

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหาด้รับมาตรฐานของอาหารพื้นบ้านชาวยอง และเพื่อค่านวนคุณค่าสารอาหารพื้นบ้านชาวยองจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535) ศึกษาด้วยวิธีการทดลองปรุงอาหาร ประเมินผลการทดสอบการชิม และค่านวนคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านชาวยอง ผู้ทดสอบการชิมคือ นักศึกษาวิชาเอกคหกรรมศาสตร์ กลุ่มอาหารและโภชนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 10 คน บุคคลทั่วไป จำนวน 5 คน และชาวยองในตำบลเวียงของ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน จำนวน 15 คน มีอายุระหว่าง 20-60 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วยด้รับอาหารพื้นบ้านชาวยอง เครื่องชั่ง ตวง อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร แบบประเมินผลการชิมและตารางแสดงคุณค่าโภชนาการของอาหารไทย

สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. ผลการทดสอบการชิม

ผลการทดสอบการชิมอาหารพื้นบ้านชาวยองในด้านสี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัส ทั้งของนักศึกษาวิชาเอกคหกรรมศาสตร์ กลุ่มอาหารและโภชนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ บุคคลทั่วไปและชาวยอง มีผลการทดสอบที่ให้การยอมรับอาหารพื้นบ้านชาวยอง โดยมีค่าผลการทดสอบการชิมของนักศึกษาและบุคคลทั่วไปอยู่ระหว่าง 3.7-4.4 ค่าผลการทดสอบการชิมของชาวยองอยู่ระหว่าง 4.0-4.9 เป็นค่าที่ให้การยอมรับสูงและผลการทดสอบทั้งของบุคคลทั่วไปและชาวยองจึงเป็นด้รับมาตรฐานยอมรับทั้งของบุคคลทั่วไปและชาวยอง

2. ด้รับมาตรฐานอาหารพื้นบ้านชาวยอง

ด้รับอาหารพื้นบ้านชาวยองที่เป็นมาตรฐานประกอบด้วยอาหารประเภทแกง จำนวน 9 ด้รับ อาหารประเภทด้ (โหลก) จำนวน 10 ด้รับ และอาหารประเภทอื่น ๆ จำนวน 5 ด้รับ

3. คุณค่าทางโภชนาการอาหารพื้นบ้านชาวยอง

สารอาหารในอาหารพื้นบ้านชาวยองที่พบมากที่สุด คือ วิตามินเอ รองลงมาคือ สารอาหารในกลุ่มเกลือแร่ แคลเซียมและฟอสฟอรัส ดังแสดงในตารางสรุปคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านชาวยอง 24 ตำรับ ดังนี้

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ตาราง 5.1 คุณค่าทางโภชนาการโดยรวมของอาหารพื้นบ้านชาวยอง

ลำดับที่	รายการ	น้ำหนัก (gm.)	Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
								Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	แกงอ่อมไก่	1,693**	1,114.36	183.19	31.89	23.97	6.76	226.26	323.00	73.43	2,115.69	1.14	2.49	22.91	15.98
2	แกงแคไก่	1,088	927.14	116.66	22.21	65.10	28.13	1,038.29	501.75	69.17	29,156.82	1.41	2.08	21.34	176.51
3	แกงป่าพริกหม่น	2,360**	1,410.52	230.03	39.53	34.31	7.97	242.05	330.85	88.68	3,023.85	1.41	3.16	27.53	332.36
4	แกงหน่อไม้สด	1,328**	389.75	60.21	4.81	26.45	6.91	903.40	1,217.82	10.96	6,227.30	0.56	0.77	23.56	177.13
5	แกงหยวกใส่ไก่	1,828**	716.11	101.09	18.71	35.93	9.71	362.79	314.05	46.09	3,006.96	0.79	2.57	4.25	40.48
6	แกงผักกาดใส่ไก่	1,311**	382.07	57.29	10.66	14.33	4.21	701.45	376.54	31.66	8,822.95	0.36	0.84	11.30	58.85
7	แกงผักแคบ	1,058**	474.58	87.56	87.35	11.40	1.84	1,235.56	1,887.19	13.91	8,245.50	0.14	0.26	37.21	17.65
8	แกงอ่อมมีาดุก	1,967**	1,241.65	217.85	26.18	32.67	8.72	466.00	2,890.10	83.92	11,491.07	2.13	2.55	20.24	208.21
9	แกงผักปลั่ง	1,078**	484.78	95.93	7.97	7.37	2.01	1,343.66	2,023.49	13.54	5,605.30	0.11	0.34	38.41	17.05
10	น้ำพริกป่า	400	390.30	54.40	10.53	18.56	3.11	182.95	623.90	18.84	1,696.15	0.55	0.35	4.01	120.10
11	น้ำพริกหัวข่า	45	55.00	1.87	0.84	8.99	2.49	91.55	33.05	2.14	850.90	0.04	0.06	1.06	2.75
12	น้ำพริกข่าปั่น	29	129.98	5.52	11.05	1.07	4.60	376.36	15.55	5.28	711.00	0.21	0.27	0.64	1.00
13	น้ำพริกน้ำปู	130	123.30	10.16	3.97	11.68	2.85	773.30	59.35	15.30	1,455.05	0.30	1.74	3.52	111.90
14	น้ำพริกข่อย	425**	344.45	51.04	10.50	11.37	4.63	212.95	199.25	10.89	1,584.18	1.53	0.76	14.54	42.10

ตาราง 5.1 (ต่อ)

ลำดับที่	รายการ	น้ำหนัก (gm.)	Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
								Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
15	น้ำพริกตาแดง	123	186.21	13.70	6.46	18.23	7.51	186.52	277.08	9.13	4,129.95	0.11	0.32	3.66	9.90
16	น้ำพริกฮั่ว	200	137.30	10.60	3.43	13.44	2.02	182.15	217.15	6.06	4,055.55	0.47	0.13	2.14	180.70
17	น้ำพริกน้ำผัก	225	76.85	6.67	1.47	9.32	3.01	364.35	186.05	10.42	7,340.50	0.18	0.15	3.83	243.30
18	น้ำพริกมะเขือหอมของ	305													
19	ต้มมะเขือ	570	189.70	13.20	6.31	20.13	9.00	258.15	229.25	7.01	1,616.15	0.46	0.57	2.39	212.15
20	ต้มมะเขือ	777	187.80	9.06	1.14	35.04	7.15	32.60	172.30	5.56	1,635.00	1.98	0.53	5.06	210.75
21	ยำมะเขือขี้เหล็ก	500	384.89	34.72	6.93	45.70	9.20	203.24	314.85	7.88	2,693.15	2.68	0.86	12.87	333.55
22	ปลาดิบ	300	500.45	22.13	25.68	45.05	24.75	1,356.45	201.60	49.49	1,968.40	1.35	0.84	6.48	230.69
23	จิ้มบ๊วย	300	330.00	61.20	9.60	0	0.60	351.00	708.00	16.80	0	0.09	0.03	8.10	0
24	ข้าวเหนียว	550	594.00	107.80	18.15	0	0	0	0	0	0	3.80	1.43	31.35	0
		840	2,053.20	39.48	23.40	422.40	7.48	144.00	96.00	tr.	0	0.50	0.89	8.52	0

tr = trace
 - = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์
 gm = gram
 Kcal = Kilocalorie
 IU = International Unit
 mg = milligram
 ชก. = ช้อนแกง
 ** = น้ำหนักเป็นกรัม/ตำรับอาหารซึ่งรวมน้ำหนักน้ำที่เติมลงไป
 = น้ำหนักเป็นกรัม/ตำรับอาหาร

อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาครั้งนี้มีประเด็นที่น่าสนใจดังนี้คือ

1. วิธีการปรุงอาหารพื้นบ้านชาวของ

วิธีการปรุงอาหารพื้นบ้านเป็นวิธีที่ง่าย ไม่ซับซ้อน สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่าย แต่วิธีการปรุงอาหารผักบางตำรับใช้เวลาานาน ทำให้สีของผักไม่น่ารับประทานและสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการได้

2. เครื่องปรุงอาหารพื้นบ้านชาวของ

จากการศึกษาพบว่า เครื่องปรุงอาหารพื้นบ้านชาวของแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ

1) ส่วนวัตถุดิบที่เป็นเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ของเนื้อสัตว์ เช่น ปลาตุก ปลาช่อน เนื้อหมู ปลาแห้ง และส่วนที่เป็นพืชผัก เช่น ผักชะอม ผักตำลึง ผักชีฝรั่ง หน่อไม้ จะพบว่าเป็นวัตถุดิบที่สามารถหาได้ตลอดเวลาเพราะมีอยู่ในท้องถิ่น หาได้ง่าย มีตามฤดูกาล ทำให้ช่วยประหยัดเงินค่าอาหาร นอกจากนี้ทำให้รสชาติอาหารดี มีคุณค่าต่อสุขภาพเพราะไม่บอบช้ำจากการขนส่ง แต่การใช้น้ำมันหมู เนื้อหมู มาประกอบอาหารอาจทำให้ได้ไขมันจากสัตว์มากเกินไป และพืชผักบางชนิดเป็นพืชผักที่ต้องรอดตามฤดูกาล และมีในบางท้องถิ่นทำให้หารับประทานได้ยาก ได้แก่ หน่อไม้ ยอดมะขาม จะมีเฉพาะในฤดูฝน สะแล ผักเหือด ผักขี้ขวง จะมีเฉพาะฤดูหนาว

2) เครื่องปรุงรส อาหารพื้นบ้านชาวของส่วนใหญ่จะใช้เครื่องปรุงรสที่มีคุณสมบัติให้รสเค็มและให้โปรตีนและแร่ธาตุ ได้แก่ ปลาแร่ กะปิ ถั่วเน่าและเกลือ เครื่องปรุงรสเหล่านี้ช่วยทำให้รสชาติอาหารกลมกล่อม ครบรส และมีคุณค่าทางโภชนาการ ดีต่อสุขภาพ แต่เครื่องปรุงรสที่กล่าวมานั้นมีรสเค็ม หากรับประทานมากเกินไป อาจทำให้ได้รับโซเดียมมากกว่าที่ร่างกายต้องการ ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาด้านอื่นตามมาได้

3. ผลการทดสอบการชิม

ผลการทดสอบการชิมอาหารพื้นบ้านชาวของโดยรวมทั้ง 2 กลุ่ม คือกลุ่มนักศึกษาและบุคคลทั่วไป มีค่าระหว่าง 3.7-4.4 และกลุ่มที่ 2 คือกลุ่มชาวของ มีค่าระหว่าง 4.0-4.9 พบว่ามี การยอมรับสูงและไม่แตกต่างกันจึงถือเป็นมาตรฐาน แต่ผลการชิมของกลุ่มนักศึกษาและบุคคลทั่วไปมีค่าต่ำกว่ากลุ่มชาวของ สาเหตุอาจเนื่องมาจากนักศึกษาและบุคคลทั่วไปส่วนใหญ่มาจากหลายพื้นที่ ซึ่งไม่ใช่คนในพื้นที่จังหวัดลำพูน อาจเกิดจากความไม่คุ้นเคยกับอาหารพื้นบ้านชาวของ จึงทำให้มีผลการชิมต่ำกว่ากลุ่มชาวของ

จากการศึกษาพบว่า อาหารพื้นบ้านชาวยอง กลุ่มนักศึกษาและบุคคลทั่วไปมีผลการชิมโดยรวมสูงสุดในประเภทแกงคือ แกงผักกาดใส่ไก่ และแกงบ่าฟักหม่น ประเภทตำ (โหลก) คือน้ำพริกปลา ประเภทอื่น ๆ คือ ปลาปิ้ง ส่วนชาวยองมีผลการชิมโดยรวมสูงสุดในประเภทแกงคือ แกงผักกาดใส่ไก่ ประเภทตำ (โหลก) คือน้ำพริกอ่อง ประเภทอื่น ๆ คือ ข้าวหนุงงา ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับรายงานการวิจัยคุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพของสมศรี เจริญเกียรติ และคณะ (2545) พบว่า ประเภทแกง แกงส้มเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมมากที่สุดจากกลุ่มตัวอย่างจากกรุงเทพมหานคร ภาคกลาง ภาคตะวันออก และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนภาคใต้นิยมแกงเหลือง ภาคเหนือนิยมแกงแคมากที่สุด หากพิจารณาแล้วจะพบว่า แกงบ่าฟักหม่น แกงผักกาดใส่ไก่ แกงส้ม และ แกงเหลือง มีการใช้เครื่องปรุงหลักที่เป็นพืชผักพื้นบ้านเช่นเดียวกัน แต่วิธีการปรุงอาหารพื้นบ้านชาวยอง เช่น แกงบ่าฟักหม่น และแกงผักกาดใส่ไก่ มีวิธีการปรุงที่ง่าย ไม่ซับซ้อน รวมถึงการใช้ เครื่องปรุงรสที่น้อยกว่า สำหรับประเภทตำ น้ำพริกกะปิ เป็นที่นิยมมากที่สุดของทุกภาค ยกเว้นภาคเหนือที่นิยมน้ำพริกอ่องมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกันจะพบว่า น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลา และน้ำพริกอ่อง มีคุณค่าทางโภชนาการสูงเช่นเดียวกัน แต่น้ำพริกกะปิมีสเต็รชั่นส่วนน้ำพริกอ่อง น้ำพริกปลา จะมีรสชาติกลาง ๆ เหมาะกับผู้บริโภคทุกเพศทุกวัย ส่วนอาหารประเภทอื่น ๆ พบว่า ห่อหมก และผัดผักเป็นที่นิยมมากที่สุดของทุกภาค ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับอาหารพื้นบ้านชาวยองประเภทอื่น ๆ คือ ปลาปิ้ง และข้าวหนุงงา พบว่า ทั้งห่อหมกและผัดผัก ให้คุณค่าทางโภชนาการครบทุกสารอาหารมากกว่าปลาปิ้งและข้าวหนุงงา แต่อย่างไรก็ตามเมื่อรับประทานกับข้าวและอาหารอื่นในสำรับเดียวกัน จะทำให้เกิดความสมดุลของสารอาหารมากขึ้น นอกจากนี้อาหาร พื้นบ้านชาวยองมีวิธีการปรุงที่ง่าย สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายกว่า

4. คุณค่าทางโภชนาการ

จากการศึกษาพบว่า อาหารพื้นบ้านชาวยองมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินซี ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะจะพบว่าให้วิตามินและเกลือแร่ในปริมาณที่สูง มีปริมาณสารอาหารคาร์โบไฮเดรตน้อย แต่ชาวยองนิยมรับประทานข้าวเหนียวหนึ่งคู่กับอาหาร ทำให้ได้รับปริมาณสารอาหารที่ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แต่ควรมีการเพิ่มวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น วิตามินบี หากเปลี่ยนข้าวขัดสี (ข้าวขาว) เป็นข้าวซ้อมมือ จะช่วยทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น.

จากตาราง 5.1 คุณค่าทางโภชนาการโดยรวมของอาหารพื้นบ้านชาวยองพบว่า อาหารพื้นบ้านชาวยองส่วนใหญ่มีพืชผักเป็นเครื่องปรุงหลักมากน้อยแตกต่างกัน ทำให้มีใยอาหารสูง รวมถึงสารอื่น ๆ ที่มีอยู่ในพืช จึงเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้เมื่อนำอาหารมาจัดรับประทานจะมีการกระจายของสารอาหาร ทั้งที่ให้พลังงานต่ำและพลังงานสูง ทำให้ผู้บริโภคมีทางเลือกรับประทานได้ตามความต้องการของร่างกาย อาหารพื้นบ้านชาวยองหลายตำรับจัดเป็นแหล่งอาหารที่อุดมด้วยพลังงาน วิตามิน และเกลือแร่บางชนิด อาทิ อาหารพื้นบ้านชาวยองประเภทแกงที่ให้พลังงานสูง คือ แกงป่าผักหม่น ให้พลังงานต่ำ คือ แกงผักปลัง ประเภทต่ำ (โหลก) ที่ให้พลังงานสูง คือ น้ำพริกปลา ให้พลังงานต่ำ คือ น้ำพริกหัวข่า ประเภทอื่น ๆ ที่ให้พลังงานสูง คือ ข้าวหนุงงา ให้พลังงานต่ำ คือ ปลาปิ้ง

อาหารพื้นบ้านชาวยองที่มีวิตามินเอสูง ประเภทแกงคือ แกงแคไก่ ประเภทต่ำ (โหลก) คือ น้ำพริกน้ำผัก ประเภทอื่น ๆ คือ คั่วมะเขือ

อาหารพื้นบ้านชาวยองที่มีแคลเซียมสูง ประเภทแกง คือ แกงผักปลัง ประเภทต่ำ (โหลก) คือ น้ำพริกน้ำปู ประเภทอื่น ๆ คือ ยำมะถั่วมะเขือ

อาหารพื้นบ้านชาวยองที่มีฟอสฟอรัสสูง ประเภทแกง คือ แกงอ่อมปลาตุก ประเภทต่ำ (โหลก) คือ น้ำพริกปลา ประเภทอื่น ๆ คือ ปลาปิ้ง

สามารถจัดได้ว่าอาหารพื้นบ้านชาวยองเป็นอาหารเพื่อสุขภาพทั้งในแง่คุณค่าทางโภชนาการ แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้ความเข้าใจของผู้บริโภคในการรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับสถานะและความต้องการของแต่ละบุคคล

แต่อย่างไรก็ตามข้อมูลคุณค่าอาหารพื้นบ้านชาวยองส่วนใหญ่เป็นอาหารดิบ อาจทำให้เกิดความผิดพลาดจากการใช้ข้อมูลคุณค่าอาหารดิบมาแทนอาหารสุก คือ เกิดการประเมินคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเกินกว่าความเป็นจริง เพราะไม่สามารถนำปัจจัยของการประกอบอาหารที่อาจทำให้เกิดการสูญเสียสารอาหารไประหว่างการประกอบอาหารมาประกอบในการประเมินคุณค่าทางโภชนาการของอาหารได้

ดังนั้นจากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ได้ตำรับมาตรฐานและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านชาวยอง ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ง่ายและได้รับทราบถึงสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารพื้นบ้านชาวยอง สมควรที่จะได้รับการเผยแพร่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลทั่วไป

ข้อเสนอแนะ

ในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. ชาวของและชาวล้านนาตลอดจนบุคคลทั่วไปควรร่วมมือกันอนุรักษ์และขยายพันธุ์พืชผักพื้นบ้านในท้องถิ่น โดยการ

- ประชาสัมพันธ์ให้เห็นถึงคุณค่าทางโภชนาการของพืชผักพื้นบ้าน
- อนุรักษ์และขยายพันธุ์พืชผักพื้นบ้านที่พบโดยไม่ตัดทิ้งแต่นำไปปลูกไว้
- ส่งเสริมการรับประทานพืชผักพื้นบ้าน โดยเริ่มจากครอบครัวและโรงเรียน

2. ผู้ที่ทำธุรกิจร้านอาหาร หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการควรทดลองนำตำรับอาหารเหล่านี้ไปแนะนำให้ผู้บริโภครู้จัก ทดลองปรุงและรับประทานเพราะเป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง พลังงานต่ำ มีเส้นใยมากเหมาะกับผู้ที่สนใจเรื่องสุขภาพและควบคุมน้ำหนัก

3. รัฐบาลควรมีการสนับสนุนให้ประชาชนหันมาบริโภคอาหารพื้นบ้านให้มากขึ้น โดยจะใช้สื่อเน้นเรื่องประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าทางภูมิปัญญา

4. สาขาวิชาเอกคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ควรนำตำรับอาหารพื้นบ้านชาวของไปใช้ในการเรียนการสอนในกระบวนวิชาอาหารไทยภาคเหนือด้วย

5. องค์การสาธารณสุขประจำจังหวัดลำพูนและสำนักงานประถมศึกษาระดับอำเภอและจังหวัด จังหวัดลำพูน ควรมีการเผยแพร่ถึงประโยชน์จากอาหารพื้นบ้านชาวของเพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนหรือปลุกจิตสำนึกให้ประชาชนหันมาบริโภคอาหารพื้นบ้าน รวมถึงเป็นการร่วมดำรงเอกลักษณ์อาหารพื้นบ้านชาวของและรองรับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ในส่วนที่เน้นความรู้และวัฒนธรรมท้องถิ่น

ในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ผู้ที่สนใจ ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องสารอาหาร และพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านชาวของ โดยคำนึงถึงความต้องการของประชาชนในแต่ละวัน รวมถึงศึกษาในเรื่องสารพิษ สารตัวที่ขัดขวางการดูดซึมสารอาหารบางชนิดจากพืชผักพื้นบ้าน

2. ผู้ที่สนใจศึกษาด้านคุณค่าทางโภชนาการอาหารพื้นบ้านชาวของ ควรมีการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการในห้องปฏิบัติการเพื่อให้ได้ข้อมูลคุณค่าสารอาหารที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

ขึ้น และในการใช้ผู้ทดสอบการชิมที่อยู่ในวัยต่างกัน ควรจัดแบ่งวัยของผู้ทดสอบการชิมออกเป็น ช่วง เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยผู้สูงอายุ

3. สถาบันวิจัยหรือรัฐฯ จังหวัดลำพูน ควรมีการศึกษาในเรื่องอาหาร ในแง่วัฒนธรรมรวมถึงศึกษาถึงองค์ความรู้ของประชาชนในจังหวัดลำพูนเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน ชาวยอง

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University