ชื่อวิทยานิพนธ์ **การพัฒนามาตรฐานด้านโภชนาการของอาหารฮาลาล : ตำรับอาหารพื้นฐานของอาหารฮาลาล**

ผู้เขียน รศ.สุมาลิกา เปี่ยมมงคล, นางสุภาพร ศิริรัตน์, นางสาวใบศรี สร้อยสน, นางสาวฮาบีด๊ะ อาแด, นางนฤมล จันทพันธ์, นายเจ๊ะอูเซ็ง อารีอัสเฮาะ

สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ

ปีการศึกษา 2548

บทคัดย่อ

อาหารมีความสำคัญต่อสุขภาพ การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมเป็นระยะเวลานานๆ ทำให้คนอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังหลายโรค ที่สำคัญ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิต โรคมะเร็ง เบาหวาน และโรคอ้วน วัตถุประสงค์เพื่อสร้างสูตรอาหารพื้นฐานของอาหารท้องถิ่น และวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของสูตรอาหารพื้นฐาน วิธีการวิจัย รายการอาหารที่ศึกษา มีดังนี้ แกงเขียวหวานไก่ ตับไก่ทอดกระเทียมพริกไทย ปลาทอดขมิ้น ตับวัวทอดกระเทียมพริกไทย ปลาหมึกยัดไส้ข้าวเหนียว ผัดเผ็ดตับไก่ ผัดเผ็ดตับวัว ผักเผ็ดเนื้อวัว ผัดพริกเนื้อหอมใหญ่ และพะแนงเนื้อ ทำการทดลองประกอบโดยผู้เชี่ยวชาญประเมินด้านประสาทสัมผัสโดยการชิม ด้านลักษณะทั่วไป สี กลิ่น รสชาติ ผิวสัมผัส และความชอบรวมโดยวิธีการให้ 9 ระดับคะแนน โดยชาวมุสลิม ที่อาศัยอยู่ที่จังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาส จำนวน 30 คน สถานที่วิเคราะห์สารอาหาร คือ ศูนย์พัฒนาอุตสาหกรรมเกษตรเพื่อการส่งออก คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล วางแผนการทดลองแบบสุ่มในบล็อกสมบูรณ์ (Randomized complete block design, RCBD) และวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยวิธีของดันแคน (DMRT : Duncan's multiple range test). ผลการวิจัย ผลการวิเคราะห์ปริมาณสารอาหารที่เป็นส่วนประกอบในอาหารที่ศึกษาทั้ง 10 รายการต่อตัวอย่างอาหารหนัก 100 กรัม มีดังนี้ พลังงานอยู่ในช่วง 134.06 กิโลแคลอรี่ – 215.38 กิโลแคลอรี่ โปรตีนในช่วง 8.63 กรัม – 30.99 กรัม ไขมันทั้งหมดอยู่ในช่วง 7.52 กรัม – 13.54 กรัม ไขมันอิ่มตัวอยู่ในช่วง 2.07 กรัม – 8.82 กรัม โคเลสเตอรอลอยู่ในช่วง 9.89 มิลลิกรัม – 173.9 มิลลิกรัม คาร์โบไฮเดรทอยู่ในช่วง 2.55 กรัม – 19.9 กรัม ใยอาหารอยู่ในช่วง 0.42 กรัม – 2.55 กรัม น้ำตาลอยู่ในช่วง 0.00 กรัม – 3.30 กรัม โซเดียมอยู่ในช่วง 264.00 มิลลิกรัม – 664.00 มิลลิกรัม วิตามินเออยู่ในช่วง 0.00 ไมโครกรัม – 25,587.00 ไมโครกรัม วิตามินบี1 อยู่ในช่วง 0.03 มิลลิกรัม – 1.12 มิลลิกรัม วิตามินบี2 อยู่ในช่วง 0.00 มิลลิกรัม – 1.31 มิลลิกรัม แคลเซียม อยู่ในช่วง 10.00 มิลลิกรัม – 186.00 มิลลิกรัม เหล็กอยู่ในช่วง 0.50 มิลลิกรัม – 7.80 มิลลิกรัม จากผลการศึกษาระดับสารอาหารที่เป็นส่วนประกอบในอาหารที่ศึกษา 1 ที่เสิร์ฟ พบว่า ระดับสารอาหารที่เป็นส่วนประกอบในปลาโอทอดขมิ้น ปลาหมึกยัดไส้ข้าวเหนียว ผัดเผ็ดเนื้อ ผัดพริกเนื้อหอมใหญ่ และพะแนงเนื้อ จำแนกตามร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้คนไทยบริโภคต่อวัน (RDA) ได้รับสารอาหารในระดับน้อยถึงน้อยมาก และไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายต่อวัน ที่ระดับต่ำกว่า -2SD ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำ คือ พลังงาน โปรตีน แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี1 และวิตามินบี2 ยกเว้น แกงเขียวหวานไก่อย่างเดียว ที่มีปริมาณของวิตามินบี1 105.50 % ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้คนไทยบริโภคต่อวัน (RDA) ที่มากกว่า 100% ของ RDA ที่ระดับมากกว่า +2SD สำหรับชายอายุ 19-30 ปี ที่ต้องการพลังงาน 2,150 ต่อวัน และพบว่า ตับไก่ทอดกระเทียมพริกไทย ตับวัว

ทอดกระเทียมพริกไทย ผัดเผ็ดตับไก่ ผัดเผ็ดตับวัว มีปริมาณของวิตามินเอ มากกว่า 100% ของ RDA ที่ระดับมากกว่า +2SD สำหรับชายอายุ 19-30 ปี ที่ต้องการพลังงาน 2,150 ต่อวัน จะเห็นได้ว่าผู้บริโภคที่บริโภคอาหารจากแหล่งที่มาของวัตถุดิบที่เป็นตับสัตว์ ปริมาณ 1 ที่เสิร์ฟ จะได้รับวิตามินเอที่สูงมาก การวิจัยครั้งนี้ได้คัดเลือกรายการอาหารและพัฒนาสูตรอาหารพื้นฐานที่เหมาะสมกับความต้องการของชาวมุสลิมในจังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาส และสามารถนำผลของการวิจัยนี้ไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อผลิตอุตสาหกรรมอาหารฮาลาลที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับพยาธิสภาพหรือมีวัตถุประสงค์พิเศษ จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิต มะเร็ง เบาหวาน และโรคอ้วน ซึ่งโรคดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหาร และเพื่อให้ผู้บริโภคสามารถเลือกบริโภคอาหาร ได้อย่างเหมาะสมเพื่อการมีสุขภาพที่ดี