

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ คุณค่าทางโภชนาการและใยอาหารของอาหารล้านนา
ผู้เขียน นายทวิศักดิ์ อักษรทับ
ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ
อาจารย์ ดร.ศักดา พริงลำภู ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ ชูพา สุภากุล กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาคุณค่าทางโภชนาการและใยอาหารของอาหารล้านนา โดยใช้ตำรับจากหนังสืออาหารล้านนาของวณิ เขียมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538) อาหารล้านนา จำนวน 5 ตำรับที่ถูกเลือก คือ จอผักกาด แก่งฮังเล แก่งมะหนูน เข้าหนม เส้นน้ำเงี้ยวและน้ำพริกอ่อง นำไปปรุงตามตำรับและวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการโดยวิธีมาตรฐานของการวิเคราะห์ทางเคมี

ผลการศึกษา พบว่า อาหารล้านนาที่มีปริมาณความชื้นมากที่สุด คือ แก่งมะหนูน (83.12 กรัมเปอร์เซ็นต์) แก่งฮังเลมียปริมาณโปรตีนมากที่สุด (21.23 กรัมเปอร์เซ็นต์) จอผักกาดมียปริมาณไขมันมากที่สุด (10.36 กรัมเปอร์เซ็นต์) เข้าหนมเส้นน้ำเงี้ยวมียปริมาณคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด (9.00 กรัมเปอร์เซ็นต์) น้ำพริกอ่องมียปริมาณเถ้ามากที่สุด (2.89 กรัมเปอร์เซ็นต์) แก่งฮังเลมียปริมาณพลังงานมากที่สุด (204.13 กิโลแคลอรี ต่อ 100 กรัม) และ น้ำพริกอ่อง มียปริมาณใยอาหารมากที่สุด (2.21 กรัมเปอร์เซ็นต์)

Independent Study Title Nutritive Values and Fiber of Lanna Food
Author Mr. Taweesak Auksornatub
Degree Master of Science (Nutrition Education)
Independent Study Advisory Committee

Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo	Chairperson
Assoc. Prof. Yupa Supakul	Member

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the nutritive values and fiber of Lanna Food. The Lanna food recipes book of Wanee Eiamsrithong and Prayad Saiwichian (1995) was used. The five Lanna food recipes were selected from the book including, Jaw Pugkad, Kang Hung-le, Kang Manoon, Kanaomsaen Namngaewe and Namprik-Ong. Regarding to the recipes, they were cooked and analyzed for nutritive values and fiber using standard methods of chemical analysis.

The results of this study showed that Lanna food which had the highest moisture content was Kang Manoon (83.12 gram percent). The highest protein content was found in Kang Hung-le (21.23 gram percent). The highest fat content was found in Jaw Pugkad (10.36 gram percent). The highest carbohydrate content was found in Kanaomsaen Namngewe (9.00 gram percent). The highest ash content was found in Namprik-Ong (2.89 gram percent). The highest energy content was found in Kang Hung-le (204.13 kilocalories per 100 grams) and the highest dietary fiber was found in Namprik-Ong (2.21 gram percent).