

นับถอยหลังจากนี้ไม่เกินปี 2568 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ โดยสมบูรณ์ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) คาดการณ์ว่าจะมีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ 14.4 ล้านคน หรือเพิ่มขึ้นเกิน 20% ของประชากรทั้งหมด ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงต้องเตรียมความพร้อมในทุกด้านตั้งแต่วินัย ซึ่ง

“อาหาร” ก็เป็นอีกหนึ่งเรื่องสำคัญที่ต้องดูแล เพราะผู้สูงอายุจะมีการปรับเปลี่ยนทางร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการกลืนอาหาร ทำให้อาหารที่จะบริโภคเข้าไปต้องเป็นอาหารที่ย่อยง่าย และมีแคลเซียมสูง

นี่จึงเป็นที่มาของโจทย์ในการทำ โครงการวิจัยของนักศึกษา ระดับปริญญาโท คณะอุตสาหกรรมเกษตร หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการอาหาร และบริการอาหาร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง (สจล.) เพื่อคิดค้นเมนู และสูตรอาหาร ที่มีคุณค่าเหมาะกับผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของ สจล. ที่เน้นเน้นการสร้างสรรค์นวัตกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ และสามารถนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของคนไทยได้จริง

เริ่มต้นที่เมนูแรก “เบลล์” น.ส. จุฑามาศ มูลวงศ์ เจ้าของเมนู “ราวีโอลิคตาลิ่งกับปลาซอสสมุนไพร” เล่าว่า เมนูนี้คิดแปลงมาจากพาสตา ซึ่งเป็นอาหารอิตาลี โดยได้เปลี่ยนไส้ในพาสตาจากผักโขม เป็นคาลิ่งเห็ดและเต้าหู้ขาวคดผสมกันแทน เพราะคาลิ่งมีแคลเซียมสูง และไม่มีสารออกซาเลตมาเป็นตัวขัดขวางคุณค่าทางโภชนาการ เพราะสารนี้มีฤทธิ์ยับยั้งการดูดซึมของแคลเซียม และแร่ธาตุ โดยจะทานคู่กับปลาแซลมอน ซึ่งมีโอเมก้า 3 สูง จึงนับว่าเมนูนี้มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุมาก

“เมนูนี้ผู้สูงอายุสามารถทานได้ทุกวัน เพราะเป็นอาหารที่มีแคลเซียมสูงมาก ทานได้เรื่อยๆ จากผักโขม ผักโขมมีแคลเซียมสูงมาก

ง่าย ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ เพราะใช้แต่น้ำมันมะกอกเล็กน้อยในการย่างปลา ส่วนประกอบอื่นจะใช้การต้ม และลวกแทน จึงไม่ต้องกังวลเรื่องคอเลสเตอรอลสูง นอกจากนี้ยังเลือกปลาข้าวสาร ซึ่งมี

เมนูดีได้รับวัยชรา



แคลเซียมสูง และมะเขือเทศ ที่มีรสชาติเปรี้ยว มาเป็นวัตถุดิบ ตกแต่งอาหารให้น่าทานมากขึ้น อย่างโรยตามเมนูนี้ทุกคนสามารถทำได้ง่าย และเปลี่ยนวัตถุดิบได้ตามใจชอบ เช่น ปลาแซลมอน เปลี่ยนเป็นปลากะพงแทน”

ส่วนอีกเมนูที่น่าสนใจ “ปากหม้อปูเร ผัก” ผลงานของ “ฉิม” น.ส.อุทุมพร แซ่ซ้อ ซึ่งเมนูนี้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการบดเคี้ยว และการย่อยอาหาร โดย “ฉิม” อธิบายว่า “ปูเรผัก” คือการนำผักที่ปิ้งให้สุกมาคั้นน้ำ โดยแยกน้ำ และแยกกากออกมา ซึ่งในส่วนคั้นน้ำจะนำไปผสมกับแป้งข้าวเจ้า และแป้งมันสำปะหลัง ส่วนกากใบที่เหลือจะนำมาทำเป็นไส้ โดยเอาลงไปผัดกับกระเทียมพริกไทยให้มีรสชาติมากขึ้น ซึ่งได้ที่ได้ก็จะมีส่วนต่างกัน เช่น ผักโขม ผักโขมมีแคลเซียมสูงมาก



“เมนูนี้คล้ายกับก๋วยเตี๋ยวปากหม้อ แต่หน้าซุ้จะข้นเหนียวคล้ายกะเพราปลา จะไม่ใสเหมือนน้ำก๋วยเตี๋ยว เพราะเนื้อสัตว์ที่ป่นอยู่ก้นน้ำใส ๆ อาจหลุดเข้าไปติดคอผู้สูงอายุได้ ส่วนเนื้อปลาที่ทานคู่กับปากหม้อปูเรนั้น เลือกใช้ปลากะพง เพราะเป็นปลาที่มีวิตามิน และแร่ธาตุสูงมาก อีกทั้งปลากะพงยังง่าย จึงเกิดผลดีต่อผู้สูงอายุ ทั้งนี้เชื่อว่านิสัยของปากหม้อปูเรในจานนี้ จะเป็นสิ่งดึงดูดให้ผู้สูงอายุอยากทานอาหารมากขึ้น เพราะอาหารดูไม่จำเจ และซิดเซียวเหมือนอาหารคนแก่ตลอดจนอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนด้วย”

เมนูเหล่านี้เป็นเพียงอาหารตัวอย่างที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สนใจสามารถนำไปปรับใช้เป็นเมนูประจำบ้านได้ เพราะอาหารถือเป็นหัวใจสำคัญ หากเราเลือกเมนูที่ถูกต้อง อุดมไปด้วยคุณค่าของสารอาหาร ก็จะช่วยให้สุขภาพของผู้สูงอายุมีความแข็งแรง และมีอายุยืนยาวต่อไป.

บทสัมภาษณ์ ศิริปัทม บกปรีดา นิสิตปริญญาโท สาขาเทคโนโลยีการอาหาร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง (สจล.)
dailynewscampus@gmail.com