ตำราอาหารสุขภาพ
สำหรับผู้สูงอายุ

"อร่อยพอดี ดีต่อใจ ด้วยผักสวนครัว"

เรณพ. พิมพ์ดี

พิมมาดา

ตำราอาหารสุขภาพ

สำหรับผู้สูงอายุ

“อร่อยพอดี ดีต่อใจ ด้วยผักสวนครัว”

Copyright By Pimmada © 2025. All Rights Reserved.

คำนำ

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เนื่องจากร่างกายและระบบต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ทำให้การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมมีส่วนช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น สุขภาพแข็งแรง และมีความสุขในวัยเกษียณ

ตำราอาหารสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ “อร่อยพอดี ดีต่อใจ ด้วยผักสวนครัว” เล่มนี้ รวบรวมเมนูง่าย ๆ จากวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในสวนครัวของทุกบ้าน เน้นเมนูที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เช่น โปรตีนคุณภาพ ไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ พร้อมทั้งวิธีทำที่ไม่ซับซ้อน เพื่อให้ผู้ดูแลหรือผู้สูงอายุเองสามารถเตรียมอาหารได้อย่างสะดวก

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเมนูอาหารในเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ ช่วยให้ผู้สูงอายุทุกท่านมีสุขภาพดี แข็งแรง พร้อมใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในทุกวันค่ะ

พิมมาดา

สารบัญ

	หน้า
อาหารสำหรับผู้สูงอายุ	8
1. แกงเลียงผักรวมสวนครัว	9
2. ต้มจืดเต้าหู้หมูสับใส่ตำลึง	11
3. ผัดมะเขือยาวกับใบโหระพา	12
4. น้ำตะไคร้ใบเตยหอม	13
5. โจ๊กข้าวกล้องใส่ตำลึง	14
6. กล้วยต้มมะพร้าวอ่อน (หวานน้อย)	15
7. ต้มฟักเขียวใส่ไก่ฉีก	16
8. ข้าวต้มปลา (ใช้ข้าวกล้อง)	17
9. ยำถั่วพูไม่ใส่น้ำตาล	18
10. ไข่ตุ๋นผักรวม	19
11. ข้าวกล้องหน้าปลาย่าง	20
12. ต้มจับฉ่ายผักรวม	21
13. ฟักทองนึ่งจิ้มน้ำพริกปลาย่าง	22
14. น้ำขิงร้อนไม่ใส่น้ำตาล	23
15. ข้าวผัดแครอทไข่ใส่ผักชี	24

สารบัญ

หน้า

16. แกงส้มผักบุ้งปลานึ่ง 25
17. ผัดถั่วฝักยาวน้ำมันน้อย 26
18. น้ำมะตูมต้มสด 27
19. ขนมปังโฮลวีตทาอะโวคาโด 28
20. ข้าวโพดต้มใส่ใบเตย 29
21. น้ำใบย่านางผสมมะนาว 30
22. ลาบเห็ดนึ่งไม่ใส่ข้าวคั่ว 31
23. แกงจืดผักกาดขาวใส่วุ้นเส้น 32
24. สลัดผักสดราดน้ำมันงา 33
25. ข้าวกล้องคลุกน้ำพริกตะไคร้ 34
26. ผัดฟักทองกับไข่ 35
27. แกงเห็ดรวมใส่ใบแมงลัก 36
28. เต้าหู้ทรงเครื่องเห็ดหอม 37
29. ต้มจืดมะระยัดไส้หมูสับ 38
30. ข้าวผัดขิงใส่ไก่ฉีก 39
31. แกงจืดสาหร่ายทะเลใส่เต้าหู้ 40

สารบัญ

หน้า

32. ข้าวต้มฟักเขียวใส่เห็ดฟาง 41
33. ไข่ลวกกับน้ำจิ้มเต้าเจี้ยว 42
34. ผัดถั่วงอกใส่เห็ดหอม 43
35. น้ำเต้าหู้สดไม่ใส่น้ำตาล 44
36. ยำผักกูดใส่กุ้งต้ม 45
37. ไข่เจียวฟูใส่ผักโขม 46
38. ข้าวต้มหมูสับใส่เห็ดหอม 47
39. ซุปฟักทองนมถั่วเหลือง 48
40. น้ำใบเตยต้มกับข้าวเหนียวมะม่วง (แบบไม่หวานมาก) 49
41. ต้มจืดเต้าหู้ผักกาดขาว 50
42. ยำวุ้นเส้นผักรวม 51
43. ผัดบล็อกโคลี่กับเห็ดนางรม 52
44. แกงจืดผักรวมใส่ไก่ 53
45. น้ำสมุนไพรขิงตะไคร้ 54
46. ข้าวกล้องคลุกน้ำพริกปลาทู 55
47. แกงส้มผักรวม 56