

## ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย

ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย

โครงการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย

กลุ่มวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ ได้ดำเนินการเก็บ และวิเคราะห์ ตัวอย่างอาหาร ซึ่งประกอบด้วย ปลา ผัก และผลไม้ จำนวน 20 ชนิด ทำการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการ ตัวอย่างละ 22 รายการนั้น รวมเป็นทั้งสิ้น 440 รายการ โดยแบ่งเป็นกลุ่มส่วนประกอบหลัก แร่ธาตุ วิตามิน และพบว่าผลการวิเคราะห์หะมะม่วงน้ำดอกไม้สุก มีปริมาณโปแตสเซียม 196 มิลลิกรัม /100 กรัม และมีเบต้าแคโรทีน 887 ไมโครกรัม /100 กรัม ซึ่งจัดว่ามีปริมาณค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับ ผัก และผลไม้อื่นที่ได้ทำการวิเคราะห์ ดังนั้นในการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย จะได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการจัดทำรับอาหาร และเป็นข้อมูลทางวิชาการเพื่อใช้ส่งเสริมสุขภาพประชาชน ในเรื่องโภชนาการ

ปริมาณแคลเซียมในอาหารไทย

เอกสารเรื่องปริมาณแคลเซียมในอาหารไทยฉบับนี้ เป็นการวิเคราะห์หาปริมาณแคลเซียม และรวบรวมผลการวิเคราะห์อาหาร และผลิตภัณฑ์อาหาร ทั้งหมด 517 ข้อมูล โดยแบ่งเป็น 10 หมวด ได้แก่

1. ธัญพืช และผลิตภัณฑ์อาหาร
2. ราก และหัวของพืช และผลิตภัณฑ์อาหาร
3. ผลไม้เปลือกแข็ง พืชเมล็ด ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์
4. ผัก และผลิตภัณฑ์
5. ผลไม้ และผลิตภัณฑ์
6. เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ และผลิตภัณฑ์
7. ปลา กุ้ง สัตว์น้ำอื่นๆ
8. ไข่
9. นม และผลิตภัณฑ์
10. เครื่องเทศ และเครื่องปรุง รวมทั้งอธิบายวิธีการใช้ โดยบอกปริมาณอาหารเป็นช้อนโต๊ะ หรือช้อน และบอกน้ำหนักอาหารเป็น กรัม รวมทั้งบอกปริมาณของแคลเซียมเป็นหน่วย มิลลิกรัม /100 กรัม ( ตามมาตรฐานสากล )

เอกสารฉบับนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาสูตร อาหาร สำหรับผู้ที่ต้องการแคลเซียม หรือใช้สำหรับบุคคลทั่วไป ในการเลือกบริโภคอาหาร

ปริมาณโคเลสเตอรอล และกรดไขมันในอาหารไทย

โคเลสเตอรอล และกรดไขมันในอาหารไทย เป็นเอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ ที่จัดพิมพ์เป็นครั้งที่ 2 โดยเพิ่มเติมผลการวิเคราะห์ที่ได้ดำเนินการเพิ่มขึ้น จาก การพิมพ์ครั้งแรก ( พศ . 2541) แสดงปริมาณของโคเลสเตอรอล ไขมัน กรดไขมันอิ่มตัว กรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง กรดโอเลอิก กรดไลโนเลอิก อี พี เอ และดี เอช เอ ในอาหารปริมาณ 100 กรัม และปริมาณที่บริโภค ทั่วไป เช่น ช้อนโต๊ะ เป็นต้น ข้อมูลทั้งหมดจากตัวอย่างอาหาร 251 ตัวอย่าง แสดงได้ตามชนิดตัวอย่างได้ 13 ชนิด ได้แก่ ไข่ กุ้ง ไข่ ไข่ เบ็ด ปลาทะเล ปลาน้ำจืด ปู แมลง หมู ห่าน หอย และเนยรวมถึงน้ำตาล

เอกสาร นี้มีคำอธิบายเกี่ยวกับ คอเลสเตอรอล ความเกี่ยวข้องของอาหารกับโรคหัวใจขาดเลือด กรดไขมันที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด รวมถึงวิธีควบคุมปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือด ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อบุคลากรทางการแพทย์ ใช้ในการแนะนำผู้ป่วยไขมันสูงในเลือด จัดเตรียมอาหารสำหรับผู้ป่วยดังกล่าว นอกจากนั้น

ประชาชนทั่วไป สามารถใช้เป็นคู่มือในการปรับเปลี่ยนชนิด และปริมาณอาหารเพื่อสุขภาพของตนเองได้ด้วย

โครงการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย

เมนูสุขภาพ

โครงการ ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก ของอาหาร ได้แก่ ฟลิ่งงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และน้ำ เพื่อเป็นข้อมูลในการเลือกบริโภคและใช้ประกอบการคิดเมนูสุขภาพ โดยวิเคราะห์จากอาหารปรุงสำเร็จจำนวน 80 ตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มได้ 5 กลุ่มคือ

- กลุ่มปลาและเนื้อสัตว์
- กลุ่มผักทอด
- กลุ่มอาหารจานเดียว
- กลุ่มน้ำจิ้มและน้ำราดต่างๆ
- กลุ่มขนม

ผลการศึกษาในอาหารพวกปลาและเนื้อสัตว์ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการปรุงโดย วิธีทอด จะมีปริมาณไขมันสูงมาก โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ที่ชุบแป้งทอด เช่น กุ้งฝอยชุบแป้งทอดมีไขมันร้อยละ 50.7 ปลารากกล้วยชุบแป้งทอดมีไขมันร้อยละ 40.1 ผลการศึกษาครั้งนี้จะรายงานเป็นกรัมต่อน้ำหนักส่วนที่กินได้ 100 กรัม และรายงานเป็นน้ำหนักส่วนที่กินได้ต่อหน่วยเป็นชิ้น / ลูก / ตัว เอาไว้ด้วยเพื่อจะได้สะดวกในการนำไปใช้ ในอาหารกลุ่มผักทอดมีปริมาณไขมันสูงร้อยละ 28-70 โดยที่มีคุณค่าสารอาหารอื่นๆน้อยมาก ส่วนกลุ่มน้ำจิ้มต่างๆ ส่วนใหญ่มีรสหวานจึงมีคาร์โบไฮเดรตสูง ร้อยละ 20-40 ในกลุ่มขนมถ้าเป็นขนมที่ทอด เช่น โดนัท ปาท่องโก๋ มีปริมาณไขมันสูง ร้อยละ 44-57 ถ้าเป็นขนมหวานจะมีคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 55 - 68

การศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ต่อนักโภชนาการ นักวิชาการสาธารณสุขและประชาชนทั่วไป เพื่อไปใช้ก่อนที่จะแนะนำการบริโภคอาหาร หรือเลือกซื้ออาหารจะได้ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน หรือมีไขมันในเลือดสูง