

คู่มือชุดรายการอาหารไทย
สำหรับผู้มีภาวะ
“กลืนลำบาก”

Thai dietary set
for person with dysphagia



คู่มือชุดรายการอาหารไทย
สำหรับผู้มีภาวะ
“กลืนลำบาก”

Thai dietary set
for person with dysphagia



จัดทำโดย

สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน)

2003/61 ถนนพหลโยธิน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ : 0 2579 7435

โทรสาร : 0 2579 9803

เว็บไซต์ : <http://www.arda.or.th>

คู่มือชุดรายการอาหารไทยสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบาก

Thai dietary set for person with dysphagia

ผู้จัดทำ : นางสาวพรสวรรค์ โพธิ์สว่าง *
นางสาวนันทวัน วโรทัย *
นางสาวสุภาพร กิติหาล้า *
นางศรีณญา ชันธเดช *
นางสาวชมพูนุช พงษ์อัคคีรา *
นางเนตรนภิส วัฒนสุชาติ **

บรรณาธิการ : นางสาวพรสวรรค์ โพธิ์สว่าง *

*หน่วยงาน สถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ

** หน่วยงาน สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เอกสารนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย เรื่อง
การพัฒนาคู่มือชุดรายการอาหารไทยสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบาก
(The development of Thai dietary set for person with dysphagia)
ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน)

สงวนลิขสิทธิ์

ภาวะกลืนลำบาก เป็นความผิดปกติที่พบได้บ่อยในกลุ่มบุคคลที่มีพยาธิสภาพที่สมอง เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะส่งผลกระทบต่อหลายด้าน เช่น ภาวะทุพโภชนาการ ภาวะปอดอักเสบติดเชื้อ รวมทั้งเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการฟื้นฟูสมรรถภาพ ตลอดจนทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตลดลง บางรายอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต ดังนั้นการบำบัดฟื้นฟูด้านการกลืนอย่างถูกต้องจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก

โภชนาการที่เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญต่อการบำบัดฟื้นฟูบุคคลที่มีภาวะกลืนลำบาก เพื่อช่วยให้บุคคลกลืนอาหารได้อย่างปลอดภัย ลดความเสี่ยงต่อปัญหาแทรกซ้อนต่างๆ อาทิ การขาดสารอาหาร (malnutrition) การขาดน้ำ (dehydration) การสำลัก (aspiration) และการติดเชื้อที่ปอดจากการสูดสำลัก (aspiration pneumonia) เป็นต้น ปัจจุบันการเลือกประเภทและระดับอาหารสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบาก อ้างอิงจาก The National Dysphagia Diet (NDD) ที่พัฒนาขึ้นโดยสมาคมนักโภชนาการแห่งประเทศไทยหรืออเมริกา (the American Dietetic Association) อย่างไรก็ตาม รายละเอียดการแบ่งประเภทและคำอธิบายของ NDD ยังมีไม่เพียงพอสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบาก

ญาติ หรือผู้ดูแลในการจัดทำ หรือจัดหาอาหารให้เหมาะสม เนื่องจาก NDD อ้างอิงจากรูปแบบอาหารและวัฒนธรรมการบริโภคของชาวตะวันตกเป็นหลัก ซึ่งมีความแตกต่างจากวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทย อีกทั้งอาหารไทยมีความหลากหลายมากกว่าอาหารตะวันตก ทีมผู้จัดทำจึงพัฒนาคู่มือชุดรายการอาหารไทยสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบากฉบับนี้ขึ้นโดยอ้างอิงตามหลักมาตรฐานในการแบ่งระดับอาหารสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบาก ขณะเดียวกันประยุกต์ให้มีความสอดคล้องกับบริบทของอาหารไทยและวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทย ทั้งนี้ เพื่อให้ญาติหรือผู้ดูแลสามารถเลือกและเตรียมอาหารสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบากแต่ละรายได้อย่างสะดวกและถูกต้อง ที่สำคัญคือ เป็นอาหารที่ปลอดภัยและเหมาะสมสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบาก ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตลอดจนเพื่อเป็นแนวทางสำหรับบุคลากรสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง เช่น แพทย์ พยาบาล นักกิจกรรมบำบัด นักแก้ไขการพูด โภชนาการ ในการแนะนำด้านโภชนาการแก่ผู้ที่มีภาวะกลืนลำบาก อันจะเพิ่มประสิทธิภาพต่อการฟื้นฟูด้านการกลืน ตลอดจนเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัวในภาพรวมต่อไป

เรื่อง	หน้า
บทนำ	
รายการอาหารไทยสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบาก	
อาหารระดับที่ 1 : อาหารปั่นชั้น	1
ประเภทอาหารคาว	
เมนูที่ 1 : โจ๊กไข่ครบรส	2
เมนูที่ 2 : ข้าวบดรวมมิตร	4
เมนูที่ 3 : ไข่ตุ๋นนุ่มนึ่ง	6
ประเภทของหวาน	
เมนูที่ 1 : สังขยาใบเตย	8
เมนูที่ 2 : กล้วยปั่นสุขภาพ	10
เมนูที่ 3 : มันทะศบด	12
อาหารระดับที่ 2 : อาหารอ่อนชั้น	15
ประเภทอาหารคาว	
เมนูที่ 1 : โจ๊กข้าวกล้องไก่บด	16
เมนูที่ 2 : ฟักทองคล่องคอ	18
เมนูที่ 3 : ไข่คนนึ่งนมจืด	20
ประเภทของหวาน	
เมนูที่ 1 : สังขยาไข่	22
เมนูที่ 2 : ลำไยปั่นผสมโยเกิร์ต	24
เมนูที่ 3 : ฝัอกกวนยวนใจ	26

เรื่อง	หน้า
อาหารระดับที่ 3 : อาหารอ่อน	29
ประเภทอาหารคาว	
เมนูที่ 1 : ปลากระพงนึ่งซีอิ๊วกับข้าวสายนึ่ง	30
เมนูที่ 2 : ห่อหมกปลากับข้าวสายนึ่ง	32
เมนูที่ 3 : ต้มจับฉ่ายเต้าหู้กับข้าวสายนึ่ง	34
ประเภทของหวาน	
เมนูที่ 1 : สาकुเปียกเผือก	36
เมนูที่ 2 : ข้าวเหนียวเปียกกล้วยปั่น	38
เมนูที่ 3 : วุ้นไตรรงค์	40
อาหารระดับที่ 4: อาหารปกติ	43
ประเภทอาหารคาว	
เมนูที่ 1 : แกงจืดแตงกวายัดไส้กับข้าวสอย	44
เมนูที่ 2 : น้ำพริกปลาทุกลมกล่อมกับข้าวสอย	46
เมนูที่ 3 : เต้าหู้ทอดทรงเครื่องกับข้าวสอย	48
ประเภทของหวาน	
เมนูที่ 1 : บัวลอยเผือก	50
เมนูที่ 2 : กลัวยบวชชี	52
เมนูที่ 3 : เต้าฮวยฟรุตสลัด	54
อาหารเฉพาะโรค	56
คำแนะนำในการเลือกอาหารสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบาก	62
คำแนะนำอื่นๆ	63
เอกสารอ้างอิง	64



บทนำ

การปรับ/ตัดแปลงอาหารให้เหมาะสมกับระดับความสามารถในการกลืนของผู้มีภาวะกลืนลำบาก เป็นหนึ่งในวิธีการบำบัดฟื้นฟูด้านการกลืนที่สำคัญ เพราะนอกจากจะทำให้สามารถกลืนอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังทำให้การกลืนมีความปลอดภัย และป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่ไม่ประสงค์ ทั้งนี้ การปรับ/ตัดแปลงอาหารต้องทำด้วยความระมัดระวังบนหลักการที่ถูกต้อง เริ่มจากอาหารในระดับที่ผู้ป่วยสามารถกลืนได้โดยปลอดภัย จากนั้นจึงปรับเปลี่ยนไปสู่อาหารระดับที่กลืนยากขึ้นตามลำดับ อย่างไรก็ตามในการรับประทานอาหารทุกครั้ง ควรเน้นความปลอดภัย อาทิ การจัดทำทางที่ถูกต้อง การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และการตัดแปลงอุปกรณ์ในการรับประทานอาหารที่จำเป็น เป็นต้น

ในปี ค.ศ. 2002 สมาคมนักโภชนาการแห่งประเทศไทยสหรัฐอเมริกา (The American Dietetic Association) ได้พัฒนาแนวทางในการปรับ/ตัดแปลงและเลือกอาหารสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบากขึ้น ได้แก่ The National Dysphagia Diet (NDD) ซึ่งแบ่งอาหารและของเหลวออกเป็นประเภทละ 4 ระดับตามลำดับความยาก-ง่ายในการกลืน โดยเกณฑ์เบื้องต้นที่นำมาแบ่งระดับอาหารคือ ลักษณะเนื้อสัมผัสของอาหาร (texture) ส่วนของเหลวแบ่งตามความข้น (Viscosity / thickness) ดังนี้

- **NDD ระดับ 1 : Dysphagia-Pureed** ได้แก่ อาหารที่มีลักษณะเนื้ออาหารเหลวข้นเป็นเนื้อเดียวและเกาะกันเป็นกลุ่มคล้ายพุดดิ้ง ต้องใช้ความสามารถในการเคี้ยวเพียงเล็กน้อย อาหารประเภทนี้เหมาะสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบากระดับปานกลางถึงระดับรุนแรง (moderate to severe dysphagia)

- **NDD ระดับ 2 : Dysphagia-Mechanical Altered** ได้แก่ อาหารที่มีลักษณะเนื้ออาหารอ่อนนุ่ม กึ่งแข็งกึ่งเหลวรวมเป็นเนื้อเดียวกัน ต้องใช้ความสามารถในการเคี้ยวปานกลาง อาหารประเภทนี้เหมาะสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบากระดับน้อยถึงระดับปานกลาง (mild to moderate dysphagia)

- **NDD ระดับ 3 : Dysphagia-Advanced** ได้แก่ อาหารที่มีลักษณะเนื้ออาหารอ่อนนุ่ม ต้องใช้ความสามารถในการเคี้ยวเพิ่มขึ้นจากระดับเดิม อาหารประเภทนี้เหมาะสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบากระดับน้อย (mild dysphagia)

- **NDD ระดับ 4: Regular** ได้แก่ อาหารทั่วไป ไม่มีข้อจำกัดในการรับประทานอาหาร อย่างไรก็ตาม NDD แสดงรายละเอียดและคำอธิบายโดยคำนึงถึงอาหารตะวันตกเป็นหลัก ทำให้เป็นอุปสรรคสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบาก ญาติ หรือผู้ดูแล ในการจัดทำหรือจัดหาอาหารไทยให้เหมาะสมกับผู้มีภาวะกลืนลำบาก คู่มือชุดรายการอาหารไทยสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบากฉบับนี้จึงถูกพัฒนาขึ้น โดยยกตัวอย่างอาหารไทยที่เหมาะสมตามคุณลักษณะของอาหารใน NDD ทั้ง 4 ระดับ โดยในแต่ละระดับประกอบด้วยอาหารคาว 3 ชนิด และอาหารหวานหรือเครื่องดื่ม 3 ชนิด พร้อมแสดงคำอธิบายส่วนประกอบ วิธีการประกอบอาหารและรูปของอาหารแต่ละชนิด ตลอดจนเพิ่มเติมรายละเอียดและข้อมูลต่างๆ ที่จำเป็น โดยอ้างอิงจากลักษณะอาหารไทยที่สอดคล้องกับหลักการแบ่งของ NDD ดังตารางต่อไปนี้



รายการอาหารไทยสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบาก

อาหารระดับที่ 1 อาหารปั่นข้น (NDD ระดับ 1 : Dysphagia-Pureed)

ประเภทผู้ป่วย

เหมาะสำหรับผู้ที่มีภาวะกลืนลำบากระดับปานกลางถึงรุนแรง มีความยากลำบากในการบดเคี้ยวและเคี้ยว/ผลักดัน/ลำเลียงอาหารในปาก รวมทั้งผู้ที่กลไกในการป้องกันอาหารเข้าสู่ท่อทางเดินหายใจ มีความบกพร่อง เช่น ไอเพื่อขับเสมหะไม่ได้ สำลักบ่อย เป็นต้น

ลักษณะอาหาร

มีลักษณะข้นและรวมเป็นเนื้อเดียวกัน เกาะกันเป็นก้อน สามารถขึ้นเป็นรูปทรงต่างๆ ได้ตามภาชนะ สามารถกลืนได้โดยไม่ต้องมีการบดเคี้ยว ไม่มีส่วนประกอบที่เป็นของเหลวใส

ตัวอย่างอาหารที่แนะนำ

ผักผลไม้ปั่นข้น โจ๊กปั่นข้น มันบด พุดดิ้ง คัสตาร์ด โยเกิร์ตที่มีลักษณะเป็นเนื้อเดียว กล้วยสุกอมชูดเอาแต่เนื้อ กล้วยปั่น มะละกอปั่น

ตัวอย่างอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

อาหารที่มีลักษณะแข็งหรือหยาบ อาหารเหนียวหนืด อาหารที่มีเมล็ดธัญพืชปน ข้าวต้ม/โจ๊กที่ไม่ผ่านการปั่น

ตัวอย่างอาหารระดับที่ 1 : อาหารปั่นข้น

ประเภทอาหารคาว

เมนูที่ 1 : โจ๊กไข่ครบรส

เมนูที่ 2 : ข้าวบดรวมมิตร

เมนูที่ 3 : ไข่ตุ๋นนุ่มนิ่ม

ประเภทของหวาน

เมนูที่ 1 : สังขยาใบเตย

เมนูที่ 2 : มันเทศบด

เมนูที่ 3 : กล้วยปั่นสุขภาพ



โจ๊กไข่ครบรส

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	11.95	กรัม
ไขมัน	3.90	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	51.73	กรัม
พลังงาน	290.00	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	0.73	กรัม
โซเดียม	0.68	มิลลิกรัม
แคลเซียม	26.57	มิลลิกรัม

ส่วนผสมเครื่องหมักหมมุด

1. หมมุด	30	กรัม
2. ซีอิ้วขาว	1/4	ช้อนชา
3. น้ำมันหอย	1/2	ช้อนชา
4. แป้งมัน	1/2	ช้อนชา

ส่วนผสมไส้क्रบรส

1. ข้าวหอมมะลิหนึ่งสุก	150	กรัม
2. มันฝรั่งหนึ่งสุก	50	กรัม
3. ไข่ไก่ลวก	1	ฟอง

วิธีทำหมมุดหมัก

นำหมมุดผสมกับซีอิ้วขาว น้ำมันหอย แป้งมัน คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วนำเข้าแช่ตู้เย็นหมักทิ้งไว้ประมาณ 15-20 นาที จากนั้นนำไปต้มให้สุก

วิธีทำไส้क्रบรส

- นำส่วนผสมทั้งหมดที่เตรียมไว้ ใส่ในโถเครื่องปั่น ปั่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน มีลักษณะข้นและเหนียว จากนั้นนำมากรองอีกครั้ง
- นำใส่ภาชนะ พร้อมเสิร์ฟ

* หมายเหตุ

สามารถใช้เนื้อสัตว์อื่นแทนหมมุด เช่น เนื้อไก่ เนื้อปลา เต้าหู้อ่อน เป็นต้น



ข้าวบดรวมมิตร

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	7.87	กรัม
ไขมัน	2.13	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	45.02	กรัม
พลังงาน	230.85	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	2.47	กรัม
โซเดียม	0.64	มิลลิกรัม
แคลเซียม	36.28	มิลลิกรัม

ส่วนผสม

- | | | |
|------------------------------------|-----|--------|
| 1. ข้าวหอมมะลินึ่งสุก | 150 | กรัม |
| 2. แครอทต้มสุกหั่นเป็นชิ้นเล็ก | 50 | กรัม |
| 3. ดอกกะหล่ำต้มสุกหั่นเป็นชิ้นเล็ก | 50 | กรัม |
| 4. เนื้อปลาต้มสุกหั่นเป็นชิ้นเล็ก | 30 | กรัม |
| 5. ซีอิ๊วขาว | 1/4 | ช้อนชา |

วิธีทำ

- นำส่วนผสมทั้งหมดที่เตรียมไว้ ใส่ในโถเครื่องปั่น ปั่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน มีลักษณะข้นและเหนียว จากนั้นนำมากรองอีกครั้ง ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว
- นำใส่ภาชนะ พร้อมเสิร์ฟ

* หมายเหตุ

- สามารถใช้เนื้อสัตว์อื่นแทนหมูบด เช่น เนื้อไก่ เนื้อปลา เต้าหู้อ่อน เป็นต้น
- ผักที่สามารถใช้แทนกันได้ เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลีสีม่วง กะหล่ำปลีสีขาว มะเขือเทศ ใบตำลึง ผักกวางตุ้ง ผักโปกเล้ง ผักโขม มันฝรั่ง บร็อคโคลี่ เป็นต้น

อาจใช้วิธีจัดกลุ่มส่วนผสม ดังนี้

- กลุ่มที่ 1. ข้าว พริกทอง แครอท เนื้อปลาทอด
- กลุ่มที่ 2. ข้าว ผักกาดขาว มันฝรั่ง หมูบด
- กลุ่มที่ 3. ข้าว มะเขือเทศ กะหล่ำปลี ไก่บด
- กลุ่มที่ 4. ข้าว ผักตำลึง ผักกวางตุ้ง เต้าหู้อ่อน



ไข่ตุ๋นนุ่มนึ่ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	8.18	กรัม
ไขมัน	5.40	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	0.38	กรัม
พลังงาน	82.90	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	0.71	กรัม
โซเดียม	0.56	มิลลิกรัม
แคลเซียม	25.02	มิลลิกรัม

ส่วนผสม

1. ไข่ไก่	1	ฟอง
2. ซีอิ๊วขาว	1/4	ช้อนชา
3. เกลือป่น	1/8	ช้อนชา
4. น้ำตาลทราย	1/4	ช้อนชา
5. น้ำซूपหรือน้ำเปล่า	50	มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชาม ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว เกลือป่น น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน
2. กรองไข่ด้วยกระชอนตาละเอียด 3 ครั้ง เพื่อให้ได้เนื้อไข่ตุ๋นที่เนียน
3. นำถ้วยทนความร้อนใส่ในรังถึง ตั้งไฟให้น้ำเดือด จากนั้นเทไข่ใส่ถ้วยที่เตรียมไว้ ลดไฟลงและนั่งต่อประมาณ 10-15 นาที เมื่อสุกดีแล้วยกลง
4. นำใส่ภาชนะ พร้อมเสิร์ฟ

* หมายเหตุ

วิธีทดสอบว่าไข่ตุ๋นสุกหรือยัง ให้ใช้ไม้ปลายแหลมจิ้มดู ถ้าไม่มีน้ำสีขาวติดไม้ขึ้นมา แสดงว่าสุกดีแล้ว



สังขยาใบเตย

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	6.20	กรัม
ไขมัน	4.18	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	16.90	กรัม
พลังงาน	130.06	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	10.11	กรัม
โซเดียม	0.27	มิลลิกรัม
แคลเซียม	62.55	มิลลิกรัม

ส่วนผสม

1. ใบเตยหอม	5	ใบ
2. นมขาดมันเนย	100	มิลลิลิตร
3. ไข่ไก่	1	ฟอง
4. แป้งข้าวโพด	2	ช้อนโต๊ะ
5. น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
6. เกลือป่น	1/4	ช้อนชา

วิธีทำ

1. หั่นใบเตยเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปปั่นกับนมขาดมันเนย จากนั้นกรองเอากากออก
2. ตอกไข่ไก่ใส่ชาม เติมแป้งข้าวโพด น้ำตาลทราย เกลือป่น และนมที่ปั่นแล้ว คนให้เข้ากัน จากนั้นนำมากรองอีกครั้ง
3. นำส่วนผสมที่กรองแล้วไปตุ๋นด้วยไฟอ่อนๆ ประมาณ 5-10 นาที จนจนเป็นเนื้อเดียวกัน มีลักษณะข้นและหนืด ยกลง
4. นำใส่ภาชนะ พร้อมเสิร์ฟ



กล้วยปั่นเพื่อสุขภาพ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	0.94	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	22.16	กรัม
พลังงาน	92.43	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	16.55	กรัม
โซเดียม	0.96	มิลลิกรัม
แคลเซียม	3.53	มิลลิกรัม

ส่วนผสม

- | | | |
|--------------|-----|-----------|
| 1. กล้วยหอม | 1 | ผล |
| 2. น้ำผึ้ง | 1 | ช้อนชา |
| 3. เกลือป่น | 1/8 | ช้อนชา |
| 4. น้ํามะนาว | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำต้มสุก | 50 | มิลลิลิตร |

วิธีทำ

- นำส่วนผสมทั้งหมดที่เตรียมไว้ ใส่ในโถเครื่องปั่น ปั่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน มีลักษณะข้นและหนืด จากนั้นเทใส่แก้ว
- นำไปแช่เย็น พร้อมเสิร์ฟ



มันเทศบด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	2.89	กรัม
ไขมัน	10.57	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	61.44	กรัม
พลังงาน	352.49	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	41.47	กรัม
โซเดียม	0.83	มิลลิกรัม
แคลเซียม	20.58	มิลลิกรัม

ส่วนผสม

1. มันเทศนึ่งสุก	150	กรัม
2. น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
3. เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
4. น้ำกะทิสด	100	มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. นำเนื้อมันเทศนึ่งสุกใส่ภาชนะ ปูรุงรด้วยน้ำตาลทราย เกลือป่น จากนั้นนำไปปั่นกับน้ำกะทิสดจนเป็นเนื้อเดียวกัน
2. เทส่วนผสมลงในภาชนะ นำไปตั้งไฟอ่อนๆ คนจนเป็นเนื้อเดียวกัน และจับตัวเป็นก้อนนิ่มๆ และไม่แห้งจนเกินไป ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ยกลง
3. นำใส่ภาชนะ พร้อมเสิร์ฟ



รายการอาหารไทยสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบาก

อาหารระดับที่ 2 อาหารอ่อนชิ้น (NDD ระดับ 2 : Dysphagia-Mechanical Altered)

ประเภท
ผู้ป่วย

เหมาะสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบากระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง
ความสามารถในการเคี้ยว/ผลักดัน/ลำเลียงอาหารในปาก
ยังทำได้ไม่ดี แต่เริ่มมีความสามารถในการบดเคี้ยวในปากได้บ้าง
และสามารถรับประทานอาหารที่มีเนื้อสัมผัสหลากหลายได้มากขึ้น

ลักษณะ
อาหาร

มีลักษณะอ่อนนุ่มและชิ้นปานกลาง เนื้ออาหารนุ่มและชื้น สามารถ
เกาะกันเป็นก้อนได้ง่าย อาจมีส่วนผสมของเนื้อสัตว์ที่บดหรือสับ
มีขนาดไม่ใหญ่กว่า 1/4 นิ้ว อาจเป็นอาหารที่มีเนื้อสัมผัสที่หลากหลาย
ปนกันอยู่บ้าง และต้องอาศัยการบดเคี้ยวเล็กน้อยก่อนกลืน

ตัวอย่างอาหาร
ที่แนะนำ

ซูชิชิ้น โจ๊กชิ้น ไข่ตุ๋น สังขยา ไอศกรีม ผลไม้ปั่น ไข่คน ฟักทอง
ผัดไข่บด

ตัวอย่างอาหาร
ที่ควรหลีกเลี่ยง

- อาหารที่เมื่อบดเคี้ยวแล้วมีการแยกตัวระหว่างเนื้ออาหารและน้ำ
เช่น แดงโม อกุ่น เป็นต้น
- อาหารที่มีเส้นใยมาก เช่น สับปะรด ผักคะน้า เป็นต้น
- อาหารเหนียวหนืด เช่น ขนมชั้น ขนมโก๋ เป็นต้น

ตัวอย่างอาหารระดับที่ 2 : อาหารอ่อนชิ้น

ประเภทอาหารคาว

เมนูที่ 1 : โจ๊กข้าวกล้องไก่บด

เมนูที่ 2 : ฟักทองคล่องคอ

เมนูที่ 3 : ไข่คนนิ่มนวล

ประเภทของหวาน

เมนูที่ 1 : สังขยาไข่

เมนูที่ 2 : ลำไยปั่นผสมโยเกิร์ต

เมนูที่ 3 : เผือกกวนยวนใจ



โจ๊กข้าวกล้องไต่บด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	28.36	กรัม
ไขมัน	2.71	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	24.09	กรัม
พลังงาน	163.99	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	0.34	กรัม
โซเดียม	948.44	มิลลิกรัม
แคลเซียม	23.81	มิลลิกรัม

ส่วนผสม

1. ข้าวกล้อง	1/4	ถ้วยตวง
2. น้ำต้มกระดูกไก่	1	ถ้วย
3. เนื้อไก่บด	40	กรัม
4. ซีอิ๊วขาว	1/4	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ล้างข้าวกล้องให้สะอาด จากนั้นนำไปต้มให้เปื่อย พักไว้
2. นำหม้อตั้งบนเตาไฟ ใส่ น้ำต้มกระดูกไก่ ผสมกับข้าวที่ต้มเตรียมไว้ พอเดือดใส่เนื้อไก่บดปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว พอสุก ยกลง
3. นำส่วนผสมทั้งหมดที่เตรียมไว้ ใส่ในโถเครื่องปั่น ปั่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน
4. นำใส่ภาชนะ พร้อมเสิร์ฟ

* หมายเหตุ

สามารถใช้เนื้อสัตว์อื่นแทนหมูบด เช่น เนื้อไก่ เนื้อปลา เต้าหู้อ่อน เป็นต้น



ฟักทองคล่องคอ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	6.56	กรัม
ไขมัน	8.98	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	58.65	กรัม
พลังงาน	239.23	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	13.54	กรัม
โซเดียม	539.68	มิลลิกรัม
แคลเซียม	98.25	มิลลิกรัม

ส่วนผสม

1. หอมหัวใหญ่สับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
2. เนยสดชนิดจืด	1	ช้อนชา
3. นมขาดมันเนย	1/4	ถ้วย
4. น้ำซूपัต้มกระดูก	1/4	ถ้วย
5. ฟักทองนึ่งสุก	200	กรัม
6. เกลือป่น	1/8	ช้อนชา

วิธีทำ

- นำหอมหัวใหญ่สับละเอียดผัดกับเนย พอสุก เติมนมขาดมันเนยและน้ำซूपัต้มกระดูก พอเดือด ยกลง พักไว้
- นำฟักทองนึ่งสุกและหอมหัวใหญ่ที่ผัดเตรียมไว้ ใส่ในโถเครื่องปั่น ปั่นให้ละเอียด
- นำฟักทองที่ปั่นแล้วเคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ ปรุงรสด้วยเกลือป่น คนจนเนื้อฟักทองมีลักษณะหนืด คล้ายน้ำผึ้ง ยกลง
- นำใส่ภาชนะ พร้อมเสิร์ฟ



ไข่คนนึ่งนวล

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	16.51	กรัม
ไขมัน	16.80	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	4.85	กรัม
พลังงาน	165.74	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	2.39	กรัม
โซเดียม	479.35	มิลลิกรัม
แคลเซียม	112.40	มิลลิกรัม

ส่วนผสม

1. ไข่ไก่	1	ฟอง
2. นมขาดมันเนย	1/4	ถ้วย
3. เกลีสอปัน	1/8	ช้อนชา
4. เนยสดชนิดจืด	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชาม เติมนมขาดมันเนย ปรงรสด้วยเกลีสอปัน คนให้เข้ากัน พักไว้
2. ตั้งกระทะบนเตา ใช้ไฟอ่อนๆ ใส่เนย เมื่อเนยละลายเทไข่ที่เตรียมไว้ ลงในกระทะ คนไปเรื่อยๆ จนไข่จับตัวเป็นก้อนนิ่มๆ ยกลง
3. นำใส่ภาชนะ พร้อมเสิร์ฟ



สังขยาไข่

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	6.26	กรัม
ไขมัน	14.80	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	15.53	กรัม
พลังงาน	154.32	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	7.36	กรัม
โซเดียม	91.29	มิลลิกรัม
แคลเซียม	27.35	มิลลิกรัม

ส่วนผสม

1. ไข่เป็ด	1	ฟอง
2. กะทิสด	1/4	ถ้วย
3. น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ
4. เกลือป่น	1/8	ช้อนชา
5. ใบเตยหอม	3	ใบ

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชาม เติมกะทิสด น้ำตาลปีบ เกลือป่น ขยี้กับใบเตย จนไข่มีเนื้อเนียนและมีกลิ่นหอมของใบเตย
2. กรองส่วนผสมทั้งหมดด้วยผ้าขาวบาง และนำใส่ภาชนะเตรียมหนึ่ง
3. นำน้ำใส่รังถึง ตั้งไฟให้เดือดจัด จากนั้นนำส่วนผสมที่ใส่ภาชนะเตรียมไว้ไปนึ่ง ลดไฟลงเหลือระดับไฟปานกลาง นึ่งประมาณ 15-20 นาที ยกลง
4. นำใส่ภาชนะ พร้อมเสิร์ฟ



น้ำลำไยปั่นผสมโยเกิร์ต

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	6.64	กรัม
ไขมัน	1.17	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	48.15	กรัม
พลังงาน	160.81	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	26.56	กรัม
โซเดียม	172.41	มิลลิกรัม
แคลเซียม	178.00	มิลลิกรัม

ส่วนผสม

- | | | |
|---------------------|-----|----------|
| 1. เนื้อลำไย | 1/2 | ถ้วย |
| 2. น้ำเชื่อม | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. โยเกิร์ตธรรมชาติ | 1/2 | ถ้วย |
| 4. เกลือป่น | 1/8 | ช้อนชา |
| 5. น้ำแข็งป่น | 1/2 | ถ้วย |

วิธีทำ

- นำส่วนผสมทั้งหมดที่เตรียมไว้ ใส่ในโถเครื่องปั่น ปั่นให้ละเอียด
- เทใส่แก้ว ตกแต่งให้สวยงาม เสิร์ฟขณะเย็น



เผือกกวนชวนใจ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	10.98	กรัม
ไขมัน	29.86	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	182.33	กรัม
พลังงาน	729.45	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	51.45	กรัม
โซเดียม	818.48	มิลลิกรัม
แคลเซียม	56.48	มิลลิกรัม

ส่วนผสม

1. เผือกนึ่งสุก	150	กรัม
2. น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
3. น้ำกะทิสด	1	ถ้วย
4. เกลือป่น	1/8	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำเผือกนึ่งสุกใส่ภาชนะ ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย เกลือป่น จากนั้นนำไปปั่นกับน้ำกะทิสด จนเป็นเนื้อเดียวกัน
2. เทส่วนผสมที่ได้ลงในภาชนะ นำไปตั้งไฟอ่อนๆ คนจนเป็นเนื้อเดียวกัน ใช้เวลาประมาณ 20 - 30 นาที ยกลง
3. นำใส่ภาชนะ พร้อมเสิร์ฟ



รายการอาหารไทยสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบาก

อาหารระดับที่ 3 อาหารอ่อน (NDD ระดับ 3 : Dysphagia-Advanced)

ประเภท ผู้ป่วย

เหมาะสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบากเพียงเล็กน้อย มีปัญหาด้านการบดเคี้ยวบ้างแต่ไม่มาก มีฟันหรือฟันปลอมสำหรับบดเคี้ยวที่เหมาะสม

ลักษณะ อาหาร

มีลักษณะใกล้เคียงอาหารปกติ มีเนื้อสัมผัสหลากหลาย แต่ไม่ต้องผ่านกระบวนการบดหรือปั่น มีเนื้ออาหารอ่อนนุ่ม สามารถตัดเป็นชิ้นเล็กขนาดพอกำได้ง่ายด้วยการใช้ช้อนหรือส้อม ต้องใช้การบดเคี้ยวมากกว่าอาหารระดับที่ 2

ตัวอย่างอาหาร ที่แนะนำ

ไข่คน ข้าวสวยนิ่มกับแกงจืด ข้าวต้มข้น เต้าหู้อ่อนผัดซอส ต้มจืดไข่น้ำ ฟักทองผัดไข่ ซุปผักโรตีสวย ราดหน้าเส้นใหญ่สับ ผลไม้ที่มีลักษณะอ่อนนุ่ม

ตัวอย่างอาหาร ที่ควรหลีกเลี่ยง

- อาหารที่มีลักษณะแข็ง เหนียว หรือกรอบ เช่น ขนมไหว้พระจันทร์ ข้าวเหนียว ขนมปังกรอบ ขนมเปี๊ยะ เป็นต้น
- ถั่ว เมล็ดธัญพืชหรือผลไม้ที่เป็นเม็ดเล็กที่สามารถกลืนลงคอได้ง่าย

ตัวอย่างอาหารระดับที่ 3 : อาหารอ่อน

ประเภทอาหารคาว

เมนูที่ 1 : ปลากระพงนึ่งซีอิ๊วกับข้าวสวยนิ่ม

เมนูที่ 2 : ห่อหมกปลาช่อนกับข้าวสวยนิ่ม

เมนูที่ 3 : ต้มจับฉ่ายเต้าหู้กับข้าวสวยนิ่ม

ประเภทของหวาน

เมนูที่ 1 : สาเกเปียกเผือก

เมนูที่ 2 : ข้าวเหนียวเปียกกล้วย

เมนูที่ 3 : วุ้นไตรรงค์



ปลากระพงนึ่งซีอิ๊วกับข้าวสวยนึ่ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	79.47	กรัม
ไขมัน	6.60	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	100.68	กรัม
พลังงาน	546.06	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	5.32	กรัม
โซเดียม	400.67	มิลลิกรัม
แคลเซียม	72.02	มิลลิกรัม



ห่อหมกปลาช่อนกับข้าวสวยนึ่ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	113.57	กรัม
ไขมัน	120.79	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	66.66	กรัม
พลังงาน	1,265.68	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	19.75	กรัม
โซเดียม	971.20	มิลลิกรัม
แคลเซียม	219.88	มิลลิกรัม

ส่วนผสมข้าวสวยนิ่ม

1. ข้าวสารหอมมะลิ 1 ถ้วย 2. น้ำเปล่า 1½ ถ้วย

วิธีทำ

1. นำข้าวสารหอมมะลิที่ซังตวงแล้ว เลือกสิ่งสกปรกออก
2. ซาวข้าวประมาณ 2-3 ครั้ง หรือจนกว่าน้ำขาวข้าวค่อนข้างใส จากนั้นนำไปใส่ในหม้อหุงข้าว
3. เติมน้ำเปล่า
4. เกลี่ยเมล็ดข้าวให้อยู่ใต้น้ำเสมอกัน ด้วยช้อนหรือไม้พาย
5. เมื่อข้าวสุกแล้วควรตั้งทิ้งไว้ประมาณ 10 – 15 นาที

วิธีทำให้ข้าวนิ่ม

- วิธีที่ 1 เติมน้ำประมาณ 1/4 – 1/2 ถ้วยตวง ในหม้อหุงข้าว และหุงอีกครั้ง
- วิธีที่ 2 ตักข้าวที่สุกแล้วมาใส่หม้อ เติมน้ำ 1/4 ถ้วยตวง ปิดฝาหม้อ นำไปตั้งบนเตาไฟประมาณ 2- 3 นาที เพื่อให้ข้าวได้อบไอน้ำจะได้ข้าวที่นิ่มกว่าเดิม

ส่วนผสมน้ำกะทิสำหรับราด

1. หัวกะทิสด 2 ช้อนโต๊ะ
2. แป้งข้าวเจ้า 1½ ช้อนชา

วิธีเตรียมน้ำกะทิ

- ผสมหัวกะทิสดและแป้งข้าวเจ้า คนให้เข้ากัน
- จากนั้นนำไปตั้งไฟอ่อนๆ คนจนข้น ยกลง และพักไว้

ส่วนผสมห่อหมกปลาช่อน

1. เนื้อปลาช่อน 60 กรัม
2. กะหล่ำปลีสับผสมสับละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
3. ฟักชีซอย 1-2 ใบ
4. พริกแกงเผ็ด 2 ช้อนชา
5. กะทิสด 1/2 ถ้วย
6. ไข่ไก่ 1 ฟอง
7. น้ำปลา 1/8 ช้อนชา
8. น้ำตาลทราย 1/4 ช้อนชา

วิธีทำห่อหมกปลาช่อน

1. ผสมกะทิสดและพริกแกงเผ็ด คนให้เข้ากัน จากนั้นใส่เนื้อปลาลงไป คนจนเนื้อปลาคลุกเคล้ากับเครื่องแกงใส่ไข่ไก่ แล้วปรุงรส
2. นำกะหล่ำปลีสับผสมสุกกรองในถ้วยใบตอง (หรือภาชนะทนความร้อน) ตักส่วนผสมที่เตรียมไว้ใส่ในถ้วยจนเกือบเต็ม
3. นำน้ำใส่รังถึง ตั้งไฟให้น้ำเดือด นำห่อหมกปลาช่อนไปนึ่งประมาณ 20-30 นาที หรือจนสุก
4. แต่งหน้าด้วยน้ำกะทิที่เตรียมไว้ โรยด้วยฟักชีซอย และนึ่งต่ออีกประมาณ 3 นาที ยกลง
5. นำใส่ภาชนะ เสิร์ฟพร้อมกับข้าวสวยนิ่ม

*หมายเหตุ

สามารถใช้เนื้อปลาชนิดอื่นแทนปลากรรพ เช่น ปลาหับทิม ปลานิล ปลากรรพ เป็นต้น



ต้มจับฉ่ายเต้าหู้กับข้าวสวยนึ่ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	83.76	กรัม
ไขมัน	77.27	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	150.53	กรัม
พลังงาน	1,142.88	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	9.95	กรัม
โซเดียม	954.39	มิลลิกรัม
แคลเซียม	462.93	มิลลิกรัม

ส่วนผสมข้าวสายนิ่ม

1. ข้าวสารหอมมะลิ 1 ถ้วย 2. น้ำเปล่า 1½ ถ้วย

วิธีทำ

- นำข้าวสารหอมมะลิที่ซังตวงแล้ว เลือกสิ่งสกปรกออก
- ซาวข้าวประมาณ 2 - 3 ครั้ง หรือจนกว่าน้ำซาวข้าวค่อนข้างใส จากนั้น นำไปใส่ในหม้อหุงข้าว
- เติมน้ำเปล่า
- เกลี่ยเมล็ดข้าวให้อยู่ใต้น้ำเสมอกัน ด้วยช้อนหรือไม้พาย
- เมื่อข้าวสุกแล้วควรตั้งทิ้งไว้ประมาณ 10 - 15 นาที

วิธีทำให้ข้าวนิ่ม

วิธีที่ 1 เติมน้ำประมาณ 1/4 - 1/2 ถ้วยตวง ในหม้อหุงข้าว และหุงอีกครั้ง

วิธีที่ 2 ตักข้าวที่สุกแล้วมาใส่หม้อ เติมน้ำ 1/4 ถ้วยตวง ปิดฝาหม้อ นำไปตั้งบนเตาไฟประมาณ 2- 3 นาที เพื่อให้ข้าวได้อบไอน้ำ จะได้ข้าวที่นิ่มกว่าเดิม

ส่วนผสมต้มจับฉ่ายเต้าหู้

- กะหล่ำดอก 50 กรัม
- ผักกวางตุ้ง 25 กรัม
- ผักกาดขาว 25 กรัม
- เต้าหู้ขาวหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า 1/2 แผ่น
- น้ำมันพืช 1 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย 1/8 ช้อนชา
- ซีอิ้วขาว 1/4 ช้อนชา
- น้ำเปล่า 1 ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างผักทั้งหมดให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ จากนั้น หั่นเป็นชิ้นพอคำ
- พ่น้ำมันพืชลงในกระทะ ตั้งไฟปานกลาง นำผักที่เตรียมไว้ผัดจนสุก ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ้วขาว ใส่เต้าหู้ขาวผัดต่อจนเต้าหู้ขาวสุกนึ่ง ยกลง
- ต้มน้ำเปล่าให้เดือด นำผักที่ผัดไปต้มจนผักสุกเปื่อย ยกลง
- นำใส่ภาชนะ พร้อมเสิร์ฟกับข้าวสายนิ่ม

* หมายเหตุ

สามารถใช้ผักได้หลากหลายชนิด เช่น แครอท หัวไชเท้า กระหล่ำปลี ผักคะน้า เป็นต้น



สาकुเปียกเผือก

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	2.05 กรัม	น้ำตาล	16.87 กรัม
ไขมัน	0.68 กรัม	โซเดียม	37.89 มิลลิกรัม
คาร์โบไฮเดรต	119.86 กรัม	แคลเซียม	43.90 มิลลิกรัม
พลังงาน	345.71 กิโลแคลอรี		

ส่วนผสมน้ำกะทิสำหรับราด

- | | | |
|-----------------|-----|----------|
| 1. หัวกะทิสด | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 2. แป้งข้าวเจ้า | 1½ | ช้อนชา |
| 3. เกลือป่น | 1/8 | ช้อนชา |

วิธีทำน้ำกะทิ

ผสมหัวกะทิสด แป้งข้าวเจ้า และเกลือ คนให้เข้ากัน จากนั้น นำไปตั้งไฟอ่อนๆ คนจนข้น ยกลง และพักไว้

ส่วนผสมสาकुเปียกเผือก

- | | | |
|---|-----|----------|
| 1. สาकुเม็ดเล็ก | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 2. น้ำตาลทรายขาว | 2 | ช้อนชา |
| 3. เผือกต้มสุกหั่นสี่เหลี่ยม
ลูกเต๋าเล็ก | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. น้ำเปล่า | 1/2 | ถ้วย |

วิธีทำสาकुเปียกเผือก

- ล้างเม็ดสาकुให้สะอาด
- ตั้งน้ำเปล่าให้เดือด นำเม็ดสาकुไปต้ม คนจนเม็ดสาकुใส เติมน้ำตาลทราย และเผือกต้ม คนให้เข้ากัน ยกลง
- นำไปใส่ภาชนะ ราดหน้าด้วยน้ำกะทีก่อนเสิร์ฟ



ข้าวเหนียวเปียกลำไย

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	4.73	กรัม
ไขมัน	1.73	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	108.15	กรัม
พลังงาน	327.02	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	36.19	กรัม
โซเดียม	35.43	มิลลิกรัม
แคลเซียม	49.78	มิลลิกรัม

ส่วนผสมน้ำกะทิสำหรับราด

1. หัวกะทิสด	2	ช้อนโต๊ะ
2. แป้งข้าวเจ้า	1½	ช้อนชา
3. เกลือป่น	1/8	ช้อนชา

วิธีทำน้ำกะทิ

ผสมหัวกะทิสด แป้งข้าวเจ้า และเกลือ คนให้เข้ากัน จากนั้น นำไปตั้งไฟอ่อนๆ คนจนข้น ยกลง และพักไว้

ส่วนผสมข้าวเหนียวเปียกกล้วย

1. ข้าวเหนียว	20	กรัม
2. น้ำเปล่า	1	ถ้วย
3. น้ำตาลทรายขาว	2	ช้อนชา
4. เนื่อลำไยหั่นเป็นชิ้นเล็ก	1/4	ถ้วย

วิธีทำข้าวเหนียวเปียกกล้วย

- ล้างข้าวเหนียวให้สะอาด พักไว้
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข้าวเหนียวลงไป คนต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้ข้าวเหนียวติดกันเป็นก้อน
- เมื่อข้าวสุก เติมน้ำตาลทรายและลำไย คนให้เข้ากัน ยกลง
- นำใส่ภาชนะ ราดหน้าด้วยน้ำกะทิที่ก่อนเสิร์ฟ



วุ้นไตรรงค์

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

ไขมัน	10.33	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	71.74	กรัม
พลังงาน	266.00	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	36.34	กรัม
โซเดียม	235.76	มิลลิกรัม
แคลเซียม	36.50	มิลลิกรัม

ส่วนผสม

1. ปืทรูทหั่นเป็นชิ้นเล็ก	1/2	ถ้วย
2. ดอกอัญชัน	10	ดอก
3. น้ำต้มสุก	1/4	ถ้วย
4. ผงวุ้น	1½	ช้อนชา
5. น้ำเปล่า	1	ถ้วย
6. น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
7. กลิ่นมะลิชนิดน้ำ	1/2	ช้อนชา
8. กะทิสด	1/4	ถ้วย

วิธีทำน้ำสีจากธรรมชาติ

- นำปืทรูทและน้ำต้มสุก ใส่ในโถเครื่องปั่น ปั่นจนเป็นเนื้อเดียวกัน กรองเอาเฉพาะน้ำ จะได้สีน้ำสีแดง
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่ดอกอัญชันลงไป ยกลง จากนั้น กรองเอาเฉพาะน้ำ จะได้สีน้ำเงิน

วิธีทำวุ้นไตรรงค์

- ละลายผงวุ้นในน้ำเปล่า นำขึ้นตั้งไฟปานกลาง คนไปทางเดียวกันจนเดือด จากนั้น เบาลไฟลง
- เติมน้ำตาลทราย คนจนละลาย เคี่ยวด้วยไฟอ่อนต่อไปอีก 3 นาที
- เติมกลิ่นมะลิชนิดน้ำ ยกลง คนต่อไปจนวุ้นละลาย แบ่งใส่ภาชนะ 3 ใบ เติมสีธรรมชาติที่เตรียมไว้ (สีแดงจากปืทรูท สีน้ำเงินจากน้ำอัญชัน สีขาวจากกะทิ) แล้วคนให้เข้ากัน
- หยอดวุ้นเส้นสลักสีจนเต็มถ้วย ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วจึงนำเข้าตู้เย็น
- นำใส่ภาชนะ พร้อมเสิร์ฟ



รายการอาหารไทยสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบาก

อาหารระดับที่ 4 อาหารปกติ (NDD ระดับ 4 : Regular diet)

ประเภท
ผู้ป่วย

เหมาะสำหรับผู้ที่สามารถบดเคี้ยวอาหารได้ปกติ และสามารถกลืนอาหารได้โดยปลอดภัย

ลักษณะ
อาหาร

อาหารทั่วไปที่บริโภคตามปกติ

ตัวอย่างอาหาร
ที่แนะนำ

อาหารปกติ

ตัวอย่างอาหาร
ที่ควรหลีกเลี่ยง

ถึงแม้จะสามารถรับประทานอาหารปกติได้แล้ว แต่ผู้ที่มีประวัติมีภาวะกลืนลำบากก็ควรเลือกอาหารให้เหมาะสม เพื่อให้มีความปลอดภัยในการกลืนมากที่สุด ดังนี้

- ควรระมัดระวังในการรับประทานอาหารที่มีน้ำและเนื้อปนกัน เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เป็นต้น
- ควรหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทที่อาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการสำลัก เช่น อาหารที่มีลักษณะแข็งกรอบ เหนียวหนืด หรือเป็นเม็ดเล็กกลืน เป็นต้น

ตัวอย่างอาหารระดับที่ 4 : อาหารปกติ

ประเภทอาหารคาว

เมนูที่ 1 : แกงจืดแตงกวายัดไส้กับข้าวสวย

เมนูที่ 2 : น้ำพริกปลาทุกลมกล่อมกับข้าวสวย

เมนูที่ 3 : เต้าหู้ทอดทรงเครื่องกับข้าวสวย

ประเภทของหวาน

เมนูที่ 1 : บัวลอยเผือก

เมนูที่ 2 : ก๋วยเตี๋ยวช็อกโกแลต

เมนูที่ 3 : เต้าฮวยฟรุ๊ตสลัด



แกงจืดแตงกวายัดไส้กับข้าวสวย

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	56.78	กรัม
ไขมัน	35.33	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	122.05	กรัม
พลังงาน	723.36	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	3.41	กรัม
โซเดียม	421.17	มิลลิกรัม
แคลเซียม	81.66	มิลลิกรัม

ส่วนผสมข้าวสวย

1. ข้าวสารหอมมะลิ 1 ถ้วย
2. น้ำเปล่า 1½ ถ้วย

วิธีทำ

1. นำข้าวสารหอมมะลิ มาเลือกสิ่งสกปรกออก
2. ซาวข้าวประมาณ 2-3 ครั้ง หรือจนกว่าน้ำขาวข้าวค่อนข้างใส จากนั้น นำไปใส่ในหม้อหุงข้าว
3. เติมน้ำเปล่า
4. เกลี่ยเมล็ดข้าวให้อยู่ใต้น้ำเสมอกัน ด้วยช้อนหรือไม้พาย
5. เมื่อข้าวสุกแล้วควรตั้งทิ้งไว้ประมาณ 10 - 15 นาที

ส่วนผสมแกงจืดแตงกวายัดไส้

- | | | |
|-----------------------------------|-----|--------|
| 1. หมูสับ | 40 | กรัม |
| 2. รากผักชี กระเทียม (โขลกรวมกัน) | 1/2 | ช้อนชา |
| 3. น้ำมันหอย | 1/4 | ช้อนชา |
| 4. แป้งมัน | 1 | ช้อนชา |
| 5. แดงกวา | 2 | ลูก |
| 6. น้ำเปล่า | 1 | ถ้วย |
| 7. ซีอิ๊วขาว | 1/8 | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ผสมหมูสับ รากผักชี กระเทียม ซีอิ๊วขาว และน้ำมันหอย คนให้เข้ากัน เติมน้ำมัน นวดพอเหนียว หมักทิ้งไว้ 10 นาที
2. ล้างแตงกวาให้สะอาด ปอกเปลือก ผ่าครึ่งตามขวาง ใช้ด้ามช้อนควักไส้ออก แล้วใส่หมูหมักไปแทนไส้แตงกวา
3. ต้มน้ำเปล่าให้เดือด ใส่แตงกวาที่เตรียมไว้ ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว ต้มต่อไปจนสุก
4. นำใส่ภาชนะ เสิร์ฟพร้อมกับข้าวสวย



น้ำพริกปลาทุกลมกล่อมกับข้าวสวย

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	33.32	กรัม
ไขมัน	10.34	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	90.42	กรัม
พลังงาน	411.65	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	4.82	กรัม
โซเดียม	547.16	มิลลิกรัม
แคลเซียม	206.16	มิลลิกรัม

ส่วนผสมข้าวสวย

1. ข้าวสารหอมมะลิ 1 ถ้วย 2. น้ำเปล่า 1½ ถ้วย

วิธีทำ

1. นำข้าวสารหอมมะลิ มาเลือกสิ่งสกปรกออก
2. ซาวข้าวประมาณ 2 - 3 ครั้ง หรือจนกว่าน้ำซาวข้าวค่อนข้างใส จากนั้น นำไปใส่ในหม้อหุงข้าว
3. เติมน้ำเปล่า
4. เกลี่ยเมล็ดข้าวให้อยู่ใต้น้ำเสมอกัน ด้วยช้อนหรือไม้พาย
5. เมื่อข้าวสุกแล้วควรตั้งทิ้งไว้ประมาณ 10 - 15 นาที

ส่วนผสมน้ำพริกปลาหู

- | | |
|----------------|------------|
| 1. กระเทียมเผา | 2. กลีบบ |
| 2. หอมแดงเผา | 1 หัว |
| 3. ปลาหูย่าง | 1/4 ตัว |
| 4. น้ำมะนาว | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำปลา | 1/2 ช้อนชา |
| 6. น้ำตาลทราย | 1/4 ช้อนชา |

ผักต้มสุก

ถั่วงอกต้มสุก ผักกาดขาว แครอท

วิธีทำน้ำพริกปลาหู

1. โขลกกระเทียมและหอมแดงให้ละเอียด เติมน้ำปลา คั่วเกลือให้เข้ากัน
2. ปูรุกรสด้วย น้ำมะนาว น้ำปลา และน้ำตาลทราย
3. นำใส่ภาชนะ เสิร์ฟพร้อมผักต้มสุก และข้าวสวย

*หมายเหตุ

สามารถใช้เนื้อปลาชนิดอื่นแทนปลาหูได้ เช่น ปลาช่อน ปลาทูปิม ปลาดอลลี เป็นต้น สามารถใช้ผักได้หลากหลายชนิด เช่น กะหล่ำปลี มะเขือยาว ฟักทอง ผักกวางตุ้ง เป็นต้น



เต้าหู้ทอดทรงเครื่องกับข้าวสวย

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	56.78	กรัม
ไขมัน	35.33	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	122.05	กรัม
พลังงาน	723.36	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	3.41	กรัม
โซเดียม	421.17	มิลลิกรัม
แคลเซียม	81.66	มิลลิกรัม

ส่วนผสมข้าวสวย

1. ข้าวสารหอมมะลิ 1 ถ้วย
2. น้ำเปล่า 1½ ถ้วย

วิธีทำ

1. นำข้าวสารหอมมะลิ มาเลือกสิ่งสกปรกออก
2. ซาวข้าวประมาณ 2 - 3 ครั้ง หรือจนกว่าน้ำซาวข้าวค่อนข้างใส จากนั้น นำไปใส่ในหม้อหุงข้าว
3. เติมน้ำ 1 ถ้วยตวง (240 มล.)
4. เกลี่ยเมล็ดข้าวให้อยู่ใต้น้ำเสมอกัน ด้วยช้อนหรือไม้พาย
5. เมื่อข้าวสุกแล้วควรตั้งทิ้งไว้ประมาณ 10 - 15 นาที

ส่วนผสมเต้าหู้

1. เต้าหู้หลอด 1/2 หลอด
2. แป้งสำหรับทอด 25 กรัม
3. น้ำมันพืช 1/4 ถ้วย

วิธีทำเต้าหู้ทอด

1. หั่นเต้าหู้ ขนาดพอดีคำ นำมาคลุกกับแป้งให้ทั่ว
2. ตั้งน้ำมันให้เดือด นำเต้าหู้ลงทอดให้เหลืองกรอบ เรียงใส่ภาชนะ พักไว้

วิธีทำน้ำราด

1. ตั้งน้ำมันด้วยไฟปานกลาง ใส่กระเทียมลงผัดให้หอม ตามด้วยหมูสับ แครอท เห็ดหอม
2. เติมน้ำเปล่า ปรงรสด้วยน้ำมันหอย น้ำตาล และซีอิ๊วขาว
3. รอกจนเดือด ค่อยๆ เติมน้ำแป้งมัน ที่เตรียมไว้ลงไป คนให้เข้ากัน
4. ตักราดบนเต้าหู้ที่เตรียมไว้ โรยต้นหอมซอย พร้อมเสิร์ฟ

ส่วนผสมน้ำราด

1. น้ำมันพืช 1 ช้อนชา
2. กระเทียมสับละเอียด 1/4 ช้อนชา
3. หมูสับ 1 ช้อนโต๊ะ
4. แครอทหั่นสี่เหลี่ยมเต๋า 2 ช้อนโต๊ะ
5. เห็ดหอมแช่น้ำ หั่นตามยาว 1 ดอก
6. น้ำเปล่า 1/4 ถ้วย
7. น้ำมันหอย 1/2 ช้อนชา
8. น้ำตาลทราย 1/4 ช้อนชา
9. ซีอิ๊วขาว 1/4 ช้อนชา
10. ต้นหอมซอย 1 ช้อนโต๊ะ
11. แป้งมันละลายน้ำ (แป้ง 1 ช้อนชาต่อน้ำ 2 ช้อนชา)



บัวลอยเผือก

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	12.93	กรัม
ไขมัน	24.12	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	161.50	กรัม
พลังงาน	640.40	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	28.60	กรัม
โซเดียม	95.76	มิลลิกรัม
แคลเซียม	166.88	มิลลิกรัม

ส่วนผสม

1. แป้งมัน	1	ช้อนชา
2. แป้งข้าวเหนียว	50	กรัม
3. ผีอกนึ่งสุกบด	1/4	ถ้วย
4. น้ำต้มสุก	1/4	ถ้วย
5. น้ำเปล่าสำหรับต้มบัวลอย		
6. กะทิสด	1/2	ถ้วย
7. น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
8. ใบเตยหั่นเป็นท่อน	2	ใบ
9. เกลือป่น	1/8	ช้อนชา
10. นมขาดมันเนย	1/2	ถ้วย

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งมันและแป้งข้าวเหนียวรวมกันลงในภาชนะ ใส่ผีอก เติมน้ำต้มสุกลงไปที่ละน้อย นวดให้เข้ากันจนนิ่มและปั้นเป็นก้อนได้
2. ปั้นแป้งที่นวดเสร็จแล้วเป็นเม็ดกลมเล็กๆ โดยใช้ฝ่ามือคลึงเบาๆ วางพักบนจานที่โรยด้วยผงแป้ง เพื่อไม่ให้เม็ดแป้งติดกัน
3. ต้มน้ำเปล่าให้เดือด ใส่เม็ดแป้งที่เตรียมไว้ ร่อนแป้งสุกลอยขึ้นมา บนผิวน้ำจึงตักออก ใส่ในชามน้ำเย็น
4. ผสมกะทิสดกับน้ำตาลทรายลงในหม้อ คนจนน้ำตาลละลาย ยกขึ้นตั้งไฟอ่อน ใส่ใบเตย ปรงรสด้วยเกลือป่น
5. ตักเม็ดบัวลอยที่แช่น้ำเย็นขึ้นมาให้สะเด็ดน้ำ ใส่ลงในหม้อกะทิ เติมนมขาดมันเนย ยกลง
6. นำใส่ภาชนะ พร้อมเสิร์ฟ



กล้วยบวชชี

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	5.79	กรัม
ไขมัน	34.69	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	109.87	กรัม
พลังงาน	542.43	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	52.42	กรัม
โซเดียม	132.60	มิลลิกรัม
แคลเซียม	21.59	มิลลิกรัม

ส่วนผสม

1. น้ำเปล่า	1	ถ้วย
2. กล้วยน้ำว่าสุกห่าม	2	ผล
3. กะทิสด	1	ถ้วย
4. ใบเตย	2	ใบ
5. เกลือป่น	1/8	ช้อนชา
6. น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มน้ำเปล่าให้เดือด นำกล้วยน้ำว่าลงไปต้มทิ้งเปลือก ประมาณ 5 นาที หรือสังเกตเห็นว่า เปลือกกล้วยเริ่มแตก ตักขึ้นมา พักไว้จนเย็น
2. ปอกเปลือกกล้วยและหั่นเป็นชิ้นพอคำ
3. ตั้งกระทิด้วยไฟอ่อนๆ ใส่ใบเตย ปรงรสด้วยเกลือและน้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน
4. ใส่กล้วยที่เตรียมไว้ ตั้งทิ้งไว้สักครู่ ยกลง
5. นำใส่ภาชนะ พร้อมเสิร์ฟ



เต้าฮวยฟรุตสลัด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่

โปรตีน	7.82	กรัม
ไขมัน	2.70	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	125.78	กรัม
พลังงาน	391.14	กิโลแคลอรี
น้ำตาล	70.46	กรัม
โซเดียม	128.55	มิลลิกรัม
แคลเซียม	248.52	มิลลิกรัม

ส่วนผสมเต้าฮวย

1. ผงวุ้น	1/4	ถ้วย
2. น้ำเปล่า	1½	ช้อนชา
3. น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
4. นมขาดมันเนย	1/2	ถ้วย
5. กลีมนวนิลลาชนิดน้ำ	1/4	ช้อนชา

ส่วนผสมฟรุตสลัด

1. น้ำเปล่า	1/4	ถ้วย
2. น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
3. ผลไม้ (มะละกอ แก้วมังกร) หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำเต้าฮวย

1. ละลายผงวุ้นในน้ำเปล่า นำขึ้นตั้งไฟอ่อน คนจนวุ้นใส เติมน้ำตาลทราย คนจนละลาย
2. เติมนมขาดมันเนย คนให้เข้ากัน ปิดไฟ ใส่กลีมนวนิลลาชนิดน้ำ
3. เทใส่แม่พิมพ์ ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วจึงนำเข้าตู้เย็น

วิธีทำฟรุตสลัด

1. เคี่ยวน้ำเปล่ากับน้ำตาลทรายด้วยไฟอ่อน จนมีลักษณะเป็นน้ำเชื่อม
2. ใส่ผลไม้ที่เตรียมไว้ลงไป รอให้เดือด ปิดไฟ
3. นำใส่ภาชนะ พักไว้ แล้วจึงนำเข้าตู้เย็น

วิธีการเสิร์ฟ

ตัดเต้าฮวยใส่ภาชนะ ราดด้วยฟรุตสลัด พร้อมเสิร์ฟ

*หมายเหตุ

สามารถใช้ผลไม้ได้หลากหลายชนิด เช่น สับปะรด แคนตาลูป แอปเปิ้ล กีวี ส้ม องุ่น

อาหารเฉพาะโรค

ความหมายของอาหารเฉพาะโรค (Therapeutic Diet)

ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว อาหารบางชนิดอาจส่งผลให้อาการของโรคทุเลาลงหรือรุนแรงมากขึ้นได้ โรคหรือภาวะบางอย่างสามารถควบคุมได้ด้วยโภชนาการที่เหมาะสม ในบางกรณีอาหารยังช่วยส่งเสริมการรักษาทางการแพทย์ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงมีการดัดแปลงอาหารให้เหมาะสมกับโรคหรือภาวะที่ผู้ป่วยเป็นอยู่เรียกว่า อาหารเฉพาะโรค มีวัตถุประสงค์หลักคือ เพื่อการบำบัดรักษาหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วย และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

ความสำคัญของอาหารเฉพาะโรค

การควบคุมอาหารให้กับผู้ป่วยเป็นการสนับสนุนการรักษาทางการแพทย์ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ผู้ป่วยจะฟื้นตัวดีขึ้นต้องได้รับอาหารที่เหมาะสม ถูกต้องและถูกโรค เพราะเมื่อร่างกายเกิดการเจ็บป่วยจะมีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายตามอาการของโรคที่เป็น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลต่อการกลืน การย่อยอาหาร การดูดซึมสารอาหารตลอดจนการขับถ่าย ดังนั้น อาหารจึงมีความสำคัญต่อผู้ป่วย ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาวะของโรคที่เป็น
2. เพื่อบรรเทาอาการที่เป็นอยู่ให้ลดความรุนแรงโรคลง
3. เพื่อป้องกันและลดการเกิดโรคแทรกซ้อนอื่น
4. เพื่อส่งเสริมการรักษาทางการแพทย์ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น
5. เพื่อลดระยะเวลาและค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

ชนิดของอาหารเฉพาะโรค

อาหารเฉพาะโรคที่พบบ่อย ประกอบด้วย

1. อาหารสำหรับผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง
2. อาหารสำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน
3. อาหารสำหรับผู้ที่เป็นโรคไขมันในเลือดสูง
4. อาหารสำหรับผู้ที่เป็นโรคไตระยะเริ่มต้น
5. อาหารสำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจ



การแบ่งสัดส่วนจานอาหาร = 2 : 1 : 1

อาหารสำหรับผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิต หมายถึง แรงดันที่เกิดจากหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ซึ่งคนปกติไม่ควรเกิน 120/80 มิลลิเมตรปรอท หากความดันโลหิตมีค่าตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป ถือว่ามีความดันโลหิตสูง สาเหตุที่ทำให้ความดันโลหิตสูงเกิดจากความอ้วนและการกินอาหารที่มีรสเค็มจัดหรือมีปริมาณโซเดียมสูง โดยปกติใน 1 วัน ควรรับประทานโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม หรือเทียบเท่ากับปริมาณเกลือ 1 ช้อนชา หากบริโภคโซเดียมเกินปริมาณที่เหมาะสม จะส่งผลทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ อาทิ อัมพาตจากโรคหลอดเลือดสมอง ภาวะไตเสื่อมและโรคหัวใจ เป็นต้น

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง มีดังนี้

1. ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนและในปริมาณพอเหมาะ โดยปกติใน 1 วัน ควรได้รับพลังงานประมาณ 1,600 กิโลแคลอรี โดยในผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง พลังงานดังกล่าวควรมาจากโปรตีน 20 เปอร์เซ็นต์ ไขมัน 30 เปอร์เซ็นต์และคาร์โบไฮเดรต 50 เปอร์เซ็นต์
2. พยายามควบคุมน้ำหนักตัวให้คงที่ตามมาตรฐานที่คำนวณไว้ คือ
 - น้ำหนักเพศชาย = ความสูง (เซนติเมตร) - 100
 - น้ำหนักเพศหญิง = ความสูง (เซนติเมตร) - 105
3. ไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด โดย
 - หลีกเลี่ยงอาหารหมักดองหรืออาหารแปรรูป เช่น ผักกาดดอง หัวไชโป้ว ปลาจ๋า ผลไม้ดองกะปิ ไข่เค็ม หมูหยอง ปลาเค็ม ไส้กรอกทุกชนิด อาหารกระป๋อง
 - หลีกเลี่ยงการใช้เกลือ หรือสิ่งปรุงแต่งรส เช่น ผงชูรส และควรใช้ช้อนชาน้ำแทนเกลือ ใน 1 วัน ควรบริโภคช้อนชาไม่เกิน 1 ช้อนโต๊ะ หรือรับประทานอาหารที่มีโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม
4. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัดหรือมีปริมาณน้ำตาลมาก เช่น เครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม ชา-กาแฟ ขนมหวาน
5. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด หากต้องรับประทานควรใช้น้ำมันพืช อาทิ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันรำข้าว เป็นต้น และควรหลีกเลี่ยงน้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว เช่น ไขมันจากสัตว์ กะทิ น้ำมันปาล์ม
6. รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ เนื่องจากผักและผลไม้เป็นแหล่งที่มีโปแตสเซียมและแมกนีเซียม รวมทั้งใยอาหาร ที่เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถช่วยควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
7. รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวโพด ขนมะปรางโฮลวีท ขนมะปรางญี่ปุ่น และเมล็ดธัญพืช ซึ่งเป็นแหล่งให้พลังงานและใยอาหาร
8. รับประทานนมที่มีไขมันต่ำ ได้แก่ นมขาดมันเนย นมพร่องมันเนย ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่มีแคลเซียมและโปรตีนสูง เนื่องจากแคลเซียมมีส่วนช่วยควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
9. รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เช่น ปลา
10. พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงความเครียด รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง และไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง

อาหารสำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน

หลักสำคัญในการควบคุมโรคเบาหวาน คือ การควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงปกติร่วมกับการดูแลน้ำหนักตัว เพื่อลดหรือชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อน รวมถึงการได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและครบถ้วนควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร



อาหารสำหรับการควบคุมโรคเบาหวาน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 อาหารที่ไม่ควรรับประทาน

- ขนมหวานและอาหารที่มีน้ำตาล เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฟอยทอง ขนมหวานที่ใส่กะทิ เช่น ฟักทองแกงบวด ก๋วยบัวชวี และขนมเบเกอรี่ เช่น ขนมเค้ก โดนัท
- เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพรที่ใส่น้ำตาล ชา-กาแฟที่ใส่น้ำตาลและนมข้นหวาน
- นมปรุงแต่งรส เช่น นมช็อคโกแลต นมรสหวาน และโยเกิร์ตที่ใส่น้ำตาลหรือผสมเนื้อผลไม้

กลุ่มที่ 2 อาหารรับประทานได้ โดยกำหนดปริมาณการบริโภคให้เหมาะสม

- ข้าว แป้งหรืออาหารประเภทแป้ง เช่น ผลไม้ ผักบางชนิด (ได้แก่ ฟักทอง เผือก มัน ข้าวโพด) น้ำตาล หากรับประทานมากเกินไปจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงและอ้วนง่าย
- เนื้อสัตว์ ถ้ารับประทานมากเกินไปจะทำให้ได้รับไขมันและโคเลสเตอรอลสูง ควรเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมันและหนัง เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา สันในไก่ ไก่ขาว เต้าหู้ และลดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง โดยเฉพาะ ตับ เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล (ได้แก่ กุ้ง หอย ปูและปลาหมึก)
- ไขมันควรบริโภคที่ผลิตมาจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำจากไขมันสัตว์หรือไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมู/ไก่ ฆากาเรียนหรือเนย ส่วนกะทิควรใช้กะทิธัญพืชทดแทนกะทิปกติ
- ผลไม้ เนื่องจากผลไม้ส่วนใหญ่มีรสหวาน การรับประทานผลไม้ทุกชนิด จึงต้องกำหนดปริมาณให้เหมาะสม คือ 1 ส่วนต่อมื้อหลังอาหาร เช่น ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง มะละกอกอสุก 8 ชิ้นขนาดพอกำ
- นม ควรดื่มนมขาดมันเนยหรือนมพร่องมันเนย ปริมาณที่เหมาะสม คือ 1-2 แก้วต่อวัน สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน หากต้องการดื่มนมควรลดปริมาณข้าวลง 1/2 - 1 ทัพพีในมื้อนั้น

กลุ่มที่ 3 อาหารรับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน ได้แก่ ผักหลากสี โดยเฉพาะผักใบ

สรุป ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรเลือกอาหารที่มีเส้นใย/กากใยสูง มีไขมันต่ำ และควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด มันจัด

อาหารสำหรับผู้ที่เป็นโรคไขมันในเลือดสูง

ความหมายของไขมันในเลือดที่มีผลต่อโรคหลอดเลือดอุดตัน

โคเลสเตอรอล เป็นไขมันชนิดหนึ่งที่อยู่ในร่างกาย มีหน้าที่ช่วยในการทำงานของระบบต่างๆ แต่ถ้ามีมากเกินไปจะทำให้ร่างกายเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็งตัวและเกิดการอุดตันทำให้เกิดความพิการ หรืออาจรุนแรงถึงเสียชีวิต

ไตรกลีเซอไรด์ เป็นไขมันชนิดหนึ่งที่ได้จากอาหารที่รับประทานและจากการสร้างขึ้นเองในร่างกาย โดยตับและลำไส้เล็ก แต่ถ้ามีมากเกินไปจะทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัว ถ้าเกิดที่หัวใจจะทำให้หัวใจขาดเลือด ถ้าเกิดที่สมองทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง เป็นอัมพาต กรณีอาการรุนแรงอาจถึงขั้นเสียชีวิต

หลักการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันและลดระดับโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์

หลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์ เช่น ไขมัน น้ำมันจากสัตว์ในการประกอบอาหาร ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ที่ติดมันและติดหนัง หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปที่ปนมันหรือหนังสัตว์ เช่น ไส้กรอกทุกชนิด แฮม เบคอน กุนเชียง แหนม

หลีกเลี่ยงอาหารประเภท Fast Food เช่น แฮมเบอเกอร์ พิซซ่า ไก่ทอด สดัก ควรเลือกรับประทานที่ไม่ติดหนังและมัน

งดรับประทานเครื่องในสัตว์ทุกชนิด เนื่องจากเครื่องในสัตว์มีโคเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบมากกว่ากล้ามเนื้อ

หลีกเลี่ยงอาหารทะเล โดยเฉพาะประเภทที่มีเปลือกและกระดอง เช่น กุ้ง หอย ปู และปลาหมึก

หลีกเลี่ยงอาหารทอดที่มีน้ำมันมากหรืออาหารที่มีไขมันอิ่มตัว เช่น กะทิ น้ำมันพืชปาล์ม ครีมเทียม

หลีกเลี่ยงเบเกอรี่ หรือ ขนมนมเนยและขนมหวานที่ใส่กะทิ เช่น เค้ก คุกกี้ ครีมนองต์ พาย โดนัท ไอศกรีม นมช็อกโกแลต ฟักทองแกงบวด กล้วยบวชชี ตะโก้ ข้าวเหนียวมูล

ควรรับประทานไข่ ไม่เกินสัปดาห์ละ 3 ฟอง หากเป็นเฉพาะไข่ขาว สามารถรับประทานได้ไม่จำกัดโดยควรปรุงด้วยการต้มหรือตุ๋น

ควรรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ โดยเลือกผลไม้ที่รสไม่หวานจัด ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน ถ้าน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน ควรได้รับพลังงานต่อวัน 1,600 กิโลแคลอรี โดยในผู้ที่เป็นโรคไขมันในเลือดสูง พลังงานดังกล่าวควรมาจากโปรตีน 20 เปอร์เซ็นต์ ไขมัน 25 เปอร์เซ็นต์ และคาร์โบไฮเดรต 55 เปอร์เซ็นต์ และควรบริโภคโคเลสเตอรอลไม่เกินวันละ 300 มิลลิกรัม

สรุป ผู้ที่เป็นโรคไขมันในเลือดสูงควรเลือกอาหารที่มีไขมันต่ำ เส้นใยอาหารสูง เนื้อสัตว์ควรเลือกเป็นเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันและไม่ติดหนัง นมควรเลือกนมที่ขาดมันเนย หรือพร่องมันเนย กรรมวิธีในการประกอบอาหาร ควรใช้วิธีต้ม ตุ่น นึ่ง อบ หรือย่าง เท่านั้น ควรบริโภคน้ำมันพืชไม่เกินวันละ 1 ช้อนโต๊ะ

อาหารสำหรับผู้ที่เป็นโรคไต

สาเหตุโรคไตเรื้อรังของคนไทยมาจากภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ดังนั้นหากต้องการห่างไกลจากโรคไตต้องดูแลสุขภาพให้ห่างไกลจากโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ร่วมกับควบคุมโภชนาการให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมเพื่อชะลอการเสื่อมของไต โดยต้องปรับพฤติกรรมการบริโภค ดังนี้

1. จำกัดโปรตีน ควรรับประทานโปรตีนไม่เกิน 3 ซ่อนโตะ (หรือ 0.8 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม) ถ้าเป็นไขขาวรับประทานได้ 3 ฟองต่อมื้อ แต่ไม่ควรรับประทานโปรตีนชนิดอื่นอีก หรือหากรับประทานไข่ขาว 1 ฟอง สามารถรับประทานเนื้อสัตว์อื่นได้อีกประมาณ 2 ซ่อนโตะ โดยเน้นเนื้อสัตว์สีขาว เช่น เนื้อปลา หลีกเลี่ยงถั่วเมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ถั่วเหลือง

2. จำกัดโซเดียม ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานเกลือ เพราะเกลือ 1 ซ่อนซามีโซเดียมเท่ากับ 2,000 มิลลิกรัม ควรใช้น้ำปลาหรือซีอิ๊วขาวแทน แต่ไม่ควรรับประทานน้ำปลาหรือซีอิ๊วขาวเกินวันละ 1 ซ่อนโตะ และควรหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป อาหารหมักดอง

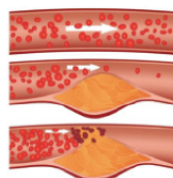
3. จำกัดโปแตสเซียม ควรหลีกเลี่ยงผักที่มีสีเข้มจัด เช่น ผักโขม ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ หน่อไม้ มะขาม ผักที่ควรรับประทาน เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ฟักเขียว แตงกวา ผักกวางตุ้ง สายบัว บวบ เห็ดหูหนู หอมใหญ่ ผลไม้ที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น ทูเรียน มะเฟือง กล้วย ส้ม มะละกอ ผลไม้ที่ควรรับประทาน เช่น สับปะรด ชมพู เงาะ มังคุด แอปเปิ้ล แก้วมังกร ส้มโอ

4. จำกัดฟอสฟอรัส ควรหลีกเลี่ยงข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ธัญพืช อาหารแช่แข็ง ไข่แดง น้ำอัดลมที่มีสีน้ำตาล ขนมะเขือเทศ ซาลาเปา เนย นมทุกชนิด ไอศกรีม



อาหารสำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจ

โรคหัวใจ เป็นสาเหตุการตายที่สำคัญ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป นิยมการบริโภคประเภทฟาสต์ฟู้ด ซึ่งอาหารเหล่านี้มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันชนิดอิ่มตัวและไขมันชนิดไขมันแปรรูป (Trans Fat) ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เส้นเลือดหัวใจตีบ ดังนั้น อาหารเป็นส่วนสำคัญที่สามารถลดโคเลสเตอรอลในเลือดได้



ผู้ป่วยโรคหัวใจควรเลือกอาหารและปฏิบัติตาม ดังต่อไปนี้

1. หลีกเลี่ยงอาหารฟาสต์ฟู้ด เนื่องจากมีกรดไขมันอิ่มตัวสูงและมีไขมันแปรรูป (Trans Fat) ควรดื่มน้ำมันหมู น้ำมันไก่ น้ำมันปาล์ม และกะทิ แต่ควรเลือกใช้กรดไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด

2. ควรเลือกบริโภคอาหารโปรตีนประเภทไขมันต่ำ ได้แก่

- เนื้อสัตว์ที่ไม่มันและไม่ติดหนัง งดรับประทานเครื่องในสัตว์ ควรเน้นปลา ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญ

- มีกรดโอเมก้า 3 มีคุณสมบัติช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ในเลือดและป้องกันภาวะหัวใจวายได้

- ควรรับประทานไข่ สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง และควรเป็นไข่ต้มหรือตุ๋นเท่านั้น

- ควรเลือกบริโภคนมไขมันต่ำ เช่น นมขาดมันเนยหรือพร่องมันเนยเท่านั้น

- ควรรับประทานถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้

เนื่องจากโปรตีนจากพืชไม่มีโคเลสเตอรอล

3. ควรรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ ซึ่งผักและผลไม้เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานต่ำ เป็นแหล่งวิตามิน เกลือแร่ มีใยอาหารสูง นอกจากนี้ยังมีสารพฤกษเคมี (phytochemicals) ซึ่งพบในพืชเท่านั้น และช่วยป้องกันโรคหัวใจได้

4. ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานครบถ้วน

สรุป ผู้เป็นโรคหัวใจควรเลือกอาหารที่มีไขมันต่ำ เส้นใยอาหารสูง เนื้อสัตว์ควรเลือกเป็นเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันและไม่ติดหนัง นมควรเลือกนมที่ขาดมันเนยหรือพร่องมันเนย กรรมวิธีในการประกอบอาหาร ควรใช้วิธีต้ม ตุ่น นึ่ง อบหรือย่าง กรณีต้องทอดหรือผัดควรใช้น้ำมันพืช และควรบริโภค น้ำมันพืชไม่เกินวันละ 1 ช้อนโต๊ะ



คำแนะนำในการเลือกอาหารสำหรับผู้มีภาวะกลืนลำบาก

การเลือกอาหารที่เหมาะสมกับผู้มีภาวะกลืนลำบาก นอกจากยึดตามเกณฑ์ลำดับอาหารที่เหมาะสมแล้ว ควรพิจารณาปัจจัยอื่นๆ ร่วมด้วย ดังต่อไปนี้

- เลือกอาหารให้เหมาะกับปัจจัยส่วนบุคคล อาทิ การแพ้อาหาร โรคประจำตัว ยาที่ได้รับ ความชอบของผู้ป่วย เป็นต้น

- ผู้ที่มีเสมหะหรือน้ำลายเหนียวข้นกว่าปกติ ควรได้รับอาหารที่มีรสชาติเปรี้ยวเล็กน้อย ซึ่งจะกระตุ้นการหลั่งของน้ำลาย และช่วยลดความข้นเหนียวของน้ำลายลงได้

- ผู้ที่กลืนลำบากหรือกลืนได้ช้า ควรได้รับอาหารที่มีอุณหภูมิต่ำ หรืออาหารเย็น ซึ่งจะกระตุ้นให้กลืนง่ายขึ้น

- ผู้ที่มีการรับรู้ความรู้สึกในช่องปากลดลง ควรได้รับอาหารที่มีอุณหภูมิปกติ หรืออาหารอุ่น ซึ่งจะช่วยลดอาการชาภายในปากและลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บหรือเกิดแผลของอวัยวะภายในช่องปากอันเกิดจากความร้อนของอาหาร

- ผู้ที่มีปัญหาสำคัญของเหลวป่อย ในระยะแรกควรได้รับอาหารชนิดเหนียว ไม่มีกาก มีลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเหลวคล้ายแป้งเปียก ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยกลืนง่ายและลดความเสี่ยงในการสำลัก

ผู้ที่มีภาวะกลืนลำบากควรหลีกเลี่ยงอาหารต่อไปนี้

- อาหารที่ปรุงจากน้ำสัสมายชูและอาหารที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศ เช่น พริกไทย ซึ่งกระตุ้นให้ไอมากขึ้น
- นม หรืออาหารที่มีส่วนผสมของนม ซึ่งจะเพิ่มเสมหะและทำให้เสมหะข้นเหนียวมากขึ้น ทำให้เสี่ยงต่อการสำลักและทำความสะอาดช่องปากได้ยาก
- อาหารที่มีส่วนของน้ำและเนื้ออาหารแยกกัน เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ข้าวซอย ซึ่งกลืนยาก และเสี่ยงต่อการสำลัก
- อาหารที่มีเนื้อหยาบ กรอบ หรือร่วนเกินไป เช่น คุกกี้ ขนมโก๋ ขนมปังกรอบ มันฝรั่งทอด ซึ่งมักติดตามพื้น เหงือก เพดานปาก ทำให้ใช้เวลานานในการเคลื่อนอาหารในปากเพื่อกลืน กลืนยาก และเสี่ยงต่อการสำลัก
- อาหารที่เหนียวและหนืดมาก เช่น ขนมชั้น ขนมแข่ง ซึ่งทำให้การบดเคี้ยวและเคลื่อน/ผลักดัน/ลำเลียงอาหารในปากเพื่อกลืนทำได้ยาก และมีความเสี่ยงที่อาหารจะติดคอหรือสำลัก

คำแนะนำอื่นๆ

- ห้องหรือบริเวณที่ให้ผู้ป่วยรับประทานหรือฝึกกลืนควรเงียบสงบ ไม่มีสิ่งรบกวนจากภายนอก เพื่อให้ผู้ป่วยมีสมาธิต่อการรับประทาน
- ป้อนอาหารหรือฝึกกลืนเฉพาะผู้ป่วยที่รู้สึกตัวดีและให้ความร่วมมือ กรณีที่หลับๆ ตื่นๆ หรือต่อต้านควรงดการป้อน เพราะอาจทำให้เกิดการสำลักหรืออาหารติดในช่องคอ เป็นอันตรายต่อผู้ป่วยได้
- ท่าทางที่เหมาะสมและปลอดภัยในการรับประทาน คือ ท่านั่งและก้มศีรษะเล็กน้อยขณะกลืน หลีกเลี่ยงการเงยหน้าไปด้านหลังหรือท่านอน เนื่องจากจะทำให้สำลักได้ง่าย
- หากผู้ป่วยกลืนช้าลงหรืออมอาหารไว้ในปากควรกระตุ้นให้กลืนซ้ำ แต่หากอมอาหารในปากเป็นเวลานานจนน้ำลายออกมาปนกับอาหารเป็นจำนวนมาก ให้บ้วนทิ้งก่อนจะป้อนอาหารคำต่อไป
- หากผู้ป่วยไอ/สำลักหลายครั้ง ควรหยุดป้อนอาหารและสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ อันอาจเกิดจากการสำลักอาหารเข้าหลอดลม เช่น ซึมลง มีไข้
- ก่อนและหลังจากผู้ป่วยรับประทานหรือฝึกกลืน ควรทำความสะอาดช่องปากทุกครั้ง
- หลังการรับประทานหรือฝึกกลืน จัดให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านั่งหรือกึ่งนั่งกึ่งนอนอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง ไม่ควรให้นอนทันที เพราะอาจทำให้เกิดการสำลักหรือชั้อนอาหารได้
- ในระยะแรกของการฝึก ผู้ที่มีภาวะกลืนลำบากอาจรับประทานอาหารได้ปริมาณน้อย ดังนั้น แนะนำแบ่งมื้ออาหารเป็น 5-6 มื้อต่อวัน บางกรณีอาจให้อาหารเสริมทางการแพทย์ร่วมด้วย เพื่อให้ได้พลังงานจากสารอาหารอย่างเพียงพอ เมื่อความสามารถในการรับประทานอาหารดีขึ้นแล้ว จึงปรับการรับประทานอาหารเป็น 3 มื้อตามปกติ

เอกสารอ้างอิง

- J.A. Logemann, Swallowing disorders, Best Practice and research. Clinical Gastroenterology 21 (4) (2007) 563–573.
- Zargaraan et al., Rheological aspects of dysphagia-oriented food products : A minimal review. Food science and human wellness 2 (2013) 173-178.)
- J.M. García, E. Chambers, Z. Matta, et al., Viscosity measurements of nectar- and honey-thick liquids: product, liquid, and time comparisons, Dysphagia 20 (4) (2005) 325–335.)
- N.J. Paik, T.R. Han, J.W. Park, et al., Categorization of dysphagia diets with the line spread test, Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 85 (5) (2004) 857–861.)
- Norine C. Foley, Ruth E. Martin, Katherine L. Salter, BA and Robert W. Teasell. A Review of the Relationship Between Dysphagia and Malnutrition Following Stroke. Journal of Rehabilitation Medicine, 2009; 41: 707–713
- นันทยา อุดมพาณิชย์. กิจกรรมบำบัดในผู้ป่วยกลืนลำบาก. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ ครั้งที่ 30 ประจำปี 2557. หน่วยกิจกรรมบำบัด ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
แนวทางเวชปฏิบัติ การดูแลโภชนบำบัดในโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและภาวะไขมันในเลือด
ผิดปกติสำหรับผู้สูงอายุ. สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข : 2549
ปิยะภัทร เดชพระธรรม. ปัญหาการกลืนในผู้สูงอายุ (Dysphagia in Elderly). เวชศาสตร์ฟื้นฟูสาร. 23 (3); 2556
- พัชราณี ภวัตกุล. เอกสารประกอบการสอน “โภชนบำบัด”. คณะสาธารณสุขศาสตร์ (ภาควิชาโภชนวิทยา) มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร
- พรสวรรค์ โพธิ์สว่าง (บรรณาธิการ) แนวทางปฏิบัติในการให้บริการทางกิจกรรมบำบัดสำหรับผู้ที่มีภาวะกลืนลำบากจากโรคหลอดเลือดสมอง (Occupational therapy for post stroke dysphagia: a clinical guideline) งานกิจกรรมบำบัด สถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ. 2554
- พรสวรรค์ โพธิ์สว่าง การฟื้นฟูสมรรถภาพเบื้องต้นแก่ผู้ที่มีภาวะกลืนลำบาก. เอกสารประกอบการบรรยายโครงการพัฒนาเครือข่ายบริการด้านการฟื้นฟูภาวะกลืนลำบากเบื้องต้น กิจกรรมบำบัด สถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ. 2559
- รุจิรา สัมมะสุต. หลักการปฏิบัติด้านโภชนบำบัด. ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี กรุงเทพมหานคร; 2552



จัดทำโดย

สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน)
2003/61 ถนนพหลโยธิน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ : 0 2579 7435
โทรสาร : 0 2579 9803
เว็บไซต์ : <http://www.arda.or.th>