

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ด
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
ขอบเขตการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
คุณค่าทางโภชนาการและสารอาหาร	7
ข้าวซอยที่จำหน่ายในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่	21
การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	25
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	31
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	31
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	33
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล	35
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	36
บทที่ 4 ผลการศึกษา	37

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5	
สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	62
สรุปผลการศึกษา	62
อภิปรายผล	64
ข้อเสนอแนะ	67
บรรณานุกรม	68
ภาคผนวก	72
ภาคผนวก ก	73
ภาคผนวก ข	74
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	
วิธีการวิเคราะห์พลังงานและ	
ปริมาณสารอาหารหลัก	
ภาคผนวก ค	90
วิธีการเตรียมตัวอย่างอาหารและรูปภาพ	
ขั้นตอนการวิเคราะห์ปริมาณความชื้น	
ภาคผนวก ง	94
รูปภาพขั้นตอนการวิเคราะห์ปริมาณ โปรตีน	
ภาคผนวก จ	95
รูปภาพขั้นตอนการวิเคราะห์ปริมาณไขมัน	
ภาคผนวก ฉ	97
รูปภาพขั้นตอนการวิเคราะห์พลังงาน	
ภาคผนวก ช	100
รูปภาพขั้นตอนการวิเคราะห์เถ้า	
ภาคผนวก ซ	102
เครื่องเคียงข้าวซอยและผลการวิเคราะห์	
เครื่องเคียงข้าวซอย	
ภาคผนวก ฅ	116
ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับ	
ประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546	
ภาคผนวก ฉ	119
ผลากโภชนาการของข้าวซอย	
ภาคผนวก ฎ	125
การประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร	
ประวัติผู้เขียน	126

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
2.1	คุณค่าทางโภชนาการของส่วนประกอบของใน การปรุงข้าวซอย	20
4.1	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักข้าวซอย จำแนกตามร้านจำหน่าย และเนื้อสัตว์ที่ใช้ปรุง	38
4.2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพลังงาน (กิโลแคลอรี) ปริมาณสารอาหาร(กรัม)ของข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยอิสลาม(ต่อน้ำหนักสด100กรัม)	40
4.3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพลังงาน(กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม)ของข้าวซอยเนื้อวัว จากร้านข้าวซอยอิสลาม(ต่อน้ำหนักสด100กรัม)	42
4.4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม)ของข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยทั่วไป(ต่อน้ำหนักสด100กรัม)	44
4.5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการพลังงาน(กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม)ของข้าวซอยเนื้อวัว จากร้านข้าวซอยทั่วไป(ต่อน้ำหนักสด100กรัม)	46
4.6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม)ของข้าวซอยเนื้อหมู จากร้านข้าวซอยทั่วไป(ต่อน้ำหนักสด100กรัม)	48
4.7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพลังงาน (กิโลแคลอรี) ปริมาณสารอาหาร(กรัม)ของข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยอิสลาม(น้ำหนักสดต่อถ้วย)	50
4.8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพลังงาน(กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม)ของข้าวซอยเนื้อวัว จากร้านข้าวซอยอิสลาม(น้ำหนักสดต่อถ้วย)	52

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
4.9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพลังงาน(กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม)ของข้าวชอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวชอยทั่วไป(น้ำหนักสดต่อถ้วย)	54
4.10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพลังงาน(กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม)ของข้าวชอยเนื้อวัว จากร้านข้าวชอยทั่วไป(น้ำหนักสดต่อถ้วย)	56
4.11	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพลังงาน(กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวชอยเนื้อหมู จากร้านข้าวชอยทั่วไป(น้ำหนักสดต่อถ้วย)	58
4.12	ค่าเฉลี่ยโดยรวมของพลังงานและคุณค่าทางโภชนาการของข้าว ชอยทั้ง 5 ชนิด	60

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ		หน้า
3.1	ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างข้าวซอย	32
4.1	ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักข้าวซอยจำแนกตามร้านจำหน่าย และเนื้อสัตว์ที่ใช้ปรุง	39
4.2	ค่าเฉลี่ยของพลังงาน(กิโลแคลอรี) และปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยอิสลาม(ต่อน้ำหนักสด100กรัม)	41
4.3	ค่าเฉลี่ยของพลังงาน(กิโลแคลอรี) และปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวซอยเนื้อวัว จากร้านข้าวซอยอิสลาม(ต่อน้ำหนักสด100กรัม)	43
4.4	ค่าเฉลี่ยของพลังงาน(กิโลแคลอรี) และปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยทั่วไป(ต่อน้ำหนักสด100กรัม)	45
4.5	ค่าเฉลี่ยของพลังงาน(กิโลแคลอรี) และปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวซอยเนื้อวัว จากร้านข้าวซอยทั่วไป(ต่อน้ำหนักสด100กรัม)	47
4.6	ค่าเฉลี่ยของพลังงาน(กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวซอยเนื้อหมู จากร้านข้าวซอยทั่วไป(ต่อน้ำหนักสด100กรัม)	49
4.7	ค่าเฉลี่ยของพลังงาน(กิโลแคลอรี) และปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยอิสลาม(น้ำหนักสดต่อถ้วย)	51
4.8	ค่าเฉลี่ยของพลังงาน(กิโลแคลอรี) และปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวซอยเนื้อวัว จากร้านข้าวซอยอิสลาม(น้ำหนักสดต่อถ้วย)	53
4.9	ค่าเฉลี่ยของพลังงาน(กิโลแคลอรี) และปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยทั่วไป(น้ำหนักสดต่อถ้วย)	55
4.10	ค่าเฉลี่ยของพลังงาน(กิโลแคลอรี) และปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวซอยเนื้อวัว จากร้านข้าวซอยทั่วไป(น้ำหนักสดต่อถ้วย)	57
4.11	ค่าเฉลี่ยของพลังงาน(กิโลแคลอรี) และปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวซอยเนื้อหมู จากร้านข้าวซอยทั่วไป(น้ำหนักสดต่อถ้วย)	59