

คำนำ	1
บทนำ	3
แนวทางการปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี	
แนวทางการปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีคืออะไร	4
การนำข้อแนะนำการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีไปใช้	6
โภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับผู้สูงอายุไทย	6
ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคสำหรับผู้สูงอายุ (ธงโภชนาการผู้สูงอายุ)	17
ทำไมต้องมีธงโภชนาการ	17
ธงโภชนาการคืออะไร	18
ธงโภชนาการบอกอะไรกับเราบ้าง	18
ทำไมต้องกินอาหารให้หลากหลายในแต่ละกลุ่มอาหาร	19
สัดส่วนของธงโภชนาการมีความหมายอย่างไร	19
ทำไม ต้องใช้หน่วยตวงวัดระดับครัวเรือน	20
หนึ่งส่วนของกลุ่มอาหารคืออะไร	21
อาหารอะไร กินทดแทนกันได้	21
อาหารกลุ่มต่าง ๆ มีความสำคัญอย่างไร	22
อาหารกลุ่มข้าว-แป้ง	22
อาหารกลุ่มผัก	23
อาหารกลุ่มผลไม้	24
อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์	25
อาหารกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์	26
ปลายธง: อาหารกลุ่มไขมัน น้ำตาลและเกลือ	27
ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน 3 ระดับพลังงาน	31
ชนิดและแบบแผนของอาหารที่ป้องกันความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร	34
กินเท่าไรจึงถือว่าพอดี	37
ท่านจะกินอาหารอย่างไรในแต่ละวันให้ได้ปริมาณอาหารตามข้อแนะนำ	37
อาหารจานนี้ให้อะไรบ้าง	39
จะรู้ได้อย่างไรว่ากินอาหารครบหรือไม่	41
จะรู้ได้อย่างไรว่ากินอาหารพอดีหรือไม่	43
โอกาสที่ท่านจะใช้ธงโภชนาการ	44

สารบัญเรื่อง (ต่อ)

หน้า

การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	45
บทนำ	45
การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีในผู้สูงอายุ	46
ระดับความหนักเบาของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	47
การประเมินความพร้อมของร่างกายผู้สูงอายุก่อนออกกำลังกาย	48
รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ	49
ตัวอย่างทำการออกกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	50
การบริหารร่างกายในท่านั่ง	50
การบริหารร่างกายในท่ายืน	52
การประเมินตนเองของการแนะนำตามธงโภชนาการ	54
ประเมินปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มตามคำแนะนำของโภชนาการ	54
ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	55
ประเมินความสมส่วนของร่างกาย	55
ภาคผนวก	57
รายชื่อคณะทำงานจัดทำแนวทางปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับ ผู้สูงอายุไทย	89
บรรณาธิการ	90

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	อาหารกลุ่มข้าวแป้ง 1 ส่วน	8
ตารางที่ 2	อาหารกลุ่มผัก 1 ส่วน	9
ตารางที่ 3	อาหารกลุ่มผลไม้ 1 ส่วน	9
ตารางที่ 4	ปริมาณโปรตีนในอาหารต่างๆ ต่อ 100 กรัม	11
ตารางที่ 5	ปริมาณโคเลสเตอรอลในเนื้อสัตว์	12
ตารางที่ 6	กลุ่มอาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียม	13
ตารางที่ 7	ปริมาณอาหารหนึ่งส่วนในแต่ละกลุ่ม	21
ตารางที่ 8	อาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ	28
ตารางที่ 9	ปริมาณโซเดียมในอาหารต่างๆ	30
ตารางที่ 10	การคำนวณปริมาณพลังงานที่ควรได้รับสำหรับผู้สูงอายุ	31
ตารางที่ 11	ปริมาณอาหารกลุ่มต่างๆที่เหมาะสมในระดับพลังงานต่างๆ: กรณีดื่มนมได้วันละ 2 แก้ว	32
ตารางที่ 12	ปริมาณอาหารกลุ่มต่างๆที่เหมาะสมในระดับพลังงานต่างๆ: กรณีดื่มนมได้วันละ 1 แก้ว และอาจต้องเสริมยาเม็ดแคลเซียมวันละ 500 มก.	33
ตารางที่ 13	ปริมาณอาหารกลุ่มต่างๆที่เหมาะสมในระดับพลังงานต่างๆ: กรณีไม่ดื่มนม อาจต้องเสริมยาเม็ดแคลเซียมวันละ 750-1,000 มก.	33
ตารางที่ 14	แสดงการแจกแจงอาหารที่คุณบริโภคกินทั้งวัน	41

สารบัญรูป

		หน้า
รูปที่ 1	อาหารกลุ่มข้าวแป้ง 1 ส่วน	22
รูปที่ 2	อาหารกลุ่มผัก 1 ส่วน	23
รูปที่ 3	อาหารกลุ่มผลไม้ 1 ส่วน	24
รูปที่ 4	อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์	26
รูปที่ 5	กลุ่มอาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียม	26

สารบัญภาคผนวก

		หน้า
ภาคผนวก 1	ผลไม้เมืองไทยตามฤดูกาล	57
ภาคผนวก 2	วิธีคำนวณปริมาณน้ำดื่มให้เหมาะสมกับน้ำหนักตัว	59
ภาคผนวก 3	เทคนิคการดูแลให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำได้มากขึ้น	61
ภาคผนวก 4	สารอาหารสำคัญที่จะได้รับจากอาหารแต่ละกลุ่ม	64
ภาคผนวก 5	ความต่างของปริมาณสารอาหารในอาหารกลุ่มเดียวกันต่อ 100 กรัม	65
ภาคผนวก 6	ธงโภชนาการกับอาหารแลกเปลี่ยน	66
ภาคผนวก 7	คุณค่าสารอาหาร 1 ส่วนของอาหารกลุ่มต่าง ๆ	69
ภาคผนวก 8	ดัชนีน้ำตาลและมวลน้ำตาลในผลไม้ไทย	70
ภาคผนวก 9	แสดงปริมาณของน้ำตาลในขนมไทย	73
ภาคผนวก 10	แสดงปริมาณโซเดียมในอาหารจานเดียว	74
ภาคผนวก 11	แสดงปริมาณโซเดียมในอาหารต่างๆ	75
ภาคผนวก 12	ฉลากโภชนาการ	77
ภาคผนวก 13	ปริมาณอาหารในตัวอย่างอาหารที่บริโภคทั่วไป	80
ภาคผนวก 14	แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคและการแปลผล	86
ภาคผนวก 15	กราฟแสดงดัชนีมวลกายของประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไป	88