

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
หนังสือขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูล

ศธ ๖๓/๐๑/ ๓๓/๒๓



คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
๒๔๘/๑-๓ ถนนสีรินธร เขตบางพลัด
กรุงเทพมหานคร ๑๐๗/๐๐

๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สถานที่และบุคลากรในการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดชุมพร

เนื่องด้วยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎามาศ ชาวสะอาด สังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนวิจัยปีงบประมาณ ๒๕๕๙ "เรื่องการพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านเสริมแคลเซียมสำหรับผู้สูงอายุ" ของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) โดยผ่านมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ซึ่งการทำวิจัยดังกล่าวนี้ต้องดำเนินการหลายขั้นตอน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต จึงขอความอนุเคราะห์ขอสถานที่ในการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัยและขอบุคลากรดังนี้ เจ้าหน้าที่ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด จำนวน ๒ คน คือคุณวัชรวิ เพชรเจริญ และคุณรุ่งภา หนูม่วง และขอบุคลากรโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเล็ทรีพี้ จำนวน ๒ คน เพื่อประสานงานและติดต่อผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ จำนวน ๓๐ คน เข้าร่วมงานวิจัยโดยสมัครใจ ในระหว่างวันที่ ๑ - ๔ สิงหาคม ๒๕๕๙

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วิชชา นิมพลี)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทร. ๐ ๒๒๔๔ ๕๑๙๘

โทรสาร ๐ ๒๔๒๓ ๙๔๑๙

ที่ ศธ ๖๓/๐๖/๖๒๑



คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
๒๒๘/๑-๓ ถนนสิรินธร เขตบางพลัด
กรุงเทพมหานคร ๑๐๓/๐๐

๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สถานที่และบุคลากรในการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนภลัย

เนื่องด้วยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎามาศ ชาวสะอาด-สังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้รับทุนวิจัยปีงบประมาณ ๒๕๕๙ "เรื่องการพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านเสริมแคลเซียมสำหรับผู้สูงอายุ" ของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) โดยผ่านมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ซึ่งการทำวิจัยดังกล่าวนี้ ต้องดำเนินการหลายขั้นตอน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต จึงขอความอนุเคราะห์ ขอสถานที่ในการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัยและขอบุคลากรแผนกศูนย์สุขภาพชุมชนกระดังงา จำนวน ๓ คน และพยาบาลวิชาชีพชำนาญการชื่อทัศนีย์ ศรีสุขโข เพื่อประสานงานและติดต่อผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ จำนวน ๓๐ คน เข้าร่วมงานวิจัยโดยสมัครใจ ในระหว่างวันที่ ๒๖ - ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๙

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ดร.วิชชา นิมพลี)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
โทร. ๐ ๒๒๔๔ ๕๑๙๘
โทรสาร ๐ ๒๔๒๓ ๙๔๑๙



ที่ ศธ ๖๗๐๖/ ๖๓๗

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
๒๕๕ ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต
กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๐๐

๑ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สถานที่และบุคลากรในการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลวังดิน

เนื่องด้วยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎามาศ ขาวสะอาด สังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนวิจัยปีงบประมาณ ๒๕๕๙ "เรื่องการพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านเสริมแคลเซียมสำหรับผู้สูงอายุ" ของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) โดยผ่านมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ซึ่งการทำวิจัยดังกล่าวนี้ต้องดำเนินการหลายขั้นตอน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต จึงขอความอนุเคราะห์ขอสถานที่ในการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัยและขอบุคลากรดังนี้ ผู้ประสานงานของเทศบาลตำบลวังดิน คือ คุณเอกชัย ใจทนนท์ และคุณราตรี สัตยรัฐ เป็นผู้ติดต่อผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ จำนวน ๓๐ คน เข้าร่วมงานวิจัยโดยสมัครใจ ในระหว่างวันที่ ๙ - ๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๙

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วิชชา นิมพิล)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

01๙.๙.59 เวลา 16:08:51 Non-PKI Server Sign
Signature Code : NwA4A-EIAMg-BCADE-ARQBE

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทร.๐ ๒๒๔๔ ๕๑๙๘

โทรสาร ๐ ๒๔๒๓ ๙๔๑๙



ที่ ศธ ๖๗๐๑/ ๔๔๒๘

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
๒๒๘/๑-๓ ถนนสีรินธร เขตบางพลัด
กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐
๖ กันยายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สถานที่และบุคลากรในการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลหนองไข่น้ำ

เนื่องด้วยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎามาศ ขาวสะอาด สังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนวิจัยปีงบประมาณ ๒๕๕๙ "เรื่องการพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านเสริมแคลเซียมสำหรับผู้สูงอายุ" ของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) โดยผ่านมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ซึ่งการทำวิจัยดังกล่าวนี้ต้องดำเนินการหลายขั้นตอน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต จึงขอความอนุเคราะห์ขอสถานที่ในการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัยและขอบุคลากรดังนี้ นางสาวอัญญาพันธ์ อ้วนโพธิ์กลาง รองปลัดเทศบาล พร้อมด้วยผู้ช่วยจำนวน ๓ คน คือนางสาวนพรัตน์ คงมัน (นักวิชาการศึกษา) นางสาวดาริกา ญาติดอน (พนักงานจ้างทั่วไป) และนางสาวสุภาพร ไม้โคกสูง(พนักงานจ้างทั่วไป) เพื่อประสานงานและติดต่อผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ จำนวน ๓๐ คน เข้าร่วมงานวิจัยโดยสมัครใจ ในระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๓ กันยายน ๒๕๕๙

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ดร.วิชชา นิมพลี)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทร ๐๒ ๒๔๔ ๕๑๙๘

โทรสาร ๐๑ ๔๒๓ ๙๔๑๙

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือของแบบสัมภาษณ์การพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านเสริมแคลเซียมในผู้สูงอายุไทย

1. ทันตแพทย์ณัฐพงศ์ เจริญพานิช ประกอบคลินิกส่วนตัว
2. ทันตแพทย์โอภาส วิวัฒน์วรกุล ทันตแพทย์เฉพาะทางจัดฟัน
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
3. ทันตแพทย์หญิงทวิรัตน์ พานพิศ ทันตแพทย์เฉพาะทางคลองรากฟัน
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
4. ผศ.ดร. เปรมฤทัย แยมบรรจง ตำแหน่งผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิจัยและงาน
บริการวิชาการและรักษาการหัวหน้าสาขาวิชาการจัดการธุรกิจ สถาบันการจัดการปัญญา
ภิวัฒน์
5. นางสาวชุตานภรณ์ พุทธิรักษา ตำแหน่งนักวิชาการโภชนาการ
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
6. นางสาวฐิติรัตน์ เชื้อพราหมณ์ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ (แผนกออร์
โธปิดิกส์) โรงพยาบาลวชิระ
7. นางสาวจีรวรรณ แผงแสน ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
(แผนกออร์โธปิดิกส์) โรงพยาบาลวชิระ
8. นางสาวภัศรา เผื่อสุภาพ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
(แผนกออร์โธปิดิกส์) โรงพยาบาลวชิระ
9. นางสาวปุษณี ปลอดเหล็ก ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
(แผนกออร์โธปิดิกส์) โรงพยาบาลวชิระ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบการร่างการพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านเสริม
แคลเซียมในผู้สูงอายุไทย

1. ทนตแพทย์ณัฐพงศ์ เจริญพานิช ประกอบคลินิกส่วนตัว
2. ทนตแพทย์โอภาส วิวัฒน์วรกุล ทนตแพทย์เฉพาะทางจัดฟัน
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
3. ผศ.ดร. เปรมฤทัย แยมบรรจง ตำแหน่งผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิจัยและงาน
บริการวิชาการและรักษาการหัวหน้าสาขาวิชาการจัดการธุรกิจ สถาบันการจัดการปัญญา
ภิวัฒน์
4. นางสาวชุตานภรณ์ พุทธรักษา ตำแหน่งนักวิชาการโภชนาการ
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
5. นางสาวฐิตินันท์ เชื้อพราหมณ์ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ (แผนกออร์
โธปิดิกส์) โรงพยาบาลลวชีระ

ภาคผนวก ค
แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL index)

๑. Feeding (รับประทานอาหารเมื่อเตรียมสารไว้ให้เรียบร้อยต่อหน้า)
- ๐. ไม่สามารถตักอาหารเข้าปากได้ ต้องมีคนป้อนให้
 - ๑. ตักอาหารเองได้แต่ต้องมีคนช่วยเช่น ช่วยใช้ช้อนตักเตรียมไว้ให้หรือตัดเป็นเล็กๆไว้ล่วงหน้า
 - ๒. ตักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ
๒. Grooming (ล้างหน้า หวีผม แปรงฟัน โกนหนวด ในระยะเวลา ๒๔ - ๒๘ ชั่วโมงที่ผ่านมา)
- ๐. ต้องการความช่วยเหลือ
 - ๑. ทำเองได้ (รวมทั้งที่ทำได้เองถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)
๓. Transfer (ลุกนั่งจากที่นอน หรือจากเตียงไปยังเก้าอี้)
- ๐. ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้มเสมอ) หรือต้องใช้คนสองคนช่วยกันยกขึ้น
 - ๑. ต้องการความช่วยเหลืออย่างมากจึงจะนั่งได้ เช่น ต้องใช้คนที่แข็งแรงหรือมีทักษะ ๑ คน หรือใช้คน ทั่วไป ๒ คนพยุงหรือดันขึ้นมาจึงจะนั่งอยู่ได้
 - ๒. ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่น บอกให้ทำตาม หรือช่วยพยุงเล็กน้อย หรือต้องมีคนดูแลเพื่อความปลอดภัย
 - ๓. ทำได้เอง
๔. Toilet use (ใช้ห้องน้ำ)
- ๐. ช่วยตัวเองไม่ได้
 - ๑. ทำเองได้บ้าง(อย่างน้อยทำความสะอาดตัวเองได้หลังจากเสร็จธุระ)แต่ต้องการความช่วยเหลือในบางสิ่ง
 - ๒. ช่วยตัวเองได้ดี (ขึ้นนั่งและลงจากโถส้วมเองได้ ทำความสะอาดได้เรียบร้อยหลังจากเสร็จธุระถอดใส่เสื้อผ้าได้เรียบร้อย)
๕. Mobility (การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน)
- ๐. เคลื่อนที่ไปไหนไม่ได้
 - ๑. ต้องใช้รถเข็นช่วยตัวเองให้เคลื่อนที่ได้เอง (ไม่ต้องมีคนเข็นให้) และจะต้องเข้าออกมุมห้องหรือประตูได้
 - ๒. เดินหรือเคลื่อนที่โดยมีคนช่วย เช่น พยุง หรือบอกให้ทำตาม หรือต้องให้ความสนใจดูแลเพื่อความปลอดภัย
 - ๓. เดินหรือเคลื่อนที่ได้เอง
๖. Dressing (การสวมใส่เสื้อผ้า)
- ๐. ต้องมีคนสวมใส่ให้ ช่วยตัวเองแทบไม่ได้หรือน้อย
 - ๑. ช่วยตัวเองได้ประมาณร้อยละ ๕๐ ที่เหลือต้องมีคนช่วย
 - ๒. ช่วยตัวเองได้ดี (รวมทั้งการติดกระดุม รูดซิปหรือใช้เสื้อผ้าที่ดัดแปลงให้เหมาะสมก็ได้)

๗. Stairs (การขึ้นลงบันได ๑ ชั้น)

๐. ไม่สามารถทำได้
๑. ต้องการคนช่วย
๒. ขึ้นลงได้เอง (ถ้าต้องใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น walker จะต้องเอาขึ้นลงได้ด้วย)

๘. Bathing (การอาบน้ำ)

๐. ต้องมีคนช่วยหรือทำให้
๑. อาบน้ำเองได้

๙. Bowels (การกลั่นถ่ายอุจจาระในระยะ ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา)

๐. กลั่นไม่ได้ หรือต้องการการสวนอุจจาระอยู่เสมอ
๑. กลั่นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่า ๑ ครั้งต่อสัปดาห์)
๒. กลั่นได้เป็นปกติ

๑๐. Bladder (การกลั่นปัสสาวะในระยะ ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา)

๐. กลั่นไม่ได้ หรือใส่สายสวนปัสสาวะแต่ไม่สามารถดูแลเองได้
๑. กลั่นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่าวันละ ๑ ครั้ง)
๒. กลั่นได้เป็นปกติ

หมายเหตุ : กรมอนามัยได้ประยุกต์เกณฑ์การประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL index) เพื่อให้เหมาะสมกับการดำเนินงานดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายตามกลุ่มศักยภาพดังนี้

- * ผลรวมคะแนน อยู่ในช่วง 0 – 4 คะแนน จัดเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะการพึ่งพา หรือ กลุ่ม 3
- * ผลรวมคะแนน อยู่ในช่วง 5 – 11 คะแนน จัดเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับการพึ่งพา
ระดับรุนแรง ถึงปานกลาง หรือ กลุ่มที่ 2
- * ผลรวมคะแนน ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป จัดเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ
ไม่ต้องการ การพึ่งพา หรือ กลุ่มที่ 1

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นแบบที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อใช้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในงานวิจัยเรื่อง

“การพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านเสริมแคลเซียมสำหรับผู้สูงอายุไทย”

ซึ่งเป็นงานวิจัยที่ได้รับการพิจารณาให้ดำเนินการจากงบประมาณแผ่นดินของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติผ่านมหาวิทยาลัยสวนดุสิต และผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ที่กรุณาเสียสละเวลาอ่านแบบสัมภาษณ์นี้และจะนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อไป

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ผศ.ดร.ชฎามาศ ขาวสะอาด
หัวหน้าโครงการวิจัย

การสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth Interview) พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่บ้าน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

1.1 ข้อมูลพื้นฐาน

1.1.1 ชื่อ (นาย, นาง, นางสาว).....นามสกุล.....

1.1.2 อายุ.....ปี เชื้อชาติ.....ศาสนา.....

1.1.3 การศึกษา.....

1.1.4 อาชีพที่เคยทำมา.....

1.1.5 พักอาศัย

อยู่คนเดียวให้ข้ามไปตอบในข้อ 1.1.6

อยู่กับใคร (ให้ตอบต่อมา) อยู่กับใคร.....

1.1.6 ท่านได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าป่วยเป็นโรคประจำตัว ดังต่อไปนี้หรือไม่

1. โรคกระดูกพรุน	<input type="radio"/> 1.เป็น	<input type="radio"/> 2.ไม่เป็น	<input type="radio"/> 3.ไม่เคยตรวจโรคนี้
2. โรคหัวใจเสื่อม	<input type="radio"/> 1.เป็น	<input type="radio"/> 2.ไม่เป็น	<input type="radio"/> 3.ไม่เคยตรวจโรคนี้
3. โรคกระดูกอ่อน	<input type="radio"/> 1.เป็น	<input type="radio"/> 2.ไม่เป็น	<input type="radio"/> 3.ไม่เคยตรวจโรคนี้

↓
 ถ้าท่านเลือกคำตอบ เป็น อย่างน้อย 1 โรค
 ให้ตอบข้อต่อไป

↓
 แต่ถ้าเลือกไม่เป็น ไม่เคยตรวจ (ไม่มีโรคประจำตัว)
 ให้ข้ามไปตอบ ตอนที่ 2 → หน้าถัดไป

ในช่วงระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมาถึงปัจจุบัน

1.ท่านไปพบแพทย์ตามนัด	<input type="radio"/> ทุกครั้ง	<input type="radio"/> บางครั้ง	<input type="radio"/> ไม่เคย
2.ท่านรับประทานยาตามแพทย์สั่ง	<input type="radio"/> ทุกครั้ง	<input type="radio"/> บางครั้ง	<input type="radio"/> ไม่เคย
3.ท่านดูแลรักษาตนเองโดยวิธีอื่น ๆ เช่น ทานอาหารตามวัย อาหารเสริม สมุนไพร การทำสมาธิ และการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ เป็นต้น	<input type="radio"/> ทุกครั้ง	<input type="radio"/> บางครั้ง	<input type="radio"/> ไม่เคย

ส่วนที่ 2 เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในอดีต (ให้ถามถึงการปรุงและการบริโภคอาหารภายในครอบครัว การเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จหรืออาหารสำเร็จรูปเพิ่มเติมด้วย)

2.1.1 อาหารที่รับประทานบ่อยเป็นแบบใดใช้การปรุงเองหรือซื้ออาหารสำเร็จ.....

.....

.....

.....

2.1.2 อาหารที่ชอบรับประทานเป็นแบบใดใช้การปรุงเองหรือซื้ออาหารสำเร็จ.....

.....

.....

.....

2.1.3 รสชาติอาหารที่ชอบเป็นอย่างใด.....

.....

.....

.....

2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในปัจจุบัน

2.2.1 การปรุงและการบริโภคอาหารภายในครอบครัวมีลักษณะอย่างไร (ผู้สูงอายุเป็นคนปรุงเองหรือไม่ ,หรือซื้ออาหารสำเร็จรูป).....

.....

.....

.....

2.2.2 การเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จหรืออาหารสำเร็จรูป จะเลือกซื้ออาหารแบบใด.....

.....

.....

.....

2.2.3 การเลือกรับประทานอาหารของผู้สูงอายุจะคำนึงถึงอะไรตามลำดับ(1,2,3,4,5,6) รสชาติของอาหาร..... /คุณค่าทางโภชนาการ.....

ความสะอาดและความปลอดภัย...../เป็นอาหารสมุนไพร.....

ความชอบในอาหารนั้น...../ราคาของอาหาร.....

2.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารในแต่ละมื้อแต่ละวันของผู้สูงอายุ (ปริมาณ)

2.3.1 ตามปกติท่านรับประทานข้าวใน 1 มื้อจำนวนกี่ทัพพี.....

.....

.....

.....

2.3.2 ท่านรับประทานผักพื้นบ้านทุกวันหรือไม่.....และรับประทานผักสดหรือผักที่ลวกต้ม.....ผักพื้นบ้านที่ชอบรับประทานคือผักอะไร.....

2.3.3 ท่านรับประทานผลไม้ทุกวันหรือไม่ **(ปริมาณ)**.....และผลไม้ที่ท่านชอบรับประทานทุกวันคือ.....

2.3.4 ท่านรับประทานเนื้อสัตว์(ปลา, ไก่, หมู) ทุกวันหรือไม่และรับประทานเนื้อสัตว์ชนิดใดเป็นประจำ.....

2.3.5 ท่านรับประทานไข่บ่อยหรือไม่.....และเมนูไข่ที่ท่านทำประจำอะไร.....

2.3.6 ท่านดื่มนมทุกวันหรือไม่.....นมที่ดื่มเป็นประจำคือ.....

2.3.7 ท่านรับประทานอาหารเสริมเพื่อสุขภาพหรือไม่.....และรับประทานอะไรเพราะอะไร.....

2.4 ความรู้เรื่องอาหารเสริมแคลเซียม

2.4.1 ท่านรับประทานน้ำพริกและผักพื้นบ้านบ่อยๆ หรือไม่.....เพราะเหตุใด.....

2.4.2 ท่านรับประทานปลาเล็กปลาน้อยเป็นประจำหรือไม่เพราะเหตุใด.....

2.4.3 ระหว่างน้ำเต้าหู้กับนมท่านเลือกที่จะรับประทานอะไร หรือเลือกทั้ง 2 อย่างหรือไม่เลือกทั้ง 2 อย่าง.....เพราะเหตุใด.....

2.4.4 ท่านคิดว่าอาหารใดที่ท่านรับประทานทุกวันเป็นอาหารที่มีแคลเซียม.....เพราะเหตุใด.....

2.4.5 ท่านรับประทานพวกธัญพืชบ่อย ๆ เช่น ถั่ว งา ลูกเดือย เป็นต้น เพราะเหตุใด.....

2.5 รายการอาหารที่ผู้สูงอายุบริโภคเป็นรายวัน

วันที่	รายการอาหารที่ผู้สูงอายุบริโภคใน 1 วัน				
	มื้อเช้า	หลังมื้อเช้า	มื้อเที่ยง	หลังมื้อเที่ยง	มื้อเย็น
วันนี้					
เมื่อวานนี้					

ส่วนที่ 3 คุณภาพอาหารของผู้สูงอายุ

3.1 การเลือกคุณภาพอาหาร

3.1.1 การเลือกซื้อวัตถุดิบปรุงอาหาร ท่านคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง.....
ด้วยเหตุผลใด.....

3.1.2 ท่านใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในการปลูกผักและเลี้ยงสัตว์ในครัวเรือนหรือไม่
ด้วยเหตุผลใด.....

3.2 วิธีการปรุงอาหาร

3.2.1 อาหารที่ปรุงทั่วไปมีทั้ง ต้ม ผัด ทอด ปิ้ง ย่าง นึ่ง หรือลวก ท่านชอบแบบไหน.....
ด้วยเหตุผลใด.....

3.2.2 อาหารที่ท่านรับประทานเป็นประจำส่วนใหญ่ใช้วิธีการปรุงแบบใด.....
ด้วยเหตุผลใด.....

3.2.3 ท่านเห็นความจำเป็นว่าอาหารที่ปรุงต้องสุก ด้วยเหตุผลใด.....

3.3 รสชาติของอาหาร

3.3.1 ปกติท่านชอบรับประทานอาหารรสชาติใดมากที่สุด.....ด้วย
เหตุผลใด.....

3.3.2 สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารรสชาติแบบใด.....
ด้วยเหตุผลใด.....

3.4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ (ให้ถามถึงเมนู/รายการอาหารที่บ้านอื่นๆที่แต่ละภาค
รับประทานเป็นประจำ).....

แบบกรอกข้อมูลตำรับอาหารพื้นบ้านที่ผู้สูงอายุบริโภคเป็นประจำ

ชื่อผู้ให้ข้อมูล.....ที่อยู่.....

.....

ชื่อผู้ที่เก็บ.....

ข้อมูล.....

องค์ประกอบของอาหาร		ชื่อตำรับอาหารพื้นบ้าน.....
ส่วนประกอบ	ปริมาณ	วิธีทำ (ให้สังเกตคุณลักษณะอาหารเช่น สี กลิ่น รสชาติ)
(วัตถุดิบ/ เครื่องปรุง)		
หมายเหตุ :		

แบบทดสอบทางด้านประสาทสัมผัสเชิงพรรณนาแบบออสกูด (Osgood's Method)

(Ratio Profile Test)

ผู้ทดสอบ.....วันที่.....

ผลิตภัณฑ์อาหาร.....

คำชี้แจง กรุณาชิมตัวอย่างที่เสนอจากซ้ายไปขวา โดย (□) ลงบนอักษรคำว่า น้อยหรือ มาก ที่ต้องการให้ปรับปรุง และกากบาท (x) ที่ตัวเลข สำหรับตัวอย่างที่ชิม ให้ตรงกับความรู้สึกปัจจุบัน

ความเค็ม

1. น้อย

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

 มาก

ความหวาน

2. น้อย

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

 มาก

ความเปรี้ยว

3. น้อย

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

 มาก

ความจืด

4. น้อย

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

 มาก

ความเผ็ด

5. น้อย

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

 มาก

ความขื่น

6. น้อย

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

 มาก

ภาคผนวก ง

การพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านเสริมแคลเซียมสำหรับผู้สูงอายุไทย

1. ตำรับอาหารพื้นบ้านภาคกลาง
2. ตำรับอาหารพื้นบ้านภาคใต้
3. ตำรับอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ
4. ตำรับอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

1. ตำรับอาหารพื้นบ้านภาคกลาง (อ.บางคนที่ จ.สมุทรสงคราม)

ปลากะพงนึ่งมะนาวพร้อมน้ำจิ้ม แกงส้มผักรวมปลาโทงเทง น้ำพริกกะปิปลาทุ้งและผักลวก



ภาพ ง-1 ตำรับอาหารพื้นบ้านภาคกลาง

ตำรับอาหารปลากะพงนึ่งมะนาว

ตารางที่ ง- 1 ส่วนผสมปลากะพงนึ่งมะนาว

1. ปลากะพง 1 ตัว ประมาณ 1 กิโลกรัม	8. เห็ดหอมแห้ง 90 กรัม
2. มะนาวฝานเป็นแผ่นบาง (แต่งหน้า) 30 กรัม	9. ใบคื่นฉ่าย (แต่งหน้า) 30 กรัม
3. น้ำมะนาวดอง 1 ซ้อนโต๊ะ	10. มะม่วงเปรี้ยว 50 กรัม
4. ชิงสดฝอย 50 กรัม	11. เกลือ (ทาตัวปลา) 10 กรัม
5. พริกชี้ฟ้า 50 กรัม	12. พริกชี้หูสวน 30 กรัม
6. ใบโหระพา (แต่งหน้า) 20 กรัม	13. แครอท (แต่งหน้า) 20 กรัม
7. ผักชี (แต่งหน้า) 20 กรัม	



ภาพที่ ง-2 เครื่องปรุงรสปลากระพองมะนาว

ตารางที่ ง-2 ส่วนผสมน้ำราดปลา

1. น้ำเปล่า 4 ออนซ์ (120 cc.)	5. พริกไทย 20 เม็ด
2. รากผักชี 3 ราก	6. กระเทียมจีน 50 กรัม
3. น้ำมันหอย 1 ออนซ์ (30 cc.)	7. ซีอิ๊วขาว 1 ออนซ์ (30 cc.)
4. น้ำมะนาว 5 ช้อนโต๊ะ	8. น้ำตาลปีบ 90 กรัม
5. น้ำปลา 2 ออนซ์ (60 cc.)	

ตารางที่ ง-3 ส่วนผสมน้ำจิ้มปลา

1. ผักชีแต่งหน้า	5. พริกชี้หูสวน 10-15 เม็ด(แล้วแต่ความชอบ)
2. กระเทียมจีน 1 หัว	6. น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ
3. รากผักชี 3 ราก	7. น้ำมะนาวแป้น 2-3 ลูก
4. เกลือป่น 1 หยิบมือ (แล้วแต่ความชอบ)	8. น้ำต้มสุก 10 ซีซี

วิธีทำปลากะพงนึ่งมะนาว

1. ขอดเกล็ดปลา คwikเหงือกและไส้ออก ล้างให้สะอาด บั้งให้ห่าง ๆ ใช้เกลือเม็ดนำมาลูบที่ตัวปลาให้ทั่วและหมักปลาไว้ 30 นาที และล้างออก
2. วางซิงสดฝอยที่เตรียมไว้ส่วนหนึ่งวางใต้ปลาเอาและตัวปลาวางด้านบน หลังจากนั้นจัดเครื่องเคียงต่าง ๆ ประกอบด้วย เห็ดหอม พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ น้ำมะนาวดอง ซิงฝอย ซีอิ้วขาว ผักชี ใบคื่นฉ่าย มะม่วงซอย วางบนตัวปลา
3. นำปลาไปนึ่งในชุดนึ่งบนหม้อน้ำเดือดด้วยไฟแรง ประมาณ 30 นาที หรือจนสุก
4. ทำน้ำยำด้วยการผสม ซีอิ้วขาว น้ำตาลปีบ รากผักชี น้ำมันหอย พริกไทยกระเทียมจีน และน้ำเปล่า ตั้งไฟผสมให้เข้ากันจนเดือดและนำลงมาพักสักครู่ หลังจากนั้นให้เติมน้ำมะนาวลงไป คนให้เข้ากัน ใส่กระเทียมและผักชี พักไว้
5. วางปลานึ่งลงในจาน ราดน้ำยำลงไป แต่งด้วยมะนาวฝาน แครอท พริกชี้ฟ้า และผักชี ให้สวยงาม พร้อมเสิร์ฟอาจเพิ่มผักลงไปในเมนูปลากะพงนึ่งมะนาว โดยวางผักต่าง ๆ รองตัวปลาแล้วนำไปนึ่ง ได้อาหารปลากะพงนึ่งมะนาว ดังภาพที่ ง-3
6. วิธีทำน้ำจิ้มปลากะพง เอากระเทียม รากผักชี พริกขี้หนูสวนตำในครกให้ละเอียด แล้วใส่น้ำตาลปีบ มะนาว เกลือ น้ำต้มสุก คนให้เข้ากันชิมรสตามชอบแล้วโรยผักชีแต่งหน้า



ภาพที่ ง-3 ปลากะพงนึ่งมะนาวพร้อมน้ำจิ้ม

ตำรับอาหารแกงส้มผักรวมปลาโทงเทง

ส่วนผสม



ภาพที่ ง-4 เครื่องปรุง แกงส้ม

ตารางที่ ง-4 ส่วนผสมแกงส้ม

เนื้อปลาโทงเทง	500	กรัม	น้ำ (สำหรับต้มปลา)	4 ½ ถ้วยตวง
ดอกขจร	4	ถ้วยตวง	น้ำตาลปีบ	3 ½ ช้อนโต๊ะ
ผักบุ้ง	4	ถ้วยตวง	กะปิ	¾ ช้อนชา
ดอกแค (เอาไส้ออก)	4	ถ้วยตวง	น้ำมะขามเปียก	219 กรัม
พริกแห้ง	½	ถ้วยตวง	น้ำปลา	108 กรัม
หัวหอมแดง 4 หัว				

วิธีทำแกงส้ม

1. พริกแห้งเม็ดใหญ่ไม่ต้องแกะเม็ดออกเพื่อให้มีรสเผ็ด แช่น้ำพอนิ่ม นำมาโขลกกับหอมแดง กะปิ ให้ละเอียด

2. นำปลาโทงเทง มาหันให้เป็นแนวขวางเป็นชิ้น ๆ ให้ได้ประมาณ 10 ชิ้น และนำส่วนของปลา 1 ชิ้นไปใช้โขลกกับเครื่องแกง เพื่อให้น้ำแกงมีรสหวานและข้นเล็กน้อย นำปลาทั้งหมดมาล้างด้วยเกลือเคล้าให้ทั่ว ล้างน้ำให้สะอาดเพื่อเอาเมือกปลาและเลือดที่ติดอยู่ออกให้หมดเพื่อทำให้ไม่เหม็นคาว ล้างเกลือและน้ำสั๊ก 2 ครั้ง ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ

3. ใส่ น้ำ 4 ½ ถ้วยตวง (ถ้วยตวงแก้ว) ลงในหม้อ ตั้งให้เดือด

4. ใส่ปลาทั้งหมด ต้มให้สุก (ใช้เวลา 4 นาที) ตักขึ้นใส่จาน

5. นำปลาชิ้นใหญ่ 1 ชิ้น ที่ต้มมาลอกหนัง แคะเฉพาะเนื้อนำมาโขลกรวมกับน้ำพริกแกงที่เตรียมไว้ (ข้อ 1) พอเนื้อปลาเป็นปุย เติมน้ำเพิ่ม น้ำต้มปลาที่เหลือมาเติมในหม้อที่ใช้ต้มปลาให้ได้ปริมาณเท่าครั้งแรก คือ 4 ½ ถ้วยตวง ตั้งให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลกสำเร็จลงในหม้อ ตั้งให้เดือด ประุงรสด้วยรสน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ น้ำปลา ตามสัดส่วน ใ้ผัก 3 อย่างในหม้อแกงพร้อมชิ้นปลาทั้งหมด ต้มประมาณ 5 นาที โดยไม่ปิดฝาหม้อ ด้วยไฟแรง ปิดไฟ ดังภาพที่ ง-5



ภาพที่ ง-5 แกงส้มผักรวมกับปลาโทเทง

ตำรับอาหารน้ำพริกกะปิปลาทูนึ่งและผักลวก
เครื่องปรุง



ภาพที่ ง-6 ส่วนผสมน้ำพริกกะปิ

ตารางที่ ง-5 ส่วนผสมน้ำพริกกะปิ

1. พริกชี้หูสวน 1 ช้อนโต๊ะ	6. น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
2. กระเทียม (ปอกเปลือก) 1 ช้อนโต๊ะ	7. น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ
3. กะปิ 2 ช้อนโต๊ะ	8. น้ำต้มสุก 2 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ	9. ปลาทูนึ่ง
5. มะเขือพวง 1 ช้อนโต๊ะ	10. ผักลวก (ผักบุ้ง ดอกขจร ปลีกล้วย ดอกแค ยอดชะอม)

วิธีปรุงน้ำพริกกะปิ

1. โขลกพริกชี้หูสวน กระเทียม และกะปิ พร้อมกัน
2. ใส่ น้ำตาลปีบ และมะเขือพวงลงโขลกให้เข้ากัน
3. ปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำมะนาว เติมน้ำต้มสุกคนผสมให้เข้ากัน ชิมรส
4. ตักใส่ถ้วย รับประทานคู่กับ ผักลวก(ผักบุ้ง ดอกขจร ปลีกล้วย ดอกแค ยอดชะอม) ปลาทูนึ่งทอด



ภาพที่ ง-7 ซุบน้ำพริกกะปิผักลวก ปลาหนึ่งทอด

2. ตำรับอาหารพื้นบ้านภาคใต้(อ.ปะทิว จ.ชุมพร)แกงเหลืองมะละกอกับปลาโฉม
ใบเหลียงต้มกะปิ น้ำพริกกะปิ ปลาทุสตุ ผักสดจิ้มและผักลวกจิ้ม



ภาพที่ ง-8 ตำรับอาหารพื้นบ้านภาคใต้

ตำรับอาหารแกงเหลืองมะละกอกับปลาโฉม
เครื่องปรุง

ตารางที่ ง-6 ส่วนผสมแกงเหลือง

1. พริกขี้หนูสวน 300 กรัม	7. ปลาโฉม 500 กรัม
2. กระเทียมไทยแกะกลีบ 150 กรัม	8. มะละกอ 1 ลูกเล็ก
3. เกลือสมุทร (เกลือเม็ด) 2 ช้อนโต๊ะ	9. ขมิ้นแกง 1 แฉ่งใหญ่ๆ(ยาวประมาณ 3-4 นิ้ว)
4. กะปิ 2 โตะ	10. ส้มจืด 300 กรัม
5. น้ำตาลปีบ 2 โตะ	11. หัวหอมแดง 100 กรัม
6. น้ำเปล่าประมาณ 1,500-2,000 ซีซี	

วิธีปรุงแกงส้ม

1. ต้มน้ำส่วนผสมเครื่องแกงให้ละเอียดแล้วใส่กระป๋องให้เข้ากัน
2. ต้มน้ำให้เดือดตักเครื่องแกงใส่ ตั้งให้เดือดต่อไปอีกสักพัก
3. ใส่มะละกอ ใส่ส้มจืด ปรุงรส ใส่น้ำตาลปีบ ใส่น้ำปลา
4. และใส่ปลาที่เตรียมไว้-ข้อสำคัญเมื่อใส่ปลาแล้วห้ามเปิดฝามื้อจนกว่าน้ำจะเดือด
ไม่เช่นนั้นจะคาวปลาดังภาพที่ ง-9



ภาพที่ ง-9 แกงส้มมะละกอกับปลาโฉม

ตำรับอาหารใบเหลียงต้มกะปิ
เครื่องปรุง

ตารางที่ ง-7 ส่วนผสมใบเหลียงต้มกะปิ

1. ผักใบเหลียง 2 กำ	4. กุ้งแห้งขนาดกลางชนิดจืด 2 ช้อนโต๊ะ
2. หอมแดง 50 กรัม	5. น้ำตาลปีบ 2 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำเปล่า 1,500 ซีซี	6. น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ(ไม่ต้องใส่ถ้าไม่ชอบเค็ม)

วิธีปรุงใบเหลียงต้มกะปิ

- ล้างผักใบเหลียงให้สะอาด ผึ่งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- โขลกหอมแดง กะปิ กุ้งแห้ง รวมกันให้ละเอียด

3. ตั้งน้ำให้เดือด เมื่อน้ำเดือดเอาหอมแดง กะปิ กุ้งแห้งที่โขลกใส่ลงในหม้อและทิ้งไว้ให้เดือด จึงเติมน้ำตาลปีบ น้ำปลา ซิมนรสตามชอบ เมื่อน้ำเดือดยกลงเสิร์ฟดังภาพที่ ง-10



ภาพที่ ง-10 ใบเหลียงต้มกะปิ

ตำรับอาหารน้ำพริกกะปิ ปลาทุสด ผักสดจิ้มและผักลวกจิ้ม
เครื่องปรุง

ตารางที่ ง- 8 ส่วนผสมน้ำพริกกะปิ

1. กะปิ 2 ช้อนโต๊ะ	4. กระเทียมไทยแกะกลีบ 150 กรัม
2. น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ	5. ส้มจืด 100 กรัม
3. พริกขี้หนูสวน 50 กรัม	6. มะเขือพวง 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุงน้ำพริกกะปิ

1. โขลกกะปิ กระเทียม พริกขี้หนูสวนพร้อมกัน
2. ใส่ น้ำตาลปีบ และมะเขือพวงลงโขลกให้เข้ากัน
3. ปรุงรสด้วยส้มจืด ซิมนรส

4. ตักใส่ถ้วย รับประทานคู่กับ ผักสด และผักลวก ปลาทุสทอด ดังภาพที่ ง-11



ภาพที่ ง-11 ปลาทุสทอดคู่กับน้ำพริกกะปิ



ภาพที่ ง-12 ผักสดเป็นเครื่องเคียงกับน้ำพริก



ภาพที่ ง-13 ผักลวกเป็นเครื่องเคียงกับน้ำพริก

3. ตำรับอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ (อ.ลี จ.ลำพูน) ยำผักรวมกับหมูย่าง
แกงแคไก่ น้ำพริกอ่องผักสดและผักลวก



ภาพที่ ง-14 ตำรับอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ

ตำรับอาหารยำผักรวมกับหมูย่าง

เครื่องปรุง

ตารางที่ ง-9 ส่วนผสมยำผักรวมหมูย่าง

เนื้อหมูสันนอกไม่ติดมัน 500 กรัม	เห็ดนางฟ้า 1/2 ถ้วย (90 กรัม)
งาดำ 1 ช้อนโต๊ะ	แคบหมู 1 ถ้วย (180 กรัม)
ถั้วฝักยาว 1/2 ถ้วย (90 กรัม)	ผักชี 1/2 ถ้วย (90 กรัม)
มะเขือเปราะ 1/2 ถ้วย (90 กรัม)	ต้นหอม 1/2 ถ้วย (90 กรัม)
ถั้วพู 1/2 ถ้วย (90 กรัม)	พริกแห้ง (20 กรัม)
มะเขือเครือ(ฝักแมว) 1/2 ถ้วย (90 กรัม)	ปลาร้า 3 ช้อนโต๊ะ
มะเขือพวง 1/2 ถ้วย (90 กรัม)	ข่า 20 กรัม
หอมแดง 1 ถ้วย (180 กรัม)	กะปิ 3 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม 100 กรัม	น้ำมันพืช 1 ถ้วย (180 กรัม)
เม็ดผักชี (20 กรัม)	



ภาพที่ ง-15 วัตถุดิบยำผักรวมหมูย่าง

วิธีปรุงยำผักรวมหมวย่าง

1. นำหมูสันนอกไม่ติดมันไปย่างและนำมาหั่นบางๆ และนำมาตำให้นุ่ม
2. นำงาดำไปโขลกให้ละเอียด
3. นำกระเทียมโขลกพอแหลก
4. นำผักต่าง ๆ ล้างให้สะอาด และนึ่งใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที และนำผักมาหั่นหยาบ ส่วนมะเขือพวงใช้ตำพอแหลก
5. เจียวกระเทียมพอเหลืองและหักแคบหมูเป็นชิ้นเล็กๆ ไว้แต่งหน้า
6. คั่วพริกแห้งกับเม็ดผักชี และนำเอาข่าที่หั่นแล้วมาตำรวมกับพริกแห้งและเม็ดผักชีที่คั่วแล้ว ไปผัดกับน้ำมัน
7. ต้มน้ำ150 ซีซี และเอาปลาร้ากับกะปิไปต้มประมาณ 5-10 นาที และนำเครื่องปรุงที่ผัดกับน้ำมันมาคนให้เข้ากัน (เป็นน้ำยำ)
8. นำน้ำยำใส่ผักที่หั่นเตรียมไว้คลุกให้เข้ากัน ตามด้วยหมวย่าง หอมแดง งาดำ คลุกให้เข้ากันและแต่งหน้าด้วยกระเทียมเจียว แคบหมู ดังภาพที่ ง-16



ภาพที่ ง-16 ยำผักรวมหมวย่าง

ตำรับอาหารแกงแคไก่

เครื่องปรุง

ตารางที่ ง-10 ส่วนผสมแกงแคไก่

1. ไก่บ้านย่าง	200	กรัม	11. ชะพลู	1/2	ถ้วย
2. ตำลึง	1	ถ้วย	12. ถั่วฝักยาว	1/2	ถ้วย
3. ชะอม	1/2	ถ้วย	13. มะเขือเปราะ	1/2	ถ้วย
4. มะเขือพวง	1/4	ถ้วย	14. ยอดมะระ	1/2	ถ้วย
5. ถั่วพุด	1/2	ถ้วย	15. ผักเผ็ด	1/2	ถ้วย
6. บวบปลา	1/2	ถ้วย	16. ยอดฟักทอง	1/2	ถ้วย
7. ดอกแค	1/2	ถ้วย	17. มะเขือเทศ	1/2	ถ้วย
8. มะระขี้นก	1/2	ถ้วย	18. ทางคูน	1/2	ถ้วย
9. มะเขือเปราะ	1/2	ถ้วย	19. น้ำ	1500	ซีซี
10. ผักชีฝรั่ง	2	ต้น			

เครื่องปรุงเครื่องแกง

ตารางที่ ง-11 ส่วนผสมเครื่องแกงแคไก่

1. พริกขี้หนูแห้ง	15	เม็ด	7. ข่าหั่น	1	ช้อนโต๊ะ
2. กระเทียม	10	กลีบ	8. ตะไคร้ซอย	2	ช้อนโต๊ะ
3. หอมแดง	5	หัว	9. กะปิ	1	ช้อนชา
4. ปลาร้าต้มสุก	1	ช้อนโต๊ะ	10. เกลือ	1/2	ช้อนชา
5. น้ำปลา			11. เม็ดผักชี	20	เม็ด
6. น้ำมันพืช					



ภาพที่ ง-17 เครื่องปรุงพริกแกงแคไก่

วิธีปรุงแกงแคไก่

1. คั่วพริกแห้ง และคั่วเม็ดผักชีให้หอม พักไว้ให้เย็น
2. ตำข่า ตะไคร้ กระเทียม ให้ละเอียดเข้ากันและเติมเกลือลงไปและนำไปคั่วให้หอม
3. ตำพริกแห้ง และตำเม็ดผักชีให้ละเอียดเข้ากัน
4. โขลกเครื่องปรุงข่า ตะไคร้ กระเทียม พริกแห้ง เม็ดผักชี หอมแดงให้ละเอียดใส่กะปิน้ำปลาร้า และคลุกให้เข้ากัน
5. ใส่ไก่ ผัดไก่ให้สุก และนำเครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่ น้ำพอกท่วมไก่ ตั้งต่อให้เดือด ใส่ผักสุกยาก ตามด้วยผักที่สุกง่าย คนให้เข้ากัน พอกผักสุก ยกลง ดังภาพที่ ง-18



ภาพที่ ง-18 แกงแคไก่

ตำรับอาหารน้ำพริกอ่องผักสดและผักลวก

เครื่องปรุง

ตารางที่ ง-12 ส่วนผสมน้ำพริกอ่อง

1. เนื้อหมูบด	400	กรัม	5. ต้นหอมซอย	1	ช้อนโต๊ะ
2. มะเขือเทศลูกเล็ก	20	ลูก	6. น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
3. ผักชีซอย	1	ช้อนโต๊ะ	7. น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
4. ซีอิ้วขาว	50	ซีซี	8. น้ำเปล่า	100	ซีซี

เครื่องแกง

ตารางที่ ง-13 ส่วนผสมเครื่องแกงน้ำพริกอ่อง

1. พริกขี้หนูแห้ง	20	เม็ด	4. กระเทียม	10	กลีบ
2. หอมแดง	5	หัว	5. เกลือ	1/2	ช้อนชา
3. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ			

วิธีปรุงน้ำพริกอ่อง

1. คั่วพริกแล้วนำมาโขลกพริก หอมแดง กระเทียม รวมกันให้ละเอียดแล้วใส่กะปิและเกลือ โขลกให้เข้ากัน
2. เอาหมูบดลงคลุกกับเครื่องแกง
3. นำหมูบดที่คลุกเคล้าเครื่องแกงลงผัดกับน้ำมัน จนมีกลิ่นหอม ลงผัดให้สุก เติม ซีอิ้วขาว น้ำตาล และน้ำเล็กน้อย
4. พอเดือด ใส่มะเขือเทศ ลงผัดให้เข้ากัน ตั้งไฟต่อจนมะเขือเทศสุก ปิดไฟ ดังภาพที่ ง-19



ภาพที่ ง-19 น้ำพริกอ่อง



ภาพที่ ง- 20 ผักที่รับประทานกับน้ำพริกอ่อง ผักสดและผักลวก

4. ตำรับอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อ.เมือง จ.นครราชสีมา)
แกงผักโขมน้ำกับหมูสามชั้น หมกปลาชิว แกงบวนมหมู ใ้หมูและปอดหมู



ภาพที่ ง-21 อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

แกงผักโขมน้ำ(หรือผำ หรือไข่แหน) กับหมูสามชั้น
เครื่องปรุง

ตารางที่ ง-14 ส่วนผสมแกงผักโขมน้ำหมูสามชั้น

ไข่น้ำ(ผำ) 1 ถ้วย	กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อหมูสามชั้น 100 กรัม	ใบส้มซ่า 30 กรัม
ใบมะกรูดซอย 5 ใบ	ใบโหระพา 2 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าหั่น 2 ใบ	เกลือ 1/2 ช้อนชา
กระชาย 2 ช้อนโต๊ะ	น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ	น้ำเปล่า 300 ซีซี



ภาพที่ ง-22 เครื่องปรุงแกงผักโขมน้ำกับหมู 3 ชั้น

วิธีปรุงแกงผักโขมน้ำ

1. ล้างเนื้อหมูสามชั้นด้วยน้ำเกลือ 1 น้ำ แล้วล้างน้ำสะอาดอีก 2 น้ำ เพื่อดับกลิ่นคาว หลังจากนั้นนำมาหั่นพอดำพร้อมหมักเกลือ
2. ปอกเปลือกกระเทียมและนำมาโขลกพอปานกลาง
3. นำใบส้มซ่าหั่นฝอย นำพริกชี้ฟ้าเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออกหั่นตามยาว

4. ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลางใส่น้ำมันพืชลงไปเล็กน้อยนำหมูที่หั่นลงผัดให้สุกแล้วใส่กระเทียมลงไปผัดให้เข้ากันจนกระเทียมเหลือง
5. ใส่พริกขี้หนูและกระชายลงไปผัดรวมในกระทะปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ ผัดให้เข้ากัน
6. ใส่ไข่น้ำลงไปผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมน้ำเปล่า ใส่ใบสับซ่า ใบโหระพา และใบมะกรูด ผัดให้เข้ากันจนมีกลิ่นหอม ยกออกจากเตา ดังภาพที่ ง-23



ภาพที่ ง-23 แกงผักไข่น้ำกับหมูสามชั้น

ตำรับอาหารหมกปลาชิว

เครื่องปรุง

ตารางที่ ง-15 ส่วนผสมหมกปลาชิว

1. ปลาชิว 300 กรัม	8. ตะไคร้ 29 ต้น
2. ใบแมงลัก 80 กรัม	9. ใบขมิ้น 3 ใบ
3. พริกขี้หนูแห้ง 10 เม็ด	10. กระเทียม 10 กรัม
4. หอมแดง 3 หัว	11. เกลือ 1/2 ช้อนชา
5. ผักชีลาว 3 ต้น	12. น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
6. ใบมะกรูด 5 ใบ	13. ใบตอง
7. ข่า 10 กรัม	



ภาพที่ ง-24 เครื่องปรุงหมกปลาชิว

วิธีปรุงหมกปลาชิว

1. ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง กระเทียม พริกแห้งใส่เล็กล็กน้อย โขลกให้ละเอียด
2. ล้างปลาชิวให้สะอาด ใส่ในกะลามังและนำเครื่องแกงที่ปรุงเสร็จคลุกเคล้ากันให้ทั่ว ใส่ น้ำปลา ใส่เกลือ ตามด้วย ผักชีลาว ใบแมงลัก คนและคุกเคล้าให้เข้ากันจนทั่ว เสร็จแล้วตักใส่ใบตอง ห่อให้แน่น เอาไปปิ้งหรือย่างจนสุกดี ก็เป็นอันเสร็จสรรพพร้อมรับประทาน ดังภาพที่ ง-25



ภาพที่ ง-25 หมกปลาชิว

แกงบวนหมู ใ้หมูและปอดหมู

เครื่องปรุง

ตารางที่ ง-16 ส่วนผสมแกงบวนหมู ใ้หมูและปอดหมู

พริกแห้ง	20 กรัม	น้ำใบย่านาง	700 ซีซี
ใบมะกรูด	10 กรัม	ใบกระเพรา	20 กรัม
ข่า	80 กรัม	หน่อไม้สด	1 กิโลกรัม
ตะไคร้	80 กรัม	ผักชีลาว	10 กรัม
เกลือ	½ ช้อนชา	กระเทียม	30 กรัม
น้ำมันพืช	10 กรัม	ใ้หมูและปอดหมู กระดูกหมู	1 กิโลกรัม
หอมแดง	20 กรัม	น้ำตาลทราย	2 ช้อนโต๊ะ



ภาพที่ ง-26 เครื่องปรุงแกงบวนหมูและใ้หมู

วิธีปรุงแกงบวนหมูและใ้หมู

1. นำเครื่องในหมู กระดูกอ่อน ต้มพอสุก
2. ต้มหน่อไม้สดพอจืดยกลง
3. ต้มน้ำกระเทียม หอมแดง โขลกให้ละเอียด
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช น้ำมันร้อนนำเครื่องแกงที่โขลกแล้วผัดจนเหลืองแล้วใส่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก เกลือ คนให้เข้ากันจนหอมยกลง

5. ต้มหม้อและนำน้ำใบย่านางต้มให้เดือด ใส่หน่อไม้ต้มให้เดือด พอเดือดใส่ไส้หมู กระตูดหมู รอน้ำเดือดจึงใส่ใบกระเพรา ผักชีลาว ยกลงตั้งรูปที่ภาพ ง-27



ภาพที่ ง-27 แกงบวนหมูและไส้หมู

ภาพผู้สูงอายุในแต่ละภาค



ภาพที่ ง-28 กลุ่มที่ 1 ภาพผู้สูงอายุของจังหวัดสมุทรสงคราม



ภาพที่ ง-29 กลุ่มที่ 2 ภาพผู้สูงอายุของจังหวัดสมุทรสงคราม



ภาพที่ ง-30 กลุ่มที่ 3 ภาพผู้สูงอายุของจังหวัดสมุทรสงคราม



ภาพที่ ง-31 ภาพผู้สูงอายุของจังหวัดชุมพร



ภาพที่ ง-32 ภาพกิจกรรมผู้สูงอายุของจังหวัดชุมพร



ภาพที่ ง-33 ภาพผู้สูงอายุของจังหวัดลำพูน



ภาพที่ ง-34 ภาพกิจกรรมผู้สูงอายุของจังหวัดลำพูน



ภาพที่ ง-35 ภาพผู้สูงอายุของจังหวัดนครราชสีมา



ภาพที่ ง-36 ภาพกิจกรรมผู้สูงอายุของจังหวัดนครราชสีมา

ภาคผนวก จ
การหาคุณภาพของเครื่องมือ

**การวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์กับจุดประสงค์
(IOC : INDEX OF ITEM OBJECTIVE CONGRUENCE)**

ตาราง จ-1 การวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์กับจุดประสงค์

ข้อความ	IOC	ความ สอดคล้อง
ส่วนที่ 2 เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ		
2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในอดีต		
2.1.1 อาหารที่รับประทานบ่อยเป็นแบบใด	0.90	สอดคล้อง
2.1.2 อาหารที่ชอบรับประทานเป็นแบบใด	0.90	สอดคล้อง
2.1.3 รสชาติอาหารที่ชอบเป็นอย่างไร	0.90	สอดคล้อง
2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในปัจจุบัน		
2.2.1 การปรุงและการบริโภคอาหารภายในครอบครัวมีลักษณะ อย่างไร (ผู้สูงอายุเป็นคนปรุงเองหรือไม่ ,หรือซื้ออาหารสำเร็จรูป)	0.70	สอดคล้อง
2.2.2 การเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จหรืออาหารสำเร็จรูป จะเลือกซื้อ อาหารแบบใด	0.70	สอดคล้อง
2.2.3 การเลือกรับประทานอาหารของผู้สูงอายุจะคำนึงถึงอะไร ตามลำดับ(1,2,3,4,5) รสชาติของอาหาร / คุณค่าทางโภชนาการ/ ความสะอาดและความปลอดภัย/เป็นอาหารสมุนไพร/ ความชอบใน อาหาร	0.90	สอดคล้อง
2.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารในแต่ละมื้อแต่ละวันของผู้สูงอายุ		
2.3.1 ตามปกติท่านรับประทานข้าวใน 1 มื้อจำนวนกี่ทัพพี	0.70	สอดคล้อง
2.3.2 ท่านรับประทานผักพื้นบ้านทุกวันหรือไม่/และรับประทานผัก สดหรือผักที่ลวกต้ม/ผักพื้นบ้านที่ชอบรับประทานคือผักอะไร	0.90	สอดคล้อง
2.3.3 ท่านรับประทานผลไม้ทุกวันหรือไม่ / และผลไม้ที่ท่านชอบ รับประทานทุกวัน	1	สอดคล้อง
2.3.4 ท่านรับประทานเนื้อสัตว์(ปลา, ไก่, หมู) ทุกวันหรือไม่ /และ รับประทานเนื้อสัตว์ชนิดใดเป็นประจำ	1	สอดคล้อง
2.3.5 ท่านรับประทานไข่อยหรือไม่/และเมนูไข่ที่ท่านทำประจำอะไร	1	สอดคล้อง
2.3.6 ท่านดื่มนมทุกวันหรือไม่/นมที่ดื่มเป็นประจำ	1	สอดคล้อง
2.3.7 ท่านรับประทานอาหารเสริมเพื่อสุขภาพหรือไม่/และ รับประทานอะไร/เพราะอะไร	1	สอดคล้อง

ข้อความ	IOC	ความ สอดคล้อง
2.4 ความรู้เรื่องอาหารเสริมแคลเซียม		
2.4.1 ท่านรับประทานน้ำพริกและผักพื้นบ้านบ่อยๆ /หรือไม่เพราะเหตุใด	1	สอดคล้อง
2.4.2 ท่านรับประทานปลาเล็กปลาน้อยเป็นประจำหรือไม่/เพราะเหตุใด	1	สอดคล้อง
2.4.3 ระหว่างน้ำเต้าหู้กับนมท่านเลือกที่จะรับประทานอะไร หรือเลือกทั้ง 2 อย่างหรือไม่เลือกทั้ง 2 อย่าง/เพราะเหตุใด	1	สอดคล้อง
2.4.4 ท่านคิดว่าอาหารใดที่ท่านรับประทานทุกวันเป็นอาหารที่มีแคลเซียม/เพราะเหตุใด	1	สอดคล้อง
2.4.5 ท่านรับประทานพวกรั้วพืชบ่อย ๆ เช่น ถั่ว งา ลูกเดือย เป็นต้นเพราะเหตุใด	1	สอดคล้อง
ส่วนที่ 3 คุณภาพอาหารของผู้สูงอายุ		
3.1 การเลือกคุณภาพอาหาร		
3.1.1 การเลือกซื้อวัตถุดิบปรุงอาหาร ท่านคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง/ด้วยเหตุผลใด	1	สอดคล้อง
3.1.2 ท่านใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในการปลูกผักและเลี้ยงสัตว์ในครัวเรือนหรือไม่/ด้วยเหตุผลใด	0.70	สอดคล้อง
3.2.1 อาหารที่ปรุงทั่วไปมีทั้ง ต้ม ผัด ทอด ปิ้ง ย่าง นึ่ง หรือลวก ท่านชอบแบบไหน/ด้วยเหตุผลใด	0.70	สอดคล้อง
3.2 วิธีการปรุงอาหาร		
3.2.2 อาหารที่ท่านรับประทานเป็นประจำวันส่วนใหญ่ใช้วิธีการปรุงแบบใด/ด้วยเหตุผลใด	0.70	สอดคล้อง
3.3 รสชาติของอาหาร	0.90	
3.3.1 ปกติท่านชอบรับประทานอาหารรสชาติใดมากที่สุด/ด้วยเหตุผลใด	0.90	สอดคล้อง
3.3.2 สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารรสชาติแบบใด/ด้วยเหตุผลใด	0.90	สอดคล้อง

แบบสัมภาษณ์มีค่า IOC สูงกว่า 0.5 ทุกข้อ จึงสามารถนำแบบสัมภาษณ์ไปใช้ได้

ภาคผนวก ฉ

ผลการวิเคราะห์ AOAC ตำรับอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค

ภาคกลาง

ภาคใต้

ภาคเหนือ

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
25/25 พุทธรณชกาลสาย 4 ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170
งานบริการวิชาการ โทร 02-800-2380 ต่อ 406, 418
โทรสาร 02-441-9344
Website: inmu.mahidol.ac.th

ที่ ศธ 0517.21/ 1382
วันที่ 23 สิงหาคม 2559
เรื่อง แจ้งผลการทดสอบ

เรียน หัวหน้าโครงการ ดำรับอาหารท้องถิ่นเสริมแคลเซียมผู้สูงอายุไทย
สิ่งที่ส่งมาด้วย รายงานผลการทดสอบ

ตามที่ท่านได้ส่งตัวอย่างมาให้สถาบันทดสอบ เมื่อวันที่ 28 กรกฎาคม 2559 ขณะนี้สถาบัน
ได้ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว สถาบันขอแจ้งผลเพื่อทราบ ดังเอกสารที่แนบมา

ขอขอบคุณที่ท่านใช้บริการของสถาบัน หากท่านต้องการสอบถามหรือปรึกษาเกี่ยวกับผล
การทดสอบ โปรดติดต่อโดยตรงที่งานบริการวิชาการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอกราช เกตวัลล์)
รองผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
ปฏิบัติหน้าที่แทน ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ



Food and Nutrition Laboratory
Institute of Nutrition, Mahidol University

Salaya, Phuttamonthon, Nakhon Pathom 73170, THAILAND

ห้องปฏิบัติการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

25/25 ถนนพุทธมณฑล สาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

รายงานผลการทดสอบ

ตัวอย่างอาหาร: ปลากระพงนึ่งมะนาว (เป็นชุด)

เลขที่บริการ: SFC 1305/2559

รายละเอียดของตัวอย่างอาหาร: ประกอบด้วย ชิ้นเนื้อปลากระพง 2 ชิ้นใหญ่ พร้อมผักเครื่องเคียง และน้ำจิ้มซีฟู้ด 1 ถ้วย บรรจุถุงพลาสติก จำนวน 1 ชุด (ไม่มีฉลาก)

ผู้ขอรับบริการ: โครงการ ตำรับอาหารท้องถิ่นเสริมแคลเซียมผู้สูงอายุไทย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต 295 ถนนราชวิถี แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

วันที่รับตัวอย่าง: 28 กรกฎาคม 2559

วันที่ทดสอบตัวอย่าง: 18 สิงหาคม 2559

วิธีทดสอบ: AOAC (2012) 985.35

ผลการทดสอบ: (ต่อ 100 กรัม)

	A	B
Calcium (mg)	38.08	38.16



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอกกรас เกตวิทย์)

รองผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม

ปฏิบัติหน้าที่แทน ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ

รายงานผลการทดสอบ ตามหนังสือเลขที่ ศร 0517.21/ 1382 ลงวันที่ 25 สิงหาคม 2559

The analytical results reported in this document are valid for the submitted sample only.
This document is prohibited for use in any type of advertising without written permission.
ผลการทดสอบใช้ได้กับตัวอย่างนี้เท่านั้น ห้ามนำเอกสารนี้ไปประกาศโฆษณาจนกว่าจะได้รับอนุญาต

1/1



Food and Nutrition Laboratory
Institute of Nutrition, Mahidol University

Salaya, Phuttamonthon, Nakhon Pathom 73170, THAILAND

ห้องปฏิบัติการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

25/25 ถนนพุทธมณฑล สาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

รายงานผลการทดสอบ

ตัวอย่างอาหาร: น้ำพริกกะปิผัก และปลาหู (เป็นชุด)

เลขที่บริการ: SFC 1306/2559

รายละเอียดของตัวอย่างอาหาร: ประกอบด้วย ปลาหูทอด น้ำพริกกะปิ และผักลวก (ดอกแค ดอกขจร ยอดชะอม ผักบุ้ง หัวปลี) บรรจุถุงพลาสติก จำนวน 1 ชุด (ไม่มีฉลาก)

ผู้ขอรับบริการ: โครงการ ตำรับอาหารท้องถิ่นเสริมแคลเซียมผู้สูงอายุไทย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต 295 ถนนราชวิถี แขวงดุสิต

เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

วันที่รับตัวอย่าง: 28 กรกฎาคม 2559

วันที่ทดสอบตัวอย่าง: 18 สิงหาคม 2559

วิธีทดสอบ: AOAC (2012) 985.35

ผลการทดสอบ: (ต่อ 100 กรัม)

	A	B
Calcium (mg)	116.10	118.43

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอกราษ เกตวัลห์)

รองผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม

ปฏิบัติหน้าที่แทน ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ

รายงานผลการทดสอบ ตามหนังสือเลขที่ ศธ 0517.21/ 1382 ลงวันที่ 23 สิงหาคม 2559

The analytical results reported in this document are valid for the submitted sample only.
 This document is prohibited for use in any type of advertising without written permission.
 ผลการทดสอบใช้ได้กับตัวอย่างนี้เท่านั้น ห้ามนำเอกสารนี้ไปประกาศโฆษณาจนได้รับอนุญาต

1/1

งานบริการวิชาการ Tel. 02 441 9346, 02 800 2380 ext. 406, 418; Fax. 02 441 9344



Food and Nutrition Laboratory
Institute of Nutrition, Mahidol University

Salaya, Phuttamonthon, Nakhon Pathom 73170, THAILAND

ห้องปฏิบัติการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

25/25 ถนนพุทธมณฑล สาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

รายงานผลการทดสอบ

ตัวอย่างอาหาร: แกงส้มผักรวมปลาโทงเทง

เลขที่บริการ: SFC 1307/2559

รายละเอียดของตัวอย่างอาหาร: ประกอบด้วย ขึ้นเนื้อปลาแห้ง ผักรวม (ผักบุ้ง ดอกขจร ดอกแค)
 พร้อมน้ำแกงสีแดงอมสีส้ม บรรจุถุงพลาสติก จำนวน 1 ชุด (ไม่มีชลาก)

ผู้ขอรับบริการ: โครงการ ตำรับอาหารท้องถิ่นเสริมแคลเซียมผู้สูงอายุไทย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต 295 ถนนราชวิถี แขวงดุสิต
 เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

วันที่รับตัวอย่าง: 28 กรกฎาคม 2559

วันที่ทดสอบตัวอย่าง: 18 สิงหาคม 2559

วิธีทดสอบ: AOAC (2012) 985.35

ผลการทดสอบ: (ต่อ 100 กรัม)

	A	B
Calcium (mg)	14.13	14.11

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอกราช เกตวัลด์)

รองผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
 ปฏิบัติหน้าที่แทน ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ

รายงานผลการทดสอบ ตามหนังสือเลขที่ ศร 0517.21/ 1312 ลงวันที่ 13 สิงหาคม 2559

The analytical results reported in this document are valid for the submitted sample only.
 This document is prohibited for use in any type of advertising without written permission.
 ผลการทดสอบใช้ได้กับตัวอย่างนี้เท่านั้น ห้ามนำเอกสารนี้ไปประกาศโฆษณาก่อนได้รับอนุญาต

1/1



สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
 25/25 พุทธรณีสถาย 4 ตำบลศาลายา
 อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170
 งานบริการวิชาการ โทร 02-800-2380 ต่อ 406, 418
 โทรสาร 02-441-9344
 Website: inmu.mahidol.ac.th

ที่ ศธ 0517.21/ 1385
 วันที่ 23 สิงหาคม 2559
 เรื่อง แจ้งผลการทดสอบ

เรียน หัวหน้าโครงการ ดำรับอาหารท้องถิ่นเสริมแคลเซียมผู้สูงอายุไทย
 สิ่งที่ส่งมาด้วย รายงานผลการทดสอบ

ตามที่ท่านได้ส่งตัวอย่างมาให้สถาบันทดสอบ เมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2559 ขณะนี้สถาบันได้
 ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว สถาบันขอแจ้งผลเพื่อทราบ ดังเอกสารที่แนบมา

ขอขอบคุณที่ท่านใช้บริการของสถาบัน หากท่านต้องการสอบถามหรือปรึกษาเกี่ยวกับผล
 การทดสอบ โปรดติดต่อโดยตรงที่งานบริการวิชาการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอกราช เกตวัลล์)
 รองผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
 ปฏิบัติหน้าที่แทน ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ



Food and Nutrition Laboratory
Institute of Nutrition, Mahidol University

Salaya, Phuttamonthon, Nakhon Pathom 73170, THAILAND

ห้องปฏิบัติการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

25/25 ถนนพุทธมนตล สาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมนตล จังหวัดนครปฐม 73170

รายงานผลการทดสอบ

ตัวอย่างอาหาร: ไบเลียงต้มกะปิ

เลขที่บริการ: SFC 1333/2559

รายละเอียดของตัวอย่างอาหาร: ประกอบด้วย ไบเลียงและกุ้งแห้ง พร้อมน้ำแกง บรรจุถุงพลาสติก
 จำนวน 1 ชุด (ไม่มีฉลาก)

ผู้ขอรับบริการ: โครงการ ดำรับอาหารท้องถิ่นเสริมแคลเซียมผู้สูงอายุไทย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต 295 ถนนราชวิถี แขวงดุสิต
 เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

วันที่รับตัวอย่าง: 5 สิงหาคม 2559

วันที่ทดสอบตัวอย่าง: 19 สิงหาคม 2559

วิธีทดสอบ: AOAC (2012) 985.35

ผลการทดสอบ: (ต่อ 100 กรัม)

	A	B
Calcium (mg)	117.25	117.15

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอกราช เกตวัลย์)

รองผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
 ปฏิบัติหน้าที่แทน ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ

รายงานผลการทดสอบ ตามหนังสือเลขที่ ศธ 0517.21/ 1385 ลงวันที่ 23 สิงหาคม 2559

*The analytical results reported in this document are valid for the submitted sample only.
 This document is prohibited for use in any type of advertising without written permission.*
 ผลการทดสอบใช้ได้กับตัวอย่างนี้เท่านั้น ห้ามนำเอกสารนี้ไปประกาศโฆษณาก่อนได้รับอนุญาต

1/1



Food and Nutrition Laboratory
Institute of Nutrition, Mahidol University

Salaya, Phuttamonthon, Nakhon Pathom 73170, THAILAND

ห้องปฏิบัติการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

25/25 ถนนพุทธมณฑล สาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

รายงานผลการทดสอบ

ตัวอย่างอาหาร: น้ำพริกปลาทุ+ผักสดจิ้ม+ผักลวกจิ้ม

เลขที่บริการ: SFC 1334/2559

รายละเอียดของตัวอย่างอาหาร: ประกอบด้วย น้ำพริก 1 ถัง ปลาทุทอดกรอบ 1 ถัง ผักสด (หลายชนิด) 1 ถัง และผักต้ม (หลายชนิด) 1 ถัง บรรจุถุงพลาสติก จำนวน 1 ชุด (ไม่มีฉลาก)

ผู้ขอรับบริการ: โครงการ ตำรับอาหารท้องถิ่นเสริมแคลเซียมผู้สูงอายุไทย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต 295 ถนนราชวิถี แขวงดุสิต

เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

วันที่รับตัวอย่าง: 5 สิงหาคม 2559

วันที่ทดสอบตัวอย่าง: 19 สิงหาคม 2559

วิธีทดสอบ: AOAC (2012) 985.35

ผลการทดสอบ: (ต่อ 100 กรัม)

	A	B
Calcium (mg)	343.39	334.18

ศาสตราจารย์ ดร. เอกกราช เกตวัลย์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอกกราช เกตวัลย์)
 รองผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
 ปฏิบัติหน้าที่แทน ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ

รายงานผลการทดสอบ ตามหนังสือเลขที่ ศธ 0517.21/ 1385 ลงวันที่ 23 สิงหาคม 2559

The analytical results reported in this document are valid for the submitted sample only.
 This document is prohibited for use in any type of advertising without written permission.
 ผลการทดสอบใช้ได้กับตัวอย่างนี้เท่านั้น ห้ามนำเอกสารนี้ไปประกาศโฆษณาจนกว่าจะได้รับอนุญาต

1/1



Food and Nutrition Laboratory
Institute of Nutrition, Mahidol University

Salaya, Phuttamonthon, Nakhon Pathom 73170, THAILAND

ห้องปฏิบัติการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

25/25 ถนนพุทธมณฑล สาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

รายงานผลการทดสอบ

ตัวอย่างอาหาร: แกงเหลืองปลาไหม้กับมะละกอ

เลขที่บริการ: SFC 1335/2559

รายละเอียดของตัวอย่างอาหาร: ประกอบด้วย ชิ้นเนื้อปลาหลายชิ้น และชิ้นมะละกอ พร้อมน้ำแกงสีส้มอมสีเหลือง
 บรรจุถุงพลาสติก จำนวน 1 ชุด (ไม่มีฉลาก)

ผู้ขอรับบริการ: โครงการ ตำรับอาหารท้องถิ่นเสริมแคลเซียมผู้สูงอายุไทย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต 295 ถนนราชวิถี แขวงดุสิต

เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

วันที่รับตัวอย่าง: 5 สิงหาคม 2559

วันที่ทดสอบตัวอย่าง: 19 สิงหาคม 2559

วิธีทดสอบ: AOAC (2012) 985.35

ผลการทดสอบ: (ต่อ 100 กรัม)

	A	B
Calcium (mg)	48.06	45.34

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอกราษ เกตวัลท์)

รองผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม

ปฏิบัติหน้าที่แทน ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ

รายงานผลการทดสอบ ตามหนังสือเลขที่ ศบ 0517.21/ 1335 ลงวันที่ 23 สิงหาคม 2559

The analytical results reported in this document are valid for the submitted sample only.
 This document is prohibited for use in any type of advertising without written permission.
 ผลการทดสอบใช้ได้กับตัวอย่างนี้เท่านั้น ห้ามนำเอกสารนี้ไปประกาศโฆษณาก่อนได้รับอนุญาต

1/1



สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
 25/25 พุทธรณทศสหาย 4 ตำบลศาลายา
 อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170
 งานบริการวิชาการ โทร 02-800-2380 ต่อ 406, 418
 โทรสาร 02-441-9344
 Website: inmu.mahidol.ac.th

ที่ ศธ 0517.21/1632
 วันที่ ๒๑ กันยายน 2559
 เรื่อง แจ้งผลการทดสอบ

เรียน หัวหน้าโครงการ ดำรับอาหารท้องถิ่นเสริมแคลเซียมผู้สูงอายุไทย
 สิ่งที่ส่งมาด้วย รายงานผลการทดสอบ

ตามที่ท่านได้ส่งตัวอย่างมาให้สถาบันทดสอบ เมื่อวันที่ 14 กันยายน 2559 ขณะนี้สถาบัน
 ได้ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว สถาบันขอแจ้งผลเพื่อทราบ ดังเอกสารที่แนบมา

ขอขอบคุณที่ท่านใช้บริการของสถาบัน หากท่านต้องการสอบถามหรือปรึกษาเกี่ยวกับผล
 การทดสอบ โปรดติดต่อโดยตรงที่งานบริการวิชาการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอกราช เกตวัลท์)
 รองผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
 ปฏิบัติหน้าที่แทน ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ



Food and Nutrition Laboratory
Institute of Nutrition, Mahidol University

Salaya, Phuttamonthon, Nakhon Pathom 73170, THAILAND

ห้องปฏิบัติการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

25/25 ถนนพุทธมณฑล สาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

รายงานผลการทดสอบ

ตัวอย่างอาหาร: ห่อหมกปลาชิว

เลขที่บริการ: SFC 1476/2559

รายละเอียดของตัวอย่างอาหาร: ประกอบด้วย ปลาชิวพร้อมเครื่องปรุงรส มีใบแมงลักวางด้านบน บรรจุห่อใบตอง จำนวน 5 ห่อ (ไม่มีฉลาก)

ผู้ขอรับบริการ: โครงการ ตำรับอาหารท้องถิ่นเสริมแคลเซียมผู้สูงอายุไทย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต 295 ถนนราชวิถี แขวงดุสิต

เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

วันที่รับตัวอย่าง: 14 กันยายน 2559

วันที่ทดสอบตัวอย่าง: 27 กันยายน 2559

วิธีทดสอบ: AOAC (2012) 985.35

ผลการทดสอบ: (ต่อ 100 กรัม)

	A	B
Calcium (mg)	1,153.61	1,142.80

ห้ามนำรายงานนี้ไปประกาศโฆษณา

PROHIBITED FOR ADVERTISING

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอกราษ เกตวัลห์)

รองผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม

ปฏิบัติหน้าที่แทน ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ

รายงานผลการทดสอบ ตามหนังสือเลขที่ ศธ 0517.21/1639 ลงวันที่ ๒๙ กันยายน 2559

The analytical results reported in this document are valid for the submitted sample only.
 This document is prohibited for use in any type of advertising without written permission.
 ผลการทดสอบใช้ได้กับตัวอย่างนี้เท่านั้น ห้ามนำเอกสารนี้ไปประกาศโฆษณาก่อนได้รับอนุญาต

1/1



Food and Nutrition Laboratory
Institute of Nutrition, Mahidol University

Salaya, Phuttamonthon, Nakhon Pathom 73170, THAILAND

ห้องปฏิบัติการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

25/25 ถนนพุทธมณฑล สาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

รายงานผลการทดสอบ

ตัวอย่างอาหาร: แกงผักโขบน้ำหมู 3 ชั้น

เลขที่บริการ: SFC 1477/2559

รายละเอียดของตัวอย่างอาหาร: ประกอบด้วย ผักโขบน้ำ ชั้นเนื้อหมู ชั้นพริกชี้ฟ้า ชั้นใบมะกรูด
 บรรจุถุงพลาสติก จำนวน 2 ถุง (ไม่มีฉลาก)

ผู้ขอรับบริการ: โครงการ ตำรับอาหารท้องถิ่นเสริมแคลเซียมผู้สูงอายุไทย
 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต 295 ถนนราชวิถี
 แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

วันที่รับตัวอย่าง: 14 กันยายน 2559

วันที่ทดสอบตัวอย่าง: 27 กันยายน 2559

วิธีทดสอบ: AOAC (2012) 985.35

ผลการทดสอบ: (ต่อ 100 กรัม)

	A	B
Calcium (mg)	58.93	61.78

ห้ามนำรายงานนี้ไปประกาศโฆษณา

PROHIBITED FOR ADVERTISING

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอกราษ เกตวัลห์)
 รองผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
 ปฏิบัติหน้าที่แทน ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ

รายงานผลการทดสอบ ตามหนังสือเลขที่ ศธ 0517.21/1632 ลงวันที่ 29 กันยายน 2559

The analytical results reported in this document are valid for the submitted sample only.
 This document is prohibited for use in any type of advertising without written permission.
 ผลการทดสอบใช้ได้กับตัวอย่างนี้เท่านั้น ห้ามนำเอกสารนี้ไปประกาศโฆษณาก่อนได้รับอนุญาต

1/1



Food and Nutrition Laboratory
Institute of Nutrition, Mahidol University

Salaya, Phuttamonthon, Nakhon Pathom 73170, THAILAND

ห้องปฏิบัติการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

25/25 ถนนพุทธมณฑล สาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

รายงานผลการทดสอบ

ตัวอย่างอาหาร: แกงบวนหมูและไส้หมู, ปอด (เครื่องในหมู)

เลขที่บริการ: SFC 1478/2559

รายละเอียดของตัวอย่างอาหาร: ประกอบด้วย ชิ้นเนื้อไม้ ชิ้นเครื่องในหมู ซีโครงหมู ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด
 พริกชี้ฟ้า พร้อมน้ำแกง บรรจุถุงพลาสติก จำนวน 2 ถุง (ไม่มีฉลาก)

ผู้ขอรับบริการ: โครงการ ดำรับอาหารท้องถิ่นเสริมแคลเซียมผู้สูงอายุไทย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต 295 ถนนราชวิถี

แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

วันที่รับตัวอย่าง: 14 กันยายน 2559

วันที่ทดสอบตัวอย่าง: 27 กันยายน 2559

วิธีทดสอบ: AOAC (2012) 985.35

ผลการทดสอบ: (ต่อ 100 กรัม)

	A	B
Calcium (mg)	19.22	19.45

ห้ามนำรายงานนี้ไปประกาศโฆษณา

PROHIBITED FOR ADVERTISING

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอกธรา เกตวัลท์)

รองผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม

ปฏิบัติหน้าที่แทน ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ

รายงานผลการทดสอบ ตามหนังสือเลขที่ ศธ 0517.21/163๑ ลงวันที่ ๒๑ กันยายน 2559

The analytical results reported in this document are valid for the submitted sample only.
 This document is prohibited for use in any type of advertising without written permission.
 ผลการทดสอบใช้ได้กับตัวอย่างนี้เท่านั้น ห้ามนำเอกสารนี้ไปประกาศโฆษณาก่อนได้รับอนุญาต

1/1



สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
25/25 พุทธรณทศสหาย 4 ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170
งานบริการวิชาการ โทร 02-800-2380 ต่อ 406, 418
โทรสาร 02-441-9344
Website: inmu.mahidol.ac.th

ที่ ศธ 0517.21/1437
วันที่ 31 สิงหาคม 2559
เรื่อง แจ้งผลการทดสอบ

เรียน หัวหน้าโครงการ ดำรับอาหารท้องถิ่นเสริมแคลเซียมผู้สูงอายุไทย
สิ่งที่ส่งมาด้วย รายงานผลการทดสอบ

ตามที่ท่านได้ส่งตัวอย่างมาให้สถาบันทดสอบ เมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2559 ขณะนี้สถาบัน
ได้ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว สถาบันขอแจ้งผลฯเพื่อทราบ ดังเอกสารที่แนบมา

ขอขอบคุณที่ท่านใช้บริการฯของสถาบัน หากท่านต้องการสอบถามหรือปรึกษาเกี่ยวกับผล
การทดสอบ โปรดติดต่อโดยตรงที่งานบริการวิชาการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอกราช เกตวัลย์)
รองผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
ปฏิบัติหน้าที่แทน ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ



Food and Nutrition Laboratory
Institute of Nutrition, Mahidol University

Salaya, Phuttamonthon, Nakhon Pathom 73170, THAILAND

ห้องปฏิบัติการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

25/25 ถนนพุทธมนทล สาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมนทล จังหวัดนครปฐม 73170

รายงานผลการทดสอบ

ตัวอย่างอาหาร: ยำผักรวมหมูย่าง

เลขที่บริการ: SFC 1381/2559

รายละเอียดของตัวอย่างอาหาร: ประกอบด้วย ขึ้นฉ่ายหลายอย่างและชิ้นเนื้อหมูย่าง พร้อมน้ำยำ คลุกรวมกัน
บรรจุถุงพลาสติก จำนวน 1 ถุง (ไม่มีฉลาก)

ผู้ขอรับบริการ: โครงการ ตำรับอาหารท้องถิ่นเสริมแคลเซียมผู้สูงอายุไทย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต 295 ถนนราชวิถี แขวงดุสิต
เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

วันที่รับตัวอย่าง: 15 สิงหาคม 2559

วันที่ทดสอบตัวอย่าง: 26 สิงหาคม 2559

วิธีทดสอบ: AOAC (2012) 985.35

ผลการทดสอบ: (ต่อ 100 กรัม)

	A	B
Calcium (mg)	69.32	76.55

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอกราช เกตวัลห์)

รองผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม

ปฏิบัติหน้าที่แทน ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ

รายงานผลการทดสอบ ตามหนังสือเลขที่ ศร 0517.21/1434 ลงวันที่ 31 สิงหาคม 2559

The analytical results reported in this document are valid for the submitted sample only.
 This document is prohibited for use in any type of advertising without written permission.
 ผลการทดสอบใช้ได้กับตัวอย่างนี้เท่านั้น ห้ามนำเอกสารนี้ไปประกาศโฆษณาก่อนได้รับอนุญาต

1/1

งานบริการวิชาการ Tel. 02 441 9346, 02 800 2380 ext. 406, 418; Fax. 02 441 9344



Food and Nutrition Laboratory
Institute of Nutrition, Mahidol University

Salaya, Phuttamonthon, Nakhon Pathom 73170, THAILAND

ห้องปฏิบัติการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

25/25 ถนนพุทธมณฑล สาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

รายงานผลการทดสอบ

ตัวอย่างอาหาร: แกงแคไก่

เลขที่บริการ: SFC 1382/2559

รายละเอียดของตัวอย่างอาหาร: ประกอบด้วย ผักหลายอย่าง ขึ้นเนื้อไก่ และน้ำแกง บรรจุถุงพลาสติก
 จำนวน 1 ชุด (ไม่มีฉลาก)

ผู้ขอรับบริการ: โครงการ ตำรับอาหารท้องถิ่นเสริมแคลเซียมผู้สูงอายุไทย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต 295 ถนนราชวิถี แขวงดุสิต
 เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

วันที่รับตัวอย่าง: 15 สิงหาคม 2559

วันที่ทดสอบตัวอย่าง: 26 สิงหาคม 2559

วิธีทดสอบ: AOAC (2012) 985.35

ผลการทดสอบ: (ต่อ 100 กรัม)

	A	B
Calcium (mg)	77.70	78.33

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอกราช เกตวัลด์)

รองผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม

ปฏิบัติหน้าที่แทน ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ

รายงานผลการทดสอบ ตามหนังสือเลขที่ ศธ 0517.21/ 1434 ลงวันที่ 31 สิงหาคม 2559

The analytical results reported in this document are valid for the submitted sample only.
 This document is prohibited for use in any type of advertising without written permission.
 ผลการทดสอบใช้ได้กับตัวอย่างนี้เท่านั้น ห้ามนำเอกสารนี้ไปประกาศโฆษณาก่อนได้รับอนุญาต

1/1

งานบริการวิชาการ Tel. 02 441 9346, 02 800 2380 ext. 406, 418; Fax. 02 441 9344



Food and Nutrition Laboratory
Institute of Nutrition, Mahidol University

Salaya, Phuttamonthon, Nakhon Pathom 73170, THAILAND

ห้องปฏิบัติการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

25/25 ถนนพุทธมณฑล สาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

รายงานผลการทดสอบ

ตัวอย่างอาหาร: น้ำพริกอ่อง+ผักสด+ผักลวก

เลขที่บริการ: SFC 1383/2559

รายละเอียดของตัวอย่างอาหาร: ประกอบด้วย น้ำพริกอ่อง ผักสดหลายอย่าง และผักต้มหลายอย่าง
 บรรจุถุงพลาสติก จำนวน 1 ชุด (ไม่มีฉลาก)

ผู้ขอรับบริการ: โครงการ ตำรับอาหารท้องถิ่นเสริมแคลเซียมผู้สูงอายุไทย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต 295 ถนนราชวิถี แขวงดุสิต
 เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

วันที่รับตัวอย่าง: 15 สิงหาคม 2559

วันที่ทดสอบตัวอย่าง: 26 สิงหาคม 2559

วิธีทดสอบ: AOAC (2012) 985.35

ผลการทดสอบ: (ต่อ 100 กรัม)

	A	B
Calcium (mg)	43.17	41.64

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอกราษ เกตวัลห์)

รองผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม

ปฏิบัติหน้าที่แทน ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ

รายงานผลการทดสอบ ตามหนังสือเลขที่ ศธ 0517.21/ 1437 ลงวันที่ ๑1 สิงหาคม 2559

The analytical results reported in this document are valid for the submitted sample only.
 This document is prohibited for use in any type of advertising without written permission.
 ผลการทดสอบใช้ได้กับตัวอย่างนี้เท่านั้น ห้ามนำเอกสารนี้ไปประกาศโฆษณาจนได้รับอนุญาต

1/1

งานบริการวิชาการ Tel. 02 441 9346, 02 800 2380 ext. 406, 418; Fax. 02 441 9344

ภาคผนวก ช
ใบยินยอมตามความสมัครใจ

ใบยินยอมด้วยความสมัครใจ

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านเสริมแคลเซียมสำหรับผู้สูงอายุไทย”

วันที่ให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการศึกษาวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว ผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่างๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัย ด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้โดยสมัครใจ และสามารถบอกเลิก ยุติ หรือถอนตัวจากการศึกษานี้เมื่อใดก็ได้ และไม่ว่าข้าพเจ้าจะเข้าร่วมในการศึกษาหรือไม่ก็ตาม หรือถอนตัวจากการศึกษานี้ในภายหลัง จะไม่มีผลต่อข้าพเจ้าพึงจะได้รับตามสิทธิต่อไป ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยข้อมูล ได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย หรือเป็นการเปิดเผยข้อมูลต่อผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการ สนับสนุน และหรือกำกับดูแลการวิจัยเท่านั้น ข้าพเจ้าสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ที่ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิตโดยบุคคลที่รับผิดชอบเรื่องนี้เป็น ผศ. ดร. ชฎาภาศ ขาวสะอาด โทร 08-9180-4833 ข้าพเจ้าได้อ่าน คำอธิบายโครงการวิจัย รวมทั้งใบหนังสือยินยอมด้วยความสมัครใจ และได้รับคำตอบต่อทุกข้อสงสัยแล้ว ข้าพเจ้ามีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม..... ผู้ยินยอม

ลงนาม ผู้วิจัย

ลงนาม พยาน