

ตำรับอาหารพื้นเมืองตำบลทองมงคูล อำเภอบางสะพาน  
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

LOCAL FOOD RECIPES THONGMONGKOL SUB-DISTRICT,  
BANG SAPHAN DISTRICT PRACHUAP KHIRI KHAN PROVINCE

วิวรรณ วงศ์อรุณ\*

\*สาขาวิชาการโรงแรม คณะอุตสาหกรรมบริการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์  
ประจวบคีรีขันธ์ 77110

Wiworn Wong-arun\*

\*Department of Hospitality, Faculty of Hospitality and Tourism Industry, Rajamangala University of Technology  
Rattanakosin, Prachuap Khiri Khan , 77110

\*E-mail: wiworn.won@rmutr.ac.th

Received: 2018-08-21

Revised: 2018-11-27

Accepted: 2019-01-10

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินการยอมรับตำรับอาหารพื้นเมืองและศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นเมือง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ ชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในตำบลทองมงคูล อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเพื่อให้ข้อมูลตำรับอาหารจำนวน 45 คน และทดสอบการยอมรับอาหาร จำนวน 70 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีแนวคำถามและแบบประเมินการยอมรับอาหารวิธีสเกลรอยยิ้ม เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2558 ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients V3 ผลการวิจัยพบว่า ในพื้นที่ศึกษามีตำรับอาหารพื้นเมือง 30 รายการ และตัวแทนชุมชนมีคะแนนการยอมรับตำรับอาหารพื้นเมืองเกือบทุกรายการในระดับชอบ ( $\bar{X} = 4.56$ ) ยกเว้นขนมหน่อไม้ ยอมรับในระดับชอบเล็กน้อย ( $\bar{X} = 4.15$ ) ตำรับอาหารทั้ง 30 รายการ ให้พลังงานต่อหน่วยบริโภคระหว่าง 178.40 - 689.29 กิโลแคลอรี โดยมีคาร์โบไฮเดรต

36.44-97.69 กรัม ไขมัน 0.80-26.43 กรัม โปรตีน 0.69-24.33 กรัม อาหารประเภทน้ำพริก กับข้าวสวยและผักให้พลังงานและไขมันน้อยที่สุด โดยให้พลังงานเฉลี่ย 325.37 กิโลแคลอรี และไขมัน 8.70 กรัม อาหารประเภททอดกับข้าวสวยให้พลังงานและไขมันมากที่สุด โดยให้พลังงาน 689.29 กิโลแคลอรีและไขมัน 14.32 กรัม

**คำสำคัญ :** ตำรับอาหาร อาหารพื้นเมือง คุณค่าทางโภชนาการ

### ABSTRACT

This research aims to evaluate the acceptability of local recipes and to study the nutritional value of local dishes. The population used in the study is the villagers living in Thongmongkol Sub-district, Bang Saphan District, Prachuapkhirikhan Province. Forty –five people were selected by purposive sampling method for giving the information related to the recipes, and 70 people were sampled to take the test of the acceptability of food, using interview guides and smiley scale/face scale as the research tools. Data were collected and analyzed for mean and, standard deviation. The nutritional values of selected recipes were analyzed by INMUCAL-Nutrients V3 program. The results showed that there were 30 indigenous food recipes in this area. The community representatives gave the highest score of acceptance for most of the local dishes ( $\bar{X} = 4.56$ ) except for “Kanom Nhormai” (bamboo sweet) which has the acceptance at a slightly preferable level ( $\bar{X} = 4.15$ ). For the nutritional value of these local dishes, it was found that one serving unit provided energy between 178.40-689.29 kcal from 36.44-97.69 g of carbohydrates, 0.80-26.43 g of fat and 0.69-24.33 g of protein. “Nam-prik” (Chili dip) with rice and vegetables gave the least amount of energy and fat with the average energy of 325.37 kcal and 8.70 g of fat. The fried food with rice gave the highest fat content (14.32 gram) and energy (689.29 kcal)

**Keywords:** recipe, local food, nutritional value

### บทนำ

อาหารพื้นเมืองเป็นภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่มีการสืบทอดกันมาแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน เป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่นเนื่องจากส่วนใหญ่ใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่ายในชุมชนมาปรุงอาหาร การรับประทานอาหารพื้นเมืองส่วนใหญ่จะรับประทานข้าว

เป็นอาหารหลักคู่กับกับข้าวที่ปรุงด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งต้ม ผัด แกง ทอดรวมทั้งน้ำพริก เน้นการปรุงที่เรียบง่าย แหล่งโปรตีนในอดีตส่วนใหญ่จะเป็นปลา ปัจจุบันมีทั้ง หมู ไก่ ไข่ และเครื่องปรุงอื่น ๆ ประกอบด้วยผักพื้นบ้านและสมุนไพรต่าง ๆ ที่หาได้ทั่วไปในท้องถิ่นไม่ว่าจะเป็นวัตถุดิบตามธรรมชาติ การปลูกในครัวเรือน หรือจากตลาดในชุมชน ทำให้อาหารพื้นเมืองเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ปลอดภัยจากสารเคมีและให้สรรพคุณในการดูแลสุขภาพ ซึ่ง Phrutivarapongkul (2008) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านว่ามีสารอาหารมีหลายชนิดที่สำคัญ ได้แก่ แคลเซียม และวิตามินต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเพราะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ตามปกติ นอกจากนี้ผักพื้นบ้านยังมีคุณสมบัติหลายประการที่เหมาะสมในการป้องกันและรักษาโรคความเสื่อมของร่างกายได้ ทั้งนี้เพราะมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ สารพฤกษเคมีและสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันโรคมะเร็ง เบาหวาน หลอดเลือดตีบ ไขมันในเลือดสูง ท้องผูก และปัญหาระบบทางเดินอาหาร ลดความเสี่ยงของโรคที่มากับวัย (Pachotikarn et al., 2007)

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพที่คนไทยประสบเกิดจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปอย่างรวดเร็วจากสังคมชนบทเป็นสังคมเมืองมากขึ้น มีการกระตุ้นให้มีการบริโภคอาหารบางอย่างมากขึ้น เช่น อาหารพร้อมรับประทาน อาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เกิดการละเลยคุณค่าของอาหารท้องถิ่น คนรุ่นใหม่เปลี่ยนค่านิยมไปบริโภคตามกระแสโฆษณาชวนเชื่อและมีสัดส่วนของการพึ่งพาตนเองลดลง ในขณะที่ชาวบ้านส่วนใหญ่ มีสัดส่วนรายได้น้อย แต่รายจ่ายเพิ่มขึ้น (Wattanukul et al., 2013) ในทางตรงกันข้ามหากชุมชนหันมาบริโภคอาหารพื้นเมืองโดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นปรุงอาหารรับประทานเอง นอกจากจะช่วยลดรายจ่ายในครัวเรือนแล้ว ยังได้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและช่วยรักษาอาการของโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งพบมากและเป็นปัญหาสุขภาพของคนไทยในปัจจุบัน

ตำบลทองมงคูล อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ประกอบด้วยหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ และหมู่บ้านขยายผลของโครงการปิดทองหลังพระตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งปัจจุบันชาวบ้านบางส่วนเริ่มตื่นตัวและให้ความสำคัญกับผักพื้นบ้านมากขึ้น มีการปลูกผักปลอดสารพิษเพื่อบริโภคในครัวเรือนและลดการซื้อผักจากภายนอกเพื่อช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายภายในครัวเรือน ดังนั้นการจัดทำตำรับอาหารพื้นเมืองที่ปรุงจากพืชผักพื้นบ้านและศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นเมืองจะช่วยส่งเสริมคนในชุมชนได้รู้ประโยชน์ของอาหารและเลือกบริโภคให้ถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและสภาพของแต่ละคนรวมทั้งช่วยส่งเสริมให้คนรู้คุณค่าของอาหารพื้นเมืองและหันมาบริโภคอาหารพื้นเมืองมากขึ้นส่งผลให้คนในชุมชนมีสุขภาพที่ดี

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อประเมินการยอมรับตำรับอาหารพื้นเมืองของตัวแทนชุมชนเพื่อนำตำรับอาหารไปใช้ส่งเสริมการบริโภคอาหาร
2. เพื่อศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นเมือง

## วิธีการ

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ ชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในตำบลทองมงคูล อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 10,148 คน จาก 3,861 ครัวเรือน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) คัดเลือกหมู่ 4 บ้านห้วยเกี๋ยบและ หมู่ 6 บ้านทองมงคูลเป็นตัวแทนของตำบลในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับตำรับอาหารจำนวน 45 คน โดยพิจารณาจากเป็นผู้ที่มีความรู้เรื่องผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมืองและยินดีให้ข้อมูลที่สามารถตอบคำถามการวิจัยได้และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ทดสอบการยอมรับอาหาร จำนวน 70 คน คัดเลือกโดยตัวแทนครูและผู้นำชุมชนประกอบด้วยนักเรียน จำนวน 30 คน เพื่อต้องการนำตำรับอาหารไปใช้ในโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน และตัวแทนชุมชนจำนวน 40 คน ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยกลางคนถึงผู้สูงอายุ เพราะเป็นกลุ่มที่ให้ความสนใจในการรับประทานอาหารพื้นเมือง

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีแนวคำถาม เพื่อศึกษาอาหารพื้นบ้านของชุมชนที่ใช้พืชผักพื้นบ้านในการประกอบอาหาร และแบบประเมินการยอมรับอาหาร วิธีสเกลรอยยิ้มหรือลายหน้า 5 จุด (Smiley scale/face scale) ของ Aanpruang (2014) เพื่อความสะดวกและความเหมาะสมในการประเมินเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยเด็กและผู้สูงอายุ

### 3. การเก็บและรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2558 ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559 จากการทบทวนเอกสาร ตำราวิชาการ งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และดำเนินการรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ดังนี้

1. การคัดเลือกรายการอาหารพื้นเมือง โดยการประชุมระดมความคิดเห็นจากตัวแทนชุมชน องค์กรบริหารส่วนตำบลทองมงคูล เพื่อคัดเลือกรายการอาหารพื้นเมืองที่ได้จากการเปิดเวทีประชุม การสนทนากลุ่มย่อย และการสัมภาษณ์เชิงลึก ตัวแทนชุมชนจำนวน 30 รายการ เป็นอาหารที่มีส่วนประกอบของผักพื้นบ้าน เป็นเอกลักษณ์และนิยมรับประทานในชุมชน

2. การทดลองสูตรอาหาร โดยดำเนินการสาธิตการประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ

ที่ได้ผ่านการคัดเลือกจากที่ประชุม โดยคณะผู้วิจัยร่วมประกอบอาหารกับตัวแทนชุมชนที่ผู้นำชุมชนคัดเลือกจากกลุ่มแม่บ้านที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการประกอบอาหารพื้นเมืองจากผักพื้นบ้าน มีการจดบันทึก ซึ่งตรงส่วนผสมอย่างละเอียดพร้อมขั้นตอนวิธีการทำรวมทั้งปริมาณอาหารที่สำเร็จเพื่อนำไปจัดทำตำรับมาตรฐานและคำนวณคุณค่าทางโภชนาการ

3. การประเมินการยอมรับอาหารพื้นเมืองจากตัวแทนในชุมชน 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่มีอายุ ระหว่าง 40-75 ปี จำนวน 40 คน และกลุ่มที่มีอายุระหว่าง 10-12 ปี จำนวน 30 คน เพื่อประเมินการยอมรับอาหารพื้นเมือง แล้วนำไปคำนวณคุณค่าทางโภชนาการ

4. การประเมินคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารพื้นเมืองทั้ง 30 รายการ โดยการประเมินพลังงานและสารอาหารของรายการอาหารแต่ละรายการต่อ 1 หน่วยบริโภค สำหรับอาหารควาอ้างอิงปริมาณต่อหน่วยบริโภคจากงานวิจัยคุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพของ Charoenkiatkul et al. (2003) ส่วนชนมหวาน อ้างอิงจากฉลากโภชนาการ สำหรับคนที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป (Bureau of Food, 2018)

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลการประเมินการยอมรับอาหารพื้นเมือง จำนวน 30 รายการ โดยกำหนดค่าคะแนน เป็น 5 ระดับ คือ 5 หมายถึง ชอบ 4 หมายถึง ชอบเล็กน้อย 3 หมายถึง เฉย ๆ 2 หมายถึง ไม่ชอบเล็กน้อย 1 หมายถึง ไม่ชอบ

การวิเคราะห์ข้อมูลการยอมรับตำรับอาหารพื้นเมืองด้วยการหาค่าเฉลี่ย (mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบทดสอบการยอมรับอาหารนำไปแปลผลค่าเฉลี่ยการยอมรับอาหารพื้นเมือง โดยใช้เกณฑ์ของ Vanichbuncha (2006) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.21-5.00 หมายถึง ชอบ

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.41-4.20 หมายถึง ชอบเล็กน้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.61-3.40 หมายถึง เฉย ๆ

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.81-2.60 หมายถึง ไม่ชอบเล็กน้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.80 หมายถึง ไม่ชอบ

2. การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นเมืองโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป INMUCAL-Nutrients V3 ของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

## ผลการทดลอง

### 1. การประเมินการยอมรับตำรับอาหารพื้นเมือง

ตำรับอาหารพื้นเมืองที่ได้จากการวิจัยโดยการประชุมระดมความคิดเห็นจากตัวแทนชุมชนซึ่งเป็นอาหารที่มีส่วนประกอบของผักพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์และนิยมรับประทานในชุมชน จำนวน 30 รายการ ประกอบด้วยอาหารประเภทยำ/ลาบ 2 รายการ แกงใส่กะทิ 8 รายการ แกงไม่ใส่กะทิ 6 รายการ ต้ม 3 รายการ ผัดและทอด อย่างละ 1 รายการ เครื่องจิ้ม 4 รายการ อาหารจานเดียว 1 รายการและขนมหวาน 4 รายการ นำไปประเมินการยอมรับตำรับอาหารพื้นเมืองกับผู้ทดสอบ จำนวน 70 คน แบ่งเป็นเพศชาย 17 คน และเพศหญิง 53 คน พบว่า ตัวแทนชุมชนอายุระหว่าง 40-75 ปี จำนวน 40 คน เป็นเพศชาย 6 คน และเพศหญิง 34 คน มีคะแนนการยอมรับตำรับอาหารพื้นเมืองทุกรายการในระดับชอบ ( $\bar{X} = 4.56 - 5.00$ ) ยกเว้นขนมหน่อไม้ ชอบเล็กน้อย ( $\bar{X} = 4.15$ ) ตัวแทนชุมชนอายุระหว่าง 10 - 12 ปี จำนวน 30 คน เป็นเพศชาย 11 คน และเพศหญิง 19 คน มีคะแนนการยอมรับตำรับอาหารพื้นเมืองทุกรายการในระดับชอบ ( $\bar{X} = 4.40-4.77$ ) ยกเว้นแกงคั่วมะเดื่อชอบเล็กน้อย ( $\bar{X} = 3.87$ )

### 2. คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นเมือง

คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นเมืองต่อ 1 หน่วยบริโภค ประกอบด้วย ข้าวสวย 180 กรัมและกับข้าว 1 อย่าง พบว่า อาหารประเภทน้ำพริกให้พลังงานน้อยที่สุด เฉลี่ย 325.37 กิโลแคลอรี รองลงมา คืออาหารประเภทยำ ลาบ เฉลี่ย 332.73 กิโลแคลอรี และอาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิให้พลังงานเฉลี่ย 427.16 กิโลแคลอรี ส่วนอาหารประเภททอดให้พลังงาน คาร์โบไฮเดรตและไขมันมากที่สุด อาหารประเภทน้ำพริกมีปริมาณไขมันน้อยที่สุด เฉลี่ย 2.83 กรัม และอาหารประเภทแกงใส่กะทิมีปริมาณโปรตีนมากที่สุด เฉลี่ย 18.29 กรัม รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นเมืองต่อ 1 หน่วยบริโภค

ประเภทอาหาร	รายการอาหารพื้นเมือง	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)
ยำ/ลาบ	ยำผักกูด	280	330.05	64.14	3.22	11.51
	ลาบผักเหียง	280	335.40	65.93	3.94	9.27
แกงใส่กะทิ	แกงคั่วกระยอง	360	480.87	68.24	15.76	18.25
	แกงคั่วใบชะพลู	360	433.00	66.54	14.17	12.02
	แกงคั่วใบชะมวง	360	540.51	62.53	21.69	19.91
	แกงคั่วใบส้มแป้น	360	485.13	61.29	16.82	24.33
	แกงคั่วมะเดื่อ	360	525.90	67.07	21.02	18.76
	แกงคั่วสะตอ	360	573.60	70.43	23.23	22.38
	แกงคั่วหยวกกล้วย	360	430.96	63.17	14.17	14.48
แกงไม่ใส่กะทิ	แกงคั่วเหมงพร้าว	360	485.74	67.78	17.67	16.16
	แกงส้มกระชง	390	398.53	75.62	2.39	18.86
	แกงส้มถั่วลิสงอก	390	374.39	67.33	3.16	21.25
	แกงส้มผักหนาม	390	333.22	63.45	1.62	14.64
	แกงส้มหยวกกล้วย	390	323.16	64.37	1.26	13.83
	แกงส้มออดิบ	390	316.72	62.48	1.37	12.39
ต้ม	แกงเลียง	410	278.54	62.11	0.80	5.81
	ต้มกะทิตะลิงปลิง	360	461.41	61.34	18.75	14.42
	ต้มกะทิน้ำเต้า	360	476.21	76.38	16.93	7.33
ผัด	ต้มข่าหมู	380	463.71	62.47	16.09	17.29
	ผัดผักโขม	330	397.67	64.35	9.05	14.65
ทอดเครื่องจิ้ม	กุ้งทอดใบเล็บครุฑ	270	689.29	97.69	26.43	14.32
	อื้อพุงปลา+ผัก	315	325.70	67.12	1.39	11.05
	น้ำพริกตะไคร้+ผัก	255	289.98	60.80	1.24	8.77
	น้ำพริกมะขาม+ผัก	315	299.36	66.58	0.89	6.23
	น้ำพริกมัน+ผัก	315	386.42	71.82	7.79	8.74
อาหารจานเดียว	ข้าวต้ม	220	353.15	62.30	7.79	8.22
ขนมหวาน	ขนมดอกโสน	80	203.32	41.24	3.73	1.55
	ขนมฟักทอง	80	183.06	36.44	3.36	1.80
	ขนมหน่อไม้	80	180.02	38.33	2.26	1.82
	ขนมมันสำปะหลัง	80	178.40	37.49	2.83	0.69

## สรุปและวิจารณ์ผล

1. ตำรับอาหารพื้นเมืองเกือบทุกรายการได้รับการยอมรับจากตัวแทนชุมชนในระดับชอบ ( $\bar{X} = 4.56$ ) สอดคล้องกับการศึกษาของ Anuntathanachai et al. (2010) ที่พบว่า ตำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงจำนวน 24 ตำรับได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคในชุมชนโดยมีคะแนนการยอมรับอยู่ในระดับชอบถึงชอบมาก ( $\bar{X} = 4.17 - 4.93$ ) และ Egkantrong et al. (2008) ที่พัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุจำนวน 40 รายการ ทุกรายการได้รับคะแนนการยอมรับเฉลี่ยตั้งแต่ค่อนข้างชอบถึงชอบ ( $\bar{X} = 3.60 - 4.84$ ) ส่วนแกงคั่วมะเดื่อตัวแทนชุมชนวัยเด็กยอมรับในระดับชอบเล็กน้อย ( $\bar{X} = 3.87$ ) ในขณะที่ตัวแทนชุมชนวัยผู้ใหญ่ยอมรับในระดับชอบ ( $\bar{X} = 4.57$ ) ทั้งนี้เนื่องจากมะเดื่อมีรสชาติค่อนข้างฝาดทำให้เด็กนักเรียนไม่นิยมอาหารหรือผักที่มีรสฝาดในขณะที่วัยผู้ใหญ่บริโภคอาหารที่มีรสฝาดได้มากกว่าเด็กจึงทำให้มีความชอบในแกงมะเดื่อมากกว่า ซึ่งแกงคั่วมะเดื่อมีปริมาณวิตามินบี 2 สูง (0.48 mg) คิดเป็นร้อยละ 28.24 ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไป (RDI) (Bureau of Food, 2018) ดังนั้นในการประกอบอาหารจากมะเดื่อควรนำมะเดื่อไปบดให้แตกแล้วนำไปล้างกับน้ำเกลือก่อนนำไปใส่แกงคั่วและควรเคี้ยวมะเดื่อให้สุกนิ่มจะทำให้มะเดื่อไม่ฝาดและเด็กสามารถรับประทานได้

2. คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นเมืองต่อ 1 หน่วยบริโภคเมื่อรับประทานกับข้าวสวย พบว่า อาหารพื้นเมืองที่ให้พลังงานน้อยและมีไขมันต่ำ ได้แก่อาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิ น้ำพริก-ผักและยา/ปล่า สอดคล้องกับการศึกษาของ Charoenkiatkul et al. (2003) ที่พบว่า ข้าวกับแกงส้มผักรวม ข้าวกับแกงเลียง และข้าวกับน้ำพริกมะขามผักจิ้ม รวมทั้งอาหารประเภทยา/ปล่า ก็มีไขมันต่ำเช่นกันเหมาะสำหรับคนต้องการควบคุมน้ำหนักและไขมัน ดังนั้นสำหรับข้าวกับแกงส้ม ข้าวกับน้ำพริก หรือข้าวกับยา/ปล่าจึงเป็นสำหรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมไขมันในร่างกาย โดยเฉพาะผู้ที่เป็โรคความดันโลหิตสูงที่ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง ซึ่งจากสถิติของสถานีอนามัยตำบลทองมวงคล ปี พ.ศ. 2559 พบว่าคนในชุมชนมีผู้ป่วยโรคเบาหวาน 34 คน ความดันโลหิตสูง 369 คน และโรคเบาหวานกับความดันโลหิตสูง 155 คน (Thongmongkol Health Center, 2016) ดังนั้นหากคนในชุมชนให้ความสำคัญในการเลือกบริโภคอาหารพื้นเมืองที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเองก็จะทำให้ลดอาการเจ็บป่วยจากโรคต่าง ๆ ได้ โดยไม่ต้องพึ่งยา และเมื่อเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านกับอาหารพร้อมรับประทานที่ให้บริการในร้านสะดวกซื้อพบว่าอาหารพื้นบ้านมีปริมาณโปรตีนมากกว่าอาหารพร้อมรับประทาน แต่มีคาร์โบไฮเดรตและพลังงานน้อยกว่า กล่าวคืออาหารประเภทข้าวกับอาหารพื้นบ้านประเภทแกงกะทิ มีค่าเฉลี่ยพลังงาน 494.46 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 65.88 กรัม ไขมัน 18.07 กรัมและโปรตีน 18.29 กรัม



ในขณะที่ข้าวแกงเขียวหวานที่ซื้อจากร้านสะดวกซื้อ 1 กล่อง ให้พลังงาน 547.30 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 83.62 กรัม ไขมัน 16.38 กรัมและโปรตีน 15.30 กรัม นอกจากนี้อาหารพร้อมรับประทานหลายรายการ เช่น ข้าวปลาหมึกผัดฉ่า ส่วนข้าวหมูกระเทียมพริกไทย มีปริมาณคลอเลสเตอรอลสูงกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภค และข้าวหน้าไก่ น้ำมันหอย และข้าวปลาหมึกผัดฉ่า มีปริมาณโซเดียมสูงกว่าปริมาณที่แนะนำเช่นกัน (Boonyoung, 2006) ดังนั้นการรับประทานอาหารพื้นเมืองที่ปรุงเองที่บ้านจะช่วยให้ร่างกายได้รับคุณค่าทางอาหารมากกว่าอาหารพร้อมรับประทานที่ซื้อจากร้านสะดวกซื้อ

ส่วนคุณค่าทางโภชนาการของอาหารจานเดียวต่อ 1 หน่วยบริโภคพบว่าข้าวยำ มีพลังงาน 353.15 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 62.30 กรัม โปรตีน 8.22 กรัม และไขมัน 7.79 กรัม โยอาหาร 3.19 กรัม (ร้อยละ 12.76 ของ RDI) ชุมชนมีการยอมรับอยู่ในระดับชอบ ( $\bar{X} = 4.80$ ) สอดคล้องกับการศึกษาของ Intarachaimas et al. (2008) ที่พบว่าผู้บริโภคข้าวยำ มีความสนใจในการบริโภคข้าวยำ เฉลี่ย 3.56 แสดงให้เห็นว่าคนปัจจุบันให้ความสนใจในคุณค่าทางโภชนาการอาหารพื้นเมือง ส่วนอาหารประเภทขนม พบว่าขนมหน่อไม้ ต่อหน่วยบริโภค มีพลังงาน 180.02 กิโลแคลอรี โปรตีน 1.82 กรัม ไขมัน 2.26 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 38.33 กรัม สอดคล้องกับการศึกษาของ Prasertsanit et al. (2015) ที่พบว่า ขนมหน่อไม้ต่อ 1 หน่วยบริโภค มีพลังงานมากกว่า 100 กิโลแคลอรีและเป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง โดยปริมาณพลังงานอยู่ในเกณฑ์บริโภคได้ปานกลางและปริมาณไขมันอยู่ในเกณฑ์ปลอดภัยในการบริโภคตามเกณฑ์คุณค่าทางโภชนาการอาหารว่าง พ.ศ. 2554 (Sirichakwal, 2011) ดังนั้นตำรับขนมหน่อไม้สามารถนำไปใช้จัดเป็นอาหารว่างให้กับนักเรียนในโครงการอาหารกลางวันของชุมชนได้

จากผลงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าชุมชนมีองค์ความรู้เกี่ยวกับการนำไปผักพื้นบ้านไปประกอบอาหารพื้นเมือง หากมีการให้ความรู้ถึงประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมืองให้คนในชุมชนได้รับทราบข้อมูลมากยิ่งขึ้นจะช่วยให้คนในชุมชนเห็นความสำคัญของการบริโภคผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมืองมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Herforth (2010) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคผักพื้นบ้านเพิ่มขึ้นคือการได้รับความรู้ด้านสรรพคุณทางยาของผักพื้นบ้านและการมีทัศนคติที่ดี และการศึกษาของ Walch (2016) พบว่าสตรีชาวออสเตรียมีความคิดเห็นว่าอาหารพื้นเมืองมีคุณค่าทางเศรษฐกิจและทำให้มีสุขภาพดีกว่าอาหารที่ซื้อตามร้านอาหารทั่วไป การบริโภคอาหารแบบพื้นเมืองเพิ่มขึ้นมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคะแนนคุณภาพอาหารที่สูงขึ้น การให้ความรู้และส่งเสริมการบริโภคอาหารพื้นเมืองมากขึ้นจะช่วยเพิ่มภาวะโภชนาการโดยรวมและภาวะสุขภาพที่ดีในระยะยาวได้

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาที่สนับสนุนทุนวิจัย และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ที่สนับสนุนการวิจัย

## เอกสารอ้างอิง

- Aanpruang, P. (2014). **Principle of sensory food analysis**. (3<sup>rd</sup> ed). Bangkok: Chulalongorn University. (in Thai)
- Anuntathanachai, R., Kittiwaraphon, T., Kulaseethanicheee, C., Onvimol, N., Khansi, A., Jarupran, K., et al. (2010). Development of Healthy Thai Food Set Menus based on the Sufficiency Economy Philosophy and Community Context. **SDU Research journal Sciences and Technology**. 3(1), 59-74. (in Thai)
- Boonyoung, P. (2006). **The quantity of specific nutrients related to cardiovascular disease in popular thai ready to eat food products**. A Thesis Master of Science (public Health), Mahidol University. (in Thai)
- Bureau of Food, Food and Drug Administration.(2018). **Nutrition and nutrition labeling**. Retrieved January, 22, 2018 from <http://food.fda.moph.go.th/Rules/Nutrition.php> (in Thai)
- Charoenkiatkul, S., Kosulwat, V., Chavasit, V., Kosulwat, S., Rojroongwasinkul, N., & Boonpraderm, A., (2003). Nutritive value of healthy Thai foods. **NRCT. official journal**. 35(1), 1-54. (in Thai)
- Egkantrong, P., Banjong, O., Tamachotiopng, S., Boonpraderm, A. & Charoonruk, G., (2008). **Developing local recipes for the elderly**. (Research report) Health promotion fund office. (in Thai)
- Herforth, A. W. (2010). **Promotion of traditional African vegetables in Kenya and Tanzania: A case study of an intervention representing emerging imperatives in global nutrition**. Retrieved February, 25, 2017, from <https://search.proquest.com/docview/743818246?accountid=32067>
- Intarachaimas, W., Phetcharat P., Rungphithakchai C., Semae S. & Suwannapak T. (2008). Potential of Vegetable for Kao Yam Budu Mixture. **Journal of Yala Rajabhat University**. 3(1), 19-29. (in Thai)
- Pachotikarn, C., Kongsomboonvech, S. & Chattananon, A. (2007). **Food & Health : Functional Foods for Health**. (2<sup>nd</sup> ed.). Bangkok: Serm-Mit. (in Thai)

- Phrutivarapongkul, A. (2008). **Traditional food: Academic Text Book of Food for Health.** Bangkok: The war veterans organization of thailand. (in Thai)
- Prasertsanit, J., Phiangngok, W. & Sapantupong, S. (2015). **The Recipes from Diversity of Bamboo in Ban Thi Phu Yae Community Tambon Cha-lae Amphoe Thong Pha Phum Kanchanaburi Province.** (Research report). Kanchanaburi Rajabhat University. (in Thai)
- Sirichakwal, P. (2011). **Light snack - traffic light** . Retrieved November, 14, 2017, from <http://inmu.mahidol.ac.th/Th/knowledge/view.php?id=275>. (in Thai)
- Thongmongkol Health Center. (2016). **Office of public health administration.** Retrieved November, 28, 2017, from <http://phdb.moph.go.th/hssd1>. (in Thai)
- Vanichbuncha, K., (2006). **Statistics for research.** (2<sup>nd</sup> ed.). Bangkok: Chulalongorn University. (in Thai)
- Walch, A. (2016). **Traditional food security and diet quality in Alaska native women.** Retrieved February, 18, 2017, from <https://search.proquest.com/docview/1801660992?accountid=32067>
- Wattanakul, U., Akkhara, P., Chaiping, D., Akkhara, S., Akkhara, H., Chaiping, K., et al. (2013). **Guidelines for restoring food base to improve food security of luau community dong phaya sub-district, bo kleua district, Nan province.** (Research report) The thailand research fund. (in Thai).
- .....