

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อหาดำรับมาตรฐานของอาหารพื้นบ้านชาวยอง จำนวน 24 ตำรับและเพื่อคำนวณคุณค่าสารอาหารของอาหารพื้นบ้านชาวยอง จากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535) มีขั้นตอนการดำเนินงานดังต่อไปนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นตำรับอาหารพื้นบ้านชาวยองจากผลการศึกษาของ พิภูล บุญมาภาส (2544) จำนวน 47 ตำรับ

3.1.2 การเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 24 ตำรับ ผู้วิจัยได้กำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

- 1) สามารถหาวัตถุดิบได้ในช่วงที่มีการศึกษา
- 2) เครื่องปรุงปรากฏค่าในตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535)

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

3.2.1 ตำรับอาหารพื้นบ้านชาวยอง

3.2.2 เครื่องชั่ง ตวง

3.2.3 อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร

3.2.4 แบบประเมินผลการชิม โดยใช้แบบประเมินผลการชิม ของกระบวนวิชา 006425 การประกอบอาหารโดยวิธีการทดลองของสุวิมล ไตวิวิญญู ภาควิชามนุษย์สัมพันธ์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีผู้ทดสอบการชิม 2 กลุ่มคือ (1) . นักศึกษาวิชาเอกคหกรรมศาสตร์ กลุ่มอาหารและโภชนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 10 คน และบุคคลทั่วไป จำนวน 5 คน (2) . กลุ่มชาวยองใน ตำบลเวียงของ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน จำนวน 15 คน อายุระหว่าง 20–60 ปี โดยทำการประเมินผลกลุ่มละ 2 ครั้ง โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

- 5 หมายถึง ชอบมาก
- 4 หมายถึง ชอบ
- 3 หมายถึง เฉยๆ
- 2 หมายถึง ไม่ชอบ
- 1 หมายถึง ไม่ชอบเลย

วิธีการประเมินผลการชิมโดยให้ผู้ทดสอบชิมนั่งห่างกัน 1.5 เมตร ทำการทดสอบชิมอาหารครั้งละ 2 ชนิด ก่อนการทดสอบการชิมอาหารชนิดที่ 2 จะให้ดื่มน้ำเพื่อล้างรสชาติและเนื้อสัมผัสของอาหารชนิดที่ 1

3.2.5 ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535)

3.3 การควบคุมคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

3.3.1 การหาความเที่ยงตรงของเครื่องชั่ง ตวง ในการศึกษาใช้เครื่องชั่ง ตวง ชนิดละเอียดปานกลาง เป็นชนิดเข็มหมุนด้วยแรงกดของเส้นลวด สามารถชั่งได้ในปริมาณ 1 กิโลกรัม ตัวเลขปรากฏในค่า 50 กรัม ไปจนถึง 950 กรัม ตรวจสอบความเที่ยงตรงก่อนทำการชั่งวัตถุดิบในการประกอบอาหาร โดยการตั้งเข็มไว้ที่ศูนย์ทุกครั้งที่ทำเครื่องชั่ง ตวง

3.4 แผนการดำเนินการศึกษา

ขั้นตอนที่ 1 การเลือกมารับอาหารจากการค้นคว้าแบบอิสระ การศึกษารับอาหารที่บ้านชาวยอง ของพิศุล บุญมาาศ (2544) จำนวน 24 ตำรับ เนื่องจากบางตำรับไม่สามารถหาวัตถุดิบได้ในช่วงที่มีการศึกษา และบางตำรับเครื่องปรุงไม่ปรากฏค่าในตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการอาหารไทยของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535)

ขั้นตอนที่ 2 การหาดำรับมาตรฐานของอาหารที่บ้านชาวยองแบ่งเป็น 2 ขั้นตอนคือ

ขั้นตอนที่ 2.1

- ติดต่อขอเข้าศึกษาร่วมกับนักศึกษาศาखाวิชาเอกคหกรรมศาสตร์ กลุ่มอาหารและโภชนาการ ชั้นปีที่ 4 ภาควิชาอาชีพศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กระบวนวิชาการศึกษาอาหารไทยภาคเหนือ ภาคเรียนที่ 1/2544 จำนวน 16 คน

- ทำการชั่งตวงส่วนประสมอาหารก่อนปรุงและเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำไปคำนวณจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการอาหารไทย

- ประกอบอาหาร จำนวน 24 ตำรับ มีการบันทึกขั้นตอนการปรุง บันทึกภาพ และคำนวณคุณค่าทางโภชนาการ

- ประเมินผลจากการทดสอบการชิม โดยใช้แบบประเมินผลการชิม ของกระบวนวิชา 006425 การประกอบอาหารโดยวิธีการทดลอง ของสุวิมล โตวิวิชัย ภาควิชามนุษยสัมพันธ์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีผู้ทดสอบการชิมโดยนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาโภชนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 10 คน และบุคคลทั่วไป จำนวน 5 คน

- บันทึก และรวบรวมข้อมูลผลการทดสอบการชิมตำรับละ 2 ครั้ง
ขั้นตอนที่ 2.2

- ทำการชั่งตวงส่วนประสมอาหารก่อนปรุง และประกอบอาหารจำนวน 24 ตำรับ โดยใช้ตำรับเดิมจากการทดลองขั้นตอนที่ 2.1

- ประเมินผลการชิมโดยใช้แบบประเมินผลการชิมเดิม ซึ่งครั้งนี้มีผู้ทดสอบการชิมเป็นชาวอินทาบลเวียงของ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน จำนวน 15 คน อายุระหว่าง 20-60 ปี

- บันทึก และรวบรวม เปรียบเทียบข้อมูล ผลการทดสอบการชิม ทั้ง 2 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 3 การคำนวณคุณค่าสารอาหารของอาหารพื้นบ้านชาวอินทาบลเวียงจำนวน 24 ตำรับ โดยการคำนวณและเปรียบเทียบสัดส่วนกับตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535)

1. อาหารประเภทแกง จำนวน 9 ตำรับ ได้แก่ แกงอ่อมไก่ แกงแคไก่ แกงป่าฟักหม่น (ฟักเขียว) แกงหน่อไม้สด แกงหยวกใส่ไก่ แกงผักกาดใส่ไก่ แกงผักแคบ (ตำลึง) แกงอ่อมป่าคูก (แกงอ่อมปลาคูก) และแกงผักปิ้ง

2. อาหารประเภทต้ม (โขลก) จำนวน 10 ตำรับ ได้แก่ น้ำพริกป่า (น้ำพริกปลา) น้ำพริกหัวข่า (น้ำพริกข่า) น้ำพริกมะเขื่อนอนอน (น้ำพริกอีเก้) น้ำพริกป่าป่น (งาดำ) น้ำพริกน้ำปู้ (น้ำพริกน้ำปู้) น้ำพริกอ่อง ตำมะเขือ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกปลาร้า และน้ำพริกน้ำผัก

3. อาหารประเภทอื่น ๆ จำนวน 5 ตำรับ ได้แก่ คั่วมะเขือ (ผัดมะเขือ) ยำมะถั่วมะเขือ (ยำถั่วฝักยาว และมะเขือ) ปลาปิ้ง จิ้นปิ้ง (หมูปิ้ง) และข้าวหนูกงา (ข้าวแดงงา)

ขั้นตอนที่ 4 การรวบรวมและเขียนรายงานเพื่อนำเสนอกรรมการ

3.5 การรวบรวมข้อมูล

1. เก็บรวบรวมข้อมูลในระยะเวลา 4 เดือน อยู่ระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงเดือนพฤศจิกายน 2544

2. นำข้อมูลที่ได้มาคำนวณคุณค่าสารอาหารของอาหารพื้นบ้านชาวของจำนวน 24 ตำรับ โดยการคำนวณและเปรียบเทียบสัดส่วนกับตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535)

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้นำมาคำนวณโดยใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรม Microsoft Excel 97