“อูมามิ” รสชาติที่ถูกค้นพบมานานกว่าศตวรรษ แต่คุณประโยชน์ยังคงขยายผลใช้อย่างไม่หยุดยั้ง

ผลงานวิจัยล่าสุดยืนยันว่า รสอูมามิช่วยควบคุมความรู้สึกอยากรับประทานอาหารและช่วยลดปริมาณการใช้เกลือ (โซเดียม) ในการปรุงอาหาร

รสอูมามิ หรือรสอร่อยกลมกล่อม ถูกค้นพบเป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1908 ซึ่งก็นับเป็นเวลา 110 ปีแห่งการค้นพบรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์นี้ จากผลงานการวิจัยล่าสุด แสดงให้เห็นถึงคุณประโยชน์นานัปการของรสอูมามิ

ในระหว่างการประชุมวิชาการนักกำหนดอาหารอาเซียน (Asian Congress of Dietetics: ACD) ครั้งที่ 7 ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 6-8 กรกฎาคม พ.ศ. 2561 ณ Hong Kong Polytechnic University ภายใต้หัวข้อ “การยกระดับการศึกษาด้านโภชนาการและการกำหนดอาหารในเอเชีย” (The Rise of Nutrition and Dietetics in Asia) ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการประชุมอภิปรายและนำเสนอผลการวิจัยล่าสุดเกี่ยวกับรสชาติอูมามิ รวมถึงความสำคัญของรสอูมามิในด้านการควบคุมอาหารเพื่อสุขภาพ ระหว่างงานสัมมนาพร้อมรับประทานอาหารกลางวันเมื่อวันศุกร์ที่ 6 กรกฎาคม พ.ศ. 2561

สำหรับวิทยากรหลักในการสัมมนาครั้งนี้ก็คือ Dr. Snigdha Misra ปัจจุบันดำรงตำแหน่งหัวหน้าภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหารเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัย International Medical ประเทศมาเลเซีย ซึ่งได้นำเสนอผลงานวิจัยล่าสุด ที่แสดงให้เห็นว่ารสอูมามิช่วยเพิ่มความอร่อยให้อาหารและเพิ่มความพึงพอใจในรสชาติของผู้รับประทาน ช่วยกระตุ้นความรู้สึกอยากรับประทานอาหาร และส่งเสริมการมีโภชนาการที่ดีในผู้สูงอายุ ในงานนี้ Dr. Snigdha ยังได้พูดถึงว่าเพราะเหตุใดอาหารที่มีรสอูมามิหรือรสอร่อยกลมกล่อม จึงมีส่วนช่วยในการลดปริมาณการได้รับเกลือ (โซเดียม) จากอาหารและช่วยรักษาความดันโลหิตให้เป็นปกติอีกด้วย

Dr. Snigdha กล่าวว่า “ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มักประสบปัญหาเรื่องความรู้สึกอยากรับประทานอาหาร เนื่องจากประสิทธิภาพในการรับรู้รสชาติลดลง ทั้งนี้ การใส่ซอสปรุงรสหรือเครื่องปรุงอื่นๆในปริมาณมากๆ ช่วยทำให้อาหารมีรสชาติและดูน่ารับประทานก็จริง แต่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพเนื่องจากมีปริมาณโซเดียมในระดับที่สูง หนึ่งในคุณประโยชน์ของรสอูมามินั้น นอกจากจะช่วยให้อาหารมีรสชาติอร่อยกลมกล่อม โดยลดปริมาณการใช้เกลือ (โซเดียม) ในการปรุงอาหารแล้ว ยังช่วยกระตุ้นความอยากรับประทานอาหารอีกด้วย”

International Glutamate Information Service (IGIS) ผู้สนับสนุนการจัดงานสัมมนา ระบุว่า “การประชุมวิชาการนักกำหนดอาหารอาเซียน (ACD) ในปีนี้ ให้ความสำคัญกับประเด็นด้านการยกระดับโภชนาการในภูมิภาคเอเชีย ซึ่งประจวบเหมาะกับวาระสำคัญของรสอูมามิพอดี โดยย้อนไปเมื่อ 110 ปีที่แล้วในประเทศญี่ปุ่น ศาสตราจารย์

ดร.คิคุนาเอะ อิเคดะ เป็นนักวิทยาศาสตร์คนเรกที่ค้นพบรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ “อูมามิ” จากกรดอะมิโน “กลูตาเมต” ที่พบในน้ำซุปที่ได้จากการต้มสาหร่ายทะเลคมบุ และตั้งชื่อรสชาตินี้ว่า “อูมามิ” ซึ่งเป็นรสชาติที่มีความเป็นสากลโดดเด่นและแตกต่างจากรสชาติพื้นฐานอื่นๆ ได้แก่ รสหวาน เปรี้ยว ขม และเค็ม ปัจจุบัน รสอูมามิได้รับการยอมรับว่าเป็นหนึ่งในห้ารสชาติพื้นฐาน และ ดร.อิเคดะ ตั้งปณิธานไว้ว่าจะยกระดับโภชนาการของชาวญี่ปุ่นด้วยเครื่องปรุงรสอูมามิของเขา”

IGIS เป็นองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไร มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับรสอูมามิ กลูตาเมต และโมโนโซเดียมกลูตาเมต (เครื่องปรุงรสอูมามิ) โดยสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ glutamate.org