บทความสุขภาพ

ปรับปรุงล่าสุด 12 พฤศจิกายน 2569

อาหารผู้สูงอายุ: หลักการกินเพื่อสุขภาพ โปรตีน เกลือ น้ำตาล ไขมัน และตัวอย่างเมนูไทย

โดย เอกสยาม ชัยศร
บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด

> เนื้อหานี้เป็นข้อมูลสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว ไม่ใช่คำวินิจฉัยหรือคำแนะนำทางการแพทย์เฉพาะบุคคล การเริ่ม หยุด หรือเปลี่ยนการรักษา ยา และการออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้ประกอบวิชาชีพที่ดูแลก่อน ฉบับออนไลน์ที่ปรับปรุงล่าสุดอยู่ที่ https://www.sukjaiwaikao.com/article-senior-food.html

สาระสำคัญโดยสรุป

- **อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน** เน้นผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี พืชตระกูลถั่ว ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืช และอาหารจากสัตว์ที่ไขมันต่ำ ตามองค์การอนามัยโลก
- **ผักและผลไม้** อย่างน้อยวันละ 400 กรัม สำหรับผู้ที่อายุมากกว่า 10 ปี
- **เกลือ** น้อยกว่าวันละ 5 กรัม (โซเดียม 2 กรัม) สำหรับผู้ใหญ่
- **น้ำตาลอิสระ** น้อยกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานต่อวัน และ**ไขมันอิ่มตัว** ไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงาน
- **โปรตีน** กลุ่มศึกษา PROT-AGE เสนอให้ผู้สูงอายุได้รับโดยเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 1.0-1.2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ยกเว้นผู้มีโรคไตรุนแรงที่ยังไม่ฟอกไต
- **ตัวอย่างเมนูไทย** มีในเอกสารโมเดลอาหารชะลอชรา ชีวายืนยาว ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-senior-food.html

ข้อมูลเพื่อความรู้ทั่วไป โปรดปรึกษาแพทย์ผู้ดูแล บทความนี้ไม่ใช่การวินิจฉัยโรคหรือแผนการรักษาของผู้ใด ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรให้แพทย์หรือนักกำหนดอาหารกำหนดอาหารเฉพาะราย

อาหารผู้สูงอายุควรเน้นผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี พืชตระกูลถั่ว ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืช และอาหารจากสัตว์ที่ไขมันต่ำ องค์การอนามัยโลกแนะนำผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม เกลือน้อยกว่าวันละ 5 กรัม และน้ำตาลอิสระน้อยกว่าร้อยละ 10 ของพลังงาน[1] ส่วนโปรตีน กลุ่มศึกษา PROT-AGE เสนอว่าผู้สูงอายุต้องการมากกว่าผู้ใหญ่ที่อายุน้อยกว่า[2]

บทความนี้สรุปหลักอาหารเพื่อสุขภาพขององค์การอนามัยโลก ข้อเสนอเรื่องโปรตีนสำหรับผู้สูงอายุ วิธีลดเกลือในอาหารประจำวัน ตัวอย่างการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย และกรณีที่ควรให้แพทย์หรือนักกำหนดอาหารช่วยวางแผน ตัวเลขในบทความเป็นคำแนะนำของแหล่งที่อ้าง ไม่ใช่สถิติ

อาหารผู้สูงอายุควรมีอะไรบ้าง

องค์การอนามัยโลกแนะนำอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน ซึ่งเน้นผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี พืชตระกูลถั่ว ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืช และอาหารจากสัตว์ที่ไขมันต่ำ และแนะนำให้ผู้ที่อายุมากกว่า 10 ปีกินผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม[1]

องค์การอนามัยโลก ระบุ ว่าการ กิน อาหาร เพื่อ สุขภาพ ตลอด ช่วงชีวิต ช่วย ป้องกัน ภาวะ ทุพโภชนาการ ทุก รูปแบบ และเอกสารข้อเท็จจริงฉบับนี้ไม่ได้แยกคำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ[1] ผู้สูงอายุจึงใช้หลักเดียวกันกับผู้ใหญ่ และปรับตามโรคประจำตัว ความสามารถในการเคี้ยวและกลืน และคำแนะนำของแพทย์

หัวข้อ	คำแนะนำขององค์การอนามัยโลกสำหรับผู้ใหญ่
ผักและผลไม้	อย่างน้อยวันละ 400 กรัม (ผู้ที่อายุมากกว่า 10 ปี)
น้ำตาลอิสระ (free sugars)	น้อยกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานต่อวัน และการจำกัดให้ไม่เกินร้อยละ 5 อาจให้ประโยชน์เพิ่ม
ไขมันรวม	ไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานต่อวัน
ไขมันอิ่มตัว	ไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานต่อวัน

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-senior-food.html

หัวข้อ	คำแนะนำขององค์การอนามัยโลกสำหรับผู้ใหญ่
ไขมันทรานส์	ไม่เกินร้อยละ 1 ของพลังงานต่อวัน
เกลือ	น้อยกว่าวันละ 5 กรัม (โซเดียม 2 กรัม)

ผู้สูงอายุควรได้รับโปรตีนเท่าไร

กลุ่มศึกษา PROT-AGE เสนอว่าผู้สูงอายุต้องการโปรตีนจากอาหารมากกว่าผู้ใหญ่ที่อายุน้อยกว่า และควรได้รับโดยเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 1.0-1.2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ผู้ที่ออกกำลังกายควรได้รับตั้งแต่ 1.2 กรัมขึ้นไป ส่วนผู้ที่มีโรคไตรุนแรงซึ่งยังไม่ได้ฟอกไตเป็นข้อยกเว้น[2]

องค์การอนามัยโลกระบุว่าการปรับไปกินโปรตีนจากพืชมากขึ้นอาจให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ[1] แหล่งโปรตีนจากพืชที่หาได้ในอาหารไทย เช่น พืชตระกูลถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว ใช้ร่วมกับอาหารจากสัตว์ที่ไขมันต่ำได้ ปริมาณโปรตีนที่เหมาะกับแต่ละคนขึ้นกับโรคประจำตัวและการทำงานของไต ผู้ที่มีโรคไตหรือโรคเรื้อรังควรให้แพทย์กำหนด รายละเอียดเรื่องโปรตีนกับกล้ามเนื้ออ่านได้ในบทความมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ

ลดเกลือและโซเดียมในอาหารผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ผู้ใหญ่บริโภคเกลือน้อยกว่าวันละ 5 กรัม หรือโซเดียม 2 กรัม และแนะนำวิธีลดเกลือ ได้แก่ ใช้เกลือและเครื่องปรุงที่มีโซเดียมสูงน้อยลงเมื่อปรุงอาหาร ไม่วางเกลือหรือซอสที่มีโซเดียมสูงบนโต๊ะอาหาร จำกัดขนมขบเคี้ยวรสเค็ม และเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมต่ำกว่า[1]

- **ตอนปรุง** ลดเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว และเครื่องปรุงที่มีโซเดียมสูง
- **บนโต๊ะอาหาร** ไม่วางเกลือหรือซอสที่มีโซเดียมสูงไว้ให้เติม
- **ขนมขบเคี้ยว** จำกัดขนมรสเค็ม
- **เมื่อซื้ออาหาร** เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมต่ำกว่า

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-senior-food.html

ตัวอย่างเครื่องปรุงไทยในรายการข้างต้นเป็นตัวอย่างของผู้เขียนตามหลักขององค์การอนามัยโลก ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง อ่านแนวทางการปรับพฤติกรรมเพิ่มเติมได้ในบทความความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ และรูปแบบอาหาร DASH ได้ในบทความ DASH Diet คืออะไร

น้ำตาลและไขมันในอาหารผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้จำกัดน้ำตาลอิสระให้น้อยกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานต่อวัน ไขมันรวมไม่เกินร้อยละ 30 ไขมันอิ่มตัวไม่เกินร้อยละ 10 และไขมันทรานส์ไม่เกินร้อยละ 1 ของพลังงานต่อวัน[1]

ตัวเลขเหล่านี้คิดเป็นสัดส่วนของพลังงานทั้งวัน ไม่ใช่น้ำหนักอาหาร การนำไปใช้ในชีวิตประจำวันจึงเริ่มจากการลดเครื่องดื่มและขนมที่เติมน้ำตาล และเลือกวิธีปรุงที่ใช้น้ำมันน้อย ผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานอ่านแนวทางเพิ่มเติมได้ในบทความเบาหวานในผู้สูงอายุ ข้อแนะนำวิธีปฏิบัติในย่อหน้านี้เป็นของผู้เขียน

ตัวอย่างการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุแบบไทย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย จัดทำสื่อความรู้ "โมเดลอาหารชะลอชรา ชีวายืนยาว" (พ.ศ. 2563) เป็นตัวอย่างการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการผู้สูงอายุ ตัวอย่างมื้อเช้าในเอกสาร คือ ข้าวต้มกุ้ง 1 ชาม และนมรสจืด 1 แก้ว[3]

เอกสารของสำนักโภชนาการแสดงทั้งเมนูและปริมาณของกลุ่มอาหารตามธงโภชนาการ เช่น ข้าวสวยเป็นทัพพีและกุ้งเป็นช้อนกินข้าว[3] ครอบครัวใช้เอกสารนี้เป็นตัวอย่างตั้งต้นในการจัดเมนูได้ แล้วปรับตามความชอบ ความสามารถในการเคี้ยว และคำแนะนำของแพทย์

ผู้สูงอายุที่ควรให้แพทย์หรือนักกำหนดอาหารช่วยวางแผน

ผู้สูงอายุที่มีโรคไต เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคเรื้อรังหลายโรค ผู้ที่เคี้ยวหรือกลืนลำบาก และผู้ที่เบื่ออาหารหรือน้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ ควรให้แพทย์หรือนักกำหนดอาหารวางแผนอาหารเฉพาะราย เพราะคำแนะนำทั่วไปอาจไม่เหมาะกับภาวะของแต่ละคน และข้อเสนอเรื่องโปรตีนมีข้อยกเว้นสำหรับผู้ที่มีโรคไตรุนแรง[2]

- **โรคไต** เป็นข้อยกเว้นของข้อเสนอเรื่องปริมาณโปรตีน[2]

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com

- **โรคเรื้อรัง หลาย โรค** ความต้องการ โปรตีน อาจ สูง ขึ้น และ ต้อง พิจารณา ร่วมกับ ยา ที่ ใช้ อยู่ (อ่าน บทความ Multimorbidity)[2]
- **เคี้ยวหรือกลืนลำบาก** ควรได้รับการประเมินเรื่องลักษณะอาหารที่ปลอดภัย
- **เบื่ออาหารหรือน้ำหนักลด** ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ

สองข้อหลังเป็นข้อแนะนำทั่วไปของผู้เขียน ไม่มีแหล่งเฉพาะในบทความนี้ และไม่ใช่การวินิจฉัย

คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับอาหารผู้สูงอายุ

คำถาม ด้านล่าง ตอบ จาก เอกสาร ข้อเท็จจริง เรื่อง อาหาร เพื่อ สุขภาพ ของ องค์การอนามัยโลก ข้อเสนอ ของ กลุ่ม ศึกษา PROT-AGE และ เอกสาร ของ สำ นักโภชนาการ กรมอนามัย ข้อมูล เพื่อ ความรู้ ทั่วไป ไม่ใช่ การ วินิจฉัยหรือแผนการรักษาของผู้ใด

อาหารผู้สูงอายุควรมีอะไรบ้าง

องค์การอนามัยโลกแนะนำอาหารที่เน้นผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี พืชตระกูลถั่ว ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืช และ อาหารจากสัตว์ที่ไขมันต่ำ โดยกินผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม ผู้สูงอายุใช้หลักเดียวกันกับผู้ใหญ่ และปรับตามโรคประจำตัวและความสามารถในการเคี้ยวกลืน

ผู้สูงอายุควรกินเกลือวันละเท่าไร

น้อยกว่า วัน ละ 5 กรัม ซึ่ง เท่ากับ โซเดียม 2 กรัม ตามคำแนะนำ ของ องค์การอนามัยโลก สำหรับ ผู้ใหญ่ ใน อาหารไทย เกลือส่วนหนึ่งมาจากน้ำปลา ซีอิ๊ว และเครื่องปรุงรสเค็ม การลดเครื่องปรุงเหล่านี้และไม่เติมเพิ่ม บนโต๊ะอาหารจึงช่วยลดเกลือได้ ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงหรือโรคไตควรถามแพทย์เรื่องปริมาณที่เหมาะกับ ตน

ผู้สูงอายุควรได้รับโปรตีนวันละเท่าไร

กลุ่มศึกษา PROT-AGE เสนอให้ผู้สูงอายุได้รับโปรตีนโดยเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 1.0-1.2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ผู้ที่ออกกำลังกายควรได้รับตั้งแต่ 1.2 กรัมขึ้นไป ผู้ที่มีโรคไตรุนแรงซึ่งยังไม่ได้ฟอกไตเป็นข้อยกเว้น และต้องให้แพทย์กำหนด

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-senior-food.html

มีตัวอย่างเมนูอาหารผู้สูงอายุแบบไทยหรือไม่

มี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย จัดทำสื่อความรู้โมเดลอาหารชะลอชรา ชีวายืนยาว (พ.ศ. 2563) เป็นตัวอย่างการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุตามธงโภชนาการผู้สูงอายุ เช่น มื้อเช้าข้าวต้มกุ้ง 1 ชาม และนมรสจืด 1 แก้ว พร้อมปริมาณกลุ่มอาหารเป็นทัพพีและช้อนกินข้าว

ผู้สูงอายุควรจำกัดน้ำตาลและไขมันอย่างไร

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้น้ำตาลอิสระน้อยกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานต่อวัน และจำกัดให้ไม่เกินร้อยละ 5 อาจให้ประโยชน์เพิ่ม ไขมันรวมไม่เกินร้อยละ 30 ไขมันอิ่มตัวไม่เกินร้อยละ 10 และไขมันทรานส์ไม่เกินร้อยละ 1 ของพลังงานต่อวัน

เชิงอรรถและแหล่งอ้างอิง

1. World Health Organization, “Healthy diet” (Fact sheet), หน้าเว็บระบุวันที่ 26 January 2026, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet (เปิดอ่าน 12 พฤศจิกายน 2569), ข้อความที่ใช้: “including fruits, vegetables, whole grains, legumes, nuts, seeds, and lean animal-source foods”, “Everyone older than 10 years of age should aim for at least 400 grams of fruits and vegetables per day.”, “The consumption of free sugars should be limited to less than 10% of total daily energy intake.”, “Limiting further to 5% or less of total daily energy intake may provide additional health benefits.”, ไขมันรวม “30% or less” ไขมันอิ่มตัว “No more than 10%” ไขมันทรานส์ “no more than 1%”, “In adults, salt intake should be limited to less than 5 grams per day (2 grams per day sodium).”, วิธีลดเกลือ “limiting the amount of salt and high-sodium condiments” “not having salt or high-sodium sauces on the table” “limiting the consumption of salty snacks” “choosing products with lower sodium content”, “a shift towards more plant-based sources of protein may bring health benefits.”, “Consuming a healthy diet throughout the life-course helps to prevent malnutrition in all its forms.”

2. Jürgen Bauer, Gianni Biolo, Tommy Cederholm และ คณะ, “Evidence-Based Recommendations for Optimal Dietary Protein Intake in Older People: A Position Paper From the PROT-AGE Study Group,” Journal of the American Medical Directors Association 14, no. 8 (2013): 542-559, doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021 (PMID 23867520, ตรวจข้อมูลบรรณานุกรมกับ Crossref และอ่านบทคัดย่อจาก Europe PMC 11 พฤศจิกายน 2569), ข้อความที่ใช้: “older adults need more dietary protein than do younger adults to support good health”, “average daily intake at least in the range of 1.0 to 1.2 g protein per kilogram of body weight per day”, “higher protein intake (ie, ≥ 1.2 g/kg body weight/d) is advised for those who are exercising and otherwise active”, “Most older adults who have acute or chronic diseases need even more dietary protein”, ผู้ที่มี “severe kidney disease” “but who are not on dialysis, are an exception to this rule”

3. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, สื่อความรู้โมเดลอาหาร “ชะลอชรา ชีวายืนยาว” (พ.ศ. 2563), nutrition2.anamai.moph.go.th/.../erderly64-05.pdf (เปิดอ่าน 12 พฤศจิกายน 2569), ส่วนที่ใช้: หัวเรื่อง “แนะนำการกินอย่างไรให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการผู้สูงอายุ”, ตัวอย่างมื้อเช้า “ข้าวต้มกุ้ง 1 ชาม” “นมรสจืด 1 แก้ว” และกลุ่มอาหาร “ข้าวสวย 2 ทัพพี” “กุ้ง 2 ช้อนกินข้าว”

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด | เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0105569142001
300/90 พรีเมียมเพลส ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240
โทรศัพท์ 081 654 5922 | contact@eksiamlegal.com | eksiamlegal.com
ฉบับออนไลน์ https://www.sukjaiwaikao.com/article-senior-food.html