



อาหาร

สำหรับผู้ป่วย
สมองเสื่อมในผู้สูงอายุ



Alzheimer's Check

อาหาร กับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีความต้องการ
อาหารลดน้อยลง แต่ความ
ต้องการของสารอาหารอื่นๆ
ยังคงเท่าเดิม ดังนั้นอาหารควรจัด
ให้มีปริมาณสารอาหารที่ครบถ้วน คุณภาพ
เพียงพอความต้องการของร่างกาย คือ ครบทั้ง 5 หมู่



หมู่ที่ 1

เนื้อสัตว์ ไข่ นม และ
ถั่วเหลืองเมล็ดแห้งต่างๆ

- **เนื้อสัตว์** ควรเลือกบริโภคที่ย่อยง่าย บด/สับละเอียด หรือ
ต้มให้เปื่อยนุ่ม มีไขมัน 4-6 ช้อน
- **ไข่** เป็นอาหารที่มีความเหมาะสมย่อยและดูดซึมได้ดี เคี้ยวง่าย
ควรบริโภคทั้งฟอง สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ถ้ามีภาวะไขมันในเลือดสูง
รับประทานเฉพาะไข่ขาว 2 ฟอง กับไข่แดง 1 ฟอง
- **นม** เป็นอาหารที่มีโปรตีน และ แคลเซียมสูง ควรดื่มนมพร่อง
ไขมันหรือนมถั่วเหลือง วันละ 1-2 แก้ว
- **ถั่วเมล็ดแห้ง** เป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง ราคาถูก หาได้ง่าย
ควรต้มให้สุกเปื่อยนุ่ม



หมู่ที่ 2

ข้าว แป้ง น้ำตาล
ธัญพืช ผัก ถั่ว

ปริมาณที่ควรรับประทาน
ข้าวมีไขมัน 2 ทัพพี
วันละ 6-8 ทัพพี



Alzheimer's Check



หมู่ที่ 3

ผักประเภทต่างๆ ใบเขียว ผักสีต่างๆ

เป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุ มีกากใยอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย รับประทานวันละ 4-6 ทักพี



หมู่ที่ 4

ผลไม้และแหล่งวิตามิน เกือบแร่

ผลไม้เนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย เช่น มะละกอ
กล้วย ส้ม หรือ น้ำผลไม้คั้นสด
วันละ 3-4 ส่วน



หมู่ที่ 5

ไขมันจากพืชและสัตว์

เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานและช่วยดูดซึม
วิตามิน ควรเลือกไขมันจากพืช ยกเว้นกะทิ
น้ำมันมะพร้าว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมัน
รำข้าวที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง แต่ไม่มี
โคเลสเตอรอล

อาหารสมอง... ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุสามารถที่จะมีความคิดและความจำดีกว่าคนอายุน้อย
เพราะความตื่นตัวและความคมชัดของสมอง อาจไม่เสื่อมลงตามวัย
จากการวิจัยรายงานผลว่าการออกกำลังกายหรือการใช้สมอง ใช้ความ
คิดอยู่ตลอดเวลา Mental exerciser รวมถึงการรับประทานอาหารที่
มีประโยชน์ ช่วยลดหรือชะลอความเสื่อมของเซลล์ในสมอง และส่วน
ต่างๆ ของร่างกายได้ ระบบประสาทที่สมองและไขสันหลังสั่งการให้
ร่างกายรับรู้ เคลื่อนไหว จดจำและรู้สึกโดยผ่านทางเซลล์ประสาทนั้น
อาศัยสารมากกว่า 60 ชนิด ที่เรียกว่าสารสื่อประสาทขึ้นอยู่กับชนิด
และปริมาณด้วย เช่น

1 เซโรโทนิน (Serotonin)

ควบคุมการนอนหลับ และความกังวลใจ พบมากในข้าวโพด

2 โพรแอนโธไซยานิดิน (Proanthocyanidins)

เป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมอง และรับออกซิเจนได้มากขึ้น และยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ประสาทอีกด้วย พบมากใน ช็อคโกแลต แต่ต้องเป็นชนิดดำๆ ที่มีเนื้อโกโก้ไม่น้อยกว่า 60 %

3 อเซทิลโคลีน (Acetylcholine)

ช่วยรักษาความจำและสติปัญญา ลดอาการขี้ลืม ซึมเศร้า และ สมองที่ไม่ตื่นตัว กิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน หรือหน้าที่ การงาน โดยอาหารที่ช่วยเพิ่มพลังสมองเกิดจากระบบประสาท ที่มีการเชื่อมโยงที่บกพร่อง อาจมีสารสื่อประสาทน้อยเกินไป ไป สมองสร้างสื่อประสาท อเซทิลโคลีนจากสารโคลีนลักษณะสาร คล้ายไขมัน จากการวิจัยพบว่า ผู้ที่มีอเซทิลโคลีนน้อยและมี ปัญหาเกี่ยวกับความจำ ถ้าร่างกายได้รับสารโคลีนมาก จะช่วย ให้ความจำดีขึ้น อาหารที่มีสารโคลีนมากได้แก่ จมูกข้าวสาลี ไข่แดง ตับวัว เครื่องในสัตว์ นมสด ถั่วลิสง ข้าวกล้อง ธัญพืชต่างๆ มันฝรั่ง กะหล่ำปลี กัลฉ่าย ฯลฯ

**นอกจากอาหารบำรุงสมองความจำดี
ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ประสาท
และยังช่วยบำรุงสุขภาพอีกด้วย**



หลักการปฏิบัติเกี่ยวกับ อาหารของผู้สูงอายุ

- 1 ทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย คือ ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- 2 ทานอาหารให้น้อยแต่บ่อยครั้ง (วันละ 5-6 ครั้ง)
- 3 ลักษณะอาหารอ่อนนุ่ม เปื่อยยุ่ย เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย
- 4 ควรทานกับน้ำซุปร้อนๆ
- 5 ควรทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ
- 6 ไม่ทานอาหารรสจัด หมักดอง
- 7 ควรทานอาหารประเภทผักและผลไม้เป็นประจำ
- 8 งดเครื่องดื่มชา กาแฟ แอลกอฮอล์ รวมถึงการสูบบุหรี่
- 9 ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว
- 10 ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างสม่ำเสมอ

การดูแลปฏิบัติกับผู้สูงอายุ
ด้วยการสัมผัสรักที่อบอุ่น
จะช่วยให้ท่านมีสุขภาพกาย
และสุขภาพใจที่สมบูรณ์



รายการอาหาร

ตัวอย่างอาหารผู้สูงอายุ

เช้า

- ข้าวต้มปลากระพง (ข้าวกล้อง)
- ส้มเขียวหวาน 1 ผล
- น้ำเต้าหู้



กลางวัน

- ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมูสับยอดผักสาเลี

บ่าย

- นมพร่องมันเนย 1 แก้ว / กล่อง

เย็น

- ข้าวสวย ข้าวกล้อง
- น้ำพริกปลาทุ
- ผักลวก
- แกงจืดลูกรอก
- เงาะ 4 ผล

ก่อนนอน

- นมพร่องมันเนย 1 แก้ว / กล่อง



ด้วยความปรารถนาดีจาก