

Research article

Nutritional Values of Foods from Thai Literature Entitled

“Karb-Hae-Chom-Kreaung-Kaow-Wan”

Naksit Panyoyai^{1*}

¹The Food Science and Technology Programme, Faculty of Agricultural Technology

Chiang Mai Rajabhat University, Mae-Rim District, Chiang Mai Province, Thailand 50330

ABSTRACT

Karb-Hae-Chom-Kreaung-Kaow-Wan in Thai literature was exquisitely written by Phar Buddha Loetha Nabhalai, The second Monarch of the Chakri Dynasty. The literature describes savoury foods, desserts, and fruits, which the poem gives literary value during the early Rattanakosin society. However, nowadays, some of the dishes mentioned in the poem may not be known or have been lost. The research objective was to study the nutritional values of Thai dishes mentioned in this literature. This study is a secondary data analysis by searching for food recipes from culinary reference sources. Nutritional values of raw food ingredients were calculated using the ThaiNutriSurvey programme developed by the collaboration of the Bureau of Nutrition, Department of Health, Ministry of Public Health and Department of Health and Tropical Medicine, Mahidol University, and is publicly available. Calories and nutrient contents of the identified recipes were used as a basis for further modification of each recipe to form a meal that meets the Thai healthy menu criteria. The study identified 6 main dishes and 16 savoury foods/desserts, 14 fresh fruits, and 2 indigenous vegetables. In these recipes, protein and fat are from meat, carbohydrate from rice, flour, and sugar, and fat from coconut milk. Two Thai meals were formed, namely, (1) Thai rice noodles with fish curry sauce and sweet vermicelli and Thai melon in coconut milk, (2) spiced rice with chicken Massaman curry and freshly squeezed mango juice. Then, using the ThaiNutriSurvey programme to calculate the nutritive values and recipes were modified to meet with criteria for healthy menus energy distribution of each of the modified healthy menus was in the acceptable range. For example, the spiced rice and chicken Massama curry, with mango juice have a caloric distribution of carbohydrate: protein: fat at 63: 16: 21. These Thai literary recipes also contain several ingredients and spices, hence, they are likely to provide vitamins, minerals, and phytochemicals. The Thai recipes in Karb-Hae-Chom-Kreaung-Kaow-Wan which are the wisdom of Thai cuisine can be modified to meet the criteria and promoted as healthy menus.

Keywords: Nutrition, Thai literature, Healthy recipes

Received: 26 May 2022

Accepted: 26 January 2023

Available online: 17 February 2023

*Corresponding author's email: naksit_pan@cmru.ac.th

<http://www.Nutritionthailand.org>

บทความวิจัย

คุณค่าทางโภชนาการอาหารในวรรณคดีไทย เรื่อง

“กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน”

นักษิณี ปัญญาใหญ่*

¹สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะเทคโนโลยีการเกษตร

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ 50330

บทคัดย่อ

กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานเป็นวรรณคดีไทยที่พระราชนิพนธ์อย่างประณีตโดยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย พระมหากษัตริย์ในราชวงศ์จักรีลำดับที่ 2 เนื้อหาพรรณนาถึงอาหารคาว อาหารหวาน และผลไม้ ซึ่งบทประพันธ์นี้ให้คุณค่าด้านวรรณศิลป์และสังคมยุคต้นกรุงรัตนโกสินทร์ ปัจจุบันตำรับอาหารบางรายการอาจไม่เป็นที่รู้จักหรือกำลังสูญหายไป งานวิจัยมีวัตถุประสงค์ศึกษาคุณค่าโภชนาการ โดยสืบค้นตำรับอาหารในวรรณคดีจากแหล่งอ้างอิงตำรับ คำนวณพลังงาน วิเคราะห์ปริมาณสารอาหาร และนำเสนอตำรับประยุกต์เพื่อสุขภาพ วิธีการวิจัยใช้การศึกษาจากข้อมูลหัตถ์ภูมิจากตำรับอาหาร การคำนวณคุณค่าโภชนาการวัตถุดิบอาหารด้วยโปรแกรม Thai NutriSurvey ที่เผยแพร่สาธารณะโดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับคณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล รายงานผลการคำนวณพลังงานและสารอาหารเพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานประกอบการจัดตำรับอาหารเพื่อสุขภาพจากเกณฑ์เมนูสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า ตำรับอาหารคาว และอาหารหวานอย่างละ 16 ชนิด ผลไม้ 14 ชนิด ผักพื้นบ้าน 2 ชนิด ตำรับอาหารมีโปรตีนและไขมันจากเนื้อสัตว์ คาร์โบไฮเดรตจากข้าว แป้งและน้ำตาล กะทิเป็นแหล่งไขมันในอาหารคาวและอาหารหวาน การใช้โปรแกรม Thai NutriSurvey ทำให้ทราบคุณค่าทางโภชนาการของอาหารคาว อาหารหวาน และผลไม้ ที่กล่าวถึงในวรรณคดีเรื่องนี้ การจัดเป็นชุดสำหรับอาหารไทยตัวอย่าง 2 รายการ ได้แก่ (1) ขนมจีนน้ำยาปลากับซ่าหริ่มแตงไทย และ (2) ข้าวหุงเครื่องเทศกับแกงมัสมั่นไก่ น้ำมะม่วงปั่นสด ตำรับทั้งสองมีปริมาณสารอาหารและพลังงานสอดคล้องกับเกณฑ์เมนูสุขภาพ การนำตำรับอาหารมาจัดสำหรับเป็นตำรับสุขภาพสำหรับต่อ มื้อ ต่อ คน และวิเคราะห์สัดส่วนการกระจายสารอาหารที่ให้พลังงานที่เหมาะสม เช่น ข้าวหุงเครื่องเทศกับแกงมัสมั่นไก่ น้ำมะม่วงปั่นสด มีสัดส่วนการกระจายพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน เท่ากับ 63: 16: 21 ทั้งมีวิตามิน แร่ธาตุ และพฤกษเคมี โดยสรุป อาหารไทยในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานเป็นภูมิปัญญาอาหารไทยที่สามารถจัดปรับให้มีคุณค่าทางโภชนาการและส่งเสริมให้เป็นสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ

คำสำคัญ: โภชนาการ, วรรณคดีไทย, ตำรับสุขภาพ

*Corresponding author's email: naksit_pan@cmru.ac.th



บทนำ

กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานเป็นวรรณคดีไทยที่พระราชนิพนธ์โดยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย พระมหากษัตริย์ในราชวงศ์จักรีลำดับที่ 2 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ วรรณคดีเรื่องนี้พระราชนิพนธ์ขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อชมฝีพระหัตถ์ในการปรุงอาหารและจัดเครื่องเสวยของสมเด็จพระศรีสุริเยนทราบรมราชินีในระหว่างการเห่เรือเสด็จประพาสเป็นการส่วนพระองค์¹⁻² เนื้อหาคำประพันธ์กล่าวถึงอาหาร 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่หนึ่ง อาหารคาว เช่น มัสมั่น ยำใหญ่ ไตปลา กลุ่มที่สอง อาหารหวาน เช่น ข้าวเหนียวสังขยา ซ่าหริ่ม ทองหยิบ ทองหยอด และกลุ่มที่ 3 ผลไม้ เช่น มะม่วง น้อยหน้า ทุเรียน ลักษณะคำประพันธ์กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานประกอบด้วยโคลงสี่สุภาพเป็นบทนำจำนวน 1 บท และตามด้วยกาพย์ยานี 11 อีกจำนวนหลายบทให้มีเนื้อความสอดคล้องกับโคลงบทนำ ดังตัวอย่าง

แกงไก่มัสมั่นเนื้อ	นพคุณ พี่เอย
หอมยี่ห่วยรสร้อน	เจียบร้อน
ชายใดบริโภคนกยูง	พิศวาสหวังนา
แรงอยากยอหัตถ์ข้อน	อกให้หวนแสวง
มัสมั่นแกงแก้วตา	หอมยี่ห่วยรสร้อนแรง
ชายใดได้กลิ่นแกง	แรงอยากให้ไฝผินหา
ยำใหญ่ใส่สารพัด	วางจานจัดหลายเหลือตรา
รสดีด้วยน้ำปลา	ญี่ปุ่นล้าย้าชวนใจ

คุณค่าของกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานมีสองด้าน ดังนี้ ในด้านสังคมวัฒนธรรมอาหารการกินของคนไทยสมัยโบราณที่สะท้อนถึงความพิถีพิถันในการปรุง อาหารบางชนิดไม่ปรากฏแพร่หลายในการบริโภคในปัจจุบัน เช่น ลำเตี้ย แสร้งว่า จ่ามงกุฏ ซ่อม่วง ในด้านการติดต่อค้าขายกับชาวต่างชาติ เช่น ชาวจีน ชาวอินเดีย ชาวอิสลามมีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมด้านอาหารการกิน เช่น ข้าวหุงใส่เครื่องเทศ และ ลูตตี (หรือ โรตี) ที่มีลักษณะเป็นแผ่นแป้งผสมสีเหลืองจากขมิ้นผงหรือหญ้าฝรั่นกินกับแกงไก่หรือมัสมั่น ส่วนในด้านวรรณศิลป์มีการพรรณนาอาหารให้เห็นภาพ เข้าใจชัดเจน ถ้อยคำ

เปรียบเทียบกับสิ่งที่ ไพเราะ การเล่นเสียงคำ เล่นเสียงพยัญชนะ เล่นวรรณยุกต์ เช่น

ทับทิมพริ้มตาตรู ใส่จานดูจุมเม็ดพลอย

สุกแสงแดงจกัย้อย อย่างแหวนก้อยแก้วตาชาย

คุณค่าอาหารต่าง ๆ ที่นำมากล่าวในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานในมิติของโภชนาการเป็นประเด็นเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ อาหารไทยใช้วัตถุดิบเครื่องปรุงที่หลากหลายผสมผสานจนมีรสชาติเฉพาะ และมีคุณค่าสารอาหารที่ให้พลังงาน (คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน) และ สารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน (วิตามิน แร่ธาตุ น้ำ) รวมทั้งสรรพคุณทางยาด้วย³ ซึ่งการศึกษาคุณค่าโภชนาการของอาหารที่กล่าวถึงในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานจะทำให้มีข้อมูลในเชิงวิทยาศาสตร์การอาหารเพื่อประกอบการเผยแพร่ตำรับอาหารไทยให้มีคุณค่าครบทั้งด้านสังคม วรรณศิลป์ และคุณค่าโภชนาการแก่ผู้บริโภคชาวไทยและชาวต่างชาติ ในการศึกษาครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อสืบค้นตำรับอาหารคาว อาหารหวาน และผลไม้จากแหล่งอ้างอิง คำนวณและวิเคราะห์ปริมาณสารอาหารด้วยโปรแกรม Thai NutriSurvey (2551)⁴ ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล แล้วนำเสนอสำหรับอาหารคาวและอาหารหวานจากกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานเพื่อสุขภาพ จากเกณฑ์เมนูสุขภาพ⁵

วิธีการศึกษา

1. การสืบค้นตำรับอาหารคาว อาหารหวาน และผลไม้ในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน

การสืบค้นเกี่ยวกับรายการวัตถุดิบ ปริมาณการปรุง จากเอกสารตำรับอาหารและเว็บไซต์ตำรับอาหารกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานเกี่ยวกับตำรับอาหารคาว จำนวน 16 รายการ ได้แก่ ข้าวหุงเครื่องเทศ แกงเทโพ แกงขม แกงคั่วส้มหมูป่าใส่ระกำ มัสมั่น น้ำยา ไตปลา ยำใหญ่ ตับเหล็กลวก ก้อยกุ่ม ปลาเนื้อ หมูแนม ลำเตี้ย หรุ่ม รังนก แสร้งว่า คู่กับผัก 2 รายการ ได้แก่ ผักโคมสด และ

ผักหวานป่าสด ตำรับอาหารหวาน จำนวน 16 รายการ ได้แก่ ข้าวเหนียวสังขยา ซ่าหริ่ม ลำเจียก มัทศอกด ลูกดี ขนมหีบ ขนมหิยน ทองหยิบ ขนมหิง รังไร ทองหยอด ทองม้วน จำมงกุฏ บัวลอย ซ่อม่วง และฝอยทอง ผลไม้ จำนวน 14 รายการ ได้แก่ ลูกชิต ลูกตาล ลูกจาก มะปราง มะม่วง ลิ้นจี่ ลูกพลับ น้อยหน้า ลูกเกด ทับทิม ทูเรียน ลางสาต เงาะ และสละ ตำรับที่สืบค้นได้จากฐานข้อมูล Thai NutriSurvey ใช้ข้อมูลจากโปรแกรมโดยตรงในการปรับปริมาณอาหารหน่วยกรัมและรายงานคุณค่าโภชนาการ ส่วนตำรับอาหารคาวโบราณ 6 ตำรับ ได้แก่ ยาใหญ่ แสร้งว่ากุ้ง หุ้ม ลำเตี้ยง ปลาเนื้อ และหมูแฉม อาหารหวาน 5 รายการ ได้แก่ รังไร จำมงกุฏ ลำเจียก ซ่อม่วงและมัทศอกดค้นตำรับจากเวปไซต์อ้างอิง⁶ เว็บไซต์อ้างอิง⁷ ใช้สืบค้นอาหารหวาน 1 รายการ ได้แก่ ขนมหิยนไส้เค็ม ส่วนผักพื้นบ้าน 1 รายการ ได้แก่ ผักโฉม สืบค้นจากเอกสารอ้างอิง⁸ ผลไม้ 2 รายการ ได้แก่ ลูกจาก และสละ สืบค้นจากงานวิจัย⁹ และ ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย¹⁰ ตามลำดับ

2. การคำนวณปริมาณพลังงานและสารอาหารในกายัพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน

โปรแกรม Thai NutriSurvey ใช้คำนวณและวิเคราะห์ปริมาณพลังงานและสารอาหารในตำรับอาหารคาว อาหารหวาน ผลไม้ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน น้ำตาล โยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ คอเลสเตอรอล โดยกำหนดอาหารเป็นมื้อกลางวัน สำหรับ 1 คน ช่วงอายุ 31-50 ปี และกรณีที่ไม่ปรากฏตำรับอาหารคาวหวานในโปรแกรม Thai NutriSurvey ในที่นี้ใช้ข้อมูลอื่น ๆ มาประกอบ ได้แก่ ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการอาหารไทย¹⁰ ตารางแสดงชนิดและปริมาณกรดอะมิโนในอาหารไทย¹¹ ปริมาณแคลเซียมในอาหารไทย¹² ปริมาณคอเลสเตอรอลและกรดไขมัน¹³ ปริมาณน้ำตาลในผลไม้ไทย^{14,15} และเว็บไซต์ตำรับอาหารกายัพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานมาเป็นข้อมูลนำหน้ากวดัดตบแต่ละชนิดในอาหารคาวและอาหารหวานแต่ละตำรับ เพื่อ

ประมาณปริมาณสารอาหารต่าง ๆ พลังงาน และการกระจายพลังงานของโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วัตถุประสงค์นั้นด้วยโปรแกรม Thai NutriSurvey

3. การเสนอตำรับอาหารเพื่อสุขภาพจากตำรับในกายัพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน

ผลการคำนวณและวิเคราะห์ปริมาณสารอาหารและพลังงานด้วยโปรแกรม Thai NutriSurvey ได้ข้อมูลนำมาประกอบการพิจารณาเสนอตำรับอาหารคาว ตำรับอาหารหวาน และผลไม้ตามเกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ¹⁶ จำนวน 2 ตำรับ ได้แก่ ขนมหิยนน้ำยาปลา ไข่ต้มกับผักเคียงกับซ่าหริ่มแดงไทย และ ข้าวหุงเครื่องเทศกับมัสมั่นไก่ น้ำมะม่วงสุกปั่น โดยใช้เกณฑ์เกี่ยวกับอาหารประเภทข้าวและกับข้าว ขนมหวานไทยที่ไม่มีฉลากโภชนาการ และผลไม้ โดยการปรับส่วนประกอบของอาหารและผลไม้ในวรรณคดี กายัพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานให้มีสารอาหารที่จำเป็นและสารอาหารที่จำกัดปริมาณการบริโภค คำนวณออกมาเป็นผลรวมสารอาหารและพลังงานของตำรับอาหารคาวและอาหารหวานเป็นตัวอย่างสำหรับเพื่อสุขภาพ

ผลการศึกษา

1. การสืบค้นตำรับอาหารคาว อาหารหวาน และผลไม้ในกายัพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน

ตำรับอาหารคาว อาหารหวาน และผลไม้ในกายัพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน จำนวน 46 รายการ จำแนกเป็นอาหารคาว 16 รายการ ได้แก่ ข้าวหุงเครื่องเทศ 1 รายการ แกง 6 รายการ ได้แก่ แกงเทโพ แกงขม แกงคั่วส้มหมูป่าใส่ระกำ มัสมั่น น้ำยาไตปลา ยา 5 รายการ ได้แก่ ยาใหญ่ ก้อยกุ้ง ปลาเนื้อ หมูแฉม แสร้งว่า (แสร้งว่าเป็นอาหารที่ปรุงเลียนแบบยาไตปลา รับประทานกับปลาดุกฟู กุ้ง ผักต่าง ๆ) อาหารพอค่า 3 รายการ ตับเหล็กลวก ลำเตี้ยง หุ้ม อาหารอื่นๆ 1 รายการคือรังนก นอกจากนี้ยังมีผักอีก 2 ชนิดที่กล่าวถึงไว้ในบทประพันธ์ คือ ผักโฉมและผักหวาน ผักโฉม เป็นผักพบมากในภาคใต้ที่มีกลิ่นคล้ายไผ่ก๊ก ใช้แต่งกลิ่น



อาหาร สรรพคุณเป็นยาธาตุช่วยเจริญอาหารและขับปัสสาวะ¹⁷ ส่วนผักหวานเป็นผักที่มีรสหวานเย็น บรรเทาความร้อนในร่างกายได้ นำมาลวก ต้ม หรือหนึ่ง กินเป็นผักจิ้มน้ำพริก ลาบ ปลาหนึ่ง หรือใช้เพื่อเพิ่มรสชาติให้อาหารมีรสหวานตามธรรมชาติ เช่น แกงخم แกงอ่อม จัดเป็นผักที่มีวิตามินเอมาก เช่น ผักหวานป่ามีปริมาณวิตามินเอรวม 139 เทียบเท่า เรตินอล (Retinal Activity Equivalent, RAE)¹⁰ อาหารควาเหล่านี้ใช้เนื้อสัตว์เป็นแหล่งโปรตีน เช่น เนื้อไก่ใช้ปรุงรสมัน แกงخم เนื้อหมูใช้ปรุงรสแกงคั่วส้ม หมูแฉม เนื้อวัวใช้ปรุงรสลาเนื้อ เนื้อปลาใช้ปรุงรสแกงเทโพ น้ำยา ไตปลา เนื้อกุ้งใช้ปรุงรสก้อยกุ้ง แสร้งว่ากุ้งล่าเตี๋ยง หรือใช้เนื้อสัตว์ผสมกัน เช่น ยำใหญ่ใช้เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อกุ้ง ผักสวนครัวที่ใช้ประกอบในหลายตำรับเช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด ต้นหอม ผักชี พริก ข่า กระชาย หอมแดง เครื่องปรุงรสที่ใช้ในตำรับเช่น น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำมะกรูด น้ำมะขาม น้ำตาลปี๊บ เกลือ นอกจากนี้มีเครื่องเทศอื่น ๆ เช่น อบเชย กานพลู ใบกระวาน ลูกจันทน์เทศ ลูกกระวานใช้ในการหุงข้าวให้หอม การประกอบอาหารใช้วิธีการต้ม เช่น แกงต่าง ๆ และการคลุกผสม เช่น ยำ อาหารตำรับโบราณบางชนิดมีการห่อไส้เนื้อที่ผัดจนสุก เช่น หม่อม ล่าเตี๋ยง ตำรับอาหารหวาน พบว่า ขนมส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นชิ้น จำนวน 11 ชนิด ได้แก่ ลำเจียก ขนมจีบ ขนมเทียน ทองหยิบ ทองม้วน ขนมฝิง รังไร ทองหยอด จำมงกุฏ ซ่อม่วง มัศกอด และฝอยทอง ลักษณะเป็นขนมคลุกกับน้ำกะทิ 2 รายการ ได้แก่ ซ่าหริ่ม และบัวลอย และ อื่น ๆ 2 รายการ คือ ข้าวเหนียวสังขยา และลุดดี การวิเคราะห์คาร์โบไฮเดรตที่เป็นส่วนประกอบหลักของขนมหวานคือแป้งอาหาร พบว่า การทำขนมเช่นลำเจียก ขนมเทียน จำมงกุฏ บัวลอย ใช้แป้งข้าวเหนียว ส่วนทองม้วน ขนมฝิง รังไร ซ่อม่วงใช้แป้งข้าวเจ้า แป้งมันสำปะหลัง นอกจากนี้ มัศกอด ลุดดีใช้แป้งสาลี และเส้นซ่าหริ่มใช้แป้งถั่วเขียว ขนมที่มีตำรับดั้งเดิมจากทางโปรตุเกส เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ใช้ไข่แดง และน้ำตาลทำหน้าที่เชื่อมเป็นส่วนประกอบหลัก การทำให้ขนมสุกใช้วิธีการ

หลากหลายเช่น การต้มบัวลอย การนึ่งขนมจีบ ขนมเทียน และซ่อม่วง และการอบมัศกอด และขนมฝิงผลไม้เป็นอาหารว่างที่บัพระพันธ์กล่าวไว้เป็นผลไม้เมืองร้อน ได้แก่ ทูเรียน มะม่วง เงาะ น้อยหน่า ลางสาด ลูกตาลและมะปราง พืชบางชนิดมีต้นกำเนิดจากต่างถิ่นแต่นำมาปลูกในไทยได้ เช่น พลับ ลิ้นจี่ สละ ทับทิมและลูกเกต(องุ่นแห้ง) ผลไม้บางชนิดเป็นพืชตระกูลปาล์มเหมือนกัน เช่น ลูกชิดและลูกจาก ผลไม้เหล่านี้มีรสหวานจากน้ำตาลธรรมชาติเช่น ฟรักโทส กลูโคส

2. การคำนวณปริมาณพลังงานและสารอาหารในตำรับกัพย์ห่มเครื่องควาหวาน

โปรแกรม Thai NutriSurvey ช่วยรายงานพลังงานและสารอาหารตำรับอาหารควา อาหารหวาน และผลไม้ กรณีที่ไม่ปรากฏตำรับอาหารในโปรแกรม ใช้วิธีการสืบค้นตำรับวัตถุดิบและวิธีการปรุงอาหาร สัดส่วนน้ำหนักวัตถุดิบในตำรับโดยประมาณ จากนั้นใช้ Thai NutriSurvey วิเคราะห์พลังงานและสารอาหารแล้ว คำนวณผลรวมพลังงานและสารอาหารของทั้งตำรับ ก่อนนำมากำหนดปริมาณการบริโภคดังแสดงในตารางที่ 1-3 อาหารควาที่แสดงรายการในตารางที่ 1 มีการกำหนดปริมาณการบริโภคต่อคน ต่อมื้อหน่วยกรัม ในภาวะที่เข้ารับรจู่ทั่วไป เช่น ข้าวเป็นจาน แกงเป็นถ้วย ยำเป็นจานเล็ก อาหารพอดำเป็นชิ้น และผักเป็นมัด ปริมาณสารอาหารในอาหารควากำหนดได้แล้วเปรียบเทียบกับเกณฑ์เมนูสุขภาพ⁵ สำนักโภชนาการกำหนดปริมาณพลังงานต่อผู้บริโภค 1 คนให้น้อยกว่า 600 กิโล แคลอรี (เพศชาย 500-600 กิโลแคลอรี เพศหญิง 400-500 กิโลแคลอรี) ไขมันน้ำตาล และโซเดียมน้อยกว่า 10 กรัม 2 กรัม และ 600 มิลลิกรัม ตามลำดับ⁵ ซึ่งจากตารางวิเคราะห์แล้วจะเห็นว่า อาหารกลุ่มแกงกะทิ เช่น แกงปลาเทโพ แกงมัสมั่นไก่ แกงคั่วส้มหมูปา ยำใหญ่มีปริมาณไขมันสูงกว่าเมนูเพื่อสุขภาพกำหนด เช่นเดียวกับแกงไตปลา และอาหารกลุ่มยำ เช่น ตับเหล็กลวก ปลาเนื้อ ก้อยกุ้ง ยำใหญ่ มีโซเดียมจาก

ตารางที่ 1 คุณค่าทางโภชนาการของรายการตำรับอาหารควาในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน

ตำรับอาหาร	ลักษณะอาหาร	ปริมาณ การบริโภค 1 ส่วน (กรัม)	พลังงาน (กิโล แคลอรี)	สารอาหาร				
				ไขมัน (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปรตีน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ข้าวหุงเครื่องเทศ	ข้าวสารหุงกับอบเชย กานพลู ใบกระวาน ลูกจันทน์เทศ ลูกกระวาน	1 จาน (200)	292	0.60	*	*	4.40	1.28
แกงปลาเทโพ	แกงเผ็ดใส่กะทิมีเนื้อปลา ไบมะกรูด ผักบุ้ง รส เปรี้ยว หวาน เค็ม	1 ถ้วย (100)	154	8.92	0.26	751.00	8.58	0.04
แกงขมหรือ แกงอ่อม	แกงใช้เนื้อไก่ ใส่ลงในพริกแกงอ่อม เต็มน้ำ ตะไคร้ ไบมะกรูด ผัดจนเนื้อสุก เต็มน้ำปรุงรส ใส่ผักพื้นบ้านต่าง ๆ	1 ถ้วย (100)	67	3.22	*	307.24	5.16	0.70
แกงคั่วส้มหมูป่าใส่ ระกำ	แกงที่มีเนื้อหมูป่าผัดกับพริกแกงจนสุก เต็มกะทิ ใส่ระกำ ใข้ไบมะกรูด ปรุงรส	1 ถ้วย (100)	388	13.80	3.78	786.64	22.88	0.92
มัสมั่นไก่	แกงกะทิ นำพริกแกงผัดกับกะทิ เต็มน้ำ ใส่ไก่ ต้มแล้วใส่มันฝรั่ง หอมใหญ่ ถั่วลิสงคั่ว ต้มต่อจน สุก	1 ถ้วย (150)	272	11.90	*	465.26	18.69	*
น้ำยาปลา	น้ำราดขนมจิ้น ปรุงจากเนื้อปลาต้มสุกผสม ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง ข่า กระชาย พริก แห้งที่โขลกละเอียดผัดกับกะทิเคี้ยวแตกมัน ใส่ ลูกชิ้นปลา	1 ถ้วย (200)	268	3.38	*	447.62	4.76	0.44
แกงไตปลา	แกงปรุงจากเครื่องพริก น้ำไตปลา กะปิ หน่อไม้ มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว เนื้อปลาอย่าง รสแกงเผ็ด เค็ม	1 ถ้วย (100)	37	1.10	*	1160.04	3.02	0.02

หมายเหตุ * หมายถึง ไม่มีข้อมูลการวิเคราะห์



ตารางที่ 1 คุณค่าทางโภชนาการของรายการตำรับอาหารควาในกายัพเหซมเครื่องควาหวาน (ต่อ)

ตำรับอาหาร	ลักษณะอาหาร	ปริมาณ การบริโภค 1 ส่วน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	สารอาหาร				
				ไขมัน (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปรตีน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ดับเหล็กลวก	มัสมั่นนำมอลวกให้สุก หั่นตามขวาง รัตด้วย น้ำจิ้มที่มีส่วนผสม พริก กระเทียม มะนาว น้ำปลา น้ำตาลปีบ พริกป่น	1 จานเล็ก (100)	118	1.20	10.18	1132.00	6.66	0.80
ก้อยกุ้ง	เนื้อกุ้งฉีกฝอยและหนังหมูคลุกน้ำมะนาว ลวกน้ำ ร้อน ทำแผ่นไข่บาง ๆ ให้สุกในกระทะ แล้วหั่น แผ่นไข่เป็นฝอย นำกุ้ง หนังหมู ไข่ฝอยคลุกกับ น้ำพริกอ้อยกุ้งและผักเคียง	1 จานเล็ก (100)	89	2.18	*	750.12	11.16	0.39
รังนก	น้ำลายของนกนางแอ่นกินรัง ราคาแพง หาได้ยาก	1 ถ้วย (100)	70	*	*	5.00	0.50	*
ยำใหญ่**	เนื้อหมู กุ้ง เนื้อไก่ต้มให้สุก คลุกกับเครื่องพริก ได้แก่พริกไทย กระเทียม พริกขี้หนูที่โขลก รวมกัน ใส่แตงร้านหั่น เติมหูหนู วุ้นเส้น ต้นหอม น้ำกระเทียมดอง ปูรุกรสน้ำปลา น้ำตาล น้ำ มะนาว จัดพร้อมไข่ต้มผ่าซีก ผักชี	1 จานเล็ก (100)	454	23.28	4.60	659.42	44.22	0.68

หมายเหตุ * หมายถึง ไม่มีข้อมูลการวิเคราะห์

** หมายถึง สืบค้นตำรับจาก [6]

ตารางที่ 1 คุณค่าทางโภชนาการของรายการตำรับอาหารควาในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน (ต่อ)

ตำรับอาหาร	ลักษณะอาหาร	ปริมาณ การบริโภค 1 ส่วน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	สารอาหาร				
				ไขมัน (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปรตีน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
แสร้งว่ากุ้ง**	กุ้งเผาสดด้วยเครื่องสมุนไพร ได้แก่ น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำมะขาม น้ำมะกรูด หัวหอม ต้นหอม ผักชี ขิง ใบมะกรูด ตะไคร้	1 จานเล็ก (100)	79	0.90	2.10	389.70	10.00	0.30
พล่าเนื้อ**	ยำเนื้อสันในที่ย่างสุก หั่นชิ้นบางๆ เคล้าพริก กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ ปุ้งรสให้เปรี้ยว เค็ม หวาน	1 จานเล็ก (100)	29	1.06	0.34	57.78	1.74	0.06
หมูแนม**	เนื้อหมู หนังหมูผสมเคล้ากับน้ำส้ม น้ำมะนาว เกลือ น้ำตาลทราย ข่า ถั่วลิสง ข้าวคั่ว รัตกะทิ โรยหอมแดง กระเทียมดอง พริกชี้ฟ้า เปลือกส้ม ซ่า	1 จานเล็ก (50)	147	6.34	10.90	387.81	6.89	0.45
ล่าเตี๋ยง**	ตาข่ายจากไข่เปิดตีฟูแล้วโรยเป็นสายให้สุกบน กระทะ นำไปห่อไส้เนื้อกุ้งที่ปรุงรสผัดจนสุก จัด ห่อทรงสี่เหลี่ยม แต่งด้วยผักชี พริกแดง	1 ชิ้น (20)	43	3.26	0.56	223.92	2.34	0.04

หมายเหตุ * หมายถึง ไม่มีข้อมูลการวิเคราะห์

** หมายถึง สืบค้นตำรับจาก [6]



ตารางที่ 1 คุณค่าทางโภชนาการของรายการตำรับอาหารควาในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน (ต่อ)

ตำรับอาหาร	ลักษณะอาหาร	ปริมาณ การบริโภค 1 ส่วน (กรัม)	พลังงาน (กิโล แคลอรี)	สารอาหาร				
				ไขมัน (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปรตีน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ห่อหมก**	แผ่นไข่เปิดที่ตีฟูหยอดเป็นวงกลมให้สุกบน กระทะ นำไปห่อไส้เนื้อหมูกึ่งปรุงรสผัดจนสุก จัดห่อพับทรงสี่เหลี่ยม แต่งด้วยผักชี พริกแดง หั่นเป็นเส้น	1 ชิ้น (20)	33	2.16	0.02	38.00	2.40	0.04
ผักโجمสด***	ผักที่มีกลิ่นหอมคล้ายโป๊ยกก	1 มัด (25)	2	0.06	*	*	0.28	1.04
ผักหวานป่าสด	ผักที่มีใยอาหาร วิตามินซี	1 มัด (25)	1	0.12	*	*	0.02	1.04

หมายเหตุ * หมายถึง ไม่มีข้อมูลการวิเคราะห์

** หมายถึง สืบค้นตำรับจาก [6]

*** หมายถึง สืบค้นข้อมูลจาก [8]

ตารางที่ 2 คุณค่าทางโภชนาการของรายการตำรับอาหารหวานในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน

ตำรับอาหาร	ลักษณะอาหาร	ปริมาณการบริโภค 1 ส่วน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	สารอาหาร					
				ไขมัน (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปรตีน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ข้าวเหนียวสังขยา	ข้าวเหนียวราดกะทิ รับประทานกับสังขยาไข่ รสหวาน หอม มัน	1 ถ้วย (100)	224	7.12	8.08	18.42	41.36	2.10	0.46
ซ่าหริ่ม	เส้นซ่าหริ่มทำจากแป้งถั่วเขียว ราดน้ำกะทิ ใส่หน้าแข็ง	1 ถ้วย (100)	162	4.50	7.00	30.20	*	0.20	1.20
ขนมจีบไก่	ขนมที่มีแผ่นแป้งจีบ ข้างในเป็นไส้เนื้อไก่สับคลุกผสมแครอทและ เครื่องปรุงรสหนึ่งขนมให้สุก	2 ชิ้น (50)	81	1.96	*	11.96	190.00	3.98	*
ทองหยิบ	ขนมมีจีบที่ทำจากไข่แดงตีกับแป้งให้ฟู นำไปหยอดในน้ำเชื่อมจนสุก ตักขึ้นมาทำจีบในกระทง	1 ชิ้น (20)	80	3.94	9.30	9.56	*	1.56	*
ทองหยอด	ขนมที่เป็นทรงกลมจากไข่แดงตีกับแป้งให้ฟู นำไปหยอดในน้ำเชื่อมจนสุก จนขนมลอยขึ้นมา	1 ชิ้น (20)	67	2.68	9.46	9.98	*	0.86	0.12
บัวลอยเผือก	เผือกหนึ่งกับแป้ง นวด ปั้นเป็นเม็ด ต้มบัวลอยให้สุก ผสมน้ำกะทิ	1 ถ้วย (100)	153	4.70	*	28.20	*	0.80	1.70
ขนมผิง	ขนมอบจนสุกได้จากการผสมกะทิ น้ำตาลทราย ไข่แดง แป้ง นวดแป้ง พักไว้ ปั้นเป็นทรงกลม	10-12 ชิ้น (20)	72	1.74	1.33	14.20	2.06	0.38	*

หมายเหตุ * หมายถึง ไม่มีข้อมูลการวิเคราะห์



ตารางที่ 2 คุณค่าทางโภชนาการของรายการตำรับอาหารหวานในกาพย์ห่อขนมเครื่องควรวหวาน (ต่อ)

ตำรับอาหาร	ลักษณะอาหาร	ปริมาณการบริโภค 1 ส่วน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	สารอาหาร					
				ไขมัน (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปรตีน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ทองม้วน	แผ่นขนมที่ทำจากไข่ไก่ แป้ง เนย งาดำ ผสมเข้ากันหยอดลงไปเป็นวงกลมบนแผ่นเตาร้อน ขนมสุกสองด้านจึงม้วน	4 ชิ้น (20)	86	1.74	*	14.20	*	0.78	*
ฝอยทอง	ขนมม้วนเป็นแพ ได้จากการผสมไข่และน้ำตาลไข่ ตังน้ำเชื่อม หยอดส่วนผสมไข่ ไข่ไม่ปลายแหลมซ้อนชั้น จัดเป็นแพ	1 แพ (20)	87	5.16	5.52	7.34	*	2.70	0.38
ลอดใต้	แป้งสาลี เกลือ เนย หมักแป้ง นวดต่อ แป้งเป็นก้อน รีดแบน ทอดแป้งจนเหลืองสุก ใช้ห่อกับแกงไก่หรือมัสมั่นพอคั่ว	1 ชิ้น (30)	200	5.20	*	26.00	1.28	*	*
รังไร**	ขนมหนึ่งได้จากแป้งที่นวด กวนต่อในกระทะ นำแป้งกวดเป็นเส้น ตักเป็นกอง ราดน้ำกะทิ โรยงาคั่ว	1 ชิ้น (20)	73	2.44	0.22	0.80	*	0.46	0.14

หมายเหตุ * หมายถึง ไม่มีข้อมูลการวิเคราะห์

** หมายถึง สืบค้นตำรับจาก [6]

ตารางที่ 2 คุณค่าทางโภชนาการของรายการตำรับอาหารหวานในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน (ต่อ)

ตำรับอาหาร	ลักษณะอาหาร	ปริมาณการบริโภค 1 ส่วน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	สารอาหาร					
				ไขมัน (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปรตีน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
จำมงกุฏ (ตำรับเดิม)**	ขนมจากแป้งข้าวเหนียว น้ำใบเตย น้ำตาลทราย กวนกับกะทิจนเหนียว ตักใส่ใบตองแห้ง เติมน้ำตาลแดงคั่วปัดตองกลัดด้วยไม้	4 ช้อน (40)	43	0.69	0.30	0.18	12.00	0.53	*
ลำเจียก**	ขนมม้วนจากแป้งข้าวเหนียวอบควันเทียน หยอดน้ำพอกหมาด ร่อนแป้งลงกระทะร้อนเป็นวงกลม พั้นไส้ขนมให้เป็นก้านยาวแล้วคลุกมะพร้าว น้ำตาลเคี้ยว ปั้นไส้	1 ช้อน (20)	20	2.00	10.00	1.00	*	0.20	0.40
มัทกอด**	ขนมจากไข่กับน้ำตาล ใส่แป้งผสมอบจนได้เค้ก ตีไข่ขาวกับน้ำตาลทรายแดงตั้งยอดแข็ง บีบบนเค้ก โรยมะพร้าวอ่อนขูด อบจนไข่ขาวสุก	1 ช้อน (30)	56	2.56	2.01	1.07	*	0.66	*

หมายเหตุ * หมายถึง ไม่มีข้อมูลการวิเคราะห์

** หมายถึง สืบค้นตำรับจาก [6]



ตารางที่ 2 คุณค่าทางโภชนาการของรายการตำรับอาหารหวานในกาพย์ห่อชมเครื่องคาวหวาน (ต่อ)

ตำรับอาหาร	ลักษณะอาหาร	ปริมาณการบริโภค 1 ส่วน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	สารอาหาร					
				ไขมัน (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปรตีน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ซอ่ม่วง**	อาหารว่างจากการต้มหมูสามชั้นจนสุก หั่นชิ้นเล็กๆ ผัดหมูกับผักเชื่อม งาคั่ว ถั่วคั่วชอยจนสุกทำเป็นไส้ นำแป้งมาร่อนผสมน้ำ น้ำมัน นวดจนเนียน กวนในกระทะทองจนสุก นำมานวดปั้น ห่อไส้หมู จับจีบ นึ่งจนขนมสุก	1 ชิ้น (30)	122	2.40	1.56	6.20	82.20	2.20	*
ขนม*** เทียนไส้ เค็ม	แผ่นแป้งข้าวเหนียวห่อไส้ถั่วเขียว กระเทียมเจียวและเครื่องปรุงรส ที่ผัดจนสุก นึ่งขนมให้สุก	2 ชิ้น (20)	57	1.85	*	9.10	52.00	0.75	0.30

หมายเหตุ * หมายถึง ไม่มีข้อมูลการวิเคราะห์

** หมายถึง สืบค้นตำรับจาก [6]

*** หมายถึง สืบค้นตำรับจาก [7]

ตารางที่ 3 คุณค่าทางโภชนาการของผลไม้ในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน

ผลไม้	ปริมาณการบริโภค 1 ส่วน (กรัม)	พลังงาน (กิโล แคลอรี)	สารอาหาร								
			น้ำ (กรัม)	คาร์โบ- ไฮเดรต (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	ใย อาหาร (กรัม)	วิตามินซี (มิลลิ กรัม)	วิตามินเอ (ไมโคร กรัม)	แคลเซียม (มิลลิ กรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิ กรัม)	โพแทส เซียม (มิลลิ กรัม)
ทุเรียน	1 พูกลาง (40)	65	25.16	12.04	8.52	1.24	14.40	5.17	11.60	13.60	174.40
น้อยหน่า	1 ผล (60)	65	43.40	15.30	9.32	1.62	18.60	2.35	15.00	21.00	134.40
ลิ้นจี่	4 ผล (40)	39	49.98	8.94	8.88	0.72	17.40	*	3.60	18.60	108.00
เงาะ	4 ผล (60)	46	48.30	10.70	10.72	*	28.20	3.00	9.00	10.20	82.20
มะปราง	6 ผล (40)	28	51.96	7.50	7.39	0.18	60.00	12.00	5.40	2.40	*
ลูกเกด	(20)	54	4.64	14.22	13.29	0.72	*	*	12.00	24.60	136.40
พลับจิ้น	1 ผล (60)	31	51.12	8.16	7.23	0.54	120.00	76.50	*	19.80	*
ลูกตาล	2 จาว (60)	29	53.10	5.70	5.70	*	1.20	*	3.60	12.00	*
ล้างสาด	6 ผล (60)	40	49.74	9.36	9.37	*	14.40	*	3.00	21.00	*
มะม่วง	1/2 ผล (60)	56	46.02	13.44	10.00	0.96	*	47.70	20.40	6.00	*
ลูกชิต	(60)	11	56.82	2.94	2.52	*	*	*	12.60	1.80	*
ทับทิม	1 ผล (60)	44	49.68	8.28	8.19	2.31	*	*	7.80	*	*
ลูกจาก**	(10)	38	7.77	*	9.52	*	*	*	*	*	*
สละ***	2 ผล (40)	68	48.30	14.70	13.40	3.20	14.00	*	*	*	*

หมายเหตุ * หมายถึง ไม่มีข้อมูลการวิเคราะห์

** หมายถึง สืบค้นข้อมูลจาก [9]

*** หมายถึง สืบค้นข้อมูลจาก [10]

เครื่องปรุงรสเค็ม ดังนั้น การปรับตำรับอาหารเหล่านี้ เพื่อลดความเสี่ยงต่อสุขภาพต้องลดปริมาณกะทิและเกลือปรุงอาหารลง อาหารหวานที่แสดงรายการใน ตารางที่ 2 กำหนดต่อคน ต่อมือให้พลังงานน้อยกว่า 100 กิโลแคลอรี ไขมัน น้ำตาล น้อยกว่า 3 กรัมและ 6 กรัม ตามลำดับ⁵ นอกจากนี้อาหารหวานต้องเพิ่ม ปริมาณโปรตีนและใยอาหารให้มากกว่า 1.8 กรัม และ 0.7 กรัม ตามลำดับ ให้สอดคล้องกับเกณฑ์เมนู สุขภาพด้วย เช่น อาหารหวานที่มีโปรตีนสูง คือ ขนมจีบไก่ (2 ชิ้น 50 กรัม) และใยอาหารสูงคือ บัวลอยเผือก (1 ถ้วย 100 กรัม) หรือการนำอาหาร หวานไปกินพร้อมกับอาหารมื้อหลักที่ให้โปรตีนและ เส้นใยอาหารจะลดความเสี่ยงอาหารที่ขาดไปได้ ผลไม้ ในตารางที่ 3 เป็นแหล่งของพลังงานเพราะมีน้ำตาล เป็นหลัก โดยกำหนดปริมาณการบริโภค 1 ส่วน สำหรับ 1 คน 1 มื้อ เช่น ผลไม้ผลกลางจำกัดไว้ที่ 1 ผล (60 กรัม) เช่น น้อยหน่า พลับจีน ทับทิม ส่วน ผลไม้ผลเล็ก เช่น ลิ้นจี่ เงาะ มะปราง จำกัดไว้ที่ 4-6 ผล ผลไม้ที่ชิ้นใหญ่ เช่น ทูเรียน มะม่วง เลือกขนาด ชิ้นปานกลางหรือตัดแบ่งให้มีน้ำหนัก 40-60 กรัม ผลไม้ไทย เช่น มะปราง เงาะและพลับจีนมีวิตามินซี สูง ทูเรียน หรือ ราชาน้ำผลไม้ไทยมีโพแทสเซียมมาก

3. การเสนอตำรับอาหารเพื่อสุขภาพจาก ตำรับในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน

คุณค่าทางโภชนาการของอาหารในกาพย์เห่ ชมเครื่องคาวหวานมีหลากหลาย ดังนั้น การนำตำรับ อาหารมาจัดเป็นตำรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับ ผู้บริโภคต่อมือต่อคนที่ต้องการจำกัดพลังงานและ สารอาหารบางชนิดทำได้โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ เมนูสุขภาพ ตัวอย่างดังภาพที่ 1 ขนมจีนน้ำยาปลา กับซำหริ่มแดงไทยเป็นตำรับที่ประกอบด้วยอาหาร 5 หมู่ ได้แก่ หมูที่ 1 โปรตีนจากเนื้อปลา หมูที่ 2 คาร์โบไฮเดรตจากขนมจีนและซำหริ่ม หมูที่ 3 ผัก เคียงน้ำยากะทิ เช่น ถั่วงอกลวก ถั่วฝักยาวลวก ไบแมงลัก กระชาย หมูที่ 4 ผลไม้ คือ แดงไทย และหมู ที่ 5 คือ กะทิ ตำรับนี้ ขนมจีน 200 กรัม ให้พลังงาน



ภาพที่ 1 สำหรับตำรับอาหารในกาพย์เห่ชมเครื่องคาว หวาน มื้อกลางวันต่อมือต่อคนในวัยทำงาน อายุ 31- 50 ปี (ก) ขนมจีนน้ำยาปลา ไข่ต้มกับซำหริ่ม แดงไทย และ (ข) ข้าวหุงเครื่องเทศกับมัสมั่นไก่ น้ำ มะม่วงสุกปั่นสด (ไม่เติมน้ำเชื่อม)

159 กิโลแคลอรี น้ำยาปลา (1 ถ้วย) 200 กรัม ให้ พลังงาน 268.28 กิโลแคลอรี ไข่ไก่ต้มสุกครึ่งฟองให้ พลังงาน 78 กิโลแคลอรี ซำหริ่ม (1 ถ้วย) 100 กรัม ให้พลังงาน 162 กิโลแคลอรี และแดงไทย (30 กรัม) ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี รวมพลังงาน 671.28 กิโลแคลอรี มีน้ำตาล 7 กรัม ไขมัน 12.86 กรัม โซเดียม 447.62 กรัม โปรตีน 16.56 กรัม ใยอาหาร 1.64 กรัม ซึ่งสอดคล้องกับเกณฑ์เมนูสุขภาพ กำหนดพลังงานไม่เกิน 700 กิโลแคลอรีต่อมือต่อคน น้ำตาล ไขมัน และ โซเดียมไม่เกิน 10 กรัม 13 กรัม และ 700 มิลลิกรัม ตามลำดับ และมีโปรตีนมากกว่า 1.8 กรัม ใยอาหารมากกว่า 0.7 กรัม (คำนวณรวม อาหารคาวและขนมหวาน) ซึ่งการเพิ่มผักเคียง เช่น ถั่วงอกลวก ถั่วฝักยาวลวก และไบแมงลัก น้ำหนัก

รวม 75 กรัม การบริโภคผักเคี้ยวจะเพิ่มปริมาณเส้นใยอาหารในสำรับนี้ให้มีคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น ข้าวหุงเครื่องเทศกับมัสมันไก่ น้ำมันม่วงสุกปั่นนำมาออกแบบเป็นสำรับสุขภาพได้ มัสมันไก่เป็นอาหารที่ได้รับการยกย่องให้เป็นอาหารที่ดี 50 อันดับแรกของโลก¹⁹ สำหรับสุขภาพชุดนี้ ประกอบด้วย ข้าวหุง 1 จาน (200 กรัม) ให้พลังงาน 292 กิโลแคลอรี มัสมันไก่ 1 ถ้วย (150 กรัม) ให้พลังงาน 272.1 กิโลแคลอรี น้ำมันม่วงสุก ครึ่งผล (60 กรัม) ปั่นกับน้ำสะอาด 150 กรัม ให้พลังงาน 55.80 กิโลแคลอรี รวมพลังงาน 620 กิโลแคลอรี น้ำตาล 10 กรัม ไขมัน 12.5 กรัม และโซเดียม 465.26 กรัม โปรตีน 23.09 กรัม และใยอาหาร 2.24 กรัม (คำนวณรวมอาหารคาวและเครื่องเคียงผลไม้) ถ้าข้าวหุงเครื่องเทศปรับมาใช้ข้าวกล้องแทนข้าวขาวปริมาณใยอาหารจะเพิ่มขึ้น 3 เท่า แต่พลังงาน และคาร์โบไฮเดรตใกล้เคียงกับใช้ข้าวขาว และกะทิที่มีกรดไขมันที่ดี เช่น กรดลอริก (Lauric acid, C-12) ร้อยละ 50 มีข้อดีคือช่วยละลายวิตามินเอและเบต้าแคโรทีนในมะม่วงสุกทำให้การดูดซึมวิตามินในร่างกายมนุษย์ได้ดีขึ้น

อภิปรายผล

กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานเป็นวรรณคดีไทยที่นำเสนอตำรับอาหารคาว อาหารหวาน และผลไม้ โดยการวิเคราะห์อาหารมีส่วนประกอบหลักเป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และสารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน ได้แก่ น้ำ วิตามิน แร่ธาตุ ตำรับอาหารคาว อาหารหวาน เช่น ไส้ขนมขอม่วง ไส้ขนมจีบไก่ ไนบทพระราชนิพนธ์ให้รายละเอียดแหล่งโปรตีน (ตารางที่ 1) เช่น เนื้อไก่ เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อกุ้ง ไข่ ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนที่มีกรดอะมิโนจำเป็นครบ¹¹ คาร์โบไฮเดรตจากตำรับอาหารต่าง ๆ ได้จาก ข้าว แป้ง น้ำตาล โดยเฉพาะอาหารหวานมีการใช้แป้งทำขนมหลายชนิด ให้เกิดลักษณะเนื้อสัมผัสที่มีความหนืดและนุ่ม เช่น แป้งลุดดี แป้งขนมเทียน และการลดปริมาณน้ำตาลในสัดส่วนผสมขนมหวาน ทำให้ลดพลังงาน

ได้²⁰ ส่วนน้ำตาลในผลไม้ไทย ได้แก่ ฟรุทโตส กลูโคส ซูโครส จำเป็นต้องจำกัดการบริโภคน้ำตาลสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน¹⁴ และไขมันที่ใช้ในตำรับทั้งในอาหารคาว อาหารหวาน คือ กะทิ ดังนั้น ผู้บริโภคที่เน้นอาหารสุขภาพไขมันต่ำจึงเปลี่ยนการบริโภคจากแกงกะทิ เช่น มัสมัน น้ำยากะทิ เป็น แกงอ่อม แกงไตปลาแทน ไข่แดงที่ใช้เป็นวัตถุดิบหลักในการทำขนม เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฟอยทอง มีคอเลสเตอรอลสูง (1,250 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม) จึงต้องจำกัดจำนวนชิ้นการบริโภคขนมกลุ่มนี้ที่ 1-2 ชิ้น ชิ้นละ 20 กรัม (ตารางที่ 2) การนำตำรับอาหารคาว อาหารหวานและผลไม้มาจัดเป็นสำรับ ต่อคนต่อมื้อเพื่อให้ทราบถึงการกระจายตัวของสารอาหารที่ให้พลังงาน จะเป็นการควบคุมสัดส่วนและปริมาณสารอาหารกลุ่มนี้ซึ่งหลักการทางโภชนาการกำหนด คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน ไว้ที่ ร้อยละ 55-60 : ร้อยละ 10-15 : ร้อยละ 25-30 (หรือน้อยกว่า) ตัวอย่าง ขนมจีนน้ำยาปลาไข่ต้มกับซ่าหริ่มแดงไทย มีสัดส่วนการกระจายตัวพลังงานเท่ากับ 64.24 : 11.16 : 24.61 และ ข้าวหุงเครื่องเทศกับมัสมันไก่ น้ำมันม่วงสุกปั่น มีสัดส่วนการกระจายตัวพลังงานเท่ากับ 63.51 : 15.93 : 20.56 ตำรับอาหารจากกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานนอกจากสารอาหารที่ให้พลังงานแล้วยังประกอบไปด้วยแร่ธาตุ วิตามิน ใยอาหาร และสารพฤกษเคมีที่มีในวัตถุดิบส่วนประกอบ ดังนี้ (1) อาหารที่เป็นแหล่งใยอาหาร เช่น แกงอ่อมไก่ แกงไตปลา ยาใหญ่ บัวลอยเผือก ช่วยการขับถ่ายง่าย ขับสารพิษ ลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ทั้งนี้ควรใช้ผักพื้นบ้าน ผักอินทรีย์มาประกอบการปรุงตำรับ (2) อาหารที่อุดมด้วยแร่ธาตุ เช่น ก้อยกุ้งฝอยเป็นแหล่งแคลเซียมซึ่งเป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน¹² ตับเหล็กหลวง (ม้าหมู) เป็นแหล่งของเหล็กที่เป็นส่วนประกอบเม็ดเลือดแดง ผลไม้เป็นแหล่งวิตามินที่ช่วยรักษาสุขภาพเหงือก เช่น มะปราง เงาะ¹⁵ ผลไม้ที่มีเนื้อสีแดง เช่น ทับทิม มีแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ผลไม้ที่มีสีเหลืองส้มพบสารพฤกษเคมี เช่น เบต้าแคโรทีน (Beta-carotene) ในผลไม้สุก เช่น มะปรางสุก มะม่วง

สูง ทูเรียนสูง พลับสุก สารนี้เกี่ยวข้องกับการมองเห็นในที่มืด ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น ซึ่งการบริโภคผลไม้ในวรรณคดีไทยเหล่านี้มีฤทธิ์การต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ช่วยชะลอความแก่ได้²¹⁻²³ นอกจากนี้ ตำรับอาหารคาวที่มีพืชสมุนไพร เช่น กระชาย มีสรรพคุณน่าสนใจเกี่ยวกับความเป็นไปได้ในการต้านไวรัสก่อโควิด-19²⁴ ดังนั้นการบริโภคตำรับอาหารกาวยี่ห้อหมื่นเครื่องคาวหวานสามารถเลือกกินอาหารหลายชนิดรวมกันเป็นสำรับให้เหมาะสมกับเวลา กินมื้ออาหาร และวัย²⁵ หรือจัดเป็นเครื่องเคียงน้ำผลไม้กับอาหารว่างพอกำ เช่น ฝรั่ง ลำเจียก มัศกอด ขนมะขี้ปูด ขนมะเขียวน เป็นต้น

บทสรุป

กาวยี่ห้อหมื่นเครื่องคาวหวานในรัชกาลที่ 2 เป็นวรรณคดีที่พรรณนาถึงอาหารไทยหลายชนิด อาหารคาว อาหารหวาน และผลไม้ ซึ่งบทประพันธ์นี้ให้คุณค่าด้านความงามของภาษาและสังคมในอดีต ในมิติคุณค่าทางโภชนาการของอาหารทำให้ทราบถึงภูมิปัญญาในการจัดอาหารคาวให้เป็นแหล่งโปรตีน และใยอาหาร อาหารหวานเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรต ให้พลังงาน เช่นเดียวกับผลไม้ที่มีคาร์โบไฮเดรต น้ำตาล ใยอาหาร รวมทั้งวิตามินซี วิตามินเอ แคลเซียม ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียม การส่งเสริมการบริโภคอาหารไทยในวรรณคดีให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพพิจารณาจากการควบคุมการได้รับพลังงานจากวัตถุดิบอาหาร ปริมาณไขมัน น้ำตาล และโซเดียมจากอาหารให้มีปริมาณที่เหมาะสมตามเกณฑ์เมนูสุขภาพ นอกจากนี้การนำตำรับอาหารคาว ตำรับอาหารหวาน และผลไม้มาจัดสำรับให้เป็น “สำรับอาหารไทยในวรรณคดีเพื่อสุขภาพ” ให้เหมาะกับแนวโน้มการบริโภคในปัจจุบัน จะเป็นการชูคุณค่าโภชนาการให้กับอาหารไทยในกาวยี่ห้อหมื่นเครื่องคาวหวานให้คนไทยและคนต่างชาติมองเห็นเอกลักษณ์ของภูมิปัญญาอาหารไทยในอดีตที่มีลักษณะปรากฏสวยงาม ประจักษ์ชัดและกลั่นให้ดี และที่สำคัญมีคุณค่าต่อสุขภาพสอดคล้องกับความต้องการผู้บริโภคปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

1. กรมศิลปากร. ประชุมกาวยี่ห้อหมื่น (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์กรมศิลปากร; 2558.
2. สมพิศ วีระนะ. ตามรอยพระราชนิพนธ์ กาวยี่ห้อหมื่นเครื่องคาวหวาน พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย. กรุงเทพฯ: บริษัท รวมสาส์น (1977) จำกัด; 2555.
3. รวีโรจน์ อนันตชัย, ทิพย์วิมล กิตติวราพล, ชรินทร์ กุลเศรษฐฐิติชัย, นาฏลดา อ่อนวิมล, อรรถ ชันดี, กาญจนศักดิ์ สาธุปาชน, นนท์ตะวัน อัดชานชัย, นวลรัตดา ประเปรียว, ภาณุพงษ์ พนมวัน, ถาวร จันทโชติ. การพัฒนาตำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน. วารสารวิจัยสวนดุสิต 2558;3(1),54-74.
4. สำนักโภชนาการ. โปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร Thai NutriSurvey และคู่มือการใช้งาน. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2551.
5. สำนักโภชนาการ. เกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2565.
6. PaPaMenu. สูตรอาหารคาวและอาหารหวาน กาวยี่ห้อหมื่นเครื่องคาวหวาน. [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้น 5 มกราคม 2565]. เข้าถึงจาก: <https://www.papamenu.com/%e0%b9%80%e0%b8%a1%e0%b8%99%e0%b8%b9%e0%b8%9b%e0%b8%b2%e0%b8%9b%e0%b9%8a%e0%b8%b2%e0%b8%aa%e0%b8%b9%e0%b8%95%e0%b8%a3%e0%b8%ad%e0%b8%b2%e0%b8%ab%e0%b8%b2%e0%b8%a3%e0%b8%84%e0%b8%b2%e0%b8%a7/>
7. รสรินทร์. สูตรสำหรับชาววังกาวยี่ห้อหมื่นเครื่องคาวหวาน. [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้น 5 มกราคม 2565]. เข้าถึงจาก: <https://www.rosalynth.com/home/2021/08/20/>
8. Discovery Thailand. แหล่งรวมข้อมูลสมุนไพร: ผักกระโถม งานวิจัยและสรรพคุณ. [อินเทอร์เน็ต].

- [สืบค้น 18 พฤศจิกายน 2565]. เข้าถึงจาก:
<https://www.disthai.com/17173682/%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%82%E0%B8%89%E0%B8%A1>
9. Phetrit R, Chaijan M, Sorapukdee S, Panpipat W. Characterization of nipa palm's (*Nypa fruticans* Wurmb.) sap and syrup as functional food ingredients. *Sugar Tech* 2019;22:1–11.
10. สำนักโภชนาการ. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2561.
11. สำนักโภชนาการ. ตารางแสดงชนิดและปริมาณกรดอะมิโนในอาหารไทย. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2561.
12. กองโภชนาการ. ปริมาณแคลเซียมในอาหารไทย. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2547.
13. สำนักโภชนาการ. คอเลสเตอรอลและกรดไขมันในอาหารไทย. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2557.
14. สำนักโภชนาการ. น้ำตาลในผลไม้ไทย. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2557.
15. สำนักโภชนาการ. คุณค่าโภชนาการในผลไม้. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2553.
16. กองโภชนาการ. คู่มือแนวทางการดำเนินโครงการเมนูสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2548.
17. สุนทรื วิทยานารถไพศาล. ผักกระโถม. *วารสารหมอชาวบ้าน* 2526,50.
18. นิธิยา รัตนานนท์. วิทยาศาสตร์การอาหารของไข่และผลิตภัณฑ์ไข่. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์; 2565.
19. Tourism Authority of Thailand Newsroom. Thai Massaman curry again topped the World's 50 Best Foods, CNN Travel. [internet]. Bangkok: Tourism Authority of Thailand. April 23, 2021 [Accessed May, 5 2022]. Retrieved from:
<https://www.tatnews.org/2021/04/thai-massaman-curry-again-topped-the-worlds-50-best-foods-cnn-travel/>
20. นฤมล เปียชื่อ ศศธร ยะไชยศรี ธิดารัตน์ แสนพรม. การพัฒนาตำรับมาตรฐานข้าวเหนียวสังขยาจากกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานในสมัยรัตนโกสินทร์สู่การเป็นขนมไทยเพื่อสุขภาพ. *วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*; 2556,5:6-13.
21. Anatachoke N, Lomarat P, Praserttirachai W, Khammanit P, Manmool S. Thai fruits exhibit antioxidant activity and induction of antioxidant enzymes in HKEK-293 cells. *Evid Based Complement Alternat Med* 2016;6083136. DOI:10.1155/2016/6083136
22. Khathapok, P. and Sukrong, S. Anti-aging and health benefits from Thai food: protective effects of bioactive compounds on the free radical theory of aging. *J Food Health Bioenviron Sci* 2019;12(1):54-67.
23. Aziz NAA, Jalil AMM. Bioactive compounds, nutritional value, and potential health benefits of Indigenous durian (*Durio Zibethinus* Murr.): A Review. *Foods* 2019;8:1-18.
24. Kanjanasirirat P, Suksatu A, Manopwisedjaroen S, Munyoo B, Tuchinda P, Jearawuttanakul K, et al. High-content screening of Thai medicinal plants reveals *Boesenbergia rotunda* extract and its component panduratin A as anti-SAR-CoV-2 agents. *Sci Reports* 2020;10:19963. DOI: 10.1038/s41598-020-77003-3
25. กองโภชนาการ. 190เมนูสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2552.