

จิตติพร เพ็งวัน 2549: ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคและคุณค่าทางโภชนาการของตำรับ
อาหารพื้นบ้าน: ศึกษาเฉพาะกรณีพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแครง-คลองพืด จังหวัดตราด
ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาครุศาสตร ภาควิชาครุศาสตร
ประธานกรรมการที่ปรึกษา: อาจารย์ชนิดา ปิโศติการ, Ph.D. 149 หน้า
ISBN 974-16-2495-6

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ ชนิด ประเภทของผักพื้นบ้านในท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร รวบรวมประเภทของผักพื้นบ้าน 10 อันดับที่นิยมบริโภคและศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคในชีวิตประจำวัน โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยเป็นสมาชิกในครอบครัวที่มีหน้าที่ประกอบอาหารจำนวน 100 ครอบครัวจาก 17 หมู่บ้านของประชากรในพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแครง-คลองพืด จังหวัดตราด เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักและวัดปริมาณไขมัน โดยวิธี Bioelectrical Impedance Analysis นำข้อมูลที่ได้ออกมาหาค่าความถี่และร้อยละ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

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 โดยเลือกเข้ารับการรักษาพยาบาลที่สถานอนามัยและโรงพยาบาล ร้อยละ 86.0 และ 8.0 ตามลำดับ

จากการสำรวจผักพื้นบ้าน มีทั้งหมด 44 ชนิด พบว่าผักพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 10 ชนิด ได้แก่ ตำลึง ผักหนาม มะระขี้นก จิกนา ผักบุ้งจีน ชีหว่า มะอึก ชะมวง บัวบก และชะพลู เมื่อนำมาปรุงเป็นตำรับอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคในชีวิตประจำวัน 20 ตำรับ ได้แก่ แกงเลียงตำลึง แกงเปรอะ แกงส้ม ผักหนาม แกงกะทิหมูย่างมะระขี้นก แกงเผ็ดป่าแกงส้มปลากดชะมวง แกงส้มกระดูกหมูชะมวง แกงหอยแครง แกงปลาต้บักขี้ ห่มหมูชะมวง ต้มเนื้อชะมวง ผัดผักหนาม ผัดผักบุ้งกะทิตู ห่มผัดน้ำพริก ข้าจิกนา ข้ากุ่มดับ หวาน ข้าไก่ใบชะพลู น้ำพริกกะปิมะอึก น้ำพริกมะอึก และมะระขี้นกต้มน้ำตาล พบว่ามีคุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ตำรับ ดังนี้ ตำรับอาหารที่ให้พลังงานและโปรตีนมากที่สุดคือ แกงกะทิหมูย่างมะระขี้นก 1,348.8 กิโลแคลอรี และ 117.2 กรัม ให้ไขมันมากที่สุดคือ ต้มหมูชะมวง 95.51 กรัม ให้เส้นใยมากที่สุดคือ แกงเปรอะ 21.7 กรัม ให้แคลเซียมมากที่สุดคือ ข้ากุ่มดับหวาน 493.7 มิลลิกรัม ให้ฟอสฟอรัสสูงคือ ต้มเนื้อชะมวง 656.4 มิลลิกรัม ให้วิตามินเอสูงคือ แกงส้มปลากดชะมวง 2,934.52 มิลลิกรัม

จิตติพร เพ็งวัน
ลายมือชื่อนิติติ


ลายมือชื่อประธานกรรมการ

27 / พ.ศ. / 2549