

ผศ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล. (2564, กรกฎาคม), DASH Dietกับผู้สูงอายุ : Gourmet & Cuisine. (252) : 68-69

ผู้สูงอายุ ตามความหมายขององค์การสหประชาชาติและองค์การอนามัยโลก คือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เมื่อนับตามวัย หรือหมายถึงผู้เกษียณอายุจากการทำงานเมื่อนับตามสภาพเศรษฐกิจ

องค์การสหประชาชาติยังแบ่งกลุ่มของผู้สูงอายุตามสภาพร่างกาย การรับรู้ ความคิด ความจำ ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ผู้สูงอายุระยะต้น (Young-old) อายุระหว่าง 60-69 ปี
2. ผู้สูงอายุระยะกลาง (Old-old) อายุระหว่าง 70-79 ปี
3. ผู้สูงอายุระยะปลาย (Oldest-old) อายุ 80 ปีขึ้นไป

อายุที่มากขึ้นย่อมมาสู่ความเสี่ยงของร่างกายที่เพิ่มขึ้นตามมาในผู้สูงอายุจึงมีปัญหาสุขภาพและโรคที่พบบ่อยเป็นอันดับต้น ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคอัลไซเมอร์ จะเห็นได้ว่า เกินกว่าครึ่งเป็นโรคที่มีความเกี่ยวข้องกับโภชนาการ โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง หากไม่ได้รับการดูแลรักษา จะก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา ดังนั้น การรับประทานอาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญ ที่จะช่วยลดและชะลอความเสี่ยงของการเกิดโรคในผู้สูงอายุ

DASH Diet คือ แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง โดยลดการรับประทานอาหารที่มีโซเดียมปริมาณมาก ได้แก่ อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง อาหารที่มีไขมันอิ่มตัว และเครื่องปรุงรสต่าง ๆ และเพิ่มโปรตีน ผักและผลไม้ ให้มากขึ้น

การเลือกรับประทานอาหารตามหลักของ DASH Diet กำหนดสัดส่วนและประเภทของอาหารหมวดต่าง ๆ ดังนี้

1. ธัญพืชต่าง ๆ เน้นเป็นธัญพืชไม่ขัดสี 7-8 ทัพพี
2. เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น ปลา เบ็ด 4-6 ช้อนกินข้าว หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์เนื้อแดงและเนื้อสัตว์ติดมัน
3. น้ำมันหรือไขมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชา
4. ผักประมาณ 4-5 ทัพพี และผลไม้ประมาณ 3-4 เช่น ฝรั่ง 1 ลูก เงาะ 4 ผล
5. ถั่วชนิดต่าง ๆ ประมาณ 4-5 ฝ่ามือ/สัปดาห์
6. ขนมหวานรับประทานไม่เกิน 5 ส่วนบริโภค/สัปดาห์
7. ใช้เครื่องเทศหรือสมุนไพรต่าง ๆ ในการเสริมรสชาติอาหาร เพื่อลดการใช้เกลือ

