



ขนมสายบัว



ตำมะเขือพวงโมะขาม



ขนมเทียนแก้ว

อาหารเพื่อผู้ป่วยเบาหวาน รสชาติไม่จืดชืดเสมอไป

ในอดีต ชื่นเชื่อว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน อาจจะรู้สึก เบื่อที่สุด ก็ตรงที่ต้องกินอาหารรสชาติจืดชืด เนื่องจากต้องระมัดระวังรสชาติ ไม่ให้หวานเกินไป เค็มเกินไป หรือรสชาติจัดจ้านเกินไป

แต่วันนี้ ผู้ป่วยมีทางเลือกในการรับประทาน อาหารได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น เมื่อสำนักงาน วิจัยแห่งชาติ (วช.) สนับสนุนทุนวิจัยพัฒนาตำรับ อาหารท้องถิ่นสุรินทร์สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ให้ และได้ต้นแบบตำรับอาหารพิเศษ 40 ตำรับ วางแผน ต่อยอดทดสอบประสิทธิภาพควบคุมระดับน้ำตาลใน เลือด วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ เผยแพร่องค์ ความรู้แก่สาธารณะ และผลิตในรูปแบบอาหารพร้อมรับประทานในเชิงพาณิชย์ต่อไป

น.ส.สุธีรา อินทเจริญสถานต์ อาจารย์ประจำ สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพเด็กและผู้สูงอายุ ภาควิชาเกษตรและสิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ พัฒนาตำรับ อาหารท้องถิ่นสุรินทร์เป็นอาหารพิเศษสำหรับผู้ป่วย เบาหวาน โดยได้รับทุนวิจัยจากสำนักงานการวิจัย แห่งชาติ (วช.) ผ่านการบริหารจัดการทุนวิจัย โดย สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (สวก.) ภายใต้ แผนงานงบประมาณมุ่งเป้าตอบสนองความต้องการ ของประเทศโดยเร่งด่วน ปีงบประมาณ 2561 กลุ่ม เรื่องอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าและความปลอดภัย ผู้บริโภค

สำหรับแรงบันดาลใจที่ผลักดันในการพัฒนา ตำรับอาหารท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยเบาหวานนั้น เนื่องจาก น.ส.สุธีรา ซึ่งอาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัด สุรินทร์ที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ ได้แก่ ไทย เขมร ไทยกวย และไทยลาว จึงได้พบความหลากหลาย ของตำรับอาหารถิ่นที่แฝงด้วยภูมิปัญญาในการปรุงที่ เป็นเอกลักษณ์ และหลายตำรับมีองค์ประกอบเป็นผัก

สุธีรา
อินทเจริญสถานต์อ.จระเดช
อินทเจริญสถานต์สมนึก
โตมะสูงเนินอ.ดาวณี
ชินวงษ์ผศ.กัญญา
กัจจันท์

และสมุนไพรพื้นบ้านที่มีคุณสมบัติในการช่วยชะลอ และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด อีกทั้งได้พบเห็น ผู้ป่วยเบาหวานที่ต้องทนรับประทานอาหารที่จืดชืด จึงเกิดความคิดในการพัฒนาตำรับอาหารที่เป็นทางเลือกให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารได้อย่างมีความสุข

ผลจากการพัฒนาตำรับอาหารถิ่นเป็นอาหาร พิเศษเพื่อผู้ป่วยเบาหวาน น.ส.สุธีราพัฒนาตำรับ อาหารพิเศษได้ 40 ตำรับ ซึ่งแบ่งเป็นตำรับอาหาร คาว 21 ตำรับ เช่น แกงสายบัวปลาทู แกงหัวปลี ใส่ไก่ แกงเผือกปลาซ่าง ต้มปลาช่อนผักแขยง ตำ

Section: อาทิตยส์สร้างสรรค์/-**วันที่:** อาทิตยส์ 17 มกราคม 2564**ปีที่:** 44**ฉบับที่:** 15652**หน้า:** 19(บน)**Col.Inch:** 100.09 **Ad Value:** 110,099**PRValue (x3):** 330,297**คลิป:** ชาว-ดำ**หัวข้อข่าว:** อาหารเพื่อผู้ป่วยเบาหวาน รสชาติไม่จืดชืดเสมอไป

แกงสายบัวปลาทุ

มะเขือพวงใบมะขาม และตำรับอาหารหวาน 19 ตำรับ เช่น ขนมสายบัว ขนมเทียนแก้ว ขนมผักปลัง วัจนกระเจียบเขียว ข้าวต้มใบมะพร้าวสูตรผสมบุกและผักปลัง โดยเกณฑ์ในการคัดเลือกอาหารท้องถิ่นมา

พัฒนาเป็นอาหารพิเศษนี้ คัดเลือกจากตำรับอาหารท้องถิ่นที่ประชาชนยังคงนิยมบริโภค และเป็นตำรับอาหารที่ใช้วัตถุดิบพืชผักพื้นบ้าน หาง่ายในท้องถิ่น และมีสรรพคุณช่วยชะลอและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด อีกทั้งยังมีวิธีปรุงประกอบไม่ซับซ้อนเพื่อให้ผู้ป่วยปรุงอาหารเองที่บ้านได้

การพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นเพื่อผู้ป่วยเบาหวานนี้นักวิจัยพบอุปสรรคเรื่องวัตถุดิบไม่เพียงพอเนื่องจากผักพื้นบ้านบางชนิดขึ้นอยู่กับการฤดูกาล รวมถึง

การคงคุณค่าทางโภชนาการและการยืดอายุการเก็บรักษาอาหารที่อยู่ในรูปการปรุงสุกพร้อมรับประทาน ทั้งนี้ ทีมวิจัยมีแนวทางในการต่อยอดผลงานต่อไป คือ การทดสอบประสิทธิภาพในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานทางคลินิก การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและพิษเคมีจากห้องปฏิบัติการเพื่อยืนยันผลการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด จากนั้นยังมีแนวทางเผยแพร่องค์ความรู้เกี่ยวกับตำรับอาหารพิเศษสำหรับผู้ป่วยเบาหวานแก่สาธารณะ และต่อยอดเทคโนโลยีผลิตอาหารพิเศษในรูปแบบอาหารพร้อมรับประทานสำหรับเชิงพาณิชย์ต่อไป

ในการวิจัยตำรับอาหารพิเศษนี้ ดร.สุธีรยังมีผู้ร่วมวิจัย ประกอบด้วย อาจารย์จากภาควิชาเกษตร

และสิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ได้แก่ นายจีระเดช อินทเจริญสถานต์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพเด็กและผู้สูงอายุ น.ส.ดาวินี ชินวงศ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการแพทย์แผนไทย และ ผศ.กัญญา กิ่งจันทร์ อาจารย์ประจำสาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ พร้อมด้วย นางสมนึก ไตมะสูงเนิน นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ กลุ่มงานโภชนาการศาสตร์ โรงพยาบาลสุรินทร์