

การศึกษาองค์ประกอบของสารอาหารในอาหารปรุงสำเร็จที่  
นิยมบริโภคในภาคใต้

A Study of Nutrient Composition in Ready Cooked Food  
Commonly Consumed in Southern Thailand

โดย

1. อานา - ทรเจี๋ยนและทรตรรรวสอ - วจัษ
2. ษางษหาร - วจัษ ษมอ.

เลขที่	TX 553 093 15379
เลขที่	.....
.....	V. 4. ก. ษ. 2538.

Order Key	4236
BIB Key	76884

อโนษา ตังโพธิธรรม

ภาควิชาชีวเคมี คณะวิทยาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

## บทคัดย่อ

ทำการวิเคราะห์ตัวอย่างอาหารพื้นเมือง ที่นิยมบริโภคในหมู่ประชากรภาคใต้ จำนวน 5 ชนิด: ประเภทแกงเผ็ด 3 ชนิด (แกงซีเหล็ก แกงขนุน แกงหอยแครง) ประเภทแกงส้ม 1 ชนิด (แกงส้มสับประรด) ประเภทผัดเผ็ด 1 ชนิด (ผัดปลากะเบน) โดยซื้อจากร้านค้าต่างๆ จำนวน 4 ร้าน ในแหล่งชุมชนภายในเขตอำเภอหาดใหญ่ ผลการวิเคราะห์ในหน่วย % ของส่วนรับประทานได้แสดงว่า วิตามินซี และวิตามินบี1 มีอยู่ในแกงซีเหล็กในปริมาณที่สูงกว่าอาหารอื่น (1.1 mg% และ 145 µg% ตามลำดับ) แกงหอยแครงเป็นแหล่งอาหารที่ดีของธาตุเหล็ก (มีอยู่ 3.46 mg%) และแคลเซียม (มีอยู่ 0.23 g%) ผลการวิเคราะห์ proximate พบว่า ผัดปลากะเบนเป็นอาหารที่มีปริมาณโปรตีนสูงสุด (16.7 g%) และติดตามด้วยแกงส้มสับประรด (8.7 g%) แกงหอยแครง (8.2 g%) แกงซีเหล็ก (4.7 g%) และแกงขนุน (4.3 g%) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างราคาจำหน่าย และการเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีของอาหาร ผัดปลากะเบน (ราคาจำหน่ายเฉลี่ย 7.25 บาท) จัดเป็นอาหารที่ให้โปรตีนที่ดีที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากมีปริมาณโปรตีนสูง 2-4 เท่า ของอาหารชนิดอื่นที่ราคาสูงกว่าหรือใกล้เคียงกัน แกงซีเหล็ก อาหารที่ราคาถูกที่สุด (5 บาท) จัดเป็นแหล่งที่ดีของวิตามินซี และวิตามินบี1

## ABSTRACT

Five types of local food commonly consumed among southern people were purchased for analysis from 4 different shops in the areas of large community around Hat Yai district; three curry dishes (Gang kheelek, Gang khanun, Gang hoi crang), one sweet and sour curry dish (Gang som subparod) and one stir-fried dish (Pad pla kraben). Vitamin C and vitamin B1 was found highly in Gang kheelek (1.1 mg% and 145 mg%, accordingly). Gang hoi crang is the good source for iron (contained 3.46 mg%) and calcium (contained 0.23 g%). In consideration to proximate analysis Pad pla kraben contained the highest level of protein (16.7 g%), followed in order of decreasing content by Gang som subparod (8.7 g%), Gang hoi crang (8.2 g%), Gang kheelek (4.7 g%) and Gang khanun (4.3 g%). In comparison to the purchased price and the contribution of protein consumption Pad pla kraben (average cost, 7.25 Baht) would be the best dish since its protein content is 2-4 times higher than other dishes of higher or similar price. Gang kheelek, the cheapest dish (5 Baht) is the best source for vitamin C and vitamin B1.