



อาหาร

ต้องรับประทานอาหารที่ครบ 5 หมู่ สะอาด ปรุงสุกใหม่ เลี่ยงอาหารที่มีรสหวานหรือเค็ม เน้นอาหารที่โปรตีนสูง เสริมภูมิคุ้มกัน และรักษาสุขภาพในช่องปาก



อารมณ์

อย่าเครียด อย่ารับข่าวสารมากเกินไป ปรึกษาผู้รู้ใจ ทำสิ่งที่ชอบ หลีกเลี่ยงยาเสพติด โทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323



ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เท่าที่ทำได้ เช่น โยคะ แกว่งแขน หรือ การเดินชอຍเท้าอยู่กับที่ ช่วยให้ผู้สูงอายุแข็งแรงได้



เอนกายพักผ่อน

ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ นอนอย่างน้อย 7-9 ชั่วโมงต่อวัน



ออกกำลังกายห่างสังคมนอกบ้าน

ผู้สูงอายุและผู้ดูแลควรเก็บตัวอยู่ในบ้านให้มากที่สุด เว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ

หลัก 5 อ

เพื่อผู้สูงวัยห่างไกลโควิด

ผู้ป่วยโควิด-19 ที่อายุระหว่าง 80-89 ปี จะมีอัตราการเสียชีวิตถึงร้อยละ 24 จึงเป็นกลุ่มสำคัญที่ต้องช่วยกันเฝ้าระวัง ไม่ให้มีการติดเชื่อเกิดขึ้น

แต่หากมีความจำเป็นต้องออกนอกบ้าน ลูกหลานต้องเตรียมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย โดยสวมไว้ตลอดเวลา และต้องมีเจลล้างมือเวลาไปทำกิจกรรมที่บ้าน



แหล่งที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ด้วยความปรณาคติจาก : องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาศเสริมสุขภาพ

เอกสารให้ความรู้ เรื่อง

ผู้สูงวัย ตัวร็องเลือก รับประทานอาหารอย่างไรดี ?



องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาศ

หมายเลขโทรศัพท์ 054-542886-101

โทรสาร 054-542886-110

<http://www.rongkat.go.th/>

rongkat1@gmail.com

ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานอาหารยังไงดี ?



ด้วยอายุที่มากขึ้น อาหารการกินถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะหากน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน ก็ย่อมส่งผลเสียตามมา ทั้งเรื่องของการเคลื่อนไหวที่ไม่คล่องตัว รวมถึงปัญหาด้านสุขภาพต่าง ๆ ที่จะตามมา ซึ่งปัจจัยหลักของน้ำหนักในผู้สูงอายุนั้น นอกจากการออกกำลังกายที่ควรทำเป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงแล้วนั้น อาหารการกินก็ถือเป็นส่วนสำคัญที่จะส่งผลต่อน้ำหนักตัวและปัญหาสุขภาพ การรับประทานอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ ไม่รับประทานของซ้ำๆ เดิมๆ มีปริมาณที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน เพียงเท่านี้ผู้สูงอายุก็จะมีภาวะโภชนาการที่ดี สุขภาพร่างกายแข็งแรง ต่อสู้กับการเสื่อมถอยของร่างกายได้เป็นอย่างดีเมื่อคนเราอายุย่างเข้า 50 ปี พลังในอวัยวะทั้งหลายจะค่อยๆ เสื่อมถอย หูตาเริ่มไม่ค่อยดีเหมือนเดิม จิตใจอ่อนไหว มีความวิตกกังวล เมื่ออายุ 60 ปีขึ้นไป พลังยิ่งทรุดโทรม กระดูกอ่อนและสมรรถนะทางเพศเริ่มเสื่อม มีอาการข้อเข่าเสื่อม อาการเหล่านี้จะปรากฏขึ้นตามลำดับ ดังนั้น ควรปรับสุขนิสัยและพฤติกรรมชีวิตให้ดีเพื่อชะลอความชราการกินอาหารให้ถูกหลักจึงเป็นสิ่งสำคัญของผู้สูงอายุ ในตำราการหย่างเชิงสุขภาพของแพทย์จีนมีข้อแนะนำที่เป็นหลักกว้างๆ เกี่ยวกับหลักการกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัย ดังนี้

อาหารกลืน? CLEAN FOOD



อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่ง หรือผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด สดเครื่องปรุง เปรี้ยว เค็ม หวาน อาหารหมักดองเน้นธรรมชาติ ของอาหารนั้นเป็นหลัก และ สารอาหารครบถ้วน

1. ควรกินอาหารเช้าเป็นประจำ ไม่ควรงดอาหารมื้อเช้า เนื่องจากร่างกายต้องการพลังงานที่จะเริ่มต้นใช้ประจำวัน อาหารเช้าทำให้สมองทำงานตามปกติ และสร้างพลังเลือดลมในร่างกายให้สมดุล

2. ควรกินอาหารช้าๆ เพราะสำหรับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ฟันเริ่มไม่แข็งแรง เคี้ยวอาหารไม่สะดวก ระบบย่อยเริ่มเสื่อมสภาพ จำเป็นต้องเคี้ยวอาหารอย่างละเอียดแล้วค่อยๆ กลืน ซึ่งจะช่วยให้ย่อยง่ายขึ้น นอกจากนี้แล้วยังต้องระมัดระวังอาหารจะติดคอหรือสำลักด้วย

3. ควรกินแต่พอดี ไม่มากไปไม่น้อยไป ผู้สูงอายุควรกำหนดปริมาณอาหารแต่ละมื้อตามที่สภาพร่างกายของตนต้องการ

4. ควรกินอาหารที่รสไม่จัด อาหารรสเค็มทำให้เลือดแข็งตัว ควรกินอาหารที่รสไม่จัด ไม่มันเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารประเภทใช้น้ำมันมากๆ เช่น อาหารผัดหรือทอด

5. ควรกินอาหารอุ่นๆ เพราะจะช่วยในการย่อยได้ดี อาหารที่เย็นจะทำให้อาหารเกาะตัว เป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหาร อุณหภูมิที่เหมาะสมคือ ไม่ร้อนจนลวกกริมฝิปาก และไม่เย็นจนเสียวฟัน

6. ควรกินอาหารที่ไม่แข็ง เหนียว เพื่อสะดวกต่อการเคี้ยว กลืน และย่อย

7. อาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ อาหารประเภทที่มีน้ำตาลน้อย ไขมันต่ำ อ่อนเค็ม มีวิตามิน สารไมโคร และโปรตีนอย่างอุดมสมบูรณ์ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วดำ งา เนื้อแพะ ปลา ไข่ เป็ด พุทราจีน วอลนัท ช่วยชีวิตเห็ดหูหนู ผักกาด ผักคื่นช่าย ปวยเล้ง เห็ดหอม ดอกกะหล่ำ สาหร่ายทะเล น้ำผึ้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เป็นต้น

8. กินไข่ไก่เพิ่มโปรตีนธรรมชาติ ผู้สูงอายุหลายๆ คนอาจจะคิดว่าไข่ไก่มีคอเลสเตอรอลสูง เกรงว่ามีผลไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ความจริงแล้ว ไข่ไก่มีคุณค่าทางสารอาหารที่ครบถ้วนสมบูรณ์ มีกรดอะมิโนที่ร่างกายต้องการรวมอยู่ถึง 8 ชนิด นอกจากจะย่อยง่าย ไข่ขาวยังมีโปรตีนที่ร่างกายดูดซึมได้ง่าย ไข่ไก่จึงเป็นอาหารที่ดีมากสำหรับผู้สูงวัย

อายุ 50+ ขาดสารอาหารสะสม โดยไม่รู้ตัว



สาย Healthy
เน้นผักผลไม้



กินน้อย โปรตีนไม่พอก
กล้ามเนื้อลด



สาย Happy
เน้นของอร่อย



กินไม่หลากหลาย
วิตามินเยอะ แต่กล้ามเนื้อน้อย
ขาดสารอาหารบางอย่าง