

°Ò'είÁÚÁααεÒ·Ò§áÁ"Ò;ÒΆεÍ§ÍÒÈÒΆ·Á

'Ò§ÈÒÇ'Á¼Á	¼Á;Éá"μÓ
'Ò§ÈÒÇ'ÁÁÁ	ÇÓ"ÚÁÁiΆΝμ'ÉÁÖ

ααÁ§¼ÒáÈÉ'Όéα»ç'Éεç'E'Όε§εÍ§;ΌΆÈÖ;ÉÖμΌÁΕÁN;ÉÚμÁ

»ΆΌ--ΌáÁÈΝ"ÉÒÈμÁ;"Ν±Όμ

α"DaÀÈΝ"ÉÒÈμÁi ÁÈÒÇ·ÁÒÁΝÁÁÉÓ'Á

»Ό;ΌΆÈÖ;ÉÖ 2539

DATABASE OF NUTRITION VALUE OF SELECTED THAI FOOD

MISS NARUPORN PHRUKSACHOK
MISS NARUMOL VIBOONRATANASRI

A SPECIAL PROJECT SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENT FOR THE DEGREE OF BACHLOR OF
SCIENCE IN PHARMACY FACULTY OF PHARMACY MAHIDOL UNIVERSITY 1996

°Ò'gélÁÚÁcØ³cèÒ·Ò§àÀ™Ò;ÒÁçÍ§ÍÖÈÒÁä·Á

¹Ò§ÈÒÇ¹Á¼Á ¼Á;ÉäªµÒ
¹Ò§ÈÒÇ¹ÁÁÁ ÇÒªÚÁÁiÁÑµ¹ÉÁÖ

ãcÁ§¼ÒäÈÈ¹Öé»ç¹ÈcÇ¹È¹Òè§çÍ§;ÒÁÈÖ;ÉÒµÒÁÉÁÑ;ÉÚµÁ
»ÁÖ--ÒäÁÈÑªÈÒÉµÁ¹ªÑª±Òµ
ª³DaÁÈÑªÈÉµÁi ÁÈÒÇÒ·ÁÒÁÑÁÁÉÒ·Á
»Ò;ÒÁÈÖ;ÉÒ 2539

**DATABASE OF NUTRITION VALUE OF
SELECTED THAI FOOD**

MISS NARUPORN PHRUKSACHOK
MISS NARUMOL VIBOONRATANASRI

A SPECIAL PROJECT SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENT FOR THE DEGREE OF BACHLOR OF
SCIENCE IN PHARMACY FACULTY OF PHARMACY MAHIDOL UNIVERSITY 1996

บทคัดย่อ

ในการสำรวจแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยพบว่า เอกสารที่เป็นฐานข้อมูลหลัก คือ ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยในส่วนที่กินได้ 100 กรัม ของกองโภชนาการ รองลงมาเป็นงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในโภชนาการสาร 5 ฉบับ แหล่งข้อมูลจากต่างประเทศที่ทันสมัยที่สุดในขณะนี้ ได้แก่ ข้อมูลจาก Krause's Food Nutrition & Diet Therapy, Human Nutrition ตีพิมพ์ในปี 1996 และ 1995 ตามลำดับ

เนื่องจากอาหารไทยมีความหลากหลายมาก ผู้วิจัยจึงทำฐานข้อมูลรายการอาหารจากการทำแบบสอบถาม Four-Day Food Record ในบุคคลากรภายในคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เฉพาะเพศหญิง อายุ 40-61 ปี จำนวน 29 ราย ได้รายชื่ออาหารทั้งสิ้น 433 รายการ และกำหนดสารอาหารที่ต้องการทราบ 5 ชนิด คือ แคลเซียม ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว ไขมันไม่อิ่มตัวและโคเลสเตอรอล ทั้งนี้ เพื่อนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนและผู้ป่วยภาวะไขมันในเลือดสูง

ในการพัฒนาฐานข้อมูลพบว่า มีข้อมูลที่ได้จากแหล่งข้อมูลโดยตรงเพียง 47-50% สำหรับแคลเซียมและไขมันทั้งหมด และ 16% สำหรับไขมันอิ่มตัว ไขมันไม่อิ่มตัว และโคเลสเตอรอล ซึ่งนับว่าผลวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยยังขาดอีกมาก ข้อมูลที่เหลือต้องอาศัยการคำนวณแปลงจากอาหารดิบเป็นอาหารสุก หรืออาหารที่ผ่านการปรุงในแต่ละกรรมวิธี (23-32%) และอีกส่วนหนึ่งอาศัยการประมาณจากรับอาหารที่บอกถึงสูตรอาหารแล้วคำนวณไปสู่อาหารสำเร็จ (18-59%) ฐานข้อมูลที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 1) ฐานข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย 2) ข้อมูลผู้มารับคำปรึกษา 3) ปริมาณอาหารที่บริโภคต่อวัน 4) ผลการคำนวณปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อวัน ฐานข้อมูลนี้ออกแบบเพื่อให้มีการพัฒนาข้อมูลให้ทันสมัยอยู่เสมอ โดยการระบุเอกสารอ้างอิงหรือแหล่งที่มาจึงฐานข้อมูลทุกรายการ

ABSTRACT

Information source of nutritional value of Thai foods in our study was mainly from the Food Composition Table by Nutrition Division, Department of Health. Others were research papers from the Journal of Nutrition Association of Thailand. Information from foreign textbooks included Krause's Food Nutritive Diet Therapy (1996) and Human Nutrition (1995).

Due to variety of Thai food, the food items to be included in food database were drawn from four-day food records of 29 female persons 40 years and older in the Faculty of Pharmacy, Mahidol University.

There were 433 food items in our database showing 5 nutrients namely calcium, total fat, saturated fat, unsaturated fat and cholesterol in order to be used for counseling people at risk of osteoporosis and ischemic heart disease.

The data in food database were partially or minimally drawn directly from data source (47-50% of calcium and total fat, 16% for saturated and unsaturated fat and cholesterol). Much more data from food analysis was needed. There were some data that had to be calculated either from weight of raw to cooked food (23-32%) or from summation of nutrient contents of each ingredient in one food item (18-59%).

