บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ความรู้และการปฏิบัติในการเลือกซื้อและการเก็บรักษาวัตถุดิบของผู้ประกอบการร้านอาหารในหอพัก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ศึกษาได้ค้นคว้า ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. การเลือกซื้อวัตถุดิบ
2. การเก็บรักษาวัตถุดิบ
3. การสูญเสียคุณค่าอาหารในระหว่างเก็บ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การเลือกซื้อวัตถุดิบ

การเลือกซื้ออาหาร ปัจจุบันราคาสินค้าประเภทอาหารสำหรับบริโภคมีราคาแพงการจะเลือกซื้ออาหารสำหรับบริโภค จึงต้องเลือกเป็นทั้งด้านคุณค่าอาหาร ประหยัด รวมทั้งมีรสชาติอร่อย ผู้ซื้อต้องฉลาดเลือกซื้อให้ได้อาหารที่มีประโยชน์มากที่สุดกับคนในครอบครัว ทุกเพศทุกวัย เหมาะสมกับภาวะเศรษฐกิจ ซึ่งอาหารนั้น หมายถึง อาหารสด อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง อาหารปรุงสำเร็จ นมผลิตภัณฑ์นม สารปรุงแต่งอาหาร ซึ่งมีหลักในการเลือกซื้ออาหารที่ถูกสุขลักษณะ โดยคำนึงถึงหลัก 3 ป. คือ ปลอดภัย ประโยชน์ ประหยัด (วีนัส ลีพหกุล สุภาณี พุทธเดชาคุ้ม และถนอมขวัญ ทวีบูรณ์, 2545)

1. ความจำเป็นในการเลือกซื้ออาหาร

เนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการดำรงชีวิตมนุษย์ ในวันหนึ่งๆ เราจะต้องรับประทานอาหารถึง 3 มื้อ ฉะนั้นการเลือกซื้ออาหาร โดยวิธีที่ฉลาด ประหยัดเงินและเวลา จึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร จะได้ศึกษาและเรียนรู้ถึงวิธีการจ่ายตลาดหรือเลือกซื้ออาหาร เพื่อจะได้นำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันให้เกิดผลอย่างแท้จริง ข้อคิดต่างๆ ที่ควรจะยึดถือเป็นหลักในการเลือกซื้ออาหารมีดังนี้

1. งบประมาณที่มีอยู่ต่อวัน สัปดาห์และต่อเดือน อาหารที่มีคุณภาพดีไม่ได้วัดด้วยราคาเสมอไป หลักสำคัญควรพิจารณาถึงคุณภาพหรือคุณค่าของอาหารต่อร่างกายเป็นสำคัญ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. เลือกซื้ออาหารให้ถูกต้องตามฤดูกาลจะได้ผักผลไม้ที่ราคาถูกกว่าเมื่อซื้อในต่างฤดูกาล ผักผลไม้ เหล่านั้นย่อมมีรสอร่อย สด และมีคุณค่าทางอาหารสูงกว่า

3. เลือกซื้อของจำนวนมาก เช่น ซื้อเป็นกิโลกรัม ย่อมถูกกว่าการซื้อปลีก เช่น หัวหอม กระเทียม กะปิ น้ำตาล หมู เนื้อ ฯลฯ ควรซื้อเป็นกิโลกรัม แต่ต้องรู้วิธีการจัดเก็บอาหารเหล่านี้

4. ซื้ออาหารที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นหรือตลาดใกล้บ้าน เช่น ผักที่ชาวบ้านปลูกเองและนำมาขายในตลาดตอนเช้าราคาจะถูกกว่า เพราะไม่ต้องเสียค่าขนส่งจากทางไกล ของที่เลือกซื้อ เช่น ผักสด ผลไม้ ย่อมสดกว่าผักที่ขนมาจากระยะทางไกลๆ

5. เพื่อการประหยัดเวลา การกำหนดเวลาการจ่ายตลาด ยกตัวอย่างสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรืออย่างมาก 2 ครั้ง จะช่วยลดความเหนื่อยของแม่บ้านและคนในครอบครัวได้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชนบทบางแห่งมีอาหารจำหน่ายในจำนวนจำกัด ควรเลือกซื้ออาหารที่สามารถเก็บไว้กินหลายวัน

6. เลือกซื้ออาหารหลายๆประเภทให้ครบตามหลักอาหาร 5 หมู่ เพราะร่างกายของมนุษย์ต้องการอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละมื้อ ข้อเท็จจริงที่ปรากฏ แม่บ้านบางท่านหัดให้ลูกๆ รับประทานแต่หมูปิ้งแห้งๆ แต่เพียงอย่างเดียวจนติดเป็นนิสัยทำให้รับประทานผัดผักหรือแกงจืดไม่เป็น

7. เลือกซื้อตามความนิยมของผู้รับประทาน ครอบครัวไทยเป็นครอบครัวเสริมหรือครอบครัวผสม ในยุคปัจจุบันบางครอบครัวมีคนทั้ง 3 วัยอยู่รวมกัน แม่บ้านควรพิจารณาถึงรสนิยมของความชอบและไม่ชอบอาหารของกลุ่มคนตามอายุ วัฒนธรรมและวัยเป็นสำคัญด้วย

8.การเปลี่ยนวัยของบุคคล ย่อมมีส่วนสำคัญที่จะได้รับการพิจารณาในการเลือกซื้ออาหาร เช่น บางคนอายุมากขึ้นเริ่มชอบรับประทานผัก ที่มีรสขมๆ ได้ เป็นต้น

9. ไม่ควรซื้ออาหารที่ขายเป็นกองๆ ในราคาถูก ควรจะเลือกและพิจารณาดูว่า ผักผลไม้หรือปลาที่แม่ค้านำมากองขาย มีคุณภาพดีหรือไม่ เพราะแม่ค้ามักกองของเน่าไว้ด้วย ทำให้อาหารเสื่อมคุณภาพ อาหารที่สด สะอาดราคาแพงกว่าเล็กน้อย แต่ได้อาหารที่มีคุณภาพดีกว่า เป็นการเลือกซื้อที่ฉลาดกว่า

10. สภาพแวดล้อมย่อมทำให้ของราคาต่างกัน เช่น ตลาดย่านชุมชนย่อมแพงกว่าของในตลาดแถวชานพระนคร การซื้อของในตลาดพยายามซื้อของจากเจ้าประจำ โดยเฉพาะหมู เนื้อ ไก่ เพราะมีโอกาสที่จะได้ของดีและตรงตามตาชั่งกว่าการซื้อจร

11. ทำสถิติ และศึกษาดูราคาของแต่ละท้องตลาดให้แน่นอน จะเป็นสิ่งประกอบในการจ่ายอาหารในโอกาสที่แม่บ้านไม่ได้เป็นผู้จ่ายเอง ในฐานะแม่บ้านควรต้องทราบราคาของที่แน่นอนในท้องตลาดด้วย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

12. มีความเข้าใจและมีความรู้เรื่องลักษณะความแตกต่างของของดีและของไม่ดี ตลอดจนคุณค่าต่อร่างกายจากของเหล่านั้นด้วย จะช่วยให้แม่บ้านฉลาดรอบรู้เลือกอาหารแต่ละอย่างด้วยวิธีฉลาด

2. การเลือกซื้อเนื้อสัตว์

การเลือกซื้อเนื้อหมู ควรเลือกเนื้อหมูที่มีสีชมพู มันสีขาว หนังเกลี้ยง และขาว ถ้าเป็นหมูแช่เย็นค้างคืนเนื้อจะมีสีซีด สำหรับหมูสามชั้น ควรเลือกที่มีมันบาง มีเนื้อหลายชั้น หนังขาว ไม่มีพังผืดระหว่างชั้นหนังหมูสะอาด เนื้อหมูสามารถนำมาปรุงอาหารหลายชนิด แต่ต้องเลือกเนื้อหมูให้เหมาะสมกับอาหารชนิดนั้นๆ ด้วย เช่น การทำแกงจืดชนิดต่างๆ ควรใช้หมูสามชั้นมาสับให้ละเอียดใช้ใส่แกงจืด หมูสับจะมีความนุ่ม รสชาติดี หรือถ้าจะทำหมูแดง ควรใช้เนื้อหมูสันใน เพราะจะมีความนุ่มมากกว่าการใช้เนื้อส่วนอื่นๆ

การเลือกซื้อเนื้อวัว ควรเลือกเนื้อที่มีสีแดง มันมีสีเหลือง ถ้าเนื้อไม่สดจะมีสีเขียวคล้ำๆ แต่ถ้าเป็นเนื้อควายจะต่างจากเนื้อวัว โดยสังเกตดูจากมันของเนื้อควายจะมีสีขาวและเนื้อหยาบมากกว่า

การเลือกซื้อเนื้อไก่ นอกจากจะดูความสดแล้ว ต้องดูว่าเป็นไก่แก่หรือไก่อ่อน เพราะจะเหมาะกับการปรุงอาหารแต่ละชนิดไม่เหมือนกัน ถ้าเป็นไก่ทั้งตัวก็จะมีข้อสังเกตคือ

1. ไก่แก่ ปลายเล็บมน หนังใต้อุ้งเท้าหนาแข็ง เดือยยาว
2. ไก่อ่อน เล็บจะแหลม หนังใต้อุ้งเท้าบาง เดือยสั้น เนื้ออกจะหนาและนุ่ม

การเลือกซื้อเนื้อเป็ด ควรเลือกซื้อเป็ดที่อ้วนและให้สังเกตดูว่าเป็ดแก่หรือเป็ดอ่อน สังเกตจากปากและตีนเป็ด ถ้าปากและตีนเป็นสีเหลือง แสดงว่าเป็นเป็ดอ่อน ถ้าเป็นเป็ดแก่ตีนจะมีสีดำ เนื้อจะเหนียวและมีกลิ่นสาบมาก

3. การเลือกซื้ออาหารทะเล

การเลือกซื้อปลา ควรจะเลือกปลาที่ตาใส เกล็ดและหนังไม่ขุ่น เนื้อแน่น เมื่อกดดูไม่บุ๋มตามรอยนิ้วมือ เนื้อไม่แข็งที่อ ไม่มีกลิ่นเหม็น มีกลิ่นตามลักษณะของปลาแต่ละชนิด เหงือกมีสีสด

การเลือกซื้อกุ้ง ควรซื้อกุ้งที่มีหัวติดแน่นกับตัวไม่หลุดง่ายเนื้อแข็ง ตาใส เปลือกใส ตัวโต

การเลือกซื้อปู การเลือกซื้อปู โดยเฉพาะปูที่ยังไม่ตาย โดยเฉพาะปูทะเลดูน้ำหนักตัวและความแน่น โดยการกดดูตรงส่วนอก ถ้าเนื้อแน่นกดไม่บุ๋ม แสดงว่าเป็นปูใหม่

การเลือกซื้อหอย ควรเลือกซื้อหอยที่หุบปากแน่น เมื่อวางไว้จะดำ และหุบอย่างรวดเร็วเมื่อเอามือไปแตะไม่มีกลิ่นเหม็น สำหรับหอยที่แกะเปลือกแล้ว ต้องมีสีสด น้ำที่แช่ไม่มีเมือกและกลิ่นเหม็น

วิธีเลือกซื้อปลาหมึกสด ปลาหมึกที่นิยมรับประทานมีอยู่หลายชนิด เช่น หมึกกล้วย หมึกกระดอง และหมึกยักษ์ ปลาหมึกทั้งสามชนิดมีลักษณะภายนอกที่แตกต่างกันก็จริง แต่วิธีการเลือกซื้อคล้ายกัน วิธีสังเกตง่ายๆ คือหัวของหมึกต้องติดแน่นกับตัว เนื้อต้องแน่นแข็งไม่เละ ถ้าจะให้ดีทดลอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ดมหน่อยก็ได้ว่าไม่มีกลิ่นของสารเคมีผสมอยู่ โดยเฉพาะกลิ่นฉุนๆ ของฟอร์มาลีนและควรเลือกซื้อหมึกสดที่วางบนน้ำแข็งหรือวางในตู้แช่เพราะจะช่วยรักษาความสดของเนื้อหมึกได้นานกว่า

4. การเลือกซื้อผัก

การเลือกซื้อผัก ควรเลือกที่ใหม่ สด สะอาด มีคุณค่าทางโภชนาการสูงการเลือกซื้อผักแต่ละประเภท ควรพิจารนาดังนี้

1. ผักรับประทานใบ ควรเลือกที่สดใหม่ ไม่เหี่ยวช้ำ ลำต้นอวบน้ำ ใบอาจมีรอยแมลงกัดแทะบ้างแสดงว่าปลอดภัยจากสารเคมี

2. ผักรับประทานหัว ควรเลือกหัวหนักเนื้อแน่น น้ำหนักเหมาะสมกับขนาด ถ้าหัวใหญ่น้ำหนักเบาเนื้อจะไม่แน่น

3. ผักรับประทานผล เช่น ฟักทอง ผลหนัก เนื้อแน่น สีเหลืองงอมเขียว ผิวขรุขระแตงร้าน แตงกวา เลือกผิวสีเขียวริ้วขาว ผิวตึง ถ้าผิวเหลืองแสดงว่าเป็นแตงเก่าและเริ่มแก่ เป็นต้น

5. การเลือกซื้ออาหารแห้ง

ต้องสะอาดไม่อับชื้น ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน และไม่มีเชื้อรา หรือมีสีผิดปกติ

6. การเลือกอาหารกระป๋อง (ดวงสุวรรณ ลาสาแดง, 2555)

1. ซื้อจากแหล่งผลิตที่ไว้ใจได้ว่าผลิตอาหารได้มาตรฐาน มีคุณภาพ

2. ดูลักษณะกระป๋องควรใหม่ ไม่บุบ บวม รั่ว มีสนิม ชำรุด

3. อ่านฉลากดูส่วนประกอบ ปริมาณน้ำหนัก ราคา เวลาที่ผลิต ชื่อผู้ผลิต

7. การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป

1. ไม่ควรมีการปลอม ปน สารที่เป็นพิษต่อร่างกาย หรือเน่าเสีย ที่ไม่เหมาะสมต่อการรับประทาน

2. เลือกซื้อจากผู้ที่ไว้ใจได้ว่าอาหารนั้นสะอาดปลอดภัย

3. เลือกอาหารที่บรรจุในภาชนะที่ห่อเรียบร้อยสะดวกในการขนส่งนาติดตัวและง่ายในการรับประทาน

4. เมื่อเปิดกระป๋องแล้วอาหารนั้นมีกลิ่นรสไม่ผิดจากที่ควรจะเป็น ไม่เป็นฟอง เน่าเสีย หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงที่อันตรายต่อการบริโภค

8. การเลือกซื้ออาหารแช่แข็ง

1. อาหารที่นำมาแช่แข็ง ควรเป็นของที่มีคุณภาพดี ไม่เน่า อยู่ในสภาพที่เหมาะสมและสะอาด

2. ห่อต้องอยู่ในสภาพดี ป้ายไม่ขาด ไม่มีรอยเปื้อนและด่างดำ

3. ควรบอกวิธีใช้อาหารนั้นเพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้บริโภค

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4. ไม่ควรนำอาหารมาตั้งทิ้งให้ละลาย แล้วนำกลับเข้าแช่แข็งอีก เพราะจะทำให้อาหารนั้นเสียลักษณะที่ดี สูญเสียคุณค่าทางอาหารไปกับน้ำที่ละลายออกมา ถ้าจะใช้ ควรแบ่งจากส่วนใหญ่ตามจำนวนที่ต้องการหรือมีการแบ่งเป็นส่วนเล็กๆ ตามที่ต้องการใช้แล้วจึงนำไปเก็บ เมื่อต้องการใช้ก็สามารถนำมาใช้ได้ตามจำนวนที่ต้องการ

9. การจะเลือกซื้อเครื่องปรุงรส

การจะเลือกซื้อเครื่องปรุงรสอาหารไม่ว่าจะเป็น น้ำส้มสายชู น้ำปลา ซอสชนิดต่างๆ มาเพิ่มรสชาติอาหารให้น่ากินก็ต้องคำนึงถึงความสะอาด ปลอดภัย ได้มาตรฐานโดยต้องสังเกตจากลักษณะทั่วไป เช่น ดูที่ภาชนะบรรจุต้องสะอาด ปิดสนิท ไม่ทำจากวัสดุที่เป็นพิษหรือถูกกัดกร่อนได้ง่าย ต้องแสดงชื่อของเครื่องปรุงรสอาหาร น้ำหนักสุทธิ ปริมาณสุทธิ เครื่องหมาย อย. หรือ มอก. ชื่อ สถานที่ผลิต วันผลิต วันหมดอายุ นอกจากนั้นก็ต้องดูสภาพอาหาร ต้องสะอาด ไม่มีตะกอนผิดปกติ และที่สำคัญ ห้ามซื้อเครื่องปรุงรสที่แบ่งขาย เพราะอาจเสี่ยงอันตรายจากสารเคมีที่ใช้ปลอมปนได้

การเก็บรักษาวัตถุดิบ

วัตถุดิบบางอย่างเก็บไว้ได้ไม่นานจะเสียเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพภูมิอากาศร้อนชื้น อาหารจะเหี่ยว เน่า เสียเร็ว เช่น เนื้อสัตว์ ผักรับประทานใบ หรือผลไม้สุก การเน่าเสียของอาหารเนื่องมาจาก เนื้อเยื่อในอาหารนั้นถูกกระทำจากสภาพแวดล้อม เช่น น้ำในผักระเหยออกไปจึงทำให้ผักเหี่ยว จุลินทรีย์ในอากาศ เป็นตัวทำให้เนื้อสัตว์บูดเน่า การรับประทานอาหารที่เน่าเสีย จะทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้บริโภคจนถึงขั้นเสียชีวิตได้อาหารที่ซื้อมาจากตลาด ควรเก็บไว้บนชั้น ตู้เย็นหรือตู้แช่แข็ง แต่ไม่ว่าจะเก็บอาหารไว้ที่ใดก็ตาม ที่นั้นจะต้องแห้ง ไม่ร้อน และต้องสะอาด ก่อนจะนำมาทำอาหาร ต้องแน่ใจว่าอาหารนั้นอยู่ในสภาพดี ไม่เน่าเสีย รับประทานได้ อาหารต่างชนิดกันจะมีวิธีการเก็บรักษาต่างกันดังต่อไปนี้

1. การเก็บรักษาวัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์

ถ้าที่บ้านมีตู้เย็นการซื้อเนื้อสัตว์ทีละมาก ๆ ควรล้างให้สะอาดทั้งก้อน แล้วนำมาหั่นเป็นก้อนหรือแล่เป็นชิ้นเล็ก ๆ เก็บใส่ถุงพลาสติกหรือห่อด้วยกระดาษไข นำไปใส่กระบะใต้ชั้นทำน้ำแข็ง เวลาจะรับประทานจึงนำออกมาตามปริมาณที่ใช้แต่ถ้าที่บ้านไม่มีตู้เย็นก็ให้แกะเอาเนื้อสัตว์ออกจากถุงแล้วนำไปแขวนไว้ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก หรือหั่นเป็นชิ้นรวมกันไว้เพื่อประกอบอาหารในมื้อต่อๆ ไปได้

2. การเก็บรักษาวัตถุดิบประเภทผักและผลไม้

การเก็บรักษาวัตถุดิบประเภทผักและผลไม้ที่เป็นของสดที่ช้ำ เน่าเสียและเหี่ยวง่าย ถ้าต้องการเก็บผักไว้รับประทานนานๆ ควรปฏิบัติดังนี้การเก็บด้วยวิธีธรรมชาติ ให้เลือกผักส่วนที่เน่าและมี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตำหนิทิ้งไปแล้วล้างผักให้สะอาด สำหรับผักที่มีราก เช่น ผักบุ้งและผักชี แช่รากผักไว้ในน้ำเย็น ส่วนผักที่ไม่มีรากเก็บไว้ในกะละมังวางเรียงกันโดยเอาโคนผักแช่น้ำ แล้วใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำบิดพอหมาดคลุมยอดผักไว้ พรมน้ำให้เปียกเป็นครั้งคราววางไว้ที่ร่มและไม่มีลมโกรกแรงมากนักเก็บไว้ในตู้เย็น ให้เลือกผักส่วนที่เน่าและเป็นโรคทิ้งไป แช่ผักในน้ำสะอาดที่ผสมเกลือแกงเล็กน้อย แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งจากนั้นทิ้งผักให้เสด็จน้ำในกระชอน เก็บผักลงในถุงพลาสติกใสที่เจาะรูให้อากาศถ่ายเทได้ และนำถุงผักไปเก็บไว้ในชั้นล่างสุดของตู้เย็นไม่ควรเก็บผักไว้ในที่เย็นจัด เพราะความเย็นจะทำให้ผักช้ำและเน่าเสียง่ายผลไม้ ผลไม้ที่รับประทานทั้งเปลือก เช่นชมพู่ พุทรา ฝรั่ง ถ้าเก็บไม่ดีจะเป็นรอยขีดข่วนช้ำได้ง่าย และมีการเน่าเสียเกิดขึ้นมาก จึงต้องแยกเก็บต่างหากจากผลไม้ที่ต้องปอกเปลือกก่อนรับประทาน เช่นกล้วย ส้ม มะม่วง เป็นต้น การเก็บ ควรเก็บในที่เย็น มีความชื้น มีการระบายเช่นเดียวกับการเก็บผัก

3. การเก็บรักษาวัตถุดิบประเภทอาหารแห้ง

การเก็บรักษาวัตถุดิบประเภทอาหารแห้ง เช่น ปลาแป้ง ปลาสลิด ปลาเค็ม กุนเชียง หัวผักกาดเค็มควรเก็บไว้ในที่โปร่งเพื่อไม่ให้เกิดเชื้อรา หรือถ้ามีที่เก็บในช่องแช่แข็ง จะเก็บได้นานกว่าเก็บด้วยวิธีอื่น แต่ควรใส่ถุงพลาสติกรัดให้แน่น หรือใส่กล่องมิดชิดอาหารแห้งชนิดอื่น เช่น พริกไทย ลูกผักชี ยี่หร่า พริกแห้ง กุ้งแห้งควรเก็บไว้ในขวดที่แห้ง สะอาด และมีฝาปิดมิดชิด ส่วนหอมและกระเทียม ให้เก็บไว้ในที่แห้ง ไม่เปียกชื้นและอากาศถ่ายเทได้ดี ถ้าของแห้งชนิดใดเก็บไว้นานก็ควรนำออกมาตากแดด เพื่อไล่ความชื้นบางครั้งบางคราว

4. การเก็บรักษาวัตถุดิบประเภทอาหารกระป๋อง

การเก็บรักษาวัตถุดิบประเภทอาหารกระป๋องทุกชนิด ควรเก็บไว้ในที่แห้ง ไม่ร้อน ไม่ถูกแสงแดด มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก และอยู่ห่างไกลจากสารเคมีจำพวกกรดและด่างไม่ควรเก็บอาหารกระป๋องไว้นานเป็นปีหรือนานกว่ากำหนดวันหมดอายุของอาหารกระป๋องนั้น นอกจากนี้ ถ้าพบว่าอาหารกระป๋องที่เก็บไว้มีรอยรั่ว แตก มีสนิมเกาะ มีน้ำไหลเยิ้มออกมา มีรอยบุ๋มหรือกระป๋องบวม แสดงว่าอาหารข้างในกระป๋อง อาจเน่าเสีย ควรนำไปทิ้ง สำหรับอาหารกระป๋องที่เปิดรับประทานแล้ว ถ้ารับประทานไม่หมดให้นำอาหารที่เหลือเทใส่ภาชนะอื่น แล้วเก็บไว้ในตู้เย็นการถนอมอาหารจัดเป็นวิธีหนึ่งของการใช้อาหารที่มีอยู่แล้วให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

5. การเก็บรักษาวัตถุดิบประเภทเครื่องปรุงรส

การเก็บรักษาวัตถุดิบประเภทเครื่องปรุงรสได้แก่ เกลือ น้ำตาล และผงชูรส เก็บในภาชนะที่แห้ง และมีฝาปิดสนิท น้ำส้ม น้ำปลา และซอสต่างๆ เมื่อใช้แล้วต้องปิดฝาให้สนิท เพื่อป้องกัน การระเหยของกลิ่น และป้องกันแมลงหรือเชื้อจุลินทรีย์ เก็บไว้ในที่แห้ง ยกเว้นซอสพริกและซอสมะเขือเทศให้เก็บไว้ในตู้เย็นหรือบรรจุในขวดทึบแสง เพื่อไม่ให้เกิดการเปลี่ยนสีซึ่งจะดูไม่น่ารับประทานสีผสมอาหารและสารให้กลิ่นอาหาร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ถ้าเป็นสีผสมอาหารที่เป็นซองให้เก็บไว้ในขวดที่แห้ง สะอาดและมีฝาปิดสนิท ถ้าเป็นสีผสมอาหารชนิดน้ำให้เก็บไว้ในที่แห้งและทึบแสง ส่วนสารให้กลิ่นอาหารก็เก็บไว้ในที่แห้งและทึบแสง หรือในตู้เย็นก็ได้

การสูญเสียคุณค่าอาหารในระหว่างเก็บ

สิริพันธุ์ จุลกรังคะ (2550) ได้สรุปการสูญเสียคุณค่าอาหารในระหว่างเก็บดังต่อไปนี้

การเปลี่ยนแปลงคุณค่าอาหารในช่วงระยะเวลาที่เก็บจะมากหรือน้อยขึ้นกับอุณหภูมิ แสงแดด ออกซิเจน ระยะเวลาที่เก็บและความชื้น ตามปกติสารอาหารหลัก (โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต) และแร่ธาตุที่มีอยู่ในอาหารจะไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงระหว่างการเก็บ จะมีเพียงวิตามินที่มีการเปลี่ยนแปลงซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารและวิตามินที่มีอยู่ในอาหารนั้น

1. เนื้อสัตว์ อาหารเนื้อสัตว์ไม่ว่าจะเป็นเนื้อหมู เนื้อเป็ดหรือเนื้อปลา เมื่อซื้อมาแล้ว ส่วนมากจะเก็บเข้าช่องแช่แข็ง ก่อนที่จะนำมาใช้ มีหลายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการคงอยู่ของสารอาหารที่แช่แข็งนั้น คือ

1.1 อัตราเร็วของการแช่แข็ง ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิที่ใช้ในการแช่แข็ง ถ้าอุณหภูมิที่ใช้แช่แข็งต่ำ การแช่แข็งก็จะเป็นไปอย่างรวดเร็ว อุณหภูมิที่เก็บแนะนำว่าควรต่ำกว่า -18 องศาเซลเซียส เพราะที่อุณหภูมินี้หรือต่ำกว่านี้ เป็นช่วงอุณหภูมิที่สามารถรักษาคุณภาพของอาหารแช่แข็งได้ เนื่องจากมีการเสื่อมของอาหารช้าและอัตราการสูญเสียอาหารยังอยู่ในสภาพที่ยอมรับได้ แต่ว่าอุณหภูมิของช่องแช่แข็งตู้เย็นที่ใช้ในบ้านส่วนใหญ่จะสูงกว่า -18 องศาเซลเซียส

1.2 อุณหภูมิที่ใช้แช่แข็ง การแช่แข็งที่อุณหภูมิ -10 องศาเซลเซียส หรือต่ำกว่าจะมีการสูญเสียวิตามินบีหนึ่งและวิตามินซีน้อยกว่าอุณหภูมิที่สูงกว่านี้

1.3 ความไม่คงที่ของอุณหภูมิในช่องแช่แข็ง อุณหภูมิช่องแช่แข็งของตู้เย็นที่ใช้ตามบ้าน ส่วนมากจะแตกต่างกัน และอุณหภูมิจะไม่คงที่ มักจะขึ้นๆ ลงๆ ซึ่งมีผลทั้งต่อสารอาหาร โดยเฉพาะวิตามินซีและการยอมรับทางประสาทสัมผัสของผู้บริโภค เพราะตามปกติจะมีการสูญเสียวิตามินซีในระหว่างการเก็บอยู่แล้ว ยิ่งถ้าอุณหภูมิในการเก็บขึ้นๆ ลงๆ จะทำให้สูญเสียไปเร็วขึ้น สำหรับสารอาหารอื่นเช่น วิตามินเอ แคโรทีน วิตามินบีสอง แคลเซียมและเหล็ก จะทนต่อสภาพต่างๆ ในการเก็บได้ดี

1.4 ระยะเวลาในการแช่แข็ง ระยะเวลาการเก็บที่นานจะมีผลทำให้ปริมาณวิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง และวิตามินซีลดลง

1.5 ขนาดของชิ้นเนื้อ วิตามินบีหก จะสูญเสียอย่างรวดเร็วในเนื้อที่มีขนาดเล็ก ดังนั้นควรเก็บเนื้อที่เป็นชิ้นใหญ่ชิ้นเดียวจะดีกว่าในขณะแช่แข็ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1.6 ชนิดของเนื้อ ปลาเป็นอาหารที่ไวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านคุณภาพและสารอาหารที่มีอยู่ในระหว่างการแช่แข็ง ทั้งนี้เนื่องจากมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแน่งมากกว่าในเนื้อหมูหรือเนื้อวัว ปลาจะมีการเปลี่ยนแปลงในระยะเวลากรเก็บต่างกัน ปลาที่มีไขมันน้อย เช่น ปลาคอด แฮดดอก (Haddock) ฮาลิบัท (Halibut) จะมีอายุการเก็บ 7-12 เดือนที่อุณหภูมิ -32 องศาเซลเซียส ในขณะที่ปลาที่มีไขมันมาก เช่น ปลาทู ปลาทูน่า ปลาสวาย ปลาเฮริง ปลาแซลมอน จะมีอายุการเก็บที่ 4-6 เดือน ที่อุณหภูมิเดียวกัน อายุการเก็บของปลาในการแช่แข็งขึ้นอยู่กับการจัดการก่อนที่จะนำมาแช่แข็ง ยิ่งทิ้งระยะเวลานานก่อนนำมาแช่แข็งจะมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากปฏิกิริยาเคมีต่างๆ เช่น การออกซิเดชั่น การ Autolysis การ Dehydration และการกระทำของแบคทีเรีย ซึ่งมีผลต่อลักษณะเนื้อและสารอาหารที่มีอยู่ในปลา

1.7 วิธีการคืนตัว เมื่อนำอาหารที่แช่แข็งมาทำให้คืนตัวก่อนที่จะนำมาประกอบอาหาร จะมีการสูญเสียคุณค่าอาหาร เช่น โปรตีนและวิตามินบี โดยออกมากับน้ำเลือดที่ไหลซึมออกมา ดังนั้นวิธีการคืนตัวของอาหารแช่แข็ง เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องพิจารณา เพราะมีผลทั้งสารอาหารที่มีอยู่และการยอมรับทางประสาทสัมผัสของเนื้อในแง่ความนุ่ม

2. ผลิตภัณฑ์จากสัตว์

2.1 ไข่ การเก็บไข่ในที่อุณหภูมิต่ำจะช่วยลดการสูญเสียคุณค่าอาหาร อย่างไรก็ตาม การเก็บเป็นระยะเวลานานทำให้วิตามินบางตัวมีกาสูญเสียที่มากขึ้น

2.2 นม การสูญเสียคุณค่าอาหารในนมจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับแสงสว่าง ปริมาณออกซิเจนและอุณหภูมิที่นมผ่านกระบวนการ การเก็บนมในที่แสงสว่างส่องถึง เช่น ร้านค้าหรือซุปเปอร์มาร์เก็ตที่ให้นมถูกแสงฟลูออเรสเซนต์จะทำให้สูญเสียคุณค่าอาหาร เช่น วิตามินบีสอง วิตามินซี โดยเฉพาะถ้านมนั้นใส่ในขวดแก้วใสหรือพลาสติกใส โดยที่วิตามินบีสองจะสูญเสียประมาณร้อยละ 50 ถ้าให้นมถูกแสงเป็นเวลา 2 ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นแสงมัวๆ วิตามินบีสองจะสูญเสียประมาณร้อยละ 20 ไรโบฟลาวินในนมเมื่อถูกแสงจะเปลี่ยนเป็น ลูมิโครม (Lumichrome) และลูมิฟลาวิน (Lumiflavin) ซึ่งสารทั้งสองชนิดนี้เป็นตัวเร่งทำให้เกิดการทำลายวิตามินซีในนม นอกจากนี้นมที่ถูกแสงแดดจะเกิดการออกซิเดชั่นทำให้กลิ่น รส เปลี่ยนไปเนื่องจากการทำปฏิกิริยาของกรดอมิโนที่มีกำมะถันเป็นองค์ประกอบกับวิตามินบีสอง นมที่บรรจุในภาชนะปิดทึบ แสงส่องไม่ถึง เช่น กล่องกระดาษจะช่วยป้องกันแสงไม่ว่าจะเป็นแสงแดดหรือแสงไฟฟลูออเรสเซนต์ แต่อย่างไรก็ตาม การเก็บเป็นระยะเวลานาน โดยที่แสงไฟส่องถึง จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านรสชาติและมีการทำลายวิตามินบีสอง

3. ผัก ผักแต่ละชนิดจะมีอายุการเก็บแตกต่างกัน การสูญเสียคุณค่าทางอาหารของผักจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยดังต่อไปนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3.1 อุณหภูมิในการเก็บ ผักแต่ละชนิดจะมีอุณหภูมิที่เหมาะสมในการเก็บเพื่อลดการสูญเสียคุณค่าทางอาหารตลอดจนลักษณะทางกายภาพแตกต่างกัน เช่น บล็อคโคลี่ถ้าเก็บไว้ในอุณหภูมิห้องจะสูญเสียวิตามินซีอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าเก็บไว้ในตู้เย็นการสูญเสียจะช้าลง มันฝรั่งอุณหภูมิการเก็บที่เหมาะสมที่สุดคือ 10 องศาเซลเซียส ถ้าอุณหภูมิต่ำกว่านี้จะเกิดปฏิกริริยาเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ในทางตรงข้ามถ้าอุณหภูมิที่เก็บสูงกว่านี้ ต้นอ่อนจะงอก กะหล่ำปลีเป็นผักสีเขียวที่รักษาวิตามินซีไว้ได้มาก ถึงแม้จะไม่ได้ใส่ในตู้เย็นก็ตามแต่จะต้องระวังไม่ให้เหี่ยว มะเขือเทศก็รักษาวิตามินซีไว้ได้ดีเช่นกัน

3.2 ความชื้น ผักที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบอยู่มาก เช่น เห็ดหรือผักใบ เช่น ผักชี ผักกาดหอมจะเป็นผักที่ไม่สามารถเก็บไว้ได้นาน การเก็บควรเก็บในถุงเพื่อป้องกันไม่ให้ความชื้นผ่านเข้าออกได้เพื่อป้องกันการเหี่ยวและลดการเสียคุณค่าอาหาร

3.3 ระยะเวลาในการเก็บ สารอาหารที่สูญเสียได้ง่ายและสูญเสียมากตามระยะเวลาการเก็บคือ วิตามินซี เช่น มันฝรั่งสดที่เก็บจากไร่ 100 กรัม จะมีวิตามินซีประมาณ 60 มิลลิกรัม หลังจากเก็บมันฝรั่ง 3 เดือน วิตามินซีจะสูญเสียไปร้อยละ 75 หลังจากนั้นการสูญเสียจะค่อยๆลดลง

3.4 ชนิดของผัก ผักแต่ละชนิดจะมีการสูญเสียคุณค่าอาหารต่างกัน ถึงแม้จะเก็บไว้ที่อุณหภูมิและระยะเวลาเดียวกัน เช่น ผักชีฝรั่งที่เก็บไว้ที่อุณหภูมิ 15 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 9 วัน จะสูญเสียแคโรทีน ประมาณร้อยละ 80 ในขณะที่พริกหวานจะสูญเสียแคโรทีน ร้อยละ 60 เมื่อเก็บที่อุณหภูมิและระยะเวลาเท่ากัน แต่ถ้าเป็นต้นกระเทียมถึงแม้จะเก็บไว้เพียง 3 วัน ที่อุณหภูมิ 15 องศาเซลเซียส แคโรทีนที่มีอยู่จะสูญเสียไปถึงร้อยละ 53

4. ผลไม้ เก็บตั้งแต่ยังดิบแล้วนำมาบ่มให้สุกก่อน เช่น กล้วย มะม่วง ในระยะที่ผลไม้ดิบเปลี่ยนเป็นสุกนั้น ส่วนประกอบต่างๆของผลไม้เกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น น้ำตาลมากขึ้น แป้งลดลง ปริมาณกรดลดลง เนื้อนิ่มลง เนื่องจากโปรโตเพคติน เปลี่ยนเป็น เพคติน และปฏิกิริยาของน้ำย่อยที่มีต่อผนังเซลล์ ปริมาณสารอาหารที่เปลี่ยนแปลงได้แก่ วิตามินเอ และวิตามินซี วิตามินเอ ไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงเท่าไหร่นัก สำหรับวิตามินซี เป็นสารอาหารที่เปลี่ยนแปลงง่ายที่สุด เป็นต้นว่า กล้วยสุกพอเปลือกเริ่มเป็นสีน้ำตาล ปริมาณวิตามินซีจะลดลง ส้มที่เก็บไว้ ปริมาณวิตามินซีจะค่อยๆ ลดลงตามระยะเวลาที่เก็บ

5. อาหารที่มีความชื้นต่ำ เช่น ธัญพืช เมล็ดพืช ถั่วเมล็ดแห้งสามารถเก็บไว้ได้ที่อุณหภูมิห้องและการสูญเสียคุณค่าอาหารจะมีน้อยมาก ตราบใดที่สภาพการเก็บเหมาะสมและไม่มีการทำลายจากแมลง ส่วนแป้ง การสูญเสียคุณค่าอาหารในแป้งจะมากกว่าธัญพืช โดยเฉพาะถ้าเก็บไว้ในอุณหภูมิสูงเพราะจะมีการออกซิเดชั่นของไขมันซึ่งนำไปสู่การมีรสชาติที่เปลี่ยนไปไม่เป็นที่ยอมรับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จักรดาว เคลือบทอง (2549) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารทะเลของร้านอาหารในจังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการซื้ออาหารทะเลของร้านอาหารในจังหวัดเชียงใหม่ โดยการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Samping) เฉพาะบริเวณวงแหวนรอบนอก คลองชลประทาน และริมแม่น้ำปิง จากร้านขนาดกลางขึ้นไป (50 ที่นั่งขึ้นไป) จำนวน 58 ร้าน ผลการศึกษาพบว่าร้านอาหารส่วนใหญ่เลือกซื้อกุ้ง และอาหารทะเลทุกวัน ซื้อครั้งละ 1,000 บาท โดยส่วนใหญ่เลือกซื้อที่ตลาดเมืองใหม่ ชำระเงินเป็นเงินสด นอกจากนี้ผู้ตัดสินใจซื้ออาหารทะเลคือเจ้าของร้านและรับขนส่งเอง หลักเกณฑ์ในการซื้อขึ้นอยู่กับความสด ราคา ความสะอาดและส่วนลดการค้า เป็นเกณฑ์ในการพิจารณา ส่วนปัญหาที่พบคือ อาหารทะเลไม่สด ราคาแพง และที่จอดรถไม่เพียงพอ

สุมิตรา กันธะวงค์ (2552) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมผู้บริโภคในการซื้อผักปลอดสารพิษจากเกษตรในจังหวัดเชียงใหม่โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวมรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ค่าสถิติที่ใช้ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ในช่วง 51 –60 ปี สถานภาพสมรสแล้ว มีระดับการศึกษาสูงสุดเป็นปริญญาตรี อาชีพหลักข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ มีรายเฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 10,001 -20,000 บาท ซื้อผักปลอดสารพิษมากกว่าผักทั่วไป มีความคิดเห็นว่าผักปลอดสารพิษคือผักที่ไม่ใช้สารเคมีในการเพาะปลูกเลย มีความระมัดระวังใสใจในสุขภาพระดับมากด้านพฤติกรรม ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เลือกประเภทของผักปลอดสารพิษที่นิยมซื้อคือผักกาดชนิดต่างๆ ตัดสินใจเลือกซื้อผักปลอดสารพิษด้วยตัวเอง ซื้อผักปลอดสารพิษ 2- 3 วันต่อครั้ง นิยมซื้อผักปลอดสารพิษในช่วงเวลา 6.00 – 10.00 น. นิยมซื้อผักปลอดสารพิษจากเกษตรกรคือที่ตลาดนัดศูนย์วิจัยเพื่อเพิ่มผลผลิตทางการเกษตร มช. สถานที่อื่นๆ ที่ซื้อผักปลอดสารพิษคือตลาดสด เหตุผลของการซื้อผักปลอดสารพิษเพราะหลีกเลี่ยงอันตรายจากสารเคมีตกค้างในผัก สื่อที่ทำให้รับทราบข้อมูลผักปลอดสารพิษจากเกษตรกรคือจากการแนะนำของเพื่อน/ญาติ/ครอบครัว แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเลือกซื้อผักปลอดสารพิษคือ จากเพื่อน/ญาติ/หรือคนที่เคยซื้อ เกณฑ์การประเมินเพื่อเลือกซื้อผักปลอดสารพิษโดยพิจารณาจากคุณภาพของสินค้า ปริมาณเฉลี่ยในการซื้อผักปลอดสารพิษแต่ละครั้งครั้งละ 1 – 2 กิโลกรัม มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยในซื้อผักปลอดสารพิษครั้งละ 51 – 100 บาท ซื้อผักปลอดสารพิษแล้วส่วนใหญ่มีความพอใจมาก และจะมีการชักชวนให้คนอื่นมาซื้อผักปลอดสารพิษอีก

พีรวัฒน์ พนาอนันต์ไพบูลย์ (2554)ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยส่วนประสมการตลาดที่มีผลต่อผู้ค้าปลีกเนื้อสุกรในการซื้อสุกรในอำเภอเมืองเชียงใหม่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนประสมการตลาดที่มีผลต่อผู้ค้าปลีกเนื้อสุกรในการซื้อสุกรใน อำเภอเมืองเชียงใหม่ โดยใช้แบบสอบถามใน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ค้าปลีกเนื้อสุกรในอำเภอเมืองเชียงใหม่ ทั้งหมดจำนวน 224 คน และนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 41 – 50 ปี สถานภาพสมรส ระดับการ ศึกษาสูงสุดต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย ยอดขายเฉลี่ยต่อเดือน 100,001 – 200,000 บาท ดำเนินกิจการมาแล้ว 7 – 9 ปี เลือกซื้อเนื้อสุกรที่ชำแหละเรียบร้อยแล้วส่วนเนื้อแดง เลือกซื้อสุกรที่มีน้ำหนักโดยเฉลี่ย 90 – 95 กิโลกรัม ซื้อสุกรน้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 ตัว ชนิดของสุกรหรือเนื้อสุกรที่ซื้อ คือ สุกรขุน โดยตนเองเป็นผู้ตัดสินใจเลือกสุกรหรือเนื้อสุกร มูลค่าเฉลี่ยของการซื้อสุกรหรือเนื้อสุกรแต่ละครั้ง ต่ำกว่า 5,000 บาท ชำระเงินโดยการจ่ายเงินสด แหล่งที่ซื้อสุกรหรือเนื้อสุกร คือ ซีพี (CP) ความถี่ในการซื้อสุกรหรือเนื้อสุกร คือ ซื้อทุกวัน ทราบข้อมูลการซื้อสุกรหรือซื้อเนื้อสุกรมาจำหน่าย จากเพื่อนพ่อค้า/แม่ค้าแนะนำ สาเหตุที่เลือกซื้อสุกรหรือเนื้อสุกร คือ ราคายุติธรรม ช่วงเวลาที่สุกรหรือเนื้อสุกรขายได้ดี คือ วันตรุษจีน

นวลจันทร์ สุคำภา (2555) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยส่วนประสมการตลาดที่มีผลต่อการซื้ออาหารทะเลแบบปรุงสำเร็จแช่แข็งจาก ร้านค้าปลีกสมัยใหม่ในเขตฝั่งธนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนประสมการตลาดที่มีผลต่อการซื้ออาหารทะเลแบบปรุงสำเร็จแช่แข็งจาก ร้านค้าปลีกสมัยใหม่ในเขตฝั่งธนบุรี การรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามจำนวน 300 ตัวอย่าง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติแบบเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย ผลการศึกษา พบว่าผลตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 30-39 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน รายได้ส่วนบุคคลต่อเดือน ไม่เกิน 10,001-20,000 บาท สถานภาพเป็นโสด จำนวนสมาชิกในครอบครัว 3-4 คน ซื้ออาหารทะเลปรุงสำเร็จแช่แข็งยี่ห้อซีพีมากที่สุด ชอบซื้ออาหารทะเลปรุงสำเร็จแช่แข็งประเภทเกี๊ยวกุ้งมากที่สุด เหตุผลสำคัญที่เลือกซื้อคือง่ายต่อการบริโภค และตัดสินใจเลือกซื้อด้วยตนเอง วัตถุประสงค์ที่ซื้อเพื่อรับประทานเอง สถานที่ในการเลือกซื้อคือ ร้านสะดวกซื้อ ร้านค้าปลีกขนาดใหญ่ เช่นโลตัส บิ๊กซี ซื้อต่อครั้งไม่เกิน 50-100 บาท ราคาต่อกล่องที่ซื้อ 30-40 บาท สิ่งที่ผู้ซื้อตองการให้มีเพิ่มในบรรจุภัณฑ์คือช้อน /ส้อม แหล่งข้อมูลที่ผู้ซื้อรับทราบส่วนใหญ่จากโทรทัศน์ ผลการศึกษาปัจจัยส่วนประสมการตลาดที่มีผลต่อการซื้ออาหารทะเลแบบปรุงสำเร็จแช่แข็งจาก ร้านค้าปลีกสมัยใหม่ในเขตฝั่งธนบุรี พบว่า ปัจจัยส่วนประสมการตลาดทุกดานที่มีความสำคัญต่อการตัดสินใจซื้ออาหารทะเลปรุงสำเร็จรูปแช่แข็งอยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับ คือ ปัจจัยด้านราคาในเรื่องราคาเหมาะสมกับปริมาณ รองลงมาคือปัจจัยด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ในเรื่องหาซื้อได้ง่าย สะดวก มีจำหน่ายทั่วไปปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ในเรื่องรสชาติอาหาร และปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาดในเรื่องการลดราคาและมีชองแถม ตามลำดับ ผลการศึกษาปัจจัยส่วนประสมการตลาดที่มีผลต่อการซื้ออาหารทะเลแบบปรุงสำเร็จแช่แข็งจาก ร้านค้าปลีกสมัยใหม่ในเขตฝั่งธนบุรี พบว่า ปัญหาส่วนประสมการตลาดทุกด้านที่มีความสำคัญต่อการตัดสินใจซื้ออาหารทะเลปรุง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สำเร็จรูปแช่แข็งอยู่ในระดับมากเรียงตามลำดับ คือ ปัญหาด้านราคาในเรื่องราคาไม่เหมาะสมกับปริมาณ รองลงมาคือปัญหาด้านผลิตภัณฑ์ในเรื่องรสชาติอาหารไม่อร่อย ปัญหาด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ในเรื่องหาซื้อได้ยาก ไม่มีวางจำหน่ายในร้านค้าทั่วไป และปัญหาด้านการส่งเสริมการตลาดในเรื่องไม่มีการบริการอุ่นอาหาร ตามลำดับ

J. Taché and B. Carpentier (2014) ได้ศึกษาเรื่องสุขอนามัยของห้องครัวในบ้านต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และผลกระทบของมาตรการในการควบคุมอันตรายที่เกิดจากเชื้อจุลลินทรีย์เพื่อศึกษาการลดปริมาณจุลินทรีย์ในกระบวนการ ปรุงอาหาร การล้างมือ การทำความสะอาด จาน ผ้าเช็ดจาน ฟองน้ำ ผ้าขนหนู อุปกรณ์และ พื้นผิวของภาชนะต่างๆการศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาโดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาอื่นๆเพื่อนำมาประกอบการศึกษา ผลการศึกษาพบว่า มาตรการการควบคุมที่ใช้สำหรับป้องกันอันตรายจากเชื้อจุลลินทรีย์ในห้องครัวในบ้านคือ การล้างมือการก่อนเตรียมอาหาร และระหว่างการเตรียมอาหาร ซึ่งได้รับการยอมรับจากผู้เขียนทั้งหมดว่ามีความความสำคัญเป็นอย่างมากในขั้นต้น อย่างไรก็ตาม ไม่ได้มีการลงมติเป็นเอกฉันท์ ในมาตรการอื่นๆ ในหลายการศึกษา เช่นควรจะใส่ยาฆ่าเชื้อลงในน้ำยาล้างทำความสะอาด ในการล้างจาน และ ช้อนส้อมหรืออุปกรณ์เครื่องครัวต่างๆหรือไม่ ควรใช้เครื่องวัดอุณหภูมิกับอาหารหรือไม่ ควรใช้เขียงไม้หรือเขียงพลาสติก การตระหนักถึงความเสี่ยง ที่ไม่เพียงพอต่อการกระตุ้นให้ประชาชนมีการปฏิบัติสุขอนามัยที่ดี ในปัจจุบันประชาชนวัยหนุ่มสาว ละเลยเรื่องของหลักสุขอนามัยในประเทศ การรับรู้ด้านสิ่งแวดล้อม เมื่อไม่นานมานี้มีการศึกษาว่าเด็กมีความสำคัญอย่างมากในมาตรการเหล่านี้ และมาตรการนี้ยังมีส่วนช่วยในการลดผลกระทบที่มีต่อสิ่งแวดล้อม และการปฏิบัติสุขอนามัยที่ดีในประเทศ

Manisha Choudhury and other (2011)ได้ศึกษาเรื่องความรู้และการปฏิบัติทางเศรษฐกิจสังคม และความปลอดภัยอาหาร ของผู้จำหน่ายอาหารข้างถนนใน ในเมืองกูวาฮาติ อัสสัม ประเทศอินเดีย เพื่อศึกษาเกี่ยวกับความรู้และการปฏิบัติเรื่องความปลอดภัยอาหาร สุขอนามัยและการจัดหาวัตถุดิบของผู้จำหน่ายอาหาร ความรู้และการปฏิบัติในการจัดซื้อวัตถุดิบ ประเมินโดยการหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางทางเศรษฐกิจ และสังคม จากการศึกษาพบว่าผู้จำหน่ายอาหารข้างถนนส่วนใหญ่จำหน่ายอาหารพร้อมรับประทานสะดวกที่ในการพกพาร้อยละ 54 ส่วนที่เหลือเป็นเจ้าของร้านอาหารขนาดเล็กและผู้จัดเตรียมอาหาร ส่วนใหญ่ผู้จำหน่ายอาหารจะเป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในเมืองกูวาฮาติร้อยละ 93 รายได้เฉลี่ยต่อวันของผู้ขายอาหารพร้อมรับประทานสะดวกที่ในการพกพาอยู่ระหว่าง 200 ถึง 600 รูปี ร้อยละ 30 ถึง 37 ของผู้จำหน่ายอาหารที่มีการปฏิบัติทางสุขลักษณะที่ดีในการจัดเตรียมอาหาร และเพียงร้อยละ 8 ถึง 11 ของผู้จำหน่ายอาหารที่มีความรู้กี่ยวกับแหล่งที่มาของการปนเปื้อนทางชีวภาพของอาหาร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Yam-Fung Ng and other (2013) ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพทางจุลชีววิทยาของอาหารพร้อมรับประทานในร้านอาหารจีนกวางตุ้งและร้านก๋วยเตี๋ยวในฮ่องกง เพื่อศึกษาการประเมินคุณภาพทางจุลชีววิทยาของ หมูย่างจีนที่ขายในร้านค้า ที่ได้รับอนุญาต ร้านอาหารจีนกวางตุ้งและร้านก๋วยเตี๋ยวในฮ่องกง โดยศึกษาจากหมูย่าง ที่เป็นอาหารพร้อมรับประทานในฮ่องกง เก็บตัวอย่างจาก ซูเปอร์มาร์เก็ต หรือตลาดสดใน 18 เขตรวมทั้งหมด115 ตัวอย่าง นำมาตรวจหาจำนวนโคลิฟอร์มที่มีอยู่ในอาหาร เชื้อ *Escherichia coli Staphylococcus aureus* และ*Salmonella spp* เพื่อประเมินระดับความปลอดภัยของอาหาร ผลการศึกษาพบว่า จำนวนโคลิฟอร์มที่มีอยู่ในอาหารของตัวอย่างจาก ซูเปอร์มาร์เก็ต พบว่ามีนัยสำคัญต่ำ กว่า ผู้ที่มาจาก ตลาดสด ($p < 0.05$) แสดงให้เห็นว่า มี ซูเปอร์มาร์เก็ต ที่มีคุณภาพ ทางจุลชีววิทยา ที่ดีกว่า ตลาดสด เชื้อ *Escherichia coli* และ*Staphylococcus aureus* ไม่มีการตรวจพบแต่ตรวจพบ *Salmonella spp* ร้อยละ 39 ของกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการทดสอบแสดงให้เห็นว่า การปนเปื้อนค่อนข้างเป็นปัญหาร้ายแรง ในร้านอาหารจีนกวางตุ้งและร้านก๋วยเตี๋ยวในฮ่องกง ขึ้นอยู่กับการ การตรวจสอบสม่ำเสมอและการฝึกอบรมของผู้จำหน่าย ได้รับการ อบรมในการปรับปรุงคุณภาพ ทางจุลชีววิทยา ของ ผลิตภัณฑ์ที่ขาย ในร้านอาหารจีนกวางตุ้งและร้านก๋วยเตี๋ยว ที่ได้รับอนุญาต ในฮ่องกง เพื่อลด ความเสี่ยงของการ ระบาดของโรค ที่เกิดจากอาหาร

Dimitrios P. Kafetzopoulosa and Katerina D. Gotzamani (2013) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่สำคัญในการจัดการคุณภาพอาหารและประสิทธิภาพการทำงานขององค์กร เพื่อวัดประสิทธิผลของคุณภาพ (ISO 9001) และระบบความปลอดภัยอาหาร (HACCP) โดยศึกษาปัจจัยที่สำคัญสำหรับ การดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ (CFEI) ISO 9001 และระบบ HACCP ข้อมูลหลักเก็บรวบรวม ผ่านการสำรวจเชิงประจักษ์ จากบริษัทอาหารในประเทศกรีซ ที่ได้รับการรับรอง มาตรฐาน ISO 9001 , HACCP และ ISO 22000 ผลการศึกษาพบว่า "คุณสมบัติของลูกจ้าง", "ลักษณะองค์กร" และ "แรงจูงใจภายในการประกอบธุรกิจ" ให้มีส่วนร่วมอย่างมีนัยสำคัญในการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพของมาตรฐาน ISO 9001 และระบบ HACCP การศึกษานี้จะช่วยให้ผู้ประกอบการตระหนักถึงความสำคัญของการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพร่วมกับระบบเหล่านี้

Paula L. Uggioni and Elisabete S. (2012) ได้ศึกษาเรื่องความรู้ของผู้บริโภคเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติและการจัดการความปลอดภัยเพื่อป้องกันการปนเปื้อนจุลินทรีย์ในร้านอาหารและลักษณะทางสังคมและประชากร เมืองกัมปีนัส เขตเซาเปาโล ประเทศบราซิล เพื่อวิเคราะห์ความรู้ของผู้บริโภคเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติและการจัดการความปลอดภัยเพื่อป้องกันการปนเปื้อนจุลินทรีย์ในร้านอาหารและลักษณะทางสังคมและประชากร โดยศึกษาหาความสัมพันธ์กับตัวแปร ทางสังคมและประชากรวัยผู้ใหญ่ 350 คนด้วยการสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลทางสังคมและประชากร ผลการศึกษาพบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในความรู้ระหว่างเพศ ($p = 0.388$) ช่วงอายุ ($p = 0.102$) ระดับรายได้ ($p = 0.087$) หรือความถี่ของการรับประทานอาหารนอกบ้าน ($p = 0.930$) อาสาสมัครที่มีระดับการศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ที่สูงขึ้น ($p = 0.001$) และจบการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ($p < 0.001$) มีความรู้อย่างมีนัยสำคัญมากกว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า และผู้ที่ไม่ได้จบการศึกษาในด้านสุขภาพตามลำดับ ซึ่งมีผลต่อผลการให้ความสำคัญของผู้บริโภคเกี่ยวกับการปฏิบัติของการจัดการความปลอดภัยในร้านอาหาร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved