



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666

ส่วนวิเทศศึกษาพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสังคมฯ สนใจติดตามอ่านได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที่ 19 เดือนตุลาคม พ.ศ.2564 หน้า 1,4 มูลค่าข่าว 1,426,509.-



★ເຕລີບັວສ★ ວາໄຮຕີ

▶ รายได้กิจกรรมทางนาฬาริทึ่มเพิ่มมากขึ้นต่อปี แต่ลังกว้างพื้นที่ความสำคัญ ในวัยรุ่นถูกอนุญาติรับรู้ความรู้ทางเทคโนโลยีที่ส่งผลกระทบอย่างรุนแรง บรรเทาภาระทางการศึกษาของโรงเรียนไม่ได้ ให้ผลลัพธ์ที่ไม่ดี ไม่เชื่อมโยงกับความต้องการของเด็กและเยาวชน ทำให้เกิดความไม่สงบในสังคม ขาดความเข้าใจในสิ่งที่เด็กและเยาวชนต้องการ ขาดการสนับสนุนและการจัดการอย่างเหมาะสม ทำให้เด็กและเยาวชนไม่สามารถใช้ประโยชน์จากการเรียนรู้ที่ได้มาอย่างเต็มที่...

ร่างครุย เสือมังกร น้ำทิพยาโนทานาการ หัวหน้างาน
โภคภานุการ ลูกขุนการแพะเมืองน้ำทิพยาโน ชลประทาน มหาบรพทายลัย
ศรีนันตินครกิริโภด ให้ความรู้โภคภานุการ แนะนำการดูแลลูกเสือชาห์ เดชิเม
พหลนั่งรั้นเมืองน้ำทิพยาโนสุขบ้านความสุขฯ โภคภานุการมีความสำคัญยิ่ง
ทุกว่าซึ่งวัย โดยแต่ละช่วงวัยมีความต้องการส่วนราชการที่แตกต่าง
กัน และในความต้องการส่วนราชการที่เพิ่มมากขึ้นนั้นมีล้วน
คณบัญชีให้การเงินดูแลให้ทิพยาโนท่านร่างกายดีใจเป็นไปตามกำหนด
นั้นแต่บังตกล วันเด็ก วันคริสต์มาส วันรัตน์ วันทำงาน และผู้ลูกอุป

นักวิชาการไปศึกษา ท้าวหน้าในภูมิภาค คุณรู้สึก
ขยายความเพื่อถือว่า ถ้าจะหาตัวบ่งผลสั่งเปลี่ยนชีวิต อย่างเช่น วัย
เด็ก วัยเด็กของคนพลังงานและอาชญากรรมที่ใช้ในการเจริญเติบโต
ต่อหน้าสังคม อาชญาของวัยนี้เป็นอาชญาที่ให้ไปด้าน พลังงาน เช่น
เด็กกับ วัยรุ่น วัยรุ่น วัยตัดกล้าด้วยการไปเดินต่อหน้าสังคม
กว่าร้อยครั้ง เช่นเดียวกับเครื่องรักษาความเร็ว เช่น ภัยที่อาชญาต่าง ๆ ไม่
ว่าเป็นเกิดมา หรือ เกิดมา นำไปสู่การทำลายในระบบต่าง ๆ
มีประสิทธิภาพที่นี่

สำหรับ รัชทำนภาน เป็นอิทธิพลสำคัญที่ต้องไม่ละเลยดูแล ลูกสาว ให้ความสำคัญกับการเรียนการสอน การเดรี้ยวดามพร้อม นับแต่เมื่อใดไม่ต้องหันหน้าหรือมีสุขภาพ หรือมีสุขภาวะแล้วจึงดูแล ลูกสาว โดยหากาเน็ตต้นเริ่ดด้วยความเข้าใจถูกต้อง ยังส่งผลดีที่สุด ที่นี่ อาการทางที่ว่างงานทำให้ประคุมแขนหรือศีรษะครั้งใช้ว่าจะได้จาก



ໂກຈນາກາຣີນິຜູ້ສູງວັຍ ຮູ້ຫລັກສ້າງສຸບ ‘ສົມດຸລ’

หากจากกากกินพี่ยังไม่กัน แต่ต้องใช้รำเลานาโนล็อก
หากเตรียมตัวจะมีผลการซ่างกายที่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่เข้า
สู่ช่วงวัยซึ่งก็คือ วัยสูงอายุ

“การเดิมพันร้อนเป็นเรื่องที่ดี เมื่อสูงอาชญากรรมมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เก็บมากไปขนาดการที่ล่องเหลือตู้ผู้สูงอายุพากเพียบ ปัญหาการเดิน การกิน รูปแบบการอยู่อาศัย การสร้างบล๊อก เป็นอาหารแล้ว ซึ่งหากบ่มบุพเพแล่นนก็ต้องจะลงผลให้นักวิชาการได้รับ益”

ส่วนก้านน้ำที่มากกว่าจะล่องเดือนชั้นไปจังให้ได้ ขาดสารอาหาร ไม่เป็นผลต่อการงาน พอมองกลับเนื้อคืนไม่แข็งแรง แล้วร่างกายไม่พัฒนารูปโภชนาการที่มีมาก่อน จังล่งผลเสียตามมาอีกมาก หากไม่ได้รับแคลอรี่เพียง สารอาหารที่ว่ารักชั้นเริ่ม



กระดูกน้ำนมแต่เริ่มต้น หากหกนมกระดูกจะแตกหักง่าย ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ลูกนั่งเดินไปไหนก็ลำบาก

ปัญหาเกี่ยวกับการเดินข้าม การกลืนอาหาร การเลือกอาหาร ที่เหมาะสมลงตัวเป็นอาหารที่อ่อนนุ่ม ย่อยง่าย เดินได้ง่าย ถ้าเป็น เนื้อสัตว์ควรหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ เเลือกเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย เช่นเดียวกับ พักรสตัตต์ ๆ ไม่ว่าจะเป็นกระดัง ตะไคร้ แครอฟฟ์ หรือผักที่มีเลี้นไข่มาก ๆ ให้หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำไปต้มให้สุก หรือนำไปปรุงปะกับอาหาร นำไปตุ๋น มีลักษณะคล้ายกับต้มจืดง่าย ให้ฟู ให้เดินได้ละเอียดกินได้ง่าย ย่อยง่าย เป็นต้น

“การหั่นอาหารให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ไม่ว่าจะเป็นผักหรือเนื้อสัตว์ หรือถ้าเป็นเมล็ดข้าวต้ม ต้มให้ฟูให้แน่นลึกหน่อย เลือกเป็นเนื้อปลา เนื้อสัตว์ที่ฟูนุ่มเดินง่ายจะช่วยส่งเสริมระบบย่อยอาหารได้ดี โดยปกติการรับประทานอาหารของทุกวัย ทั่วไปจะ

ทานสามมื้อ แต่สำหรับผู้สูงอายุอาจรับประทานอาหารเพิ่มจำนวน มื้อชั้นเป็นห้ามื้อ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ อาหารว่างวัน มื้อเย็น อาจเพิ่มมื้ออาหารว่างเล็ก ๆ มาก ๆ เป็นอาหารว่าง เช่น อาหารว่างป่าย และอาหารว่าง ควรเลือกเป็น อาหารว่างที่ให้โปรตีนได้สารอาหารที่ครบถ้วน อย่างเช่นเลือกฟันพร่องมันเนยคุ้ก กุ้นไทยต่าง ๆ อย่างกุ้น กุ้น กุ้นหม้อ ฯลฯ เนื้อหมู ๆ กุ้นไทยมีเนื้อผัก อร่อยพิเศษ เนื้อสัตว์ เนื้อผลไม้กุ้นหม้อหรือชากับไข่ที่ให้รับสารอาหาร ใบอาหารที่เพิ่มขึ้น หรือเลือกเป็นผลไม้ที่มีลักษณะอ่อนนุ่ม เป็นต้น”

ในส่วนที่มีภาระทางกายภาพต้องนำมารับภาระด้วยเท่านั้น อย่างการนั่งผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ต้องดูแลเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น กรณีผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน หรือมีไขมัน ความดัน

สูงต้องเลือกประเพณี อาหารการกินต้องมีความเหมาะสม การให้คำแนะนำโภชนาการกับผู้สูงอายุจึงไม่ได้มองเพียงความเป็นผู้สูงอายุ นักโภชนาการจะให้คำแนะนำถึงการบำรุงต่อการโรคร้ายสับสนุน ส่งเสริมแ朋การรักษาของแพทย์ การที่ผู้ดูแลและผู้สูงอายุมีความเข้าใจโภชนาการจะมีส่วนช่วยสร้างความสุขภาพอีกด้วยหนึ่ง

นักโภชนาการ รุ่งอรุณ ให้ความรู้แนะนำเพื่อนักวิชา นักโภชนาการ ปัญหาจากพืช จากการเดินทาง เมื่อสูงอายุขึ้นต้องให้ความสำคัญกับเรื่องกระดูก จากที่กล่าวควรดูแลนับแต่เบื้องต้น โดยรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม อาหารที่มีส่วนช่วยเสริมสร้าง เช่น นม ถั่ว ขา เมล็ดอัญพิช ต่าง ๆ ปลาตัวเล็กต้นน้อย ฯลฯ อีกทั้งการได้รับแสงแดดยามเช้า ได้รับวิตามินดี มีกิจกรรมกลางแจ้งบ้างมีส่วนสำคัญ

“การรับประทานอาหารจากธรรมชาติ กินอาหารที่หลากหลาย เพียงพอ กับความต้องการที่ต้องพิจารณา ในอาหารหนึ่งอย่างไม่ได้ประกอบไปด้วยสารอาหารอย่างเดียว อย่างเช่นหากต้องการแคลเซียม การดื่มน้ำจะได้หั้งโปรดิน ไขมัน มีวิตามิน เกลือแร่ ฯลฯ ส่วนถั่นไครค ประจำตัว ถ้ามีภาวะเบาหวาน น้ำที่เลือกควรเป็นรสดี พร่องมันแน



หรือถ้าจะมีหวาน เป็นเพียงเล็กน้อย เป็นต้น”

ในส่วนของ ผลไม้ นอกจากให้ความสดชื่นยังมีวิตามิน มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช็อปพิช ที่ไม่ใช้สีหรือสีน้ำเงิน อย่างเช่นหัวกล้อง ถั่วเมล็ดแห้ง ฯลฯ ให้วิตามินบีซึ่งช่วยป้องกันการขาดพลานทริปไทร์แท้ ทั้งส่วนช่วยเรื่องความจำ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน กินไข่ ยังมีสารอาหารที่มีประโยชน์ มีธาตุเหล็กช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดงซึ่งช่วยนำออกซิเจนไปสู่สมอง ช่วยการจดจำ ที่สำคัญรับประทานอาหารที่หลากหลาย ปรุ่งประภากับใหม่ ปรุงรักษาด้วยเป็นหัวใจสำคัญ

อีกด้านหนึ่งที่ต้องดูแลคือ ภาระน้ำหนักหัวใจ หลบประทาน ให้imumองทั้งท้ายเพิ่มอีก จำกัดสูงวัยที่น้ำหนักผู้สูงวัยต้องอยู่ลำพัง การรับประทานอาหารคนเดียวอาจทำให้ไม่เจริญอาหาร ความต้องการอาหารลดน้อยลง สมาชิกในครอบครัวมีส่วนสำคัญที่จะช่วยสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยให้มีสุขภาวะทางด้านร่างกายดีขึ้น สร้างบรรยากาศการรับประทานอาหารให้หล่อเทียนชั้น กินข้าวด้วยกัน พูดคุยหรือทำกิจกรรมทำอาหารด้วยกันมาก

อีกทั้งอาหารบางชนิดไม่จำเป็น งาน ช้อน เลือกให้เหมาะสม ที่มีส่วนช่วยส่งเสริมการกินอาหาร มีความคุ้นเคย การกินเพื่อสุขภาพ อย่างเช่น ช้อนของผู้สูงอายุ เลือกที่มีด้ามจับถนัดมือ น้ำหนักเบา เป็นต้น

นอกจากการเตรียมความพร้อมทางด้านโภชนาการ เมื่อสูงอายุขึ้นก็ต้องปรับตัวเตรียมพร้อมตนเอง เช่นกัน มีความเข้าใจที่จะดูแลตนเองทั้งทางด้านสุขภาพและด้านอารมณ์ ต้องรู้ดูตนเองว่าสามารถกินอะไรได้มากน้อยแค่ไหน อะไรมีกินแล้วส่งผลต่อสุขภาพ ฯลฯ ทั้งนี้แม้จะดูแลโภชนาการดีอย่างไร แต่ถ้าผู้สูงอายุไม่ให้ความร่วมมือก็ไม่เกิดผลจริงดังต้องเตรียมพร้อมให้เหมาะสมทั้งสองส่วน เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย การพักผ่อนอย่างเหมาะสมเพียงพอ เมื่อสูงวัยจะช่วยให้การใช้ร่างกายมีคุณภาพที่ดี

ส่งผลดีต่อสุขภาพ ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสมหวัง สมดุล.

• พงษ์พวรรณ บุญเลิศ •