

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ คุณค่าทางโภชนาการและใยอาหารของอาหารล้านนา

ผู้เขียน นายทวิศักดิ์ อักษรทับ

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร.ศักดิ์ดา พริงลำภู ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ ยุพา สุภากุล กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาคุณค่าทางโภชนาการและใยอาหารของอาหารล้านนา โดยใช้ตำรับจากหนังสืออาหารล้านนาของวณิ เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538) อาหารล้านนา จำนวน 5 ตำรับที่ถูกเลือก คือ จอผักกาด แก้งฮังเล แก้งมะหนูน เข้าหนม เส้นน้ำเงี้ยวและน้ำพริกอ่อง นำไปปรุงตามตำรับและวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการโดยวิธีมาตรฐานของการวิเคราะห์ทางเคมี

ผลการศึกษา พบว่า อาหารล้านนาที่มีปริมาณความชื้นมากที่สุด คือ แก้งมะหนูน (83.12 กรัมเปอร์เซ็นต์) แก้งฮังเลมีปริมาณโปรตีนมากที่สุด (21.23 กรัมเปอร์เซ็นต์) จอผักกาดมีปริมาณไขมันมากที่สุด (10.36 กรัมเปอร์เซ็นต์) เข้าหนมเส้นน้ำเงี้ยวมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด (9.00 กรัมเปอร์เซ็นต์) น้ำพริกอ่องมีปริมาณเถ้ามากที่สุด (2.89 กรัมเปอร์เซ็นต์) แก้งฮังเลมีปริมาณพลังงานมากที่สุด (204.13 กิโลแคลอรี ต่อ 100 กรัม) และ น้ำพริกอ่อง มีปริมาณใยอาหารมากที่สุด (2.21 กรัมเปอร์เซ็นต์)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Nutritive Values and Fiber of Lanna Food

Author Mr. Taweesak Auksorntub

Degree Master of Science (Nutrition Education)

Independent Study Advisory Committee

Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo Chairperson

Assoc. Prof. Yupa Supakul Member

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the nutritive values and fiber of Lanna Food. The Lanna food recipes book of Wanee Eiamsrithong and Prayad Saiwichian (1995) was used. The five Lanna food recipes were selected from the book including, Jaw Pugkad, Kang Hung-le, Kang Manoon, Kanaomsaen Namngaewe and Namprik-Ong. Regarding to the recipes, they were cooked and analyzed for nutritive values and fiber using standard methods of chemical analysis.

The results of this study showed that Lanna food which had the highest moisture content was Kang Manoon (83.12 gram percent). The highest protein content was found in Kang Hung-le (21.23 gram percent). The highest fat content was found in Jaw Pugkad (10.36 gram percent). The highest carbohydrate content was found in Kanaomsaen Namngewe (9.00 gram percent). The highest ash content was found in Namprik-Ong (2.89 gram percent). The highest energy content was found in Kang Hung-le (204.13 kilocalories per 100 grams) and the highest dietary fiber was found in Namprik-Ong (2.21 gram percent).