

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์หาปริมาณ โซเดียม โพแทสเซียม แคลเซียม และ เหล็ก ในน้ำพริกหนุ่มที่จำหน่ายในตลาดสดเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นน้ำพริกหนุ่มแบบตัดขาย และ แบบบรรจุขวดแก้วจำนวน 51 ตัวอย่างซึ่งมาจากตลาดสดในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ทั้งหมด 14 แห่ง วิเคราะห์หาปริมาณแร่ธาตุโซเดียม โพแทสเซียม แคลเซียม และเหล็ก ในห้องปฏิบัติการด้วยวิธี Atomic Absorption Spectroscopy (AAS) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และ การทดสอบค่าที (Independent t-test) ผลการศึกษารูปได้ ดังนี้

5.1 สรุปผลการศึกษา

5.1.1 ปริมาณโซเดียม โพแทสเซียม แคลเซียม และ เหล็ก ในน้ำพริกหนุ่มแบบตัดขาย

จากน้ำพริกหนุ่มแบบตัดขาย จำนวน 36 ตัวอย่าง (12 ตัวอย่าง x 3 ครั้ง) ที่เก็บจาก 12 ตลาดสรุปได้ว่า

1) ปริมาณโซเดียมโดยรวมของน้ำพริกหนุ่มทุกตลาดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ $1,090.97 \pm 144.08$ มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม โดยพบว่า น้ำพริกหนุ่มในตลาดสันป่าข่อยมีปริมาณโซเดียมสูงที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ $1,256.70 \pm 46.21$ มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม และ น้ำพริกหนุ่มในตลาดประตูก้อมมีปริมาณโซเดียมต่ำที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 769.26 ± 26.80 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม

2) ปริมาณโพแทสเซียมโดยรวมของน้ำพริกหนุ่มทุกตลาดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 282.94 ± 22.96 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม โดยพบว่า น้ำพริกหนุ่มในตลาดบ้านท่าอามีปริมาณโพแทสเซียมสูงที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 331.86 ± 37.59 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม และ น้ำพริกหนุ่มในตลาดบริบูรณ์มีปริมาณโพแทสเซียมต่ำที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 247.57 ± 47.43 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม

3) ปริมาณแคลเซียมโดยรวมของน้ำพริกหนุ่มทุกตลาดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.58 ± 5.79 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม โดยพบว่า น้ำพริกหนุ่มในตลาดทองคำมีปริมาณแคลเซียมสูงที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 38.88 ± 16.08 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม และ น้ำพริกหนุ่มในตลาดประตูก้อมมีปริมาณแคลเซียมต่ำที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.89 ± 2.93 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม

4) ปริมาณเหล็กโดยรวมของน้ำพริกหนุ่มทุกตลาดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.50 ± 1.37 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม โดยพบว่า น้ำพริกหนุ่มในตลาดบริบูรณ์มีปริมาณเหล็กสูงที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.80 ± 4.59 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม และ น้ำพริกหนุ่มในตลาดสันป่าข่อยมีปริมาณเหล็กต่ำที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.89 ± 0.05 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม

5.1.2 ปริมาณโซเดียม โพแทสเซียม แคลเซียม และ เหล็ก ในน้ำพริกหนุ่มแบบบรรจุขวดแก้ว

จากน้ำพริกหนุ่มแบบบรรจุขวดแก้วจำนวน 15 ตัวอย่าง (5 ตัวอย่าง x 3 ครั้ง) ที่เก็บจาก 5 ตลาด สรุปได้ว่า

1) ปริมาณ โซเดียม โดยรวมของน้ำพริกหนุ่มทุกตลาดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 940.66 ± 85.79 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม โดยพบว่า น้ำพริกหนุ่มในตลาดต้นลำไยมีปริมาณโซเดียมสูงที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ $1,068.21 \pm 78.91$ มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม และ น้ำพริกหนุ่มในตลาดต้นพยอม มีปริมาณโซเดียมต่ำที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 853.57 ± 169.47 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม

2) ปริมาณ โพแทสเซียม โดยรวมของน้ำพริกหนุ่มทุกตลาดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 261.28 ± 21.55 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม โดยพบว่า น้ำพริกหนุ่มในตลาดศิริวัฒนามีปริมาณโพแทสเซียมสูงที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 291.97 ± 17.50 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม และ น้ำพริกหนุ่มในตลาดต้นลำไยมีปริมาณโพแทสเซียมต่ำที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 241.41 ± 21.94 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม

3) ปริมาณแคลเซียมโดยรวมของน้ำพริกหนุ่มทุกตลาดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.19 ± 4.03 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม โดยพบว่า น้ำพริกหนุ่มในตลาดต้นลำไยมีปริมาณแคลเซียมสูงที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.51 ± 1.41 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม และ น้ำพริกหนุ่มในตลาดมิ่งเมืองมีปริมาณแคลเซียมต่ำที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.12 ± 0.37 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม

4) ปริมาณเหล็กโดยรวมของน้ำพริกหนุ่มทุกตลาดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.99 ± 0.11 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม โดยพบว่า น้ำพริกหนุ่มในตลาดมิ่งเมืองมีปริมาณเหล็กสูงที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.12 ± 0.11 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม และ น้ำพริกหนุ่มในตลาดต้นลำไยมีปริมาณเหล็กต่ำที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.83 ± 0.12 มิลลิกรัม/น้ำหนักสด 100 กรัม

5.1.3 การเปรียบเทียบปริมาณโซเดียม โพแทสเซียม แคลเซียม และ เหล็ก ระหว่าง น้ำพริกหนุ่มแบบดักขाय และ น้ำพริกหนุ่มแบบบรรจุขวดแก้ว

พบว่า น้ำพริกหนุ่มแบบดักขाय และ น้ำพริกหนุ่มแบบบรรจุขวดแก้วมีปริมาณแร่ธาตุโซเดียม โพแทสเซียม และ แคลเซียม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .05 และ .01 โดยน้ำพริกหนุ่มแบบดักขायมีปริมาณโซเดียม โพแทสเซียม และ แคลเซียม มากกว่า น้ำพริกหนุ่มแบบบรรจุขวดแก้ว ส่วนปริมาณของ เหล็ก ในน้ำพริกหนุ่มทั้ง แบบดักขाय และ แบบบรรจุขวดแก้ว มีปริมาณ ไม่แตกต่างกัน

5.1.4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของปริมาณโซเดียม โพแทสเซียม แคลเซียม และเหล็ก ระหว่างตลาดสดแต่ละตลาดที่จำหน่ายน้ำพริกหนุ่ม ทั้งแบบดักขाय และ แบบบรรจุขวดแก้ว

1) น้ำพริกหนุ่มแบบดักขाय

พบว่า น้ำพริกหนุ่มแบบดักขायมีปริมาณ โซเดียม โพแทสเซียม แคลเซียม และ เหล็ก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .05 และ .05

2) น้ำพริกหนุ่มแบบบรรจุขวดแก้ว

พบว่า น้ำพริกหนุ่มแบบบรรจุขวดแก้วมีปริมาณแคลเซียม และเหล็ก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 แต่ปริมาณ โซเดียม และ โพแทสเซียมมีปริมาณไม่แตกต่างกัน

5.2 อภิปรายผล

5.2.1 กรณีปริมาณโซเดียมในน้ำพริกหนุ่ม

จากผลการศึกษารายงานข้างต้นถือได้ว่าน้ำพริกหนุ่มทั้ง 2 แบบมีปริมาณโซเดียมที่ค่อนข้างสูง เมื่อเทียบกับเกณฑ์ข้อกำหนดปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (Thai DRI) (คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย, 2546) โดยปริมาณโซเดียมที่แนะนำให้คนไทยบริโภคนั้นไม่ควรเกิน 2,400 มิลลิกรัม ต่อวัน แต่จากผลการศึกษาในครั้งนี้ (ตารางที่ 4.9 หน้า 56) พบว่า ปริมาณโซเดียมในน้ำพริกหนุ่มมีปริมาณระหว่าง 940.66 ถึง 1,092.12 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักสด 100 กรัม คิดเป็นร้อยละ 39.19-45.50 ของปริมาณที่บริโภคได้ต่อวัน ซึ่งสาเหตุที่พบปริมาณโซเดียมในน้ำพริกหนุ่มในปริมาณที่ค่อนข้างสูงนั้นอาจเป็นเพราะเครื่องปรุงรสที่นำมาปรุงรสชาติในน้ำพริกหนุ่ม ได้แก่ เกลือ หรือ น้ำปลา หรือแม้แต่ผงชูรส ล้วนแล้วแต่จะมีโซเดียมเป็นองค์ประกอบทั้งสิ้น (โดยเกลือ 1 ช้อนชา มีปริมาณโซเดียม 2,400 มิลลิกรัม และน้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะมีปริมาณโซเดียม 1,490-1,160 มิลลิกรัม และผงชูรส 1 ช้อนโต๊ะมีปริมาณโซเดียม 492 มิลลิกรัม) และสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2552) สรุปว่า 10 อันดับแรกของเครื่องปรุงรสที่

มีโซเดียมคลอไรด์ใช้ในการประกอบอาหารของครัวเรือนมากที่สุด ได้แก่ น้ำปลา เกลือ ซีอิ๊วขาว กระปิ ผงปรุงรส น้ำมันหอย น้ำปลาร้า ซอสถั่วเหลือง เครื่องพริกแกง ซีอิ๊วดำ และซุปร้อน ตามลำดับ

การที่ร่างกายได้รับปริมาณโซเดียมที่เกินกว่าความต้องการของร่างกายต่อวัน จะ ส่งผลเสีย ทำให้ร่างกายเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆได้ เช่น โรคไต โรคหลอดเลือดและหัวใจ หรือโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย (2556) กล่าวว่าไว้ว่าการลดการบริโภคเกลือลงให้เหลือเพียงวันละ 3 กรัมหรือ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา จะมีประโยชน์ในการลดระดับความดันโลหิต และ ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าการลดปริมาณเกลือเหลือวันละ 6 กรัมหรือ 1 ช้อนชาตามที่แนะนำในปัจจุบัน

ดังนั้นหากผู้บริโภคต้องการบริโภคน้ำพริกหนุ่มแบบดกขาย ให้ได้รับปริมาณโซเดียมที่ไม่มากเกินความต้องการของร่างกายต่อวัน ผู้บริโภคควรบริโภคน้ำพริกหนุ่ม ปริมาณวันละไม่เกิน 100 กรัม ทั้งนี้เพราะผู้บริโภคจะได้รับปริมาณโซเดียมจากการบริโภคอาหารอย่างอื่นด้วย นอกจากนี้จากการศึกษาครั้งนี้ยังพบว่าน้ำพริกหนุ่มแบบดกขาย มีราคาแตกต่างกันตั้งแต่ถุงละ 10 บาทไปจนถึง 40 บาท ทำให้ได้ปริมาณน้ำพริกหนุ่มที่แตกต่างกันตั้งแต่ 66.82 กรัม ไปจนถึง 176.19 กรัม ดังแสดงในตารางภาคผนวก ข. (ตารางที่ ข.1 และ ข.2 หน้า 83 และ 84) ดังนั้น ปริมาณน้ำพริกหนุ่มที่แตกต่างกันจะมีปริมาณโซเดียมที่แตกต่างกันด้วย ซึ่งผู้บริโภคน้ำพริกหนุ่มควรพิจารณาในเรื่องนี้ด้วย สำหรับการบริโภคน้ำพริกหนุ่มแบบบรรจุขวดแล้วก็ควรมีข้อพิจารณาเช่นเดียวกัน

5.2.2 กรณีปริมาณโพแทสเซียม แคลเซียม และเหล็กในน้ำพริกหนุ่ม

จากผลการศึกษาปริมาณโพแทสเซียม แคลเซียม และ เหล็ก ในน้ำพริกหนุ่ม ดังกล่าวข้างต้นพบว่า มีปริมาณที่น้อยมาก เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณแร่ธาตุที่แนะนำให้คนไทยได้รับต่อวัน กล่าวคือ น้ำพริกหนุ่มมีปริมาณโพแทสเซียม คิดเป็นร้อยละ 7.47-8.09 ของข้อกำหนด Thai DRI (261.28 ถึง 283.05 มิลลิกรัมเทียบกับ 3,500 มิลลิกรัม/วัน) ปริมาณแคลเซียม คิดเป็นร้อยละ 2.27-3.20 ของข้อกำหนด Thai DRI (18.18 ถึง 25.58 มิลลิกรัมเทียบกับ 800 มิลลิกรัม/วัน) และปริมาณเหล็ก คิดเป็นร้อยละ 6.73-9.80 ของข้อกำหนด Thai DRI (1.01 ถึง 1.47 มิลลิกรัมเทียบกับ 15 มิลลิกรัม/วัน) ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าน้ำพริกหนุ่มไม่ใช่แหล่งที่ดีของแร่ธาตุโพแทสเซียม แคลเซียม และเหล็ก เพราะในน้ำพริกหนุ่มมีปริมาณโพแทสเซียม แคลเซียม และ เหล็กค่อนข้างน้อยกว่า 1 ใน 3 ของปริมาณสารอ้างอิงที่ควรได้รับต่อวันสำหรับคนไทย (Thai DRI) ดังนั้นหากผู้บริโภคต้องการให้ร่างกายได้รับปริมาณโพแทสเซียม แคลเซียม และ เหล็กเพิ่มขึ้น ควรคู่กับการบริโภคน้ำพริกหนุ่มนั้น ควรบริโภคผักจิ้ม และ เครื่องแนม เช่น ผักพื้นบ้านสด หรือ ผักสุกด้วยการลวก ต้ม นึ่ง เป็นผักจิ้ม หรือบริโภคไข่ต้ม ไข่ลวก หรือ แคมพูนเป็นเครื่องแนมร่วม

5.2.3 กรณีเปรียบเทียบระหว่างน้ำพริกหนุ่มแบบดักขाय และน้ำพริกหนุ่มแบบบรรจุขวดแก้ว

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า น้ำพริกหนุ่มแบบดักขाय และ น้ำพริกหนุ่มแบบบรรจุขวดแก้ว มีปริมาณแร่ธาตุโซเดียม โพแทสเซียม แคลเซียม ที่แตกต่างกัน ดังแสดงใน (ตารางที่ 4.9 หน้า 56) โดยสาเหตุที่พบปริมาณแร่ธาตุที่แตกต่างกันระหว่างน้ำพริกหนุ่มแบบดักขाय และ น้ำพริกหนุ่มแบบบรรจุขวดแก้วนั้น สามารถอธิบายได้ ดังนี้

1) **ปริมาณวัตถุดิบ และ เครื่องปรุงรสที่ใช้ผลิต** โดยน้ำพริกหนุ่มแบบดักขायผู้ผลิตมักจะใส่วัตถุดิบและเครื่องปรุงรส โดยใช้วิธีกะคะเนตามใจชอบขึ้นอยู่กับตัวผู้ผลิตเอง ดังนั้นจึงทำให้เกิดความแตกต่างของปริมาณแร่ธาตุในน้ำพริกหนุ่มแบบดักขायที่มีปริมาณวัตถุดิบ และเครื่องปรุงรสที่ไม่แน่นอน แต่สำหรับน้ำพริกหนุ่มแบบบรรจุขวดแก้วมีการชั่งตวงวัตถุดิบ และ เครื่องปรุงรสที่แน่นอน มากกว่าน้ำพริกหนุ่มแบบดักขाय เพื่อให้เป็นไปตามข้อกำหนดของมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน หรือ มพช. ของน้ำพริกหนุ่มที่ระบุให้แจ้งรายละเอียด ส่วนประกอบที่สำคัญ และน้ำหนักสุทธิ ดังนั้นน้ำพริกหนุ่มแบบบรรจุขวดแก้วแต่ละขวดจึงต้องมีมาตรฐานการผลิตที่เหมือนกัน

2) **ขั้นตอนกระบวนการผลิตน้ำพริกหนุ่ม** โดยน้ำพริกหนุ่มแบบดักขाय มีขั้นตอนกระบวนการผลิตที่สดใหม่กว่า อาศัยความร้อนในการผลิตน้อยกว่าน้ำพริกหนุ่มแบบบรรจุขวดแก้ว ดังนั้น โอกาสสูญเสียแร่ธาตุในขั้นตอนการผลิตจึงน้อยกว่า แต่สำหรับน้ำพริกหนุ่มแบบบรรจุขวดแก้ว มีกระบวนการผลิตที่ใช้ความร้อนเพื่อฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารไม่เน่าเสีย ช่วยยืดอายุการเก็บรักษาน้ำพริกหนุ่มให้นานขึ้น แทนการใช้สารกันเสีย โดยผ่านกระบวนการสเตอริไลส์ (Sterilization) ที่อุณหภูมิ 108 องศาเซลเซียส นาน 30 นาที (ทรงกลด ตันทรบัณฑิตย์, 2549) ดังนั้น โอกาสสูญเสียแร่ธาตุ ในระหว่างการใช้ความร้อนในกระบวนการผลิตน้ำพริกหนุ่มแบบบรรจุขวดแก้วจึงมีมากกว่าน้ำพริกหนุ่มแบบดักขाय ยกตัวอย่างเช่น กรณีของแคลเซียมในน้ำนมที่ผ่านกระบวนการสเตอริไลส์ พบว่า ปริมาณแคลเซียมลดลง 5 เปอร์เซ็นต์ หลังกระบวนการเสร็จสิ้น ดังแสดงในภาคผนวก ค. (ตารางที่ ค.1 หน้า 85)

3) **การปนเปื้อนจากสิ่งสกปรก** การปนเปื้อนมีส่วนสำคัญที่ทำให้ น้ำพริกหนุ่มทั้งแบบดักขाय และ แบบบรรจุขวดแก้วพบปริมาณแร่ธาตุที่ต่างกัน เพราะถ้าน้ำพริกหนุ่มมีการปนเปื้อนน้ำที่ไม่สะอาด หรือ ปนเปื้อนโลหะหนัก โอกาสวิเคราะห์ปริมาณแร่ธาตุในการศึกษาครั้งนี้ย่อมแตกต่างกันด้วย ซึ่งน้ำพริกหนุ่มแบบดักขायมีโอกาสปนเปื้อนมากกว่าน้ำพริกหนุ่มแบบบรรจุขวดแก้วที่มีลักษณะปิดสนิทป้องกันการปนเปื้อนได้ดีกว่านั่นเอง

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 การนำผลการศึกษาไปใช้

จากผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า น้ำพริกหนุ่มแบบดกขาย และแบบบรรจุขวดแก้วมีปริมาณ โซเดียมในน้ำพริกหนุ่มค่อนข้างสูง ซึ่งหากผู้บริโภคได้รับปริมาณโซเดียมจากการบริโภค น้ำพริกหนุ่มในปริมาณที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายตามที่ เกณฑ์ข้อกำหนดปริมาณสารอาหาร อ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (Thai DRI) ระบุไว้ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ โดยเฉพาะในกลุ่มของคนที่มีความเสี่ยงต่อโรคประจำตัว ดังนี้

1) สำหรับผู้บริโภค ผู้ที่เป็น โรคความดันโลหิตสูง หรือ โรคไต ควรลดปริมาณ การบริโภคน้ำพริกหนุ่มให้น้อยลง และ ควรบริโภคผักจิ้ม เพื่อเพิ่มคุณค่าทางสารอาหารที่เป็น ประโยชน์ต่อร่างกาย ร่วมกับการบริโภคน้ำพริกหนุ่มด้วย

2) สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับแร่ธาตุที่มีในน้ำพริกหนุ่ม ให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านงานคุ้มครองผู้บริโภค เช่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น เป็นต้น โดยสามารถนำข้อมูลที่เป็นประโยชน์เผยแพร่ให้ความรู้แก่ ผู้บริโภคทั่วไป หรือ ชาวบ้านในชุมชน หรือ กลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง หรือ โรคไตได้

5.3.2 การศึกษาครั้งต่อไป

จากผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า น้ำพริกหนุ่มทั้งแบบดกขาย และแบบบรรจุขวดแก้ว มี ปริมาณ โซเดียมค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับเกณฑ์ข้อกำหนดปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับ ประจำวันสำหรับคนไทย (Thai DRI) โดยปริมาณ โซเดียมที่แนะนำให้คนไทยบริโภคนั้นไม่ควรเกิน 2,400 มิลลิกรัม ต่อวัน ถ้าหากร่างกายได้รับปริมาณ โซเดียมเกินความต้องการจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ได้ ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาเรื่องเกี่ยวกับวิธีการทำผลิตภัณฑ์น้ำพริกหนุ่มแบบใหม่ ที่มี ปริมาณ โซเดียมต่ำ ไม่ใช้วัตถุกันเสีย มีรสชาติที่เป็นที่ยอมรับของผู้บริโภค และ มีการเก็บรักษาใน บรรจุภัณฑ์ที่สะอาด ปลอดภัย และได้มาตรฐานตามที่กฎหมายอาหารกำหนดไว้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved