



นางสาวยมลภัทร เทศนา
นางสาวละอองดาว เครือวงศ์

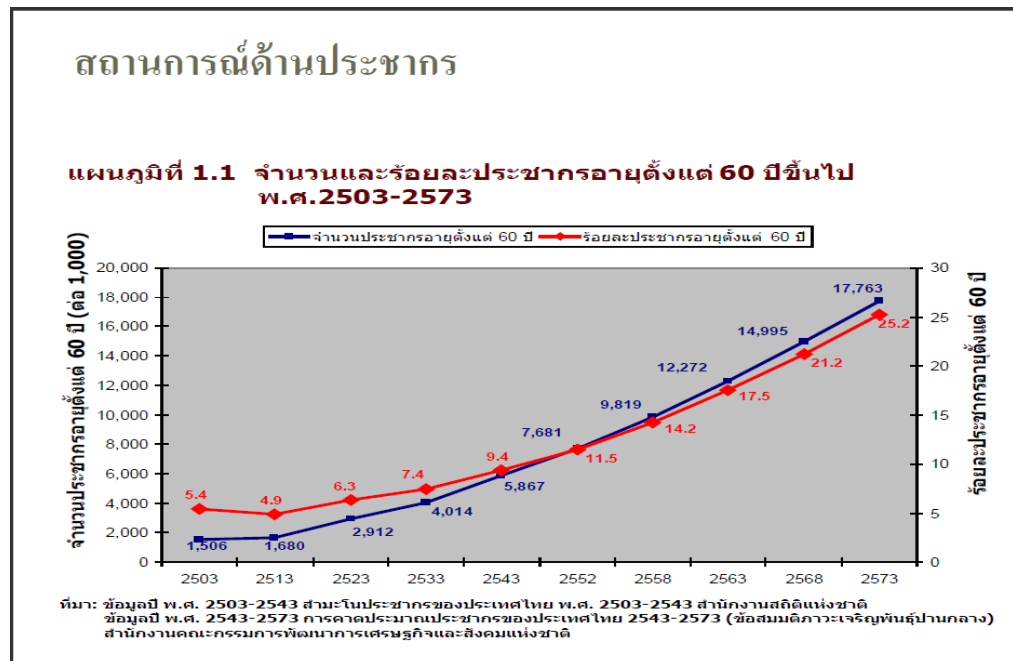
สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

A collage of various Thai dishes, including seafood, soups, and salads, presented in ornate metal bowls. The dishes are arranged around a central white text box. The background is a warm, golden-brown color.

โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยสัดส่วนจำนวนประชากรในวัยทำงานและวัยเด็กลดลง เนื่องจาก อัตรา การเกิดและอัตราการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชากรไทยโดยเฉลี่ย มีอายุยืนยาวขึ้น จนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของประชากร กล่าวคือ ประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ดังแผนภูมิแสดงจำนวนและร้อยละประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป



ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และโภชนาการ มีความต้องการปริมาณอาหารลดน้อยลง แต่ความต้องการสารอาหารยังคงเดิม และควรจัดให้มีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกวันในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์และสารอาหารที่ครบถ้วน



ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ

1. พลังงาน ความต้องการพลังงานของวัยผู้สูงอายุจะลดลง เนื่องจากการทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ ตับ ปอด ฯลฯ การทำงานของกล้ามเนื้อ ลดน้อยลง และกิจกรรมในการใช้แรงงานหนักต่างๆ ก็น้อยลง ดังนั้นความต้องการพลังงานของผู้สูงอายุจะลดลง ร้อยละ 20 – 30 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเปรียบเทียบกับความต้องการพลังงานที่ได้รับใน 1 วัน ของกลุ่มอายุ 20 - 30 ปี กล่าวคือ
 - ผู้สูงอายุชายและหญิง อายุ 60 ปีขึ้นไป ต้องการพลังงานเฉลี่ยประมาณ 1,600 กิโลแคลอรี/วัน



ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ

2. โปรตีน สารอาหารโปรตีน จำเป็นในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ตั้งแต่ผิวหนัง กล้ามเนื้อ เลือด กระดูก ตลอดจนเนื้อเยื่อต่าง ๆ ผู้สูงอายุต้องการโปรตีนประมาณ 0.88 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน แหล่งโปรตีนคุณภาพดี ได้แก่ อาหารจำพวก เนื้อ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง



3. ไขมัน เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง เป็นตัวนำวิตามินที่ละลายในไขมันให้ใช้ประโยชน์ได้ในร่างกาย และยังช่วยให้อาหารมีรสอร่อยและทำให้อิ่ม ผู้สูงอายุมีความต้องการพลังงานลดลง จึงควรลดการบริโภคไขมันลงด้วย คือไม่ควรเกินร้อยละ 25-30 เปอร์เซ็นต์ ของปริมาณพลังงานทั้งหมด ที่ได้รับต่อวัน



ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ

4. คาร์โบไฮเดรต เรามักจะได้รับพลังงานส่วนมาก จากคาร์โบไฮเดรต เป็นอาหารที่ประกอบได้ง่ายและกินง่าย เคี้ยวง่าย แต่ผู้สูงอายุควรลดการกินอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต โดยเฉพาะน้ำตาลต่าง ๆ เพื่อเป็นการลดปริมาณพลังงานผู้สูงอายุได้รับคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 55% ของปริมาณพลังงานทั้งหมดต่อวัน

5. วิตามิน ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ ผู้สูงอายุมีความต้องการวิตามินเท่ากับวันหนุ่มสาวแต่เนื่องจากผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องฟัน จึงได้รับวิตามินบางตัวไม่เพียงพอ



ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ

6. แร่ธาตุ ผู้สูงอายุมีความต้องการแร่ธาตุเท่าเดิม แต่ส่วนมากปัญหา คือ การกินที่ไม่เพียงพอแร่ธาตุที่สำคัญ และเป็นปัญหาในผู้สูงอายุ ได้แก่ แร่ธาตุเหล็ก และแคลเซียม

6.1 แร่ธาตุเหล็ก โดยทั่วไปอาหารของผู้สูงอายุจะมีปริมาณโปรตีนต่ำ ซึ่งจะมีผลทำให้ได้รับแร่ธาตุเหล็กต่ำไปด้วย ถ้าขาดจะทำให้เป็นโรคซีด หรือโลหิตจาง เพื่อให้การดูดซึมแร่ธาตุเหล็กดีขึ้น ควรกินผักสด หรือผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง ผู้สูงอายุต้องการแร่ธาตุเหล็กประมาณ 10 มิลลิกรัม ต่อวัน

6.2 แคลเซียม มีความสำคัญต่อร่างกาย เช่น ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน ช่วยในการแข็งตัวของโลหิต เกี่ยวกับความยืดหดของกล้ามเนื้อ เป็นต้น ขาดแคลเซียมจึงทำให้เกิดปัญหาโรคกระดูกพรุน อาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียม ได้แก่ นม ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เป็นต้น



ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ

7. น้ำ มีความสำคัญต่อร่างกายมาก ช่วยให้ระบบย่อยอาหาร และการขับถ่ายของเสียส่วนมากผู้สูงอายุจะดื่มน้ำไม่เพียงพอ ดังนั้นผู้สูงอายุควรดื่มน้ำประมาณ 6 - 8 แก้ว เป็นประจำทุกวัน
8. เส้นใยอาหาร เส้นใยอาหารไม่ใช่สารอาหาร แต่จะได้จากพืชและผักทุกชนิด ซึ่งน้ำย่อยไม่สามารถย่อยได้ มีความสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์มาก เพราะเส้นใยอาหารจะช่วยให้ท้องไม่ผูก ลดไขมันในเส้นเลือด ในทางตรงกันข้าม หากกินอาหารที่มีเส้นใยน้อยจะทำให้ร่างกายเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ



อาหารหลัก 5 หมู่

อาหารหมู่ที่ 1

ปลา จะเหมาะมากสำหรับผู้สูงอายุเพราะย่อยง่าย ไขมันต่ำ มีเนื้อนุ่มเคี้ยว
ง่าย

ไข่ เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพราะมีโปรตีนและธาตุเหล็กใน
ปริมาณสูง ควรบริโภคไข่ สัปดาห์ละ 3-2 ฟอง ถ้าผู้สูงอายุที่มีปัญหาไขมัน
ในเลือดสูง ควรลดจำนวนลงหรือบริโภคเฉพาะไข่ขาวเท่า



นม เป็นแหล่งอาหารที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง เป็นแหล่งของโปรตีน วิตามินบีสอง ผู้สูงอายุควรดื่มวันละ 1 แก้ว

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ใช้แทนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ได้ หรือจะกินในรูปแบบของผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ ควรกินสลับกับเนื้อสัตว์



อาหารหมู่ที่ 2

ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน อาหารหมู่นี้ ให้สารอาหาร คาร์โบไฮเดรต มีหน้าที่ให้พลังงาน และความอบอุ่นแก่ร่างกาย ผู้สูงอายุควรกินในปริมาณที่ เพราะถ้าได้รับมากเกินไป จะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมไว้ในร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือโรคอื่นๆ

อาหารหมู่ที่ 3

ผักต่างๆ ให้สารอาหารพวกวิตามินและแร่ธาตุ ผู้สูงอายุควรเลือกกินผักหลาย ๆ ชนิดสลับกัน ควรปรุงโดยวิธีต้มสุก หรือนึ่งได้จะดี เพราะจะทำให้ย่อยง่าย และไม่เกิดแก๊สในกระเพาะ ป้องกันท้องอืด ท้องเฟ้อได้



อาหารหมู่ที่ 4

- ผลไม้ต่าง ๆ เป็นอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายคล้ายอาหารหมู่ 3 มีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ มากมาย และยังมีรสหวาน มีปริมาณของน้ำอยู่มาก ทำให้ร่างกายสดชื่นผู้สูงอายุสามารถกินผลไม้ได้ทุกชนิด และควรกินผลไม้ทุกวัน เพื่อจะได้รับวิตามินซี และเส้นใยอาหาร ควรเลือกผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย เช่น มะละกอ กัลล้วย เป็นต้น



อาหารหมู่ที่ 5

- ไขมันจากสัตว์ และพืช อาหารหมู่นี้นอกจากจะให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในน้ำเช่น วิตามินเอ ดี และ เค ผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไลโนเลอิก ในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ หลีกเลี่ยงการใช้ไขมันจากสัตว์และน้ำมันมะพร้าว



หลักการจัดอาหารที่เหมาะสมและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- ควรมีปริมาณสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
- การจัดอาหารแต่ละมื้อควรมีปริมาณน้อยลง และให้กินบ่อยครั้งกว่าเดิมในแต่ละวัน
- ควรมีลักษณะนุ่ม เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย และเลือกวิธีการเตรียมการปรุงที่เหมาะสม สะดวกต่อการเคี้ยว และการย่อย
- อาหารประเภทผักต่าง ๆ ควรปรุงโดยวิธีการต้มหรือนึ่ง หลีกเลี่ยงการกินผักสดที่มีผล ทำให้แก๊สและทำให้ท้องอืด ผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืดแน่นท้อง จากการกิน ผักสดสามารถจัดให้ได้
- ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน กะทิ อาหารทอด เพราะ ผู้สูงอายุจะย่อย และดูดซึมไขมันน้อยลง อาจจะทำให้อาการท้องอืด และแน่นท้องได้



หลักการจัดอาหารที่เหมาะสมและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- ควรเป็นอาหารประเภทที่มีน้ำ เพื่อช่วยหล่อลื่นหลอดอาหาร ทำให้กลืนอาหารสะดวกขึ้น
- จัดผลไม้ให้ผู้สูงอายุทุกวัน และควรเป็นผลไม้ที่นิ่ม เคี้ยวง่าย เพื่อช่วยในการขับถ่ายและให้ได้วิตามินต่างๆ เพิ่มขึ้น
- ผู้สูงอายุชอบขนมหวาน จึงควรจัดให้บ้างแต่ไม่บ่อยนัก และควรเป็นขนมที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายด้วย เช่น กล้วยบวชชี เต้าส่วน ลอยแก้วผลไม้ เป็นต้น
- ใช้เวลาในการกินอาหารผู้สูงอายุตามสบาย ไม่ควรรีบเร่งอาจสำลัก เคี้ยวไม่ละเอียด หรืออาหารติดคอได้
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม หรือซื้อยากินเอง
- ตรวจสุขภาพประจำทุก 6-12 เดือน



ตัวอย่างการจัดอาหารที่เหมาะสม

ปริมาณอาหารใน 1 วัน สำหรับผู้สูงอายุที่ควรกิน

หมู่อาหาร	ชนิดอาหาร	ปริมาณต่อวัน	ข้อเสนอแนะ
หมู่ที่ 1 	เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา นม ไข่	6 ช้อนกินข้าว 240 มล. 1 ฟอง	1 แก้ว 2-3 ฟองต่อสัปดาห์
หมู่ที่ 2 	ข้าว แป้ง เผือก มัน	8 ทัพพี	ข้าวสุก เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ
หมู่ที่ 3 	ผักใบเขียว สด/ต้ม ผักสีเหลือง	4 ทัพพี	ตำลึง คื่นช่าย ผักบุ้ง ฯลฯ ฟักทอง มะเขือเทศ แครอท
หมู่ที่ 4 	ผลไม้ : ผลไม้สุก	4 ส่วน	งดผลไม้รสหวานจัด เช่น ทุเรียน องุ่น ฯลฯ
หมู่ที่ 5 	ไขมัน : น้ำมันพืช	กินน้อยเท่าที่ จำเป็น	งดน้ำมันสัตว์ เนย

เอกสารอ้างอิง

- พจनीย์ บุญนา. ม.ป.ป. เอกสารประกอบการสอน วิชา โภชนาการบุคคล. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
- นางสุจิตรา ผลประไพ. 2556. หนังสืออาหารและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- นางสุจิตรา ผลประไพ,นางประกายรัตน์ เจริญเจริญ,และนางกุลพร สุขุมาลตระกูล. 2538. การดูแลตนเองด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. 1 กันยายน 2543. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- นางสาวชมพูนุท พรหมภักดี. การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย.ม.ป.ป.กลุ่มงานวิจัยและข้อมูล. สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา



ขอบคุณค่ะ

