

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ คุณค่าทางโภชนาการของข้าวชอยที่ขายในอำเภอเมือง  
จังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน นางสาวเยาวลักษณ์ ทรัพย์ศิริ

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร.ศักดิ์ดา พริ้งล้าฎ

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ถุติพันธ์ สมุทรทัย อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของข้าวชอยที่ขายในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ สุ่มเก็บตัวอย่างข้าวชอยในพื้นที่ของแขวงกาวิละจากร้านข้าวชอย 2 ร้าน คือ ร้านข้าวชอยอิสลาม และร้านข้าวชอยทั่วไป ตัวอย่างข้าวชอยจากร้านข้าวชอยอิสลามประกอบด้วย ข้าวชอยเนื้อข้าว และ ข้าวชอยเนื้อไก่ ส่วนตัวอย่างข้าวชอยจากร้านข้าวชอยทั่วไป ประกอบด้วย ข้าวชอยเนื้อข้าว ข้าวชอยเนื้อไก่ และข้าวชอยเนื้อหมู ทำการเก็บตัวอย่าง 2 ครั้ง แต่แต่ละครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์ ได้ตัวอย่างข้าวชอยทั้งสิ้น 10 ตัวอย่าง นำไปวิเคราะห์ คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน โปรตีนรวม ไขมันรวม คาร์โบไฮเดรต เถ้า และความชื้น โดยวิธีวิเคราะห์ทางเคมี วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร

ผลการศึกษาพบว่า คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งถ้วย ของข้าวชอย จากร้านข้าวชอยอิสลาม มีค่าเฉลี่ยโดยรวมของพลังงาน โปรตีนรวม ไขมันรวม คาร์โบไฮเดรต เถ้า และความชื้น เป็น 375.56 กิโลแคลอรี 19.96, 17.02, 31.52, 3.64 และ 272.54 กรัม ตามลำดับ โดยมีราคา 35 บาท และ มีน้ำหนักเท่ากับ 344.45 กรัมต่อถ้วย สำหรับข้าวชอยจากร้านข้าวชอยทั่วไป มีค่าเฉลี่ยโดยรวม ของพลังงาน โปรตีนรวม ไขมันรวม คาร์โบไฮเดรต เถ้า และความชื้นเป็น 407.77 กิโลแคลอรี 20.27, 17.56, 39.39, 5.24 และ 275.65 กรัม ตามลำดับ โดยมีราคา 30 บาท และ มีน้ำหนักเท่ากับ 358.13 กรัม ต่อถ้วย

<b>Independent Study Title</b>	Nutritive Values of Khao Soy Selling in Mueang District, Chiang Mai Province	
<b>Author</b>	Miss Yaowaluk Supsiri	
<b>Degree</b>	Master of Science (Nutrition Education)	
<b>Independent Study Advisory Committee</b>	Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo	Advisor
	Asst. Prof. Dr. Ruetinan Samuttai	Co-advisor

### ABSTRACT

This study aimed to investigate nutritive values of Khao Soy selling in Mueang District, Chiang Mai Province. The samples of Khao Soy were collected randomly in the area of Kawila precinct from 2 restaurants including Islamic and general restaurants. Khao Soy with beef and chicken were collected from Islamic restaurant whereas Khao Soy with beef, chicken and pork were collected from general restaurant. The collection was done two times with one week consecutively. Thus, there were 10 samples of Khao Soy. Chemical analyses were conducted for determining nutritive values in these samples including total energy, total protein, total fat, carbohydrate, ash and moisture. The data was analyzed using descriptive statistics including frequency, percentage, mean, standard deviation and estimated population percentage.

The results showed that the nutritive values per one dish of Khao Soy from Islamic restaurant had mean of total energy, total protein, total fat, carbohydrate, ash and moisture as followed: 375.56 kilocalories, 19.96, 17.02, 31.52, 3.64 and 272.54 grams respectively. The price was 35 baht with average weight of 344.45 grams per dish. The nutritive values per dish of Khao Soy from general restaurant had mean of total energy, total protein, total fat, carbohydrate, ash and moisture as followed 407.77 kilocalories, 20.27, 17.56, 39.39, 5.24 and 275.65 grams respectively. The price was 30 baht with average weight of 358.13 grams per dish.