

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญแผนภูมิ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
อาหารล้านนา	5
ตำรับอาหาร	7
คุณค่าทางโภชนาการและใยอาหาร	8
การวิเคราะห์ส่วนประกอบหลักของอาหาร	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	23
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	23
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	24
สถานที่ดำเนินการ	24
การเก็บรวบรวมข้อมูล	25
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	26
การวิเคราะห์ข้อมูล	27

บทที่ 4 ผลการศึกษา		28
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ		34
สรุปผลการศึกษา		34
อภิปรายผล		35
ข้อเสนอแนะ		41
บรรณานุกรม		42
ภาคผนวก		45
ภาคผนวก ก	ภาพตัวอย่างอาหารล้านนา	46
ภาคผนวก ข	ภาพผู้ช่วยเตรียมตัวอย่างอาหารล้านนา	55
ภาคผนวก ค	เครื่องปรุง และวิธีทำอาหารจากหนังสืออาหารล้านนา 5 คำรับ ของวามิ เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538)	56
ภาคผนวก ง	แบบสำรวจเรื่องความนิยมบริโภคอาหารล้านนา	68
ภาคผนวก จ	การวิเคราะห์หาปริมาณสารอาหาร โดยวิธีการวิเคราะห์ทางเคมี	70
ประวัติผู้เขียน		80

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
3.1	อันดับความนิยมอาหารล้านนา	23
3.2	ความแม่นยำของการวิเคราะห์ปริมาณสารอาหาร (กรัมเปอร์เซ็นต์)	26
3.3	ค่าความถูกต้องของการวิเคราะห์หาปริมาณสารอาหาร (กรัมเปอร์เซ็นต์) ในอาหาร	27
4.1	ปริมาณความชื้นของอาหารล้านนา (กรัม/อาหาร 100 กรัม)	28
4.2	ปริมาณโปรตีนของอาหารล้านนา (กรัม/อาหาร 100 กรัม)	29
4.3	ปริมาณไขมันของอาหารล้านนา (กรัม/อาหาร 100 กรัม)	29
4.4	ปริมาณคาร์โบไฮเดรตของอาหารล้านนา (กรัม/อาหาร 100 กรัม)	30
4.5	ปริมาณเถ้าของอาหารล้านนา (กรัม/อาหาร 100 กรัม)	30
4.6	ปริมาณพลังงานของอาหารล้านนา (กิโลแคลอรี/อาหาร 100 กรัม)	31
4.7	ปริมาณใยอาหารของอาหารล้านนา (กรัม/อาหาร 100 กรัม)	31
4.8	คุณค่าทางโภชนาการของอาหารล้านนาทั้ง 5 ตำรับ (ต่ออาหาร 100 กรัม)	32

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ

หน้า

3.1 การดำเนินงานการวิเคราะห์อาหารล้านนา

25



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved