



ศรธ. ทิมพิฉัตร

เมนูสุขภาพ สำหรับผู้สูงวัย

พิมมาดา

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ร่างกายเสื่อมถอยลงไปมาก อาหารจึงเป็นสิ่งเดียวที่จะช่วย
ซ่อมแซมให้ระบบต่าง ๆ ของผู้สูงอายุดีขึ้น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

เมนูสุขภาพผู้สูงอายุ



Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

คำนำ

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ร่างกายเสื่อมถอยลงไปมาก อาหารจึงเป็นสิ่งเดียวที่จะช่วยซ่อมแซมให้ระบบต่าง ๆ ของผู้สูงอายุดีขึ้น สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

หนังสือ **เมนูสุขภาพผู้สูงวัย** เล่มนี้ ได้รวบรวมสูตรในการทำอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงวัย ซึ่งมีวิธีการปรุง พร้อมเคล็ดลับและสูตรต่าง ๆ เอาไว้อย่างครอบคลุมและละเอียดครบถ้วน ควรค่าอย่างยิ่งที่ท่านผู้อ่านจะได้มีหนังสือเล่มนี้ไว้เพื่อเพิ่มพูนความรู้ และนำไปใช้ประกอบอาชีพก็นับว่าเป็นสิ่งที่ดียิ่ง

พิมมาดา

สารบัญ

| | หน้า |
|------------------------|------|
| อาหารสำหรับผู้สูงวัย | 13 |
| เมนูอาหารผู้สูงวัยปลา | 17 |
| แกงส้มปลาทอดใส่ชะอม | 18 |
| แกงส้มหน่อไม้ดอง | 20 |
| แกงอ่อมปลา | 22 |
| ข้าวต้มปลา | 24 |
| ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม | 25 |
| ต้มยำปลา | 26 |
| ทอดมันปลากราย | 27 |
| ปลากะพงทอดผัดกะเพรา | 28 |
| ปลากะพงทอดผัดพริกไทยดำ | 30 |
| ปลากะพงทอดสามรส | 32 |
| ปลากะพงผัดฉ่า | 33 |
| ปลาเก๋าราดพริก | 35 |

สารบัญ

| | หน้า |
|------------------------------|------|
| ปลาตุกทอดกรอบผัดพริกแกง | 37 |
| ปลาแดงทอดขมิ้น | 38 |
| ปลาทอดกระเจดไฟแดง | 40 |
| ปลาทอดผัดน้ำพริกเผา | 41 |
| ปลาทอดผัดพริกไทยอ่อน | 42 |
| ปลาทุ้มเค็ม | 44 |
| ปั้นขลิบหนึ่งใส่ปลา | 46 |
| ผัดเปรี้ยวหวานปลากระพง | 48 |
| ผัดเผ็ดปลาดุกใส่ใบยี่ห่วย | 50 |
| แกงซี่เหล็กปลาอย่าง | 51 |
| แกงเทโพผักนึ่งปลาแห้ง | 54 |
| แกงน้ำเต้าอ่อน | 56 |
| แกงปลาอย่างใบมะขามกับสับปะรด | 58 |
| แกงปลาใส่คุณ | 60 |

สารบัญ

| | หน้า |
|---------------------------|------|
| แกงป่าปลาดุก | 62 |
| เมี่ยงขนมจีน | 64 |
| เมี่ยงปลาทุ | 65 |
| ยำทูน่าฟู | 66 |
| ยำปลาดุกฟู | 67 |
| ยำปลาสด | 69 |
| ลาบปลาแซลมอน | 71 |
| ลาบปลาดุก | 72 |
| หลนปลาเค็ม | 73 |
| ห่อหมกปลาช่อน | 75 |
| เมนูอาหารผู้สูงวัยเต้าหู้ | 77 |
| ก๋วยเตี๋ยวแซก | 81 |
| ก๋วยเตี๋ยวทรงเครื่อง | 84 |
| ก๋วยจั๊บน้ำ | 86 |

สารบัญ

| | หน้า |
|------------------------------|------|
| กัวยเดี่ยวราดหน้า | 88 |
| กัวยเดี่ยวหลอด | 91 |
| แกงจืดไข่เจียวเต้าหู้หมูสับ | 93 |
| แกงจืดผักกาดขาว | 95 |
| แกงจืดเต้าหู้หลอดเห็ดเข็มทอง | 96 |
| แกงจืดวุ้นเส้นเต้าหู้หลอด | 97 |
| แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้หมูสับ | 98 |
| แกงเปราะอะไล่เต้าหู้ | 100 |
| แกงเลียงเต้าหู้อ่อน | 102 |
| แกงส้มเต้าหู้ทอดใส่ดอกแค | 103 |
| แกงเห็ดโคน | 105 |
| ไข่เจียวทรงเครื่อง | 107 |
| จับฉ่ายเจ | 108 |
| ฉู่ฉี่เต้าหู้ | 110 |

สารบัญ

| | หน้า |
|------------------------|------|
| ซूपเต้าหู้สูตร 1 | 111 |
| ซूपเต้าหู้สูตร 2 | 112 |
| ซूपเต้าหู้เห็ดหอม | 113 |
| ต้มยำเต้าหู้ | 114 |
| เต้าหู้หนึ่งถ้วย | 116 |
| เต้าหู้ทอด | 118 |
| เต้าหู้ทอดราดซอสมะขาม | 120 |
| เต้าหู้ผัดกะเพรา | 122 |
| เต้าหู้ผัดบรอกโคลี | 124 |
| เต้าหู้ผัดผัก | 125 |
| เต้าหู้ผัดพริกไทยดำ | 127 |
| เต้าหู้ผัดพริกไทยอ่อน | 128 |
| เต้าหู้ผัดพริกหยวก | 130 |
| เต้าหู้ผัดหน่อไม้ฝรั่ง | 131 |

สารบัญ

| | หน้า |
|-------------------------|------|
| เต้าหู้ลูกเขย | 132 |
| เต้าหู้อบวุ้นเส้น | 133 |
| น้ำพริกเต้าหู้ยี่สูตร 1 | 135 |
| น้ำพริกเต้าหู้ยี่สูตร 2 | 136 |
| น้ำพริกอ่อน | 137 |
| ปอเปี๊ยะสด | 139 |
| ผัดขैनงเต้าหู้ | 141 |
| ผัดซีอิ้ว | 142 |
| ผัดผักกระเฉดไฟแดง | 144 |
| ผัดผักกวาดุ้ง | 145 |
| ผัดถั่วงอก | 146 |
| ผัดไทยกุ้งสด | 148 |
| ผัดบวบหวานใส่เต้าหู้ | 150 |
| ผัดเปรี้ยวหวาน | 151 |

สารบัญ

| | หน้า |
|---------------------------|------|
| ผัดผักกาดดอง | 153 |
| พะไลเต้าหู้ | 154 |
| เย็นตาไฟ | 156 |
| เย็นตาไฟทะเล | 159 |
| ยำวุ้นเส้น | 161 |
| สุกี้ยากี้ | 163 |
| เส้นหมี่ผัดซีอิ๊ว | 165 |
| เมนูอาหารผู้สูงวัยน้ำพริก | 166 |
| น้ำพริกถั่วปลานึ่ง | 167 |
| น้ำพริกปลา | 169 |
| น้ำพริกปลากระป๋อง | 170 |
| น้ำพริกปลาเค็ม | 171 |
| น้ำพริกปลาช่อน | 172 |
| น้ำพริกปลาดุกฟู | 173 |

สารบัญ

| | หน้า |
|--|------|
| น้ำพริกปลาดัม | 174 |
| น้ำพริกปลาทุ | 175 |
| น้ำพริกปลาทุทอด | 176 |
| น้ำพริกปลากุเลา | 177 |
| น้ำพริกปลาป็น | 178 |
| น้ำพริกปลาอย่าง | 179 |
| น้ำพริกปลาร้าทรงเครื่อง | 180 |
| น้ำพริกปลาอย่างมะขามเปียก | 181 |
| เมนูอาหารผู้สูงวัย เครื่องดื่มสมุนไพร-ธัญพืช | 182 |
| น้ำเต้าหู้ | 187 |
| น้ำเตยหอม | 188 |
| น้ำบัวบก | 189 |
| น้ำมะเขือเทศ | 190 |
| น้ำลูกเดือย | 191 |

สารบัญ

| | หน้า |
|-----------------|------|
| น้ำดอกอัญชัน | 192 |
| น้ำขิง | 193 |
| น้ำถั่วเขียว | 194 |
| น้ำตะไคร้ | 195 |
| น้ำมะตูม | 196 |
| น้ำข้าวกล้องงอก | 197 |
| น้ำข้าวโพด | 198 |
| น้ำถั่ว 5 สี | 199 |



อาหารสำหรับผู้สูงวัย



การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับผู้สูงวัย นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการมีชีวิตที่ยืนยาว แต่มีปัญหาบางประการที่ผู้สูงวัยหรือผู้สูงอายุไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น อาการเบื่ออาหาร ความเลื่อมของฟัน ความเลื่อมของประสาทการรับรู้ในรสชาติของอาหาร โรคในทางเดินอาหาร ได้แก่ โรคอาหารไม่ย่อย โรคท้องอืด โรคท้องเฟ้อ หรือโรคที่เกิดจากการดูดซึมของลำไส้ไม่ดี

ดังนั้น การที่จะทำให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบในการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมวดย่อย โดยรับประทานอาหารที่สามารถย่อยได้ง่าย เช่น เนื้อปลา ผัก ธัญพืช ผลไม้ต่าง ๆ โดยผู้สูงวัยควรเลือกวิธีรับประทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายและเลือกชนิดอาหารที่เหมาะสมกับวัย ได้แก่

1. รับประทานอาหารให้เพียงพอครบ 5 หมู่ ให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ไม่ควรรับประทานโปรตีนมากเกินไป เพราะร่างกายจะนำไปสะสมในรูปของไขมัน ทำให้เกิดโรคอ้วน
3. ลักษณะอาหารต้องอ่อนนุ่ม เปื่อย สะดวกต่อการเคี้ยวและย่อยง่าย
4. ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่
5. รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง (4-5 มื้อ)
6. ไม่รับประทานอาหารรสจัด ของหมักดอง หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด
7. ควรรับประทานอาหารประเภท ข้าว แป้ง และน้ำตาลให้น้อยลง

8. ไม่ควรรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน หนังสัตว์ เช่น หนังไก่ทอด หมูสามชั้น ขาหมู อาหารทอด หรือผัดควรใช้น้ำมันน้อย เช่น ไข่เจียว ผัดผัก

9. ไม่รับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น มะม่วงสุก ละครุด กล้วยหอม ลำไย น้อยหน้า ขนุน ทูเรียน

10. ควรดื่มน้ำ ชา กาแฟ สุรา และงดสูบบุหรี่

11. รับประทานไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว

12. ดื่มน้ำสะอาดให้พอเพียง ประมาณวันละ 6-8 แก้ว เพื่อช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย

13. ควรรับประทานอาหารที่มีเกลือแร่ และวิตามินให้เพียงพอ ดังนี้

13.1 แคลเซียม ผู้สูงอายุมักเป็นโรคกระดูกพรุน ซึ่งเกิดในหญิงมากกว่าชาย การได้รับแคลเซียมเพียงพอจะช่วยให้กระดูกแข็งแรง อาหารที่มีแคลเซียมมาก ได้แก่ นม นมถั่วเหลือง ถั่วเมล็ดแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย

13.2 เหล็ก ผู้สูงอายุควรได้อาหารที่มีธาตุเหล็กมากเพียงพอ และในขณะเดียวกันต้องได้โปรตีนและวิตามินซี ด้วย เพื่อช่วยในการ

ดูดัชนีธาตุเหล็ก อาหารที่มีธาตุเหล็กมาก ได้แก่ ตับ เนื้อสัตว์ ไข่แดง ผักบุ้ง คะน้า

13.3 เกล็ด ผู้สูงอายุควรรับประทานเกล็ดลดลง โดยเฉพาะผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

13.4 วิตามิน วิตามินที่สำคัญ คือ วิตามิน โดยดื่มน้ำส้มคั้นวันละ 1 แก้ว

14. ผู้สูงอายุจะมีการหลั่งน้ำย่อยและน้ำลายลดลง ควรรับประทานอาหารอ่อนที่เคี้ยวง่าย กลืนง่าย และย่อยง่าย โดยเฉพาะถ้าใส่ฟันปลอม หรือมีปัญหาเกี่ยวกับฟัน หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการกลืน อาจต้องรับประทานอาหารเหลว อาหารประเภทเนื้อควรสับหรือบด หรือตุ๋นจนเปื่อย หรือปั่นใส่น้ำซุ๊ป



เมนูอาหารผู้สูงวัย

ปลา



แกงส้มปลาทอดใส่ชะอม

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- ปลาทอดเป็นชิ้น ๆ ตามใจชอบ
- กุ้งแห้งเอาแต่เนื้อแล้วนำไปโขลกละเอียด 10-15 ตัว
- ชะอมเด็ดเอาแต่ใบ 2 กำ
- ไข่ไก่ 2-3 ฟอง
- น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำส้มมะขามเปียก 2-3 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
- ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1 ช้อนชา

เครื่องน้ำพริกแกงส้ม

- พริกแห้ง 10 เม็ด
- กะปิ 1-2 ช้อนชา / กระชาย 2-3 หัว

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องนำพริกแกงส้มให้ละเอียด
2. ต้มน้ำให้เดือด แล้วละลายเครื่องแกงลงไป จากนั้นใส่เนื้อกุ้ง โขลกละเอียด น้ำตาลปีบ น้ำส้มมะขามเปียก เกลือ ซีอิ๊วขาว น้ำปลาปรุงรสตามชอบ
3. ตีไข่ไก่กับซอสปรุงรสให้เข้ากัน ใส่ชะอม แล้วนำไปทอดให้เหลืองกรอบ พักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน แล้วหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมพอดีคำ
4. นำชะอมที่หั่นสี่เหลี่ยมแล้ว และปลาทอดใส่ถ้วย แล้วตักน้ำแกงส้มราดลงไป รับประทาน กับข้าวสวยร้อน ๆ



แกงส้มหน่อไม้ดอง

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

- ปลากะพงขาว 1 ตัว
- หน่อไม้ดอง 1 ถ้วย
- น้ำพริกแกง 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา
- ส้มแขกหรือน้ำมะนาว
- น้ำตาลปีบ

ส่วนผสมเครื่องแกง

- พริกชี้ฟ้าสด 30-35 เม็ด
- ขมิ้นหั่นละเอียด 1 แฉ่ง
- กระเทียมหั่นละเอียด 1 หัว
- หอมแดงหั่นละเอียด 3 หัว
- เกลือป่น 1 ช้อนชา
- กะปิ 1-2 ช้อนโต๊ะ

ไขโลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด

วิธีทำ

1. ขอดเกล็ดปลากะพง ผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างให้สะอาด แล้วหันเป็นชิ้น
2. ล้างหน่อไม้ดองด้วยเกลือป่นให้หายกลิ่นฉุนจากการหมัก
3. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ น้ำพริกแกงและส้มแขกลงไปต้ม แล้วคนให้เข้ากันจนเดือด
4. ใส่หน่อไม้ดอง ประูรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาลปีบ
5. ต้มให้เดือด ใส่เนื้อปลากะพง รอให้เดือดสักครู่แล้วยกลง
6. ตักใส่ถ้วย รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ ผักต่าง ๆ หรือปลาเค็มทอด หากต้องการรสชาติเปรี้ยวเพิ่มขึ้นให้บีบมะนาวลงไปเพิ่มเพื่อประูรส

