เมนูเด็ดรับวัยชรา

นับถอยหลังจากนี้ไม่เกินปี 2568 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) คาดการณ์ว่าจะมีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ14.4 ล้านคน หรือเพิ่มขึ้นเกิน 20% ของประชากรทั้งหมด ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงต้องเตรียมความพร้อมในทุกด้านตั้งแต่วันนี้ ซึ่ง "อาหาร" ก็เป็นอีกหนึ่งเรื่องสำคัญที่ต้องดูแล เพราะผู้สูงอายุจะมีการปรับเปลี่ยนทางร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการกลืนอาหาร ทำให้อาหารที่จะบริโภคเข้าไปต้องเป็นอาหารที่ย่อยง่าย และมีแคลเซียมสูง

นี่จึงเป็นที่มาของโจทย์ในการทำ **โครงการวิจัยของนักศึกษาระดับปริญญาโท คณะอุตสาหกรรมเกษตร หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดและบริการอาหาร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง (สจล.)** เพื่อคิดค้นเมนู และสูตรอาหารที่มีคุณค่าเหมาะกับผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของ สจล. ที่ในปีนี้เน้นการสร้างสรรค์นวัตกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ และสามารถนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของคนไทยได้จริง

เริ่มกันที่เมนูแรก "เบลล์" น.ส. **จุฑามาศ มูลวงศ์ เจ้าของเมนู "ราวีโอลี่ตำลึงกับปลาซอสสมุนไพร"** เล่าว่า เมนูนี้ดัดแปลงมาจากพาสตา ซึ่งเป็นอาหารอิตาลี โดยได้เปลี่ยนไส้ในพาสตาจากผักโขม เป็นตำลึงเห็ดและเต้าหู้ขาวบดผสมกันแทน เพราะตำลึงมีแคลเซียมสูง และไม่มีสารออกซาเลตมาเป็นตัวขัดขวางคุณค่าทางโภชนาการ เพราะสารนี้มีฤทธิ์ยับยั้งการดูดซึมของแคลเซียมและแร่ธาตุ โดยจะทานคู่กับปลาแซลมอน ซึ่งมีโอเมกา 3 สูง จึงนับว่าเมนูนี้มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุมาก

"เมนูนี้ผู้สูงอายุสามารถทานได้ทุกวัน เพราะเป็นอาหารที่มีแคลเซียมสูงมาก ทาน

ราวีโอลี่ตำลึงกับปลาซอสสมุนไพร

ง่าย ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ เพราะใช้แค่น้ำมันมะกอกเล็กน้อยในการย่างปลา ส่วนประกอบอื่นจะใช้การต้ม และลวกแทน จึงไม่ต้องกังวลเรื่องคอเลสเตอรอลสูง นอกจากนี้ยังเลือกปลาข้าวสาร ซึ่งมีแคลเซียมสูง และมะเขือเทศ ที่มีรสชาติเปรี้ยว มาเป็นวัตถุดิบตกแต่งอาหารให้น่าทานมากขึ้น อย่างไรก็ตาม เมนูนี้ทุกคนสามารถทำได้ง่าย และเปลี่ยนวัตถุดิบได้ตามใจชอบ เช่น ปลาแซลมอน เปลี่ยนเป็นปลากะพงแทน"

ส่วนอีกเมนูที่น่าสนใจ **"ปากหม้อพูเรผัก" ผลงานของ "ซิ้ม" น.ส.อุดมพร แซ่ซื่อ** ซึ่งเมนูนี้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการบดเคี้ยว และการย่อยอาหาร โดย "ซิ้ม" อธิบายว่า *"พูเรผัก" คือการนำผักที่ไปนึ่งให้สุกมาคั้นน้ำ โดยแยกน้ำ และแยกกากออกมา* ซึ่งในส่วนของน้ำจะนำไปผสมกับแป้งข้าวเจ้า และแป้งมันสำปะหลัง ส่วนกากใยที่เหลือจะนำมาทำเป็นไส้ โดยเอาลงไปผัดกับกระเทียมพริกไทยให้มีรสชาติมากขึ้น ซึ่งไส้ที่ได้ก็จะมีสีต่างกัน เช่น สีเหลืองจากฟักทอง สีเขียวจากบรอกโคลี

"เมนูนี้คล้ายกับก๋วยเตี๋ยวปากหม้อ แต่น้ำซุปจะข้นเหนียวคล้ายกระเพาะปลา จะไม่ใสเหมือนน้ำก๋วยเตี๋ยว เพราะเนื้อสัตว์ที่ปนอยู่กับน้ำใส ๆ อาจหลุดเข้าไปติดคอผู้สูงอายุได้ ส่วนเนื้อปลาที่ทานคู่กับปากหม้อพูเรนั้น เลือกใช้ปลากะพง เพราะเป็นปลาที่มีวิตามิน และแร่ธาตุสูงมาก อีกทั้งปลาจะย่อยง่าย จึงเกิดผลดีต่อผู้สูงอายุ ทั้งนี้เชื่อว่าสีสันของปากหม้อพูเรในจานนี้ จะเป็นสิ่งดึงดูดให้ผู้สูงอายุอยากทานอาหารมากขึ้น เพราะอาหารดูไม่จำเจ และซีดเซียวเหมือนอาหารคนแก่ตลอดจนอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนด้วย"

เมนูเหล่านี้เป็นเพียงอาหารตัวอย่างที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สนใจสามารถนำไปปรับใช้เป็นเมนูประจำบ้านได้ เพราะอาหารถือเป็นหัวใจสำคัญ หากเราเลือกเมนูที่ถูกต้องอุดมไปด้วยคุณค่าของสารอาหาร ก็จะช่วยทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุมีความแข็งแรงและมีอายุยืนยาวต่อไป.

บณีรัตน์ ศิริปัญจนะ
dailynewscampus@gmail.com