

Newspaper : Krungthep Turakij	Date : 19 December 2016
'HEADLINE' : เร่งวิจัยนวัตกรรมอาหาร รับเศรษฐกิจผู้สูงวัย	Page : 2
Section : บทนำ-บทวิเคราะห์	Column Inch : 99
Circulation : 145,530	PR Value : 384,021



รายงานฉบับนี้คาดว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ (Complete Aged Society) ในปี 2564 คือจะมีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็น 1 ใน 5 และในปี 2578 หรืออีก 20 ปีข้างหน้า จะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) โดยประมาณการว่าในขณะนั้นประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 30% ของจำนวนประชากรทั้งหมด

ปรากฏการณ์ดังกล่าวยังไม่เกิดขึ้นกับประเทศไทยเพียงประเทศเดียว หากแต่ถือเป็นปรากฏการณ์ **"ระดับโลก"** ที่หลายประเทศได้รับผลกระทบจากการปรับเปลี่ยนโครงสร้างประชากร และหากเทียบสัดส่วนผู้สูงอายุกับประเทศสมาชิกอาเซียนด้วยกัน ประเทศไทยมีสัดส่วนผู้สูงอายุอยู่ในลำดับ 2 จาก 10 ประเทศอาเซียน

และคาดการณ์ว่าในปี 2583 ไทยจะมีสัดส่วนประชากรสูงอายุสูงที่สุดในอาเซียน

จากแนวโน้มผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น ทำให้มีผู้คิดค้นนวัตกรรมขึ้นมาหลายด้าน ซึ่งรวมถึง **"นวัตกรรมด้านอาหาร"** โดยมุ่งเน้นผลลัพธ์ในเรื่องคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ยกตัวอย่าง **"ชุดโครงการการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมบริโภคสำหรับผู้สูงอายุเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต"** โดยสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) ที่ประสบผลสำเร็จในการวิจัยพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่สะดวกต่อการบริโภค

เรวดี มีสัตย์ นักวิชาการฝ่ายเทคโนโลยีอาหาร วว. กล่าวว่า ใจหลักการคิดค้นสูตรอาหารดังกล่าว ทีมวิจัยพิจารณาถึงปัจจัยด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่มีกลุ่มโรคประจำตัวที่พบบ่อย 5 โรค ได้แก่ **ภาวะโรคเบาหวาน ภาวะโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะโรคข้อหรือโรคเกาต์ ภาวะโรคกระดูกพรุน ภาวะโรคสมองและระบบประสาท** จึงได้พัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมบริโภคที่เหมาะสมกับโรคในผู้สูงอายุ ประกอบด้วยอาหารมื้อหลัก อาหารว่างและเครื่องดื่ม

ตัวอย่างเช่น ผลิตภัณฑ์สำหรับโรคหัวใจและหลอดเลือด ให้ปริมาณโซเดียมต่ำกว่าสูตรปกติที่มีจำหน่ายในท้องตลาด อาทิ ข้าวปลากะพงเปรี้ยวหวานซอสกระเจี๊ยบ ขนม

กุยช่ายไส้ซิงเห็ดหอม เครื่องดื่มข้าวกล้องและธัญพืชบดผง ผลิตภัณฑ์สำหรับโรคข้อหรือโรคเกาต์เน้นใช้วัตถุดิบที่ช่วยลดการอักเสบของข้อและมีปริมาณพิวรีน (สารก่อโรคเกาต์) ต่ำ อาทิ ข้าวผัดสับประตงกะทรี ขนมพริกทองผสมธัญพืช ชาซิงสมุนไพรรสขิงผสมดอกอัญชันและสูตรซิงผสมดอกคำฝอย

ขณะที่ผลิตภัณฑ์สำหรับผู้ที่มีภาวะโรคสมองและระบบประสาท จะเน้นสารต้านอนุมูลอิสระ ส่งผลช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์ในร่างกาย และช่วยลดความเครียด อาทิ ข้าวกล้องปลาหมึกสมุนไพรรสขิงและธัญพืชและนมสด เครื่องดื่มชาบัวบกพร้อมดื่ม

"ขณะนี้นางวิจัยบางส่วนได้นำไปต่อยอดในเชิงพาณิชย์แล้ว เช่น ไอศกรีมโยเกิร์ตสับประตงสูตรผสมดอกคำฝอย และสูตรผสมอัญชัน โดยบริษัท เชียงราย

โฮมเมด ไอศกรีม จำกัด เหมาะกับผู้สูงอายุ กลุ่มโรคเกาต์ ทั้งยังสามารถตอบโจทย์กลุ่มคนรักสุขภาพในวัยหนุ่มสาวได้ด้วย

นอกจากนี้ มีผู้ประกอบการสนใจต่อยอดเมนูเครื่องดื่มนำลูกสำรองผสมแกนตะวันพร้อมดื่ม กำลังอยู่ระหว่างการเจรจาในรายละเอียดรวมถึงคอนเซ็ปต์ผลิตภัณฑ์ เช่นเดียวกับผลิตภัณฑ์อื่นๆ ในโครงการวิจัยอาหารพร้อมบริโภคสำหรับผู้สูงอายุ

ขณะที่เชกเมนต์อาหารสำหรับผู้สูงอายุที่น่าสนใจเป็นลำดับแรกคือ **กลุ่มเครื่องดื่ม** ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุทั่วไปหรือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพด้านการเคี้ยว เพราะเครื่องดื่มสามารถใส่ส่วนผสมให้เหมาะสมกับความต้องการได้ทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นจากผลไม้หรือธัญพืช ถัดมาอาจเป็นผลิตภัณฑ์ทางเลือกในรูปแบบไอศกรีม เพราะผู้สูงอายุมักจะมีพฤติกรรมการบริโภคคล้ายเด็กที่ยากจะยอม

หวานๆ เย็นๆ ทำให้รู้สึกสดชื่นและมีความสุข รวมถึงกลุ่มอาหารขบเคี้ยวที่มีลักษณะกรอบแต่ไม่แข็ง เช่น ข้าวเกรียบ ข้าวแต่นสามารถเสริมแคลเซียมด้วยการใส่สาหร่ายหรืออาจพัฒนาเป็นซีเรียลอาหารเช้าที่รับประทานพร้อมนมในภาวะเร่งรีบ

นักวิจัยตั้งข้อสังเกตว่า การพัฒนาอาหารสำหรับผู้สูงอายุไม่ใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะเมื่อต้องคำนึงถึงเรื่องคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งต้องยอมรับว่า อาหารสุขภาพส่วนใหญ่ มักไม่อร่อย ขณะที่ผู้บริโภคสูงวัยยังคงต้องการอาหารอร่อยเหมือนคนหนุ่มสาว ไม่ได้อยากรับประทานอาหารรสจืดหรืออาหารเลวๆ เท่านั้น

"ความยากคงเป็นการควบคุมปริมาณน้ำตาล โซเดียม แคลอรีและองค์ประกอบอื่นๆ เพื่อให้ได้ประโยชน์ในการบริโภค และมีความสุขกับรสชาติอาหาร อีกทั้งการผลิตยังต้องละเอียดทุกส่วนทั้งความสะอาดปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ และอร่อย หากทำได้โอกาสที่เติบโตทั้งในประเทศและต่างประเทศไม่ยาก โดยเฉพาะในตลาดญี่ปุ่นที่ชื่นชอบอาหารไทย เช่น เมนูต้มยำไก่" เรวดีกล่าวและว่า

ตลาดอาหารสำหรับผู้สูงอายุในไทยถือว่ามีความน่าสนใจ เพราะผู้สูงอายุไทยเป็นกลุ่มที่มีกำลังซื้อพอสมควร มีเงินออมที่ดูแลตนเองได้และยังได้รับค่าเลี้ยงดูจากบุตรหลาน

‘ญี่ปุ่น’ ต้นแบบ Universal Design Food

ขณะที่ นิสภา ศีตะปัญญ์ นักวิจัย ศูนย์เทคโนโลยีโลหะและวัสดุแห่งชาติ (เอ็มเทค) กล่าวว่า ประเทศญี่ปุ่นถือว่าเป็นต้นแบบที่ดีเรื่องการพัฒนานวัตกรรมอาหารเพื่อผู้สูงอายุภายใต้แนวคิดที่เรียกว่า **Universal Design Food** สำหรับผู้มีปัญหาในการเคี้ยว การกลืนและการย่อยอาหาร ให้สามารถรับประทานอาหารได้ปลอดภัยมากขึ้นและได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน

ลักษณะเด่นของ Universal Design Food คือ เนื้อสัมผัสอ่อนนุ่ม มีความชื้นหนืดสามารถกลืนได้เลยโดยไม่ต้องเคี้ยว มีโภชนาการครบถ้วนใน 1 หน่วยบริโภคและออกแบบมาเพื่อผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง ตัวอย่างที่

ชัดเจนที่คนไทยคุ้นเคยคือ “เจลลี่โภชนา” หรือ “อาหารเจล” ซึ่งเสริมวิตามินเกลือแร่ตามโครงการอาหารพระราชทานของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เพื่อช่วยผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการเคี้ยว การกลืน

โดยเฉพาะผู้ป่วยมะเร็งในช่องปากที่สามารถนำมาปรับให้กับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการเคี้ยวการกลืนได้

ทั้งนี้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยกับคนญี่ปุ่นแตกต่างกัน กล่าวคือ คนญี่ปุ่นจะชอบกินอาหารที่มีลักษณะที่นุ่ม

เช่น เต้าหู้ หรือเนื้อมีปลา แต่คนไทยชอบกินอาหารที่ค่อนข้างแข็ง เช่น ผักดิบ เนื้อสัตว์ ส่งผลให้การปรับตัวมารับประทานอาหารนุ่มในช่วงสูงวัยทำได้ยาก เพราะเคยชินกับการกินอาหารแข็ง บางคนจึงไม่ยอมกินอาหารไปเลย

เพราะฉะนั้น ก่อนที่นักวิจัยจะผลิตอาหารต้นแบบจึงต้องสำรวจตลาดและความต้องการเพื่อปรับให้เข้ากับพฤติกรรม การกินอาหารของคนไทย รวมทั้งค้นหารสชาติที่ผู้สูงอายุต้องการ ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายเป็นอย่างมาก