

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคุณค่าสารอาหารของตำรับอาหารล้านนาโดยวิธีการวิเคราะห์ทางเคมีเปรียบเทียบกับวิธีการคำนวณตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2535) ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (คณะกรรมการสวัสดิการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2545) และ Thai Food Composition Tables (Institute of Nutrition, Mahidol University, 1999) จากตำรับอาหารล้านนาจำนวน 5 ตำรับ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย ตำราอาหารล้านนาของวาทินี เอี่ยมสีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538) จำนวน 5 ตำรับ เครื่องชั่ง ตวง อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร สารเคมี และอุปกรณ์ที่ใช้ในห้องปฏิบัติการเคมี

สรุปผล

จากการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารล้านนาโดยวิธีการคำนวณหาปริมาณสารอาหารจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (2535) ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (2545) และ Thai Food Composition Table (1999) พบว่า ปริมาณความชื้นจากตำรับอาหารล้านนา 5 ตำรับนั้น แกงผักกาด มีปริมาณความชื้นมากที่สุด 89.57 กรัมเปอร์เซ็นต์ รองลงมาคือ แกงฟักใส่ไก่ แกงขนุน แกงแคไก่ และตำขนุน คิดเป็น 88.97, 84.65, 78.21 และ 69.01 กรัมเปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ

ปริมาณโปรตีน พบว่า แกงแคไก่ มีปริมาณโปรตีนมากที่สุด 7.83 กรัมเปอร์เซ็นต์ รองลงมาคือ ตำขนุน 7.65 กรัมเปอร์เซ็นต์ แกงผักกาด 4.69 กรัมเปอร์เซ็นต์ แกงขนุน 4.67 กรัมเปอร์เซ็นต์ และแกงฟักใส่ไก่ 3.16 กรัมเปอร์เซ็นต์

ปริมาณไขมัน พบว่า ค่าขุ่นมีปริมาณไขมันมากที่สุด 10.49 กรัมเปอร์เซ็นต์ รองลงมาคือ แองแคไ้ 6.90 กรัมเปอร์เซ็นต์ แองขุ่น 4.83 กรัมเปอร์เซ็นต์ แองฟักใส่ไ้ 3.95 กรัมเปอร์เซ็นต์ และแองฝักกาด 1.95 กรัมเปอร์เซ็นต์

ปริมาณคาร์โบไฮเดรต พบว่า ค่าขุ่นมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด 8.79 กรัมเปอร์เซ็นต์ รองลงมาคือ แองแคไ้ 4.99 กรัมเปอร์เซ็นต์ แองขุ่น 4.98 กรัมเปอร์เซ็นต์ แองฝักกาด 2.51 กรัมเปอร์เซ็นต์ และแองฟักใส่ไ้ 2.48 กรัมเปอร์เซ็นต์

ปริมาณเถ้า พบว่า ค่าขุ่นมีปริมาณเถ้ามากที่สุด 2.75 กรัมเปอร์เซ็นต์ รองลงมาคือ แองแคไ้ 2.45 กรัมเปอร์เซ็นต์ แองขุ่น 1.61 กรัมเปอร์เซ็นต์ แองฟักใส่ไ้ 1.60 กรัมเปอร์เซ็นต์ และแองฝักกาด 1.46 กรัมเปอร์เซ็นต์

ส่วนปริมาณสารอาหารซึ่งได้จากวิธีการวิเคราะห์ทางเคมี พบว่า

แองฟักใส่ไ้มีปริมาณความชื้นมากที่สุด 90.17 กรัมเปอร์เซ็นต์ รองลงมาคือ แองฝักกาด แองขุ่น แองแคไ้ และค่าขุ่น คิดเป็น 88.04, 83.36, 77.82 และ 70.84 กรัมเปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ

ปริมาณโปรตีน พบว่า ค่าขุ่นมีปริมาณโปรตีนมากที่สุด 9.22 กรัมเปอร์เซ็นต์ รองลงมาคือ แองแคไ้ แองขุ่น แองฝักกาด และแองฟักใส่ไ้ คิดเป็น 7.14, 6.12, 4.85 และ 3.36 กรัมเปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ

ปริมาณไขมัน พบว่า แองแคไ้มีปริมาณไขมันมากที่สุด 8.94 กรัมเปอร์เซ็นต์ รองลงมาคือ ค่าขุ่น แองขุ่น แองฝักกาด และแองฟักใส่ไ้ คิดเป็น 8.46, 4.20, 2.56 และ 1.05 กรัมเปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ

ปริมาณคาร์โบไฮเดรต พบว่า ค่าขุ่นมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด 9.37 กรัมเปอร์เซ็นต์ รองลงมาคือ แองขุ่น แองฟักใส่ไ้ แองแคไ้ และแองฝักกาด คิดเป็น 5.12, 4.29, 4.08 และ 3.41 กรัมเปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ

ปริมาณเถ้า พบว่า ค่าขุ่นมีปริมาณเถ้ามากที่สุด 2.11 กรัมเปอร์เซ็นต์ รองลงมาคือ แองแคไ้ แองขุ่น แองฝักกาด และแองฟักใส่ไ้ คิดเป็น 2.02, 1.20, 1.14 และ 1.31 กรัมเปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารของตำรับอาหารล้านนาซึ่งได้จากวิธีวิเคราะห์ทางเคมี และจากวิธีการคำนวณจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย โดยหาค่าเปอร์เซ็นต์ความแตกต่าง พบว่า ค่าความชื้นของแกงผักกาด แกงขนุน แกงแคไก่ ตำขนุน มีค่าเปอร์เซ็นต์ความแตกต่างในช่วงที่ยอมรับคือ 1.73%, 1.54%, 0.50% และ 2.58% ส่วนแกงผักใส่ไก่มีค่าที่ได้จากการคำนวณจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่ำกว่าค่าที่ได้จากการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ คิดเป็น -1.33%

ค่าเปอร์เซ็นต์ความแตกต่างของโปรตีน พบว่า แกงแคไก่มีค่าเปอร์เซ็นต์ความแตกต่างในช่วงที่ยอมรับ คือ 9.66% ส่วนแกงผักกาด แกงขนุน ตำขนุน แกงผักใส่ไก่ มีค่าการคำนวณจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่ำกว่าค่าที่ได้จากการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ คิดเป็น -3.29%, -23.69%, -17.02% และ -5.95% ตามลำดับ

ค่าเปอร์เซ็นต์ความแตกต่างของไขมัน พบว่า แกงแคไก่ และแกงผักกาด มีค่าซึ่งได้จากวิธีการคำนวณจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่ำกว่าค่าที่ได้จากการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ คิดเป็น -22.81% และ -23.82% ส่วนแกงขนุน ตำขนุน และแกงผักใส่ไก่ มีค่าที่ได้จากการคำนวณจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าค่าที่ได้จากการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการคิดเป็น 15.00%, 23.99% และ 276.19% ตามลำดับ

ค่าเปอร์เซ็นต์ความแตกต่างของคาร์โบไฮเดรต พบว่า ตำขนุนมีค่าเปอร์เซ็นต์ความแตกต่างในช่วงที่ยอมรับ คือ 6.18% แกงผักกาด แกงขนุน และแกงผักใส่ไก่ มีค่าที่ได้จากการคำนวณจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่ำกว่าค่าที่ได้จากการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ คิดเป็น -26.39%, -2.73% และ -42.19% ตามลำดับ ส่วนตำขนุนอ่อนมีค่าที่ได้จากการคำนวณจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าค่าที่ได้จากการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ คิดเป็น 22.30%

ค่าเปอร์เซ็นต์ความแตกต่างของเถ้า พบว่า แกงผักกาด แกงขนุน แกงแคไก่ ตำขนุน และแกงผักใส่ไก่ มีค่าที่ได้จากการคำนวณจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าค่าที่ได้จากการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ คิดเป็น 28.07%, 34.16%, 21.28%, 30.33% และ 41.59% ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากการศึกษาในครั้งนี้มีประเด็นที่น่าสนใจและควรนำมาอภิปรายคือ

1. คุณค่าทางโภชนาการ

จากการศึกษาพบว่า คุณค่าของสารอาหารในตำรับอาหารล้านนาทั้ง 5 ตำรับ ของ วาณี เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538) มีสารอาหารหลักคือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันครบ นอกจากนี้ตำรับอาหารล้านนาทั้ง 5 ตำรับ ยังให้พลังที่เพียงพอไม่ต่ำหรือสูงเกินไป เช่น แกงผักกาด ให้พลังงาน 56.08 กิโลแคลอรี/อาหาร 100 กรัม* แกงขนุนให้พลังงาน 82.76 กิโลแคลอรี/อาหาร 100 กรัม* แกงแคไก่ให้พลังงาน 125.34 กิโลแคลอรี/อาหาร 100 กรัม* ตำขมนุน ให้พลังงาน 150.50 กิโลแคลอรี/อาหาร 100 กรัม* แกงฟักใส่ไก่ให้พลังงาน 40.05 กิโลแคลอรี/อาหาร 100 กรัม* ซึ่งสอดคล้องกับคุณค่าของอาหารพื้นเมือง (คณะผู้จัดทำนิตยสารริคเตอร์ส ไดเจสต์ ฉบับภาษาไทย, 2544) ที่พบว่า อาหารพื้นเมืองมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมโดยให้พลังงานในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแต่ละวัน ไม่มากหรือน้อยเกินไป โดยปริมาณและสัดส่วนของสารอาหารหลัก ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน มีอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังเป็นอาหารบำรุงสุขภาพตามธรรมชาติที่อุดมด้วยสารอาหารประเภท วิตามิน และแร่ธาตุอีกด้วย

นอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการแล้วหากมองในเรื่องของภูมิปัญญาไทยจะพบว่า เครื่องปรุงที่ใช้ในตำรับอาหารล้านนาทั้ง 5 ตำรับ มีสมุนไพรเป็นส่วนผสมของอาหารทั้งในรูปแบบของ เครื่องเทศและเครื่องแต่งรสแต่งกลิ่นตามธรรมชาติ เช่น ขมิ้น ใบชะพลู ซึ่งสอดคล้องกับ ประหยัด สายวิเชียร (2547) ที่สรุปไว้ว่า อาหารเป็นเรื่องของสุขภาพ ดังนั้นจะพบว่าอาหาร หลายอย่างมีเรื่องของสมุนไพรและคุณค่าทางยาเกี่ยวข้องกับตลอดเวลา โดยเฉพาะคนล้านนามี ความรู้ ความเชื่อและวิถีปฏิบัติเกี่ยวกับสมุนไพรมากมาย ดังนั้นอาหารล้านนานอกจากจะมี เอกลักษณ์เฉพาะตัวด้านความอร่อยแล้ว ยังมีความโดดเด่นในแง่ที่เป็นอาหารบำรุงสุขภาพอีกด้วย เช่นกัน

* แสดงการคำนวณในภาคผนวก ฉ ข้อที่ 3

2. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย

จากการศึกษาพบว่า ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยยังขาดการวิเคราะห์อาหารอีกหลายชนิด โดยเฉพาะผักพื้นบ้านซึ่งทุกภูมิภาคนำมาปรุงเป็นอาหารซึ่งอาจมีสารอาหารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน หรือวิตามิน แร่ธาตุ ในปริมาณที่มากระดับหนึ่ง แต่ยังขาดข้อมูลจากการวิเคราะห์ ดังนั้นจึงควรมีการวิเคราะห์ในส่วนเครื่องปรุงดังกล่าว เพื่อจะได้นำค่าจากการวิเคราะห์ของผักต่าง ๆ ดังกล่าวมาคำนวณหาคุณค่าของสารอาหารเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องมากขึ้น

ข้อมูลปริมาณสารอาหารที่ได้จากการเปิดตารางนั้นเป็นการคำนวณจากอาหารดิบ แทนอาหารสุกอาจทำให้เกิดความผิดพลาดได้ กล่าวคือ เกิดการประเมินคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยที่น้อยหรือมากเกินไปจนความเป็นจริง เพราะไม่สามารถนำปัจจัยของการประกอบอาหารที่อาจทำให้เกิดการสูญเสียสารอาหารไประหว่างการประกอบอาหารมาประกอบการประเมินคุณค่าทางโภชนาการของอาหารได้ ซึ่งใกล้เคียงกับการศึกษาของรำไพ ปัญญาพรหม (2545) ที่สรุปไว้ว่า ข้อมูลคุณค่าอาหารพื้นบ้านของส่วนใหญ่เป็นอาหารดิบความผิดพลาดอาจเกิดจากการใช้ข้อมูลของอาหารดิบมาแทนอาหารสุก อีกทั้งเครื่องปรุงในตำรับอาหารล้านนา และเครื่องปรุงจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยส่วนที่ทำการวิเคราะห์ไม่ได้เป็นกลุ่มของเครื่องปรุงที่มาจากแหล่งเดียวกัน ดังนั้นคุณค่าของสารอาหารดังกล่าวทั้งจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย และจากการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการจึงให้ปริมาณสารอาหารที่แตกต่างกัน

ดังนั้นในการหาปริมาณสารอาหาร โดยการเปรียบเทียบจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย และการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการจึงเป็นการวิเคราะห์เครื่องปรุงที่นำมาประกอบอาหารจริง เพื่อให้ได้ค่าจากการคำนวณและค่าจากการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการที่ถูกต้องมากขึ้น

3. การปรุงอาหาร

ในการปรุงอาหารถือว่ามีความสำคัญต่อการศึกษาในเรื่องของปริมาณสารอาหารในตำรับอาหารล้านนาทั้ง 5 ตำรับ จากการศึกษพบว่า การหาปริมาณสารอาหาร ความชื้น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และเถ้า ในขั้นตอนของการปรุงอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงของสารอาหาร เช่น อาหารที่มีสารอาหารประเภทโปรตีนซึ่งผ่านขั้นตอนของการปรุงอาหารแล้ว เปรียบเทียบกับ

อาหารที่มีสารอาหารประเภทโปรตีนเหมือนกันแต่ยังไม่ผ่านการปรุงอาหาร ค่าที่ได้จากการคำนวณหาปริมาณสารอาหารย่อมแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ศิริลักษณ์ สินชวลัย (2533) ที่ให้ความเห็นว่า การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างทางเคมีของโปรตีนส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากความร้อน การเปลี่ยนแปลงบางอย่างทำให้คุณค่าทางโภชนาการของอาหารลดลง ความเห็นนี้สอดคล้องกับ ประหยัด สายวิเชียร (2547) ที่สรุปไว้ว่า การปรุงอาหารต้องรู้ลำดับขั้นตอนของการปรุง การใช้ไฟ (ความร้อน) และวิธีการปรุงที่เหมาะสมกับวัตถุดิบ จะช่วยให้ได้คุณค่าทางโภชนาการเหมาะแก่การรับประทาน

นอกจากนี้ปริมาณสารอาหารยังเกี่ยวข้องกับภาชนะที่บรรจุ จากผลการศึกษาดารง 4.7 เป็นการเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารของตำรับอาหารล้านนาโดยวิธีการคำนวณจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยกับวิธีการวิเคราะห์ทางเคมี พบว่า แงงฟักใส่ไก่มีค่าเปอร์เซ็นต์ความแตกต่างของไขมันอยู่ในช่วงที่สูง กล่าวคือ ปริมาณไขมันจากการวิเคราะห์ทางเคมีต่ำกว่าการคำนวณจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย จึงทำให้เปอร์เซ็นต์ความแตกต่างของไขมันอยู่ในช่วงที่สูง จากขั้นตอนของการศึกษาอาจสรุปได้ว่าสาเหตุที่ปริมาณไขมันจากการวิเคราะห์ทางเคมีต่ำกว่าค่าที่ได้จากการคำนวณจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย เพราะเกิดการสูญเสียไขมันบางส่วนไปกับภาชนะที่ใช้ปรุง เช่น กระทะ ทัพพี ภาชนะที่บรรจุหรือถุงที่ใช้บรรจุอาหารเพื่อส่งไปวิเคราะห์ เพราะคุณสมบัติของไขมันจะติดเป็นคราบเกาะอยู่กับภาชนะ หรือถุงที่บรรจุ จึงทำให้เกิดการสูญเสียไขมันบางส่วนไปได้ อันเป็นสาเหตุให้มีความแตกต่างสูง

ในการปรุงอาหาร การชั่ง ตวง ถือว่ามีความสำคัญต่อการศึกษารื่องของปริมาณสารอาหารในตำรับอาหารล้านนาด้วยเช่นกัน เนื่องจากในการชั่ง ความละเอียดของเครื่องชั่งที่ใช้ในการปรุงอาหารแต่ละเครื่องมีความละเอียดไม่เท่ากัน และในการชั่งเครื่องปรุงผู้ปรุงอาหารจะต้องมีความละเอียดและความแม่นยำในการอ่านค่าจากเครื่องชั่ง รวมถึงการใช้ถ้วยตวง หรือช้อนตวง ดังที่วาณี เขียมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538) ได้ให้ข้อเสนอแนะสำหรับการประกอบอาหารตามตำรับไว้ว่า เนื้อสัตว์ล้างแล้วหั่น ตวงพอดีกับปากถ้วยตวง ผักต่าง ๆ ล้างแล้วเด็ดหรือหั่น ตวงพูนปากถ้วยตวง ซึ่งหากผู้ปรุงขาดความเข้าใจที่ถูกต้องแล้วความผิดพลาดอาจเกิดขึ้นได้ในขั้นตอนดังกล่าว และส่งผลให้การคำนวณค่าปริมาณสารอาหารจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยและการวิเคราะห์ทางเคมีแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. วิธีการคำนวณหาปริมาณของสารอาหารจากรายแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยเป็นวิธีที่สามารถคำนวณได้ง่าย และประหยัดค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานมาก ดังนั้นการคำนวณปริมาณของสารอาหารอื่นก็สามารถคำนวณได้โดยวิธีการเดียวกัน แต่ค่าที่ได้จากการคำนวณจากรายแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยอาจทำให้ได้ปริมาณสารอาหารดังกล่าวได้ระดับหนึ่งเท่านั้น เพราะเป็นค่าของอาหารดิบ

2. การหาปริมาณสารอาหารโดยวิธีการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการทางเคมี เป็นการหาปริมาณสารอาหารซึ่งให้ค่าที่ถูกต้อง แต่เสียค่าใช้จ่ายสูง ดังนั้นในการนำไปใช้หากต้องการให้ค่าที่ถูกต้องแม่นยำมากขึ้นควรทำการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการทางเคมีในกรณีที่มียงบประมาณสนับสนุนเพียงพอ

3. ควรมีการส่งเสริมการปรุงและรับประทานอาหารล้านนาให้แพร่หลาย เนื่องจากตำรับอาหารล้านนาดังกล่าวประกอบด้วยเครื่องปรุงที่สามารถหาได้ง่าย วิธีการปรุงไม่ซับซ้อน มีคุณค่าอาหารครบถ้วน และยังให้พลังงานที่ไม่มากหรือน้อยเกินไป เหมาะกับผู้ที่สนใจในเรื่องของสุขภาพและผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก

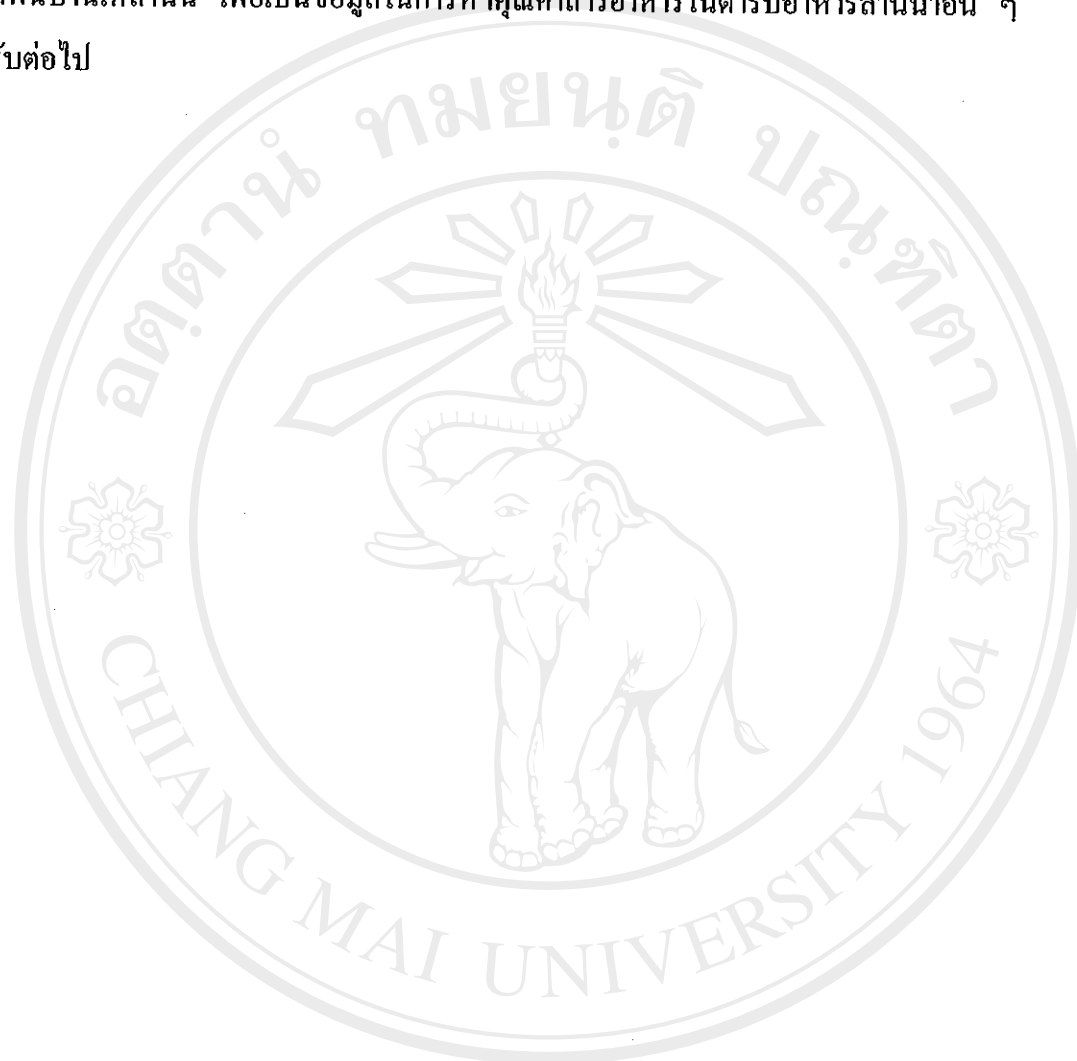
4. เจ้าหน้าที่ท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมวัฒนธรรมล้านนา และชาวล้านนาเอง ควรมีการสนับสนุนให้ประชาชน คนใกล้ชิดคนหันมารับประทานอาหารล้านนามากขึ้น โดยใช้สื่อเน้นเรื่องประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการและโดยเฉพาะคุณค่าทางภูมิปัญญามาสนับสนุนให้มีการคงอยู่ของวัฒนธรรมด้านการกินอาหารล้านนาต่อไป

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการจากตำราอาหารล้านนาของของวาณี เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538) ตำรับอื่น ๆ เพื่อจะได้ทราบปริมาณคุณค่าสารอาหารจากตำรับอาหารล้านนาดังกล่าว และเพื่อเป็นข้อมูลในการส่งเสริมการรับประทานอาหารล้านนาให้แพร่หลายมากยิ่งขึ้น

ที่เชียงใหม่ ๒๕๖๓

2. ควรมีการศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของผัก สมุนไพรและเครื่องเทศพื้นบ้าน เช่น มะแขว่น ผักไผ่ ดอกงิ้ว จักข่าน ฯลฯ และจัดทำเป็นตารางแสดงคุณค่าสารอาหารของผัก สมุนไพร และเครื่องเทศพื้นบ้านเหล่านั้น เพื่อเป็นข้อมูลในการหาคุณค่าสารอาหารในตำรับอาหารล้านนาอื่น ๆ ได้ทุกตำรับต่อไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved