

A close-up photograph of a fresh salad. The salad consists of green lettuce, sliced red tomatoes, sliced purple onions, and sliced yellow bell peppers. A silver fork is lifting a piece of tomato from the salad. The background is blurred, showing more of the salad and a white plate.

อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ความต้องการพลังงาน และสารอาหารในผู้สูงอายุ



ผู้สูงอายุก็มีความต้องการสารอาหารเช่นเดียวกับคนวัยอื่น ๆ แต่จะต่างกันตรงที่ปริมาณเพราะ
ในชีวิตประจำวันผู้สูงอายุไม่ได้มีกิจกรรมที่ต้องการพลังงานสูง การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ
ก็ช้าลง จึงต้องได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างพอดี

1. พลังงาน

โดยทั่วไปความต้องการของพลังงานจะลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสัดส่วนของร่างกายส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อลดลงขณะที่เนื้อเยื่อไขมันเพิ่มขึ้น จึงให้อัตราการเผาผลาญ พลังงานพื้นฐานของร่างกาย (basal metabolic rate, BMR) ลดลง นอกจากนี้ มีผู้สูงอายุจำนวนมากที่ลดความกระฉับกระเฉงลงเมื่ออายุมากขึ้น ดังนั้น ความต้องการพลังงานของผู้สูงอายุจึงน้อยกว่าวัยผู้ใหญ่



2. ไขมัน

ความต้องการไขมันของร่างกาย คือ ร้อยละ 20-35 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน โดยคิดเป็นกรดไขมันอิ่มตัวร้อยละ 8-10 กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวร้อยละ 15 และกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนร้อยละ 10 กรดไขมันที่แนะนำสำหรับผู้สูงอายุ คือ กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนชนิดโอเมก้า-3 เช่น กรดแอลฟาไลโนเลนิก (α -Linolenic acid) กรดไขมัน อีพีเอ (eicosapentaenoic acid, EPA) และกรดไขมันดีเอชเอ (docosahexaenoic acid, DHA) ซึ่งมีอยู่มากในปลาทะเลและปลาน้ำจืดที่มีไขมันสูง เช่น ปลาอินทรี ปลาสำลี ปลาสวาย ปลาจะละเม็ด ปลากระพงขาว ปลาสลิด ปลาดุก ปลาช่อน เป็นต้น กรดไขมันชนิดโอเมก้า-3 ยังช่วยลดอาการของโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ (rheumatoid arthritis) จึงมีผลต่อเอ็นข้อต่อต่างๆ นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงสายตา เพิ่มภูมิคุ้มกัน และป้องกันการเกิดความจำเสื่อม



3. โปรตีน

ปริมาณโปรตีนที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน คือ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เน้นแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพ คือ มีกรดอะมิโนจำเป็น (essential amino acids) ครบถ้วน และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เช่น ปลา เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง บางชนิด แต่ผู้สูงอายุก็ไม่ควรบริโภคโปรตีนมากเกินไป เพราะจะมีผลทำให้ลดการดูดกลับของแคลเซียมที่ไต ทำให้มีการขับแคลเซียมทางปัสสาวะมากขึ้นเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน



4. คาร์โบไฮเดรต

ความต้องการของคาร์โบไฮเดรตกำหนดที่ร้อยละ 45-65 ของพลังงานที่ร่างกายได้รับต่อวัน ชนิดของคาร์โบไฮเดรตที่แนะนำสำหรับผู้สูงอายุ คือ คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (complex carbohydrate) ได้แก่ ข้าวซ้อมมือ ข้าว ถั่ว ธัญชาติที่ไม่ขัดสี ขนมปังโฮลวีท



5. แร่ธาตุและวิตามิน

โดยทั่วไปความต้องการวิตามินและแร่ธาตุของผู้สูงอายุไม่แตกต่างจากผู้ใหญ่ ยกเว้นความต้องการวิตามินบางชนิดเพิ่มขึ้น เช่น วิตามินดี วิตามินบี 6 และวิตามินบี 12 ผู้สูงอายุมักมีการดูดซึมวิตามินบี 12 ลดลงเนื่องจากระดับของ intrinsic factor ซึ่ง จำเป็นในการดูดซึมของวิตามินบี 12 ลดลงเมื่ออายุสูงขึ้น สำหรับวิตามินดี ซึ่งร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้ที่ผิวหนังเมื่อถูกแสงแดด โดยมากผู้สูงอายุออกไปนอกร้านน้อยกว่าคนกลุ่มอื่น ๆ อีกทั้งผิวหนังของผู้สูงอายุจะสังเคราะห์วิตามินได้น้อยลง ดังนั้น จึงมีข้อแนะนำให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารที่มีวิตามินดีสูง หรือได้รับวิตามินดีเสริมวันละ 10 ไมโครกรัม

แร่ธาตุที่ผู้สูงอายุต้องการมากขึ้น คือ แคลเซียม ส่วนแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุต้องการน้อยลง คือ โครเมียม และผู้สูงอายุที่เป็นหญิงต้องการธาตุเหล็กลดลงเนื่องจากการหมดประจำเดือน เช่นเดียวกับกับอเล็กโทโรไลต์ (โพแทสเซียม โซเดียม และ คลอไรด์) ซึ่งผู้สูงอายุวัยปลายมีความต้องการลดลงสำหรับผู้สูงอายุที่สูบบุหรี่ เป็นประจำมักพบว่าการขาดวิตามินซีด้วย

6. โยอาหาร

ปริมาณโยอาหารที่แนะนำให้บริโภคสำหรับผู้สูงอายุเท่ากับผู้ใหญ่ คือ 25 กรัมต่อวัน โยอาหารช่วยในการขับถ่าย ทำให้ท้องไม่ผูก ลดความเสี่ยงต่อการเป็นริดสีดวงทวาร การที่อาหารไม่อยู่ในทางเดินอาหารนานเกินไปเป็น การลดระยะเวลาที่สารพิษ (ถ้ามี) อยู่ในทางเดินอาหาร จึงเป็นการลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ นอกจากนี้ โยอาหารยังเป็นอาหารที่ดีสำหรับแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ ทำให้เกิดกรดไขมันสายสั้นซึ่งเป็นแหล่งพลังงานจำนวนน้อย ๆ อีกทางหนึ่ง โยอาหารพบมากในผักและผลไม้ ดังนั้น จึงควร บริโภคผักและผลไม้เป็นประจำ



7. น้ำ

น้ำมีความสำคัญอย่างมากต่อร่างกายมนุษย์ในทุกๆ ช่วงอายุ น้ำมีหน้าที่เป็นส่วนสำคัญในกระบวนการต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงการรักษาสมดุลของร่างกาย และการขับของเสีย แม้ว่าความต้องการน้ำในผู้สูงอายุจะน้อยกว่าวัยผู้ใหญ่และเด็ก แต่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะดื่มน้ำในปริมาณน้อยและไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนั้นผู้สูงอายุควรดื่มน้ำประมาณวันละ 6-8 แก้วเป็นประจำทุกวัน



การเบื่ออาหารของผู้สูงอายุ



นอกจากโรคประจำตัวเรื้อรังที่พบมากในผู้สูงอายุแล้ว อาการเบื่ออาหารก็เป็นสิ่งที่ผู้สูงวัยมักพบเจออยู่บ่อยครั้ง เนื่องจากเมื่ออายุเข้าสู่ความชราย่อมมีการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะร่างกายอันอาจนำไปสู่ภาวะทุพโภชนาการได้ เนื่องจากไม่ว่าจะทานอะไรก็ไม่อร่อย หรือมีความรู้สึกที่ไม่อยากทานอะไรทั้งสิ้น

แม้จะมองดูว่าเป็นปัญหาเล็กน้อย แต่ในระยะยาว อาการเบื่ออาหารนี้อาจทำให้ผู้สูงอายุขาดสารอาหาร และมีผลต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้ ประกอบกับอาการขาดสารอาหารไม่ได้แสดงอาการให้เห็นอย่างชัดเจน แต่ร่างกายจะค่อยๆ อ่อนเพลีย ภูมิคุ้มกันต่ำลง เชื้อโรคน้อยลง ผู้ดูแลและผู้ใกล้ชิดจึงต้องระมัดระวังและเรียนรู้ถึงวิธีการแก้ไขให้ตรงจุดจากผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ดังต่อไปนี้

การเบื่ออาหารของผู้สูงอายุ

อาการเบื่ออาหารของผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ เช่น การทำงานของระบบประสาทสัมผัสเริ่มเสื่อมลง ทำให้การดมกลิ่นและรับรสอาหารได้น้อยลง จึงไม่ยอมรับประทานอาหาร ปัญหาเรื่องเหงือกและฟันที่ทำให้เกิดอุปสรรคในการบดเคี้ยว รู้สึกเจ็บเหงือกและปวดฟัน จึงไม่มีความสุขกับการรับประทาน อาหารที่ทานแข็งและเหนียวเกินกว่าที่จะเคี้ยวได้ และกินแต่อาหารซ้ำๆ มีอาการป่วยเป็นโรคซึมเศร้า โรคประจำตัวเรื้อรัง หรืออาจเกิดจากความเครียด ความน้อยเนื้อต่ำใจ ทำให้ไม่ยอมรับประทานอาหาร



การเป็อาหารของผู้สูงอายุ

"อาหาร" ที่ควรเลือกให้ผู้สูงวัยรับประทานควรประกอบไปด้วยเมนูที่มีน้ำเยอะ หรือวัตถุดิบที่มีน้ำจำพวกผักและผลไม้ อาทิ แตงกวา มะระ ผักโขม ตำลึง ฟักเขียว เป็นต้น และเลือกวัตถุดิบมีสรรพคุณช่วยขับลม บำรุงร่างกาย ช่วยย่อย เจริญอาหาร กระตุ้นการไหลเวียนทำให้ลำไส้ทำงานได้ดี ขับน้ำย่อย เช่น ขี้เหล็ก ลูกจันทน์ ดอกจันทน์กระวาน กานพลู ขิง ข่า กระชาย ในส่วนรสชาติควรเลือกรสชาติที่เปรี้ยวเพื่อให้เกิดความสดชื่น ไม่ควรปรุงอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม หรืออาจใช้เครื่องเทศที่มีรสเผ็ดร้อนซึ่งช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อย ทำให้กระเพาะและลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น ในส่วนของเนื้อสัตว์ควรเลือกโปรตีนและแคลเซียมที่ย่อยง่ายอย่างปลา หรือเป็นโปรตีนจากเต้าหู้ อาทิ ปลานึ่ง ลาบเต้าหู้ น้ำพริก ส้มตำ



การเบื่ออาหารของผู้สูงอายุ

ควรปรุงด้วยวิธีต้ม ผัด หรือแกง แต่ต้องไม่มันเพราะจะทำให้เลี่ยนและรับประทานได้น้อยลง ควรจัดอาหารที่มีสีสันท่าทาน ไม่จำเจ และเป็นอาหารอ่อน ชื่นเล็ก เคี้ยวง่าย เหมาะกับช่วงวัยของผู้สูงอายุ และมีประโยชน์ ช่วยในการขับถ่าย ก็จะทำให้ผู้สูงอายุไม่ท้องอืด ท้องผูก ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ไม่ยอมกินอาหาร รวมไปถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการออกกำลังกาย ขยับเคลื่อนไหวร่างกาย อย่านั่งหรือนอนเฉยๆ แต่ลุกมาเดินเล่น แกว่งแขน ถ้าใส่ก็จะเคลื่อนไหว ส่งผลให้เกิดความอยากอาหารด้วย



อาหารเป็นพิษในผู้สูงอายุ

อาหารเป็นพิษ เกิดขึ้นได้กับผู้คนทุกเพศทุกวัย เกิดจากการกินอาหาร หรือเครื่องดื่ม ที่ปนเปื้อน เชื้อโรค หรือสารพิษจากเชื้อโรค และสารต่างๆ

เมื่อเชื้อโรค หรือสารพิษเข้าสู่กระเพาะอาหารและลำไส้ จะมีกลไกทำให้เกิดอาการได้สองแบบ คือ

- **แบบแรก** เกิดการท้องเสียที่ไม่รุนแรง โดยเชื้อจะก่ออาการกับเยื่อเมือกบุลำไส้เล็กเท่านั้น ไม่รุกรานเข้าสู่ร่างกาย จึงถ่ายออกมาเป็นน้ำ ไม่เป็นมูกหรือเลือด และปวดท้องไม่มาก แต่จะทำให้ร่างกายขาดน้ำได้มาก
- **แบบที่สอง** เกิดการท้องเสียรุนแรง คือเชื้อทำลายเยื่อเมือกบุลำไส้เล็ก และผ่านเยื่อเมือกเข้าสู่กระแสเลือด ไปทั่วร่างกาย ทำให้ท้องเสียเป็นเลือด ปวดท้องรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน ไข้สูง ปวดเมื่อยตัว และปวดข้อหากเป็นเชื้อแบคทีเรียในกลุ่มบาดทะยัก อาจส่งผลให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง หรือเป็นอัมพาต รวมถึงหยุดหายใจ และเสียชีวิตได้



อาหารเป็นพิษในผู้สูงอายุ

การรักษาภาวะอาหารเป็นพิษ เป็นการปรับประคับประคองตามอาการ เช่น ป้องกันภาวะขาดน้ำ และขาดสมดุลเกลือแร่ และอาจให้ยาแก้ปวด แก้คลื่นไส้ อาเจียน ลดไข้ ร่วมด้วยตามอาการ

แม้ว่าโดยทั่วไปอาการอาหารเป็นพิษจะไม่รุนแรงมาก และหายได้ภายใน 2-3 วัน แต่หากได้รับเชื้อที่รุนแรง รวมไปถึงหากเกิดในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำอย่างเด็ก และผู้สูงอายุก็อาจเสียชีวิตได้



อาหารเป็นพิษในผู้สูงอายุ

การดูแลตนเอง

อย่างที่ได้อธิบายไปแล้วอาการอาหารเป็นพิษ หากเกิดขึ้นในผู้สูงอายุ อาจมีอันตรายถึงชีวิตได้ ซึ่งการดูแลตนเองมีดังนี้

- หากปวดท้องและคลื่นไส้อาเจียน ไม่ควรทานอาหารหรือดื่มน้ำเข้าไป เพราะอาการจะรุนแรงขึ้น
- ไม่ควรทานยาหยุดถ่ายท้อง เพราะการท้องเสียจะช่วยขับเชื้อและสารพิษออกจากร่างกาย
- จิบน้ำ อมน้ำแข็งสะอาด หรือน้ำเกลือแร่บ่อยๆ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ
- เมื่ออาการต่างๆ บรรเทาลง ควรเริ่มทานอาหารน้ำ รสจืด ครั้งละน้อยๆ ก่อน และคอยสังเกตอาการ
- ดื่มน้ำสะอาดให้ได้วันละอย่างน้อย 8-10 แก้ว หากแพทย์ไม่ได้สั่งจำกัดน้ำ
- พักผ่อนให้มากๆ และรักษาสุขอนามัยพื้นฐาน
- หากเกิดอาการรุนแรง ควรรีบพบแพทย์ทันที
- งดทานเห็ดและอาหารทะเลไปก่อน เพราะอาจเกิดสารพิษที่รุนแรงได้

ภาวะขาดสารอาหารในผู้สูงอายุ

ภาวะขาดสารอาหารในผู้สูงอายุ มีโอกาสขาดสารอาหารมากที่สุด เนื่องจาก
รับประทานอาหารน้อยลง เกิดได้จากหลายปัจจัย ได้แก่



ภาวะขาดสารอาหารในผู้สูงอายุ

- ปัจจัยทางสังคม เช่น การถูกทิ้งให้รับประทานอาหารคนเดียวทำให้ความอยากอาหารน้อยลง หรือต้องเสียเงินไปกับค่ารักษาพยาบาลทำให้ไม่มีเงินซื้ออาหารที่ดีมีประโยชน์
- ปัจจัยทางด้านความเจ็บป่วย เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคปอดเรื้อรัง โรคตับและไตเสื่อม โรคทางเดินอาหาร โรคทางต่อมไร้ท่อ (ไทรอยด์เป็นพิษหรือไทรอยด์ต่ำ ขาดฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต เป็นต้น) โรคทางระบบประสาท (โรคพาร์กินสัน โรคสมองเสื่อม โรคหลอดเลือดสมอง) รวมถึงยาที่ผู้สูงอายุต้องรับประทานเป็นประจำ ส่งผลทำให้ไม่ยอมรับประทานอาหาร



ภาวะขาดสารอาหารในผู้สูงอายุ

- ปัจจัยทางด้านร่างกายและจิตใจ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องการเคี้ยว เนื่องจากฟันไม่ดีต้องใส่ฟันปลอม จมูกรับกลิ่นอาหารไม่ดี ตุ่มรับรสอาหารทำงานไม่ดีทำให้ลิ้นรับรสได้น้อยลง และระยะเวลาที่กระเพาะอาหารบีบตัวนานกว่าปกติ ทำให้รับประทานอาหารได้ที่ละน้อย ๆ และอิ่มเร็วและมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเข้ามาเกี่ยวข้องกับความต้องการอาหาร และผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีภาวะซึมเศร้าวิตกกังวลง่าย

จากปัจจัยที่กล่าวมาจึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารในผู้สูงอายุ ซึ่งส่งผลเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ กล้ามเนื้ออ่อนแรง และถ้าเกิดบาดแผลจะหายช้ากว่าปกติ มีจำเลือดขึ้นตามตัวง่าย เป็นต้น



การรักษาภาวะขาดสารอาหารในผู้สูงอายุ



- ควรมีอาหารให้ผู้สูงอายุเลือกรับประทานหลากหลาย และสามารถหยิบรับประทานได้ง่าย
- ควรเพิ่มคุณค่าของอาหารในแต่ละมื้อที่รับประทาน เช่น เพิ่มสัดส่วนของโปรตีนโดยการเติมไข่ขาว หรือเต้าหู้ เพิ่มสัดส่วนของไขมันดี โดยการเติมน้ำมันมะกอกลงในเครื่องปรุงรส ผักสด ธัญพืชและรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง
- ควรหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม เพราะจะทำให้ไม่รู้สึกลอยากรับประทานอาหารต่อ



การรักษาภาวะขาดสารอาหารในผู้สูงอายุ

- ควรเพิ่มมื้อของว่างในช่วงกลางวันระหว่างอาหารมื้อหลัก เพื่อให้ได้รับสารอาหารและพลังงานเพิ่มขึ้น กระตุ้นให้มีกิจกรรมหรือออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อเพิ่มความอยากอาหารมากกว่าที่จะให้ผู้สูงอายุนั่งหรือนอนอย่างเดียว
- ควรรับประทานอาหารพร้อมหน้ากับคนในครอบครัว หรือเชิญเพื่อนวัยเดียวกันมารับประทานอาหาร อย่าปล่อยให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารคนเดียว
- รับประทานอาหารสำเร็จรูปเสริมในรูปแบบอาหารเหลว หรืออาหารผง

การรักษาภาวะขาดสารอาหารในผู้สูงอายุ

- ในผู้สูงอายุที่ต้องควบคุมอาหารเนื่องจากมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง อาจเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะขาดสารอาหารได้ ดังนั้นจึงควรผ่อนปรนให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารตามปกติที่เคยชอบเป็นช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เพื่อให้เจริญอาหารมากขึ้น หรือในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน ควรหมั่นเจาะน้ำตาลที่บ้านและปรับยาให้มีความเหมาะสมมากกว่างดรับประทานของหวานเด็ดขาด เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดภาวะขาดสารอาหาร
- ตรวจสุขภาพช่องปากและฟันสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคในการรับประทานอาหาร



อาหารที่มีไขมันสูง



“ไขมันตัวร้าย
ในอาหารจานโปรดของคุณ”

อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง

ไขมันอิ่มตัวส่วนใหญ่พบในเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากนม เช่น เนื้อวัวติดมัน เนื้อแกะ เนื้อหมู (รวมถึงเบคอนและแฮม) เนื้อไก่ที่มีหนัง ไขมันวัว (tallow) น้ำมันหมู ครีม เนย ชีส และผลิตภัณฑ์จากนมไขมันเต็มส่วน หรือพวรงมันเนย (ร้อยละ 2) อาหารเหล่านี้นอกจากจะมีไขมันอิ่มตัวแล้วยังมีคอเลสเตอรอลร่วมด้วย นอกจากนี้ ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ และอาหารทอดยังประกอบไปด้วยไขมันอิ่มตัวสูง เนื่องจากกระบวนการผลิตย้อมมีวัตถุดิบที่มีไขมันอิ่มตัวเป็นองค์ประกอบ ถึงแม้ว่าพืชและผลิตภัณฑ์จากพืชจะไม่มีคอเลสเตอรอล แต่ไขมันจากพืชบางชนิดก็เป็นไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันปาล์มเคอร์เนล (palm kernel oil) และน้ำมันมะพร้าว

ตัวอย่างอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง



Chocolate sundae (333 กรัม)



ซูปครีมเห็ด (346 กรัม)



วานิลลาเชค (360 มิลลิกรัม)



ชีสเบอร์เกอร์ (329 กรัม)



T-Bone steak (347 กรัม)



พิซซ่า (400 กรัม)



ข้าวเหนียวมะม่วง (300 กรัม)



ผัดซีอิ้วเส้นใหญ่ (320 กรัม)



ข้าวขาหมู (250 กรัม)



อันนีโทสต์ (685 กรัม)

หลักในการเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้องลักษณะ



my home
TIPS

ปลา

ปลาเป็นสุดยอดอาหารที่ทำให้โปรตีนชั้นดี ไขมันที่มีประโยชน์ รวมถึงสารอาหารอื่นๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น สารโอเมก้า 3 ดังนั้นปลาที่เลือกมาทำอาหารต้องสดจริง อาหารถึงจะดูน่ากินและได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ค่ะ วิธีการเลือกซื้อก็ง่ายเลย ปลาที่สดจริงต้องเนื้อแน่น ไม่เละ เมื่อลองกดดูเนื้อปลาต้องด้งด้วงคืนสภาพอย่างรวดเร็ว ส่วนตาของปลาต้องใสปิ๊งฝังแน่นในบ้าตาไม่ขุ่นไม่ยุบหรือตาโป้ และเกร็ดปลาต้องเรียงตัวกันแน่นสวบนตัวปลา ถ้าเป็นปลาที่ไม่มีเกร็ดหนังปลาต้องยังสด กลิ่นคาวปลาต้องเป็นกลิ่นคาวตามธรรมชาติไม่เหม็นเน่า เท่านั้นก็ได้ปลาสดใหม่แล้ว



เนื้อวัว

สำหรับคนรักการทานเนื้อ ต้องรู้วิธีการเลือกซื้อดังนี้ค่ะ ควรเลือกซื้อเนื้อวัวที่มีสีแดงสด เนื้อแน่น ปลายชัด ไม่หยาบ เมื่อใช้นิ้วกดดูจะยวบหยุ่น ไม่มีรอยบุ๋ม ต้องไม่มีเม็ดสีขาวใสคล้ายเม็ดสาคุ เพราะนั่นคือตัวอ่อนของพยาธิตัวดีด ส่วนเนื้อสันควรจะมียีสแดงสดและมีมันปรากฏอยู่เป็นจุดเล็กๆ ลักษณะของไขมันแตกง่ายสีออกไปทางครีมอ่อนๆ ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว ไม่มีเมือก เมื่อวางไว้จะมีน้ำสีแดงออกมา ถ้าไม่สด น้ำจะเป็นสีเหลืองๆ แค่นี้ก็จะได้เนื้อวัวที่สดใหม่แล้ว



เนื้อหมู

การเลือกซื้อเนื้อหมูที่ดี ต้องเป็นเนื้อสีชมพูอ่อนๆ เนื้อไม่แน่นหรือเนื้อแข็งเกินไป แต่ถ้าเจอเนื้อสีแดงสดใส แสดงว่าเนื้อหมูที่มีสีแดงสดใสนั้นอาจจะใส่สารเร่งก็เป็นได้ แต่ถ้าสีเนื้อมีสีเขียวคล้ำ หรือเนื้อดูขำๆ นั้นหมายความว่าเนื้อนั้นเสียแล้ว และถ้าเนื้อมีสีซีดๆ หรือเหมือนแซ่แข็ง อันนั้นคือหมูเก่า จากนั้นก็ใช้นิ้วกดดูจะยืดหยุ่นได้ดี ไม่มีรอยบุ๋มถือว่าเป็นอันใช้ได้



เนื้อไก่ / เนื้อเป็ด

วิธีเลือกไก่และเป็ดคือ เนื้อไก่และเนื้อเป็ดต้องมีลักษณะเนื้อแน่น ผิวตึง ไม่เหี่ยวยุบ สีเนื้อสด ไม่ซีดหรือมีจ้ำเขียว ๆ และควรเช็คใต้ปีก ขา ตรงลำคอที่ต่อกับลำตัวต้องไม่มีสีคล้ำ ต้องไม่มีจุดเลือดออก หรือตุ่มหนอง ไม่มีเลือดคั่ง หรือจุดแดงกระจายตามผิวหนัง เพราะอาจบ่งชี้ได้ว่าตายเพราะโรคติดเชื้อ ต้องไม่มีแผลตามตัว ก้านคอและรอยเชือดยังสดอยู่ ลูกตาไม่บวมลึก ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเมือกที่ผิวหนัง เมื่อนำนิ้วแตะ ต้องไม่เป็นรอยบุ๋มตามแรงกด และต้องมีการควักไส้สะอาดเรียบร้อยแล้ว



หอย

เวลาที่เราจะซื้อหอยนั้นให้ดูที่เปลือก หากเป็นหอยสดเปลือกจะต้องปิดแน่น เมื่อวางทิ้งไว้ปากจะอ้าออก แต่พอเอามือไปแตะ ปากมันก็จะปิดทันทีคะ ส่วนหอยแมลงภู่ที่แกะเปลือกแล้ว ให้เลือกตัวที่มีสีสด ไม่ดำ ตัวหอยยังดูเป็นตัว ไม่ขาดรุ่งริ่ง และน้ำที่แช่หอยต้องไม่ขุ่นมากและไม่มีเมือกคะ ส่วนหอยนางรมที่แกะแล้ว ต้องเลือกที่มีสีสดและมีเยื่อบางๆ เกาะอยู่ หอยสดใหม่ที่ดีถ้านำไปแช่น้ำหอยต้องจมน้ำถึงจะสดจริง



กุ้ง

วิธีเลือกซื้อกุ้งที่สดใหม่นั้น เราต้องเลือกที่หัวติดแน่นกับลำตัว กุ้งที่สดหัวจะไม่เป็นสีดำ สีของเปลือกกุ้งมีลักษณะธรรมชาติเป็นเงางาม และลำตัวจะต้องใส เนื้อแข็งแน่น ตากุ้งจะใส เมื่อใช้นิ้วกดที่ตัวกุ้ง จะไม่นุ่มและ ส่วนหัวลำตัวและหางจะต้องติดกัน และที่สำคัญเลยคือกุ้งที่สดใหม่จะต้องมีกลิ่นคาวของกุ้ง



ปลาหมึก

วิธีการเลือกซื้อปลาหมึกไม่ยากเลย แต่ต้องเลือกปลาหมึกที่เนื้อแน่น ไม่เละ ตัวออกกลมไม่แบนมาก ตาของปลาหมึกจะออกดำๆ ไม่ขุ่นหัวจะไม่ยี้ดออกจากตัวมากนัก ไม่มีกลิ่นฉุนของฟอร์มาลีน



ผัก

เทคนิคเลือกซื้อผักสดในท้องตลาดอย่างสะอาดปลอดภัย

- ผักบุ้ง ให้เลือกที่มีลำต้นอวบ แข็งเล็กน้อย ไม่อ่อน มีใบและมียอดติดอยู่ ใบต้องมีสีเขียวสด ไม่ช้ำ
- ผักคะน้า ให้เลือกที่มีใบสีเขียวเข้ม ใบไม่เหี่ยว ต้นอวบใหญ่ ก้านและลำต้นแข็ง ใบอาจจะมีรูบ้างเล็กน้อย
- ผักกาดหอม เลือกต้นที่มีสีเขียวสด ใบไม่เหี่ยวเป็นสีคล้ำ ไม่มีรอยช้ำ
- มะเขือเปราะ เลือกลูกที่มีขั้วติดกับลูกแน่น ขั้วเป็นสีเขียวเข้ม ผลเป็นสีเขียวชุน ผิวเกลี้ยงไม่มีรู
- มะเขือยาว เลือกที่มีขั้วติดแน่น ผลมีสีเขียวสด ไม่เหี่ยว ลูกอาจจะเล็กยาวแตกต่างกันไป แล้วแต่พันธุ์ของมะเขือ



ผัก



- แต่งร้าน ให้เลือกลูกที่มีลักษณะยาว สีเขียวอ่อน มีผิวเรียบนวล ไม่เหี่ยว หรือมีรอยข้ำ
- แต่งกวา เลือกลูกที่ผิวเป็นสีเขียวสดใส ผลมีลักษณะตรงกลมกลิ้งกันทั้งลูก ถ้าอยากได้แต่งกวาที่มีเนื้อกรอบให้เลือกสีผิวที่เป็นสีเขียว เพราะแต่งกวาสีนี้เนื้อจะกรอบกว่าแต่งกวาที่มีผิวเป็นสีขาวนวล
- มะนาว ถ้าอยากได้แบบน้ำเยอะให้เลือกมะนาวที่มีเปลือกบาง จับแล้วลูกไม่แข็งและไม่นิ่มจนเกินไป ผิวด้านนอกเรียบไม่เหี่ยว
- พักทอง ให้เลือกลูกที่มีผิวเปลือกขรุขระ น้ำหนักมาก เนื้อจะแน่น เปลือกเป็นสีเขียวเข้มเนื้อพักทองจะมัน
- ขิงอ่อน ดูที่เปลือกควรเป็นสีน้ำตาลทอง แง่มิขนาดใหญ มีเสี้ยนน้อย ขิงลักษณะนี้จะมีรสไม่เผ็ดจัด
- ตะไคร้ เลือกที่ต้นอวบ กาบนอกไม่แห้ง ลำต้นไม่เหี่ยว ดูที่รอยตัดจะทราบที่ตัดมาใหม่ๆ หรือตัดมานานแล้ว



ผัก



- ข่าสด ให้เลือกที่มีลำต้นเป็นสีเขียวอ่อน ไม่เหี่ยว ลองใช้เล็บจิกถ้าจิกลงไปได้ง่ายแสดงว่าเป็นข่าออก ถ้าจิกออกยากจะเป็นข่าที่แก่แล้ว



- พริกหยวก ให้เลือกที่มีสีเขียวใส ผิวไม่เหี่ยว ขั้วเป็นสีเขียวสด ผิวเรียบ ไม่มีรอยข้ำ หรือเป็นรู

- ใบโหระพา ให้เลือกแบบที่มีใบขนาดใหญ่ มีสีเขียวเข้ม ไม่เหี่ยว มีดอกเล็กน้อย

- กะล่ำปดี เลือกหัวที่สีเขียวใส หัวไม่ต้องใหญ่มาก ลักษณะใบห่อสมบูรณ์ ไม่มีร่องรอยการกัดแทะของแมลงมากนัก น้ำหนักเลือกให้พอดี ไม่เบาหรือหนักจนเกินไป



การเตรียมอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ

อาหาร เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นซึ่งขาดไม่ได้ สำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์เรา ในทุกช่วงวัย เราจึงต้องการอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับช่วงวัย

สำหรับวัยสูงอายุ ก็ต้องการอาหารที่แตกต่างไปจากวัยอื่นๆ และควรพิถีพิถันเป็นพิเศษ เพราะต้องคำนึงถึงโรคภัย ระบบต่างๆ ในร่างกาย และสารอาหารที่ควรได้รับอย่างเหมาะสม



อาหารของผู้สูงอายุ

1. เพิ่มมื้ออาหารให้มากขึ้น

เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ง่ายขึ้น จึงควรแบ่งมื้ออาหารใหญ่ๆ ออกเป็นหลายๆ มื้อ เช่น เช้า สาย เที่ยง บ่าย และเย็น เป็นต้น

2. ได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่

ไม่ว่าวัยใดย่อมต้องการสารอาหารที่ครบ 5 หมู่ และผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนยทุกวัน วันละ 1-2 แก้ว ในตอนเช้าและก่อนนอน และควรทานอาหารที่มีเส้นใยมากๆ ช่วยในเรื่องระบบย่อยอาหาร

3. เพิ่มสีสันให้ทุกมื้ออาหาร

ผู้สูงอายุส่วนมากมักเบื่ออาหาร และไม่อยากทานอาหาร หากทานก็จะทานเพียงเล็กน้อย และอิ่มเร็ว การดัดแปลงอาหาร หรือทำหน้าตาอาหารให้น่าทาน มีสีสันหลากหลาย และมีรสชาติที่ถูกปากผู้สูงอายุ จะช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร และทานอาหารได้มากขึ้น

อาหารของผู้สูงอายุ

4. ทานผลไม้ในทุกมื้อ

ควรจัดให้มีผลไม้ในทุกมื้ออาหาร และกินให้หลากหลาย เพื่อจะได้รับสารจากผลไม้อย่างครบถ้วน โดยเฉพาะผลไม้ที่มีเส้นใยอ่อนนุ่ม และผู้สูงอายุสามารถทานสดได้ เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง องุ่น ส้ม ชมพู พุทรา เป็นต้น

5. หลีกเลี่ยงน้ำตาล

หลีกเลี่ยงอาหารหวาน หรือใส่น้ำตาลมาก เพราะอาจเป็นโรคอ้วน เบาหวาน หรือไขมันอุดตันได้

6. การประกอบอาหารจากเนื้อสัตว์

ควรบดหรือสับ เพื่อให้สามารถทานได้ง่าย และเคี้ยวได้ละเอียด และควรเน้นอาหารที่มีไขมันดีมากกว่า ไขมันอิ่มตัว ซึ่งหาได้ในปลา ปลาทะเล เป็นต้น

อาหารน้ำ

อาหารน้ำ คือ อาหารเหลวข้น เป็นอาหารที่มีลักษณะเหลว น้ำมีลักษณะข้นได้

ตัวอย่างอาหารเหลวที่แนะนำ

- นมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนย
- นมถั่วเหลือง (หวานน้อย)
- โยเกิร์ต (น้ำตาลและไขมันต่ำ)
- ซุปข้น(ไขมันต่ำ) หรือซุปข้าวโอ๊ต (ไม่หวาน)
- น้ำผลไม้(มีสีเข้ม หรือมีตะกอนข้นได้) เช่น น้ำฝรั่ง น้ำองุ่น น้ำส้ม(ไม่มีเกลือ น้ำส้ม) น้ำมะม่วง ฯลฯ
- พุดดิ้ง
- โปรตีนผงผสมน้ำ



อาหารอ่อน

อาหารอ่อนจำเป็นสำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพที่ไม่สามารถเคี้ยวหรือกลืนอาหารได้ตามปกติ รวมถึงบุคคลในกลุ่มต่อไปนี้

- ผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ
- ผู้ป่วยโรคถุงผนังลำไส้ใหญ่อักเสบ
- ผู้ป่วยโรคลำไส้ใหญ่อักเสบเป็นแผลเรื้อรังที่มีอาการกำเริบ
- ผู้ที่เข้ารับการถอนฟัน ผ่าฟัน หรือผ่าตัดภายในช่องปาก กระดูกกราม และขากรรไกร
- ผู้ที่เข้ารับการผ่าตัดกระเพาะอาหาร
- ผู้ที่เข้ารับการผ่าตัดลำคอ รวมถึงผู้ป่วยมะเร็งกล่องเสียง และมะเร็งไทรอยด์
- ผู้ที่เข้ารับการผ่าตัดกะโหลกศีรษะหรือสมอง

อาหารอ่อน



ตัวอย่างของอาหารอ่อน ได้แก่

- ไข่ลวก ไข่ต้ม ไข่ น้ำ ไข่ตุ๋น ไข่คน

- ฟองเต้าหู้ เต้าหู้ต้มหรืออบ

- นมวัว นมแพะ นมถั่วเหลือง โยเกิร์ตที่ไม่มีส่วนผสมของผลไม้หรือธัญพืช

- เนื้อปลา หรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ ที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปต้มจนสุกและนิ่ม

- แกงจืดวุ้นเส้น

- โจ๊ก ข้าวต้ม ข้าวสวย ซุปมะกะโรนี

- มันต้ม มันบด

- ผลไม้ในรูปแบบของผลไม้บดหรือน้ำผลไม้ โดยต้องไม่มีเปลือกของผลไม้ นั้น ๆ เช่น กัวยาสุก แดงโม แดงไทย มะละกอสุก มะม่วงสุก อะโวคาโด ลูกพีช เป็นต้น

- กะหล่ำดอก บร็อคโคลี่ แครอท รวมถึงผักที่นำไปนึ่งหรือต้มจนสุกนิ่มและหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ

การควบคุมอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

ผู้ป่วยเบาหวานจำเป็นต้องเรียนรู้ในการปรับการรับประทานอาหารให้เหมาะสม ดัง
ข้อแนะนำต่อไปนี้



ประเภทที่ 1

อาหารที่ห้ามรับประทาน

ได้แก่ น้ำตาลและขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา ลอดช่อง อาหารเชื่อม เค้ก ช็อกโกแลต ไอศกรีม และขนมหวานอื่นๆ

เครื่องดื่มที่ห้ามรับประทาน

เครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม น้ำเขียว น้ำแดง โอเลี้ยง เครื่องดื่มชูกำลัง นมข้นหวาน น้ำเกลือแร่ น้ำผลไม้ ซึ่งมีน้ำตาลประมาณ 8-15% เป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นน้ำมะเขือเทศ มีน้ำตาลประมาณ 1% ควรดื่มน้ำเปล่า หรือน้ำชาไม่ใส่น้ำตาล ถ้าดื่มกาแฟ ควรดื่มกาแฟดำไม่ใส่น้ำตาล นมข้นหวาน หรือครีมเทียม (ซึ่งประกอบด้วยน้ำตาลกลูโคส 58% น้ำมันปาล์ม 33%) ควรใส่นมจืดพร่องมันเนย สำหรับนมเปรี้ยวส่วนใหญ่ ไม่ใช่ นมพร่องไขมัน และมีน้ำตาลอยู่ประมาณ 15% เป็นส่วนใหญ่ ส่วนนมถั่วเหลืองมีน้ำตาลน้อยกว่าประมาณ 5-6% ถ้าน้ำอัดลม ควรดื่มน้ำอัดลมที่ใส่น้ำตาลเทียม เช่น เป๊ปซี่แม็กซ์ โค้กซีโร่ โค้กไลท์ เป็นต้น

ประเภทที่ 2

อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน

ได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด เช่น ผักกาด ผักคะน้า ถั้วผักยาว ผักบุ้ง ถั่วงอก ทำเป็นอาหาร ตัวอย่างเช่น ต้มจืด ยำ สลัด ผัดผัก เป็นต้น อาหารเหล่านี้มีสารอาหารต่ำ นอกจากนั้นยังมีกากใยอาหารที่เรียกว่า ไฟเบอร์ ซึ่งทำให้การดูดซึมน้ำตาลช้าลง



ประเภทที่ 3

อาหารที่รับประทานได้แต่ต้องเลือกชนิด หรือจำกัดจำนวน

ได้แก่ อาหารพวกแป้ง (คาร์โบไฮเดรต) ปัจจุบันอาหารพวกแป้งนั้นไม่จำกัดจำนวน ถ้าผู้ป่วยไม่
อ้วนมาก เนื่องจากลดอาหารจำพวกแป้ง ทำให้ต้องเพิ่มอาหารจำพวกไขมัน ซึ่งอาจเป็นผลทำให้ระดับ
ไขมันสูง และเพิ่มเนื้อสัตว์ทำให้หน้าที่ของไตเสียเร็วขึ้นในผู้ป่วยที่มีโรคไตร่วมด้วย ผลไม้นั้นต้องจำกัด
จำนวน ควรรับประทานพร้อมกับอาหารครั้งละ 1 ส่วน



ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับครอบครัวใน 1 สัปดาห์

วัน	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
จันทร์	โจ๊กหมูใส่ไข่, นมสด, ผลไม้	ข้าวสวย, ไข่ดาว, ผัดกระเพรา, ก๋วยเตี๋ยว, แกงจืดฟัก, ผลไม้	ข้าวสวย, น้ำพริกกะปิผัดสด, แกงจืดวุ้นเส้น, ปลาทูด, สังขยาฟักทอง, ผลไม้
อังคาร	ซूपข้าวโพด, นมสด, ผลไม้	ข้าวสวย, ผัดผักรวม, แกงพะแนงไก่, ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	ข้าวสวย, แกงส้มผักรวม, เนื้อทอด, ไข่เจียวหมูสับ, วุ้นกะทิ, ผลไม้
พุธ	ข้าวต้ม, ยำกุ้งแห้ง, ไข่เค็ม, น้ำส้มคั้น	ข้าวสวย, ผัดผักกุ้ง, ต้มโคล้งปลากรอบ, ทับทิมกรอบ, ผลไม้	ข้าวสวย, ไข่ทอด, แกงป่าไก่, ยำถั่วพู, ถั่วเขียวต้มน้ำตาล, ผลไม้
พฤหัสบดี	น้ำเต้าหู้, ปาท่องโก๋, ก๋วยเตี๋ยว, นมสด	ข้าวสวย, ปลาทอด, น้ำพริกหนุ่ม-ผัดสด, แกงจืดตำลึง, มันเชื่อม	ข้าวสวย, ต้มยำรวมมิตร, ผัดถั่วงอก, พะแนงไก่, ตะโก้, ผลไม้
ศุกร์	ข้าวต้มหมู, มะละกอ, น้ำผลไม้	ข้าวสวย, ต้มข่าไก่, ผัดคะน้าหมูกรอบ, ลอดช่องน้ำกะทิ	ข้าวสวย, กุ้งชุบแป้งทอด, แกงจืดมะระ, ผัดถั้วลันเตา, ผัดเผ็ดหน่อไม้, ผลไม้, ซ่าหริ่ม
เสาร์	ขนมปังเนยสด, ไข่ดาว, ไส้กรอกทอด, นมสด	ข้าวเหนียว, ส้มตำ, ไข่ย่าง, ลาบหมู, ขนมสอดไส้, ผลไม้	ข้าวสวย, ยำปลาดุกฟู, แกงเลียง, เต้าเจี้ยวหลน, ผัดเผ็ดไก่, ผลไม้, บัวลอยแก้ว
อาทิตย์	ข้าวสวย, แกงจืดเต้าหู้, ไข่พะโล้, น้ำผลไม้	ข้าวสวย, ผัดสะตอกุ้งสด, ยำวุ้นเส้น, ต้มยำรวมมิตร, ฟักทองแกงบวด, ผลไม้	ข้าวสวย, แกงเขียวหวานไก่, ปลาทอด, ผัดผักรวมมิตร, ขนมชั้น, ผลไม้

Thank you

For your attention