

ผลและการวิจารณ์

ผล

จากการศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคผักพื้นบ้านของประชากรชุมชนพื้นที่ลุ่มน้ำ: ศึกษาเฉพาะกรณีพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแครง- คลองพืด จังหวัดตราด โดยทำการศึกษา 100 ครัวเรือน จาก 17 หมู่บ้าน ศึกษาเฉพาะสมาชิกที่มีหน้าที่ประกอบอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัวได้เสนอผลออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

- | | |
|----------|---|
| ตอนที่ 1 | ข้อมูลพื้นฐาน |
| ตอนที่ 2 | ข้อมูลภาวะสุขภาพและภาวะโภชนาการ |
| ตอนที่ 3 | พฤติกรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน 10 อันดับที่นิยมบริโภค |
| ตอนที่ 4 | การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการจากอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคในชีวิตประจำวัน |

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ตารางที่ 8 เพศของกลุ่มตัวอย่าง

n = 100

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
หญิง	86	86.0
ชาย	14	14.0
รวม	100	100.0

จากการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างที่มีหน้าที่ประกอบอาหารในครัวเรือนทั้งหมด 100 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นหญิงคิดเป็นร้อยละ 86.0 ที่เหลือเป็นชายคิดเป็นร้อยละ 14.0 (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 9 อายุของกลุ่มตัวอย่าง

n = 100

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
20-30 ปี	17	17.0
31-40 ปี	20	20.0
41-50 ปี	25	25.0
51-60 ปี	21	21.0
61-70 ปี	11	11.0
71-80 ปี	6	6.0
รวม	100	100.0

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มอย่างหนึ่งในสี่ (ร้อยละ 25.0) มีอายุระหว่าง 41-50 ปี รองลงมา เกือบหนึ่งในสี่ (ร้อยละ 21) มีอายุระหว่าง 51-60 ปี (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 10 ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง

n = 100		
ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 4	7	7.0
ประถมศึกษาปีที่ 4	41	41.0
ประถมศึกษาปีที่ 6	23	23.0
มัธยมศึกษาตอนต้น(ม.3)	9	9.0
มัธยมศึกษาตอนปลาย	6	6.0
อนุปริญญา(ปวส.)	1	1.0
ไม่ได้เรียน	13	13.0
รวม	100	100.0

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 41.0) จบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 4 มากกว่าหนึ่งในสี่เล็กน้อย (ร้อยละ 23.0) จบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6 (ตารางที่ 10)

ตารางที่ 11 อาชีพของกลุ่มตัวอย่าง

n = 100		
อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
เกษตรกร	49	49.0
รับจ้างทั่วไป	32	32.0
ค้าขาย	10	10.0
ไม่ได้ทำงาน	9	9.0
รวม	100	100.0

จากการศึกษาพบว่า เกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างประกอบอาชีพเกษตรกรมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.0 เกือบหนึ่งในสาม (ร้อยละ 32.0) มีอาชีพรับจ้างทั่วไป และไม่ได้ทำงาน คิดเป็นร้อยละ 9.0 (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 12 สถานภาพในครอบครัว

n = 100		
สถานภาพในครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
หัวหน้าครอบครัว	36	36.0
สมาชิกในครอบครัว	64	64.0
รวม	100	100.0

จากการศึกษาพบว่า เกือบหนึ่งในสามมีสถานภาพเป็นสมาชิกในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 64.0 ที่เหลือเป็นหัวหน้าครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 36.0 (ตารางที่ 12)

ตารางที่ 13 จำนวนสมาชิกในครอบครัว

n = 100		
จำนวนสมาชิกในครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
1-3 คน	36	36.0
4-5 คน	50	50.0
มากกว่า 5 คน	14	14.0
รวม	100	100.0

จากการศึกษาพบว่า ครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 50.0) มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4-5 คน กว่าสองในสาม (ร้อยละ 36.0) มีจำนวนสมาชิก 1-3 คน (ตารางที่ 13)

ตารางที่ 14 รายได้ของครอบครัวต่อเดือน

n = 100

รายได้ครอบครัว		จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 3,000	บาท	11	11.0
3,000-5,000	บาท	55	55.0
5,001-10,000	บาท	23	23.0
10,001-15,000	บาท	6	6.0
15,001-20,000	บาท	3	3.0
มากกว่า 20,000	บาท	2	2.0
	รวม	100	100.0
รายได้ต่ำสุด	= 1,500.00 บาท		
รายได้สูงสุด	= 30,000.00 บาท		
ค่าเฉลี่ย	= 8,873.33 บาท		

กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งเล็กน้อย (ร้อยละ 55.0) มีรายได้ของครอบครัว/เดือนอยู่ระหว่าง 3,000-5,000 บาท รายได้ของกลุ่มตัวอย่าง/เดือนต่ำสุดคือ 1,500 บาท สูงสุดคือ 30,000 บาท และค่าเฉลี่ยของรายได้ครอบครัว/เดือนคือ 8,873.33 บาท (ตารางที่ 14)

ตารางที่ 15 รายจ่ายค่าอาหารต่อวัน

n = 100

รายจ่ายค่าอาหารต่อวัน		จำนวน	ร้อยละ
10-50	บาท	37	37.0
51-100	บาท	51	51.0
101-150	บาท	6	6.0
151-200	บาท	5	5.0
มากกว่า 200	บาท	1	1.0
	รวม	100	100.0
รายจ่ายต่ำสุด	=	15.00 บาท	
รายจ่ายสูงสุด	=	300.00 บาท	
ค่าเฉลี่ย	=	94.17 บาท	

จากการศึกษา พบว่ามากกว่าครึ่งเล็กน้อย (ร้อยละ 51.0) มีรายจ่ายค่าอาหาร/วัน 51-100 บาท กว่าสองในสาม (ร้อยละ 37) มีรายจ่าย 10-50 บาท (ตารางที่ 15)

ตารางที่ 16 แหล่งของอาหาร

n = 100

แหล่งของอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ร้านขายของชำในหมู่บ้าน	28	28.0
ตลาดในเมือง	15	15.0
เก็บจากป่า	12	12.0
รถเร่ขายอาหาร	8	8.0
ปลูกไว้ที่บ้าน	13	13.0
ตลาดนัด	24	24.0
รวม	100	100.0

จากการศึกษาแหล่งอาหารของกลุ่มตัวอย่าง กว่าหนึ่งโนตี (ร้อยละ 28.0) นั้นมาจากร้านขายของชำในหมู่บ้าน เกือบหนึ่งโนตี (ร้อยละ 24.0) ได้จากตลาดนัด และแหล่งอาหารที่กลุ่มตัวอย่างเลือกซื้อน้อยที่สุดคือ จากกรรถขายอาหาร คิดเป็นร้อยละ 8.0 (ตารางที่ 16)

ตารางที่ 17 การรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกในครอบครัว

n = 100

การรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิก ในครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
มือเช้า	5	5.0
มือกลางวัน	2	2.0
มือเย็น	28	28.0
รับประทานด้วยกันทั้ง 3 มือ	39	39.0
ไม่ได้รับประทานร่วมกัน	26	26.0
รวม	100	100.0

จากการศึกษาพบว่า การรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง กว่าสองในสาม (ร้อยละ 39) จะรับประทานร่วมกันทั้ง 3 มือ และกว่าหนึ่งโนตี (ร้อยละ 28.0) รับประทานอาหารร่วมกันในมือเย็น (ตารางที่ 17)

ตารางที่ 18 การสอนและให้บุตรหลานมีส่วนร่วมในการประกอบอาหารที่บ้าน

n = 100

การสอนและให้บุตรหลานมีส่วนร่วม ในการประกอบอาหารที่บ้าน	จำนวน	ร้อยละ
สอนและให้มีส่วนร่วม	71	71.0
ไม่ให้บุตรหลานมีส่วนร่วม	29	29.0
รวม	100	100.0

จากการศึกษาพบว่า เกือบสามโนตี (ร้อยละ 71.0) กลุ่มตัวอย่างสอนและให้บุตรหลานมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร ที่เหลือไม่ได้ให้บุตรหลานมีส่วนร่วม คิดเป็นร้อยละ 29.0 (ตารางที่ 18)

ตารางที่ 19 การได้รับข่าวสารด้านประโยชน์ของผักพื้นบ้าน

n = 100

แหล่งของข่าวสาร	จำนวน	ร้อยละ
โทรทัศน์	35	35.0
วิทยุ	10	10.0
สถานีอนามัย	18	18.0
โรงพยาบาล	8	8.0
ผู้นำชุมชน	5	5.0
บรรพบุรุษ	10	10.0
ไม่เคยได้รับข่าวสาร	14	14.0
รวม	100	100.0

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างหนึ่งในสาม (ร้อยละ 35.0) ได้รับข่าวสารด้านประโยชน์ของผักพื้นบ้านจากโทรทัศน์ เกือบหนึ่งในห้า (ร้อยละ 18.0) ได้รับข่าวสารจากสถานีอนามัย และได้รับข่าวสารจากผู้นำชุมชนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 5.0 (ตารางที่ 19)

ตารางที่ 20 ความรู้ที่ได้จากข่าวสารด้านประโยชน์ของผักพื้นบ้าน

n = 100

ความรู้ที่ได้จากข่าวสาร	จำนวน	ร้อยละ
ผักมีวิตามินที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	50	50.0
มีกากใยอาหาร	13	13.0
ผักพื้นบ้านปลอดสารพิษ	11	11.0
ป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง	5	5.0
การรับประทานผักบางชนิดในปริมาณมากจะทำให้เกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น หน่อไม้ทำให้เกิดโรคเก๊าท์	7	7.0
ไม่เคยได้รับความรู้	14	14.0
รวม	100	100.0

จากการศึกษาพบว่า ประเด็นความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของผักพื้นบ้านที่ได้จากข่าวสาร
ครั้งหนึ่ง (ร้อยละ 50.0) ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่อง ผักมีวิตามินที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รองลงมาคือ
คือเรื่องผักพื้นบ้านมีกากใยอาหาร คิดเป็นร้อยละ 13 และไม่เคยได้รับความรู้ คิดเป็นร้อยละ 14
(ตารางที่ 20)

ตอนที่ 2 ข้อมูลภาวะสุขภาพและภาวะโภชนาการ

ตารางที่ 21 โรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างช่วงปี พ.ศ. 2547-2548

n = 100

โรคประจำตัว	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีโรคประจำตัว	48	48.0
โรคกระเพาะอาหาร	10	10.0
โรคเบาหวาน	9	9.0
โรคความดันโลหิตสูง	7	7.0
โรคหัวใจ	3	3.0
โรคความดันโลหิตต่ำ	3	3.0
โรคปวดข้อ	3	3.0
โรคตาต้อ	3	3.0
โรคไทรอยด์	2	2.0
โรคไมเกรน	2	2.0
โรคหอบหืด	2	2.0
โรคโลหิตจาง	2	2.0
โรคกรดสีดวง	2	2.0
โรคตับอักเสบ	1	1.0
โรคปวดหลัง	1	1.0
โรคนิ่ว	1	1.0
โรคเส้นเอ็นและเส้นประสาท	1	1.0
รวม	100	100.0

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบครึ่ง (ร้อยละ 48.0) ไม่มีโรคประจำตัว มีโรคประจำตัว คือ โรคกระเพาะอาหาร คิดเป็นร้อยละ 10.0 โรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 9.0 และโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 7.0 (ตารางที่ 21)

ตารางที่ 22 การเข้ารับรักษาพยาบาลช่วงปี พ.ศ. 2547-2548

n = 100

การเข้ารับรักษาพยาบาล	จำนวน	ร้อยละ
สถานีนอนมัย	86	86.0
โรงพยาบาล	8	8.0
ไม่เคยไปรับการรักษา	6	6.0
รวม	100	100.0

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้ารับการรักษาพยาบาลที่สถานีนอนมัย คิดเป็นร้อยละ 86 รองลงมาเป็น การเข้ารับรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 8 และไม่เคยไปรับการรักษา คิดเป็นร้อยละ 6 (ตารางที่ 22)

ตารางที่ 23 จำนวนครั้งในการไปสถานีนอนมัยและโรงพยาบาลช่วงปี พ.ศ. 2547-2548

n = 100

จำนวนครั้งในการไปสถานีนอนมัยและโรงพยาบาล	จำนวน	ร้อยละ
1-3 ครั้ง/ปี	55	55.0
4-6 ครั้ง/ปี	17	17.0
มากกว่า 6 ครั้ง/ปี	22	22.0
ไม่เคยไปเข้ารับรักษาพยาบาล	6	6.0
รวม	100	100.0

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งเล็กน้อย (ร้อยละ 55.0) ไปรักษาพยาบาลที่สถานีนอนมัยและโรงพยาบาล 1-3 ครั้ง/ปี รองลงมาก็คือมากกว่า 6 ครั้ง/ปี คิดเป็นร้อยละ 22.0 (ตารางที่ 23)

ตารางที่ 24 สาเหตุการไปสถานพยาบาล

n = 100		
สาเหตุการไปสถานพยาบาล	จำนวน	ร้อยละ
ตรวจสอบสุขภาพ	29	29.0
รักษาโรค	65	65.0
ไม่เคยไปเข้ารับรักษาพยาบาล	6	6.0
รวม	100	100.0

จากการศึกษา พบว่าสาเหตุการไปสถานพยาบาลส่วนใหญ่คือรักษาโรค คิดเป็นร้อยละ 65 รองลงมาคือตรวจสอบสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 29 (ตารางที่ 24)

ตารางที่ 25 ค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง

n = 100			
ค่าดัชนีมวลกาย	ประเภทของน้ำหนักตัว	จำนวน	ร้อยละ
< 18.5	น้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน	7	7.0
18.5 – 22.9	น้ำหนักปกติ	34	34.0
23.0 – 24.9	ภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน	20	20.0
25.0 – 29.9	โรคอ้วนขั้นที่ 1	27	27.0
≥ 30.0	โรคอ้วนขั้นที่ 2	12	12.0
รวม		100	100.0

จากการศึกษาพบว่า ค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างมากกว่าหนึ่งในสามเล็กน้อย (ร้อยละ 34) มีน้ำหนักปกติ รองลงมา อยู่ในเกณฑ์โรคอ้วนขั้นที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 27.0 ที่เหลืออยู่ในภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วนและอยู่ในเกณฑ์เป็นโรคอ้วนขั้นที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 20 และ 12 ตามลำดับ มีเพียงร้อยละ 7.0 ที่มีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน (ตารางที่ 25)

ตารางที่ 26 ค่าปริมาณไขมันในร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง

n = 100

ค่าปริมาณไขมันในร่างกาย	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าเกณฑ์	12	12.0
ปกติ	17	17.0
มากกว่าปกติเล็กน้อย	13	13.0
เกินกว่าปกติ	58	58.0
รวม	100	100.0

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 58.0) มีค่าปริมาณไขมันในร่างกายเกินกว่าปกติ รองลงมาอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 17.0 ที่เหลือคือ มีค่าปริมาณไขมันมากกว่าปกติเล็กน้อย และต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 13.0 และ 12.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 26)

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน 10 อันดับที่นิยมบริโภค

ตารางที่ 27 ความถี่ในการบริโภคผักพื้นบ้าน

ชนิดของ ผักพื้นบ้าน	ความถี่ในการรับประทาน					รวม (ร้อยละ)
	ประจำ 2-3 ครั้ง /สัปดาห์ (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง 2-3 ครั้ง / 1 เดือน (ร้อยละ)	บางครั้ง 2-3 ครั้ง / 2 เดือน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้ง 2-3 ครั้ง / 1 ปี (ร้อยละ)	ไม่กิน (ร้อยละ)	
1.เต้าร้าง	35.0	15.0	18.0	12.0	20.0	100.0
2.ผักหนาม	33.0	26.0	26.0	7.0	8.0	100.0
3.มะระขี้นก	13.0	18.0	23.0	34.0	12.0	100.0
4.จิกนา	20.0	27.0	19.0	11.0	23.0	100.0
5.ผักนึ่งชัน	9.0	13.0	30.0	40.0	8.0	100.0
6.ยี่ห่วย	7.0	15.0	22.0	46.0	10.0	100.0
7.มะอึ๊ก	21.0	25.0	26.0	24.0	4.0	100.0
8.ชะมวง	30.0	27.0	23.0	17.0	3.0	100.0
9.บัวบก	19.0	29.0	26.0	17.0	9.0	100.0
10.ชะพลู	23.0	19.0	27.0	20.0	11.0	100.0

จากการศึกษาพบว่า ความถี่ในการบริโภคผักพื้นบ้าน 10 ชนิด กลุ่มตัวอย่างบริโภคเต้าร้างเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 35.0 รองลงมาเป็นไม่กิน คิดเป็นร้อยละ 20.0 ผักหนามกลุ่มตัวอย่างบริโภคเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 33.0 รองลงมาเป็นบ่อยครั้งและบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 26.0 มะระขี้นก กลุ่มตัวอย่างบริโภคนาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.0 รองลงมาเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 23.0 จิกนากลุ่มตัวอย่างบริโภคบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 27.0 รองลงมาเป็นไม่กิน คิดเป็นร้อยละ 23.0 ผักนึ่งชันกลุ่มตัวอย่างนิยมนำมาบริโภคนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมาเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 30.0 ยี่ห่วยกลุ่มตัวอย่างบริโภคนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 46.0 รองลงมาเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 22.0 มะอึ๊กกลุ่มตัวอย่างบริโภคเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 26.0 รองลงมาเป็นบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 25.0 ชะมวงกลุ่มตัวอย่างบริโภคเป็นบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 27.0 รองลงมาเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 23.0 บัวบกกลุ่มตัวอย่างบริโภคบ่อยครั้งคิดเป็นร้อยละ 29.0 รองลงมาเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 26.0 ชะพลู กลุ่มตัวอย่างบริโภคเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 23.0 รองลงมาเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 27 (ตารางที่ 27)

ตารางที่ 28 ระดับคะแนนในการบริโภคผักพื้นบ้าน

ชนิดของผัก พื้นบ้าน	ระดับคะแนนในการรับประทานผักพื้นบ้าน					รวม
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่บริโภค	
	2-3 ครั้ง /สัปดาห์ (4 คะแนน)	2-3 ครั้ง /1 เดือน (3 คะแนน)	2-3 ครั้ง /2 เดือน (2 คะแนน)	2-3 ครั้ง /1 ปี (1 คะแนน)	(0 คะแนน)	
1.เต้าร้าง	140	45	36	12	0	233
2.ผักหนาม	132	78	52	7	0	269
3.มะระขี้นก	52	54	46	34	0	186
4.จิกนา	80	81	38	11	0	210
5.ผักนึ่งชัน	36	39	60	40	0	175
6.ยี่หระ	28	45	44	46	0	163
7.มะอึก	84	75	52	24	0	235
8.ชะมวง	120	81	46	17	0	264
9.บัวบก	76	87	52	17	0	232
10.ชะพลู	92	57	54	20	0	223

จากการศึกษาพบว่า ระดับคะแนนในการรับประทานผักพื้นบ้าน พบว่าผักหนามมีคะแนนเป็นอันดับหนึ่ง คือ 269 คะแนน รองลงมาเป็นชะมวงมีคะแนน 264 คะแนน และยี่หระมีคะแนนน้อยที่สุดมีคะแนน 175 คะแนน ส่วนระดับคะแนนของการบริโภคเป็นประจำพบว่าเต้าร้างมีคะแนนเป็นอันดับหนึ่ง คือ 140 คะแนน รองลงมาคือ ผักหนามมีคะแนน 132 คะแนน และผักนึ่งชันมีคะแนนในการบริโภคเป็นประจำน้อยที่สุด คือ 36 คะแนน (ตารางที่ 28)

ตารางที่ 29 ปริมาณในการบริโภคผักพื้นบ้าน

ชนิดของ ผักพื้นบ้าน	ปริมาณในการบริโภคผักพื้นบ้าน/ครั้ง									รวม (ร้อยละ)
	¼ ถ้วยตวง (ร้อยละ)	1/3 ถ้วยตวง (ร้อยละ)	½ ถ้วยตวง (ร้อยละ)	1 ถ้วยตวง (ร้อยละ)	1+½ ถ้วยตวง (ร้อยละ)	2 ถ้วยตวง (ร้อยละ)	3 ถ้วยตวง (ร้อยละ)	4 ถ้วยตวง (ร้อยละ)	ไม่กิน (ร้อยละ)	
1.เต้าร้าง	1.0	11.0	20.0	30.0	2.0	9.0	5.0	2.0	18.0	100.0
2.ผักหนาม	6.0	9.0	21.0	29.0	4.0	16.0	7.0	0.0	8.0	100.0
3.มะระจีน	11.0	12.0	28.0	16.0	4.0	12.0	5.0	0.0	12.0	100.0
4.จิกนา	3.0	2.0	30.0	35.0	0.0	6.0	1.0	0.0	15.0	100.0
5.ผักนึ่งชัน	4.0	4.0	18.0	24.0	5.0	20.0	16.0	1.0	8.0	100.0
6.ยี่หระ	43.0	10.0	22.0	13.0	1.0	1.0	0.0	0.0	10.0	100.0
7.มะอึ๊ก	45.0	16.0	15.0	7.0	0.0	10.0	3.0	0.0	4.0	100.0
8.ชะมวง	8.0	3.0	16.0	44.0	3.0	19.0	4.0	0.0	3.0	100.0
9.บัวบก	14.0	8.0	13.0	30.0	10.0	5.0	9.0	2.0	9.0	100.0
10.ชะพลู	5.0	8.0	22.0	35.0	3.0	9.0	6.0	1.0	11.0	100.0

จากการศึกษาพบว่า ปริมาณในการบริโภคผักพื้นบ้านแต่ละชนิดต่อครั้งของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ส่วนใหญ่มีการบริโภคเต้าร้างในปริมาณ 1 ถ้วยตวง คิดเป็นร้อยละ 30 ผักหนาม 1 ถ้วยตวง คิดเป็นร้อยละ 29.0 มะระจีน ½ ถ้วยตวง คิดเป็นร้อยละ 28.0 จิกนา 1 ถ้วยตวง ผักนึ่งชัน 1 ถ้วยตวง ยี่หระส่วนใหญ่ ¼ ถ้วยตวง มะอึ๊ก ¼ ถ้วยตวง คิดเป็นร้อยละ 45.0 ชะมวง 1 ถ้วยตวง คิดเป็นร้อยละ 44.0 ชะพลู 1 ถ้วยตวง คิดเป็นร้อยละ 35.0 และผักพื้นบ้านที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่รับประทาน ได้แก่ บัวบก คิดเป็นร้อยละ 29.0 (ตารางที่ 29)

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการจากตำรับอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคในชีวิตประจำวัน

ตำรับอาหารพื้นบ้านที่บริโภคในชีวิตประจำวัน ได้จากการรวบรวมตำรับอาหารที่ปรุงจาก ผักพื้นบ้านที่นิยมบริโภคทั้ง 10 ชนิด ได้แก่ เตาร้าง ผักหนาม มะระจีนก จิกนา ผักนึ่งชัน ยี่หระ มะเอ็ก ชะมวง บัวบก และชะพลู รวบรวมได้ทั้งหมด 20 ตำรับ ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอข้อมูลเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ตำรับอาหาร มีข้อมูลของส่วนประกอบและวิธีการประกอบอาหารของแต่ละ ตำรับ และส่วนที่ 2 มีข้อมูลคุณค่าอาหารของแต่ละตำรับ โดยการคำนวณจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย ในส่วนที่กินได้ 100 กรัม (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2545) และ Thai Food Composition Tables 1999 (Puwastien, 1999) การคำนวณคุณค่าอาหารนั้นจะ คำนวณสัดส่วนในปริมาณสารอาหารของแต่ละตำรับที่ได้จากการสัมภาษณ์และประกอบอาหารจาก แม่บ้านซึ่งเป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาวิจัยครั้งนี้

ตำรับอาหารพื้นบ้านที่บริโภคในชีวิตประจำวัน 20 ตำรับ แบ่งเป็น 5 ประเภท ได้แก่

1. ประเภทแกง จำนวน 9 ตำรับ ได้แก่ 1) แกงเลียงเตาร้าง 2) แกงเปรอะ 3) แกงส้ม ผักหนาม 4) แกงกะทิหมูย่างมะระจีนก 5) แกงเผ็ดป่า 6) แกงส้มปลากดชะมวง 7) แกงส้ม กระดุกหมูชะมวง 8) แกงหอยแครง และ 9) แกงปลาสับคั่ว
2. ประเภทต้ม จำนวน 2 ตำรับ ได้แก่ 1) ต้มหมูชะมวง และ 2) ต้มเนื้อชะมวง
3. ประเภทผัด จำนวน 3 ตำรับ ได้แก่ 1) ผัดผักหนาม 2) ผัดผักนึ่งกะทิ และ 3) หมูผัด น้ำพริก
4. ประเภทยำ จำนวน 3 ตำรับ ได้แก่ 1) ยำจิกนา 2) ยำกุ้งดับหวาน และ 3) ยำไก่ใบ ชะพลู
5. ประเภทน้ำพริกและผัดต้ม ได้แก่ 1) น้ำพริกกะปิมะเอ็ก 2) น้ำพริกมะเอ็ก 3) มะระจีนก ต้มน้ำตาลอ้อย

ประเภทแกง จำนวน 9 ตำรับ

1. แกงเลียงเต้าร้าง (สำหรับรับประทาน 1-2 คน)

ส่วนประกอบ

เต้าร้าง	1	ท่อน	(80 กรัม)
กุ้งสด	3	ตัว	(40 กรัม)
ใบแมงลัก(ผักโรย)	6	ยอด	(1 กรัม)
หอมแดง	1	หัว	(12 กรัม)
พริกชี้หนู	6	เม็ด	(4 กรัม)
กะปิ	½	ช้อนโต๊ะ	(8 กรัม)
น้ำปลา	½	ช้อนโต๊ะ	(7 กรัม)
น้ำเปล่า	1½	ถ้วยตวง	(480 กรัม)

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกเต้าร้าง ล้างแล้วหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แช่น้ำเกลือเตรียมไว้
2. ใบแมงลักเด็ดเอาแต่ใบ
3. โขลกหอมแดง พริกชี้หนู กะปิ ให้ละเอียด ละลายน้ำ ใส่หม้อตั้งไฟจนเดือด ใส่เต้าร้าง กุ้งสด คนให้ทั่ว ปรุงรสด้วยน้ำปลา แล้วใส่ใบแมงลักโรยหน้า
4. แกงเลียงเต้าร้างตำรับนี้ตักเสิร์ฟได้ 3 ทักพี

ตารางที่30 คุณค่าทางโภชนาการของแกงเลียงเต้าร้าง

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ		พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โปแตสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ RE (หน่วยสากล)	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี
		(กรัม)	น้ำ																		
					(กรัม)				(มิลลิกรัม)							(มิลลิกรัม)					
1	เต้าร้าง (ดิบ)	60	28.0	46.8	6.9	1.3	0.0	5.2	0.6	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	กุ้ง(สด)	40	31.6	31.2	7.1	0.3	0	-	31.6	-	0.2	276.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	ใบแมงลัก	1	0.9	0.4	0	0	0.1	0.1	1.7	0.6	0	0.3	3.3	0	0	33.5	5.6	0	0	0	0.2
4	หอมแดง	12	9.9	8.3	0.3	0	1.8	0.3	3.5	7.3	0.1	1.0	28.0	0	0	-	-	0	0	0.1	1.4
5	พริกขี้หนู	4	3.3	3.1	0.1	0.1	0.5	0.4	0.3	2.8	0	0.4	15.1	0	0	33.8	5.6	0	0	0.1	2.0
6	กะปิ	8	4.24	8.72	1.77	0.06	0.28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	น้ำปลา	7	5.31	4.13	0.14	tr.	0.89	-	4.13	-	0.18	702.2	-	-	-	0	-	-	-	-	-
	รวม	132	83.25	102.65	16.3	1.76	3.57	6	41.83	11	0.48	995.4	46.4	0	0	67.3	11.2	0	0	0.2	3.6

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของแกงเลียงเต้าร้าง 1 ตำรับ ตักเสิร์ฟได้ 3 ทัพพี (132 กรัม)

2. แกงเปราะ (สำหรับรับประทาน 1-2 คน)

ส่วนประกอบ

เต้าร้าง	1	ท่อน	(40 กรัม)
ชะอม	3	ยอด	(12 กรัม)
น้ำใบย่านาง	½	ถ้วยตวง	(120 กรัม)
แป้งข้าวเจ้า	½	ช้อนโต๊ะ	(50 กรัม)
ใบแมงลัก	3	ยอด	(4 กรัม)
ตะไคร้	1	ต้น	(1 กรัม)
หอมแดง	2	หัว	(30 กรัม)
พริกชี้หนู	5	เม็ด	(8 กรัม)
ข่า	1	พืด	(1 กรัม)
น้ำปลาร้า	1	ช้อนชา	(1 กรัม)
น้ำตาล	1	ช้อนชา	(1 กรัม)
น้ำปลา	½	ช้อนโต๊ะ	(7 กรัม)
น้ำเปล่า	2	ถ้วยตวง	(20 กรัม)

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกเต้าร้าง ล้างแล้วหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แช่น้ำเกลือเตรียมไว้
2. เด็ดชะอมและใบแมงลัก เอาแต่ใบ
3. ละลายแป้งข้าวเจ้าในน้ำเปล่าประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ
4. โขลกตะไคร้ หอมแดง พริกชี้หนู ข่า ให้ละเอียด ละลายน้ำ ใส่หม้อตั้งไฟจนเดือด ใส่ น้ำแป้งข้าวเจ้า น้ำปลาร้า เต้าร้าง คนให้ทั่ว ปรงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา
5. แกงเปราะตำรับนี้ตัดเสิร์ฟได้ 3 ทักพิ

ตารางที่ 31 คุณค่าทางโภชนาการของแกงเปรอะ

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ		พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โพแทสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ RE (หน่วยสากล)	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี
		(กรัม)	น้ำ		(กรัม)				(มิลลิกรัม)					(มิลลิกรัม)							
1	เต้าร้าง(ดิบ)	40	18.7	31.2	4.62	0.84	0	3.46	0.39	0.21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	ชะอม	12	9.9	8.0	1.3	0.1	0.6	0.5	4.9	20.5	0.3	5.0	52.6	0	0.1	155.6	25.9	0	0.1	0.2	5.6
3	ใบย่านาง	120	85	134	6	1	25	16	251	61	7	-	-	-	-	4739	790	-	-	-	-
4	แป้งข้าวเจ้า	50	-	183	3.2	0.4	40	-	12	67.5	0.95	-	-	-	-	-	-	0.05	0.03	1.05	-
5	ใบแมงลัก	4	3.6	1.6	0.1	0	0.2	0.2	6.9	2.2	0.1	1.1	13.3	0	0	133.9	22.3	0	0	0	0.7
6	ตะไคร้	1	0.8	0.9	0	0	0.2	-	0.3	0.3	0	0.1	2.0	0	0	0.4	0.1	0	0	0	0
7	หอมแดง	30	24.6	20.7	0.7	0	4.4	0.7	8.7	18.3	0.2	2.4	69.9	0	0.1	-	-	0.1	0	0.2	3.6
8	พริกขี้หนู	8	6.5	6.2	0.3	0.1	1.0	0.8	0.6	5.7	0.1	0.7	30.2	0	0	67.6	11.3	0	0	0.2	3.9
9	ข่า	1	0.9	0.6	0	0	0.1	-	0.1	0.2	0	0.8	4.0	0	0	0.1	0	0	0	0	0.1
10	น้ำปลาร้า	1	0.6	1.0	0.1	0	0.1	-	9.1	4.2	0	43.0	1.8	0	0	-	-	-	-	-	-
11	น้ำตาล	1	-	3.7	-	-	0.96	-	0.76	0.37	0.03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	น้ำปลา	7	5.31	4.13	0.14	tr.	0.89	-	4.13	-	0.18	702.2	-	-	-	0	-	-	-	-	-
	รวม	275.0	155.9	395.0	16.5	2.4	73.5	21.7	298.9	180.5	8.9	755.3	173.8	0.0	0.2	5096.6	849.6	0.2	0.1	1.7	13.9

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของแกงเปรอะ 1 ตำรับ ตักเสิร์ฟได้ 3 ทัพพี (275 กรัม)

3. แกงส้มผักหนาม (สำหรับรับประทาน 1-2 คน)

ส่วนประกอบ

ผักหนาม	2 ถ้วยตวง	(60 กรัม)
กุ้งสด	3 ตัว	(40 กรัม)
กะปิ	½ ช้อนโต๊ะ	(8 กรัม)
หอมแดง	1 หัว	(14 กรัม)
ตะไคร้	1 ต้น	(14 กรัม)
พริกแห้ง	6 เม็ด	(3 กรัม)
น้ำมะขามเปียก	2 ช้อนโต๊ะ	(30 กรัม)
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ	(6 กรัม)
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ	(14 กรัม)
น้ำเปล่า	1½ ถ้วยตวง	(480 กรัม)

วิธีทำ

- ล้างผักหนามแล้วหั่นเป็นท่อนๆ
- นำกุ้งมาล้างให้สะอาด แกะเปลือกออก หั่นครึ่งตัว ใส่ภาชนะเตรียมไว้
- โขลกพริกแห้ง ตะไคร้ หอมแดง กะปิ ให้ละเอียด
- นำหม้อมาใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องแกง ใส่กุ้ง รอให้น้ำเดือดใส่ผักหนาม ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาล น้ำปลา
- แกงส้มผักหนามตำรับนี้ตั้งเสิร์ฟได้ 3 ทักพิ

ตารางที่ 32 คุณค่าทางโภชนาการของแกงส้มผักหนาม

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ		พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โบตัสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน) (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ RE หน่วย สากล) (ไมโครกรัม)	วิตามินบี			
		(กรัม)	(กรัม)															(มิลลิกรัม)			
1	ผักหนาม(ดิบ)	60	56.5	-	0.96	-	-	1.62	-	-	-	-	-	-	-	-	0	161	27	-	-
2	กุ้ง	40	31.6	31.2	7.12	0.28	0	-	31.6	-	0.16	276	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	กะปิ	8	4.24	8.72	1.77	0.06	0.28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	หอมแดง	14	11.5	9.7	0.3	0.0	2.1	0.3	4.1	8.5	0.1	1.1	32.6	0.0	0.0	-	-	0	0	0.1	1.7
5	ตะไคร้	14	10.8	12.46	0.13	0.18	2.58	-	4.76	4.20	0.39	1.68	27.4	0.01	0.08	4.9	0.84	0.01	0.00	0.24	0.14
6	พริกแห้ง	3	0.54	10.59	0.45	0.26	1.62	-	1.98	11.8	0.39	-	-	-	-	-	-	0	0.04	0.22	3.21
7	น้ำมะขามเปียก	30	5.7	95.4	0.6	0.24	22.68	1.95	94.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0.10	0	0.8	3.9
8	น้ำตาลทราย	6	0.03	23.1	-	-	5.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	น้ำปลา	14	10.6	8.26	0.28	tr.	1.78	-	8.26	-	0.36	1404	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	รวม	189	132	199.4	11.6	1.0	37.0	3.9	144.9	24.5	1.4	1683	60.0	0.0	0.1	4.9	0.8	161	27.0	1.4	9.0

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของแกงส้มผักหนาม 1 ตำรับ ตักเสิร์ฟได้ 3 ทัพพี (189 กรัม)

4. แกงกะทิหมุอย่างมะระจีนก (สำหรับประทาน 2-3 คน)

ส่วนประกอบ

มะระจีนก	6 ผล	(100 กรัม)
หมุอย่างหั่นบาง	1 ถ้วยตวง	(300 กรัม)
กะทิ	1 ถ้วยตวง	(240 กรัม)
ตะไคร้	1 ต้น	(18 กรัม)
กระเทียม	1 หัว	(6 กรัม)
เกลือ	1 ช้อนชา	(3 กรัม)
พริกแห้ง	10 เม็ด	(5 กรัม)
กระเพรา	5 ยอด	(1 กรัม)
ข่า	10 ชิ้น	(1 กรัม)
ผิวมะกรูด	½ ผล	(1 กรัม)
กะปิ	½ ช้อนโต๊ะ	(8 กรัม)
น้ำเปล่า	1½ ถ้วยตวง	(360 กรัม)

วิธีทำ

- ล้างมะระจีนกให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นและคว้านไส้ออก ซอยบางๆ แช่น้ำเกลือ 10 นาที แล้วนำไปลวกพอสุก เตรียมไว้
- โขลกตะไคร้ กระเทียม พริกแห้ง ดอกกระเพรา ข่า ผิวมะกรูด กะปิ เกลือ ให้เข้ากัน
- ตั้งหม้อ ใส่กะทิและเครื่องแกง ตั้งไฟให้เดือด ใส่เนื้อหมุ พอสุกแล้วใส่มะระจีนก ตั้งไฟไว้สักครู่ แล้วยกลง
- แกงกะทิหมุอย่างมะระจีนกตำรับนี้ตัดเสิร์ฟได้ 4 ทักพิ

ตารางที่ 33 คุณค่าทางโภชนาการแกงกะทิหมูย่างมะระขี้นก

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	น้ำ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โปแตสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (หน่วยสากล)	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี
		กรัม	กรัม		กรัม	กรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม							
1	มะระขี้นก(ดิบ)	100	92.4	-	1.4	0.4	-	4.2	3	5	0.4	-	-	0.08	0.2	23	4	0.09	0.05	-	147
2	หมูย่างหั่นบาง	300	134	852	108	42	10.8	0	24	1020	4.2	450	1830	0.6	4.5	-	-	2.04	1.26	16.8	0
3	กะทิ	240	182	444	4.56	45.6	3.6	0.24	12	-	1.44	45.6	-	-	-	-	-	0	0	0	0
4	ตะไคร้	18	13.91	16.02	0.16	0.00	3.31	-	6.12	5.40	0.50	2.16	35	0.01	0.11	6.30	1.08	0.01	0.00	0.31	0.18
5	กระเทียม	6	4.0	7.7	0.4	0.0	1.5	0.3	0.1	1.4	0.1	0.6	29.0	0.0	0.1	-	-	0.0	0.0	0.1	0.8
6	พริกแห้ง	5	0.90	17.65	0.75	0.43	2.70	-	3.30	19.7	0.65	-	-	-	-	-	-	0.01	0.07	0.36	5.35
7	กระเพรา	1	0.88	0.46	0.04	0.01	0.06	0.04	0.25	2.87	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	78.75	13.10	0.00	0.00	0.02	0.25
8	ข่า	1	0.86	0.55	0.01	0.00	0.12	-	0.10	0.19	0.01	0.82	3.97	0.00	0.01	0.14	0.02	0.00	0.00	0.01	0.12
9	ผิวมะกรูด	1	0.7	1.2	0.0	0.0	0.2	-	-	0.6	-	-	-	-	-	-	-	0.0	0.0	0.0	1.1
10	กะปิ	8	4.24	8.72	1.77	0.06	0.28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	รวม	680	433.9	1348.3	117.2	88.5	22.57	4.78	48.87	1055	7.45	499.2	1898	0.69	4.92	108.19	18.2	2.15	1.38	17.6	155

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของแกงกะทิหมูย่างมะระขี้นก 1 ตำรับ ตักเสิร์ฟได้ 4 ทัพพี (680 กรัม)

5. แกงเผ็ดป่า (สำหรับรับประทาน 1-2 คน)

ส่วนประกอบ

ปลากด	1 ตัว	(160 กรัม)
ขี้หว่า	5 ยอด	(14 กรัม)
ใบมะกรูด	2 ใบ	(1 กรัม)
พริกแห้ง	15 เม็ด	(6 กรัม)
กะปิ	½ ช้อนโต๊ะ	(8 กรัม)
ตะไคร้	1 ต้น	(20 กรัม)
ข่า	15 ชิ้น	(12 กรัม)
กระเทียม	2 หัว	(12 กรัม)
น้ำปลา	½ ช้อนโต๊ะ	(7 กรัม)
น้ำมันพืช	½ ช้อนโต๊ะ	(6 กรัม)

วิธีทำ

- ล้างปลากดแล้วสับเป็นชิ้น
- ฉีกใบมะกรูด ล้างแล้วเด็ดใบขี้หว่าเตรียมไว้
- โขลกพริกแห้ง กะปิ ตะไคร้ ข่า กระเทียมให้ละเอียด
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช นำเครื่องแกงลงผัดจนหอมแล้วใส่ปลากดลงผัดจนสุก ใส่ใบมะกรูด ใบขี้หว่าปรุงรสด้วยน้ำปลา
- แกงเผ็ดป่ารับประทานตัดกเสิร์ฟได้ 2 ทักพี

ตารางที่ 34 คุณค่าทางโภชนาการของแกงเผ็ดป่า

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ		พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โปแตสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ RE (หน่วยสากล)	วิตามินบี			
		(กรัม)	(มิลลิกรัม)															(กรัม)	(มิลลิกรัม)	1	2
1	ซี่หว่า(ดิบ)	14	1.83	49.56	2.37	1.08	7.59	1.15	107	-	-	-	-	-	-	-	-	0.01	0.04	0.08	0.98
2	ปลากด	160	125	147.2	29.9	3.04	0.16	-	157	269	6.72	-	-	-	-	-	-	0.27	-	2.08	-
3	ใบมะกรูด	0.65	1.37	0.06	0.031	0.22	-	10.3	0.35	0.03	0.23	3.52	0.02	0.01	13.2	2.2	0	0	0.01	0.2	0.65
4	พริกแห้ง	6	1.08	21.18	0.90	0.52	3.23	-	3.96	23.6	0.77	-	-	-	-	-	-	0.01	0.08	0.43	6.42
5	กะปิ	8	4.24	8.72	1.77	0.06	0.28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	ตะไคร้	20	15.46	17.80	0.18	0.26	3.68	-	6.80	6	0.56	2.40	39.2	0.02	0.12	7	1.20	0.01	0	0.34	0.20
7	ข่า	12	10.28	6.60	0.11	0.02	1.49	-	1.20	2.28	0.14	9.84	47.6	0.02	0.08	1.68	0.24	0.03	0.02	0.07	1.44
8	กระเทียม	12	8.0	15.5	0.7	0	3.1	0.6	0.2	2.8	0.2	1.2	58.1	0	0.1	-	-	0	0	0.2	1.7
9	น้ำปลา	7	5.31	4.13	0.14	tr.	0.89	-	4.13	-	0.18	702.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	น้ำมันพืช	6	-	49.02	0p	5.45	0p	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0p	0p	-	0
	รวม	246	172.6	319.7	36.1	10.7	20.4	16.2	276.5	303.9	710.6	17.0	144.9	0.1	13.5	10.9	1.4	0.3	0.2	3.4	11.4

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของแกงเผ็ดป่า(ปลา) 1 ตำรับ ตักเสิร์ฟได้ 3 ทัพพี (246 กรัม)

6. แกงส้มปลากดชะมวง (สำหรับรับประทาน 2-3 คน)

ส่วนประกอบ

ใบชะมวง	3	ยอด	(40 กรัม)
ปลากด	1	ตัว(เล็ก)	(350 กรัม)
ตะไคร้	1	ต้น	(20 กรัม)
พริกแห้ง	1	เม็ด(ใหญ่)	(4 กรัม)
หอมแดง	2	หัว	(28 กรัม)
ข่า	1	ท่อน	(6 กรัม)
กะปิ	½	ช้อนโต๊ะ	(8 กรัม)
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ	(25 กรัม)
ซีอิ้วดำ	2	ช้อนชา	(1 กรัม)

วิธีทำ

- ล้างใบชะมวง แล้วลวกเป็นชิ้นหยาบๆ
- โขลกตะไคร้ พริกแห้ง ข่า หอมแดง กะปิ ให้ละเอียด
- ตั้งหม้อใส่น้ำ ใส่เครื่องแกง ตั้งไฟให้เดือด
- พอน้ำเดือดแล้วใส่ปลา ปิดฝา ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ ซีอิ้วดำ
- แกงส้มปลากดชะมวงตำรับนี้ตัดเสิร์ฟได้ 3 ทักพี

ตารางที่ 35 คุณค่าทางโภชนาการแกงส้มปลากดชะมวง

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ		พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โปแตสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ RE (หน่วยสากล)	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี
		(กรัม)	น้ำ																		
1	ใบชะมวง(ดิบ)	40	-	20.4	-	-	-	1.28	10.8	5.2	0.44	-	-	-	-	-	2933.2	0.28	0.02	-	11.6
2	ปลากด	350	274.4	322.0	65.5	6.7	0.4	-	-	588	14.7	-	-	-	-	-	-	0.6	-	4.6	-
3	ตะไคร้	20	15.46	17.80	0.18	0	3.68	-	6.80	6.0	0.56	2.40	39.2	0.02	0.12	7.0	1.20	0.01	0	0.34	0.20
4	พริกแห้ง	4	0.72	14.12	0.60	0.34	2.16	-	2.64	15.8	0.52	-	-	-	-	-	-	0.01	0.05	0.29	4.28
5	หอมแดง	28	23.0	19.3	0.6	0	4.1	0.7	8.1	17.1	0.2	2.2	65.2	0	0.1	-	-	0.1	0	0.1	3.4
6	ข่า	6	5.14	3.30	0.05	0.01	0.74	-	0.60	1.14	0.07	4.92	23.8	0.01	0.04	0.84	0.12	0.01	0.01	0.04	0.72
7	กะปิ	8	4.24	8.72	1.77	0.06	0.28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	น้ำตาลปีบ	25	-	92.5	-	-	23.9	-	19	9.25	0.65	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	ซีอิ้วดำ	1	-	0.86	0.06	0.01	0.15	-	0.85	0.82	0.04	-	-	-	-	-	-	0	0.03	0.01	-
	รวม	482	323	499	68.8	7.12	35.4	1.98	49	643.3	17.2	9.52	128	0.03	0.26	7.84	2934.52	1.01	0.11	5.38	20.2

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของแกงส้มปลากดชะมวง 1 คำรับ ตักเสิร์ฟได้ 3 ทักพี (482 กรัม)

7. แกงส้มกระดูกหมูชะมวง (สำหรับรับประทาน 2-3 คน)

ส่วนประกอบ

ชะมวง	3	ยอด	(14 กรัม)
กระดูกหมู	2	ขีด	(200 กรัม)
ตะไคร้	1	ต้น	(18 กรัม)
กะปิ	½	ช้อนโต๊ะ	(8 กรัม)
ข่า	1	ท่อน	(2 กรัม)
หอมแดง	2	หัว	(20 กรัม)
พริกแห้ง	10	เม็ด	(2 กรัม)
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ	(28 กรัม)
น้ำตาลทราย	½	ช้อนโต๊ะ	(5 กรัม)

วิธีทำ

1. นำกระดูกหมูมาล้างให้สะอาด แล้วสับเป็นชิ้น
2. ล้างใบชะมวง แล้วฉีกเป็นชิ้นหยาบๆ
3. โขลกข่า ตะไคร้ หอมแดง พริกแห้ง กะปิ ให้ละเอียด
4. นำหม้อมาใส่น้ำ ใส่เครื่องแกง ตั้งไฟให้เดือด ใส่กระดูกหมู คอยให้เดือด ใส่ใบชะมวง ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล
5. แกงส้มกระดูกหมูชะมวงตำรับนี้ตั้งเสิร์ฟได้ 4 ท้าพี

ตารางที่ 36 คุณค่าทางโภชนาการของแก่งส้มกระจุกหมูชะมวง

ลำดับ	รายการ	ปริมาณน้ำ		พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โบตัสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (หน่วยสากล)	วิตามินบี			
		(กรัม)																(กรัม)			
1	ชะมวง(ดิบ)	40	-	20.4	-	-	-	1.28	10.8	5.2	0.44	-	-	-	-	-	2933.2	0.28	0.02	-	11.6
2	กระจุกหมู	170	91.6	469.2	43.9	32	1.53	0	10.2	255	2.21	124	221	0.17	2.55	-	-	0.66	0.6	0.51	0
3	ตะไคร้	18	13.91	16.02	0.16	0	3.31	-	6.12	5.40	0.50	2.16	35.3	0.01	0.11	6.30	1.08	0.01	0	0.31	0.18
4	กะปิ	8	4.24	8.72	1.77	0.06	0.28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	ข่า	2	1.71	1.10	0.02	0	0.25	-	0.20	0.38	0.02	1.64	7.94	0	0.01	0.28	0.04	0	0	0.01	0.24
6	หอมแดง	20	16.4	13.8	0.4	0	3.0	0.5	5.8	12.2	0.1	1.6	46.6	0	0.1	-	-	0	0	0.1	2.4
7	พริกแห้ง	2	0.36	7.06	0.30	0.17	1.08	-	1.32	7.88	0.26	-	-	-	-	-	-	0	0.03	0.14	2.14
8	น้ำปลา	28	21.24	16.52	0.56	tr.	3.56	-	16.5	-	0.72	2809	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	น้ำตาลทราย	5	0.03	19.25	-	-	4.98	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	รวม	293	149.5	572.1	47.1	32.2	18.0	1.8	51.0	286.1	4.3	2938	311	0.2	2.8	6.6	2934.3	1.0	0.7	1.1	16.6

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของแก่งส้มกระจุกหมูชะมวง 1 ตำรับ ตักเสิร์ฟได้ 3 ทัพพี (293 กรัม)

8. แกงหอยแครง (สำหรับรับประทาน 2-3 คน)

ส่วนประกอบ

ใบชะพลู(หั่นฝอย)	2 ถ้วยตวง	(40 กรัม)
หอยแครง	20 ตัว	(150 กรัม)
กะทิ	½ ถ้วยตวง	(120 กรัม)
ตะไคร้	1 ต้น	(18 กรัม)
กระเพรา	3 ยอด	(1 กรัม)
กะปิ	½ ช้อนโต๊ะ	(8 กรัม)
ข่า	10 ชิ้น	(1 กรัม)
พริกแห้ง	10 เม็ด	(5 กรัม)
กระเทียม	1 หัว	(7 กรัม)
ผิวมะกรูด	¼ ผล	(1 กรัม)

วิธีทำ

- ล้างใบชะพลูให้สะอาด แล้วหั่นฝอย ล้างหอยแครง และเนื้อลวกในน้ำร้อนเตรียมไว้
- โขลกข่า ตะไคร้ พริกแห้ง กระเทียม ผิวมะกรูด กะปิให้ละเอียด
- ตั้งหม้อใส่กะทิ จากนั้นใส่เครื่องแกงคนให้ละลาย เคี่ยวแล้วจึงใส่หอยแครง
- รอให้เดือดสักครู่ ปรงรสด้วยน้ำปลา แล้วจึงใส่ใบชะพลู
- แกงหอยแครงตำรับนี้ตัดเสิร์ฟได้ 4 ทักพี

ตารางที่ 37 คุณค่าทางโภชนาการของแกงหอยแครง

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	น้ำ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โปแตสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ RE (หน่วยสากล)	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี
		(กรัม)	(กรัม)		(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)
1	ใบชะพลู	40	32.8	24	1.68	0.24	3.72	2.84	110	20.4	1.68	130	218	0.06	0.4	1238	206.4	0.03	0.11	0.52	6.8
2	หอยแครง	150	124	102	17	1.5	5.25	-	185	230	11.7	579	263	0.3	3.3	-	-	0.18	0.42	2.55	-
3	กะทิ	120	91.1	222	2.28	22.8	1.8	0.12	6	-	0.72	22.8	-	-	-	-	-	0	0	0	0
4	ตะไคร้	18	13.91	16.02	0.16	0	3.31	-	6.12	5.40	0.50	2.16	35	0.01	0.11	6.30	1.08	0.01	0	0.31	0.18
5	กระเพรา	1	0.88	0.46	0.04	0.01	0.06	0.04	0.25	2.87	0.15	0	0	0	0	78.75	13.10	0	0	0.02	0.25
6	กะปิ	8	4.24	8.72	1.77	0.06	0.28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	ข่า	1	0.86	0.55	0.01	0	0.12	-	0.10	0.19	0.01	0.82	3.97	0	0.01	0.14	0.02	0	0	0.01	0.12
8	พริกแห้ง	5	0.90	17.65	0.75	0.43	2.70	-	3.30	19.7	0.65	-	-	-	-	-	-	0.01	0.07	0.36	5.35
9	กระเทียม	7	4.7	9.0	0.4	0.0	1.8	0.3	0.1	1.6	0.1	0.7	33.9	0	0.1	-	-	0	0	0.1	1.0
10	พืวมะกรูด	1	0.7	1.2	0	0	0.2	-	-	0.6	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	1.1
	รวม	351	274.1	401.6	24.09	25.04	19.24	3.3	310.9	280.8	15.51	735.5	553.9	0.37	3.92	1323.19	220.6	0.23	0.6	3.87	14.8

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของแกงหอยแครง 1 คำรับ ตักเสิร์ฟได้ 4 ทัพพี (351 กรัม)

9. แงงปลาฉับคั่ว (สำหรับรับประทาน 2-3 คน)

ส่วนประกอบ

ใบชะพลู(หั่นฝอย)	1 ถ้วยตวง	(22 กรัม)
ปลากด(ฉับ)	1 ถ้วยตวง	(230 กรัม)
ดอกกระเพรา	4 ยอด	(6 กรัม)
กะทิ	1 ถ้วยตวง	(250 กรัม)
ตะไคร้	1 ต้น	(18 กรัม)
พริกแห้ง	10 เม็ด	(6 กรัม)
ผิวมะกรูด	¼ ผล	(4 กรัม)
ข่า	5 ชิ้น	(4 กรัม)
กระเทียม	2 หัว	(6 กรัม)
กะปิ	½ ช้อนโต๊ะ	(8 กรัม)
น้ำปลา	½ ช้อนโต๊ะ	(7 กรัม)

วิธีทำ

- ล้างใบชะพลูแล้วหั่นฝอย นำเนื้อปลากดมาฉับให้ละเอียดเตรียมไว้
- โขลก ตะไคร้ ข่า พริกแห้ง กระเทียม ผิวมะกรูด กะปิให้ละเอียด
- ตั้งหม้อใส่กะทิ จากนั้นใส่เครื่องแกงคนให้ละลาย
- พอเดือดแล้วใส่ปลาฉับ สุกแล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่ใบชะพลู ใส่ดอกกระเพรา
- แงงปลาฉับคั่วรับประทานตักเสิร์ฟได้ 4 ทักพี

ตารางที่ 38 คุณค่าทางโภชนาการของแกงปลาต้ม

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โปแตสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ RE (หน่วยสากล)	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี	
		(กรัม)															(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	
1	ใบชะพลู(ดิบ)	22	16.4	12	0.84	0.12	1.86	1.42	55	10.2	0.84	65.2	109	0.03	0.2	619	103.2	0.02	0.06	0.26	3.4
2	ปลากด	230	180.3	211.6	43.0	4.4	0.2	-	-	386	9.7	-	-	-	-	-	0.4	-	3.0	-	
3	กระเพรา	6	5.26	2.76	0.25	0.03	0.37	0.23	1.50	17.2	0.91	0	0	0	0	-	78.60	0	0.02	0.11	1.50
4	กะทิ	250	190	462.5	4.75	47.5	3.75	0.25	12.5	-	1.5	47.5	-	-	-	-	0	0	0	0	
5	ตะไคร้	18	13.91	16.02	0.16	0	3.31	-	6.12	5.40	0.50	2.16	35.1	0.01	0.11	6.30	1.08	0.01	0	0.31	0.18
6	พริกแห้ง	6	1.08	21.18	0.90	0.52	3.23	-	3.96	23.6	0.77	-	-	-	-	-	0.01	0.08	0.43	6.42	
7	พืวมะกรูด	4	2.8	5.0	0.1	0.1	1.0	-	-	2.4	-	-	-	-	-	-	0	0	0	4.4	
8	ข่า	4	0.86	0.55	0.01	0	0.12	-	0.10	0.19	0.01	0.82	3.97	0	0.01	0.14	0.02	0	0	0.01	0.12
9	กระเทียม	6	4.0	7.7	0.4	0	1.5	0.3	0.1	1.4	0.1	0.6	29.0	0	0.1	-	-	0	0	0.1	0.8
10	กะปิ	8	4.24	8.72	1.77	0.06	0.28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	น้ำปลา	7	5.31	4.13	0.14	tr.	0.89	-	4.13	-	0.18	702.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	รวม	561	424.2	752.16	52.3	52.7	16.5	2.2	83.4	446.2	14.51	818.5	177.1	0.04	0.42	625.44	182.9	0.44	0.16	4.22	16.8

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของแกงปลาต้มถ้วย 1 คำรับ ตักเสิร์ฟได้ 4 ทัพพี (561 กรัม)

ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทต้ม จำนวน 2 ตำรับ

1. ต้มหมูชะมวง (สำหรับรับประทาน 2-3 คน)

ส่วนประกอบ

ใบชะมวง	5	ยอด	(20 กรัม)
เนื้อหมูสามชั้น	2½	ขีด	(250 กรัม)
หอมแดง	3	หัว	(40 กรัม)
ข่า	1	ท่อน	(1 กรัม)
กระเทียม	2	หัว	(10 กรัม)
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ	(25 กรัม)
ซีอิ้วดำ	2	ช้อนชา	(1 กรัม)

วิธีปรุง

- นำหมูสามชั้นมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นเป็นก้อนสี่เหลี่ยมขนาด 1x1 นิ้ว
- ล้างใบชะมวงด้วยน้ำสะอาด แล้วนำมาจิกเตรียมไว้
- โขลกข่า หอมแดง กระเทียมให้ละเอียดแล้วนำไปผัดในกระทะ ใส่เนื้อหมูสามชั้นลงไป ผัดจนสุก เติมน้ำคนให้เข้ากัน ตักใส่หม้อ
- ยกหม้อขึ้นตั้งไฟ ปรุงรสด้วย ซีอิ้วดำ น้ำตาลปีบ เคี่ยวจนหมูสุก ชิมรสให้ออกรสเปรี้ยว เค็ม และหวาน
- หมูต้มชะมวงตำรับนี้ตักเสิร์ฟได้ 4 ทักพี

ตารางที่ 39 คุณค่าทางโภชนาการของต้มหมูชะมวง

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ		พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โปแตสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (หน่วยสากล)	วิตามินบี			
		(กรัม)	(น้ำ)															(กรัม)			
1	ใบชะมวง(ดิบ)	20	-	10.2	-	-	-	0.64	5.4	2.6	0.22	-	-	-	-	-	1466.6	0.14	0.01	-	5.8
2	เนื้อหมูสามชั้น	250	108	1070	52.8	95.5	0	0	10	163	1.5	85	250	0.25	6	-	-	0.45	0.33	4.5	0
3	หอมแดง	40	32.8	27.6	0.9	0	5.9	1.0	11.6	24.4	0.2	3.2	93.2	0	0.1	-	-	0.1	0	0.2	4.8
4	ข่า	1	0.9	0.6	0	0	0.1	-	0.1	0.2	0	0.8	4.0	0	0	0.1	0	0	0	0	0.1
5	กระเทียม	10	6.7	12.9	0.6	0	2.6	0.5	0.2	2.3	0.1	1.0	48.4	0	0.1	-	-	0	0	0.2	1.4
6	น้ำตาลปีบ	25	-	92.5	-	-	24	-	19	9.25	0.65	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	ซีอิ้วดำ	1	-	0.86	0.06	0.01	0.15	-	0.85	0.82	0.04	-	-	-	-	-	-	0	0.03	0.01	-
	รวม	347	148.4	1214.66	54.36	95.51	32.75	2.14	47.15	202.6	2.71	90	396	0.25	6.2	0.1	1466.6	0.69	0.37	4.91	12.1

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของต้มหมูชะมวง 1 ตำรับ ตักเสิร์ฟได้ 4 ทัพพี (347 กรัม)

2. ต้มเนื้อชะมวง (สำหรับรับประทาน 2-3 คน)

ส่วนประกอบ

ใบชะมวง	3	ยอด	(20 กรัม)
เนื้อวัว	2½	ขีด	(250 กรัม)
ตะไคร้	1	ต้น	(20 กรัม)
ข่า	1	ท่อน	(14 กรัม)
หอมแดง	3	หัว	(36 กรัม)
กะปิ	½	ช้อนโต๊ะ	(8 กรัม)
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ	(25 กรัม)
ซีอิ้วดำ	2	ช้อนชา	(1 กรัม)

วิธีทำ

1. นำเนื้อมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นบางๆ
2. ล้างใบชะมวงด้วยน้ำสะอาด แล้วนำมาฉีกเตรียมไว้
3. โขลกข่า ตะไคร้ หอมแดง ให้ละเอียดแล้วนำไปผัดในกระทะ ใส่เนื้อหมูสามชั้นลงไป ผัดจนสุก เติมน้ำคนให้เข้ากัน ตักใส่หม้อ
4. ยกหม้อขึ้นตั้งไฟ ปรงรสด้วย ซีอิ้วดำ น้ำตาลปีบ เคี่ยวจนหมูสุก ชิมรสให้ออกรสเปรี้ยว เค็ม และหวาน
5. ต้มเนื้อชะมวงรับประทานนี้ตักเสิร์ฟได้ 4 ทักพี

ตารางที่ 40 คุณค่าทางโภชนาการของเนื้อต้มชะมวง

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ		พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โปแตสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ RE (หน่วยสากล)	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี
		(กรัม)	(กรัม)																		
1	ใบชะมวง(ดิบ)	20	-	10.2	-	-	-	0.64	5.4	2.6	0.22	-	-	-	-	-	1466.6	0.14	0.01	-	5.8
2	เนื้อวัว	250	189	-	-	-	-	0	10	613	6.25	213	885	0.3	6	-	-	-	-	-	-
3	ตะไคร้	20	15.5	17.8	0.2	0.3	3.7	-	6.8	6.0	0.6	2.4	39.2	0	0.1	7.0	1.2	0	0	0.3	0.2
4	ข่า	14	12.0	7.7	0.1	0	1.7	-	1.4	2.7	0.2	11.5	55.6	0	0.1	2.0	0.3	0	0	0.1	1.7
5	หอมแดง	36	29.6	24.8	0.8	0	5.3	0.9	10.4	22.0	0.2	2.9	83.9	0	0.1	-	-	0.1	0	0.2	4.3
6	กะปิ	8	4.24	8.72	1.77	0.06	0.28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	น้ำตาลปีบ	25	-	92.5	-	-	23.9	-	19	9.25	0.65	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	ซีอิ้วดำ	1	-	0.86	0.06	0.01	0.15	-	0.85	0.82	0.04	-	-	-	-	-	-	0	0.03	0.01	-
	รวม	374	250.3	162.58	2.93	0.37	35.03	1.54	53.85	656.4	8.16	229.8	1064	0.3	6.3	9	1468.1	0.24	0.04	0.61	12

หมายเหตุ ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของต้มเนื้อชะมวง 1 ตำรับ ตักเสิร์ฟได้ 4 ทัพพี (374 กรัม)

ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทผัด จำนวน 3 ตำรับ

1. ผัดผักหนาม (สำหรับรับประทาน 1-2 คน)

ส่วนประกอบ

ผักหนาม	2	ถัวยตวง	(60 กรัม)
กุ้งสด	3	ตัว	(40 กรัม)
กระเทียม	1	หัว	(6 กรัม)
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ	(12 กรัม)

วิธีทำ

- ล้างผักหนามแล้วหั่นเป็นท่อนๆ
- นำกุ้งมาล้างให้สะอาด แกะเปลือกออก หั่นครึ่งตัว ใส่ภาชนะเตรียมไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช นำกระเทียมลงผัด ตามด้วยกุ้งลงผัดพอสุก จากนั้นใส่ผักหนามลงผัดจนสุก
- ผัดผักหนามกุ้งตำรับนี้ตัดเสิร์ฟได้ 3 ทัพพี

ตารางที่ 41 คุณค่าทางโภชนาการของผัดผักหนาม

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ		พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โพแทสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (หน่วยสากล)	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี
		(กรัม)	(กรัม)		(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)														
1	ผักหนาม(ดิบ)	60	56.5	-	0.96	-	-	1.62	-	-	-	-	-	-	-	-	0	161	27	-	-
2	กุ้ง	40	31.6	31.2	7.12	0.28	0	-	31.6	0.16	276	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	กระเทียม	6	4.0	7.7	0.4	0	1.5	0.3	0.1	1.4	0.1	0.6	29.0	0	0.1	-	-	0	0	0.1	0.8
4	น้ำมันพืช	12	-	98.04	0p	10.9	0p	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0p	0p	-	0
	รวม	118	92.1	136.94	8.48	11.18	1.5	1.92	31.7	1.4	0.26	276.6	29	0	0.1	0	0	161	27	0.1	0.8

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของแกงผัดผักหนาม 1 ตำรับ ตักเสิร์ฟได้ 3 ทัพพี (118 กรัม)

2. ผัดผักนึ่งกะทิ (สำหรับประทาน 1-2 คน)

ส่วนประกอบ

ผักนึ่งชิ้น	1	กำ	(50 กรัม)
กะทิ	½	ถ้วยตวง	(120 กรัม)
หอมแดง	2	หัว	(30 กรัม)
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา	(8 กรัม)
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ	(12 กรัม)

วิธีทำ

- ล้างผักนึ่งให้สะอาด แล้วหั่นเป็นท่อน
- ซอยหอมแดง ลงผัดในกระทะ ใส่ผักนึ่งลงผัด ตามด้วยกะทิผัดจนสุก ปรงรสด้วยน้ำตาล
- ผัดผักนึ่งกะทิตำรับนี้ตัดเสิร์ฟได้ 2 ทักพี

ตารางที่ 42 คุณค่าทางโภชนาการของผัดผักบั้งกะทิ

ลำดับ	รายการ	ปริมาณน้ำ		พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โปแตสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ RE (หน่วยสากล)	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี
		(กรัม)	(กรัม)		(กรัม)		(มิลลิกรัม)							(มิลลิกรัม)							
1	ผัดผักบั้ง(ดิบ)	50	46.5	12	1	0.1	1.75	1.4	25	20	1.2	35	196	0.06	0.15	1287	214.5	0.03	0.08	0.4	4
2	กะทิ	120	91.1	222	2.28	22.8	1.8	0.12	6	-	0.72	22.8	-	-	-	-	-	0	0	0	0
3	หอมแดง	30	24.6	20.7	0.66	0.03	4.44	0.72	8.7	18.3	0.18	2.4	69.9	0.02	0.09	-	-	0.07	0.01	0.15	3.6
4	น้ำตาลทราย	8	0.04	30.8	-	-	7.96	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	น้ำมันพืช	12	-	98.04	0p	10.90	0p	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0p	0p	-	0
	รวม	220	162.2	383.54	3.94	33.83	16	2.24	39.7	38.3	2.1	60.2	265.9	0.08	0.24	1287	214.5	0.1	0.09	0.55	7.6

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของผัดผักบั้งกะทิ 1 ตำรับ ตักเสิร์ฟได้ 2 ทัพพี (220 กรัม)

3. หมูผัดน้ำพริก (สำหรับรับประทาน 1-2 คน)

ส่วนประกอบ

ใบชะพลู(หั่นฝอย)	1	ถ้วยตวง	(20 กรัม)
เนื้อหมู	½	ถ้วยตวง	(140 กรัม)
กะทิ	½	ถ้วยตวง	(120 กรัม)
ใบมะกรูด	2	ใบ	(1 กรัม)
กระเพรา	3	ยอด	(1 กรัม)
ข่า	10	ชิ้น	(8 กรัม)
ตะไคร้	1	ต้น	(18 กรัม)
ผิวมะกรูด	¼	ผล	(1 กรัม)
พริกแห้ง	10	เม็ด	(5 กรัม)
กระเทียม	1	หัว	(6 กรัม)
กะปิ	½	ช้อนโต๊ะ	(8 กรัม)
น้ำปลา	½	ช้อนโต๊ะ	(7 กรัม)
น้ำมันพืช	½	ช้อนโต๊ะ	(12.5กรัม)

วิธีทำ

- ล้างใบชะพลูแล้วหั่นฝอย เนื้อหมูเป็นชิ้นบางๆ เตรียมไว้
- โขลก ตะไคร้ ข่า พริกแห้ง กระเทียม ผิวมะกรูด กะปิให้ละเอียด
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช จากนั้นใส่เครื่องแกงที่โขลก และนำหมูลงผัดจนสุก แล้วจึงใส่ใบชะพลู ผัดจนสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา
- หมูผัดพริกแกงตำรับนี้ตักเสิร์ฟได้ 3 ทักพิ

ตารางที่ 43 คุณค่าทางโภชนาการของหมู่น้ำพริก

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ (กรัม)	น้ำ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โปแตสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ RE (หน่วยสากล)	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี
					(กรัม)				(มิลลิกรัม)											(มิลลิกรัม)	
1	ใบชะพลู (ดิบ)	20	16.4	12	0.84	0.12	1.86	1.42	55	10.2	0.84	65.2	109	0.03	0.2	619	103.2	0.02	0.06	0.26	3.4
2	เนื้อหมู	140	102	176.4	28.6	6.86	0.42	0	25.2	343	2.38	195	526	0.14	2.52	-	-	0.97	0.36	7.98	-
3	กะทิ	120	91.1	222	2.28	22.8	1.8	0.12	6	-	0.72	22.8	-	-	-	-	-	0	0	0	0
4	ใบมะกรูด	1	0.65	1.37	0.06	0.03	0.22	-	-	10.1	0.03	0.23	3.52	0.02	0.01	13.21	2.20	0	0	0.01	0.20
5	กระเพรา	1	0.88	0.46	0.04	0.01	0.06	0.04	0.25	2.87	0.15	0	0	0	0	78.75	13.10	0	0	0.02	0.25
6	ข่า	8	0.86	0.55	0.01	0	0.12		0.10	0.19	0.01	0.82	3.97	0	0.01	0.14	0.02	0	0	0.01	0.12
7	ตะไคร้	18	13.91	16.02	0.16	0	3.31		6.12	5.40	0.50	2.16	35.1	0.01	0.11	6.30	1.08	0.01	0	0.31	0.18
8	พืชมะกรูด	1	0.7	1.2	0	0	0.2	-	-	0.6	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	1.1
9	พริกแห้ง	5	0.90	17.65	0.75	0.43	2.70	-	3.30	19.7	0.65	-	-	-	-	-	-	0.01	0.07	0.36	5.35
10	กระเทียม	6	4.0	7.7	0.4	0	1.5	0.3	0.1	1.4	0.1	0.6	29.0	0	0.1	-	-	0	0	0.1	0.8
11	กะปิ	8	4.24	8.72	1.77	0.06	0.28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	น้ำปลา	7	5.31	4.13	0.14	tr.	0.89	-	4.13	-	0.18	702	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13	น้ำมันพืช	12.5	-	102.13	0p	11.4	0p	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0p	0p	-	0
	รวม	347.5	241	570.33	35.1	41.7	13.4	1.88	100	394	5.56	989	707	0.2	2.95	717.4	119.6	1.01	0.49	9.05	11.4

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของหมู่น้ำพริก 1 ตำรับ ตักเสิร์ฟได้ 3 ทัพพี (347.5 กรัม)

อาหารพื้นบ้านประเภทยำ จำนวน 3 ตำรับ

1. ยำจิกนา (สำหรับรับประทาน 2-3 คน)

ส่วนประกอบ

จิกนา(ยอด)	5	ยอด	(30 กรัม)
เนื้อปลาคุก(ย่าง)	1	ตัว	(120กรัม)
หอมแดง	2	หัว	(24 กรัม)
กระเทียม	2	หัว	(6 กรัม)
พริกชี้หนู	4	เม็ด	(3 กรัม)
กะปิ	½	ช้อนโต๊ะ	(18 กรัม)
น้ำปลา	½	ช้อนโต๊ะ	(7 กรัม)
น้ำตาลทราย	½	ช้อนโต๊ะ	(6 กรัม)
น้ำมะขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ	(30 กรัม)

วิธีทำ

- ล้าง แล้วซอยใบจิกนา แบ่งน้ำมะขามเปียกครึ่งหนึ่งใส่ในใบจิกนาคลุกให้เข้ากัน
- โขลกกระเทียม พริกชี้หนู กะปิ ใส่น้ำมะขามที่เหลือ ตำให้ละเอียด
- ตัดเครื่องยำที่โขลกละเอียดแล้วคลุกเคล้ากับใบจิกนา ใส่น้ำปลาคูกย่าง คลุกให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล
- ยำจิกนาคำรับนี้ตัดเสิร์ฟได้ 3 ทักพี

ตารางที่ 44 คุณค่าทางโภชนาการขำจิกนา

ลำดับ	รายการ	ปริมาณน้ำ		พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โปแตสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ RE (หน่วยสากล)	วิตามินบี			
		(กรัม)	(กรัม)															(กรัม)	(มิลลิกรัม)	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2
1	จิกนา(ดิบ)	30	25.7	16.8	1.11	0.09	2.88	0.39	0.9	0.9	0.78	-	-	-	-	0	135.9	0.05	0.1	-	11.7
2	ปลาตุก(ย่าง)	120	62.4	331.2	30.96	21.48	1.08	-	124	294	4.68	109.2	490	0.24	1.2	-	-	0.11	0.16	5.16	-
3	หอมแดง	24	19.70	16.56	0.53	0.02	3.55	0.58	6.96	14.64	0.14	1.92	55.92	0.02	0.07	-	-	0.06	0.01	0.12	2.88
4	กระเทียม	6	3.99	7.74	0.37	0.01	1.55	0.28	0.09	1.38	0.08	0.60	29.04	0	0.06	-	-	0.01	0	0.10	0.84
5	พริกขี้หนู	3	2.44	2.31	0.10	0.05	0.38	0.30	0.24	2.13	0.03	0.27	11.31	0.01	0.01	25.35	4.23	0	0	0.07	1.47
6	กะปิ	18	9.54	19.62	3.98	0.14	0.63	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	น้ำปลา	7	5.31	4.13	0.14	tr.	0.89	-	4.13	-	0.18	702.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	น้ำตาลทราย	6	0.03	23.1	-	-	5.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	น้ำมันขำเปือก	30	5.7	95.4	0.6	0.24	22.7	1.95	94.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0.10	0	0.8	3.9
	รวม	244	134.81	516.86	37.79	22.03	39.6	3.5	231	313.1	5.89	814.2	586.3	0.27	1.34	25.35	140.13	0.33	0.27	6.25	20.8

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของขำจิกนา 1 ตำรับ ตักเสิร์ฟได้ 3 ทัพพี (244 กรัม)

2. ยำกุ้งดับหวาน (สำหรับรับประทาน 1-2 คน)

ส่วนประกอบ

ใบบัวบก(ชอยละเอียด)	1	ถ้วยตวง	(200 กรัม)
กุ้งสด	10	ตัว	(150 กรัม)
มะเขือเทศ	2	ผล	(60 กรัม)
พริกชี้หนู	10	เม็ด	(7 กรัม)
ตับหมู(หั่นชิ้นบาง)	½	ถ้วยตวง	(100 กรัม)
หอมแดง	3	หัว	(40 กรัม)
กระเทียม	1	หัว	(6 กรัม)

วิธีทำ

- ล้างใบบัวบกให้สะอาด แล้วชอยเตรียมไว้
- นำกุ้งและตับไปต้มจนสุก ชอยดับเป็นชิ้นบางๆ
- ชอยพริกชี้หนู หอมแดง กระเทียม หั่นมะเขือเทศ คลุกเข้าด้วยกัน แล้วใส่กุ้ง ตับหมู และใบบัวบกชอย คลุกให้เข้ากัน
- ยำกุ้งดับหวานตำรับนี้ตัดเสิร์ฟได้ 3 ทักพี

ตารางที่ 45 คุณค่าทางโภชนาการของยำกุ้งดับหวาน

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โปแตสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (หน่วยสากล)	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี	
		(กรัม)															(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	
1	ใบบัวบก(ดิบ)	200	175	92	3.6	1.2	16.8	-	292	60	7.8	-	-	-	2486	414	0.48	0.18	-	8	
2	กุ้งสด	150	119	117	26.7	1.05	0	-	119	-	0.6	1037	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	มะเขือเทศ	60	55.9	16.2	0.6	0.18	3	1.02	5.4	13.8	0.3	6	122	0.04	0.12	-	-	0.05	0.02	0.42	19.8
4	พริกขี้หนู	7	5.7	5.4	0.2	0.1	0.9	0.7	0.6	5.0	0.1	0.6	26.4	0	0	59.2	9.9	0	0	0.2	3.4
5	ตับหมู	100	61.4	174	29.3	5.1	2.8	0	11	240	5	46	130	6.1	3.7	-	-	0.23	0.04	7.9	2
6	หอมแดง	40	32.8	27.6	0.88	0.04	5.92	0.96	11.6	24.4	0.24	3.2	93.2	0.03	0.12	-	-	0.1	0.02	0.2	4.8
7	กระเทียม	6	4.0	7.7	0.4	0	1.5	0.3	0.1	1.4	0.1	0.6	29.0	0	0.1	-	-	0	0	0.1	0.8
	รวม	563	453.8	439.9	61.7	7.7	30.9	3.0	439.7	344.6	14.1	1093	400.6	6.2	4.0	2545.2	423.9	0.9	0.3	8.8	38.8

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของยำกุ้งดับหวาน 1 คำรับ ตักเสิร์ฟได้ 3 ททัพพี (563 กรัม)

3. ยำไก่ใบชะพลู (สำหรับรับประทาน 2-3 คน)

ส่วนประกอบ

ใบชะพลู(หั่นฝอย)	½ ถ้วยตวง	(20 กรัม)
เนื้อไก่(อก)	½ ตัว	(210 กรัม)
มะม่วงดิบ(สับ)	½ ถ้วยตวง	(60 กรัม)
ตะไคร้	1 ต้น	(18 กรัม)
หอมแดง	4 หัว	(50 กรัม)
มะเขือเทศ	2 ผล	(60 กรัม)
พริกชี้หนู	8 เม็ด	(5 กรัม)
น้ำปลา	½ ช้อนโต๊ะ	(7 กรัม)

วิธีทำ

- ล้างใบชะพลูแล้วหั่นฝอย ต้มไก่แล้วฉีกเป็นชิ้นเตรียมไว้
- สับมะม่วงดิบ หั่นมะเขือเทศเป็นชิ้น ซอยตะไคร้ หอมแดง พริกชี้หนู แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากันในภาชนะ
- ใส่เนื้อไก่ ใบชะพลูลงไปคลุกกรวมกับทั้งหมดให้เข้ากันปรุงรสด้วยน้ำปลา
- ยำไก่ใบชะพลูรับประทานนี้ตักเสิร์ฟได้ 3 ทักพิ

ตารางที่ 46 คุณค่าทางโภชนาการของข่าไก่ใบชะพลู

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ (กรัม)	น้ำ พลังงาน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โพแทสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ RE (หน่วยสากล)	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี
					(กรัม)				(มิลลิกรัม)									(มิลลิกรัม)			
1	ใบชะพลู(ดิบ)	20	16.4	12	0.84	0.12	1.86	1.42	55	10.2	0.84	65.2	109	0.03	0.2	619	103.2	0.02	0.06	0.3	3.4
2	เนื้อไก่	210	128	405.3	60.1	18.3	0.21	0	14.7	359	1.26	168	212	0.19	0.11	-	-	0.13	0.46	14	0
3	มะม่วงดิบ	30	23.9	24.3	0.18	0.06	5.73	0.9	3.9	2.7	0.18	0.9	37.8	0.02	-	-	-	0.02	0.01	0.1	11.7
4	ตะไคร้	18	13.9	16.02	0.16	0	3.31	-	6.12	5.40	0.50	2.16	35.1	0.01	0.11	6.30	1.08	0.01	0	0.3	0.18
5	หอมแดง	50	41.1	34.5	1.1	0.1	7.4	1.2	14.5	30.5	0.3	4.0	117	0	0.2	-	-	0.1	0	0.3	6.0
6	มะเขือเทศ	60	55.9	16.2	0.6	0.18	3	1.02	5.4	13.8	0.3	6	122	0.04	0.12	-	-	0.05	0.02	0.4	19.8
7	พริกขี้หนู	5	4.07	3.85	0.17	0.08	0.63	0.50	0.40	3.55	0.06	0.45	18.9	0.01	0.02	42.25	7.05	0.01	0.01	0.1	2.45
8	น้ำปลา	7	5.31	4.13	0.14	tr.	0.89	-	4.13	-	0.18	702	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	รวม	400	288.6	516.3	63.3	18.8	23.0	5.04	104	425	3.62	949	652	0.3	0.76	667.55	111.33	0.34	0.56	15.6	43.5

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของข่าไก่ใบชะพลู 1 คำรับ ตักเสิร์ฟได้ 3 ทักพี (400 กรัม)

ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทน้ำพริกและผักต้ม จำนวน 3 ตำรับ

1. น้ำพริกกะปิมะเอ็ก (สำหรับรับประทาน 1-2 คน)

ส่วนประกอบ

มะเอ็ก	3 ผล	(56 กรัม)
กระเทียม	2 หัว	(12 กรัม)
กะปิ	½ ช้อนโต๊ะ	(8 กรัม)
พริกขี้หนู	15 เม็ด	(10 กรัม)

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกมะเอ็กแล้วซอยเป็นชิ้นบางๆ เตรียมไว้
2. โขลกกระเทียม พริกขี้หนู กะปิพอให้เข้ากันแล้วใส่มะเอ็กที่เตรียมไว้ โขลกรวมกันให้ละเอียด ตักใส่ถ้วยรับประทานกับผักต้มหรือผักสด
3. น้ำพริกกะปิมะเอ็กตำรับนี้ตักเสิร์ฟได้ ½ ทัพพี

ตารางที่ 47 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกกะปิมะอึก

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ		พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โปแตสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ RE (หน่วยสากล)	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี
		(กรัม)	(กรัม)																		
1	มะอึก(ดิบ)	56	46.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	548	91.28	-	-	-	-
2	กระเทียม	12	7.98	15.48	0.73	0.01	3.1	0.56	0.18	2.76	0.16	1.2	58.1	0.01	0.12	-	-	0.02	0.01	0.19	1.7
3	กะปิ	8	4.24	8.72	1.77	0.06	0.28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	พริกขี้หนู	10	8.14	7.7	0.34	0.15	1.26	0.99	0.8	7.1	0.11	0.9	37.7	0.02	0.04	84.5	14.1	0.01	0.01	0.22	4.9
	รวม	86	66.56	31.9	2.84	0.22	4.64	1.55	0.98	9.86	0.27	2.1	95.8	0.03	0.16	632.5	105.38	0.03	0.02	0.41	6.6

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกกะปิมะอึก 1 ตำรับ ตักเสิร์ฟได้ ½ ทัพพี (86 กรัม)

2. น้ำพริกมะอึก (สำหรับรับประทาน 1-2 คน)

ส่วนประกอบ

มะอึก	4 ผล	(72 กรัม)
กระเทียม	2 หัว	(10 กรัม)
กุ้งแห้ง	1 ช้อนโต๊ะ	(10 กรัม)
มะเขือเทศ(ลูกเล็ก)	2 ผล	(58 กรัม)
พริกขี้หนู	10 เม็ด	(6 กรัม)
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ	(28 กรัม)

วิธีทำ

1. ซอยมะอึกเป็นชิ้นบาง ๆ และหั่นมะเขือเทศเป็นชิ้น เตรียม
2. โขลกกุ้งแห้งให้ละเอียด เตรียมไว้
3. โขลกกระเทียม พริกขี้หนูพอหยาบ ใส่มะอึกตำให้เข้ากัน
4. นำมะเขือเทศลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำปลา รับประทานกับผักต้มหรือผักสด
5. น้ำพริกมะอึกตำรับนี้ตักเสิร์ฟได้ 1 ทัพพี

ตารางที่ 48 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกมะอึก

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ	น้ำ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โบตัสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (หน่วยสากล)	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี
		(กรัม)			(กรัม)	(มิลลิกรัม)										(มิลลิกรัม)					
1	มะอึก(ดิบ)	72	59.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	705	117.36	-	-	-	-
2	กระเทียม	10	6.65	12.9	0.61	0.01	2.58	0.47	0.15	2.3	0.13	1	48.4	0.01	0.1	-	-	0.02	0.01	0.16	1.4
3	กุ้งแห้ง	10	1.61	26.3	4.64	0.29	1.28	-	231	62.5	2	-	-	-	-	-	-	0.01	0.02	0.57	-
4	มะเขือเทศ(ลูกเล็ก)	58	54.1	15.66	0.58	0.17	2.9	0.99	5.22	13.3	0.29	5.8	118	0.04	0.12	-	-	0.05	0.02	0.41	19.1
5	พริกขี้หนู	6	4.88	4.62	0.20	0.09	0.76	0.59	0.48	4.3	0.07	0.54	22.6	0.01	0.02	50.7	8.46	0.01	0.01	0.13	2.94
6	น้ำปลา	28	21.24	16.52	0.56	tr.	3.56	-	16.5	-	0.72	2809	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	รวม	184	147.9	76	6.59	0.56	11.1	2.05	253	82.4	3.21	2816	189	0.06	0.24	755.7	125.82	0.09	0.06	1.27	23.4

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกกะปิมะอึก 1 ตำรับ ตักเสิร์ฟได้ 1 ทักพี (184 กรัม)

3. มะระจีนกั้ดน้ำตาลอ้อย (สำหรับรับประทาน 1-2 คน)

ส่วนประกอบ

มะระจีนกั้ด	6 ผล	(100 กรัม)
เกลือ	½ ช้อนชา	(1 กรัม)
น้ำตาลอ้อย	2 ช้อนโต๊ะ	(22 กรัม)
น้ำเปล่า	1½ ถ้วยตวง	(480 กรัม)

วิธีทำ

- ล้างแล้วหั่นมะระจีนกั้ดเป็นชิ้นและคว้านไส้ออก แช่น้ำเกลือ 10 นาที แล้วนำไปลวก
- ตั้งน้ำให้เดือด เติมน้ำตาลอ้อยให้ละลาย ใส่เกลือป่น ไ้มะระจีนกั้ด ต้มจนสุก
- มะระจีนกั้ดน้ำตาลอ้อยตำรับนี้ต้กเสิร์ฟได้ 1 ทัพพี

ตารางที่ 49 คุณค่าทางโภชนาการของมะระขึ้นกัฒมน้ำตาลอ้อย

ลำดับ	รายการ	ปริมาณ		พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	เส้นใย	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	โซเดียม	โบตัสเซียม	ทองแดง	สังกะสี	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)	วิตามินเอ (หน่วยสากล)	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	ไนอาซิน	วิตามินซี
		กรัม	น้ำ		กรัม													มิลลิกรัม			
1	มะระขึ้นก(ดิบ)	100	92.4	-	1.4	0.4	-	4.2	3	5	0.4	-	-	0.08	0.2	23	4	0.09	0.05	-	147
2	น้ำตาลอ้อย	22	-	16.72	0.02	-	4.14	-	2.64	21.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	รวม	122	92.4	16.72	1.42	0.4	4.14	4.2	5.64	26.1	0.4	0	0	0.08	0.2	23	4	0.09	0.05	0	147

หมายเหตุ: ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของมะระขึ้นกัฒมน้ำตาลอ้อย 1 ตำรับ ตักเสิร์ฟได้ 1 ทัพพี (122 กรัม)

วิจารณ์

1. ข้อมูลพื้นฐาน

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 86.0 เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 41- 51 ปี จบการศึกษา ระดับประถมศึกษาปีที่ 4 และประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4-5 คน และมีรายได้ของครอบครัว/เดือนระหว่าง 3,000-5,000 บาท กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ของครอบครัว/เดือนต่ำสุดคือ 1,500 บาท สูงสุดคือ 30,000 บาท และค่าเฉลี่ยของรายได้ครอบครัว/เดือนคือ 8,873.33 บาท ส่วนรายจ่ายค่าอาหาร/วันมีรายจ่าย 51-100 บาท ร้อยละ 51.0 ซึ่งรายจ่ายค่าอาหารของกลุ่มตัวอย่างค่อนข้างสูงเพราะมีแหล่งอาหารมาจากร้านขายของชำในหมู่บ้าน รองมาได้จากตลาดนัด ซึ่งเป็นตลาดขายสินค้าในท้องถิ่น ที่มีการนำอาหารในท้องถิ่น ต่าง ๆ มาจำหน่าย เช่น ผักพื้นบ้านและผลไม้ท้องถิ่น มีจำหน่าย 1 ครั้ง/สัปดาห์ ซึ่งให้ความสะดวกและประหยัดเวลาในการซื้ออาหาร มากกว่าที่จะเก็บจากป่า เพราะวิธีการได้มาของพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาตินั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ระบบนิเวศ ฤดูกาล และความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่ และแหล่งของอาหารที่กลุ่มตัวอย่างซื้อได้น้อยที่สุด คือ รถเร่ขายอาหาร เนื่องจากสภาพหมู่บ้านพื้นที่ลุ่มน้ำท่วมแรง- คลองพืด จังหวัดตราด มีรูปแบบการตั้งถิ่นฐานแบบกระจัดกระจาย หมู่บ้านจะกระจายตัวตามเนินเขา และสวนยางพารา (สถานีวิจัยวนเกษตรตราด. 2545) อีกทั้งอยู่ไกลจากตัวเมือง ทำให้รถเร่ขายอาหารไม่ค่อยมาขายในพื้นที่นี้ สอดคล้องกับ วลัย และคณะ (2527) กล่าวว่า การที่คนในท้องถิ่นกินอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นเพราะอาหารในท้องถิ่นหาได้ง่าย ราคาถูก และสดกว่าอาหารที่มาจากที่ไกล ๆ นอกจากนั้นยังเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายอีกด้วย ส่วนการรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างจะรับประทานร่วมกันทั้ง 3 มื้อ พร้อมทั้งมีการสอนบุตรหลานและให้มีส่วนร่วมในการประกอบอาหารพื้นบ้านอีกด้วย สอดคล้องกับมนัส (2538) กล่าวว่า ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารมาก เพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ให้แก่บุตรหลาน รวมทั้งการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร และสอดคล้องกับเทพินทร์ (2537) กล่าวว่า ครอบครัวจะถ่ายทอดหรือสื่อสารเรื่องราวต่าง ๆ ในขอบเขตที่จำกัด ในสิ่งที่รู้ สิ่งที่ทำ และสิ่งที่รู้สึก ดังนั้น แต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดให้ความรู้ในลักษณะที่ต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม รวมทั้งมีทัศนคติในการยอมรับหรือปฏิเสธ และความชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น

การได้รับข่าวสารด้านประโยชน์ของผักพื้นบ้าน กลุ่มตัวอย่างได้รับข่าวสารจากโทรทัศน์มากที่สุด เนื่องจากเป็นสื่อที่มีอยู่ทุกครัวเรือน รองลงมาเป็นการได้รับข่าวสารจากสถานีอนามัย และได้รับข่าวสารจากผู้นำชุมชนน้อยที่สุด ความรู้ที่ได้จากข่าวสารด้านประโยชน์ของผักพื้นบ้าน คือ เรื่องผักมีวิตามินที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รองลงมา คือ เรื่องผักพื้นบ้านมีกาใยอาหาร กลุ่มตัวอย่างได้รับข่าวสารทางด้านประโยชน์ของผักพื้นบ้านน้อยที่สุดจากผู้นำชุมชนซึ่งเป็นผู้ที่มีบทบาทในชุมชน เนื่องจากข่าวสารที่ได้รับจากผู้นำชุมชนไม่เกี่ยวข้องกับด้านอาหารการกินในครัวเรือน ส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำการเกษตร สอดคล้องกับกมลรัตน์และคณะ (2542) กล่าวว่าพฤติกรรมในการเปิดรับข้อมูลข่าวสารของประชาชน และองค์กรต่างๆ ในพื้นที่สถานีวิจัยวนเกษตรตราด จ.ตราด พบว่ามีการเปิดรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อโทรทัศน์มากที่สุด รองมาเป็นการรับข่าวสารจากองค์กรต่างๆ และการพูดคุยแลกเปลี่ยนข่าวสารกับผู้ใหญ่บ้าน ส่วนประเภทของข้อมูลข่าวสารที่มีการพูดคุยกันมากที่สุด คือ ข่าวการพัฒนาหมู่บ้าน รองลงมาคือ ข่าวเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ และข่าวทั่วไป ซึ่งเอื้อต่อการแนะนำและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านหรือการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการแก่กลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องกับกรณีการ (2548) ที่ได้ศึกษาถึงภาวะพฤติกรรมสุขภาพของเกษตรกรชาวสวนผลไม้ จังหวัดตราด พบว่าการได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจากสื่อโฆษณา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .091$) ปัจจุบันได้มีการเปิดรับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ มากขึ้นไม่ว่าจะเป็นจากโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ หรือนิตยสารต่าง ๆ ซึ่งสามารถพบเห็นได้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน และเนื่องจากบริบทของเกษตรกรที่เมื่อทำงานตอนกลางวันแล้วพอดกเย็นก็จะมานั่งดูโทรทัศน์หรือฟังวิทยุเป็นส่วนใหญ่และในปัจจุบันได้มีการแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพผ่านทางสื่อโทรทัศน์ วิทยุมากขึ้นทำให้กลุ่มตัวอย่างได้รับคำแนะนำด้วย สอดคล้องกับ สุทธนิจ (2539) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน เขตชนบท จังหวัดนนทบุรี พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน

2. ข้อมูลภาวะสุขภาพและภาวะโภชนาการ

ภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง คือ ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 48.0) รองลงมาเป็นโรคกระเพาะอาหาร (ร้อยละ 10.0) โรคเบาหวาน (ร้อยละ 9.0) และโรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 7.0) ส่วนการเข้ารับรักษาพยาบาลของกลุ่มตัวอย่างจะเข้ารับรักษาพยาบาลที่สถานีอนามัย รองมาเป็นการเข้ารับรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาล จำนวนครั้ง/ปีของการเข้ารับการรักษาพยาบาลของกลุ่มตัวอย่าง คือ 1-3 ครั้ง/ปี รองมาคือมากกว่า 6 ครั้ง/ปี ส่วนสาเหตุการไปสถานพยาบาล คือ รักษา

โรค เช่น โรคไข้หวัด โรคทางเดินอาหาร สาเหตุรองมา คือ ตรวจสอบสุขภาพประจำปี กลุ่มตัวอย่างที่มีการเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อยจะเข้ารับการรักษาพยาบาลที่สถานอนามัยที่ใกล้บ้าน มากกว่าที่จะเดินทางไปโรงพยาบาล เพราะเดินทางสะดวก ประหยัดค่าใช้จ่าย

ค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างมากกว่าหนึ่งในสามเล็กน้อย (ร้อยละ 34) มีน้ำหนักปกติ รองลงมา อยู่ในเกณฑ์โรคอ้วนขั้นที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 27.0 ที่เหลืออยู่ในภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน และอยู่ในเกณฑ์โรคอ้วนขั้นที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 20 และ 12 ตามลำดับ มีเพียงร้อยละ 7 ที่มีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน ส่วนค่าปริมาณไขมันในร่างกายของกลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 58.0) มีค่าปริมาณไขมันในร่างกายเกินกว่าปกติ รองลงมาอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 17.0 ที่เหลือคือ มีค่าปริมาณไขมันมากกว่าปกติเล็กน้อย และต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 13.0 และ 12.0 ตามลำดับ จากข้อมูลดังกล่าวเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน เป็นผลมาจากพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป คือ กลุ่มตัวอย่างซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้า และตลาดนัด เนื่องจากให้ความสะดวก และประหยัดเวลาในการประกอบอาหารเอง ส่วนพฤติกรรมการบริโภคผักพื้นบ้านที่พบในกลุ่มตัวอย่าง คือ การบริโภคผักอย่างสม่ำเสมอ แต่มีการบริโภคอาหารที่มีปริมาณไขมันและน้ำตาลร่วมด้วย จึงทำให้แนวโน้มการเกิดโรคอ้วนในกลุ่มตัวอย่างมีสูงซึ่งสอดคล้องกับ สิริพันธุ์ และคณะ (2545) ที่ศึกษาการบริโภคอาหารพื้นบ้านกับสุขภาพของแม่บ้านในประเทศไทย พบว่า แม่บ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีจำนวนของผู้มีภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ซึ่งสูงกว่าแม่บ้านในภาคอื่น ๆ ในขณะที่แม่บ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีจำนวนผู้ที่มีภาวะโภชนาการปกติสูงกว่าแม่บ้านในภาคอื่น ๆ และยังพบว่าแม่บ้านในภาคตะวันตกมีจำนวนผู้ที่มีภาวะโภชนาการต่ำจำนวนมาก คิดเป็นร้อยละ 66.67

3. พฤติกรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน 10 อันดับที่นิยมบริโภค

พฤติกรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน 10 อันดับที่นิยมบริโภคมีทั้งหมด 10 ชนิด ได้แก่ เต้าร้าง ผักหนาม มะระจีนก จิกนา ผักบั้งขัน ยี่หระ มะอิก ชะมวง บัวบก และชะพลู โดยแบ่งพฤติกรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน ดังนี้ ความถี่ในการบริโภคผักพื้นบ้าน ระดับคะแนนในการบริโภคผักพื้นบ้าน และปริมาณในการบริโภคผักพื้นบ้าน ความถี่ในการบริโภคผักพื้นบ้าน 10 ชนิด พบว่ากลุ่มตัวอย่างบริโภคเต้าร้าง ผักหนาม และชะมวง บริโภคเป็นประจำ คือ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ ส่วนความถี่ในการบริโภคจิกนา และบัวบก บริโภคบ่อยครั้ง คือ 2-3 ครั้ง/1 เดือน การบริโภคมะอิก และชะพลู กลุ่มตัวอย่างบริโภคบางครั้ง คือ 2-3 ครั้ง/2 เดือน และความถี่ในการบริโภคมะระจีนก ผักบั้งขัน และยี่หระ กลุ่มตัวอย่างบริโภคนาน ๆ ครั้ง คือ 2-3 ครั้ง/1 ปี

ระดับคะแนนในการรับประทานผักพื้นบ้าน ที่มีการบริโภคเป็นประจำพบว่าเต้าร้างมีคะแนนมากที่สุด คือ 140 คะแนน รองลงมาคือ ผักหนามมีคะแนน 132 คะแนน และผักบุ้งจีนมีคะแนนน้อยที่สุด คือ 36 คะแนน ส่วนระดับคะแนนรวมทั้งหมด พบว่าผักหนามมีคะแนนมากที่สุด คือ 269 คะแนน รองลงมาเป็นชะมวงมีคะแนน 274 คะแนน และยี่ห่วยี่ห่วยมีคะแนนน้อยที่สุด คือ 163 คะแนน ปริมาณในการบริโภคผักพื้นบ้านแต่ละชนิด/ครั้งของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคผักพื้นบ้านในครั้งละ 1 ถ้วยตวง ได้แก่ เต้าร้าง ผักหนาม จิกนา ผักบุ้งจีน ชะมวง บัวบกและชะพลู การบริโภคผักพื้นบ้านทั้ง 7 ชนิดในครั้งละปริมาณมาก เนื่องจากมีรสชาติอร่อยเป็นที่ชื่นชอบของกลุ่มตัวอย่างและมีการนำมาประกอบอาหารหลายตำรับ ส่วนผักพื้นบ้านที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคครั้งละ ½ และ ¼ ถ้วยตวง ได้แก่ มะระจีนก ยี่ห่วยี่ห่วย และมะอึก การบริโภคผักพื้นบ้านทั้ง 3 ชนิดในครั้งละปริมาณน้อย เนื่องจากรสชาติของมะระจีนกมีรสขม ใบยี่ห่วยี่ห่วยมีรสเผ็ด และมะอึกมีรสเปรี้ยว ทำให้การบริโภคแต่ละครั้งบริโภคในปริมาณน้อย จากการพิจารณาเห็นว่าแนวโน้มในการบริโภคผักพื้นบ้านของกลุ่มตัวอย่งมีน้อยลง สอดคล้องกับ สิริพันธุ์และคณะ(2545) กล่าวว่า อาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่เกือบทุกภาคมีแนวโน้มที่สูญหายค่อนข้างมาก ทั้งนี้ อาจเนื่องจากการคมนาคมสะดวกขึ้นมาก สภาพสังคมปัจจุบันมีการนำเทคโนโลยีมาใช้สำหรับประกอบอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ซึ่งสะดวกต่อการรับประทาน หรือการนิยมบริโภคของท้องถิ่นเปลี่ยนแปลงไป หรือการประกอบอาชีพในชนบทเปลี่ยนแปลงจากสภาพเดิม มีการบุกรุก ทำไร่ทำสวน เป็นการทำลายสภาพธรรมชาติของพืชและสัตว์ ทำให้ขาดพืชผักและเนื้อสัตว์พื้นบ้านในการประกอบอาหาร

4. ตำรับอาหารพื้นบ้านและการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการจากตำรับอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภค

4.1 ตำรับอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภค

ตำรับอาหารพื้นบ้านที่ได้จากการใช้แบบสัมภาษณ์และทำการคัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่างที่ชาวบ้านนิยมรับประทานกันมากที่สุด และยังคงนิยมทำรับประทานกันอยู่ในครัวเรือน รวบรวมได้ 20 ตำรับ แบ่งเป็นประเภทได้ดังนี้ ประเภทแกง ได้แก่ 1) แกงเลียงเต้าร้าง 2) แกงเปรอะ 3) แกงส้มผักหนาม 4) แกงกะทิหมูย่างมะระจีนก 5) แกงเผ็ดป่า 6) แกงส้มปลากดชะมวง 7) แกงส้มกระดูกหมูชะมวง 8) แกงหอยแครง และ 9) แกงปลาตับคั่ว ประเภทต้ม ได้แก่ 1) ต้มหมูชะมวง 2) และต้มเนื้อชะมวง ประเภทผัด ได้แก่ 1) ผัดผักหนาม 2) ผัดผักบุ้งกะทิ และ 3) หมูผัดน้ำพริก ประเภทยำ ได้แก่ 1) ยำจิกนา 2) ยำกุ้งดับหวาน และ 3) ยำไก่ใบชะพลู ประเภทน้ำพริกและผัดต้ม

ได้แก่ 1) น้ำพริกกะปิมะอึก 2) น้ำพริกมะอึก และ 3) มะระจิ้นกต้ม น้ำตาลอ้อย ตำรับอาหารพื้นบ้านเหล่านี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของอาหารพื้นบ้านในพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแรง-คลองพืด จังหวัดตราดเท่านั้น ซึ่งอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นภาคตะวันออกยังมีความหลากหลายตามสภาพภูมิประเทศอีกมากมาย ซึ่งสอดคล้องกับสิริพันธุ์และคณะ (2545) ได้ทำการศึกษาการบริโภคอาหารพื้นบ้านประเภทอาหารคาวที่แม่บ้านกลุ่มตัวอย่างภาคตะวันออก พบอาหารพื้นบ้าน 11 รายการ ได้แก่ ปลาทุ้มต้มเค็ม ยำหนังหมู ก๋วยเตี๋ยวผัดปู ก๋วยเตี๋ยวเนื้อเรียง เผือกต้มกะทิ แกงเลียงชะอม น้ำพริกกระกำ หมูชะมวง แกงต้มยำ และถั่วลิสงต้มหมู ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของภาคตะวันออก แต่ตำรับอาหารที่มีเหมือนกันคือ ต้มหมูชะมวงหรือหมูชะมวงที่มีความเป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดตราด (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ, 2542) ซึ่งแต่ละตำรับชาวบ้านจะนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารตามฤดูกาลของผักพื้นบ้านแต่ละชนิด ในส่วนของรสชาติอาหาร ชาวบ้านรับประทานอาหารที่มีรสชาติครบทั้ง 4 รส ได้แก่ รสหวาน รสเค็ม รสเปรี้ยว และรสเผ็ด รวมถึงกลิ่นหอมจากเครื่องเทศเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารหลายตำรับ การปรุงรสให้หวานชาวบ้านนิยมใช้น้ำตาลอ้อย น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย การปรุงรสให้เค็ม ใช้เกลือและน้ำปลา การปรุงรสให้เปรี้ยว ใช้มะอึก และใบชะมวง และการปรุงรสอาหารให้เผ็ด นิยมใช้พริกสด พริกแห้ง หรือเครื่องเทศ (พาสีพันธุ์, 2544) ตำรับอาหารพื้นบ้านทั้ง 20 ตำรับ และมีส่วนประกอบสำคัญเป็นผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น เบต้าแคโรทีน ทำหน้าที่เป็นสารต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน (antioxidant) (สิริพันธุ์, 2542) วิตามินเอ โปแทสเซียม ซึ่งเป็นส่วนประกอบของทุกเซลล์มีอยู่ในอาหารเกือบทุกชนิด แหล่งอาหารที่สำคัญ คือ เนื้อ ปลา สัตว์ปีก ตลอดจนผลไม้ ผัก และธัญพืช (คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย, 2532) แคลเซียม ซึ่งมีอยู่ในตำรับอาหาร มีมากในใบชะพลู ของแกงหอยแครง หมูผัดน้ำพริก ยำไก่ใบชะพลู และแกงปลาสะบัก ใบยี่ห่วยของตำรับแกงเผ็ดป่า ในใบบัวบกของยำกุ้งดับหวาน นอกจากนี้ยังมีอยู่ในส่วนประกอบของทุกตำรับ เช่น กะปิ ปลาร้า มะขามเปียก แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่ร่างกายมีความต้องการมากที่สุดชนิดหนึ่ง แคลเซียมเป็นส่วนผสมที่สำคัญและจำเป็นในการสร้างกระดูกและฟัน ช่วยให้ประสาทและกล้ามเนื้อทำงานได้ตามปกติและยังช่วยให้เลือดแข็งตัว (สง่า, 2543)

4.2 การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการจากตำรับอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภค

จากการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารพื้นบ้านโดยการคำนวณจากตาราง แสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยในส่วนที่กินได้ 100 กรัม (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2545) และ Thai Food Composition Tables 1999 (Puwastien, 1999) จากนั้นนำคุณค่าทาง โภชนาการของแต่ละตำรับมาเปรียบเทียบกับค่าสารอาหารที่แนะนำให้ควรบริโภคประจำวัน สำหรับคนไทย อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai Recommended Daily Intake : Thai RDI) ได้ดังนี้

ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทแกง จำนวน 9 ตำรับ พบว่า

ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทแกงที่ให้พลังงานสูงสุด ได้แก่ แกงกะทิหมูย่างมะระขึ้นก รองลงมาคือ แกงปลาสับคั่ว และแกงส้มกระดูกหมูชะมวง ให้พลังงาน 1,348.8 , 752.2 และ 572.2 กิโลแคลอรี

ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทแกงที่ให้โปรตีนสูงสุด ได้แก่ แกงกะทิหมูย่างมะระขึ้นก รองลงมาคือ แกงส้มปลากดใบชะมวง และแกงปลาสับคั่ว ให้โปรตีน 117.2 , 68.8 และ 52.3 กรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่าทั้ง 3 ตำรับได้ให้โปรตีนครบตามที่ค่า Thai RDI กำหนด (50 กรัม)

ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทแกงที่ให้ไขมันสูงสุด ได้แก่ แกงกะทิหมูย่างมะระขึ้นก รองลงมาคือ แกงปลาสับคั่ว และแกงส้มกระดูกหมูชะมวง ให้ไขมัน 88.5 , 52.7 และ 32.2 กรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า แกงกะทิหมูย่างได้ให้ไขมันครบตามที่ค่า Thai RDI กำหนด (65 กรัม) ส่วนแกงปลาสับคั่ว และแกงส้มกระดูกหมูชะมวงได้ให้ไขมันน้อยกว่าค่า Thai RDI

ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทแกงที่ให้เส้นใยสูงสุด ได้แก่ แกงเปรอะ รองลงมาเป็น แกงเผ็ดป่า ให้เส้นใย 21.7 และ 16.2 กรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า แกงเปรอะ ให้เส้นใยน้อยกว่าค่า Thai RDI กำหนด (25 กรัม) อยู่เล็กน้อย ส่วนแกงเผ็ดป่าให้เส้นใยน้อยกว่า เกือบครึ่งที่กำหนด

คาร์โบไฮเดรตที่รับประทานประเภทแป้งที่ให้แคลเซียมสูงที่สุด ได้แก่ แป้งหอยแครง รองลงมาคือ แป้งเปาะ และแป้งเผ็ดป่า ให้แคลเซียม 310.9 , 298.9 และ 276.5 มิลลิกรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ค่าเฉลี่ยของทั้ง 3 คาร์บได้ให้แคลเซียมหนึ่งในสี่ของค่า Thai RDI กำหนด (800 มิลลิกรัม)

คาร์โบไฮเดรตที่รับประทานประเภทแป้งที่ให้ฟอสฟอรัสสูงที่สุด ได้แก่ แป้งสับปะรดคั้น รองลงมาคือ แป้งปลาสับคั่ว และแป้งเผ็ดป่า ให้ฟอสฟอรัส 643.3 , 446.2 และ 303.9 มิลลิกรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ค่าเฉลี่ยของทั้ง 3 คาร์บได้ให้ฟอสฟอรัสครึ่งหนึ่งของค่า Thai RDI กำหนด (800 มิลลิกรัม)

คาร์โบไฮเดรตที่รับประทานประเภทแป้งที่ให้วิตามินเอสูงที่สุด ได้แก่ แป้งสับปะรดคั้น และแป้งสับปะรดคั้น รองลงมาคือ แป้งเปาะ ให้วิตามินเอ 2934.52 , 2934.30 และ 849.6 มิลลิกรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ค่าเฉลี่ยของทั้ง 3 คาร์บได้ให้วิตามินเอครบตามที่ค่า Thai RDI กำหนด (800 มิลลิกรัม)

คาร์โบไฮเดรตที่รับประทานประเภทดัม จำนวน 2 คาร์บ พบว่า

คาร์โบไฮเดรตที่รับประทานประเภทดัมที่ให้พลังงานสูงที่สุด ได้แก่ ดัมหมูชะมวง รองลงมาคือ ดัมเนื้อชะมวง ให้พลังงาน 1214.66 และ 162.58 กิโลแคลอรี

คาร์โบไฮเดรตที่รับประทานประเภทดัมที่ให้โปรตีนสูงที่สุด ได้แก่ ดัมหมูชะมวง รองลงมาคือ ดัมเนื้อชะมวง ให้โปรตีน 54.36 และ 29.3 กรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ดัมหมูชะมวงได้ให้โปรตีนครบตามที่ค่า Thai RDI กำหนด (50 กรัม) ส่วนดัมเนื้อชะมวงให้โปรตีนน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของค่า Thai RDI กำหนด

คาร์โบไฮเดรตที่รับประทานประเภทดัมที่ให้ไขมันสูงที่สุด ได้แก่ ดัมหมูชะมวง รองลงมาคือ ดัมเนื้อชะมวง ให้ไขมัน 95.51 และ 0.37 กรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ดัมหมูชะมวงได้ให้ไขมันสูงกว่าค่า Thai RDI กำหนด (65 กรัม) ดัมเนื้อชะมวงได้ให้ไขมันน้อยกว่าค่า Thai RDI อยู่มาก

คาร์โบไฮเดรตที่บ้านประเภทต้มที่ให้เส้นใยสูงที่สุด ได้แก่ ต้มหมูชะมวง และต้มเนื้อชะมวง ให้เส้นใย 2.14 และ 1.54 กรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ทั้ง 2 คาร์บให้เส้นใยน้อยกว่าค่า Thai RDI กำหนด (25 กรัม) อยู่มาก

คาร์โบไฮเดรตที่บ้านประเภทต้มที่ให้แคลเซียมสูงที่สุด ได้แก่ ต้มเนื้อชะมวง และต้มหมูชะมวง ให้แคลเซียม 53.85 และ 47.15 มิลลิกรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ค่าเฉลี่ยของทั้ง 2 คาร์บได้ให้แคลเซียมน้อยกว่าค่า Thai RDI กำหนด (800 มิลลิกรัม) อยู่มาก

คาร์โบไฮเดรตที่บ้านประเภทต้มที่ให้ฟอสฟอรัสสูงที่สุด ได้แก่ ต้มเนื้อชะมวง รองลงมาคือ ต้มหมูชะมวง ให้ฟอสฟอรัส 656.4 และ 202.6 มิลลิกรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ต้มเนื้อชะมวงได้ให้ฟอสฟอรัสสามในสี่ของค่า Thai RDI กำหนด (800 มิลลิกรัม) ส่วนต้มหมูชะมวงได้ให้ฟอสฟอรัสหนึ่งในสี่ของค่า Thai RDI

คาร์โบไฮเดรตที่บ้านประเภทต้มที่ให้วิตามินเอสูงที่สุด ได้แก่ ต้มเนื้อชะมวง และต้มหมูชะมวง ให้วิตามินเอ 1468.1 และ 1466.6 มิลลิกรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ทั้ง 2 คาร์บได้ให้วิตามินเอ เกินกว่าค่า Thai RDI กำหนด (800 มิลลิกรัม)

คาร์โบไฮเดรตที่บ้านประเภทผัด จำนวน 3 คาร์บ พบว่า

คาร์โบไฮเดรตที่บ้านประเภทผัดที่ให้พลังงานสูงที่สุด ได้แก่ ผัดผักบั้งกะทิ รองลงมาคือ ผัดผักหนาม ให้พลังงาน 383.54 และ 136.94 กิโลแคลอรี

คาร์โบไฮเดรตที่บ้านประเภทผัดที่ให้โปรตีนสูงที่สุด ได้แก่ ผัดผักหนาม รองลงมาคือ ผัดผักบั้งกะทิ ให้โปรตีน 8.48 และ 3.94 กรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่าทั้ง 2 คาร์บได้ให้โปรตีนน้อยกว่าค่า Thai RDI กำหนด (50 กรัม) อยู่มาก

คาร์โบไฮเดรตที่บ้านประเภทผัดที่ให้ไขมันสูงที่สุด ได้แก่ ผัดผักบั้งกะทิ รองลงมาคือ ผัดผักหนาม ให้ไขมัน 33.83 และ 11.18 กรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ผัดผักบั้งกะทิได้ให้ไขมันครึ่งหนึ่งของค่า Thai RDI กำหนด (65 กรัม) ส่วนผัดผักหนามได้ให้ไขมันเพียงหนึ่งในหกส่วนของค่า Thai RDI

ได้รับอาหารพื้นบ้านประเภทผักที่ให้เส้นใยสูงที่สุด ได้แก่ ผักผักบุ้งกะทึ รongลงมาเป็น ผักผักหนาม ให้เส้นใย 2.24 และ 1.92 กรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ทั้ง 2 ได้รับ ได้ให้เส้นใยน้อยกว่าค่า Thai RDI กำหนด (25 กรัม) อยู่มาก

ได้รับอาหารพื้นบ้านประเภทผักที่ให้แคลเซียมสูงที่สุด ได้แก่ ผักผักบุ้งกะทึ รongลงมาคือ ผักผักหนาม ให้แคลเซียม 39.7 และ 31.7 กรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ทั้ง 2 ได้รับ ได้ให้แคลเซียมน้อยกว่าค่า Thai RDI กำหนด (800 กรัม) อยู่มาก

ได้รับอาหารพื้นบ้านประเภทผักที่ให้ฟอสฟอรัสสูงที่สุด ได้แก่ ผักผักบุ้งกะทึ รongลงมา คือ ผักผักหนาม ให้ฟอสฟอรัส 38.3 และ 1.4 มิลลิกรัม เมื่อเปรียบเทียบกับค่า Thai RDI แล้วพบว่า ทั้ง 2 ได้รับ ได้ให้ฟอสฟอรัสน้อยกว่าค่า Thai RDI กำหนด (800 มิลลิกรัม) อยู่มาก

ได้รับอาหารพื้นบ้านประเภทผักที่ให้วิตามินเอพบว่า ผักผักบุ้งกะทึ ให้วิตามินเอ เพียง ได้รับเดียว ให้วิตามินเอ 214.5 มิลลิกรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ได้ให้วิตามินเอ หนึ่งในสี่ของค่า Thai RDI กำหนด (800 มิลลิกรัม)

ได้รับอาหารพื้นบ้านประเภทยา จำนวน 3 ได้รับ พบว่า

ได้รับอาหารพื้นบ้านประเภทยาที่ให้พลังงานสูงที่สุด ได้แก่ ยาจิกนา รongลงมาคือ ยาไก่ ไบชะพลู และยากุ้งดับหวาน ให้พลังงาน 516.86 , 516.3 และ 134.8 กิโลแคลอรี

ได้รับอาหารพื้นบ้านประเภทยาที่ให้โปรตีนสูงที่สุด ได้แก่ ยาไก่ไบชะพลู รongลงมาคือ ยากุ้งดับหวาน และยาจิกนา ให้โปรตีน 63.3 , 61.7 และ 37.79 กรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่ายาไก่ไบชะพลู และยากุ้งดับหวาน ได้ให้โปรตีนเกินกว่าค่า Thai RDI กำหนด (50 กรัม) อยู่เล็กน้อย ส่วนยาจิกนาให้โปรตีนน้อยกว่าค่า Thai RDI กำหนดอยู่เล็กน้อย

ได้รับอาหารพื้นบ้านประเภทยาที่ให้ไขมันสูงที่สุด ได้แก่ ยาจิกนา รongลงมาคือ ยาไก่ไบชะพลู และยากุ้งดับหวาน ให้ไขมัน 22.03 , 18.8 และ 7.7 กรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ทั้ง 3 ได้รับ ได้ให้ไขมันน้อยกว่าค่า Thai RDI กำหนด (65 กรัม) อยู่มาก

ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทยาที่ให้เส้นใยสูงที่สุด ได้แก่ ยาไก่โบชะพลู รองลงมาคือ ยาจิกนา และยาทุ่งดับหวาน ให้เส้นใย 5.04 , 3.5 และ 3 กรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ทั้ง 3 ตำรับได้ให้เส้นใยน้อยกว่าค่า Thai RDI กำหนด (25 กรัม) อยู่มาก

ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทยาที่ให้แคลเซียมสูงที่สุด ได้แก่ ยาทุ่งดับหวาน รองลงมาคือ ยาจิกนา และ ยาไก่โบชะพลู ให้แคลเซียม 493.7 , 231 และ 104 มิลลิกรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ยาทุ่งดับหวานได้ให้แคลเซียมครึ่งหนึ่งของค่า Thai RDI กำหนด (800 มิลลิกรัม) ส่วนยาจิกนาและยาไก่โบชะพลูได้ให้แคลเซียมน้อยกว่าค่า Thai RDI

ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทยาที่ให้ฟอสฟอรัสสูงที่สุด ได้แก่ ยาไก่โบชะพลู รองลงมาคือ ยาทุ่งดับหวาน และยาจิกนา ให้ฟอสฟอรัส 425 , 344.6 และ 313.1 มิลลิกรัม เมื่อเปรียบเทียบกับค่า Thai RDI แล้วพบว่า ทั้ง 3 ตำรับได้ให้ฟอสฟอรัสเกือบครึ่งของค่า Thai RDI กำหนด (800 มิลลิกรัม)

ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทยาที่ให้วิตามินเอพบว่า ยาทุ่งดับหวาน รองลงมาคือ ยาจิกนา และยาไก่โบชะพลู ให้วิตามินเอ 423.9 , 140.13 และ 111.33 มิลลิกรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ยาทุ่งดับหวานได้ให้วิตามินเอครึ่งหนึ่งของค่า Thai RDI กำหนด (800 มิลลิกรัม) ส่วนยาจิกนา และยาไก่โบชะพลู ให้วิตามินเอน้อยกว่าค่า Thai RDI

ตำรับอาหารประเภทน้ำพริกและผักต้ม จำนวน 3 ตำรับ พบว่า

ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทน้ำพริกและผักต้มที่ให้พลังงานสูงที่สุด ได้แก่ น้ำพริกมะเอ็กรองลงมาคือ น้ำพริกกะปิมะเอ็กร และมะระจีนกัต้มน้ำตาลอ็อย ให้พลังงาน 76, 31.9 และ 16.72 กิโลแคลอรี

ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทน้ำพริกและผักต้มที่ให้โปรตีนสูงที่สุด ได้แก่ น้ำพริกมะเอ็กรองลงมาคือ น้ำพริกกะปิมะเอ็กร และมะระจีนกัต้มน้ำตาลอ็อย ให้โปรตีน 6.59, 2.84 และ 1.42 กรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ทั้ง 3 ตำรับ ได้ให้โปรตีนน้อยกว่าค่า Thai RDI กำหนด (50 กรัม) อยู่มาก

คำรับอาหารพื้นบ้านประเภทน้ำพริกและผักต้มที่ให้ไขมันสูงสุด ได้แก่ น้ำพริกมะอึกรองลงมาคือ มะระขึ้นกัฒมน้ำตาลอ้อย และน้ำพริกกะปิมะอึกร ให้ไขมัน 0.56 , 0.4 และ 0.22 กรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ทั้ง 3 คำรับได้ให้ไขมันน้อยกว่าค่า Thai RDI กำหนด (65 กรัม) อยู่มาก

คำรับอาหารพื้นบ้านประเภทน้ำพริกและผักต้มที่ให้เส้นใยสูงสุด ได้แก่ มะระขึ้นกัฒมน้ำตาลอ้อย รองลงมาคือ น้ำพริกมะอึกร และน้ำพริกกะปิมะอึกร ให้เส้นใย 4.2 , 2.05 และ 1.55 กรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ทั้ง 3 คำรับได้ให้เส้นใยน้อยกว่าค่า Thai RDI กำหนด (25 กรัม) อยู่มาก

คำรับอาหารพื้นบ้านประเภทน้ำพริกและผักต้มที่ให้แคลเซียมสูงสุด ได้แก่ น้ำพริกมะอึกร รองลงมาคือ มะระขึ้นกัฒมน้ำตาลอ้อย และน้ำพริกกะปิมะอึกร ให้แคลเซียม 253 , 5.64 และ 0.98 มิลลิกรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า น้ำพริกมะอึกรได้ให้แคลเซียมหนึ่งในสี่ของค่า Thai RDI กำหนด (800 มิลลิกรัม) ส่วนมะระขึ้นกัฒมน้ำตาลอ้อย และน้ำพริกกะปิมะอึกรได้ให้แคลเซียมน้อยกว่าค่า Thai RDI อยู่มาก

คำรับอาหารพื้นบ้านประเภทน้ำพริกและผักต้มที่ให้ฟอสฟอรัสสูงสุด ได้แก่ น้ำพริกมะอึกร รองลงมาคือ มะระขึ้นกัฒมน้ำตาลอ้อย และ น้ำพริกกะปิมะอึกรให้ฟอสฟอรัส 82.4 , 26.1 และ 9.86 มิลลิกรัม เมื่อเปรียบเทียบกับค่า Thai RDI แล้วพบว่า ทั้ง 3 คำรับได้ให้ฟอสฟอรัสน้อยกว่าค่า Thai RDI กำหนด (800 มิลลิกรัม) อยู่มาก

คำรับอาหารพื้นบ้านประเภทน้ำพริกและผักต้มที่ให้วิตามินเอพบว่า น้ำพริกมะอึกรองลงมาคือ น้ำพริกกะปิมะอึกรและมะระขึ้นกัฒมน้ำตาลอ้อย ให้วิตามินเอ 125.82 , 105.38 และ 4 มิลลิกรัม เมื่อเปรียบเทียบกับ Thai RDI แล้วพบว่า ทั้ง 3 คำรับได้ให้วิตามินเอน้อยกว่าค่า Thai RDI กำหนด (800 มิลลิกรัม) อยู่มาก

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

โดยทำการศึกษา 100 ครัวเรือน จาก 17 หมู่บ้าน ศึกษาเฉพาะสมาชิกที่มีหน้าที่ประกอบอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัว

1. ภาวะโภชนาการและภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง จากการสัมภาษณ์ข้อมูลสุขภาพ และจากการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงเพื่อคำนวณเปรียบเทียบกับค่าดัชนีมวลกาย และการหาค่าปริมาณไขมันในร่างกายโดยเครื่องชั่งน้ำหนักด้วยวิธี BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) พบว่ากลุ่ม ตัวอย่างมากกว่าหนึ่งในสามเล็กน้อย (ร้อยละ 34.0) มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ น้ำหนักปกติ รองลงมา คือ อยู่ในเกณฑ์เป็นโรคอ้วนขั้นที่ 1 (ร้อยละ 27.0) ที่เหลืออยู่ในภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วนและอยู่ในเกณฑ์เป็นโรคอ้วนขั้นที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 20 และ 12 ตามลำดับ มีเพียงร้อยละ 7.0 ที่มีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน ส่วนค่าปริมาณไขมันในร่างกายของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 58.0) มีค่าปริมาณไขมันในร่างกายเกินกว่าปกติ รองลงมาอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ร้อยละ 17.0) ที่เหลือคือ มีค่าปริมาณไขมันมากกว่าปกติเล็กน้อย และต่ำกว่าเกณฑ์ (ร้อยละ 13.0 และ 12.0 ตามลำดับ) ภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างเกือบครึ่ง (ร้อยละ 48.0) ไม่มีโรคประจำตัว รองลงมาเป็นโรคกระเพาะอาหาร โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 10, 9 และ 7 ตามลำดับ) ส่วนการเข้ารับรักษาพยาบาลของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะเข้ารับการรักษาพยาบาลที่สถานอนามัย รองลงมาเข้ารับรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลประจำอำเภอ (ร้อยละ 8.0) ความถี่ในการเข้ารับการรักษาพยาบาลของกลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งเล็กน้อย (ร้อยละ 55.0) เข้ารับการรักษา 1-3 ครั้ง/ปี รองลงมาคือมากกว่า 6 ครั้ง/ปี (ร้อยละ 22.0) ส่วนสาเหตุการไปสถานพยาบาล กลุ่มตัวอย่างมากกว่าสองในสาม (ร้อยละ 65) คือ รักษาโรค เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันต่ำ โรคเบาหวาน สาเหตุรองมา คือ ตรวจสุขภาพประจำปี (ร้อยละ 27.0)

2. ผักพื้นบ้านในพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแครง- คลองพืด จังหวัดตราด รวบรวมจากการสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างและศึกษาในเอกสาร พบว่ามีทั้งหมด 44 ได้แก่ กระดอม กระตกรกป่า กระทือ กระวาน กุ่มน้ำ ขลุ่ คุณ จิกนา จิกน้ำ ชะเนียง ชะพลู ชะมวง ดาวเรือง ต้นสันดาน ตะลิงปิง เต่าเกียด เต่าร้าง เถาคัน บัวบก บุก เปราะหอม ผักกะเสิม ผักบั้งขัน ผักหนาม ผักหวานป่า

เผือก เพกา มะยมป่า มะระจีนก มะแว้งต้น มะอึก มันสำปะหลัง ยางพารา ยี่ห่วย ะกำ และ
 เร่วลูก เร่วหอม ลำพู ลำแพน ส้มจี๊ด สลัดได สายคิง โสมคน และอุตพิต

3. ผักพื้นบ้าน 10 อันดับที่นิยมบริโภคมีทั้งหมด 10 ชนิด โดยเรียงลำดับจากคะแนน
 ความถี่ที่บริโภคได้แก่ ผักหนาม ชะมวง มะอึก เตาร้าง บัวบก ชะพลู จิกนา มะระจีนก
 ผักบุงขัน และยี่ห่วย (269, 264, 235, 233, 232, 210, 186, 175 และ 163 ตามลำดับ)

4. คำรับอาหารพื้นบ้านที่ได้จากการใช้แบบสัมภาษณ์และทำการคัดเลือกจากกลุ่ม
 ตัวอย่างที่ชาวบ้านยอมรับประทานกันมากที่สุด และยังคงนิยมทำรับประทานกันอยู่ในครัวเรือน
 รวบรวมได้ 20 คำรับ 5 ประเภท ได้แก่ ประเภทแกง จำนวน 9 คำรับ ได้แก่ 1) แกงเลียงเตาร้าง
 2) แกงเปรอะ 3) แกงส้มผักหนาม 4) แกงกะทิหมวย่มมะระจีนก 5) แกงเผ็ดป่า 6) แกงส้มปลากด
 ชะมวง 7) แกงส้มกระดูกหมูชะมวง 8) แกงหอยแครง และ 9) แกงปลาสับคั่ว ประเภทต้ม จำนวน
 2 คำรับ ได้แก่ 1) ต้มหมูชะมวง และ 2) ต้มเนื้อชะมวง ประเภทผัด จำนวน 3 คำรับ ได้แก่ 3)
 ผัดผักหนาม 7) ผัดผักบุงขันกะทิ และ 18) หมูผัดน้ำพริก ประเภทยำ จำนวน 3 คำรับ ได้แก่ 1) ยำ
 จิกนา 2) ยำกุ่มดับหวาน และ 3) ยำไก่ใบชะพลู ประเภทน้ำพริกและผัดต้ม ได้แก่ 1) น้ำพริกกะปิ
 มะอึก 2) น้ำพริกมะอึก 3) มะระจีนกต้มน้ำตาลอ้อย

สำหรับสารอาหารที่แนะนำให้ควรบริโภคประจำวันสำหรับคนไทย อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป
 (Thai Recommended Daily Intake : Thai RDI) เมื่อนามาเปรียบเทียบกับทั้ง 20 คำรับ พบว่า

คำรับอาหารพื้นบ้านให้พลังงานสูงที่สุด ประเภทแกง คือ แกงกะทิหมวย่มมะระจีนก
 (1,348.8 กิโลแคลอรี) ประเภทต้ม คือ ต้มหมูชะมวง (1,214.66 กิโลแคลอรี) ประเภทผัด คือ
 ผักบุงขันกะทิ (383.54 กิโลแคลอรี) ประเภทยำ คือ ยำจิกนา (516.86 กิโลแคลอรี) และประเภท
 น้ำพริกและผัดต้ม คือ น้ำพริกมะอึก (76.0 กิโลแคลอรี)

คำรับอาหารพื้นบ้านให้โปรตีนสูงที่สุด ประเภทแกง คือ แกงกะทิหมวย่มมะระจีนก
 (117.2 กรัม) ประเภทต้ม คือ ต้มหมูชะมวง (54.36 กรัม) ประเภทผัด คือ ผัดผักหนาม (8.48 กรัม)
 ประเภทยำ คือ ยำไก่ใบชะพลู (63.3 กรัม) และประเภทน้ำพริกและผัดต้ม คือ น้ำพริกมะอึก
 (6.59 กรัม)

ตำรับอาหารพื้นบ้านให้ไขมันสูงที่สุด ประเภทแกง คือ แกงกะทิหมูย่างมะระจีนก (88.5 กรัม) ประเภทต้ม คือ ต้มหมูชะมวง (95.51 กรัม) ประเภทผัด คือ ผัดผักบุ้งกะทิต (33.83 กรัม) ประเภทยำ คือ ยำจิกนา (22.03 กรัม) และประเภทน้ำพริกและผักต้ม คือ น้ำพริกมะอึก (0.56 กรัม)

ตำรับอาหารพื้นบ้านให้เส้นใยสูงที่สุด ประเภทแกง คือ แกงเปรอะ (21.7 กรัม) ประเภทต้ม คือ ต้มหมูชะมวง (2.14 กรัม) ประเภทผัด คือ ผัดผักบุ้งกะทิต (2.24 กรัม) ประเภทยำ คือ ยำไก่ใบชะพลู (5.04 กรัม) และประเภทน้ำพริกและผักต้ม คือ มะระจีนกต้มน้ำตาลอ้อย (2.14 กรัม)

ตำรับอาหารพื้นบ้านให้แคลเซียมสูงที่สุด ประเภทแกง คือ แกงหอยแครง (310.9 มิลลิกรัม) ประเภทต้ม คือ ต้มเนื้อชะมวง (53.85 มิลลิกรัม) ประเภทผัด คือ ผัดผักบุ้งกะทิต (38.3 มิลลิกรัม) ประเภทยำ คือ ยำกุ้งดับหวาน (493.7 มิลลิกรัม) และประเภทน้ำพริกและผักต้ม คือ น้ำพริกมะอึก (253 มิลลิกรัม)

ตำรับอาหารพื้นบ้านให้ฟอสฟอรัสสูงที่สุด ประเภทแกง คือ แกงส้มปลากดชะมวง (643.3 มิลลิกรัม) ประเภทต้ม คือ ต้มเนื้อชะมวง (656.4 มิลลิกรัม) ประเภทผัด คือ ผัดผักบุ้งกะทิต (38.3 มิลลิกรัม) ประเภทยำ คือ ยำไก่ใบชะพลู (425 มิลลิกรัม) และประเภทน้ำพริกและผักต้ม คือ น้ำพริกมะอึก (82.4 มิลลิกรัม)

ตำรับอาหารพื้นบ้านให้วิตามินเอสูงที่สุด ประเภทแกง คือ แกงส้มปลากดชะมวง (2,934.52 มิลลิกรัม) ประเภทต้ม คือ ต้มเนื้อชะมวง (1,468.1 มิลลิกรัม) ประเภทผัด คือ ผัดผักบุ้งกะทิต (214.5 มิลลิกรัม) ประเภทยำ คือ ยำกุ้งดับหวาน (423.9 มิลลิกรัม) และประเภทน้ำพริกและผักต้ม คือ น้ำพริกมะอึก (125.82 มิลลิกรัม)

ข้อเสนอแนะ

สำหรับชุมชนในท้องถิ่นและประชาชนทั่วไป

1. ควรมีการรณรงค์ให้ประชาชนในท้องถิ่นตระหนักถึงคุณค่าของผักพื้นบ้านและอาหารท้องถิ่นของตนและเผยแพร่สู่ท้องถิ่นของตนและประชาชนทั่วไป
2. ควรมีการเผยแพร่ตำรับอาหารพื้นบ้าน โดยใช้สื่อโทรทัศน์สู่ชุมชนในท้องถิ่นและประชาชนทั่วไป เพื่อเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาในท้องถิ่นของตน

สำหรับภาครัฐบาล

1. ภาครัฐบาล ควรสนับสนุนให้ชุมชนบริโภคอาหารพื้นบ้าน เพราะจะมีผลทำให้มีป่าแม่ไม้และลำคลอง ซึ่งเป็นแหล่งอาหารธรรมชาติคงอยู่ ระบบนิเวศ หรือห่วงโซ่อาหารไม่ถูกทำลายไป ซึ่งชาวบ้านสามารถดำเนินชีวิตด้วยระบบเศรษฐกิจแบบพอเพียงได้
2. สถานศึกษาหรือโรงเรียน ควรมีการจัดหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน เช่น หลักสูตรท้องถิ่นอาหารพื้นบ้านในโปรแกรมอาหารและโภชนาการ หรือจัดเป็นหัวข้อหนึ่งในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการซึ่งให้เห็นคุณค่าสารอาหารของผักพื้นบ้านที่มีอาจหาได้จากพืชผักชนิดอื่น เพื่อให้เยาวชนเห็นคุณค่าของผักพื้นบ้านและหันมารับประทานอาหารจากผักพื้นบ้าน
3. กระทรวงสาธารณสุข ควรมีการรณรงค์ ในรูปแบบการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อโทรทัศน์ แผ่นป้ายโฆษณาติดตามสถานีอนามัยให้ชุมชนเห็นประโยชน์ของผักพื้นบ้าน ซึ่งนอกจากอุดมด้วยสารอาหารแล้วยังเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายในด้านค่าอาหารของครอบครัว
4. กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ควรสนับสนุนให้ชุมชนปลูกผักพื้นบ้านไว้รับประทานในครัวเรือน

สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการนำผักพื้นบ้านบางชนิดที่ยังไม่ทราบคุณค่าสารอาหารมาวิเคราะห์ และนำผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าสารอาหารสูงเผยแพร่ให้ประชาชนในท้องถิ่นได้ทราบถึงคุณประโยชน์
2. ควรมีการพัฒนาตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านให้มีคุณค่าอาหารเพิ่มมากขึ้น และนำมาเผยแพร่ให้ประชาชนในท้องถิ่นได้ทราบ
3. ควรมีการศึกษาความถี่ในการบริโภคอาหารพื้นบ้านและศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการบริโภคผักพื้นบ้าน เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ประชาชนหันมารับประทานผักพื้นบ้านให้มากขึ้น