

อาหารสำหรับคนในวัยต่าง ๆ

อาหารสำหรับหญิงมีครรภ์

ร่างกายมนุษย์ในบางภาวะหรือสภาพ แม้มีได้เจ็บไข้หรือมีความพิการเกิดขึ้น อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ในลักษณะที่จะทำให้ความต้องการในสารอาหารบางอย่างเพิ่มมากขึ้น สภาพของร่างกายดังกล่าวมานี้ จะเกิดขึ้น

1. ในขณะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต เช่น ในทารก ในเด็ก
2. ในสตรีขณะมีครรภ์และเป็นแม่นม
3. ในผู้สูงอายุ

ในภาวะของร่างกายดังกล่าวมานี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นภายใน ความต้องการสารอาหารบางอย่างจะเพิ่มมากขึ้น ผู้อยู่ในสภาพเช่นนี้จึงมีโอกาสนี้ที่จะขาดสารอาหารได้ง่ายยิ่งกว่าผู้อื่น ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันการขาดสารอาหาร บุคคลดังกล่าวจึงควรได้รับความเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษ

สำหรับหญิงมีครรภ์ ทารกในครรภ์ย่อมได้รับสารอาหารต่าง ๆ จากแม่ เพื่อมาสร้างอวัยวะและการเจริญเติบโต ถ้าแม่ได้รับสารอาหารที่เหมาะสมและมีจำนวนเพียงพอ ทารกก็จะเจริญเติบโตได้เต็มที่แม่ก็จะมีสุขภาพดี ทำให้ทารกคลอดได้อย่างปกติ มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และช่วยให้แม่สามารถฟื้นตัวขึ้นได้อย่างรวดเร็วภายหลังการคลอดอีกด้วย

การเพิ่มควรจะได้เพิ่มในครั้งหลังของการมีครรภ์ เพราะระยะนี้เป็นระยะที่ทารกในครรภ์กำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมาก เป็นระยะที่มีการเจริญของรก และ Fluid ในมดลูกรวมทั้งเต้านมและต่อมน้ำนมด้วย ดังนั้นสารอาหารต่าง ๆ จึงต้องจัดให้บริโภคให้พอในจำนวนและครบชนิดดังนี้คือ

1. จำนวนอาหารที่จะให้แรงงาน

ใน 3 เดือนแรกไม่จำเป็นต้องเพิ่มขึ้นจากปกติ แต่พอเดือนที่ 4 จึงควรเพิ่มขึ้นแม้จะไม่มากนัก คือค่อย ๆ เพิ่มจาก 18% ไปจนถึง 23% เมื่อครรภ์จวนครบ

- 1.1 สารอาหารโปรตีน มีความต้องการสูงขึ้นประมาณ 30-50% เนื่องจากระดับปกติเพื่อ
ก. การเจริญเติบโตของทารก
ข. เตรียมไว้สำหรับระยะ lactation

โปรตีนที่ได้ ควรเป็นชนิดที่มีคุณภาพดี และส่วนใหญ่ควรได้จากสัตว์ เช่น เนื้อ ปลา ไข่ นม ถ้าฐานะทางเศรษฐกิจไม่สามารถซื้อได้ ควรได้โปรตีนจากพืช เช่น ถั่วต่าง ๆ ธัญญาพืช และพวกผักต่าง ๆ รวมทั้งปลาปนที่ทำจากปลาเล็ก ๆ เช่น ปลาสร้อย ปลาแปบ หรือเศษปลาอื่น ๆ

ที่เห็นว่าใช้รับประทานไม่ได้เหล่านี้มาทำปลาแห้งแล้วบดให้ละเอียด ใน 100 กรัมของปลาป่น จะให้แรงงาน 319 แคลอรี โปรตีน 63.9 กรัม นอกจากนี้ยังได้แคลเซียม 7773 มิลลิกรัม การได้รับ สารโปรตีนที่เพียงพอจะป้องกันอาการ Edema และ Anemia ได้

1.2 สารอาหารคาร์โบไฮเดรท เนื่องจากน้ำหนักของหญิงมีครรภ์มักจะเป็นปัญหา โดยทั่วไปควรเทียบตามน้ำหนักตัวเดิมของผู้นั้นก่อนตั้งครรภ์ การเพิ่มควรม้าเสมอ ประมาณ 250-300 กรัม ต่อสัปดาห์ หรือ 1 กิโลกรัม ต่อเดือน ถ้าปรากฏว่าน้ำหนักตัวเพิ่มมากเกินไปจนเกินควร ควรลดอาหารพวกแป้งอาหารหวานต่าง ๆ ลง

2. แร่ธาตุ

2.1 แคลเซียมและฟอสฟอรัส ทารกต้องการแร่ทั้งสองชนิดนี้ เพื่อการเจริญเติบโต เพราะเป็นส่วนสำคัญในการสร้างกระดูกและฟัน ฟันของทารกจะเริ่มสร้างตั้งแต่ในระยะก่อนคลอด ดังนั้นจึงต้องเพิ่มให้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะแร่แคลเซียมควรเพิ่มถึง 80% เพราะโครงร่างของทารกจะเพิ่มขนาดและใหญ่โตขึ้นตามอายุ ทารกต้องการแร่ธาตุทั้งสองนี้ร่วมกับวิตามินเอ วิตามินดี และวิตามินซี ถ้าในขณะมีครรภ์ แม่ได้รับแร่แคลเซียมน้อยไป แม่จะเป็นฝ่ายขาดสารนี้ เพราะทารกจะดึงสารอาหารนี้จากตัวแม่มาใช้ในการสร้างโครงกระดูกของตน ลักษณะนี้อาจปรากฏให้เห็นได้ในแม่ที่กินแร่ธาตุน้อย มักจะมีฟันโยก ผุ และหลุดออกมาในขณะมีครรภ์

2.2 แร่เหล็ก มักจะขาดเสมอในหญิงมีครรภ์ เพราะทารกต้องการแร่เหล็กสำหรับใช้ในการสร้างโลหิตและกล้ามเนื้อ ใน 3 เดือนก่อนคลอด น้ำหนักตัวทารกจะยิ่งเพิ่มมากขึ้น ระยะนี้ ทารกต้องการแร่เหล็กมากขึ้นถึง 10 เท่า นอกจากนี้ ทารกยังสะสมไว้ในตัวก่อนคลอดสำหรับเก็บไว้ใช้สร้างโลหิต ในระยะ 2-3 เดือนก่อนคลอด และแม่ต้องมีแร่เหล็กสูงเพื่อป้องกันการสูญเสียไปกับเลือดในระหว่างการคลอดอีกด้วย

2.3 ไอโอดีน แม้ว่าร่างกายต้องการในจำนวนเล็กน้อย ก็มีความสำคัญอยู่มาก เพราะถ้าแม่ไม่ได้รับไอโอดีนในจำนวนที่เพียงพอจะเกิดโรคเตี้ยแคระ หรือการเจริญเติบโตและวิวัฒนาการช้าทั้งร่างกายและจิตใจ ในท้องที่ ๆ ห่างไกล ไม่มีอาหารทะเลรับประทาน ควรให้เกลือเสริมไอโอดีนและน้ำมันตับปลาต่าง ๆ แทน

3. วิตามิน

เป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับแม่ ทั้งระยะก่อนคลอดและหลังคลอด การได้รับสารอาหารนี้ในจำนวนเพียงพอ ย่อมจะทำให้ทั้งแม่และเด็กมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

3.1 วิตามินเอ สำหรับการเจริญเติบโต การทำงานของเนื้อเยื่อ และช่วยต้านทานการอักเสบของเชื้อต่าง ๆ การขาดสารนี้มักจะทำให้ทารกตายในครรภ์ เกิดการแท้ง อาหารที่ให้สาร

นี่คือพวกผักสดสีเขียว ตับสัตว์ น้ำมันตับปลาต่าง ๆ

3.2 ไทอามีน ช่วยทำหน้าที่ของระบบการย่อยอาหารดี และช่วยในการเผาผลาญของสารอาหารอื่น ๆ

3.3 กรดแอสคอบิก ช่วยในการเจริญเติบโตของฟันและกระดูก ควรเพิ่มตั้งแต่เดือนที่ 3 ตลอดไปจนถึงคลอด

3.4 วิตามินดี ช่วยในการสร้างกระดูกและฟันร่วมกับแคลเซียมและฟอสฟอรัส ควรได้รับอย่างน้อยวันละ 400-800

3.5 ไรโบฟลาวิน จำเป็นเกี่ยวกับความเจริญเติบโตของร่างกายทารก

3.6 วิตามินอี จากการทดลองในสัตว์ อาหารนี้จำเป็นสำหรับการตั้งครรภ์ รักษาชีวิตในครรภ์ เพราะการขาดสารนี้จะทำให้เกิดการแท้งขึ้น

3.7 วิตามินแค เกี่ยวกับการสร้างโพททอโรบิน ช่วยทำให้โลหิตเป็นลิม ซึ่งจำเป็นมากในทารก เพราะมันจะมีการสลายตัวของเม็ดโลหิต

3.8 ในอาซิน ควรได้เพิ่มอีก 20% ในระยะการมีครรภ์ระยะหลัง

ตารางแสดงจำนวนสารอาหารต่าง ๆ ที่ต้องการเพิ่มขึ้นจากระดับปกติในหญิงมีครรภ์

	หญิงที่ทำงานบ้านธรรมดา		ความต้องการเพิ่มขึ้น		หญิงมีครรภ์	
แรงงาน	2300	cal.	300	cal.	2600	cal.
โปรตีน	55	gm.	20	gm.	75	gm.
แคลเซียม	0.8	gm.	0.7	gm.	1.5	gm.
เหล็ก	12	mg.	3	mg.	15	mg.
วิตามินเอ	5200	iu.	1000	iu.	6000	iu.
วิตามินซี	70	mg.	30	mg.	100	mg.
ไทอามีน	1.2	mg.	0.1	mg.	1.3	mg.
ไรโบฟลาวิน	1.4	mg.	0.6	mg.	2	mg.
ในอาซิน	12	mg.	3	mg.	15	mg.

อาหารของหญิงแม่นม

หญิงที่อยู่ในภาวะเช่นนี้ ย่อมต้องการสารอาหารต่าง ๆ เพิ่มขึ้นเช่นเดียวกับหญิงมีครรภ์ และยังต้องการแรงงานจากอาหารเพิ่มมากขึ้น เพราะการหลั่งน้ำนมต้องใช้แรงงานสร้างไม่น้อยกว่า 20 แคลอรี ต่อน้ำนมที่หลั่งออกมา 30 ซีซี ทารกในวันหนึ่งควรได้น้ำนม 2.5 ออนซ์

หรือ 75 ซีซี ต่อน้ำหนักตัว 1 ปอนด์ ฉะนั้น แม่จึงควรได้รับอาหารเพิ่มขึ้นอีกไม่น้อยกว่า 600 แคลอรี หรือ 10% ของแรงงานที่ได้จากอาหารทั้งหมด ถ้าแม่บริโภคอาหารไม่เพียงพอก็จำเป็นต้องใช้อาหารในตู้ในการให้น้ำนมนี้ นอกจากนี้ สารอาหารต่าง ๆ ก็จำเป็นจะต้องได้รับเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารโปรตีน ไม่ควรต่ำกว่า 15% ของแรงงานทั้งหมด เพื่อจะได้ใช้เป็นส่วนประกอบในน้ำนมให้แก่ทารก

นอกจากนี้ หญิงแม่มีร่างกายยังต้องการอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเพื่อช่วยบำรุงเลี้ยงซ่อมแซม แก้ไขความทรุดโทรมต่าง ๆ ของร่างกายมารดา อันเนื่องมาจากการคลอดบุตรและให้นมบุตร ถ้าได้รับอาหารไม่ถูกต้องเพียงพอในระยะนี้ ร่างกายจะทรุดโทรมมาก น้ำหนักลด ความต้านทานโรคต่ำ ซึ่งเป็นช่องทางให้เกิดโรคได้หลายชนิด เช่น วัณโรค พิษุ หรือโรคกระดูกอ่อน

อุปสรรคที่ทำให้หญิงมีครรภ์และแม่ลูกอ่อนกินไม่ดี

1. นิสัยการกินไม่ดี มารดามีนิสัยการกินไม่ดีมาตั้งแต่เด็ก เช่น ไม่ยอมกินผัก เมื่ออยู่ในระยะให้นมบุตรก็ยังไม่กินผัก เมื่อเป็นเช่นนี้ ย่อมทำให้ได้รับเกลือแร่และวิตามินไม่เพียงพอกับที่ร่างกายต้องการ

2. ความเชื่อที่ผิดในการกินอาหารระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด เช่น การกินแต่ข้าวกับเกลือ เพราะเชื่อว่าการกินอาหารอื่น ๆ จะส่งผลให้โทษแก่ร่างกาย ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับอาหารนี้เป็นอันตรายแก่ร่างกาย ถ้าไม่เปลี่ยนหรือแก้ไขอาจทำให้โทษถึงกับทำให้เสียชีวิตได้

3. ความยากจนเป็นอุปสรรคอีกอย่างหนึ่ง ที่ทำให้หญิงแม่มีครรภ์กินไม่ดี ถึงแม้จะรู้ว่าอาหารใดดีมีประโยชน์ แต่ถ้าไม่มีเงินซื้อก็ไม่สามารถจะหามาบริโภคได้มากหรือบ่อยครั้ง

ความต้องการพลังงานและสารอาหารของแม่มีครรภ์

ในระยะผลิตน้ำนมเลี้ยงทารก ร่างกายของมารดาใช้พลังงานและสารอาหารต่าง ๆ สูงกว่าในระยะตั้งครรภ์มาก เพราะน้ำนมเป็นอาหารที่มีสารอาหารหลายอย่าง เช่น โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่หลายชนิด ในระยะนี้ร่างกายของมารดาจึงต้องการแคลอรี และสารอาหารต่าง ๆ สูง เพื่อให้เพียงพอกับจำนวนที่ต้องใช้ในขบวนการผลิตและเพื่อนำไปประกอบเป็นน้ำนม

อาหารของหญิงแม่ลูกอ่อนก็คล้ายคลึงกับอาหารของหญิงมีครรภ์ แต่ปริมาณต้องสูงกว่าที่กินในระยะตั้งครรภ์ ในระยะให้นมทารกนี้ ควรเพิ่มปริมาณแคลอรีของโปรตีนและแคลเซียมให้มากกว่าตอนตั้งครรภ์ โปรตีนที่กินควรเป็นโปรตีนประเภทสมบูรณ์เป็นส่วนใหญ่ อาหารของหญิงแม่มีครรภ์ควรมีวิตามินสูงกว่าตอนมีครรภ์ด้วย เช่น วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินบี 1 และ

บี 2 ถ้าอาหารมีวิตามินเหล่านี้สูงน้ำนมจะมีวิตามินดังกล่าวสูงด้วย หญิงแม่คนที่กินอาหารมีวิตามินบี 1 ต่ำ ปริมาณวิตามินบี 1 ในน้ำนมจะต่ำ ทำให้ทารกเป็นโรคเหน็บชาได้ง่าย

ส่วนความต้องการเหล็ก ในระยะให้นมบุตรคงเท่ากับระยะตั้งครรภ์ เพราะนมแม่และนมวัวมีเหล็กอยู่ไม่มากนัก ส่วนความต้องการวิตามินซีของหญิงแม่เท่ากับคนปกติ เพราะในน้ำนมมีวิตามินซีอยู่น้อยมากเช่นเดียวกัน

อาหารของหญิงแม่ใน 1 วัน

นม 3-4 ถ้วย นมสดหรือนมผสม หรือเครื่องดื่มอย่างอื่น เช่น โอวัลติน

ไข่ 1 ฟองหรือมากกว่า ไข่เป็ดหรือไข่ไก่

เนื้อสัตว์-เครื่องในสัตว์ 350-400 กรัม ควรกินอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

ผักใบเขียวและผักอื่น ๆ วันละ 2 ถ้วย หรือมากกว่า

ผลไม้ มีผล 1 ผล

ข้าว 6 ถ้วยหรือมากกว่า ควรใช้ข้าวกระยาทิพย์หรือข้าวที่ขัดสีแต่น้อยและหุงไม่เหนียว

ไขมันหรือน้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะหรือมากกว่า

อาหารที่ดี มีราคาถูกของหญิงแม่ เช่น แกงเลี้ยง มีเครื่องปรุงประกอบด้วยเนื้อปลาหรือกุ้งแห้ง เป็นอาหารโปรตีน กุ้งแห้งและปลาป่นมีแคลเซียมสูง และยังใส่ผักอีกเป็นจำนวนมาก ผักมีทั้งโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุและราคาก็ถูก

ผลไม้ก็อย่างที่ควรแนะนำให้มารดารับประทาน คือ กล้วยแทบทุกชนิด เพราะมีวิตามินบี 1 อยู่พอสมควร สามารถคุ้มกันโรคเหน็บชาได้เป็นอย่างดี

ตัวอย่าง มีอาหารที่หญิงมีครรภ์และหญิงแม่ ควรได้รับประทานใน 1 วัน

1.	เช้า	กลางวัน	เย็น
	- แกงจืดตำสิ่งหมูบะช้อ	- แกงเผ็ดปลาช่อน	- ผัดเผ็ดผักบุ้ง
	- ผัดถั่วงอกเลือดหมู	- ผัดถั่วฝักยาวหมู	- แกงจืดไข่
	- ส้ม	- กล้วยหอม	- เนื้อย่าง หรือเนื้อเค็มทอด
			- มะละกอ
2.	- ปลาทุตัมเค็ม	- แกงเผ็ดเนื้อ	- แกงส้มดอกแค
	- แกงจืดผักกาดขาว	- ผัดคะน้ากับหมู	- ยำถั้วพู
	ซีโครงหมู		
	- กล้วยหักมุกเผา	- พักทองนึ่ง คลุกมะพร้าวน้ำตาล	- ปลาเล็กปลาน้อยทอด
			- มันต้มน้ำตาล

3. - ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง - ผัดพริกขิงถั่วฝักยาวหมู - ผัดพริกทองกับไข่
 - ไข่เจียว - แกงจืดเต้าหู้ขาวกับถั่วงอก - ต้มยำปลาหูสด
 - น้ำเต้าหู้ - สังขยา - ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

อาหารสำหรับผู้สูงอายุ

ในปัจจุบันการแพทย์และการสาธารณสุขเจริญก้าวหน้ามาก อันเป็นผลทำให้คนอายุยาวกว่าแต่ก่อน ดังนั้น งานด้านสาธารณสุขจึงต้องพุ่งเป้าไปในเรื่องของคนแก่มากขึ้น คือ โรคที่เจ็บเรื้อรังซึ่งมักเป็นกับผู้ที่ร่างกายอยู่ในวัยเสื่อมโทรม นอกจากนี้ ยังต้องระวังในเรื่องอาหารการกินเพื่อให้ผู้มีอายุทั้งหลายได้มีชีวิตอยู่อย่างแข็งแรง โภชนาการที่ถูกต้องจะช่วยให้มากในเรื่องนี้

เรามักจะพบกันเสมอว่า ผู้ที่มีอายุระหว่าง 40-60 ปีนั้น มักจะประสบกับโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ทั้งนี้ เนื่องจากเหตุ 2 ประการคือ

1. มีภารกิจที่จะต้องกระทำในด้านการงานและสังคมมากขึ้น
2. ร่างกายทรุดโทรมเนื่องจากอวัยวะต่าง ๆ เสื่อมสมรรถภาพลง

โรคที่เป็นกันมากได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเกี่ยวกับเส้นโลหิต โรคหัวใจ และโรคไต เป็นต้น

โรคขาดอาหาร

บุคคลในวัยนี้เป็นโรคขาดอาหาร หรือมีภาวะบกพร่องทางอาหารได้ง่ายเนื่องจากเหตุหลายประการเช่น

1. ยึดมั่นอยู่กับบริโภคนิสัยซึ่งอาจไม่ถูกต้อง แต่ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง
2. รับประทานอาหารไม่เพียงพอ อาจเนื่องจากอึดคัดขาดแคลน บางทีอาหารมีแล้วแต่ไม่ค่อยมีความอยาก หรือไม่รู้จักเลือกอาหารกินให้ถูกต้อง
3. การย่อยและการดูดซึมเสื่อมประสิทธิภาพ กรดในน้ำย่อยอาหารลดลง ตลอดจนจนการสะสมวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ ในร่างกายลดน้อยลงด้วย
4. สาเหตุอื่นที่ไม่เกี่ยวกับอาหาร เช่น มีการผันแปรทางอารมณ์อันอาจกระทบกระเทือนถึงระบบการย่อย เช่น ความเศร้าใจ ความน้อยใจที่ถูกทอดทิ้ง ทางที่ดีควรต้องแสดงความเอาใจใส่ ให้โอกาสให้มีการออกกำลังกาย ออกความคิดเห็น ให้เกิดความรู้สึกว่า ตนยังเป็นที่รักใคร่ต้องการ และยังเป็นบุคคลที่มีประโยชน์อยู่

ความต้องการอาหารของผู้สูงอายุ

1. แรงงาน ความต้องการอาหารที่ทำให้กำลังงานลดน้อยลง เนื่องจากการทำงานที่ใช้กำลังงานน้อยลง และอัตราการเผาผลาญในร่างกายก็ลดน้อยลงประมาณ 10-15% การที่คนสูงอายุมักจะมีอ้วนก็เพราะร่างกายต้องการใช้แคลอรีน้อยลงแล้ว แต่อาหารที่ให้แคลอรีมีได้ลดซึ่งอาจเป็นเพราะความอยากอาหารยังมีอยู่ดี หรือกินพวกขนมหวานมาก เพราะฟันไม่แข็งแรงพอที่จะกินผักและผลไม้ได้จึงกินขนมหวานที่ให้แคลอรีมาก

- คาร์โบไฮเดรต การลดอาหารของผู้สูงอายุ ควรลดพวกคาร์โบไฮเดรตและพวกน้ำตาลลงเพราะให้แต่แคลอรีอย่างเดียว ส่วนพวกข้าว หัวเผือก มัน ยังมีแร่ธาตุและวิตามินรวมอยู่ด้วย

- ไขมัน ควรลดเพราะให้แคลอรีสูงและย่อยยาก การกินไขมันที่อิ่มตัวมาก ทำให้ระดับคอเลสเตอรอล (Cholesterol) ในเลือดสูง อันมีผลทำให้เส้นโลหิตอุดตันได้ แต่การงดอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงทั้งหมดยังไม่ควรเพราะอาหารเหล่านี้ ส่วนมากมีอยู่ใน ไข่แดง นม จึงอาจทำให้เกิดภาวะบกพร่องทางอาหารได้ จึงควรกินบ้างโดยเลือกพวกที่มีกรดไขมันอิ่มตัวอยู่น้อย เช่น ไขมันจากพืช เป็นต้น แต่ไม่ควรเกิน 80 กรัม/วัน

- โปรตีน จำเป็นในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ตั้งแต่ผิวหนัง กล้ามเนื้อ เลือด กระดูก ตลอดจนเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย ผู้สูงอายุมีอาการขาดโปรตีนเป็นส่วนมาก บางทีมีอาการบวม ผิวหนังเป็นผื่นคัน เหนื่อย และอ่อนเพลีย เป็นแผลแล้วหายช้า ความต้านทานโรคต่ำ ร่างกายขาดโปรตีนเนื่องจาก

ก. ไม่มีเงินซื้อ เพราะอาหารพวกนี้มันแพง

ข. ขาดการแนะนำที่ถูกต้อง

ค. ไม่มีฟันเคี้ยว และไม่รู้จักตัดแปลง เสี่ยงตกินเสียเลย

ง. กินอาหารโปรตีน แต่การย่อยและการดูดซึมไม่สมบูรณ์

โปรตีนเป็นอาหารที่สะสมไว้ไม่ได้ในร่างกาย จึงจำเป็นต้องกินทุกวัน ควรได้ประมาณ 1-12 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อวัน

2. แร่ธาตุ แร่ธาตุที่สำคัญที่ผู้สูงอายุควรได้คือ แคลเซียมและเหล็ก แคลเซียมช่วยในการแข็งตัวของโลหิต เกี่ยวกับความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และความสมบูรณ์ของประสาท เมื่อร่างกายได้รับแคลเซียมจากอาหารไม่เพียงพอจะไปดึงมาจากกระดูก การที่กระดูกเปราะและผ่นงเส้นเลือดเปราะเป็นเพราะร่างกายได้แคลเซียมและวิตามินซีไม่เพียงพอ (การดูดซึมของแคลเซียมขึ้นอยู่กับวิตามินซี) ผู้สูงอายุจึงควรได้แคลเซียมอย่างน้อยวันละ 800 มิลลิกรัม

โรคโลหิตจางในผู้สูงอายุมักเป็นเพราะขาดธาตุเหล็ก โปรตีน วิตามินบีและซี และสาเหตุอื่น รวมทั้งการลดของกรดน้ำย่อยด้วย จึงควรกินพวกตับ เนื้อสัตว์ ไข่ อย่าให้ขาด

3. วิตามิน มีความสำคัญในการทำให้ร่างกายทำงานตามปกติและบำรุงสุขภาพทั่ว ๆ ไป รวมทั้งเพิ่มความต้านทานโรค

4. น้ำ ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำประมาณวันละ 5-8 แก้ว เพื่อช่วยในการย่อยและการขับถ่าย ซึ่งมักจะเป็นปัญหาของคนในวัยนี้

ปัญหาการให้อาหารในบุคคลวัยนี้ อยู่ที่ว่าทำอะไร จึงจะหาทางให้อาหารผ่านช่องปาก เข้าไปได้เพียงพอ ทั้งนี้มีเรื่องจะต้องคิดถึงหลายประการคือ

- ปัญหาเกี่ยวกับการเงิน เนื่องจากไม่ได้ทำงานรายได้อาจน้อยลง ยิ่งถ้าไม่มีบุตรหลานช่วยเหลือยิ่งเป็นปัญหามาก

- นิสัยการกินของคนวัยนี้ฝังแน่นเสียแล้ว ถ้ามีนิสัยการกินที่ไม่ถูกต้องก็ยากที่จะเปลี่ยนแปลงทีเดียว ควรพยายามดัดแปลงจากอาหารที่กินอยู่แล้ว เพื่อให้ได้ธาตุอาหารต่าง ๆ เท่าที่ควร

- เกี่ยวกับสุขภาพจิต บางทีได้รับความเปลี่ยนแปลงในด้านการถูกให้อยู่คนเดียว ขาดคนเอาใจใส่ ทำให้รู้สึกหมดอาลัยต่อชีวิต ไม่มีความอยากอาหาร กินเพียงเพื่ออยู่ไปวัน ๆ โดยคิดว่าไม่เท่าไรก็จะตายแล้ว

- ฟัน ก็เป็นอุปสรรคสำคัญ เพราะการไม่มีฟันเคี้ยวทำให้การกินอาหารลำบาก การใส่ฟันก็สิ้นเปลืองมาก การจัดหาอาหารต้องนึกถึงเรื่องการเคี้ยวและการย่อยอาหาร

- จัดอาหารให้น่ารับประทาน เพราะคนวัยนี้มักจะไม่ค่อยมีความอยากอาหาร

การจัดอาหารเมื่อคิดตามอาหารหลัก 5 หมู่

หมู่ที่ 1 พวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่ว นม ประกอบด้วยโปรตีนชั้นดี แร่ธาตุ และวิตามินหลายอย่างจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ แต่ต้องดัดแปลงให้เหมาะกับสภาพของฟัน เช่น ควรต้มเปื่อยหรือสับละเอียดจะได้เคี้ยวง่าย

หมู่ที่ 2 ข้าว น้ำตาล และไขมัน ควรลดพวกน้ำตาลเพราะลดแคลอรี ส่วนข้าวและไขมันไม่ควรลดเพราะมีวิตามินและแร่ธาตุ และกากช่วยในการขับถ่ายด้วย

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและพืชผักอื่น ๆ เนื่องจากมีวิตามินและแร่ธาตุมาก ดังนั้นอาหารหมู่ที่จำเป็นต้องได้ แต่อาจต้องต้มเปื่อย ถ้าฟันไม่ค่อยดี ผักมีกากช่วยในการขับถ่ายเช่นกัน

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ มีวิตามินและแร่ธาตุ ควรเลือกที่เนื้อนุ่ม เช่น พวกกล้วย มะละกอบนั้ เป็นต้น บางทีอาจใช้คั้นน้ำ เช่น น้ำส้มคั้น น้ำมะเขือเทศ เพื่อชดเชยวิตามินซีที่สูญเสียไปในผักที่ต้มเปื่อยนาน ๆ

หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และพืช ไขมันย่อยยาก จึงควรลดบ้างเพราะการลดไขมันช่วยลดแคลอรีด้วย ควรเลือกใช้ไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวน้อย เช่น ไขมันจากพืช เป็นต้น

สำหรับผู้สูงอายุเลย 61 ปีไปแล้ว ต้องดัดแปลงอาหารให้เหมาะกับการที่ร่างกายทำหน้าที่ต่าง ๆ น้อยลง คือ

- ลดอาหารแป้งและไขมันลงมากกว่าวัย 40-60 ปี
- อาหารโปรตีนคงเดิม แต่ควรสับหรือต้มเปื่อยถ้าฟันไม่ดี
- เพิ่มวิตามินและแร่ธาตุ โดยดัดแปลงให้กินง่าย
- ควรกินอาหารร้อน ๆ ดีกว่าอาหารเย็น ถ้ามีน้ำแกงหรือน้ำซุปร้อน ๆ ก่อนอาหารจะกระตุ้นน้ำย่อย

- ลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อลง แต่กินบ่อยขึ้น ดีกว่ากินทีเดียวมาก ๆ เพื่อจะได้ช่วยระบบการย่อยไม่ทำงานมากเกินไป

- อาหารมือเย็น ไม่ควรเป็นอาหารหนักมาก ควรกินอาหารเบาและต้มเครื่องต้มร้อน ๆ สักถ้วยก่อนนอน จะทำให้หลับสนิทไม่ตื่นง่าย

- การเดินออกกำลังกายเล็กน้อยก่อนอาหาร จะช่วยเพิ่มความอยากอาหารขึ้นบ้าง
- อาหารประเภทที่ทำให้กระตุ้นเล็กน้อย เช่น น้ำชา กาแฟ หรือ เครื่องดื่มที่มีอัลกอฮอล์เล็กน้อย (ถ้าไม่เป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจกินได้บ้าง) เพื่อช่วยกระตุ้นการย่อย เครื่องดื่มที่มีอัลกอฮอล์ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เพราะอัลกอฮอล์ช่วยขยายเส้นเลือดฝอย

ผู้ที่กินอาหารไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะในเวลาที่ย่างกายกำลังอยู่ในวัยที่ทรุดโทรม ถึงแม้เมื่อเจ็บผู้ที่มีโภชนาการดีก็ฟื้นตัวได้ง่ายกว่า ผู้ที่มีอายุมีความโน้มเอียงที่จะถูกเบียดเบียนด้วยโรคภัยไข้เจ็บอยู่แล้ว จึงควรจะรักษาตัวให้ร่างกายแข็งแรงและสมบูรณ์ไว้ จะช่วยให้ร่างกายมีอายุยืนอย่างมีความสุข ไม่ใช่มีอายุยืนอย่างเจ็บไข้

อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน

ในแง่ของวิชาโภชนาการ เราถือว่าเด็กวัยเรียนมีความสำคัญมาก เพราะทำให้เราได้เห็นสภาพความเป็นอยู่ของชุมชนทั่วไป หรือเป็นเหมือนหนึ่งตัวแทนของพ่อแม่ ตลอดจนผู้ใหญ่ในชุมชนนั้น เพราะเด็กนักเรียนอยู่รวมกันเป็นกลุ่มชน เด็กวัยเรียนนี้เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต มีความต้องการสารอาหารปริมาณมาก และสารอาหารเฉพาะอย่างด้วย สุขภาพของเด็กในวัยนี้ ถ้าไม่ดีเนื่องจากขาดสารอาหารจะเป็นผู้ใหญ่ที่มีพลาสมาไม่แข็งแรง มีสติปัญญาต่ำ สุขภาพทางจิตไม่ดี ซึ่งร่างกายจะแสดงสภาพผิดปกติให้เห็นได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้น ถ้าท่านเป็นครูก็ต้อง

คำนึงถึงความสำคัญในข้อนี้ คือความสำคัญที่เกี่ยวกับความเจริญเติบโตของเด็ก สถิติปัญหาดีสุขภาพจิตดีในแง่ของโภชนาการ

เด็กวัยเรียน เราหมายถึงเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปี เพิ่มขึ้นไป จนถึง 16 ปีเต็ม ซึ่งหมายถึงเด็กสำเร็จชั้นมัธยมศึกษา หรือม.ศ. 3 เด็กวัยเรียนอยู่ในระยะที่กำลังเจริญเติบโต ร่างกายต้องการสารอาหารเพื่อสร้างเนื้อเยื่อ กระดูก ฟัน และอวัยวะส่วนอื่น ๆ เช่นเดียวกับเด็กทารกหรือเด็กวัยก่อนเรียน ถึงแม้ว่า อัตราการเจริญเติบโตทางร่างกายจะดีกว่า ยิ่งกว่านั้น เด็กในวัยนี้ยังมีกิจกรรมและมีการออกกำลังกายมากขึ้น หรืออาจจะสรุปว่าเด็กวัยเรียนมีลักษณะดังนี้

1. กำลังมีการเจริญเติบโต ดังนั้น จึงมีความต้องการอาหารประเภทสร้างเสริมมาก เช่น สารอาหารโปรตีน แร่ธาตุบางอย่าง แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินดี เป็นต้น
2. กำลังประเปรี้ยว ว่องไว มีกิจกรรมมาก จึงมีความต้องการในอาหารประเภทให้พลังงาน เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน สูงมาก และวิตามินบีสูง ซึ่งความอยากอาหารของเด็กในวัยนี้มักจะเป็นเครื่องแสดงความต้องการอย่างแท้จริง ไม่ใช่เด็กตะกละ
3. เด็กในวัยนี้ ถ้าเกิดขาดสารอาหารขึ้น ร่างกายจะแสดงออกให้เห็นได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ ตัวอย่างเช่น การขาดเหล็ก เราจะเห็นว่าเด็กมีร่างกายซูบซีด เลือดฝาดไม่สมบูรณ์ ที่เห็นได้ชัดคือฝ่ามือซีด เล็บมือซีด เป็นต้น

สารอาหารที่เด็กวัยเรียนต้องการเพิ่มกว่าปกติ

1. พลังงาน ความต้องการของเด็กชายและเด็กหญิงในระหว่างอายุ 7-9 ปี ใกล้เคียงกัน แต่ระหว่างอายุ 9-15 ปี ความต้องการพลังงานของเด็กชายจะมากกว่าเด็กหญิง ทั้งนี้เกี่ยวกับร่างกายมีการเคลื่อนไหวมาก มีการออกกำลังกายมาก มีกิจกรรมมากกว่าเด็กหญิง
2. โปรตีน เด็กวัยเรียนควรบริโภคโปรตีนวันละ 1.5-2 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 ก.ก. คือสูงกว่าปริมาณที่ผู้ใหญ่ต้องการวันละ 1 เท่าตัว และควรเป็นสารอาหารโปรตีนที่มีคุณค่าสูง คุณภาพดีด้วย ดังได้กล่าวแล้วว่า เด็กวัยเรียนนี้อยู่ในระยะกำลังเจริญเติบโต โดยเฉพาะเซลล์เนื้อเยื่อ กระดูก ฟัน และอวัยวะอื่น ๆ เด็กวัยเรียนจึงต้องการโปรตีนคุณภาพสูง และเนื่องจากบริโภคอาหารที่มีโปรตีนสูงแล้ว ก็เป็นที่วางใจได้ว่า ร่างกายจะพลอยได้รับเหล็ก วิตามินบี 1 และแคลเซียมสูงด้วย
3. แคลเซียม เมื่อเด็กอายุ 10 ปีขึ้นไป ร่างกายจะต้องการแคลเซียมมากขึ้น เพื่อช่วยให้กระดูกได้สัดส่วนและแข็งแรง

4. เหล็ก เมื่อมีการสร้างเซลล์และโลหิต ร่างกายจะต้องการเหล็กเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเด็กหญิงในระยะเริ่มมีประจำเดือน มีการสูญเสียโลหิตมากกว่าปกติ จึงต้องบริโภคอาหารที่มีแร่เหล็กมากกว่าเด็กผู้ชาย

อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียนได้แก่เด็กอายุ 1-5 ปี เด็กในวัยนี้กำลังจะอยู่ในระยะเจริญเติบโตและมีการพัฒนาทั่วร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทางสมอง หากไม่ได้รับอาหารที่ถูกต้องการเติบโตทางร่างกายจะช้าลงและการพัฒนาทางด้านสมองจะชะงัก การให้อาหารคงเน้นหนักในอาหารโปรตีน

การให้อาหารเด็ก ไม่ใช่จะให้ผลในด้านสนองความต้องการสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโตเพียงอย่างเดียว แต่อาหารจะทำให้เกิดการพัฒนาในเด็ก 3 ด้านคือ

1. ด้านการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การใช้ตา มือ ปาก ให้สอดคล้องกับการกลืน การใช้กล้ามเนื้อ ลำคอ เพื่อเตรียมไว้สำหรับพูดและกินต่อไป
2. ด้านสมอง การที่เด็กจะจับอะไรได้ก็ใส่ปากไม่ใช่ว่าเด็กจะกินเสมอไป แต่เป็นการเรียนรู้ทางสัมผัสผสมโดยใช้ปาก
3. ด้านอารมณ์และจิตใจ การกินเป็นการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ในขั้นแรก ถ้าไม่ได้รับการสนองตอบที่ดีจะเกิดความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการเอาใจใส่

สำหรับอัตราการตายของเด็กในวัยนี้สูงมาก ดังนั้นพ่อแม่ต้องควรระมัดระวังเกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ ส่วนมากเด็กในวัยนี้ มักไม่ได้รับการเอาใจใส่เท่าที่ควร

โรคขาดสารอาหารที่พบบ่อยในเด็กวัยก่อนเรียน ได้แก่ โรคขาดโปรตีน-แคลอรี ขาดวิตามินเอ และวิตามินบีรวม และธาตุอื่น ๆ อีกหลายชนิด เด็กวัยนี้จะเป็นขุมกำลังที่สำคัญของชาติต่อไปในอนาคต

สารอาหารที่เด็กในวัยก่อนเรียนต้องการ

1. สารอาหารโปรตีน เด็กวัยก่อนเรียนมีความต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่มาก คือต้องการถึง 2-3 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ใน 1 วัน เด็กควรจะได้โปรตีนจากอาหารโปรตีนที่ง่าย และโปรตีนที่มีคุณภาพ เช่น ไข่แดง ตับสัตว์ ปลา นม แต่ถ้าฐานะทางเศรษฐกิจไม่อำนวยการได้โปรตีนจากพืชแทนจะเป็นการดีแก่เด็กมาก

2. พลังงาน เด็กวัยก่อนเรียนควรจะได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานในวัน ๑ หนึ่ง ดังนี้
 - อายุ 1-3 ขวบ จะต้องได้รับ 1200 แคลอรี ใน 1 วัน
 - อายุ 4-6 ขวบ จะต้องได้รับ 1550 แคลอรี ใน 1 วัน
3. เหล็ก เด็กวัยก่อนเรียนควรจะได้รับสารอาหารที่ให้แร่เหล็กเพื่อใช้ในการสร้างโลหิตกล้ามเนื้อ เด็กวัยนี้อยู่ในวัยที่มีการพัฒนาทางร่างกายและทางสมองมากจึงจำเป็นที่ร่างกายจะต้องการแร่เหล็กสูง อาหารที่ให้แร่เหล็กสูงคือ ตับสัตว์ ไข่แดง เนื้อสัตว์ ผักใบเขียว ฯลฯ โดยเฉลี่ยแล้วเด็กในวัยนี้จะต้องได้รับแร่เหล็กวันละ 6 มิลลิกรัม
4. แคลเซียม เพื่อความแข็งแรงและสมบูรณ์ของกระดูกของเด็กวัยก่อนเรียน เด็กวัยนี้ควรจะได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ คือประมาณวันละ 0.5 มิลลิกรัม สำหรับอาหารที่ให้แร่แคลเซียมสูงนอกจากนมแล้ว ได้แก่ ผักใบเขียว ปลาเล็กปลาน้อย ที่กินได้ทั้งกระดูก
5. วิตามินซี เนื่องจากในอาหารทั่วไปของเด็กมีวิตามินซีต่ำ เด็กวัยก่อนเรียนจึงควรได้รับวิตามินซีจากอาหารเสริม เช่น น้ำส้มคั้น น้ำสับปะรด นอกจากนี้ ควรหัดให้เด็กกินอาหารประเภทผักและผลไม้ที่ให้วิตามินซี อย่างน้อยที่สุด ควรได้รับวิตามินซี 20 มิลลิกรัม ต่อ 1 วัน
6. วิตามินดี วิตามินดีช่วยในการสร้างกระดูกและฟันร่วมกับวิตามินซี นมวัวมีวิตามินดีน้อยหรือแทบไม่มีเลย จึงจำเป็นจะต้องให้อาหารเสริมที่ให้วิตามินดีแก่เด็ก คือ น้ำมันตับปลา ซึ่งเด็กควรจะได้รับวันละ 400 หน่วยสากล