

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ทุกคน รวมไปถึงเป็นรากฐานของสุขภาพ ตั้งแต่ก่อนเกิดจนถึงสิ้นอายุขัย อาหารที่เรารับประทานประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณมากน้อยแตกต่างกัน อาหารต่างชนิดกันจึงให้ประโยชน์หรือทำหน้าที่ต่างกันในร่างกายแล้วแต่ชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารนั้น

สารอาหารแบ่งออกเป็น 6 ประเภท คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ การทำงานของร่างกายจะเป็นปกติอยู่ได้ต่อเมื่อร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ทั้ง 6 ประเภท ครบถ้วนและในปริมาณที่เพียงพอ ซึ่งร่างกายของเราต้องการปริมาณสารอาหารแตกต่างกันไป กล่าวคือ ต้องการโปรตีน 15% ไขมัน 30% และคาร์โบไฮเดรต 55% ของพลังงานที่ร่างกายต้องการต่อวัน จึงไม่มีอาหารชนิดใดเพียงชนิดเดียวที่ประกอบด้วยสารอาหารครบทุกอย่างตามที่ร่างกายต้องการในปริมาณเพียงพอได้สัดส่วน ดังนั้นปริมาณของสารอาหารในอาหารแต่ละชนิดจะมีมากหรือน้อย นอกจากจะขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารแล้ว ยังเกี่ยวข้องกับวิธีการปรุงอาหารด้วย ซึ่งมีผลต่อปริมาณสารอาหารบางชนิดที่จะคงอยู่หรือสูญเสียไปได้เช่นกัน (สิริพันธ์ จุลกรังคะ, 2542)

อาหารดิบส่วนที่รับประทานได้สามารถหาปริมาณของสารอาหารต่าง ๆ ได้โดยการคำนวณเทียบกับตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย ส่วนอาหารที่ปรุงสุกแล้วนั้นต้องนำไปวิเคราะห์หาปริมาณสารอาหารโดยวิธีการทางเคมี

อาหารล้านนา เป็นอาหารพื้นเมืองของชาวล้านนาซึ่งถือเป็นสิ่งหนึ่งที่แสดงถึงความมีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น และยังเป็นมรดกทางวัฒนธรรมด้านภูมิปัญญาที่สำคัญยิ่งของชาวล้านนา อีกทั้งวัตถุดิบและเครื่องปรุงต่าง ๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหารล้านนานั้นล้วนแต่เป็นวัตถุดิบที่มีคุณค่าในทางโภชนาการ อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่นและยังสอดคล้องไปถึงวิถีและรูปแบบของการดำเนินชีวิตของคนล้านนาด้วย

ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญที่จะศึกษาหาปริมาณของสารอาหาร โดยวิธีการคำนวณเทียบจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการเปรียบเทียบกับวิธีการวิเคราะห์ทางเคมี โดยเลือกศึกษาจากอาหารล้านนาซึ่งได้จากตำราอาหารล้านนาของ วาณี เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538) จำนวน 52 ตำรับ แบ่งเป็นอาหารจานเดียว 4 ตำรับ อาหารประเภทแกง อุ๊บ จอ 20 ตำรับ อาหารประเภทผัด นึ่ง ย่าง ยำ 8 ตำรับ อาหารประเภทตำ น้ำพริก 11 ตำรับ อาหารประเภททอด ปิ้ง 4 ตำรับ และอาหารประเภทขนมและของว่าง 5 ตำรับ โดยเลือกเฉพาะอาหารที่ได้รับความนิยม และหาเครื่องปรุงมาประกอบได้ง่าย แต่ยังคงขาดการวิเคราะห์หาคุณค่าทางโภชนาการทั้งโดยการวิเคราะห์ทางเคมีและโดยใช้ตารางคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งจะเป็ประโยชน์ในการเผยแพร่ต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาหาคุณค่าทางโภชนาการจากตำรับอาหารล้านนาดังกล่าว เพื่อให้ผู้คนที่ไปสามารถได้รับประโยชน์จากการศึกษาในครั้งนี้ด้วย

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อหาคุณค่าทางโภชนาการในตำรับอาหารล้านนาโดยวิธีการวิเคราะห์ทางเคมี
2. เพื่อหาคุณค่าทางโภชนาการในตำรับอาหารล้านนาโดยวิธีการคำนวณหาคุณค่าจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย
3. เพื่อเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการในตำรับอาหารล้านนาจากวิธีการวิเคราะห์ทางเคมี และจากการคำนวณจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากร คือ อาหารล้านนาจำนวน 52 ตำรับ จากตำราอาหารล้านนาของ วาณี เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538) การศึกษาครั้งนี้ได้เลือกอาหารจำนวน 12 ตำรับ โดยใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ พิจารณาจากมีวัตถุดิบในช่วงเวลาที่ศึกษา รายการเครื่องปรุง และส่วนผสมของอาหารนั้นมีแสดงในตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (คณะกรรมการสวัสดิการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2545) เป็นตารางหลักในการหาคุณค่าสารอาหาร ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2535) และ Thai Food Composition Tables (Institute of Nutrition, Mahidol University, 1999)

นำอาหาร 12 ตำรับไปสำรวจความนิยมในการรับประทาน โดยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญ จากกลุ่มตัวอย่างอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 20 คน บริเวณตลาดศิริวัฒนา และเลือกอาหาร 5 อันดับแรก ที่ได้รับความนิยมจากการสำรวจเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ตำรับมาตรฐานและคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารล้านนา

นิยามศัพท์เฉพาะ

อาหารล้านนา หมายถึง อาหารที่ปรุงรับประทานประจำวันที่ได้รับคามนิยมอย่างกว้างขวาง และเป็นอาหารโอกาสพิเศษของชาวล้านนา จากตำราอาหารล้านนาของวณิ เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538)

คุณค่าทางโภชนาการ หมายถึง ปริมาณสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารล้านนา ในการศึกษาครั้งนี้หมายถึง สารอาหารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ความชื้นและเถ้า

การวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ หมายถึง การวิเคราะห์ปริมาณสารอาหารโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ความชื้น และเถ้า จากตำรับอาหารล้านนา โดยใช้เทคนิคและวิธีการทางเคมีในการวิเคราะห์

การคำนวณคุณค่าทางโภชนาการจากตาราง หมายถึง การคำนวณหาปริมาณสารอาหารโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ความชื้น และเถ้า โดยใช้ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2535) ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (คณะกรรมการสวัสดิการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2545) และ Thai Food Composition Tables (Institute of Nutrition, Mahidol University, 1999)

ประโยชน์ที่ได้จากการศึกษา

1. ทราบคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารล้านนา โดยวิธีการวิเคราะห์ทางเคมี เปรียบเทียบกับการคำนวณจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการ
2. ประชาชนและบุคคลที่สนใจเกี่ยวกับตำรับอาหารล้านนาได้ทราบข้อมูลเพื่อนำไปใช้ประกอบการตัดสินใจในการเลือกใช้เครื่องมือในการวิเคราะห์หาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารล้านนา