

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ในปัจจุบันปัญหาสุขภาพของประชาชนไทยเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้เป็นอีกหนึ่งสาเหตุของอัตราการเจ็บป่วยโดย อัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีอัตราสูงถึง 342.76 คน ต่อประชากร 1000 คน ซึ่งมากเป็นอันดับสองรองจากโรกระบบหายใจ นอกจากนี้โรคเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ โภชนาการ และ เมตาบอลิซึม มีอัตราการป่วยมากเป็นอันดับ 3 คือ 286.48 คน ต่อประชากร 1000 คน ในขณะที่สาเหตุหลัก ของอัตราการตายประชากรไทยเกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ (กระทรวงสาธารณสุข, 2556) ซึ่งจะเห็นได้ว่าปัญหาของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในประเทศไทยมีความเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร และ พฤติกรรมการขาดการออกกำลังกาย องค์การอนามัยโลก หรือ WHO ได้ระบุไว้ว่า การเพิ่มขึ้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในปัจจุบัน เกิดขึ้นทั้งในประเทศที่กำลังพัฒนา และ พัฒนาแล้ว โดยปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญคือ ขาดการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหารที่เต็มไปด้วยแป้งขัดสี และ ไขมันสูง ดังนั้นสิ่งสำคัญในการลดปัจจัยเสี่ยงก็คือ การบริโภคอาหารเพื่อการป้องกันโรค โดยเน้นอาหารบริโภคเนื้อปลา เป็นประจำ ลดที่มีไขมันอิ่มตัวต่ำ เพิ่มคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน การเพิ่มการบริโภคกรดไขมันชนิด โอเมก้า 3 การเพิ่มผัก และ ผลไม้ในแต่ละมื้ออาหาร จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรกระบบไหลเวียนเลือด และ โรคหัวใจ (WHO, 2003, p.3 และ Hu, B.F and Willett, C.W., 2002, p. 2569)

อาหารว่างเป็นรายการอาหารที่นิยมรับประทานในระหว่างมื้ออาหารซึ่งอาจเป็นช่วงระหว่างมื้อเช้า และ/หรือ ระหว่างมื้อเย็น โดยเป็นอาหารที่ควรให้สารอาหารที่จำเป็นร้อยละ 1 จนถึงร้อยละ 15 ของอาหารที่ควรได้รับต่อวัน ซึ่งปัจจุบันพบว่าการบริโภคอาหารว่างของเด็กวัย 2-6 ปี มีสัดส่วนการกระจายพลังงานไม่เหมาะสม ทั้งยังได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนต่ำ (คำปุ่น จันโนม่วง, 2545, หน้า 97) และ อาหารว่างประเภทขนมกรุบกรอบนิยมแพร่หลายมากขึ้นในเด็กเล็กจนถึงผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหาโภชนาการโดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรังซึ่งเป็นผลมาจากการบริโภคอาหารที่เต็มไปด้วยแป้ง และ ไขมัน การจัดทำอาหารว่างเสริมโปรตีนจากเนื้อปลาเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้กับอาหารว่างได้ โดยเนื้อปลาเป็นโปรตีนที่หาง่ายในท้องถิ่นทั้งยังมีลักษณะของโปรตีนที่ไขมันต่ำ และ ดูดซึมได้ง่าย ทั้งนี้พบว่าอาหารว่างไทยหลายๆ รายการมีศักยภาพเพียงพอที่จะเสริมโปรตีนจากเนื้อปลาเข้าไปในส่วนผสม เนื่องจากอาหารว่างไทยมีลักษณะเป็นอาหารคาวหลายชนิด มีเนื้อสัตว์ที่หลากหลายเป็นส่วนประกอบ ทั้งยังมีวิธีการปรุงประกอบที่ใส่เครื่องเทศที่มีศักยภาพในการลดกลิ่นอันไม่พึงประสงค์จากเนื้อสัตว์ และ การรับประทานพร้อมกับผัก หรือ ผลไม้ เพื่อเพิ่มความกลมกล่อมในการรับประทาน และ สร้างสมดุลของรสชาติอาหารได้เป็นอย่างดี

ปลานิล (*Oreochromis nilotica*) เป็นปลาน้ำจืดที่มีการบริโภคภายในประเทศไทยอย่างแพร่หลายมากกว่า 50 ปี เนื่องจากปลานิลเป็นปลาที่เลี้ยงง่ายและเติบโตได้ดีในสภาพอากาศเมืองไทยแทบทุกภาค โดยต้นทุนการเลี้ยงค่อนข้างต่ำ เนื่องจากเป็นปลากินได้ทั้งพืชและ สัตว์น้ำขนาดเล็กในแหล่งน้ำทั่วไป ทั้งยังเป็นแหล่งอาหารโปรตีนราคาถูก และ หาซื้อง่าย โดยที่ปลานิลได้รับพระมหากรุณาธิคุณ จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานให้แก่กรมประมงนำไปขยายพันธุ์ต่อเนื่องและนำไปแจกจ่ายให้กับราษฎรเพื่อนำไปเพาะเลี้ยง (สำนักพัฒนาและถ่ายทอดเทคโนโลยีการประมง, 2553, หน้า 1) จากลักษณะที่เหมาะสมของปลานิล จึงควรนำเนื้อปลานิลมาพัฒนาตำรับอาหารว่างเพื่อเป็นการพัฒนาอาหารว่างต้นแบบสำหรับการนำไปพัฒนาต่อยอดในแต่ละท้องที่ เนื่องจากปลานิลเป็นวัตถุดิบอาหารที่หาซื้อง่าย หรือ ทำการเพาะเลี้ยงในพื้นที่ต่างๆได้ อาหารว่างที่จัดทำขึ้นจะมุ่งเน้นเพื่อการส่งเสริมทางด้านโภชนาการที่บริโภคได้ทุกกลุ่มอายุ ทั้งยังเป็นตำรับอาหารว่างที่สามารถเตรียมง่ายไม่ต้องใช้อุปกรณ์ซับซ้อน และ วัตถุดิบอื่นๆ เป็นวัตถุดิบที่หาได้ในประเทศตามตลาดสดทั่วไป และ เพื่อให้ประชาชนได้ระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ ที่ทรงพระราชทานปลานิลเพื่อเป็นแหล่งอาหารโปรตีนแก่ราษฎรไทย จึงควรนำปลานิลสายพันธุ์ดั้งเดิมมาพัฒนาตำรับอาหารที่สามารถปรุงได้อย่างง่ายในครัวเรือนและให้คุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับทุกวัย โดยตำรับอาหารที่ได้จะเป็นทางเลือกในการจัดอาหารในกิจกรรมต่างๆ ทั้งอาหารกลางวันในโรงเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และ ในงานประชุมต่างๆ ทั้งนี้ ตำรับที่จะได้รับการพัฒนาครั้งนี้ จะมุ่งเน้นตำรับที่มีศักยภาพจะพัฒนาต่อเนื่องเป็นอาหารว่างพร้อมรับประทาน และ อาหารว่างแบบแช่แข็งเพื่อการพาณิชย์ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาตำรับอาหารว่างประเภทอาหารคาวเพื่อสุขภาพเสริมโปรตีนจากปลานิลสายพันธุ์จิตรลดา
2. เพื่อเป็นทางเลือกในการนำไปประยุกต์เป็นอาหารว่างเพื่อการบริการในสถานประกอบการต่างๆ เช่น โรงเรียน หรือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
3. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานต่อการนำตำรับอาหารว่างเสริมโปรตีนจากเนื้อปลาต่อการนำไปพัฒนาต่อเนื่อง

ขอบเขตการวิจัย

1. พัฒนาตำรับอาหารว่างโดยใช้เนื้อปลานิลสายพันธุ์จิตรลดาเป็นส่วนผสมหลัก โดยเป็นอาหารว่างไทยประเภทอาหารคาว ซึ่งมีทั้งแบบไทยดั้งเดิมและรูปแบบประยุกต์เพื่อให้เข้ากับยุคสมัย
2. ประเมินคุณค่าทางโภชนาการโดยใช้วิธีประเมินจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์

คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

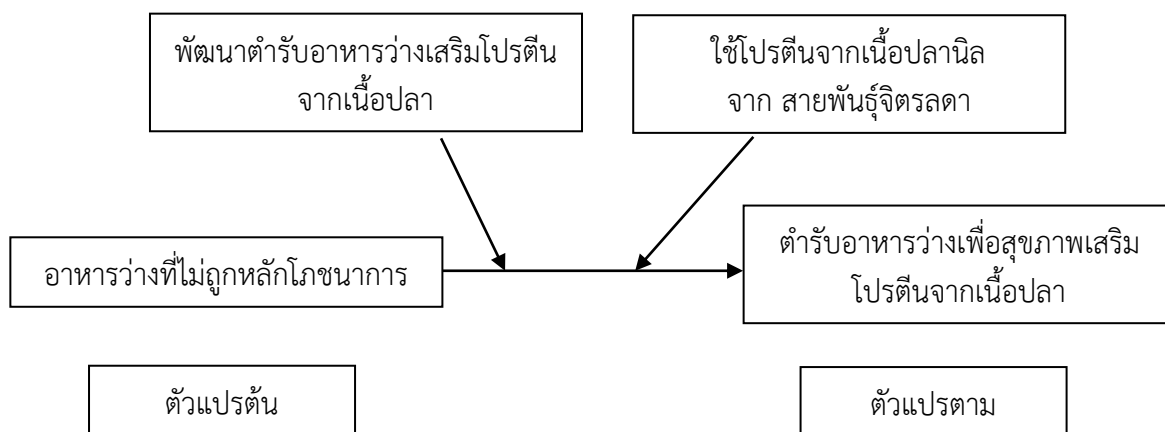
อาหารว่าง หมายถึง อาหารที่บริโภคระหว่างมื้อ เพื่อป้องกันภาวะกระเพาะว่างในช่วงที่ยังไม่ถึงมื้ออาหารหลัก (Suchada suphanpayak. 2002; 7) โดยเวลาของอาหารส่วนใหญ่มักจะบริโภคในช่วง 10 นาฬิกา และ 15-17 นาฬิกา ของในแต่ละวัน (คำปุ่น จันโนนม่วง, 2545, หน้า 21)

ปลานิลสายพันธุ์จิตรลดา หมายถึง ปลานิล (*Oreochromis nilotica*) ซึ่งเป็นปลาน้ำจืดสายพันธุ์ดั้งเดิมที่เพาะเลี้ยงใน โครงการพัฒนาพื้นที่ของมูลนิธิชัยพัฒนา (ศูนย์เพาะเลี้ยงปลานิลจิตรลดา) บ้านเกาะกา ตำบลท่าเรือ อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) ได้ตำรับอาหารว่างเพื่อสุขภาพที่ทำจากเนื้อปลานิลจิตรลดา และได้เผยแพร่ในนามของมหาวิทยาลัย
- 2) ได้จัดทำตำรับอาหารเพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย