

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์ปัจจุบันก่อให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดปัจจัยหลายๆอย่างต่อสุขภาพ บางอย่าง เป็นสิ่งที่สามารถป้องกันและควบคุมได้ แต่บางอย่างอาจมีความยุ่งยาก อาหารเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ สำคัญอย่างหนึ่ง มีผู้บริโภคจำนวนไม่น้อยให้ความสนใจและความสำคัญกับการรับประทาน อาหารน้อย เนื่องจากยังยึดติดกับรสชาติของอาหารและสิ่งที่ตนเองชอบ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิด โรคและโรคหลายอย่างเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องมีการดูแลรักษาไปตลอดชีวิต (สมใจ วิชัยดิษฐ์, 2551) แต่อย่างไรก็ตามอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งสำหรับการดำรงชีวิต เมื่อร่างกายได้รับอาหารที่มี คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ร่างกายจะ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ ในด้านการเจริญเติบโต การค้าจุนและซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทั้งนี้อาหารที่รับประทานอยู่ทุกวันนี้มีประโยชน์และโทษต่อร่างกายต่างกัน อาหารหลายชนิดที่ รับประทานแล้วรู้สึกอึด แต่ไม่มีประโยชน์หรือ ก่อให้โทษต่อร่างกายได้ ถ้านำเอาอาหารต่างๆ มาวิเคราะห์จะพบว่า มีสารประกอบอยู่มากมายหลายชนิด ในการแบ่งสารประกอบต่างๆที่อยู่ใน อาหารอาศัยหลักคุณค่าทางโภชนาการ (ศิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2545)

คุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วยปริมาณสารอาหารต่างๆที่มีอยู่ในอาหารแต่ละชนิดที่ ร่างกายสามารถย่อย ดูดซึมและนำไปใช้ประโยชน์ได้โดยตรงตามความต้องการของร่างกาย สารอาหาร หมายถึง สารประกอบอินทรีย์ที่เป็นองค์ประกอบในอาหาร ซึ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต ให้พลังงานควบคุมปฏิกิริยาเคมีที่เกิดขึ้นในร่างกายให้เป็นปกติ และทำให้ร่างกาย มีสุขภาพดี ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน แร่ธาตุ วิตามินและน้ำ สารอาหารเหล่านี้ จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ให้พลังงานและควบคุมปฏิกิริยาทางชีวเคมีที่เกิดขึ้นในร่างกายให้เป็น ปกติช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดี ดังนั้นร่างกายจึงจำเป็นต้องได้รับสารอาหารในปริมาณที่เหมาะสม เนื่องจากร่างกายสังเคราะห์เองไม่ได้ หากร่างกายได้รับไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดโรคขาดสารอาหาร ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและการมีสุขภาพดี (นิริยา รัตนาปนนท์ และ วิบูลย์ รัตนาปนนท์, 2551)

สารอาหารแต่ละชนิดนั้น เกิดจากการรวมตัวของอะตอมตั้งแต่สองตัวขึ้นไปเพื่อให้เกิดสารอาหารประเภทของสารอาหารซึ่งมีโมเลกุลต่างๆ กัน ตามส่วนประกอบทางเคมี เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามินและน้ำ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย เพราะน้ำช่วยรักษาสมดุลของร่างกาย เมื่อร่างกายขาดสารอาหารที่ต้องการและจำเป็น จะทำให้เซลล์เสื่อมลงเรื่อยๆ ตามระยะเวลาของการขาด ในขณะที่เดียวกันจะมีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาแทนเซลล์ที่ตายไปแล้ว การขาดสารอาหาร นอกจากจะกระทบกับเซลล์ต่างๆ แล้วยังส่งผลต่อภูมิคุ้มกันของร่างกายด้วย เป็นสาเหตุทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย สารอาหารซึ่งอยู่ในรูปของอาหารหลัก 5 หมู่ นั้นมีความสำคัญเท่าๆกัน ส่วนน้ำเป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการ อย่างน้อยควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้วเพื่อช่วยให้ร่างกายชุ่มชื้น และรักษาสมดุลของร่างกาย มีความจำเป็นเช่นเดียวกับสารอาหารชนิดอื่นๆ น้ำนอกจากจะอยู่ในรูปของเครื่องดื่มหรือน้ำดื่มแล้ว ยังอยู่ในรูปของอาหารที่มีน้ำมาก เช่น แองจืด ต้มยำ ต้มส้ม หรือแกงเลียง อาหารเหล่านี้ล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกายมีคุณค่าทางโภชนาการและให้น้ำมากด้วย อาหารและสารอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เจ้าของร่างกายมีภาวะโภชนาการที่ดีหรือไม่ดี อาหารแต่ละอย่างให้สารอาหารแตกต่างกัน ไม่มีอาหารงานใดวิเศษที่สุด ให้สารอาหารทุกอย่างครบในปริมาณที่ร่างกายต้องการ ฉะนั้นคนเราจึงต้องกินอาหารให้หลากหลาย เนื่องจากสารอาหารหลายอย่าง ที่ร่างกายไม่สามารถเก็บสะสมไว้ได้ แต่ร่างกายต้องได้รับทุกวัน แม้ว่าจะต้องการในปริมาณน้อย แต่ร่างกายต้องได้รับอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารจึงต้องระวังว่าร่างกายจะได้รับสารอาหารมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ล้วนไม่ดีต่อสุขภาพ ดังข้อความที่ว่า "โภชนาการ สารอาหารที่ต้องใส่ใจ ทั้งนี้เพราะ สุขภาพดีไม่มีขาย สร้างได้ด้วยตัวคุณ" (ประหยัด สายวิเชียร, 2547)

อาหารไทยมากมายหลายชนิด มีการผสมผสานเครื่องปรุง และเครื่องเทศต่างๆ ของเอเชียเข้าไว้ด้วยกัน ส่วนรสชาติของอาหาร มีการใช้ทั้งน้ำผลไม้ เช่น น้ำมะนาว น้ำมะขาม หรือน้ำปลา น้ำตาลปีบ กะปิ และ น้ำมันหอย เพื่อช่วยทำให้อาหารมีรสชาติกลมกล่อมมากยิ่งขึ้น ส่วนผสมของกะทิ ที่ปรุงร่วมกับเครื่องแกงต่างๆ ทำให้อาหารไทยมีความโดดเด่นในรสชาติแตกต่างจากอาหารของชาติอื่นๆ นอกจากนั้นวัฒนธรรมการตกแต่งอาหาร ให้วิจิตรสวยงามด้วยศิลปะการแกะสลักจากผักและผลไม้ แสดงออกถึงความประณีต ในการรับประทานอาหารของชนชาติไทย เครื่องเทศ ที่ใช้ในการประกอบอาหารไทย เป็นสมุนไพรล้วนๆ ได้แก่ จิง ข่า ตะไคร้ มะกรูด กระชาย หอม หรือ กระเทียม อาหารไทย จึงเป็นที่ยอมรับกันว่า เป็นอาหาร "เพื่อสุขภาพ" อย่างแท้จริง รวมทั้งในแต่ละภาคล้วนมีอาหารที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป ดังนี้

ภาคกลาง พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำหลายสายไหลผ่าน ข้าวปลาอาหารจึงอุดมสมบูรณ์เกือบตลอดทั้งปี รวมทั้งมีพืชผัก ผลไม้นานาชนิด ด้วยเหตุนี้อาหารภาคกลางจึงเป็นอาหารที่มีความหลากหลาย ทำให้รสชาติของอาหารภาคกลางไม่เน้นไปทางรสใดรสนึงโดยเฉพาะ คือมีทั้งรสเค็ม เผ็ด เปรี้ยว และหวานคลุกเคล้าไปตามชนิดต่างๆของอาหาร นอกจากนี้ มีการใช้เครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส เช่น เครื่องเทศ และ ไข่กะทิเป็นส่วนประกอบของอาหาร อาหารภาคกลางเป็นอาหารที่มีเครื่องเคียง หรือ ของแถมร่วมด้วย เช่น น้ำพริกปลาร้า แหนมด้วยหมูหวาน หรือ น้ำปลาร้าหวานกับสะเดา แหนมด้วยปลาชุกย่าง เป็นต้น จุดเด่นคือ อาหารภาคกลางมีการประดิษฐ์ สร้างสรรค์อย่างวิจิตรบรรจง ผัก และผลไม้มีการแกะสลักอย่างสวยงาม แสดงให้เห็นถึงความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยที่มีศิลปะและวัฒนธรรมที่งดงาม ไม่เพียงอ่อมท้องเท่านั้น แต่ยังได้ความสวยงาม อิ่มตา และ อิ่มใจอีกด้วย

ภาคใต้ พื้นที่ติดชายฝั่งทะเล ลักษณะภูมิประเทศเป็นแหลมยื่นลงไปในทะเล ประชากรส่วนใหญ่จึงนิยมทำประมง ด้วยเหตุนี้อาหารหลักของภาคใต้จึงเป็นอาหารทะเลสด และนิยมใช้เครื่องเทศในการปรุงอาหาร รสชาติเผ็ดร้อน เค็ม และ เปรี้ยว เช่น แกงไตปลา แกงส้ม หรือ แกงเหลือง เป็นต้น อาหารภาคใต้นิยมรับประทานควบคู่กับผักเพื่อช่วยลดความเผ็ดร้อนลง ซึ่งเรียกว่า ผักเหนาะ เช่น มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว ถั่วพู หรือ สะตอ เป็นต้น

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นดินแดนที่ค่อนข้างแห้งแล้ง ทำให้อาหารพื้นเมืองจึงเป็นอาหารพวกแมลงหลายชนิด ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนที่หล่อเลี้ยงชีวิตประชากรในภาคนี้ อาหารอีสานส่วนใหญ่จะมีข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก ส่วนพืชผัก และเนื้อสัตว์ที่นำมาใช้ประกอบอาหารได้มาจากภายในท้องถิ่นเป็นส่วนใหญ่อาหารอีสานมักใช้ปลาร้าเป็นเครื่องปรุงรส ในอาหารเกือบทุกชนิด แต่ไม่นิยมใส่ในอาหารประเภทผัด และมักรับประทานคู่กับผักสด (อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ, 2555)

ภาคเหนือ ส่วนใหญ่เป็นที่ราบเชิงเขา สลับกับที่ราบลุ่มแม่น้ำ มีเทือกเขาสูงทอดยาวขนาน มีอากาศค่อนข้างหนาว อาชีพที่สำคัญในภาคเหนือคือการเพาะปลูก ได้แก่ ปลูกข้าวเป็นหลัก เนื่องจากภูมิภาคนี้อากาศสูงจะมีความชื้น และ น้ำไหลจากภูเขาสูงสู่ที่ราบเกือบตลอดปี จึงมีการทำการชลประทานขนาดเล็กๆ ตามเชิงเขา โดยการทำฝายปิดกั้นน้ำ สำหรับทำการเพาะปลูกพืชในฤดูแล้ง พืชที่ปลูก กันมากได้แก่ ถั่วเหลือง หอม กระเทียม และ ผักต่างๆ เป็นการเพิ่มรายได้ นอกเหนือไปจากการปลูกข้าว (นิรนาม, 2555) อาหารภาคเหนือประกอบด้วยข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก มีน้ำพริก เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกฮ่อม มีแกง เช่น แกงแค แกงโฮะ นอกจากนั้นยังมี แหนม ไข่อั่ว ผักชนิดต่างๆ และ แคบหมู ทั้งนี้สภาพอากาศ มีส่วนสำคัญทำให้อาหารพื้นบ้านของภาคเหนือแตกต่างจากภาคอื่นๆ การที่อากาศหนาวเย็นเป็นเหตุให้

อาหารส่วนใหญ่มีส่วนประกอบของไขมัน เช่น น้ำพริกอ่อง แกงฮังเล ใส่อั่ว เป็นต้น เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น และ นิยมนำพืชพันธุ์ในป่ามาปรุงเป็นอาหาร เช่น ผักแคบอน หยวกกล้วย ผักหวาน ทำให้เกิดแกงชนิดต่างๆ เช่น แกงแค แกงหยวกกล้วย แกงบอน ซึ่งแกงทุกชนิดจะรับประทานร่วมกับข้าวเหนียว โดยอาหารทั้งหมดจะนำไปวางบนขันโตก ซึ่งเป็นภาชนะใส่อาหารที่ทำจากไม้สักกลึงให้ได้รูปขนาดพอดี กับการนั่งรับประทานบนพื้นบ้าน อาหารพื้นเมืองภาคเหนือที่ได้รับความนิยมของผู้มาเยือน มีทั้งกับข้าวและอาหารจานเดียว เช่น ใส่อั่ว แกงฮังเล ขนมน้ำเงี้ยว ข้าวซอย เป็นต้น (วิไลภรณ์ สุจา, 2554)

ข้าวซอยเป็นอาหารล้านนาที่ได้รับอิทธิพลมาจากศาสนาอิสลาม จากการที่ผู้คนอาศัยในอาณาจักรล้านนาในอดีต มาจากหลายที่หลายทางต่างเผ่าพันธุ์ จึงได้มีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้ค้าต่างวัฒนธรรม ต่างขนบธรรมเนียมประเพณี โดยการใช้กำลังเพื่อการขยายอาณาเขตโดยการติดต่อไปมาค้าขายซึ่งกันและกัน การเลื่อนไหลถ่ายเทวัฒนธรรมข้ามเผ่าพันธุ์ย่อมมีขึ้นแน่นอนทั้งในด้านภาษา ธรรมเนียมปฏิบัติ การแต่งกาย การแสดงออก รวมทั้งอาหารการกินด้วย อาหารจึงเปรียบเสมือนสื่อกลางสำคัญ ที่จะช่วยให้คนต่างวัฒนธรรมกันได้เรียนรู้และเข้าใจพฤติกรรมของกันและกัน อันจะช่วยให้เกิดความเข้าใจกันลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในสังคมที่มีคนต่างวัฒนธรรมอาศัยรวมอยู่ด้วย อาหารคนไทยล้านนามีส่วนได้รับอิทธิพลมาจากศาสนาอิสลามด้วยที่ปรากฏในปัจจุบันคือ “ข้าวซอย” หรือที่บางคนเรียกว่า “ก๋วยเตี๋ยวแขก” (วาณี เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร, 2538) ข้าวซอยเป็นอาหารใช้เส้นคล้ายเส้นบะหมี่ น้ำซุบที่เป็นน้ำกะทิใส่เครื่องแกงและเครื่องเทศ รสเข้มข้น ลักษณะจะคล้ายอาหารจานเดียว สามารถรับประทานได้ง่าย พบเห็นข้าวซอยได้แพร่หลายในจังหวัดเชียงใหม่ ถึงแม้ว่าข้าวซอยจะไม่ใช่อาหารจานหลัก แต่ข้าวซอยยังเป็นอีกตัวเลือกหนึ่งในเลือกรับประทานอาหารพื้นเมืองในจังหวัดเชียงใหม่ มีคำพังเพยว่า “โครมาเชียงใหม่ ถ้าไม่ได้กินข้าวซอยหรือไม่ได้ไปขึ้นคอยสุเทพเหมือนกับว่าไม่ได้มาถึงเชียงใหม่” ดังนั้นข้าวซอยเท่ากับ เป็นอาหารคู่บ้านคู่เมือง จังหวัดเชียงใหม่ (ภูรินทร์ เทพเทพินทร์, 2553) นักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวจังหวัดเชียงใหม่ จึงนิยมรับประทานข้าวซอยที่เป็นอาหารอยู่คู่เมืองเชียงใหม่ ข้าวซอยมีส่วนประกอบของไขมันที่ปรุงด้วยน้ำกะทิ เป็นอาหารที่มีไขมันสูง มีผลต่อระบบไขมันในร่างกาย แม้จะไม่ได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ แต่ข้าวซอยนับเป็นอาหารพื้นถิ่นที่ช่วยส่งเสริมการท่องเที่ยว

ปัจจุบันนี้ยังไม่มีการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของข้าวชอย ทั้งนี้ข้าวชอยเป็นอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบและเป็นที่ทราบกันดีว่ากะทิเป็นอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง และหากรับประทานมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อร่างกาย ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของข้าวชอยซึ่งขายอยู่ในเมืองเชียงใหม่ เพื่อเป็นข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการข้าวชอย อันจะเป็นประโยชน์ต่อ นักโภชนาการ บุคลากรด้านสุขภาพ ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องใช้เป็นข้อมูลเผยแพร่ความรู้แก่ประชาชน ในการรับประทานข้าวชอย

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของข้าวชอย โดยการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารทางห้องปฏิบัติการวิเคราะห์สารอาหาร สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ คือ ข้าวชอยที่ขายในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาถึงคุณค่าทางโภชนาการของข้าวชอยครอบคลุมถึงพลังงานและปริมาณสารอาหารต่างๆที่มีอยู่ในข้าวชอย ประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เถ้าและความชื้น

นิยามศัพท์เฉพาะ

คุณค่าทางโภชนาการ หมายถึง พลังงานและปริมาณสารอาหารต่างๆที่มีอยู่ในข้าวชอย ประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เถ้า และ ความชื้น

ข้าวชอย หมายถึง อาหารพื้นเมืองภาคเหนือของไทย ใช้เส้นที่คล้ายเส้นบะหมี่น้ำชุบใส่เครื่องแกง รสเข้มข้น มีเครื่องเคียง ประกอบด้วย ผักกาดคอง หอมแดง และปรุงรสด้วยพริกป่นผัดน้ำมัน น้ำมันาว น้ำปลาและน้ำตาล

ข้าวชอยที่ขายในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ หมายถึง ข้าวชอยที่จำหน่ายใน แขวงกาวิละ เทศบาลนครเชียงใหม่

การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร หมายถึง การวิเคราะห์ส่วนประกอบทางเคมีของข้าวชอย ประกอบด้วย พลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เถ้า และ ความชื้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

การศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของข้าวชอยครั้งนี้ ทำให้ได้ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของข้าวชอย อันจะเป็นประโยชน์ต่อ นักโภชนาการ บุคลากรด้านสุขภาพ ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องใช้เป็นข้อมูลเผยแพร่ความรู้ในการรับประทานข้าวชอยให้แก่ผู้บริโภค