

จะทำอาหารให้ผู้สูงวัย ... แค่นี้เริ่มดี “มีแต่ได้”



จะทำอาหารให้ผู้สูงวัย ... แค่นี้เริ่มดี “มีแต่ได้”

ครั้งก่อนผมได้อัดเทปรายการ Startup Coaching ทางช่อง ThaiPBS ในหัวข้อมุมมองธุรกิจอาหารของผู้สูงวัยใน
อนาคต ... น่าสนใจมาก

ผมว่าธุรกิจนี้หลาย 1,000 ล้าน

ในฐานะที่ถูกสัมภาษณ์ให้เป็น Coach ผมได้ให้หลักคิดสำหรับอาหารผู้สูงวัย มีความพิเศษอย่างไรบ้าง

ในส่วนนี้ผมจะนำหลักการที่ผู้สนใจนำไปต่อยอดความคิด ในการสร้างสรรค์ เลือกสรรค์ สินค้าและบริการที่เชื่อมโยง
กับ “อาหาร” สำหรับผู้สูงวัย

หลักการที่อยู่บนพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย ที่”จำเพาะ”เมื่อเทียบกับคนทั่วไป

ผู้สูงวัยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรที่สำคัญ

โจทย์คือ ...

อาหารคือความสุข ... ทำอย่างไรให้อาหารยังคงรสชาติดี แต่กินง่าย และคงคุณค่าอย่างเหมาะสม
ที่สำคัญคือเข้าถึงง่าย ปลอดภัยด้วย

มีเบื้องต้น 2 หลักการคือ

1.การบดเคี้ยวและการรับรสอาหารที่ถอยลง

หลายท่านที่มีอายุมากขึ้น อาจมีปัญหาการหลั่งของน้ำลาย ใส่ฟันปลอม การออกแบบอาหารให้มีลักษณะ

-อ่อนนุ่ม ย่อยง่าย

-รสชาติไม่จัดมากเกินไป

-ขนาดช่อง ท่อ ปริมาณ สามารถรับประทานได้ง่าย อิ่มพอดี (อาจต้องลดขนาดและปริมาณลง จากบรรจุกัมมันต์ของ
size คนปกติที่บริโภคกัน)

-มีคุณค่าทางอาหารหลากหลาย ลดความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร

-รูปร่างหน้าตาอาหารดูดี สีสรรสวยงามน่ารับประทาน ผมว่าการใช้เทคนิค “สีสรรบำบัด” เข้ามาประสานจะทำให้ดูน่าสนใจมากขึ้น

หากเป็นได้การเลือกเอาสีที่ตรงข้ามกันอยู่ในอาหารจะดูน่ากินมากขึ้น เช่น สีโทนร้อน (สีแดง สีส้ม สีเหลือง สีส้มน้ำตาล) มาตัดกับสีเขียวอ่อน/ แก่, อาหารที่องค์ประกอบหลักเป็นโทนเย็นๆอยู่แล้ว เช่น สีเขียว สีม่วง สีฟ้าๆ อาจตัดกับของสีโทนร้อนก็ดูน่าสนใจมากขึ้น

สีสรรบำบัดในการประกอบอาหารยังทำให้เกิด “ความอยากกิน” กระตุ้นความอยากอาหารได้ดีมาก ช่วยเพิ่มน้ำลายประสิทธิภาพในการรับรสได้ดีมากขึ้น

จะทำให้เป็นหนทาง เป็นตัวเลือกให้ผู้สูงวัยและครอบครัวมากขึ้น

2.การออกแบบบรรจุภัณฑ์ควรเรียบง่ายเป็นมิตร

ผลงานหลักการ Universal design เข้ามาใช้ ที่ผมมักสอนว่า

- ทุกคนเท่าเทียม
- ยอดเยี่ยมยืดหยุ่น
- ใช้งานได้ง่าย
- เข้าใจได้ไว
- เป็นมิตรปลอดภัย
- ขนาดเหมาะสม

การออกแบบให้การแสดงชื่ออาหาร สารอาหาร “คุณค่า” ที่จะได้

ควรที่จะ...

การเปิดปิดที่ง่ายสะดวก

เก็บรักษาอาหารในบรรจุภัณฑ์

การใช้สีที่เหมาะสมกับอาหารเข้ามาประยุกต์ใช้ การดูเรื่องความปลอดภัยของหีบบรรจุที่เปิดแล้ว ใช้แล้ว

ระวัง...

ไม่ให้มีส่วนที่อาจเป็นอันตราย

เสี่ยงต่อการหกเลอะเทอะง่ายสำหรับผู้สูงวัยด้วยเป็นต้น

สูงวัยหลายคนหากได้มีโอกาสเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เอง เลือกเครื่องปรุง การทำอาหารเองได้ กลุ่มนี้ทางผู้ประกอบการ

ควรเน้นโฟกัสในการให้ความรู้ถึงคุณสมบัติที่จะทำให้ผู้ซื้อสามารถ “เลือกได้” อย่างถูกต้องตาม โรค / ภาวะที่เขา
เป็น

อาจต้องบอกถึงว่า ...

เหมาะสำหรับใคร

เพราะอะไร

คุณค่าทางอาหารที่จะได้

ข้อควรระวังหากบริโภคมากเกินไป

ก็จะทำให้เกิดความมั่นใจในผลิตภัณฑ์ของคุณ ที่ตรงใจ ตรงความต้องการของตลาดผสมทั้งในแง่วิชาการและความ
รู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สำคัญด้วยนะครับ

ด้วยรัก

เก่งพงศ์

www.drgengpong.com