

เต้าหู้ ส่วนในใบชีเหล็ก โดยเฉพาะใบอ่อนมีสารบาราคอล (barakol) ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยคลายเครียด มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการหลั่งของสารสื่อประสาท ช่วยในการหลั่งน้ำและเกลือแร่ในลำไส้ทำให้กากอาหารมีความนุ่มส่งผลให้ไม่เป็นโรคท้องผูก (คลังปัญญาไทย, 2555) ใบกะเพรามีสรรพคุณทางยาช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง บำรุงธาตุ ขับผายลม แก้อาการจุกเสียดในท้อง ขับเสมหะและขับเหงื่อ เป็นต้น (วุฒิ, 2540) นอกจากนี้การบริโภคอาหารในสำรับนี้ยังได้รับสารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระจากดอกกระเจียบ (ปิยวรรณ, 2555)

สำรับอาหารชุดที่ 3 ประกอบไปด้วย น้ำพริกหนุ่มและผักดัม แกงหน่อไม้ ผัดผักรวม หมูทอดกระเทียม ขนมนเปียกปูน น้ำใบเตยผสมตะไคร้ (ภาพที่ 21)



ภาพที่ 21 สำรับอาหารชุดที่ 3

น้ำพริกหนุ่มและผักดัม แกงหน่อไม้ ผัดผักรวม หมูทอดกระเทียม ประกอบด้วยพืชเครื่องเทศและพืชสมุนไพรซึ่งมีสรรพคุณทางยาเช่นเดียวกับอาหารในสำรับที่ 1 และ 2 นอกจากนี้ยังได้รับ โปรตีนจากเนื้อหมู วิตามินและเกลือแร่จากผัก กรดอะมิโนที่จำเป็น (essential amino acid) โยอาหารซึ่งช่วยป้องกัน โรคมะเร็ง ช่วยดูดสารพิษออกจากร่างกาย ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น (นิจศิริและพยอม, 2534) ขนมนเปียกปูนซึ่งมีน้ำปูนใสเป็นส่วนประกอบมีสรรพคุณเป็นกระสายยาแก้บิดและแก้อาการท้องเสีย (เอ็กซ์ฟากรูป, 2553) การดื่มน้ำใบเตยผสมตะไคร้ได้รับวิตามินเอ วิตามินบี และธาตุเหล็กจากใบเตย (เอมอร, 2551) ส่วนตะไคร้มีฤทธิ์การขับลม ลดอาการจุกเสียด แก้อาการท้องอืด ช่วยในการย่อยอาหาร (Blanco et al., 2009; Negrelle and Goomes, 2007) รักษาโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ (Adeneye and Agbaje, 2007) ป้องกันการเกิดเนื้องอก มะเร็งจากการมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

(Pereira et al., 2009; Rabbani et al., 2006) นอกจากนี้ตะไคร้ยังช่วยลดคอเลสเตอรอล (Costa et al., 2011)

4.2.1 ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ประกอบการและผู้บริโภคต่อสารอาหาร

จากการประเมินความพึงพอใจของผู้บริโภคและผู้ประกอบการที่มีต่อสารอาหารทั้ง 3 สำหรับ โดยใช้แบบสอบถามผู้บริโภคจำนวน 200 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 73.5) อายุระหว่าง 31-40 ปี (ร้อยละ 48.8) อาชีพพนักงานบริษัท (ร้อยละ 35.0) และผู้ประกอบการ 31 ราย ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 81.3) อายุระหว่าง 41-50 ปี (ร้อยละ 71.9) ตำแหน่งเจ้าของร้าน (ร้อยละ 66.3) ผลที่ได้แสดงดังตารางที่ 25 และ 26

ตารางที่ 25 จำนวนผู้บริโภคที่เลือกสารอาหาร

สารที่	จำนวน	ร้อยละ
1	36	18.0
2	132	66.0
3	32	16.0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 25 แสดงผลการประเมินความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อสารอาหาร พบว่า ผู้บริโภคจำนวน 200 คน มีผู้บริโภคจำนวน 36 คน เลือกอาหารสารที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 18 ผู้บริโภค 132 คน เลือกสารที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 66 และผู้บริโภค 32 คน เลือกสารที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 16 จึงกล่าวได้ว่าจากการประเมินความพึงพอใจของผู้บริโภค ผู้บริโภคเลือกอาหารสารที่ 2 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66

ตารางที่ 26 จำนวนผู้ประกอบการที่เลือกสำหรับอาหาร

สำหรับที่	จำนวน	ร้อยละ
1	8	25.8
2	16	51.6
3	7	22.6
รวม	31	100.0

จากตารางแสดงผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ประกอบการที่มีต่อสำหรับอาหาร พบว่า สำหรับอาหารที่ได้รับการเลือกมากที่สุด คืออาหารสำหรับที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 51.6 สำหรับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 25.8 และสำหรับที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 22.6 ตามลำดับ

4.2.2 ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละสำหรับ

จากการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของสำหรับอาหารชุมชนจอมทองทั้ง 3 สำหรับ พบว่า ปริมาณโปรตีน เส้นใย และคาร์โบไฮเดรตของอาหารทั้ง 3 สำหรับ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > 0.05$) แต่อาหารสำหรับที่ 2 และ 3 มีพลังงานมากที่สุดและอาหารสำหรับที่ 3 มีปริมาณไขมันมากที่สุด เนื่องจากอาหารสำหรับที่ 3 มีอาหารประเภทผัก 2 ชนิดคือ ผักผักรวมและ หมูทอดกระเทียมจึงทำให้มีปริมาณไขมันมากที่สุด (ตารางที่ 27)

ตารางที่ 27 คุณค่าทางโภชนาการของสำหรับอาหารชุมชนจอมทอง

คุณค่าโภชนาการ สำหรับอาหาร	ปริมาณ (ร้อยละ)					
	เถ้า	ไขมัน	โปรตีน ^{ns}	เส้นใย ^{ns}	คาร์โบไฮเดรต ^{ns}	พลังงาน
สำหรับที่ 1	3.85±1.40 ^a	0.35±0.15 ^c	0.75±0.42	2.30±0.92	61.32 ±8.16	251.44±34.00 ^b
สำหรับที่ 2	1.39±0.51 ^b	1.38±0.05 ^b	0.92±0.10	3.68±1.65	71.00±3.49	300.12±13.82 ^a
สำหรับที่ 3	1.66±0.71 ^b	2.65±0.19 ^a	0.85±0.45	4.05±0.94	68.71±1.16	302.07±5.79 ^a

อักษรที่แตกต่างกันตามแนวตั้งแสดงความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ($P \leq 0.05$)

ns หมายถึงค่าเฉลี่ยไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ($P > 0.05$)

จากการประเมินความพึงพอใจของผู้ประกอบการและผู้บริโภคพบว่าผู้ประกอบการและผู้บริโภคเลือกสำหรับอาหารชุดที่ 2 มากที่สุดซึ่งอาหารในสำหรับประกอบด้วย แจ่วปลา แกงขี้เหล็ก ต้มจืดเต้าหู้ ผัดกะเพรา ขนมห้วยปู น้ำพริกเผ็ดรสเค็ม สำหรับอาหารดังกล่าวมีคุณค่าทางโภชนาการคือ ปริมาณเถ้าร้อยละ 1.39±0.51 ไขมันร้อยละ 1.38±0.05 โปรตีนร้อยละ 0.92±0.10 เส้นใยร้อยละ 3.68±1.65 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 71.00±3.49 พลังงาน 300.12±13.82 กิโลแคลอรี/100 กรัม และผู้บริโภคจะได้รับประโยชน์ด้านสรรพคุณทางยา คือ ช่วยในขับลม ขับน้ำดี ช่วยในการย่อยอาหาร ลดอาการจุกเสียดแน่น แก้ท้องอืดและป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยคลายเครียดและมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของการหลั่งสารสื่อประสาททำให้หลับสบาย ช่วยในเรื่องของโรคท้องผูก (คลังปัญญาไทย, 2555; ปิยวรรณ, 2555; วุฒิ, 2540)

4.3 ภาวะท้องถิ่นสำหรับการจัดสำหรับอาหารไทยชุมชนจอมทอง

4.3.1 การผลิตภาชนะและการใช้ภาชนะในชุมชนจอมทอง

การสำรวจการผลิตภาชนะและการใช้ภาชนะในชุมชนจอมทองจากแบบสอบถามบุคคลในชุมชนจำนวน 9 หมู่ หมู่ละ 10 คน รวมทั้งสิ้น 90 คน ซึ่งคนในชุมชนส่วนใหญ่ไม่มีการประกอบอาชีพเกี่ยวกับการจักรสานหรือการผลิตภาชนะ มีการใช้ภาชนะเซรามิกส์และพลาสติกในการใส่อาหารรับประทาน บุคคลในชุมชนมีความสนใจในการจัดสำหรับอาหารเพราะต้องการสารอาหารครบ 5 หมู่ใน 1 มื้อ บุคคลในชุมชนส่วนใหญ่ต้องการใช้ภาชนะเซรามิกส์ในการใส่อาหารและใช้ภาชนะเครื่องจักรสานในการจัดสำหรับอาหาร

4.3.2 ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ประกอบการและผู้บริโภคต่อภาชนะใส่อาหารและภาชนะใส่สำหรับอาหาร

จากการประเมินความพึงพอใจของผู้บริโภคและผู้ประกอบการที่มีต่อภาชนะใส่อาหารและภาชนะใส่สำหรับอาหาร โดยใช้แบบสอบถามผู้บริโภคจำนวน 200 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 73.5) อายุระหว่าง 31-40 ปี (ร้อยละ 48.8) อาชีพพนักงานบริษัท (ร้อยละ 35.0) และผู้ประกอบการ 31 ราย ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 81.3) อายุระหว่าง 41-50 ปี (ร้อยละ 71.9) ตำแหน่งเจ้าของร้าน (ร้อยละ 66.3) ได้ผลดังนี้

1) ภาชนะใส่อาหาร

การประเมินความพึงพอใจของผู้บริโภคและผู้ประกอบการต่อภาชนะท้องถิ่น โดยใช้แบบสอบถามผู้บริโภคจำนวน 200 คน และผู้ประกอบการ 31 ร้าน ซึ่งภาชนะสำหรับใส่อาหารมี 3 แบบ เป็นภาชนะที่ทำจากเซรามิกส์ที่มีลวดลายต่างกัน แบบที่ 1 เป็นแบบลายเส้น ซึ่งมีพื้นเป็นสีขาวและมีลายเส้นที่เรียบง่าย แบบที่ 2 เป็นแบบลายคราม ซึ่งมีพื้นเป็นสีขาวและมีลายที่ประณีตเป็นสีฟ้าหรือสีคราม และแบบที่ 3 เป็นแบบลายไก่ ซึ่งมีพื้นเป็นสีขาวและมีลายเป็นรูปไก่เพิ่มความสวยงาม ดังภาพที่ 22 และผลการประเมินความพึงพอใจของผู้บริโภคจำนวน 200 คน และผู้ประกอบการ จำนวน 31 ร้าน ได้ผลดังตารางที่ 28 และ 29



แบบที่ 1



แบบที่ 2



แบบที่ 3

ภาพที่ 22 ภาชนะสำหรับใส่อาหารในการสำรวจความพึงพอใจของผู้บริโภคและผู้ประกอบการ

ตารางที่ 28 จำนวนผู้บริโภคที่เลือกภาชนะใส่อาหาร

ภาชนะใส่อาหาร	คน	ร้อยละ
แบบที่ 1	50	25.0
แบบที่ 2	129	64.5
แบบที่ 3	21	10.5
รวม	200	100.0

ตารางที่ 29 จำนวนผู้ประกอบการที่เลือกภาชนะใส่อาหาร

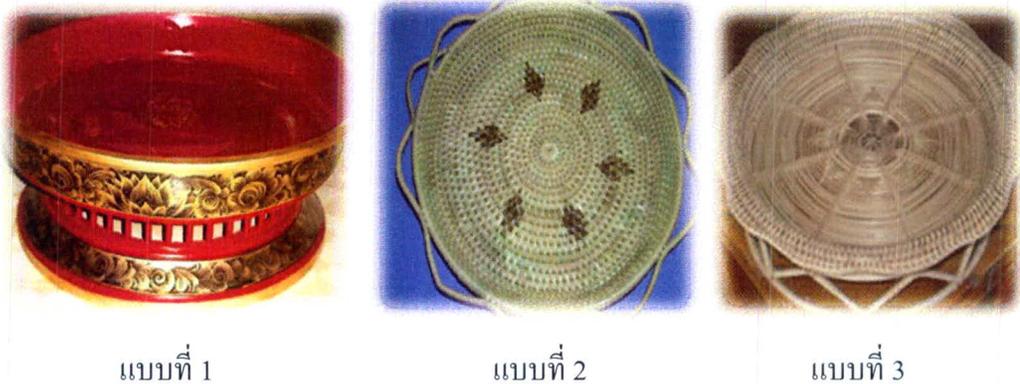
ภาชนะใส่อาหาร	คน	ร้อยละ
แบบที่ 1	2	6.5
แบบที่ 2	28	90.3
แบบที่ 3	1	3.2
รวม	31	100.0

ภาชนะสำหรับใส่อาหารที่ผู้บริโภคเลือกมากที่สุด คือ ภาชนะแบบที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 64.5 รองลงมา คือ ภาชนะแบบที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 25.0 และภาชนะแบบที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 10.5 ตามลำดับ ส่วนภาชนะใส่สำหรับอาหารที่ผู้ประกอบการเลือกมากที่สุด คือ ภาชนะแบบที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 90.3 รองลงมาคือ ภาชนะแบบที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 6.5 และภาชนะแบบที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 3.2 ตามลำดับ

จากการประเมินความพึงพอใจของผู้บริโภคและผู้ประกอบการต่อภาชนะใส่อาหาร พบว่า ผู้บริโภคและผู้ประกอบการมีความชอบตรงกันซึ่งจะเห็นได้จากการเลือกภาชนะแบบที่ 2 มากที่สุด ซึ่งภาชนะแบบที่ 2 เป็นภาชนะเซรามิกสลายคราม ซึ่งมีพื้นสีขาวและมีลายที่ประดิษฐ์เป็นสีฟ้าหรือสีคราม อาจเนื่องมาจากภาชนะดังกล่าวสื่อให้เห็นถึงความเป็นไทย

2) ภาชนะใส่สำหรับอาหาร

ภาชนะใส่สำหรับอาหารที่ใช้ในการสำรวจความพึงพอใจของผู้บริโภคและผู้ประกอบการ เป็นภาชนะลักษณะขันโตกซึ่งมีรูปแบบและลวดลายที่แตกต่างกัน 3 แบบ ภาชนะแบบที่ 1 เป็นขันโตกของทางภาคเหนือ ถาดมีลักษณะเป็นไม้มีพื้นสีแดง ภายในและภายนอกมีลวดลายที่สวยงาม ภาชนะแบบที่ 2 เป็นแบบขันโตกมีลักษณะเป็นเครื่องจักรสานหวายซึ่งมีลวดลายที่โดดเด่นภายในพื้น และภาชนะแบบที่ 3 เป็นแบบขันโตกมีลักษณะเป็นเครื่องจักรสานหวายเช่นกัน (ภาพที่ 23) ผลจากการสำรวจความพึงพอใจของผู้บริโภคและผู้ประกอบการที่มีต่อภาชนะสำหรับใส่สำหรับการแสดง ดังตารางที่ 30 และ 31



ภาพที่ 23 ภาชนะใส่สำหรับอาหารในการสำรวจความพึงพอใจของผู้บริโภคและผู้ประกอบการ

ตารางที่ 30 จำนวนผู้บริโภคที่เลือกภาชนะสำหรับใส่สำหรับอาหาร

ภาชนะใส่สำหรับอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
แบบที่ 1	44	22.0
แบบที่ 2	12	6.0
แบบที่ 3	144	72.0
รวม	200	100.0

ตารางที่ 31 จำนวนผู้ประกอบการที่เลือกภาชนะสำหรับใส่สำหรับอาหาร

ภาชนะใส่สำหรับอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
แบบที่ 1	8	25.8
แบบที่ 2	1	3.2
แบบที่ 3	22	71.0
รวม	31	100.0

ภาชนะสำหรับใส่สำหรับอาหารที่ผู้บริโภคริเลือกมากที่สุด คือ ภาชนะแบบที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 72.0 รองลงมาคือ ภาชนะแบบที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 22.0 และภาชนะแบบที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 6.0 ตามลำดับ ส่วนภาชนะใส่สำหรับอาหารที่ได้รับการเลือกจากผู้ประกอบการมากที่สุด คือ ภาชนะแบบที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 71.0 รองลงมาคือ ภาชนะแบบที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 25.8 และภาชนะแบบที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 3.2 ตามลำดับ

จากการประเมินความพึงพอใจของผู้บริโภคและผู้ประกอบการต่อภาชนะสำหรับใส่สำหรับอาหาร พบว่า ผู้บริโภคและผู้ประกอบการมีความชอบตรงกับคือชอบภาชนะที่ 3 มากที่สุด ซึ่งภาชนะที่ 3 เป็นขันโตกที่ทำจากหวาย ซึ่งมีลายพื้นที่เป็นฝีมือการจักสานที่สวยงามและมีการจักสานบริเวณขอบเพิ่มเพื่อให้ความสวยงามมากยิ่งขึ้น

4.4 การคำนวณต้นทุนการผลิตสำหรับอาหาร

จากผลการวิจัย พบว่าอาหารสำหรับที่ได้รับความนิยมจากผู้บริโภคและผู้ประกอบการมากที่สุดคือ อาหารสำหรับที่ 2 ประกอบด้วย ข้าวสวย แจ่วปลา แกงซี่เหล็ก ต้มจืดเต้าหู้ ผักกะเพรา ขนมถ้วยฟู น้ำเฟืองฟ้าผสมกระเจียบ โดยจัดอาหารใส่ในภาชนะเซรามิกสี่ลายครามวางสำหรับอาหารบนโตกหวาย ดังนั้นจึงนำสำหรับอาหารดังกล่าวมาคำนวณต้นทุนการผลิต เพื่อจำหน่ายในสถานประกอบการ เริ่มจากการคำนวณต้นทุนการผลิตอาหารในสำหรับ ดังตารางที่ 32 ต้นทุนค่าแรงงานและค่าโสหุ้ย

1) การคำนวณต้นทุนค่าอาหารสำหรับที่ 2

คำนวณต้นทุนค่าอาหารต่อหน่วยบริโภค ที่ใช้ในการบริการอาหารต่อสำหรับ

ตารางที่ 32 ต้นทุนค่าอาหารสำหรับที่ 2

ส่วนประกอบ	น้ำหนัก (กรัม / หน่วยบริโภค)	ราคาต้นทุน (บาท / หน่วยบริโภค)
ข้าว	120	12.61
แจ่วปลา	80	3.28
แกงจืดเห็ด	230	8.64
ต้มจืดเต้าหู้	300	15.80
ผัดกะเพรา	150	19.38
ขนมถ้วยฟู	90	3.44
น้ำเฟืองฟ้าผสมกระเจียบ	250	12.50
รวม	1220	75.65

2) การคำนวณค่าแรง / สำหรับ

คำนวณจากค่าแรงวันละ 150 บาท ทำงาน 30 วัน / เดือน และประมาณการว่าจะขายอาหารได้วันละ 30 สำหรับ

$$\begin{aligned}
 \text{ค่าแรง 1 สำหรับ} &= \frac{\text{ค่าแรง/วัน} \times \text{จำนวน/เดือน}}{\text{จำนวนสำหรับใน 1 เดือน}} \\
 &= \frac{150 \times 30}{900} \\
 &= \frac{4,500}{900} \\
 &= 5 \text{ บาท}
 \end{aligned}$$

3) การคำนวณค่าโสหุ้ย / สำหรับ

การคำนวณหาค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการผลิตที่นอกเหนือจากค่าวัตถุดิบและค่าแรงงานต่อสำหรับ ในที่นี้ใช้ฐานการคำนวณจากการประมาณการว่าใน 1 เดือน ขาย 30 วัน ขายได้ วันละ 30 สำหรับ

$$\begin{aligned}
 - \text{ค่าภาชนะใส่สำหรับอาหาร} &= \text{ราคาภาชนะใส่สำหรับอาหาร/ชิ้น} \times \text{จำนวนสำหรับ} \\
 &= 280 \times 30 \\
 &= 8,400 \quad \text{บาท} \\
 - \text{ค่าภาชนะใส่อาหาร} &= \text{ราคาภาชนะใส่อาหาร/ชุด} \times \text{จำนวนสำหรับ} \\
 &= 610 \times 30 \\
 &= 18,300 \quad \text{บาท} \\
 \text{รวม} &= 8,400 + 18,300 = 26,700 \quad \text{บาท}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 - \text{ค่าน้ำ} &= \text{ราคาน้ำ/หน่วย} \times \text{จำนวนที่ใช้} \times \text{จำนวนวันที่ใช้} \\
 &= 5 \times 2 \times 30 \\
 &= 300 \quad \text{บาท} \\
 - \text{ค่าไฟ} &= \text{ราคาไฟ/หน่วย} \times \text{จำนวนที่ใช้} \times \text{จำนวนวันที่ใช้} \\
 &= 7 \times 2 \times 30 \\
 &= 420 \quad \text{บาท} \\
 - \text{ค่าแก๊ส} &= \text{ราค่าง๊ส/ถัง} \times \text{จำนวนถังที่ใช้/เดือน} \\
 &= 300 \times 1 \\
 &= 300 \quad \text{บาท} \\
 \text{รวม} &= 300 + 420 + 300 = 1,020 \quad \text{บาท}
 \end{aligned}$$

$$\text{รวมค่าโซหุ้ยทั้งหมด} = 26,700 + 1,020 = 27,720 \quad \text{บาท}$$

$$\begin{aligned}
 \text{เฉลี่ยค่าโซหุ้ยการผลิต/1 สำหรับ} &= \frac{26,700 + 1,020}{30 \times 30} \\
 &= \frac{27,720}{900} = 30.90 \quad \text{บาท}
 \end{aligned}$$

การคำนวณต้นทุนการผลิตทั้งหมด / สำหรับ

$$\begin{aligned}
 - \text{ค่าอาหาร / สำหรับ} &= 75.65 \quad \text{บาท} \\
 - \text{ค่าแรงงาน / สำหรับ} &= 5.00 \quad \text{บาท} \\
 - \text{ค่าโซหุ้ย / สำหรับ} &= 30.90 \quad \text{บาท} \\
 \text{รวม} &= 111.55 \quad \text{บาท}
 \end{aligned}$$