

การจัดการอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุบ้านแม่ก๋ง

1.บทบาทของครอบครัวกับการจัดการด้านโภชนาการ (Family's Role in Nutritional Management)

1.1.ลูกเป็นคนจัดการ

1.1.1.ลูกซื้อมาให้ทาน

1.1.1.1.ลูกซื้อจากตลาดมาให้ทาน

1.1.1.2.ลูกหลานซื้อผลไม้มาฝาก

1.1.1.3.ลูกสาวซื้อของหวานไว้ให้ในตู้เย็น

1.1.2.ลูกทำอาหารให้ทาน

1.1.2.1.ลูกสาวทำอาหารให้มาส่งที่บ้าน

1.1.2.2.ลูกทำอาหารให้กินเป็นส่วนใหญ่

1.1.2.3.ลูกทำอาหารให้กินทุกมื้อ กินตามลูกทำ ถ้าไม่ชอบก็กินข้าวกับมะขามสุก

1.1.2.4.มากินข้าวกับหลาน เพราะไม่ทำกับข้าวเอง

1.2.ผู้สูงอายุเป็นคนจัดการเอง

1.2.1.ทำอาหารเอง

1.2.1.1.อาหาร 3 มื้อทำเองทั้งหมด

1.2.1.2.มีกลางวันจะทานอาหารเดิมตอนเช้า ตอนเย็นทำเพิ่มเล็กน้อย

1.2.1.3.เป็นคนทำกับข้าวเอง ลูกสาวไปทำงาน

1.2.1.4.ทำอาหารกินเองบางครั้ง

1.2.1.5.ชอบอาหารอะไรก็ทำอาหารนั้นกิน

1.2.1.6.รับประทานอาหารที่ทำเองส่วนใหญ่เป็นประเภทแกง

1.2.1.7.ทำอาหารกินเองแต่ไม่ทุกมื้อ

1.2.1.8.ทำอาหารกินเองเพราะอยู่คนเดียว

1.2.1.9.ทำอาหารเองเพราะลูกสาวมักทำอาหารประเภทผัด

1.2.2.ปลูกผักกินเอง

1.2.2.1.เก็บผักปลูกเองมาแกง

1.2.2.2.ปลูกผักไว้ทำกับข้าว กะหล่ำปลีไม่กิน

1.2.2.3.ผักที่นำมาแกง คือ ผักกาด

1.2.2.4.ผักที่ทำอาหารเป็นผักปลูกเองทั้งหมด

1.2.3.ซื้ออาหารจากตลาดเอง

1.2.3.1.บางมื้อซื้อมาเพิ่ม

1.2.3.2.ซื้อนมโอวัลตินกินเอง

1.2.3.3.ตอนไปวัด ไปหาหมอจะซื้ออาหารจากตลาด

1.2.3.4.ส่วนมากซื้ออาหารสำเร็จรูป

- 1.2.3.5.ซื้อผักจากตลาดไม่บ่อย ถ้าซื้อส่วนมากจะเป็นมะเขือ
- 1.2.3.6.ผักกาดผักบุ้งซื้อจากสวน
- 1.2.3.7.ซื้อน้ำกินเอง
- 1.2.3.8.ซื้อนมกล่องกิน เช่น แอนดีน

2.วัฒนธรรมด้านอาหารกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย (Food Culture and Bodily Changes)

2.1.วัฒนธรรมด้านอาหาร

- 2.1.1.บ้านเรามันบ้านนอก เราก็กินอาหารพื้นเมืองบ้านเรา
- 2.1.2.ที่บ้านปลูกผัก เรามีเยอะเราก็กินของเราไม่ต้องไปซื้อ เรามีแบบไหนก็กินแบบนั้น
- 2.1.3.กินแบบที่เรากินกินผักกินไม้ ผักนี้ก็ปลูกเอง
- 2.1.4.กินมาตั้งแต่เกิด พ่อแม่เรากินกันมาแบบนั้น
- 2.1.5.กินตามมีตามเกิดหาที่เรามี ผักก็หาตามบ้านที่เราปลูกไว้
- 2.1.6.กินอาหารพื้นเมืองบ้านเรา ปลูกผักปลูกไม้กินเอง
- 2.1.7.กินผัก แกงผักกาด แกงพื้นเมือง น้ำพริกอะไรเหล่านี้ ปลูกผักกาด ปลูกกะหล่ำกินเอง

2.2.การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

- 2.2.1.กินยาก กลืนยากก็เลยกินแกง
- 2.2.2.กินเนื้อแล้วติดฟัน

3.ความอยากอาหารที่ลดลง (Decreased Appetite)

3.1.ผลิตภัณฑ์เพิ่มความอยากอาหาร

- 3.1.1.ไม่มียาอื่นทานแล้ว มีแต่ยาทานข้าวอร่อย
- 3.1.2.ยาตราไก่แก้ว เป็นยาผงดองน้ำผึ้ง เอาช้อนตักทาน ผสมน้ำเล็กน้อย
- 3.1.3.กินยาน้ำแล้ว กินข้าวอร่อย ไม่มีอ่อนแรง
- 3.1.4.ยาตราไก่แก้วทานเป็นประจำ ทำให้ทานข้าวอร่อย
- 3.1.5.ยาตราไก่แก้ว กินแล้วทำให้รู้สึกหิวข้าว
- 3.1.6.ถ้าไม่ได้กินยาตราไก่แก้ว จะไม่หิวข้าว
- 3.1.7.กินตามความจำเป็น
- 3.1.8.กินยาตราไก่แก้วทำให้กินข้าวอร่อย

3.2.อาหารว่าง

- 3.2.1.ขนมและผลไม้ไม่ได้ทานตลอด จะทานเมื่อรู้สึกหิว
- 3.2.2.กินน้ำเต้าหู้ ข้าวมัน ก่อนทานอาหารเป็นบางครั้ง
- 3.2.3.ดื่มโอวัลตินตอนเช้าก่อนทานข้าว
- 3.2.4.อาหารว่าง คือ ขนมและผลไม้

3.2.5.นมก็ดื่มบ้าง ดื่มแล้วท้องเสีย ก็ไม่ดื่ม

3.3.รสชาติอาหาร

- 3.3.1.อาหารที่ลูกทำให้อร่อย ถูกปาก
- 3.3.2.ไม่ใส่ผงชูรส ไม่อร่อย
- 3.3.3.ไม่ชอบทานอาหารรสจัด
- 3.3.4.ชอบทานของหวาน
- 3.3.5.ชอบกินอาหารรสจัด
- 3.3.6.ไม่ซื้ออาหารที่ตลาด เพราะไม่ถูกปาก
- 3.3.7.บางมื้ออร่อย บางมื้อไม่อร่อย
- 3.3.8.บางครั้งลูกทำ บางครั้งทำเอง

3.4.ประเภทอาหาร

- 3.4.1.น้ำพริกผักลวก ทานได้เยอะ
- 3.4.2.รับประทานอาหารประเภทผัดไม่บ่อย
- 3.4.3.อาหารพื้นเมืองที่รับประทาน คือ แกงผักกาด แกงฟัก แกงขนุน แกงแค น้ำพริกผักนึ่ง
- 3.4.4.ไม่ชอบกินผัก ลูกสาวซื้อชอบซื้ออาหารประเภทผัดมากิน จะทำกับข้าวกินเอง
- 3.4.5.เมื่อยามแก่เฒ่าอยากรับประทานอาหารพื้นเมือง
- 3.4.6.บางครั้งลูกทำ บางครั้งทำเอง

3.5.ปริมาณอาหาร

- 3.5.1.กินเหมือนปัจจุบันทั้งผัก ผลไม้ และเนื้อ แต่ลดปริมาณลง
- 3.5.2.กินข้าวเหนียวมือนะ 1 กำมือ
- 3.5.3.กินผัก รู้สึกเบื่อเป็นบางครั้ง
- 3.5.4.อร่อยเป็นบางมื้อ ถ้าเป็นอาหารที่ชอบจะกินได้เยอะ อาหารที่ไม่ชอบกินได้น้อย
- 3.5.5.น้ำพริกผักลวก ทานได้เยอะ
- 3.5.6.ในหนึ่งวันทานข้าวเหนียวไม่ถึงครึ่งลิตร
- 3.5.7.อาหารไม่ชอบกินจะกินคำสองคำ
- 3.5.8.ในแต่ละมื้อกินไม่มาก
- 3.5.9.กินข้าวไม่อร่อย คือกินประมาณ 10 คำ เท้าหัวแม่มือ
- 3.5.10.กินข้าวไม่ได้มาก

4.การตระหนักถึงผลกระทบของอาหารต่อสุขภาพ (Health Concerns Related to Foods)

4.1.ประโยชน์

- 4.1.1.กินกล้วยทุกวัน
- 4.1.2.ดื่มนมเป็นประจำ
- 4.1.3.กินผักจะไม่ทำให้เกิดโรค

- 4.1.4. ไม่ชอบกินเค็ม
- 4.1.5. ใช้น้ำมันพืช
- 4.1.6. ไม่ใส่กะปิ ผงชูรส
- 4.1.7. ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว
- 4.1.8. ทำอาหารรับประทานเอง

4.2.อาหารที่หลีกเลี่ยง

- 4.2.1. ไม่กินเหล้า กินเบียร์
- 4.2.2. กินลูกอมจะทำให้ปากเป็นแผล
- 4.2.3. เลิกเหล้า นุหรีมา 20 กว่าปี
- 4.2.4. ตั้งแต่ แก่เฒ่า มาไม่ค่อยรับประทานอาหารประเภทผัด
- 4.2.5. ไม่กินอาหารดิบ
- 4.2.6. ไม่ชอบกินพวกลาบดิบ ปลาจ่อม
- 4.2.7. ไม่กินอาหารที่มีกะทิ
- 4.2.8. ไม่เคยดื่มชา กาแฟ
- 4.2.9. ไม่กินเค็มเปรี้ยวเผ็ด
- 4.2.10. ไม่กินอาหารพวกลาบดิบเพราะกลัวพยาธิ
- 4.2.11. ไม่กินอาหารรสจัด
- 4.2.12. กินอาหารหวานมากไม่ได้กินแล้วปากจะเป็นแผลพุพอง
- 4.2.13. เมื่อมีบาดแผลจะไม่กินเนื้อวัว เนื้อควายเพราะเป็นของแสลง
- 4.2.14. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม และเผ็ด
- 4.2.15. ไม่กินกะหล่ำ ผักกาดคอง ผักหน่อไม้
- 4.2.16. ไม่กินน้ำส้ม น้ำหวาน น้ำอัดลม
- 4.2.17. ไม่กินไอติมหวานเย็น
- 4.2.18. ไม่กินผักสดจากตลาด
- 4.2.19. ตอนแก่ไม่กินปลาจ่อม ลาบดิบ
- 4.2.20. ไม่กินอาหารพวกแฮมเบอร์เกอร์ ขนมปัง
- 4.2.21. กินเผ็ด กินเปรี้ยวจะทำให้ปวดท้อง
- 4.2.22. อาหารที่ขายตามร้านจะใส่ผงชูรสเยอะ กินแล้วจะรู้สึกลิ้นปากแห้ง คอแห้ง
- 4.2.23. น้ำมันที่เปลี่ยนสีจะเปลี่ยนน้ำมันใหม่
- 4.2.24. ไม่กินกะหล่ำเพราะมีสารตกค้างในกาบ
- 4.2.25. ไม่ชอบกินอาหารประเภทผัด ถ้ากินได้จะกินประมาณ 1-2 คำ
- 4.2.26. กินรสจัดกินแล้วจะแสบท้องมาก
- 4.2.27. กินนมตอนท้องว่างจะทำให้ท้องร่วง
- 4.2.28. กินเหล้า นุหรีแล้วจะเป็นอันตรายจึงไม่กินตั้งแต่เด็ก

4.2.29.กินเนื้อหมูแล้วจะทำให้ไอ

4.3.ถูกกับโรค

4.3.1. ไม่กินหวาน กินเค็มเล็กน้อย

4.3.2. ไม่ทำอาหารรสชาติหวาน

4.3.3. ไม่กินของมันจะทำให้ไขมันในเลือดสูง

4.4.ความเชื่อ

4.4.1.อาหารมีผลต่อโรค เพราะโรคที่เป็นส่วนมากมีสาเหตุมาจากอาหาร

4.4.2.โรคไตเกิดจากกินอาหารรสเค็ม โรคเบาหวานเกิดจากการกินอาหารที่มีรสชาติหวาน

4.4.3.การเป็นโรคเกิดจากการกินอาหารและกินยาแก้ปวด

4.5.การป้องกัน

4.5.1.ก่อนกินอาหารนำมาอุ่น

4.5.2.แกงที่ข้ามคืนหรือบูดให้เอาทิ้ง

4.5.3.อุ่นแกงก่อนกินเพราะแกงเย็นไม่อร่อย

4.5.4.กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ

4.5.5.หลังแปรงฟันจะไม่ทานอะไรอีก

4.5.6.ถ้าทำอาหารแล้วเหลือจะเก็บไว้ในตู้เย็นแล้วเอามาอุ่นทาน

4.5.7.กินน้ำดื่ม

4.5.8.กินไม่หมดจะใส่ตู้เย็นไว้

4.5.9.อุ่นอาหารก่อนกิน

4.5.10.กินไม่หมดใส่ตู้เย็น

4.5.11.กินน้ำเย็นแล้วเสียวฟัน

4.5.12.ไม่กินน้ำเย็น

4.5.13.อุ่นอาหารจากตลาดก่อนกินทุกครั้ง

4.5.14.ดื่มน้ำกิน 15 นาที

4.5.15.แช่ผักก่อนแกง 5 นาที

4.5.16.แช่ผักในน้ำเกลือ แล้วล้างออก

4.5.17.ผักปลุกกินเองทั้งหมด

4.5.18.แช่ผักในน้ำข้าวหมก

4.5.19.กินผักปลุกเอง

4.5.20.ทำกับข้าวกินเอง ไม่ซื้อผักมาจากตลาด

4.5.21.แช่ผักในน้ำสะอาดก่อน

4.5.22.ผักที่ไม่มีแมลงเจาะ เป็นผักที่ฉีดยาฆ่าแมลง