

ผู้สูงอายุแข็งแรง

ไม่ขีด สมองดี



กินข้าวกล้องกับปลาเป็นหลัก
กินตับสัปดาห์ กินผัก ผลไม้เป็นประจำ
ลดหวาน มัน เค็ม ให้เป็นนิสัย
และไม่ดื่มดื่มน้ำ ดื่มนมให้เพียงพอ

ผลไม้ 1 ส่วน ประมาณ 1 กำมือ (พลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี) หมายถึง

ผลไม้ขนาดใหญ่ = 6-8 ชิ้นคำ	มะละกอ	แตงโม	สับปะรด
ผลไม้ขนาดกลาง = 1/2 ผล	มะม่วง	ฝรั่ง	แก้วมังกร
ผลไม้ทั่วไป = 1 ผล	ส้ม	กล้วยน้ำว้า	แอปเปิ้ล
ผลไม้ขนาดเล็ก = 4 ผล	เงาะ	มังคุด	พุทรา
ผลไม้เล็กมาก = 5-6 ผล	องุ่น	ลำไย	ลองกอง
ผลไม้อื่นๆ = 2 ชิ้น	ขนุน	ส้มโอ	มะขาม



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>



สำนักโภชนาการ



สถาบันโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล
www.inmu.mahidol.ac.th



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ธงโภชนาการผู้สูงอายุ



เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม
ออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนให้เพียงพอ



1,400 กิโลแคลอรี
(ชาย-หญิง กิจกรรมเบา)
แทบไม่ได้ออกกำลังกาย

1,600 กิโลแคลอรี
(ชาย-หญิง กิจกรรมเบา)
ออกกำลังกาย 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์

1,800 กิโลแคลอรี
(ชาย-หญิง กิจกรรมปานกลาง)
ออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์



ปริมาณอาหารที่เหมาะสมต่อวัน
กรณีดื่มนมได้วันละ 2 แก้ว

อาหารกลุ่ม	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
	1,400 ชาย-หญิง กิจกรรมเบา	1,600 ชาย-หญิง กิจกรรมเบา	1,800 ชาย-หญิง กิจกรรมปานกลาง
ข้าวแป้ง (ทัพพี)	5	7	9
ผัก (ทัพพี)	4	4	4
ผลไม้ (ส่วน)	1	1	2
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	6	7	8
ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)	1	1	1
นม* (แก้ว)	2	2	2
น้ำ (แก้ว)	8	8	8
ไขมัน (ช้อนชา)	6	6	6
น้ำตาล (ช้อนชา)	6	6	6



ปริมาณอาหารที่เหมาะสมต่อวัน
กรณีดื่มนมได้วันละ 1 แก้ว

อาจต้องเสริมยาเม็ดแคลเซียม 500 มิลลิกรัม

ข้าวแป้ง (ทัพพี)	7	8	9
ผัก (ทัพพี)	4	4	4
ผลไม้ (ส่วน)	1	2	3
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	6	7	8
ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)	1	1	1
นม* (แก้ว)	1	1	1
น้ำ (แก้ว)	8	8	8
ไขมัน (ช้อนชา)	7	7	7
น้ำตาล (ช้อนชา)	6	6	6

ปริมาณอาหารที่เหมาะสมต่อวัน
กรณีไม่ดื่มนม

อาจต้องเสริมยาเม็ดแคลเซียม 750-1,000 มิลลิกรัม

ข้าวแป้ง (ทัพพี)	7	8	9
ผัก (ทัพพี)	4	4	4
ผลไม้ (ส่วน)	1	2	3
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	8	10	12
ถั่วเมล็ดแห้ง (ช้อนกินข้าว)	1	1	1
นม* (แก้ว)	0	0	0
น้ำ (แก้ว)	8	8	8
ไขมัน (ช้อนชา)	8	8	8
น้ำตาล (ช้อนชา)	6	6	6

โภชนบัญญัติสำหรับผู้สูงอายุ



ออกกำลังกาย
สัปดาห์ละ 3-5 วัน วันละ 30 นาที



ดื่มน้ำ
วันละ 8 แก้ว



ดื่มนม
วันละ 1-2 แก้ว



นอนหลับ
7-9 ชั่วโมง



ดูแลน้ำหนักตัว



หมั่นฝึกสมอง



1 กินอาหารให้หลากหลาย
ในสัดส่วนที่เหมาะสม และ
หมั่นดูแลน้ำหนักตัว



2 กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง
ข้าวขัดสีน้อย

3 กินพืชผักและผลไม้ตามฤดูกาล
ให้มากเป็นประจำ

4 กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
ถั่ว และผลิตภัณฑ์เป็นประจำ



5 ดื่มนมและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ

6 หลีกเลี่ยงอาหาร ไขมันสูง หวานจัด
เค็มจัด

7 ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน

8 กินอาหารสะอาด ปลอดภัย



9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์