



## มรภ.สร.พัฒนาตำรับสู้เบาหวาน

ดร.สุธีรา อินทเจริญสานต์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพเด็กและผู้สูงอายุ ภาควิชาเกษตรและสิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ พัฒนาคำรับอาหารท้องถิ่นสุรินทร์เป็นอาหารพิเศษสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน โดยได้รับทุนวิจัยจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ผ่านการบริหารจัดการทุนวิจัย โดยสำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (สวก.) ภายใต้แผนงานงบประมาณมุ่งเป้าตอบสนองความต้องการของประเทศโดยเร่งด่วน ปีงบประมาณ 2561 กลุ่มเรื่องอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่าและความปลอดภัยผู้บริโภค

ผลจากการพัฒนาตำรับอาหารถิ่นเป็นอาหารพิเศษสำหรับผู้ป่วยเบาหวานได้ 40 ตำรับ แบ่งเป็นตำรับอาหารคาว 21 ตำรับ เช่น แกงสาหร่ายปลาทู แกงหัวปลีใส่ไก่ แกงเผือกปลาล้าง ต้มปลาช่อนผักแขยง ต้มมะเขือพวงใบมะขาม และตำรับอาหารหวาน 19 ตำรับ เช่น ขนมสาหร่าย ขนมหิ้วยางแก้ว ขนมผักปลัง วนักระเจียบเขียว ข้าวต้มใบมะพร้าวสูตร

ผสมบุกและผักปลัง โดยคัดเลือกจากตำรับอาหารท้องถิ่นที่ประชาชนยังคงนิยมบริโภค และเป็นตำรับอาหารที่ใช้วัตถุดิบพืชผักพื้นบ้าน หาง่ายในท้องถิ่น และมีสรรพคุณช่วยชะลอและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด อีกทั้งยังมีวิธีปรุงประกอบไม่ซับซ้อนเพื่อให้ผู้ป่วยปรุงอาหารเองที่บ้านได้

สำหรับการพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นเพื่อผู้ป่วยเบาหวานนั้นทิมวิจัยพบอุปสรรคเรื่องวัตถุดิบไม่เพียงพอเนื่องจากผักพื้นบ้านบางชนิดขึ้นอยู่กับฤดูกาล รวมถึงการคงคุณค่าทางโภชนาการและการยืดอายุการเก็บรักษาอาหารที่อยู่ในรูปการปรุงสุกพร้อมรับประทาน ทั้งนี้ ทิมวิจัยมีแนวทางในการต่อยอดผลงานต่อไป คือ การทดสอบประสิทธิภาพในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานทางคลินิก การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและพฤษเคมีจากห้องปฏิบัติการเพื่อยืนยันผลการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด จากนั้นยังมีแนวทางเผยแพร่องค์ความรู้เกี่ยวกับตำรับอาหารพิเศษสำหรับผู้ป่วยเบาหวานแก่สาธารณะ และต่อยอดเทคโนโลยีผลิตอาหารพิเศษในรูปแบบอาหารพร้อมรับประทานสำหรับเชิงพาณิชย์ต่อไป

