

“ ข้าวต้มธัญพืช ”

..เมนูอาหารสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

โทร. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By **MEGA** We care

“ ข้าวต้มธัญพืช ”



By **MEGA** We care

..เมนูอาหารสุขภาพสำหรับผู้สูงวัย

ในปีพ.ศ. 2565 ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ โดยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ ถึง 20% จากประชากรทั้งหมด นิยามของผู้สูงอายุ คือผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป จัดว่าเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะด้านร่างกาย เช่น การสลายมวลกล้ามเนื้อและกระดูกมากขึ้น การย่อยและการดูดซึมสารอาหารลดลงทำให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงที่เกิดภาวะการขาดสารอาหารได้ง่าย เมื่อเทียบกับวัยอื่น



“

สถานการณ์ภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในประเทศไทยในปีพ.ศ 2563-2565 โดยวัดจากดัชนีมวลกายพบว่า แนวโน้มผู้สูงอายุที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มขึ้น โดยมีสัดส่วนถึง 44% ในขณะที่ 46% อยู่ในเกณฑ์ปกติ และมีเพียง 9% ที่มีภาวะผอมโดยปกติแล้วผู้สูงอายุจัดเป็นกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงสูงในการเกิดโรคเรื้อรัง และภาวะอ้วนเป็นหนึ่งในปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงดังกล่าว ดังนั้นการรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติด้วยการเลือกรูปแบบการกินที่ดีจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

”

3 คำแนะนำโภชนาการสำหรับผู้สูงวัย

1. เลือกรูปแบบการกินที่ดีต่อสุขภาพ

รูปแบบการกิน หมายถึง ปริมาณสัดส่วนความถี่ของอาหารและเครื่องดื่มที่เราบริโภคจนเป็นกิจวัตรหรือนิสัยซึ่งรูปแบบการกินอาหารที่ดีคือรูปแบบอาหารรับประทานพืช ผักผลไม้เป็นหลัก ธัญพืชไม่ขัดสี และโปรตีนไขมันต่ำ โดยเน้นที่ความหลากหลายของอาหาร เพราะไม่เพียงแต่ช่วยให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน แต่ยังช่วยให้จุลินทรีย์ในลำไส้เพิ่มจำนวนและความหลากหลายอีกด้วย ซึ่งความอุดมสมบูรณ์ของจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้มีผลทำให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและระบบย่อยอาหารให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น รวมถึงส่งผลต่ออารมณ์และระบบประสาทและสมองจึงช่วยป้องกันสมองเสื่อมอีกด้วย



2. เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและพลังงานต่ำ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุความต้องการพลังงานจะลดลง 10-15% แต่ความต้องการสารอาหารยังคงเท่าเดิมหรือมากขึ้นในบางชนิดเมื่อเทียบกับวัยทำงาน ดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการมากแต่พลังงานต่ำจะช่วยป้องกันการเกิดโรคอ้วนและโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุได้ เช่น ผักผลไม้ ถั่ว ธัญพืชไม่ขัดสี โปรตีนจากพืช ผู้สูงอายุหลายท่านมีความกังวลเกี่ยวกับน้ำตาลในผลไม้ จึงทำให้หันไปพึ่งน้ำตาลในอาหารหรือเครื่องดื่มแทนอย่างไรก็ตามแม้ในผลไม้จะมีความหวานแต่เป็นความหวานที่มาพร้อมใยอาหารและมีคุณค่าทางโภชนาการสูงมากกว่า ดังนั้นการรับประทานความหวานจากผลไม้ย่อมดีกว่าการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน โดยตามคำแนะนำโภชนาการผลไม้ควรรับประทานวันละ 1-2 ส่วน (1 ส่วนเทียบได้กับ 1 กำปั้น)



3. จำกัดปริมาณ น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ

น้ำตาล น้ำมัน และเกลือ จัดเป็นอาหารที่พลังงานสูง แต่คุณค่าทางโภชนาการต่ำไม่เพียงแต่ผู้สูงอายุแต่รวมไปถึงกลุ่มอายุอื่นๆ ควรจำกัดการบริโภคโดยมีตัวเลขเพื่อช่วยจำง่ายๆ คือ 6-6-1 หมายถึง น้ำตาลและน้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน และเกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา หรือเทียบได้กับน้ำปลา 4 ช้อนชา หรือโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม เพื่อป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือ NCDs

อ้างอิง :

- Bureau of Nutrition. (2022). Annual Report 2022 Nutrition Surveillance. Retrieved 5 July 2023, from https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web-upload/6x22caac0452648c8dd1f534819ba2f16c/202303/m_magazine/37955/4261/file_download/13affb4dde0d884d8536cb0096eeca9.pdf
- Department of Older Persons. (2023). Older statistics. Retrieved 5 July 2023, from <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/2387>.
- Kaewanun, C. (2018). Nutrition of the elderly. EAU Heritage Journal Science and Technology, 12(2), 112-119.
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. (2020). Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. (9th Edition). Retrieved from <https://www.dietaryguidelines.gov/>

สูงวัยอย่างมีคุณภาพ ด้วยเมนู

“ข้าวต้มธัญพืช”

ข้าวต้ม เป็นเมนูที่ง่ายสบายท้อง ที่ผู้สูงอายุหลายท่านยกให้เป็นเมนูโปรด ในบทความนี้เรานำเมนูข้าวต้มธัญพืชให้กลายเป็นเมนูข้าวต้มที่อัดแน่นไปด้วยประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนแต่พลังงานต่ำมาให้ทุกท่านได้ลองทำตามกันง่าย ๆ

วัตถุดิบ

1. น้ำสต็อกผัก	500	มิลลิลิตร
2. ข้าวกล้องหุงสุก	1	ทัพพี
3. ถั่วดำ ต้มสุก	1	ช้อนโต๊ะ
4. ถั่วแดง ต้มสุก	1	ช้อนโต๊ะ
5. ถั่วลูกไก่ ต้มสุก	1	ช้อนโต๊ะ
6. ถั่วขาว ต้มสุก	1	ช้อนโต๊ะ
7. ลูกเดือยกลอง ต้มสุก	1	ช้อนโต๊ะ
8. ข้าวโพดหวาน ต้มสุก	1	ช้อนโต๊ะ
9. ซอสเห็ดหอม	1	ช้อนโต๊ะ
10. เผือก หั่นเต๋าใหญ่	½	ทัพพี
11. มันเทศ หั่นเต๋าใหญ่	½	ทัพพี
12. ไข่ ต้มสุก ผักชีซอย ตามชอบ		

วิธีทำ

- ตั้งไฟกลาง ต้มข้าวกับน้ำจนน้ำเริ่มเดือด ใส่ มันเทศและเผือกหั่นเต๋าลงไปต้มจนสุกสังเกตโดยใช้ส้อมจิ้มที่ตรงกลางหากมันและเผือกสุกแล้วจะนิ่ม ให้เบาไฟลง
- เมื่อข้าวสุกพองตัวตามที่ต้องการใส่ถั่วต้มสุกลงไปปรุงรสด้วยซอสเห็ดหอม คนผสมให้เข้ากันดี
- ปิดไฟ เสิร์ฟใส่ชาม โรยหน้าด้วยไข่ ต้มสุก ผักชีซอยตามชอบ

นอกจากดูแลโภชนาการให้เหมาะสมแล้วผู้สูงอายุควรควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจัดการความเครียดเป็นประจำรวมถึงการมีกลุ่มเพื่อนที่คอยช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกัน เพื่อให้สูงวัยอย่างมีคุณภาพ