

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ คำรับมาตรฐานและคุณค่าทางโภชนาการอาหารท้องถิ่น
ในอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

ผู้เขียน นางจรรีรัตน์ ชูโลก

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคำรับมาตรฐานและคุณค่าทางโภชนาการอาหารท้องถิ่นในอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยการเทียบจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535)

ผลการศึกษาได้คำรับมาตรฐานของอาหารท้องถิ่นลับแลจำนวน 28 คำรับ ซึ่งแบ่งเป็นแกง 9 คำรับ น้ำพริก 5 คำรับ ยำ ส้า 6 คำรับ ขนมหวาน 5 คำรับ และอาหารว่าง 3 คำรับ

จากคำรับอาหารท้องถิ่นลับแลดังกล่าว พบว่า อาหารท้องถิ่นลับแลส่วนใหญ่มีส่วนประกอบของพืชผักและเนื้อสัตว์เป็นเครื่องปรุงหลักปริมาณมากน้อยแตกต่างกัน ทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการ ใยอาหาร และพลังงาน ผู้บริโภคมีโอกาสเลือกรับประทานได้เหมาะสมตามความต้องการของร่างกาย อาหารท้องถิ่นลับแลหลายคำรับจัดเป็นอาหารที่อุดมด้วยพลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ตลอดจนเกลือแร่ และวิตามิน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title	Standard Recipes and Nutritive Values of Local Foods in Lablae District, Uttaradit Province
Author	Mrs. Jureeratana Chulok
Degree	Master of Science (Nutrition Education)
Independent Study Advisor	Assoc. Prof. Prayad Saiwichian

ABSTRACT

This research aimed at studying standard recipes and nutritive values of local foods in Lablae District, Uttaradit Province by comparing with the Nutritive Values Tables of Thai Food, Nutrition Section, Public Health Department, Public Health Ministry (1992).

Result showed the standard of 28 recipes, local foods in Lablae District which can be classified into 9 recipes of curry, 5 recipes of dip, 6 recipes of salad, 5 recipes of dessert, and 3 recipes of snack. The standard recipes will be easy for an interest person to cook because those recipes had been tasted and accepted by general consumer and native people in Lablae District.

The terms of nutritive value, it was found out that all of 28 recipes had slide different in amount of nutritive. Depending on each ingredients, some recipes had local vegetables and meat. So these give major nutrition as protein, carbohydrate, fat, vitamins and minerals include eatable fibre.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved