บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทำตำรับมาตรฐาน และคุณค่าทางโภชนาการอาหารท้องถิ่นในอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ จากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535) ศึกษาโดยวิธีการทดลองปรุงอาหาร ประเมินผลการทดสอบการชิม และคำนวณคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นลับแล ผู้ทดสอบการชิมคือบุคคลทั่วไป จำนวน 20 คน และชาวลับแลในตำบลแม่พลู อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 20 คน มีอายุระหว่าง 20-50 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย ตำรับอาหารท้องถิ่นลับแล เครื่องชั่ง ตวง อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร แบบประเมินผลการชิมและตารางแสดงคุณค่าโภชนาการของอาหารไทย

สรุป

1. ได้สัดส่วนเครื่องปรุงที่เป็นมาตรฐานของอาหารท้องถิ่นลับแล ประกอบด้วย อาหารประเภทแกง จำนวน 9 ตำรับ อาหารประเภทน้ำพริก จำนวน 5 ตำรับ อาหารประเภทยำ ส้า จำนวน 6 ตำรับ ประเภทขนมหวาน จำนวน 5 ตำรับ และอาหารว่าง จำนวน 3 ตำรับ และมีผลการทดสอบการชิมที่ให้การยอมรับอาหารท้องถิ่นลับแลใกล้เคียงกันเกือบทุกด้าน ทั้งของบุคคลทั่วไปและชาวลับแล จึงเป็นตำรับมาตรฐานที่ยอมรับทั้งของบุคคลทั่วไปและชาวลับแล ซึ่งมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.4-4.8 และ 4.2-4.9

2. คุณค่าทางโภชนาการอาหารท้องถิ่นลับแล ให้สารอาหารครบถ้วน และที่พบมากที่สุด คือ วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินเอ รองลงมาคือ สารอาหารในกลุ่มเกลือแร่ ได้แก่ แคลเซียม และฟอสฟอรัส (ดังแสดงในตารางสรุปคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นลับแล 28 ตำรับ)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อภิปรายผล

จากการศึกษาตำรับมาตรฐานและคุณค่าทางด้านโภชนาการอาหารท้องถิ่นลับแลทั้ง 28 ตำรับ โดยคำนวณจากตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2535 และปี 2542 ตำรับอาหารเลือกแบบเจาะจง เป็นอาหารที่นิยมปรุงรับประทานเป็นประจำ คืออาหารประเภทแกง น้ำพริก ยำ ส้า ขนมหวาน และอาหารว่าง (ของกินเล่น) โดยชนิดของอาหารสัมพันธ์กับฤดูกาลและการเกษตรทำให้ได้สารอาหารโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน ตลอดจนใยอาหารที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพอายุยืน อันเนื่องมาจากความชาญฉลาดในการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร ดังต่อไปนี้

1. พลังงาน (แคลอรี) อาหารที่มีแคลอรีสูง (คำนวณจากอาหาร 100 กรัม) ได้แก่ แกงใบบอน (หลามใบบอน) 220.87 กิโลแคลอรี ตั่วเห็ดลม 183.50 กิโลแคลอรี แกงสะแล 110.58 กิโลแคลอรี น้ำพริกสะเรียม 170.48 กิโลแคลอรี น้ำพริกแจ่วเตย 386.73 กิโลแคลอรี ป่นมะเขือ 194.35 กิโลแคลอรี ยำกล้วยแค่ 167.62 กิโลแคลอรี ยำมะหนุน 145.21 กิโลแคลอรี ขนมฟัก 291.98 กิโลแคลอรี ขนมแหนบ 304.80 กิโลแคลอรี ลอดช่องหวาน 337.37 กิโลแคลอรี และไส้เมี่ยง 215.54 กิโลแคลอรี

2. โปรตีน อาหารท้องถิ่นลับแลที่มีโปรตีนสูง (คำนวณจากอาหาร 100 กรัม) ได้แก่ แกงผักฮ้วนหมู 19.27 กรัม แกงแคนกพริก 8.68 กรัม แกงสะแล 9.52 กรัม แกงหน่อไม้ซางกับปลาย่าง 12.98 กรัม แกงฮ้วมแส้ว 7.13 กรัม อาหารในกลุ่มนี้มีโปรตีนสูงเพราะเป็นอาหารที่มีเครื่องปรุงประเภทเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลัก โดยเฉพาะแกง เมื่อเปรียบเทียบกับแกงที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลัก พบว่า แกงผักมีคุณค่าทางโปรตีนน้อยกว่าแกงเนื้อสัตว์ เช่น แกงใบบอน (หลามใบบอน) ตั่วเห็ดลม ดังนั้นควรมีการเพิ่มส่วนผสมให้มีโปรตีนประเภทเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสัตว์ลงไปด้วยเพื่อเพิ่มคุณค่า โปรตีนที่ชาวบ้านรับประทานและเป็นที่นิยมได้จากปลาเพราะหาง่าย มีมากในฤดูน้ำหลากหรือหาซื้อได้ง่ายจากตลาด การรับประทานปลาซึ่งมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย เป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย มีโคเลสเตอรอลน้อย (ต่ำ) ดังนั้นในการรับประทานปลาควรปรุงให้สุกก่อนทุกครั้ง เพื่อหลีกเลี่ยงพยาธิใบไม้ตับ (นิธิยา รัตนาปนนท์, 2538)

3. ไขมัน อาหารท้องถิ่นลับแลที่มีไขมันสูง (คำนวณจากอาหาร 100 กรัม) ได้แก่ แกงใบบอน (หลามใบบอน) 20.93 กรัม ยำมะหนุน 9.76 กรัม ป่นมะเขือ 18.07 กรัม ขนมฟัก 13.79 กรัม หมี่คลุก 20.74 กรัม ลอดช่องหวาน (ลอดช่องน้ำกะทิ) 20.40 กรัม การรับประทาน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันที่ได้จากสัตว์ (มันหมู) และไขมันหรือน้ำมันที่ได้จากพืช เช่น กะทิ ทำให้ร่างกายได้รับโคเลสเตอรอล ซึ่งอยู่ในมันหมูถึงร้อยละ 95 มิลลิกรัม และไขมันอิ่มตัวสูง แต่ไขมันเหล่านั้นจะถูกย่อยด้วยน้ำดีที่ลำไส้เล็ก ช่วยให้ไขมันแตกตัวเป็นโมเลกุลเล็ก ๆ ดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น แต่มีผลเสียต่อร่างกายโดยพบว่าโคเลสเตอรอลมีส่วนสัมพันธ์กับภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง เนื่องจากโคเลสเตอรอลที่มีอยู่ในเลือดจะเกาะหรือตกตะกอนเกาะกับผนังของเส้นเลือดแดง ทำให้เส้นเลือดตีบ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความดันโลหิต ทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจวายตายได้ การรับประทานอาหารประเภทยำ ตำ ส้า ที่มีผักเป็นเครื่องปรุงหลัก ทำให้ได้รับเกลือแร่ วิตามิน และใยอาหารมาก อาหารที่มีใยอาหารมากจะชะลอการดูดซึมน้ำตาลกลูโคส และเคลื่อนย้ายผ่านระบบทางเดินอาหารได้รวดเร็ว ทำให้ระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดสูงขึ้นช้า ๆ เป็นผลดีต่อคนที่เป็นโรคเบาหวานและบุคคลโดยทั่วไป ทำให้ร่างกายสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ใยอาหารยังรวมตัวกับน้ำดีที่ร่างกายหลั่งออกมาช่วยในการย่อย และดูดซึมไขมัน ทำให้น้ำดีไม่มีโอกาสถูกดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกายได้อีก น้ำดีจะถูกสร้างขึ้นใหม่ที่ตับ เป็นการใช้โคเลสเตอรอลในร่างกายมากขึ้น ทำให้มีการสะสมไขมันในร่างกายน้อยลง (สิริพันธ์ จุลกรังคะ, 2542)

4. คาร์โบไฮเดรต อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ได้แก่ ขนมฟัก ขนมอีบั๊วะ ไส้เมี่ยง หมี่คลุก และลอดช่องหวาน (ลอดช่องน้ำกะทิ) อาหารในกลุ่มนี้ให้คาร์โบไฮเดรตสูง เป็นสารอาหารที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี เซลล์สมองและเนื้อเยื่อประสาทใช้น้ำตาลกลูโคสในการให้พลังงานเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ถ้าระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดต่ำกว่าปกติจะทำให้เซลสมองขาดน้ำตาลกลูโคส ทำให้เกิดอาการหมดสติได้ และช่วยให้ปฏิกิริยาการใช้ไขมันเป็นไปตามปกติ การใช้ไขมันในร่างกายจะไม่สมบูรณ์ถ้ามีคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอและร่างกายจะเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตที่เหลือใช้เก็บสะสมไว้ในรูปของไขมัน

5. แคลเซียม อาหารที่ให้แคลเซียมสูง ได้แก่ น้ำพริกแจ่วหม้อ (น้ำพริกฮ้า) แกงสะแล แกงผักฮ้วนหมู ส้ามะแต๋ง ยำกล้วยแค่ ขนมอีบั๊วะ ขนมฟัก ลอดช่องหวาน (ลอดช่องน้ำกะทิ) แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่พบมากในร่างกาย ร้อยละ 99 อยู่ในรูปของกระดูกและฟัน เด็กจะดูดซึมแคลเซียมจากกระแสเลือดเข้าสู่ร่างกายเพื่อสร้างกระดูกและฟัน ส่วนผู้ใหญ่จะดูดซึมแคลเซียมจากกระดูกเข้าสู่กระแสเลือด มีผลทำให้ผู้สูงอายุเป็นโรคกระดูกเปราะได้ง่าย การรับประทานอาหารดังกล่าวมีผลดีต่อสุขภาพ ผู้สูงอายุควรรับประทานปลาเล็กปลาน้อย และนมที่มีไขมันต่ำ หรือ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

นมถั่วเหลือง เพื่อให้ได้แคลเซียมที่สูญเสียไป ใน 1 วันควรได้รับแคลเซียม 800-1,000 มิลลิกรัม แคลเซียมช่วยให้เลือดแข็งตัว ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท ป้องกันการเกิดตะคริวและชาตามกล้ามเนื้อและปลายนิ้วมือนิ้วเท้า (สุวิมล ตัณฑศุภสิริ, 2536)

6. ฟอสฟอรัส อาหารที่ให้ฟอสฟอรัสสูง ได้แก่ ขนมฟัก ขนมอีบั๊วะ ไส้เมี่ยง แกงแคนกพริก น้ำพริกแจ่วหม้อ (น้ำพริกฮ้า) ขนมแหนบ หมี่คลุก ยำกล้วยแค่ ฟอสฟอรัสเป็นแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อร่างกาย มีมากเป็นอันดับสองในร่างกายคือร้อยละ 80 พบในกระดูกและเนื้อเยื่อบุเซลล์ของกล้ามเนื้อ ผิวหนังและเนื้อเยื่อประสาท ทำงานร่วมกับแคลเซียมในอัตราส่วน 2 : 1 ฟอสฟอรัสจำเป็นสำหรับการเมแทบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรตไขมันและโปรตีน เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย จำเป็นสำหรับการทำงานของไตและส่งแรงกระตุ้นของประสาท (นิธิยา รัตนาปนนท์, 2537)

7. ธาตุเหล็ก อาหารที่พบว่ามีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ส้าผักเฮือด แกงหน่อไม้ซางกับปลาย่าง ไส้เมี่ยง ขนมอีบั๊วะหรือขนมตองอ่อน ร่างกายต้องการธาตุเหล็กวันละ 10-15 มิลลิกรัม แต่ธาตุเหล็กที่ได้รับควรอยู่ในรูปของธาตุเหล็กที่ได้จากอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เพราะธาตุเหล็กที่ได้จากพืชร่างกายไม่สามารถดูดซึมได้หมด คือดูดซึมได้เพียงร้อยละ 2-10 ในขณะที่การดูดซึมธาตุเหล็กที่ได้จากสัตว์มีการดูดซึมได้มากกว่าร้อยละ 10-30 ดังนั้นควรรับประทานอาหารที่มาจากสัตว์ด้วย เพื่อการดูดซึมธาตุเหล็กจากพืชดีขึ้น ธาตุเหล็กมีความสำคัญต่อร่างกายคือรวมกับโปรตีนและทองแดงสร้างเฮโมโกลบินซึ่งเป็นสารอาหารที่ให้สีของเม็ดเลือดแดง ผู้ที่รับประทานยาลดกรดในกระเพาะอาหารเป็นเวลานาน ๆ จะขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก และการรับประทานผักที่มีไฟเตต ออกซาเลต และแทนนินมาก ทำให้การดูดซึมเหล็กเป็นไปไม่ดี ควรรับประทานอาหารที่มีโปรตีนร่วมด้วย (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2542)

8. วิตามินเอ อาหารที่มีวิตามินเอสูง ได้แก่ ส้าผักเฮือด แกงแคนกพริก ยำกล้วยแค่ป่น มะเขือ ไส้เมี่ยง และลอดช่องหวาน (ลอดช่องน้ำกะทิ) คนโดยทั่วไปเข้าใจกันว่าผักบุ้งมีวิตามินเอมาก แต่เมื่อเปรียบเทียบกับอาหารท้องถิ่น และใช้ผักพื้นบ้านในการประกอบอาหารแล้วพบว่าผักพื้นบ้านมีวิตามินเอมากกว่าผักบุ้ง เช่น ผักตำลึง 100 กรัม ให้วิตามิน 673 ไมโครกรัม เมื่อเปรียบเทียบกับผักบุ้ง 100 กรัม ให้วิตามินเอ เท่ากับ 429 ไมโครกรัม ผักตำลึงให้วิตามินเอมากกว่าอย่างเห็นได้ชัด แต่การดูดซึมวิตามินเอไปใช้ได้มากน้อยแค่ไหน ย่อมขึ้นอยู่กับปริมาณไขมันที่ร่างกายได้รับด้วย วิตามินเอมีผลดีต่อระบบสายตาช่วยในการมองเห็นในที่สลัว ช่วยบำรุงรักษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เซลล์บุผิวหนัง และมีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับการสร้างกระดูกและฟัน ระบบสืบพันธุ์ทำงานเป็นปกติ และทำหน้าที่เป็นสารต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชั่น ซึ่งคอยกำจัดอนุมูลอิสระก่อนที่จะไปทำลายส่วนประกอบต่าง ๆ ของเซลล์ จนทำให้เซลล์นั้นมีการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ เป็นต้นเหตุให้เกิดโรคมะเร็ง (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2542)

9. วิตามินบีหนึ่ง อาหารที่มีวิตามินบีหนึ่งสูง ได้แก่ ย่ามะหนุน ขนมฟัก ขนมอีบั๊วะ และแกงแคนกพริก คุณค่าของวิตามินบีหนึ่งที่มีอยู่ในอาหารท้องถิ่นลับแลที่ศึกษาพบว่า จากน้ำหนักดิบเมื่อนำไปปรุงให้สุกคุณค่าของวิตามินบีหนึ่งอาจจะลดลงไปบ้างเมื่อผ่านกรรมวิธีการหุงต้ม เพราะเป็นวิตามินที่ละลายได้ในน้ำและสูญเสียได้ง่ายเมื่อถูกความร้อนจากแสงแดด การรับประทานอาหารที่มีวิตามินบีหนึ่งช่วยการทำงานของระบบทางเดินอาหารช่วยในการขับถ่าย หรือช่วยป้องกันท้องผูก จำเป็นสำหรับการเผาผลาญสารอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต ถ้ารับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตมาก ร่างกายต้องการบีหนึ่งมากด้วย

10. วิตามินบีสอง อาหารที่มีวิตามินบีสองสูง ได้แก่ ป่นมะเขือ แกงผักฮ้วนหมู แกงสะแล น้ำพริกสะเรียม แกงแคนกพริก และขะแน็บข้าวโพด การปรุงอาหารที่มีวิตามินบี ต้องระมัดระวังการสูญเสียไปในการหุงต้มให้รักษาคุณค่าอาหารไว้ให้มากที่สุดเช่นเดียวกับวิตามินบีหนึ่ง การรับประทานอาหารที่มีวิตามินบีสองช่วยบำรุงสายตา ช่วยให้ผนังเม็ดเลือดแดงคงสภาพอยู่ได้ และจำเป็นสำหรับสุขภาพของผิวหนังและระบบประสาท

11. ไนอะซิน อาหารที่มีไนอะซินสูงในกลุ่มนี้ ได้แก่ ขนมฟัก ไส้เมี่ยง ขนมอีบั๊วะ (ขนมตองอ่อน) น้ำพริกสะเรียม ขะแน็บข้าวโพด ร่างกายต้องการไนอะซินวันละ 13-19 มิลลิกรัม การรับประทานอาหารที่มีไนอะซินช่วยบำรุงสมองและประสาท ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด เป็นผลดีต่อสุขภาพของผิวหนัง ลิ้น เนื้อเยื่อของระบบย่อยอาหาร และจำเป็นสำหรับการสังเคราะห์ฮอร์โมนเพศ (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2542)

12. วิตามินซี อาหารที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ แกงมะค้อนก้อม แกงผักฮ้วนหมู แกงแคนกพริก น้ำพริกแจ่วหม้อ (น้ำพริกฮ้า) ยำกล้วยแค่ ป่นมะเขือ ย่ามะหนุน และขนมฟัก ผลจากการรับประทานอาหารที่มีวิตามินซี ทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทาน ป้องกันและรักษาโรคลักปิดลักเปิด ร่างกายของคนเราไม่สามารถสังเคราะห์วิตามินซีได้ ต้องได้รับวิตามินซีจากอาหารโดยตรง (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2542)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แต่ผลการชิมของอาหารบางชนิดของกลุ่มบุคคลทั่วไปมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มชาวลับแล โดยเฉพาะน้ำพริกน้ำปู น้ำพริกแจ่วเตย ส้ามะแต๋ง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.9, 3.6 และ 3.4 ตามลำดับ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มชาวลับแล พบว่า มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าคือ 4.5, 4.5 และ 4.3 ตามลำดับ สาเหตุอาจเนื่องมาจากกลุ่มบุคคลทั่วไปส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง ไม่คุ้นเคยกับอาหารท้องถิ่นลับแลบางชนิด จึงทำให้มีผลการชิมต่ำกว่าชาวลับแล

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. สถานศึกษาและกรมส่งเสริมการเกษตรควรมีการส่งเสริมและเผยแพร่ให้ประชาชนโดยทั่วไปหันมารับประทานอาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นบ้านให้มากขึ้น โดยใช้สื่อประสมเชิญชวน เน้นถึงประโยชน์ คุณค่าทางโภชนาการ และภูมิปัญญาด้านอาหาร เพื่อให้ทุกคนได้รู้จักและตระหนักถึงความเป็นเอกลักษณ์ และวัฒนธรรมท้องถิ่น รวมถึงแหล่งข้อมูลการท่องเที่ยวเพื่อสนองนโยบายเที่ยวเมืองไทย รับประทานอาหารไทย

2. ควรมีการอนุรักษ์พืชผักพื้นบ้าน โดยการส่งเสริมการปลูก มีการแลกเปลี่ยนหรือแจกจ่ายจากท้องถิ่นหนึ่งไปอีกท้องถิ่นหนึ่ง เพื่อขยายพันธุ์ให้มีพืชผักพื้นบ้านธรรมชาติ ปลอดสารพิษไว้รับประทานโดยทั่วถึง

3. กระทรวงศึกษาธิการ โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำความรู้เรื่องอาหารท้องถิ่น หรืออาหารพื้นบ้านในภูมิภาคต่าง ๆ มาบรรจุอยู่ในหลักสูตรการเรียนการสอนในสถานศึกษา ทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา เพื่อสนับสนุนให้นักเรียน นักศึกษา ได้ทราบถึงอาหารท้องถิ่น หรืออาหารพื้นบ้าน วัฒนธรรมและภูมิปัญญาด้านอาหารของแต่ละท้องถิ่น เพื่อเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมการกินของไทยให้คงมีไว้ตลอดไป

4. ผู้ที่ทำธุรกิจร้านอาหารในอำเภอลับแลหรือในจังหวัดอุตรดิตถ์ ควรมีการนำเอาอาหารท้องถิ่นลับแลไปแนะนำให้ผู้บริโภครู้จักโดยการปรุงจำหน่ายเป็นอาหารสำเร็จรูปประจำร้านเป็นเอกลักษณ์ประจำอำเภอ และจังหวัด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ผู้ที่สนใจควรมีการศึกษาตำรับอาหารท้องถิ่นลับแลเพิ่มขึ้นอีก เพราะเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และยังมีตำรับอาหารท้องถิ่นลับแลอีกมากที่ยังไม่มีการศึกษาและเผยแพร่

2. ผู้ที่สนใจศึกษาด้านคุณค่าทางโภชนาการอาหารท้องถิ่นลับแล ควรวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ โดยใช้อาหารสุกในส่วนที่กินได้เปรียบเทียบกับอาหารสุกด้วยกัน เพื่อได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ไม่เกินความจริง เพราะในการประกอบอาหารแต่ละครั้งคุณค่าทางโภชนาการของอาหารบางชนิดจะสูญเสียไปกับการเตรียมและความร้อนขณะปรุง

3. ควรมีการศึกษาอาหารท้องถิ่นในภาคอื่น ๆ ด้วย เพื่อเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมการรับประทานอาหารท้องถิ่นของไทยให้คงมีไว้ตลอดไป เพราะอาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่มีคุณค่าจากภูมิปัญญาท้องถิ่น สมควรมีการอนุรักษ์สืบต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved