



โภชนาการ สำหรับผู้สูงอายุ



ฝ่ายการพยาบาล รพ.มหาราชนครเชียงใหม่
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มูลนิธิกิตติมถัน ระหว่างประเทศ แห่งประเทศไทยญี่ปุ่น
(The Japan International Goodwill Foundation)

คำนำ

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกๆประเทศทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทย ผู้สูงอายุจะมีความเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย เช่น การเคี้ยวอาหาร การกลืน และระบบย่อยอาหารทำงานลดลง เสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการไม่ดี และส่งผลเสียต่อสุขภาพ ภูมิคุ้มกันลดลงและเกิดโรคได้ง่าย การดูแลตัวเองด้านโภชนาการที่ดีจะช่วยชะลอความเสื่อม และมีสุขภาพแข็งแรง ดังนั้นผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลควรให้ความสำคัญด้านโภชนาการของผู้สูงอายุเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลในด้านโภชนาการ จึงได้จัดทำหนังสือโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยประกอบด้วย เรื่องอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ วิธีปรุงอาหาร การป้อนอาหารที่ถูกต้อง อุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร และการทำความสะอาดปากฟัน เพื่อให้ผู้สูงอายุตลอดถึงผู้ดูแลสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณมูลนิธิกวีตวิระหว่างประเทศแห่งประเทศไทย (The Japan International Goodwill Foundation) ที่ได้ให้คำแนะนำและให้การสนับสนุนจัดทำหนังสือโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ และรศ.ดร.ดวงฤดี ลาสุขะ ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้สูงอายุ ที่ช่วยให้คำแนะนำและตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาขอขอบคุณภาพประกอบจาก internet ซึ่งคณะผู้จัดทำนำมาใช้เพื่อประโยชน์ในการให้ความรู้ ไม่ได้นำไปใช้เชิงพาณิชย์ คณะผู้จัดทำหวังว่าเนื้อหาที่รวบรวมนำเสนอในหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุและท่านผู้อ่านทุกท่าน

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทนำ	1
ปัญหาการกลืนอาหารในผู้สูงอายุ	3
อาหารสำหรับผู้สูงอายุ	7
วิธีการปรุงอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	12
อุปกรณ์การปรุงอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	17
การจัดท่าทางสำหรับการรับประทานอาหาร	18
วิธีการป้อนอาหารผู้สูงอายุและผู้ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย	21
อุปกรณ์การรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	24
การดูแลสุขภาพปากและฟันในผู้สูงอายุ	28
เอกสารอ้างอิง	32

บทนำ

องค์การอนามัยโลกให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึงผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุมีความต้องการพลังงานลดลงจากวัยผู้ใหญ่ อัตราการเผาผลาญอาหารลดลง ผู้สูงอายุมีความต้องการปริมาณอาหารลดลงจากวัยหนุ่มสาว แต่ความต้องการสารอาหารอื่นๆ รวมทั้งวิตามินและเกลือแร่ไม่ลดลง ในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุต้องคำนึงถึงคุณภาพของอาหาร โดยให้พลังงานลดลง แต่จำเป็นต้องได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และสร้างความต้านทานโรค ผู้สูงอายุมีโอกาสขาดวิตามินและแร่ธาตุสูง เนื่องจากการเสื่อมถอยของระบบทางเดินอาหารและย่อยอาหาร ผู้ที่มีภาวะทางโภชนาการดีจะมีสุขภาพแข็งแรง ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี มีน้ำหนักมากหรือน้อยเกินไป ร่างกายจะเสื่อมโทรมเร็วทำให้แก่ ควรดูแลให้ผู้สูงอายุได้รับอาหารที่เหมาะสมและมีสารอาหารครบถ้วน



2 โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

สิ่งที่ควรคำนึงในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ คือบรรยากาศในการรับประทานอาหาร การจัดโต๊ะอาหารให้เห็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ การรับประทานอาหารพร้อมกับครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุเพลิดเพลินขณะรับประทานอาหาร รวมทั้งการเปลี่ยนบรรยากาศ พาผู้สูงอายุไปรับประทานอาหารนอกบ้านตามโอกาส ควรให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร โดยอาจให้ช่วยเตรียม หรือเป็นผู้บอกสูตรการประกอบอาหาร

ในผู้สูงอายุบางรายอาจมีอาการเบื่ออาหาร ในช่วงเวลากลางวันควรหากิจกรรมให้ผู้สูงอายุทำ พาผู้สูงอายุไปเดินเล่นหรือออกกำลังกาย จะช่วยให้ท้องว่างและกระตุ้นความอยากอาหารได้ นอกจากนี้ยังควรดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจของผู้สูงอายุให้แข็งแรงแจ่มใส พบปะสังสรรค์กับครอบครัว อย่างสม่ำเสมอ



ปัญหาการกลืนอาหารในผู้สูงอายุ

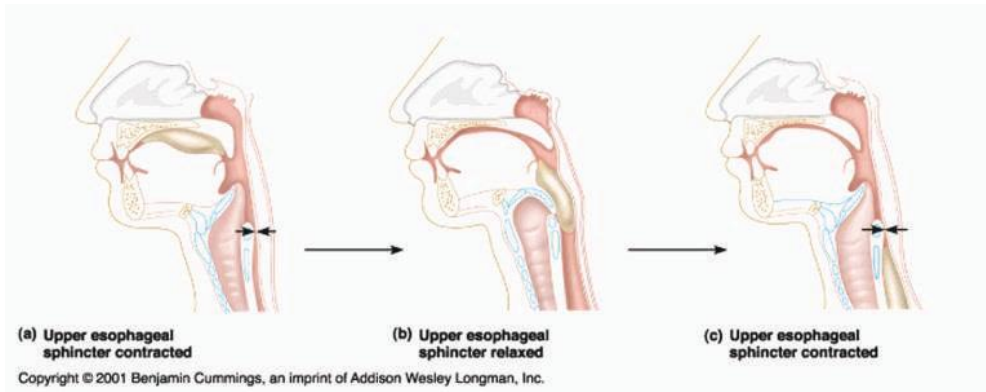
ความบกพร่องในการกลืนอาหารหรือการกลืนลำบาก

การกลืน คือกระบวนการทำงานของอวัยวะในช่องปากจนถึงหลอดอาหาร ภายใต้การควบคุมของระบบประสาทสมองที่ซับซ้อน ซึ่งมีทั้งระบบกระตุ้นและยับยั้งการทำงานของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกลืน เพื่อนำอาหารที่ผ่านการบดเคี้ยวแล้วในช่องปากเดินทางเข้าสู่กระเพาะอาหารและลำไส้ ความบกพร่องในการกลืนอาหารหรือการกลืนลำบากในผู้สูงอายุทำให้เพิ่มความเสี่ยงและมักเป็นสาเหตุที่นำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ได้แก่ การสำลักอาหาร โรคขาดอาหาร หายใจขัด ไอ หายใจไม่ออก ภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญคือ ปอดอักเสบจากการสำลักอาหารและน้ำ ดังนั้นควรเลือกชนิดของอาหารที่เหมาะสมกับความสามารถในการกลืนของผู้สูงอายุ การประเมินการกลืนที่มีประสิทธิภาพและใส่ใจในการจัดการกับการสูญเสียหน้าที่ในการกลืนหรือมีภาวะกลืนลำบาก จะช่วยลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้นได้



4 โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

กลไกการกลืนอาหาร



ขณะกลืนอาหาร ลิ้นจะดันอาหารไปด้านหลังของช่องปาก อาหารจะดันลิ้นไก่และเพดานอ่อนขึ้นด้านบนปิดกั้นทางเดินของลมหายใจเพื่อป้องกันอาหารไม่ให้เข้าสู่โพรงจมูก จากนั้นอาหารจะเคลื่อนที่เข้าสู่หลอดอาหาร โดยอาศัยการบีบตัวของกล้ามเนื้อที่ผนังของคอหอย และอาหารจะไม่เข้าหลอดลม โดยการที่กล่องเสียง ถูกยกตัวขึ้นไปชนฝาปิดกล่องเสียงซึ่งเป็นกระดูกอ่อนปิดช่องเปิดของกล่องเสียงไว้ดังภาพ a-c ตามลำดับ

การตรวจสอบความสามารถในการกลืน

1. ค่อยๆวางมือที่คอ
2. ให้กลืนน้ำหรือกลืนน้ำลาย
3. ตรวจสอบการเคลื่อนไหวของคอเมื่อมีการกลืน

หากตรวจสอบแล้วพบว่าไม่มีการเคลื่อนไหวของคอขณะกลืนน้ำ หรือมีปัญหาในการกลืน ควรรีบไปพบแพทย์



ปัญหาที่พบบ่อยในการกลืน

1. น้ำลายไหลหรือมีอาหารไหลออกมาจากปาก
2. มีอาหารค้างในกระพุ้งแก้ม
3. ไช้ขณะรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ
4. อาหารเป็นก้อนติดคอ
5. มีเสียงน้ำในคอหลังจากการกลืน
6. มีอาหารค้างใน คอหอย หลังการกลืน (ตรวจโดยการฟังด้วย หูฟัง)
7. ไม่สามารถรับประทานอาหารได้โดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น
8. ใช้เวลาในการรับประทานอาหารแต่ละครั้งมากกว่า 20 นาที

การประเมินการกลืนอาหารลำบาก

ตรวจสอบข้อดังต่อไปนี้ เพื่อประเมินการกลืนอาหารลำบาก แม้จะมีเพียง 1 ข้อ ให้รีบดำเนินการเพื่อช่วยเหลือโดยเร็วที่สุด

1. ฉันทักจะมีอาหารติดคอเมื่อรับประทานอาหาร
2. ต้องใช้เวลาในการกลืน
3. รับประทานยาน้ำหรือยาเม็ดยาก
4. มีหลายครั้งที่สำลักออกมาหลังรับประทานอาหารและมีเสียงดังในคอ
5. น้ำหนักลดลงอย่างต่อเนื่องหรือลดลงอย่างกะทันหัน
6. ใช้เวลาในการรับประทานอาหารนานมากต่อหนึ่งมื้อ
7. ฉันทะบะจะไม่กินอาหาร
8. ฉันทหายใจไม่ออก
9. มีอาหารบางอย่างรั่วออกจากปาก
10. บางครั้งฉันทมีอาเจียนด้วย

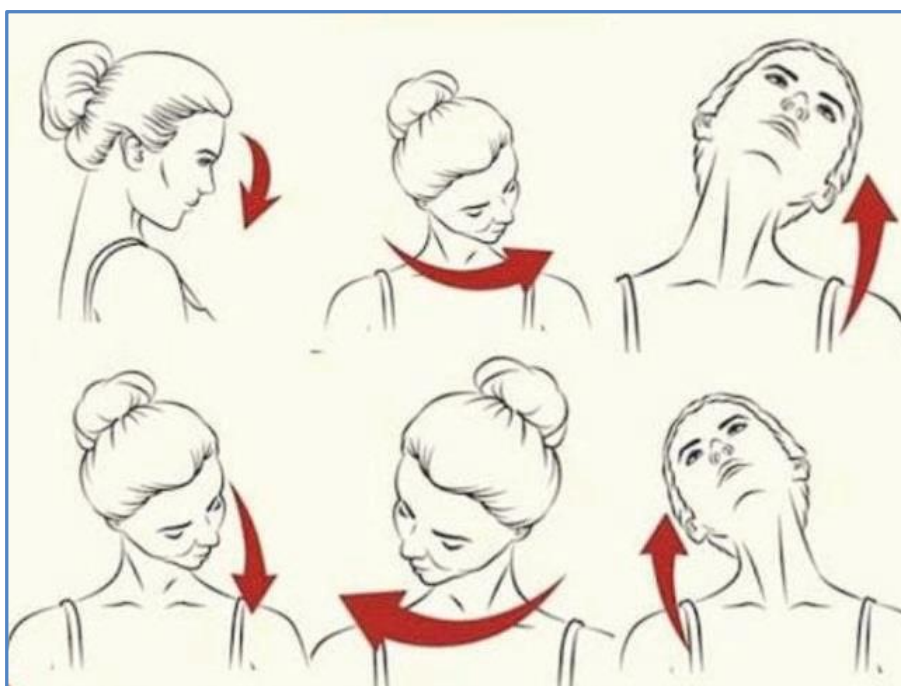
6 โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายเพื่อช่วยในการกลืน

ท่าในการออกกำลังกาย

ยืดหลังให้ตรงวางมือบนหน้าท้อง หายใจเข้าทางจมูกแล้วหายใจออกทางปากช้าๆ การบริกรกล้ามเนื้อคอ ทำได้ดังนี้

1. เอียงคอ ซ้าย ขวา
2. หันหน้าไปไหล่ทางซ้าย ขวา
3. หมุนคอช้าๆ



<http://www.wxrw123.com>

การออกกำลังกายกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกลืน จะทำให้ลิ้นมีการเคลื่อนไหวมากขึ้น ส่งเสริมการหลั่งของน้ำลาย ระยะเวลาที่อาหารอยู่ในระยะช่องปากลดลง รีเฟล็กซ์การกลืน เกิดเร็วขึ้น การสำลักอาหารเข้าทางเดินหายใจลดลง นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ในการปรับปรุงการออกเสียงและ ปรับปรุงการทำงานของสมองอีกด้วย

อาหารสำหรับผู้สูงอายุ

อาหารสำหรับผู้สูงอายุทั่วไปที่ไม่มีปัญหาการกลืน

เมื่ออายุเข้าสู่วัยสูงอายุ การทำงานระบบต่างๆ ของร่างกายจะลดลง ผู้สูงอายุโดยทั่วไปอาจเป็นโรคฟันผุหรือไม่มีฟันทั้งปาก ต่อม้ำลายสร้างน้ำลายลดลง ส่งผลให้การบดเคี้ยวอาหารเป็นไปได้ไม่ดี ประกอบกับระบบการย่อยอาหารและการดูดซึมอาหารลดลง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดอาการท้องอืดหรือท้องผูกได้ง่ายและอาจทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการได้ ผู้สูงอายุมีความต้องการพลังงานและสารอาหารที่มีเพียงพอเพื่อให้เหมาะสมกับความ ต้องการของร่างกาย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ดังนี้

(2) คาร์โบไฮเดรต

(1)
โปรตีน

(3)
เกลือแร่

(5)
ไขมัน

(4)
วิตามิน



8 โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

อาหารหลัก 5 หมู่

อาหารหมู่ที่ 1 โปรตีน

โปรตีน ช่วยป้องกันกล้ามเนื้อลีบและซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว ตัวอย่างอาหาร

- ปลาเหมาะสำหรับผู้สูงอายุเพราะย่อยง่าย เช่น ปลานึ่ง
- ไข่ไก่หรือไข่เป็ดที่ต้มจนสุก
- นมสดพรมันเนย เป็นอาหารที่ให้แคลเซียมและโปรตีนสูง
- ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูงและมีราคาถูก ใช้แทนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ได้ เช่น เต้าหู้ โปรตีนเกษตร



อาหารหมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรต อาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน



อาหารหมู่ที่ 3 เกลือแร่และแร่ธาตุ

เกลือแร่และแร่ธาตุ ได้แก่ ผักต่างๆ ผู้สูงอายุควรรับประทานผักหลายๆ ชนิดสลับกัน และควรต้มหรือนึ่งจนสุกเพราะจะทำให้ย่อยได้ง่าย



อาหารหมู่ที่ 4 วิตามินและเส้นใย

วิตามินและเส้นใย

ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ ผู้สูงอายุควรรับประทานผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย ได้แก่ มะละกอสุก กล้วยสุก และส้ม เป็นต้น

อาหารหมู่ที่ 5 ไขมัน

ไขมัน อาหารที่ให้พลังงานและช่วยในเรื่องการดูดซึมวิตามิน ควรใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว เป็นต้น



อาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการกลืน

ผู้สูงอายุที่มีภาวะกลืนลำบากอาจทำให้รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ทำให้ขาดอาหารและเกิดภาวะทุพโภชนาการ ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันร่างกายลดลงทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย ผู้สูงอายุที่มีภาวะกลืนลำบากจึงต้องได้รับการกำกับดูแลภาวะโภชนาการ เพื่อให้ได้รับปริมาณอาหารและพลังงานอย่างเพียงพอ การเลือกประเภทอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะกลืนลำบากเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมภาวะโภชนาการประเภทอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการกลืน มีดังนี้

1. อาหารสายยาง

เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่เสี่ยงต่อการสูดสำลักสูงหรือไม่พร้อมที่จะกลืนอาหารทางปาก

2. อาหารหนืด ไม่มีน้ำ (thick puree no liquids)

เป็นอาหารที่ปั่นจนข้นหนืดเป็นเนื้อเดียวกัน เช่น โจ๊กข้น โยเกิร์ตครีม ผักต้มบดละเอียด ฟักทองบด มันบด วุ้น เยลลี่ สังขยา และกล้วยครูด เป็นต้น



3. อาหารหนืดข้น (thick and thin puree thick liquids)

เป็นอาหารที่ปั่นเป็นเนื้อเดียวกันแต่มีลักษณะข้นหนืดคล้ายน้ำผึ้ง โดยจะมีส่วนผสมของเหลวมากกว่าอาหารข้นหนืดไม่มีน้ำ เช่น ข้าวต้มปั่นละเอียด ข้าวโอ๊ต โจ๊กข้นๆ น้ำผลไม้ปั่นข้น โยเกิร์ตไอศกรีม และซूपข้น เป็นต้น

4. อาหารอ่อน เคี้ยวง่ายและน้ำน้อย (mechanical soft thick liquids)

อาหารอ่อนที่บดหรือสับละเอียด ไม่มีเปลือกหรือกากแข็ง หรืออาหารที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก และมีน้ำปนอยู่เล็กน้อย เช่น ข้าวต้มข้น ไข่ตุ๋น ไข่ลวก กว๊ายเตี๋ยหรือบะหมี่ ขนมหั้ว และผลไม้สุกที่มีเนื้อนุ่ม เป็นต้น



5. อาหารอ่อน (mechanical soft thick liquids as tolerate)

อาหารที่มีลักษณะนิ่ม เปื่อย สามารถเคี้ยวและกลืนได้ง่าย เช่น ข้าวสวยกับต้มจืดผักเปื่อยๆ ขนมหั้ว น้ําผลไม้ปั่น และซุปรต่างๆ เป็นต้น

6. อาหารธรรมดา

เป็นอาหารทั่วไป แต่ควรหลีกเลี่ยงอาหารแข็งที่กลืนยาก หรือทำให้เกิดอาการไอและสำลักได้ง่าย เช่น อาหารทอดกรอบ ถั่วหรือเมล็ดพืช และขนมปังกรอบ เป็นต้น



วิธีการปรุงอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

- เนื้อสัตว์ อาจจะใช้วิธีบดหรือสับ ให้ละเอียดหรือเคี้ยวให้เปื่อย เนื้อปลาและเนื้อไก่ จะมีความนุ่มมากกว่าเนื้อชนิดอื่น แต่ควรระวังกากปลา เนื่องจากการเคี้ยว การกลืน ไม่ดี การปรุงเนื้อสัตว์ทุกชนิด ควรปรุงให้นุ่มพอที่จะเคี้ยวได้ด้วย
- ถั่วเมล็ดแห้งควรปรุงสุก โดยการต้มให้เปื่อยนุ่ม มันฝรั่งควรนำมาต้มและบดให้นิ่ม
- ผักควรต้มหรือนึ่งให้สุกก่อน ผลไม้ควรเป็นผลไม้ที่มีเนื้อสัมผัสนุ่ม เคี้ยวง่าย เช่น มะละกอสุก กัลยสุก แตงโม ส้ม ส่วนผลไม้ที่มีเนื้อแข็งควรนำมาปั่นหรือบดให้ละเอียดก่อน
- ข้าว และผลิตภัณฑ์จากแป้ง เช่น ข้าวสวย ข้าวต้ม ข้าวเหนียว ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง ควรเลือกตามความเหมาะสมของผู้สูงอายุแต่ละคน เช่น ก๋วยเตี๋ยว หรือบะหมี่ ตัดให้มีความยาวประมาณ 3-5 เซนติเมตร ก่อนปรุง จะทำให้รับประทานได้ง่ายขึ้น
- นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำวันละ 6 ถึง 8 แก้ว หรือวันละ 1500 ซีซี หลีกเลี่ยง น้ำอัดลม ชา กาแฟ



ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

อาหารเช้า	ข้าวสวยหรือข้าวกล้อง 2 ทัพพี ผักผักบุ้งไฟแดง 1 ทัพพี ปลานึ่งราดซีอิ๊ว ผลไม้แก้วมังกร
อาหารว่างเช้า	นมถั่วเหลืองไม่หวาน หรือ นมพร่องมันเนย 1 แก้ว
อาหารกลางวัน	เกี้ยวน้ำ 1 ถ้วย เต้าหู้หนึ่ง (เต้าหู้อ่อน ½ หลอด) มะละกอสุก 6 ชิ้นคำ
อาหารว่างบ่าย	กล้วยน้ำว้า 1 - 2 ผล โยเกิร์ตไขมันต่ำ 1 ถ้วย
อาหารเย็น	ข้าวสวยหรือข้าวกล้อง 2 ทัพพี แกงจืดผักกาดปลีเห็ดหอม น้ำพริกหนุ่ม ผักต้ม ปลาตุ๋นย่าง แตงโม

วิธีการเตรียมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

ควรที่จะมีวิธีเตรียมอาหารให้แก่ผู้สูงอายุ ต่างไปจากวัยอื่นได้ดังนี้

1. ควรแบ่งมื้ออาหารของผู้สูงอายุให้มากกว่า 3 มื้อ โดยแบ่งออกเป็น มื้อเช้า กลางวัน เย็น อาหารว่าง มื้อสาย บ่าย และ อาหารว่างก่อนนอน เพื่อช่วยแก้ปัญหาแน่นท้อง หลังกินอาหาร

2. ควรบริโภคอาหารให้ครบ อาหารหลัก 5 หมู่ของไทย ผู้สูงอายุควรดื่มนมทุกวัน ถ้ามีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรืออ้วน ควรดื่มนมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนย วันละ 1-2 แก้ว (เช้าและก่อนนอน) นมสดมีแคลเซียมสูง ซึ่งจะช่วยให้ไม่เป็นโรคกระดูกพรุน ในผู้สูงอายุบางคนดื่มนมแล้ว อาจทำให้ท้องเสียได้ เพราะขาดน้ำย่อยนมในกระเพาะจึงควรดื่มนมถั่วเหลือง

3. รสชาติสีกลิ่นของอาหาร เป็นสิ่งช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุ เกิดความอยากอาหารเพิ่มขึ้นได้ และวิธีดัดแปลงอาหารต่างๆ เพื่อให้ดูแตกต่างกันออกไปและมีสีที่ชวนกิน ผู้สูงอายุบางคน ชอบรสเผ็ด หรือรสหวาน บางครั้งควรอนุโลมบ้าง แต่ผู้สูงอายุ ควรกินอาหารรสไม่เค็มจัด เพราะบางคนอาจจะมีปัญหาเรื่องโรคไต โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ หรืออาจจะยังไม่มี แต่ควรป้องกันไว้ก่อนเพื่อไม่ให้เกิดขึ้น

14 โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ตัวอย่างเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ

วิธีทำ

1. ใส่น้ำเปล่าและซุปรวมก่อนลงในหม้อ
นำไปต้มจนน้ำซุบเดือด
2. ใส่หมูสับและแครอทลงไป
3. ใส่เต้าหู้ไข่ ผักกาดขาว และขึ้นฉ่าย
ลงในหม้อปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวคนผสม
ให้เข้ากัน ใช้ไฟปานกลาง ต้มจนเต้าหู้
และผักสุกนุ่ม ตักใส่ชาม เติร์ยมไว้
และโรยด้วยกระเทียมเจียว



ปลาเนียง

วิธีทำ

1. ผสมซีอิ๊วขาว ซอสเห็ดหอม
พริกไทยป่น คนพอเข้ากัน พักไว้
2. วางปลานิล ชিং ต้นหอม พริกชี้ฟ้า
ใส่ภาชนะ ราดด้วยซอสที่ผสมไว้
ในส่วนผสมข้อที่ 1
3. นำไปนึ่ง ประมาณ 15-20 นาที
หรือจนสุก





จอผักกาด

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่กระดุกหมูลงไป
2. ทำเครื่องแกงโดยนำถั่วเน่าแผ่นที่
ย่างไฟมาตำให้ละเอียด ตาม
ด้วยกระเทียม หอมแดงและกะปิ
3. ต้มกระดุกหมูประมาณ 40 นาที
หรือจนเปื่อย ใส่เครื่องแกงและใส่
ผักกาดลงไป

4. ใช้ไฟอ่อน ต้มจนผักกาดเริ่มเปลี่ยนสี เติมน้ำมะขามเปียก
5. ใส่กระเทียมเจียวลงไปในหม้อน้ำซุปรที่ยังร้อน คนให้เข้ากัน เวลาเสิร์ฟโรย
พริกแห้งทอด

แกงส้มผักรวม

วิธีทำ

1. ใส่น้ำพริกแกงส้มลงในหม้อ
เติมน้ำเปล่า 4-5 ถ้วยตวง
ยกขึ้นตั้งไฟจนเดือด
2. ใส่เนื้อปลาช่อนโขลก หัวไชเท้า
แครอท ดอกกะหล่ำต้มพอสุก ใส่
เนื้อปลาช่อน ห้ามนคน รอจนเดือด
และเนื้อปลาสุก
- 3.ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ คนให้เข้ากัน
4. ใส่ถั่วฝักยาว ผักกวางตุ้ง รอจนเดือดและผักสุก ตักใส่ภาชนะ



16 โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

แกงขนุน

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ และเกลือให้ละเอียด
2. ต้มน้ำจนเดือด ใส่เครื่องแกง
3. ใส่ซี่โครงหมู ต้มจนหมูนุ่ม
4. ใส่ขนุน ต้มให้ขนุนนิ่ม
5. ใส่มะเขือเทศ ชะอม และใบชะพลู คนให้เข้ากัน พอผักสุก ปิดไฟ



ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง

วิธีทำ

1. หั่นกุ้งเป็นชิ้นเล็กๆ 3 ตัว สับแครอทให้เป็นชิ้นเล็กๆ และหั่นเห็ดหอมเป็นชิ้นบาง ซอยต้นหอม ผักชี เตรียมไว้
2. ตอกไข่ใส่ชาม ตีไข่และนำส่วนผสมทั้งหมดคนให้เข้ากัน เทใส่ถ้วยที่เตรียมไว้
3. ตั้งน้ำให้เดือด นำไข่ตุ๋นลงนึ่ง 10 นาที เปิดฝาดอกพร้อมเสริฟ



อุปกรณ์การปรุงอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

ปัจจุบันมีอุปกรณ์ที่ช่วยในการปรุงอาหารให้สะดวกและง่ายขึ้น โดยควรเลือกให้เหมาะสมกับชนิดของอาหารสำหรับผู้สูงอายุในแต่ละมื้อ เช่น หม้อหุงข้าว หม้อตุ๋น ไมโครเวฟ ส่วนการทำอาหารประเภทบดละเอียดใช้ ครก หรือ เครื่องปั่นอาหาร



อาหารสำเร็จรูป

เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลที่ไม่ค่อยมีเวลาหรือไม่สะดวกในการทำอาหาร ตัวอย่างอาหารสำเร็จรูป เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก อาหารปรุงสำเร็จ ของหวาน โยเกิร์ต เป็นต้น

หากเมื่อผู้สูงอายุมีปัญหาในการรับประทานอาหารทำให้ได้สารอาหารไม่เพียงพอ ควรได้รับอาหารเสริม หรือตามแผนการรักษาของแพทย์

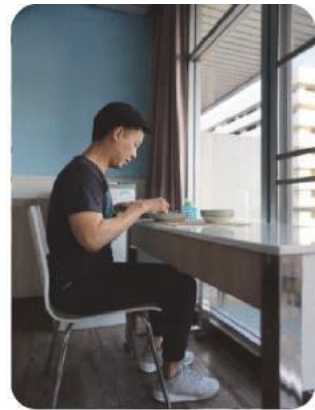


การจัดท่าทางสำหรับการรับประทานอาหาร

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จะมีอาการไอ สำลัก หรือ มีการกลืนลำบากขณะรับประทานอาหาร การจัดท่าในการรับประทานอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อช่วยทำให้การกลืนอาหารได้ปลอดภัยมากยิ่งขึ้น ท่านี้ในการรับประทานอาหารที่เหมาะสมมี ดังนี้

1. ท่านั่งเก้าอี้

- นั่งให้ลำตัวตรงไม่เอนไปด้านหลัง
- ศีรษะตั้งตรงหรือก้มเล็กน้อย
- สะโพกและเข่าอ 90 องศา
- ไม่ปล่อยแขนห้อยตกข้างลำตัว
- เท้าวางราบกับพื้นพอดี ไม่ยกลอย
- ศีรษะก้มเล็กน้อยขณะกลืนอาหาร
- โต๊ะไม่สูงหรือต่ำเกินไป



✗ ท่าที่ไม่ถูกต้อง

- นั่งลำตัวเอนไปด้านหน้า
- นั่งลำตัวเอนไปด้านหลัง
- นั่งเก้าอี้ที่มีโต๊ะเตี้ยเกินไป
- นั่งเก้าอี้ที่มีโต๊ะสูงเกินไป



2. ทำนั้งบนเตียง

- ปรับเตียงส่วนศีรษะให้ตั้งตรงมากที่สุด
- นั่งให้สะโพกชิดกับเตียง ให้ลำตัวตรง หลังไม่โก่งงอ
- หมอนหนุนศีรษะเพื่อให้ศีรษะก้มเล็กน้อย
- ปรับเตียงช่วงขาให้สูงขึ้นหรือใช้หมอนหนุนใต้ข้อพับขา เพื่อป้องกันตัวไหลลง



3. ทำนั้งข้างเตียง

ให้นั่งเช่นเดียวกับทำนั้งเก้าอี้

- ศีรษะก้มเล็กน้อย
- นั่งลำตัวตั้งตรง
- ปรับโต๊ะคร่อมเตียงให้พอดี ไม่สูงหรือต่ำเกินไป
- สะโพกและเข่าทำมุม 90 องศา



4. ทำนั้งบนรถเข็น

- ศีรษะก้มเล็กน้อย
- นั่งลำตัวตั้งตรง
- สะโพกชิดพนักรถเข็น
- สะโพกและเข่าทำมุม 90 องศา
- ล็อคล้อรถเข็นให้อยู่กับที่
- เท้าราบกับพื้นพอดี ไม่ยกลอย



ทำนั้งเอนบนเตียง (กรณีที่ไม่สามารถนั่งตรงได้)



- ปรับเตียงส่วนศีรษะขึ้นตามระดับสภาวะทางการแพทย์ของผู้สูงอายุ
- หมอนหนุนศีรษะเพื่อให้ศีรษะก้มเล็กน้อย
- ปรับเตียงช่วงขาให้สูงขึ้นหรือใช้หมอนหนุนใต้ข้อพับขา



การก้มศีรษะโดยไม่มีหมอนหนุน
การเกร็งคอจะทำให้เกิดอาการปวดเมื่อย



การไม่ก้มศีรษะจะทำให้
เกิดการสำลักได้



วิธีการป้อนอาหารผู้สูงอายุและผู้ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย

การป้อนอาหารที่ถูกต้อจะช่วยให้ผู้สูงอายุและผู้ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยได้รับอาหารอย่างเพียงพอ ครบถ้วนตามความต้องการ รวมถึงความสุขสบายทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่เพียงแคร์ับประทานได้ปริมาณมาก ๆ เท่านั้น

การเตรียมเครื่องใช้ ได้แก่ ผ้ารองกันเปื้อน 1 ผืน อาจเป็นกระดาษหรือผ้าเช็ดมือก็ได้ น้ำดื่มสะอาด 1 แก้วพร้อมหลอดดูด ภาชนะใส่อาหารพร้อมทั้งช้อนที่สะอาด และอาหารที่มีปริมาณพอเหมาะกับภาชนะ

วิธีการป้อนอาหารผู้สูงอายุ

1. ผู้ดูแลที่จะป้อนอาหารล้างมือและเช็ดมือให้สะอาด และช่วยทำความสะอาดปากและฟันให้ผู้สูงอายุก่อนรับประทานอาหารเพื่อกระตุ้นความอยากอาหาร
2. วางผ้ารองกันเปื้อน กระดาษหรือผ้าเช็ดมือไว้บริเวณหน้าอกหรือตักของผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันอาหารหกเลอะเทอะ และใช้สำหรับเช็ดปากขณะและหลังรับประทานอาหาร
3. วางภาชนะอาหารให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นได้ และสะดวกแก่ผู้ป้อนอาหาร



22 โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

4. ผู้ป้อนอาหารจะยืนหรือนั่งก็ได้ แต่ต้องอยู่ในท่าที่สะดวกสบาย



5. ตักอาหารพอดีคำ ไม่มากเกินไป เพราะอาหารพอดีคำจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถเคี้ยวได้สะดวก



6. การป้อนอาหารควรดูจังหวะให้พอดี ไม่เร่งรีบหรือช้าจนเกินไปขณะป้อนอาหารเข้าปาก ควรยกปลายช้อนขึ้นเล็กน้อย และขณะเอาช้อนออกจากปากควรกดปลายช้อนลง ดังรูป



7. ควรพูดคุยกับผู้สูงอายุในเรื่องที่จะช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร หรือเรื่องที่คุณสูงอายุสนใจ และกล่าวชมเชยเมื่อผู้สูงอายุ พยายามที่จะรับประทานอาหารหรือสามารถรับประทานอาหารได้ปริมาณมาก เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจและอยากรับประทานอาหารมากขึ้น
8. เมื่อผู้สูงอายุรู้สึกอึด ไม่ควรบังคับให้รับประทานต่อไป เพราะอาจจะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ และอาเจียนได้
9. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้วให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำ หรือ ดูนํ้าจากแก้วที่เตรียมไว้ หรือ ถ้าไม่มีหลอดดูด หรือไม่สามารถดื่มนํ้าได้ให้ใช้ช้อนที่สะอาดตักนํ้าป้อนให้ผู้สูงอายุทีละน้อย และระวังการสำลักด้วย
10. ทำความสะอาดปากและฟัน อีกครั้งเพื่อให้ผู้สูงอายุ รู้สึก สุขสบาย พร้อมทั้งสอบถามเกี่ยวกับรสชาติของอาหาร เพื่อประเมินความชอบของผู้สูงอายุ และเป็นแนวทางในการจัดอาหารครั้งต่อไป
11. ภายหลังจากการรับประทานอาหารเสร็จแล้วทันทีที่ไม่ควรจัดให้ผู้สูงอายุนอนราบ ศีรษะต่ำเพราะจะทำให้เกิดอาการอึดอัด แน่นท้อง รู้สึกไม่สบาย หรืออาจเกิดการสำลักได้ ควรจัดให้อยู่ในท่าเดิม หรือท่านั่ง ศีรษะสูง นานประมาณ 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง ถ้าผู้สูงอายุสามารถเดินได้ หลังรับประทานอาหารแล้ว ประมาณ 30 นาทีอาจให้ผู้สูงอายุเดินเล่นเพื่อกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ แต่ไม่ควรหักโหมมากเกินไป

อุปกรณ์การรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

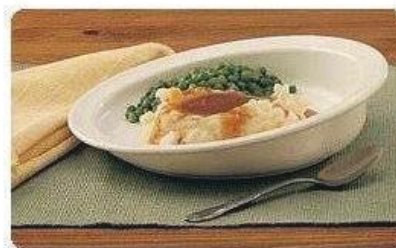
ผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวมือได้น้อย อันเนื่องมาจากกล้ามเนื้ออ่อนแรงหรืออัมพาต ไม่สามารถรับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง อาจทำให้เกิดความเครียด แต่ถ้าผู้สูงอายุสามารถรับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง จะมีความรู้สึกภาคภูมิใจที่สามารถทำได้ด้วยตนเองและรับประทานอาหารได้ร่อยมากขึ้น มีการคิดค้นอุปกรณ์ช่วยในการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุหลากหลายมากขึ้น ควรมีการประเมินความสามารถในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุและเลือกใช้อุปกรณ์ช่วยให้เหมาะสม

จาน ชาม

จานสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นจานที่มีความลาดเอียง ที่ด้านล่างของจานและมีขอบสูง ลื่น ด้านที่มีความลาดเอียงต่ำทำให้มีความลึก ตักอาหารได้ง่าย สามารถตักได้โดยใช้มือข้างเดียว



จานออกแบบให้ตักง่าย โดยทำให้ก้นภาชนะมีความลึกแบบลาดเอียง เพื่อให้ง่ายต่อการตัก นอกจากนี้ยังถือได้ง่ายเพราะมีขอบกว้าง และชามควรมีความลึก เพื่อให้ตักอาหารได้ง่าย



จานอาหารที่มีสีดำทำให้เห็นข้าวได้ชัดเจน เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่แกละข้าวที่อยู่บนจานขาวได้ยาก ชามที่มีฝาปิด สามารถเก็บความอุ่นได้ผลิตจากเมลานินที่ง่ายต่อการหยิบจับและใช้งาน



ใช้แผ่นกันลื่นวางบน
ถาดหรือโต๊ะรับประทาน
อาหาร เมื่อรับประทาน
อาหารด้วยมือข้างเดียว ทำ
ให้จานหรือแก้วไม่ลื่นไถล
และง่ายต่อการรับประทาน
อาหาร

ประเมินความสามารถในการกลืนของผู้สูงอายุ และเลือกใช้ภาชนะให้เหมาะสม
เพื่อป้องกันการสำลัก

แก้วน้ำ



ควรเลือกแก้วน้ำที่มีมือจับเพื่อให้ง่ายต่อการจับ แก้วน้ำควรมีฝาปิดและมีรูสำหรับ
ใส่หลอดดูดหรือมีฝาปิดที่มีรูสำหรับดูดเพื่อให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำและรับประทานอาหารเหลว
ได้ง่าย

ภาชนะใส่เครื่องดื่มควรออกแบบ
ให้มีมือจับขนาดใหญ่และการดื่มนมหรือน้ำผลไม้จากกล่องควรมี
อุปกรณ์ที่มีมือจับเพื่อให้หยิบจับง่าย



26 โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

แก้วน้ำที่มีม้วง ช่วยป้องกันการ
สำลัก และควบคุมปริมาณน้ำไม่ให้
มีปริมาณมากเกินไป



แก้วที่มีความลาดเอียงบริเวณปากแก้ว เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่ก้ม เงยศีรษะและคอได้
น้อยเมื่อดื่มน้ำหรืออาหารเหลว หรือผู้ที่ไม่สามารถเอียงแก้วด้วยมือได้

ช้อนส้อม

โดยหลักการแล้วควรเลือกให้เหมาะสมกับ
ขนาดของมือ ปาก และความสามารถในการ
ใช้มือของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่เป็นอัมพาตควร
เลือกอุปกรณ์ที่มีมือจับขนาดใหญ่



ที่คีบอาหาร ช่วยให้สะดวกในการหยิบจับอาหาร



ที่ตัดอาหารเส้น

ให้มีขนาดเล็กลงทำให้รับประทานได้ง่าย



ในผู้สูงอายุที่ไม่สามารถใช้ช้อนส้อมหรือตะเกียบที่คนทั่วไปใช้ คนส่วนใหญ่มักคิดว่าจำเป็นต้องช่วยป้อนอาหารให้ผู้สูงอายุ การเลือกใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ช่วยที่เหมาะสมกับความสามารถจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถรับประทานอาหารเองได้และรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง

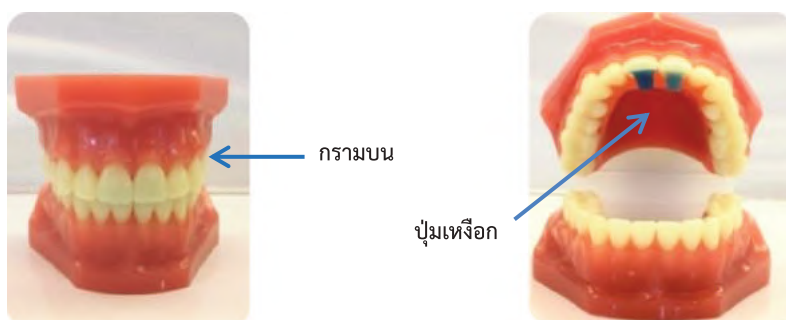
การดูแลสุขภาพปากและฟันในผู้สูงอายุ

การมีสุขภาพช่องปากที่ดี มีฟันใช้เคี้ยวอาหารได้อย่างเหมาะสม นับว่ามีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ดังนั้นการดูแลสุขภาพปากฟันสำหรับผู้สูงอายุ จะช่วยป้องกันการเกิดโรคภายในช่องปาก และช่วยลดการสูญเสียฟัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพปากและฟันของผู้สูงอายุจะช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำลาย เพิ่มความชุ่มชื้นในช่องปาก ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร และช่วยลดการสะสมของแบคทีเรีย อันเป็นสาเหตุของโรคภายในช่องปาก และลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะสมองเสื่อม อันเนื่องมาจากภาวะทุพโภชนาการ ที่มีสาเหตุจากโรคปริทันต์ และฟันผุ

ตำแหน่งที่อาจเกิดการสะสมของคราบสกปรกได้ง่าย

1. กรามบน : จัดคราบสกปรกโดยใช้แปรงกลม หรือแปรงฟองน้ำ
2. กระพุ้งแก้ม : ใช้แปรงกลมหรือแปรงฟองน้ำ
3. ลิ้น : ทำความสะอาดด้วยแปรงสำหรับทำความสะอาดลิ้น
4. ปุ่มเหงือก : จัดคราบด้วยแปรงกลม หรือแปรงฟองน้ำ
5. ด้านหน้าของฟัน : จัดคราบสกปรกด้วยแปรงสีฟัน
6. ซอกฟัน : จัดคราบสกปรกด้วยแปรงทำความสะอาดซอกฟัน



ขั้นตอนการดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน

1. บ้วนปากทุกครั้งก่อนทำความสะอาดฟัน
2. ทำความสะอาดฟัน และซอกฟัน รวมทั้งกระพุ้งแก้ม และเยื่อต่างๆ
3. ทำความสะอาดลิ้น
4. บ้วนปากอีกครั้งเป็นขั้นตอนสุดท้าย

การทำความสะอาดฟันปลอม

เป็นเรื่องง่ายที่เศษอาหารซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดแบคทีเรียในช่องปาก จะติดค้างในฟันปลอม มีผลทำให้เกิดการติดเชื้อ และกลิ่นปาก จึงควรทำความสะอาดฟันปลอมอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

การทำความสะอาดโดยใช้แปรง

1. การทำความสะอาดฟันปลอม (แบบทั้งปาก) โดยใช้แปรงจะช่วยขจัดคราบสกปรกได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณซอกฟัน โดยขณะทำความสะอาดให้ทำความสะอาดโดยวิธีการผ่านน้ำ



ข้อควรระวัง: ขณะทำความสะอาดต้องจับฟันปลอมให้แน่น เพื่อป้องกันการตกหล่น ควรใช้แปรงสำหรับฟันปลอมโดยเฉพาะ หรือแปรงที่มีขนแปรงอ่อนนุ่ม เพื่อป้องกันการเกิดรอยขีดข่วนบนเนื้อฟันปลอม และควรเลือกใช้ยาสีฟันสำหรับฟันปลอมโดยเฉพาะเนื่องจากยาสีฟันทั่วไปอาจมีส่วนผสมของสารขัดฟันซึ่งอาจทำให้เกิดรอยขีดข่วนเล็กๆบนผิวฟันได้

2. การทำความสะอาดฟันปลอมแบบบางส่วน สิ่งที่สำคัญคือ เน้นการทำความสะอาดบริเวณตะขอและขอบฟัน ซึ่งเป็นจุดที่มีโอกาสเป็นแหล่งสะสมของคราบสกปรกมากที่สุด



การทำความสะอาดฟันปลอม

การทำความสะอาดฟันปลอมโดยใช้เม็ดฟู่ทำความสะอาดฟันปลอมจะช่วยขจัดคราบสกปรกที่ติดแน่น แต่ไม่สามารถทำให้คราบสกปรกบริเวณที่อุดต้นบริเวณซอกฟันหลุดออกมาได้ จึงควรทำความสะอาดโดยใช้แปรงร่วมด้วย

ข้อควรระวัง ไม่ควรใช้น้ำร้อน เพราะอาจทำให้ฟันปลอมเกิดการบิดรูปได้



ในการดูแลอนามัยช่องปากสำหรับผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้น้อย ควรให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดก่อน ถ้าจับแปรงเองไม่ได้ จึงเข้าไปช่วย ผู้ดูแลอาจจะอยู่ทางด้านหลัง หรืออยู่ด้านข้าง

อุปกรณ์สำหรับทำความสะอาดปากฟัน

ควรเลือกอุปกรณ์ที่ใช้งานง่าย และเหมาะสมกับสภาพของผู้สูงอายุ เช่น ทิชชูเปียกสำหรับทำความสะอาดช่องปาก แปรงฟองน้ำ หรือ ไม้ฟันสาลี สำหรับทำความสะอาดภายในช่องปากสำหรับผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย



แปรงสำหรับทำความสะอาดฟัน



แปรงฟัน



แปรงฟันไฟฟ้า



แปรงสำหรับฟันปลอม



แปรงสำหรับด้านหลังของฟันซี่สุดท้าย

แปรงสำหรับทำความสะอาดภายในช่องปากแบบต่างๆ



แปรงทำความสะอาดลิ้น



แปรงทำความสะอาดซอกฟัน



ไหมขัดฟัน

เอกสารอ้างอิง

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.(มปป.). การจัดท่าทางให้เหมาะสมสำหรับการรับประทาน

อาหาร.เข้าถึงวันที่ 2 พฤศจิกายน 2560 สืบค้น <http://www1.si.mahidol.ac.th/km/sites/default/files/u11/Position.pdf>

แดงต้อย ชยสิทธิ์โสภณ. (2549). การดูแลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล, คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์.

ปณิธิ พุทธกรุณา. (2549). เมนูสุขภาพสำหรับวัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มายิก

ปิยะภัทร เดชพระธรรม. (2556). ปัญหาการกลืนในผู้สูงอายุ (Dysphagia in Elderly). เวชศาสตร์พื้นฟูสาร, 23(3), 73-80.

ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. (2555). อาหารผู้สูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 1) [แผ่นพับ]. กรุงเทพฯ:คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

เรืองศิริ สายประสิทธิ์. (2554). สูงวัยใจเป็นสุข. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

วิชราภรณ์ สมุนวงศ์. วิธีการป้อนอาหารผู้สูงอายุและผู้ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย.(2547). เข้าถึง

วันที่ 4 พฤศจิกายน 2560 สืบค้นที่ http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic.asp?TOPIC_ID=778

ศุภางค์ มุสิกบุญเลิศ. (2557). การรักษาผู้ป่วยกลืนลำบาก. ใน งานประชุมวิชาการครั้งที่ 30 ประจำปี 2557 (16-19) ขอนแก่น; งานโภชนาการ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข.(2550). “อาหารเฉพาะโรคสำหรับผู้สูงอายุ” (พิมพ์ครั้งที่ 2) : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

อุรุวรรณ วลัยพัชรา. ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ กัลยา กิจบุญชู Ramathibodi Medical Journal, 1991 Vol 14 (1) หน้า 37-42.

ภาพปกจาก <http://www.fotolia.com>

