

อาหาร

ทั่วไป
และ
เฉพาะโรค

ผู้สูงอายุ



10033839

ห้องสมุด วทบ.สุรินทร์

จัดทำโดย สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ISBN 974-7740-64-8



สารบัญ

หน้า

อาหารกับผู้สูงอายุ.....	1
การเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ.....	2
โภชนาการกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	6
อาหารสำหรับผู้สูงอายุเพื่อควมมีสุขภาพดี.....	7
การจัดอาหารให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ.....	17
รายการอาหารที่สามารถเลือกรับประทานสับเปลี่ยนกันได้.....	22
ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ.....	40
ปัญหาการขาดสารอาหาร.....	41
โรคขาดวิตามิน.....	45
โรคขาดเกลือแร่ที่พบบ่อย.....	53
โรคโลหิตจาง.....	54
โรคกระดูกพรุน.....	55
โรคท้องผูกในผู้สูงอายุ.....	65
โรคอ้วน.....	74
โรคเบาหวาน.....	85
โรคความดันโลหิตสูง.....	94
ภาวะไขมันในเลือดสูง.....	99
โรคเก๊าท์.....	105
โรคมะเร็ง.....	108
โรคตับ.....	113
โรคไต.....	117
โรคกระเพาะอาหาร.....	127
โรคต่อมลูกหมากโต.....	130
โรคพาร์กินสัน.....	132
การประเมินภาวะโภชนาการ.....	153



อาหารคลายเครียดในผู้สูงอายุ.....	159
โภชนาการตามกระแส.....	162
เส้นใยอาหาร.....	168
พืช - สมุนไพร : อาหารเพื่อสุขภาพ	172
อาหารเครื่องดื่มมีผลต่อยาอย่างไร	178
ความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร	180
เรื่องน่ารู้.....	189
เรื่องดีๆ ของผักและผลไม้	195
บรรณานุกรม.....	206

