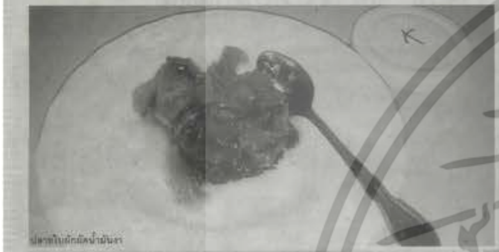
พระจอมเกล้าลาดกระบัง ชูเมนูสุขภาพวัยเกษียณ



[illegible]

[illegible]

ขนมกล้วยธัญพืช

[illegible]

[illegible]

[illegible]

จากนี้อีกไม่นาน สังคมไทยกำลังจะเป็นสังคมแห่งผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ดังที่มีการคาดการณ์โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ว่า ในช่วงกลางปี พ.ศ.2557 จำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในประเทศไทย จะมีจำนวนมากถึง 9.9 ล้านคน และประชากรวัย 65 ปีขึ้นไปจะมีมากถึง 6.6 ล้านคน แต่เมื่อมองภาพรวมของอุตสาหกรรมอาหาร กลับพบว่า ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นเพื่อกลุ่มผู้สูงอายุยังมีค่อนข้างน้อย และอาจไม่สอดคล้องกับความต้องการทางด้านโภชนาการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง (สจล.) โดยคณะอุตสาหกรรมเกษตร จับมือกับสถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม จัดเมนูสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ ที่เต็มเปี่ยมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ภายใต้โครงการ "พัฒนาศักยภาพของสินค้าเกษตรแปรรูปเพื่อผลิตอาหารผู้สูงอายุในเชิงพาณิชย์" ซึ่งเป็นหนึ่งในโครงการของ สจล.ที่มีวัตถุประสงค์ในการสนับสนุนอุตสาหกรรมอาหารในการเตรียมความพร้อมการผลิตอาหารแปรรูปที่มีความหลากหลายและเหมาะสม เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุก่อนที่สังคมไทยจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมแห่งผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในอีกไม่กี่ปีข้างหน้านี้ รวมทั้งเป็นการพัฒนาและยกระดับอุตสาหกรรมอาหารสำหรับไทยให้ได้มาตรฐานสู่การส่งออกสู่ทั่วโลกไปพร้อมกันด้วย

รศ.ดร.ประพันธ์ ปิ่นศิโรดม คณบดีคณะอุตสาหกรรมเกษตร สจล. หัวหน้าโครงการ "พัฒนาศักยภาพของสินค้าเกษตรแปรรูปเพื่อผลิตอาหารผู้สูงอายุในเชิงพาณิชย์" กล่าวว่า การพัฒนาความพร้อมทางด้านอาหาร เป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของประชากรผู้สูงอายุ เป็นรากฐานสำคัญอย่างหนึ่งที่ทั้งภาครัฐและเอกชนควรให้ความสำคัญ คณะอุตสาหกรรมเกษตร สจล.จึงได้ร่วมมือกับสถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม ในการจัดทำโครงการ "พัฒนาศักยภาพของสินค้าเกษตรแปรรูปเพื่อผลิตอาหารผู้สูงอายุในเชิงพาณิชย์" ขึ้นมาเพื่อมุ่งเน้นในการพัฒนาสูตรอาหารและผลิตภัณฑ์ต่างๆ ให้มีความเหมาะสม ตรงตามความต้องการทางโภชนาการของผู้สูงอายุ โดยมีทั้งเมนูสุขภาพที่เกิดจากแนวคิดของนักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรเทคโนโลยีการจัดและบริการอาหาร คณะอุตสาหกรรมเกษตร สจล. และเมนูอร่อยที่สามารถนำมาต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ในเชิงพาณิชย์ จากการคิดค้นโดย สจล. ร่วมกับสถานประกอบการต่างๆ โดยเมนูทั้งหมดที่คิดค้นขึ้นนั้น ล้วนพัฒนาจากงานวิจัยด้านอาหารที่ทางคณะอุตสาหกรรมเกษตร สจล. ได้ศึกษาข้อมูลกระบวนการผลิตอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการของผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้มาตรฐาน และสามารถนำมาพัฒนาในธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปต่อไป

5 ตัวอย่างตำรับอาหารเพื่อผู้สูงอายุ โดยนักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรเทคโนโลยีการจัดและบริการอาหาร คณะอุตสาหกรรมเกษตร สจล.

น็อกกิมันเทศกับไก่ราดซอสมัสมั่น อุดมไปด้วยโปรตีนสูงจากเนื้อไก่ที่ย่อยง่าย อีกทั้งคาร์โบไฮเดรต ไฟเบอร์ วิตามินเอ และแคลเซียมจากมันเทศ ช่วยเพิ่มพลังงานและเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง **ห่อหมกปลากะพง** ไขมันต่ำที่เต็มเปี่ยมด้วยโปรตีนจากเนื้อปลา เพิ่มความเข้มข้นและอร่อยด้วยกะทิธัญพืชไขมันต่ำ ช่วยลดอัตราเสี่ยงโรคความดันโลหิตและโรคหัวใจ **ปากหม้อพูเรผัก** อาหารเพื่อสุขภาพที่มีเนื้อสัมผัสอ่อนนุ่ม อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่จากผักหลากชนิด พร้อมสีสันที่หลากหลายช่วยกระตุ้นความอยากรับประทานเพิ่มขึ้น **ราวิโอลี่ตำลึงกับปลาซอสสมุนไพร พาสต้า** อัดแน่นด้วยไส้ที่ทำจากผักตำลึงและเต้าหู้ ด้วยแร่ธาตุ เบต้าแคโรทีน และแคลเซียมสูง ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน เสิร์ฟพร้อมปลาราดซอสสมุนไพร ให้โปรตีนที่จำเป็นต่อร่างกายและย่อยง่ายอีกด้วย **พานาคอตต้าซอสมิกซ์เบอรี่** ส่วนประกอบหลักจากน้ำนมถั่วเหลือง อุดมไปด้วยสารไอโซฟลาโวน ช่วยในการรักษาเนื้อกระดูกสำหรับผู้สูงอายุ และวิตามินซีจากเบอร์รี่ชนิดต่างๆ เป็นต้น

รศ.ดร.ประพันธ์ กล่าวเพิ่มเติมว่า "จากผลงานวิจัยของสถาบันอาหารตามโครงการการศึกษาแนวทางพัฒนานวัตกรรมอาหารเชิงสุขภาพเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุปี พ.ศ.2556 ได้มีการสำรวจเทคโนโลยีและนวัตกรรมการผลิตอาหารผู้สูงอายุในประเทศญี่ปุ่น พบว่ารูปแบบของอาหารแปรรูปสำหรับผู้สูงอายุที่มีการผลิตและจำหน่ายในประเทศญี่ปุ่น สามารถจำแนกได้เป็น 4 กลุ่มใหญ่ๆ คือ 1.อาหารที่มีเนื้อสัมผัสอ่อนนุ่มในระดับแตกต่างกัน เพื่อให้เหมาะกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระที่เกี่ยวข้องกับการกลืนอาหารของผู้สูงอายุแต่ละช่วงวัย 2.อาหารที่เน้นเรื่องคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเหมาะกับผู้สูงอายุ 3.อาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว และ 4.อาหารเหลวที่มีการเพิ่มความข้นหนืด เช่น เครื่องดื่มและซุป เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมการกลืนอาหารเหลวได้ง่ายขึ้นโดยไม่เกิดการสำลัก ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นหลักในการปรับปรุงสูตรอาหารของโครงการฯ โดยการคำนึงถึงประโยชน์ คุณค่าทางโภชนาการเพื่อผู้สูงอายุ และการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์อาหารที่เหมาะสมกับร่างกายของผู้สูงอายุเป็นหลัก เพื่อให้สะดวกต่อการรับประทาน ขณะเดียวกันก็ได้รสชาติอร่อย เคี้ยวและกลืนได้ง่าย และย่อยง่าย จึงมั่นใจในคุณภาพได้ว่า เป็นผลิตภัณฑ์ที่ตอบรับกับสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งไม่ใช่แต่เฉพาะผู้สูงอายุในประเทศไทย แต่ยังสามารถนำมาต่อยอดในการผลิตเป็นสินค้าส่งออกให้กับผู้สูงอายุได้ทั่วโลก"

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งที่สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง พร้อมคัดสรรจากใจมามอบให้ผู้สูงอายุทุกท่าน เนื่องในโอกาสวันผู้สูงอายุแห่งชาติปีนี้ ส่วนใครอยากชิมรสชาติของอีกหลากหลายเมนูที่เหลือ มาพบกับเมนูจานอร่อยแบบจัดเต็มกันได้ในงาน THAIFEX World of Food Asia 2014 ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่ 21-25 พฤษภาคม 2557 ณ อาคารชาเลนเจอร์ 1-3 ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุม อิมแพ็ค เมืองทองธานี ผู้สนใจสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ส่วนการโฆษณาและประชาสัมพันธ์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง หมายเลขโทรศัพท์ 0-2329-8111 หรือเข้าไปที่ www.pr.kmitl.ac.th

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้