

ชื่อเรื่องการค้าค้นคว้าแบบอิสระ คุณค่าทางโภชนาการของข้าวพันในอำเภอลับแล
จังหวัดอุตรดิตถ์

ชื่อผู้เขียน นางสาวอัมพิกา นรินทรกุล ณ อยุธยา

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

คณะกรรมการสอบการค้าค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ยุพา สุภากุล	กรรมการ

บทคัดย่อ

ข้าวพันเป็นอาหารพื้นเมืองของชาวบ้านในอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ มีส่วนประกอบหลักคือ ข้าวเจ้า น้ำ และเกลือ จึงมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าวพันซึ่งมีขายอยู่ทั่วไปในอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ และข้าวพันซึ่งเป็นตำรับที่ได้รับการพัฒนาแล้ว โดยการใส่ฟักทอง หรือถั่วเขียวเลาะเปลือกต้มสุก ทำการเก็บตัวอย่างข้าวพันซึ่งมีขายอยู่ในตำบลแม่พูล ฝายหลวง ชัยจุมพล และศรีพนมมาศ นำมารวมกันและทำการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ

พบว่าข้าวพัน (100 กรัม) มีคุณค่าทางโภชนาการดังนี้ คือความชื้น 70.78 กรัม โปรตีน 1.34 กรัม คาร์โบไฮเดรต 26.40 กรัม ไขมัน 0.24 กรัม เถ้า 1.24 กรัม และ พลังงาน 113.12 กิโลแคลอรี สำหรับข้าวพันตำรับพัฒนาตำรับแรกประกอบด้วย แป้งข้าวเจ้า 18.50% ไขมัน 3.47% แป้งท้าวยายม่อม 8.09% น้ำ 57.80% เกลือ 1.16% และฟักทอง 10.98% และ ข้าวพันตำรับพัฒนาตำรับที่สอง มีส่วนประกอบดังนี้คือ แป้งข้าวเจ้า 19.50% ไขมัน 3.66% แป้งท้าวยายม่อม 8.54% น้ำ 60.98% เกลือ 1.22% และถั่วเขียว 6.10% นำข้าวพันตำรับพัฒนาทั้งสองตำรับมาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการพบว่า ข้าวพันตำรับแรก (100 กรัม) มีความชื้น 68.33 กรัม โปรตีน 1.77 กรัม คาร์โบไฮเดรต 28.11 กรัม ไขมัน 0.58 กรัม เถ้า 1.21 กรัม วิตามินเอ 0 ไมโครกรัม เบต้าแคโรทีน 29.14 ไมโครกรัมและพลังงาน 124.74 กิโลแคลอรี และข้าวพันตำรับที่สอง (100 กรัม) มีความชื้น 66.74 กรัม โปรตีน 2.40 กรัม คาร์โบไฮเดรต 29.42 กรัม ไขมัน 0.30 กรัม เถ้า 1.14 กรัม วิตามินเอ 0 ไมโครกรัม เบต้าแคโรทีน 0 ไมโครกรัม และพลังงาน 129.98 กิโลแคลอรี

Independent Study Title Nutritive Values of Kaophan in Lablae District, Uttaradit Province

Author Miss Amphika Narintarakul Na Ayutthaya

Master of Science Nutrition Education

Examining Committee

Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo Chairman

Assoc. Prof. Prayad Saiwichian Member

Assoc. Prof. Yupa Supakul Member

ABSTRACT

Kaophan is a local food of the native people in Lablae District, Uttaradit Province. It made from rice, water and salt which made it has low nutritive values. The objective of this study was to determine the nutritive values of local recipe Kaophan sold in Lablae District and two developed recipes: Kaophan with cooked pumpkin and Kaophan with boiled peeled mung bean. The local recipe Kaophan was collected from Mae Pool, Phai Laung, Chai Chumpul and Sripanommas sub districts. The mixed sample was analyzed for nutritive values.

It was found that the local recipe Kaophan (100 grams) contained moisture 70.78 g., carbohydrate 1.34 g., fat 26.4 g., protein 0.24 g., ash 1.24 g. and energy 113.12 kcal. respectively. Regarding the first new recipe Kaophan, which consisted of rice flour 18.5%, Thao Yai Mom flour 8.09%, cassava flour 3.47%, water 57.80%, salt 1.16% and pumpkin 10.98%. The second new recipe Kaophan consisted of rice flour 19.5%, Thao Yai Mom flour 8.54%, cassava flour 3.66%, water 60.98% salt 1.16% and mung bean 6.10%. Both new recipes Kaophan were analyzed for nutritive values. The results showed that the first new recipe (100 grams) contained moisture 68.33 g., protein 1.77 g., carbohydrate 28.11 g., fat 0.58 g., ash 1.21 g., vitamin A 0 µg., β-carotene 29.14 µg. and energy 124.74 kcal. The second new recipe (100 grams) contained moisture 66.74 g., protein 2.40 g., carbohydrate 29.42 g., fat 0.30 g., ash 1.14 g., vitamin A 0 µg., β-carotene 0 µg and energy 129.98 kcal.