

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ Food and Nutrition for the Older adults

เกณิกา จันชนะกิจ
Kanika Chanchanakit

บทคัดย่อ

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ แต่ละช่วงวัยควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเป็นอาหารที่รสไม่จัด ในกรณีที่มีโรคเรื้อรังด้วยควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อโรคไม่ควรรับประทานมากเกินไป หมั่นออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งโดยทั่วไปมักประสบปัญหาโรคภัยทางร่างกายและจิตใจที่บั่นทอนความสามารถในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้น้อยลงกว่าที่เคยทำมา ดังนั้น การเตรียมสภาพแวดล้อมทั้งด้านการบริการด้านสุขภาพและการสร้างสภาพแวดล้อมด้านจิตใจให้เหมาะสม เพื่อต่อสู้กับปัญหาด้านโรคภัยและจิตใจนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ผู้สูงอายุ การรับประทานอาหารที่ดี ก็เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง ที่ช่วยพัฒนาสมองและความทรงจำ สร้างความกระปรี้กระเปร่าและภูมิคุ้มกันโรคให้กับผู้สูงอายุได้ ดังนั้น การออกแบบรูปแบบการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายที่ดี โดยคำนึงถึงช่วงวัยและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ก็จะมีส่วนช่วยให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้เช่นกัน ผู้สูงอายุควร ลด ละ เลิก การดื่มสุรา และการสูบบุหรี่และหมั่นตรวจสุขภาพประจำปี รวมถึงควรออกกำลังกายเป็นประจำอาทิตย์ละ 3 – 4 ครั้ง ซึ่งจะช่วยป้องกัน และช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกาย เพิ่มการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เพื่อต่อสู้กับโรคต่างๆ ที่มักเกิดขึ้นในวัยนี้ได้ นอกจากนี้ การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมทางจิตใจ ให้ผู้สูงอายุมีโอกาสทางสังคมกับบุคคลอื่นๆ เพิ่มขึ้นสร้างความมั่นใจและโอกาสที่ได้พึ่งพาตัวเองได้มากขึ้น ก็จะช่วยป้องกันความรู้สึกยึดติดกับอดีต และลดความเหงาและซึมเศร้าสำหรับคนในวัยนี้ได้

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ สุขภาพกาย สุขภาพจิต

Abstract

Older adults in each age group should receive appropriate nutrition from 5 food groups and it should be mild flavor, reducing amount of sugar, salt, and unhealthy fats. Especially for the older adults who have been suffered from chronic diseases, they should avoid food which cause the potential to increase risk of developing the diseases, as well as that they also should receive appropriate food proportion for each of their age group, including regularly do exercise to control and their weight.

Older adult refer to a person whose age is 60+ who usually has to cope with physical and mental problems, or frailty. Talking of ensuring quality of life for older adult, preventive health care and services, improving supportive mentality condition to combat existing health disparity are important for maintaining the quality of life and wellness for older adults. Eating well can improve mental acuity, energy levels, and resistance to illness. Therefore, food and nutrition pattern, physical activity preparing for the older adult should be well designed based on their age duration and existing physical problems. Older adult should avoid alcohol and tobacco consumption, having regular medical check-up as well as doing physical activity 3-4 times per week which would be substantial benefits for prevention and management of certain health-related conditions and enhancing muscle-strengthening. In addition, improving conditions for life style change to increase socialized opportunity for older adults with other people, self-confidence and self-reliable would be an effective pathway for them to cope with the feeling of clinging to their past, loneliness, and depression.

Keywords: Older adults, Food and Nutrition, Exercise, Health Check-up, Physical Health, Mental Health

บทนำ

อาหารหรือโภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพที่สมบูรณ์เมื่อได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ถูกลักษณะ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษหรือสิ่งเจือปนที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย อาหารและโภชนาการ จึงเป็นรากฐานของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยชรา ดังนั้นอาหารจึงมีความสำคัญต่อมนุษย์อย่างมาก เพราะกิจกรรมของมนุษย์ในแต่ละวันจำเป็นต้องใช้พลังงาน และสารอาหารที่ร่างกายได้รับจากการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ การรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเหมาะสมกับวัยจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงดังคำกล่าวที่ว่า “กินอย่างไร ได้อย่างนั้น” (นิตยสารแมกเก็ตติ้ง, 2558)

ประโยชน์ของอาหารที่เรารับประทานจะช่วยให้ร่างกาย ได้แก่ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตช่วยสร้างกล้ามเนื้อ สมอง กระดูก ผิวหนัง อาหารให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกายใน การทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การเดิน การเล่นกีฬาการทำงานบ้าน การใช้ความคิด พร้อมทั้งช่วยซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกายที่สึกหรอ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายในการต้านทานโรคต่างๆ ทำให้คนเราไม่เจ็บป่วยได้ง่าย ทั้งยังให้การทำงานของอวัยวะภายในร่างกายทำงานเป็นปกติ

ปัญหาในการรับประทานอาหาร ได้แก่ การงดรับประทานอาหารบางมื้อ ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียขาดสารอาหารที่จำเป็นบางอย่าง ขาดพลังงานไม่มีเรี่ยวแรงต่อการทำกิจกรรมต่างๆ การดื่มน้ำอัดลมและกาแฟ ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและมีน้ำตาลเพิ่มขึ้น การนิยมอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซา ฮอทดอก ไก่ทอด ไก่ย่าง ลูกชิ้นทอด แฮมเบคอน โดนัท น้ำอัดลม ไอศกรีม เฟรนช์ฟรายส์

ขนมเค้ก ขนมปัง ขนมขบเคี้ยว จะประกอบด้วย แป้ง น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม (เกลือ) จำนวนมาก ถ้ารับประทานเป็นประจำ ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคอ้วน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคกระดูกข้ออักเสบ เบาหวาน บางคนอาจเกิดภาวะไขมันในเลือดสูงด้วย หลักเล็งการรับประทานอาหารจำพวกนี้ให้น้อยที่สุด สนใจรับประทานผัก ผลไม้หมั่นออกกำลังกายให้มาก (แพรวพรวณ สุวิวงศ์, 2559)

จากประสบการณ์ การลงพื้นที่เก็บข้อมูลโครงการวิจัยบูรณาการเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม ระยะที่ 2 ปี 2558 ของผู้เขียน และได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลทุ่งขวาง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม โดยลงเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุติดเตียง ติดบ้าน ในกิจกรรม “เพื่อนช่วยเพื่อน” พบว่ายังดูแลตนเองน้อย ครอบครัวยุคใหม่มีอาชีพปลูกผักและผลไม้ เพื่อเลี้ยงตนเองและแบ่งปันเพื่อนข้างบ้าน เหลือส่งขาย บุตรหลาน ทำงานหรือเรียน ไปเช้า เย็นกลับ ระหว่างวันอยู่กับคนใช้ หรือลูกสะใภ้ ซึ่งส่วนมากผู้สูงอายุจะมีโรคประจำตัว (ผู้ป่วยเรื้อรัง) ทานยาตามแพทย์สั่งทำอาหารรับประทานบางส่วน ในผู้สูงอายุที่มีเงินเดือนประจำ และผู้สูงอายุส่วนมากที่ปลูกผักขายจะไม่สนใจในเรื่องอาหาร มีอะไรกินตามนั้น ทำให้ทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่และขาดสารอาหารเป็นจำนวนมาก ส่วนตำบลหนองกร่าง อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี ได้จัดกิจกรรมวันจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุทุกวันที่ 3 ของเดือน โดยมีปลัดตำบลหนองกร่าง กำนัน หมอจากโรงพยาบาลส่งเสริมตำบลเข้ามาแนะนำให้ความรู้/ตรวจ เรื่อง การดูแลและรักษาฟัน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรมแต่ละหมู่บ้าน ในวันจ่ายเบี้ยยังชีพ ของผู้สูงอายุ เพื่อลดการเจ็บป่วยและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้มีอายุยืนยาวสามารถดูแลตนเองได้ในเบื้องต้น

ผู้เขียนสังเกตเห็นวิถีชีวิต การกินอยู่ การเจ็บไข้ได้ป่วย การทำงานของโรงพยาบาลส่งเสริมตำบลองค์การบริหารส่วนตำบล ผู้ใหญ่ กำนัน วัฒนธรรมท้องถิ่น การรับประทานอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ของชุมชนนั้นๆ ยังมีความสนใจน้อยในเรื่องการเตรียมอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ให้เข้าใจและรู้เรื่องอาหารนำมาปรุงเป็นยาบำรุงชีวิต เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง เจ็บป่วยน้อย มีอายุยืนยาวและสามารถดูแลตนเองได้ในเบื้องต้น ทั้งนี้ในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังควรปรึกษาแพทย์และหลีกเลี่ยงอาหารที่เสี่ยงต่อโรคประจำตัว รับประทานอาหารแต่พอดี หมั่นออกกำลังกายให้เหมาะสมตามวัย

ผู้เขียน จึงมีความสนใจที่จะทบทวนข้อมูลเกี่ยวกับ ความหมายของอาหารและโภชนาการ ปัญหาสุขภาพกับโภชนาการของผู้สูงอายุ สารอาหาร การควบคุมการกินอาหาร รวมถึงการบริโภค ผัก ผลไม้ ในผู้บริโภคทั่วไปและอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังหรือมีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคเรื้อรัง สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มวัยก่อนสูงอายุ วัยแรงงาน และวัยหนุ่มสาวได้เช่นกัน

1. ความหมายของอาหารและโภชนาการ

อาหาร หมายถึง สารซึ่งอาจเป็นของแข็งหรือของเหลวที่รับประทานเข้าไปแล้วไม่เป็นพิษหรือโทษต่อร่างกาย แต่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

โภชนาการ หมายถึง อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วร่างกายนำเอาไปใช้ อย่างสม่ำเสมอเพื่อสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เราสามารถแบ่งอาหารออกดังนี้ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ จะมีส่วนสำคัญต่อการทำงานของร่างกาย โดยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เมื่อรับประทานเข้าไปร่างกายจะเผาผลาญทำให้เกิดพลังงานได้ ส่วนพวก

วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ จะมีความสำคัญในการทำให้งานการทำงานต่างๆ ของร่างกายดำเนินได้เป็นปกติ ดังนั้นถ้าทุกคนต้องการให้ร่างกายมีสุขภาพดีควรจะต้องสนใจที่จะเรียนรู้ และปฏิบัติตามวิธีการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เพราะไม่มีใครช่วยท่านได้ ถ้าท่านไม่ลงมือดูแลตนเอง นอกจากนี้ควรรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ทุกคนควรชั่งน้ำหนักตนเองอย่างน้อยเดือนละครั้ง ถ้าผอมไปก็กินอาหารที่มีประโยชน์ น้ำหนักจะได้เพิ่ม ถ้าอ้วนไปก็กินให้น้อยลง ร่วมกับการออกกำลังกายให้มากขึ้น ไม่ละเลยตนเองถึงขั้นเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคอ้วน หรือผอมไป

การที่คนเรามีสุขภาพดีขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ อย่าง ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ภายใต้การควบคุมของตัวเอง ส่วนที่นอกเหนือการควบคุมมีน้อย เช่น กรรมพันธุ์ ดังนั้นถ้าเราควบคุมปัจจัยต่างๆ ได้ เช่น การเลี้ยงดูตั้งแต่เด็ก การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ช่วยกันรักษาสีผิวแดดล่อม ครอบครัวมีความสุขดี คือ มีสุขภาพจิตดี และเอาใจใส่เรื่องโภชนาการ เมื่อทุกคนสามารถควบคุมสิ่งเหล่านี้ได้ก็จะมี “สุขภาพดีถ้วนหน้ากันทุกคนครับ”

ผู้สูงอายุ หรือวัยสูงอายุ หมายถึง มนุษย์ที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต นิยามของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันไปเมื่อพิจารณาจากแง่มุมต่างๆ อาทิ ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน และทางสังคมวิทยา ในทางสถิติมักถือว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ 60 – 65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทย กำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

2. ปัญหาสุขภาพกับโภชนาการของผู้สูงอายุ

เนื่องจากระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีโอกาสเกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย ผู้สูงอายุ จึงมักจะเกิดภาวะขาดสารอาหารบางชนิด เช่น การขาดแคลเซียม และเหล็ก รวมถึงการขาดวิตามินต่างๆ เช่น ผู้สูงอายุรับประทาน

แคลเซียมเป็นประจำติดต่อกันโดยซื้อมารับประทานเอง อาจส่งผลให้มีแคลเซียมมากเกินไปจนความต้องการส่งผลให้เกิดการสะสมตามข้อกระดูก ทำให้ข้อกระดูกผิดรูป และยังเกิดนิ่วในไต (สุวินัย นุชราคมวงศ์, 2557)

วิตามินซีสำหรับผู้สูงวัย/ผู้สูงอายุ หลังหมดประจำเดือนผู้สูงวัย/ผู้สูงอายุ จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ดังนั้นในวิตามินซีที่สกัดเป็นเม็ดจะมีปริมาณน้ำตาลอยู่ด้วย จะไม่เหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน ดังนั้นผู้สูงอายุควรปรึกษาและพบแพทย์ทุกครั้งสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน จึงไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง จะเกิดอันตรายขึ้นได้ ซึ่งวิตามินซีสามารถขับมาทางปัสสาวะได้ แต่ถ้ารับประทานมากเกินไปและติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้เกิดนิ่วในไต ในทางตรงกันข้ามถ้าหากได้รับสารอาหารหรือวิตามินจำพวก น้ำมันรำข้าว น้ำมันตับปลา ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักตัวมากจะทำให้รับประทานอาหารเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดโรคอ้วน ข้อเข่าอักเสบ โรคเบาหวาน ฯลฯ ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะชะลอหรือป้องกันได้ถ้าเอาใจใส่เกี่ยวกับเรื่องการบริโภคอาหารหมั่นรับประทานผัก ผลไม้ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาที

สารอาหาร หมายถึง สารเคมีที่อยู่ในอาหาร เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต จะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารที่เรารับประทานเข้าไปนั้น จะได้สารอาหาร 5 ประเภทด้วยกัน คือ

1. โปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ และโปรตีนในพืช ได้แก่ ถั่วชนิดต่างๆ เป็นต้น
2. คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าวชนิดต่างๆ แป้ง น้ำตาล เผือก มัน
3. ไขมัน ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ และน้ำมันจากพืช
4. วิตามิน ได้แก่ วิตามินที่ละลายได้ในไขมัน และวิตามินที่ละลายในน้ำ

5. เกลือแร่ ได้แก่ ผลไม้ชนิดต่างๆ พืชผัก นม ไข่ เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล

โรคขาดสารอาหาร หมายถึง โรคที่เกิดขึ้นจากการขาดสารอาหารที่ควรได้รับอย่างพอเพียงในภาวะหนึ่งๆ ซึ่งมีสาเหตุต่างกัน ดังนี้

1. ได้รับปริมาณน้อยเกินไปจากการขาดความรู้ที่จะเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าหรือจากภาวะทางเศรษฐกิจ
2. ร่างกายมีความต้องการมากขึ้น เช่น ในภาวะเจ็บป่วย ฟันไขว่
3. ความอยากอาหารน้อย การย่อยอาหารไม่ดี
4. มีการทำลายแหล่งสร้างอาหารในร่างกาย
5. ยาหรือสารบางชนิดที่มีผลต่อระบบย่อยอาหารของร่างกาย

3. อาหาร

3.1 สารอาหารสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ

1. **แคลเซียม** อาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียม ได้แก่ น้ำส้ม เมล็ดงา คะน้า บรอกโคลี ข้าวโอ๊ต ถั่วขาว ปลาซาร์ดีน ถั่วแระ นมถั่วเหลือง จะมีความสำคัญมากกับผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเบาหวาน และผู้หญิงที่ขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนในวัยหมดประจำเดือน ซึ่งจะเข้าสู่ภาวะกระดูกพรุน (รัชนิวรรณ เอี่ยมลาภะ, 2558)

2. **วิตามินซี** ช่วยให้มีสุขภาพดี ผิวสดใส อ่อนกว่าวัย ไม่เหี่ยวเหี่ยว ช่วยเพิ่มการสังเคราะห์คอลลาเจน บรรเทาหวัด ป้องกันโรคต่อกระดูก บรรเทาอาการแพ้หอบหืด ไชน์ส อาหารที่มีวิตามินซีสูง คือ มะขามป้อม ฝรั่ง ลิ้นจี่ มะละกอสุก เงาะ พุทรา กีวี มะขามเทศ สตรอเบอร์รี่ (ผู้จัดการออนไลน์, 2557)

3. **โพแทสเซียม** ช่วยรักษาความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ดีและช่วยระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งช่วย

รักษาสมดุลของเหลวในร่างกายให้อยู่ในระดับที่พอดีด้วย แหล่งอาหารที่มีโพแทสเซียมอยู่มาก คือ ก๋วยลุ่ม มะเขือเทศ กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ บรอกโคลี ผักโขม ปลาตาเดียว มะเขือม่วง

4. วิตามินบี12 เป็นวิตามินที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเม็ดเลือดแดง ถ้าขาดวิตามินบี12 จะเกิดโรคโลหิตจาง อาหารที่มีวิตามินบี12 มาก ได้แก่ ตับ เนื้อวัว เนื้อไก่ เนื้อหมู ไช้ทั้งฟอง เนื้อปลา โยเกิร์ต เนยแข็ง นม

5. แมกนีเซียม เป็นแร่ธาตุช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันและกระดูกแข็งแรง ช่วยการทำงานของระบบประสาท

6. วิตามินเอ จะละลายในไขมันช่วยในเรื่องการมองเห็น ปรับสภาพการมองเห็นในที่มืดได้ ป้องกันเยื่อบุตาแห้ง ป้องกันผิวแห้งหยาบ จะมีมากในไข่แดง นม ตับ เนย ปลา หอยนางรม ผักจะมีมากใน ผักโขม มันฝรั่ง ผักกาดขาว บรอกโคลี แครอท ฟักทอง ข้าวโพด ผลไม้จะมีมากในมะม่วงสุก แคนตาลูป ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยไม่ควรรับประทานอาหารปริมาณมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ถ้าผู้สูงอายุขาดวิตามินเอ จะทำให้ผมร่วง ผิวแห้งหยาบคันตามตัว ปวดกระดูก ตาฟาง ตับโต ม้ามโต (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2559)

7. วิตามินดี ช่วยให้อายุยืนยาว รักษาระดับความดันเลือด ลดความเสี่ยงต่อโรคความดันสูง ช่วยปกป้องกระดูกจากการเป็นโรคกระดูกผุแตกหักง่าย ในผู้สูงอายุจะช่วยดูดซึมแคลเซียมและป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับกระดูก ร่างกายสามารถสังเคราะห์วิตามินดี เมื่อได้รับแสงอาทิตย์ประมาณ 10 นาที บริเวณแขน ขา 3000 IU (อุทัย สุขวิวัฒน์ศิริกุล, 2558)

8. วิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดี จึงช่วยป้องกันเซลล์ในร่างกายไม่ให้ถูกทำลาย

วิตามินอีพบได้ในอัลมอนต์ เมล็ดทานตะวัน เนยถั่ว และซอสมะเขือเทศ

3.2 การควบคุมการกินอาหารของผู้สูงอายุ

1. การกินน้ำตาล ผู้ที่กินน้ำตาลมากๆ มีผลร้ายต่อสุขภาพ เด็กที่กินของหวานมากเกินไป อ้วนเกินไป และท้องอืด และไม่แปร่งฟัน จะเป็นโรคฟันผุซึ่งมีผลทำให้การกินอาหารเป็นไปไม่ได้ นอกจากนี้คนที่กินหวานมากๆ จะอ้วน และมีไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือด ดังนั้น ผู้สูงอายุควรกินน้ำตาลแต่พอควร

2. พืช ผัก ผลไม้ เป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย มีใยอาหารช่วยในการขับถ่าย ช่วยนำโคเลสเตอรอล และสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคมาเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ยังให้พลังงานต่ำจึงทำให้ไม่เกิดโรคอ้วน ควรกินพืชผักให้หลากหลายสลับกันไปทุกมื้อ ส่วนผลไม้ควรกินประจำสม่ำเสมอหลังกินอาหารแต่ละมื้อ และควรกินเป็นอาหารว่างด้วย

3. อาหารประเภทโปรตีน ได้แก่ ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งโปรตีนสำคัญ โดยเฉพาะปลาเป็นโปรตีนที่ดีย่อยง่าย มีไขมันต่ำ หากกินปลาแทนเนื้อสัตว์เป็นประจำจะช่วยลดปริมาณไขมันในโลหิต ในปลาทะเลมีโอโอตินจะป้องกันโรคขาดโอโอติน ถ้ากินเนื้อสัตว์ควรเลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเพื่อลดการสะสมไขมันในร่างกาย ไข่เป็นโปรตีนราคาถูก ปรุงง่าย เด็กควรกินไข่วันละฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติควรกินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง และควรกินไข่ที่ปรุงสุกแล้ว กินถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ เต้าเจี้ยว น้ำนมถั่วเหลือง ขนมถั่วแฉะ ก็เป็นแหล่งโปรตีนราคาถูกเช่นกัน

4. อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในผู้สูงอายุ คืออาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และอาหารที่มีรสจัดทุกชนิด ถ้าผู้สูงอายุทานหวานจัดจะเกิดอาการอ้วน น้ำตาล ทำให้ทานข้าวน้อยลง เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน

ขนมไทย ขนมเค้ก และถ้าทานเค็มจัด ทำให้มีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูง บวมน้ำ ไต ซึ่งจะมีมากในอาหารหมักดอง เช่น ผักกาดดอง ไข่โป้ว เต้าหู้ยี้ เกี่ยมฉ่าย ไข่เค็ม ปลาเค็ม

3.3 การบริโภค ผัก ผลไม้ มีข้อระวังดังนี้ (นพมาศ สุนทรเจริญนนท์, 2558)

1) ผัก ผลไม้ ที่มีสารพิษกลุ่มไฮยาโนลิคกลัยโคไซด์ เป็นสารที่ประกอบด้วย cyanhydrins (alpha-hydroxy nitrile) จับกับน้ำตาล 1 - 2 ตัว จะสลายตัวให้กรดไฮโดรไซยานิค (hydrocyanic acid) ซึ่งเป็นสารพิษจะเป็นพิษต่อเซลล์ โดยยับยั้งเอนไซม์ cytochrome oxidase มีความสำคัญต่อระบบการหายใจ ชัดขวางการนำออกซิเจนไปส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้คนไข้มีอาการหายใจแรง หายใจเร็ว ปวดศีรษะ มึนงง หดสติ และอาจทำให้ถึงตายได้ ได้แก่ มันสำปะหลัง สะตอ ผักหนาม ผักเสี้ยน เมล็ดของพืชวงศ์ Rosaceae ได้แก่ แอปเปิล แอปicot พืชเขตร้อน มันสำปะหลัง หากรับประทานดิบๆ จะเป็นพิษถึงแก่ชีวิตทั้งนี้เพราะมันสำปะหลังดิบมีระดับไฮยาโนลิคค่อนข้างสูง ถ้าได้รับสารตัวนี้ปริมาณมากๆ จะทำให้เกิดอาการแน่นหน้าอก น้ำลายฟูมปาก ชัก และเสียชีวิตได้ วิธีลดพิษดังกล่าวก็คือ การปอกเปลือก การทำให้สุกด้วยความร้อน ไม่ว่าจะเป็นการปิ้ง ย่าง ต้ม หรือแกงบวดก็ได้

2) ผัก ผลไม้ ที่มีผลต่อจิตและประสาท ดอกจันทร์ (หรือส่วนของราก ที่เรียกว่า “mace”) และ ลูกจันทร์ (ส่วนเมล็ด) มีน้ำมันหอมระเหย ถ้าใช้ในปริมาณน้อยจะเป็นเครื่องเทศ แต่ถ้าใช้ปริมาณมากจะทำให้เกิดประสาทหลอนได้

กลอย เป็นพืชอีกชนิดที่นิยมนำมาบริโภคเป็นอาหาร พบว่าถ้าเตรียมกลอยไม่ดีก่อนบริโภคจะเป็นพิษ ทั้งนี้เพราะหวักลอยมีสารพิษ กลุ่มแอลคาลอยด์ ชื่อ ไดออสซิน (dioscin) ซึ่งมีพิษคล้ายกับพิโครทอกซิน (picrotoxin) มีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลางอาการพิษที่พบได้คือ คั่นปาก ลิ้น

คอ ม่านตาขยาย และระบบประสาทส่วนกลางถูกกระตุ้น คลื่นไส้ อาเจียนมึนเมา วิงเวียน ใจสั่น ตาพร่า อึดอัด เป็นลม และตัวเย็น นอกจากนั้นบางรายมีอาการประสาทหลอน คล้ายกับอาการของคนบ้าล้าโง่และอาจมีอาการกระตุกของกล้ามเนื้อด้วย แต่ยังไม่พบรายงานว่าทำให้เสียชีวิต

3) ผัก ผลไม้ ที่มีผลต่อกระเพาะและลำไส้ เช่น มันฝรั่งเป็นวัตถุดิบสำหรับประกอบอาหารที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก แต่คุณทราบหรือไม่ว่ามันฝรั่งเป็นพืชมีพิษส่วนลำต้น ใบ เปลือกมันฝรั่ง และโดยเฉพาะจุดเขียวๆ และตาของมันฝรั่งมีพิษมีสารพิษกลุ่ม steroidal alkaloids ได้แก่ chaconine และ solanine สารกลุ่มนี้ถูกดูดซึมได้น้อย นอกจากผนังกระเพาะและลำไส้ก็ถูกดูดซึมเข้าไปสู่กระแสเลือดได้ สารโซลานีนมีพิษน้อยในผู้ใหญ่ ไม่ทำให้ตาย โดยทั่วไปจะระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้ปวดศีรษะและท้องขึ้น อาเจียนท้องเสีย

4) ผัก ผลไม้ ที่ระคายเคืองต่อผิวหนังและเยื่อเมือก ได้แก่ มะม่วงหิมพานต์ซึ่งเปลือกของมะม่วงหิมพานต์ดิบมีพิษเนื่องจากมีสารพิษชื่อ urushiol มีพิษระคายเคืองต่อผิวหนังและเยื่อเมือก ส่วนสับปะรด มีเอนไซม์ bromelain ทำให้เกิดการระคายเคืองผิวได้เล็กน้อย เห็นได้ว่าพืชผักที่ใช้เป็นอาหาร บางครั้งถ้ารับประทานมากเกินไป หรือใช้ผิดส่วนของพืช (part used) ก็จะทำให้เกิดพิษได้ ในบางคนอาจจะเกิดการแพ้อาหารได้ เนื่องจากแต่ละคนอาจจะไวต่อสารแพ้ได้ต่างกัน ฉะนั้นการรับประทานผักผลไม้ จะต้องสังเกตว่ามีอาการแพ้หรือไม่ และไม่ควรรับประทานผักที่กล่าวมาในปริมาณที่มาก และควรระวังในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง อีกด้วย

4. อาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรัง

4.1 ผู้ป่วยโรคไต ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักผลไม้ที่มีสารที่มีกรดออกซาลิก (oxalic

acid) ปริมาณสูง ซึ่งสามารถจับกับแคลเซียมตกตะกอนเป็นก้อนนิ่วที่ไต ทำให้เกิด acute oxalate nephropathy ผู้ป่วยมักจะมาด้วยอาการคลื่นไส้อาเจียน ปวดเอว ปัสสาวะปริมาณลดลง ผลการตรวจปัสสาวะอาจพบเม็ดเลือดแดงปนร่วมกับผลึกแคลเซียมออกซาเลต (calcium oxalate crystals) ตัวอย่างที่พบได้บ่อย คือ ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง หรือคนปกติที่ชอบรับประทานน้ำคั้นมะเฟืองเปรี้ยว (Chang JM, Hwang SJ, Kuo HT, Tsai JC, Guh JY, Chen HC, 2000) ในปริมาณมากและบ่อยๆ (มะเฟืองเปรี้ยวมีปริมาณกรดออกซาลิกมากกว่ามะเฟืองหวานประมาณ 4 เท่า) หรือการรับประทานก้านโกฐน้ำเต้าในปริมาณมาก (Albersmeyer M, 2012)

ลูกเนียง (djengkol bean) ชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Archidendron jiringa Nielsen เป็นผักที่นิยมรับประทานกันทางภาคใต้ เป็นผักสดร่วมกับอาหารรสเผ็ด เช่น แกงเห็ด เห็ด เห็ดโตปลา เมื่อรับประทานเข้าไปผู้ป่วยจะมีอาการ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดเอว ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะเป็นเลือด และ ความดันโลหิตสูง เนื่องจากในลูกเนียงมีสาร djengkolic acid ซึ่งสามารถตกตะกอนเป็นผลึกได้ในกรณีที่มีความเข้มข้นสูงและในภาวะเป็นกรดทำให้เกิดเป็นนิ่วอุดตันของทางเดินปัสสาวะได้ อาการพิษจากลูกเนียงมักสัมพันธ์กับการกินลูกเนียงดิบ ร่วมกับการดื่มน้ำน้อย ปริมาณที่ทำให้เกิดพิษนั้นมีรายงานตั้งแต่ 1 - 20 เมล็ด ฉะนั้นผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังควรหลีกเลี่ยงการรับประทานลูกเนียงดิบ

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคผัก ผลไม้ที่มีปริมาณโพแทสเซียมสูง ทำให้เกิดภาวะโพแทสเซียมเกิน (hyperkalemia) ไตต้องทำงานหนักในการขับแร่ธาตุ เช่น ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง บริโภค น้ำลูกยอ (Noni juice) ทำให้เกิดภาวะโพแทสเซียมเกิน ทั้งนี้เพราะว่าน้ำลูกยอมีปริมาณโพแทสเซียมประมาณ 2,195.7 มิลลิกรัม (วิญญู เจริญศิริ และวัชรนี้ คงคาอุยงาย, 2551) รวมถึงผลไม้บางชนิดควร

หลีกเลี่ยง ได้แก่ ทุเรียนก้านยาว ทุเรียนชะนี กัลยหอม และส้มสายน้ำผึ้ง ซึ่งมีค่าโพแทสเซียมสูง เมื่อเปรียบเทียบกับส้มชนิดอื่นๆ ในปริมาณที่เท่ากัน ส่วนผักที่มีโพแทสเซียมสูง ได้แก่ ผักโขม และหน่อไม้

4.2 ผู้ป่วยธาลัสซีเมีย (thalassemia) เป็น

โรคเลือดจางที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติทางพันธุกรรมทำให้มีการสร้างโปรตีนที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดเลือดผิดปกติ มีภูมิคุ้มกันต่ำและมีความหนาแน่นของมวลกระดูกน้อย ดังนั้นเม็ดเลือดแดง มีอายุสั้นกว่าปกติ แดงง่าย ถูกทำลายง่าย ทำให้มีปริมาณธาตุเหล็กสูง แต่ไม่สามารถนำมาสร้างเม็ดเลือดแดงเองได้ ฉะนั้นผู้ป่วยโรคนี้ ควรทานอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อปลาทะเล เนื้อไก่ ธัญพืชต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ข้าวกล้อง ข้าวบาเลย์ อาหารที่มีกรดโฟลิกสูงเพื่อสร้างเม็ดเลือดแดง เช่น ตำลึง กะหล่ำ มะเขือเทศ คื่นช่าย ถั่วถั่ว รวบรวมอาหารที่มีแมกนีเซียม แคลเซียม วิตามินดีสูง เพื่อป้องกันกระดูกพรุน เช่น นม โยเกิร์ต โยเกิร์ต ไข่ขาว ผักโขม ใบสะระแหน่ ผักหวาน ผักกวางตุ้ง ผลไม้ ได้แก่ ส้มเขียวหวาน มะขามหวาน มะม่วงแก้วสุก ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น เครื่องในสัตว์ เลือดสัตว์ หอยชนิดต่างๆ เนื้อหมู เนื้อวัว และผักผลไม้ที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ผักกูด งาดำ งาขาว เมล็ดฟักทอง ใบกะเพราแดง (ปิยนุช ใจนัสสง่า, 2558)

4.3 ผู้ป่วยโรคไทรอยด์ ผู้ป่วยกลุ่มนี้

ควรระวังการบริโภคพืชวงศ์ Cruciferae ได้แก่ กะหล่ำปลี หนึบ horseradish และเมล็ดพืชรณ ผักกาดชนิดต่างๆ เช่น เมล็ดพืชรณ ผักกาดสีดา ขาว และน้ำตาล พืชเหล่านี้จะมีสารกลูโคซิโนเลต (เป็นสาร goitrogen) สารนี้จะไปขัดขวางการจับไอโอดีนของต่อมไทรอยด์เพื่อสร้างเป็นฮอร์โมนไทรอกซิน (thyroxine) ซึ่งผลที่เกิดขึ้นคือ จะทำให้เกิดเป็นโรคคอหอยพอกแต่สารพิษเหล่านี้จะถูกทำลายได้

โดยการดื่ม จึงควรรับประทานกะหล่ำปลีสุกจะดีกว่า
กะหล่ำปลีดิบ (นพมาศ สุนทรเจริญนนท์, 2558)

4.4 ผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหารและลำไส้
พริกเป็นพืชที่นิยมปลูกเป็นทั้งเครื่องเทศและยา พริก
เป็นสมุนไพรที่มีสารเรียกว่าแคปไซซิน (capsaicin)
ซึ่งทำให้เกิดความเผ็ดร้อนพบได้ในพริกแทบทุกชนิด
พบมากในสวนรก และเมล็ดสารดังกล่าวมีคุณสมบัติ
ลดความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อหากรับประทานใน
ปริมาณมากจะมีผลทำให้กระเพาะอาหารอักเสบได้
ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งในกระเพาะ ถ้ารับประทานพริก
ปริมาณมากจะทำให้โรคมะเร็งเป็นมากขึ้นได้
(นพมาศ สุนทรเจริญนนท์, 2558)

4.5 ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะมีภาวะที่ร่างกาย
มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ทำให้เซลล์ต่างๆ ทำงานได้
น้อยลง รวมทั้งเกิดความผิดปกติในการเผาผลาญ
สารอาหารด้วย ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก
การรักษาเบาหวาน สิ่งสำคัญมากกว่าการรักษาด้วย
ยา คือ การควบคุมอาหาร ที่ทำไปพร้อมกับการ
ควบคุมน้ำหนักและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานควรงดเว้นอาหารที่มี
ส่วนประกอบของน้ำตาลทุกชนิด จำกัดปริมาณผลไม้
และธัญพืชต่างๆ รวมทั้งข้าว เพราะจะมีผลต่อระดับ
น้ำตาลในเลือด ควรรับประทานผักประเภทใบ ที่มี
ใยอาหารสูงให้มากขึ้นในปริมาณไม่จำกัด เช่น ผักบุ้ง
ผักกาดขาว ส่วนอาหารจำพวกโปรตีนยังสามารถกิน
ได้ปกติแต่ควรระมัดระวังเรื่องน้ำหนักตัว เพราะจะ
ส่งผลโดยตรงกับอาการของเบาหวาน

4.6 โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่พบได้
บ่อยที่สุด เกิดจากแรงดันภายในหลอดเลือดแดงสูง
ตลอดเวลา โดยแรงดันค่าสูงสุด (systolic blood
pressure) และแรงดันค่าต่ำสุด (diastolic blood
pressure) มีค่าสูงกว่า 160/95 โรคความดันโลหิตสูง
จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมาคือ
หลอดเลือดแดงไม่แข็งแรง เลือดไปเลี้ยงไม่สะดวก
โดยเฉพาะถ้าเกิดขึ้นในบริเวณอวัยวะสำคัญ เช่น

หัวใจ สมอง ไต หรือจอตา ก็จะส่งผลให้เกิดอันตราย
หรือถึงแก่ชีวิตได้ การรักษาโรคความดันโลหิตสูงคือ
การควบคุมอาหาร การลดน้ำหนัก ให้อยู่ในเกณฑ์
มาตรฐาน และออกกำลังกายสม่ำเสมอ รวมทั้ง
หลีกเลี่ยงความเครียด การดื่มเหล้าและสูบบุหรี่
อาหารที่ควรจำกัดคืออาหารที่มีเกลือหรือโซเดียม
เพราะโซเดียมที่อยู่ในเกลือจะทำหน้าที่ในการควบคุม
สมดุลแรงดันของผนังเซลล์ และปริมาณน้ำในร่างกาย
อาหารที่มีเกลือโซเดียมมาก ได้แก่ น้ำปลา ซอสปรุง
รสต่างๆ อาหารทะเล และยาบางชนิด ควรหลีกเลี่ยง
อาหารที่มีน้ำตาลและไขมันมาก เพราะจะทำให้การ
ควบคุมน้ำหนักเป็นไปได้ยาก โดยน้ำหนักที่เกิน
มาตรฐานจะทำให้หัวใจทำงานหนักมากขึ้นด้วย

4.7 โรคหลอดเลือดแข็งและ
คอเลสเตอรอล ภาวะไขมันในเลือดสูงจะมีผลให้
ไขมันไปเกาะตามผนังหลอดเลือดจนขาดความ
ยืดหยุ่นและอุดตันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเส้นเลือดที่
ไปเลี้ยงหัวใจ ถ้าเกิดการอุดตันจะทำให้กล้ามเนื้อ
หัวใจตาย (myocardial infarction) และเสียชีวิต
อย่างรวดเร็ว ไขมันที่พบว่าการเกิดการสะสม คือ
คอเลสเตอรอล เพื่อความปลอดภัยองค์การอนามัย
โลก ได้เสนอให้ควบคุมปริมาณคอเลสเตอรอลใน
เลือดให้ต่ำกว่า 200 มิลลิกรัมต่อเลือด 100 มิลลิกรัม
เมื่อคอเลสเตอรอลได้จากอาหารก็ต้องควบคุมโดยลด
การกินไขมันอิ่มตัว เช่น ไขมันจากสัตว์ ไข่แดง นม
น้ำมันพืชบางชนิด เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม
เพิ่มปริมาณอาหารที่มีใยอาหารให้มากขึ้น เช่น ผัก
ผลไม้ ข้าวโอ๊ต เพราะใยอาหารจะจับกับ
คอเลสเตอรอลในลำไส้เล็กทำให้ถูกดูดซึมได้น้อย
และจะถูกขับออกมาทางอุจจาระ นอกจากนี้ แหล่ง
ไขมันที่ควรได้รับในแต่ละวันควรมาจากไขมันไม่อิ่มตัว
เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำ
ข้าว อย่างน้อย 10 - 12% ของพลังงานทั้งหมด ถ้ามี
โรคหลอดเลือดหัวใจ ร่วมกับภาวะน้ำตาลในเลือดสูง
ต้องรับประทานอาหารหมู่ข้าว แป้ง แต่พอควร

ถ้ารับประทานมากทำให้เพิ่มน้ำตาลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคุณสมบัติทำให้น้ำตาลในเลือดสูง (high glycemic index) เช่น ข้าวขาว ขนมปังขาว ข้าวเหนียว ทุเรียน ลำไย ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ขนมหม้อแกง เนื่องจาก ควรเลือกรับประทานอาหารที่มี low glycemic index และมีไฟเบอร์สูง เช่น ข้าวกล้อง ถั่วเหลือง วุ้นเส้น กว๊ายเตี่ยว บะหมี่ สปาเก็ตตี้ ส้ม กัลฉ่าย มะละกอ พุทรา แอปเปิ้ล ฝรั่ง ควรงดเครื่องดื่มที่หวานจัด น้ำอัดลม ควรใช้น้ำตาลเทียม เติมน้ำตาลทราย

สรุป วิจัยและข้อเสนอแนะ

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยสำคัญและเป็นปัจจัยแรกต่อการดำรงชีวิต ผู้สูงอายุจะมีระบบการทำงานของอวัยวะร่างกายเปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดปัญหาสุขภาพขาดสารอาหาร แคลเซียม วิตามิน และเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ อาทิ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคกระเพาะลำไส้ โรคหลอดเลือด ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรมีการควบคุมอาหาร ลดอาหารประเภทโปรตีนหวานจัด เค็มจัด และควรทานพืช ผัก ผลไม้ให้หลากหลาย ส่วนผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังต่างๆ จะต้องดูแลควบคุมอาหาร หรือหลีกเลี่ยงและเลือกรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม วิตามิน ประเภทต่างๆ เป็นกรณีพิเศษเพื่อไม่ให้อาการเจ็บป่วยจากโรคที่ความรุนแรงมากยิ่งขึ้น

ตามทัศนะของผู้เขียนเห็นว่า การบริโภคอาหารและโภชนาการเป็นสิ่งจำเป็นต่อผู้สูงอายุที่จะต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษ เนื่องจากผู้สูงอายุมีปัญหาด้านร่างกาย เช่น พัน ลำไส้ และระบบการย่อยอาหาร เกิดความเสื่อมทางร่างกาย สมรรถภาพ หู ระบบขับถ่าย รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอื่นๆ ด้วย สอดคล้องกับ สุพัตรา แสงรุจิ

(2555) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องการบดเคี้ยวอาหาร ทำให้มีปัญหาการย่อยและการดูดซึม เพราะน้ำย่อยในกระเพาะอาหารมีน้อยลง เมื่อผ่านมาถึงลำไส้ใหญ่ก็จะเกิดการสะสม เกิดเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ได้

นอกจากนี้สังคมควรให้ความสนใจและมองคุณค่าของผู้สูงอายุ โดยการรักษาวินัยธรรมและค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น ประเพณีรดน้ำดำหัว ขอมพรผู้ใหญ่ในวันสงกรานต์ จะทำให้เกิดการกระตุ้นเตือนความสนใจเรื่องผู้สูงอายุ นอกจากนี้ การจัดให้มีบริการทางสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่งเสริมและสนับสนุนการเตรียมแผนการใช้ชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ครอบครัว และการเงิน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ช่วยเหลือตนเองหรือการช่วยผู้สูงอายุด้วยกัน โดยสังคมช่วยจัดหาความสะดวกสบายตามสมควร ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น เกิดกำลังใจและความภาคภูมิใจ สอดคล้องกับ ประมวล คิดคินสัน (มปท.) ที่กล่าวว่า “ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ย่อมปรารถนาให้ผู้อื่นเห็นว่าตนนั้นมีคุณค่า ผู้สูงอายุเปรียบดั่งหนังสือที่มีค่าเล่มหนึ่ง เพราะประสบการณ์ซึ่งบรรจุอยู่ในนั้น มีความเป็นเอกลักษณ์อยู่ในตัวหาที่ได้ไม่ได้อีกแล้ว”

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

1. จัดอบรม ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ/ผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง และกลุ่มที่มีส่วนได้ส่วนเสีย อาทิ ผู้ดูแล ครอบครัว ผู้สูงอายุ ผู้ใหญ่บ้าน/กำนัน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และประชาชนทั่วไป เพื่อให้ได้รับความรู้ความเข้าใจในการจัดเตรียมอาหาร และเห็นความสำคัญกับการประกอบการปรุงอาหารสำหรับผู้สูงอายุ/ผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง

2. จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ/ผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง โดยเชิญผู้สูงอายุ/ผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง และผู้ดูแลในครอบครัวมาร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การดูแลอาหารและโภชนาการ ทั้งนี้เพื่อให้ทราบถึงปัญหา อุปสรรค และความต้องการในการดูแลเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุที่ถูกต้อง

เอกสารอ้างอิง

- เจษฎา พาชิมภาพ และ ชุมพล บัวแย้ม. (2558, 13 เมษายน). *เคล็ดลับการกินให้ชีวิตยืนยาว, หมอสุขภาพความงาม*. นิตยสารแมกเก็ตติ้ง. สืบค้นเมื่อ 28 มกราคม 2559, จาก www.oknation.net/blog/magketing.
- นพมาศ สุนทรเจริญนนท์. (2559). *ผัก ผลไม้ ที่ควรระวังในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง*. สืบค้นเมื่อ 28 มกราคม 2559, จาก <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/141>.
- ปิยนุช โรจน์สง่า. (2558). *ธาตุซีลีเนียม กินอย่างไรให้เหมาะสม*. สืบค้นเมื่อ 18 สิงหาคม 2559, จาก www.pharmacy.mahidol.ac.th.
- ประมวณ คิตตินัน. (มปท.) *วัยท่าย วัยทอง*. กรุงเทพฯ : แพรวพิทยา.
- แพรวพรรณ สุวิวงศ์. (2559). *ภัยเงียบ อาหารฟาสต์ฟู้ด*. สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม 2559 จาก <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th>.
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2559). *วิตามินบำรุงสายตา*. สืบค้นเมื่อ 16 สิงหาคม 2559, จาก www.thaibodycare.com.
- ราชันวรรณ เอี่ยมลาภะ. (2558). *กระดูกพรุนภัยเงียบของทุกช่วงวัย*. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2559, จาก <http://www.sc.mahidol.ac.th>.
- ริฏญ เจริญศิริ และ รัชนี คงคาอุยฉาย. (2551). *โภชนาการกับผลไม้*. นครปฐม : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล; นครปฐม.
- สุพัตรา แสงรุจิ. (2555). *อาหารผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 26 กันยายน 2559, จาก http://www.si.mahidol.ac.th/th/division/hph/admin/news_files/145_49_1.pdf.
- สุวินัย นุชวาคัมวงษ์. (2557). *ผลเสียของการกินแคลเซียมเม็ดเป็นประจำ*. ผู้จัดการออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2559, จาก www.manager.co.th.
- หมอชาวบ้าน. (2557, 1 กรกฎาคม). *10 ผลไม้วิตามินซีสูงปรี๊ด สกัดหวัด เสริมภูมิคุ้มกัน*. ผู้จัดการออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 16 สิงหาคม 2559, จาก www.manager.co.th.
- อุทัย สุขวิวัฒน์ศิริกุล. (2558, 22 มีนาคม). *วิตามินดี Vitamin D*. สืบค้นเมื่อ 17 สิงหาคม 2559, จาก www.oknation.net/blog/DIVING/.
- Albersmeyer M, Hilge R, Schrotte A, Weiss M, Sitter T, Vielhauer V. (2012). *Acute kidney injury after ingestion of rhubarb : secondary oxalate nephropathy in a patient with type 1 diabetes*. BMC Nephrol 30(13): 141.
- Chang JM, Hwang SJ, Kuo HT, Tsai JC, Guh JY, Chen HC, et al. *Fatal outcome after ingestion of star fruit (Averrhoa carambola) in uremic patients*. Am J Kidney Dis 2000; 35(2): 189-93.
- Food for healthy. (2559). *อาหารที่ผู้สูงวัยต้องเลี่ยงให้ไกล*. สืบค้นเมื่อ 17 สิงหาคม 2559, จาก <http://kaijeaw.com>.