**ผลไม้กับผู้สูงวัย**

**อาจารย์บังอร ศิริสกุลไพศาล**

การมีสุขภาพที่ดีในวัยสูงอายุนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา การเลือกอาหารที่มีประโยชน์ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญเนื่องจากผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่มีการเสื่อมสลายลง มากกว่าสร้างเสริมเหมือนช่วงวัยอื่นๆ และการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวก็ส่งผลกระทบกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในหลายๆด้าน นอกจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แล้ว ผู้สูงอายุควรรับประทานผลไม้ทุกวัน เพื่อให้ได้รับวิตามินซี และเส้นใยอาหาร ผู้สูงอายุควรเลือกผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย และที่สำคัญต้องระมัดระวังในเรื่องความสะอาด เนื่องจากเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย

**ผลไม้ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ**

**กล้วยน้ำว้าสุก**

กล้วยเป็นยาระบายอ่อนๆให้ผลดีกับผู้สูงอายุที่มีอาการท้องผูก เพราะมีสารเพ็กตินอยู่มาก เพ็กตินเป็นเส้นใยอาหารที่ละลายน้ำได้ ช่วยเพิ่มกากใยในระบบทางเดินอาหารและที่สำคัญเป็นอาหารของแบคทีเรียในลำไส้ หรือ prebiotic ตามธรรมชาติ จึงช่วยในการขับถ่ายได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มภูมิต้านทานโรคภัยต่างๆเช่น โรคหวัด

**มะม่วงสุก**

อุดมไปด้วยวิตามินเอ และเบตาแคโรทีน ที่ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันสายตามัว มองเห็นไม่ชัดในเวลากลางคืน และยังมีฤทธิ์เป็นยาระบาย มีการใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย ช่วยบำรุงร่างกาย เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับ โดยจะทำให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น มีโพแทสเซียมและแมกนีเซียม ที่มีส่วนสำคัญต่อระบบไหลเวียนโลหิต โดยจะช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตให้สมดุล มีวิตามินเอ วิตามินอีและซีลีเนียมที่มีส่วนช่วยป้องกันโรคหัวใจได้ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล บำรุงสมอง

**มะละกอสุก**  
 เป็นผลไม้แก้ท้องผูก เนื่องจากมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ และมีไฟเบอร์สูง บำรุงธาตุ แก้กระเพาะอาหารอักเสบ และช่วยย่อยอาหาร ช่วยบำรุงประสาทและสมอง ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยต้านโรคมะเร็ง ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

**สับปะรด**

ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรงช่วยลดอัตราความเสี่ยงจากการเกิดโรค

มะเร็งช่วยบรรเทาและรักษาอาการหวัด ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีมากขึ้นช่วยให้สุขภาพในช่องปากแข็งแรง ป้องกันไม่ให้เกิดโรคเหงือกช่วยบรรเทาอาการร้อน กระสับกระส่าย หิวน้ำช่วยแก้อาการท้องผูก ขับถ่ายไม่สะดวก

**แก้วมังกร**

ช่วยคลายร้อน ในช่วงที่อากาศร้อนอบอ้าว เพราะในเมล็ดของแก้วมังกรนั้นเต็มไปด้วยไขมันที่ไม่อิ่มตัว ซึ่งมีคุณสมบัติต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน มีส่วนช่วยบรรเทาอุณหภูมิภายในร่างกาย เป็นผลไม้ที่มีกากใยสูง แก้อาการท้องผูก ช่วยให้ผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่ง  ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด  ช่วยบรรเทาโรคโลหิตจาง ช่วยเพิ่มธาตุเหล็ก และยังช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ต้านโรคมะเร็ง  มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระและกระบวนการอักเสบในร่างกายเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย  แก้วมังกรอุดมไปด้วยวิตามินซีและแคโรทีนอยด์ บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง เหมาะมากสำหรับผู้ที่มีอายุย่างเข้าวัยทอง กระดูกจะได้แข็งแรง ไม่แตกหรือหักง่าย

**ข้อควรระวังในการรับประทานผลไม้ของผู้สูงอายุ**

1. ไม่ควรทานมากเกินไป เพราะอาจทำให้ท้องอืด รู้สึกอึดอัดเหมือนอาหารไม่ย่อย

2. ควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานมาก เช่น ทุเรียน ลำไย สำหรับมะม่วงสุก เป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลสูงเช่นกัน ผู้สูงอายุที่เป็น[เบาหวาน](https://www.sanook.com/health/2725/)ควรหลีกเลี่ยง

3. ไม่ควรรับประทานผลไม้หลังมื้ออาหาร เนื่องจากผู้สูงอายุยังมีปัญหาการย่อย และการดูดซึม เพราะ น้ำย่อยในกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กมีน้อยลง จึงทำให้อาหารถูกย่อยได้ไม่สมบูรณ์ รวมถึงกล้ามเนื้อควบคุมการบีบคลายตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานไม่ปกติ ทำให้ย่อยอาหารได้ยาก เมื่ออาหารถูกย่อยได้ไม่สมบูรณ์ ก็จะเกิดการสะสมแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ และปล่อยก๊าซออกมาทำให้ท้องอืด หรือท้องผูก ควรรับประทานระหว่างมื้ออาหาร หรือมื้อว่างก่อนรับประทานอาหาร

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*