รายงานโครงงานการวิจัย

เรื่อง

การศึกษาองค์ประกอบของอาหารไทย:อาหารภาคใต้
Composition of Thai Foods: Southern foods

ภายใต้การสนับสนุนของ

International Development Program of Australian Universities and Colleges

เลขหมู่ TX545 093 2539
เลขทะเบียน .....
10 / ก.ค. / 39

Order Key 8480
BIB Key 10.3275

จัดทำโดย

อโนชา ตั้งโพธิธรรม

ภาควิชาชีวเคมี คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

7 มิถุนายน 2539

บทคัดย่อ

ผลการตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบของสารอาหารอันได้แก่ วิตามินซี วิตามินบี 1 แร่เหล็ก แคลเซียม ความชื้น เถ้า ไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรท รวม 9 ชนิดเพื่อแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารภาคใต้ จากตัวอย่างอาหารพื้นเมืองจำนวน 14 ชนิดที่ได้จากการสุ่มซื้อจากร้านค้าจำนวน 4 ร้านตามแหล่งขาย ต่างๆในชุมชนเขตอำเภอหาดใหญ่ ประกอบด้วยประเภทแกงเผ็ด 8 ชนิด(แกงขี้เหล็ก แกงขนุน แกงหอยแครง แกงมันขี้หนู แกงหยวกกล้วย แกงไตปลา แกงเทโพ แกงยอดมะขาม) ประเภทแกงส้ม 1 ชนิด(แกงส้มสับปะรด) ประเภทแกงจืด 1 ชนิด(แกงจืดวุ้นเส้น) ประเภทผัดเผ็ด 1 ชนิด(ผัดปลากระเบน) ประเภทผัด 1 ชนิด(ผัดสะตอ) ประเภทอาหารจานเดียว 2 ชนิด(ขนมจีน และเตาซั้ว) พบว่าในหน่วย % ของส่วนรับประทานได้ เตาซั้วมีวิตามินซีสูงสุด (2.20 mg%) และแกงขี้เหล็กมีวิตามินบี 1 ในปริมาณที่สูงกว่าอาหารอื่น (145 μg%) แหล่งอาหารที่ดีของธาตุเหล็กคือ แกงไตปลา (6.07 mg%) และแคลเซียมคือ แกงหอยแครง (0.23 g%) ผลการวิเคราะห์ค่า ความชื้น เถ้า ไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรทพบว่า แกงจืดวุ้นเส้นมีค่าความชื้นสูงสุด (92.6 g%) แกงไตปลามีเถ้าสูงสุด (4.1 g%) แกงขี้เหล็กมีไขมันสูงสุด (9.9 g%) ผัดปลากระเบนเป็นอาหารที่มีปริมาณโปรตีนสูงสุด (16.7 g%) และเตาซั้วมีคาร์โบไฮเดรทสูงสุด (24.2 %g) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างราคาจำหน่าย และการเป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน ผัดปลากระเบนราคาจำหน่ายเฉลี่ย 7.25 บาท จัดเป็นอาหารให้โปรตีนที่ดีที่สุด เนื่องจากมีปริมาณโปรตีนสูง 2-4 เท่า ของอาหารชนิดอื่นที่ราคาสูงกว่าหรือใกล้เคียงกัน ส่วนแกงขี้เหล็กอาหารที่ราคาถูกที่สุด (5 บาท) จัดเป็นแหล่งที่ดีของวิตามินบี 1 และไขมัน

ABSTRACT

Fourteen types of local food commonly consumed among southern people were analysed for vitamin C, vitamin B_1, iron, calcium, moisture, ash, fat, protein, and carbohydrate to demonstrate nutritional value of southern foods. These foods were purchased from 4 different shops in the areas of large community around Hat Yai district i.e. eight curry dishes (Gang kheelek, Gang khanun, Gang hoi crang, Gang mun kheenue, Gang yougklou, Gang taipla, Gang tepo, Gang yod-makham), one sweet and sour curry dish (Gang som-subparod) one soup dish (Gang jued wunsen) one stir-fried curry dish (Pad pla kraben), one stir-fried dish (Pad sataw) and two single plate dishes (Khanom jean and Tao kho). Vitamin C was found highly in Tao kho (2.20 mg%) and vitamin B_1 was found highly in Gang kheelek (145 µg%). The good source for iron was Gang taipla (6.07 mg%) and for calcium was Gang hoi crang (0.23 g%). In consideration to proximate analysis foods contained the highest level of moisture, ash, fat, protein and carbohydrate were Gang jued wunsen (92.6 g%), Gang taipla (4.1 g%), Gang kheelek (9.9 g%), Pad pla kraben (16.7 g%) and Tao kho (24.2 g%), accordingly. In comparison to the purchased price and the contribution of protein Pad pla kraben with an average cost 7.25 baht would be the best dish since its protein content was 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 B_1 and fat.