



# ข่าวสาร

## ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๘๗ ประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

### “สูงวัย” กินอย่างไรให้สุขภาพดี

จากคำนิยามขององค์การอนามัยโลก ผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป โดยผู้สูงอายุจะมีปริมาณกล้ามเนื้อและมวลกล้ามเนื้อที่ลดลง อัตราการเผาผลาญลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น แต่ความต้องการสารอาหารอื่นๆ รวมทั้งวิตามินและเกลือแร่ไม่ลดลง ยกเว้นความต้องการธาตุเหล็ก ดังนั้น การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุจะต้องคำนึงถึงคุณภาพของอาหาร โดยให้พลังงานลดลง แต่ให้สารอาหารที่ครบถ้วน

#### อาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับทุกวัน ควรเป็นอาหารดังนี้

**เนื้อสัตว์**

- ปรุงให้สุก นุ่ม เคี้ยวง่าย
- เนื้อปลา และไก่จะมีความนุ่มมากกว่าเนื้อชนิดอื่น แต่ควรระวัง ก้างปลา เนื่องจากการเคี้ยว การกลืนไม่ดีเท่าวัยหนุ่มสาว

**ถั่วเมล็ดแห้ง**

ปรุงสุกโดยต้มให้เปื่อยนุ่ม

**น้ำดื่ม**

ควรได้รับประมาณ 6 – 8 แก้วต่อวัน (หรือ ประมาณ 30 – 35 มิลลิลิตร ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม)

**ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์จากแป้ง**

เช่น ข้าวสวย ข้าวต้ม ข้าวเหนียว ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง ควรได้รับพอสมควร คือ วันละ 3 – 4 ถ้วยตวง

**ผักและผลไม้**

- ผัก ต้มหรือนึ่งให้สุกก่อน
- ผลไม้ ที่นุ่ม เคี้ยวง่าย เช่น มะละกอ กล้วยสุก แดงโม ส้ม หรือต้มในรูปแบบนี้ผลไม้