

อาหารสำหรับผู้สูงอายุ ที่ควรหลีกเลี่ยง!!

กรมกิจการผู้สูงอายุ
DEPARTMENT OF OLDER PERSONS



- เนื้อสัตว์เคี้ยวยาก หรือผักเนื้อแข็ง
- ผลไม้ที่มีเส้นใยอาหารสูง
- ขนมเหนียวๆ เช่น เปียกปูน ขนมจีน เพราะติดคอได้ง่าย
- ขนมกรุบกรอบ เช่น ขนมปัง หรือคุกกี้
- อาหารที่เป็นผง เช่น นมผง จาบด
- ของหมักดองที่มีกลิ่นแรง ทำให้สำลักได้ง่าย
- อาหารประเภทเส้น เช่น บะหมี่ เส้นก๋วยเตี๋ยวที่ไม่ได้ตัดให้สั้นลง
- สุราต่างๆ เพราะ ติดคอ

ข้อมูลจาก : ALLWELLHEALTHCARE

#ส่งความห่วงใยถึงผู้สูงอายุทุกคน

www.dop.go.th [กรมกิจการผู้สูงอายุ](#) [กรมกิจการผู้สูงอายุ](#) [กรมกิจการผู้สูงอายุ](#) [กรมกิจการผู้สูงอายุ](#)