

ข่าวสารเภสัชพาณิชย์

ปีที่ 37 ฉบับที่ 9 กันยายน 2529

● ปรับปรุงปลาร้า ●

พ.ญ.สาคร ชนมิตต์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัย คณะแพทยศาสตร์ รามาธิบดี และรองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยโภชนาการ มหิดล ได้ให้สัมภาษณ์ว่า การที่ประชาชนส่วนใหญ่ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือมักจะเป็นโรคขาดสารอาหารประเภทโปรตีนนั้น เนื่องมาจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง แม้ว่า จะนิยมรับประทานปลาร้า ซึ่งมีโปรตีน แต่ก็มักจะรับประทานแต่น้ำปลาร้าโดยใช้ข้าวเหนียวปั้นจิ้ม ไม่ค่อยได้รับประทานเนื้อปลา เพราะความเค็มจัดจากกรรมวิธีทำปลาร้าที่ต้องการเก็บไว้นาน

สถาบันวิจัยโภชนาการได้ทำการศึกษาวิจัยเพื่อแปรรูปปลาร้าให้เป็นปลาจืดสามารถเก็บไว้ได้นานโดยไม่เสีย และรับประทานเนื้อปลาได้มากขึ้น ซึ่งจะทำให้ได้โปรตีนเพิ่มขึ้นโดยใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่จากการนำจุลินทรีย์ที่ได้จากปลาเจ้าหรือปลาสัมมาหมักปลาร้า ก็จะได้ปลาร้าที่ไม่เค็มจัด มีรสคล้าย ๆ ปลาต้มหรือปล่าเจ้า และสามารถเก็บไว้ได้นาน 2-3 เดือน ซึ่งปกติปลาเจ้าจะเก็บได้ไม่เกิน 2 สัปดาห์

การวิจัยดังกล่าวได้ทำการศึกษาในพื้นที่จังหวัดอยุธยา ซึ่งนิยมทำปลาต้มและปลาเจ้ากันมาก รวมทั้งศึกษาปลาร้าของจังหวัดอุบลราชธานีและขอนแก่น เพื่อที่จะหาเชื้อจุลินทรีย์ที่จะนำมาใช้ในการทำปลาร้าจืดให้เหมาะสมที่สุด โดยเริ่มในปีนี้เป็นปีแรก คาดว่าจะใช้เวลาประมาณ 3 ปี หลังจากนั้นจะส่งเสริมให้ประชาชนนำเทคโนโลยีใหม่ไปใช้ในครัวเรือนและในระดับอุตสาหกรรม ขณะเดียวกันก็จะพัฒนาการพฤติกรรมการรับประทานของเด็กทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือให้ได้โปรตีนมากที่สุด ให้เข้ากับวัฒนธรรมท้องถิ่น แทนที่จะใช้ข้าวเหนียวปั้นจิ้มปลาร้า ซึ่งได้เนื้อปลาน้อย และอาจจะเป็นโรคพยาธิใบไม้ในตับจากการรับประทานปลาร้าดิบ ๆ ก็จะพัฒนาให้ทำเป็นลักษณะข้าวต้ม ผัดใส่ปลาร้าให้เด็ก ๆ รับประทานได้คุณค่าทางโภชนาการ

ขณะนี้ทางรัฐบาลก็ได้ส่งเสริมการเลี้ยงปลามากขึ้นทางภาคอีสาน จึงมีปลาที่จะนำมาแปรรูปเก็บไว้รับประทานได้นาน