

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาคคุณค่าทางโภชนาการและใยอาหารของอาหารล้านนา จำนวน 5 ตำรับ ได้แก่ จอผักกาด แก้งฮังเล แก้งมะหนูน เข้าหนมเส้นน้ำเงี้ยว น้ำพริกอ่อง การศึกษารั้งนี้ใช้วิธีวิเคราะห์ทางเคมี เพื่อวิเคราะห์หาปริมาณสารอาหารหลักคือ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เถ้า ความชื้น และพลังงาน การเลือกตัวอย่างตำรับอาหารดังกล่าวจากการสำรวจความนิยมของผู้บริโภคทั่วไปในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ และผู้บริโภคอาหารที่ไปซื้ออาหารล้านนาจากบริเวณตลาดในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 4 แห่ง ซึ่งเป็นตลาดที่มีผู้บริโภคไปใช้บริการซื้ออาหารล้านนาหนาแน่น คือ ตลาดสุเทพ (ตลาดต้นพยอม) ตลาดประตูก้อม ตลาดศิริวัฒนา และตลาดสันป่าข่อย แห่งละ 5 คน รวม 20 คน และมีการประกอบอาหารล้านนาตามตำรับของวาณี เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538) ผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังต่อไปนี้

ตาราง 4.1 ปริมาณความชื้น ของอาหารล้านนา (กรัม/อาหาร 100 กรัม)

ลำดับ	อาหารล้านนา	ความชื้น	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	แก้งมะหนูน	83.12	0.26
2	จอผักกาด	80.30	0.11
3	เข้าหนมเส้นน้ำเงี้ยว	79.19	0.15
4	น้ำพริกอ่อง	71.41	0.03
5	แก้งฮังเล	58.87	0.12

จากตาราง 4.1 พบว่าอาหารล้านนาที่มีปริมาณความชื้นมากที่สุด คือ แก้งมะหนูน รองลงมา คือ จอผักกาด มีปริมาณความชื้น 83.12 ± 0.26 และ 80.30 ± 0.11 กรัม ตามลำดับ

ตาราง 4.2 ปริมาณโปรตีน ของอาหารล้านนา (กรัม/อาหาร 100 กรัม)

ลำดับ	อาหารล้านนา	โปรตีน	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	แก้งฮังเล	21.23	0.25
2	น้ำพริกอ่อง	10.36	0.48
3	เข้าหนมเส้นน้ำเงี้ยว	6.63	0.54
4	จอผักกาด	5.41	0.43
5	แก้งมะหนูน	4.12	0.51

จากตาราง 4.2 พบว่า อาหารล้านนาที่มีปริมาณโปรตีนมากที่สุด คือ แก้งฮังเล รองลงมา คือ น้ำพริกอ่อง มีปริมาณโปรตีน 21.23 ± 0.25 และ 10.36 ± 0.48 กรัม ตามลำดับ

ตาราง 4.3 ปริมาณไขมัน ของอาหารล้านนา (กรัม/อาหาร 100 กรัม)

ลำดับ	อาหารล้านนา	ไขมัน	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	จอผักกาด	10.36	0.11
2	แก้งฮังเล	10.17	0.03
3	น้ำพริกอ่อง	8.13	0.10
4	แก้งมะหนูน	5.89	0.01
5	เข้าหนมเส้นน้ำเงี้ยว	3.42	0.05

จากตาราง 4.3 พบว่า ปริมาณไขมันของอาหารล้านนา ที่มีปริมาณไขมันมากที่สุด คือ จอผักกาด รองลงมา คือ แก้งฮังเล มีปริมาณไขมัน 10.36 ± 0.11 และ 10.17 ± 0.03 กรัม ตามลำดับ

ตาราง 4.4 ปริมาณคาร์โบไฮเดรต ของอาหารล้านนา (กรัม/อาหาร 100 กรัม)

ลำดับ	อาหารล้านนา	คาร์โบไฮเดรต	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	เข้าหนมเส้นน้ำเงี้ยว	9.00	0.06
2	น้ำพริกอ่อน	7.43	0.26
3	แกงฮังเล	6.82	0.22
4	แกงมะหนูน	5.32	0.04
5	จอผักกาด	2.83	0.30

จากตาราง 4.4 พบว่า อาหารล้านนาที่มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด คือ เข้าหนมเส้นน้ำเงี้ยว รองลงมา คือ น้ำพริกอ่อน มีปริมาณ คาร์โบไฮเดรต 9.00 ± 0.06 และ 7.43 ± 0.26 กรัม ตามลำดับ

ตาราง 4.5 ปริมาณเถ้า ของอาหารล้านนา (กรัม/อาหาร 100 กรัม)

ลำดับ	อาหารล้านนา	เถ้า	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	จอผักกาด	2.89	0.01
2	แกงฮังเล	2.87	0.02
3	น้ำพริกอ่อน	1.71	0.02
4	แกงมะหนูน	1.38	0.005
5	เข้าหนมเส้นน้ำเงี้ยว	1.36	0.005

จากตาราง 4.5 พบว่า อาหารล้านนาที่มีปริมาณเถ้ามากที่สุด คือ น้ำพริกอ่อน รองลงมาคือ แกงฮังเล มีปริมาณเถ้า 2.89 ± 0.01 และ 2.87 ± 0.02 กรัม ตามลำดับ

ตาราง 4.6 ปริมาณพลังงาน ของอาหารล้านนา (กิโลแคลอรี/อาหาร 100 กรัม)

ลำดับ	อาหารล้านนา	พลังงาน	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	แก้งฮังเล	204.13	0.31
2	น้ำพริกอ่อน	143.23	0.41
3	จอผักกาด	125.28	0.91
4	เข้าหนมเส้นน้ำเงี้ยว	94.59	0.06
5	แก้งมะหนูน	89.59	0.64

จากตาราง 4.6 พบว่า อาหารล้านนาที่มีปริมาณพลังงานมากที่สุด คือ แก้งฮังเล รองลงมา คือ น้ำพริกอ่อน มีปริมาณพลังงาน 204.13 ± 0.31 และ 143.23 ± 0.41 กิโลแคลอรี ตามลำดับ

ตาราง 4.7 ปริมาณใยอาหาร ของอาหารล้านนา (กรัม/อาหาร 100 กรัม)

ลำดับ	อาหารล้านนา	ใยอาหาร	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1	น้ำพริกอ่อน	2.21	0.28
2	เข้าหนมเส้นน้ำเงี้ยว	1.64	0.31
3	แก้งมะหนูน	1.55	0.27
4	แก้งฮังเล	1.10	0.17
5	จอผักกาด	0.99	0.02

จากตาราง 4.7 พบว่า อาหารล้านนาที่มี ปริมาณใยอาหารมากที่สุด คือ น้ำพริกอ่อน รองลงมา คือ เข้าหนมเส้นน้ำเงี้ยว มีปริมาณ ใยอาหาร 2.21 ± 0.28 และ 1.64 ± 0.31 กรัม ตามลำดับ

ตาราง 4.8 คุณค่าทางโภชนาการของอาหารล้านนาทั้ง 5 คำรับ (ต่ออาหาร 100 กรัม)

อาหารล้านนาท	ความชื้น (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบ- ไฮเดรต (กรัม)	เถ้า (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	ใย อาหาร (กรัม)
1. แก้งฮังเล	58.87	21.23	10.17	6.82	2.87	204.13	1.10
2. น้ำพริกอ่อง	71.44	10.36	8.13	7.43	2.89	143.23	2.21
3. จอผักกาด	80.30	5.41	10.36	2.83	1.38	125.28	0.99
4. เข้าหนมเส้น น้ำเงี้ยว	79.19	6.63	3.42	9.00	1.36	94.59	1.64
5. แก้งมะหนุน	83.12	4.12	5.89	5.32	1.71	89.59	1.55

จากตาราง 4.8 พบว่าคุณค่าทางโภชนาการของอาหารล้านนาทั้ง 5 คำรับ มีดังนี้

ปริมาณความชื้นของอาหารล้านนาท 5 คำรับ พบว่า อาหารล้านนาทที่มีปริมาณความชื้นมากที่สุดคือ แก้งมะหนุน รองลงมาคือ จอผักกาด มีปริมาณความชื้น 83.12 และ 80.30 กรัม ตามลำดับ

ปริมาณโปรตีนของอาหารล้านนาท 5 คำรับ พบว่า อาหารล้านนาทที่มีปริมาณโปรตีนมากที่สุดคือ แก้งฮังเล รองลงมาคือ น้ำพริกอ่อง มีปริมาณโปรตีน 21.23 และ 10.36 กรัม ตามลำดับ

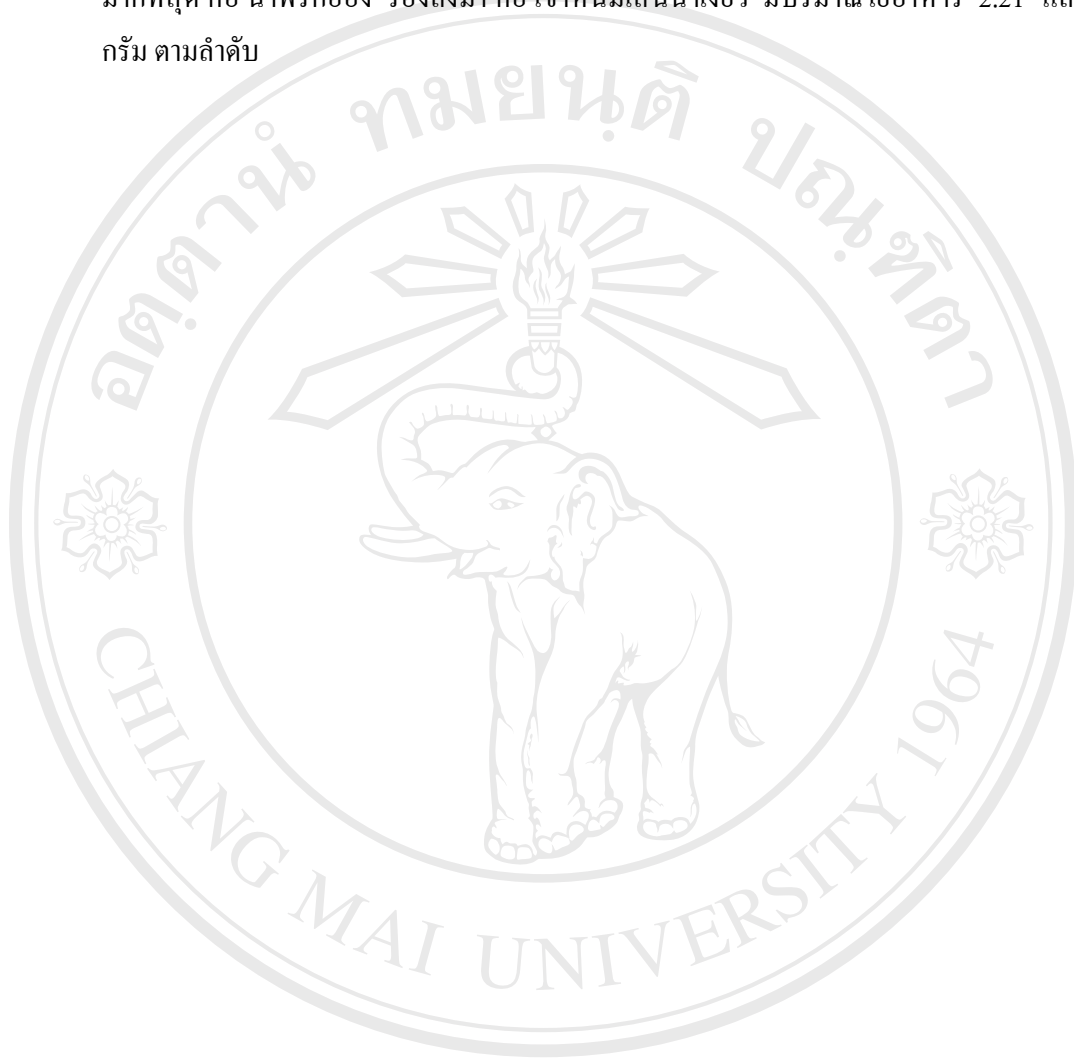
ปริมาณไขมันของอาหารล้านนาท 5 คำรับ พบว่า อาหารล้านนาทที่มีปริมาณไขมันมากที่สุดคือ จอผักกาด รองลงมาคือ แก้งฮังเล มีปริมาณไขมัน 10.36 และ 10.17 กรัม ตามลำดับ

ปริมาณคาร์โบไฮเดรตของอาหารล้านนาท 5 คำรับ พบว่า อาหารล้านนาทที่มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตมากที่สุดคือ เข้าหนมเส้นน้ำเงี้ยว รองลงมาคือ น้ำพริกอ่อง มีปริมาณคาร์โบไฮเดรต 9.00 และ 7.18 กรัม ตามลำดับ

ปริมาณเถ้าของอาหารล้านนาท 5 คำรับ พบว่า อาหารล้านนาทที่มีปริมาณเถ้ามากที่สุดคือ น้ำพริกอ่อง รองลงมาคือ แก้งฮังเล มีปริมาณเถ้า 2.89 และ 2.87 กรัม ตามลำดับ

ปริมาณพลังงานของอาหารล้านนาท 5 คำรับ พบว่า อาหารล้านนาทที่มีปริมาณพลังงานมากที่สุดคือ แก้งฮังเล รองลงมาคือ น้ำพริกอ่อง มีปริมาณพลังงาน 204.13 และ 143.23 กิโลแคลอรี ตามลำดับ

ปริมาณใยอาหารของอาหารล้าหน้า 5 ตำรับ พบว่า อาหารล้าหน้าที่มีปริมาณใยอาหารมากที่สุด คือ น้ำพริกอ่อน รองลงมา คือ เข้าหนมเส้นน้ำเงี้ยว มีปริมาณใยอาหาร 2.21 และ 1.64 กรัม ตามลำดับ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved