

ท่าบริหารฤๅษีตัดตนสำหรับผู้สูงอายุ

ท่าที่ 1 ชูหัตถ์วาดหลัง

แก้ปวดท้องและข้อเท้า และแก้ลมปวดศีรษะ



ท่าที่ 2 ท่าดำรงค้ำกายอายุยืน



การอ้างอิง

monkeytan. (12 ตุลาคม 2018). *เคล็ดลับการทำ ข้าวต้มปลา ไม่ให้เหม็นคาว พร้อมสูตรอร่อย*. เข้าถึงได้จาก <https://food.mthai.com/easy-menu/134651.html>.

Pak Chan. (ต มิถุนายน 2561). *15 ท่าหลัก ฤๅษีตัดตน*. เข้าถึงได้จาก <https://www.winnews.tv/news/24023>.

กระเจี๊ยบแดง สรรพคุณและประโยชน์ของกระเจี๊ยบแดง 45 ข้อ. (23 กันยายน 2013). เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%88%E0%B8%B5%E0%B9%8A%E0%B8%A2%E0%B8%9A%E0%B9%81%E0%B8%94%E0%B8%87/>.

ดร.ภญ. อ้อมบุญ วัลลิสุต. (9 ตุลาคม 2559). *สมุนไพรสำหรับเบาหวาน*. เข้าถึงได้จาก <https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/357/%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%B8%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%AA%E0%B8%B3%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B9%80%E0%B8%9A%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%99/>.

ประโยชน์ของกระเจี๊ยบแดง ไอเดียการกินการใช้เพื่อสุขภาพ และข้อควรระวัง. (23 มกราคม 2019). เข้าถึงได้จาก <https://www.honestdocs.co/benefits-of-roselle-and-caution>.

สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ. (15 ธันวาคม 2014). *กระเทียม ใช้อย่างไรให้เป็นยา*. เข้าถึงได้จาก <https://health.mthai.com/howto/health-care/9499.html>.



โครงการ

เรื่อง

การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุ



จัดทำโดย

นางสาวฉานิทธิ ใจอ้าย	5831801012
นางสาวณัฐกานต์ เบ้าทอง	5831801013
นางสาวภาพิมล ถาบุญ	5831801029

สมุนไพรช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด

บัวบก



วิธีรับประทาน

ใบบัวบกสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียดผสมกับน้ำ 1 แก้ว คนให้เข้ากันจากนั้นกรองให้เหลือแต่น้ำ ต้มครั้งละ 1 แก้ว ก่อนอาหารทั้ง 3 มื้อ ประมาณ 5-7 วัน

สับปะรด



วิธีรับประทาน

รับประทานเป็นผลไม้

สมุนไพรช่วยลดความดันโลหิตสูง

กระเทียม



วิธีรับประทาน รับประทานเป็นเครื่องเคียง

ข้อควรระวัง อาจรู้สึกแสบร้อนในช่องปาก กลางอก มีแก๊สในกระเพาะอาหาร ท้องร่วง และเสี่ยงต่อภาวะเลือดออกได้

กระเจี๊ยบแดง



วิธีรับประทาน กระเจี๊ยบแดงประมาณ 1 กำมือ เติมน้ำเปล่า นำไปต้มให้เดือดสักพักแล้วกลด

ข้อควรระวัง กระเจี๊ยบแดงมีฤทธิ์เป็นยาระบายท้องและช่วยขับปัสสาวะ ดังนั้นจึงควรดื่มในปริมาณที่พอเหมาะและไม่ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ เพราะอาจทำให้ท้องเสียได้

ปริมาณสารอาหารที่ผู้สูงอายุ

• ควรกินใน 1 วัน •

อาหาร	ปริมาณต่อวัน	ข้อเสนอแนะ
เนื้อสัตว์	4-5 ช้อนโต๊ะ	ควรกินปลาเป็นประจำ
นมสด	240 มิลลิลิตร	นมพร่องมันเนย 1 แก้วทุกวัน
ไข่	3-4 ฟอง/สัปดาห์	แต่ถ้ามีปัญหาด้านไขมันและคอเลสเตอรอลในเลือดสูงควรเลือกบริโภคเฉพาะไข่ขาว
ถั่วและผลิตภัณฑ์	รับประทานเป็นประจำ	ใช้ประกอบเป็นอาหารคาวหวาน
ข้าวและอาหารประเภทแป้งอื่นๆ	6-8 ถ้วย	ควรเลือกข้าวหรืออาหารประเภทแป้งอื่น ๆ ที่ผ่านการขัดสีน้อย
ผักใบเขียว สด/ต้ม	2 ถ้วย	ตำลึง คะน้า ผักบุ้ง ฯลฯ
ผักสีเหลือง ส้ม	1 ถ้วย	ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ ฯลฯ
ผลไม้/ผลไม้สด	มื้อละ 1 ส่วน	หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด เช่น ทุเรียน ขนุน ลำไย องุ่น ฯลฯ
ไขมัน/น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ	หลีกเลี่ยงไขมันสัตว์ เนย
น้ำตาล	6-8 แก้ว	น้ำตาลสุกหรือน้ำผลไม้คั้นสดได้บ้าง ควรหลีกเลี่ยงน้ำอัดลม ชา กาแฟ