เปิด 9 หลักโภชนบัญญัติสำหรับผู้สูงอายุ กินอย่างไรให้แข็งแรง ห่างไกลโรคเรื้อรัง

นำเสนอเมื่อ : 3 พ.ย. 2569

อายุที่เพิ่มขึ้นไม่ใช่อุปสรรคของการมีสุขภาพดี เพราะไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยใด การดูแลตัวเองก็สามารถเริ่มต้นได้เสมอ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป การรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำ ถือเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

เมื่อประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย
การส่งเสริมสุขภาพและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่ทุกครอบครัวควรให้ความสำคัญ
เนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งการทำงานของระบบย่อยอาหาร
การเผาผลาญพลังงาน มวลกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกระดูก
รวมถึงความสามารถในการดูดซึมสารอาหารบางชนิด

หากผู้สูงอายุได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสม อาจนำไปสู่ภาวะขาดสารอาหาร กล้ามเนื้ออ่อนแรง กระดูกพรุน และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงส่งเสริมแนวคิด **“สูงวัยโภชนา กินเป็น กายดี”** ผ่านหลักโภชนบัญญัติสำหรับผู้สูงอายุ 9 ข้อ
เพื่อเป็นแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยและส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน

เปิด 9 หลักโภชนบัญญัติสำหรับผู้สูงอายุ กินดีทุกวัน สุขภาพแข็งแรงทุกวัย

1. รับประทานอาหารให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมและหลากหลาย
เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างครบถ้วน ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันที่มีประโยชน์ วิตามิน และแร่ธาตุ

นอกจากนี้ ควรหมั่นติดตามน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากน้ำหนักที่มากเกินไปอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง ขณะที่น้ำหนักลดลงโดยไม่ตั้งใจอาจเป็นสัญญาณของภาวะขาดสารอาหารหรือปัญหาสุขภาพที่ซ่อนอยู่

การดูแลน้ำหนักในผู้สูงอายุจึงไม่ใช่เพียงการควบคุมไม่ให้อ้วน
แต่ต้องให้ความสำคัญกับการรักษามวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของร่างกายด้วย

2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวไม่ขัดสี เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ

ข้าวเป็นอาหารหลักที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยผู้สูงอายุควรเลือกข้าวไม่ขัดสีหรือธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ รวมถึงข้าวสายพันธุ์ กข43 ซึ่งสามารถเป็นทางเลือกในการจัดอาหารได้

แต่คุณค่าทางโภชนาการและปริมาณใยอาหารขึ้นอยู่กับระดับการขัดสีและวิธีแปรรูป

ข้าวไม่ขัดสีมีใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุมากกว่าข้าวขาวทั่วไป
จึงช่วยส่งเสริมระบบขับถ่ายและทำให้อิ่มได้นานขึ้น

อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเคี้ยวหรือการย่อยอาหาร
อาจเลือกข้าวที่หุงให้นุ่มหรือผสมข้าวกล้องกับข้าวขาว เพื่อให้รับประทานได้สะดวกและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

3. รับประทานผักและผลไม้ตามฤดูกาลเป็นประจำ

ผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร
และสารต้านอนุมูลอิสระที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างสุขภาพและลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังบางชนิด

ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานผักและผลไม้หลากหลายชนิด โดยเฉพาะผักใบเขียว ผักสีส้ม สีแดง
และผลไม้ตามฤดูกาล เช่น ฝรั่ง ส้ม มะละกอ และชมพู่

ควรเน้นการรับประทานผลไม้สดแทนการดื่มน้ำผลไม้ เพราะได้รับใยอาหารมากกว่า และควรหลีกเลี่ยงผลไม้เชื่อม
ผลไม้แช่อิ่ม หรือผลไม้ที่เติมน้ำตาล

สำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคี้ยว อาจเลือกผักต้มให้นิ่มหรือผลไม้เนื้อนุ่ม เพื่อให้รับประทานได้ง่ายขึ้น

4. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

โปรตีนเป็นสารอาหารสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากมีบทบาทในการรักษามวลกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
และสนับสนุนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายมีแนวโน้มสูญเสียมวลกล้ามเนื้อตามธรรมชาติ หากได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ
อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะกล้ามเนื้อน้อย ออนแรง และหกล้มได้ง่าย

ผู้สูงอายุจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพดี เช่น ปลา ไข่ เนื้อไก่ไม่ติดหนัง เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้
และถั่วเมล็ดแห้ง โดยกระจายอาหารโปรตีนในแต่ละมื้ออย่างเหมาะสม

สำหรับผู้ที่มีโรคไตเรื้อรังหรือโรคประจำตัวที่ต้องจำกัดสารอาหาร
ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกำหนดอาหารก่อนปรับปริมาณโปรตีน

5. ดื่มนมรสจืดแคลเซียมสูง วันละ 1–2 แก้ว

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ความหนาแน่นของมวลกระดูกอาจลดลง ทำให้เสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนและกระดูกหักได้ง่ายขึ้น
การได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอจึงเป็นสิ่งสำคัญ

กรมอนามัยแนะนำให้ผู้สูงอายุดื่มนมรสจืดที่มีแคลเซียมสูงวันละ 1–2 แก้ว
โดยพิจารณารวมกับปริมาณแคลเซียมที่ได้รับจากอาหารชนิดอื่น

ผู้ที่ไม่สามารถดื่มนมวัวได้ อาจเลือกนมปราศจากแลคโตสหรือนมถั่วเหลืองที่เสริมแคลเซียม
รวมถึงอาหารที่มีแคลเซียม เช่น ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียวบางชนิด และเต้าหู้ที่มีแคลเซียม

ทั้งนี้ ควรได้รับวิตามินดีอย่างเพียงพอและออกกำลังกายที่เหมาะสมร่วมด้วย เพื่อส่งเสริมความแข็งแรงของกระดูก

6. ลดหวาน มัน เค็ม และชิมก่อนปรุงเพิ่ม

พฤติกรรมการรับประทานอาหารรสจัดเป็นปัจจัยหนึ่งที่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคเบาหวาน

ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

ผู้สูงอายุควรลดอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง หลีกเลี่ยงอาหารทอดหรืออาหารที่มีไขมันอิ่มตัวมาก และลดการเติมน้ำปลา เกลือ ซีอิ๊ว หรือเครื่องปรุงรสเค็มลงในอาหาร

สิ่งสำคัญคือ **"ชิมก่อนปรุง"** เพราะผู้สูงอายุบางคนอาจมีการรับรู้รสชาติเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ทำให้เผลอเติมเครื่องปรุงมากกว่าที่ร่างกายต้องการ

การปรับรสชาติอาหารให้เหมาะสมสามารถช่วยลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง และช่วยควบคุมโรคประจำตัวได้ดียิ่งขึ้น

7. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ประมาณวันละ 8 แก้ว

น้ำมีบทบาทสำคัญต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ทั้งการควบคุมอุณหภูมิ การลำเลียงสารอาหาร การขับของเสีย และการทำงานของระบบขับถ่าย

ผู้สูงอายุมีแนวโน้มรับรู้ความกระหายน้ำลดลง จึงอาจดื่มน้ำไม่เพียงพอโดยไม่รู้ตัว ส่งผลให้เสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำ ทองผูก เวียนศีรษะ หรือออนเพลีย

กรมอนามัยแนะนำให้ดื่มน้ำสะอาดประมาณวันละ 8 แก้ว หรือประมาณ 1,600 มิลลิลิตร โดยอาจแบ่งดื่มเป็นระยะตลอดวัน และปรับตามสภาพอากาศ กิจกรรม และความต้องการของร่างกาย

อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุที่มีโรคหัวใจ โรคไต หรือได้รับคำแนะนำให้จำกัดปริมาณน้ำ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เป็นหลัก

8. เลือกรับประทานอาหารสด สะอาด และปรุงสุกใหม่

ผู้สูงอายุอาจมีภูมิคุ้มกันและความสามารถในการฟื้นตัวจากการเจ็บป่วยลดลง จึงควรให้ความสำคัญกับความสะอาดและความปลอดภัยของอาหารเป็นพิเศษ

ควรเลือกวัตถุดิบที่สดใหม่ ล้างผักและผลไม้ให้สะอาด ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง และรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่หรือเก็บรักษาอย่างถูกสุขลักษณะ

หลีกเลี่ยงอาหารดิบหรือกึ่งสุกกึ่งดิบ เช่น เนื้อสัตว์ดิบ อาหารทะเลดิบ และไข่ดิบ รวมถึงอาหารที่เก็บไว้ในอุณหภูมิห้องเป็นเวลานาน การรับประทานอาหารที่สะอาดและปลอดภัยช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารและภาวะอาหารเป็นพิษได้

9. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลเสียต่อสุขภาพได้หลายด้าน โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่ร่างกายมีความไวต่อฤทธิ์ของแอลกอฮอล์มากขึ้น การดื่มแอลกอฮอล์อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคตับ ความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งบางชนิด และการหกล้ม อีกทั้งยังอาจเกิดปฏิกิริยากับยาที่ผู้สูงอายุรับประทานเป็นประจำ

ดังนั้น การงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดในการลดความเสี่ยงต่อสุขภาพ และช่วยส่งเสริมการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุอย่างปลอดภัย

กินดีแล้วต้อง "กายดี" ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ลดเสี่ยงโรค NCDs

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แล้ว การออกกำลังกายเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง โดยเฉพาะการรักษามวลกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกระดูก ระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงความสามารถในการทรงตัว

กรมอนามัยแนะนำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที หรือรวมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสามารถของร่างกาย เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ รำไทเก๊ก หรือเต้นออกกำลังกายเบา ๆ
สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรเริ่มจากกิจกรรมที่มีความหนักระดับเบา แล้วค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาและความหนักตามความเหมาะสม เพื่อให้ร่างกายปรับตัวและลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

นอกจากนี้ ควรฝึกกล้ามเนื้ออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน และฝึกการทรงตัวอย่างสม่ำเสมอ เช่น การยืนขาเดียวโดยมีที่ยึดจับ การลุกนั่งจากเก้าอี้ หรือการเดินต่อเท้า เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม

การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต และไขมันในเลือด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs

ข้อควรระวัง ออกกำลังกายอย่างไรให้ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

แม้การออกกำลังกายจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ผู้สูงอายุควรสังเกตสัญญาณผิดปกติของร่างกายอยู่เสมอ หากมีอาการเหนื่อยมากผิดปกติ เจ็บแน่นหน้าอก หัวใจเต้นผิดจังหวะ เวียนศีรษะ หรือรู้สึกจะเป็นลม ควรหยุดออกกำลังกายทันที

โดยเฉพาะอาการเจ็บแน่นหน้าอก หายใจลำบากรุนแรง หรือหมดสติ ควรขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ฉุกเฉินทันที ไม่ควรรอดูอาการหรือฝืนออกกำลังกายต่อ

ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคข้อเข่าเสื่อม ควรปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุขเพื่อเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมและปลอดภัย

สูงวัยอย่างมีคุณภาพ เริ่มต้นได้จากการกินและการใช้ชีวิตในทุกวัน

การมีสุขภาพดีในวัยสูงอายุไม่จำเป็นต้องเริ่มต้นด้วยวิธีการที่ยุ่งยากหรือมีค่าใช้จ่ายสูง แต่สามารถเริ่มได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่การเลือกรับประทานอาหารให้ครบถ้วนและหลากหลาย ลดหวาน มัน เค็ม ดื่มน้ำให้เพียงพอ ตลอดจนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

หลักโภชนบัญญัติสำหรับผู้สูงอายุทั้ง 9 ข้อ จึงเป็นแนวทางพื้นฐานที่ช่วยให้ผู้สูงอายุและครอบครัวสามารถนำไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม โดยควรคำนึงถึงโรคประจำตัว ความสามารถในการเคี้ยวและกลืน ภาวะโภชนาการ และความต้องการของแต่ละบุคคลร่วมด้วย

“สูงวัยโภชนา กินเป็น กายดี” จึงไม่ใช่เพียงแนวคิดเรื่องการรับประทานอาหาร แต่เป็นการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง สามารถพึ่งพาตนเองได้ และใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าในทุกวัน
เพราะสุขภาพดีไม่มีคำว่าสาย และการเริ่มต้นดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้ คือการลงทุนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวันข้างหน้า

ที่มา: เรียบเรียงจากข้อมูลเผยแพร่ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เรื่อง “สูงวัยโภชนา กินเป็น กายดี” และหลักโภชนบัญญัติสำหรับผู้สูงอายุ 9 ข้อ