

เรื่อง

คุณค่าอาหารจานเดียวของภาคใต้

ณ. โรงอาหารคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

Nutritive Values of Southern Thai Food as Single Plated at the Canteen of
Faculty of Science, Prince of Songkla University

โดย

อโนชา ดั่งโพธิธรรม

ภาควิชาชีวเคมี คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ส่ง

Order Key.....	๒๐๙๕๒
BIB Key.....	16๐๗๐๕

เลขหมู่.....	QP 141.A2 ๑๙๓ 2542 ค.1
เลขทะเบียน.....	๒๑ / ๑๑ / ๑๑

ภายใต้ความสนับสนุนของ
ทุนอุดหนุนการวิจัย จากเงินรายได้คณะวิทยาศาสตร์

บทคัดย่อ

อาหารจานเดียว หรือข้าวราดแกงตามภาษาชาวบ้านจัดเป็นอาหารจานด่วนแบบไทย (Thai fast food) ที่พบจำหน่ายใกล้สถานที่ทำงาน ให้กับประชากรในชุมชนละแวกนั้นซื้อรับประทานเป็นประจำ การวิจัยนี้มีมุ่งศึกษาวิเคราะห์ทางด้านกายภาพอันได้แก่ราคา น้ำหนัก และคุณค่าของสารอาหารในอาหารจานเดียวที่จัดจำหน่าย ณ. โรงอาหารคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ให้กับผู้บริโภคซึ่งเป็นนักศึกษา อาจารย์ ข้าราชการ ในคณะวิทยาศาสตร์ และคณะอื่นๆ ผลการวิเคราะห์ทางกายภาพจากอาหารตัวอย่างอาหารจานเดียว 16 ชนิดพบว่า อาหารที่จัดจำหน่ายในช่วงทำการสำรวจเก็บตัวอย่างระหว่างปี 2536-2539 มีราคาจำหน่ายอยู่ในช่วง 6-12 บาท โดยข้าวหมกไก่เป็นอาหารที่มีราคาจำหน่ายเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 10.75 บาท(ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.89 ค่าพิสัย 8-12 บาท) อาหารจานเดียวประเภทข้าวราดแกงต่างๆจะมีค่าเฉลี่ยระดับกลางคือ 6-8 บาท เช่นข้าวราดแกงซีเหล็ก แกงส้มต่างๆ ส่วนข้าวราดแกงจะมีราคาจำหน่ายเฉลี่ย 6.25 บาท ในเรื่องน้ำหนักของอาหารที่ได้ในงานพบว่าไม่สอดคล้องกับราคาเท่าใดนัก และน้ำหนักส่วนใหญ่เป็นน้ำหนักของข้าวที่แตกต่างมากระหว่างแกงส้มชื่ออาหาร ข้าวราดแกงส้มมีราคาจำหน่ายต่ำสุดคือ 6 บาทแต่กลับมีน้ำหนักอาหารในงานเฉลี่ยสูงสุด 416.68 กรัม การวิเคราะห์คุณค่าสารอาหารของตัวอย่างอาหารจานเดียว 8 ชนิดพบว่า ข้าวราดแกงปลากระเบน ให้ปริมาณโปรตีนเฉลี่ยสูงสุด (14.37 กรัม) ข้าวราดแกงหอยแครงให้ปริมาณคาร์โบไฮเดรตเฉลี่ยสูงสุด (76.92 กรัม) เตาซั่วให้ไขมันอาหารประเภทไขมันสูงสุดโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.74 กรัม นอกจากนั้นยังเป็นอาหารที่ให้ปริมาณแก๊ส และวิตามินซีเฉลี่ยสูงสุดคือ 2.71 กรัม และ 3.31 มิลลิกรัมตามลำดับ แต่มีความชื้นน้อยที่สุดตามลักษณะของอาหาร (97.17 กรัม) ในขณะที่ข้าวราดแกงซีเหล็กมีความชื้นเฉลี่ยสูงสุดที่ 206.03 กรัม และให้ค่าเฉลี่ยวิตามินบี 1 สูงสุดที่ 129.44 ไมโครกรัม ข้าวราดแกงหอยแครงเป็นอาหารที่ให้ปริมาณธาตุเหล็ก และแคลเซียมสูงสุดคือ 7.64 มิลลิกรัม และ 0.15 กรัมตามลำดับ ผลการสำรวจผู้บริโภคตัวอย่าง 4 ชนิดๆ ละ 1-2 ครั้งในช่วงปี 2540-2541 พบว่าอาหารจานเดียวมีราคาจำหน่ายสูงขึ้นตามภาวะเศรษฐกิจ 4-5 บาทโดยที่ปริมาณอาหารในเชิงกายภาพ และคุณค่าทางโภชนาการโดยเฉลี่ยยังคงเดิมเช่น ข้าวราดแกงส้มสับประรด ข้าวราดแกงปลากระเบน ข้าวราดแกงหอยแครง และแกงจืดมีราคาปัจจุบันที่ 10 บาท

ABSTRACT

Single plated dish or rice covered with ready cooked food is a kind of Thai style fast food sold at the place near work place for the population inhabited around the area. The aim of this study is to determine physical properties and nutritive values of single plated foods available at the canteen in the Faculty of Science, Prince of Songkla University for students, lecturers and officers of the faculty and others. Results obtained from the physical properties assessment of 16 kinds of sampling food during the year 1993-1996 revealed the average price of foods at the range of 6-12 baht and Kao Mok Kai (rice and steamed chicken of Islam style) was the food with the highest average price at 10.75 baht (standard deviation 1.89, range 8-12 baht). Single plate foods contain rice and curry dishes or soup dishes were cost in the middle range at 6-8 baht. Kao Rad Kang Khee Lek (rice and Cassia leaves curry) and Kao Rad Kang Som (rice and sour curry) were the examples. Rice and fired vegetables were the cheapest foods with the range of price at 6-7 baht. Kao Rad Pad Kana (rice and fired Collard leaves) with the cost of 6.25 baht was the example. Weight of food on plates were not corresponded with the price, for example, Kao Rad Kang Som, the cheapest food of 6 baht had the highest weight at 416.68 grams. The results of nutritive values analysis from 8 kinds of sample showed that Kao Rad Pla Kraben (rice and string fish hot dish) contained the highest average amount of protein (14.37 grams) while Kao Rad Kang Hoi Crang (rice and ark shell curry) was the good source of carbohydrate (76.92 grams). Tao Kao (noodle dish of southern Thai style) was a kind of single plates which provided the highest value of fat at the average of 8.74 grams, ash and vitamin C at the level of 2.71 grams and 3.31 milligrams, but contained the least moisture content (97.17 grams) in comparison to the other samples. Kao Rad Kang Khee Lek was the food contained the largest amount of moisture at the average value of 205.03 grams and it was also a good source of vitamin B₁ at the average value of 129.44 micrograms. Kao Rad Kang Hoi Crang was a good source of minerals, it contained the highest level of iron and calcium at the average values of 7.64 milligrams and 0.15 grams, accordingly. During the year 1997-1998, four kinds of sample were re-surveyed 1-2 times and found that their price was added up for 4-5 baht according to economic situation, but their physical properties such as amount of food on plates and nutritive values in average were not changed. For example, the price of these dishes were increased to 10 baht: Kao Rad Kang Som, Kao Rad Pal Kraben, Kao Rad Kang Hoi Crang and Kao Rad Plain Soup.