

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ปริมาณโซเดียมและโพแทสเซียมในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นชนิดอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งที่มีส่วนประกอบของข้าวและแป้งเป็นหลัก จำนวน 26 ชนิด เป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่ผลิตจากโรงงานอุตสาหกรรมอาหาร จำนวน 8 บริษัท ที่มีจำหน่ายในห้างสรรพสินค้าและร้านสะดวกซื้อในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ โดยเป็นอาหารที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่ปิดสนิทและมีข้อมูลด้านอาหารและโภชนาการ ที่จำเป็นระบุบนบรรจุภัณฑ์อาหาร ผลการศึกษานี้นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบคำอธิบายตามลำดับ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ปริมาณโซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง (ตารางที่ 4.1 - 4.10)
2. การวิเคราะห์ปริมาณโพแทสเซียม ในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง (ตารางที่ 4.11 - 4.20)

1. การวิเคราะห์ปริมาณโซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง

1.1 อาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งที่มีจำหน่ายในห้างสรรพสินค้า

ตารางที่ 4.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณ โซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งของบริษัท A จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร

รหัส ตัวอย่าง	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
		ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	รวม
A1	ข้าวผัดกระเพราปลา	650.67 ± 51.73	631.47 ± 27.86	641.00 ± 13.58
A2	ข้าวต้มรวมมิตรทะเล	1,015.00 ± 43.01	1,001.00 ± 7.00	1,008.00 ± 9.90
A3	ข้าวต้มปลาเก๋า	1,050.17 ± 52.77	1,015.00 ± 70.00	1,032.50 ± 24.87
A4	ข้าวกล้องผัดเต้าหู้ เบญจรงค์ทรงเครื่อง	551.97 ± 10.18	554.87 ± 7.30	553.42 ± 2.05
A5	บะหมี่หอยลายแห้ง	1,182.40 ± 22.40	1,188.80 ± 11.54	1,185.60 ± 4.53
A6	บะหมี่ต้มยำกุ้ง	2,064.32 ± 74.82	2,092.35 ± 59.83	2,078.33 ± 19.82

จากตาราง 4.1 พบว่า ตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณโซเดียมมากที่สุด คือ บะหมี่ต้มยำกุ้ง มีค่าเฉลี่ยรวม $2,078.33 \pm 19.82$ มิลลิกรัม รองลงมา คือ บะหมี่หอยลายแห้ง มีค่าเฉลี่ยรวม $1,185.60 \pm 4.53$ มิลลิกรัม

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภค
แช่แข็งของบริษัท B จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร

รหัส ตัวอย่าง	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
		ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	รวม
B1	ข้าวไข่พะโล้	647.90 ± 56.90	651.20 ± 26.47	649.55 ± 2.33
B2	บะหมี่เป็ดพะโล้	2,174.40 ± 67.90	2,153.07 ± 36.29	2,163.73 ± 15.08

จากตาราง 4.2 พบว่า ตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณโซเดียมมากที่สุด คือ บะหมี่เป็ดพะโล้
มีค่าเฉลี่ยรวม 2,163.73 ± 15.08 มิลลิกรัม

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภค
แช่แข็งของบริษัท C จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร

รหัส ตัวอย่าง	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
		ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	รวม
C1	ข้าวปุ้นผัดผงกะหรี่	551.60 ± 51.10	536.40 ± 15.62	553.00 ± 10.75
C2	ข้าวหน้าหมูตุ๋น เห็ดหอม	475.07 ± 17.78	462.93 ± 15.42	469.00 ± 8.58

จากตาราง 4.3 พบว่า ตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณโซเดียมมากที่สุด คือ ข้าวปุ้นผัด
ผงกะหรี่ มีค่าเฉลี่ยรวม 553.00 ± 10.75 มิลลิกรัม

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภค
แช่แข็งของบริษัท D จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร

รหัส ตัวอย่าง	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
		ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	รวม
D1	ข้าวเป็ดย่างโพรีซี่ซัน	718.93 ± 42.49	695.47 ± 37.36	707.20 ± 16.59
D2	ข้าวเป็ดยะโล้	739.20 ± 37.73	718.93 ± 19.29	729.07 ± 14.33
D3	บะหมี่เป็ดย่าง โพรีซี่ซัน	1,080.00 ± 5.40	1,090.80 ± 14.29	1,085.40 ± 7.64
D4	ข้าวหมูกระเทียม พริกไทย	666.00 ± 50.11	656.00 ± 21.70	661.00 ± 7.07
D5	โจ๊กหมู	1,004.30 ± 33.38	990.00 ± 17.15	997.15 ± 10.11

จากตาราง 4.4 พบว่า ตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณโซเดียมมากที่สุด คือ บะหมี่เป็ดย่าง
โพรีซี่ซัน มีค่าเฉลี่ยรวม 1,085.40 ± 7.64 มิลลิกรัม รองลงมา คือ โจ๊กหมู มีค่าเฉลี่ยรวม 997.15 ±
10.11 มิลลิกรัม

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณ โซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภค
แช่แข็งของบริษัท E จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร

รหัส ตัวอย่าง	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
		ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	รวม
E1	ข้าวผัดกุ้ง	1,135.00 ± 69.69	1,110.00 ± 30.31	1,122.00 ± 17.68
E2	ข้าวผัดปู	834.67 ± 53.45	823.33 ± 45.71	829.00 ± 8.01

จากตาราง 4.5 พบว่า ตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณ โซเดียมมากที่สุด คือ ข้าวผัดกุ้ง
มีค่าเฉลี่ยรวม 1,122.00 ± 17.68 มิลลิกรัม

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณ โซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภค
แช่แข็งของบริษัท F จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร

รหัส ตัวอย่าง	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
		ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	รวม
F1	ข้าวไก่ผัดขิง	744.33 ± 33.10	724.33 ± 11.37	734.43 ± 14.14
F2	ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม	1,099.27 ± 26.06	1,072.87 ± 60.58	1,086.07 ± 18.67

จากตาราง 4.6 พบว่า ตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณ โซเดียมมากที่สุด คือ ข้าวผัดคะน้า
ปลาเค็ม มีค่าเฉลี่ยรวม 1,086.07 ± 18.67 มิลลิกรัม

1.2 อาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งที่มีจำหน่ายในร้านสะดวกซื้อ

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งของบริษัท G จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร

รหัส ตัวอย่าง	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
		ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	รวม
G1	ข้าวกระเพราไก่	1,021.07 ± 56.65	1,011.73 ± 36.44	1,016.40 ± 6.60
G2	ข้าวแกงเขียวหวานไก่	827.00 ± 11.36	820.00 ± 14.80	823.50 ± 4.95
G3	ข้าวหน้าไก่	551.00 ± 48.22	561.00 ± 29.55	556.00 ± 7.07
G4	ข้าวผัดน้ำพริกถนงเรือ	659.33 ± 38.30	657.03 ± 24.81	658.18 ± 1.63
G5	ข้าวหมูไข่พะโล้	1,046.85 ± 50.24	983.85 ± 50.24	1,015.35 ± 44.55

จากตาราง 4.7 พบว่า ตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณโซเดียมมากที่สุด คือ ข้าวกระเพราไก่ มีค่าเฉลี่ยรวม 1,016.40 ± 6.60 มิลลิกรัม รองลงมา คือ ข้าวหมูไข่พะโล้ มีค่าเฉลี่ยรวม 1,015.35 ± 44.55 มิลลิกรัม

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโซเดียม ในอาหารพร้อมบริโภค
แช่แข็งของบริษัท H จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร

รหัส ตัวอย่าง	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
		ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	รวม
H1	ข้าวผัดกระเพราหมู ไข่เค็ม	1,032.00 ± 90.35	1,012.00 ± 44.53	1,022.00 ± 14.14
H2	ข้าวพะเนางหมู	642.77 ± 69.24	642.83 ± 96.59	642.83 ± 0.04

จากตาราง 4.8 พบว่า ตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณโซเดียมมากที่สุด คือ ข้าวผัด
กระเพราหมูไข่เค็ม มีค่าเฉลี่ยรวม $1,022.00 \pm 14.14$ มิลลิกรัม

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโซเดียมในอาหารพร้อมบริโภค
แช่แข็งที่จำหน่ายในห้างสรรพสินค้าเรียงลำดับจากมากไปน้อย

แหล่งจำหน่าย	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ห้างสรรพสินค้า	บะหมี่เปิดพะโล้	2,163.73	15.08
	บะหมี่ต้มยำกุ้ง	2,078.33	19.82
	บะหมี่หอยลายแห้ง	1,185.60	4.53
	ข้าวผัดกุ้ง	1,122.00	17.68
	บะหมี่เปิดอย่างโพธิ์ชัน	1,085.40	7.64
	ข้าวต้มปลาเก่า	1,032.50	24.87
	ข้าวผัดกระเพราหมูไข่เค็ม	1,022.00	14.14
	ข้าวต้มรวมมิตรทะเล	1,008.00	9.90
	โจ๊กหมู	997.15	10.11
	ข้าวผัดปู	829.00	8.01
	ข้าวเปิดพะโล้	729.07	14.33
	ข้าวเปิดอย่างโพธิ์ชัน	707.20	16.59
	ข้าวหมูกระเทียมพริกไทย	661.00	7.07
	ข้าวผัดกระเพราปลา	641.00	13.58

ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

แหล่งจำหน่าย	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ห้างสรรพสินค้า	ข้าวไข่พะโล้	649.55	2.33
	ข้าวพะเนางหมู	642.83	0.04
	ข้าวกล้องผัดเต้าหู้	553.42	2.05
	เบญจรงค์ทรงเครื่อง		
	ข้าวปุ้นผัดผงกะหรี่	553.00	10.75
	ข้าวหน้าหมูตุ๋นเห็ดหอม	469.00	8.58
โดยรวม	19 ชนิด	954.20	465.43

จากตาราง 4.9 พบว่า ปริมาณโซเดียมโดยรวมของตัวอย่างชนิดอาหารที่จำหน่ายในห้างสรรพสินค้า มีค่าเฉลี่ย 954.20 ± 465.43 และตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณโซเดียมมากที่สุด ในห้างสรรพสินค้า คือ บะหมี่เป็ดพะโล้ มีค่าเฉลี่ย $2,163.73 \pm 15.08$ มิลลิกรัม

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโซเดียมในอาหารพร้อมบริโภค
แช่แข็งที่จำหน่ายในร้านสะดวกซื้อค้าปลีกลำดับจากมากไปน้อย

แหล่งจำหน่าย	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ร้านสะดวกซื้อ	ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม	1,086.07	18.67
	ข้าวหมูไข่พะโล้	1,015.35	44.55
	ข้าวกระเพราไก่	1,016.40	6.60
	ข้าวแกงเจียวหวานไก่	823.50	4.95
	ข้าวไก่ผัดขิง	734.43	14.14
	ข้าวผัดน้ำพริกขิงเรือ	658.18	1.63
	ข้าวหน้าไก่	556.00	7.07
โดยรวม	7 ชนิด	841.42	203.11

จากตาราง 4.10 พบว่า ปริมาณ โซเดียม โดยรวมของตัวอย่างชนิดอาหารที่จำหน่ายในร้านสะดวกซื้อ มีค่าเฉลี่ยโดยรวม 841.42 ± 203.11 และตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณโซเดียมมากที่สุดจากร้านสะดวกซื้อ คือ ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม มีค่าเฉลี่ย $1,086.07 \pm 18.67$ มิลลิกรัม

2. การวิเคราะห์ปริมาณโพแทสเซียม ในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง

2.1 อาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งที่มีจำหน่ายในห้างสรรพสินค้า

ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียม ในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งของบริษัท A จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร

รหัส ตัวอย่าง	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
		ปริมาณโพแทสเซียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	รวม
A1	ข้าวผัดกระเพราปลา	285.65 ± 16.07	259.31 ± 3.68	255.45 ± 18.63
A2	ข้าวต้มรวมมิตรทะเล	57.75 ± 0.93	60.90 ± 5.08	59.33 ± 2.23
A3	ข้าวต้มปลาเก๋า	54.02 ± 1.41	69.42 ± 1.62	61.72 ± 10.89
A4	ข้าวกล้องผัดเต้าหู้ เบญจรงค์ทรงเครื่อง	343.17 ± 20.37	350.90 ± 20.30	347.03 ± 5.47
A5	บะหมี่หอยลายแห้ง	136.43 ± 0.94	153.33 ± 9.69	144.88 ± 11.95
A6	บะหมี่ต้มยำกุ้ง	113.10 ± 6.51	121.80 ± 3.42	117.45 ± 6.15

จากตาราง 4.11 พบว่า ตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณโพแทสเซียมมากที่สุด คือ ข้าวกล้องผัดเต้าหู้เบญจรงค์ทรงเครื่อง มีค่าเฉลี่ยรวม 347.03 ± 5.47 มิลลิกรัม รองลงมา คือ บะหมี่หอยลายแห้ง มีค่าเฉลี่ยรวม 255.45 ± 18.63 มิลลิกรัม

ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียม ในอาหารพร้อมบริโภค
แช่แข็งของบริษัท B จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร

รหัส ตัวอย่าง	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
		ปริมาณโพแทสเซียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	รวม
B1	ข้าวไข่พะโล้	154.22 ± 1.66	164.78 ± 8.10	159.50 ± 7.47
B2	บะหมี่เป็ดพะโล้	163.73 ± 5.14	176.00 ± 16.63	169.87 ± 8.67

จากตาราง 4.12 พบว่า ตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณโพแทสเซียมมากที่สุด คือ
บะหมี่เป็ดพะโล้ มีค่าเฉลี่ยรวม 169.87 ± 8.67 มิลลิกรัม

ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียม ในอาหารพร้อมบริโภค
แช่แข็งของบริษัท C จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร

รหัส ตัวอย่าง	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
		ปริมาณโพแทสเซียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	รวม
C1	ข้าวปุ้นผัดผงกะหรี่	182.56 ± 5.06	165.20 ± 11.09	173.13 ± 12.28
C2	ข้าวหน้าหมูตุ๋น เห็ดหอม	209.07 ± 5.34	183.69 ± 6.60	196.37 ± 17.95

จากตาราง 4.13 พบว่า ตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณโพแทสเซียมมากที่สุด คือ
ข้าวหน้าหมูตุ๋นเห็ดหอม มีค่าเฉลี่ยรวม 196.37 ± 17.95 มิลลิกรัม

ตารางที่ 4.14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียม ในอาหารพร้อมบริโภค
แช่แข็งของบริษัท D จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร

รหัส ตัวอย่าง	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
		ปริมาณโพแทสเซียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	รวม
D1	ข้าวเป็ดย่างโพรีซี่ซัน	310.72 ± 0.64	278.61 ± 10.89	294.67 ± 22.70
D2	ข้าวเป็ดยะโล้	273.23 ± 4.80	221.97 ± 3.27	229.60 ± 10.79
D3	บะหมี่เป็ดย่าง โพรีซี่ซัน	373.50 ± 17.57	357.30 ± 14.87	365.40 ± 11.46
D4	ข้าวหมูกระเทียม พริกไทย	434.00 ± 24.43	496.00 ± 11.36	465.00 ± 43.84
D5	โจ๊กหมู	148.94 ± 6.78	128.37 ± 1.75	138.66 ± 14.55

จากตาราง 4.14 พบว่า ตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณโพแทสเซียมมากที่สุด คือ ข้าวหมูกระเทียมพริกไทย มีค่าเฉลี่ยรวม 465.00 ± 43.84 มิลลิกรัม รองลงมา คือ บะหมี่เป็ดย่างโพรีซี่ซัน มีค่าเฉลี่ยรวม 365.40 ± 11.46 มิลลิกรัม

ตารางที่ 4.15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียม ในอาหารพร้อมบริโภค
แช่แข็งของบริษัท E จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร

รหัส ตัวอย่าง	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
		ปริมาณโพแทสเซียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	รวม
E1	ข้าวผัดกุ้ง	221.42 ± 4.22	214.08 ± 14.80	217.75 ± 5.19
E2	ข้าวผัดปู	143.40 ± 10.33	141.80 ± 6.16	142.60 ± 1.13

จากตาราง 4.15 พบว่า ตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณโพแทสเซียมมากที่สุด คือ ข้าวผัดกุ้ง
มีค่าเฉลี่ยรวม 217.75 ± 5.19 มิลลิกรัม

ตารางที่ 4.16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียม ในอาหารพร้อมบริโภค
แช่แข็งของบริษัท F จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร

รหัส ตัวอย่าง	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
		ปริมาณโพแทสเซียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	รวม
F1	ข้าวไก่ผัดจิง	152.75 ± 5.04	163.75 ± 1.09	158.25 ± 7.78
F2	ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม	190.96 ± 11.02	174.01 ± 5.56	182.49 ± 11.98

จากตาราง 4.16 พบว่า ตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณโพแทสเซียมมากที่สุด คือ
ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม มีค่าเฉลี่ยรวม 182.49 ± 11.98 มิลลิกรัม

2.2 อาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งที่มีจำหน่ายในร้านสะดวกซื้อ

ตารางที่ 4.17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียม ในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งของบริษัท G จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร

รหัส ตัวอย่าง	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
		ปริมาณโพแทสเซียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	รวม
G1	ข้าวกระเพาะไก่	390.13 ± 13.23	386.40 ± 12.83	388.27 ± 2.64
G2	ข้าวแกงเขียวหวานไก่	433.00 ± 17.58	429.00 ± 10.82	431.00 ± 2.83
G3	ข้าวหน้าไก่	312.60 ± 18.03	315.00 ± 9.00	313.80 ± 1.70
G4	ข้าวผัดน้ำพริกขี้หนู	285.97 ± 16.95	279.02 ± 9.30	282.52 ± 4.88
G5	ข้าวหมูไข่พะโล้	343.35 ± 12.60	324.14 ± 5.56	333.74 ± 13.59

จากตาราง 4.17 พบว่า ตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณโพแทสเซียมมากที่สุด คือ ข้าวแกงเขียวหวานไก่ มีค่าเฉลี่ยรวม 431.00 ± 2.83 มิลลิกรัม รองลงมา คือ ข้าวกระเพาะไก่ มีค่าเฉลี่ยรวม 388.27 ± 2.64 มิลลิกรัม

ตารางที่ 4.18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียม ในอาหารพร้อมบริโภค
แช่แข็งของบริษัท H จำแนกตามตัวอย่างชนิดอาหาร

รหัส ตัวอย่าง	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
		ปริมาณโพแทสเซียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	รวม
H1	ข้าวผัดกระเพราหมู	296.20 ± 4.26	299.90 ± 15.80	298.05 ± 1.13
	ไข่เค็ม			
H2	ข้าวพะแนงหมู	235.77 ± 7.30	279.46 ± 14.15	257.62 ± 2.62

จากตาราง 4.18 พบว่า ตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณโพแทสเซียมมากที่สุด คือ
ข้าวผัดกระเพราหมูไข่เค็ม มีค่าเฉลี่ยรวม 298.05 ± 1.13 มิลลิกรัม

ตารางที่ 4.19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียมในอาหารพร้อมบริโภค
แช่แข็งที่จำหน่ายในห้างสรรพสินค้าเรียงลำดับจากมากไปน้อย

แหล่งจำหน่าย	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ปริมาณโพแทสเซียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ห้างสรรพสินค้า	ข้าวหมูกระเทียมพริกไทย	465.00	43.84
	บะหมี่เปิดอย่างโพรีซีชั่น	365.40	11.46
	ข้าวกล้องผัดเต้าหู้	347.03	5.47
	เบญจรงค์ทรงเครื่อง		
	ข้าวเปิดอย่างโพรีซีชั่น	294.67	22.70
	ข้าวผัดกระเพราหมูไข่เค็ม	298.05	2.62
	ข้าวผัดกระเพราปลา	255.45	18.63
	ข้าวเปิดพะโล้	229.60	10.79
	ข้าวพะเนียงหมู	257.62	30.90
	ข้าวผัดกุ้ง	217.75	5.19
	ข้าวหน้าหมูตุ๋นเห็ดหอม	196.37	17.95
	ข้าวปุ้นผัดผงกะหรี่	173.13	12.28
	บะหมี่เปิดพะโล้	169.87	8.67
	ข้าวไข่พะโล้	159.50	7.47
โจ๊กหมู	138.66	14.55	

ตารางที่ 4.19 (ต่อ)

แหล่งจำหน่าย	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ปริมาณโพแทสเซียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ห้างสรรพสินค้า	ข้าวผัดปู	142.60	1.13
	บะหมี่หอยลายแห้ง	144.88	11.95
	บะหมี่ต้มยำกุ้ง	117.45	6.15
	ข้าวต้มปลาเก๋า	61.72	10.89
	ข้าวต้มรวมมิตรทะเล	59.33	2.23
โดยรวม	19 ชนิด	215.48	105.39

จากตาราง 4.19 พบว่า ปริมาณโพแทสเซียมโดยรวมของตัวอย่างชนิดอาหารที่จำหน่ายในห้างสรรพสินค้า มีค่าเฉลี่ย 215.48 ± 105.39 และตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณโพแทสเซียมมากที่สุดในห้างสรรพสินค้า คือ ข้าวหมูกระเทียมพริกไทย มีค่าเฉลี่ย 465.00 ± 43.84 มิลลิกรัม

ตารางที่ 4.20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณโพแทสเซียมในอาหารพร้อมบริโภค
แช่แข็งที่จำหน่ายในร้านสะดวกซื้อเรียงลำดับจากมากไปน้อย

แหล่งจำหน่าย	ตัวอย่างชนิดอาหาร	ปริมาณโพแทสเซียม (มิลลิกรัม/ หน่วยบริโภค)	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ร้านสะดวกซื้อ	ข้าวแกงเขียวหวานไก่	431.00	2.83
	ข้าวกระเพราไก่	388.27	2.64
	ข้าวหมูไข่พะโล้	333.74	13.59
	ข้าวหน้าไก่	313.80	1.70
	ข้าวผัดน้ำพริกขี้หนู	282.52	4.88
	ข้าวผัดกะฉ่ำปลาเค็ม	182.49	11.98
	ข้าวไก่ผัดขิง	158.25	7.78
โดยรวม	7 ชนิด	298.58	100.39

จากตาราง 4.20 พบว่า ปริมาณโพแทสเซียมโดยรวมของตัวอย่างชนิดอาหารที่จำหน่ายในร้านสะดวกซื้อ มีค่าเฉลี่ยโดยรวม 298.58 ± 100.39 และตัวอย่างชนิดอาหารที่มีปริมาณโพแทสเซียมมากที่สุดจากร้านสะดวกซื้อ คือ ข้าวแกงเขียวหวานไก่ มีค่าเฉลี่ย 431.00 ± 2.83 มิลลิกรัม