

บทที่ 1



บทนำ

ปัจจุบันค่านิยมในการบริโภคอาหารของคนในสังคมเมืองได้มีการเปลี่ยนแปลงไป เช่นหันมานิยมบริโภคอาหารที่หารับประทานหรือนำมาประกอบอาหารได้ง่ายโดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการที่ควรจะได้รับจากอาหารนั้นๆ ผลิตภัณฑ์อาหารเส้นก็เป็นอาหารประเภทหนึ่งที่มีผู้นิยมบริโภคกันมาก ดังจะเห็นได้จากข้อมูลการนำธัญพืชมาแปรรูปเป็นอาหารแป้งในปี 2537/2538 ว่าได้มีการนำแป้งสาลีมาผลิตเป็นเส้นบะหมี่สด 14,386 ตัน และผลิตเป็นเส้นบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 95,906 ตัน และนำแป้งข้าวเจ้ามาผลิตเป็นอาหารเส้นจากแป้งข้าวเจ้า 379,645 ตัน (เพียรพรรค ทศคร, 2535) ทั้งนี้เนื่องจากอาหารเส้นเป็นอาหารที่หารับประทานได้ง่าย มีราคาไม่แพง และสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย แต่โดยทั่วไปแล้วผลิตภัณฑ์อาหารเส้นเหล่านี้จะมีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง และมีปริมาณเส้นใยอาหารต่ำ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยวและเส้นบะหมี่ 100 กรัม มีปริมาณเส้นใยอาหาร 0.1 และ 0.2 กรัมตามลำดับ (กระทรวงสาธารณสุข, 1992) แต่จากคำแนะนำของคณะกรรมการอาหารและยาที่ว่า อาหารที่คนไทยบริโภคในแต่ละวันควรจะมีเส้นใยอาหาร 25 กรัม และจากงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่าการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปและมีเส้นใยอาหารไม่เพียงพอเป็นประจำจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง เป็นต้น นอกจากนั้นยังมีผลต่อระบบขับถ่าย เช่น ท้องผูกซึ่งอาจรุนแรงถึงขั้นเป็นริดสีดวงทวาร ตลอดจนโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ (Williams, 1986) ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนไทยเสียชีวิตกันมาก (กระทรวงสาธารณสุข, 2539)

งานวิจัยนี้จึงทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทดแทนส่วนของแป้งด้วยเส้นใยอาหารในผลิตภัณฑ์อาหารเส้นจากแป้งชนิดต่างๆ แป้ง ได้แก่ เส้นบะหมี่ซึ่งผลิตจากแป้งสาลี เส้นก๋วยเตี๋ยวซึ่งผลิตจากแป้งข้าวเจ้า และเส้นเชียงฮั้วซึ่งผลิตจากแป้งถั่วเขียว ทั้งนี้เพื่อให้อาหารเส้นเหล่านี้มีปริมาณเส้นใยอาหารเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจเป็นการเพิ่มทางเลือกในการบริโภคอาหารที่มีเส้นใยอาหารมากขึ้นจากที่มีอยู่ในปัจจุบัน