

เป็ยะลาภไ้

ชฎาภรณ์ ลิ่งห้หา, ปรหทานพร สุริย์ฉาญ

สถานทีต็ดต้อ: วิทยาลัยเทคโนโลยีวมลบริหารธุรกิจ

หมายเลขโทรศัพท์ต็ดต้อ : 0991647351, 0800637860

E-mail: 50040@wbac.ac.th, 50370@wbac.ac.th

ปัจจุบันทุกช่วงวัยให้ความสำคัญกับการใส่ใจการดูแลสุขภาพด้วยการหันมาออกกำลังกายและรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น โดยเน้นผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติ อาหารที่ให้โปรตีนสูง คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนและควบคุมน้ำหนัก ลดปริมาณความหวาน ความเค็ม ที่ใช้ในการปรุงอาหารและรับประทานที่อุดมไปด้วยไขมันดี พร้อมช่วยลดความเสี่ยงจากโรคต่าง ๆ ได้ทางกลุ่มจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างทางเลือกอาหารคลีนให้กับผู้บริโภค และนำวัตถุดิบเหลือใช้ในครัวมาดัดแปลงเป็นอาหารคลีนสำหรับคนรักสุขภาพ ตามแนวคิดของ วิชญนาถ เรืองนาค (2557) อาหารคลีน หมายถึง อาหารที่เน้นธรรมชาติของอาหารชนิดนั้น ๆ โดยผ่านกระบวนการปรุงและการแปรรูปเพียงเล็กน้อย เป็นอาหารที่ล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่ดัดแปลงกรรมวิธีอะไรที่มากมาย ซึ่งกลุ่มได้มีการพัฒนาเป็ยะลาภไ้ของสาขาวิชาการโรงแรม วิทยาลัยเทคโนโลยีวมลบริหารธุรกิจ โดยมีกลุ่มนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง จำนวน 30 คน ระยะเวลา 7 มิถุนายน-30 กันยายน พ.ศ. 2566

คณะผู้จัดทำจึงเล็งเห็นความสำคัญของอาหารท้องถิ่นภาคอีสาน สำหรับลาบได้นำมาจัดทำเป็นไส้ของเปาะเป็ยะ เพิ่มความหวานจากใบหญ้าหวาน เพื่อให้ตรงกลุ่มเป้าหมายของลูกค้าที่ต้องการ โดยเฉพาะกลุ่มคนรักสุขภาพ และจัดเป็นอาหารรูปแบบใหม่ในรายการอาหารเพื่อสุขภาพ ให้หลากหลายและน่ารับประทานมากขึ้น โดยคำนึงถึงประโยชน์ของปัจจัยด้านสุขภาพ ทักษะ และพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารคลีน พร้อมสารอาหารทางโภชนาการจากวัตถุดิบที่ไม่ผ่านการปรุงแต่ง และได้ผลดีต่อสุขภาพในหลาย ๆ ด้าน อาทิ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และช่วยชะลอวัย รวมถึงควบคุมน้ำหนัก ทำให้เป็ยะลาภไ้จึงเหมาะกับกลุ่มคนรักสุขภาพและผู้สูงอายุ



ภาพที่ 1 เป็ยะลาภไ้และขั้นตอนการทำ