

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งสำหรับการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ เมื่อได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษ ไม่มีวัตถุเจือปนอาหาร สารปนเปื้อน สารปนปลอมที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้นอาหารและโภชนาการจึงเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยของมนุษย์ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา คำกล่าวที่ว่า กินอย่างไรได้อย่างนั้น เป็นคำกล่าวที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของอาหารที่มีต่อภาวะโภชนาการและสุขภาพแต่ละบุคคลได้ใกล้เคียงที่สุด เพราะร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ที่ได้มาจากอาหาร ดังนั้นถ้าบริโภคอาหารได้ถูกต้องครบตามความต้องการของร่างกายแล้ว ก็จะทำให้ร่างกายผู้นั้นเจริญเติบโตดี สติปัญญาดี สร้างภูมิคุ้มกัน โรคและมีพลังที่จะกระทำการกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าได้รับไม่ครบถ้วนหรือในปริมาณที่ไม่พอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย ก็จะทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารจนเกิดเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคอพอกจากการขาดธาตุไอโอดีน โรคเหน็บชาเพราะขาดวิตามินบีหนึ่ง เป็นต้น ในทางตรงข้าม ถ้าร่างกายได้รับอาหารในปริมาณเกินความต้องการของร่างกาย จะทำให้เกิดภาวะการได้รับสารอาหารเกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมัน แป้งและน้ำตาล ทำให้เกิดการสะสมในรูปของไขมัน ทำให้มีปัญหาน้ำหนักตัวมาก ในที่สุดเป็นโรคอ้วน และผู้ที่เป็นโรคอ้วนจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ตามมาอีก เช่น ภาวะหลอดเลือดแข็ง โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น (สิริพันธุ์ จุลรังคะ, 2545)

อาหารล้านนา เป็นอาหารที่ปรุงจากผักมากมายหลายชนิด ทั้งอาหารประเภทแกง ประเภทยำและประเภทน้ำพริกผักจิ้ม ผักที่ใช้ปรุงล้วนเป็นผักพื้นบ้านที่ขึ้นได้เองอยู่ทั่วไป และไม่ไกลจากที่อยู่อาศัยหรือขึ้นตามริ้วบ้าน รวมทั้งที่ชาวล้านนาปลูกไว้ในบริเวณบ้านด้วย ซึ่งสามารถเก็บหรือหามาปรุงอาหารได้ง่ายตลอดเวลาและตลอดปี ในแต่ละฤดูพืชผักต่างๆ จะมีผลผลิตต่างๆ กันให้เก็บมากินได้ วิธีการปรุงอาหารของชาวล้านนาต่างๆ ไม่ซับซ้อน มีเครื่องปรุงรสเผ็ดจากพริกและเค็มจากเกลือ ฉะนั้นจะเห็นว่าอาหารการกินไม่ต้องออกแรงและใช้ปัญญามากก็สามารถ

มีอาหารกินได้ตลอดเวลา พืชผักพื้นบ้านที่ชาวล้านนานำมาปรุงอาหารรับประทานนั้น ได้รับการยอมรับจากวงวิชาการด้านโภชนาการแล้วว่า มีคุณค่าโดยเฉพาะแร่ธาตุต่างๆ รวมทั้งวิตามินหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ประหยัด สายวิเชียร, 2547)

ในอดีตสังคมล้านนาเป็นสังคมแห่งการพึ่งตนเองในด้านอาหาร เพราะเป็นสังคมเกษตรกรรมที่ผลิตขึ้นเพื่อบริโภคในครัวเรือนเป็นหลัก เนื่องจากเมืองล้านนาเป็นเมืองที่อุดมสมบูรณ์มานับตั้งแต่สมัยโบราณ แต่เมื่อสังคมไทยเข้าสู่โลกไร้พรมแดนและมีการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีที่รวดเร็วจึงส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางโภชนาการของคนไทย รวมทั้งคนล้านนาด้วย ดังนั้นการพัฒนาพฤติกรรมทางอาหารและโภชนาการที่พึงประสงค์ของคนล้านนาควรจะต้องได้รับการส่งเสริมทั้งในปัจจุบันและอนาคต

สถานการณ์ปัจจุบันวิถีชีวิตของคนล้านนามีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น อันเนื่องมาจากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยีของการสื่อสาร ทำให้คนล้านนาสามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารด้านวัฒนธรรมมีการเผยแพร่วัฒนธรรมและยอมรับวัฒนธรรมได้ง่าย สะดวกและรวดเร็ว มีผลให้ชาวล้านนามีการพัฒนาและปรับเปลี่ยนตามวัฒนธรรมที่เป็นสากลนิยมมากขึ้น เช่น มีการยอมรับวัฒนธรรมด้านอาหารต่างประเทศ และให้ความนิยมในการรับประทานอาหารต่างประเทศเพิ่มมากขึ้น ซึ่งทำให้รูปแบบการบริโภคของคนล้านนาเปลี่ยนแปลงไป โดยเน้นความสะดวก รวดเร็วเป็นหลัก มีการรับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้น จำนวนร้านอาหารริมบาทวิถี ซึ่งอาจเป็นอาหารจำพวกอาหารปรุงสำเร็จ อาหารเร่งด่วนหรืออาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเพิ่มมากขึ้น

เมื่อวิถีชีวิตของคนล้านนาเปลี่ยนแปลงเนื่องจากสถานการณ์ปัจจุบันดังกล่าว รวมถึงรูปแบบอาหารที่รับประทานของคนล้านนา จากครั้งอดีตที่ผู้คนมักจะหาเก็บอาหารตามแหล่งธรรมชาติมารับประทานไม่ว่าจะเป็นพืชหรือสัตว์มีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไป จากอาหารล้านนาในอดีตมีการเปลี่ยนเป็นอาหารแบบตะวันตก ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีน ไขมันและน้ำตาลสูง รวมทั้งบริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้พบปัญหาสุขภาพโภชนาการด้านการมีภาวะโภชนาการเกิน อาทิเช่น โรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้นในประชากร ขณะที่อาหารล้านนามีคุณค่าด้านโภชนาการและเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ เส้นใยอาหารสูงซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพไม่ทำให้อ้วน ป้องกันโรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น (นงเยาว์ ดุษฎีคำภีร์, สมพิศ พรหมชาติแก้ว, สมศรี สายอะโณ, 2546) ดังนั้นแนวทางในการแก้ไขและป้องกันปัญหาดังกล่าวคือ ต้องให้คนล้านนามีความรู้ในการเลือกอาหารรับประทานอาหารที่เหมาะสม ทั้งในแง่ของปริมาณและคุณภาพ รวมทั้งการเน้นให้เห็นคุณค่าและความสำคัญของอาหารล้านนาที่มีต่อการส่งเสริมสุขภาพและให้หันกลับมารับประทานอาหารตามรูปแบบเดิมของล้านนาในอดีต โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับคุณค่าทาง

โภชนาการของอาหารล้านนาและผลดีต่อสุขภาพ อันจะเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถทำให้สุขภาพของคนล้านนาโดยรวมดีขึ้น และยังช่วยอนุรักษ์วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารตามรูปแบบล้านนา ประกอบกับปัจจุบันนี้การศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารล้านนานั้นยังไม่แพร่หลายรวมทั้งยังไม่ครอบคลุมอาหารท้องถิ่นทั้งหมด ผู้ศึกษาจึงเห็นความสำคัญถึงการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารล้านนาที่ยังไม่แพร่หลายหรือยังไม่ครอบคลุมดังกล่าว เพื่อจะได้เป็นฐานข้อมูลแสดงคุณค่าทางโภชนาการให้เป็นมาตรฐานชัดเจน อาศัยตำรับอาหารล้านนาที่มีการจัดทำเป็นตำรับอาหารล้านนา ซึ่งมีสัดส่วนผสมของเครื่องปรุงและวิธีการประกอบอาหารที่มีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับ อีกทั้งคงเอกลักษณ์ดั้งเดิมของอาหารล้านนา โดยการนำตำรับอาหารล้านนาของวณิ เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538) จำนวน 5 ตำรับ มาทำการวิเคราะห์ทางเคมี การศึกษาคุณค่าทางโภชนาการและใยอาหารของอาหารล้านนาครั้งนี้ จะทำให้ทราบคุณค่าทางโภชนาการและปริมาณใยอาหารของอาหารล้านนาที่ได้ผ่านกระบวนการแปรรูปหรือหุ้ดเคี้ยวแล้ว เพื่อให้ได้ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการอาหารล้านนาดังกล่าว อันจะเป็นประโยชน์ต่อนักโภชนาการ บุคลากรทางสุขภาพ ตลอดจนผู้เกี่ยวข้อง ใช้เป็นข้อมูลเผยแพร่ความรู้แก่ประชาชน ในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าให้ได้เพียงพอและเหมาะสมกับสภาวะต่างๆ ของร่างกาย และการนำอาหารล้านนาไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อป้องกันและรักษาโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกัโภชนาการ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคเก๊าท์และโรคมะเร็ง เป็นต้น

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อหาคุณค่าทางโภชนาการและใยอาหารของอาหารล้านนา จำนวน 5 ตำรับ โดยวิธีการวิเคราะห์ทางเคมี

#### ขอบเขตการศึกษา

##### ขอบเขตด้านประชากร

ประชากร คือ อาหารล้านนาจำนวน 47 ตำรับ จากตำราอาหารล้านนาของ วณิ เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538)

กลุ่มตัวอย่าง คือ อาหารล้านนาจากตำรับอาหารล้านนา ของ วณิ เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538) จำนวน 5 ตำรับ

### ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและใยอาหารของอาหารล้านนา จากตำรับอาหารล้านนาของวาณี เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538) จำนวน 5 ตำรับ ซึ่งจะศึกษาในเรื่อง ความชื้น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เถ้า พลังงานและใยอาหาร โดยวิธีการวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการเคมี

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**คุณค่าทางโภชนาการ** หมายถึง ปริมาณสารอาหารและพลังงานที่มีในอาหารล้านนา สำหรับในการศึกษาครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาเฉพาะ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ความชื้น พลังงาน เถ้า และใยอาหาร

**ใยอาหาร** หมายถึง ส่วนของพืชที่ไม่สามารถละลายโดยน้ำย่อยหรือเอนไซม์ในระบบทางเดินอาหารของร่างกาย มีคุณสมบัติในการอุ้มน้ำ และดูดซับสารอินทรีย์ หรือสารพิษบางชนิด ออกจากร่างกายได้ ช่วยในการขับถ่ายและลดการสะสมของโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิด

**อาหารล้านนา** หมายถึง อาหารที่ปรุงตามตำรับอาหารล้านนาของ วาณี เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538) จำนวน 5 ตำรับ

### ประโยชน์ที่ได้จากการศึกษา

ทราบคุณค่าทางโภชนาการและใยอาหารของอาหารล้านนา จำนวน 5 ตำรับ