

# การพัฒนากลิ่นรสในผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าว สำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการบดเคี้ยวและการกลืนอาหาร เพื่อช่วยให้อาหารรับประทานได้มากขึ้น



Flavor development of rice seasoning (Furikake) for elderly with chewing and swallowing disorders to improving nutritional intake



พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารที่มีรสชาติหวานหรือรสชาติเค็มมากเกินไป อันเนื่องมาจากพฤติกรรมส่วนบุคคลหรือเกิดขึ้นจากสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย ซึ่งพบได้ในกลุ่มผู้สูงอายุนั้น ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพ ในปัจจุบันสังคมไทยมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่มีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร เช่น ปัญหาสุขภาพช่องปาก ความแข็งแรงและความสมบูรณ์ของฟันและเหงือก รวมถึงปัญหาการรับรสชาติอาหารที่ลดลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีข้อจำกัดในการเลือกอาหารรับประทาน เกิดความเบื่อหน่ายขณะรับประทานอาหาร รวมถึงมีความเสี่ยงที่จะกินรสจัดมากขึ้น ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพในอนาคต

การพัฒนากลิ่นรสในผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวเพื่อช่วยให้อาหารรับประทานได้มากขึ้นนั้น ผู้วิจัยได้เลือกใช้สมุนไพรหรืออาหารที่มีกรดอะมิโนบางชนิดสูง ซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์กับการรับรู้รสชาติอาหารที่ดีขึ้น เช่น กลูตาเมต กรดแอสปาร์ติก โกลูชัน ซึ่งเมื่อใช้ผลิตภัณฑ์นี้จะช่วยลดการปรุงแต่งรสอาหารจากน้ำตาลหรือน้ำปลาได้ หรือช่วยชูรสอาหารให้มีความอร่อยขึ้น และยังสะดวกในการใช้งาน สามารถใช้ได้กับอาหารทั่วไปที่ผู้สูงอายุคุ้นชินในการรับประทาน การเพิ่มผงโรยอาหาร จะช่วยให้อาหารจานเดิมๆ มีความหลากหลายของรสชาติมากขึ้น



## จุดเด่น

- ผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวเพิ่มกลิ่นรสและกระตุ้นความอยากอาหาร ซึ่งช่วยลดการปรุงแต่งรสอาหารจากน้ำตาลหรือน้ำปลาได้ หรือช่วยชูรสอาหารให้มีความอร่อยขึ้น มี 3 สูตร ประกอบด้วย
  - สูตรดั้งเดิม
  - สูตรเพิ่มโปรตีนจากเนื้อปลา
  - สูตรเพิ่มรสเผ็ดเล็กน้อย
- ผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวฯ ใช้วัตถุดิบธรรมชาติและมีส่วนประกอบของผักและสมุนไพรที่จะช่วยเพิ่มรสชาติให้กับอาหาร ได้แก่ เห็ดนางฟ้า หอมหัวใหญ่ ชิงรากผักชี และหอมแดง เป็นต้น โดยผลิตภัณฑ์นี้ได้ผ่านการทดสอบแล้วว่าช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรับประทานอาหารได้อร่อยขึ้น
- ผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวฯ มีส่วนประกอบของน้ำปลาผงและน้ำตาล น้อยกว่า 0.2 กรัม ต่อ 1 หน่วยบริโภค (ประมาณ 10 กรัม) และปราศจากวัตถุปรุงแต่งรสและผงชูรส



## การพัฒนาเทคโนโลยี

ผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวทั่วไป มักใช้เครื่องปรุงรสหรือผงชูรส เพื่อช่วยเสริมรสชาติให้กับอาหาร ผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวนี้ได้เลือกสรรวัตถุดิบ เครื่องเทศ และสมุนไพรที่พบว่าช่วยเพิ่มการรับรู้กลิ่นและรสชาติอาหารได้ โดยพิจารณาจากปริมาณกรดอะมิโนที่พบในอาหารและผลการทดสอบชิมในห้องปฏิบัติการ เพื่อนำมาใช้ในผลิตภัณฑ์ผงโรยข้าวสำหรับผู้สูงอายุทั่วไปหรือผู้สูงอายุที่มีปัญหาการบดเคี้ยวและการกลืนอาหารเพื่อช่วยให้อาหารรับประทานได้มากขึ้น



หัวหน้าโครงการ  
นางสาวศิริพร ตันจ่อ  
ฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ  
สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

