



นวัตกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ หรืออาหารสำหรับผู้ต้องได้รับการดูแล (Medicare Food) ตอนที่ 2

เรียบเรียงโดย

ภิญญาพัชญ์ คำมามูล

นักวิชาการ ฝ่ายส่งเสริมนวัตกรรม

การก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ของประเทศต่างๆทั่วโลก ทำให้หลายประเทศตื่นตัวและคิดค้นนวัตกรรมใหม่ๆเพื่อรองรับการใช้ชีวิตของประชากรสูงวัยที่จะมีมากขึ้นในอนาคต หนึ่งในนั้นคือผลิตภัณฑ์อาหารสำหรับผู้ต้องได้รับการดูแล ประเทศญี่ปุ่นถือเป็นต้นแบบที่ดีของการศึกษานวัตกรรมเพื่อผู้สูงอายุ จากบทความก่อนหน้านี้ได้กล่าวถึงผลิตภัณฑ์อาหารที่พัฒนาเนื้อสัมผัสให้อ่อนนุ่ม เพื่อให้เหมาะสมกับความสามารถในการเคี้ยวของผู้สูงอายุแต่ละคน หรือผู้ที่มีปัญหาด้านการกลืน ตามมาตรฐาน Universal Design Food (UDF) อาหารเพื่อผู้สูงอายุไปแล้ว บทความนี้จะกล่าวถึงแนวโน้มการพัฒนาอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ หรือ Care Food ในประเทศญี่ปุ่นประเภทอื่นๆกันต่อ

ประเภทที่ 2 เป็นอาหารผู้สูงอายุที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักเบื่ออาหาร ปริมาณอาหารที่รับประทานแต่ละครั้งน้อย ทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน อาหารกลุ่มนี้จึงต้องให้คุณค่าทางอาหารที่ครบถ้วนใน 1 หน่วยบริโภค เช่น กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารประเภทเจลลี่ ไม่ว่าจะเป็นผัก ผลไม้ หรือเนื้อสัตว์ โดยใช้สารให้ความหนืด (ไฮโดรคอลลอยด์) มาช่วยขึ้นรูป มีคุณสมบัติอุ้มน้ำได้ดี ได้ปริมาณน้ำสูงต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ทำให้ผู้สูงอายุได้รับน้ำที่เพียงพอหรือได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนต่อความต้องการของร่างกาย ผลิตภัณฑ์ที่เน้นทานน้อยแต่ได้รับพลังงานเพียงพอ เช่น เครื่องปรุงรสอาหารที่มี

คุณค่าทางโภชนาการสูง ซอสรสชาติต่างๆที่มีขนาดพอดีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ผงโรยหน้าที่มีโปรตีนสูง ใช้บริโภคได้หลากหลาย อาทิ ผสมกับเนื้อสัตว์ คลุกกับผัก โรยข้าว



พุดดิ้งฟักทองเสริมสารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกายทานในปริมาณน้อยแต่ได้คุณค่าโภชนาการสูงจากบริษัท Kewpiw



เจลลี่เสริมสารอาหารรสสตอเบอรี่เกิร์ตเนื้อสัมผัสอ่อนนุ่ม ให้พลังงาน 200 kcal และให้พลังงานสูง มีโปรตีน 7.5 กรัม มีวิตามินและแร่ธาตุสูงจากบริษัท Meiji



ผงแคลเซียมสูงผลิตจากเปลือกไข่ ใช้ผสมลงในโจ๊ก ข้าวต้ม ใส่พร้อมกับการหุงข้าวและอาหารชนิดต่างๆ จะให้แคลเซียมประมาณ 100 มิลลิกรัมต่อปริมาณข้าว 150 กรัม (1 ซองใช้ได้สองครั้ง) จากบริษัท Kewpie





เจลลี่แบบถุงสำหรับผู้ที่ต้องการดื่มของเหลว กลืนง่าย เป็นมิตรต่อกระเพาะอาหารมีเส้นใยอาหารสูงและมีฟรียูโอติกจากบริษัท Kewpie



อาหารเสริมโภชนาการให้พลังงาน 160 kcal เส้นใยอาหาร 3 กรัม และแร่ธาตุต่างๆที่ร่างกายต้องการไม่ว่าจะเป็นสังกะสี 2.5 มิลลิกรัม วิตามินดี 12.5 ไมโครกรัมและแคลเซียม 200 มิลลิกรัมจากบริษัท Kewpie



เยลลี่เพิ่มแคลลอรี่ ให้พลังงาน 80 กิโลแคลลอรี่ต่อ 1 ถ้วย จากบริษัท Kewpie

ประเภทที่ 3 อาหารกลุ่มเฉพาะโรค เป็นอาหารผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว โดยมีเนื้อสัมผัสอ่อนนุ่มและมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันสูง โรคคอเลสเตอรอลสูง โรคไต



ผงโภชนาการสำหรับผสมในอาหารหรือเครื่องดื่ม เพื่อเพิ่มพลังงานขึ้นอีก 100 kcal ละลายได้ง่ายและรวดเร็ว ไม่มีสี กลิ่นรส ปริมาณน้อยแต่ได้พลังงานสูง ตัวอย่างเช่นอาหารทั่วไปมีพลังงาน 57 kcal เมื่อผสมผงชนิดนี้เข้าไปพลังงานจะเพิ่มขึ้นเป็น 157 kcal เป็นต้นจากบริษัท Kewpie



ข้าวโปรตีนต่ำ มีโปรตีน 0.18 กรัมต่อถุง เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคไตที่ต้องควบคุมปริมาณโปรตีน และผู้ที่ทานอาหารได้น้อย รับประทานง่ายเพียงอุ่นในไมโครเวฟประมาณ 2 นาทีจากบริษัท Nissin Oillio Group



เครื่องดื่มเสริมโภชนาการ ต้มในปริมาณน้อยและให้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ให้พลัง 200 kcal โปรตีน 7.5 กรัม เหล็ก 4 มิลลิกรัมและแคลเวียม 2.3 มิลลิกรัมจากบริษัท Kewpie



โปรตีนเต้าหู้ ให้พลังงาน 140 kcalต่อกล่อง มีโปรตีน 1.4 กรัม จากบริษัท Nissin Oillio Group





อาหารเนื้อสัมผัสอ่อนนุ่มระดับ 3 เติมสารที่ช่วยให้ย่อยง่ายลงไป เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งกระเพาะจากบริษัท Otsuka Pharmaceutical

ประเภทที่ 4 เหมาะกับกลุ่มที่มีปัญหาการกลืนอาหารเหลว เนื่องจากร่างกายมีปัญหาในการควบคุมการกลืน ดังนั้นจึงผลิตสารที่มีความข้นหนืดในกลุ่มไฮโดรคอลลอยด์ในรูปแบบผงและสำเร็จรูปออกมาเป็นทางเลือก มีลักษณะคือต้องละลายได้ง่ายและรวดเร็ว โดยสารประเภทกลุ่มไฮโดรคอลลอยด์มาจากหลายแหล่งไม่ว่าจะเป็น แป้ง สาหร่าย กัม แชนแทนกัม กัมอาราบิก ขึ้นอยู่กับสูตรของแต่ละบริษัท อาจมีการผสมระหว่างสารไฮโดรคอลลอยด์หลายชนิด ผู้สูงอายุสามารถเติมในชา กาแฟ หรือน้ำแกงน้ำซุป ให้มีความข้นหนืดตามต้องการทำให้ควบคุมการกลืนได้ง่ายขึ้น โดยยังคงสี กลิ่น รสตามเดิม



ผงให้ความข้นหนืดรูปแบบผง ใส่เติมในอาหารจำพวกซุปแกง หรือเครื่องดื่ม เพิ่มเพิ่มความข้นหนืดสำหรับผู้มีปัญหาด้านการกลืนจากบริษัท Kewpie



น้ำสต็อกข้นหนืดรูปแบบผง วิธีใช้ใส่ผงน้ำสต็อกกลงไปในน้ำร้อน คนให้ละลาย ราคาลงบนอาหารจากบริษัท Asahi



เครื่องดื่มชาเขียวพร้อมดื่มที่มีการเติมสารเพิ่มความข้นหนืดลงไป มีปริมาณ antioxidant สูง ให้พลังงาน 12 kcal อายุการเก็บรักษา 18 เดือนที่อุณหภูมิห้องจากบริษัท Eversmile

สำหรับประเทศไทยเองก็กำลังเปลี่ยนไปสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ขณะนี้ไทยมีประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปมากถึงร้อยละ 10 หรือมากกว่า 7 ล้านคน และภายในปี 2583 ประชากรในกลุ่มนี้จะเพิ่มขึ้นเป็น 17 ล้านคน ซึ่งมากกว่า 1 ใน 4 ของประชากรทั้งประเทศ ส่งผลให้เทรนด์สินค้าและบริการในปัจจุบันต้องเปลี่ยนไปเพื่อตอบโจทย์โลกอนาคต



ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหารสำหรับผู้ต้อง
ได้รับการดูแลในประเทศไทย

เจลลี่พระราชทาน



สำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยที่ไม่สามารถ
กลืนอาหารเองได้ เช่น ผู้ป่วยโรคมะเร็งในช่องปาก
ที่อาจจะมีบาดแผลจากความพิการของอวัยวะ
เคี้ยวในช่องปาก จากการผ่าตัด ร่วมกับการฉาย
รังสีบำบัด หรือผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต ผู้สูงอายุที่
สูญเสียฟัน ผู้ป่วยผ่าตัดขากรรไกร และผู้ป่วยโรค
สมองเสื่อม ซึ่งอาจประสบปัญหาากล้ามเนื้อบด
เคี้ยวทำงานได้ไม่ดี เป็นต้น นอกจากนี้ผู้ป่วยบาง
รายที่มีปัญหาในเรื่องของต่อมน้ำลายที่ผลิตน้ำลาย
ได้น้อยลง ก็สามารถทานอาหารเจล เพื่อช่วยให้
ผู้ป่วยเคี้ยวกลืนได้ง่ายขึ้นเช่นกัน

วุ้นชุ่มปาก



เรียกอีกอย่างว่าน้ำลายเทียมชนิดเจล เพื่อ
ช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีอาการปากแห้ง-น้ำลายน้อย ซึ่ง
อาจเกิดจากความเครียด ป่วยด้วยโรคเบาหวาน
การทานยาบางชนิด หรือได้รับการฉายรังสี โดยวุ้น
ชุ่มปากนี้ มีลักษณะเป็นเจลใส ผลิตออกมา

2 รสชาติ คือ กลิ่นสตอร์วเบอร์รี่ และกลิ่นมันต์มะ
นาว มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับน้ำลายที่หลั่งออกมา
ตามธรรมชาติมาก เพราะมีค่าพีเอชที่เป็นกลาง
ช่วยสามารถปรับสมดุลของสิ่งแวดล้อมในช่องปาก
ให้เป็นกลางโดยไม่ก่อให้เกิดการละลายของผิวฟัน
และไม่ดึงเอาแร่ธาตุออกจากฟัน และยังสามารถ
กลืนเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับลำคอได้อีกด้วย

ข้าวต้มหมูสำหรับผู้สูงอายุพร้อมรับประทาน



โดยสถาบันโภชนาการ มหิดล ร่วมกับ ซี
พี ฟู้ดแล็บ พัฒนาข้าวต้มผู้สูงอายุที่มีเนื้อสัมผัส
เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่สูญเสียฟัน ประกอบไป
ด้วย วิตามินบีรวม บี1 บี2 บี6 บี12 โฟเลต และ
ใยอาหาร มีเนื้อสัมผัสที่นุ่มและแข็งไม่เท่ากัน
พร้อมเนื้อหมู และผักที่ขึ้นรูป เน้นในเรื่องของ
สารอาหารครบถ้วน โซเดียมต่ำ 310 มิลลิกรัม
หรือ 16% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน กากใย
อาหารสูง เพราะผู้สูงอายุที่สูญเสียฟันไม่ชอบ
รับประทานผลไม้ ทำให้ขาดใยอาหาร วิตามิน
และเกลือแร่บางตัว จึงจำเป็นต้องเสริมเข้าไป
เพื่อให้สารอาหารครบ รวมถึงหมูที่มีเนื้อสัมผัสที่
นุ่มกว่าอาหารทั่วไปเพื่อให้รับประทานง่ายขึ้น

ซูปไก่ผสมผักทองและไข่



ผลิตภัณฑ์อาหารอีกหนึ่งตัวจากความร่วมมือของสถาบันโภชนาการ มหิดล ร่วมกับ ซีพี ฟู้ดแล็บ เป็นอาหารที่สามารถสร้างเสริมสุขภาพ มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต เส้นใยครบถ้วนและเกลือต่ำ นับว่ามีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายของผู้ป่วยในช่วงพักฟื้นอย่างครบถ้วนและสามารถเก็บรักษาในอุณหภูมิปกติได้ยาวนานขึ้นถึง 12 เดือน ลดภาระในการเตรียมและจัดเก็บอาหารปั่นผสมของทางโรงพยาบาล รวมถึงอำนวยความสะดวกแก่ผู้ป่วยและญาติที่จะหาซื้ออาหารประเภทนี้ได้ง่ายขึ้น

หากกลับมามองตลาดไทยจะพบว่า ในปัจจุบันแทบไม่มีผู้ประกอบการธุรกิจอาหารรายใดที่หันมาจับตลาดกลุ่มผู้สูงอายุอย่างชัดเจน ทั้งๆ ที่เป็นตลาดที่ผู้บริโภคมีกำลังซื้อสูงและมีโอกาสเติบโตได้อีกมาก ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะความคิดที่ว่าตลาดนี้ยังถือเป็นตลาดที่เล็กอยู่ค่อนข้างมาก เมื่อเทียบกับตลาดผู้บริโภครุ่นใหม่และกลุ่มทั่วไป ประกอบกับความเข้าใจที่ยังน้อยอยู่เกี่ยวกับพฤติกรรมหรือความต้องการของผู้บริโภคกลุ่มนี้ เนื่องจากผู้สูงอายุมักไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นหรือสะท้อนความต้องการของตน ตลาดนี้จึงยังมีช่องว่างธุรกิจอยู่มาก โดยคุณลักษณะทั่วไปของสินค้าอาหารสำหรับผู้สูงอายุนั้น เป็นสินค้าอาหารชนิดเดียวกันกับผู้บริโภคในวัยอื่น แต่เพิ่มคุณสมบัติบางประการ อาทิ หากเป็นเนื้อสัตว์ ต้องสับให้ละเอียดหรือต้มให้เปื่อย เพื่อให้เคี้ยวหรือกลืนได้ง่าย ส่วนเนื้อปลาควรเอาก้างออกให้หมดสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ จะมีคุณสมบัติพิเศษเพิ่มเติม อาทิ ซูปที่มีน้ำตาลน้อย

เหมาะกับผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน และอาหารที่มีโซเดียมต่ำสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นความดันโลหิตสูง เป็นต้น สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือราคาที่ไม่สูง ต้องอร่อย รสชาติดี มีความหลากหลายในด้านรสชาติ ทั้งในอาหารจานหลักและอาหารเรียกน้ำย่อยหรือตามสภาพร่างกายของผู้บริโภคที่แตกต่างกันและมีคุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นต่อร่างกาย มีปริมาณต้องเพียงพอต่อความต้องการในแต่ละมื้อ ประกอบด้วย ข้าวประมาณ 120-160 กรัม อาหารจานหลักประมาณ 80-100 กรัม อาหารจานรองประมาณ 70 – 100 กรัม

การเตรียมตัวรับมือกับสังคมผู้สูงอายุของผู้ประกอบการไทย โดยใช้เทคโนโลยี นวัตกรรม ตลอดจนงานวิจัยมาพัฒนาสินค้าให้ตรงตามความต้องการของผู้บริโภคเป็นเรื่องสำคัญอย่างมาก หากสนใจเข้าสู่ตลาดอาหารเพื่อผู้สูงอายุ ผู้ประกอบการต้องไปลงลึก ศึกษา และลงมือทำ

ที่มา

www.udf.jp

www.komchadluek.net/news/edu-health/368918

sdthailand.com/2019/02/blenderized-cpf-rama-bd

www.meiji.co.jp/meiji-eiyoucare

www.kewpie.co.jp/products/care

www.nisshin.oilligroup.com

<https://www.ieat.jp>

www.ever-smile.jp

