



คหกรรมศาสตร์ มศว

คหกรรมศาสตร์ มศว

ISSN 0859-9564

ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 เมษายน - กันยายน 2552

<http://www.homeswu.net>



ที่มาของภาพ http://fruitranger.exteen.com/images/Picture/fruit_veget.jpg 16/08/09

จัดทำโดย ...

ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 วัฒนา กรุงเทพฯ 10110

Email : homeswu@gmail.com



สารบัญ

บรรณาธิการแถลง	2
หลักสูตร วท.บ. คหกรรมศาสตร์ (ปรับปรุง พ.ศ. 2552)	3
บทความวิชาการ	10
สาระความรู้ เล่าสู่กันฟัง	17
ประมวลภาพกิจกรรมของภาควิชาคหกรรมศาสตร์	19

บรรณาธิการแถลง

สวัสดีท่านผู้อ่านวารสารคหกรรมศาสตร์ มศว ทุกท่านค่ะ วารสารคหกรรมศาสตร์ มศว ฉบับที่ท่านกำลังอ่านเป็นฉบับที่ 2 ของปีงบประมาณ 2552 ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ในขณะนี้ได้ปรับเปลี่ยนระบบการบริหารงานใหม่ตามนโยบายของมหาวิทยาลัย ดังนั้นภาควิชาคหกรรมศาสตร์ในปัจจุบันจึงเปิดสอน 1 หลักสูตร คือ วท.บ.คหกรรมศาสตร์ เนื้อหาของวารสารฉบับนี้จึงเป็นการนำเสนอโครงสร้างหลักสูตร วท.บ. คหกรรมศาสตร์ ซึ่งมี 3 กลุ่มวิชา ให้ทุกท่านได้รู้จัก หลักสูตรนี้ได้รับการปรับปรุงและเปิดใช้ตั้งแต่ปีการศึกษา 2552 บทความวิชาการในฉบับนี้เป็นการนำเสนอวิชาปัญหาพิเศษของนิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2551 ซึ่งเป็นบทความที่ได้รับรางวัลการประกวดโปสเตอร์ในงานแสดงผลงานวิชาปัญหาพิเศษของนิสิต นอกจากนี้ยังมีบทความเกี่ยวกับการไปฟังบรรยายของอาจารย์ภาควิชาฯเกี่ยวกับอาหารไทยที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ท่านที่สนใจจะส่งบทความลงวารสารฯ เชิญติดต่อได้ที่เมล์ homeswu@gmail.com ช่วงนี้มีโรควัดไข้หวัดใหญ่ 2009 กำลังระบาด ขอให้ทุกท่านระวังรักษาสุขภาพให้แข็งแรง กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ออกกำลังกายสูดอากาศ และกินอาหารที่มีประโยชน์ พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

๒ ๒ ๒ ๒ ๒

ที่ปรึกษา :รศ.ดร.ยงยุทธ คั่นจุลเวสส

บรรณาธิการ : อ.ดร.สิริมนต์ ชายเกตุ

กองบรรณาธิการ :อ. ดร.สิริมนต์ ชายเกตุ, ผศ.ดร.ทัศนวิวรรณ ภู่อารีย์, อ.ดร.ศิรินันท์ แก่นทอง, อาจารย์ชาติรส การะเวก, นางสาวจุฑารัตน์ กิตติเขมากร, นายธีระวัฒน์ กันธิวา

พิสูจน์อักษร : นางสาวจุฑารัตน์ กิตติเขมากร, นางสาวดวงเนตร ตระกูลพงษ์ศักดิ์

ออกแบบปกวารสาร : นายธีระวัฒน์ กันธิวา



หลักสูตร วท.บ. คหกรรมศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2552)

ที่มา: หลักสูตร วิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2552

วารสารคหกรรมศาสตร์ มศว ฉบับนี้ ขอเสนอหลักสูตร วท.บ. คหกรรมศาสตร์ซึ่งเป็นหลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2552 ที่ผ่านความเห็นชอบจากกรรมการสภามหาวิทยาลัยแล้วมีเนื้อหาโดยย่อดังนี้

เนื่องจากการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยในปัจจุบันได้มีการนำวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับชีวิตประจำวัน ดังนั้น การพัฒนาวิทยาศาสตร์ประยุกต์อย่างสมบูรณ์แบบจำเป็นต้องมีความเข้าใจวิทยาศาสตร์พื้นฐานและสามารถนำไปใช้โดยบูรณาการอย่างสมดุลเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด รวมทั้งการพัฒนาแนวความคิดในการสร้างสรรค์นวัตกรรมให้ทันสมัยและก้าวหน้าทันต่อสถานการณ์ปัจจุบัน ให้เป็นผู้นำแห่งการสร้างสรรค์ของต้นแบบในการประดิษฐ์ เพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาด้วยวิทยาศาสตร์ประยุกต์ เศรษฐกิจในรูปแบบต่าง ๆ สำหรับหลักสูตร วิทยาศาสตร์ประยุกต์นี้ ได้มีการรวมสาขาวิชาต่าง ๆ ได้แก่ สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ และสาขาวิชาวัสดุศาสตร์ (อัญมณีและเครื่องประดับ) เป็นสาขาวิชาหลักที่เชื่อได้ว่าเหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยในปัจจุบัน โดยมุ่งเน้นประเด็นสร้างบัณฑิตที่มีคุณภาพรอบรู้เข้าใจ การนำไปใช้สร้างตนให้มีคุณธรรมจริยธรรม

ปรัชญาและวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

ปรัชญา

สร้างสรรค์สังคม ด้วยเทคโนโลยีและการประยุกต์อย่างชาญฉลาดจากความรู้ทางวิทยาศาสตร์

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

ผลิตบัณฑิตโดยใช้คุณธรรมสร้างความรู้ทางวิทยาศาสตร์ให้มี ความสามารถศึกษา วิจัย และประยุกต์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ เพื่อการทำงานในอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ และมีจรรยาบรรณในวิชาชีพ

กำหนดการเปิดสอน



ภาคการศึกษาระดับมัธยมศึกษา 2552

4

ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 เมษายน - กันยายน 2552

คุณสมบัติของผู้เข้าศึกษา

- สำเร็จการศึกษาไม่ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย สายวิทยาศาสตร์ หรือเทียบเท่า
- ผ่านการสอบคัดเลือกของกระทรวงศึกษาธิการ หรือมหาวิทยาลัย

การคัดเลือกผู้เข้าศึกษา

ตามแนวปฏิบัติของกระทรวงศึกษาธิการ หรือตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด

ระบบการศึกษา

ตามข้อบังคับของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ว่าด้วยการศึกษาระดับปริญญาตรี

ระยะเวลาการศึกษา

ตามข้อบังคับของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ว่าด้วยการศึกษาระดับปริญญาตรี

การลงทะเบียนเรียน

ตามข้อบังคับของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ว่าด้วยการศึกษาระดับปริญญาตรี

การวัดผลและการสำเร็จการศึกษา

ตามข้อบังคับของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ว่าด้วยการศึกษาระดับปริญญาตรี

หลักสูตร

จำนวนหน่วยกิตรวมตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่า **132** หน่วยกิต



โครงสร้างหลักสูตร

รายละเอียด	สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (หน่วยกิต)
1. <u>หมวดวิชาศึกษาทั่วไป</u> ไม่น้อยกว่า	30
2. <u>หมวดวิชาเฉพาะ</u> ไม่น้อยกว่า	97
21 <u>วิชาแกน</u>	26
21.1 วิชาวิทยาศาสตร์และ คณิตศาสตร์ พื้นฐาน	16
21.2 วิชาพัฒนาทักษะการเรียนรู้	10
22 <u>วิชาเฉพาะ</u> ไม่น้อยกว่า	71
221 วิชาเฉพาะสาขา	18
222 วิชาเอกบังคับ	41
223 วิชาเอกเลือก ไม่น้อยกว่า	12
3. <u>หมวดวิชาเลือกเสรี</u> ไม่น้อยกว่า	6
รวม ไม่น้อยกว่า	133



แผนการเรียน สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

ปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1	ปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2
วิชาศึกษาทั่วไป 9 หน่วยกิต	วิชาศึกษาทั่วไป 9 หน่วยกิต
มศว 121 ภาษาอังกฤษเพื่อประสิทธิภาพ การสื่อสาร 1 3(2-2-5)	มศว 111 ศิลปะการสื่อสารภาษาไทย 3(2-2-5) หรือ
5	มศว 112 ภาษาไทยปริทรรศน์ 3(2-2-5)
หรือ	มศว 122 ภาษาอังกฤษเพื่อประสิทธิภาพ การสื่อสาร 2 3(2-2-5)
มศว 123 ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร นานาชาติ 1 3(2-2-5)	หรือ
5	มศว 124 ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร นานาชาติ 2 3(2-2-5)
มศว 141 ทักษะการรู้สารสนเทศ 3(2-2-5)	มศว 151 การศึกษาทั่วไปเพื่อพัฒนามนุษย์ 3(2-2-5)
5	วิชาเฉพาะสาขา 6 หน่วยกิต
มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ 3(2-2-5)	คม 101 เคมีพื้นฐาน 3(3-0-6)
วิชาวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์พื้นฐาน 12 หน่วยกิต	ชว 102 ชีววิทยา 2 3(3-0-6)
ชว 101 ชีววิทยา 1 3(3-0-6)	วิชาเอกบังคับ 6 หน่วยกิต
6	คส 101 หลักคหกรรมศาสตร์ 3(2-2-5)
ชว 181 ปฏิบัติการชีววิทยา 1 1(0-2-1)	คส 151 พัฒนาการของมนุษย์ 3(3-0-6)
1)	
คม 100 เคมีทั่วไป 3(3-0-6)	
6	
คม 190 ปฏิบัติการเคมีทั่วไป 1(0-2-1)	
1)	
คณ 111 คณิตศาสตร์ 1 4(4-0-8)	
8	
รวมจำนวนหน่วยกิต 21	รวมจำนวนหน่วยกิต 21



ปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 1	ปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2
วิชาศึกษาทั่วไป 3หน่วยกิต มศว 251 มนุษย์กับสังคม 3(2-2-5) วิชาวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์พื้นฐาน 4หน่วยกิต ฟส 100 ฟิสิกส์ทั่วไป 3(3-0-6) ฟส 180 ปฏิบัติการฟิสิกส์ทั่วไป 1(0-2-1) วิชาเฉพาะสาขา 4หน่วยกิต คม 221 เคมีอินทรีย์ 3(3-0-6) คม 292 ปฏิบัติการเคมีอินทรีย์ 1(0-3-0) วิชาเอกบังคับ 6-10หน่วยกิต คส 261 การจัดการทรัพยากรครอบครัว และชุมชน 3(3-0-6) 6) เฉพาะกลุ่มวิชาเอกอาหารและโภชนาการ และ กลุ่มวิชาเอกการกำหนดอาหารและโภชนบำบัด คส 221 โภชนาการ 3(3-0-6) คม 241 ชีวเคมี 1 3(3-0-6) คม 296 ปฏิบัติการชีวเคมี 1(0-3-0) เฉพาะกลุ่มวิชาเอกสิ่งทอและเครื่องนุ่งห่ม คส 231 วิทยาศาสตร์สิ่งทอเบื้องต้น 3(2-2-5)	วิชาศึกษาทั่วไป 3หน่วยกิต มศว 252 สุนทรียศาสตร์เพื่อชีวิต 3(2-2-5) วิชาเฉพาะสาขา 8หน่วยกิต ขว 351 สรีรวิทยาทั่วไป 4(3-3-6) สส 243 วิธีการทางสถิติ 4(4-1-7) วิชาเอกบังคับ 6-9หน่วยกิต คส 201 สารสนเทศและการสื่อสารทางคหกรรมศาสตร์ 2(1-2-3) 3) เฉพาะกลุ่มวิชาเอกอาหารและโภชนาการ คส 211 วิทยาการอาหาร 3(2-2-5) ขว 271 จุลชีววิทยาและปรสิตวิทยาเบื้องต้น 4(3-3-6) เฉพาะกลุ่มวิชาเอกการกำหนดอาหารและโภชนบำบัด ขว 271 จุลชีววิทยาและปรสิตวิทยาเบื้องต้น 4(3-3-6) เฉพาะกลุ่มวิชาเอกสิ่งทอและเครื่องนุ่งห่ม คส 232 โครงสร้างผ้า 2(1-2-3) คส 241 เทคนิคการตัดเย็บเสื้อผ้า 1 2(1-2-3) วิชาเอกเลือก 3 หน่วยกิต เฉพาะกลุ่มวิชาเอกการกำหนดอาหารและโภชนบำบัด
รวมจำนวนหน่วยกิต 21	รวมจำนวนหน่วยกิต 20



ปีที่ 3ภาคการศึกษาที่ 1	ปีที่ 3ภาคการศึกษาที่ 2
<p>วิชาศึกษาทั่วไป 3หน่วยกิต</p> <p>มศว 353 มนุษย์กับการใช้เหตุผลและจริยธรรม 3(2-2-5)</p> <p>วิชาพัฒนาทักษะการเรียนรู้ 2หน่วยกิต</p> <p>อก 301 การอ่านเฉพาะกิจ 1 2(2-0-4)</p> <p>วิชาเอกบังคับ 5-7 หน่วยกิต</p> <p>คส 371 การพัฒนาที่อยู่อาศัย 2(1-2-3)</p> <p>เฉพาะกลุ่มวิชาเอกอาหารและโภชนาการ</p> <p>คส 311 หลักการประกอบอาหาร 3(2-2-5)</p> <p>เฉพาะกลุ่มวิชาเอกการกำหนดอาหารและโภชนบำบัด</p> <p>คส 321 หลักการกำหนดอาหาร 3(2-2-5)</p> <p>เฉพาะกลุ่มวิชาเอกสิ่งทอและเครื่องนุ่งห่ม</p> <p>คส 332 เคมีสิ่งทอ 2(1-2-3)</p> <p>คส 334 การซ่อมและตกแต่งสำเร็จสิ่งทอ 3(2-2-5)</p> <p>วิชาเอกเลือก 3-4 หน่วยกิต</p>	<p>วิชาศึกษาทั่วไป 3หน่วย</p> <p>กิต</p> <p>มศว 364 ความคิดสร้างสรรค์กับนวัตกรรมและเทคโนโลยี 3(2-2-5)</p> <p>วิชาพัฒนาทักษะการเรียนรู้ 2หน่วยกิต</p> <p>วทศ 301 ภาษาอังกฤษสำหรับวิทยาศาสตร์ 1 2(2-0-4)</p> <p>วิชาเอกบังคับ 8-11 หน่วยกิต</p> <p>กิต</p> <p>คส 301 การวิจัยและการเขียนเอกสารทางคหกรรมศาสตร์ 2(1-2-3)</p> <p>คส 361 การจัดการธุรกิจคหกรรมศาสตร์ 2(2-0-4)</p> <p>เฉพาะกลุ่มวิชาเอกอาหารและโภชนาการ</p> <p>คส 312 การจัดการบริการอาหารในสถาบัน 3(2-2-5)</p> <p>คส 422 แนวโน้มทางอาหารและโภชนาการ 1(1-2-0)</p> <p>เฉพาะกลุ่มวิชาเอกการกำหนดอาหารและโภชนบำบัด</p> <p>คส 323 โภชนบำบัดทางการแพทย์ 4(3-2-2)</p> <p>เฉพาะกลุ่มวิชาเอกสิ่งทอและเครื่องนุ่งห่ม</p> <p>คส 331 สรีรวิทยาเกี่ยวกับเสื้อผ้า 2(2-0-4)</p> <p>คส 342 อุตสาหกรรมการผลิตเสื้อผ้า 1 3(2-2-5)</p> <p>คส 344 การสร้างแบบตัด 2(1-2-3)</p> <p>วิชาเอกเลือก 2 หน่วยกิต</p> <p>เฉพาะกลุ่มวิชาเอกอาหารและโภชนาการ</p>
รวมจำนวนหน่วยกิต 13-16	รวมจำนวนหน่วยกิต 13-16



คหกรรมศาสตร์ มศว

9

ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 เมษายน - กันยายน 2552



ปีที่ 4 ภาคการศึกษาที่ 1	ปีที่ 4 ภาคการศึกษาที่ 2
วิชาพัฒนาทักษะการเรียนรู้ 6 หน่วยกิต	วิชาเอกบังคับ 1-3 หน่วยกิต
วทศ 302 ภาษาอังกฤษสำหรับวิทยาศาสตร์ 2 2(2-0-4)	คส 461 เศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนา งานคหกรรมศาสตร์ 1(0-2-1)
วทศ 411 สัมมนาทางวิทยาศาสตร์ 1(0-2-1)	เฉพาะกลุ่มวิชาเอกสิ่งทอและเครื่องนุ่งห่ม
วทศ 422 โครงการงานสำหรับวิทยาศาสตร์ประยุกต์ 3(0-6-3)	คส 445 การควบคุมคุณภาพเสื้อผ้า 2(2-0-4)
วิชาเอกบังคับ	วิชาเอกเลือก 3-5 หน่วยกิต
คส 401 การฝึกงาน 0(0-300-0)	เฉพาะกลุ่มวิชาเอกอาหารและโภชนาการ 3 หน่วยกิต
เฉพาะกลุ่มวิชาเอกสิ่งทอและเครื่องนุ่งห่ม	วิชาเลือกเสรี 4 หน่วยกิต
คส 441 การจัดการสินค้าเครื่องนุ่งห่ม 2(2-0-4)	
วิชาเอกเลือก 3 หน่วยกิต	
วิชาเลือกเสรี 2-3 หน่วยกิต	
รวมจำนวนหน่วยกิต 12-13	รวมจำนวนหน่วยกิต 12



บทความวิชาการ

บทความวิชาการฉบับนี้ เป็นบทความวิจัยปัญหาพิเศษของนิสิตภาควิชาคหกรรมศาสตร์ ซึ่งบทความที่คัดมาในฉบับนี้เป็นบทความที่ได้รับรางวัลการประกวดโปสเตอร์เผยแพร่ในงานแสดงผลงานวิชาปัญหาพิเศษของนิสิตชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2551

ภาวะโภชนาการ การบริโภคอาหารตามธงโภชนาการ และความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาของโรงเรียนในจังหวัดนครนายก

**NUTRITIONAL STATUS AND DIETARY CONSUMPTION BASED ON NUTRITION FLAG
AND FOOD-BASED DIETARY GUIDELINES FOR THAIS, IN PRIMARY
SCHOOLCHILDREN**

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผศ.ดร.ทัศนีวรรณ ภู่อารีย์ *

นิสิต

นางสาวกุลกาญจน์ สุวรรณรักษ์

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาภาวะโภชนาการ การบริโภคอาหาร และความรู้ในเรื่องของธงโภชนาการ และโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียนชั้นประถมศึกษา และเปรียบเทียบปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ โรงเรียน เพศ อายุ ภาวะโภชนาการ อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครองของเด็กนักเรียน เก็บข้อมูลจากนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนในจังหวัดนครนายก 2 โรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง 123 คน โดยใช้แบบสอบถามและแบบบันทึกอาหาร รายงานผลข้อมูลโดย ค่าเฉลี่ย และร้อยละ วิเคราะห์ผลโดยการทดสอบ **t-test** และ **ANOVA** วิเคราะห์อาหารที่บริโภคโดยโปรแกรม **INMUCAL** ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการสมส่วน ร้อยละ 82.9 อ้วนร้อยละ 8.1 และผอมร้อยละ 9.0 อาชีพผู้ปกครองส่วนใหญ่รับจ้างทั่วไปร้อยละ 47.2 รายได้ผู้ปกครองส่วนใหญ่ต่ำกว่า 5,000 บาท/เดือน ร้อยละ 42.3 นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับความรู้เรื่องธงโภชนาการร้อยละ 60.0 ในส่วนของความรู้เรื่องธงโภชนาการและโภชนบัญญัติ 9 ประการพบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับคะแนนความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ ($p=0.001$) โดยเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้มากกว่าเพศชาย ระดับชั้นการศึกษามีความสัมพันธ์กับคะแนนความรู้เรื่องธงโภชนาการ ($p=0.018$) โดยระดับชั้นการศึกษาที่เพิ่มขึ้นมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เพิ่มขึ้น รายได้ของผู้ปกครองของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับคะแนนธงโภชนาการและโภชนบัญญัติ 9

ประการ ($p < 0.05$) โดยรายได้ในช่วง 20,001-30,000 บาท/เดือน มีค่าเฉลี่ยคะแนนน้อยกว่าช่วงระดับรายได้
อื่น ๆ ในส่วนของการบริโภคอาหารพบว่า โรงเรียนที่มีความสัมพันธ์กับส่วนของการบริโภคไขมัน ($p = 0.03$)
คหกรรมศาสตร์ มศว ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 เมษายน - กันยายน 2552
โดยโรงเรียนที่ 1 บริโภคมากกว่าโรงเรียนที่ 2 ระดับชั้นประถมศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับส่วนของการบริโภค

ข้าว-แป้ง ผัก ไขมัน และพลังงาน ($p < 0.05$) โดยระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีส่วนของการบริโภคอาหาร
น้อยกว่าระดับชั้น อื่น ๆ อาชีพของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับส่วนของการบริโภคผัก โดยอาชีพค้าขาย
บริโภคอาหารประเภทผักน้อยกว่าอาชีพอื่น ๆ รายได้ของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับส่วนของการบริโภค
ผัก และเนื้อสัตว์ ($p < 0.05$) โดยนักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้สูงกว่า 30,000 บาท มีส่วนของการบริโภคผัก
และเนื้อสัตว์มากกว่ารายได้ช่วงอื่น ๆ จากการศึกษาพบว่าปัจจัยที่ทำให้เด็กนักเรียนมีความรู้เรื่องธง
โภชนาการและโภชนบัญญัติ 9 ประการแตกต่างกันคือ โรงเรียน, เพศ, ระดับชั้นการศึกษา และ รายได้ของ
ผู้ปกครอง ปัจจัยที่ทำให้การบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน แตกต่างกันคือ โรงเรียน, ระดับชั้นการศึกษา,
ภาวะโภชนาการ, อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครอง ปัจจัยที่ทำให้การบริโภคอาหารของเด็ก
นักเรียน แตกต่างกันคือ เพศ และอายุ

คำสำคัญ : ภาวะโภชนาการ ธงโภชนาการ โภชนบัญญัติ 9 ประการ

* corresponding: tasaneew@swu.ac.th

การเตรียมน้ำมันหอมระเหยชนิดไมโครแคปซูลด้วยเทคนิคอิเล็กโตรสเปรย์

(PREPARATION OF ESSENCE MICROCAPSULE BY ELECTROSPRAYING TECHNIQUE)

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์สุจินดา จิตต์ใจนำ

อาจารย์ ดร. ศิรินันท์ แก่นทอง *

นิสิต

นางสาวพัชรกุล กิตติสกุลนาม

บทคัดย่อ

การนำเทคนิคอิเล็กโตรสเปรย์มาใช้ในการเตรียมน้ำมันหอมระเหยชนิดไมโครแคปซูลบรรจุน้ำมันหอมระเหย ทำได้โดย
ใช้ศักย์ไฟฟ้ากำลังสูงในการฉีดพ่นของผสมให้เป็นละอองฝอยขนาดเล็กมาก แล้วละอองของผสมที่ถูกพ่น
ออกมาจะถูกทำให้แข็งตัว เป็นอนุภาคแขวนลอยในของผสมอีกชนิดหนึ่ง งานวิจัยนี้ใช้ของผสมของ
โซเดียมอัลจิเนต และเจลาตินเป็นฟิล์มชั้นนอกของแคปซูล และใช้น้ำมันหอมระเหยกลิ่นส้มบรรจุภายใน
อัตราส่วนของผสมโซเดียมอัลจิเนตต่อเจลาติน คือ 1:1 ความเข้มข้นของของผสมตั้งแต่ 3.5, 4.0, 4.5 และ

5.0% โดยน้ำหนัก และใช้ศักย์ไฟฟ้าในการฉีดละอองของผสมตั้งแต่ 10, 15, 20 และ 25 kV โดยใช้
กล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอนแบบส่องกราด (SEM) ผลการวิจัยพบว่า
คหกรรมศาสตร์ มศว 13
ปีที่ / ฉบับที่ 2 เมษายน - กันยายน 2552

ความเข้มข้นของของผสมยิ่งมากทำให้ของผสมไหลออกจากปลายเข็มได้ยากกว่าที่ความเข้มข้นต่ำ โดยที่
ความเข้มข้น 10 และ 15% ของผสมไหลเป็นหยดต่อเนื่อง ที่ความเข้มข้น 20 และ 25% ของผสมกระจายเป็น
หยดขนาดใหญ่ เมื่อให้ศักย์ไฟฟ้าแก่ระบบ หยดของผสมจะกระจายเป็นละอองจำนวนมาก เมื่อแยกอนุภาค
ออกด้วยการกรอง อบแห้งที่อุณหภูมิ 70°C และนำมาบด แล้ววิเคราะห์รูปร่างด้วยกล้อง SEM พบว่าอนุภาค
น้ำมันหอมระเหยจากเทคนิคอิเล็กโทรสเปรย์รวมกันเป็นกลุ่มก้อน โดยที่ความเข้มข้นของของผสมเพิ่มขึ้น
กลุ่มก้อนอนุภาคมีขนาดใหญ่ขึ้น เนื่องจากของผสมมีความหนืดมากขึ้น ทำให้แรงยึดเหนี่ยวระหว่างสายโซ่
โมเลกุลมากขึ้น ของผสมซึ่งรวมตัวกันเป็นละอองขนาดใหญ่ และเป็นกลุ่มก้อนได้ง่ายเมื่อแข็งตัว ในขณะที่
การเพิ่มศักย์ไฟฟ้า มีส่วนในการผลักดันละอองของผสมให้กระจายตัวออกจากกัน ทำให้อนุภาคกลุ่ม
ก้อนมีขนาดเล็กกว่า กล่าวคือ ที่ความเข้มข้นต่ำ (3.5%) การเพิ่มศักย์ไฟฟ้า 10, 15 และ 25 kV กลุ่มก้อน
อนุภาคมีขนาดประมาณ 100 ไมโครเมตรใกล้เคียงกัน ส่วนที่ความเข้มข้นสูง (5.0%) ศักย์ไฟฟ้า 10 และ 15
kV กลุ่มก้อนอนุภาคมีขนาดเพิ่มขึ้น คือ 200-300 ไมโครเมตร แต่เมื่อเพิ่มศักย์ไฟฟ้า 20 และ 25 kV กลุ่มก้อน
กระจายออกจึงมีขนาด 100-200 ไมโครเมตร

คำสำคัญ : Microcapsule, Essence, Electrospraying

* corresponding: sininunk@swu.ac.th

ความเข้าใจฉลากโภชนาการก่อนการเลือกซื้อนมและผลิตภัณฑ์นมของวัยผู้ใหญ่ในเขตเมือง
(UNDERSTANDING NUTRITION LABELING BEFORE PURCHASING MILK AND MILK
PRODUCTS OF ADULTS IN URBAN AREAS)

อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.ดร.ทัศนวิวรรณ ภู่อารีย์*

นิสิต นาย พินิจ ถาวรรัตนวิช

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาความเข้าใจฉลากโภชนาการ การอ่านฉลากโภชนาการและปัจจัยที่มีผลต่อ
ความถี่ในการอ่านและความเข้าใจฉลากโภชนาการก่อนการเลือกซื้อนมและผลิตภัณฑ์นมของคนวัยผู้ใหญ่

ในเขตเมือง จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 150 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่มตามช่วงอายุคือ 20-40 ปี, 41-60 ปี และ 61-

75 ปี กลุ่มละ 50 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ
คหกรรมศาสตร์ มศว
14
ปีที่ / ฉบับที่ 2 เมษายน - กันยายน 2552
ร้อยละ ไคสแควร์ และ ANOVA ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ

59.3 มีการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 52.7 มีอาชีพค้าขายและธุรกิจส่วนตัวมากที่สุด

คิดเป็นร้อยละ 26.7 มีรายได้ 10,001 - 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 41.3 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เคยได้รับคำแนะนำความรู้เกี่ยวกับฉลาดโภชนาการ ร้อยละ 76.0 ได้รับข้อมูลจากสื่อโทรทัศน์และวิทยุ คิดเป็นร้อยละ 46.0 เคยอ่านคำกล่าวอ้างทางโภชนาการ ร้อยละ 88.7 อ่านฉลาดโภชนาการก่อนการเลือกซื้อนมและผลิตภัณฑ์นมบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 52.0 คิดว่าฉลาดโภชนาการมีประโยชน์มาก ร้อยละ 70.0 ผู้ตอบแบบสอบถามอ่านยี่ห้อนมและผลิตภัณฑ์นมทุกครั้งมากที่สุด ร้อยละ 83.3 มีคะแนนความเข้าใจเฉลี่ยอยู่ที่ร้อยละ 65.94 ± 24.88 และคะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบความรู้เป็นร้อยละ 77.80 ± 18.09 จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับความถี่ในการอ่านและความเข้าใจฉลาดโภชนาการก่อนการเลือกซื้อนมและผลิตภัณฑ์นม (ระดับนัยสำคัญ $p < 0.05$) พบว่า ปัจจัยด้านอายุและระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับการอ่านฉลาดโภชนาการก่อนการเลือกซื้อนมและผลิตภัณฑ์นม คะแนนความเข้าใจและคะแนนจากแบบทดสอบข้อมูลฉลาดโภชนาการ จากการศึกษาพบว่าน่าที่จะมีการเผยแพร่ให้ความรู้ความเข้าใจและรณรงค์ให้ผู้บริโภคมีการอ่านฉลาดโภชนาการเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้บริโภคต่อไปในอนาคต

คำสำคัญ : ฉลาดโภชนาการ นมและผลิตภัณฑ์นม วัยผู้ใหญ่ เขตเมือง

* corresponding: tasaneew@swu.ac.th

ผลของการใช้แป้งข้าวกล้องทดแทนแป้งสาลีต่อคุณภาพของผลิตภัณฑ์ขนมอาลัว (Effect of Substitution of Wheat Flour by Brown Rice Flour in Khanom Arlua)

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ศาลินา วงษ์ไทย *

นิสิต นางสาวพิมพ์ภรณ์ เฌเรโต

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อหาอัตราส่วนที่เหมาะสมในการใช้แป้งข้าวกล้องทดแทนแป้งสาลีในการทำผลิตภัณฑ์ขนมอาลัว ศึกษาเปรียบเทียบคุณค่าสารอาหาร คุณภาพทางด้านสี ค่าวอเตอร์แอกติวิตี และ

ความชื้นของขนมอาลัวสูตรมาตรฐานและสูตรทดแทนด้วยแป้งข้าวกล้องที่ได้รับการยอมรับมากที่สุด โดย
ใช้สูตรส่วนแป้งข้าวกล้องต่อแป้งสาลี 20:80 40:60 60:40 80:20 และ 100:0 ตามลำดับ ทำการทดสอบการ
ยอมรับทางประสาทสัมผัสแบบ 7- Point Hedonic scale โดยใช้ผู้ทดสอบจำนวน 30 คน จากนั้นนำข้อมูล

ทั้งหมดมาวิเคราะห์และแปลผลโดยใช้โปรแกรมทางสถิติ และค่าสถิติที่ใช้คือ ANOVA ที่ระดับความเชื่อมั่น
ร้อยละ 95 ผลการศึกษาพบว่าผู้ทดสอบให้การยอมรับผลิตภัณฑ์ขนมอาลัวสูตรใช้แป้งข้าวกล้องทดแทน

แป้งสาลี 20 : 80 ไม่แตกต่างจากสูตรมาตรฐาน ($p>0.05$) การศึกษาคุณค่าสารอาหารโดยใช้โปรแกรม
INMUCAL - Nutrients พบว่าเมื่อใช้แป้งข้าวกล้องทดแทนแป้งสาลีในผลิตภัณฑ์ขนมอาลัวจะทำให้ได้รับ
พลังงานลดลง ได้รับใยอาหาร คาร์โบไฮเดรตและไขมันเพิ่มขึ้น เมื่อศึกษาคุณภาพขนมอาลัวสูตรใช้แป้งข้าว
กล้องทดแทนแป้งสาลี 20 : 80 พบว่าผลิตภัณฑ์ขนมอาลัว มีค่าความสว่าง ค่าออเตอร์แอกติวิตี และความชื้น
ลดลงจากสูตรมาตรฐาน

คำสำคัญ : ขนมอาลัว แป้งสาลีชนิดเบา แป้งข้าวกล้อง

* corresponding salinaw@swu.ac.th

การบริโภคอาหารของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(Food consumption among the students at Srinakharinwirot University)

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร. สิริมนต์ ชายเกตุ *

นิสิต นางสาวหนึ่งฤทัย ทองไพลิน

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารและศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภค
อาหารของนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 293 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็น
เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ

T-test, F-test และโปรแกรม INMUCAL คำนวณอาหารที่รับประทาน

ผลการศึกษาพบว่านิสิตส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20-23 ปี เป็นเพศหญิงร้อยละ 77.82 และเป็นเพศ
ชายร้อยละ 22.18 นิสิตเพศชายและเพศหญิงมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ($BMI<18.5$ กิโลกรัม/เมตร
²) คิดเป็นร้อยละ 16.9 และ ร้อยละ 28 นิสิตเพศชายและเพศหญิงมีภาวะโภชนาการปกติ ($BMI=18.5-22.9$

กิโลกรัม/เมตร) คิดเป็นร้อยละ 47.7 และ ร้อยละ 60 นิสิตเพศชายและเพศหญิงมีภาวะ โภชนาการเกินเกณฑ์ (BMI > 30 กิโลกรัม/เมตร) คิดเป็นร้อยละ 35.4 และ ร้อยละ 12 ตามลำดับ ผลการศึกษาข้อมูลการบริโภคอาหารของนิสิตพบว่า นิสิตส่วนใหญ่บริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 67.58 ประเภทของอาหารที่นิสิต

รับประทานบ่อยที่สุด คือ อาหารประเภทผัก คิดเป็นร้อยละ 51.88 และประเภทของอาหารที่นิสิตชอบรับประทานมากที่สุด คือ อาหารประเภทผัก คิดเป็นร้อยละ 24.91 นิสิตส่วนใหญ่บริโภคข้าวซ้อมมือ/ข้าว

กล้องนานๆครั้ง คิดเป็นร้อยละ 50.51 ค่าเฉลี่ยพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารในเพศชายและเพศหญิงมีค่า 992.61 ± 371.40 กิโลแคลอรี/วัน (46% ของ DRI) และ 908.11 ± 332.14 กิโลแคลอรี/วัน (51.8% ของ DRI) ตามลำดับ โปรตีนโดยเฉลี่ยที่นิสิตเพศชายและเพศหญิงได้รับมีค่า 49.52 ± 29.49 กรัม/วัน (86.9% ของ DRI) และ 43.48 ± 21.89 กรัม/วัน (83.6% ของ DRI) ตามลำดับ การกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต: โปรตีน:

ไขมันในเพศชายและเพศหญิงมีค่า 47:20:33 และ 48:19:33 ตามลำดับ การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนิสิตพบว่า ปัจจัยด้านฐานะทางเศรษฐกิจ ภาวะสุขภาพ และสาขาวิชาเอกมีผลต่อการบริโภคอาหารของนิสิตที่ค่านัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ควรมีการให้ความรู้ด้านโภชนาการกับนิสิตเพิ่มขึ้น เพื่อให้นิสิตรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้ได้พลังงานและสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายซึ่งสามารถลดภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ นอกจากนี้ควรมีการส่งเสริมให้มีการบริโภคข้าวซ้อมมือ/ข้าวกล้องให้มากขึ้น เพื่อร่างกายจะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินบี1 โยอาหาร เป็นต้น

คำสำคัญ: การบริโภคอาหาร นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

* corresponding: sirimon@swu.ac.th

การบริโภคผักและผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระของคนไทยวัยผู้ใหญ่ในเขตเมือง
(CONSUMPTION OF FRUITS AND VEGETABLES RICH IN ANTIOXIDANTS AMONG THAI
ADULTS IN URBAN AREAS)



การศึกษาค้นคว้ามีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาชนิด ปริมาณ ความถี่และปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคผักและผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระของคนวัยผู้ใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นคนวัยผู้ใหญ่อายุ 20-75ปี จำนวน 150คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ผลโดยโปรแกรมทางสถิติ และรายงานผลเป็นร้อยละและค่าเฉลี่ย วิเคราะห์ความแตกต่างของข้อมูลด้วย Chi-square, t-test และ ANOVA

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง(ร้อยละ 75.3) มีค่าดัชนีมวลกาย(Body Mass Index ; BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ(ร้อยละ 46.7) น้ำหนักเกินเกณฑ์และอ้วน ร้อยละ 42 เมื่อพิจารณาจากความยาวรอบเอว พบว่า ร้อยละ 34.0 อ้วนลงพุง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานผักทุกวัน(ร้อยละ 72.0) โดยให้เหตุผลว่าเพื่อบำรุงสุขภาพ(ร้อยละ 81.3)และเป็นส่วนประกอบของอาหารที่รับประทานเป็นประจำ(ร้อยละ 70.0) โดยรับประทานผัก 2 มื้อ/วัน(ร้อยละ 37.3) หรือ 3 มื้อ/วัน(ร้อยละ 36.7) และรับประทานผักมื้อละ 1 ทับพี(ร้อยละ 53.3) และอีกประมาณ 1 ใน 4 รับประทานผักมื้อละ 2 ทับพี(ร้อยละ 25.3) สำหรับผลไม้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานผลไม้ทุกวัน(ร้อยละ 68.0) โดยให้เหตุผลว่าเพื่อบำรุงสุขภาพ(ร้อยละ 82.7)และรสชาติถูกปาก(ร้อยละ 70.0) โดยรับประทานผลไม้ 1 มื้อ/วัน(ร้อยละ 48.0) และรับประทานมื้อละ 1 ส่วน

(ร้อยละ 44.0) หรือ 2 ส่วน(ร้อยละ 39.3) ความถี่ในการบริโภคผักและผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภค 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ยกเว้นกระเทียมบริโภค 7 ครั้ง/สัปดาห์ และแตงโมบริโภค 3 ครั้ง/

สัปดาห์ ปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระแบ่งกลุ่มตามสี 6 กลุ่ม โดยบริโภคผักเฉลี่ย 0.64 ± 0.93 ถึง 1.56 ± 1.23 ทับพี/วัน และบริโภคผลไม้เฉลี่ย 0.77 ± 1.02 ถึง 1.75 ± 1.30 ส่วน/วัน การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับผัก ผลไม้และสารต้านอนุมูลอิสระส่วนใหญ่ได้จาก โทรทัศน์และนิตยสาร/หนังสือ ปัจจัยทางด้านเพศ อายุ การศึกษา และอาชีพ มีความสัมพันธ์ต่อการบริโภคผักและผลไม้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ยกเว้นรายได้ จากผลการศึกษาจึงมีข้อเสนอแนะว่า ควรมีการส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ให้มีปริมาณและความถี่การบริโภคที่มากขึ้น และมีการส่งเสริมข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของผักผลไม้ และสารต้านอนุมูลอิสระทางสื่อต่างๆ ให้แพร่หลายยิ่งขึ้น

คำสำคัญ : การบริโภค ผัก ผลไม้ สารต้านอนุมูลอิสระ วัยผู้ใหญ่ เขตเมือง

* corresponding: tasaneew@swu.ac.th



สาระความรู้ เล่าสู่กันฟัง

อ.ดร.สิริมนต์ ชายเกตต์ : เรียบเรียง



ที่มาของภาพ : food-recipes.vzazaa.com (สืบค้นเมื่อ 14 สิงหาคม 2552)

เมื่อวันที่ 4-6 สิงหาคม 2552 ที่ผ่านมา ผู้เขียนได้มีโอกาสเข้าร่วมการประชุมวิชาการระดับชาติและระดับนานาชาติเกี่ยวกับอาหารไทย เรื่อง “อาหารกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน” และ เรื่อง “**Thai food heritage : Local to global**” จัดโดยโครงการวิวัฒน์ไทยศึกษานานาชาติเพื่อการพัฒนาสังคมไทย (ENITS) สถาบันไทยศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ณ **The Tawana Bangkok Hotel** จึงขอนำสาระที่นำรู้จากการประชุมมาให้ท่านผู้อ่านได้ทราบจากการบรรยายของ ผศ.ดร.สมศรี เจริญเกียรติกุล ซึ่งได้บรรยายเรื่อง “**Introduction: Bioactive Compounds and Antioxidant Property of Thai foods**” ดังนี้

อาหารไทยมีส่วนประกอบของสมุนไพรและเครื่องเทศหลายชนิด นอกจากจะทำให้อาหารไทยอร่อยแล้ว ยังให้กลิ่น รสชาติ ที่ดีอีกด้วย นอกจากนี้เครื่องเทศและสมุนไพรเหล่านี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย ตัวอย่างของสมุนไพรที่มีผลต่อสุขภาพได้แก่

- 1) กระเทียม มีสารต้านอนุมูลอิสระ
- 2) หอมแดง ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันการแข็งตัวของเลือด
- 3) พริก ยับยั้งการเกิดเกล็ดเลือดแข็งตัว ลดการดูดซึมของไขมัน มีสารต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง
- 4) ใบกระเพรา และใบโหระพา มีสารต้านอนุมูลอิสระ

สารประกอบ **Bioactive/Phytochemical** ที่พบในพืช

เป็นสารที่ไม่ใช่สารอาหาร พบในผักและผลไม้ มีหน้าที่ป้องกันพืชจากศัตรู สิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ สารเหล่านี้ให้ความหอม สี รสชาติ ที่ดีกับอาหาร

ชนิดของ **Phytochemical**

ตัวอย่างเช่น โพลีฟีนอล ฟลาโวนอยด์ แครโทีนอยด์ ไอโซฟลาโวนส์ เป็นต้น
ประโยชน์ทางสุขภาพของฟลาโวนอยด์

เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดโรคของหัวใจและหลอดเลือด ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง การศึกษาของ **Tantiwongse P (2003)** นักศึกษาปริญญาโท ศึกษาเรื่องปริมาณฟลาโวนอยด์และ **Total polyphenol** ในอาหารไทย พบว่ามีอาหารที่มีปริมาณฟลาโวนอยด์สูงสุดได้แก่ ห่อหมกปลาช่อนใบยอ และอาหารที่มีปริมาณ **Total polyphenol** สูงสุดได้แก่ เมี่ยงคำ นอกจากนี้พบว่าอาหารที่มีโพลีฟีนอลที่ดีได้แก่ ทอดมัน ส้มตำ แกงเลียง น้ำพริกกุ้ง ผัดผัก แกงจืดตำลึง นอกจากนี้ได้ทำการศึกษาแบบ **In Vitro** พบว่า น้ำพริกกุ้งสด น้ำพริกลงเรือ และส้มตำ มีคุณสมบัติของ **Thrombosis Preventing activity** มาก และพบว่า กระเทียมมีคุณสมบัติช่วยลดความดันโลหิตได้ดีเมื่อเปรียบเทียบกับขาลดความดันโลหิต จะเห็นได้ว่าอาหารไทยมีเครื่องเทศและสมุนไพรเป็นส่วนประกอบที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมาก

ข้อเสนอแนะการกินอาหารไทยเพื่อให้ได้ประโยชน์

กินอาหารไทยเป็นชุด (สำหรับ) ที่มีส่วนผสมหลากหลาย โดยเลือกชนิดอาหารที่รับประทาน จะให้สี
กลิ่นเมื่อสัมผัสที่ดี นอกจากนี้ยังมีสารอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพ
คหกรรมศาสตร์ มศว ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 เมษายน - กันยายน 2552
ตัวอย่างอาหารไทยเป็นชุด (สำหรับ)

- ข้าวเหนียว ส้มตำไทยมะละกอ-ผักแนม ไก่ทอดสมุนไพร ต้มยำเห็ดน้ำใส
- ข้าวสวย แกงเลียงกุ้งสด ห่อหมกปลาช่อนใบยอ ยำวุ้นเส้น
- ข้าวสวย น้ำพริกขิงเรื้อ -ผักแนม ปลาตุ๋นพริกแกงจืดวุ้นเส้นไก่สับ

สรุป

- อาหารไทยส่วนใหญ่ประกอบด้วยเครื่องเทศ สมุนไพร ผักต่างๆ ควรกินอาหารไทยให้หลากหลาย
- พืชผักเหล่านี้มีสารไฟโตเคมีคอล ที่มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและฤทธิ์อื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อ

สุขภาพ

.....

เอกสารอ้างอิงเพิ่มเติม

1. สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ. การพัฒนาชุดสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ. สืบค้นจาก <http://www.thaifoodtoworld.com/data/research/TH/13-i03.pdf> (14 สิงหาคม 2552)
2. Pralompom Tantiwongse. Flavonoids and total polyphenols content in selected Thai dishes. (Abstract). Thesis Master of Science. Faculty of Graduate Studies. Mahidol University. 2003.

.....

ประมวลภาพกิจกรรมของภาควิชาคหกรรมศาสตร์

- เมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2552 นิสิตภาควิชาคหกรรมศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ได้จัดโครงการ “รักแรกพบ” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต้อนรับนิสิตใหม่ และเสริมสร้างมิตรภาพระหว่างเพื่อนและรุ่นพี่ในสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ณ บริเวณรอบๆคณะวิทยาศาสตร์



ที่มา: นางสาวดวงเนตร ตระกูลพงษ์ศักดิ์ นิสิตชั้นปีที่ 3

- เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2552 ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ ได้จัดโครงการปฐมนิเทศ นิสิตชั้นปีที่ 1 ของภาควิชา
 56 คหกรรมศาสตร์ มคอ. 211514 เวลา 9.00-12.00 น.2 เมษายน 2552
 ภาควิชา

คหกรรมศาสตร์ (รศ.ดร.ยงยุทธ ตัณฑุลเวสส) ได้ให้เกียรติเป็นประธานในโครงการดังกล่าว



ที่มา: นายธีระวัฒน์ กันธิวา

- เมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม 2552 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้จัดพิธีไหว้ครู
 ณ หอประชุมใหญ่ มศว. ในการนี้ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ ได้รับรางวัลพานไหว้ครูรองชนะเลิศอันดับที่ 1
 จากการส่งพานไหว้ครูประกวดของนิสิตทุกภาควิชาของคณะวิทยาศาสตร์ นอกจากนี้ นางสาวจันทิมา
 พจน์จิรานุกูล นิสิตชั้นปีที่ 3 ของภาควิชาคหกรรมศาสตร์ ได้รับทุนการศึกษาในหมวดนิสิตเรียนดี
 ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2551 จากคณบดีคณะวิทยาศาสตร์ (รศ.ดร.วิเชียร มากตุน)



ที่มา: นางสาวดวงเนตร ตระกูลพงษ์ศักดิ์ นิสิตชั้นปีที่ 3

-เมื่อวันที่ 9 สิงหาคม 2552 สมาคมผลิตภัณฑ์ชุมชนไทย จัดงาน “เทศกาลขนมไทย 52” ณ เซ็นทรัลพลาซ่า
รัตนาธิเบศร์ ในการนี้ นิสิตของภาควิชาฯ ได้แก่ นายคณิน สิ้นพันธ์ และ นายขวัญชัย คำปิ่น นิสิตชั้นปีที่ 4
เข้าร่วมงานดังกล่าว



ที่มา : นายคณิน สิ้นพันธ์ และ นายขวัญชัย คำปิ่น
นิสิตชั้นปีที่ 4

- เมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2552 เป็นวันคล้ายวันสถาปนาคณะวิทยาศาสตร์ มีกิจกรรมและโครงการ
แสดงผลงานวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี นิสิตสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ได้เข้าร่วมงานโดยมีการ
ออกร้านขายอาหาร และ เข้าร่วมประกวดชุดรีไซเคิล ในโครงการ **GreenScience City** ของภาควิชา
คหกรรมศาสตร์ ในการประกวดครั้งนี้ นิสิตของภาควิชาฯ ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 1 จากผู้เข้า
ประกวด 9 สาขาวิชา



23



ที่มา: นางสาวดวงเนตร ตระกูลพงษ์ศักดิ์ นิสิตชั้นปีที่ 3

- เมื่อวันที่ 4 สิงหาคม 2552 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้จัดโครงการ “โครงการวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ไม่ยากอย่างที่คิด เมื่อร่วมคิดอย่างยั่งยืน” ภาควิชาฯ ได้เข้าร่วมโครงการดังกล่าว โดยมี ผศ.ดร.ทัศนีวรรณ ภู่อารีย์ และ อ.ดร.ศรินันท์ แก่นทอง ร่วมบรรยายในหัวข้อ “โครงการวิจัยในสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์” ให้แก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมโครงการ



552



ที่มา: นายธีระวัฒน์ กันธิวา
(ภาพถ่ายจากคณะวิทยาศาสตร์ มศว)

- เมื่อวันที่ 25 สิงหาคม 2552 ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ได้จัด “โครงการศึกษากระบวนการทอผ้าไทยเพื่อ
การเรียนรู้และการวิจัย” ขึ้น ณ ห้อง 15-523 อาคาร 15 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นิสิต และผู้สนใจได้
ศึกษากระบวนการทอผ้าไทยเพื่อการเรียนรู้และการวิจัย ในการนี้หัวหน้าภาควิชาคหกรรมศาสตร์
(รศ.ดร.ยงยุทธ ตันทุลเวสส) ได้ให้เกียรติเป็นประธานในการเปิดงาน



สมศว ปี 7 จบ

ที่มา: นายธีระวัฒน์ กันธิวา

- เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2552 สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยได้มีพิธีมอบทุนการศึกษา ซึ่งมีชื่อว่า “ทุนคหวัดนา” ประจำปีการศึกษา 2552 ให้แก่นิสิต นักศึกษาที่มีผลการเรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ นิสิต

ของภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มศว ได้แก่นางสาวสิริวิภา มหาผล นิสิตชั้นปีที่ 4 ได้รับ



ทุนการศึกษาดังกล่าวเป็นจำนวนเงิน 4,000 บาท
คหกรรมศาสตร์ มศว

26

ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 เมษายน - กันยายน 2552



ที่มา : นางสาวนาลยา บัวจันทร์ นิสิตชั้นปีที่ 4

คำคม

Joy in looking and comprehending is nature's most beautiful gift.

ความสุขในการค้นคว้าและทำความเข้าใจคือของขวัญอันยิ่งใหญ่จากธรรมชาติ

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์

ÿ ÿ ÿ ÿ ÿ