

ตำราอาหารสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ

“อร่อยพอดิ ดีต่อใจ ด้วยผักปลอดสาร”



สวรส. พิมพ์พิไล

พิมพ์พิไล

ตำราอาหารสุขภาพ

สำหรับผู้สูงอายุ

“อร่อยพอดี ดีต่อใจ ด้วยผักสวนครัว”



Copyright By Pimmada © 2025. All Rights Reserved.

คำนำ

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เนื่องจากร่างกายและระบบต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ทำให้การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมมีส่วนช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น สุขภาพแข็งแรง และมีความสุขในวัยเกษียณ

ตำราอาหารสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ “อร่อยพอดี ดีต่อใจ ด้วยผักสวนครัว” เล่มนี้ รวบรวมเมนูง่าย ๆ จากวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในสวนครัวของทุกบ้าน เน้นเมนูที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เช่น โปรตีนคุณภาพ ไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ พร้อมทั้งวิธีทำที่ไม่ซับซ้อน เพื่อให้ผู้ดูแลหรือผู้สูงอายุเองสามารถเตรียมอาหารได้อย่างสะดวก

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเมนูอาหารในเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ ช่วยให้ผู้สูงอายุทุกท่านมีสุขภาพดี แข็งแรง พร้อมใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในทุกวันค่ะ

พิมมาดา

สารบัญ

	หน้า
อาหารสำหรับผู้สูงอายุ	8
1. แกงเลียงผักรวมสวนครัว	9
2. ต้มจืดเต้าหู้หมูสับใส่ตำลึง	11
3. ผัดมะเขือยาวกับใบโหระพา	12
4. น้ำตะไคร้ใบเตยหอม	13
5. โจ๊กข้าวกล้องใส่ตำลึง	14
6. ก๋วยเตี๋ยวต้มมะพร้าวอ่อน (หวานน้อย)	15
7. ต้มผักเขียวใส่ไก่ฉีก	16
8. ข้าวต้มปลา (ใช้ข้าวกล้อง)	17
9. ยำถั่วพุ่มใส่น้ำตาล	18
10. ไข่ตุ๋นผักรวม	19
11. ข้าวกล้องหน้าปลาอย่าง	20
12. ต้มจับฉ่ายผักรวม	21
13. พักทองนึ่งจิ้มน้ำพริกปลาอย่าง	22
14. น้ำขิงร้อนใส่น้ำตาล	23
15. ข้าวผัดแครอทไข่ใส่ผักชี	24

สารบัญ

หน้า

16. แกงส้มผักบุ้งปลานึ่ง	25
17. ผัดถั่วฝักยาวน้ำมันน้อย	26
18. น้ำมะตูมต้มสด	27
19. ขนมปังโฮลวีตทาอะโวคาโด	28
20. ข้าวโพดต้มใส่ใบเตย	29
21. น้ำใบย่านางผสมมะนาว	30
22. ลาบเห็ดหนึ่งไม่ว่าข้าวคั่ว	31
23. แกงจืดผักกาดขาวใส่กุ้งเส้น	32
24. สลัดผักสดราดน้ำมันงา	33
25. ข้าวกล้องคลุกน้ำพริกตะไคร้	34
26. ผัดผักทองกับไข่	35
27. แกงเห็ดรวมใส่ใบแมงลัก	36
28. เต้าหู้ทรงเครื่องเห็ดหอม	37
29. ต้มจืดมะระยัดไส้หมูสับ	38
30. ข้าวผัดขิงใส่ไก่ฉีก	39
31. แกงจืดสาหร่ายทะเลใส่เต้าหู้	40

สารบัญ

หน้า

32. ข้าวต้มผักเขียวใส่เห็ดฟาง	41
33. ไข่ลวกกับน้ำจิ้มเต้าเจี้ยว	42
34. ผัดถั่วงอกใส่เห็ดหอม	43
35. น้ำเต้าหู้สดไม่ใส่น้ำตาล	44
36. ยำผักกูดใส่กุ้งต้ม	45
37. ไข่เจียวฟูใส่ผักโขม	46
38. ข้าวต้มหมูสับใส่เห็ดหอม	47
39. ซุปผักทองนมถั่วเหลือง	48
40. น้ำใบเตยต้มกับข้าวเหนียวมะม่วง (แบบไม่หวานมาก)	49
41. ต้มจืดเต้าหู้ผักกาดขาว	50
42. ยำวุ้นเส้นผักรวม	51
43. ผัดบดล็อกโคลิกับเห็ดนางรม	52
44. แกงจืดผักรวมใส่ไก่	53
45. น้ำสมุนไพรขิงตะไคร้	54
46. ข้าวกล้องคลุกน้ำพริกปลาทุ	55
47. แกงส้มผักรวม	56

ประวัติ



ชื่อ ดร.วัชรีย์ ไตรเจริญกุลภักดิ์ จงแจ่ม (ดร.ฝน)

ประวัติการศึกษา

- ปริญญาตรี บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมการบริการ
วิชาเอกการโรงแรม มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปริญญาโท เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเศรษฐศาสตร์
ธุรกิจ
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปริญญาเอก ปรัชญาดุสิตบัณฑิต สาขา การจัดการ
มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ



ประวัติการทำงาน

- พ.ศ.2535 - 2536** บริษัท Datum Thai Consturion and Professional Project Management จำกัด
ตำแหน่ง เลขานุการวิศวกรรมประจำบริษัท
- พ.ศ.2536 - 2537** บริษัท BL Trading จำกัด
ตำแหน่ง เลขานุการผู้จัดการ
- พ.ศ.2537 - 2538** บริษัท แกมมดีย์อินทร์ พลล้า จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายเงินเดือน แผนกบุคคล
- พ.ศ.2538 - 2547** ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่เครดิตบัตร (Emboss Credit card) และ ประสานงานบัตรเครดิตต่างประเทศ
- พ.ศ.2547 - 2551** ธนาคารกรุงศรีอยุธยา และ บริษัท GE ประเทศไทย จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่เรียกเงินคืน (Chargeback) และ ประสานงานบัตรเครดิตต่างประเทศ
- พ.ศ.2551 - 2555** โรงเรียนสาธิตนานาชาติบางม่อน
ตำแหน่ง เลขานุการผู้อำนวยการด้านวิชาการ, ที่ปรึกษาด้านสารสนเทศการจัดทำเว็บไซต์โรงเรียน
หัวหน้าฝ่ายงานวิจัย ทบมัยน-วัดผล, ผู้ช่วยอาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี ด้านการ
จัดการสอนบุคลากรครู สาขาการศึกษาปฐมวัย
- พ.ศ.2555 - 2558** บริษัท สำนักพิมพ์เดอะไทม์ส จำกัด
ตำแหน่ง บรรณาธิการ และนักเขียน
- พ.ศ.2558 - ปัจจุบัน** บรรณาธิการนักเขียนอิสระและนักวิจัยอิสระ/วิทยากรพิเศษกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน/วิทยากร
หลักสูตการพัฒนาข้าราชการครูของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ผลงานที่ผ่านมา



ผลงานเขียน

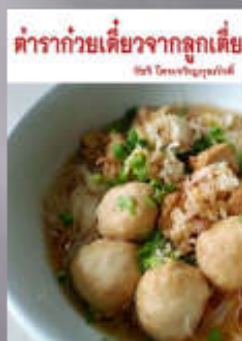
หนังสือตำราอาชีพ - หนังสือแบบเรียน
ของการศึกษานอกโรงเรียนจำนวนกว่า 100 เรื่อง



หนังสือตำราอาชีพ -หนังสือแบบเรียนของการศึกษานอกโรงเรียน



หนังสืออีบุคออนไลน์ ของ สนพ.พิมพ์วิไล มากกว่า 300 เรื่อง



หนังสืออืบนิตออนไลน์ ของ สบพ.พิมพ์วลี มากกว่า 300 เรื่อง



