

อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

นำเสนอเมื่อ : 13 ส.ค. 2566

อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

สำหรับผู้สูงอายุอาหารที่ควรรับประทานนั้นควรเป็นอาหารที่หลากหลาย แต่ให้สารอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากและไม่น้อยจนเกินไป และควรได้รับพลังงานจากอาหารอย่างเพียงพอ คือ วันละ 1,500 - 2,000 กิโลแคลอรี โดยแบ่งตามอาหารหลัก 5 หมู่ที่เหมาะสม ดังนี้

- **โปรตีน** ผู้สูงอายุต้องการสารอาหารกลุ่มนี้มากที่สุด ควรได้รับประมาณ 6 - 8 ช้อนกินข้าวต่อวัน เพราะโปรตีนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งอาหารกลุ่มนี้จะประกอบด้วยอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู เนื้อ ปลา กุ้ง โดยเฉพาะเนื้อปลา เป็นเนื้อสัตว์ที่ดีที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ เพราะย่อยง่าย ไขมันต่ำ รวมถึงโปรตีนจากนมเพื่อสุขภาพกระดูกที่แข็งแรง ผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนยวันละ 1 - 2 แก้ว (นม 1 แก้ว ขนาด 200 มล.) และควรรับประทานไข่ไก่อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 4 ฟอง แต่ผู้สูงอายุที่มีไขมันในเลือดสูง ควรจำกัดการรับประทานไข่แดงไม่เกินสัปดาห์ละ 3 ฟอง หรือเลือกรับประทานเฉพาะไข่ขาวเท่านั้น
- **คาร์โบไฮเดรต** ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน หรือผ่านการขัดสีน้อยวันละ 7 - 9 ทัพพี เช่น ข้าวกล้อง เผือก มัน ธัญพืช ขนมปังโฮลวีต ลูกเดือย และควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตให้เพียงพอเพื่อรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- **เกลือแร่และแร่ธาตุจากผักต่างๆ** ส่วนใหญ่นั้นมาจากพืชและผักสีต่างๆ โดยผู้สูงอายุควรรับประทานผักที่ผ่านการปรุงด้วยการต้มหรือึ่งให้สุกแล้วหันเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้เคี้ยวง่าย และควรเป็นผักหลากหลายสีเพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุที่หลากหลาย ในการเสริมความแข็งแรงและป้องกันโรค เช่น
 - **ธาตุเหล็ก** : ช่วยป้องกันภาวะซีดและอาการเหนื่อยง่าย พบมากในผักใบเขียว กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ ถั่วเขียว ถั่วแดง งาดำ
 - **วิตามินซี** : ที่ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหาร พบมากในผักโขม มะละกอ ฝรั่ง ส้ม
 - **โพแทสเซียม** : ช่วยให้ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ พบมากใน กัลฉ่าย ส้ม ฝรั่ง มะเขือเทศ กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ ผักโขม ข้าวซ้อมมือ
 - **วิตามินบี 12** : สำคัญต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง เซลล์สมองและเส้นประสาท พบมากในเนื้อสัตว์ทุกชนิด ไข่ ปลา โยเกิร์ต เนยแข็ง นม
 - **แมกนีเซียม** : พบมากในเนื้อปลา ผักใบเขียว กัลฉ่าย และถั่วต่างๆ
 - **วิตามินเอ** : ช่วยรักษาสายตาของผู้สูงอายุไม่ให้เสื่อมสภาพเร็ว พบมากในผักโขม แครอท มันเทศ ฟักทอง มะละกอ
 - **วิตามินจากผลไม้ต่างๆ** ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานผลไม้ที่เคี้ยวง่าย เนื้อนุ่ม และควรรับประทานผลไม้ทุกวัน เพื่อให้ได้รับวิตามินซีและเส้นใยอาหาร เช่น มะละกอ กัลฉ่าย ส้ม แต่ควรหลีกเลี่ยงผลไม้รสชาติดหวานจัด เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับระดับน้ำตาลได้
- **ไขมัน** ผู้สูงอายุยังคงต้องการพลังงานจากไขมัน แต่ต้องจำกัดเพียงเล็กน้อยเท่านั้น โดยควรบริโภคไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา และควรลดหรือจำกัดการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ไขมันจากสัตว์ เนย น้ำมัน กะทิ ครีมเข้มข้น

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารอ่อนๆ นุ่ม รับประทานง่าย

และควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เพราะน้ำช่วยนำสารอาหารต่างๆ ไปยังอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย อีกทั้งช่วยเรื่องระบบขับถ่าย ระบายของเสียออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น

ขอบคุณข้อมูลจาก [โรงพยาบาลวิมุต](#)