

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ.....	(1)
สารบัญตาราง.....	(3)
สารบัญภาพ.....	(5)
คำนำ.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
การตรวจเอกสาร.....	5
พื้นที่กลุ่มน้ำห้วยแรง-คลองพืด.....	5
ข้อมูลทั่วไปของจังหวัดตราด.....	14
ผักพื้นบ้าน.....	16
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหาร.....	20
ภาวะสุขภาพและปริมาณไขมันในร่างกาย.....	24
การประเมินภาวะโภชนาการ.....	26
อุปกรณ์และวิธีการ.....	28
อุปกรณ์.....	28
วิธีการ.....	29
ผลและการวิจารณ์.....	33
ผล.....	33
วิจารณ์.....	90
สรุปและข้อเสนอแนะ.....	101
สรุป.....	101
ข้อเสนอแนะ.....	104
เอกสารและสิ่งอ้างอิง.....	106
ภาคผนวก.....	112
ภาคผนวก ก แบบสำรวจก่อนการวิจัย.....	113
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์.....	117

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก ค ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....	124
ภาคผนวก ง ข้อมูลภาวะสุขภาพ.....	132
ภาคผนวก จ ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน.....	136
ภาคผนวก ฉ ผักพื้นบ้าน 10 อันดับที่นิยมบริโภค.....	139
ภาคผนวก ช ตำรับอาหารพื้นบ้าน.....	142

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนครัวเรือนและประชากรในพื้นที่ศึกษา.....	8
2 ลักษณะการกระจายของหมู่บ้านในพื้นที่ลุ่มน้ำที่ศึกษา.....	10
3 อาชีพของประชากรในชุมชนลุ่มน้ำห้วยแรง-คลองพืด.....	11
4 ระดับการศึกษาของประชากรในพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแรง – คลองพืด.....	12
5 จำนวนสถานบริการ, ศูนย์บริการสาธารณสุข จำนวนรายหมู่บ้าน/ตำบล/อำเภอ จังหวัดตราด ปี พ.ศ. 2547.....	13
6 แสดงค่าดัชนีมวลกาย.....	26
7 แสดงเกณฑ์เปอร์เซ็นต์ไขมัน.....	27
8 เพศของกลุ่มตัวอย่าง.....	34
9 อายุของกลุ่มตัวอย่าง.....	34
10 ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง.....	35
11 อาชีพของกลุ่มตัวอย่าง.....	35
12 สถานภาพในครอบครัว.....	36
13 จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....	36
14 รายได้ของครอบครัวต่อเดือน.....	37
15 รายจ่ายค่าอาหารต่อวัน.....	38
16 แหล่งของอาหาร.....	38
17 การรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกในครอบครัว.....	39
18 การสอนและให้บุตรหลานมีส่วนร่วมในการประกอบอาหารที่บ้าน.....	39
19 วิธีการได้รับข่าวสารด้านประโยชน์ของผักพื้นบ้าน.....	40
20 ความรู้ที่ได้จากข่าวสารด้านประโยชน์ของผักพื้นบ้าน.....	40
21 โรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างช่วงปี พ.ศ. 2547-2548.....	42
22 การเข้ารับการรักษาพยาบาลช่วงปี พ.ศ. 2547-2548.....	43
23 จำนวนครั้งในการไปสถานอนามัยและโรงพยาบาลช่วงปี พ.ศ. 2547-2548.....	43
24 สาเหตุการไปสถานพยาบาล.....	44
25 ค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง.....	44

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
26	ค่าปริมาณไขมันในร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง.....
27	ความถี่ในการบริโภคผักพื้นบ้าน.....
28	ระดับคะแนนในการบริโภคผักพื้นบ้าน.....
29	ปริมาณในการบริโภคผักพื้นบ้าน.....
30	คุณค่าทางโภชนาการของแกงเลียงเต้าร้าง.....
31	คุณค่าทางโภชนาการของแกงเปรอะ.....
32	คุณค่าทางโภชนาการของแกงส้มผักหนาม.....
33	คุณค่าทางโภชนาการของแกงกะทิหมูย่างมะระขี้นก.....
34	คุณค่าทางโภชนาการของแกงเผ็ดป่า.....
35	คุณค่าทางโภชนาการของแกงส้มปลากดชะมวง.....
36	คุณค่าทางโภชนาการของแกงส้มกระตือลุมชะมวง.....
37	คุณค่าทางโภชนาการของแกงหอยแครง.....
38	คุณค่าทางโภชนาการของแกงปลาสับคั่ว.....
39	คุณค่าทางโภชนาการของต้มหมูชะมวง.....
40	คุณค่าทางโภชนาการของเนื้อต้มชะมวง.....
41	คุณค่าทางโภชนาการของผัดผักหนาม.....
42	คุณค่าทางโภชนาการของผัดผักบุ้งกะทิ.....
43	คุณค่าทางโภชนาการของหมูผัดน้ำพริก.....
44	คุณค่าทางโภชนาการของยำจิกนา.....
45	คุณค่าทางโภชนาการของยำกุ้งดับหวาน.....
46	คุณค่าทางโภชนาการของยำไก่ใบชะพลู.....
47	คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกกะปิมะเอ็ก.....
48	คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกมะเอ็ก.....
49	คุณค่าทางโภชนาการของมะระขี้นกต้มน้ำตาลอ้อย.....

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 ที่ตั้งพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแรง- คลองพืด จังหวัดตราด.....	5
2 ขอบเขตการปกครองของหมู่บ้านในพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแรง-คลองพืด.....	9

ภาพผนวกที่	
1 เพศของกลุ่มตัวอย่าง.....	125
2 อายุของกลุ่มตัวอย่าง.....	125
3 การศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง.....	126
4 อาชีพของกลุ่มตัวอย่าง.....	126
5 สถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง.....	127
6 จำนวนสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง.....	127
7 รายได้ครัวต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่าง.....	128
8 รายจ่ายค่าอาหารต่อวันของกลุ่มตัวอย่าง.....	128
9 แหล่งอาหารของกลุ่มตัวอย่าง.....	129
10 การรับประทานอาหารร่วมกันในครัวของกลุ่มตัวอย่าง.....	129
11 การสอนและให้บุตรหลานมีส่วนร่วมในการประกอบอาหารที่บ้านของกลุ่ม ตัวอย่าง.....	130
12 วิธีการได้รับข่าวสารด้านประโยชน์ของผักพื้นบ้านของกลุ่มตัวอย่าง.....	130
13 ความรู้ที่ได้จากข่าวสารของกลุ่มตัวอย่าง.....	131
14 โรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่าง.....	133
15 การเข้ารับรักษาพยาบาลของกลุ่มตัวอย่าง.....	133
16 จำนวนครั้งการเข้ารับรักษาพยาบาลของกลุ่มตัวอย่าง.....	134
17 สาเหตุการไปสถานพยาบาลของกลุ่มตัวอย่าง.....	134
18 ค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง.....	135
19 ค่าปริมาณไขมันในร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง.....	135
20 ความถี่ในการบริโภคผักพื้นบ้านของกลุ่มตัวอย่าง.....	137
21 ระดับคะแนนในการบริโภคผักพื้นบ้านของกลุ่มตัวอย่าง.....	137
22 ปริมาณในการบริโภคผักพื้นบ้านของกลุ่มตัวอย่าง.....	138

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่	หน้า
23 บัวบก.....	140
24 ผักบั้งขึ้น.....	140
25 ชะมวง.....	140
26 เต้าร้าง.....	140
27 ชะพลู.....	140
28 จิกนา.....	140
29 มะระจีนก.....	141
30 มะอึก.....	141
31 ยี่หระ.....	141
32 ผักหนาม.....	141
33 แกลงเลียงเต้าร้าง.....	143
34 ส่วนประกอบของแกลงเลียงเต้าร้าง.....	143
35 แกลงเปราะ.....	143
36 ส่วนประกอบของแกลงเปราะ.....	143
37 แกลงส้มผักหนาม.....	143
38 ส่วนประกอบของแกลงส้มผักหนาม.....	143
39 แกลงกะทิหมูย่างมะระจีนก.....	144
40 ส่วนประกอบของแกลงกะทิหมูย่างมะระจีนก.....	144
41 แกลงเผ็ดป่า.....	144
42 ส่วนประกอบของแกลงเผ็ดป่า.....	144
43 แกลงส้มปลาคดไส้ใบชะมวง.....	144
44 ส่วนประกอบของแกลงส้มปลาคดไส้ใบชะมวง.....	144
45 แกลงส้มกระดุกหมูชะมวง.....	145
46 ส่วนประกอบของแกลงส้มกระดุกหมูชะมวง.....	145
47 แกลงหอยแครง.....	145
48 ส่วนประกอบของแกลงหอยแครง.....	145
49 แกลงปลาสับคั่ว.....	145
50 ส่วนประกอบของแกลงปลาสับคั่ว.....	145

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่	หน้า
51 ต้มหมูชะมวง.....	146
52 ส่วนประกอบของต้มหมูชะมวง.....	146
53 ต้มเนื้อชะมวง.....	146
54 ส่วนประกอบของต้มเนื้อชะมวง.....	146
55 ผัดผักหนาม.....	146
56 ส่วนประกอบของผัดผักหนาม.....	146
57 ผัดผักบุ้งกะทิต.....	147
58 ส่วนประกอบของผัดผักบุ้งกะทิต.....	147
59 หมูผัดน้ำพริก.....	147
60 ส่วนประกอบของหมูผัดน้ำพริก.....	147
61 ยำจิกนา.....	147
62 ส่วนประกอบของยำจิกนา.....	147
63 ยำกุ้งดับหวาน.....	148
64 ส่วนประกอบของยำกุ้งดับหวาน.....	148
65 ยำไก่ใบชะพลู.....	148
66 ส่วนประกอบของยำไก่ใบชะพลู.....	148
67 น้ำพริกกะปิมะอึก.....	148
68 ส่วนประกอบของน้ำพริกกะปิมะอึก.....	148
69 น้ำพริกมะอึก.....	149
70 ส่วนประกอบของน้ำพริกมะอึก.....	149
71 มะระจีนกั้มน้ำตาลอ้อย.....	149
72 ส่วนประกอบของมะระจีนกั้มน้ำตาลอ้อย.....	149