

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญของปัญหา

อาหารมีความสำคัญต่อสุขภาพ การมีสุขภาพที่ดีเป็นที่ปรารถนาของทุกคน บทบาทสำคัญ ของอาหารคือ ช่วยให้มีความสุขที่แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต้านโรคติดเชื้อ ช่วยป้องกันและรักษาโรคบาง ชนิดได้ สาเหตุของปัญหาสุขภาพที่สำคัญส่วนหนึ่งเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม และขาดความสมดุล การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมเป็นระยะเวลานานๆ อาจเป็นโรคลาภ สารอาหารชนิดเดียวหรือหลายชนิดได้ หรือทำให้คนอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังหลาย โรค ที่สำคัญได้แก่โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน และโรคอ้วน ปัจจุบันการเลือกบริโภคอาหารให้ถูกต้องเหมาะสมกับตนเองยังเป็นปัญหา ซึ่งโรคเรื้อรังดังกล่าว เป็นปัญหาสาธารณสุขหลักของโลกที่สำคัญขณะนี้และในอนาคต ซึ่งเป็นสาเหตุการตายของ ประชากรโลกถึงร้อยละ 59 ของสาเหตุตายที่สำคัญของประชากรวัยแรงงาน โรคทางโภชนาการ ดังกล่าวสามารถป้องกันและบำบัดได้ด้วยอาหาร การบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับตนเองอาจช่วย ป้องกันไม่ให้เกิดโรสดังกล่าว และมีผลให้มีสุขภาพที่ดี

1.1.1 โรคทางโภชนาการที่สามารถป้องกันและบำบัดได้ด้วยอาหาร

1.1.1.1 โรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นชื่อกลุ่มโรคที่ประกอบด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โรค หลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดส่วนปลาย ความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับผนังหลอดเลือดแดง เนื่องจากมีไขมันแทรกซึม และเกิดการกั่งของไขมันในผนังชั้นในของหลอดเลือดแดง ก่อให้เกิด อันตรายดังนี้ ผนังหลอดเลือดแดงโป่ง หลอดเลือดแดงตีบและอุดตัน ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของความ พิการ และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร โรคนี้นี้เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือดแดงแข็งตัวและใช้เวลา การดำเนินโรคเป็นเวลานานกว่าจะแสดงอาการ ปกติเป็นในวัยกลางคน (WHO, 2007) หนึ่งใน ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมาจากสิ่งแวดล้อม ความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่ ภาวะไขมันผิดปกติ เบาหวาน ภาวะอ้วน การบริโภคอาหารไม่ถูกต้องส่วน โดยเฉพาะการบริโภค อาหารรสเค็ม (เกลือโซเดียม) อาหารหวาน อาหารมีไขมันสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมันประเภท อิ่มตัวซึ่งมีโคเลสเตอรอลสูง องค์การอนามัยโรครายงานว่า ปี 2548 โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็น สาเหตุของการเสียชีวิตอันดับ 1 จากทั่วโลก (Cardiovascular diseases (online)) ในประเทศไทย พบว่า ปี 2545 พบว่าโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุการตายอันดับ 3 รองจากโรคมะเร็งและ

อุบัติเหตุ ในปี 2550 พบว่าอุบัติเหตุการณคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเฉียบประมาณ ชั่วโมงละ 4 คน (กระทรวงสาธารณสุข, 2550)

1.1.1.2 โรคความดันโลหิต

ความดันโลหิตสูง (Hypertension) เป็นภาวะที่ความดันโลหิตอยู่ในระดับที่สูงกว่าปกติ เร็วรั้งเป็นเวลานาน องค์การอนามัยโลก กำหนดไว้ในปี 1999 ว่า ผู้ใดก็ตามที่มีความดันโลหิตวัดได้มากกว่า 140 /90 มม.ปรอทถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง และ การที่ความดันโลหิตสูงอยู่เป็นเวลานาน เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดในสมองตีบ โรคหัวใจ โรคไตวาย เส้นเลือดแดงใหญ่โป่งพอง อัมพาต ฯลฯ อาหารที่เกี่ยวข้องกับความดันโลหิตสูงได้แก่ อาหารที่โคเลสเตอรอลสูง โซเดียม และโปแตสเซียม

โรคความดันโลหิตสูงพบได้ประมาณ 10 % ของประชากรทั่วโลก เป็นภาวะเรื้อรั้งที่พบบ่อยในคนไทย (มคชน, 2550) จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า แนวโน้มตัวเลขผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในประเทศไทยสูงขึ้นร้อยละ 71 และคาดว่าจะมีผู้มีภาวะความดันโลหิตสูงประมาณ 10 ล้านคน ซึ่งมีเพียงร้อยละ 30 เท่านั้นที่รู้ว่ากำลังมีภาวะความดันโลหิตสูง และในจำนวนนี้มีผู้เข้ารับการรักษาเพียงร้อยละ 60 ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีเพียงร้อยละ 5 เท่านั้นที่ทราบสาเหตุของการ เกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงคือ อ้วน น้ำหนักเกิน การบริโภคอาหารเค็มจัด มีผลให้มีอาการบวม การบริโภคอาหารไขมันสูง ไม่ออกกำลังกาย สูบบุหรี่ มีความเครียด ทางการแพทย์ได้ให้คำแนะนำในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภค วิธีการหนึ่งคือ มาตรการบริโภคเกลือ (Guidelines Subcommittee, 1999)

โรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) และภาวะความดันโลหิตสูง นับว่าเป็นปัญหาสาธารณสุขของโลกทั้งในปัจจุบันและอนาคต โรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการตายสูงเป็นอันดับ 3 ของทั่วโลก มีผู้เป็นโรคหลอดเลือดสมองตีบตัน เพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า สำหรับประเทศไทย ในปี 2545 พบว่าแนวโน้มการตายจากอัมพฤกษ์ อัมพาตสูงขึ้น จาก 9.6 (ปี 2541) เป็น 26.7 ต่อประชากรแสนคน หรือมีอัตราการตายเพิ่มมากกว่า 3 เท่า ภายในเวลา 4 ปี โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ก่อให้เกิดความพิการถาวรในประชากรและเกิดภาวะการณดูแลรักษาเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ สาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตคือ ภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งสถานการณ์ทั่วโลก พบว่าประชากรประมาณ 600 ล้านคน ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง และจัดเป็นสาเหตุการตาย อันดับ 3 ของโลก และปี 2547 พบว่าคนไทยอายุ 15 ปี ขึ้นไป มีภาวะความดันโลหิตสูง ร้อยละ 35.82 หรือคิดเป็นจำนวน 17.64 ล้านคน (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. ฐานข้อมูลสถิติการตาย) การบริโภคอาหารไขมัน ไขมันอิ่มตัว โคเลสเตอรอล และโซเดียมในปริมาณสูงมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ

1.1.1.3 โรคมะเร็ง

จากการประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติครั้งที่ 2 ประจำปี 2550 ของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของคนไทยในปัจจุบันมะเร็งลำไส้เป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ในประเทศไทยพบ "มะเร็งลำไส้ใหญ่" มากในเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยเฉพาะอายุมากกว่า 50 ปี สาเหตุเกิดมาจากพันธุกรรมหรือเกิดการอักเสบภายในลำไส้ใหญ่รวมไปถึงโรคไส้ติ่งทวารหนัก ซึ่งทำให้กลายเป็นมะเร็งทางทวารหนักได้ จากผลงานวิจัยพบว่าไขมันมีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็ง คนที่บริโภคอาหารไขมันสูงคิดเป็น 40% ของปริมาณกำลังงานที่ได้รับจากอาหารใน 1 วัน มีความเสี่ยงการเป็นมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น 15% เมื่อเทียบกับกลุ่มที่บริโภคอาหารไขมันต่ำ หรือคิดเป็น 20% ของปริมาณกำลังงานที่ได้รับจากอาหาร (Megan, 2007) มีผู้รายงานว่าผู้ที่ เป็นโรคมะเร็งเต้านมนั้นจะมีอายุสั้นหากบริโภคไขมันมาก (Committee on diet, nutrition and cancer et al., 1982)

1.1.1.4 โรคเบาหวาน

ภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติเนื่องจากการขาด Insulin หรือมี Insulin ไม่พอในขณะที่เนื้อเยื่อของร่างกาย ไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ จึงทำให้น้ำตาลมีปริมาณมากในกระแสเลือดและถูกขับออกมาทางปัสสาวะ อาหารที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานได้แก่ พลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต น้ำตาล ผู้ป่วยโรคเบาหวานมักเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา ที่สำคัญได้แก่โรคหัวใจ ไตวาย ตาบอด การตัดเท้า จากสถิติในช่วง 2538-2547 พบว่าอัตราการตายด้วยโรคเบาหวานสูงขึ้นตามลำดับเวลา (อัญชลี ศิริพิทยาคุณกิจ, 2547)

1.1.1.5 โรคอ้วน

โรคอ้วน คือโรคที่เกิดจากการได้รับสารอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายเนื่องจากการบริโภคสารอาหารไม่ถูกสัดส่วน บริโภคอาหารที่มีแป้ง น้ำตาล ไขมันสูง และบริโภคอาหารที่มีเส้นใยอาหารต่ำแต่อกำลังกายน้อย โรคอ้วน เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆที่สำคัญคือโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และมะเร็ง โดยเป็นสาเหตุการตายของคนในประเทศกำลังพัฒนา 66% ของการตายทั้งหมด WHO ทำนายว่าโรคจากความอ้วนเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ของคนทั่วโลก สารอาหารที่สัมพันธ์กับการเกิดโรคอ้วนได้แก่ ปริมาณโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต “โรคที่กำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขหลักของโลกที่สำคัญขณะนี้และในอนาคต ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง เบาหวาน โรคอ้วน เป็นสาเหตุการตายของประชากรโลกถึงร้อยละ 59 ของสาเหตุการตายทั้งหมด รวมทั้งอุบัติเหตุจากรถเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญของประชากรวัยแรงงาน” (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. ฐานข้อมูล สถิติการตาย.)

1.1.1.6 โรคโลหิตจางเนื่องจากการขาดธาตุเหล็ก

เป็นภาวะที่จำนวนเม็ดเลือดแดงในร่างกายมีระดับน้อยกว่าปกติ ผู้ที่มีภาวะโลหิตจางมีอาการซีด อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ทำงานไม่ค่อยไหว ผู้ป่วยที่มีโลหิตจางรุนแรงอาจจะมีการทำงาน

ของหัวใจล้มเหลว เกิดภาวะหัวใจวาย และสมองทำงานช้าลงจนกระทั่งหมดสติได้ สารอาหารที่เกี่ยวข้องกับโรคโลหิตจางได้แก่ พลังงาน โปรตีน เหล็ก ทองแดง วิตามินซี และวิตามินบี 12

โรคโลหิตจางเนื่องจากการขาดธาตุเหล็กในหญิงตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ปี 2540-2544 พบร้อยละ 11.85, 13.51, 12.59, 11.91, และ 13.34 ตามลำดับ ในปี 2544 เมื่อพิจารณาเป็นรายภาค พบว่าภาคใต้ พบหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กสูงที่สุดร้อยละ 15.46 รองลงมาคือภาคกลางร้อยละ 14.74 ส่วนภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบร้อยละ 11.70 และ 11.25 ตามลำดับ (กระทรวงสาธารณสุข, 2545)

ปัจจุบันอาหารที่มีเครื่องหมายฮาลาลที่มีขายในท้องตลาดยังมีน้อยอยู่ทั้ง อาหารคาว อาหารหวาน ขนมกรุบกรอบ และเครื่องดื่ม สูตรอาหารพื้นฐานของอาหารท้องถิ่นและอาหารที่มีขายทั่วไปและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละสูตรยังไม่มีเป็นฐานข้อมูล การสร้างสูตรอาหารท้องถิ่น และอาหารที่มีขายทั่วไปหรือจากการพัฒนาบนพื้นฐานของวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น พร้อมทั้งศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของสูตรอาหารพื้นฐานที่ได้ จะเป็นคำรับอาหารพื้นฐานในการผลิตอุตสาหกรรมอาหารฮาลาลในขั้นต่อไป เพื่อให้เป็นอุตสาหกรรมอาหารฮาลาลในอนาคต และเพื่อปรับปรุงมาตรฐานเพื่อการผลิตอาหารให้เหมาะสม สำหรับบุคคลผู้มีวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเป็นพิเศษ เช่น อาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักตัว อาหารสำหรับผู้สูงอายุ อาหารสำหรับผู้มีครรภ์ ผู้เป็นโรคหัวใจ เบาหวาน เป็นต้น ในการศึกษาครั้งนี้เพื่อใช้เป็นแนวทางให้ผู้สนใจประกอบกิจการอุตสาหกรรมอาหารฮาลาลมีสูตรอาหารพื้นฐานไปใช้ในกิจการการผลิต และการศึกษาคุณค่าทางอาหารของอาหารที่ผลิตขึ้น จะเป็นแนวทางให้ผู้บริโภคเลือกอาหารที่เหมาะสมกับพยาธิสภาพของตนเองซึ่งปัจจุบันประชากรในประเทศมีสถิติเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน การศึกษาเรื่องนี้มีผลให้อาหารฮาลาลที่มีฉลากโภชนาการมีบริโภคมากขึ้นในประเทศและสามารถแทรกตัวเข้าสู่ตลาดอาหารฮาลาลนอกประเทศ มีสูตรอาหารพื้นฐานเพื่อผู้ประกอบการสามารถเลือกที่จะผลิตให้เป็นอุตสาหกรรมอาหารฮาลาลให้มีจำหน่ายมากขึ้นภายในประเทศและส่งเสริมการส่งออก

1.2 วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

- 1.2.1 เพื่อสร้างสูตรอาหารพื้นฐานของอาหารท้องถิ่นภาคใต้
- 1.2.2 วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของสูตรอาหารพื้นฐาน

1.3 เป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์

มีสูตรอาหารพื้นฐานเพื่อผู้ประกอบการสามารถเลือกที่จะผลิตให้เป็นอุตสาหกรรมอาหารฮาลาลให้มีจำหน่ายมากขึ้นภายในประเทศและส่งเสริมการส่งออก

1.3.1 เป้าหมายของการให้บริการและตัวชี้วัด

1.3.1.1 มีสูตรอาหารจำนวน 10 สูตร ดังนี้ แกงเขียวหวานไก่ คับไก่ทอดกระเทียมพริกไทย ปลาทอดขมิ้น คับวัวทอดกระเทียมพริกไทย ปลาหมึกยัดไส้ข้าวเหนียว ผัดเผ็ดคัปลูก ผัดเผ็ดคัปลูก ผัดเผ็ดเนื้อวัว ผัดเผ็ดเนื้อวัว ผัดพริกเนื้อหอมใหญ่ และแผ่นงเนื้อ ซึ่งประกอบด้วยส่วนผสม วิธีทำ น้ำหนักสุทธิต่อ 1 สูตร น้ำหนักสุทธิต่อ 1 ที่เสิร์ฟ ปริมาณสารอาหารต่อ 1 ที่เสิร์ฟ และปริมาณสารอาหารต่อ 100 กรัม

1.3.1.2 มีสูตรอาหารพื้นฐานที่สามารถนำไปพัฒนาทำเป็นอุตสาหกรรมอาหารฮาลาลได้

1.3.2 เป้าหมายของผลผลิตและตัวชี้วัด

1.3.2.1 มีสูตรอาหารเพื่อส่งเสริมการผลิตให้เป็นอุตสาหกรรมอาหารฮาลาลมากขึ้นในประเทศและเป็นที่ยอมรับของคนในประเทศ

1.3.2.2 สารอาหารที่ศึกษาได้แก่ แคลอรี โปรตีน ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โกลสเคอรอล คาร์โบไฮเดรต น้ำตาล เถ้า โซเดียม แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ บีหนึ่ง และบีสอง

1.4 ขอบเขตการศึกษา

1.4.1 ศึกษาถึงรายการอาหารท้องถิ่นภาคใต้ที่ชาวไทยมุสลิมนิยมบริโภคแต่ไม่มีขายในรูปแบบของอุตสาหกรรมอาหารที่มีเครื่องหมายฮาลาล

1.4.2 พัฒนาสูตรอาหารพื้นฐานของรายการอาหารที่กำหนด โดยทดลองปรุงอาหารโดยผู้เชี่ยวชาญ ชนิดละ 3 ตำรับๆละ 10 คนบริโภค

1.4.3 ประเมินผลการยอมรับสูตรอาหารพื้นฐานโดยผู้บริโภคชาวมุสลิม

1.4.4 ทดสอบความคงตัวของสูตรอาหารพื้นฐานที่ได้รับการยอมรับมาปรุงจำนวน 3 ครั้ง โดยผู้บริโภคชาวมุสลิม

1.4.5 วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของสูตรอาหารพื้นฐานทั้ง 10 ชนิด ต่ออาหาร 100 กรัม และต่ออาหาร 1 ที่เสิร์ฟ

1.5 คำนิยามศัพท์เฉพาะ : ไทยมุสลิม อาหารฮาลาล ตำรับอาหารพื้นฐาน สารอาหาร ไทยมุสลิม