

โภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ Nutrition for Elderly

เหมื่อนแพร รัตนศิริ*

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

*e-mail: sompair@hotmail.com

Muanpare Rattanasiri

Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

บทคัดย่อ

การมีสุขภาพที่ดีในวัยสูงอายุไม่ใช่เรื่องยาก เพียงเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ รับประทานอาหารตามคำแนะนำของธงโภชนาการ ซึ่งแสดงปริมาณอาหาร ความหลากหลาย และสัดส่วนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ หรือ เลือกรับประทานอาหารตามจานอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบไปด้วยอาหาร 5 หมู่ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องการพลังงานลดลง จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์อุดมไปด้วยโปรตีนคุณภาพดี คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ไขมันชนิดไม่อิ่มตัว วิตามิน เกลือแร่ และสารพฤกษเคมี หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมันอิ่มตัว น้ำตาล และเกลือ ดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ (ดัชนีมวลกาย Body Mass Index; BMI) โดยการชั่งน้ำหนักเป็นประจำ ควรเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย เช่น การแกว่งแขน การพักผ่อนให้เพียงพอเป็นสิ่งสำคัญเพราะจะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ปกติ และสุดท้ายการจัดการอารมณ์ไม่ให้ขุ่นมัวจะทำให้ชีวิตดี มีความสุข อายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ อาหารและโภชนาการ ธงโภชนาการผู้สูงอายุ จานอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ การแกว่งแขน

Abstract

Being good health in old age is not difficult. Selecting a beneficial diet following the nutrition flag guide which suggest portion, quantity and variety of food required daily for elderly are performed. Alternatively using plate of older adults of USA, which consists of 5 food groups is exercised. However elderly needs less energy but they still need all nutrients, and then diet should be high quality of protein, complex carbohydrates, unsaturated fat, vitamins, minerals and phytochemical foods. Saturated fat, sugar and salt should be consumed in limited amounts. Always control weight in the range of normal Body Mass Index (BMI). Do exercise that suitable for elderly, such as swing arm. Enough resting is important for normal body system working. Finally, try to be a good mood that will lead to a good life longevity and quality of life.

Keywords: Elderly, Food and Nutrition, Nutrition Flag for Elderly, Plate for Older Adults, Swing Arm

บทนำ

จากข้อมูลประชากรไทย แสดงให้เห็นว่าประเทศไทย มีแนวโน้มเป็นสังคมผู้สูงอายุอันเนื่องมาจากการลดภาวะเจริญพันธุ์ และการตายของประชากร ทำให้สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นว่า สัดส่วนประชากรของผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2550 มีร้อยละ 12.21 (National Statistical Office, 2016) และเพิ่มเป็นร้อยละ 15.07 ในปี พ.ศ. 2559 (Ministry of Social Development and Human Security, 2016) ทั้งนี้มีความคาดหมายว่า พ.ศ. 2573 จะมีจำนวนผู้สูงอายุถึงร้อยละ 26.3 เพราะฉะนั้นการส่งเสริมด้านสุขภาพของสูงอายุจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางกาย ได้แก่ ความเสื่อมถอยของอวัยวะต่าง ๆ ร่างกายเสื่อมสภาพ ความจำลดลง และอารมณ์แปรปรวน นอกจากนี้ยังพบภาวะโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระดูกพรุนหรือมวลกระดูกเริ่มบางลง หรือรับประทานอาหารได้น้อยลง อาจมีสาเหตุมาจากปัญหาเกี่ยวกับเหงือกและฟัน ทำให้เคี้ยวอาหารลำบาก ไม่อยากรับประทานที่ตบอดเคี้ยว อีกประเด็นหนึ่งอาจมาจากปฏิกิริยาที่ลึ้นเสื่อมหรือมีจำนวนน้อยลง ทำให้รับรู้รสชาติอาหารลดลงหรือประสาทรับกลิ่นทำหน้าที่ไม่ได้ดีเหมือนเดิม การรับกลิ่นของอาหารจึงลดลงตามไปด้วย หรือไม่สามารถทำอาหารได้ด้วยตนเอง เนื่องจากปัญหาทางด้านร่างกาย ส่งผลให้ไม่อยากรับประทานหรือรับประทานไม่ได้อีก จากเหตุผลดังกล่าว ควรแนะนำให้

ผู้สูงอายุเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่ให้พลังงานน้อย เช่น ผลไม้และผักต่าง ๆ หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น ไขมัน คาร์โบไฮเดรตประเภทน้ำตาล เพราะการรับประทานไขมันและน้ำตาลมากทำให้อ้วน

จะเห็นได้ว่าการเลือกรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญ หากรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ ส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเกิดภาวะทุพโภชนาการ ไม่ว่าจะเป็นภาวะโภชนาการขาดหรือเกินได้ ถ้ารับประทานอาหารตามใจตนเอง เลือกรับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ ทำให้ร่างกายเจ็บป่วย และหากไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้จะเป็นภาระต่อลูกหลาน สูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี จึงควรให้ความสำคัญในเรื่องการรับประทานอาหาร และการได้รับสารอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการในแต่ละวัน

เมื่ออายุมากขึ้น สัดส่วนกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุจะลดลง เป็นเหตุให้อัตราการเผาผลาญน้อยลงตามไปด้วย ควรลดพลังงานจากอาหารลง เช่น อายุ 60-69 ปี ให้ลดพลังงานลงร้อยละ 10 เมื่ออายุ 70 ปีขึ้นไปให้ลดลงร้อยละ 20 สำหรับกองโภชนาการ กรมอนามัย แนะนำให้ผู้สูงอายุลดพลังงานลงเฉลี่ย 100 กิโลแคลอรีต่อทุก 10 ปีที่อายุเพิ่มขึ้น แต่พลังงานที่ผู้สูงอายุได้รับไม่ควรน้อยกว่า 1,200 กิโลแคลอรี เพราะจะทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ขอแนะนำปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย สำหรับผู้สูงอายุชายและหญิงที่ไม่มีโรคประจำตัว อายุระหว่าง 51-71 ปีขึ้นไป (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 พลังงาน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ที่ควรได้รับประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ

| อายุและเพศ | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีน (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม) | คาร์โบไฮเดรต | ไขมัน |
|-------------------|-------------------------|--|------------------|----------------------|
| อายุ 51 – 70 ปี | | | | |
| ชาย | 2,100 | 1.0 | ประมาณร้อยละ | ประมาณร้อยละ |
| หญิง | 1,750 | 1.0 | 45 – 65 | 20 – 35 |
| อายุมากกว่า 71 ปี | | | ของพลังงาน | ของพลังงานทั้งหมดที่ |
| ชาย | 1,750 | 1.0 | ทั้งหมดที่ได้รับ | ได้รับต่อวัน |
| หญิง | 1,550 | 1.0 | ต่อวัน | |

ที่มา: Dietary Reference Intake for Thais 2003 (2003)

จากข้อเสนอแนะปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงานสามารถจัดแยกตามสารอาหารได้ดังนี้

1) โปรตีน เป็นสารอาหารที่ผู้สูงอายุยังต้องการเท่าวัยทำงาน (1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กก.ต่อวัน) เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายสลายโปรตีนมาใช้งาน ในกรณีที่ร่างกายได้รับพลังงานไม่เพียงพอ อาหารโปรตีนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ เนื้อสัตว์ เลือดเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลาทะเล เพราะมีปริมาณไขมันต่ำและเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย ควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่ผ่านการแปรรูป เช่น ลูกชิ้น หรือไส้กรอก กุนเชียง เนื่องจากมีปริมาณของไขมันจำนวนมาก หากผู้สูงอายุได้รับโปรตีนเพียงพอจะช่วยให้ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดีขึ้น

ไข่ เป็นโปรตีนอุดมไปด้วยกรดแอมิโนจำเป็นครบถ้วน ในกรณีของผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับระดับคอเลสเตอรอล แนะนำให้รับประทานไข่ วันละ 1 ฟอง หากมีปัญหาเกี่ยวกับระดับคอเลสเตอรอล แนะนำให้รับประทานไข่สัปดาห์ละ 3 - 4 ฟอง หรือรับประทานเฉพาะไข่ขาว (Ratanakul, 2015)

นม เป็นโปรตีนคุณภาพดี มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง แคลเซียมช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนและชะลอความเสื่อมของกระดูก ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 - 2 แก้ว (นม 1 แก้ว 200 มล. ให้แร่ธาตุแคลเซียมประมาณร้อยละ 30 ของปริมาณที่ได้รับต่อวัน) นมที่เหมาะสม คือ นมรสจืด ผู้สูงอายุควรได้รับแคลเซียม 1,000 มิลลิกรัม และฟอสฟอรัส 700 มิลลิกรัมต่อวัน (Sirichakwal, 2010)

ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ มีโปรตีนร้อยละ 20 คุณภาพของโปรตีนรองลงมาจากเนื้อสัตว์ มีไขมันไม่อิ่มตัว คือ กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่มีคุณสมบัติช่วยลดไขมันในเลือด และทำให้ผนังเส้นเลือดมีความยืดหยุ่น

ไม่แข็งตัว ป้องกันโรคหัวใจล้มเหลวได้ (Nutrition Division, 2001) ควรรับประทานโปรตีนจากเนื้อสัตว์และพืชในสัดส่วนประมาณ 50:50 จะถือว่าได้รับโปรตีนคุณภาพดี

2) คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ข้าว ควรเป็นชนิดที่ไม่ได้ขัดสี อุดมด้วยวิตามิน เกลือแร่ กากใย พบได้ในข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท เส้นหมี่ข้าวกล้อง หลีกเลี่ยงแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยน้ำตาล เช่น น้ำหวาน เค้ก ไอศกรีม นอกจากจะเพิ่มไตรกลีเซอไรด์และไขมันอิ่มตัวให้กับร่างกาย ยังเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดอีกด้วย

3) ไขมัน ได้แก่ น้ำมันจากไขมันพืชและสัตว์ ผู้สูงอายุควรเลือกใช้ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลืองผสมน้ำมันรำข้าว ในสัดส่วน 1:1 เพื่อป้องกันโรคไขมันในเลือดสูง ควรหลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ เช่น ไขมันที่แทรกในเนื้อสัตว์ หนังสัตว์ เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารที่มีไขมันดัดแปลง เนยเทียมหรือมาร์جرين อาหารหรือขนมที่ปรุงด้วยกะทิเข้มข้น และอาหารประเภททอด (Ratanakul, 2015) เพราะอาหารที่มีไขมันเป็นส่วนประกอบมีพลังงานสูง (น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ ให้พลังงาน = 135 กิโลแคลอรี) เมื่อรับประทานมากเกินไปจะสะสมในเซลล์ไขมันทั่วร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจ การลดไขมันจากการปรุงอาหารสามารถปรับเปลี่ยนได้หลายวิธี เช่น ต้ม นึ่ง หรือ ย่าง จะช่วยลดปริมาณของการได้รับไขมันจากน้ำมันลงได้ นอกจากนี้ยังมีชนิดไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย คือ กรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโอเมก้า 3 โอเมก้า 6 และ โอเมก้า 9 ซึ่งควรได้รับในอัตรา 1:2:1 ซึ่งเป็นอัตราส่วนที่เหมาะสมสำหรับร่างกาย ทั้งนี้โอเมก้า 3 พบมากในปลาทะเลน้ำลึก สามารถลดความเสี่ยงของอันตรายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ลดการจับตัวกันของเกล็ดเลือดทำให้เกิดลิ่มเลือดได้ช้าลง สำหรับโอเมก้า 6

Harris, et al., (2009) กล่าวว่า สามารถช่วยลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดหัวใจได้ จากกลุ่มตัวอย่างที่รับประทานโอเมก้า 6 เป็นประจำทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น แหล่งของโอเมก้า 6 พบในน้ำมันถั่วเหลือง งา ดอกคำฝอย เมล็ดดอกทานตะวัน และโอเมก้า 9 หรือเลซิทิน พบในน้ำมันจมูกข้าว น้ำมันมะกอก สามารถลดคอเลสเตอรอลโดยรวม ทำให้เส้นเลือดไม่อุดตัน ไม่เป็นโรคหัวใจ บำรุงสมองป้องกันโรคสมองเสื่อม

นอกจากสารอาหารให้พลังงาน ร่างกายยังต้องการวิตามินและเกลือแร่ ที่สำคัญได้แก่ วิตามินบี 6 และ บี 12 จะดูดซึมลดลงในผู้สูงอายุ เนื่องจากกระเพาะอาหารสร้างกรดลดลง ดังนั้น ควรเน้นรับประทานกล้วย ถั่วเมล็ดแห้ง เพราะเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของวิตามินบี 6 ควรได้รับวันละ 1.7 มิลลิกรัม ส่วนวิตามินบี 12 มีความสำคัญมากต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง ควรได้รับ 2.4 ไมโครกรัม การขาดวิตามินบี 12 ทำให้ระบบประสาททำงานผิดปกติ เช่น ชาตามปลายมือและเท้า และเกิดโรคโลหิตจางได้ ทั้งนี้อาหารที่เป็นแหล่งที่ดีที่สุดของวิตามินบี 12 ได้แก่ ตับและเนื้อสัตว์ทุกชนิด

วิตามินอีพบได้ในน้ำมันจมูกข้าวสาลี น้ำมันดอกทานตะวัน ถั่วลิสง เมล็ดดอกทานตะวัน ควรได้รับวิตามินอีวันละ 15 มิลลิกรัม

วิตามินซีช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหาร และกระตุ้นให้ร่างกายสร้างคอลลาเจน หากร่างกายผลิตคอลลาเจนน้อยลงจะทำให้เซลล์เสื่อมสภาพและลดความแข็งแรง ทำให้แผลหายช้า ส่งผลให้มีเลือดออกตามไรฟัน อาหารที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ ฝรั่ง มะละกอ ส้ม สตรอเบอร์รี่ พริกหวาน ผักโขม บล๊อคโคลี่ (Mhennui & Wiengharuetai, 2013) ในแต่ละวันควรได้รับประมาณ 75 – 90 มิลลิกรัม ผักและผลไม้ นอกจากจะอุดมไปด้วยวิตามินต่าง ๆ ยังมีสารพฤกษเคมี (Phytochemical หรือ Phytonutrients) คือ สารสีต่าง ๆ ในผักผลไม้ ประกอบด้วย สารสีเขียว (คลอโรฟิลล์) มีสารป้องกันมะเร็งพบในผักที่มีสีเขียวเข้ม เช่น บล๊อคโคลี่ คะน้า สารสีส้มหรือสีเหลือง (เบต้าแคโรทีนและฟลาโวนอยด์) ช่วยบำรุงสายตา พบใน ฟักทอง แครอท สารสีน้ำเงินหรือม่วง (แอนโทไซยานิน) ช่วยบำรุงหัวใจและสมอง มีปริมาณมากใน กล้วยปลีม่วง หอมแดง ดอกอัญชัน มะเขือม่วง สารสีแดง (ไลโคปีน) ช่วยบำรุงหัวใจ พบใน มะเขือเทศแดง โกงุ่นแดง สารสีดำ (เซซามิน) ช่วยบำรุงไต พบในงาดำ และสุดท้าย คือ สารสีขาว (เคอซิทิน) ช่วยบำรุงปอด พบใน หัวหอม กระเทียม งาขาว เป็นต้น (Thaipanich, 2010) เพื่อ

ส่งเสริมสุขภาพที่ดีควรทานผักผลไม้ให้หลากหลายทั้งชนิดและสี และรับประทานในปริมาณ 400 กรัม เป็นประจำทุกวัน เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารจากผักและผลไม้ที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นใบ ดอก ราก หน่อ โดยเริ่มจากการเพิ่มปริมาณผักและผลไม้ในทุกเมนูอาหารหรือเพิ่มรายการอาหารว่างเป็นผลไม้ เนื่องจากวิตามินเป็นสารอาหารที่สำคัญ มีบทบาทป้องกันอนุมูลอิสระที่ส่งผลให้เซลล์ในร่างกายเสื่อมสภาพ หากร่างกายได้รับวิตามินในปริมาณที่เหมาะสมสามารถป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพได้ (Bumrungpert, 2013)

ธาตุเหล็ก เป็นแร่ธาตุที่สำคัญเพราะเป็นส่วนประกอบของสารสีแดงในเลือด (ฮีโมโกลบิน) หากได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพออาจทำให้เกิดภาวะซีด โรคโลหิตจาง หรือมีอาการเหนื่อยง่าย ภูมิคุ้มกันต่ำลงได้ ผู้สูงอายุชายและหญิงต้องการธาตุเหล็กวันละ 10.4 และ 9.4 มิลลิกรัมตามลำดับ ร่างกายจะดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารประเภทเนื้อสัตว์ (อยู่ในรูปองค์ประกอบของฮีโม) ได้ดีกว่าพืช ที่สำคัญวิตามินซีจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นควรเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ รองลงมา คือ ผักใบเขียวเข้ม ถั่วต่าง ๆ ลูกเกด พรุน อินทผาลัม

แคลเซียม ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ แหล่งของแคลเซียม ได้แก่ นม ปลาตัวเล็กที่กินได้ทั้งก้าง โยเกิร์ต ผักใบเขียว เต้าหู้ที่ผลิตโดยการเติมแคลเซียม ซัลเฟต นมถั่วเหลืองเพิ่มแคลเซียม (Kuptniratsaikul & Srinkapaibulya, 2013) วิตามินดี ช่วยดูดซึมแคลเซียมให้ดีขึ้น ทั้งนี้ผิวหนังของร่างกายสามารถสร้างวิตามินดีจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตบีในแสงแดด และสังเคราะห์วิตามินดีที่บริเวณตับและไต ผู้สูงอายุควรได้รับแสงอาทิตย์ในช่วงก่อน 9 โมงเช้า หรือหลัง 4 โมงเย็นเป็นเวลาประมาณ 20-30 นาที เป็นประจำ 2-3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อจะได้รับวิตามินดีอย่างเพียงพอสำหรับแหล่งอาหารที่มี วิตามินดีสูง ได้แก่ น้ำมันตับปลา ไข่แดง นม ตับ สาหร่าย และเห็ด ควรได้รับวิตามินดีให้เพียงพอวันละ 10 ไมโครกรัม

น้ำเป็นสิ่งสำคัญต่อร่างกายและไม่สามารถขาดได้ เพราะน้ำเป็นองค์ประกอบหลักของร่างกาย ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส รักษาระดับอุณหภูมิของร่างกาย ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย และทำให้ปฏิกิริยาเคมีและการเผาผลาญอาหารในร่างกายเป็นปกติ สำหรับผู้สูงอายุเพศชายควรดื่มน้ำ 2.9 ลิตร หรือ 10-11 แก้วต่อวัน และผู้สูงอายุเพศหญิงควรดื่มน้ำ 2.2 ลิตร หรือ 8-9 แก้วต่อวัน (Thavisin, 2014)



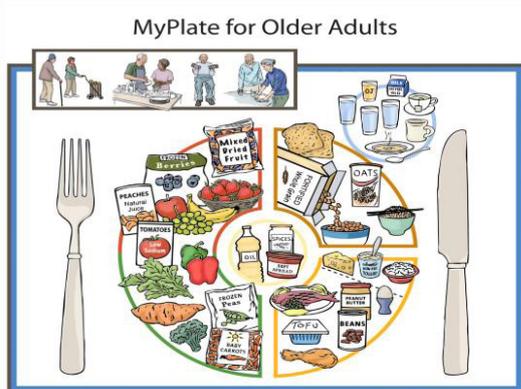
รูปที่ 1 ธงโภชนาการผู้สูงอายุ
ที่มา: Ministry of Public Health (2017)



รูปที่ 2 โภชนบัญญัติสำหรับผู้สูงอายุ
ที่มา: Ministry of Public Health (2017)

สำหรับประเทศไทย คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย (Nutrition Division, 2017) ได้แนะนำการรับประทานอาหารตามธงโภชนาการผู้สูงอายุ (รูปที่ 1) บอกชนิดและปริมาณอาหารที่รับประทาน 1 วัน และแสดงระดับความต้องการพลังงาน ตั้งแต่ 1,400 1,600 และ 1,800 กิโลแคลอรี ทั้งนี้ธงโภชนาการผู้สูงอายุได้แนะนำพลังงาน 1,400 กิโลแคลอรี สำหรับผู้สูงอายุเพศชาย และหญิงที่มีกิจกรรมเพียงเล็กน้อย หากผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมปานกลางหรือออกกำลังกายเป็นประจำ ควรได้รับพลังงาน 1,600 และ 1,800 กิโลแคลอรี ในเพศหญิงและเพศชายตามลำดับ

นอกจากนี้ยังมีโภชนบัญญัติสำหรับผู้สูงอายุ (รูปที่ 2) เป็นแนวทางการรับประทานอาหารในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร และได้รับสารอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากเกินไป และประยุกต์เป็น “จานอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ” พัฒนามาจากพีรามิดอาหารของประเทศสหรัฐอเมริกา (ค.ศ. 2011) เพื่อเสนอแนวทางการรับประทานสำหรับผู้สูงอายุเรียกว่า “My Plate for Older Adults” (USDA, 2016) มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางในการรับประทานอาหารที่เหมาะสมส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี (USDA, 2016) โดยจานอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 9 นิ้ว (รูปที่ 2 และ 3) ปริมาณของผักครึ่งจาน เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ 1 ใน 4 ของจาน ข้าว-แป้งไม่ขัดสี 1 ใน 4 ของจาน และนมพร่องมันเนยหรือนมขาดมันเนย 1 แก้ว หรือผลิตภัณฑ์จากนม



รูปที่ 3 จานอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
ที่มา: Tufts Now (2011)

การปรับจานอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุของไทยควรประกอบด้วยอาหาร 5 หมู่ โดยอยู่ในจาน 4 หมู่ ได้แก่ ธัญพืชไม่ขัดสี ข้าวกล้อง เนื้อสัตว์ไม่ติดมันหรือหนัง ไข่ และ

ถั่วเมล็ดแห้ง ผักและผลไม้ที่มีหลายสีและหลากชนิด ส่วนที่อยู่นอกจาน คือ นมหรือผลิตภัณฑ์จากนม ควรเลือกประเภทไขมันต่ำ ควรดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว หมั่นดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ สิ่งสำคัญที่จานอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ต้องการคือให้ผู้สูงอายุทราบ คือ เลี่ยงปริมาณอาหารที่มากเกินไป ขนาดของจานจะช่วยคุมปริมาณอาหารได้ อาหารที่ควรเพิ่มในปริมาณครึ่งหนึ่งที่ตักใส่จานควรเป็นผักและผลไม้ แต่ให้ผักมีปริมาณมากกว่าผลไม้ 1 ใน 4 ของจาน ควรเป็นข้าวไม่ขัดสี เลือกนมหรือผลิตภัณฑ์จากนมไขมันต่ำ ส่วนอาหารที่ควรลด ได้แก่ อาหารที่มีเกลือหรือโซเดียมสูง เช่น เกลือ น้ำปลา ผงชูรส อาหารทอดน้ำมันท่วม เช่น ปาท่องโก๋ ก๋วยเตี๋ยวทอด งดหรือหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและแอลกอฮอล์ (Pachotikarn, Kongsomboonvech & Chatthanon, 2014)

ตารางที่ 2 ตัวอย่างอาหารผู้สูงอายุที่ต้องการพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี

| หมวดอาหาร | ปริมาณทั้งวัน | เช้า | กลางวัน | ว่างบ่าย | เย็น |
|---|---------------|------|---------|----------|------|
| ข้าว - แป้ง | 7 ทัพพี | 2 | 2 | 1 | 2 |
| ผัก | 4 ทัพพี | 1 | 2 | | 1 |
| ผลไม้ | 2 ส่วน | 1 | | | 1 |
| เนื้อสัตว์และถั่วเมล็ดแห้ง | 7 ช้อนกินข้าว | 2 | 3 | | 2 |
| นม | 2 แก้ว | 1 | | 1 | |
| น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ รับประทานให้น้อยที่สุด | | | | | |

มือเช้า ข้าวต้มปลากะพง ก๋วยเตี๋ยวน้ำว่า นมพร่องมันเนยรสจืด 200 มล. (ข้าว 2 ทัพพี ผัก 1 ทัพพี เนื้อปลา 2 ช้อนกินข้าว ก๋วยเตี๋ยวว่า 1 ผล น้ำมันกระเทียมเจียว 1 ช้อนชา) พลังงานประมาณ 487 กิโลแคลอรี

มือกลางวัน ก๋วยเตี่ยวหมูเส้นใหญ่ (เส้นใหญ่ 2 ทัพพี ผัก 2 ทัพพี เนื้อหมูและตับ 3 ช้อนกินข้าว น้ำมันกระเทียมเจียว 1 ช้อนชา) พลังงานประมาณ 446 กิโลแคลอรี

มือว่างบ่าย นมพร่องมันเนย และแครกเกอร์ (นมพร่องมันเนยรสจืด 200 มล. แครกเกอร์ขนาด 2x2 นิ้ว 6 แผ่น) พลังงานประมาณ 200 กิโลแคลอรี

มือเย็น ข้าว ไข่พะโล้ ผัดมะเขือยาว ส้มเขียวหวาน (ข้าว 2 ทัพพี มะเขือยาว 3 ทัพพี ไข่ไก่ 1 ฟอง เต้าหู้ 1 ช้อนกินข้าว ส้มเขียวหวานขนาดกลาง 2 ผล น้ำมันสำหรับผัด 2 ช้อนชา) พลังงานประมาณ 468 กิโลแคลอรี

การเตรียมอาหารสำหรับผู้สูงอายุสามารถดัดแปลงลักษณะของอาหารให้สามารถเคี้ยวได้ง่าย เช่น สับละเอียด ต้มเปื่อย หรือปรุงให้มีลักษณะค่อนข้างเหลวปรุงรสชาติอาหารให้ตรงตามความชอบ เช่น หวานขึ้นเล็กน้อย แต่ไม่ควรเค็มมาก ลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อ แล้วเพิ่มมื้ออาหารให้มากขึ้น เช่น จากวันละ 3 มื้อ เป็น 5 มื้อ โดยแต่ละมื้อให้รับประทานในปริมาณที่น้อยลงจัดแต่งอาหาร โดยใช้ผักที่มีสีสวยงาม และเสิร์ฟอาหารที่ทำเสร็จใหม่ ๆ ร้อน ๆ เพื่อช่วยกระตุ้นน้ำย่อยเป็นต้น

นอกจากการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการแล้วควรออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายของผู้สูงอายุ แข็งแรงขึ้นด้วย เช่น การแกว่งแขนหรือการเดินเร็ว



รูปที่ 4 การแกว่งแขนออกกำลังกาย

ที่มา: Thai Health Promotion Foundation (2013)

การแกว่งแขนที่ถูกต้องสามารถปฏิบัติได้ดังนี้ คือ แยกเท้าออก ห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ แขนปล่อยอยู่ข้างลำตัว นิ้วชี้ติดกันปล่อยฝ่ามือหันไปทางด้านหลัง เกร็งท้องเล็กน้อย หลังตรง ปลายเท้าออกแรงจิกพื้น สันเท้าต้องเหยียบกดพื้นให้แน่น สายตามองตรงและตั้งสมาธิ จากนั้นเริ่มแกว่งแขนไปด้านหน้า ด้วยความเบาไม่ต้องออกแรงระดับความสูงของแขนปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติทำมุมกับลำตัวประมาณ 30 องศา แกว่งแขนไปด้านหลังควรออกแรงสักหน่อย ระดับความสูงของแขนทำมุมกับลำตัวประมาณ 60 องศา แกว่งแขนต่อเนื่องนาน 30 นาทีต่อวัน และอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ หรือทำสลับกับการเดินเร็ววันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ เพราะการเดินเร็วและการแกว่งแขนจะช่วยลดการสะสมของไขมัน และลดความดันโลหิตสูง ช่วยลดความเครียด อากาศเมื่อเย็น คอ ใสหลังจากการทำงานหรือนั่งนาน ๆ การออกกำลังกายช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้ช้าลง ลดความเครียด และนอนหลับสนิทตลอดคืน

พักผ่อนให้เพียงพอ ร่างกายจำเป็นต้องพักผ่อนวันละ 7-9 ชั่วโมง ควรนอนไม่เกิน 4 มุม ที่สำคัญ คือ ต้องหลับให้สนิทและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย การนอนหลับสนิทจะทำให้ร่างกายหลั่ง Growth Hormone และเมลาโทนิ

Growth Hormone (GH) เป็นฮอร์โมนที่ถูกปล่อยออกมาจากต่อมใต้สมองส่วนหน้าหลั่งออกมาหลังจากการนอนหลับสนิททำให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและทำให้มีสุขภาพดี หากขาด GH ส่งผลให้ร่างกายมีริ้วรอยเพิ่มมากขึ้น แก่เร็ว และร่างกายอ่อนแอ ผมหงอก อารมณ์แปรปรวน

เมลาโทนิ (Melatonin) ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย เป็นฮอร์โมนปรับสมดุลร่างกายในรอบวัน เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ป้องกันเซลล์ ทำให้เซลล์มีความเสื่อมช้าลง การกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งเมลาโทนิ คือ ต้องนอนหลับให้สนิท ปราศจากสิ่งรบกวน เช่น แสงไฟ หรือเสียงรบกวน หรือสัญญาณโทรศัพท์มือถือ เนื่องจากร่างกายจะหยุดการสร้างเมลาโทนิเมื่อถูกรบกวน หรือมีแสงสว่าง

การนอนหลับเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติเพื่อพักผ่อนและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ปรับสมดุลฮอร์โมนในร่างกาย หากพักผ่อนไม่เพียงพอก่อให้เกิดภาวะความผิดปกติของร่างกาย เช่น อารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดง่าย เครียด เหนื่อยง่าย เวียนหัว ภูมิคุ้มกันต่ำลง เพื่อให้การนอนหลับเป็นไปได้ดี ควรเข้านอนและตื่นให้เป็นเวลาเดียวกันทุกวัน หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ เพราะจะทำให้นอนหลับยากขึ้น

อารมณ์ เป็นการแสดงออกทางด้านร่างกายที่บ่งบอกถึงความสุขกายสบายใจ เมื่อมีความสุขร่างกายจะผลิตฮอร์โมนเอ็นโดฟิน (Endorphin) ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายจากความเครียด ทำได้โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านความคิด ในเชิงบวกกระตุ้นให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนเอ็นโดฟินโดยเฉพาะกลุ่มผู้ที่มีมุมมองเกี่ยวกับความชราในเชิงบวก ทำให้ชีวิตยืนยาวกว่ากลุ่มที่กลัวความชราถึง 7 ปี (Thanmanta, 2007) นอกจากนี้การฝึกสมาธิหรือการปล่อยวาง มองโลกในแง่ดี อารมณ์แจ่มใส ไม่เครียด อาจกล่าวได้ว่า เอ็นโดฟิน เป็นยาอายุวัฒนะที่ส่งผลให้ร่างกายมีความสุข สดชื่น

สรุปได้ว่า ร่างกายของมนุษย์มีความเสื่อมไปตามวัย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีปัญหาเกี่ยวกับฟันและระบบการย่อยอาหาร ทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง ส่งผลให้เกิดโภชนาการขาด โดยเฉพาะโปรตีน ธาตุเหล็ก แคลเซียม นอกจากนี้อัตราการเผาผลาญพลังงานของผู้สูงอายุลดลง หาก

ขาดความรู้เกี่ยวกับปริมาณ สัดส่วนอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน รับประทานอาหารมากเกินไป อาจมีปัญหาโภชนาการเกิน เช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและโรคอื่น ๆ ตามมา ดังที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น หากยึดหลักทางเดินสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) เป็นวิธีการที่ดีที่สุด คือ รู้จักประมาณการ รับประทานอาหารให้เหมาะสมกับพลังงาน ไม่รับประทานอาหารมากหรือน้อยเกินไป และดูแลน้ำหนักตัวเป็นประจำ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง และเป็นเกราะป้องกันโรคร้ายต่าง ๆ นอนหลับวันละ 7-9 ชั่วโมง นอกจากการดูแลสุขภาพกาย ควรปฏิบัติพร้อม การดูแลสุขภาพใจ เพราะจิตใจที่สงบสุขย่อมก้าวไปสู่ทางที่พ้นทุกข์

References

- Bumrungpert, A. (2013). *Health & Nutrition Focus: Phytochemicals for Health and Anti-Aging*. Bangkok: Dutch Mill Company Limited. [in Thai]
- Harris, W. S., Mozaffarian, D., Rimm, E., Etherton, P. K., Rudel, L. L., Appel, L. J. (2009). Omega-6 fatty acids and risk for cardiovascular disease. *AHA Journals*, 119, 902-907.
- Kuptniratsaikul, V., & Srinkapaibulya, A. (2013). Food and Nutrition Security in ASEAN Context "Food and Exercise for Bones Athletic". In the 7th Thailand Congress of Nutrition. (pp. 104-107). Bangkok. [in Thai]
- Mhennui, N., & Wiengharuetai, K. (2013). *Functional Foods for Health in Elderly*. Kasetsart University, Faculty of Agriculture: The 5th Seminar of Home Economics. (pp. 84-93). Bangkok. [in Thai]
- Ministry of Social Development and Human Security. (2016). Statistic of Thai Elderly in 2016 Department of Older Persons (DOP). Retrieved December 7, 2017, from https://www.m-ociety.go.th/article_attach/20414/21054.pdf. [in Thai]
- National Statistical Office. (2016). Executive Summary; The 2014 survey of older in Thailand. Retrieved September 9, 2016, from http://nlic.mol.go.th/sites/default/files/Documents/media/elderlyworkfullreport57-1_5.pdf. [in Thai]
- Nutrition Division, Department of Health, Ministry of Public Health. (2017). *The Nutrition on Flag*. Nontaburi. [in Thai]
- Pachotikarn, C., Kongsomboonvech, S., & Chatthanon, A. (2014). *Functional Foods for Health*. (5th ed.). Bangkok: Sermmmit Printing Co., Ltd. [in Thai]
- Ratanakul, C. (2015). *Eat for Health: How to Eat Away from old Age*. (17th ed.). Bangkok: Sermmmit Printing. [in Thai]
- Sirichakwal, P. (2010). *Milk, Food for Life and Health*. Bangkok: Dutch Mill Company Limited. [in Thai]
- Thanmanta, K. (2007). Trick for anti-aging. *Journal of Home Economics*, 50(3), 34-39. [in Thai]
- Thai Health Promotion Foundation. (2013). Walk Fast – Swing Arm. Retrieved May 20, 2016, from <http://www.Thaihealth.or.th/Content/31695-‘เดินเร็ว-แกว่งแขน’%20พิชิตห้วงยางรอบเอว.html>. [in Thai]
- Thaipanich, W. (2010). Food and nutrition: factors to promote or prevent cancer. *Journal of Home Economics*, 53(1), 52-61.
- Thavisin, P. (2014). *Alternative Nutrition for Health Promotion and Anti-Aging: Aesthetic Nutrition*. In the 13rd Mahidol Congress of Nutrition. (pp. 34-41). Bangkok. [in Thai]
- Tufts Now. (2011). Tufts University Nutrition Scientists Unveil My Plate for Older Adults. Retrieved May 20, 2016, from <http://now.tufts.edu/news-releases/tufts-university-nutrition-scientists-unveil->
- United States Department of Agriculture; (USDA). (2016). Older Adults. Retrieved May, 20, 2016, from <https://www.choosemyplate.gov/older-adults>.