

# การพัฒนาอาหารสมดุลสะดวกพกพาสำหรับผู้ใหญ่

นางสาว นฤมล เบญจมินทร์  
นางสาว ปัญญดา คุณมงคลวุฒิ

โครงการพิเศษนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาเภสัชศาสตรบัณฑิต

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2551

FORMULATION OF CONVENIENT BALANCE DIET  
FOR ADULT

MISS NARUMOL BENJAMIN  
MISS PANYADA KUNMONGKOLWUT

A SPECIAL PROJECT SUBMITTED IN PARTIAL FULFILMENT  
OF THE REQUIREMENT FOR  
THE BACHELOR DEGREE OF SCIENCE IN PHARMACY  
FACULTY OF PHARMACY  
MAHIDOL UNIVERSITY

โครงการพิเศษ

เรื่อง การพัฒนาอาหารสมดุลสะดวกพกพาสำหรับผู้ใหญ่

ลายเซ็น

.....  
(นางสาวนฤมล เบญจมินทร์)

ลายเซ็น

.....  
(นางสาวปัญญดา คุณมงคลวุฒิ)

ลายเซ็น

.....  
(ผศ. ผุสinee ทัดพิณิจ)

อาจารย์ที่ปรึกษา

ลายเซ็น

.....  
(ผศ. วรวิทย์ พากเพียรกิจวัฒนา)

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

## บทคัดย่อ

### การพัฒนาอาหารสมดุลสะดวกพกพาสำหรับผู้ใหญ่

นฤมล เบญจมินทร์ , ปัญญา คุณมงคลวุฒิ

อาจารย์ที่ปรึกษา : ผศ.สุสณี ทัดพินิจ , ผศ.วราภัสร์ พากเพียรกิจวัฒนา

ภาควิชาอาหารเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คำสำคัญ : อาหารสมดุลสะดวกพกพา

ในปัจจุบันวิถีชีวิตของผู้คนได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ตั้งแต่เรื่องของความเป็นอยู่ การเรียน การทำงานที่เต็มไปด้วยความรีบเร่ง และพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน(fast food) ที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดปัญหาทางภาวะโภชนาการและนำมาสู่โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง, ระดับไขมันผิดปกติ, เบาหวาน ฯลฯ จึงเป็นที่มาของการวิจัยและพัฒนาอาหารสมดุลสะดวกพกพาสำหรับผู้ใหญ่ เพื่อให้ผู้บริโภคมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ได้รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ มีความสะอาดและสะดวกในการพกพา วิธีดำเนินการทดลองเริ่มจากการคัดเลือกสูตรตำรับอาหารเหลวปั่นผสมที่มีการพัฒนาไว้แล้ว 2 สูตร คือ สูตรนมและสูตรดัด โดยทดลองปั่นผสมและอบแห้ง จากนั้นนำสูตรนมมาพัฒนาต่อ เนื่องจากให้รสและกลิ่นที่ดี ต่อจากนั้นจึงคิดค้นและพัฒนารูปแบบของอาหารสมดุลเพื่อให้ได้รูปแบบที่มีความคงตัวที่อุณหภูมิห้องและสะดวกในการพกพา จากการทดลองพบว่า อาหารสมดุลในรูปแบบวุ้นกรอบสามารถคงตัวอยู่ที่อุณหภูมิห้องได้และพกพาสะดวก จากการพัฒนาได้สูตรวุ้นกรอบ 4 สูตร โดยมีการปรับปรุงรสชาติด้วยแก๊กฮวยในปริมาณ 0%,10%,20% และ 30% ตามลำดับ จากการทำ sensory test โดยใช้ Hedonic scaling method คะแนนความชอบของสูตร 1 ถึง 4 เท่ากับ 5.83, 5.75, 5.53 และ 3.77 ตามลำดับ และมีปริมาณความชื้นเท่ากับ 5.9, 6.13, 5.55 และ 6.1 ตามลำดับ

## Abstract

### Formulation of convenient balance diet for adult

Narumol Benjamin, Panyada kunmongkolwut

**Project advisor :** Assist.prof. Pussanee Tudpinij, Assist.prof. Varapat Parkpienkijwattana

Department of Food Chemistry, Faculty of Pharmacy, Mahidol University

**Keyword :** Balance diet

According to lifestyle of hard working and lack of time, fast food is the most convenient way of getting foods for eating that may be lead to health problems such as hypertension, dyslipidemia, diabetes, etc. This project has been performed to develop the balance diet that can be kept at room temperature and convenient for carrying and eating. At first, the previous two formulated formulas have been selected, the milk based formula has been selected for further flavor and texture development. After several trying, we were concluded that the preferable texture comes from agar base and Chrysanthemum flower (*Chrysanthemum indicum* L.) as flavoring agent. From the experiment we get 4 formulas using the water extract of Chrysanthemum flower 0%, 10%, 20% and 30% respectively. According to sensory test by using hedonic scaling method, the preferable scores were 5.83, 5.75, 5.53 and 3.77 respectively while the moisture contents were 5.9, 6.13, 5.55 and 6.1 respectively.