##

**หลักโภชนาการที่ดีในวัยสูงอายุ**

กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก แนะผู้สูงอายุปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ ถูกหลักโภชนการและการใช้ชีวิตประจำวันที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

 **นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า โภชนาการมีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงตามวัย การดูแลเรื่องอาหารจึงต้องปรับ ให้เหมาะสม เนื่องจากผู้สูงอายุมักมีกิจกรรมทางกายน้อยลง ทำให้ความต้องการพลังงานลดลง แต่ความจริงแล้วร่างกายยังคงมีความต้องการสารอาหารอื่นๆเท่าเดิมหรืออาจเพิ่มขึ้น ดังนั้นหากผู้สูงอายุไม่ได้รับโภชนาการที่ดีและเหมาะสม กับช่วงวัยอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ ทั้งนี้ความต้องการพลังงานและสารอาหารในผู้สูงอายุแต่ละรายก็จะแตกต่าง กันไป ขึ้นอยู่กับอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง การดำเนินชีวิตประจำวัน และโรคประจำตัว

 **นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า ในผู้สูงอายุการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เป็นจุดเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพ เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่างๆของร่างกายลดลง ทั้งระบบการย่อยอาหาร สุขภาพช่องปากต่อการรับประทานอาหาร อย่างการเคี้ยวกลืนอาหาร ที่ยากลำบากเนื่องจากการสูญเสียฟันสำหรับบดเคี้ยว ความสามารถในการรับรสเปรี้ยว เค็ม ขม และกลิ่นลดลง อาจจะ มีอาการเบื่ออาหารทำให้มีภาวะทุพโภชนาการหรือทำให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารเค็มมากขึ้น ซึ่งนำไปสู่การเกิดโรค ความดันโลหิตสูงและความเสื่อมจากการทำงานของไตนำไปสู่ภาวะไตวายได้ หากผู้สูงอายุไม่ได้รับโภชนาการที่ดี และเหมาะสมกับช่วงวัยแล้วนั้น อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆมากขึ้น

 ผู้สูงอายุควรหันไปมุ่งเน้นในเรื่องคุณภาพของอาหาร อาหารควรมีลักษณะ นุ่ม เคี้ยวง่าย เพื่อร่างกาย จะได้สามารถย่อยอาหารได้ดี หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เนื่องจากผู้สูงอายุมีระบบการย่อยและ การดูดซึมไขมันน้อยลงอาจทำให้มีอาการท้องอืดและแน่นท้องได้ ควรรับประทานอาหารประเภทที่อ่อนนิ่ม เพื่อช่วยให้กลืนได้สะดวก และดื่มน้ำให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน ควรงดเครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน น้ำอัดลม ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม ควรเลือกวิธีการปรุงที่เหมาะสม เช่น การต้ม ตุ๋น นึ่ง หรืออบ แทนการทอด ย่าง ปิ้ง เลี่ยงการเติมเครื่องปรุงที่มีโซเดียมสูง เช่น เกลือ น้ำปลา ผงชูรส ของหมักดอง เต้าเจี้ยว กะปิ ปลาเค็ม เนื้อสัตว์ที่ผ่านขบวนการถนอมอาหารที่มีรสเค็ม เช่น กุนเชียง ไส้กรอก เบคอน หมูแฮม ไข่เค็ม อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป และอาหารว่างขบเคี้ยวประเภทกรอบๆ เค็มๆ และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดเกินไป รับประทานผักและผลไม้ทุกมื้อ โดยเลือกผลไม้ที่นิ่ม เคี้ยวง่าย หรือใช้เครื่องปั่นในกรณีที่มีปัญหาในการเคี้ยวหรือการกลืน เพิ่มใยอาหารที่จะช่วยในการขับถ่ายและให้ได้วิตามินต่างๆเพิ่มขึ้น

จึงเห็นได้ว่าร่างกายของผู้สูงอายุมีความเสื่อมถอย การมีโภชนาการที่ดีควบคู่กับการดำเนินชีวิต ที่เหมาะสม ร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

 **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**#สถาบันโรคทรวงอก #กรมการแพทย์ #โภชนาการ #ผู้สูงอายุ**

**4 กันยายน 2567**