

อาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

การสูงวัยมีผลให้ร่างกายมีความเสื่อม การรับประทานอาหารที่เหมาะสมจะช่วยชลอความเสื่อมของร่างกายและสุขภาพดีขึ้น เนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพ การเลือกชนิดอาหารที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้สูงอายุมี ภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้นและลดปัญหาสุขภาพ แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย บางคนรับประทานอาหารมากเกินไป และเลือกรับประทานอาหารไม่เหมาะสม จึงเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น

อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ



ผู้สูงอายุจะมีกิจกรรมลดลง และร่างกายมีการทำงานลดน้อยลง มีผลให้ความต้องการพลังงานลดลงร้อยละ 20-30 เมื่อเปรียบเทียบกับคนหนุ่มสาว ผู้สูงอายุชาย อายุ 60-69 ปี ต้องการพลังงานเฉลี่ยประมาณ 2,200 กิโลแคลอรี/วัน ผู้สูงอายุหญิงอายุ 60-69 ปี ต้องการพลังงานประมาณ 1,850 กิโลแคลอรี/วัน ผู้สูงอายุที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป ต้องการพลังงานลดลงไปอีกร้อยละ 10-12 ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายและเลือก ชนิดอาหารที่เหมาะสมกับวัย

ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่เป็นประจำ และเลือกแต่ละหมู่ให้หลากหลาย ได้แก่ 1) หมู่เนื้อสัตว์ 2) หมู่แป้งและน้ำตาล 3) หมู่ไขมัน 4) หมู่ผัก และ 5) หมู่ผลไม้

1. หมู่เนื้อสัตว์ อาหารหมู่นี้ ได้แก่ เนื้อสัตว์ทุกชนิด นม ไข่ ถั่ว เป็นอาหารที่มีโปรตีนเป็นหลัก ช่วยในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อและกล้ามเนื้อ ช่วยให้ภูมิคุ้มกันโรค และร่างกายแข็งแรง ผู้สูงอายุควรรับประทานเนื้อปลา หากรับประทานเนื้อสัตว์อื่น ควรต้มให้เปื่อย หรือสับให้ละเอียด ควรรับประทานไข่สัปดาห์ละไม่เกิน 3 ฟอง รับประทานไข่ขาวได้ไม่จำกัด เนื่องจากไข่

ชาวมัโปรตีนคุณภาพดี ควรรับประทานทุกวัน ตึมนมวันละ 1 แก้ว บางคนตึมนมอาจทำให้ท้องเสีย ควรตึมนมถั่วเหลืองแทน ผู้สูงอายุที่มีโรคไต ควรระมัดระวังอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้ง (ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ฯลฯ) เครื่องในสัตว์ ปลาตัวเล็กกินทั้งกระดูก กุ้งแห้ง ไข่แดง ไข่ปลาเพราะมีฟอสฟอรัสมาก

2. หมูแป้งและน้ำตาล อาหารหมู่นี้ ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ถ้ารับประทานมากเกินไปจะทำให้ไขมันสะสม ทำให้อ้วน และน้ำตาลในเลือดสูง ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารหมู่นี้ลดลง เพราะความต้องการพลังงานในผู้สูงอายุลดลง ควรเลือกอาหารที่ทำจากแป้งที่มีโปรตีน เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง บะหมี่ ข้าวโพด เผือก มัน ข้าวซ้อมมือ ข้าวโอ๊ต ลูกเดือย ผู้สูงอายุควรรับประทานข้าวมีอละ 1 จาน ประมาณ 1 ถ้วย หรือ 2 ทัพพี เล็ก ผู้สูงอายุที่เป็นโรคไตควรรับประทานข้าวขาว ขนมปังขาว และไม่รับประทานอาหารแป้งที่มีโปรตีนสูง ผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน ควรระมัดระวังน้ำตาล ควรงดขนมหวานหรือมีไขมันทุกชนิด เช่น ทองหยิบ ขนมหม้อแกง กล้วยบวชชี เค้กที่มีครีม เครื่องดื่มทุกชนิดไม่ควรใส่น้ำตาลมาก เนื่องจากน้ำตาล 1 ช้อนชา ให้พลังงานมากถึง 20 กิโลแคลอรี

3. ไขมัน ไขมันเป็นอาหารที่ให้พลังงาน ช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ไขมันในอาหารแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ ไขมันอิ่มตัว และไขมันไม่อิ่มตัว

- ไขมันอิ่มตัว เป็นไขมันที่ควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากจะทำให้ระดับโคเลสเตอรอล และ ไขมันชนิดไม่ดี ในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด ไขมันชนิดนี้มีมากในไขมันจากสัตว์ และน้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว กะทิ เนย ครีม ครีมชีส น้ำมันหมู น้ำมันวัว
- ไขมันไม่อิ่มตัว เป็นไขมันที่ควรรับประทานเนื่องจากมีกรดไขมันที่จำเป็นซึ่งร่างกายสร้างไม่ได้ ช่วยในการลดระดับโคเลสเตอรอล และไขมันชนิดไม่ดีในเลือด กรดไขมันไม่อิ่มตัว แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1) กรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว ควรใช้เป็นประจำในการผัดและทอดอาหาร มีมากในน้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันงา น้ำมันถั่วลิสง

2) กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง ควรใช้ผัดอาหารแทนการทอด น้ำมันชนิดนี้มีกรดไขมันจำเป็นที่ร่างกายสร้างไม่ได้จำนวนมาก ช่วยในการลดระดับไขมันชนิดไม่ดีในเลือดได้ หากใช้จำนวนมาก กรดไขมันชนิดนี้มีมากในน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย

การเลือกใช้ไขมัน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการลดไขมันในเลือด ควรใช้น้ำมันรำข้าวสลับกับน้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันข้าวโพดสลับกับน้ำมันรำข้าวในการประกอบอาหาร โดยใช้น้ำมันรำข้าวในการทอด และใช้น้ำมันข้าวโพดและน้ำมันถั่วเหลืองในการผัด น้ำมันและไขมันที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม หมูติดมัน เนื้อวัวติดมัน หมูกรอบ หนังเป็ด หนังไก่ เนย ครีม

- อาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ไข่ปลา ปลาหมึก หอยนางรม มันกุ้ง มันปลา ครีม เนย ขนมอบต่างๆ ที่ใช้เนย
- อาหารที่มีไตรกลีเซอไรด์มาก ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารทอดทุกชนิด อาหารอบที่มีไขมันมาก น้ำตาลและขนมหวานต่างๆ ผลไม้หวานจัด ผลไม้แห้ง ผลไม้กวน เครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ที่มีรสหวานหรือผสมน้ำตาล เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

4. หมูผัก ผักมีวิตามินและเกลือแร่หลายชนิด เช่น วิตามินซี วิตามินอี เบตาแคโรทีน กรดโฟลิก เหล็ก แคลเซียม โปแตสเซียม โยอาหาร และมีสารไฟโตเคมีคอล (phytochemical) ช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด และโรคมะเร็ง ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ท้องไม่ผูก และไม่ อ้วน

ผักที่ผู้สูงอายุควรรับประทาน ได้แก่ ผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง ผักเขียว มะเขือ ถั่วแขก ถั่วฝักยาว แดงกวา ผักที่มีสีเหลือง หรือแดง เช่น ฟักทอง พริกหวาน ผู้สูงอายุ รับประทานได้มากผักที่มีโปแตสเซียมสูง ผู้สูงอายุที่เป็นโรคไตเรื้อรังควรหลีกเลี่ยงไม่รับประทาน หรือรับประทานแต่น้อย ได้แก่ เห็ด หน่อไม้ฝรั่ง ดอกกระหล่ำ แครอท บรอกโคลี ผักโขม ผักบุ้ง คะน้า กวางตุ้ง ใบแค คื่นช่าย สะเดา ฟักทอง ข้าวโพด มันเทศ มันฝรั่ง น้ำผัก ผักแม้ว ผักหวาน หัวปลี

5. หมูผลไม้ ผลไม้มีวิตามิน เกลือแร่ โยอาหาร และน้ำตาลมาก เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญ ผู้สูงอายุเลือกรับประทานผลไม้ได้ทุกชนิดยกเว้นผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ลำไย ขนุน กล้วย ฝรั่ง เพราะจะทำให้อ้วนและระดับน้ำตาลในเลือดสูงได้ นอกจากนี้ ผลไม้ส่วนใหญ่ มีโปแตสเซียมสูง ผู้สูงอายุที่มีไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายต้องรับประทานน้อยลงและถ้ามีระดับ โปแตสเซียมในเลือดสูงควรงดผลไม้ทุกชนิด ผลไม้ที่มีโปแตสเซียมสูงควรหลีกเลี่ยงได้แก่ ทูเรียน กล้วย ฝรั่ง น้ำ นอกจากนี้จากอาหาร 5 หมู่ ที่ต้องรับประทานเป็นประจำควรดื่มน้ำอย่างเพียงพอ เนื่องจาก น้ำมีความสำคัญต่อร่างกาย ช่วยการย่อยอาหารและขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ผู้สูงอายุส่วนมากดื่มน้ำไม่เพียงพอ ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำประมาณ 6-8 แก้วทุกวัน ผู้ป่วยไตวาย เรื้อรังระยะสุดท้าย หรือเป็นโรคหัวใจล้มเหลว มีอาการบวม ควรจำกัดน้ำดื่มและอาหารที่มีน้ำมาก ตลอดจนหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มและอาหารรสจัด เนื่องจากทำให้กระหายน้ำและดื่มน้ำมากขึ้น



หลักการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

1. รับประทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ครบ 5 หมู่ ให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ควรรับประทานโปรตีนวันละ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว กิโลกรัม หากได้รับโปรตีนมากเกินไป ร่างกายจะนำไปสะสมในรูปของไขมัน ทำให้เกิดโรคอ้วน ไม่ควรรับประทานมากเกินไปเพราะจะทำให้เกิดโรคอ้วน
2. รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง (4-5 มื้อ) และหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊สและท้องผูก
3. ลักษณะอาหารต้องอ่อนนุ่ม เปื่อย สะดวกต่อการเคี้ยวและย่อยง่าย เช่น ปลาเนื้อนุ่ม ปลาทอดไม่กรอบ
4. ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ระมัดระวังอาหารที่เน่าเสียและมีสารพิษเฉียบพลัน และไม่รับประทานอาหารที่ปรุงด้วยผงชูรสและมีสารกันบูด
5. ไม่รับประทานอาหารรสจัดหรือของหมักดอง หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด โดยเฉพาะ เค็มจัด ควรดื่มน้ำขิง น้ำมะตูม น้ำส้มคั้น นานมพร่องมันเนย หรือน้ำนมถั่วเหลือง
6. ควรดื่มน้ำ กาแฟ สุรา และงดสูบบุหรี่ทุกชนิด
7. ดื่มน้ำสะอาดให้พอเพียง ประมาณวันละ 6-8 แก้วเพื่อช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย

8. ควรรับประทานอาหารประเภท ข้าว แป้ง และน้ำตาลให้น้อยลง เนื่องจากจะทำให้้วน ไม่ควรรับประทานข้าวขัดเป็นสีขาวและข้าวที่ปรุงใส่กะทิ ไขมัน เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวเหนียว ขนมเชื่อม และขนมหวานต่างๆ
9. รับประทานไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด
10. ไม่ควรรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน หนังสัตว์ เช่น หมูสามชั้น ขาหมู หนังไก่ทอด อาหารทอดหรือผัดควรใส่น้ำมันน้อย เช่น ไข่เจียว ผัดผัก
11. ไม่รับประทานอาหารไขมันสูง เช่น น้ำมันหมู น้ำมันจากไก่ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม ของทอดต่างๆ เช่น ปลาทอดโกโก้ กลัวยทอด อาหารชุบแป้งทอด
12. ไม่รับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน มะม่วงสุก ละมุด กลัวยหอม ลำไย น้อยหน่า ขนุน
13. ควรรับประทานอาหารที่มีเกลือแร่ และวิตามินให้เพียงพอ ดังนี้

- 13.1 แคลเซียม ผู้สูงอายุมักเป็นโรคกระดูกพรุนซึ่งเกิดในหญิงมากกว่าชาย การได้รับแคลเซียมเพียงพอจะช่วยให้กระดูกแข็งแรง ควรได้รับแคลเซียมวันละ 800 มิลลิกรัม อาหารที่มีแคลเซียมมาก ได้แก่ นม นม หรือนมถั่วเหลือง ถั่ว เมล็ดแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง เป็นต้น
- 13.2 เหล็ก ผู้สูงอายุควรได้อาหารที่มีธาตุเหล็กมากเพียงพอ ประมาณวันละ 6 มิลลิกรัม ในขณะเดียวกันต้องได้โปรตีนและวิตามินซี ด้วย เพื่อช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก อาหารที่มีธาตุเหล็กมาก ได้แก่ ผักบุ้ง คะน้า ตับ เนื้อสัตว์ ไข่แดง เป็นต้น
- 13.3 เกลือ ผู้สูงอายุควรรับประทานเกลือลดลง โดยเฉพาะผู้ที่มีความดันโลหิตสูง แต่ผู้สูงอายุมักชอบรับประทานอาหารรสเค็มจัดเพราะลิ้นรับรสได้น้อยลง
- 13.4 วิตามิน วิตามินที่สำคัญ คือ วิตามินซี ควรรับประทาน 30 มิลลิกรัม โดยดื่มน้ำส้มคั้นวันละ 1 แก้ว ผู้สูงอายุจะมีการหลั่งน้ำย่อยและน้ำลายลดลง ควรรับประทานอาหารอ่อนที่เคี้ยวง่าย กลืนง่าย และย่อยง่าย โดยเฉพาะถ้าใส่ฟันปลอม หรือมีปัญหาเกี่ยวกับฟัน หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการกลืน อาจต้องรับประทานอาหารเหลว อาหารประเภทเนื้อควรสับหรืออบ หรือตุ๋นจนเปื่อย หรือปั่นใส่น้ำซุป

สรุป ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย รับประทานครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการที่เพียงพอโดยเลือกชนิดอาหารแต่ละ หมู่อย่างเหมาะสมรวมทั้งคำนึงถึงความเจ็บป่วย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคไตเรื้อรัง ควรศึกษาเรื่องอาหารและเลือกบริโภคอย่างถูกต้องตามสภาพแวดล้อมเพื่อให้ สามารถดำรงชีวิตได้ยืนยาวขึ้น

เขียนโดย: รองศาสตราจารย์ ดร.ศรีนวล สถิตวิทยานันท์