

ประเมินคุณค่าทางอาหารของอาหารจำพวกพืชชาติต่างๆที่มีจำหน่าย  
ในเขตกรุงเทพมหานคร

นางสาวศิริโฉม นิลหัต  
นางสาวศิริพร ฉวนนนท์

โครงการพิเศษเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาเภสัชศาสตร์บัณฑิต  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
พ.ศ. 2539

**PROXIMATE COMPOSITION AND ENERGY VALUE  
OF PIZZA IN BANGKOK**

**MISS SIRICHOME NILAHATH**

**MISS SIRIPORN CHAVANOND**

**A SPECIAL PROJECT SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENT FOR THE DEGREE OF  
BACHELOR OF SCIENCE IN PHARMACY  
FACULTY OF PHARMACY  
MAHIDOL OF PHARMACY**

**1996**

## บทคัดย่อ

ในปัจจุบันพืชชาเป็นหนึ่งในอาหารประเภทพาสต์ฟู้ดที่เป็นที่นิยมของคนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล กล่าวได้ว่าความนิยมพุ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว พืชชา มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงใด เพียงพอสอดคล้องความต้องการของร่างกายหรือไม่ เป็นเรื่องที่น่าสนใจ ด้วยเหตุนี้คณะผู้วิจัยจึงได้ศึกษาวิเคราะห์และประเมินคุณค่าทางอาหารของ พืชชาที่มีจำหน่ายในเขตกรุงเทพมหานคร การเก็บตัวอย่างเพื่องานวิจัยในครั้งนี้อยู่ในช่วงเดือน พ.ค - ส.ค 2539 โดยเก็บตัวอย่างพืชชาซึ่งเป็นที่นิยม จำนวน 4 ยี่ห้อ 7 ชนิด โดยเลือกชนิดที่ผู้ซื้อให้ความนิยมเลือกสั่งมากที่สุดอันดับแรกของแต่ละยี่ห้อ จากศูนย์การค้าในเขตกรุงเทพมหานครมาทำการวิเคราะห์หาปริมาณ และเน้นหนักทางด้านคุณค่าอาหาร โดยทำการวิเคราะห์ตามหลักเกณฑ์วิธีกราร์ใน AOAC ซึ่งพบว่าพืชชา 1 ถาดขนาดเล็ก ( เส้นผ่าศูนย์กลาง 6-8 นิ้ว ) มีคุณค่าทางอาหารดังนี้ พลังงาน 32.300-915.12 กิโลแคลอรี โปรตีน 12.78-46.34 กรัม ( 8.5-17.40 กรัมต่อตัวอย่าง 100 กรัม ) ไขมัน 13.12-34.73 กรัม ( 8.73-11.98 กรัม ต่อตัวอย่าง 100 กรัม ) คาร์โบไฮเดรต 39.60-96.49 กรัม ( 24.46-34.77 กรัม ต่อตัวอย่าง 100 กรัม ) ส่วนปริมาณโคเลสเตอรอลซึ่งเป็นสาเหตุของโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดพบในปริมาณ ไม่เกิน 26.20-322.33 มิลลิกรัม ปริมาณใยอาหารวิเคราะห์ในรูปของ crude fiber มีค่าค่อนข้างต่ำอยู่ในช่วง 0.12-0.59 กรัม ( 0.05-0.26 กรัมต่อตัวอย่าง 100 กรัม ) ปริมาณโซเดียมซึ่งเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับโรคความดันโลหิตสูง ( hypertension ) พบมีปริมาณน้อย อยู่ในช่วง 77.04-298.80 มิลลิกรัม ( 40-220 มิลลิกรัมต่อตัวอย่าง 100 กรัม ) จากการประเมินคุณค่าทางโภชนาการ ของพืชชาเปรียบเทียบกับข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ( Thai- RDA ) พบว่าพืชชา 1 ถาดขนาดเล็ก ( เส้นผ่าศูนย์กลาง 6-8 นิ้ว ) ให้พลังงานอยู่ในช่วงร้อยละ 14.04-32.68 ของRDAในคนอายุ 20-29 ปีเพศชาย และ 19.66-45.76 ของRDA ในคนอายุ 20-29ปีเพศหญิง สำหรับโปรตีนมีค่าระหว่างร้อยละ 25.06-90.86 ของ RDA ในคนอายุมากกว่า 20 ปี เพศชาย และ 29.05-105.32 ของRDA ในคนอายุมากกว่า 20 ปี เพศหญิง

ข้อมูลจากการวิเคราะห์ สามารถนำเสนอในรูปแบบของฉลากโภชนาการตามหลัก  
ของ Method of Analysis for Nutrition Labeling ได้

### ABSTRACT

At present pizza is one of the favorite fast foods in Bangkok Metropolitan and become increasingly popular very quickly. What is the nutritive values of pizza ,and this study was aimed to give current information of the nutritive values of pizza sold in Bangkok. Four brands of Pizza ( Pizza Hut , Pizza Mall , Narai Pizzeria ,7-eleven ) , 7 items altogether ( first and / or second top most ordered of each brand ) were selected as samples. The sampling was performed during May to August 1996. The samples were analysed for nutritive values by conventional method of analysis , AOAC. The results of proximate analysis and nutritive values of pizza ,small serving size(diameter 6–8 inches) were : on average , weight 150.33–343.25 g., energy 323.00–915.12 Kcal. (4.83–5.27Kcal/100 g) , Protein 12.78–46.34 g. (8.5–17.4g/100g) ,Crude Fat Ether extract 13.12–34.73g. (8.7–11.98g/100g) , Carbohydrate 39.60–96.49g. (24.46–34.77g/100g) ,Crude Fiber 0.12–0.59g (0.05–0.26g/100g), Cholesterol not more than 26.20–322.33 mg., Sodium 77.04–298.8 mg. The nutrition evaluation of these Pizzas was compared to the Thai Recommended Daily Dietary Allowance (Thai RDA). It was shown that their supplied energy ranged from 14.04–32.68 %RDA for male 20–29 years old ,

19.66–45.76 %RDA for female 20–29 years old. They contributed Protein ranged from 25.06–90.86 %RDA for male, 29.05–105.22 %RDA for female 20 years old up.

All the data from this study can be presented in form of the nutrition labeling according to Method of Analysis for Nutrition Labeling.

#### กิตติกรรมประกาศ

โครงการพิเศษนี้สำเร็จลุล่วงตามความมุ่งหมายได้ด้วยความช่วยเหลือของอาจารย์ วรารุช สิทธิพิทักษ์ ภาควิชาอาหารเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และดูแลอย่างใกล้ชิด ในการรวบรวมข้อมูล ค้นคว้า ทำการทดลอง และการเรียบเรียง เพื่อให้โครงการพิเศษนี้สมบูรณ์มากขึ้น ผู้ทำการวิจัยขอกราบขอบคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย