

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ ชนิด ประเภทของผักพื้นบ้านในท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร รวบรวมประเภทของผักพื้นบ้าน 10 อันดับที่นิยมบริโภคและศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของคาร์โบไฮเดรตพื้นบ้านที่นิยมบริโภคในชีวิตประจำวัน โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยเป็นสมาชิกในครอบครัวที่มีหน้าที่ประกอบอาหารจำนวน 100ครัวเรือนจาก 17หมู่บ้านของประชากรในพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแวง-คลองพืด จังหวัดตราด เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก และวัดปริมาณไขมันโดยวิธี Bioelectrical Impedance Analysis นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าความถี่และร้อยละโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

ผลการวิจัยพบว่า ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติ ร้อยละ 34.0, ภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน ร้อยละ 20.0, โรคอ้วนขั้นที่ 1 ร้อยละ 27.0, โรคอ้วนขั้นที่ 2 ร้อยละ 12.0 และมีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 7.0 ส่วนค่าปริมาณไขมันในร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 17.0, มากกว่าปกติเล็กน้อย ร้อยละ 13.0, เกินกว่าปกติ ร้อยละ 58.0 และต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 12.0 ภาวะสุขภาพพบว่าไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 48.0 และมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 10.0, 9.0 และ 7.0 ตามลำดับ โดยเลือกเข้ารับการรักษายาบาลที่สถานอนามัยและโรงพยาบาล ร้อยละ 86.0 และ 8.0 ตามลำดับ

จากการสำรวจผักพื้นบ้าน มีทั้งหมด 44 ชนิด พบว่าผักพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 10 ชนิด ได้แก่ ตำลึง ผักหนาม มะระขี้นก จิกนา ผักบุ้งจีน ชีหว่า มะฮึก ชะมวง บัวบก และชะพลู เมื่อนำมาปรุงเป็นคาร์โบไฮเดรตพื้นบ้านที่นิยมบริโภคในชีวิตประจำวัน 20 คำรับ ได้แก่ แกงเถียงตำลึง แกงเปราะ แกงส้ม ผักหนาม แกงกะทิหมูย่างมะระขี้นก แกงเผ็ดป่าแกงส้มปลากดชะมวง แกงส้มกระดูกหมูชะมวง แกงหอยแครง แกงปลาตับคั่ว คัมพูชะมวง คัมเนือชะมวง ผักผักหนาม ผักผักบุ้งกะทิ หมูผัดน้ำพริก ขำจิกนา ขำกุ้งคั่วหวาน ขำไก่ใบชะพลู น้ำพริกกะปิมะฮึก น้ำพริกมะฮึก และมะระขี้นกคัมน์น้ำตาล พบว่ามีคุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คำรับ ดังนี้ คาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานและโปรตีนมากที่สุดคือ แกงกะทิหมูย่างมะระขี้นก 1,348.8 กิโลแคลอรี และ 117.2 กรัม ให้ไขมันมากที่สุดคือ คัมพูชะมวง 95.51 กรัม ให้เส้นใยมากที่สุดคือ แกงเปราะ 21.7 กรัม ให้แคลเซียมมากที่สุดคือ ขำกุ้งคั่วหวาน 493.7 มิลลิกรัม ให้ฟอสฟอรัสสูงคือ คัมเนือชะมวง 656.4 มิลลิกรัม ให้วิตามินเอสูงคือ แกงส้มปลากดชะมวง 2,934.52 มิลลิกรัม

The purpose of this research was to investigate the nutrition status, survey the species and the frequency using of local vegetables in the cuisine. The top ten local vegetables consumed and nutritive value of local food recipes were investigated. The 100 households were sampled from 17 villages in Watershed Area, Trat Province using multistage random sampling. Body mass index such as height, weight and the body fat such by Bioelectrical Impedance Analysis were measured. Data on nutrition status, local vegetables and local food recipes were collected. Frequency and percentage were used to analyze data.

The study revealed that the nutritional status of the sample group had body mass index at the level of normal 34 %, risk of obesity 20%, obese level I 27%, obese level II 12% and underweight 7%. Body fat was within slightly normal level 17%, over normal 13%, over normal 58% and under normal 12%. Forty eight percent of population were healthy and were diagnosed with gastric disease, diabetes and hypertension were at 10%, 9%, and 7%, respectively. They preferred to have their disease treatment at county health department 86% and 8% at hospital.

The survey found that the 10 species of local vegetables consumed were Tao Rangk (Fish Tail Plam), Pak Nam (Lasia), Mara Keenok (Bitter ground), Jik Na (tender tips), Pak Bung Kun (Swamp Morning Glory), Yee Ra (Fennel leaves), Ma cok, Chamuang leaves, Boa Bok (Indian pennywort leaves) and Cha Pru (Wildbetel leaves). The most 20 types popular of local food were Gaeng Leang Toa Lak, Gaeng Plure, Gaeng Som Pak Nam, Gaeng Krati Mooyang Mara-Keenok, Gaeng Phet Pa, Gaeng Som Pla Krod Chamuang, Gaeng Som Kradook Moo Chamuang, Gaeng Hoy Krang, Gaeng Pla Sub Koa, Tom Moo Chamuang, Tom Nua Chamuang, Phad Pak Nam Phad, Pak Bung Krati, Moo Phad Naam Prik, Yum Jig Na, Yum Gong Tub Wan, Yum Kai Bai Cha Plu, Naam Pirik Ma cok, Naam Prik Kapi Ma ing, and Mara Keenok Tom NumTan Aoy. The nutritive value of local food recipes revealed that Gaeng Krati Mooyang Mara Keenok, Tom Moo Chamuang, Gaeng Plure, Yum Gong Tub Wan, Tom Nua Chamuang, Gaeng Som Pla-Krod Chamuang, The high energy and protein, most fat, high fiber, high calcium, high phosphorus, Vitamin A were 1,348.8 kcal, 117.2 g, 95.51 g, 21.7 g, 439.7 mg, 656.4 mg and 2,934.52 mg, respectively.