

50 เมนู

อาหารสำหรับผู้สูงอายุ

ที่อร่อยและมีประโยชน์

“อาหารเช้า” เป็นมื้อที่สำคัญมากสำหรับผู้สูงอายุ เพราะจะช่วยเติมพลังงานและสารอาหารหลังจากการอดอาหารมาตลอดคืน มื้อเช้าของผู้สูงอายุควรมีความสมดุลทั้งในเรื่องของสารอาหารและการให้พลังงาน เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการทำกิจกรรมประจำวันตลอดทั้งวัน โดยควรเน้นอาหารที่ย่อยง่ายและให้พลังงานต่อเนื่อง

ตัวอย่าง เมนูอาหาร



มือเช้า
07:00 – 08:00 น.

*ภาพประกอบนี้จัดทำขึ้นโดยเทคโนโลยี AI (ARTIFICIAL INTELLIGENCE) เพื่อการประชาสัมพันธ์/เพื่อความสวยงามเท่านั้น

โจ๊กไก่ใส่ฟักทอง

อุดมไปด้วยโปรตีนและ
วิตามินเอ

ข้าวหอม, เนื้ออกไก่สับ,
ฟักทองหั่นชิ้น/บด, น้ำ
ซุป, ผักชีหรือต้นหอม
ซอย



ข้าวต้มปลา

โปรตีนคุณภาพดี ย่อย
ง่าย

ข้าวสวย, เนื้อปลา
กะพง, น้ำซุป, ขิงซอย,
ขึ้นฉ่าย, กระเทียมเจียว



ไข่ตุ๋น

แหล่งโปรตีนชั้นดี
เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย

ไข่ไก่, น้ำสะอาดหรือน้ำ
ซุป, ซีอิ๊วขาวหรือซอส
ปรุงรส, ต้นหอมซอย



แซนด์วิชไข่ขาวอบกับผัก

ไขมันต่ำ ให้พลังงานดี

ขนมปังโฮลวีต, ไข่ขาว
อบ, ผักสด/ผักอบ
(เช่น ผักกาดหอม
มะเขือเทศ แครร์รอต
หรือปวยเล้ง)



ข้าวกล้องต้มกับเห็ดหอมและไก่

ให้ใยอาหารและโปรตีน

ข้าวกล้อง, เนื้อไก่, เห็ด
หอม, น้ำซุป, ซีอิ๊วขาว,
ต้นหอม/ผักชี



โอ๊ตมีลต้มกับนมและผลไม้

ให้พลังงานและใย
อาหารสูง

ข้าวโอ๊ต, นมพืชม (เช่น
นมอัลมอนด์/นมถั่ว
เหลือง), ผลไม้สดตาม
ชอบ)



ขนมปังเมลอนกับนมถั่วเหลือง

อุดมไปด้วยแคลเซียม
และวิตามิน

ขนมปังเมลอน, นมถั่ว
เหลือง (ไอโซเลต ซอย
โปรตีน)



สลัดผลไม้กับโยเกิร์ตธรรมชาติ

ให้วิตามินและไฟเบอร์ที่ดี

ผลไม้สดหลากสี ตาม
ชอบ, โยเกิร์ตส
ธรรมชาติ (สูตรไขมัน
ต่ำ/กรีกโยเกิร์ต)



ตัวอย่าง เมนูอาหาร



มื้อกลางวัน
12:00 – 13:00 น.

*ภาพประกอบนี้จัดทำขึ้นโดยเทคโนโลยี AI (ARTIFICIAL INTELLIGENCE) เพื่อการประชาสัมพันธ์/เพื่อความสวยงามเท่านั้น

ข้าวกล้องผัดกับไก่และผักรวม

ให้พลังงานและสาร
อาหารครบถ้วน

ข้าวกล้อง, อกไก่, แครี-
รอต, ถั่วลันเตา, ข้าวโพด
อ่อน, เครื่องปรุงรสสำหรับ
ผัดสูตรโซเดียมต่ำ



แกงจืดเต้าหู้หมูสับ

โปรตีนคุณภาพดี น้ำซุป
ช่วยเพิ่มน้ำให้ร่างกาย

เต้าหู้ไข่หรือเต้าหู้ขาวอ่อน,
หมูบด, ผักกาดขาว,
ขึ้นฉ่าย, น้ำซุปใส, ซีอิ๊วขาว,
กระเทียมเจียวและพริกไทย



ปลาึ่งมะนาวกับข้าวกล้อง

โปรตีนคุณภาพสูง ไขมันต่ำ

เนื้อปลากะพง, มะนาว
สด, พริกขี้หนู, กระเทียม,
น้ำปลา, น้ำตาลทรายเล็กน้อย,
ข้าวกล้องหุงสุก



สลัดอกไก่ย่างกับผักใบเขียว

โปรตีนไขมันต่ำ วิตามินสูง

อกไก่ย่างหมักพริกไทย
และเกลือ, ผักใบเขียว เช่น
ผักคอส เรตโอ๊ค กรีนโอ๊ค
ผักโขม), แตงกวา, น้ำสลัด
ใสหรือน้ำสลัดจากโยเกิร์ต



ก๋วยเตี๋ยวต้มยำไก่

รสชาติช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร

เส้นเล็ก หรือเส้นหมี่ขาว,
เนื้อไก่ฉีก, ถั่วงอก, พริกป่น,
น้ำมะนาว, น้ำปลา,
ถั่วงอก, น้ำซุปต้มยำ



ข้าวผัดธัญพืชกับไข่

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน
และโปรตีน

ข้าวกล้อง, ธัญพืช เช่น
ลูกเดือย ถั่วแดง
ข้าวโพด, ไข่ไก่, ซีอิ๊ว
ขาว, น้ำมันพืชเล็กน้อย



แกงส้มชะอมไข่

แคลเซียมและวิตามินสูง

ไข่ทอดชะอมหั่นชิ้น,
พริกแกงส้ม, เนื้อปลา
หรือกุ้งสุกโขลกใส่พริก
แกง, น้ำมะขามเปียก,
น้ำปลา, น้ำตาลปีบ



สปาเกตตีโฮลวีตผัดกับกุ้งและผัก

คาร์บและโปรตีนคุณภาพดี

เส้นสปาเกตตีโฮลวีต, กุ้ง,
ผัก เช่น บรอกโคลี มะเขือ
เทศ พริกหวาน หอม
ใหญ่, กระเทียม, น้ำมัน
มะกอก, ซอสปรุงรส



ตัวอย่าง เมนูอาหาร



มื้อเย็น
17:30 – 18:30 น.

*ภาพประกอบนี้จัดทำขึ้นโดยเทคโนโลยี AI (ARTIFICIAL INTELLIGENCE) เพื่อการประชาสัมพันธ์/เพื่อความสวยงามเท่านั้น

ต้มยำปลากะพง

โปรตีนคุณภาพดี กระตุ้น
ความอยากอาหาร

เนื้อปลากะพง, ตะไคร้, ใบ
มะกรูด, ข่า, พริกขี้หนูสด,
น้ำมะนาว, น้ำปลา, เห็ดฟาง
หรือเห็ดนางฟ้า, ผักชีฝรั่ง



ไก่ต้มผักใส่เห็ดหอม

เนื้อนุ่ม ย่อยง่าย
ให้วิตามินและแร่ธาตุ

เนื้อไก่, พริกเขียว, เห็ดหอม,
น้ำซุป, กระเทียม, พริกไทย
เม็ด, รากผักชี, ซีอิ๊วขาว



ผัดผักรวมมิตรกับเต้าหู้

ใยอาหารสูง โปรตีนจากพืช

เต้าหู้ขาว, ผัก เช่น บรอก-
โคลี, แครอท, ถั่วงอก, เติ,
กะหล่ำดอก, เห็ด, กระเทียม
สับ, ซีอิ๊วขาว, ซอสปรุงรส
สูตรโซเดียมต่ำ



แกงจืดวุ้นเส้นกับหมูสับและผัก

ย่อยง่าย ให้พลังงานพอเหมาะ

วุ้นเส้น, หมูบด/หมูสับหมัก
ปรุงรส, ผักกาดขาว,
แตงกวาหรือผักชี, ขึ้นฉ่าย,
น้ำซุปใส, ซีอิ๊วขาว,
กระเทียมเจียวเล็กน้อย



ปลาย่างกับมะเขืออย่าง

โปรตีนคุณภาพดี ไขมันต่ำ

ปลาซาบะ หรือปลา
แซลมอน), มะเขือยาว,
เกลือป่น, พริกไทยดำ,
น้ำมันมะกอกเล็กน้อย
สำหรับทาปิ้งย่าง



ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง

โปรตีนและผักหลาก
หลาย เคี้ยวง่าย

ไข่ไก่, น้ำซุปหรือน้ำ
เปล่า, หมูสับหรือกุ้ง
สับ, แครอท, ข้าวโพด,
ต้นหอมซอย, ซีอิ๊วขาว



ข้าวต้มทรงเครื่อง

อาหารอ่อน ย่อยง่าย ให้
พลังงานพอเหมาะ

ข้าว, หมู, กุ้ง, ไข่, น้ำ
ซุปใส, ตั้งฉ่าย, ขิง
ซอย, ขึ้นฉ่าย,
กระเทียมเจียว



ผัดบวบกับไข่

วิตามินสูง โปรตีนจากไข่

บวบเหลี่ยมหั่นชิ้นพอคำ,
ไข่ไก่, กระเทียมสับ, ซีอิ๊ว
ขาว, ซอสหอยนางรม,
น้ำมันพืชสำหรับผัด



เครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพ

การดื่มน้ำและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์เป็นอีกปัจจัยที่สำคัญต่อสุขภาพผู้สูงอายุ นอกจากการช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ร่างกายแล้ว เครื่องดื่มบางชนิดยังช่วยเสริมสารอาหารที่จำเป็นและช่วยบำรุงสุขภาพได้



ไลโคปีน/วิตามินซี

น้ำมะเขือเทศ

ไลโคปีนสูง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องเซลล์ บำรุงหัวใจและหลอดเลือด



แคทชิน/ธีอะนีน

ชาเขียว

ช่วยบำรุงสมอง เพิ่มพูนความจำ และลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม



เอเชียติโคไซด์

น้ำใบbabuk

ช่วยบำรุงประสาทสมอง และกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ลดการอักเสบภายใน



แคลเซียม/เซซามิน

นมสดผสมงาดำ

เสริมสร้างความแข็งแรงของมวลกระดูก และข้อต่อ ป้องกันโรคกระดูกพรุน



เบต้าแคโรทีน

น้ำฟักทอง

บำรุงสายตาและจอประสาทตา ย่อยง่ายสบายท้อง



ไอโซฟลาโวน

นมถั่วเหลือง

เสริมสร้างและชะลอการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ย่อยง่าย ไม่ท้องอืด



แอนโทไซยานิน

น้ำกระเจี๊ยบ

เพิ่มความสดชื่น ลดระดับความดันโลหิตสูง และคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี



เพกทิน/วิตามินซี

สมูทตี้ผักโขมแอปเปิล

ใยอาหารสูง กระตุ้นระบบขับถ่าย แก้ปัญหาท้องผูก บำรุงสายตา

ช่องว่าง

สำหรับผู้สูงอายุ

ช่องว่างและผลไม้เป็นส่วนสำคัญในการเติมสารอาหารระหว่างมื้อและช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โดยควรเลือกช่องว่างที่มีประโยชน์และไม่ทำให้ร่างกายรับพลังงานมากเกินไป



กล้วยบด

อุดมไปด้วยโพแทสเซียม ช่วยบำรุงหัวใจและระบบขับถ่าย



ฟักทองนึ่ง

อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน ใยอาหาร และวิตามินเอ



ถั่วแระญี่ปุ่นต้ม

ให้โปรตีนและไขมันดี ช่วยบำรุงสมอง



ถั่วลิสงต้ม

ให้โปรตีน ไขมันดี และวิตามินบี บำรุงสมอง



มันเทศนึ่ง

ดัชนีน้ำตาลต่ำ มีใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ



พุดดิ้งอะโวคาโด

ไขมันดีและวิตามินอี สารต้านอนุมูลอิสระสูง



สับปะรด

ช่วยย่อยอาหารและลดอักเสบ แก้กระหายและเพิ่มความสดชื่น



ซูปข้าวโพด

มีลูทีนและซีแซนทีน สัมผัสเนียนนุ่ม กลืนง่าย



ส้ม

วิตามินซีสูง กระตุ้นต่อมน้ำลาย และความอยากอาหาร

ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ และคำนึงถึงเงื่อนไขทางสุขภาพหรือโรคประจำตัวรายบุคคล
*ภาพประกอบนี้จัดทำขึ้นโดยเทคโนโลยี AI (ARTIFICIAL INTELLIGENCE) เพื่อการประชาสัมพันธ์/เพื่อความสวยงามเท่านั้น