

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาคคุณค่าทางโภชนาการของข้าวชอยที่จำหน่ายในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคคุณค่าทางโภชนาการของข้าวชอยที่จำหน่ายใน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษานำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำอธิบายแบ่งเป็น 4 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของข้าวชอย

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร (กรัม) ของข้าวชอย (ต่อน้ำหนักสด100กรัม)

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์พลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร (กรัม) ของข้าวชอย (น้ำหนักสดต่อถ้วย)

ส่วนที่ 4 พลังงานและคุณค่าทางโภชนาการของข้าวชอยทั้ง 5 ชนิด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

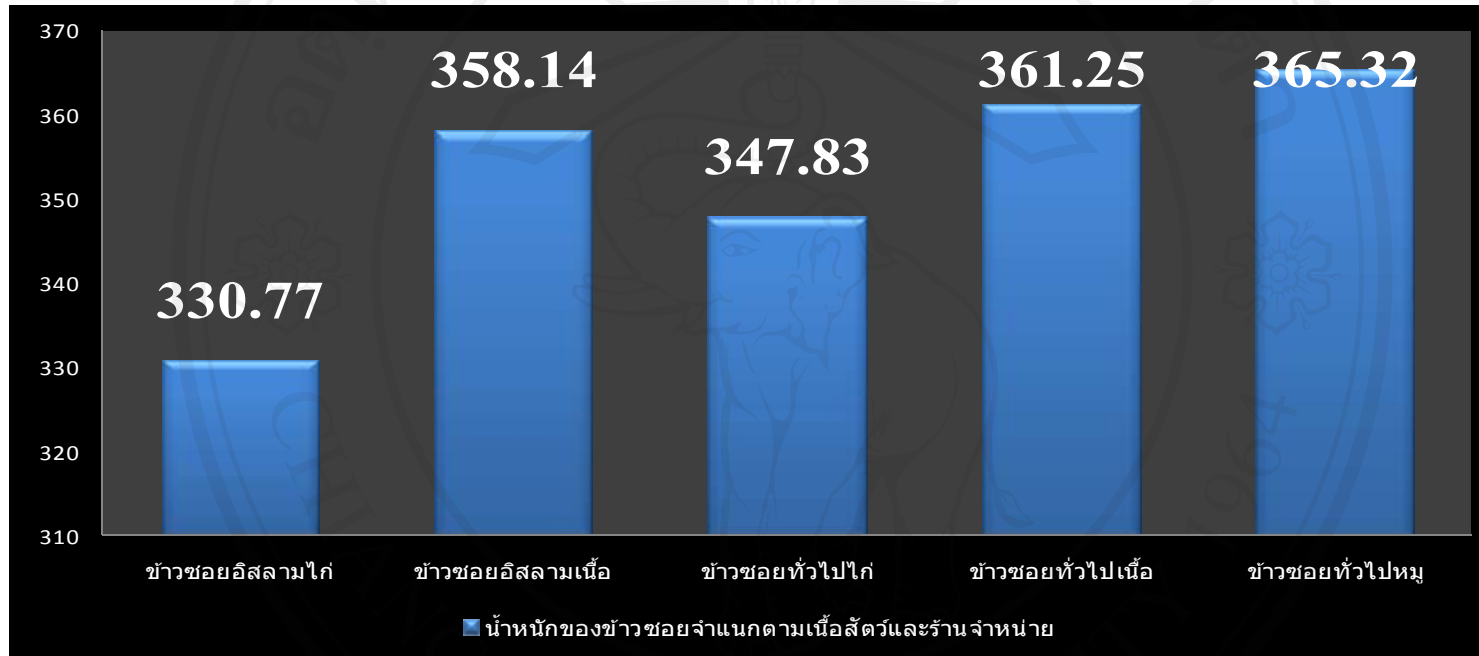
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของข้าวซอย

ตาราง 4.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของน้ำหนักข้าวซอยจำแนกตามร้านจำหน่าย และ เนื้อสัตว์ที่ใช้ปรุง

| ชนิดของข้าวซอย | ราคา/ถ้วย (บาท) | น้ำหนักต่อถ้วย(กรัม) | | | | ช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % |
|-------------------|--------------------|----------------------|------------|-----------|----------------------|---|
| | | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน | |
| ร้านอิสลาม | | | | | | |
| เนื้อไก่ | 35 | 348.06 | 313.48 | 330.77 | 24.45 | 305.65 - 355.89 |
| เนื้อวัว | 35 | 370.60 | 345.68 | (3)358.14 | 17.62 | 340.03 - 376.24 |
| ร้านทั่วไป | | | | | | |
| เนื้อไก่ | 30 | 331.61 | 364.05 | 347.83 | 22.94 | 324.25 - 370.57 |
| เนื้อวัว | 30 | 356.61 | 365.88 | (2)361.25 | 6.55 | 354.51 - 367.98 |
| เนื้อหมู | 30 | 345.83 | 384.80 | (1)365.32 | 27.56 | 336.99 - 393.64 |

จากตาราง 4.1 พบว่า ข้าวซอยเนื้อหมูจากร้านข้าวซอยทั่วไปมีน้ำหนักมากที่สุด คือ 365.32 กรัม รองลงมา คือ ข้าวซอยเนื้อวัวจากร้านข้าวซอยทั่วไป 361.25 กรัม และ ข้าวซอยเนื้อวัวจากร้านข้าวซอยอิสลาม 358.14 กรัม โดยมีช่วงประมาณค่าเฉลี่ยน้ำหนักของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % อยู่ระหว่าง 336.99 - 393.64, 354.51 - 367.98 และ 340.03 - 376.24 กรัมตามลำดับ



แผนภูมิ 4.1 ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักข้าวชอยจำแนกตามร้านจำหน่าย และ เนื้อสัตว์ที่ใช้ปรุง

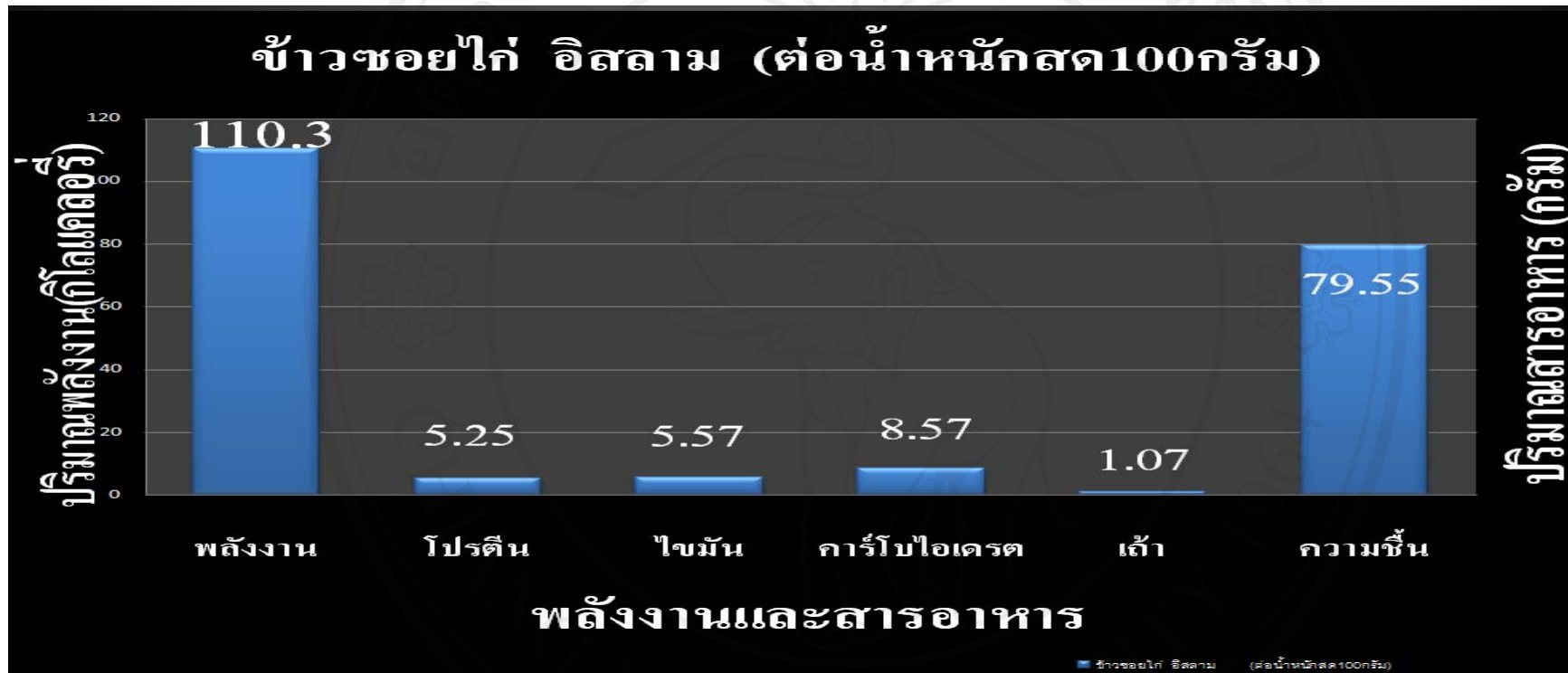
จากแผนภูมิ 4.1 ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักข้าวชอยจำแนกตามร้านจำหน่าย และเนื้อสัตว์ที่ใช้ปรุง พบว่า ข้าวชอยเนื้อหมู จากร้านข้าวชอยทั่วไป มีน้ำหนักมากที่สุด 365.32 กรัม และ ข้าวชอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวชอยอิสลาม มีน้ำหนักน้อยที่สุด 330.77 กรัม

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร (กรัม) ของข้าวชอย (ต่อน้ำหนักสด100กรัม)

ตาราง 4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพลังงาน (กิโลแคลอรี) ปริมาณสารอาหาร (กรัม) ของข้าวชอยเนื้อไก่จากร้านข้าวชอยอิสลาม (ต่อน้ำหนักสด100กรัม)

| สารอาหาร | ปริมาณ(ต่อน้ำหนักสด 100 กรัม) | | | | ช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % |
|--------------|-------------------------------|------------|-----------|--------------------------|---|
| | การวิเคราะห์ | | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน | |
| | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | | | |
| พลังงาน | 124.06 | 96.53 | 110.30 | 19.47 | 89.98 - 130.31 |
| โปรตีน | 5.52 | 4.98 | 5.25 | 0.38 | 4.85 - 5.64 |
| ไขมัน | 6.00 | 5.14 | 5.57 | 0.61 | 4.94 - 6.19 |
| คาร์โบไฮเดรต | 10.49 | 6.64 | 8.57 | 2.72 | 5.77 - 11.36 |
| เถ้า | 1.23 | 0.91 | 1.07 | 0.23 | 0.83 - 1.30 |
| ความชื้น | 76.76 | 82.33 | 79.55 | 3.94 | 75.50 - 83.59 |

จากตาราง 4.2 พบว่าข้าวชอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวชอยอิสลาม ให้พลังงานเฉลี่ย110.30 กิโลแคลอรีต่อน้ำหนักสด 100 กรัม และมีสารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมาคือไขมันและโปรตีน มีปริมาณ 8.57, 5.57 และ 5.25 กรัม ตามลำดับ สำหรับช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99% พบว่า มีพลังงานอยู่ในช่วง 89.98 - 130.31 คาร์โบไฮเดรต 5.77 - 11.36 ไขมัน 4.94 - 6.19 และ โปรตีน 4.85 - 5.64 ตามลำดับ



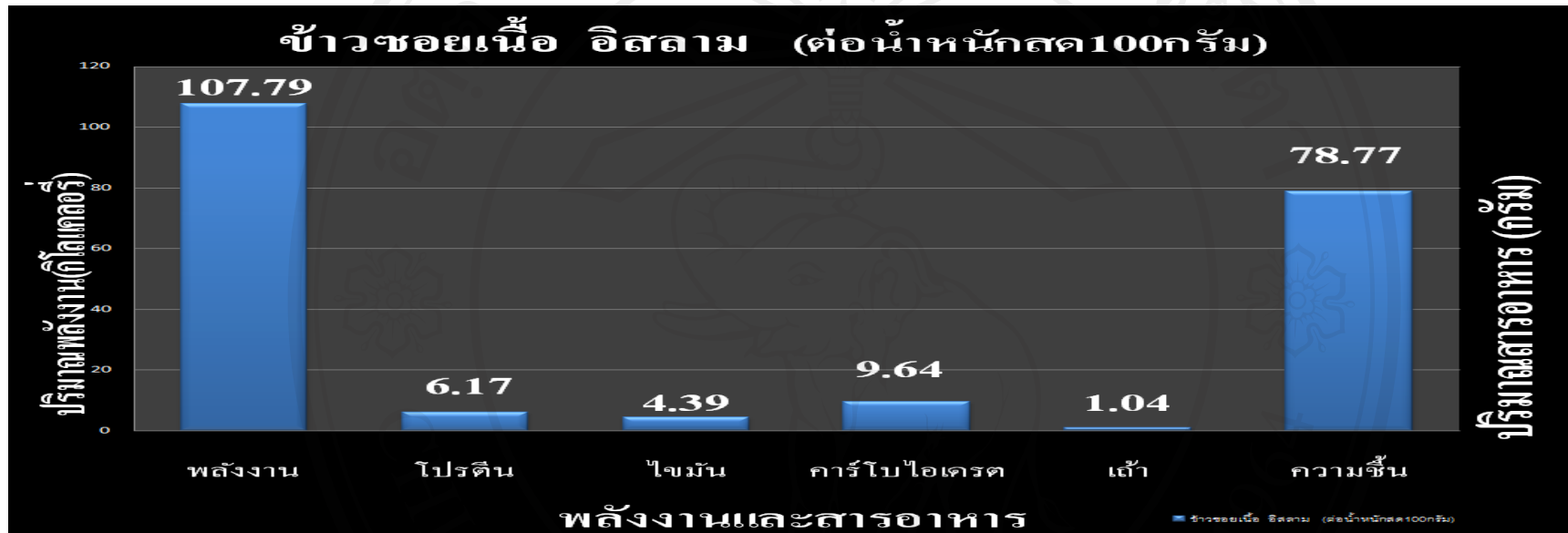
แผนภูมิ 4.2 ค่าเฉลี่ยของพลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร (กรัม) ของข้าวชอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวชอยอิสลาม (ต่อน้ำหนักสด100กรัม)

จากแผนภูมิ 4.2 พบว่าข้าวชอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวชอยอิสลามให้พลังงานเฉลี่ย 110.30 กิโลแคลอรี และมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมาคือไขมันและโปรตีน มีปริมาณ 8.57, 5.57 และ 5.25 กรัม ตามลำดับ

ตาราง 4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของ พลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร (กรัม) ของข้าวซอยเนื้อวัว จากร้านข้าวซอยอิสลาม (ต่อน้ำหนักสด100กรัม)

| สารอาหาร | ปริมาณ(ต่อน้ำหนักสด 100 กรัม) | | | | ช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % |
|--------------|-------------------------------|------------|-----------|--------------------------|---|
| | การวิเคราะห์ | | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน | |
| | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | | | |
| พลังงาน | 90.94 | 124.63 | 107.79 | 23.82 | 83.30 - 132.27 |
| โปรตีน | 5.98 | 6.36 | 6.17 | 0.27 | 5.89 - 6.44 |
| ไขมัน | 3.06 | 5.71 | 4.39 | 1.87 | 2.46 - 6.31 |
| คาร์โบไฮเดรต | 8.39 | 10.89 | 9.64 | 1.77 | 7.82 - 11.45 |
| เถ้า | 1.05 | 1.02 | 1.04 | 0.02 | 1.01 - 1.06 |
| ความชื้น | 81.52 | 76.02 | 78.77 | 3.89 | 74.77 - 82.76 |

จากตาราง 4.3 พบว่าข้าวซอยเนื้อวัว จากร้านข้าวซอยอิสลามให้พลังงานเฉลี่ย 107.79 กิโลแคลอรีต่อน้ำหนักสด 100 กรัม และมีสารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมาคือโปรตีน และ ไขมัน มีปริมาณ 9.64, 6.17 และ 4.39 กรัม ตามลำดับ โดยมีช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99% พบว่า มีพลังงานอยู่ในช่วง 83.30 - 132.27 คาร์โบไฮเดรต 7.82 - 11.45 โปรตีน 5.89 - 6.44 และ ไขมัน 2.46 - 6.31 ตามลำดับ



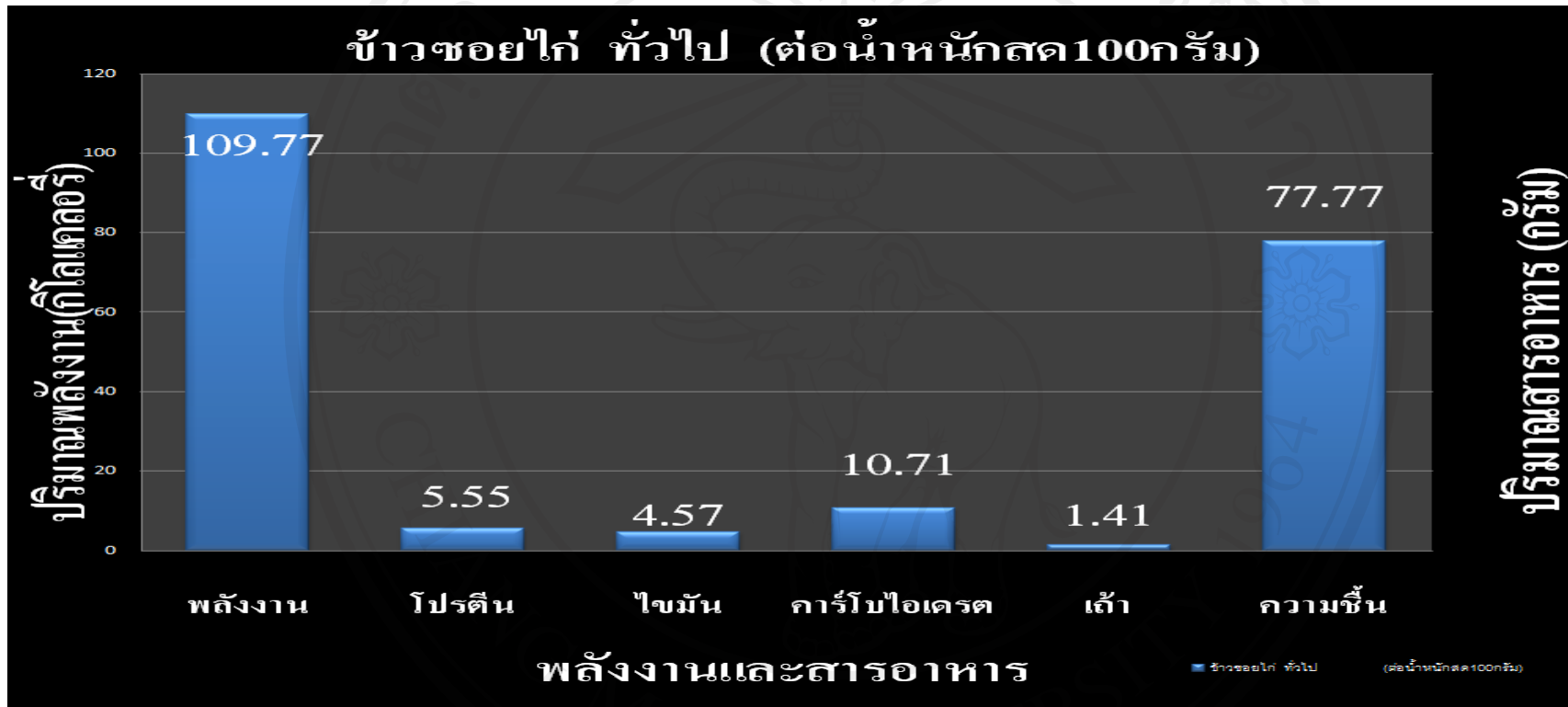
แผนภูมิ 4.3 ค่าเฉลี่ย ของพลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร (กรัม) ของข้าวซอยเนื้อวัว จากร้านข้าวซอยอิสลาม (ต่อน้ำหนักสด 100 กรัม)

จากแผนภูมิ 4.3 พบว่าข้าวซอยเนื้อวัว จากร้านข้าวซอยอิสลาม ให้พลังงานเฉลี่ย 107.79 กิโลแคลอรี และมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมา คือ โปรตีน และ ไขมัน มีปริมาณ 9.64, 6.17 และ 4.39 กรัม ตามลำดับ

ตาราง 4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร (กรัม) ของข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยทั่วไป (ต่อน้ำหนักสด100กรัม)

| สารอาหาร | ปริมาณ(ต่อน้ำหนักสด 100 กรัม) | | | | ช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % |
|--------------|-------------------------------|------------|-----------|--------------------------|---|
| | การวิเคราะห์ | | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน | |
| | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | | | |
| พลังงาน | 111.88 | 107.65 | 109.77 | 2.99 | 106.69 - 112.84 |
| โปรตีน | 5.67 | 5.43 | 5.55 | 0.17 | 5.37 - 5.72 |
| ไขมัน | 4.56 | 4.57 | 4.57 | 0.01 | 4.55 - 4.58 |
| คาร์โบไฮเดรต | 10.60 | 10.82 | 10.71 | 0.16 | 10.54 - 10.87 |
| เถ้า | 1.39 | 1.42 | 1.41 | 0.02 | 1.38 - 1.43 |
| ความชื้น | 77.78 | 77.76 | 77.77 | 0.01 | 77.75 - 77.78 |

จากตาราง 4.4 พบว่าข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยทั่วไปให้พลังงานเฉลี่ย 109.77 กิโลแคลอรีต่อน้ำหนักสด 100 กรัม และมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมาคือ โปรตีน และ ไขมัน มีปริมาณ 10.71, 5.55 และ 4.57 ตามลำดับ มีช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99% พบว่า มีพลังงานอยู่ในช่วง 106.69 - 112.84 และ คาร์โบไฮเดรต 10.54 - 10.87 รองลงมาคือ โปรตีน 5.37 - 5.72 และ ไขมัน 4.55 - 4.58 ตามลำดับ



แผนภูมิ 4.4 ค่าเฉลี่ยของพลังงาน(กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยทั่วไป (ต่อน้ำหนักสด100กรัม)

จากแผนภูมิ 4.4 พบว่าข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยทั่วไป ให้พลังงานเฉลี่ย 109.77 กิโลแคลอรี และมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมา คือ โปรตีน และไขมัน มีปริมาณ 10.71, 5.55 และ 4.57 กรัม ตามลำดับ

ตาราง 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการพลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร (กรัม) ของข้าวซอยเนื้อวัว จากร้านข้าวซอยทั่วไป (ต่อน้ำหนักสด100กรัม)

| สารอาหาร | ปริมาณ(ต่อน้ำหนักสด 100 กรัม) | | | | ช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % |
|--------------|-------------------------------|------------|-----------|--------------------------|---|
| | การวิเคราะห์ | | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน | |
| | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | | | |
| พลังงาน | 109.95 | 116.4 | 113.18 | 4.56 | 108.55 - 117.86 |
| โปรตีน | 5.78 | 6.17 | 5.98 | 0.28 | 5.69 - 6.26 |
| ไขมัน | 4.04 | 5.24 | 4.64 | 0.85 | 3.76 - 5.51 |
| คาร์โบไฮเดรต | 11.21 | 10.88 | 11.05 | 0.23 | 10.81 - 11.28 |
| เถ้า | 1.61 | 1.43 | 1.52 | 0.13 | 1.38 - 1.65 |
| ความชื้น | 77.36 | 76.28 | 76.82 | 0.76 | 75.49 - 77.60 |

จากตาราง 4.5 พบว่าข้าวซอยเนื้อวัว จากร้านข้าวซอยทั่วไป ให้พลังงานเฉลี่ย 113.18 กิโลแคลอรีต่อน้ำหนักสด 100 กรัม และมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมาคือโปรตีนและไขมัน มีปริมาณ 11.05, 5.98 และ 4.64 ตามลำดับ มีช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99% พบว่า มีพลังงานอยู่ในช่วง 108.55 - 117.86 และ คาร์โบไฮเดรต 10.81 - 11.28 รองลงมาคือ โปรตีน 5.69 - 6.26 และ ไขมัน 3.76 - 5.51 ตามลำดับ



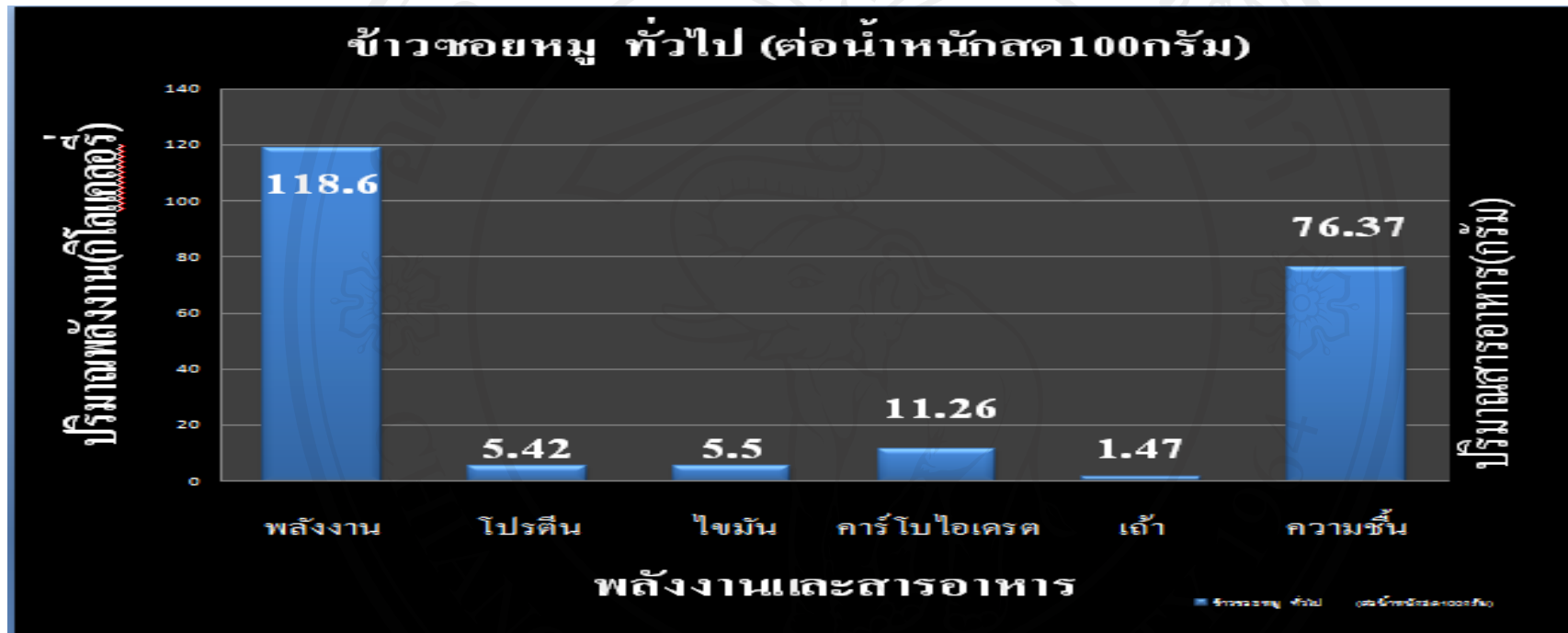
แผนภูมิ 4.5 ค่าเฉลี่ยของพลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวขอยเนื้อว้าว จากร้านข้าวขอยทั่วไป (ต่อน้ำหนักสด100กรัม)

จากแผนภูมิ 4.5 พบว่าข้าวขอยเนื้อว้าว จากร้านข้าวขอยทั่วไป ให้พลังงานเฉลี่ย 113.18 กิโลแคลอรี และมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมาคือ โปรตีน และ ไขมัน โดยมีในปริมาณ 11.05, 5.98 และ 4.64 กรัม ตามลำดับ

ตาราง 4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวซอยเนื้อหมู จากร้านข้าวซอยทั่วไป (ต่อน้ำหนักสด100กรัม)

| สารอาหาร | ปริมาณ(ต่อน้ำหนักสด 100 กรัม) | | | | ช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % |
|--------------|-------------------------------|------------|-----------|--------------------------|---|
| | การวิเคราะห์ | | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน | |
| | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | | | |
| พลังงาน | 120.79 | 116.40 | 118.60 | 3.10 | 115.41 - 121.78 |
| โปรตีน | 4.67 | 6.17 | 5.42 | 1.06 | 4.33 - 6.50 |
| ไขมัน | 5.75 | 5.24 | 5.50 | 0.36 | 5.13 - 5.86 |
| คาร์โบไฮเดรต | 11.63 | 10.88 | 11.26 | 0.53 | 10.71 - 11.80 |
| เถ้า | 1.5 | 1.43 | 1.47 | 0.05 | 1.41 - 1.52 |
| ความชื้น | 76.45 | 76.28 | 76.37 | 0.12 | 76.24 - 76.49 |

จากตาราง 4.6 พบว่าข้าวซอยเนื้อหมู จากร้านข้าวซอยทั่วไป ให้พลังงานเฉลี่ย 118.60 กิโลแคลอรี และ มีสารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมาคือไขมันและโปรตีน มีปริมาณ 11.26, 5.50 และ 5.42 ตามลำดับ มีช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99% พบว่า มีพลังงานอยู่ในช่วง 115.41 - 121.78 และ คาร์โบไฮเดรต 10.71 - 11.80 รองลงมาคือ ไขมัน 5.13 - 5.86 และ โปรตีน 4.33 - 6.50 ตามลำดับ



แผนภูมิ 4.6 ค่าเฉลี่ยของพลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวซอยเนื้อหมู จากร้านข้าวซอยทั่วไป (ต่อน้ำหนักสด100กรัม)

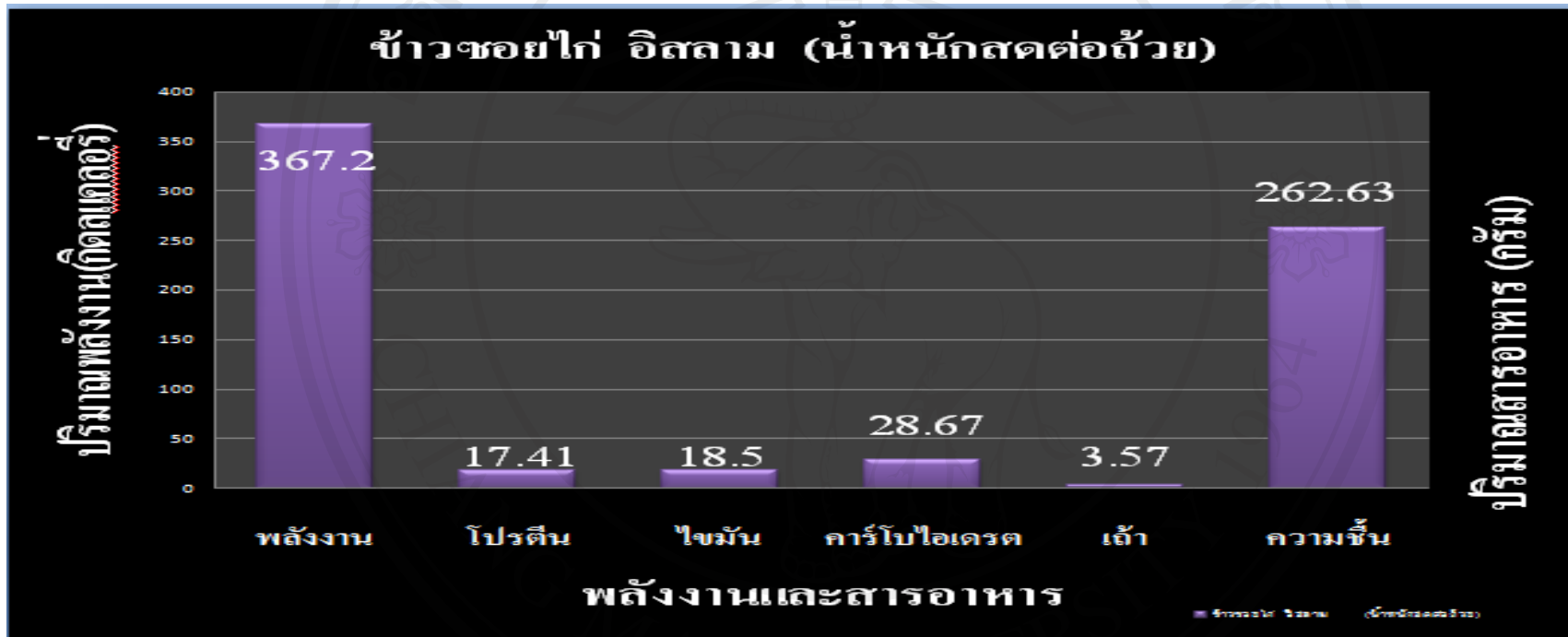
จากแผนภูมิ 4.6 พบว่าข้าวซอยเนื้อหมู จากร้านข้าวซอยทั่วไป ให้พลังงานเฉลี่ย 118.6 กิโลแคลอรีต่อน้ำหนักสด 100 กรัม และ มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมา คือ ไขมัน และ โปรตีน มีปริมาณ 11.26, 5.5 และ 5.42 กรัม ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์พลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร (กรัม) ของข้าวซอย (น้ำหนักสดต่อถ้วย)

ตาราง 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพลังงาน(กิโลแคลอรี) ปริมาณสารอาหาร(กรัม)ของข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยอิสลาม (น้ำหนักสดต่อถ้วย)

| สารอาหาร | ปริมาณ (น้ำหนักสดต่อถ้วย) | | | | ช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % |
|--------------|---------------------------|------------|-----------|--------------------------|---|
| | การวิเคราะห์ | | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน | |
| | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | | | |
| พลังงาน | 431.80 | 302.60 | 367.20 | 91.36 | 273.30 - 461.09 |
| โปรตีน | 19.21 | 15.61 | 17.41 | 2.55 | 14.78 - 20.03 |
| ไขมัน | 20.88 | 16.11 | 18.50 | 3.37 | 15.03 - 21.96 |
| คาร์โบไฮเดรต | 36.51 | 20.82 | 28.67 | 11.09 | 17.27 - 40.06 |
| เถ้า | 4.28 | 2.85 | 3.57 | 1.01 | 2.53 - 4.60 |
| ความชื้น | 267.17 | 258.09 | 262.63 | 6.42 | 256.03 - 269.22 |

จากตาราง 4.7 พบว่า ข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยอิสลาม ให้พลังงานเฉลี่ย 367.20 กิโลแคลอรี และ มีสารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมา คือ ไขมัน และ โปรตีน มีปริมาณ 28.67, 18.50 และ 17.41 ตามลำดับ มีช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99% พบว่า มีพลังงานอยู่ในช่วง 273.30 - 461.09 และ รองลงมา คือ คาร์โบไฮเดรต 17.27 - 40.06 ไขมัน 15.03 - 21.96 และ โปรตีน 14.78 - 20.03 ตามลำดับ



แผนภูมิ 4.7 ค่าเฉลี่ยของ พลังงาน(กิโลแคลอรี) ปริมาณสารอาหาร(กรัม)ของ ข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยอิสลาม (น้ำหนักสดต่อถ้วย)

จากแผนภูมิ 4.7 พบว่า ข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยอิสลาม ให้พลังงานเฉลี่ย 367.20 กิโลแคลอรี และ มีสารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมาคือไขมัน และ โปรตีน มีปริมาณ 28.67, 18.5 และ 17.41 กรัม ตามลำดับ

ตาราง 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของ พลังงาน(กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวชอยเนื้อวัว จากร้านข้าวชอยอิสลาม (น้ำหนักสดต่อถ้วย)

| สารอาหาร | ปริมาณ (น้ำหนักสดต่อถ้วย) | | | | ช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % |
|--------------|---------------------------|------------|-----------|--------------------------|---|
| | การวิเคราะห์ | | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน | |
| | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | | | |
| พลังงาน | 337.02 | 430.82 | 383.92 | 66.33 | 321.74 - 452.09 |
| โปรตีน | 22.16 | 22.92 | 22.54 | 0.54 | 21.98 - 23.09 |
| ไขมัน | 11.34 | 19.74 | 15.54 | 5.94 | 9.43 - 21.64 |
| คาร์โบไฮเดรต | 31.09 | 37.64 | 34.37 | 4.63 | 29.61 - 39.12 |
| เถ้า | 3.89 | 3.53 | 3.71 | 0.25 | 3.45 - 3.96 |
| ความชื้น | 302.11 | 262.79 | 282.45 | 27.80 | 253.87 - 311.02 |

จากตาราง 4.8 พบว่า ข้าวชอยเนื้อวัว จากร้านข้าวชอยอิสลาม ให้พลังงานเฉลี่ย 383.92 กิโลแคลอรี และ มีสารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมาคือโปรตีนและไขมัน มีปริมาณ 34.37, 22.54 และ 15.54 ตามลำดับ มีช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99% พบว่า มีพลังงานอยู่ในช่วง 321.74 - 452.09 และ คาร์โบไฮเดรต 29.61 - 39.12 รองลงมา คือ โปรตีน 21.98 - 23.09 และ ไขมัน 9.43 - 21.64 ตามลำดับ



แผนภูมิ 4.8 ค่าเฉลี่ยของพลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวซอยเนื้อวัว จากร้านข้าวซอยอิสลาม (น้ำหนักสดต่อถ้วย)

จากแผนภูมิ 4.8 ข้าวซอยเนื้อวัว จากร้านข้าวซอยอิสลาม ให้พลังงานเฉลี่ย 383.92 กิโลแคลอรี และ มีสารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมาคือโปรตีน และ ไขมัน มีปริมาณ 34.37, 22.54 และ 15.54 กรัม ตามลำดับ

ตาราง 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพลังงาน(กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยทั่วไป (น้ำหนักสดต่อถ้วย)

| สารอาหาร | ปริมาณ(น้ำหนักสดต่อถ้วย) | | | | ช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % |
|--------------|--------------------------|------------|-----------|--------------------------|---|
| | การวิเคราะห์ | | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน | |
| | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | | | |
| พลังงาน | 371.01 | 391.90 | 381.50 | 14.71 | 366.38 - 396.61 |
| โปรตีน | 18.80 | 19.77 | 19.29 | 0.69 | 18.58 - 19.99 |
| ไขมัน | 15.12 | 16.64 | 15.88 | 1.07 | 14.78 - 16.97 |
| คาร์โบไฮเดรต | 35.15 | 39.39 | 37.27 | 3.00 | 34.18 - 40.35 |
| เถ้า | 4.61 | 5.17 | 4.89 | 0.40 | 4.47 - 5.30 |
| ความชื้น | 257.93 | 283.09 | 270.51 | 17.79 | 252.31 - 288.70 |

จากตาราง 4.9 พบว่า ข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยทั่วไป ให้พลังงานเฉลี่ย 381.50 กิโลแคลอรี และ มีสารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมา คือ โปรตีน และ ไขมัน มีปริมาณ 37.27, 19.29 และ 15.88 ตามลำดับ มีช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99% พบว่า มีพลังงานอยู่ในช่วง 366.38 - 396.61 และ คาร์โบไฮเดรต 34.18 - 40.35 รองลงมา คือ โปรตีน 18.58 - 19.99 และ ไขมัน 14.78 - 16.97 ตามลำดับ



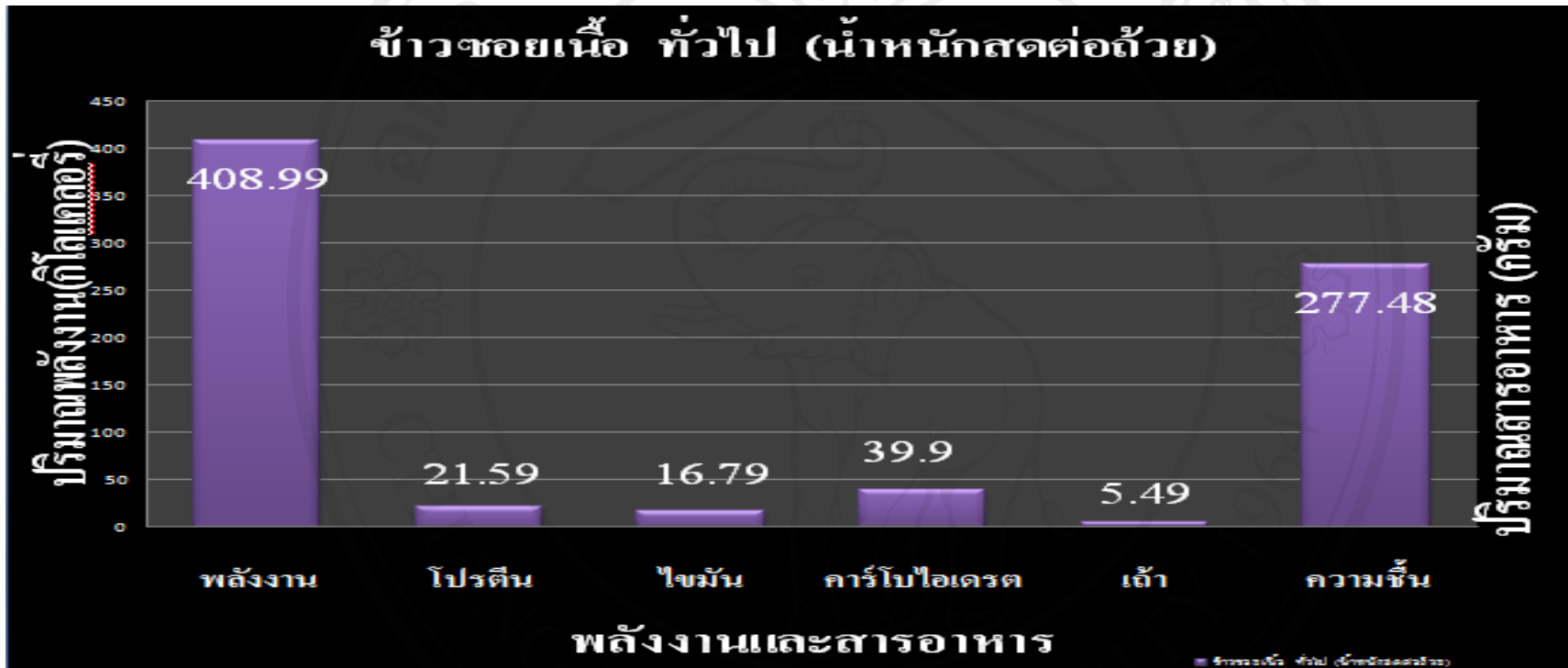
แผนภูมิ 4.9 ค่าเฉลี่ยของพลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยทั่วไป (น้ำหนักสดต่อถ้วย)

จากแผนภูมิ 4.9 พบว่า ข้าวซอยเนื้อไก่ จากร้านข้าวซอยทั่วไป ให้พลังงานเฉลี่ย 381.50 กิโลแคลอรี และมีสารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมาคือโปรตีน และ ไขมัน มีปริมาณ 37.27, 19.29 และ 15.88 กรัม ตามลำดับ

ตาราง 4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของ พลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวซอยเนื้อวัว จากร้านข้าวซอยทั่วไป (น้ำหนักสดต่อถ้วย)

| สารอาหาร | ปริมาณ(น้ำหนักสดต่อถ้วย) | | | | ช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % |
|--------------|--------------------------|------------|-----------|--------------------------|---|
| | การวิเคราะห์ | | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน | |
| | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | | | |
| พลังงาน | 392.09 | 425.88 | 408.99 | 23.89 | 384.43 - 433.54 |
| โปรตีน | 20.61 | 22.57 | 21.59 | 1.39 | 20.16 - 23.01 |
| ไขมัน | 14.41 | 19.17 | 16.79 | 3.37 | 13.32 - 20.25 |
| คาร์โบไฮเดรต | 39.98 | 39.81 | 39.90 | 0.12 | 39.88 - 40.02 |
| เถ้า | 5.74 | 5.23 | 5.49 | 0.36 | 5.12 - 5.85 |
| ความชื้น | 275.87 | 279.09 | 277.48 | 2.28 | 275.13 - 279.82 |

จากตาราง 4.10 พบว่า ข้าวซอยเนื้อวัว จากร้านข้าวซอยทั่วไป ให้พลังงานเฉลี่ย 408.99 กิโลแคลอรี และ มีสารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมา คือ โปรตีน และ ไขมัน มีปริมาณ 39.81, 21.59 และ 16.79 ตามลำดับ มีช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99% พบว่า มีพลังงานอยู่ในช่วง 384.43 - 433.54 และ คาร์โบไฮเดรต 39.88 - 40.02 รองลงมา คือ โปรตีน 20.16 - 23.01 และ ไขมัน 13.32 - 20.25 ตามลำดับ



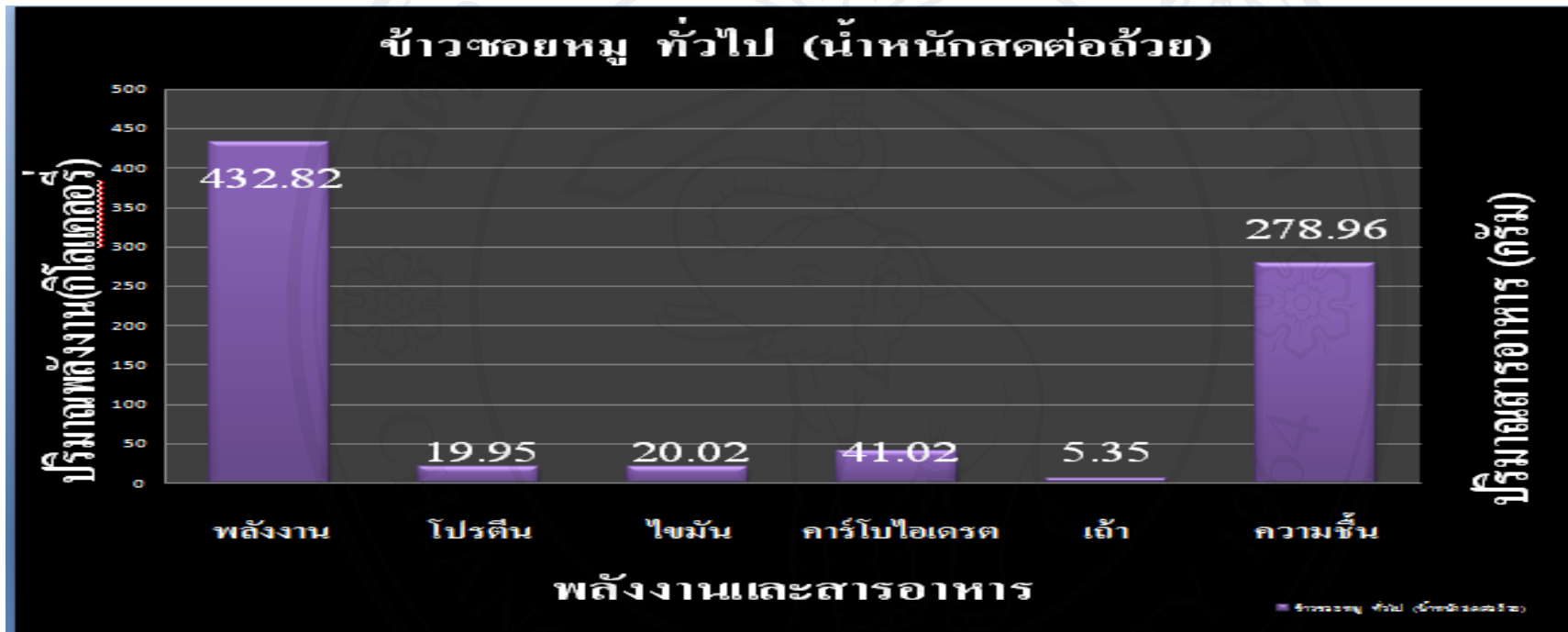
แผนภูมิ 4.10 ค่าเฉลี่ยของพลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวขอยเนื้อวุ้น จากร้านข้าวขอยทั่วไป (น้ำหนักสดต่อถ้วย)

จากแผนภูมิ 4.10 พบว่า ข้าวขอยเนื้อวุ้น จากร้านข้าวขอยทั่วไป ให้พลังงานเฉลี่ย 408.99 กิโลแคลอรี และมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมาคือ โปรตีน และ ไขมัน มีปริมาณ 39.9, 21.59 และ 16.79 กรัม ตามลำดับ

ตาราง 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวชอยเนื้อหมู จากร้านข้าวชอยทั่วไป (น้ำหนักสดต่อถ้วย)

| สารอาหาร | ปริมาณ(น้ำหนักสดต่อถ้วย) | | | | ช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % |
|--------------|--------------------------|------------|-----------|--------------------------|---|
| | การวิเคราะห์ | | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน | |
| | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 | | | |
| พลังงาน | 417.73 | 447.91 | 432.82 | 21.34 | 410.88 - 454.75 |
| โปรตีน | 16.15 | 23.74 | 19.95 | 5.37 | 14.43 - 25.46 |
| ไขมัน | 19.82 | 20.16 | 20.02 | 0.21 | 19.80 - 20.23 |
| คาร์โบไฮเดรต | 40.22 | 41.87 | 41.02 | 1.13 | 39.85 - 42.18 |
| เถ้า | 5.19 | 5.50 | 5.35 | 0.22 | 5.12 - 5.57 |
| ความชื้น | 264.39 | 293.53 | 278.96 | 20.61 | 257.77 - 300.14 |

จากตาราง 4.11 พบว่า ข้าวชอยเนื้อหมู จากร้านข้าวชอยทั่วไป ให้พลังงานเฉลี่ย 432.82 กิโลแคลอรี และ มีสารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมา คือ ไขมัน และ โปรตีน มีปริมาณ 41.02, 20.02 และ 19.95 ตามลำดับ มีช่วงประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99% พบว่า มีพลังงานอยู่ในช่วง 410.88 - 454.75 และ คาร์โบไฮเดรต 39.85 - 42.18 รองลงมา คือ ไขมัน 19.80 - 20.23 และ โปรตีน 14.43 - 25.46ตามลำดับ



แผนภูมิ 4.11 ค่าเฉลี่ย ของพลังงาน (กิโลแคลอรี) และ ปริมาณสารอาหาร(กรัม) ของข้าวชอยเนื้อหุ้ม จากร้านข้าวชอยทั่วไป (น้ำหนักสดต่อถ้วย)

จากแผนภูมิ 4.11 พบว่า ข้าวชอยเนื้อหุ้ม จากร้านข้าวชอยทั่วไป ให้พลังงานเฉลี่ย 432.82 กิโลแคลอรี และมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมา คือ ไขมัน และ โปรตีน มีปริมาณ 41.02, 20.02 และ 19.95 กรัม ตามลำดับ

ส่วนที่ 4 พลังงานและคุณค่าทางโภชนาการของข้าวชอยทั้ง 5 ชนิด

ตาราง 4.12 ค่าเฉลี่ยโดยรวมของพลังงานและคุณค่าทางโภชนาการของข้าวชอยทั้ง 5 ชนิด

| ประเภท ของ ข้าวชอย | ราคา (บาท) | น้ำหนักต่อ ถ้วย (กรัม) | ปริมาณพลังงานและสารอาหาร (กรัมต่อถ้วย) | | | | | ความชื้น |
|--------------------------|---------------|------------------------------|--|---------------------|--------------------|------------------------|----------------|---------------|
| | | | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | โปรตีนรวม (กรัม) | ไขมันรวม (กรัม) | คาร์โบไฮเดรต (กรัม) | เถ้า (กรัม) | |
| ข้าวชอยอิสลาม | | | | | | | | |
| เนื้อไก่ | 35 | 330.77 | 367.20 | 17.41 | 18.50 | 28.67 | 3.57 | 262.63 |
| เนื้อวัว | 35 | 358.14 | 383.92 | 22.51 | 15.54 | 34.37 | 3.71 | 282.45 |
| เฉลี่ยโดยรวม | 35 | 344.45 | 375.56 | 19.96 | 17.02 | 31.52 | 3.64 | 272.54 |
| ข้าวชอยทั่วไป | | | | | | | | |
| เนื้อไก่ | 30 | 347.83 | 381.50 | 19.25 | 15.88 | 37.27 | 4.89 | 270.51 |
| เนื้อวัว | 30 | 361.25 | 408.99 | 21.59 | 16.79 | 39.90 | 5.49 | 277.48 |
| เนื้อหมู | 30 | 365.32 | 432.82 | 19.95 | 20.02 | 41.02 | 5.35 | 278.96 |
| เฉลี่ยโดยรวม | 30 | 358.13 | 407.77 | 20.27 | 17.56 | 39.39 | 5.24 | 275.65 |

จากตาราง 4.12 ค่าเฉลี่ยโดยรวมของพลังงานและคุณค่าทางโภชนาการของข้าวชอยทั้ง 5 ชนิด พบว่า ข้าวชอยอิสลาม ให้พลังงานโดยเฉลี่ยเท่ากับ 375.56 กิโลแคลอรี และ มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ โปรตีนรวม ไขมันรวม คาร์โบไฮเดรต เส้นใยและไขมัน เท่ากับ 19.96, 17.02, 31.52, 3.64 และ 272.54 กรัม ตามลำดับ โดยมีน้ำหนักต่อถ้วย 344.45 กรัม ส่วนข้าวชอยทั่วไป ให้พลังงานโดยเฉลี่ยเท่ากับ 407.77 กิโลแคลอรี และ มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ โปรตีนรวม ไขมันรวม คาร์โบไฮเดรต เส้นใยและไขมัน เท่ากับ 20.27, 17.56, 39.39, 5.24 และ 275.65 กรัม และมีน้ำหนักต่อถ้วย 358.13 กรัม