

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
ออกอากาศ วันจันทร์ที่ 11 กุมภาพันธ์ 2562
เรื่อง อาหารกับผู้สูงอายุตอนที่ 2
ผู้ดำเนินรายการ นางเจนตา บัวเทศ

ผู้ดำเนินรายการ

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับคุณผู้ฟังเข้าสู่รายการฟันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยรัตนนคร คลื่นความถี่ FM 107.25 MHz ดิฉัน เจนตา บัวเทศ รับหน้าที่เป็นผู้ดำเนินรายการในวันนี้ค่ะ พบกันเป็นประจำทุกวันจันทร์ เวลา 18.30-19.00 น.โดยประมาณ เพื่อนำความรู้ทางทันตสุขภาพที่เป็นประโยชน์มาพูดคุยกัน ให้ประชาชนมีสุขภาพช่องปากที่ดี มีความรู้เบื้องต้นที่จะดูแลช่องปากของตัวเอง สำหรับสาระน่ารู้ที่จะนำมาพูดคุยกันในวันนี้ต่อเนื่องจากสัปดาห์ที่แล้วนะคะ ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับอาหารกับผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ รวมทั้งฟื้นฟูสุขภาพ เมื่อมีภาวะของโรค และควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้นมีอาการคงที่ไม่กำเริบหรือเสื่อมถอยกว่าเดิมค่ะ ก่อนจะมารับฟังเนื้อหาที่ได้เตรียมมาฝากกัน รับฟังเพลงจากบทรายการของเราสักเพลงก่อนนะคะ

.....เพลง.....

ผู้ดำเนินรายการ

ช่วงต้นรายการได้เกริ่นไว้แล้วว่า วันนี้เราจะมาพูดคุยกันเรื่องอาหารกับผู้สูงอายุเพื่อลดความเสี่ยงในการที่จะเกิดโรคเนื่องจากผู้สูงอายุมีปริมาณกล้ามเนื้อและมวลกล้ามเนื้อลดลง อัตราการการเผาผลาญลดลงตามวัยที่เพิ่มขึ้น และมีการเคลื่อนไหวร่างกายลดลง แต่ผู้สูงอายุบางท่านอาจจะมีการทำงานที่กระฉับกระเฉง มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออาจต้องการพลังงานมากกว่าผู้สูงอายุวัยเดียวกันที่อยู่เฉยๆ ในภาพรวมผู้สูงอายุต้องการพลังงานลดลง แต่ความต้องการสารอาหารอื่นๆ รวมทั้งวิตามินและแร่ธาตุไม่ลดลง ดังนั้นการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุจะต้องคำนึงถึงคุณภาพของอาหารโดยให้พลังงานลดลงแต่สารอาหารครบถ้วน คือ มีปริมาณโปรตีน เกลือแร่ วิตามิน ไกล่เคียงกับวัยผู้ใหญ่ และสารอาหารบางตัวอาจต้องเพิ่มมากขึ้น แคลเซียมและใยอาหาร เป็นต้น ดังนั้นผู้สูงอายุต้องเลือกทานอาหารที่มีคุณค่าเหมาะสมเพื่อการดำรงชีวิต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขาดโภชนาการเนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต การที่เราได้รับอาหารที่ดี เพียงพอเหมาะสมกับความต้องการแต่เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาขาดโภชนาการ หรืออาจเกิดปัญหาโภชนาการเกินกว่าความต้องการของร่างกายได้ ซึ่งผู้สูงอายุต้องการสารอาหารดังต่อไปนี้

1. พลังงาน ความต้องการพลังงานของผู้สูงอายุลดลง เมื่อเทียบกับวัยเจริญเติบโต/วัยหนุ่มสาวเนื่องจากการทำงานของอวัยวะต่างๆทำงานน้อยลง ดังนั้น ผู้สูงอายุทั่วไปควรเลือกกินอาหารให้น้อยลง เลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น ไขมัน และอาหารหวาน (รวมทั้งแป้ง และผลไม้ที่มีรสหวาน) แต่มักจะพบว่าผู้สูงอายุกินอาหารจำพวกแป้ง และของหวานมาก เพราะฟันไม่แข็งแรงพอที่จะเคี้ยวผัก ผลไม้ จึงแนะนำผู้สูงอายุให้รับประทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการหลักก่อนนมัย กินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ ต่อวัน ให้มีความหลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม และพยายามรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ไม่อ้วน/ผอมจนเกินไป

2. โปรตีน เป็นสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ซึ่งโปรตีนได้จากเนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ นม และผลิตภัณฑ์จากนม วันละ 6-8 ช้อนกินข้าว ควรเลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

ไม่ติดหนัง เช่น ไก่ ปลา เนื่องจากมีความนุ่มย่อยง่ายแต่ควรระวังแก๊ส เนื่องจากผู้สูงอายุอาจมีปัญหาเรื่องการเคี้ยวและการกลืน ควรปรุงอาหารให้สุก ทำเป็นชิ้นเล็ก ให้เปื่อย เพื่อง่ายต่อการเคี้ยว ไข่เป็นอาหารโปรตีนดีมีคุณภาพ สามารถนำมาทำอาหารได้หลายชนิด ควรกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง นอกจากนี้ควรดื่มนมเป็นประจำทุกวัน วันละ 1 แก้ว เพราะมีทั้งโปรตีนและแคลเซียม ซ่อมแซมและเสริมสร้างให้กระดูก หากผู้สูงอายุบางท่านที่ไม่เคยดื่มนม ถ้าเริ่มดื่มนมแรกๆอาจมีอาการท้องเดิน เพราะร่างกายขาดน้ำย่อยนม ควรดื่มนมที่ละน้อย เช่น 1 ช้อนโต๊ะ หลังอาหาร 2-3 วันแรกควรเพิ่มขึ้นทีละน้อยๆ จนได้ 1 ถ้วย ใน 2 สัปดาห์ ควรดื่มนมหลังอาหาร อย่าดื่มนมตอนท้องว่าง หลังจากดื่มนมได้ครั้งละ 1 ถ้วยจนเคยชินแล้ว อาจเปลี่ยนมาดื่มนมเป็นเวลาอื่นได้ตามต้องการ ผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนย หรือนมไขมันต่ำ เนื่องจากไม่จำเป็นต้องใช้พลังงานมากนัก

3. ไขมัน และน้ำมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูง ถ้ากินเข้าไปมากอาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มได้ ปัจจุบันพบว่าคนไทยบริโภคไขมัน/น้ำมันมากขึ้นโดยกินอาหารประเภททอด/ผัด ส่วนใหญ่แทนอาหารที่ใช้ไขมันน้อย เช่น ยำ น้ำพริก แกงส้ม ต้มยำ การอาหารที่มีไขมันมากเกินไปจะทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆได้เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง แลโรคเบาหวาน ซึ่งโรคต่างๆเหล่านี้หากไม่ได้รับการควบคุมดูแลเรื่องอาหารอย่างจริงจังจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยง/ลดการกินอาหารที่ทอดหรือน้ำมันมากๆ เช่น อาหารชุบแป้งทอด ก๋วยเตี๋ยว ผาทองไก่ หรืออาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบมากๆ เช่น แกงกะทิ ขนมหวานต่างๆ รวมไปถึงอาหารที่มีมันมาก เช่น ขาหมู หมูสามชั้น ข้าวมันไก่

4. คาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารที่ได้จากอาหารประเภทข้าว แป้ง เผือก มัน ผลิตภัณฑ์ต่างๆจากธัญพืช และน้ำตาล เนื่องจากข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เราจึงได้รับพลังงานส่วนใหญ่มาจากข้าว แนะนำให้กินข้าวกล้อง เมนูหลากหลาย เช่น ข้าวสวย ข้าวเหนียว ข้าวต้ม ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง

5. วิตามิน เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายเพื่อช่วยในการเผาผลาญอาหารที่บริโภคให้เปลี่ยนเป็นพลังงาน และทำให้ร่างกายทำงานได้ปกติเพิ่มภูมิต้านทานโรค ซึ่งมีวิตามินหลายชนิด แต่ละชนิดทำหน้าที่แตกต่างกันไป และร่างกายต้องการในปริมาณที่แตกต่างกัน แนะนำให้กินผักให้มากและผลไม้เหมาะสม ผักควร ต้ม นึ่งทำให้เป็นชิ้นเล็ก เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องฟัน ทำให้กินผักลำบากได้รับวิตามินบางตัวลดลง นอกจากนี้ผักผลไม้มีใยอาหารช่วยในการขับถ่ายควรเป็นผักสดสะอาด งดผักดอง ผลไม้ดอง

6. เกลือแร่ ผู้สูงอายุมีความต้องการเกลือแร่ปริมาณเท่าเดิม แต่จากการที่กินอาหารน้อยลงจึงทำให้ได้รับเกลือแร่ไม่เพียงพอ เกิดโรคและปัญหาสุขภาพตามมา เช่น ขาดเหล็ก แคลเซียม เนื่องจากทานโปรตีนต่ำทำให้ได้รับเหล็กต่ำไปด้วย ซึ่งจะให้เป็นโรคซีด/โลหิตจาง นอกจากนี้การดูดซึมเหล็กจากลำไส้ในผู้สูงอายุทำได้น้อยกว่าวัยหนุ่มสาว อาหารที่มีธาตุเหล็กมากได้แก่ เนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง เลือดสัตว์ เป็นต้น คนทั่วไปมักคิดว่าเมื่อร่างกายเติบโตเต็มที่แล้วไม่ต้องการแคลเซียมเพื่อสร้างกระดูกและฟันอีกต่อไป ความเป็นจริงแล้วแคลเซียม มีความสำคัญต่อร่างกาย เช่น ช่วยในการแข็งตัวของเลือด ช่วยในการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เมื่อร่างกายได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอจะไปดึงจากกระดูก ภาวะขาดแคลเซียมพบมากในผู้สูงอายุ หากมีสะสมไว้มากเพียงพอตลอดชีวิตจะเกิดปัญหาโรคกระดูกพรุนหรือกระดูกหักได้น้อยกว่า อาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียมได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์นม ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง ผักใบเขียว เป็นต้น

7. น้ำ เป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้ ในวันหนึ่งๆ เราควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว หากร่างกายสูญเสีย น้ำมากกว่าปกติ เช่น มีอาการท้องเสีย อาเจียน มีไข้ เสียเหงื่อมาก ถ้าได้รับน้ำไม่เพียงพอจะพบอาการ ผิดปกติที่ผิวหนัง ปากแห้ง น้ำหนักตัวลด ปัสสาวะน้อยลงหรือไม่ปัสสาวะเป็นต้น แต่ถ้าร่างกายได้รับ น้ำมากเกินไปก็เสียชีวิตได้เช่นกัน ทำให้เกิดอาการบวมตามที่ต่างๆ เช่น แขน ขา ข่องท้อง เป็นมากน้ำ จะไปอัดอยู่ในถุงลมของปอด เกิดการหอบเหนื่อยและเสียชีวิตได้เช่นกัน
- ช่วงนี้ข้อพากันสักครู่ ช่วงหน้ากลับมาพูดคุยกันต่อค่ะ

.....เพลง.....

ผู้ดำเนินรายการ

เข้าสู่ช่วงสุดท้ายของรายการแล้ว ขอสรุปเรื่องการกินอาหารเพื่อให้ผู้สูงอายุห่างไกลโรค มีสุขภาพที่ดี ดังนี้คือ

1. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ ต่อวัน กินอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม และหมั่นดูแล น้ำหนักตัวให้คงที่
2. กินข้าวกล้องเป็นอาหารหลักกินธัญพืชไม่ขัดสี รายการอาหารหลากหลาย สลับเปลี่ยนหมุนเวียน
3. กินผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ เพราะให้วิตามินและเกลือแร่ ให้ใยอาหารช่วยในการ ขับถ่าย ผัก ควรเลือกสด สะอาด นำมาทำชิ้นเล็ก ต้ม นึ่ง ให้ย่อยต่อการเคี้ยว ผลไม้ควรเลือกชนิด ที่นุ่ม เคี้ยวง่าย เช่น มะละกอ กล้วย ส้ม แดงโม งด/ลดเว้นการทานน้ำผลไม้แปรรูป น้ำผลไม้ กล่องเนื่องจากมีการเติมน้ำตาลอาจทำให้เป็นเบาหวานได้ และผ่านการแปรรูปทำคุณค่าของ สารอาหารลดลง ลดการทาผักและผลไม้ต้องเพราะมีการเติมเกลือ เติมน้ำตาล ทำให้ความดันกับ เบาหวานขึ้นได้
4. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไม่ติดหนัง ไข่ 3-4 ฟอง/สัปดาห์ ควรเลือกทานเนื้อไก่/ปลา เพราะมี ความนุ่ม ปลา ควรระวังก้าง เนื่องจากมีปัญหาเรื่องฟันและการเคี้ยวอาหาร
5. ดื่มนม และผลิตภัณฑ์นมเป็นประจำ วันละ 1-2 แก้ว แนะนำนมพ่องมันเนย หรือนมพ่องไขมัน เพราะผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับแคลเซียมเพื่อในการแข็งตัวของเลือด ช่วยในการยึดหยุ่นของ กล้ามเนื้อ ป้องกันโรคกระดูกพรุน โรคกระดูกหัก หากทานนมแล้วมีปัญหาให้ทานอาหารที่เป็น แหล่งของแคลเซียม จากปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง ผักใบเขียว เป็นต้น
6. กินอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม ประยุกต์รสอาหารให้น้อยเท่าที่จำเป็น
7. นอกจากการดูแลสุขภาพในเรื่องการกิน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญ ควรออก กายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30 นาที เลือกประเภทการออกกำลังกาย ให้เหมาะกับตนเอง
8. พบปะพูดคุย เข้าสังคม ทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่เครียด และหมั่นฝึกสมอง เข้าร่วมกลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุ เพื่อได้พบปะ พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข้อมูล ความรู้ ทำให้ไม่เหงา
9. นอนหลับพักผ่อนอย่าเพียงพอ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน

สรุปนะค่ะ ช่องปากคือ “ประตูสู่สุขภาพ” ดังนั้น ผู้สูงอายุควรมีสุขภาพช่องปากที่ดี เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ เพื่อที่ได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง หากผู้สูงอายุท่านใดที่มีปัญหาสุขภาพช่องปาก ต้องการคำปรึกษาแนะนำ สามารถโทรศัพท์เข้ามาสอบถาม หรือนัดหมายได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 055-966-866 และ 055-967-453 สำหรับในเวลาราชการ ส่วนนอกเวลาราชการโทรศัพท์เข้ามาสอบถามได้ที่หมายเลข 055-967-481 ทางโรงพยาบาลทันตกรรมยินดีให้บริการค่ะ

วันนี้เวลาของทางรายการหมดลงแล้ว กลับมาพบกันอีกครั้งในวันจันทร์หน้าเวลาเดียวกันนี้ ด้วยความปรารถนาดีจาก คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรค่ะ