

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบสอบถาม

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบสอบถาม

- | | |
|---|---|
| 1. รองศาสตราจารย์สิริพันธ์ จุลรังค์ะ | ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 2. รองศาสตราจารย์อนุกุล พลศิริ | ภาควิชาคหกรรมศาสตร์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
รามคำแหง |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.กัญญา ลินทร์นศิริกุล | สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |

ภาคผนวก ข
จดหมายขอความอนุเคราะห์



ศธ.0513.10204/

ภาควิชา คหกรรมศาสตร์
คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถ.พหลโยธิน จตุจักร กทม.10900

12 กันยายน 2548

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้อยู่ตรวจสอบแบบสอบถาม

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด
2. แบบประเมินแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนันท์ ขัมภรัตน์ นิสิตปริญญาโท สาขาอาหารและโภชนาการ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทข้าวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

1. รศ.ดร.ทัศนีย์	ลิ้มสุวรรณ	ประธานกรรมการ
2. รศ.อบเชย	วงศ์ทอง	กรรมการสาขาวิชาเอก
3. ดร.นฤมล	ศราษพันธุ์	กรรมการสาขาวิชารอง

การวิจัยครั้งนี้ คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ประจำตัวนิสิตพิจารณาแล้วเห็นว่าเพื่อให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์การใช้เครื่องมือวิจัยที่มีประสิทธิภาพเป็นสิ่งจำเป็น และโดยที่ท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถที่จะให้คำแนะนำและตรวจสอบแบบสอบถามในการศึกษานี้ ดังนั้นภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร จึงใคร่ขออนุญาตจากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและให้คำแนะนำ เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วยและขอขอบพระคุณ ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์อบเชย วงศ์ทอง)
หัวหน้าภาควิชาคหกรรมศาสตร์

ภาควิชาคหกรรมศาสตร์
โทร. 0-2579-5534, 0-2942-8522
โทรสาร. 0-2940-6687

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลประกอบวิทยานิพนธ์



ที่ ศษ.0513.10204/

ภาควิชา คหกรรมศาสตร์

คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

50 ถ.พหลโยธิน จตุจักร กทม.10900

23 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขออนุมัติการเก็บข้อมูลประกอบวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดี คณะ.....

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

ด้วยนางสาวนันท์ ขัมภรัตน์ นิสิตปริญญาโท ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทขำของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

- | | | |
|------------------|------------|--------------------|
| 1. รศ.ดร.ทัศนีย์ | ลิ้มสุวรรณ | ประธานกรรมการ |
| 2. รศ.อบเชย | วงศ์ทอง | กรรมการสาขาวิชาเอก |
| 3. ดร.นฤมล | ศราภพันธุ์ | กรรมการสาขาวิชารอง |

การวิจัยครั้งนี้ จะดำเนินการเก็บข้อมูลจากนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยนิสิตจะเป็นผู้นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ในการนี้ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ จึงใคร่ขออนุญาตให้นางสาวนันท์ ขัมภรัตน์ ได้เก็บข้อมูลในระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม 2548 ถึง 9 ธันวาคม 2548

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์อบเชย วงศ์ทอง)

หัวหน้าภาควิชาคหกรรมศาสตร์

ภาควิชาคหกรรมศาสตร์

โทร. 0-2579-5534, 0-2942-8522

โทรสาร. 0-2940-6687

ภาคผนวก ง

แบบสอบถาม

แบบสอบถามโครงการวิจัย

เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทยาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทยาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร ข้อมูลทุกอย่างจะนำมาใช้ประโยชน์เพื่องานวิจัย ไม่มีการเปิดเผยชื่อผู้ตอบเป็นรายบุคคล ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริงมากที่สุด

แบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารประเภทยา

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทยา

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

นางสาวนันท์ยัง ชัมภรัตน์

นิสิตปริญญาโท สาขาเกษตรศาสตร์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ☐ ที่กำหนดให้ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ.....ปี

3. คณะ.....

4. ท่านได้เรียนรายวิชาเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการจำนวน.....รายวิชา

5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (รวมรายได้ที่ท่านได้จากผู้ปกครองและรายได้อื่น).....บาท / เดือน

6. การศึกษาสูงสุดของบิดา

☐ ต่ำกว่าประถมศึกษา หรือไม่ได้เรียนหนังสือ

☐ ประถมศึกษา

☐ มัธยมศึกษาตอนต้น

☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า เช่น ปวช.

☐ อนุปริญญา หรือเทียบเท่า เช่น ปวส.

☐ ปริญญาตรี

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

7. การศึกษาสูงสุดของมารดา

- ☐ ต่ำกว่าประถมศึกษา หรือไม่ได้เรียนหนังสือ
- ☐ ประถมศึกษา
- ☐ มัธยมศึกษาตอนต้น
- ☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า เช่น ปวช.
- ☐ อนุปริญญา หรือเทียบเท่า เช่น ปวส.
- ☐ ปริญญาตรี
- ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
- ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

8. อาชีพของบิดา

- ☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ
- ☐ รับจ้างทั่วไป
- ☐ ประกอบธุรกิจส่วนตัว / เจ้าของกิจการ
- ☐ รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ
- ☐ พนักงานบริษัทเอกชน
- ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

8. อาชีพของมารดา

- ☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ
- ☐ รับจ้างทั่วไป
- ☐ ประกอบธุรกิจส่วนตัว / เจ้าของกิจการ
- ☐ รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ
- ☐ พนักงานบริษัทเอกชน
- ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารประเภทยำ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือให้ตรงกับความคิดของท่าน โดยถือเกณฑ์ดังนี้

ใช่	หมายถึง	ท่านคิดว่าข้อความนั้นถูกต้อง
ไม่ใช่	หมายถึง	ท่านคิดว่าข้อความนั้นผิด
ไม่ทราบ	หมายถึง	ท่านไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นถูกหรือผิด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. อาหารประเภทยำ คือ อาหารที่ประกอบด้วยผักหลายชนิด เคล้ารวมกับน้ำยำ ข้างบนชนิดมีเนื้อสัตว์ หรือสิ่งอื่นประกอบด้วย เช่น วุ้นเส้น เป็นต้น			
2. อาหารประเภทยำเป็นอาหารไทยที่มีความโดดเด่นด้านรสชาติ คือ มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด ผสมผสานกันเล็กน้อยแตกต่างตามประเภทของยำ			
3. อาหารประเภทยำควรปรุงและเก็บไว้ในตู้เย็น จะทำให้รสชาติเข้มข้นไปในเนื้ออาหารได้ดี ทำให้มีรสอร่อยมากกว่าการปรุงใหม่ๆ			
4. อาหารประเภทยำเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกายได้ดี			
5. การล้างผักสำหรับอาหารประเภทยำต้องให้ความสำคัญมากเนื่องจากการปรุงอาหารไม่ผ่านความร้อน			
6. อาหารประเภทยำมีการใช้น้ำมันที่ช่วยในการฆ่าเชื้อโรค การรับประทานอาหารประเภทยำจึงให้ความมั่นใจในด้านความปลอดภัย			
7. อาหารประเภทยำให้อาหารหลัก 1 หมู่ คือ หมู่เนื้อสัตว์			
8. อาหารประเภทยำมีส่วนประกอบของพืชผักสมุนไพรหลายชนิดที่ช่วยให้สารต้านอนุมูลอิสระ			
9. เนื้อสัตว์หลายชนิดที่นิยมใช้ในอาหารประเภทยำ เช่น เนื้อวัว เนื้อปลา ปลาหมึก กุ้ง มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง			
10. อาหารประเภทยำคุณค่าของวิตามินซีมากกว่าอาหารประเภทผักอื่น เนื่องจากใช้ผักสดมากกว่าผักสุก			

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
11. อาหารประเภทยามีใยอาหารสูงเนื่องจากมีส่วนประกอบของพืชผัก			
12. อาหารประเภทยามีคุณค่าวิตามินซีมากเนื่องจากมีน้ำมะนาวเป็นส่วนประกอบ			
13. อาหารประเภทยาที่ผ่านความร้อนจะเหลือใยอาหารเพียงเล็กน้อย			
14. ใยอาหารในอาหารประเภทยาช่วยให้ร่างกายขับถ่ายได้ดี และยังช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด			
15. ขำผลไม้ให้วิตามิน เกือบแรม และใยอาหารใกล้เคียงกับยาที่ใช้ผักเป็นส่วนประกอบ			
16. หากบริโภคผักที่มีสีเหลืองแดง หรือสีส้มในอาหารประเภทยา เช่น มะเขือเทศ แครอท จะช่วยให้ได้เบตาแคโรทีนเพิ่มขึ้น			
17. การบริโภคน้ำยาจะช่วยให้ได้วิตามิน เกือบแรม และใยอาหารหลายชนิด เนื่องจากสารอาหารดังกล่าวจะละลายออกมาจากอาหาร			
18. พืชสมุนไพรหลายชนิดที่ใช้ในอาหารประเภทยา เช่น กระเทียม ตะไคร้ พริก شطةแห้ง ให้คุณค่าของสารต้านอนุมูลอิสระแก่ร่างกาย			
19. ต้องให้ความสำคัญเรื่องความปลอดภัยเป็นพิเศษกับ อาหารประเภทยา เนื่องจากใช้พืชผักเป็นส่วนประกอบ			
20. การเคล้าน้ำยากับส่วนผสมไวต์วุ้นหนานานจะมีน้ำออกมามากทำให้อาหารประเภทยามีรสจืดชืด			
21. สารต้านอนุมูลอิสระในอาหารประเภทยาเป็นสารประกอบตามธรรมชาติช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ และยังช่วยชะลอการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ			
22. วิตามินซีที่ได้จากอาหารประเภทยาช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน และช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี			
23. เบตาแคโรทีนที่ได้จากอาหารประเภทยาสามารถเปลี่ยนวิตามินเอได้ภายในร่างกาย ช่วยในการมองเห็นในที่มืดแสงสลัวได้ดีและบำรุงผิวพรรณ			
24. วิตามินซีและเบตาแคโรทีนสามารถทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ			
25. การบริโภคผักในอาหารประเภทยาจะให้คุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าบริโภคผักในอาหารประเภทผักหรือทอดหรือต้ม			

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทยา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของท่านให้ตรงกับที่ท่านปฏิบัติ

ปฏิบัติประจำ หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำทุกวันหรือเกือบทุกวัน

ปฏิบัติบ่อยๆ หมายถึง ปฏิบัติวันเว้นวัน หรือ 3-5 ครั้ง / สัปดาห์

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1-2 ครั้ง / สัปดาห์

ปฏิบัตินานๆครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1-2 ครั้ง / เดือน

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยทำ

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารประเภทยา	ระดับของการปฏิบัติ				
	ประจำ	บ่อยๆ	บางครั้ง	นานๆครั้ง	น้อยมาก
จำนวนมือที่ท่านรับประทานอาหาร					
1. ท่านรับประทานอาหารมือเช้า					
2. ท่านรับประทานอาหารมือกลางวัน					
3. ท่านรับประทานอาหารมือเย็น					
4. ท่านรับประทานอาหารประเภทยาในมือเช้า					
5. ท่านรับประทานอาหารประเภทยาในมือกลางวัน					
6. ท่านรับประทานอาหารประเภทยาในมือเย็น					
7. ท่านรับประทานอาหารประเภทยาเป็นอาหารว่าง					
รูปแบบการบริโภคอาหารประเภทยา					
1. ท่านรับประทานอาหารประเภทยาเป็นอาหารหลักแทนข้าว					
2. ท่านรับประทานอาหารประเภทยาเป็นกับแกล้ม					
3. ท่านรับประทานอาหารประเภทยาพร้อมกับข้าวและกับข้าวชนิดอื่น					
4. ท่านเลือกรับประทานอาหารประเภทยาที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักๆ เช่น ยำเนื้อย่าง ลาบ ปลา					

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารประเภทยา	ระดับของการปฏิบัติ				
	ประจำ	บ่อยๆ	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	น้อยมาก
5. ท่านรับประทานอาหารประเภทยาทะเล เช่น ปลาหมึก ปลาทะเล					
6. ท่านรับประทานอาหารประเภทยาที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลักๆ เช่น ส้มตำ ข้าวห่อปอ					
7. ท่านรับประทานอาหารประเภทยาที่มีพืชสมุนไพรเป็นส่วนประกอบหลักๆ เช่น ยาตะไคร้					
8. ท่านรับประทานอาหารยาประเภทยาผลไม้					
9. ท่านรับประทานอาหารประเภทยาที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ เช่น ข้าวทวาย					
10. ท่านรับประทานอาหารประเภทยาที่มีผักสุกเป็นส่วนประกอบ เช่น ยาคัพกระเจด ยาคัพนึ่ง					
11. ท่านรับประทานอาหารประเภทยาที่ปรุงเอง					
12. ท่านเลือกรับประทานอาหารประเภทยาที่ซื้อปรุงสำเร็จแล้วมารับประทาน					
13. ท่านรับประทานอาหารประเภทยาที่สั่งปรุงใหม่ในร้านอาหาร					
การเลือกรับประทานอาหารประเภทยา					
1. เลือกเพราะมีคุณค่าของสารอาหารมาก เช่น วิตามินซี เกลิโอแร และใยอาหาร					
2. เลือกเพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง*					
3. เลือกเพราะมีพลังงานต่ำ					
4. เลือกเพราะรสชาติของอาหาร เช่น รสเปรี้ยว เผ็ด					
5. เลือกเพราะลักษณะของตัวอาหาร เช่น สีสีนของอาหารกลิ่นของอาหาร					
6. เลือกเพราะชนิดของเนื้อสัตว์ที่ใช้ เช่น กุ้ง ปลาหมึก ไก่ หมู และเนื้อ					

* หมายเหตุ สารต้านอนุมูลอิสระ หมายถึง สารที่มีคุณสมบัติในการยับยั้งการเกิดปฏิกิริยาของอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง สารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินซี วิตามินอี และ เบตาแคโรทีน

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารประเภทยา	ระดับของการปฏิบัติ				
	ประจำ	บ่อยๆ	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	น้อยมาก
7. เลือกเพราะชนิดของผักที่ใช้ เช่น ผักกาดหอม ผักบุ้ง ผักกระเฉด					
8. เลือกเพราะเพื่อนๆชอบรับประทาน					
9. เลือกเพราะคนในครอบครัวชอบรับประทาน					
10. เลือกร้านอาหารที่ปรุงสะอาด					
11. เลือกร้านอาหารที่ได้รับการรับรองด้านความสะอาด เช่น ร้านที่ได้รับรองจากกระทรวงสาธารณสุข (Clean Food Good Taste)					

1. ท่านชอบรับประทานอาหารประเภทยา

☐ มากที่สุด ☐ มาก ☐ ปานกลาง ☐ น้อย ☐ น้อยที่สุด

2. เมื่อท่านรับประทานอาหารประเภทยา ท่านรับประทานส่วนประกอบชนิดใดมาก

- ☐ ส่วนประกอบที่เป็นเนื้อสัตว์
- ☐ ส่วนประกอบที่เป็นผัก
- ☐ ส่วนประกอบที่เป็นพืชสมุนไพร เช่น กระเทียม ตะไคร้ สะระแหน่
- ☐ น้ำยา
- ☐ ส่วนประกอบอื่นๆ (โปรดระบุ).....

3. โปรดระบุชนิดของผักที่ท่านรับประทานบ่อยจากอาหารประเภทยา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ ผักกาดหอม | ☐ แครอท |
| ☐ ถั่วพู | ☐ ผักกระเฉด |
| ☐ ผักบุ้ง | ☐ กะหล่ำปลี |
| ☐ มะเขือเทศ | ☐ ถั่วฝักยาว |
| ☐ หอมใหญ่ | ☐ ขึ้นฉ่าย |
| ☐ แตงกวา | ☐ ผักชี |
| ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | |

4. โปรดระบุชนิดของพืชสมุนไพรที่ท่านรับประทานจากอาหารประเภทยา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ กระเทียม
 ☐ พริก
☐ ตะไคร้
 ☐ หอมแดง
☐ ใบมะกรูด
 ☐ ใบสะระแหน่
☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

5. โปรดระบุชนิดของเนื้อสัตว์ที่ท่านรับประทานบ่อยจากอาหารประเภทยา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ เนื้อหมู
 ☐ เนื้อวัว
☐ เนื้อไก่
 ☐ กุ้ง
☐ ปลาหมึก
 ☐ หอย
☐ ปลาทูน่า
 ☐ เนื้อปลา
☐ ปูอัด
 ☐ ไส้กรอก
☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

6. ท่านจัดว่าเป็นคนที่ชอบรับประทานผักเพียงไร

- ☐ มากที่สุด
 ☐ มาก
 ☐ ปานกลาง
 ☐ น้อย
 ☐ น้อยที่สุด

7. ท่านคิดว่าการบริโภคอาหารประเภทยามีประโยชน์เพียงไร

การใช้ประโยชน์	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ช่วยบรรเทาอาการ ทำให้ได้รับประทานอาหารได้มากขึ้น					
2. ช่วยให้บริโภคเนื้อสัตว์ได้มากขึ้น					
3. ช่วยให้บริโภคอาหารทะเลได้มากขึ้น					
4. ช่วยให้บริโภคผักได้มากขึ้น					
5. ช่วยให้บริโภคผลไม้ได้มากขึ้น					
6. ช่วยให้บริโภคพืชสมุนไพร เช่นกระเทียม หอมแดง ตะไคร้ สะระแหน่					
7. อื่นๆ (โปรดระบุ).....					

8. มีเหตุผลใดหรือไม่ที่ทำให้ท่านไม่ยอมรับประทานอาหารประเภทยา

☐ ไม่มี

☐ มี ได้แก่

☐ การปรุงอาหารดูไม่สะอาด

☐ ผู้ปรุงอาหารทำรสชาติไม่อร่อย

☐ ไม่มีอาหารประเภทยาที่ท่านชอบ

☐ ราคาแพง

☐ อื่นๆ (โปรด

ระบุ).....

9. โปรดระบุรายการอาหารประเภทยาที่ท่านชอบรับประทานมากที่สุด 5 อันดับ โดยอันดับ 1 เป็นอันดับที่ชอบมากที่สุด

อันดับ	ชื่อรายการอาหารประเภทยา
1	
2	
3	
4	
5	

11. โปรดระบุชนิดของอาหารประเภทยาที่ท่านได้รับประทานหลังสุดมา 1 รายการ พร้อมกะประมาณส่วนประกอบของอาหารที่ท่านได้รับประทาน ในปริมาณของ “ ซ้อนโต๊ะ ” หรือ “ ซ้อนกินข้าว ” ทั่วไป

ชื่ออาหารประเภทยาที่ท่านรับประทาน.....

มีอาหารที่ท่านรับประทาน

() เช้า

() กลางวัน

() เย็น

() วางเช้า

() วางบ่าย

() หลังมื้ออาหารเย็น

อาหารที่ท่านรับประทานพร้อมกันมีกี่ชนิด

() มีอาหารประเภทยาอย่างเดียว

() มีอาหารอื่นด้วยอีก.....ชนิด

ส่วนประกอบที่รับประทาน	ปริมาณที่รับประทาน	หน่วยอ้างอิง
ผัก (โปรดระบุชนิดที่ท่านรับประทาน)		ช้อนโต๊ะ ช้อนโต๊ะ ช้อนโต๊ะ ช้อนโต๊ะ
เนื้อสัตว์ (โปรดระบุชนิดที่ท่านรับประทาน)		ช้อนโต๊ะ ช้อนโต๊ะ ช้อนโต๊ะ
พืชสมุนไพร (โปรดระบุชนิดที่ท่านรับประทาน)		ช้อนโต๊ะ ช้อนโต๊ะ ช้อนโต๊ะ
ส่วนประกอบอื่นๆ		ช้อนโต๊ะ ช้อนโต๊ะ ช้อนโต๊ะ

ภาคผนวก จ

วิธีการวิเคราะห์หาปริมาณวิตามินซีโดยวิธีการไตเตรท (Titration)

การวิเคราะห์หาวิตามินซีจากเมนูอาหารประเภทยำ ที่นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานครนิยมนบริโภค เพื่อให้ให้นักศึกษาทราบถึงคุณประโยชน์ของอาหารประเภทยำ ซึ่งเมนูอาหารประเภทยำที่นักศึกษานิยมนบริโภค 5 อันดับ ได้แก่ ยำวันแสน ยำมะขามี่กิ่งสำเร็จรูป ยำรวมมิตร ยำปลาหมึก และยำหมูยอ ซึ่งในการวิเคราะห์หาปริมาณวิตามินซีใช้วิธีการไตเตรท (Titration)

วิธีการไตเตรท (Titration) โดยใช้วิธีของ A.O.A.C (1990) ในการหาปริมาณวิตามินซีในรูปของ Reduced form ของ Ascorbic acid โดย 2,6 – Dichlorophenolindophenol เป็น Oxidizing agent

การเตรียมอาหารประเภทยำเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ เมนูอาหารประเภทยำที่นักศึกษานิยมนบริโภค 5 อันดับ ได้แก่ ยำวันแสน ยำมะขามี่กิ่งสำเร็จรูป ยำรวมมิตร ยำปลาหมึก และยำหมูยอ นำอาหารประเภทยำมาปั่นผสมแล้วนำมากรอง ปรับปริมาตรของเหลวที่กรองได้ให้เป็น 50 ลูกบาศก์เซนติเมตร ด้วยสารละลาย Metaphosphoric acid-acetic acid

วิธีการวิเคราะห์หาวิตามินซี

1. ปรับมาตรฐาน (Standardization) ของสารละลาย Indophenol ปิเปตสารละลาย Ascorbic acid 2 ลูกบาศก์เซนติเมตร ลงใน Erlenmeyer flask 50 ลูกบาศก์เซนติเมตร เติมสารละลาย Metaphosphoric acid-acetic acid ลงไป 5 ลูกบาศก์เซนติเมตร แล้วนำไป Titrate กับสารละลาย Indophenol จนเกิดสีชมพูอ่อนๆ นานกว่า 5 วินาที ในขณะเดียวกันก็เตรียม Blank ด้วยโดยใช้สารละลาย Metaphosphoric acid-acetic acid 7 ลูกบาศก์เซนติเมตร ผสมกับน้ำกลั่นในปริมาตรที่เท่ากับปริมาตรของสารละลาย Indophenol ที่ใช้ในการ Titrate กับสารละลาย Ascorbic acid

เอาปริมาตรที่ได้จากการ Titrate blank ลบออกจากปริมาตรที่ได้รับจากการปรับมาตรฐานของสารละลาย Indophenol แล้วคำนวณความเข้มข้นของสารละลาย Indophenol (F) เป็นมิลลิกรัม Ascorbic acid ต่อลูกบาศก์เซนติเมตร (ดูรายละเอียดวิธีการคำนวณได้ในภาคผนวก) การปรับมาตรฐานของสารละลาย Indophenol จะต้องทำทุกครั้งเมื่อมีการหาวิตามินซี โดยใช้สารละลาย Ascorbic acid ที่เตรียมขึ้นใหม่

2. หาวิตามินซีในเมนูอาหารประเภทยาที่นักศึกษานิยมบริโภค ปิเปตสารละลายที่เตรียมไว้มา 10 ลูกบาศก์เซนติเมตร ใส่ใน ลงใน Erlenmeyer flask 50 ลูกบาศก์เซนติเมตร นำไป Tritrate กับสารละลาย Indophenol จนเกิดสีชมพูอ่อนๆ นานกว่า 5 วินาที คवर Tritrate บนพื้นสีขาวเพื่อเห็นสีสุดท้ายได้ชัดเจน แล้วนำปริมาตรของสารละลาย Indophenol ที่ใช้ในการ Tritrate มาคำนวณหาปริมาณวิตามินซี

การเตรียมสารละลายที่ใช้ในการทดลอง

1. สารละลาย Metaphosphoric acid-acetic acid

ชั่ง Metaphosphoric acid 30 กรัม ละลายใน glacial acetic acid 80 ลูกบาศก์เซนติเมตร แล้วเจือจางด้วยน้ำจนครบปริมาตร 1,000 ลูกบาศก์เซนติเมตร เสร็จแล้วกรองผ่านกระดาษกรองลงในขวดที่มีจุกปิดเก็บไว้ที่อุณหภูมิ (15 องศาเซลเซียส จะเก็บได้นาน 10 วัน)

2. สารละลาย Indophenol มาตรฐาน

ละลาย 0.125 กรัม ของ 2,6 – Dichlorophenolindophenol Na salt ในน้ำกลั่นร้อน 50 ลูกบาศก์เซนติเมตร เติม NaHCO_3 ลงไป 0.105 กรัม และเขย่าให้ดี เมื่อละลายดีแล้วปรับปริมาตรจนครบปริมาตร 1,000 ลูกบาศก์เซนติเมตร กรองผ่านกระดาษกรองลงในขวดแก้วสีน้ำตาลที่มีจุกปิดเก็บไว้ในตู้เย็น เก็บได้นานประมาณ 2 อาทิตย์ คवर standardized ทุก 2 วัน

3. สารละลาย 5% Metaphosphoric acid

ชั่ง Metaphosphoric acid 50 กรัม ละลายน้ำจนได้ปริมาตร 1,000 ลูกบาศก์เซนติเมตรในขวดมาตรฐาน

4. สารละลาย Ascorbic acid เข้มข้น 1 มิลลิกรัมต่อลูกบาศก์เซนติเมตร

ชั่ง Ascorbic acid 100 มิลลิกรัม แล้วละลายด้วยสารละลาย 5% Metaphosphoric acid จนมีปริมาตร 100 ลูกบาศก์เซนติเมตรในขวดมาตรฐาน

วิธีการคำนวณปริมาณวิตามินซีในอาหารประเภทยาโดยวิธีการไตเตรท (Titration)

ปริมาณวิตามินซีในอาหารประเภทยาจะบอกเป็น mg Ascorbic acid / gm หรือ cm^3 โดยคำนวณจากสูตร ดังนี้

$$\% \text{ mg Ascorbic acid / gm หรือ } \text{cm}^3 = (X) \times (F / E) \times (V / Y) \times 100$$

เมื่อ X = ค่าเฉลี่ยของ Indophenol ที่ใช้ในการไตเตรท (cm^3)

F = ความเข้มข้นของสารละลาย Indophenol (mg / cm^3)

E = น้ำหนัก หรือ ปริมาตรของตัวอย่าง gm หรือ cm^3

V = ปริมาตรของเหลวตัวอย่างที่เตรียมได้ (cm^3)

Y = ปริมาตรของเหลวตัวอย่างที่นำมาไตเตรท (cm^3)

ความเข้มข้นของสารละลาย Indophenol หรือ F ซึ่งมีหน่วยเป็น mg / cm^3 โดยคำนวณได้จากสูตร ดังนี้

$$\frac{\text{น้ำหนักของ Ascorbic acid (mg)} \times \text{สารละลาย Ascorbic acid ที่ใช้ไตเตรท (cm}^3\text{)} / 100}{\text{ปริมาตรของสารละลาย Indophenol ที่ใช้ในการไตเตรท (cm}^3\text{)} - \text{blank}}$$

ภาคผนวก ฉ
ส่วนประกอบเมนูอาหารประเภทยำ

**เมนูอาหารประเภทยา 5 อันดับแรก ที่นักศึกษาระดับ
ปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานครนิยมบริโภค**

ร้านอาหารริมบาทวิถีมหาวิทยาลัยราชภัฏ จันทระเกษม เมนูยำวันเส้น			ร้านอาหารริมบาทวิถีมหาวิทยาลัยราชภัฏ พระนคร เมนูยำวันเส้น		
ส่วนประกอบ			ส่วนประกอบ		
วันเส้น (สุก)	107	กรัม	วันเส้น (สุก)	96	กรัม
ปูอัด	15	กรัม	ลูกชิ้น	20	กรัม
ลูกชิ้น	21	กรัม	หมูยอ	50	กรัม
หมูยอ	33	กรัม	มะเขือเทศ	43	กรัม
ไต้กรอก	20	กรัม	ขึ้นฉ่าย	10	กรัม
หอยแมลงภู่	6	กรัม	หอมใหญ่	60	กรัม
กะหล่ำปลี (สุก)	31	กรัม	กะหล่ำปลี (สุก)	31	กรัม
ผักบุ้ง (สุก)	8	กรัม	ผักบุ้ง (สุก)	8	กรัม
แครอท (สุก)	8	กรัม	แครอท (สุก)	8	กรัม
น้ำยำ	91	กรัม	น้ำยำ	82	กรัม
เครื่องปรุงรสน้ำยำ			เครื่องปรุงรสน้ำยำ		
น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ	น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกสด	1	ช้อนโต๊ะ	พริกสด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา	น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา	น้ำตาล	1	ช้อนชา

เมนูยำมะขามี่กึ่งสำเร็จรูป

ส่วนประกอบ

เส้นมามา (สุก)	274	กรัม
ไข่กรอก	113	กรัม
ลูกชิ้น	52	กรัม
หมูยอ	17	กรัม
หอยแมลงภู่	7	กรัม
กะหล่ำปลี (สุก)	28	กรัม
ผักบุ้ง (สุก)	12	กรัม
แครอท (สุก)	3	กรัม
น้ำยำ	84	กรัม

เครื่องปรุงรสน้ำยำ

น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกสด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา

เมนูยำมะขามี่กึ่งสำเร็จรูป

ส่วนประกอบ

เส้นมามา (สุก)	120	กรัม
ไข่กรอก	50	กรัม
ปลาหมึก	5	กรัม
หอยแมลงภู่	5	กรัม
กะหล่ำปลี (สุก)	53	กรัม
หอมใหญ่	54	กรัม
ขึ้นฉ่าย	5	กรัม
มะเขือเทศ	55	กรัม
น้ำยำ	89	กรัม

เครื่องปรุงรสน้ำยำ

น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกสด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา

เมนูยำรวมมิตร

ส่วนประกอบ

ไส้กรอก	30	กรัม
ลูกชิ้น	21	กรัม
หอยแมลงภู่	10	กรัม
ปลาหมึก	6	กรัม
เห็ดหูหนูขาว	18	กรัม
กะหล่ำปลี (สุก)	60	กรัม
ผักบุ้ง (สุก)	17	กรัม
แครอท (สุก)	11	กรัม
ผักกระเฉด	19	กรัม
น้ำยำ	86	กรัม

เครื่องปรุงรสน้ำยำ

น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกสด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา

เมนูยำรวมมิตร

ส่วนประกอบ

ไส้กรอก	55	กรัม
ลูกชิ้น	18	กรัม
ปลาหมึก	7	กรัม
เห็ดหูหนูขาว	43	กรัม
กะหล่ำปลี (สุก)	76	กรัม
มะเขือเทศ	73	กรัม
จิ้นฉ่าย	7	กรัม
หอมใหญ่	57	กรัม
ผักกระเฉด	30	กรัม
น้ำยำ	93	กรัม

เครื่องปรุงรสน้ำยำ

น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกสด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา

เมนูยำปลาหมึก

ส่วนประกอบ

ปลาหมึก	27	กรัม
ไข่กรอก	16	กรัม
ลูกชิ้น	52	กรัม
กะหล่ำปลี (สุก)	24	กรัม
ผักบุ้ง (สุก)	31	กรัม
แครอท (สุก)	8	กรัม
น้ำยำ	100	กรัม

เครื่องปรุงน้ำยำ

น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกสด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา

เมนูยำปลาหมึก

ส่วนประกอบ

ปลาหมึก	50	กรัม
กะหล่ำปลี (สุก)	28	กรัม
ผักบุ้ง (สุก)	19	กรัม
ผักกระเฉด (สุก)	12	กรัม
แครอท (สุก)	12	กรัม
น้ำยำ	79	กรัม

เครื่องปรุงน้ำยำ

น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกสด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา

เมนูยำหมูยอ

ส่วนประกอบ

หมูยอ	90	กรัม
กะหล่ำปลี (สุก)	46	กรัม
ผักบุ้ง (สุก)	40	กรัม
แครอท (สุก)	8	กรัม
น้ำยำ	86	กรัม

เครื่องปรุงรสน้ำยำ

น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกสด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา

เมนูยำหมูยอ

ส่วนประกอบ

หมูยอ	98	กรัม
ผักกระเฉด (สุก)	13	กรัม
กะหล่ำปลี (สุก)	40	กรัม
ผักบุ้ง (สุก)	26	กรัม
แครอท (สุก)	3	กรัม
น้ำยำ	64	กรัม

เครื่องปรุงรสน้ำยำ

น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกสด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา

เมนูอาหารประเภทยาที่เป็นเมนูสุขภาพ 5 เมนู

ส้มตำ

ยำผลไม้

ส่วนประกอบ

ส่วนประกอบ

มะละกอ	136	กรัม
แครอท	18	กรัม
ถั่วฝักยาว	10	กรัม
น้ำส้มตำ	141	กรัม

ฝรั่ง	65	กรัม
แอปเปิ้ลแดง	106	กรัม
แอปเปิ้ลเขียว	51	กรัม
มะเขือเทศ	54	กรัม
กุ้งลวก(3 ตัว)	20	กรัม

เครื่องปรุงรสน้ำส้มตำ

เครื่องปรุงรสน้ำยำ

น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกสด	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	3	กลีบ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา
ถั่วลิสง	1	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	1	ช้อนโต๊ะ

น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเชื่อม	1	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสง	1	ช้อนโต๊ะ

ยาฝักระเจด

ยาตะไคร้

ส่วนประกอบ

ฝักระเจด	21	กรัม
ฝักชีฝรั่ง	8	กรัม
หอมแดง	4	กรัม
เห็ดหูหนูขาว	21	กรัม
หมูสับ	16	กรัม
กุ้งแห้ง	3	กรัม
ปลาหมึก	23	กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	4	กรัม
น้ำยำ	90	กรัม

เครื่องปรุงรสน้ำยำ

น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกสด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา

ส่วนประกอบ

ตะไคร้	143	กรัม
พริกแห้ง	6	กรัม
ใบมะกรูด	6	กรัม
กุ้งลวก	57	กรัม
หมูสับ	70	กรัม
น้ำยำ	157	กรัม

เครื่องปรุงรสน้ำยำ

น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกสด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา

ยำถั่วพู

สูตรพื้นฐานเมนูอาหารประเภทยำ

ยำวุ้นเส้น

ส่วนประกอบ

ถั่วพู (สุก)	96	กรัม
แครอท (สุก)	4	กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	28	กรัม
พริกแห้ง	3	กรัม
หอมแดงเจียว	2	กรัม
น้ำยำ	196	กรัม

เครื่องปรุงรสน้ำยำ

น้ำเชื่อม	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกเผา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
มะพร้าวขูด	2	ช้อนโต๊ะ

ส่วนประกอบ

มะเขือเทศ	53	กรัม
กะหล่ำปลี	65	กรัม
หอมใหญ่	25	กรัม
หอมแดง	9	กรัม
ขึ้นฉ่าย	3	กรัม
แครอท	15	กรัม
ผักกาดหอม	10	กรัม
วุ้นเส้น	82	กรัม
หมูยอ	34	กรัม
ไส้กรอก	10	กรัม
ลูกชิ้น	9	กรัม
ปลาหมึก	5	กรัม
หอยแมลงภู่	8	กรัม
น้ำยำ	66	กรัม

เครื่องปรุงรสน้ำยำ

น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกสด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา

ยَابะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

ส่วนประกอบ

มะเขือเทศ	53	กรัม
กะหล่ำปลี (สุก)	65	กรัม
หอมใหญ่	25	กรัม
หอมแดง	9	กรัม
ขึ้นฉ่าย	3	กรัม
แครอท	15	กรัม
ผักกาดหอม	10	กรัม
เส้นมาม่า	98	กรัม
ไต้กรอก	11	กรัม
ลูกชิ้น	44	กรัม
ปลาหมึก	6	กรัม
หอยแมลงภู่	10	กรัม
น้ำยำ	92	กรัม

เครื่องปรุงน้ำยำ

น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกสด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา

ยำรวมมิตร

ส่วนประกอบ

มะเขือเทศ	53	กรัม
กะหล่ำปลี (สุก)	65	กรัม
หอมใหญ่	25	กรัม
หอมแดง	9	กรัม
ขึ้นฉ่าย	3	กรัม
แครอท	15	กรัม
ผักกาดหอม	10	กรัม
หมูขยอ	45	กรัม
ไต้กรอก	18	กรัม
ลูกชิ้น	30	กรัม
ปลาหมึก	9	กรัม
หอยแมลงภู่	23	กรัม
น้ำยำ	80	กรัม

เครื่องปรุงน้ำยำ

น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกสด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา

ยาปลาหมึก

ส่วนประกอบ

มะเขือเทศ	53	กรัม
กะหล่ำปลี (สุก)	65	กรัม
หอมใหญ่	25	กรัม
หอมแดง	9	กรัม
ขึ้นฉ่าย	3	กรัม
แครอท	15	กรัม
ผักกาดหอม	10	กรัม
ปลาหมึก	45	กรัม
น้ำยำ	73	กรัม

เครื่องปรุงรสน้ำยำ

น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกสด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา

ยารวมมิตร

ส่วนประกอบ

มะเขือเทศ	53	กรัม
กะหล่ำปลี (สุก)	65	กรัม
หอมใหญ่	25	กรัม
หอมแดง	9	กรัม
ขึ้นฉ่าย	3	กรัม
แครอท	15	กรัม
ผักกาดหอม	10	กรัม
หมูขยอ	82	กรัม
น้ำยำ	67	กรัม

เครื่องปรุงรสน้ำยำ

น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกสด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา

ภาคผนวก ข

เฉลยแบบสอบถามตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารประเภทยำ

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารประเภทยา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือให้ตรงกับความคิดของท่าน โดยถือเกณฑ์ดังนี้

ใช่	หมายถึง	ท่านคิดว่าข้อความนั้นถูกต้อง
ไม่ใช่	หมายถึง	ท่านคิดว่าข้อความนั้นผิด
ไม่ทราบ	หมายถึง	ท่านไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นถูกหรือผิด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. อาหารประเภทยา คือ อาหารที่ประกอบด้วยผักหลายชนิด เคล้ารวมกับน้ำยา ข้างบนชนิดมีเนื้อสัตว์ หรือสิ่งอื่นประกอบด้วย เช่น วุ้นเส้น เป็นต้น	✓		
2. อาหารประเภทยาเป็นอาหารไทยที่มีความโดดเด่นด้านรสชาติ คือ มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด ผสมผสานกันเล็กน้อยแตกต่างตามประเภทของยา	✓		
3. อาหารประเภทยาควรปรุงและเก็บไว้ในตู้เย็น จะทำให้รสชาติเข้มข้นไปในเนื้ออาหารได้ดี ทำให้มีรสอร่อยมากกว่าการปรุงใหม่ๆ		✓	
4. อาหารประเภทยาเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกายได้ดี		✓	
5. การล้างผักสำหรับอาหารประเภทยาต้องให้ความสำคัญมากเนื่องจากการปรุงอาหารไม่ผ่านความร้อน	✓		
6. อาหารประเภทยามีการใช้น้ำมันที่ช่วยในการฆ่าเชื้อโรค การรับประทานอาหารประเภทยาจึงให้ความมั่นใจในด้านความปลอดภัย		✓	
7. อาหารประเภทยาให้อาหารหลัก 1 หมู่ คือ หมู่เนื้อสัตว์		✓	
8. อาหารประเภทยามีส่วนประกอบของพืชผักสมุนไพรหลายชนิดที่ช่วยให้สารต้านอนุมูลอิสระ	✓		
9. เนื้อสัตว์หลายชนิดที่นิยมใช้ในอาหารประเภทยา เช่น เนื้อวัว เนื้อปลา ปลาหมึก กุ้ง มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง		✓	
10. อาหารประเภทยาคูณค่าของวิตามินซีมากกว่าอาหารประเภทผักอื่น เนื่องจากใช้ผักสดมากกว่าผักสุก	✓		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
11. อาหารประเภทยามีใยอาหารสูงเนื่องจากมีส่วนประกอบของพืชผัก	✓		
12. อาหารประเภทยามีคุณค่าวิตามินซีมากเนื่องจากมีน้ำมะนาวเป็นส่วนประกอบ		✓	
13. อาหารประเภทยาที่ผ่านความร้อนจะเหลือใยอาหารเพียงเล็กน้อย		✓	
14. ใยอาหารในอาหารประเภทยาช่วยให้ร่างกายขับถ่ายได้ดี และยังช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด	✓		
15. ยาลดไขมันให้วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารใกล้เคียงกับยาที่ใช้ผักเป็นส่วนประกอบ	✓		
16. หากบริโภคผักที่มีสีเหลืองแดง หรือสีส้มในอาหารประเภทยา เช่น มะเขือเทศ แครอท จะช่วยให้ได้เบตาแคโรทีนเพิ่มขึ้น	✓		
17. การบริโภคน้ำยาจะช่วยให้ได้วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารหลายชนิด เนื่องจากสารอาหารดังกล่าวจะละลายออกมาจากอาหาร		✓	
18. พืชสมุนไพรหลายชนิดที่ใช้ในอาหารประเภทยา เช่น กระเทียม ตะไคร้ พริก شطةแห้ง ให้คุณค่าของสารต้านอนุมูลอิสระแก่ร่างกาย	✓		
19. ต้องให้ความสำคัญเรื่องความปลอดภัยเป็นพิเศษกับ อาหารประเภทยา เนื่องจากใช้พืชผักเป็นส่วนประกอบ		✓	
20. การเคล้าน้ำยากับส่วนผสมไวต์วุ้นหนานานๆจะมีน้ำออกมามากทำให้อาหารประเภทยามีรสจืดชืด	✓		
21. สารต้านอนุมูลอิสระในอาหารประเภทยาเป็นสารประกอบตามธรรมชาติช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคหอบหืด และช่วยชะลอการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ	✓		
22. วิตามินซีที่ได้จากอาหารประเภทยาช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน และช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี	✓		
23. เบตาแคโรทีนที่ได้จากอาหารประเภทยาสามารถเปลี่ยนวิตามินเอได้ภายในร่างกาย ช่วยในการมองเห็นในที่มืดและแสงสลัวได้ดีและบำรุงผิวพรรณ	✓		
24. วิตามินซีและเบตาแคโรทีนสามารถทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ	✓		
25. การบริโภคผักในอาหารประเภทยาจะให้คุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าบริโภคผักในอาหารประเภทผักหรือทอดหรือต้ม		✓	