

แบบทดสอบก่อนเรียน
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารพื้นเมือง

คำชี้แจง ให้นักเรียนกากบาท X ทับตัวอักษร ก ข ค และ ง ที่ถูกต้องที่สุด (10 คะแนน)

1. อาหารหมายถึงข้อใด

ก. สิ่งที่บริโภคเข้าสู่ร่างกาย

ข. สิ่งที่บริโภคแล้วทำให้อิ่ม

ค. สิ่งที่บริโภคแล้วไม่ขัดขวางต่อระบบการย่อย

ง. สิ่งที่บริโภคแล้วไม่มีพิษแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายช่วยซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอ

และทำให้กระบวนการต่าง ๆ ภายในร่างกายดำเนินไปอย่างปกติ

2. โภชนาการ หมายถึงข้อใด

ก. การเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์

ข. การเปลี่ยนแปลงของอาหารในขณะหุงต้ม

ค. การเปลี่ยนแปลงของอาหารภายหลังการบริโภค

ง. การประกอบ การปรุง และการทำอาหารให้สุก

3. อาหารพื้นเมือง หมายถึง ข้อใด

ก. กระบวนการเปลี่ยนแปลงของสารอาหารในร่างกาย เพื่อนำประโยชน์จากสารอาหารไปใช้

ข. อาหารที่บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่าง ๆ โดยอาศัยเครื่องปรุงรสที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่าง ๆ

ค. สิ่งที่ร่างกายรับเข้าไปทั้งที่สสารและพลังงาน เกิดกระบวนการสังเคราะห์จนร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ให้เกิดประโยชน์

ง. อาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือยามเจ็บป่วยซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมีการเรียกแตกต่างกันไป

4. อาหารและโภชนาการมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

- ก. ทำให้ร่างกายมีภาวะโภชนาการดี
- ข. ทำให้ร่างกายมีความเจริญเติบโต
- ค. ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรค
- ง. ทำให้ร่างกายไม่เจ็บป่วย

5. ลักษณะอาหารพื้นเมืองภาคเหนือมีรสชาติเด่นอย่างไร

- ก. รสเผ็ด จัดจ้าน เค็ม
- ข. รสจืด ไม่นิยมใส่น้ำตาล
- ค. รสเค็ม เผ็ด มีเครื่องเทศ
- ง. รสเปรี้ยว เผ็ด มีเครื่องเทศ

6. อาหารของคนพื้นเมืองภาคกลางนิยมใส่น้ำตาลลงไปเล็กน้อยเพื่อจุดประสงค์ใด

- ก. ลดความเค็ม
- ข. ลดความเผ็ด
- ค. รสชาติกลมกล่อม
- ง. ให้มีรสหวานเล็กน้อย

7. ข้อใดเป็นผักพื้นบ้านอีสานทั้งหมด

- ก. ผักคั่ว ยอดจิก ผักชีน้ำ ผักแพว
- ข. ลูกเนียง หน่อเหริยง ยอดยาร่วง
- ค. ผักดัดเตา ดอกแค ถั่วพู สายบัว
- ง. ผักปวยล่า ผักขี้หูด ผักกาดทอง ดอกงิ้ว

8. อาหารที่มีรสจัดจ้าน เผ็ดและมีน้ำน้อย เป็นลักษณะเด่นของอาหารพื้นเมืองภาคใด

- ก. อาหารพื้นเมืองภาคเหนือ
- ข. อาหารพื้นเมืองภาคกลาง
- ค. อาหารพื้นเมืองภาคอีสาน
- ง. อาหารพื้นเมืองภาคใต้

9. ผู้ที่มีภาวะโภชนาการดีมีลักษณะอย่างไร

- ก. เยื่อบุย่นน้ำตาลแดง
- ข. มีไขมันสะสมใต้ผิวหนังน้อย
- ค. ตาใส พื้นลูกตามมีจุด
- ง. มีความสนใจต่ออสังแวดล้อมดี

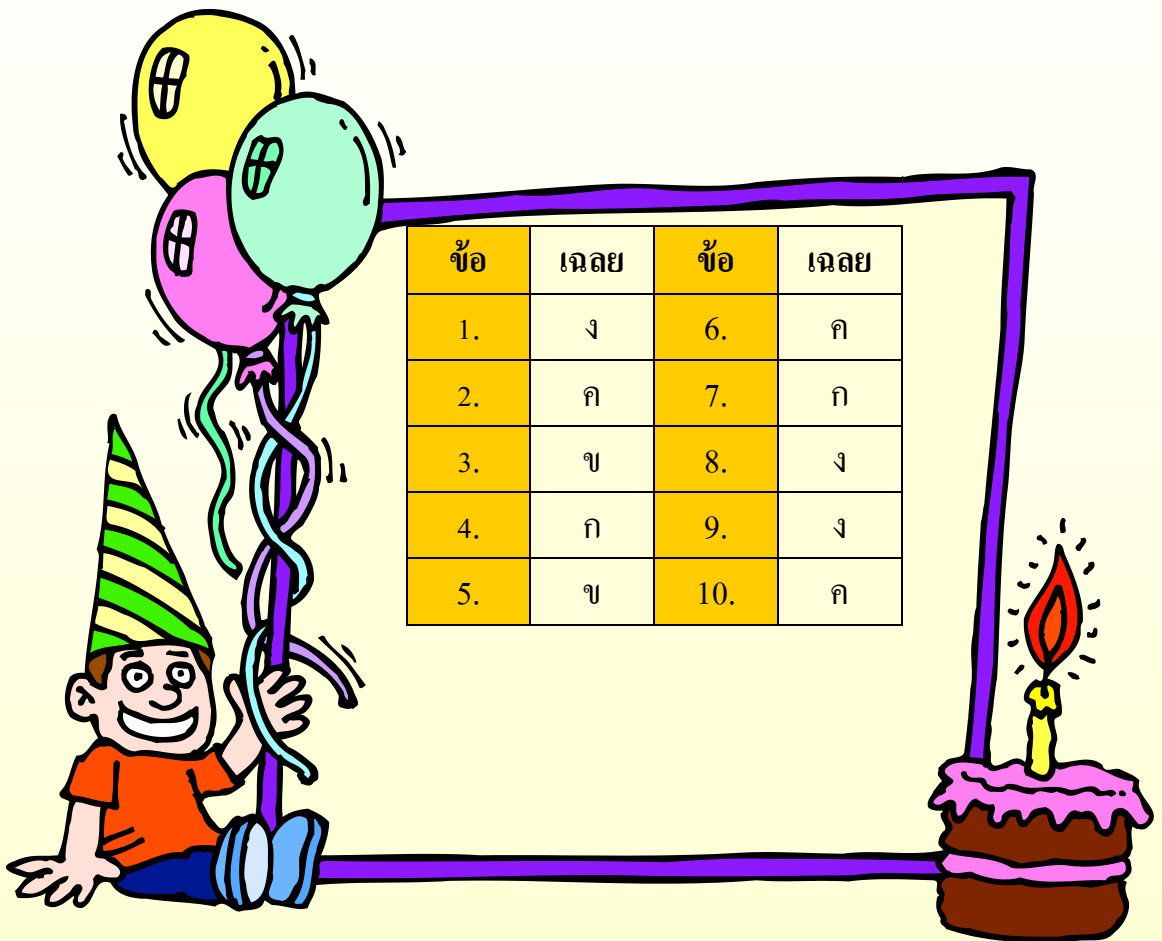
10. ลักษณะเด่นของอาหารพื้นเมืองภาคใต้ คือ

- ก. เผ็ดจัด หวาน
- ข. เค็ม มีกลิ่นเครื่องเทศ
- ค. เผ็ดจัด มีกลิ่นเครื่องเทศ
- ง. เค็ม หวาน เผ็ดเล็กน้อย

ไปตรวจคำตอบกันเลยครับ



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารพื้นเมือง



เล่มที่ 1 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารพื้นเมือง

ใบความรู้ที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นเมือง

ความหมายอาหาร

อาหาร เป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพของคนเรา การได้รับอาหารที่ ถูกต้องตามหลักโภชนาการ มีปริมาณเพียงพอและปราศจากสารเจือปนที่เป็นพิษจะช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตปราศจากโรคร้ายต่าง ๆ

อาหาร หมายถึง สิ่งที่ร่างกายรับเข้าไปทั้งที่สสารและพลังงาน เกิดกระบวนการสังเคราะห์จนร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ให้เกิดประโยชน์ ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโตซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างปกติ



ภาพประกอบ 1 : อาหาร

ที่มา : <http://healthent.in/text/from/bab-drug/>.

โภชนาการ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงของสารอาหารในร่างกาย เพื่อนำประโยชน์จากสารอาหารไปใช้ โดยเริ่มจากการย่อย การดูดซึม การใช้ประโยชน์ การเก็บสะสมและการขับถ่ายออกจากร่างกาย ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่สามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ ทำให้มีการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและมีภูมิคุ้มกันจากโรคได้ ดังนั้นโภชนาการจึงเป็นสิ่งที่เชื่อมระหว่างอาหารกับสุขภาพ

ตาราง แสดงการเปรียบเทียบลักษณะผู้มีภาวะโภชนาการที่ดีและไม่ดี

ลักษณะผู้มีภาวะโภชนาการที่ดี	ลักษณะผู้มีภาวะโภชนาการที่ไม่ดี
1. ร่างกายเจริญเติบโตได้ส่วน ตามอายุและชาติพันธุ์	1. เติบโตช้าไม่สมวัย แก่เกินวัย
2. น้ำหนัก ส่วนสูง โครงกระดูกได้สัดส่วน	2. ผอมหรืออ้วนเกินไป
3. กล้ามเนื้อแน่นแข็งแรง	3. กล้ามเนื้อแฟบ เล็ก ไม่มีกำลัง
4. ผิวพรรณเปล่งปลั่ง	4. ผิวพรรณซีดเซียว แห้ง หรือมันเกินไป
5. มีไขมันใต้ผิวหนังพอประมาณ	5. ไขมันใต้ผิวหนังมีน้อย
6. เยื่อตาและปากมีสีชมพู	6. เยื่อตาและปากซีด หรือแดงเกินไป
7. ตาใสมีประกาย พื้นลูกตาเกลี้ยง ไม่มีจุด	7. เยื่อตาอักเสบ พื้นลูกตามีจุดไม่แจ่มใส
8. เส้นผมเรียบเป็นมัน ไม่แตกแห้ง	8. ผมแห้งแตกปลายและขาดง่าย
9. มีความกระปรี้กระเปร่า	9. มีความวิตกกังวลอยู่เสมอ
10. รูปร่างสง่า ออกลาย ไหล่ผึ่ง หน้าท้องไม่ยื่น	10. รูปร่างไม่ดี ออกแฟบ ไหล่ห่อ หน้าท้องยื่น
11. มีความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม	11. ตกใจง่าย เหนื่อยง่าย ไม่มีสมาธิ เศร้าซึม
12. นอนหลับสนิท ตื่นขึ้นแจ่มใส	12. นอนหลับไม่สนิท
13. รับประทานอาหารได้ดี ระบบการย่อยดี	13. เบื่ออาหาร
14. มีการขับถ่ายตามปกติและเป็นเวลา	14. เหนื่อยง่าย เจ็บป่วยง่าย การขับถ่ายไม่เป็นปกติ

อาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสพิเศษต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำและจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไปและเป็นอาหารที่บริโภคในโอกาสต่างๆ เช่น อาหารในช่วงประเพณีทางศาสนา ประเพณีการทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวช และอาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือยามเจ็บป่วยซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมีการเรียกแตกต่างกันไป

วัฒนธรรมกินอาหารพื้นเมืองนั้น ทำให้คนไทยมีสุขภาพที่แข็งแรงและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ อาหารพื้นเมืองสามารถแบ่งได้ตามภาคเป็น 4 ภาคใหญ่ ๆ คือ อาหารประจำภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ ซึ่งอาหารแต่ละภาคนั้นมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีของคนในแต่ละท้องถิ่น ตามอาชีพและแหล่งอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น รวมทั้งอิทธิพลที่อาจได้รับมาจากประเทศใกล้เคียง ทำให้อาหารในท้องถิ่นนั้นมีความแปลกไปจากอาหารไทยที่พบอยู่ทั่วไป

เอกลักษณ์ของอาหารไทย และเป็นสิ่งที่ทั่วโลกต่างยอมรับความเป็นอาหารไทย คือ อาหารไทยมีเสน่ห์ ทั้ง รูป รส กลิ่น เสียง และประโยชน์ทางสุขภาพ อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ ที่ใช้สมุนไพรต่าง ๆ มาปรุงอาหาร มีเนื้อสัตว์ ผัก และการปรุงรสที่มีครบทุกรสชาติ ไม่ว่าจะเป็นเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม และเผ็ด

อาหารพื้นเมืองภาคเหนือ

เป็นดินแดนที่มีความเจริญรุ่งเรืองมาแต่อดีต มีขนบธรรมเนียม ประเพณีที่แตกต่างไปจากภาคอื่น ๆ การรับประทานอาหารของทางภาคเหนือจะใช้ **โก๊ะข้าว** หรือที่เรียกว่า **ขันโตก แทน โต๊ะอาหาร** โดยจะนั่งล้อมวงเพื่อรับประทานอาหารร่วมกันคนภาคเหนือจะรับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก โดยอาหารของทางภาคเหนือจะเป็นอาหารที่สุกมาก ๆ และเป็นอาหารประเภทที่ผัดกับน้ำมันเป็นส่วนใหญ่

อาหารหลักที่ชาวเหนือนิยมกินได้แก่ **ข้าวเหนียว** ซึ่งเป็นอาหารที่กินทั้ง 3 มื้อ สามารถแบ่งมื้ออาหารของชาวเหนือในแต่ละวันได้เป็น 3 มื้อ คือ

อาหารมื้อเช้าซึ่งภาษาเหนือเรียกว่า **ข้าวฉาย หรือข้าวเช้า** กับข้าวในตอนเช้า โดยมากจะมี**น้ำพริกแห้ง ๆ** เป็นพื้น และแก้มด้วย**ผักต้ม** หรือเป็น**น้ำพริกอ่องแก้มด้วยผักสด**

อาหารกลางวัน เรียก **ข้าวตอน** กับข้าวยังเป็น**น้ำพริก**อยู่แต่จะมีอาหาร**ประเภทเนื้อ**ได้แก่ เนื้อแดงปิ้ง หรือจิ้น (จิ้น) ปิ้ง (หมูทาเกลือพริกไทยปิ้ง) หรือกินกับแคบหมู รวมทั้งการกิน**ขนมเส้น** (ขนมจิ้น) **น้ำเงี้ยว**เป็นอาหารกลางวัน

อาหารเย็น เรียก **ข้าวแลง** กับข้าวจะเป็น**น้ำพริกต่าง ๆ** เช่น **น้ำพริกอ่อง น้ำพริกปลาร้า** และ**แกง** เช่น **แกงแค** นอกจากนี้ยังมีเครื่องจิ้ม**น้ำพริกพิเศษ**คือน้ำหนั่ง ซึ่งเป็นหนั่งวัวที่เคี้ยวให้ขุ่นแล้วนำมาทำเป็นแผ่น เวลากินก็นำมาผิงไฟให้สุก แล้วใช้จิ้มกับ**น้ำพริก**

อาหารการกินของชาวเหนือนั้น**นิยมรสอ่อน แต่ไม่นิยมรสหวาน รสเปรี้ยวนั้นจะไม่เปรี้ยวมาก** โดยใช้ความเปรี้ยวจาก**มะเขือส้มหรือมะกอก** รสเค็มจะใช้ปลาร้าใส่ในอาหาร เนื้อสัตว์จะนิยมหมู ไก่ ปลา สำหรับชาวเหนือที่อยู่ในชนบทยังนิยมกินเนื้อสัตว์ที่หาได้ในท้องถิ่นได้แก่ กบ เขียด อีงอ่าง แมงยูน

อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะเป็นแกงชนิดต่าง ๆ เช่น **แกงแค แกงหน่อไม้สด** **แกงอ่อมเนื้อ** **แกงขนุนอ่อน** (แกงมะขนุน) **แกงชะอม** (แกงผักหฺล) **แกงยอดผักทอง** **แกงหน่อไม้ดอง** (แกงผักส้ม) **แกงผักกาดจ้อ** **แกงเลียงบวบ** (แกงมะนอย) **ยำไข่มด** **น้ำพริก**ต่าง ๆ เช่น **น้ำพริกอ่องที่ใช้หมูสับและมะเขือเทศเป็นส่วนประกอบ** **น้ำพริกหนุ่ม**

น้ำพริกปลาร้า ฯลฯ **ผักที่ใช้เป็นเครื่องเคียง**ของกับข้าว ส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักในท้องถิ่นที่มีอยู่และขึ้นเองโดยธรรมชาติ

อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่ จะใช้วิธีต้ม แกง ปิ้ง ย่าง เป็นส่วนใหญ่ และอาหารส่วนใหญ่จะมีปริมาณไขมันค่อนข้างต่ำ

อาหารหวานของภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นขนมหวานที่ทำจากแป้ง น้ำตาล กะทิ เช่น **ข้าวเหนียวเปียก ข้าวตอกตัง ขนมเทียน ขนมไข่หงส์ ข้าวเกรียบว่าว ขนมนางเล็ด ขนมรังผึ้ง** ด้วยสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศที่ค่อนข้างเย็นสบายตลอดปี จึงทำให้ชาวเหนือได้เปรียบในเรื่องความหลากหลายของพืชผักผลไม้ ซึ่งผลไม้ของชาวเหนือจะเป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ลิ้นจี่ ลำไย ลูกท้อของว่างที่ชาวเหนือนิยมกินหลังอาหาร คือ **เมี่ยง** ซึ่งเป็น **ใบชาหนึ่งที้นำไปหมักด้วยน้ำส้ม น้ำตาล** ให้ออกรสเปรี้ยวหวาน ซึ่งมี 3 ชนิดคือ เมี่ยงหวาน เมี่ยงส้ม และเมี่ยงฝาด

อาหารพื้นเมืองภาคเหนือ ขนมน้ำเงี้ยว **ข้าวซอยไก่** น้ำพริกหนุ่ม แกงแคไก่ แกงฮังเล



ภาพประกอบที่ 2 ข้าวซอยไก่

ที่มา : <https://infothaifood.files.wordpress.com>

อาหารพื้นเมืองภาคอีสาน

เป็นดินแดนที่ค่อนข้างแห้งแล้ง ทำให้อาหารพื้นเมืองจึงเป็นอาหารพวกแมลงหลายชนิด ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนที่หล่อเลี้ยงชีวิตประชากรในภาคนี้ อาหารอีสานส่วนใหญ่จะมีข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก ส่วนพืชผัก และเนื้อสัตว์ที่นำมาใช้ประกอบอาหารได้มาจากภายในท้องถิ่นเป็นส่วนใหญ่ อาหารอีสานมักใช้ปลาร้าเป็นเครื่องปรุงรสในอาหารเกือบทุกชนิด แต่ไม่นิยมใส่ในอาหารประเภทผัด และมักรับประทานคู่กับผักสด

ภาคอีสาน มีสภาพพื้นดินโดยทั่วไปค่อนข้างแห้งแล้ง และในอดีตเป็นภาคที่มีความซุกของปัญหาทุพโภชนาการค่อนข้างสูง

อาหารหลัก คือ **ข้าวเหนียว** เช่นเดียวกับภาคเหนือ อาหารหลักมี 3 มื้อ **อาหารเช้า** เรียกข้าวเช้า อาหารกลางวันเรียกข้าวเพล และอาหารเย็นเรียกข้าวแดง ส่วนใหญ่จะมี**รสเผ็ดเค็ม เปรี้ยว** แต่**ไม่นิยมรสเปรี้ยวมาก** ซึ่งอาหารอีสานประเภทลาบ ส้มตำ ที่เป็นขนานแท้จะออกรสเผ็ดและเค็ม รสเปรี้ยวทางอีสานใช้มะนาว มะกอก ส้มมะขาม มดแดง รสเค็มใช้ปลาร้า ชาวอีสานไม่นิยมเครื่องเทศแต่ใช้พืชประเภทแต่งกลิ่น เช่น **ผักชีลาว ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักไผ่**

อาหารเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่จะเป็น**เนื้อวัว เนื้อควาย ปลาน้ำจืด** และสัตว์ที่จับได้ในท้องถิ่น ในอดีตไม่นิยมเลี้ยงหมู จึงไม่ค่อยมีอาหารที่ทำด้วยหมู แหล่งอาหารแบ่งได้เป็น 2 แหล่งคือ **หาซื้อได้จากตลาด** จะเป็นอาหารของคนในเมือง ได้แก่ ส้มตำ ไข่ย่าง ลาบ ต้มยำ ปลาทูทอด อีกแหล่ง**ได้จากธรรมชาติ**ตามท้องไร่ท้องนาหรือในป่า เช่น กบ เขียด อึ่งอ่าง กิ้งก่าแมลงชนิดต่าง ๆ

การประกอบอาหาร มักจะใช้วิธีต้ม แงง ปิ้งหรือย่าง เช่นเดียวกับทางภาคเหนือ อาหารท้องถิ่นแทบจะไม่ใช่ไขมัน หรือน้ำมันในการประกอบอาหาร ดังนั้นอาหารพื้นบ้านภาคอีสานในอดีตและที่ยังพบเห็นในชนบทจะมีปริมาณไขมันต่ำมาก **ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มีรสเผ็ดและเค็ม** ซึ่งมักจะเป็นอาหารที่**มีน้ำขลุกขลิก** เพื่อให้สามารถใช้ข้าวเหนียวจิ้มลงในอาหารได้ และยังพบว่าชาวอีสานยังกินพืชผักพื้นบ้านที่เป็นพืชที่หาได้ในท้องถิ่นเป็นผักจิ้ม น้ำพริก หรือกินร่วมกับลาบ ส้มตำ เช่น **ผักคี้ ผักกระโดน**

อาหารพื้นเมืองภาคอีสาน ซุปหน่อไม้ น้ำพริกปลาร้า **ลาบหมู** ใส้กรอกหมู
อ่อมปลาชุก



ภาพประกอบที่ 3 ลาบหมู

ที่มา : <https://infothaifood.files.wordpress.com>

อาหารพื้นเมืองภาคกลาง

พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำหลายสายไหลผ่าน ข้าวปลาอาหารจึงอุดมสมบูรณ์เกือบตลอดทั้งปี รวมทั้งมีพืชผัก ผลไม้นานาชนิด ด้วยเหตุนี้อาหารภาคกลางจึงเป็นอาหารที่มีความหลากหลาย ทำให้รสชาติของอาหารภาคกลางไม่เน้นไปทางรสใดรสหนึ่ง โดยเฉพาะ คือ **มีทั้งรสเค็ม เผ็ด เปรี้ยว และหวานคลุกเคล้า** ไปตามชนิดต่าง ๆ ของอาหาร นอกจากนี้มักมีการใช้**เครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส** เช่น **เครื่องเทศ** และมักใช้**กะทิเป็นส่วนประกอบของอาหาร** อาหารภาคกลางเป็นอาหารที่มักจะมีเครื่องเคียงของแนมร่วมรับประทานด้วย เช่น **น้ำพริกขี้หน่อ** **แนมด้วยหมูหวาน** **น้ำปลาหวานทานกับสะเดา**

จุดเด่น คือ อาหารภาคกลางมักจะมี**การประดิษฐ์ สร้างสรรค์อย่างวิจิตรบรรจง ผัก และผลไม้มีการแกะสลักอย่างสวยงาม** แสดงให้เห็นถึงความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทย ที่มีศิลปะและวัฒนธรรมที่งดงาม

อาหารพื้นเมือง มีความหลากหลายมากกว่าภาคอื่น ในบางครั้งจึงดูเหมือน เป็นการนำอาหารท้องถิ่นของแต่ละภาคมารวมกัน แล้วมีการดัดแปลงวิธีการเตรียมและการประกอบ

อาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น นิยมกิน**ข้าวหุงหรือข้าวเจ้า**เป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าว เช่น นิยมแกงที่ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบหลัก แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. แกงกะทิประเภทที่ใช้น้ำพริกแกง
2. แกงกะทิประเภทแกงกะทิประเภทที่ไม่ใช้น้ำพริกแกง

ประเภทที่ใช้น้ำพริกแกง แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. แกงที่ใช้น้ำพริกและใส่กะทิ เช่น แกงเผ็ดต่าง ๆ แกงมัสมั่น แกงกะหรี่
2. แกงที่ใช้น้ำพริกแต่ไม่ใส่กะทิ เช่น แกงป่า แกงส้ม

ประเภทที่ไม่ใช้น้ำพริกแกง แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1. แกงที่มีรสหวาน เค็ม เปรี้ยวชนิดน้อย ได้แก่ สายบัวต้ม กะทิ ต้มส้มต่าง ๆ
2. แกงที่มีรสเปรี้ยว เค็ม เช่น ไก่ต้มข่า ต้มยำต่างๆ ที่มีการใส่พริกลงไปเพื่อให้มีรส

เผ็ดร่วมด้วย

แกงเผ็ด สามารถแบ่งตามชนิดของน้ำพริกแกงได้เช่นกัน เช่น แกงคั่ว แกงเผ็ด

แกงเขียวหวาน แกงส้ม จะเห็นได้ว่าเพียงเฉพาะอาหารประเภทแกง ยังมีความหลากหลาย

ค่อนข้างมาก มีการใช้**เครื่องปรุงเครื่องเทศ** ที่เป็นของแห้งและของสดมากมายหลายชนิด

เป็นชนิดที่ใช้สำหรับการ**ปรุงรส**และชนิดที่ช่วยปรุงแต่งกลิ่นและทำให้สีส้มของอาหารชวน

กินมากขึ้น

อาหารพื้นเมืองภาคกลาง ห่อหมกปลา แกงเผ็ดเป็ดย่าง น้ำพริกปลาร้า หมูหวาน
หมีกะทิ **ยำวุ้นเส้น**



ภาพประกอบที่ 4 ยำวุ้นเส้น

ที่มา : <https://infothaifood.files.wordpress.com>

อาหารพื้นเมืองภาคใต้

พื้นที่ติดชายฝั่งทะเล ลักษณะภูมิประเทศเป็นแหลมยื่นลงไปในทะเล ประชากรส่วนใหญ่จึงนิยมทำประมง ด้วยเหตุนี้**อาหารหลักของภาคใต้จึงเป็นอาหารทะเลสด และนิยมใช้เครื่องเทศในการปรุงอาหาร รสชาติจะเผ็ดร้อน เค็มและเปรี้ยว** เช่น **แกงไตปลา แกงส้ม และแกงเหลือง**

อาหารพื้นเมืองภาคใต้ นิยมทานควบคู่กับผักเพื่อช่วยลดความเผ็ดร้อนลง ซึ่งเรียกว่า **ผักหนาะ** เช่น **มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ**

อาหารพื้นเมืองของชาวภาคใต้ โดยปกติชาวใต้**กินข้าวเจ้า**เป็นอาหารหลัก **กับข้าว**มักจะเป็นแกงและมีรสจัดมาก เช่น **เผ็ดร้อน เปรี้ยว เค็ม** ถึงแม้ว่าภาคใต้จะมีมะพร้าวมาก แต่แกงพื้นเมืองของทางภาคใต้ **ไม่นิยมแกงที่ใส่กะทิ** อาหารส่วนมากประกอบด้วยปลา อาหารทะเล อาหารเนื้อสัตว์ประเภทอื่น เช่น หมู เป็ด ไก่ จะกินกันน้อยมาก แกงทางภาคใต้ที่นับว่าขึ้นชื่อเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปจนถึงได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของชาวภาคใต้ คือ **แกงส้ม แกงเหลือง แกงไตปลา(แกงพุงปลา)** ที่มีรสเผ็ดและเค็มจัด ขนมจินน้ำยาของภาคใต้จะแตกต่างกับภาคอื่นตรงที่ใช้ขมิ้นในการทำน้ำยา และรสค่อนข้างจัด **เพื่อเป็นการดับความเผ็ดร้อนและความเค็มของอาหาร** จะเห็นได้ว่าอาหารทางภาคใต้ส่วนใหญ่จะกินร่วมกับผักสดจำนวนมาก ค่อนข้างมาก ผักที่มีประจำคือ **แตงร้านหรือที่ชาวใต้เรียกแตงกวา สะตอ ลูกเนียง เม็ดเหลียง** และพืชผักอีกหลายชนิดที่มีในท้องถิ่น อาหารที่ใส่**เครื่องเทศ**ที่พบเห็นในภาคใต้นั้นจะ**ได้รับอิทธิพลจากประเทศเพื่อนบ้าน** เช่น **มาเลเซีย** ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นชาวมลายูที่นับถือศาสนาอิสลาม รวมทั้งชาวอินเดียและชาวที่เดินทางเข้ามาทำการค้าขายกับคนไทยทางแถบนี้ในอดีตของ**หวาน**ของภาคใต้อีกทำมาจากแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก เช่น **ขนมลา** ส่วนผลไม้ก็เป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น **ทุเรียน เงาะ มะม่วงหิมพานต์ ขนุน จำปาตะ ลูกหยี**

อาหารพื้นเมืองภาคใต้ ข้าวย่ำ ผัดสะตอใส่กะปิ ขนมะจิน – น้ำยา เนื้อกั่วกลิ้ง แกงไตปลา น้ำซัน



ภาพประกอบที่ 5 เนื้อกั่วกลิ้ง

ที่มา : <https://infothaifood.files.wordpress.com>



ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ (20 คะแนน)

1. อาหาร หมายถึง

.....
.....
.....(2 คะแนน)

2. อาหารพื้นบ้าน หมายถึง

.....
.....
.....(2 คะแนน)

3. อาหารหวานของพื้นเมืองภาคเหนือ ได้แก่อะไรบ้าง

.....
.....
.....(2 คะแนน)

4. จุดเด่นของอาหารพื้นเมืองภาคกลาง คือ

.....
.....
.....(2 คะแนน)

5. เครื่องเทศที่เป็นพืชใช้ในการแต่งกลิ่นอาหารพื้นเมืองภาคอีสาน ได้แก่อะไรบ้าง

.....
.....
.....(2 คะแนน)

6. อาหารพื้นเมืองภาคใต้ มีอะไรบ้าง

.....
.....
.....(2 คะแนน)

7. ตักหนาะของคนพื้นเมืองภาคใต้ ได้แก่อะไรบ้าง

.....
.....
.....(2 คะแนน)

8. อาหารพื้นเมืองภาคอีสาน ได้แก่อะไรบ้าง

.....
.....
.....(2 คะแนน)

9. โภชนาการ หมายถึง

.....
.....
.....(2 คะแนน)

10. อาหารพื้นเมืองภาคกลาง ได้แก่อะไรบ้าง

.....
.....
.....(2 คะแนน)

เฉลยแบบฝึกที่ 1

แนวคำตอบ

1. อาหาร หมายถึง

ตอบ สิ่งที่ร่างกายรับเข้าไปทั้งที่สสารและพลังงาน เกิดกระบวนการสังเคราะห์จันร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ทำให้เกิดประโยชน์ ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างปกติ

2. อาหารพื้นบ้าน หมายถึง

ตอบ อาหารที่บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสพิเศษ ต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำและจากการผลิตขึ้นมาเอง

3. อาหารหวานของพื้นเมืองภาคเหนือ ได้แก่อะไรบ้าง

ตอบ ข้าวเหนียวเปียก ข้าวตอกคั้ง ขนมเทียน ขนมไข่หงส์ ข้าวเกรียบว่าว ขนมนางเล็ดขนมรังผึ้ง

4. จุดเด่นของอาหารพื้นเมืองภาคกลาง คือ

ตอบ อาหารภาคกลางมักจะมีการประดิษฐ์ สร้างสรรค์อย่างวิจิตรบรรจง ผัก และผลไม้มีการแกะสลักอย่างสวยงาม แสดงให้เห็นถึงความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยที่มีศิลปะและวัฒนธรรมที่งดงาม

5. เครื่องเทศที่เป็นพืชใช้ในการแต่งกลิ่นอาหารพื้นเมืองภาคอีสาน ได้แก่อะไรบ้าง

ตอบ ผักชีลาว ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักไผ่

6. อาหารพื้นเมืองภาคใต้ มีอะไรบ้าง

ตอบ ข้าวย่ำ ผัดสะตอใส่กะปิ ขนมจีน – น้ำยา เนื้อคั่วกลิ้ง แกงไตปลา น้ำซัน

7. ผักเหนาะของคนพื้นเมืองภาคใต้ ได้แก่อะไรบ้าง

ตอบ มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ

8. อาหารพื้นเมืองภาคอีสาน ได้แก่อะไรบ้าง

ตอบ ซุปหน่อไม้ น้ำพริกปลาร้า ลาบหมู ไส้กรอกหมู อ่อมปลาชุก

9. โภชนาการ หมายถึง

ตอบ กระบวนการเปลี่ยนแปลงของสารอาหารในร่างกาย เพื่อนำประโยชน์จากสารอาหารไปใช้ โดยเริ่มจากการย่อย การดูดซึม การใช้ประโยชน์ การเก็บสะสมและการขับถ่ายออกจากร่างกาย ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่สามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ ทำให้มีการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและมีภูมิคุ้มกันจากโรคได้

10. อาหารพื้นเมืองภาคกลาง ได้แก่อะไรบ้าง

ตอบ ห่อหมกปลา แกงเผ็ดเป็ดย่าง น้ำพริกปลาร้า หมูหวาน หมี่กะทิ ยำวุ้นเส้น

เล่มที่ 1 เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารพื้นเมือง

ใบความรู้ที่ 2 คุณค่าทางอาหารพื้นเมือง

อาหารพื้นเมือง 4 ภาค คือ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคอีสาน และภาคใต้ ซึ่งแต่ละภูมิภาคก็มีภูมิปัญญาด้าน **อาหาร** ที่เป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง และแตกต่างกันออกไปตามภูมิประเทศ ภูมิอากาศ และ **แหล่งอาหาร** ของแต่ละภูมิภาค วัฒนธรรมไทยเป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก ทั้งในเรื่องความสวยงาม วิจิตรพิสดาร ความอ่อนช้อย แสดงให้เห็นถึงเอกลักษณ์เฉพาะตัวของไทย

ความสำคัญของอาหาร

1. ผลต่อร่างกาย

1.1 **การเจริญเติบโตของร่างกาย** พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลมากต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เช่น กระดูก กล้ามเนื้อ เส้นผม

1.2 **การมีครรภ์และสุขภาพของทารก** โภชนาการมีผลอย่างมากต่อสุขภาพทั้งของมารดาและทารก ในระยะตั้งครรถ์มารดาควรได้รับอาหารอย่างเพียงพอ

1.3 **ช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค** การมีสุขภาพดีไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ เบียดเบียน ได้รับอาหารเพียงพอจะสร้างภูมิคุ้มกัน โรคและสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ในร่างกายได้

1.4 **การมีอายุยืน** เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน ร่างกายก็จะแข็งแรง ทำให้มีสุขภาพดี ต้านทานโรคได้ดี มีผลทำให้มีอายุยืนยาว

2. ผลทางอารมณ์และสติปัญญา

2.1 **การเจริญเติบโตของสมองและสติปัญญา** การขาดอาหารมีผลทำให้การเจริญเติบโตชะงักทั้งทางร่างกาย จิตใจ สมอง และสติปัญญา

2.2 **ประสิทธิภาพในการทำงาน** จะขึ้นอยู่กับสุขภาพทางกาย อารมณ์ และปัญญา

คุณค่าของอาหารไทย จำแนกได้เป็น 3 ด้าน คือ คุณค่าด้านโภชนาการ คุณค่าทางยา และคุณค่าด้านภูมิปัญญาและวัฒนธรรม

คุณค่าทางอาหารพื้นเมืองภาคเหนือ



ภาพประกอบที่ 6 อาหารพื้นเมืองภาคเหนือ

ที่มา : <https://433c583a-a-62cb3a1a-s-sites.googlegroups.com/site/>

อาหารพื้นเมืองแต่ละภาคของประเทศไทยนั้น มีความหลากหลายมาก แต่มีอาหารพื้นเมืองบางชนิดที่คนไทยทั่วไปหรือคนไทยในภาคอื่นรู้จักดี ว่าเป็นอาหารเฉพาะของท้องถิ่นและเป็นที่ยอมรับ อาหารชุดหรือสำรับอาหารพื้นเมืองของแต่ละภาค โดยแสดงคุณค่าของสารอาหารหลักต่อปริมาณบริโภคใน 1 มื้อหรือต่อครั้ง การกระจายของพลังงานที่ได้จากสารอาหารหลัก และปริมาณร้อยละของสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันในคนไทย (Thai Recommended Daily Intake,% Thai RDI) จากตารางคุณค่าทางโภชนาการของ **อาหารพื้นเมืองของภาคเหนือ** ซึ่งประกอบด้วย ข้าวเหนียว น้ำพริกหนุ่ม ที่มีเครื่องเคียงเป็นผักและแคบหมู แกงผักกาดจ้อ และไก่ย่าง พลังงาน ที่ได้จากอาหารสำรับนี้เท่ากับ 743 กิโลแคลอรี หรือเท่ากับร้อยละ 37 ของค่าสารอาหารที่แนะนำให้กินวันต่อวัน (RDI) หรือประมาณ 1/3 ของจำนวนพลังงานของผู้ใหญ่ไทยที่มีสุขภาพปกติต้องการในแต่ละวัน โดยค่ากลาง ที่กำหนดจำนวนพลังงานที่ต้องการเท่ากับ 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน ซึ่งถือว่าอาหารนี้เหมาะสำหรับการกิน 1 มื้อ การกระจายตัวของพลังงาน ที่ได้จากสารอาหารหลัก

อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม โดยมีปริมาณ โปรตีนร้อยละ 23 ไขมันร้อยละ 17 และคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 60 สำหรับใยอาหารนั้นคำนวณจากผักสด จะมีปริมาณเท่ากับร้อยละ 32 ของค่า RDI ซึ่งนับว่าอาหารสำหรับนี้มีใยอาหารสูง

คุณค่าทางโภชนาการ

ชื่ออาหาร	น้ำหนัก/จาน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ข้าวเหนียว	150	350	6.2	0.6	80	-
น้ำพริกหนุ่ม	50	39	1.8	0.4	7.3	-
ไถ่ย่าง	47	83	15.6	1.8	0	-
แคบหมู	10	62	5.2	4.6	0	-
ผัก/เครื่องเคียง	291	75	4.7	0.8	13.1	6.98
แกงผักกาดจ้อ	106	135	10.3	5.9	10.7	1.15
รวม	654	743.2	43.8	14.1	111.1	8.13
ปริมาณร้อยละของพลังงาน		100	23	17	60	-
ปริมาณร้อยละของสาร อาหารที่แนะนำให้กิน/วัน			88	22	37	32

คุณค่าทางอาหารพื้นเมืองภาคอีสาน

คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นเมืองภาคอีสาน อาหารที่นำมาแสดงในตาราง ประกอบด้วย **ข้าวเหนียว ไถ่ย่าง ส้มตำ ลาบหมู และผักสด** พลังงานที่คำนวณได้จากอาหาร สำหรับนี้เท่ากับ 617 กิโลแคลอรี หรือร้อยละ 31 ของปริมาณพลังงานที่ผู้ใหญ่ไทยต้องการ โปรตีนที่ได้จากอาหารสำหรับนี้เท่ากับร้อยละ 66 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน ใยอาหารที่คำนวณได้จากผักสดและส้มตำเท่ากับ 5 กรัม หรือร้อยละ 20 ของปริมาณ ที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการ

ชื่ออาหาร	น้ำหนัก/จาน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ข้าวเหนียว	150	350	6.2	0.6	80	-
ไก่ย่าง	47	83	15.6	1.8	0	-
ส้มตำ	100	23	1.0	0.3	4.1	2.72
ลาบหมู	60	149	9.0	11.4	2.6	-
ผักสด	50	12	1.1	1.5	0.1	2.32
รวม	407	617	32.9	15.6	86.8	5.04
ปริมาณร้อยละของพลังงาน		100	21	23	56	-
ปริมาณร้อยละของสารอาหารที่แนะนำให้กิน/วัน		315	65.8	24	29	20.2

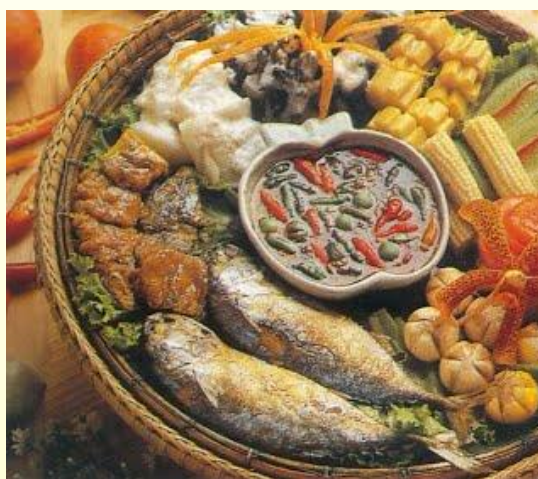


ภาพประกอบที่ 7 อาหารไทยพื้นเมืองภาคอีสาน

ที่มา : <https://sites.google.com/site/bboytong555/>

คุณค่าทางอาหารพื้นบ้านภาคกลาง

อาหารพื้นเมืองภาคกลาง ที่นำมาแสดงในตารางประกอบด้วย ข้าวสวย น้ำพริกถนงเรือ พร้อมผักจิ้มและเครื่องเคียง ต้มส้มปลากระบอกพลังงานที่ได้จากอาหารสำหรับนี้เท่ากับ 638 กิโลแคลอรี หรือเท่ากับ $\frac{1}{3}$ ของปริมาณพลังงานที่ต้องการต่อวัน ซึ่งถือว่าอาหารนี้เหมาะสำหรับการกิน 1 มื้อ อาหารสำหรับนี้ยังเป็นอาหารที่มีปริมาณ โปรตีนสูงเช่นกัน โดยมีสัดส่วนเท่ากับร้อยละ 23 ของพลังงานทั้งหมดหรือเท่ากับร้อยละ 73 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน และอาหารสำหรับนี้ให้ใยอาหารสูงเช่นเดียวกัน โดยมีปริมาณเท่ากับ 7.6 กรัม หรือร้อยละ 30 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน



ภาพประกอบที่ 8 อาหารพื้นเมืองภาคกลาง

ที่มา : <http://lms.thaicyperu.go.th/officialtcu/main/advcourse/presentstu/course/others/wilaiporn>

คุณค่าทางโภชนาการ

ชื่ออาหาร	น้ำหนัก/งาน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ข้าวสวย	180	203	3.9	0.5	46	-
น้ำพริกถนงเรือ	50	232	14.2	10.7	20.1	-
ผัก/เครื่องเคียง	297	83	6.3	0.9	13.3	7.62
ต้มส้มปลากระบอก	250	120	12.1	1.1	16.6	-
รวม	777	638	36.5	13.2	96	7.62
ปริมาณร้อยละของพลังงาน		100	23	18	59	-
ปริมาณร้อยละของสาร อาหารที่แนะนำให้กิน/วัน		32	72	20	32	30

คุณค่าทางอาหารพื้นบ้านภาคใต้

อาหารพื้นเมืองภาคใต้ อาหารประกอบด้วย ข้าวสวย สะตอผัดกุ้ง แกงเหลือง และ ผักสด พลังงานที่ได้จากอาหารสำหรับนี้เท่ากับ 597 กิโลแคลอรี หรือเท่ากับร้อยละ 30 ของจำนวนพลังงานผู้ใหญ่ไทยที่มีสุขภาพปกติต้องการในแต่ละวัน หรือเท่ากับ 1/3 ของปริมาณพลังงานที่ต้องการทั้งวัน จำนวนพลังงานที่ได้จากไขมันคิดเป็นร้อยละ 28 ของพลังงานทั้งหมด สัดส่วนโปรตีนที่ได้จากอาหารสำหรับนี้เท่ากับร้อยละ 25 ของพลังงานทั้งหมด หรือเท่ากับร้อยละ 72 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการ

ชื่ออาหาร	น้ำหนัก/จาน (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ข้าวสวย	180	203	3.9	0.5	46	-
สะตอผัดกุ้ง	140	293	22.0	16.1	14	-
แกงเห็ดiong	180	74	7.6	1.4	8.5	-
ผักสด	126	27	2.3	0.4	4.3	2.14
รวม	626	597	35.8	18.4	72.8	2.14
ปริมาณร้อยละของพลังงาน		100	24	28	48	-
ปริมาณร้อยละของสาร อาหารที่แนะนำให้กิน/วัน		30	72	28	24	9



ภาพประกอบที่ 9 อาหารพื้นเมืองภาคใต้

ที่มา : <http://lms.thaicyberu.go.th/officialtcu/main/advcourse/presentstu/course/others/wilaiporn>

ประโยชน์ของอาหาร

1. **ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต** จะช่วยสร้างกล้ามเนื้อ สมอง กระดูก ผิวหนัง เส้นผม หลอดเลือดและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้โตขึ้น มีน้ำหนักมากขึ้น
2. **ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย** ไม่ว่าจะเดิน วิ่ง ทำงานหรือใช้ความคิด แม้แต่เวลาหลับ อวัยวะบางอย่างก็ยังคงทำงานอยู่ตลอดเวลา ยังต้องการพลังความร้อนช่วยให้อบอุ่น
3. **ซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ที่สึกหรอ** ให้ทำงานได้ปกติ อาจมีการสร้างเนื้อหนังเพิ่มขึ้นมาบ้าง ทำให้อ้วนขึ้น แต่ไม่สูงขึ้น
4. **ทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ** ให้เจริญเติบโตได้เต็มที่มีสภาพสมบูรณ์แข็งแรง เพื่อที่จะทำงานได้ตามหน้าที่
5. **สร้างความต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย** จะทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ จิตใจสดชื่นแจ่มใส ย่อมมีความต้านทานโรคได้ดี



ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่คิดว่าถูก และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อที่คิดว่าผิด (10 คะแนน)

-1. วัฒนธรรมไทยเป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก ทั้งในเรื่องความสวยงาม
วิจิตรพิสดาร ความอ่อนช้อย
-2. ข้าวสวยให้พลังงานมากกว่าข้าวเหนียว
-3. ส้มตำให้วิตามินซีมากกว่าผลไม้อื่น
-4. อาหารมีความสำคัญต่อทุกเพศและเหมาะสมต่อทุกวัย
-5. อาหารมีคุณค่าด้านโภชนาการ ทางยา และด้านภูมิปัญญาและวัฒนธรรม
-6. อาหารพื้นเมืองภาคกลางให้คุณค่าอาหาร โปรตีนมากกว่าภาคอื่น
-7. อาหารพื้นเมืองภาคใต้ประกอบด้วย ข้าวกล้อง สะตอผัดกุ้ง แกงเหลือง และ
ผักสด
-8. อาหารพื้นเมืองภาคอีสานประกอบด้วย ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ส้มตำ ลาบหมู และ
ผักสด
-9. อาหารช่วยสร้างกล้ามเนื้อ สมอ กระจุก และผิวหนังให้แก่ร่างกาย
-10. ข้าวเหนียว น้ำพริกหนุ่ม ที่มีเครื่องเคียงเป็นผักและแคบหมู แกงผักกาดจ้อ และ
ไก่ย่างเป็นอาหารพื้นเมืองภาคเหนือ

เฉลยแบบฝึกที่ 2

แนวคำตอบ

- ✓1. วัฒนธรรมไทยเป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก ทั้งในเรื่องความสวยงาม
วิจิตรพิสดาร ความอ่อนช้อย
- ✗2. ข้าวสวยให้พลังงานมากกว่าข้าวเหนียว
- ✗3. ส้มตำให้วิตามินซีมากกว่าผลไม้อื่น
- ✓4. อาหารมีความสำคัญต่อทุกเพศและเหมาะสมต่อทุกวัย
- ✓5. อาหารมีคุณค่าด้านโภชนาการ ทางยา และด้านภูมิปัญญาและวัฒนธรรม
- ✗6. อาหารพื้นเมืองภาคกลางให้คุณค่าอาหารโปรตีนมากกว่าภาคอื่น
- ✗7. อาหารพื้นเมืองภาคใต้ประกอบด้วย ข้าวกล้อง สะตอผัดกุ้ง แกงเหลือง และ
ผักสด
- ✓8. อาหารพื้นเมืองภาคอีสานประกอบด้วย ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ส้มตำ ลาบหมู และ
ผักสด
- ✓9. อาหารช่วยสร้างกล้ามเนื้อ สมอ กระจุก และผิวหนังให้แก่ร่างกาย
- ✓10. ข้าวเหนียว น้ำพริกหนุ่ม ที่มีเครื่องเคียงเป็นผักและแคบหมู แกงผักกาดจอบ และ
ไก่ย่างเป็นอาหารพื้นเมืองภาคเหนือ

แบบทดสอบหลังเรียน
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารพื้นเมือง

คำชี้แจง ให้นักเรียนกากบาท X ทับตัวอักษร ก ข ค และ ง ที่ถูกต้องที่สุด (10 คะแนน)

1. ผู้ที่มีภาวะโภชนาการดีมีลักษณะอย่างไร

- ก. เยื่อบุชั้นตาแดง
- ข. มีไขมันสะสมใต้ผิวหนังน้อย
- ค. มีความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมดี
- ง. ตาใส พื้นลูกตามมีจุด

2. อาหารหมายถึงข้อใด

- ก. สิ่งที่บริโภคเข้าสู่ร่างกาย
- ข. สิ่งที่บริโภคแล้วทำให้อิ่ม
- ค. สิ่งที่บริโภคแล้วไม่ขัดขวางต่อระบบการย่อย
- ง. สิ่งที่บริโภคแล้วไม่มีพิษแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายช่วยซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอ

และทำให้กระบวนการต่าง ๆ ภายในร่างกายดำเนินไปอย่างปกติ

3. ข้อใดเป็นผักพื้นบ้านอีสานทั้งหมด

- ก. ลูกเนียง หน่อเหริยง ยอดยาร่วง
- ข. ผักคั่ว ยอดจิก ผักชี่น้ำ ผักแพว
- ค. ผักดัดเตา ดอกแค ถั่วพู สายบัว
- ง. ผักปู้ย่า ผักขี้หูด ผักกาดทอง ดอกงิ้ว

4. โภชนาการ หมายถึงข้อใด

- ก. การเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์
- ข. การเปลี่ยนแปลงของอาหารในขณะหุงต้ม
- ค. การประกอบ การปรุง และการทำอาหารให้สุก
- ง. การเปลี่ยนแปลงของอาหารภายหลังการบริโภค

5. อาหารและโภชนาการมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

- ก. ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรค
- ข. ทำให้ร่างกายมีความเจริญเติบโต
- ค. ทำให้ร่างกายมีภาวะโภชนาการดี
- ง. ทำให้ร่างกายไม่เจ็บป่วย

6. ลักษณะอาหารพื้นเมืองภาคเหนือมีรสชาติเด่นอย่างไร

- ก. รสจัด ไม่นิยมใส่น้ำตาล
- ข. รสเผ็ด จัดจ้าน เค็ม
- ค. รสเค็ม เผ็ด มีเครื่องเทศ
- ง. รสเปรี้ยว เผ็ด มีเครื่องเทศ

7. ลักษณะเด่นของอาหารพื้นเมืองภาคใต้ คือ

- ก. เผ็ดจัด หวาน
- ข. เผ็ดจัด มีกลิ่นเครื่องเทศ
- ค. เค็ม มีกลิ่นเครื่องเทศ
- ง. เค็ม หวาน เผ็ดเล็กน้อย

8. อาหารของคนพื้นเมืองภาคกลางนิยมใส่น้ำตาลลงไปเล็กน้อยเพื่อจุดประสงค์ใด

- ก. ลดความเค็ม
- ข. ลดความเผ็ด
- ค. ให้มีรสหวานเล็กน้อย
- ง. รสชาติกลมกล่อม

9. อาหารพื้นเมือง หมายถึง ข้อใด

ก. กระบวนการเปลี่ยนแปลงของสารอาหารในร่างกาย เพื่อนำประโยชน์จากสารอาหารไปใช้

ข. สิ่งที่ร่างกายรับเข้าไปทั้งที่สสารและพลังงาน เกิดกระบวนการสังเคราะห์จนร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ให้เกิดประโยชน์

ค. อาหารที่บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่าง ๆ โดยอาศัยเครื่องปรุงรสที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่าง ๆ

ง. อาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือยามเจ็บป่วยซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมีการเรียกแตกต่างกันไป

10. อาหารที่มีรสจัดจ้าน เผ็ดและมีน้ำน้อย เป็นลักษณะเด่นของอาหารพื้นเมืองภาคใด

ก. อาหารพื้นเมืองภาคเหนือ

ข. อาหารพื้นเมืองภาคใต้

ค. อาหารพื้นเมืองภาคกลาง

ง. อาหารพื้นเมืองภาคอีสาน

ไปตรวจคำตอบกันเลยครับ



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารพื้นเมือง

