



รายการสารคดีวิทยุ “ก้าวทันสุขภาพกับ อย.”

ตอนที่ 12 อาหารสำหรับคุณตาคุณยาย

ความยาว 2 นาที

JINGLE INTRO

ANN. : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเสนอรายการ “ก้าวทันสุขภาพกับ อย.”
ตอน อาหารสำหรับคุณตาคุณยาย

เนื้อหา

FV : ดิฉันมีหน้าที่คอยดูแลคุณตาคุณยายที่มีอายุมากแล้วค่ะ อยากให้ท่านสุขภาพ
แข็งแรง อยู่กับเรานาน ๆ จะจัดอาหารให้ท่านอย่างไรดีค่ะ

คุณดวงดาว : คุณตาคุณยายของคุณช่างโชคดีจังค่ะ ที่มีหลานสาวน่ารักอย่างนี้ การจัดอาหารให้
ผู้สูงอายุนั้นไม่ยุ่งยากหรอกค่ะ แค่ให้ท่านรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ โดยให้
รับประทานผักและผลไม้มาก ๆ ส่วนอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตนั้น ควรจะมา
จากข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ มากกว่าจากแป้งสำเร็จหรือน้ำตาล ส่วนโปรตีนนั้นก็
ควรเป็นจากเนื้อปลาหรือเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน รวมทั้งนมสดแบบจืด ที่สำคัญ อาหาร
ทุกอย่างต้องไม่มีรสจัด โดยเฉพาะหวานจัดและเค็มจัด และควรหลีกเลี่ยงไขมัน
และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่จะบั่นทอนสุขภาพของท่านค่ะ อ้อ...แต่ถ้าท่านมีโรค
ประจำตัวอยู่ด้วย ก็ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อจัดอาหารพิเศษเฉพาะโรคให้ท่านนะคะ

JINGLE OUTTRO

ANN : ก่อนจากกันวันนี้ มีคำถามประจำเดือนมิถุนายนว่า “อาหารของผู้สูงวัยจะต้องมี
รสชาติแบบใด” รีบเขียนคำตอบลงบนไปรษณียบัตร ส่งมาที่
ตู้ ปณ.18 ปณจ.คลองจั่น กรุงเทพฯ 10240 รางวัล MP3 เดือนละ 3 เครื่อง
รอคุณอยู่นะครับ

SPOT : [สปอต oryor.com](http://spod.oryor.com) (30 วินาที)

