

**ป**ระเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยแล้ว และอีก 37 ปี อาเซียนจะเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยเต็มตัวแน่นอน โอกาสของสินค้าผู้สูงวัยเริ่มมี แต่คนที่เริ่มทำธุรกิจด้านอาหารในบ้านเรายังถือว่าน้อย ประชาชาติธุรกิจ นิวบิช นำเสนอโอกาสจากการสัมมนาใน 2 เรื่อง คือ การประชุมวิชาการอุตสาหกรรมเกษตร ครั้งที่ 2 ว่าด้วยเรื่องแนวทางการพัฒนาอาหารเพื่อผู้สูงอายุ จัดโดยสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และจากสถาบันอาหาร ในการสัมมนาเรื่องอุตสาหกรรมอาหารไทย เตรียมความพร้อมรับสังคมผู้สูงอายุ

บอกได้เลยว่า โอกาสของไทยยังไม่ได้ไกลจากงานวิจัยที่เกิดขึ้น

**ชี้คนสูงวัยชอบแกล้งจิต-ตัว 5 สี**  
ดร.วิเชียร ฤกษ์พัฒนกิจ ผู้อำนวยการกลุ่มงานวิจัยและบริการข้อมูลอัจฉริยะเพื่อ



# อาหาร 4 ระดับจับ 'สูงวัย'

## ฟื้นเคี้ยว เหนือกบด ลีนดุน กลืน

ผลการสำรวจพฤติกรรมบริโภคอาหารของผู้สูงอายุไทย

	มีปัญหา	ไม่มีปัญหา
ปัญหาในการเคี้ยวอาหาร	60	40
การรับรสอาหาร	56	44
เปรียบเทียบกับตอนอายุ 20-40 ปี	56	44
ปัญหาในการกลืนและสำลัอาหาร	26	74
เครื่องมือ	26	74

ที่มา: การสำรวจของสถาบันอาหาร เม.ย. มิ.ย. 2556

อุตสาหกรรม สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม เปิดเผยผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารแปรรูปของผู้สูงอายุไทย โดยสำรวจจากกลุ่มตัวอย่าง 60 ปีขึ้นไป ที่เข้าร่วมในงานกีฬาผู้สูงอายุแห่งชาติ จังหวัดนครราชสีมา ระหว่าง 14-16 มิถุนายน 2556 และสอบถามทำรายชั่งผลผลิตที่ฟาร์ม 17-30 มิถุนายน 2556 จำนวน 980 ตัวอย่าง พบว่าผู้สูงวัยอายุ 60-69 มีถึง 55.7 เปอร์เซ็นต์ 70-79 มี 31.8% และ 80 ปีขึ้นไป 12.8%

ขณะที่ระดับประถมศึกษา 57% ระดับมัธยมศึกษาและปริญญาตรีมีเพียง 8-9.8% โดยปัญหาในเรื่องของการกิน มีปัญหาเรื่องการเคี้ยวอาหารเนื่องจากสุขภาพฟัน 60% มีปัญหาการกลืน 26% เกิดกับคนอายุ 80 ปีขึ้นไป และปัญหาเรื่องการรับรส 44%

ส่วนวิธีการรับประทานอาหารเช้า จะชอบปรุงเอง 96.2% ส่วนวิธีการคือ ใช้เตาแก๊ส 93.72% เตาไมโครเวฟ 37.24 และเตาถ่าน 13.98%

ส่วนเมนูผลิตภัณฑ์คนชราขอรับประทานก็คือ แกล้งจิต ถึง 65.6% แกล้งส่ง 59.6% อาหารหวาน ผลไม้สด 79.7 ขนมไทย 38.3 เครื่องดื่มที่ผู้สูงวัยชอบรับประทาน ได้แก่ นมแก้วเหลือง กาแฟพร้อมดื่ม นมยูเอชที และน้ำผลไม้กระป๋อง และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่คนสูงวัยรับประทานก็คือวิตามินต่าง ๆ 54.96 รองลงมาคือ สารบำรุง แร่ธาตุ โปรตีน โยฮาอาหาร และกลุ่มสารลดไขมัน

สำหรับอาหารแปรรูปที่คนสูงวัยรับประทานในรอบ 30 วัน จะจ่ายโดยเฉลี่ย 960 บาทต่อเดือน ส่วนสถานที่ไปซื้อ ไฮเปอร์มาร์เก็ต 33.3%

คนที่ซื้ออาหารในการตัดสินใจซื้อของผู้สูงวัยคือ คนในครอบครัว มากที่สุดถึง 70.4% ขณะที่ตัดสินใจเอง 24.7% ส่วนอาหารแปรรูปที่มีแนวโน้มรับประทานมากที่สุดคือ เครื่องดื่มสำเร็จรูป 66.5%

รองลงมาคือเครื่องดื่มผงพร้อมชง 35.2% ส่วนอาหารแปรรูปที่มีโอกาสคือ ข้าวสวย แกล้งปรุงสำเร็จ และเครื่องดื่มจากตัวหั่วลิ ที่มีโอกาสรับประทานมากที่สุด

**ผลิตภัณฑ์ 4 ระดับเพื่อ สว.ญี่ปุ่น**  
จากการศึกษาดูงานที่ญี่ปุ่น รศ.ดร.ประพันธ์ ปินศิริโรคม คณะอุตสาหกรรมเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กล่าวว่า จากการศึกษาดูงานและสำรวจผลิตภัณฑ์ของผู้สูงอายุพบว่า ผลิตภัณฑ์ที่ญี่ปุ่นจำหน่ายอาหารตามความสามารถในการรับประทานของผู้สูงอายุ เช่น แบบแรก แบบที่เคี้ยวเคี้ยวอาหารพอได้ แบบที่สองคือ ให้เหนือกบดได้ และแบบที่สาม ใช้ลิ้นดุน ๆ กีบอทำได้ และแบบที่สี่คือ กลืนได้อย่างเดียว

การคิดอาหารแต่ละระดับนั้นมาจากปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เช่น เคี้ยวอาหารได้ไม่ย่อยลง เคี้ยวขึ้นใหญ่ ๆ โดยมากมากขึ้น และเมื่อมีอายุมาก ธรรมชาติของที่เป็นของเหลวร่วมกับของแข็งทำให้คนชราสำลักได้ รวมทั้งอาจจะไม่ชอบกินน้ำด้วย เพราะน้ำทำให้คนชราสำลัก ที่ญี่ปุ่นจึงแก้ปัญหาด้วยการทำให้รูปแบบของผลิตภัณฑ์บางอย่างออกมาในรูปแบบของเจลลี่ซึ่งมีส่วนผสม เพื่อให้คนชราสามารถกินน้ำได้มากขึ้น หรือลดปริมาณแคลอรีลงแต่ให้คุณค่าเท่าเดิม หรือลดปริมาณสารอาหารบางอย่างลงให้เหมาะกับคนชรา

และที่ขายดีในญี่ปุ่น อาหารสำหรับผู้สูงอายุก็คือสารช่วยเพิ่มความหนืด ซึ่งมีทุกยี่ห้อ และเป็นสารที่ขายดีในญี่ปุ่น ช่วยให้อาหาร

ที่เป็นมีลักษณะข้นเหนียวมากขึ้น กลืนง่ายขึ้น

ที่สำคัญ ขณะที่การออกแบบดีไซนผลิตภัณฑ์ต้องเป็นสากลมากขึ้นด้วย

รวมทั้งหน้าตาอาหารจะต้องมีความน่ารับประทาน กลิ่น รส มีส่วนผสมที่สอดคล้อง

**อาหารเฉพาะคนมีโรคประจำตัว**

รศ.ดร.ประพันธ์ ปินศิริโรคม กล่าวต่อว่า ส่วนหมักกลุ่มกล้วยไม้ (กล้วยวัย) หรือสูงวัยที่มีโรคประจำตัวสำหรับคนไทย และมีอัตราเพิ่มขึ้นทุกวัยก็คืออาหารสำหรับเด็กกลุ่มนี้โดยเฉพาะ 5 อันดับโรคเรื้อรัง

สำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย อันดับ 1 คือ ความดันโลหิต 2.ไขมันในเลือดสูง 3.อัมพฤกษ์ อัมพาต 4.โรคหลอดเลือดหัวใจ และ 5.โรคไตวาย

ผลิตภัณฑ์ที่ออกมาแล้วในญี่ปุ่นก็คือผลิตภัณฑ์เสริมความเข้มข้นของกระดูกและบำรุงข้อต่อ เสริมแคลเซียมและวิตามินดี บำรุงหัวใจและการไหลเวียน ผลิตภัณฑ์สำหรับย่อยอาหารและภูมิคุ้มกัน ผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุสำหรับโรคเบาหวาน

อย่างไรก็ดี สำหรับผู้ประกอบการไทยที่จะจะเข้าสู่ตลาดผู้สูงวัย ในคำแนะนำจากการสัมมนาใน 2 ครั้งนี้พบว่าผู้สูงวัยมักชอบสิ่งแปลกปลอมเดิม ๆ ชอบอาหารท้องถิ่น ไม่ชอบลองของใหม่ ๆ และที่สำคัญคือ รสชาติ มีส่วนผสมต้อง

มาก่อน

นอกจากนี้ ในบ้านเราจะเห็นว่ามีอุตสาหกรรมอาหารอยู่แล้วทั้งขนาดเล็กและใหญ่ ซึ่งบ้านเราต้องให้ศาสตร์หลายสาขา ไม่ว่าจะทำให้นักโภชนาการ นักวิทยาศาสตร์ คนที่จะทำให้การปรับปรุงส่วนผสม รสชาติ รวมทั้งแพ็คเกจจิ้งที่ให้ความรัก



เอนกสารอาหารที่คนสูงวัยต้องการ มีตัวเลขบอกระดับอ่อนนุ่มของอาหาร

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้