

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๔-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๔-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์ ฉบับประจำวันที ๓-๑๓ เดือนธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๕ หน้า ๔๔

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

เจลลี่โภชนา



เก็บมาฝาก เรื่องปาก-ท้อง

รศ.พรศรี ปฏิมานเกษม
คณะทันตแพทย์ จุฬาฯ
pornsrip@hotmail.com

- จบ -

ต้นสัปดาห์ที่ผ่านมา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เสด็จพระราชดำเนินจากโรงพยาบาลศิริราชไปทอดพระเนตรโครงการส่วนพระองค์ สวนจิตรลดา ภายในบริเวณพระตำหนักจิตรลดารโหฐาน พระราชวังดุสิต พระพักตร์แจ่มใส ทรงฉลองพระองค์สูทสีเหลือง เสื้อเชิ้ตลายสกอตสีเหลือง สนับเพลาสีดำ ได้ชมพระบารมีแม้จะเพียงแค่ผ่านจอโทรทัศน์ ก็รู้สึกสุขใจ ยิ่งทราบวาเสด็จฯ ไปชมการปฏิบัติงานในโครงการส่วนพระองค์ก็ยิ่งสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ เพราะตลอดเวลากว่า 50 ปี ที่ผ่าน มา โครงการส่วนพระองค์ สวนจิตรลดา ช่วยพัฒนาประเทศ ด้านเกษตรกรรมมากมายส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ทั้งเป็นจุดเริ่มของหลักปรัชญา “เศรษฐกิจพอเพียง” ซึ่งเป็นที่ยอมรับของนานาประเทศ ตัวอย่างโครงการ ได้แก่

นาข้าวทดลอง ป่าไม้สาธิต เพาะพันธุ์ปลาไนล์ กังหันลม ระบบผลิตน้ำเย็นโดยใช้พลังงานความร้อนจากแก๊ส บ้านพลังงานแสงอาทิตย์ ระบบสูบน้ำด้วยพลังงานแสงอาทิตย์ ระบบผลิตกระแสไฟฟ้าด้วยพลังงานลม เป็นต้น

โครงการสวนพระองค์ สวนจิตรลดา เป็นโครงการที่เริ่มดำเนินการจากพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ เช่นเดียวกับมูลนิธิทันตนวัตกรรม ในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่งแม้จะเพิ่งเริ่มดำเนินการมาเพียง 3 ปี แต่ก็มีผลงานออกมาไม่น้อย โดยเฉพาะโครงการนวัตกรรม อาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็งในช่องปาก ที่สามารถผลิต “เจลลี่โภชนา (Nutri Jelly) ตรา กิน-ดี-จัง” ซึ่งใช้แทนอาหารปกติสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งบริเวณช่องปาก ลำคอ ผู้ป่วยอัมพาต อัมพฤกษ์ ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเคี้ยวอาหาร การกลืนอาหาร ผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมที่กลืนเนื้อบดเคี้ยวทำงานไม่ได้ ผู้ป่วยผ่าตัดขากรรไกร ไม่สามารถอัปากได้ตามปกติระยะหนึ่ง ผู้ป่วยจัดฟัน ผู้ป่วยรักษารากฟัน ซึ่งหลังการรักษาผู้ป่วยจะเจ็บฟัน เคี้ยวอาหารไม่ได้ ผู้สูงอายุที่มีฟันเหลือในช่องปากน้อย หรือใส่ฟันปลอมที่ไม่พอดี ทำให้เคี้ยวอาหารไม่ได้ รวมทั้งผู้ที่เจ็บคอ มีแผลในปาก กินอาหารปกติไม่ค่อยได้

กระบวนการผลิต “เจลลี่โภชนา” ประกอบด้วย กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านอาหารและโภชนาการ รับผิดชอบโดยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ด้านทันตกรรม รับ

กลุ่มคน	อายุ (ปี)	ระดับพลังงานที่ควรได้รับใน 1 วัน (กิโลแคลอรี)
เด็ก ชาย-หญิง	6-13	1,600
วัยรุ่น ชาย-หญิง	14-25	2,000
วัยทำงาน ชาย	25-60	1,600
วัยสูงอายุ ชาย -หญิง	60 ปีขึ้นไป	2,000

ผิชอบโดยคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการแพทย์ รับผิชอบโดยศูนย์มหาวิทยาลัยการณ ธิบุรี กรมการแพทย์ และด้านการผลิตในอุตสาหกรรมรับผิชอบ โดยบริษัทอพลฟู้ดส์โพเรสซึ่งจำกัด

จากการประสานงานกันระหว่างผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว ทำให้ได้ “เจลลี่โภชนา” ที่ไม่เพียงแต่ กินง่าย รสอร่อย แต่ยังมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนอีกด้วย เรามาดูข้อมูลทางโภชนาการของ เจลลี่โภชนา รสชาแนม กันสักหน่อย เพื่อคุณๆ จะได้ทราบว่า สามารถทดแทนอาหารปกติได้หรือไม่

เริ่มต้น คือ “พลังงาน” ซึ่งเป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการใช้ในการดำรงชีวิต ในทางโภชนาการพลังงานที่ร่างกายต้องการทั้งหมดประกอบด้วย พลังงานพื้นฐานเพื่อการมีชีวิตอยู่ คือ ขณะที่ร่างกายอยู่ในระยะพัก รวมกับพลังงานที่ใช้ในการทำงานในชีวิตประจำวัน และพลังงานที่ใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ระดับพลังงานจากอาหารที่แนะนำให้คนแต่ละเพศและวัยควรได้รับในแต่ละวัน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ในแต่ละวัน ร่างกายจะต้องได้รับพลังงานจากสารอาหารให้เพียงพอ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน โดยที่ คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี และโปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี นอกจากนี้ สัดส่วนของพลังงานที่ควรได้รับจากสารอาหารทั้ง 3 นี้ต้องเหมาะสมคือ

พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต ควรเป็น ร้อยละ 55-60 ของพลังงานทั้งหมด

พลังงานจากไขมัน ควรเป็น ร้อยละ 25-30 ของพลังงานทั้งหมด

พลังงานจากโปรตีน ควรเป็น ร้อยละ 10-15 ของพลังงานทั้งหมด

หากรับประทานเจลลี่โภชนา 1 กล่อง จะให้พลังงาน 230 กิโลแคลอรี โดยเป็นพลังงานจากไขมัน 60 กิโลแคลอรี คิดเป็นร้อยละ 26.7 ซึ่งก็เป็นสัดส่วนตามคำแนะนำของนักโภชนาการ ส่วนชนิดของไขมันแบ่งเป็นไขมันอิ่มตัว 2 กรัม ไขมันไม่อิ่มตัว 5 กรัม และมีคอเลสเตอรอล 15 มิลลิกรัม จัดว่า เจลลี่โภชนา เป็นอาหารที่ให้ไขมันต่ำ

สำหรับโปรตีน เจลลี่โภชนา 1 กล่อง มี 10 กรัม เทียบเท่าโปรตีนที่ได้รับจากเนื้อหมูประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ หรือ ไข่ไก่ประมาณ 1 ฟอง เนื่องจากปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับใน 1 วัน สำหรับคนที่ต้องการพลังงาน 2,000 แคลอรี ให้กินเนื้อสัตว์ 9 ช้อนโต๊ะ หากกินเจลลี่โภชนาแทนอาหาร 3 มื้อ มื้อละ 1 กล่อง ก็จะได้โปรตีนเท่ากับเนื้อหมู 6 ช้อนโต๊ะ นับว่าเป็นอาหารที่ให้โปรตีนค่อนข้างมาก โปรตีน 10 กรัม ให้พลังงาน 40 แคลอรี คิดเป็นร้อยละ 17.3 ซึ่งตรงตามคำแนะนำของนักโภชนาการ ที่กำหนดให้มีพลังงานจากโปรตีน ร้อยละ 10-15 ของพลังงานทั้งหมด

ในส่วนของคาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญ มีปริมาณทั้งหมด 32 กรัม ให้พลังงาน 128 แคลอรี คิดเป็นร้อยละ 55.6 ซึ่งก็เป็นสัดส่วนตามคำแนะนำของนักโภชนาการเช่นกัน ในหมวดของคาร์โบไฮเดรต ยังแบ่งเป็น โยอาหาร และ น้ำตาล โดยปกติ กำหนดให้ได้รับโยอาหาร 25 กรัม แต่ในส่วนนี้ เจลลี่โภชนา มีโยอาหารน้อยมากคือไม่ถึง 1 กรัม จำเป็นต้องได้รับเพิ่มเติมจากอาหารจำพวกผักต่างๆ ส่วนน้ำตาลมีอยู่ 9 กรัม นักโภชนาการ แนะนำว่า ในแต่ละวันเราควรได้รับพลังงานจากน้ำตาลไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้จากอาหารทั้งหมด นั่นคือ ไม่ควรกินน้ำตาลในทุกรูปแบบเกินวันละ 40-50 กรัม หรือไม่ควรเกินวันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ และไม่ควรกินน้ำตาลทรายเกินวันละ 4-8 ช้อนชา ถ้ากินเจลลี่โภชนา วันละ 3 กล่อง จะได้รับน้ำตาลประมาณ 27 กรัม ซึ่งก็จะไม่มากเกินไป ถ้าวัดอาหารที่มีน้ำตาลอื่นๆ ยกเว้นผู้ป่วยโรคเบาหวานแนะนำควรรับประทานวันละ 1 กล่อง

หมวดอาหารถัดไปคือกลุ่มเกลือแร่ และวิตามิน ในผลจากโภชนาการ เกลือแร่ที่เน้นความสำคัญต้องเขียนบนผลจากโภชนาการ คือ “โซเดียม” เนื่องจากสำหรับผู้ป่วย โรคไต โรคหัวใจและโรคความดันโลหิตสูงจะต้องจำกัดปริมาณโซเดียม ถ้าบริโภคมากเกินไป จะทำให้เกิดอันตรายได้ การอ่านผลจากโภชนาการจะช่วยให้ผู้บริโภคได้ทราบว่ารับประทานโซเดียมไปเท่าไรแล้ว โดยปกติแนะนำให้รับประทานไม่เกินวันละ 1,450 มิลลิกรัม แต่ถ้าเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต ต้องลดปริมาณลงน้อยกว่า 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน สำหรับเจลลี่โภชนา

1 กล่อง มีปริมาณโซเดียมเพียง 140 มิลลิกรัมเท่านั้น แม้จะกินครบ 3 กล่อง ก็จะได้รับโซเดียม 420 มิลลิกรัม ผู้ป่วยจึงสามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัย ยกเว้นผู้ป่วยโรคไต แนะนำว่าควรรับประทานวันละ 1 กล่อง

เกลือแร่อีกตัวที่มีความสำคัญคือ “แคลเซียม” ซึ่งจำเป็นสำหรับกระบวนการสร้างและพัฒนากล้ามเนื้อกระดูกและฟัน โดยทำงานร่วมกับฟอสฟอรัสและวิตามินดี เป็นปัจจัยสำคัญในการแข็งตัวของเลือด ช่วยป้องกันไม่ให้ร่างกายสูญเสียเลือดมากเวลาเกิดบาดแผล ช่วยควบคุมการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ในการหดตัวของกล้ามเนื้อ เช่น การเต้นของหัวใจ การหดตัวของกล้ามเนื้อหลอดลม จำเป็นสำหรับการทำงานของระบบประสาท เช่น การส่งสัญญาณประสาท ถ้าเลือดมีแคลเซียมต่ำ ประสาทตอบสนองรับสื่อกระตุ้นได้ไม่ดีผิดปกติจนทำให้เกิดการชัก (tetany) แต่ถ้าเลือดมีแคลเซียมสูงเกินไปประสาทจะทำงานช้าลง เมื่ออายุมากขึ้นการดูดซึมของแคลเซียมจะลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือน มีการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ลดลง ฮอร์โมนชนิดนี้ทำหน้าที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม เมื่อฮอร์โมนน้อยลง หรือหมดไป การดูดซึมจะลดลงอย่างมาก เนื่องจากในแต่ละวันจะมีแคลเซียมถูกขับถ่ายพร้อมอุจจาระประมาณ 130 มิลลิกรัมโดยไม่ได้แปรผ่านแคลเซียมที่บริโภค ดังนั้น เมื่อร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้น้อยลง แต่การขับถ่ายทางอุจจาระยังเท่าเดิม ปริมาณในเลือดจึงลดลง ร่างกายเริ่มเสียสมดุลของแคลเซียม จึงต้องดึงเอาแคลเซียมจากกระดูกมาทดแทน ผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือนจึงมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุน กระดูกเปราะบางได้ง่าย คนปกติที่มีอายุเกิน 50 ปี แนะนำให้ได้รับแคลเซียมวันละ 1,000 มิลลิกรัม สำหรับเจลลีโภชนา 1 กล่องจะมี แคลเซียม ร้อยละ 30 ของปริมาณที่ควรได้รับใน 1 วัน สำหรับคนไทย อายุ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงาน 2,000 แคลอรี จึงจัดว่าเป็นอาหารที่มีแคลเซียมสูง

ในกลุ่มวิตามิน เจลลีโภชนา มีวิตามิน เอ วิตามิน บี 1 อย่างละร้อยละ 10 ของปริมาณที่ควรได้รับใน 1 วัน สำหรับคนไทย อายุ 6 ปีขึ้นไปโดยคิดจากความต้องการพลังงาน 2,000 แคลอรี จากแผ่นพับ ฉลากโภชนาการของเจลลีโภชนาจะพิมพ์ผิด ในส่วนวิตามิน บี อีกตัวหนึ่ง เพราะเขียนเลขๆ ว่า “วิตามินบี 20%” เข้าใจว่า ตกหล่นตัวเลขหลังวิตามิน บี ว่าเป็น วิตามิน บี ตัวไหน แต่จากข้อกำหนดในการเขียน “ฉลากโภชนาการชนิดเต็ม” วิตามิน บี ตัวนี้ น่าจะเป็นวิตามิน บี2 ค่ะ จากปริมาณที่ระบุไว้ว่ามีร้อยละ 20 ก็สามารถจัดเป็นอาหารที่มีวิตามิน บี2 สูง วิตามินชนิดนี้ ทำหน้าที่ในปฏิกิริยาห่วงโซ่หายใจของเซลล์ (respiratory chain) เพื่อให้พลังงานแก่เซลล์ ทั้งยังทำหน้าที่ในกระบวนการ เมตาบอลิซึม

ของคาร์โบไฮเดรต และไขมันรวมทั้งปฏิกิริยา การเปลี่ยนวิตามิน บี6 และกรดโฟลิก ให้อยู่ในรูปที่ออกฤทธิ์ได้ นอกจากนี้ ยังช่วยในการรักษาสุขภาพของเยื่อผิวและเยื่อเมือก (mucosa) ให้เป็นปกติ ผู้ที่ขาดวิตามินชนิดนี้จะมีอาการที่พบได้ เช่น ตาแดง คันตา น้ำตาไหล กลัวแสง ริมฝีปากแห้ง มุมปากแตก เป็นแผล เรียกว่า โรคปากนกกระจอก ลิ้นอักเสบ มีสีแดงปนม่วง ปุ่มลิ้นเหี่ยวลิ้นแบน เรียกว่า ลิ้นลิ้น ปวดแสบปวดร้อนอาหารที่มีมากคือ ตับ ไต ไข่ เนื้อสัตว์ ข้าวซ้อมมือ และผักใบเขียว อาการขาดจะพบได้บ่อยในผู้สูงอายุที่มีการบดเคี้ยวอาหารไม่ดี จึงหลีกเลี่ยงการกินเนื้อสัตว์และผัก ในขณะเดียวกันก็จำเป็นต้องงดไข่และเครื่องในสัตว์เพราะมีปริมาณไขมันในเลือดสูง การทำให้เจลลีโภชนา มีวิตามิน บี2 สูง จัดว่ามีประโยชน์มากสำหรับประชากรกลุ่มนี้

สำหรับวิตามิน เอ จะช่วยการมองเห็นในที่มืด ป้องกันไม่ให้เกิดโรคตาฟางในเวลากลางคืน (night blindness) และช่วยในการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของเซลล์ผิว ส่วนวิตามิน บี 1 มีความสำคัญต่อเมตาบอลิซึมของอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต เพื่อให้พลังงานแก่ร่างกาย ปริมาณวิตามิน บี1 ที่ได้รับจากเจลลีโภชนา สามารถป้องกันการเกิดโรคเหน็บชาซึ่งมีอาการทางประสาท ชาตามปลายมือ ปลายเท้า ปลายประสาทอักเสบ เพราะ 1 กล่องจะให้ 7.5 มิลลิกรัม แต่จะเกิดโรคเหน็บชา เมื่อได้รับวิตามิน บี1 น้อยกว่า 0.6 มิลลิกรัมต่อวัน โดยคิดจากความต้องการพลังงาน 2,000 แคลอรี

หากต้องการอาหารพระราชทานที่มีคุณค่าทางโภชนาการทั้งด้านพลังงาน แคลเซียมสูง วิตามิน บี1 เพียงพอ วิตามิน บี2 สูง มีไขมันและเกลือต่ำ สามารถติดต่อสถานพยาบาลต่างๆ ดังนี้

- คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา กรุงเทพฯ (กรณีไม่ได้เป็นผู้ป่วยโรคเมเร็ง) 0-2308-7600 กด 9

- สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรุงเทพฯ 0-2354-7025-35
- โรงพยาบาลทหารบก นครราชสีมา 0-4423-5582
- ศูนย์มหาวิทยาลัยการณ ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 0-2546-1960-6

- ศูนย์มะเร็งชลบุรี 0-3878-4001-5
- ศูนย์มะเร็งลพบุรี 0-3662-1800
- ศูนย์มะเร็งลำปาง 0-5433-5262-8
- ศูนย์มะเร็งอุดรธานี 0-4220-7375-80
- ศูนย์มะเร็งอุบลราชธานี 0-4528-5610-5, 0-4528-5637-40

- ศูนย์มะเร็งสุราษฎร์ธานี 0-7721-1625-8 ต่อ 1006 หรือติดต่อสอบถามมูลนิธิทันตนวัตกรรมฯ ได้ที่คุณ บัวขาว หงษาชุม โทรศัพท์ 08-9664-4634, 0-2218-9027

อาคารทันตแพทยศาสตร์เฉลิมนวมราช 80 ชั้น 11 คณะทันต
แพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย การขอรับเจลลี่โภชนา
กรรณำสำเนาบัตรประชาชนของผู้ป่วย พร้อมรับรองสำเนา 1 ใบ
และถ้าเป็นไปได้ กรรณำรูปถ่ายผู้ป่วยมาด้วยนะคะ

เจลลี่โภชนา อาหารเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ป่วยและผู้
สูงอายุที่มีปัญหาในการกินอาหารนี้เกิดขึ้นได้เพราะพระมหา
กรุณธิคุณอันหาที่สิ้นสุดมิได้ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
โดยแท้

ขอทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน ■

แหล่งข้อมูล 1.โครงการส่วนพระองค์ สวนจิตรลดา http://kanchanapisek.or.th/kp1/index_th.html

2.แผ่นพับ เจลลี่โภชนา ของมูลนิธิกทันตนวัตกรรม ในพระบรม
ราชูปถัมภ์ หน่วยทันตกรรมพระราชทาน ในพระบาทสมเด็จพระ
เจ้าอยู่หัว