

เอจไซไซตี้

ดร.ธัญญ์นลิน วิทยุประสิทธิ์
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

'พุดดิงผัก'อาหารผู้สูงอายุ

เป็นที่ทราบดีว่าการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางอายุของประชากรไทยมีแนวโน้มของจำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่ประเด็นที่น่าสนใจคือ ประชากรสูงวัยเหล่านี้มาพร้อมกับคุณภาพชีวิตที่ดีหรือไม่ ซึ่งหมายถึงความถึงฐานะทางเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ สุขภาพ และภาวะทางโภชนาการ

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ การรับประทานอาหารจึงถือเป็นอีกหนึ่งความสุขของคนแทบทุกเพศทุกวัย แต่เราจะควรเลือกกินสิ่งที่ดีและมีประโยชน์เพื่อสุขภาพที่ดีด้วย

เมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น ฟันก็จะเสื่อมสภาพไปตามอายุที่เพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน การเคี้ยวอาหารจึงทำได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร แต่ร่างกายกลับต้องการสารอาหารในปริมาณเท่าเดิมหรือเพิ่มขึ้น จากรายงานผลการสำรวจสภาวะสุขภาพช่องปากแห่งชาติ พบว่าผู้สูงวัยมีการสูญเสียฟันทั้งปากมากถึงร้อยละ 32.2 จึงเป็นที่มาของผลงานวิจัย "พุดดิงผักสำหรับผู้สูงอายุที่สูญเสียฟัน" ภายใต้การสนับสนุนทุนวิจัยจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับโจทย์ให้ทำการวิจัยเรื่อง "พุดดิง" จากบริษัท วิชไวท์ กรุ๊ป เนื่องจากมีความต้องการอาหารที่มาทดแทนอาหารมื้อหลัก แต่ข้อจำกัดของพุดดิงคือ ไม่สามารถที่จะทำให้แคลอรีไปทดแทนอาหารมื้อหลักได้ แต่รับประทานเป็นอาหารรองท้อง พกพาสะดวก และเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องได้

สาเหตุที่เลือกพุดดิงเพราะใกล้เคียงกับขนมไทยบางชนิดอย่างสังขยา แต่จะมีไขมัน ไขมัน เป็นของหวานที่มีเนื้อสัมผัสค่อนข้างนุ่ม กลืนง่าย เป็นอาหารที่กินระหว่างมื้อหรือเป็นอาหารเสริมจากมื้อหลัก เพิ่มการบริโภคผัก และการได้รับใยอาหารในผู้สูงอายุ

จุดเด่นงานวิจัยชิ้นนี้ คือ พุดดิงจะมีปริมาณใยอาหารค่อนข้างมาก จนกล่าวได้ว่าเป็นแหล่งของใยอาหาร ขณะที่พุดดิงในท้องตลาดส่วนใหญ่ต้องแช่เย็นและอยู่ได้เพียง 7 วัน แต่พุดดิงสำหรับผู้สูงอายุที่สูญเสียฟันนี้ได้ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อ และสามารถเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องได้อย่างน้อย 6 เดือน ถึง 1 ปี โดยมีเนื้อสัมผัสจะแน่นกว่าพุดดิงโดยทั่วไปเล็กน้อย

พุดดิงผักดังกล่าวเหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่สูญเสียฟันทั้ง 3 ระดับ ได้แก่ ผู้สูญเสียฟันแต่ยังมีฟันกรามบนล่างสบกันทั้งด้านซ้ายและขวา ผู้สูญเสียฟันโดยเหลือคู่สบฟันกรามเพียงด้านเดียว หรือเหลือแต่ฟันหน้าบนล่างสบกันเท่านั้น และผู้สูญเสียฟันโดยไม่มีฟันบนล่างที่สบกันเหลืออยู่เลย

ปัจจุบัน "พุดดิง ยี่ห้อ Taste'n Time" ได้ถูกนำมาใช้ในโรงพยาบาลและโรงเรียน ซึ่งสะดวกสำหรับผู้ป่วยและเด็กนักเรียนเพื่อการเสริมสารอาหาร หรือเป็นอาหารมื้อว่าง โดยมีการจำหน่ายในเชิงพาณิชย์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ■