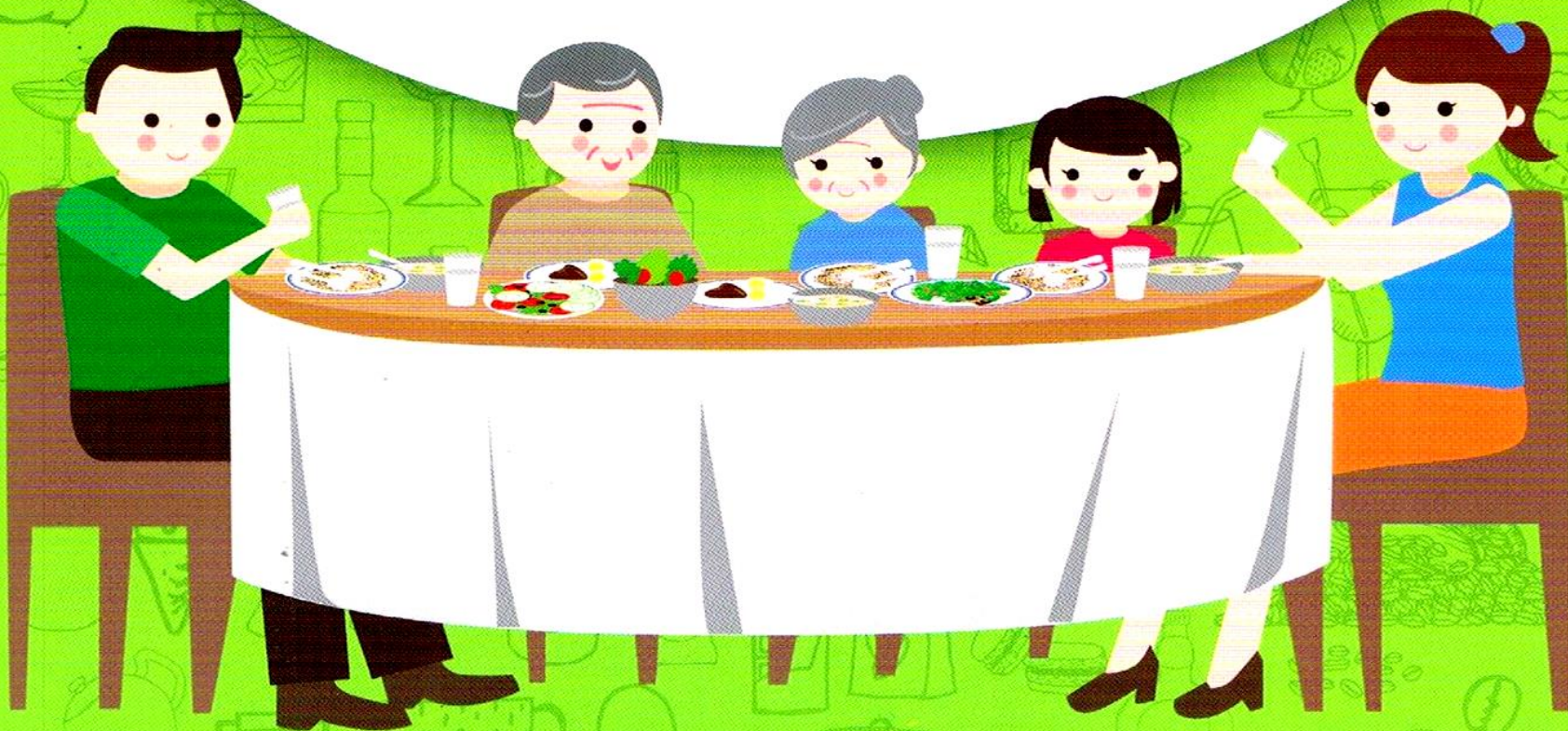


กินอย่างไร สำหรับผู้สูงอายุ





“ผู้สูงวัยเป็นหลักชัย ของสังคม”

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2525-2544) และฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564)

เน้นให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้นานที่สุด และสามารถมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม *อาหารและโภชนาการที่ดีเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่จะทำให้ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของสังคม*



ความต้องการพลังงานและสารอาหาร



อายุเพิ่มขึ้น

...แต่

ความต้องการพลังงานลดลง





โภชนบัญญัติสำหรับผู้สูงอายุ



ดูแลน้ำหนักตัว



- 1 กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม และ หมั่นดื่มน้ำหนักตัว 
- 2 กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย
- 3 กินพืชผักและผลไม้ตามฤดูกาล ให้มากเป็นประจำ
- 4 กินปลา ไช้ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่ว และผลิตภัณฑ์เป็นประจำ
- 5 ตั้มนมและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ
- 6 หลีกเลี้ยงอาหาร ไขมันสูง หวานจัด เค้มนจัด
- 7 ตั้มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ควรหลีกเลี้ยงเครื่องดื่มรสหวาน
- 8 กินอาหารสะอาด ปลอดภัย 
- 9 จดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ธงโภชนาการผู้สูงอายุ

เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม
ออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนให้เพียงพอ



1,400 กิโลแคลอรี

(หญิง-ชาย กิจกรรมเบา)

เช่น อยู่บ้าน ทำงานหรือกิจกรรมเล็กน้อย

1,600 กิโลแคลอรี

(หญิง กิจกรรมปานกลาง)

เช่น ทำกิจกรรมและออกกำลังกายเป็นประจำ

1,800 กิโลแคลอรี

(ชาย กิจกรรมปานกลาง)

เช่น ทำกิจกรรมและออกกำลังกายเป็นประจำ

อาหารแลกเปลี่ยน

มี 5 หมวด

1. หมวดข้าวแป้ง

2. หมวดผัก

3. หมวดผลไม้

4. หมวดเนื้อสัตว์

5. หมวดนมและไขมัน

A top-down view of a dark wooden surface. In the upper left, there's a round, light-colored bread with a cracked top and a small brush. To its right are several stalks of wheat. In the upper right, a white, pointed object, possibly a piece of dough or a tool, is visible. Scattered around are several round, golden-brown breads, some with seeds. The text is centered in the middle of the image.

**กินคาร์โบไฮเดรตอย่างไร
ให้มีสุขภาพดี ?**

หมวดข้าวและแป้ง



7-9 ทักพี

หมวดข้าวและแป้ง

1 ส่วน ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต 18 กรัม โปรตีน 2 กรัม



ข้าว 1 ทัพพี
(55 กรัม)

=



ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี
(35 กรัม)

=



ขนมปัง 1 แผ่น
(25 กรัม)

=



ข้าวกล้อง 1 ทัพพี
(55 กรัม)

=



บะหมี่ 75 กรัม



เส้นก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี
(90 กรัม)

คาร์โบไฮเดรตแบ่งได้เป็นหลากหลายกลุ่ม

 กลุ่ม น้ำตาล	 กลุ่ม แป้งขัดสี	 กลุ่ม แป้งไม่ขัดสี
<p>เช่น</p>  <p>น้ำอัดลม, ลูกอม, เครื่องดื่มหวาน ๆ</p>	<p>เช่น</p>  <p>ขนมปังขาว, ข้าวขาว</p>	<p>เช่น</p>  <p>ธัญพืช, ข้าวกล้อง, ข้าวไรซ์เบอร์รี่</p>
ประโยชน์	ประโยชน์	ประโยชน์
 <p>พลังงาน</p> 	 <p>พลังงาน, วิตามิน, ไฟเบอร์เล็กน้อย</p>	 <p>ไฟเบอร์, พลังงาน, วิตามิน, สารต้านอนุมูลอิสระ</p>



กลุ่มแป้งไม่ขัดสี ดีกว่ายังไง?



วิตามิน /
แร่ธาตุมากกว่า

เช่น
วิตามิน B,
วิตามิน E



ไฟเบอร์
มากกว่า

ช่วยลดการ
ดูดซึมน้ำตาล
และทำให้อิ่มนาน



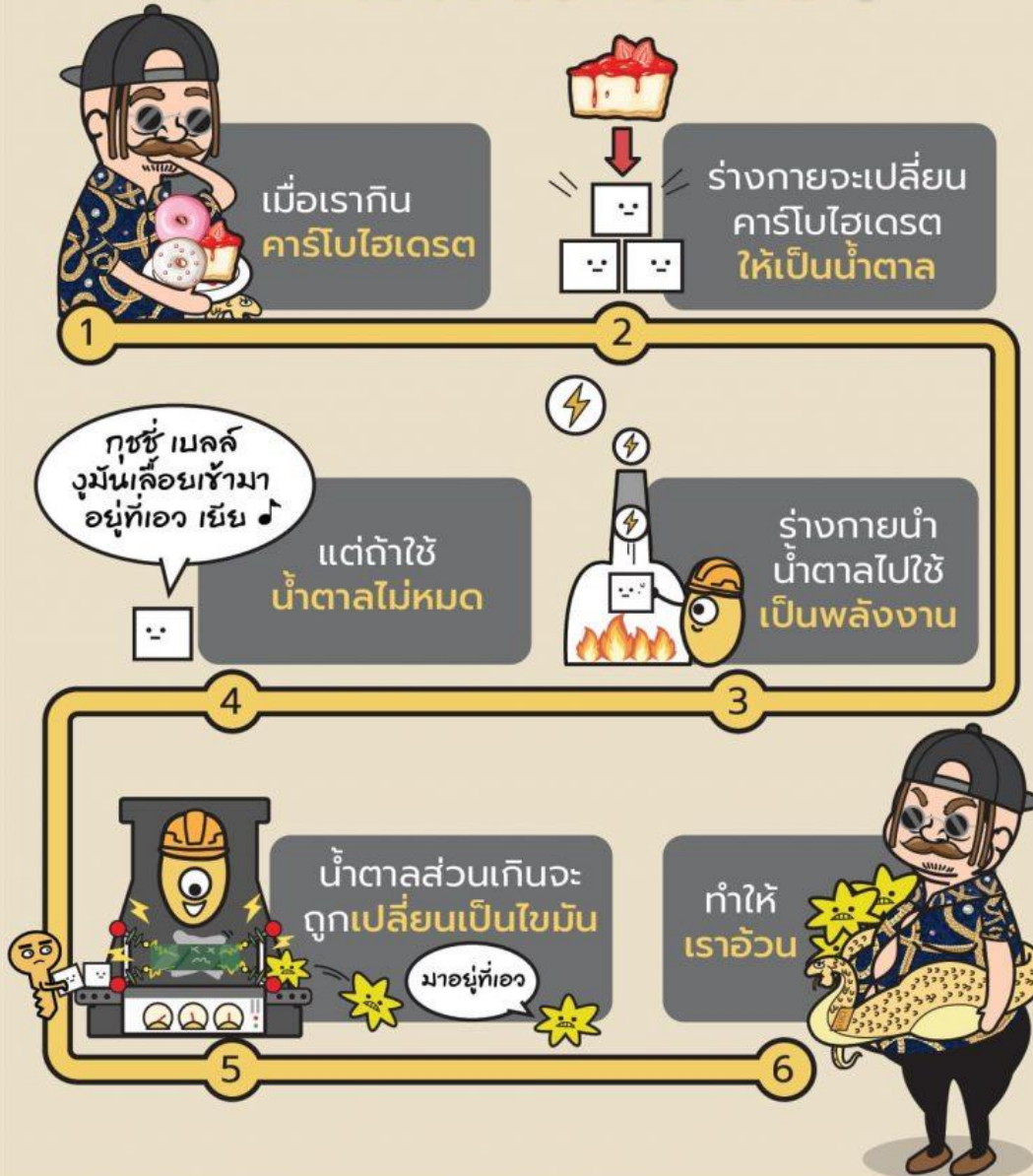
สารต้านอนุมูลอิสระ
มากกว่า

เช่น
สารแกมมาโอโรซานอล
ช่วยลดคอเลสเตอรอล
เพิ่มระดับไขมันดี ดีต่อหัวใจ



แต่ทุกวันนี้เรามักกินคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป โดยเฉพาะกลุ่มน้ำตาล

คาร์โบไฮเดรต ทำให้เราอ้วนได้อย่างไร ?



หมวดผัก



4 ทักพี

หมวดผัก

1 ส่วน ให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม โปรตีน 2 กรัม

1 ส่วน = 1 ท้วย



แตงกวา

=



ผักคะน้า

=



แครอท

=



ข้าวโพดอ่อน



มะเขือเทศ

=



ผักกาดขาว

=



ผักบุ้ง

=



ถั้วฝักยาว

องค์การอนามัยโลก แนะนำให้กินผักผลไม้

วันละ 400 กรัม เป็นขั้นต่ำ



ประมาณสลัด
2 ชามใหญ่

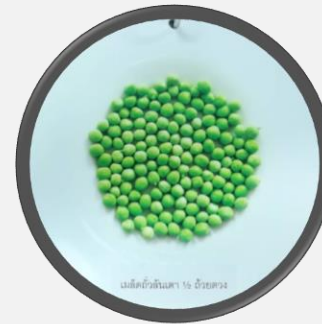
แต่ 75% ของคนไทยทานไม่ถึง

หมวดผักที่มีแป้งมาก

1 ส่วน ให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม โปรตีน 2 กรัม



ข้าวโพด 1/2 ฝักใหญ่
(65 กรัม)



เมล็ดถั่วลันเตา 1/2 ถ้วยตวง



ฟักทอง 1 ถ้วยตวง
(70 กรัม)

=



มันฝรั่ง 1 หัวเล็ก
(100 กรัม)

=



เผือก/มันเทศ 1/2 ถ้วยตวง
(65 กรัม)

หมวดผลไม้



1-3 ส่วน

หมวดผลไม้

1 ส่วน ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม



สับปะรด 7-8 ชิ้นคำ
(120 กรัม)

=



ทุเรียน 1/2 พู
(40 กรัม)

=



กล้วยน้ำว้า 1 ผลกลาง
(50 กรัม)



ขนุน 2 ยวง
(60 กรัม)

=



มะม่วงสุก 1/2 ลูก
(80 กรัม)

=



กล้วยหอม 1/2 ผล
(50 กรัม)

หมวดผลไม้

1 ส่วน ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม โปรตีน 0 กรัม



แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก
(100 กรัม)

=



มังคุด 4 ผล
(80 กรัม)

=



ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง
(100 กรัม)



ชมพู่ 2-3 ผลกลาง
(250 กรัม)

=



แตงโม 7-8 ชิ้นคำ
(285 กรัม)

=



มะละกอ 7-8 ชิ้นคำ
(115 กรัม)

ประโยชน์ที่ได้รับ เมื่อกินผัก ผลไม้ ให้ครบ



ร่างกายแข็งแรง
ชะลอวัย
ระบบขับถ่ายดี



ลดความเสี่ยง
โรคมะเร็ง
โรคหัวใจ และ
หลอดเลือด

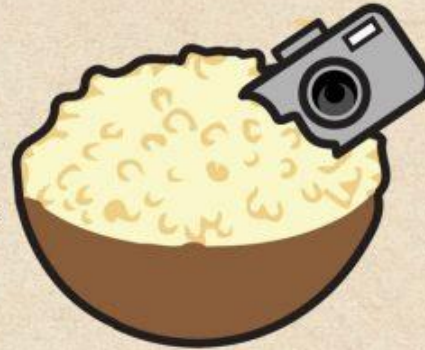
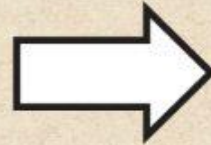


ลดโอกาส
เป็นโรคอ้วน

สำหรับคนที่ไม่ชอบกินผักผลไม้...
ต้องปรับอาหารอื่นๆ ให้มีใยอาหารเพิ่ม



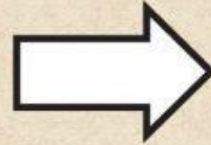
ข้าวขาว



ข้าวกล้อง



ขนมปังธรรมดา

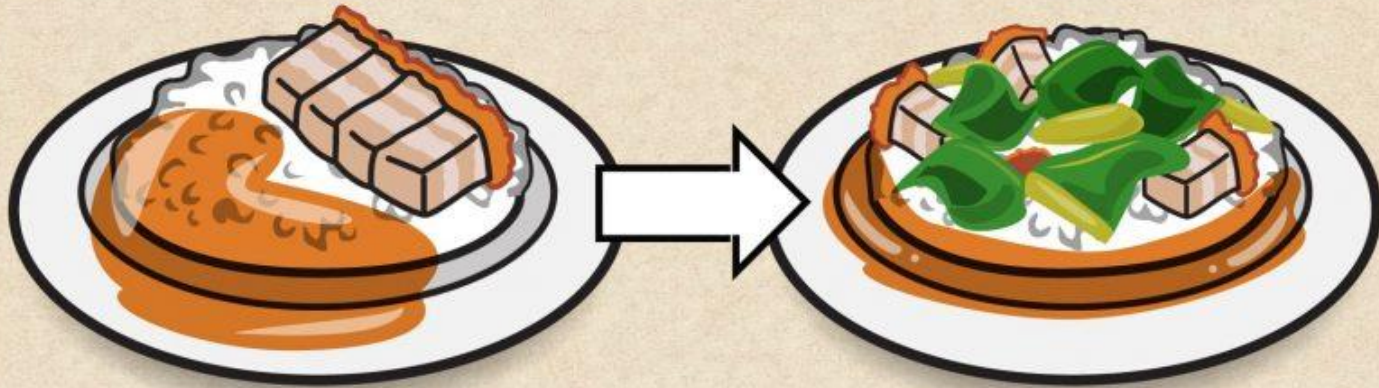


ขนมปังโฮลวีต

แต่ พยายามฝึกกินผัก ผลไม้ ให้ได้
ตาม คำแนะนำ องค์การอนามัยโลก จะดีที่สุด

ฝึกกินผักยังไงดี ?

1. เพิ่มผัก ผลไม้ เข้าไปในอาหารทุกมื้อ



ข้าวหมูกรอบ

ค่าน้ำหมูกรอบ

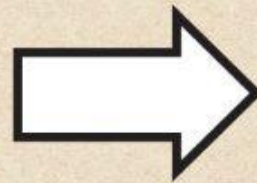
note.

ถ้าเปลี่ยนจาก หมูกรอบ เป็นหมูไม่ติดมันได้ จะดีขึ้น
ถ้าเปลี่ยนจาก ผักที่เอามาผัดน้ำมัน เป็นผักที่ต้มได้ จะดีมาก

2.ปรับอาหารว่าง ให้มีประโยชน์เพิ่มขึ้น



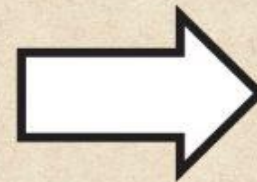
ขนม ของหวาน



ถั่ว ธัญพืช ผลไม้



น้ำอัดลม น้ำหวาน



น้ำผัก ผลไม้ 100%

หมวดเนื้อสัตว์ - ไช้



6-8 ช้อนกินข้าว

หมวดเนื้อสัตว์ - ไข่

1 ส่วน ให้พลังงาน 75 กิโลแคลอรี
โปรตีน 7 กรัม ไขมัน 5 กรัม



เนื้อปลา 2 ซ้อนโต๊ะ
(30 กรัม)



ไข่ทั้งฟอง 1 ฟอง



เนื้อไก่สุก 2 ซ้อนโต๊ะ
(30 กรัม)



ไส้กรอก 2 ชิ้นเล็ก



เนื้อกุ้งสุก 2 ซ้อนโต๊ะ
(30 กรัม)



ปลา 1 ตัวเล็ก
(30 กรัม)



ไข่ขาว 2 ฟอง



เนื้อหมูสุก 2 ซ้อนโต๊ะ
(30 กรัม)



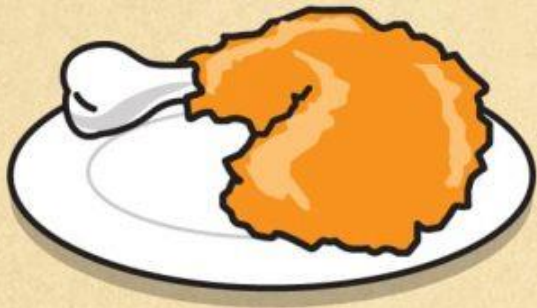
แฮม 30 กรัม



หมูปิ้ง 2 ไม้
(30 กรัม)

กลุ่มไก่

Healthy น้อย



ส:โพกไก่ทอด

Healthy กลาง



น่องไก่ย่าง

Healthy มาก



อกไก่อบ

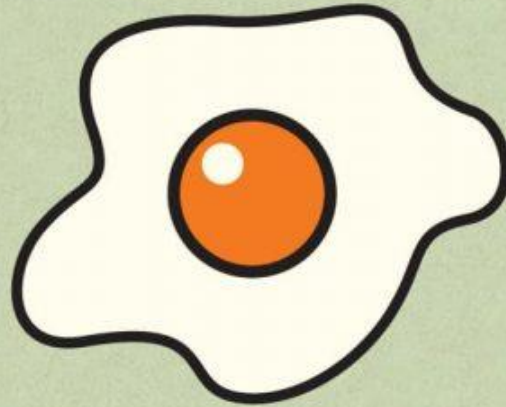
กลุ่มไข่

Healthy น้อย



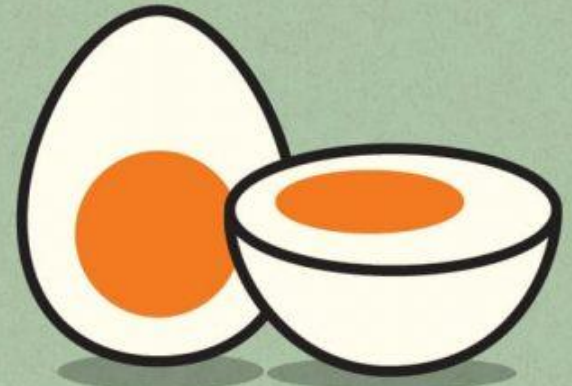
ไข่เจียว

Healthy กลาง



ไข่ดาว

Healthy มาก



ไข่ต้ม

หมวดนม

1 ส่วน ให้พลังงาน 120 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม โปรตีน 8 กรัม ไขมัน 8 กรัม



นม 1แก้ว/กล่อง
(240 ซีซี)

กินนมแบบไหนให้สบายท้อง

นมธรรมดา + ดนตี่มนมธรรมดา เป็นประจำ = ไม่ท้องเสีย ไม่ท้องอืด

ร่างกายผลิต น้ำย่อยแลคโตสได้

นมธรรมดา + ดนแพ้แลคโตส = ท้องเสีย ท้องอืด

ไม่มีน้ำย่อยแลคโตส

นมไม่มี น้ำตาลแลคโตส + ดนแพ้แลคโตส = ไม่ท้องเสีย ไม่ท้องอืด

ไม่มีน้ำย่อยแลคโตส

หมวดไขมัน

1 ส่วน ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต 0 กรัม โปรตีน 0 กรัม ไขมัน 5 กรัม



เนย 1 ช้อนชา
(5 กรัม)

=



กะทิ 1 ช้อนโต๊ะ

=



มะม่วงหิมพานต์ 6 เมล็ด

=



เบคอน 1 ชิ้น

=



น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ



ถั่วลิสง 3 ฟัก
(10 เมล็ด)

*****ควรใช้ให้น้อยที่สุด
ไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน*****

น้ำมันแต่ละชนิดจะมีอัตราส่วน ของกรดไขมันที่แตกต่างกัน



น้ำมัน
มะพร้าว

น้ำมัน
หมู

น้ำมัน
มะกอก

น้ำมัน
ปาล์ม

น้ำมัน
ดาโนลา

น้ำมัน
ทานตะวัน

น้ำมัน
ถั่วเหลือง

น้ำมัน
รำข้าว

กรดไขมันอิ่มตัว

กรดไขมันไม่อิ่มตัว
เชิงเดี่ยว

กรดไขมันไม่อิ่มตัว
เชิงซ้อน



ในภาพแทนด้วยสีแดง



ในภาพแทนด้วยสีส้ม



ในภาพแทนด้วยสีเหลือง

น้ำมันปาล์ม



ทนความร้อนได้ดี เหมาะแก่การ
นำมาใช้ **ทอด** จะทำให้อาหาร
กรอบ อร่อย ไม่ ี้นง่าย

จุดด้อย มีความใกล้เคียงน้ำมันหมู

		ใช้ทำน้ำสลัด
		ใช้ผัด
		ใช้ทอด (ความร้อนสูง)

Jones
SUNFAT



น้ำมันรำข้าว

เป็นน้ำมันที่มีกรดไขมัน ทั้ง 3 ชนิด
ในปริมาณที่ใกล้เคียงกัน



		ใช้ทำน้ำสลัด
		ใช้ผัด
		ใช้ทอด (ความร้อนสูง)

Jones
SUNFAT

TIP

อีกเคล็ดลับง่ายๆ ในการเลือกน้ำมัน

สังเกตเครื่องหมาย
หัวใจสีแดงนี้...



แสดงว่าน้ำมันขวดนั้น
มีส่วนกรดไขมัน
ที่ดีต่อสุขภาพ





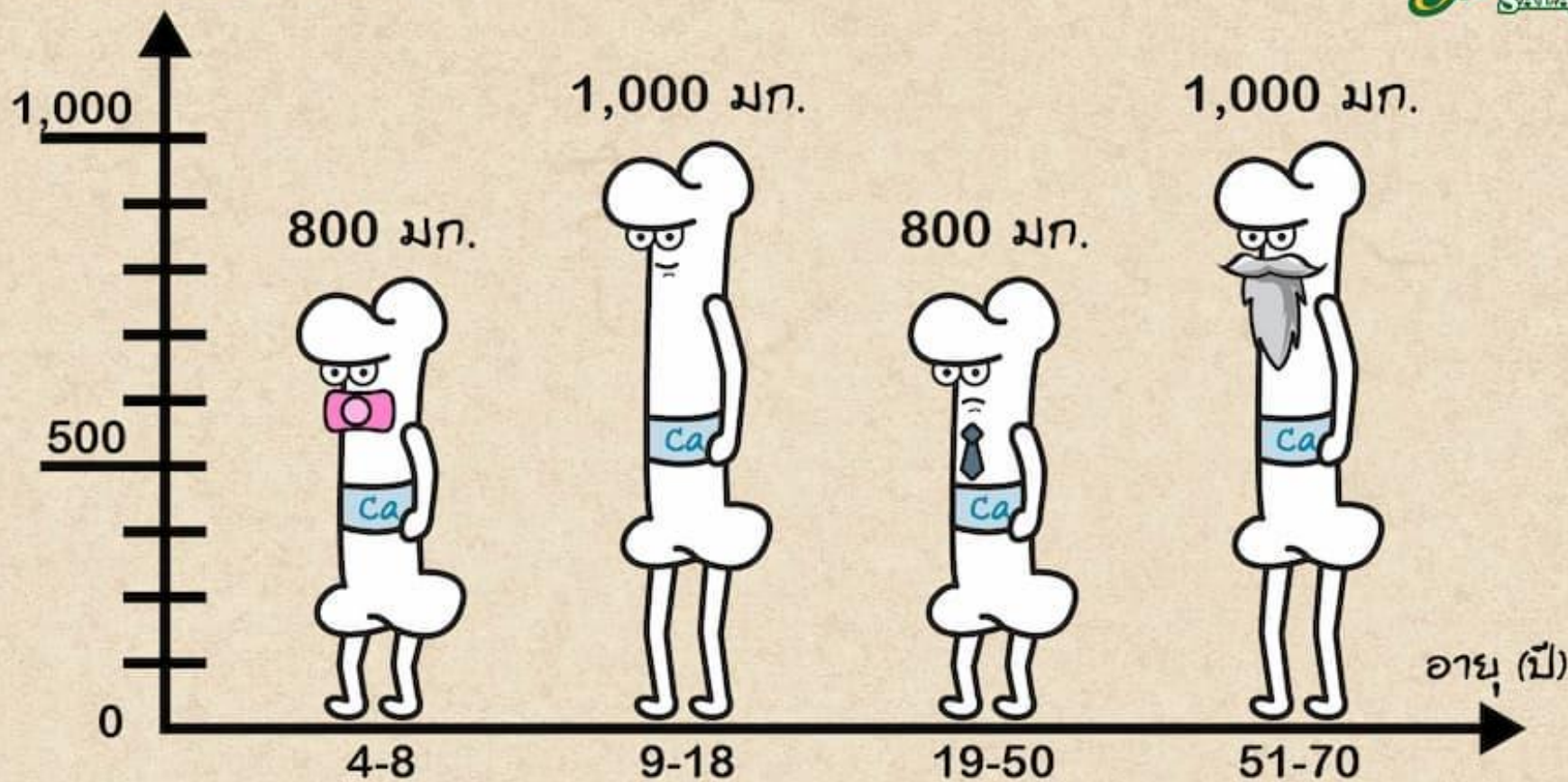
- การกินและเคี้ยวอาหาร
- การใช้ฟันปลอม
- ฟันผุ
- ฟันสึกกร่อน



เราต้องการแคลเซียม ทำไฉนในแต่ละวัน



ปริมาณแคลเซียม (มก.)



อ้างอิงจาก : แนวทางเวชปฏิบัติเรื่อง โรคกระดูกพรุน กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2548



Milk

Soy milk

Enriched Breads & Grains



Almonds



Soybeans

CALCIUM

CALCIUM RICH FOODS



Green Peas



Cheese



Broccoli



Cabbage



Sardines



Oranges

แคลเซียมในอาหารแต่ละชนิด ดูซึมได้ไม่เท่ากัน



อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

หวาน

มัน

เค็ม

บริโภคต่อวันไม่เกิน



น้ำตาล

6

ช้อนชา



น้ำมัน

6

ช้อนชา



เกลือ

1

ช้อนชา



* ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันของคนไทย