

การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจากภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น

ภาคเหนือ : กรณีศึกษาอำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง

Development of Supplementary Food for Older Persons by Local Food Wisdom
in Chaehom Sub-district, Chaehom District, Lampang Province

บทคัดย่อ

อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่มีวัฒนธรรมการบริโภคที่ยาวนาน ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ แปรรูปจากผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่ได้ในท้องถิ่น อาหารท้องถิ่นในตำบลแจ้ห่ม อำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง ที่เป็นที่นิยมและรู้จักทำรับประทานกันทั่วครัวเรือนได้แก่ น้ำปู และน้ำผัก นิยมรับประทานในรูปแบบน้ำพริก หรือใส่เป็นเครื่องปรุงรสกับวัตถุดิบอื่นๆ จากการสำรวจข้อมูลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุจำนวน 130 คนในตำบลแจ้ห่ม อำเภอแจ้ห่มพบว่าผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 26.15 โรคกระดูกพรุน ร้อยละ 1.54 โรคโลหิตจาง ร้อยละ 3.07 โรคเบาหวาน ร้อยละ 11.53 และโรคไขมันในเส้นเลือด ร้อยละ 6.92 จากข้อมูลด้านสุขภาพคณะผู้วิจัยและตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุจึงได้นำเสนอสำหรับอาหารผู้สูงอายุประจำตำบลแจ้ห่ม ได้แก่ ปลาสินวลทอด แกงแคไก่ และผักสด รับประทานกับน้ำพริกน้ำปู และน้ำพริกน้ำผัก ผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว น้ำพริกน้ำผักน้ำปูเป็นนวัตกรรมอาหารท้องถิ่นจากน้ำพริกน้ำผักน้ำปูของตำบลแจ้ห่ม มีคุณค่าโภชนาการสูงได้แก่ ปริมาณเหล็ก (298.59 ± 15.59 มิลลิกรัม/กิโลกรัม) แคลเซียม (ร้อยละ 0.68 ± 0.03) และโปรตีน (ร้อยละ 25.86 ± 1.08) โดยให้ไขมันต่ำ (ร้อยละ 1.06 ± 0.06) วัตถุดิบหลักได้แก่ น้ำผักร้อยละ 41.38 น้ำปูร้อยละ 8.85 นมถั่วเหลืองรสจืดร้อยละ 45.77 พริกแห้งป่นร้อยละ 1.44 กระเทียมอบแห้งป่นร้อยละ 1.02 เม็ดผักชีป่นร้อยละ 0.82 และเกลือ ร้อยละ 1.02 และวัตถุดิบรองคิดเทียบเป็นร้อยละของวัตถุดิบหลักได้แก่ งาดำร้อยละ 5.00 งาขาว ร้อยละ 5.00 ไก่ร้อยละ 5.00 ปลาอบแห้งร้อยละ 5.00 และผงชูรสร้อยละ 1.00

คำสำคัญ: อาหารส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ พัฒนาผลิตภัณฑ์ ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น