

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ข้าวพันเป็นอาหารพื้นเมืองของชาวบ้านอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ ข้าวพันเป็นอาหารท้องถิ่นของชาวอำเภอลับแล เกิดจากภูมิปัญญาชาวบ้านเอง (หนังสือเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, 2542) เริ่มมีมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 โดยเริ่มจากชาวบ้านในอำเภอท่ากั้นกันในครอบครัว ใช้รับประทานร่วมกับน้ำพริกผักต้ม และใช้ในการเลี้ยงเพื่อนบ้านที่ช่วยกันลงแขกเกี่ยวข้าว (สัมภาษณ์ป้าเย็น ขำคง, 2545) ซึ่งนับเป็นวัฒนธรรมที่ปฏิบัติกันมาช้านานแล้ว และควรที่จะรักษาไว้เป็นอย่างยิ่ง การรับประทานข้าวพันนั้นที่มีที่อำเภอลับแลเพียงแห่งเดียวในประเทศไทย แต่เดิมลักษณะของข้าวพันจะเป็นแป้งแผ่นสีแป้ง มีรสชาติจืดหรือเค็ม กรรมวิธีการทำข้าวพันนั้นได้มาจากการนำข้าวที่หักมาแช่น้ำไว้ 1 คืน แล้วเปลี่ยนน้ำบ่อยๆจนกระทั่งข้าวเริ่มมีกลิ่น นำไปโม่แล้วแบ่งแป้งมาปรุงรสด้วยเกลือ จากนั้นจึงนำไปนึ่งซึ่งมีวิธีการทำคล้ายกับการทำข้าวเกรียบปากหม้อ

ข้าวพันมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ มีเพียงคาร์โบไฮเดรตและไขมันเล็กน้อย เนื่องจากวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตมีเพียงแป้งข้าวเจ้า ปรุงรสด้วยเกลือ นามานึ่ง ชาวลับแลทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ได้บริโภคข้าวพันมาเป็นเวลานาน ต่อมาได้มีชาวบ้านพัฒนาแป้งข้าวพันโดยการใส่พริก ซึ่งเป็นการเพิ่มรสชาติและเพิ่มมูลค่าให้กับข้าวพัน และเพื่อช่วยให้ข้าวพันเป็นผลิตภัณฑ์ที่แพร่หลายมากยิ่งขึ้น

ในอดีตสังคมไทยเป็นสังคมแห่งการพึ่งตนเองได้ในด้านอาหารเพราะเป็นสังคมเกษตรกรรมที่ผลิตขึ้นเพื่อบริโภคในครัวเรือนเป็นหลัก เนื่องจากประเทศไทยเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์มานับตั้งแต่สมัยโบราณที่ไม่เพียงแต่สามารถผลิตอาหารได้เพียงพอสำหรับคนในประเทศเท่านั้น แต่ยังเหลือส่งออกไปเลี้ยงพลโลกได้อีกด้วย แต่เมื่อสังคมมีการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีที่รวดเร็วและส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมผู้บริโภคของคนไทย จากสังคมไทยที่เคยเป็นสังคมแห่งการพึ่งตนเองได้ในด้านอาหารเพราะเป็นสังคมเกษตรกรรมที่ผลิตเพื่อใช้บริโภคในครัวเรือนเป็นหลัก แต่พอโลกมนุษย์ได้พัฒนาวิถีชีวิตของตนเองจากสังคมเกษตรกรรมเข้าสู่สังคมอุตสาหกรรมสังคมเริ่มพึ่งตนเองได้น้อยลง มุ่งการผลิตเพื่อเศรษฐกิจมากกว่าการบริโภคในครัวเรือน เมื่อการได้มาซึ่งอาหารจากแหล่งธรรมชาติด้วยวิธีต่างๆ เช่น จับ ไล่ล่า หรืออื่นๆ และผลิตเพื่อบริโภคเช่น การปลูก ผลิต ทำให้ในปัจจุบันการได้มาซึ่งอาหารผ่านระบบตลาดโดยการซื้อหามากขึ้น เช่น ร้านขายของชำในหมู่บ้าน รถเร่ เป็นต้น ซึ่งการซื้ออาหารจากร้านค้าในหมู่บ้าน หรือรถเร่ก็มีข้อจำกัดในเรื่องความสดและคุณภาพของอาหาร ทำให้ได้อาหารในราคาที่แพงและด้อยคุณค่า การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลกระทบต่อ

ต่อภาวะโภชนาการของประชาชน โดยเฉพาะชาวชนบทที่มีรายได้น้อย ผลกระทบดังกล่าวแสดงออกให้เห็นถึงความรุนแรงของภาวะทุพโภชนาการ จนเกิดเป็นปัญหาสังคม ซึ่งต้องเร่งแก้ไขโดยด่วน จากรายงานของกองโภชนาการกรมอนามัยปี พ.ศ. 2539 พบว่าภาวะทุพโภชนาการที่เกิดขึ้นในประเทศไทยนั้น ได้แก่ โรคขาดสารโปรตีน และ พ ลั ง ง า น โ ร ค ข า ด วิ ต า ม ิ น เอ เป็น ต้น (วิ ญ ะ วิระไวทยะ และสง่าดามาพงษ์, 2541)

จึงพอสรุปได้ว่าในยุคสมัยที่สังคมเปลี่ยนแปลง ทำให้ปัจจัยในการดำรงชีวิตโดยเฉพาะที่เกี่ยวกับอาหารเปลี่ยนแปลงไป ด้วย โดยอาจเป็นผลมาจาก 1) เศรษฐกิจ 2) การเปลี่ยนแปลงทางด้านการผลิตทางการเกษตร 3) การคมนาคมรวมถึงการสื่อสารที่กระจายกว้างขวางถึงกันมากขึ้น 4) ความต้องการค่าใช้จ่ายด้านสังคม เช่นงาน ประเพณี (มณฑล จักรกษพาก, 2543) ดังนั้นในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น จึงควรที่จะสนับสนุนชาวบ้านให้กลับมาใช้ภูมิปัญญาของตัวเองในการผลิตอาหาร เพื่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหารแก่ตนเองและท้องถิ่น ประกอบกับการส่งเสริมให้ประชาชนบริโภคอาหารท้องถิ่นเพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายของครอบครัว

ดังนั้นจึงมีความสนใจในการที่จะวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าวพัน เพื่อช่วยให้ข้าวพันเป็นผลิตภัณฑ์ที่แพร่หลายมากยิ่งขึ้น เพื่อสนับสนุนภูมิปัญญาของชาวบ้าน และเพื่อเป็นการอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีในการรับประทานข้าวพันของชาวอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

1.2 วัตถุประสงค์

1. เพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าวพันตำรับเดิม
2. เพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าวพันตำรับพัฒนา
3. เพื่อเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของข้าวพันตำรับเดิมกับตำรับพัฒนา

1.3 ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตประชากร ข้าวพันตำรับเดิมที่มีจำหน่ายอยู่ในอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

ขอบเขตเนื้อหา การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าวพันตำรับเดิมและตำรับพัฒนา

ในเรื่อง ความชื้น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามินเอ เบตาแคโรทีน และพลังงาน การศึกษานี้ อยู่ในช่วงเดือนมีนาคม ถึงเดือนพฤษภาคม 2546

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

ข้าวพันตำรับเดิม หมายถึง ข้าวพันที่มีขายทั่วไปในอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

ข้าวพันตำรับพัฒนา หมายถึง ข้าวพันที่มีการผสมถั่วเขียวและเปลือกคัมสุก และเนื้อฟักทองคัมสุก

คุณค่าทางโภชนาการ หมายถึง พลังงานและปริมาณสารอาหารต่างๆที่มีในข้าวพัน ได้แก่ ความชื้น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามินเอ และ เบต้าแคโรทีน

การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ หมายถึง วิธีการที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของข้าวพัน ได้แก่ การวิเคราะห์ความชื้นโดยวิธี freeze drying โปรตีน ด้วยวิธี Kjeldahl method ไขมันด้วยวิธี soxhlet extraction ไขมันด้วยการเผาที่อุณหภูมิสูง คาร์โบไฮเดรตและพลังงานใช้การคำนวณ วิตามินเอใช้วิธี HPLC และเบต้าแคโรทีนใช้วิธี spectrophotometry

1.5 ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ปริมาณสารอาหารของข้าวพันที่มาจากกรวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการโดยตรง
2. ได้ข้อมูลสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อทำการเฝ้าระวังเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของข้าวพัน
3. ได้ข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้บริโภคในการเลือกซื้อข้าวพันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม