

คัมภีร์เพื่อสุขภาพดี สำหรับผู้สู่วัยหัวใจยังฟิตแปริ๊ยะ!

ที่จะทำให้อายุกลายเป็นเพียงตัวเลข และรื่นรมย์ไปกับชีวิตที่มีคุณภาพ



พรุ่งนี้ก็ 60 แล้ว

ฐนิต วนิจะกุล และ รุ่งฉัตร อำนวย
นักกำหนดอาหารวิชาชีพ



จากเพลง “เมื่อวานปีาทนอะไร?” ที่ยอดโลกกว่า 150,000!!

พຣຸ່ງນີ້ກໍ 60 ແລ້ວ

ຄົມກິຣ໌ເພື່ອສຸຂກາພດີ ທີ່ກຳໄລ່ອາຍຸເປັນເພີຍງຕົວເລຂ
ໂດຍນັກກຳໜດອາຫາຣວິຮາຮີພ

ຊູນິຕ ວິນິຈະກູລ ແລະ ຮຸ່ງຈັຕຣ ອຳນວຍ
(ຕົມເມື່ອວານປ້າທານອະໄຣ?)

พรุ้งนี้ก็ 60 แล้ว • ฐนิต วินิจจะภูล และ รุ่งฉัตร อำนวน

พิมพ์ครั้งที่ 1 : สำนักพิมพ์มิตชน, พฤษจิกายน 2558

ราคา 195 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

ฐนิต วินิจจะภูล. พรุ้งนี้ก็ 60 แล้ว. --กรุงเทพฯ : มิตชน, 2558. 208 หน้า.
1. ผู้สูงอายุ--สุขภาพและอนามัย. I. รุ่งฉัตร อำนวน, ผู้แต่งร่วม. II. ชื่อเรื่อง.
613.0438
ISBN 978 - 974 - 02 - 1452 - 6

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : อารักษ์ คคณาท, สุพจน แจ้งเร็ว, สุชาติ ศรีสุวรรณ,
ปิยชนัน สุทวีทรัพย์, ไพรัตน์ พงศ์พานิชย์, นงนุช สิงหเดชะ

ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : กิตติวรรณ เริงวินเศษ • รองผู้จัดการสำนักพิมพ์ : รุจิรัตน์ ทิมวัฒน์, อพิสิทธิ์ ธีระจาวรณ
บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ บุญปาน • บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : พัลลภ สามสี
หัวหน้ากองบรรณาธิการ : สอง แสงรัสมิ์ • บรรณาธิการเล่ม : ปรียานุช หล้ากล้า
พิสูจน์อักษร : เมตตา จันทร์หอม • กราฟิกเลย์เอาต์ : อัสริ เสนีวรวงค์
ภาพปก-ภาพประกอบ : สينا วิทย์วิโรจน์ • ออกแบบปก-ศิลป์กรรม : ณัฐชญานรณ์ บุญมี
ประชาสัมพันธ์ : สุชาติ ฝ้ายสิงห์

หากท่านต้องการสั่งซื้อหนังสือเล่มนี้จำนวนมากในราคาพิเศษ
เพื่อมอบให้วัด หอสมุด โรงเรียน หรือองค์กรการกุศลต่างๆ

โปรดติดต่อโดยตรงที่ บริษัทงานดี จำกัด โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3353 โทรสาร 0-2591-9012



สำนักพิมพ์มิตชน | www.matchonbook.com

บริษัทมิตชน จำกัด (มหาชน) : 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 1235 โทรสาร 0-2589-5818

แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองงานเตรียมพิมพ์ บริษัทมิตชน จำกัด (มหาชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2400-2402

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มิตชนปากเกร็ด 27/1 หมู่ 5 ถนนสุขาประชาสรรคร์ 2 ตำบลบางพูด อำเภปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2584-2133, 0-2582-0596 โทรสาร 0-2582-0597

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมิตชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3350-3353 โทรสาร 0-2591-9012

Matchon Publishing House a division of Matchon Public Co., Ltd.

12 Tethsabannaruean Rd., Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึกที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
เพื่อปกป้องธรรมชาติ ลดภาวะโลกร้อน และเสริมสุขภาพที่ดีของผู้อ่าน

คำนำสำนักพิมพ์	5
คำนำผู้เขียน	7
บทที่ 1 ความแก่เป็นเรื่องธรรมชาติ	13
- เพราะความแก่อยู่รอบตัวเรา	16
- เพราะความแก่อยู่ในตัวเราด้วย	22
บทที่ 2 อาหารดี ชีวิตดี	37
- แก่แล้วจะกินอะไรก็ได้?	38
- ซอปปิ้งนั้น สำคัญไฉน?	46
- ใส่ฟันปลอมแล้วจะเคี้ยวอะไรก็ได้	73
- วางแผนการกินดี มีชัยไปกว่าครึ่ง	81
- เข้าครัวกับเชฟป้า	100
- สุขภาพจะดีได้ อาหารต้องปลอดภัยด้วย	108

บทที่ 3 อยากสุขภาพดีต้องมีตัวช่วย? **121**

- วิตามิน **124**
- แคลเซียม **127**
- น้ำมันปลา **131**
- ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ช่วยในเรื่องไขข้อ :
 กลูโคซามีนและคอนดรอยติน **134**
- ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ช่วยในเรื่องความจำ **136**
- อาหารทางการแพทย์ **138**

บทที่ 4 ผู้สูงวัย ทำไมต้องนั่งๆ นอนๆ? **143**

- แก่แล้วใครจะไม่ฟิต? **144**
- ฟิตอย่างไร ส:ใจวัยรุ่น (ดีก) **152**
- เตรียมกายเตรียมใจไปออกกำลังกาย **156**

บทที่ 5 Chill Out แบบผู้สูงวัย **165**

- จะเครียดกันทำไมคนไทย? **166**
- นอนหลับดี ชีวิตมีสุข **175**

บทสรุป จับมือไว้ แล้ว (สูงวัย) ไปด้วยกัน **181**

คำถามจากทางบ้าน **184**

เอกสารอ้างอิง **195**

ประวัติผู้เขียน **204**

คำนำสำนักพิมพ์

เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นวัฏสงสารที่คนเราต้องพบเจอ แต่เชื่อว่าชีวิตเราจะต้องเป็นไปตามลำดับขั้นที่เวลานี้เสมอไป เมื่อ “แก่” แล้ว อาจจะไม่ต้อง “เจ็บ” อย่างทนทุกข์ทรมานก็ได้ถ้าหากเราดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี

ทุกวันนี้ประชากรสูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นไปอีกในอนาคต ซึ่งปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุก็คือ เรื่อง “สุขภาพ” ร่างกายที่อ่อนแอลง และโรคภัยเข้ามารุมเร้า บางอย่างที่เคยทำได้ก็อาจจะทำไม่ได้ ต้องคอยพึ่งพาความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง ฉะนั้นแล้ว ความสูงวัยจึงเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่คนเราทุกคนต้องหันมาให้ความสนใจและรับมือกับปัญหาที่จะตามมา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสุขภาพ หรือโรคภัยไข้เจ็บที่เรายังคิดกันเข้ามาหา แม้ในวันนี้เราอยู่ในวัยหนุ่มสาว แต่สักวันหนึ่งเราก็ต้องก้าวไปสู่การเป็นผู้สูงอายุ คำถามที่น่าคิดคือ ถ้าวันนี้เราเป็นผู้สูงอายุแล้ว เราจะรับมือกับชีวิตเราอย่างไร

“พุงนี้ 60 แล้ว” หนังสือเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจสำหรับผู้สูงอายุ มีทั้งคำแนะนำในเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย รวมไปถึงการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี โดยเป็นคำแนะนำจากนักกำหนดอาหารวิชาชีพ ที่เคยออกผลงานเกี่ยวกับโภชนาการมาแล้ว 2 เล่ม ได้แก่ “เมื่อวานป่าทานอะไร?” กับ “ซูเปอร์ป้าโตอารี” และในเล่มนี้พวกเขาขอกลับมาอีกครั้งกับวิธีการดูแลสุขภาพผู้สูงวัยที่อ่านสนุก เข้าใจง่าย และช่วยนำพาผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นแบบยั่งยืน

มากกว่านั้นหนังสือเล่มนี้แม้จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับคนสูงวัย แต่ไม่ได้จำกัดกลุ่มคนอ่านแค่คนสูงวัยเท่านั้น คนหนุ่มคนสาวก็สามารถอ่านเพื่อนำไปปรับใช้ในการดูแลพ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย คนสูงวัยใกล้ตัวให้มีสุขภาพที่ดี และมีชีวิตอยู่คู่กับเราไปนานๆ หรือจะอ่านไว้เพื่อเตรียมตัวดูแลสุขภาพตัวเองก่อนที่จะก้าวสู่วัยชราอย่างเต็มตัวในอนาคต

ผู้สูงวัยไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่มีสุขภาพร่างกายอ่อนแอ เต็มไปด้วยโรครุมเร้า หรือต้องคอยรับความช่วยเหลือจากลูกหลานอยู่เสมอไป เพียงแค่เราดูแลสุขภาพให้ถูกวิธี ทั้งเรื่องการกิน การออกกำลังกาย และสภาพจิตใจ จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีได้ แม้อายุมากขึ้นก็ยังสนุกกับชีวิตได้ราวกับคนหนุ่มสาว

หันมาดูแลสุขภาพ และมาทำให้ “อายุ” เป็นเพียงแค่ตัวเลขกันเถอะ!

สำนักพิมพ์มติชน

คำนำผู้เขียน

คุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ที่ไหนครับ? ถ้าเป็นพื้นที่สาธารณะ
อยากให้คุณลองกวาดสายตามองรอบตัวคุณดูสักแวบหนึ่งสิครับ...

กวาดตาไปรอบๆ เห็นคุณลุง คุณป้า ปู่ ย่า ตา ยาย หรือเพื่อนวัย
เดียวกันสักคนปรากฏอยู่ในลานสายตาทันทีหรือเปล่าครับ?

เชื่อว่าคนที่อ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ขณะนี้จำนวนมาก ยังไงก็ต้องพบ
เจอผู้สูงวัยสักคนหนึ่ง หรือไม่บางทีคุณผู้อ่านอาจจะบอกว่า คนที่ยืนถือ
หนังสืออยู่นี้แหละ คือ ผู้สูงวัย!!

รู้หรือไม่ครับ ว่าหลายๆ ประเทศทั่วโลกกำลังเข้าสู่สภาวะที่เรียกว่า
“สังคมผู้สูงวัย” แล้ว คือสังคมที่ไม่ว่าจะมองไปทางไหนก็จะเจอผู้สูงวัยจำนวน
มาก ประเทศไทยเองก็หนีไม่พ้นครับ ประชากรชาวไทยที่อายุมากกว่า 60
ปีในปี พ.ศ. 2556 มีมากถึงเกือบ 9 ล้านคน (ประมาณ 14 เปอร์เซ็นต์ของ
ประชากรไทยทั้งหมด) ว่ากันว่าทุกๆ 10 คน จะมีผู้สูงวัย
ประมาณ 1 คน (ซึ่งเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชายครับ)

ความน่าสนใจของตัวเลขยังไม่หมดนะครับ มีนักวิชาการจากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ลองใช้สถิติในการทำนายอนาคตดู พบว่า อีก 7 ปีข้างหน้า (คือปี พ.ศ. 2565) ตัวเลข 9 ล้านคนที่ว่านี้จะกลายเป็น 13 ล้านคน (คิดเป็น 20% ของประชากรไทยทั้งหมด) นั่นคือ เมื่อเดินไปไหนมาไหนแล้วเดินสวนกับผู้คน 5 คนมีผู้สูบบุหรี่ 1 คน และประเทศไทยจะเข้าสู่ประเทศที่มีสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด ภายในปี พ.ศ. 2571 ซึ่งสัดส่วนจะกลายเป็น 23.5% หรือเรียกง่ายๆ คือ เดินสวนกับคนมา 4 คน จะเป็นผู้สูบบุหรี่ 1 คนครับ ณ จุดจุดนี้หากลองกวาดสายตาไปในพื้นที่สาธารณะ เรียกได้ว่ายังไงก็ต้องเจอสักคนอย่างแน่นอน

สิ่งที่ตามมาพร้อมกับตัวเลขที่เพิ่มขึ้น ก็คือความกังวลเรื่องของคุณภาพ เพราะถึงแม้อายุที่มากขึ้น หรือก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุไปแล้ว ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าผู้คนส่วนใหญ่ก็ยังอยากจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี อยากมีสุขภาพดี ดูแลตัวเองได้ เชื่อว่าทุกคนไม่ยากเป็นคนแก่ที่ต้องอาศัยลูกหลานคอยช่วยเหลือ แม้จะเป็นกิจวัตรประจำวันง่ายๆ ก็ตาม

หนังสือเล่มนี้จึงถือกำเนิดขึ้นมาเพื่อการณ์นี้ครับ เพราะเราไม่ยากเห็นผู้สูงอายุชาวไทยเป็นกลุ่มประชากรที่อ่อนแอ เราอยากให้ผู้สูงอายุคนไทยแข็งแรง สุขภาพดี คุณบ้ำาจึงกลับมาอีกครั้ง พร้อมกับเนื้อหาภายในหนังสือที่เน้นไปที่การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ไม่ใช่แค่เรื่องอาหาร แต่เป็นเรื่องของพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบองค์รวม เพราะเราเชื่อว่าการปรับพฤติกรรมสำคัญกว่าการปรับเพียงแค่อาหารเท่านั้น แต่เป็นการใช้ชีวิตอย่างสมดุลในทุกๆ องค์ประกอบ ซึ่งจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี อันเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา

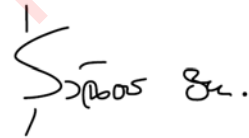
หนังสือเล่มนี้ ถึงแม้ว่าจะเขียนเรื่องผู้สูงอายุ แต่ก็ไม่ได้จำเพาะเจาะจงว่าต้องเป็นผู้สูงอายุเท่านั้นที่ควรอ่าน แต่สามารถอ่านได้ทุกเพศทุกวัยครับ

หลายๆ คนอาจจะได้มีโอกาสดูแลผู้สูงวัยที่บ้าน ก็สามารถอ่านได้เพื่อนำไปใช้กับคนใกล้ตัว หรืออาจจะประยุกต์มาใช้เพื่อดูแลสุขภาพตัวเองก็ได้เช่นกันครับ

ขอให้ทุกท่านสุขภาพดี มีความสุขครับ :)



สุนิต วินิจจะกุล, B.Sc., CDT.



รุ่งฉัตร อำนวน, B.Sc., CDT.

นักกำหนดอาหารวิชาชีพ
เพลง “เมื่อวานบ่าทานอะไร?”



พຣຸ່ງນີ້ກໍ 60 ແລ້ວ

CTD อายัด



บทที่ 1

ความเท่าเทียมเรื่องธรรมชาติ



เมื่อเลข 60 มาท่อกวนหัวใจ และสุขภาพกายเริ่มถูกโรคร้ายคุกคามแบบเพิกคู่
เป็นเวลาแล้ว!! ที่ผู้สู่วัยจะลุกขึ้นมาเอาชนะ “ภัยร้าย”
ด้วยหลักโภชนาการที่ถูกต้อง และเคล็ดลับการใช้ชีวิตให้มีสุขภาพดี
ผลงานของผู้เขียน “เมื่อวานปีาทานอะไร?” และ “ซูเปอร์ป้าไดอารี่”
หนังสือโภชนาการอ่านง่าย ที่ชวนให้ทุกคนมีสุขภาพดีไปพร้อมกัน



แต่แล้วจะกินอะไรก็ได้?

แต่แล้วใครว่าไม่ผิด

อยากสุขภาพดีต้องมีตัวช่วย?

Chill Out แบบผู้สู่วัย



www.maticchonbook.com

ISBN 978-974-02-1452-6



9 789740 214526

สุขภาพ

195.-