

การดูแลผู้สูงอายุด้านโภชนาการอาหาร

สำหรับผู้ที่มีอายุมากขึ้น การดูแลผู้สูงอายุมีความจำเป็นต้องให้ความใส่ใจทางด้านโภชนาการอาหารอย่างละเอียด และดูเรียนรู้ความต้องการสารอาหารที่เหมาะสมดังนี้

- ผู้สูงอายุควรเลือกทานอาหารที่ให้พลังงานน้อย ควรลดอาหารลง 5% ในทุก ๆ 10 ปี เริ่มต้นตั้งแต่อายุ 60-69 ปี นั้นหมายความว่าอายุของเราที่เพิ่มขึ้นก็ต้องลดพลังงานลง 10% หากเราอายุครบ 70 ก็ต้องลงมากถึง 20% เพราะมีผลต่อระบบการเผาผลาญอาหาร
- ผู้สูงอายุควรได้รับโปรตีนอย่างง่าย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ซึ่งการได้รับโปรตีนจำพวกเนื้อปลา ไข่ นม หรือถั่ว เมล็ดแห้ง จะมีปัญหาเรื่องฟันและอวัยวะการย่อยอาหารที่มีความเสื่อม และไม่สามารถทำงานได้ดีเหมือนวัยหนุ่มสาว จึงไม่ควรทานในปริมาณที่มาก
- การทานไขมันในช่วงวัยนี้จะต้องลดลงเช่นเดียวกับการทานอาหาร ที่ควรลดปริมาณไขมันไม่ควรเกิน 30% ซึ่งเป็นปริมาณของไขมันที่สามารถรับได้ต่อวัน ทั้งนี้หากเป็นจำพวกไขมันควรได้รับปริมาณน้อย ๆ ไม่ควรเกิน 2-3 ช้อนโต๊ะต่อวันเท่านั้น เพื่อไม่ให้เกิดปริมาณไขมันสะสมเกินปริมาณตามเกณฑ์มาตรฐาน
- ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสมต่อผู้สูงวัยควรเลือกทานไม่เกิน 55% ต่อวัน ซึ่งเป็นในรูปแบบการทานที่ไม่สูง เพราะระบบการย่อยอาหารไม่ดีนัก โดยการทานอาหารประเภทข้าง แป้ง เผือก มัน จะช่วยในเรื่องการรับวิตามินและแร่ธาตุเพิ่มเข้ามาด้วย เพราะการควบคุมปริมาณอาหารก็ต้องดูเรื่องความเหมาะสมหรือการเลือกประเภทอาหารชนิดอื่นเข้ามาช่วยทดแทนได้
- สำหรับวิตามินยังคงเป็นที่ต้องการของผู้สูงอายุ เมื่อจำกัดปริมาณในการทานอาหารให้เลือกที่จะทานผักผลไม้เข้ามาช่วยซึ่งจะได้รับวิตามินซีมากกว่าและเป็นประโยชน์ต่อคุณอย่างมาก ซึ่งผลไม้หรือผักก็จะให้คุณค่าวิตามินได้ดีทานมาก ๆ ก็ไม่เป็นไร
- ปริมาณการทานอาหารควรเน้นจำพวกเส้นใย เพื่อให้เป็นสิ่งที่ช่วยในเรื่องการป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้หรือการขับถ่ายง่ายขึ้น และอุจจาระนุ่มขึ้น รวมถึงการเลือกดื่มน้ำให้ได้ปริมาณที่เพียงพอต่อวัน 6-8 แก้ว
- การบริโภคทานไข่ต่อผู้สูงอายุก็ต้องจำกัดได้จำนวน 3-4 ฟองต่อสัปดาห์เท่านั้น แต่ถ้ามีปัญหาสุขภาพเรื่องภาวะไขมันในเลือดสูงก็ไม่ควรทานไข่แดงให้เลือกทานเฉพาะไข่ขาวเท่านั้น
- การลดน้ำตาลทุกชนิด ซึ่งเป็นผลดีต่อผู้สูงอายุ หากเลือกผลไม้ก็ต้องดูให้ดี ซึ่งเลือกทานผลไม้จำพวกที่มีรสเปรี้ยวไม่เน้นความหวาน เลือกทานได้ 1 ชนิดต่อมื้อ ทานได้วันละ 2-3 ครั้ง ส่วนผลไม้ที่ควรเลี่ยงทานก็จะเป็นจำพวกที่มีความหวานเช่น องุ่น ขนุน ทุเรียน ละมุด หรือมะม่วงสุก