



โภชนาการในผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมักจะเกิดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคม โดยเฉพาะทางร่างกายทำให้ประสิทธิภาพการทำงานองอวัยวะต่าง ๆ เสื่อมลงเกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ เช่น ผิวหนัง ผอม ตา หู จมูก ลิ้น ฟัน เป็นต้น

ดังนั้นจึงควรใส่ใจในเรื่องต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ และพยายามปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามวัย โดยเฉพาะเรื่องโภชนาการ เนื่องจากผู้สูงอายุมีความต้องการพลังงานและสารอาหารในปริมาณที่เหมาะสม เช่นเดียวกับบุคคลวัยอื่น ๆ โดยที่ความต้องการพลังงานของร่างกายจะลดลง เนื่องจากการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ น้อยลงกว่าเดิม ผู้สูงอายุจึงควรได้รับสารอาหารครบทั้ง 6 ประเภทดังนี้

1. คาร์โบไฮเดรตหรือแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว เผือก และมันสำปะหลัง กลุ่มนี้เป็นสารอาหารจากกลุ่มอื่น ผู้สูงอายุจึงควรรับประทานอาหารกลุ่มนี้แต่พออิ่ม คือ ข้าวมี้อละ 2 ทัพพี ควรเลือกเป็นข้าวไม่ขัดสี หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและของหวาน

2. โปรตีนหรือเนื้อสัตว์และงา ถั่วชนิดต่าง ๆ

อาหารกลุ่มนี้จำเป็นในการซ่อมแซม และสร้างเนื้อเยื่อที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต เนื้อสัตว์ที่ผู้สูงอายุควรรับประทานคือ เนื้อสัตว์ที่ไม่มีหนังหรือไขมันมากเกินไป โดยเฉพาะเนื้อปลาและถั่วชนิดต่าง ๆ

- กินไข่สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง (ถ้าไขมันในเลือดสูงกินเฉพาะไข่ขาว)
- ดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1 แก้ว
- เลือกเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา ย่อยง่าย ควรตัดแปลงให้นุ่ม ชิ้นเล็ก ๆ
- กินถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำเพื่อให้ได้ใยอาหารเพิ่ม



3. ผักต่าง ๆ ผักจะให้วิตามินและเกลือแร่ที่

จำเป็นต่อร่างกาย และมีใยอาหารช่วยให้ระบบขับถ่ายขับถ่ายเป็นปกติ

4. ผลไม้ ให้วิตามิน เกลือแร่ ใยอาหาร ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานผลไม้ที่เนื้อนุ่มเคี้ยวง่าย ได้แก่ มะละกอ กัลยาลูก ส้ม และควรรับประทานอย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 6-8 ชิ้น/คำ สำหรับผู้สูงอายุที่อ้วนหรือเป็นเบาหวานให้หลีกเลี่ยงผลไม้หวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย ขนุน

5. ไขมัน

ได้แก่ ไขมันจากพืช และไขมันจากสัตว์ จะให้พลังงานแก่ร่างกายและยังช่วยในการดูดซึมวิตามินบางอย่างด้วย แต่อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุก็ควรจำกัดอาหารประเภทไขมัน โดยรับประทานน้ำมัน 4-6 ช้อนชา เลือกใช้น้ำมันที่มีกรดไลโนเลอิก เช่น น้ำมันหมู ไข่แดง กะทิ หนังสัตว์ เครื่องใน เนยมาการีน เป็นต้น

6. ใยอาหาร

ส่วนมากผู้สูงอายุมักประสบปัญหาท้องผูก การป้องกันอาจทำได้โดยการให้บริโภคอาหารที่มีใยอาหารมาก ๆ ได้แก่ ถั่ว ผัก ผลไม้ชนิดต่าง ๆ ใยอาหารจะช่วยเพิ่มมวลและความนิ่มของอุจจาระ ทำให้การขับถ่ายสะดวกขึ้น



การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

“ข้อควรจำในการออกกำลังกายของ

ผู้สูงอายุ คือ ต้องห้ามออกแรงมาก

หรือเคลื่อนไหวเร็ว ควรเน้นออก

กำลังกายเป็นส่วน ๆ ไป โดยต้อง

ยึดหลักไว้ว่าทำช้า ๆ ต่อเนื่อง

และมีแรงต้านหรือแรงกระแทกน้อย”



การออกกำลังกายในผู้สูงอายุจะเป็นไปเพื่อเน้นเสริมสร้างการทำงานของร่างกาย ดังต่อไปนี้

- **เพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อ** ทำได้โดยการเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ ให้ได้สุดพิสัยการเคลื่อนไหว เช่น ข้อไหล่ จากแขนแนบอยู่ข้างลำตัวก็ค่อย ๆ ยกขึ้นเหนือศีรษะให้สุด ทำต่อเนื่องข้อละประมาณ 5-10 ครั้ง

- **เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ** การออกกำลังกายแบบนี้ คือการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน เน้นพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่จะช่วยเรื่องการเคลื่อนไหว เช่น กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อหลัง เช่น ยกน้ำหนักที่ไม่หนักมากนัก ดันกำแพง หรือการยกแขนยกขา ในผู้สูงอายุ น้ำหนักของแขนขาจะช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อได้แล้ว

- **เพิ่มความยืดหยุ่นและการทรงตัว** เป็นการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ จนสุด หรือเกินกว่าพิสัยการเคลื่อนไหวเล็กน้อย เพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อ ร่วมกับมีการถ่ายเทน้ำหนักไปมา เพื่อเพิ่มการทรงตัว ลดโอกาส

ในการหกล้ม บาดเจ็บ หรือปวดกล้ามเนื้อ ตัวอย่างการออกกำลังกายชนิดนี้ ได้แก่ การรำมวยจีน โยคะ โดยเลือกท่าง่าย ๆ

- **เพิ่มสมรรถภาพของหัวใจและปอด** หรือที่เรียกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ อย่างต่อเนื่องให้หัวใจทำงานถึงระดับหนึ่งซึ่งเรียกว่า Target Heart Rate (TGR) หรืออัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย ซึ่งในผู้สูงอายุ TGR จะต่ำกว่าในคนหนุ่มสาว โดยอยู่ที่ประมาณร้อยละ 60-70 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด และคงที่อยู่ที่ประมาณ 15 นาที และควรทำให้ได้ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือวันเว้นวันโดยประมาณ



..ด้วยความปรารถนาดี..



องค์การบริหารส่วนตำบลคมบาง



โภชนาการและ การออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ



องค์การบริหารส่วนตำบลคมบาง

