

เคล็ดลับ 'เลือก' อาหารสูงวัย เหมาะสมเป็น 'ยา-สุขภาพดี'

> 11



เคล็ดลับ 'เลือก' อาหารสูงวัย เหมาะสมเป็น 'ยา-สุขภาพดี'

● ทีมข่าวคุณภาพชีวิต
qualitylife4444@gmail.com

กรุงเทพธุรกิจ ● 13 เม.ย.
ของทุกปี ตรงกับ
วันผู้สูงอายุแห่งชาติ
และ ในปี 2565 ประเทศไทย
ถือว่า เข้าสู่สังคมสูงวัย
อย่างสมบูรณ์ มีประชากร
อายุ 60 ปีขึ้นไปถึง
ร้อยละ 20 ส่วนทางกับ
อัตราการเกิดที่น้อยลง
ปัจจัยพื้นฐานที่จะ
ทำให้เป็น "ผู้สูงอายุอย่าง
มีคุณภาพ มีสุขภาพที่ดี" ได้นั้นต้องกินดี
นอนดี สุขภาพจิตดี ออกกำลังกาย รวมถึง
ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำร้ายสุขภาพลงไปด้วย
ไม่ว่าจะเป็นการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า
งดรับประทานอาหารที่มันเกินไป เค็มเกินไป
เค็มเกินไป และหวานเกินไป

สูงวัยร่างกายต้องการผัก-ผลไม้ลดลง
จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย
โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 ปี 2562 - 2563
โดย ศ.นพ.วิชัย เอกพลากร และคณะ

วิธีเลือกอาหารดีต่อสุขภาพผู้สูงอายุ

โซเดียม

- ควรได้รับปริมาณเพียง 1,500 มิลลิกรัม/วัน หรือคิดเป็น ¼ ช้อนชา
- ต้องระวังมาก เพราะมีโซเดียมมาก อาจทำให้ความดันโลหิตสูง

คาร์โบไฮเดรต

- ทานข้าวกล้อง ธัญพืช มากกว่าการทานข้าว หรือแป้ง ที่ผ่านการอบการขัดสี
- ระวังอาหารที่มีไขมันเยอะ เช่น กอดต่างๆ อาหารที่มีกะทิ

ใยอาหาร

- เลือกอาหารที่มีใยอาหารมากๆ เช่น ผัก ผลไม้ ถั่วเปลือกแข็งต่างๆ ป้องกันท้องผูก

โปรตีน

- เลือกอาหารโปรตีนสูง พลังงานต่ำ เช่น ปลา ไข่ เต้าหู้ นมแบบถั่วเหลือง ไข่ขาวทานสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

วิตามินและเกลือแร่

- วิตามินเอ ป้องกันสายตา
- วิตามินอี ต้านอนุมูลอิสระ
- วิตามินบี ป้องกันโรคเกี่ยวกับกระดูกพรุน
- แร่ธาตุที่ต้องการ แคลเซียม บั๊ก-ชาคคือ ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส และธาตุสังกะสี

ที่มา : กรุงเทพธุรกิจ | ภาพจาก กรุงเทพธุรกิจ 13/4/2565

อาหารผู้สูงอายุ
ควรเป็นอาหารที่เคี้ยวง่าย
ควรเลือกอาหารที่สุกนุ่ม
ก่อนรับประทาน

ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย
วันละ 225 มิลลิลิตร
เน้นจิบบ่อยๆ หรือ
เลือกดื่มน้ำสมุนไพรหวานน้อย

อาหารสำหรับผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยง

- อาหารรสจัด
- อาหารที่มีไขมันสูง
- อาหารหวาน
- ผลไม้ที่มีแป้งและรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย
- อาหารที่พลังงานสูง แป้ง น้ำตาล
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะโรค
ที่สามารถตรวจวัดพื้นฐาน ครอบคลุม ทั้งใน
วัยทำงาน และผู้สูงอายุ พบว่าผลการสำรวจ
เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจครั้งที่ 5
ในปี 2557 พบว่าความชุกของภาวะอ้วน
(BMI ≥ 25 kg/m²) มีแนวโน้มสูงขึ้น
อย่างชัดเจน โดยเฉพาะในผู้หญิงความชุก
เพิ่มจากร้อยละ 41.8 เป็นร้อยละ 46.4 ส่วน
ในผู้ชายเพิ่มจากร้อยละ 32.9 เป็นร้อยละ 37.8

ขณะที่ภาวะอ้วนลงพุงมีความชุก
เพิ่มขึ้นเฉพาะในเพศชาย โดยเพิ่มขึ้นจาก
ร้อยละ 26.0 เป็นร้อยละ 27.7 ส่วนผู้หญิง
ค่อนข้างคงเดิม อีกทั้งผู้สูงอายุยิ่งอายุมาก
ขึ้นยิ่งกินผักและผลไม้ในปริมาณที่เพียงพอ
ต่อวันลดลง (400 กรัมหรือ 5 ส่วนต่อวัน)
พบว่าผู้สูงอายุ 60-69 ปี กินผัก
และผลไม้ในปริมาณ ที่เพียงพอ
ร้อยละ 24.2 ส่วนผู้สูงอายุ



ที่มีอายุ 70-79 ปี ลดลง เหลือเพียงร้อยละ 17.7 และกินลดลงต่ำสุด ในผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปเพียง ร้อยละ 11.4

รวมทั้งยังกิน เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และนม น้อยกว่า ความต้องการของ ร่างกาย ทำให้ได้รับ พลังงาน วิตามิน และแร่ธาตุ

ไม่เพียงพอ โดยเฉพาะแคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และ วิตามินซี เป็นผลให้ผู้สูงอายุมีความ เสี่ยงต่อภาวะขาดสารอาหารและภาวะ โลหิตจางเพิ่มขึ้น

อาหารทางการแพทย์เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

“ชลัท ศานติวรารัตน” ผู้อำนวยการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า สถาบันโภชนาการได้มีการ พัฒนาสูตรอาหารสำหรับผู้สูงอายุ และ ผู้ป่วยทั่วไป ซึ่งอาหารทางการแพทย์ใน ที่นี้ ไม่ใช่ยา หรืออาหารเสริม แต่เป็น อาหารที่เป็นไปตามโภชนาการเหมาะสม กับผู้สูงอายุและผู้ป่วยที่ไม่สามารถ ทานอาหารปกติได้

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัย มหิดล ร่วมกับ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (PTT) และบริษัท

อินโนบิก (เอเชีย) จำกัด ร่วม ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) “พัฒนา สูตรและกรรมวิธีการ ผลิตอาหารปั่นผสมชนิด UHT” เพื่อให้ได้อาหารปั่น ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ป่วย หรือบุคคลทั่วไป ที่ไม่สามารถทานอาหารปกติ ได้ ผู้ที่รับประทานจะรู้สึกถึง การรับประทานอาหารจริง และ

ยังได้ประโยชน์จากธรรมชาติ เพราะมีสารอาหาร วิตามินแร่ธาตุ และรสชาติอร่อย

“สูตรและกรรมวิธีการผลิตอาหารปั่นผสม ชนิด UHT ที่มหาวิทยาลัยถือเป็นสร้างความมั่นคง ทางด้านอาหารและขับเคลื่อนทางเศรษฐกิจ เพราะขณะนี้ตลาดอาหารทางการแพทย์ มีการเติบโตทุกปี โดยเติบโตเกิน 20% ซึ่ง หากประเทศไทยผลิตอาหารทางการแพทย์ ได้เองก็จะลดนำเข้า และเพิ่มมูลค่าทางตลาด ให้แก่ประเทศไทย เป็นการสร้างความเข้มแข็ง ให้แก่ประเทศ” ชลัท กล่าว

‘บิมนเจล’ เยลลี่ช่วยสูงวัยมีปัญหากลืน

นอกจากปัญหาโรคภัยต่างๆ ในผู้สูงอายุ แล้ว ภาวะของร่างกายที่เปลี่ยนแปลง แม้แต่การ กลืนน้ำหรืออาหารยังยากลำบาก และสำคัญง่าย (Dysphagia) ซึ่งเป็นภาวะที่ผู้ป่วยเกิดความผิดปกติในการกลืน ทำให้กลืนสิ่งต่างๆ ได้ยากลำบาก เมื่อไม่สามารถกลืนอาหารได้

“ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ปัจจัยเรื่องการกินอาหาร ที่ดีมีประโยชน์แล้ว ผู้สูงอายุต้องมองโลก ในแง่ดี เข้าใจและยอมรับ ตนเองและผู้อื่น จะช่วยให้ เป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดี อย่างแท้จริง ”

อาจเกิดอันตรายหลายประการจาก สภาวะทุพโภชนาการ ขาดน้ำ และสารอาหาร ติดเชื้อของปอดและทางเดินหายใจ และ อาจอันตรายถึงชีวิตหากขาดการดูแล ที่ดีพอ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ เป็นสิ่งที่พบได้ใน ผู้สูงอายุ

“เดือนเพ็ญ ธาราธิคุณ” ผู้จัดการฝ่าย การตลาด บริษัท เบนส์เวล คอร์ปอเรชั่น จำกัด หนึ่งในทีมนักวิจัยคิดค้น “บิมนเจล” เยลลี่สำหรับผู้สูงอายุและผู้มีปัญหาการกลืน อธิบายว่า บิมนเจล เป็นผลิตภัณฑ์ที่ต่อยอด มาจาก บิมนเวล เครื่องดื่มแทนมื้ออาหาร ที่เน้นด้านการกระตุ้นเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ตามสภาวะร่างกายและโรคที่แตกต่างไป ของแต่ละคน

โดย บิมนเจล ในรูปแบบเยลลี่ขนาด ถ้วยไม้ใหญ่และเล็กจนกินไป 1 ถ้วย ได้ สารอาหารครบ 5 หมู่ ให้พลังงาน 120 กิโล แคลอรี มีให้เลือก 4 รสชาติ ซึ่งในช่วงแรก

จะผลิตรสช็อกโกแลตก่อน เนื่องจาก เป็นรสชาติที่สามารถทานได้ทั่วไป

ทั้งนี้สินค้าผ่านการฆ่าเชื้อโดยการพาสเจอร์ไรซ์ สามารถเก็บได้ราว 3 เดือนในตู้เย็นซึ่งในขนาดทดลองสามารถตอบโจทย์กลุ่มเป้าหมายได้ดี วางแผนว่าจะพัฒนาให้สามารถเก็บได้ 6 เดือน -1 ปี เพื่อให้การเก็บรักษาง่ายขึ้นและนานขึ้น พร้อมพัฒนาต่อยอดไป ในแบบ Ultra High Temperature (U.H.T) ซึ่งสามารถเก็บได้ 1 ปี ใน อุณหภูมิปกติ ทำให้ผู้ป่วยสามารถซื้อ ไว้จำนวนมากได้

อย่างไรก็ตาม ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ
ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานพัฒนา
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ
(สวทช.) สนับสนุนในเรื่องของผู้เชี่ยวชาญ
และให้คำปรึกษา ออกแบบประดิษฐ์
คิดค้นเครื่องจักรอีกด้วย

12เทคนิคจัดอาหารผู้สูงวัย

นพ.สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย
อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า การส่งเสริม
ให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการกินอาหารที่
เหมาะสมตามวัยและมีความรอบรู้ด้าน
โภชนาการจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่ง
กรมอนามัยได้จัดทำคำแนะนำ 12เทคนิค
จัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
ดังนี้ 1) จัดอาหารให้ครบ 5 กลุ่ม คือ
ข้าว-แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นมและ
ผลิตภัณฑ์นม โดยจัดให้หลากหลายใน
ปริมาณที่เหมาะสม 2) เลือกข้าวไม่ขัดสี
เป็นหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็น
บางมื้อเช่น ก๋วยเตี๋ยวขนมจีน วุ้นเส้น เป็นต้น
3) เลือกปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
ถ้ามีติดหนัง มาปรุงประกอบอาหารเป็น

ประจำ 4) จัดเมนูผักให้มีความหลากหลาย
หลายสี และสลับชนิดกันไป 5) จัดผลไม้
รสไม่หวานจัด วันละ 1-3 ส่วน (ผลไม้
1 ส่วน ประมาณ 6-8 ชิ้นพอดีคำ) 6) จัด
นมรสจืด วันละ 1-2 แก้ว และจัดอาหาร
แหล่งแคลเซียม เช่น ปลาเล็กปลาน้อย
เต้าหู้แข็ง 7) หั่นอาหารเป็นชิ้นขนาดเล็ก
ทำให้อ่อนนุ่มด้วยการต้ม นึ่ง ลวก เพื่อ
ง่ายต่อการเคี้ยวและย่อย
8) กรณีที่กินมือหลักได้ไม่เพียงพอ
อาจจัดให้กินครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
แบ่งเป็นมื้อย่อย ๆ วันละ 5-6 มื้อ
9) ลดการปรุงอาหารรสจัด หวานมันเค็ม
ใช้สมุนไพรในการเพิ่มรสชาติ ลดหรือ
เลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป

10) ปรุงอาหารสุกใหม่ เน้นลวก ต้ม นึ่ง อบ
จัดเมนูผัดและแกงกะทิแต่พอควร เลี่ยง
อาหารทอด 11) ให้ดื่มน้ำสะอาดวันละ
8 แก้ว เลี่ยงเครื่องดื่มชากาแฟในช่วงเย็น
ถึงค่ำ และ 12) งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
เครื่องดื่มชูกำลัง
การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ปัจจัยเรื่อง
การกินอาหารที่ดีมีประโยชน์แล้ว ผู้สูงอายุ
ต้องมีกิจกรรมทางกาย/เคลื่อนไหว
ร่างกาย คумน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ลดปัญหาการหกล้มและความเสี่ยงต่อโรค
ต่างๆ ตรวจสุขภาพสม่ำเสมอเป็นประจำ
ทุกปี มองโลกในแง่ดี เข้าใจและยอมรับ
ตนเองและผู้อื่น จะช่วยให้เป็นผู้สูงอายุ
ที่สุขภาพดีอย่างแท้จริง