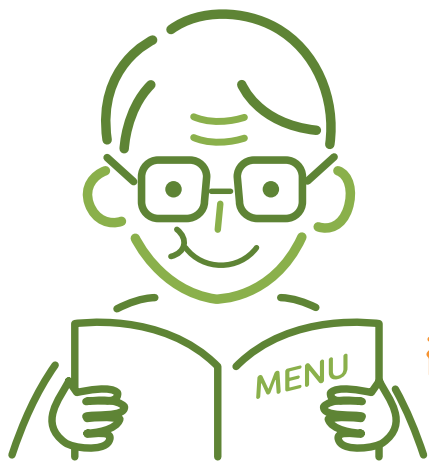


อัมพฤกษ์ ฉบับผู้สูงอายุ

กินอย่างไรให้อายุมั่นขวัญยืน



กินผักเยอะๆ

ผักช่วยให้ขับถ่ายคล่อง
และป้องกันมะเร็งลำไส้
เน้นผักต้มหรือึ่งจนสุก
เพราะผักดิบย่อยยาก
ทำให้ท้องอืด



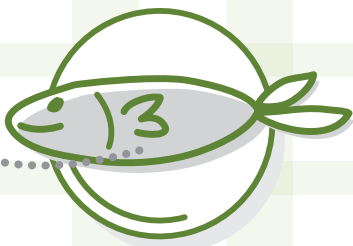
กินผลไม้เยอะๆ

เลือกผลไม้เคี้ยวง่าย
อย่างมะละกอ กล้วย ส้ม
ใครเป็นเบาหวานต้องเลี่ยง
ผลไม้หวานจัด เช่น ทุเรียน
ลำไย ขนุน น้อยหน่า



กินโปรตีนย่อยง่าย

เนื้อปลา ไข่ นม ถั่ว เต้าหู้
เน้นเคี้ยวง่าย ไม่เป็นภาระ
ให้ฟันและลำไส้



ดื่มน้ำตามมากๆ

ช่วยกันเตือนให้ผู้สูงอายุ
ดื่มน้ำอย่างน้อย
6-8 แก้วต่อวัน



กินอาหารพลังงานต่ำ

ลดแป้ง ไขมัน น้ำตาล
เพราะไม่ต้องใช้พลังงานมาก



กินไข่ตามโรค

ไข่เป็นโปรตีนย่อยง่าย
กินได้สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง
แต่ถ้ามีภาวะไขมันในเลือดสูง
กินได้เฉพาะไข่ขาว