

พุทธวิธีการส่งเสริมสุขภาพจากการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขตสาทรกรุงเทพมหานคร  
A Buddhist Approach for Health Promotion Through Food Consumption of  
Elderly in Sathorn District Bangkok

อัจฉรา ลีนะวัต  
Atchara Leenawat<sup>๑</sup>

Received: June 27, 2025 Revised: August 14, 2025

Accepted: September 2, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้วัตถุประสงค์ ๓ ข้อคือ ๑) เพื่อศึกษาปัญหา และผลกระทบเชิงสุขภาพจากการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขตสาทร กรุงเทพมหานคร ๒) เพื่อศึกษาวิธีการส่งเสริมสุขภาพจากการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขตสาทร กรุงเทพมหานคร ๓) เพื่อศึกษาพุทธวิธีการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว ได้แก่โรคปริทันต์ (โรคเหงือกอักเสบ) โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงเป็นอุปสรรคในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ สรุปได้ว่าพุทธวิธีการส่งเสริมสุขภาพจากการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น ๒ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านสุขภาพทางกาย มีวิธีการส่งเสริมสุขภาพ ใช้หลักโภชนาการ คือ บริโภคอาหารให้ครบ ๕ หมู่ บริโภคอาหารสะอาด ปลอดภัย และหลักส่งเสริมสุขภาพ คือ บริโภคอาหารให้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่ พบแพทย์เป็นประจำ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และรับประทานยาตรงเวลา ๒) ด้านสุขภาพทางใจ ใช้หลักสัปปายะ คือ บริโภคอาหารที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย และหลักโภชนมัตตัญญูตา คือ บริโภคอาหารแต่พอดีไม่มากเกินไป บริโภคพออิ่ม มีสติพิจารณาไม่ยึดติดหลงมัวเมาในรูป รส กลิ่น ของอาหาร และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข ความรู้ใหม่ที่ได้รับผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว ต้องดูแลตนเอง และพบแพทย์เป็นประจำ วิธีการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ใช้หลักโภชนาการ ควรบริโภคอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และหลักการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ รับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พุทธวิธีการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ ใช้หลักอาหารสัปปายะ และหลักโภชนมัตตัญญูตา

---

<sup>๑</sup> หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Master of Buddhism, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, E mail : yai.leenawat@gmail.com  
โทรศัพท์ ๐๖๓-๗๒๕๙๙๒๐

คำสำคัญ: พุทธวิธี, การบริโภคอาหาร, การส่งเสริมสุขภาพ, ผู้สูงอายุ.

### Abstract

This Research article, three objectives were set: (1) to study the problems and health impacts related to food consumption among the elderly in the Sathorn district of Bangkok; (2) to study the health promotion methods associated with food consumption among the elderly in the same area; and (3) to study the Buddhist approaches to food consumption among the elderly, based on Theravāda Buddhist principles. A qualitative research methodology was employed, incorporating documentary research and in-depth interviews. Data were collected from the Tipiṭaka, commentaries, relevant documents, and research works.

The findings revealed that the elderly participants commonly suffered from periodontal disease, diabetes, and high blood pressure, with the latter two posing significant challenges to their daily lives. The Buddhist approach to promoting health through food consumption among the elderly can be categorized into two key aspects. First, physical health promotion should be grounded in nutritional principles, such as consuming a balanced diet that includes the five food groups, ensuring food cleanliness and safety, and choosing food appropriate to individual health conditions. Additional recommended practices include regular medical check-ups, consistent physical exercise, and adherence to prescribed medication schedules. Second, mental health promotion involves applying the principles of Sappāya (suitable food that does not harm the body) and Bhojanemattaññutā (moderation in eating). These principles emphasize consuming food in moderation—neither excessively nor insufficiently—practicing mindfulness during meals, and avoiding attachment to the sensory pleasures of taste and smell. Such practices contribute to a balanced and contented life.

New knowledge gained indicates that elderly individuals with chronic diseases must practice self-care and attend regular medical check-ups. Health promotion methods include adhering to the principles of nutrition by consuming all five food groups, and following health promotion guidelines by eating clean, safe, and disease-appropriate foods, as well as engaging in regular physical exercise. The Buddhist approach to food consumption for the elderly, according to the Theravāda Buddhist tradition, involves applying the principles of *Bhojana-sappāya* (wholesome or suitable food) and *Bhojane-mattaññutā* (moderation in eating).

**keywords** : Buddhist approach, food consumption, health promotion, elderly.

## ๑. บทนำ

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต และเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ดังนี้ ๑) เป็นแหล่งสร้างพลังงาน ๒) รักษาสมดุลในการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย ๓) ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ<sup>๒</sup> หลักการบริโภคอาหารควรบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะแทรกซ้อน และลดอัตราการเสียชีวิต เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีตลอดไป<sup>๓</sup> โดยเฉพาะผู้สูงอายุพบว่า มีโรคประจำตัว ได้แก่ ภาวะโภชนาการต่ำ (ภาวะขาดสารอาหาร) ทำให้ได้รับพลังงานจากโปรตีนไม่เพียงพอเกิดภาวะแคระแกร็น หรือโภชนาการเกิน (ภาวะอ้วน) เกิดการสะสมของพลังงานเกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และโรคเบาหวาน เป็นต้น เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี อายุยืนยาวจึงต้องมี วิธีการส่งเสริมสุขภาพจากการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ในเขตสาทร กรุงเทพมหานคร ได้แก่ ใช้หลักโภชนาการ ควรบริโภคอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และหลักการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ รับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพุทธวิธีการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ ใช้หลักอาหารสัปปายะ และหลักโภชนมัตตัญญูตา

## ๒. วัตถุประสงค์การวิจัย

๑. เพื่อศึกษาปัญหา และผลกระทบเชิงสุขภาพจากการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขตสาทร กรุงเทพมหานคร
๒. เพื่อศึกษาวิธีการส่งเสริมสุขภาพจากการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขตสาทร กรุงเทพมหานคร
๓. เพื่อเสนอพุทธวิธีจากการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

## ๓. วิธีดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย/ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง "พุทธวิธีการส่งเสริมสุขภาพจากการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขตสาทร กรุงเทพมหานคร" นี้ ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม รวมทั้งสิ้น ๒๐ คนดังนี้

กลุ่มที่ ๑. ผู้สูงอายุในเขตสาทร จำนวน ๑๐ คน

กลุ่มที่ ๒. นักวิชาการด้านโภชนาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ๕ คน

กลุ่มที่ ๓. นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๕ คน

---

<sup>๒</sup> สุปราณี แจ้งบำรุง, ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย พ.ศ. ๒๕๖๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้า และ พัสดุภัณฑ์(รสป), ๒๕๕๖), หน้า ๑๙-๒๐.

สนมณี โดมะสูงเนิน, "ประสิทธิผลของการส่งเสริมการบริโภคอาหารวัยสูงอายุในคลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสุรินทร์", วารสารการแพทย์โรงพยาบาลศรีสะเกษ สุรินทร์ บุรีรัมย์, ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๔): ๘-๙.

## ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอเนื้อหา ดังนี้ ผู้สูงอายุมีปัญหา ด้านสุขภาพทางกาย มีโรคประจำตัว ได้แก่โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเหงือกอักเสบ เป็นต้น มีผลให้การบริโภคอาหารต้องบริโภคแต่อาหารนิ่มๆอย่างง่าย ระบบการย่อยอาหารไม่ดี มีโรคประจำตัวต้องปรับเมนูอาหารให้เหมาะสมตรงกับโรค ด้านสุขภาพทางใจ มีปัญหาเศรษฐกิจไม่ดี ซื้ออาหารดีมีคุณภาพมาบริโภคไม่ได้ มีความเครียดวิตกกังวล ไม่มีความสุข วิธีการส่งเสริมสุขภาพ ควรบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับโรค บริโภคอาหารใช้หลักโภชนาการ รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ รับประทานยาตรงเวลา ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มแอลกอฮอล์<sup>๔</sup> และพุทธวิธีจากการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ หลักสัปปายะ คือ บริโภคอาหารที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย หลักโภชนมัตตัญญูตา คือ บริโภคอาหารแต่พอดีพออิ่ม มีสติ ไม่ยึดติดหลงมัวเมาในรูปรสกลิ่นของอาหาร

## ๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้ค้นพบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์ดังนี้

๑) ปัญหา และผลกระทบเชิงสุขภาพจากการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขตสาทร กรุงเทพมหานคร ได้แก่ ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว ต้องดูแลตนเอง และพบแพทย์เป็นประจำ

๒) วิธีการส่งเสริมสุขภาพจากการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ในเขตสาทร กรุงเทพมหานคร ได้แก่ ใช้หลักโภชนาการ ควรบริโภคอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และหลักการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ รับประทานอาหารที่สะอาดปลอดภัย เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ <sup>๕</sup>

๓) พุทธวิธีการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ ใช้หลักอาหารสัปปายะ และหลักโภชนมัตตัญญูตา

## ๕.อภิปรายผล

พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพทางกาย คือ พบโรคเหงือกอักเสบส่งผลให้ เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด มีปัญหาการย่อยอาหาร ไม่มีความสุขในการรับประทานอาหาร และส่งผลต่อคุณภาพชีวิต โรคเบื่ออาหารทำให้ร่างกายได้รับพลังงาน และสารอาหารไม่ครบถ้วนทางด้านโภชนาการ เกิดการขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ด้านสุขภาพทางใจ มีฐานะครอบครัวไม่ดี ไม่มีเงินซื้ออาหารดีมารับประทาน มีภาวะซึมเศร้าหม่นก้ำกึ่งใจ มีความเครียด หงุดหงิดต้องจัดการอารมณ์ตนเองในชีวิตประจำวัน และมีประจำตัว ควรบริโภคอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสมกับโรค ซึ่งจะช่วยลดผลกระทบของโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พบแพทย์เป็นประจำ ผู้สูงอายุต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น และต้องการมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ใช้แนวทางการส่งเสริมสุขภาพ จะเห็นว่าแม้จะมีการเยียวยาทางด้านร่างกายด้วยหลายวิธีการ และในหลายกรณีที่ร่างกายไม่ได้ป่วย แต่จิตใจป่วย ซึ่งส่งผลสะท้อนไปยัง

<sup>๔</sup> ภาณุวัฒน์ ว่องตระกูลเรือง, “ภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุ ภัยร้ายที่อาจซ่อนเร้นอยู่”, วารสารการแพทย์โรงพยาบาลนครธน, ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๖ (มิถุนายน ๒๕๖๗): ๔-๕.

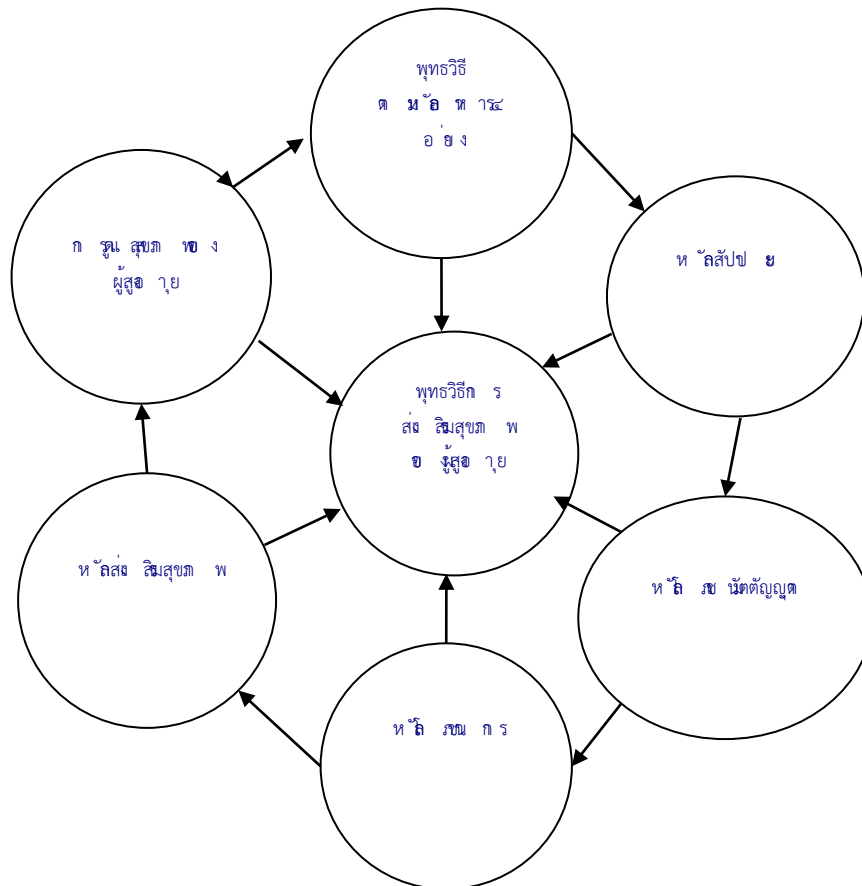
<sup>๕</sup> สิริมา มงคลสัมฤทธิ์ และคณะ, คู่มือการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ, (ปทุมธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๖๐), หน้า ๑-๔.

ร่างกาย เพื่อให้ชีวิตเป็นสุข มีหัวใจหลักของการดูแลว่า กายเป็นบ่าว ใจเป็นนาย และในพระไตรปิฎกนั้นมีสิ่งที่พระพุทธรองค์ตรัสว่า

“ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดี หรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น”<sup>๖</sup>

พุทธวิธีจากการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ หลักการบริโภคอาหารตามหลักสี่ปายะ และหลักโภชนมัตตัญญูตา พระพุทธรองค์ตรัสว่า ให้พระภิกษุพิจารณาว่า อาหารที่เราไม่ได้พิจารณาแล้วบริโภค (แต่) มิใช่บริโภคเพื่อความสนุกสนาน มิใช่บริโภคด้วยความมัวเมา มิใช่บริโภคเพื่อตกแต่ง มิใช่บริโภคเพื่อประดับประดาแต่บริโภคเพียงเพื่อจะให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ ให้อัตภาพเป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเสียดแทง และเพื่อการสนับสนุนต่อการประพฤติพรหมจรรย์ ดังนั้นการบริโภคอาหารจะบำบัดเวทนาเก่า (ความหิว) และจะไม่ให้เวทนาใหม่ (ความอึดอัด) เกิดขึ้น โดยบริโภคอาหารพอประมาณจักได้ความคล่องตัว ความไม่มีโทษ และความอยู่อย่างผาสุก

## ๖.องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย



ภาพองค์ความรู้จากการวิจัย

<sup>๖</sup> พุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

## ๗.สรุป

๑.หลักสัปปายะ ผู้สูงอายุควรบริโภคอาหารที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย บริโภคอาหารที่ย่อยง่าย ไม่แสดงต่อโรค บริโภคอิ่มแล้วเดิน มีสติพิจารณาอาหาร

๒.หลักโภชนาการ ผู้สูงอายุควรบริโภคอาหารแต่พอดีไม่มากเกินไป บริโภคพออิ่ม มีสติพิจารณาไม่ยึดติดหลงมัวเมาในรูปรสกลิ่นของอาหาร

๓. หลักโภชนาการ ผู้สูงอายุควรบริโภคอาหารให้ครบ ๕ หมู่ มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

๔. หลักส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวควรบริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัย เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่ พบแพทย์เป็นประจำ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

## ๘.ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ในชีวิต มีดังต่อไปนี้

๑. ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว ได้แก่โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น มีความเห็นว่าผู้สูงอายุต้องหมั่นดูแลสุขภาพของตนพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ มีความร่วมมือกันระหว่างแพทย์กับคนไข้ โดยปฏิบัติตามแพทย์แนะนำทุกอย่าง บริโภคอาหารให้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่ กินยาสม่ำเสมอตรงเวลา รวมถึงมีการออกกำลังกายเป็นประจำ

๒. ผู้สูงอายุควรเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่นให้รักษาอุโบสถศีล ทำให้ร่างกายของผู้สูงอายุปรับธาตุในร่างกายให้สมดุลจากการไม่บริโภคอาหารมื่อเย็น มีสมาธิ จิตใจผ่องใส ได้พบกัลยาณมิตรที่ดี

๒. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

การศึกษาวิธีการส่งเสริมสุขภาพจากการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขตสาทร กรุงเทพมหานคร ได้เปิดมุมมองของการศึกษา และทำความเข้าใจประเด็น พุทธวิธีการบริโภคอาหารในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้มากขึ้น อันจะนำไปสู่ความเจริญทางสติปัญญา และทางร่างกาย เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุอย่างมาก และรวมไปถึงสังคมประเทศชาติต่อไป สุดท้ายผู้วิจัยเน้นให้ผู้สูงอายุทุกคนต้องเอาใจใส่ดูแลตนเองให้มากขึ้น รักษาสุขภาพให้แข็งแรง และหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ

๓. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรทำ TikTok เรื่องบริโภคแต่พอเพียง และมีการส่งเสริมสุขภาพ เทรนด์รุ่นใหม่เริ่มที่นี้บนเว็บ ผู้ชมสามารถรับชมได้ทั่วโลก และจัดทำวิดีโอสั้นที่ปรับแต่งให้ทันสมัยในเรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ และควรหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๒. จัดตั้งคณะกรรมการองค์กรเรื่องหลักโภชนาการ การบริโภคอาหารให้ถูกต้องกับโรคที่เป็นอยู่ของพระสงฆ์ เพราะปัจจุบันพระสงฆ์ป่วยเป็นโรคเบาหวานจำนวนมาก

๓. ให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา และหลักโภชนาการ ตั้งแต่วัยเด็ก (เฉพาะในโรงเรียน) เพื่อจะได้เป็นผู้ใหญ่ที่มีวินัยในการบริโภค ไม่เป็นทาสของกิเลส(ตามหลักพระพุทธศาสนา) มีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรค จิตใจผ่องใส อารมณ์ดี อายุยืนยาว

๔. มีการเรียนการสอนหลักสูตรชินนสาสมาธิ เพื่อฝึกสมาธิให้สนใจตนเอง (มนุษย์ทุกคนสามารถหาความรู้ และรู้จักการเรียนรู้ได้หมดทุกอย่าง แต่ไม่สามารถสนใจตนเองได้)



## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ:

สุปราณี แจ่มบำรุง. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย พ.ศ. ๒๕๖๓. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้า และพัสดุภัณฑ์(รสพ), ๒๕๕๖). หน้า ๑๙-๒๐.

สิริมา มงคลสัมฤทธิ์ และคณะ. คู่มือการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ. (ปทุมธานี:

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๖๐). หน้า ๑-๔.

##### (๒.) บทความ:

ภาณุวัฒน์ ว่องตระกูลเรือง. “ภาวะทุพโภชนาการในผู้สูงอายุ ภัยร้ายที่อาจซ่อนเร้นอยู่”. วารสาร

การแพทย์โรงพยาบาลนครธน. ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๖ (มิถุนายน ๒๕๖๗): ๑-๓.

สมนึก โตมะสูงเนิน. “ประสิทธิผลของการส่งเสริมการบริโภคอาหารวัยสูงอายุในคลินิกผู้สูงอายุ

โรงพยาบาลสุรินทร์”. วารสารการแพทย์โรงพยาบาลศรีสะเกษ สุรินทร์ บุรีรัมย์. ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๒

(พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๔): ๘-๙.

