



## การบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร

# CHILLI PASTE CONSUMPTION AMONG CONSUMERS IN BANGKOK METROPOLITAN

สิรินต์ เขยเกตุ<sup>1</sup>, ศาสินา วงษ์ไทย<sup>1</sup>, อรุษา เขวอนสิขิต<sup>2</sup>, อุบลรัตน์ พาณิชศรีพานส์,  
ชติรส การเวก<sup>1</sup>, สมชาย สุริยะศรีบุตร<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
<sup>2</sup>คณะเทคโนโลยีและนวัตกรรมผลิตภัณฑ์การเกษตร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคน้ำพริกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละและไคสแควร์

ผลการศึกษาพบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 54.2 ผู้บริโภคจะรับประทานน้ำพริก 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 46.0 ผู้บริโภคบริโภคน้ำพริกจากร้านขายกับข้าวริมทางหรือตลาด คิดเป็นร้อยละ 49 ผลการศึกษาน้ำพริกที่ผู้บริโภคชอบมากที่สุดโดยแบ่งเป็นภาคต่างๆ ตามที่ผู้บริโภคมิมีภูมิลำเนาอยู่พบว่า ผู้บริโภคในกรุงเทพฯที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคอีสาน และภาคใต้ ชอบน้ำพริกกะปิ (42%) น้ำพริกตาแดง (29%) น้ำพริกปลาร้าสุก (41%) และน้ำพริกกะปิ (48%) ตามลำดับ ผลการศึกษาผักที่บริโภคกับน้ำพริกพบว่ารับประทานแตงกวา (27.8%) รองลงมาคือ ถั่วฝักยาว (19.0%) และมะเขือเปราะ (18.3%) ตามลำดับ ผลการศึกษปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำพริกพบว่า เพศ อาชีพ รายได้ และความชอบผลิตภัณฑ์น้ำพริก มีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำพริกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.05$

**คำสำคัญ:** การบริโภค, น้ำพริก, ผู้บริโภค, กรุงเทพมหานคร

### Abstract

This study was designed to study chilli paste consumption and factors associated with chilli paste consumption among 400 consumers aged 20 years or more in Bangkok. Data were obtained by using questionnaires. Data were analyzed by using percentage and chi-square test.

The results showed that almost participants about 54.2% were female. The consumers consumed chilli paste a few times per week (46.0%). Forty-nine percent of enrolled participants consumed chilli paste from food shop at way side or market. The most chilli paste preference of participants, based on domicile by birth in central, northern, northeastern and southern region, Numpruk Kapi (42%),

Numprik Ta Daeng (29%), Numprik Plarasuk (41%) and Numprik Kapi (48%), respectively. The favorite vegetable which was consumed with chilli paste, were cucumber (27.8%), string bean (19%) and eggplant / brinjal (18.3%), respectively. Factors that associated significantly with chilli paste consumption were sex, occupation, income and products preference at p-value < 0.05.

**Keywords:** Consumption, Chilli Paste, Consumer, Bangkok

## บทนำ

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความอุดมสมบูรณ์ดังคำกล่าวที่รู้จักกันดีว่า “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว แผ่นดินของเราดีแสนอุดมสมบูรณ์” หรือ “ทรัพย์ในดิน สินในน้ำ” [1] แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหาร ทำให้เรามีอาหารประจำชาติ (National Cuisine) ที่เป็นของคนไทย อาหารประจำชาติของคนไทย (Thai National Cuisine) เป็นอาหารที่กินพร้อมกับข้าวสุกหรือข้าวเหนียว [2,3] อาหารประจำชาติไทยที่สำคัญที่สุดและเป็นไทยแท้ คือ อาหารประเภทจิ้ม (Dipping) ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน คือ น้ำพริก [4] น้ำพริกเป็นกับข้าวดั้งเดิมของคนไทยที่มีมาแต่สมัยโบราณไม่ต่ำกว่า 700-800 ปีมาแล้ว การปรุงรสของน้ำพริกอย่างน้อยต้องมี 3 รสทุกมือ คือ เค็ม เปรี้ยว หวาน [2] แต่น้ำพริกสมัยโบราณจะมีรสชาติซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐาน คือ รสเผ็ดและมีรสเค็มตาม [5] นอกจากนี้เติมพริกให้มีรสเผ็ดหรืออาจเติมพริกไทย เครื่องเทศ ใบไม้ รากไม้ที่มีกลิ่น เช่น โหระพา กะเพรา รากผักชี ข่า ตะไคร้ ฯลฯ ซึ่งจะให้รสชาติที่ดีและกลิ่นที่หอม ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช ได้ให้คำอธิบายเพิ่มเติมว่าน้ำพริกมีหลายร้อยชนิด [4] ซึ่งความหลากหลายของน้ำพริกเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของภูมิปัญญาไทย [1] ตัวอย่างน้ำพริก เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาย่าง ซึ่งน้ำพริกเหล่านี้ เป็นน้ำพริกของภาคกลาง

นอกจากนี้ น้ำพริกยังเป็นศูนย์กลางของสำหรับซึ่งมีกับข้าวหลายอย่าง สมัยก่อนนั้นกับข้าวที่รับประทานจะมีน้ำพริกอยู่ตรงกลางสำหรับกับข้าวอื่นๆ ซึ่งชนิดของกับข้าวต่างๆ นี้เองต้องให้มีความเหมาะสมกับน้ำพริกว่าเป็นน้ำพริกอะไร จะเห็นได้ว่าน้ำพริกเป็นกับข้าวพื้นฐานของไทย [5] เมื่อวิเคราะห์ส่วนประกอบของน้ำพริก พบว่าส่วนประกอบหลายชนิดมีฤทธิ์ทางสมุนไพรและฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา ตัวอย่างเช่น พริก มีสารที่ทำให้มีรสเผ็ดร้อน คือ แคปไซซิน (Capsaicin) ซึ่งอยู่ที่ไส้พริก สารแคปไซซินมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาหลายอย่าง เช่น มีฤทธิ์ต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้เพิ่มการหลั่งของน้ำลายและกรดในกระเพาะอาหาร และเพิ่มการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหาร จึงเป็นการช่วยย่อยอาหาร ฤทธิ์ต่อระบบการหายใจ สารแคปไซซินทำให้เกิดการไอ การหดเกร็งและการอักเสบของทางเดินหายใจ กระตุ้นการหลั่งน้ำมูก [6] กระเทียมเป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่เป็นส่วนประกอบของน้ำพริกหลายชนิด กระเทียมมีสรรพคุณทางยาได้แก่ ขับลมในลำไส้ แก้กวางเคลื่อน แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์พบว่า สารอัลลิซินในกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียหลายชนิด หัวกระเทียมสามารถลดปริมาณไขมันในเลือดได้ทั้งในคนปกติและผู้ป่วยที่มีระดับไขมันโคเลสเตอรอลในเลือดสูง [7] นอกจากนี้ ฤทธิ์ทางสมุนไพรและฤทธิ์เภสัชวิทยาแล้วน้ำพริก

ยังมีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย ตัวอย่างเช่น น้ำพริกแมงดา 100 กรัม มีโปรตีน 9.5 กรัม ไขมัน 3.3 กรัม โยอาหาร 9.2 กรัม แคลเซียม 181 มิลลิกรัม [8] น้ำพริกอ่อน 100 กรัม มีโปรตีน 6.9 กรัม ไขมัน 19.6 กรัม เบต้าแคโรทีน 357 ไมโครกรัม [9] นอกจากสารอาหารต่างๆ ที่มีในน้ำพริกแล้ว เรายังได้รับสารอาหารจากผักที่รับประทานคู่กับน้ำพริก ไม่ว่าจะเป็นผักสดหรือผักที่ผ่านกระบวนการปรุงให้สุกก็ตาม ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์เพิ่มขึ้น ยกตัวอย่างเช่น มะเขือเปราะ 100 กรัม มีเหล็ก 0.9 มิลลิกรัม มะเขือพวง 100 กรัม มีโยอาหาร 13.6 กรัม แคลเซียม 182 มิลลิกรัม ผักบุ้งไทย 100 กรัม มีเหล็ก 2 มิลลิกรัม โปตัสเซียม 399 มิลลิกรัม วิตามินเอ 148 ไมโครกรัม [8] กรณีรับประทานน้ำพริกและเครื่องเคียงเป็นชุด เช่น เมนูน้ำพริกกะปิ-ปลาทอด-ผัก หนึ่งหน่วยบริโภค (180 กรัม) ให้สารอาหาร เช่น โปรตีน 14.7 กรัม ไขมัน 11 กรัม โยอาหาร 5.8 กรัม แคลเซียม 173 มิลลิกรัม เหล็ก 2.5 มิลลิกรัม [10] นอกจากคุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับจากผักที่รับประทานกับน้ำพริกแล้ว ผักเหล่านี้ยังแสดงถึงความสวยงามของสำหรับอาหาร กล่าวคือมีการแกะสลักผักสีต่างๆ ทำให้อาหารมีสีสันสวยงามยิ่งขึ้น พรพรรณ ทองตัน [2] ได้กล่าวไว้ว่าความวิจิตรงดงามในการจัดแต่งผักแกะสลักเป็นเครื่องจิ้มคู่กับน้ำพริกได้รับการยอมรับให้เป็นอาหารประจำชาติงานพิเศษสำหรับต้อนรับแขกบ้านแขกเมืองและชาวต่างประเทศตามโรงแรมใหญ่ๆ ทั่วไป อีกทั้งยังได้รับการนำขึ้นเทียบเป็นเครื่องเสวยของพระเจ้าแผ่นดินตลอดจนพระบรมวงศานุวงศ์ [2] อย่างไรก็ตามเมื่อเวลาผ่านไป มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การติดต่อสื่อสารเป็นไปอย่างรวดเร็ว รวมทั้งวัฒนธรรมการกินอาหารจากต่างประเทศมาสู่สังคมไทย

ในเวลาอันรวดเร็ว ทำให้คนไทยบริโภคอาหารต่างประเทศเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ [11] ซึ่งหันมารับประทานอาหารแบบตะวันตก อาหารสำเร็จรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูปหลายชนิดที่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่เหมาะสม พฤติกรรมการกินของคนรุ่นใหม่เหล่านี้สวนทางกับชาวตะวันตกที่กินอาหารไทยมากขึ้นเนื่องจากทราบว่าอาหารไทยมีประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการ [1] น้ำพริกซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านและภูมิปัญญาของไทยที่บรรพบุรุษได้สั่งสมมาอาจสูญหายไปจากสังคมไทย ถ้าไม่มีการอนุรักษ์และส่งเสริมให้บริโภคตลอดจนการถ่ายทอดภูมิปัญญาการผลิตมาสู่คนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะในสังคมเมือง เช่น กรุงเทพฯ ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการศึกษาการบริโภคอาหารประเภทน้ำพริกของผู้บริโภคในกรุงเทพฯ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคน้ำพริกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภคในกรุงเทพฯ ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์สำหรับการวางแผนส่งเสริมให้มีการบริโภคน้ำพริกในคนไทยโดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ในเขตเมืองซึ่งจะทำให้ได้ประโยชน์จากการกินน้ำพริกกับเครื่องเคียง เช่น ผักต่างๆ เป็นต้น โดยจะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ คุณค่าทางสมุนไพร ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา ทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาการบริโภคน้ำพริกของประชาชนที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลางและภาคใต้ และปัจจุบันอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร
2. ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำพริกของประชาชนที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลางและภาคใต้ และปัจจุบันอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร

## อุปกรณ์และวิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนาแบบสอบถามนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาและตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม จากนั้นนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปทำการทดสอบ (Pretest) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) 0.75 ดำเนินการสำรวจจริงกับกลุ่มตัวอย่างในกรุงเทพมหานครที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไปจำนวน 400 คน

**กลุ่มประชากร** คือ ประชาชนที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลางและภาคใต้ และปัจจุบันอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ ประชาชนชายและหญิงที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิงมีภูมิลำเนาอยู่ในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลางและภาคใต้ และปัจจุบันอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร ได้จากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 400 คน

## การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติเชิงพรรณนา: สถิติร้อยละ

การหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม: สถิติไคสแควร์

## ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า เป็นเพศชาย ร้อยละ 45.8 และเพศหญิง ร้อยละ 54.3 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 20-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 58.5 จบการศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ 53.3 มีอาชีพพนักงานบริษัทเอกชนร้อยละ 35.3 มีรายได้ต่อเดือน 10,001-20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 46.0 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 88.5 ผลการศึกษาภาวะโภชนาการโดยใช้ข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูง จากนั้นนำมาหาค่าดัชนีมวลกาย (Body mass index; BMI) พบว่าเพศชายและหญิงมีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 63.9 และ 56.2 ตามลำดับ มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 12 และ 22.6 ตามลำดับ มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ปกติร้อยละ 24.1 และ 21.2 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>1. เพศ</b>		
ชาย	183	45.8
หญิง	217	54.3
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>
<b>2. อายุ</b>		
20-40 ปี	234	58.5
41-60 ปี	134	33.5
60 ปีขึ้นไป	32	8.0
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>
<b>3. การศึกษาสูงสุด</b>		
ประถมศึกษา	53	13.3
มัธยมศึกษา	120	30
ปริญญาตรี	213	53.3
ปริญญาโทขึ้นไป	14	3.5
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>
<b>4. อาชีพ</b>		
รับราชการ	41	10.3
พนักงานบริษัทเอกชน	141	35.3
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	24	6
รับจ้าง	55	13.8
ค้าขาย	65	16.3
แม่บ้าน	15	3.8
นักศึกษา	45	11.3
อื่นๆ	14	3.5
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>
<b>5. รายได้ต่อเดือน</b>		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท	175	43.8
10,001-20,000 บาท	184	46.0
20,001-30,000 บาท	32	8.0
มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป	9	2.3
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>

ตารางที่ 1 (ต่อ)

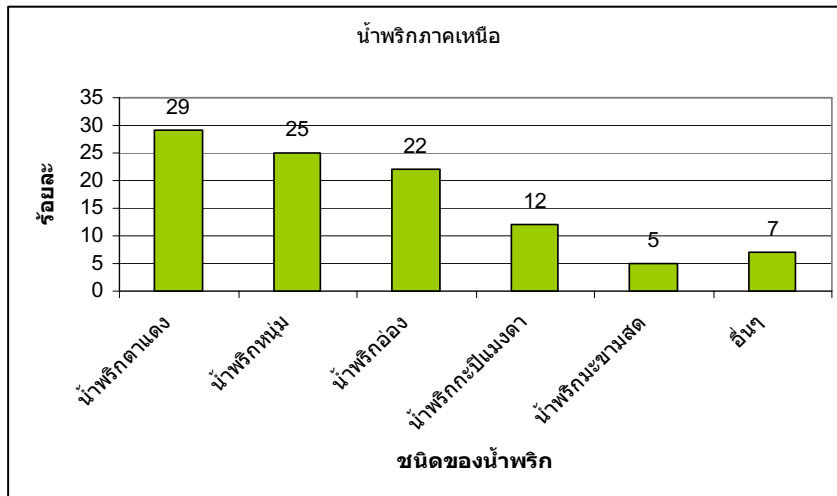
ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>6. ภาวะสุขภาพ</b>		
ไม่มีโรคประจำตัว	354	88.5
มีโรคประจำตัว	46	11.5
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>
<b>7. ดัชนีมวลกาย; BMI (kg/m<sup>2</sup>)</b>		
<b>ชาย</b>		
น้อยกว่า 18.5 (ผอม)	22	12.0
18.5-22.9 (ปกติ)	117	63.9
ตั้งแต่ 23.0 ขึ้นไป	44	24.1
<b>รวม</b>	<b>183</b>	<b>100.0</b>
<b>หญิง</b>		
น้อยกว่า 18.5 (ผอม)	49	100.0
18.5-22.9 (ปกติ)	122	56.2
ตั้งแต่ 23.0 ขึ้นไป	46	21.2
<b>รวม</b>	<b>217</b>	<b>100.0</b>

**ผลการศึกษาการบริโภคน้ำพริก**

ผลการศึกษาการบริโภคน้ำพริกของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าผู้บริโภคกินน้ำพริกบางครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 46.0 กินเป็นประจำ (3-5 ครั้ง/สัปดาห์ ถึงทุกวัน) ร้อยละ 26.3 ผู้ตอบแบบสอบถามซื้อน้ำพริกจากร้านอาหาร/ร้านขายกับข้าวริมทางหรือตลาด ร้อยละ 48.3 อาหารที่รับประทานกับน้ำพริก ได้แก่ ผักดิบ (44%) ผักต้ม (41.3%) และผักทอด (8.5%) ตามลำดับ

ชนิดของผักที่รับประทานกับน้ำพริก ได้แก่ แตงกวา (27.8%) ถั่วฝักยาว (19.0%) และมะเขือเปราะ (18.3%) ตามลำดับ ผลการศึกษาน้ำพริกที่ผู้บริโภคชอบมากที่สุดโดยแบ่งเป็นภาคต่างๆ ตามที่ผู้บริโภคมีภูมิลำเนาอยู่พบว่าผู้บริโภคในกรุงเทพฯ ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคภาคเหนือชอบน้ำพริกตาแดงมากที่สุด (29%) (ภาพที่ 1)

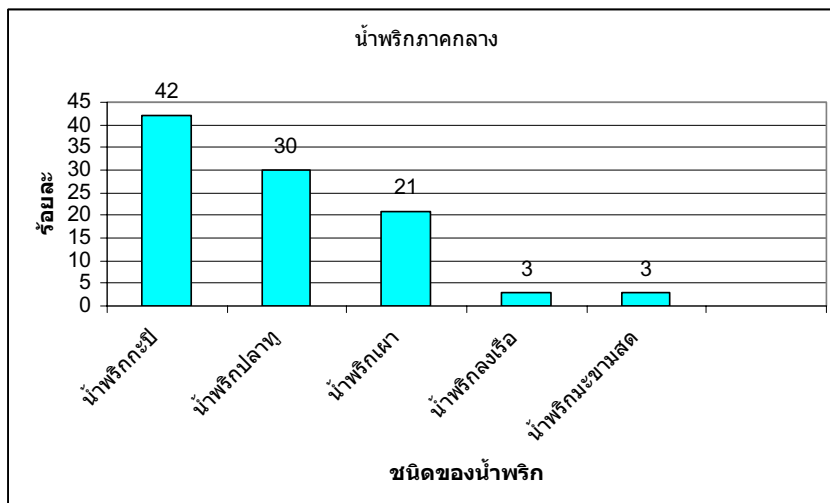
**ภาคเหนือ**



ภาพที่ 1 ชนิดของน้ำพริกที่ผู้บริโภคชอบมากที่สุด เมื่อแบ่งเป็นภาคต่างๆ ตามที่ผู้บริโภคมีภูมิลำเนาอยู่

ผลการศึกษาผู้บริโภคในกรุงเทพฯ ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง พบว่า ชอบน้ำพริกกะปิมากที่สุด (42%) (ภาพที่ 2)

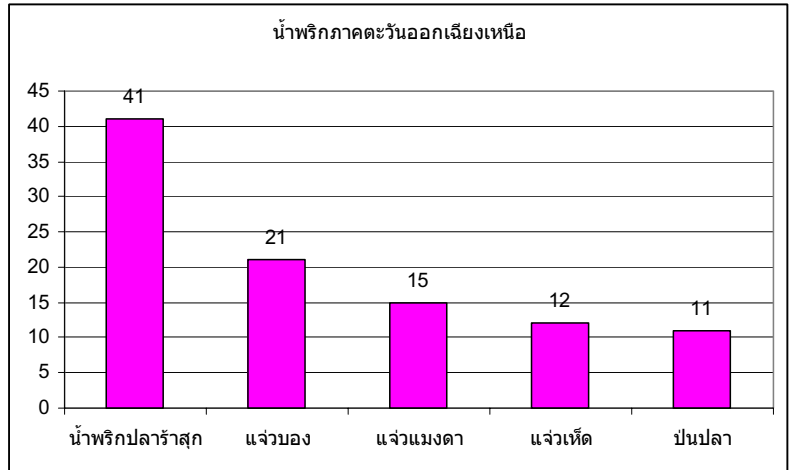
**ภาคกลาง**



ภาพที่ 2 ชนิดของน้ำพริกที่ผู้บริโภคชอบมากที่สุด เมื่อแบ่งเป็นภาคต่างๆ ตามที่ผู้บริโภคมีภูมิลำเนาอยู่

ผลการศึกษาผู้บริโภคในกรุงเทพฯ ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ชอบน้ำพริกปลาร้าสุกมากที่สุด (41%) (ภาพที่ 3)

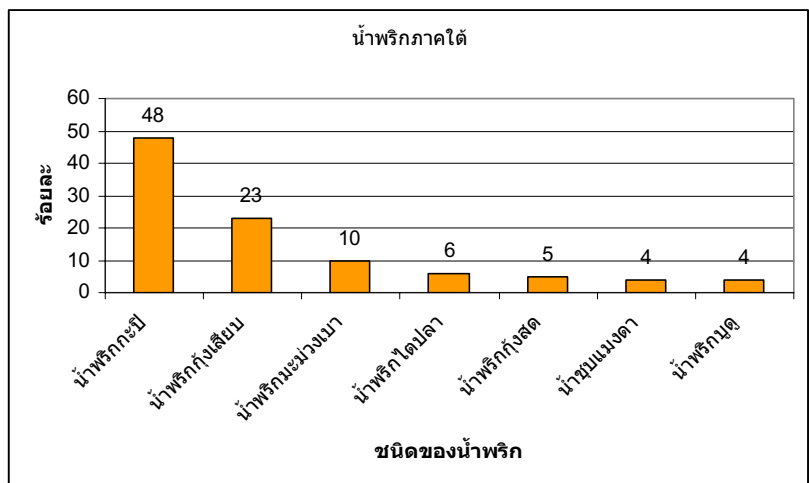
**ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**



ภาพที่ 3 ชนิดของน้ำพริกที่ผู้บริโภคชอบมากที่สุด เมื่อแบ่งเป็นภาคต่างๆ ตามที่ผู้บริโภคมียุภูมิลำเนาอยู่

ผลการศึกษาผู้บริโภคในกรุงเทพฯ ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคใต้ พบว่า ชอบน้ำพริกกะปิมากที่สุด (48%) (ภาพที่ 4)

**ภาคใต้**



ภาพที่ 4 ชนิดของน้ำพริกที่ผู้บริโภคชอบมากที่สุด เมื่อแบ่งเป็นภาคต่างๆ ตามที่ผู้บริโภคมียุภูมิลำเนาอยู่



ในภาพรวมผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ชอบกินน้ำพริกในระดับชอบร้อยละ 51.1 ระดับชอบมากร้อยละ 25.8 และเฉยๆ ร้อยละ 11.6 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2 สำหรับผลการศึกษาเหตุผลการกินน้ำพริกพบว่าผู้บริโภครับประทาน

น้ำพริกเนื่องจากมีความคิดว่าน้ำพริกเป็นอาหารที่มีความหลากหลายชนิด มีคุณค่าทางโภชนาการ มีรสชาติอร่อย ถูกปาก ราคาไม่แพง สามารถบริโภคเองได้ง่าย และช่วยทำให้รับประทานผักได้มากขึ้น

ตารางที่ 2 ข้อมูลการบริโภคน้ำพริก

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ความบ่อยในการกินน้ำพริก</b>		
นานๆ ครั้ง	111	27.8
บางครั้ง (1-2 ครั้งต่อสัปดาห์)	184	46.0
เป็นประจำ (3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ถึงทุกวัน)	105	26.3
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>
<b>กินน้ำพริกจากแหล่งใดมากที่สุด</b>		
ทำกินเองในบ้าน	193	48.3
ร้านอาหาร/ร้านขายกับข้าวริมทางหรือตลาด	196	49.0
ร้านสะดวกซื้อหรือห้างสรรพสินค้า	11	2.8
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>
<b>ความบ่อยในการประกอบน้ำพริกกินเองในบ้าน</b>		
ไม่เคยเลย	77	19.3
1-2 ครั้งต่อเดือน	117	29.3
1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	134	33.5
3-6 ครั้งต่อสัปดาห์	60	15.0
ทุกวัน	12	3.0
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>
<b>กินน้ำพริกกับสิ่งใด</b>		
ผักชนิดต่างๆ ดิบ	176	44.0
ผักชนิดต่างๆ ทอด	34	8.5
ผักชนิดต่างๆ ต้ม	165	41.3
ปลาบั้งหรือปลาทอด	12	3.0
แคบหมู	6	1.5
แกงชนิดต่างๆ	7	1.8
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ชนิดของผักที่กินกับน้ำพริก</b>		
ไม่กินกับผักชนิดใดเลย	5	1.3
แตงกวา	111	27.8
ถั่วฝักยาว	76	19.0
ถั่วพู	27	6.8
มะเขือเปราะ	73	18.3
ผักบุ้ง	51	12.8
หน่อไม้	45	11.3
ผักอื่นๆ	12	3.1
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>
<b>ในภาพรวมท่านชอบรับประทานน้ำพริก</b>		
ชอบมากที่สุด	45	11.3
ชอบมาก	103	25.8
ชอบ	204	51.0
เฉยๆ	46	11.6
ไม่ชอบ	2	0.5
<b>รวม</b>	<b>400</b>	<b>100.0</b>

**ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำพริก**

การศึกษาคั้งนี้ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำพริก ได้แก่ เพศ ภาวะสุขภาพ อาชีพ รายได้ และความชอบผลิตภัณฑ์น้ำพริก ผลการศึกษามีดังนี้

**1. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการบริโภคน้ำพริก**

ผลการศึกษาด้านเพศกับการบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภค พบว่า ปัจจัยดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำพริกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) โดยเพศหญิงจะกินน้ำพริกเป็นประจำและเป็นบางครั้งมากกว่าเพศชาย (ดังแสดงในตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภค

เพศ	ความถี่ในการบริโภคน้ำพริก			รวม n(%)	$\chi^2$	p
	ประจำ n(%)	บางครั้ง n(%)	นานๆ ครั้ง n(%)			
ชาย	43 (23.5)	78 (42.6)	62 (33.9)	183 (100.0)	6.378	0.04
หญิง	62 (28.6)	106 (48.8)	49 (22.6)	217 (100.0)		
รวม	105 (26.2)	184 (46.0)	111 (27.8)	400 (100.0)		

### 2. ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการบริโภคน้ำพริก

ผลการศึกษาระบุปัจจัยด้านอายุกับการบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภค พบว่า ปัจจัยดังกล่าวไม่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำพริกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.05$ ) (ดังแสดงในตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภค

อายุ	ความถี่ในการบริโภคน้ำพริก			รวม n(%)	$\chi^2$	p
	ประจำ n(%)	บางครั้ง n(%)	นานๆ ครั้ง n(%)			
20 - 40 ปี	52 (22.2)	116 (49.6)	66 (28.2)	234 (100.0)	9.323	0.054
41 - 60 ปี	47 (35.1)	54 (40.3)	33 (24.6)	134 (100.0)		
มากกว่า 60 ปีขึ้นไป	6 (18.8)	14 (43.8)	12 (37.5)	32 (100.0)		
รวม	105 (26.3)	184 (46.0)	111 (27.8)	400 (100.0)		

### 3. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกับการบริโภคน้ำพริก

ผลจากการศึกษาระบุปัจจัยด้านภาวะสุขภาพกับการบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภค พบว่า ปัจจัยดังกล่าวไม่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำพริกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.05$ ) (ดังแสดงในตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างโรคประจำตัวกับการบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภค

ภาวะสุขภาพ	ความถี่ในการบริโภคน้ำพริก			รวม n(%)	$\chi^2$	p
	ประจำ n(%)	บางครั้ง n(%)	นานๆ ครั้ง n(%)			
ไม่มี โรคประจำตัว	93 (26.3)	161 (45.5)	100 (28.2)	354 (100.0)		
มี โรคประจำตัว	12 (26.1)	23 (50.0)	11 (23.9)	46 (100.0)	<b>0.457</b>	<b>0.796</b>
<b>รวม</b>	<b>111(27.8)</b>	<b>184(46.0)</b>	<b>105(26.3)</b>	<b>400(100.0)</b>		

#### 4. ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับการบริโภคน้ำพริก

ผลจากการศึกษาปัจจัยด้านอาชีพกับการบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภค พบว่า ปัจจัยดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำพริกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) โดยผู้ที่มีอาชีพค้าขายจะบริโภคน้ำพริกเป็นประจำมากกว่าผู้ที่มีอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน ส่วนพนักงานรัฐวิสาหกิจ จะมีการบริโภคน้ำพริกบางครั้งเป็นส่วนใหญ่ (ดังแสดงในตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับการบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภค

อาชีพ	ความถี่ในการบริโภคน้ำพริก			รวม n(%)	$\chi^2$	p
	ประจำ n(%)	บางครั้ง n(%)	นานๆ ครั้ง n(%)			
รับราชการ	12(23.9)	21(51.2)	8(19.5)	41(100.0)	<b>53.035</b>	<b>0.000</b>
พนักงานบริษัท เอกชน	17(12.1)	72(51.1)	52(36.9)	141(100.0)		
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	7(29.2)	6(25.0)	11(45.8)	24(100.0)		
รับจ้าง	19(34.5)	27(49.1)	9(16.4)	55(100.0)		
ค้าขาย	32(49.2)	22(33.8)	11(16.9)	65(100.0)		
แม่บ้าน	7(46.7)	5(33.3)	3(20.0)	15(100.0)		
นักศึกษา	6(13.3)	24(53.3)	15(33.3)	45(100.0)		
อื่นๆ	5(35.7)	7(50.0)	2(14.3)	14(100.0)		
<b>รวม</b>	<b>105(26.3)</b>	<b>184(46.0)</b>	<b>111(27.8)</b>	<b>400(100.0)</b>		

### 5. ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับการบริโภคน้ำพริก

ผลการศึกษาปัจจัยด้านรายได้กับการบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภค พบว่า ปัจจัยดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำพริกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) โดยผู้ที่มีรายได้น้อยกว่าจะบริโภคน้ำพริกบางครั้งมากกว่าผู้ที่มีรายได้สูงสุด (ดังแสดงในตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับการบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภค

รายได้ (บาท)	ความถี่ในการบริโภคน้ำพริก			รวม n(%)	$\chi^2$	p
	ประจำ n(%)	บางครั้ง n(%)	นานๆ ครั้ง n(%)			
≤ 10,000	49(28.0)	89(50.9)	37(21.1)	175(100.0)	17.255	0.00
10,001-20,000	46(25.0)	80(43.5)	58(31.5)	184(100.0)		
20,001-30,000	10(31.3)	13(40.6)	9(28.1)	32(100.0)		
> 30,000	0(0.0)	2(22.2)	7(77.8)	9(100.0)		
รวม	111(27.8)	184(46.0)	105(26.3)	400(100.0)		

### 6. ความสัมพันธ์ระหว่างความชอบผลิตภัณฑ์น้ำพริกกับการบริโภคน้ำพริก

ผลจากการศึกษาปัจจัยด้านความชอบผลิตภัณฑ์น้ำพริกกับการบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภค พบว่า ปัจจัยดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำพริกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) โดยผู้ที่ชอบน้ำพริกมากที่สุดจะบริโภคน้ำพริกเป็นประจำ ในขณะที่ผู้ที่ไม่ชอบกินน้ำพริกจะบริโภคน้ำพริกบางครั้ง (ดังแสดงในตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างความชอบผลิตภัณฑ์น้ำพริกกับการบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภค

ความชอบ ผลิตภัณฑ์น้ำพริก	ความถี่ในการบริโภคน้ำพริก			รวม n(%)	$\chi^2$	p
	ประจำ n(%)	บางครั้ง n(%)	นานๆ ครั้ง n(%)			
ชอบมากที่สุด	25(55.6)	13(28.9)	7(15.6)	45(100.0)	80.940	0.000
ชอบมาก	46(44.7)	38(36.9)	19(18.4)	103(100.0)		
ชอบ	30(14.6)	117(57.1)	58(28.3)	205(100.0)		
เฉยๆ	4(8.9)	14(31.1)	27(60.0)	45(100.0)		
ไม่ชอบ	0(0.0)	2(100)	0(0.0)	2(100.0)		
รวม	105(26.3)	184(46.0)	111(27.8)	400(100)		

## สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องการบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภคในกรุงเทพฯ พบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 54.2 ผู้บริโภครับประทานน้ำพริก 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 46.0 ผู้บริโภค รับประทานน้ำพริกจากร้านขายกับข้าวริมทางหรือตลาด คิดเป็นร้อยละ 49 อาจเป็นเพราะว่าน้ำพริกเป็นอาหารที่หาซื้อได้ง่ายไม่ว่าจะเป็นตลาดสด ตลาดนัด ร้านขายของตามริมทาง และร้านสะดวกซื้อ ผลการศึกษาน้ำพริกที่ผู้บริโภคชอบมากที่สุดโดยแบ่งเป็นภาคต่างๆ ตามที่ผู้บริโภคมีภูมิลำเนาอยู่พบว่า ผู้บริโภคในกรุงเทพฯ ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคอีสาน และภาคใต้ ชอบน้ำพริกกะปิ (42%) น้ำพริกตาแดง (29%) น้ำพริกปลาสุก (41%) และน้ำพริกกะปิ (48%) ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าถึงแม้ว่าผู้บริโภคจะไม่ได้อาศัยอยู่ในภูมิลำเนาที่เกิด แต่เมื่อมาทำงานในกรุงเทพฯ ส่วนใหญ่ยังคงรับประทานน้ำพริกประจำภาคที่ตนมีภูมิลำเนาอยู่ อาจเป็นเพราะความเคยชินที่รับประทานมาตั้งแต่ยังอาศัยอยู่ที่ภูมิลำเนาเดิม ผลการศึกษาผักที่รับประทานกับน้ำพริกพบว่ารับประทานแตงกวา (27.8%) รองลงมาคือ ถั่วฝักยาว (19.0%) และมะเขือเปราะ (18.3%) อาจเป็นเพราะว่าเป็นผักที่หาซื้อได้ง่ายจากตลาดทั่วไป ผลการศึกษาน้ำพริกที่รับประทานกับการบริโภคน้ำพริก พบว่า เพศ อาชีพ รายได้ และความชอบผลิตภัณฑ์น้ำพริก มีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำพริกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

ผลการศึกษากារบริโภคน้ำพริกของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงทุกคน รับประทานน้ำพริกโดยรับประทานน้ำพริกเป็นประจำร้อยละ 26.3 รับประทานเป็นบางครั้งร้อยละ 46.0 และรับประทานน้ำพริกนานๆ ครั้งร้อยละ 27.8

ตามลำดับ ผลการศึกษาแหล่งที่มาของการบริโภคน้ำพริกพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามรับประทานน้ำพริกจากร้านอาหาร/ร้านขายกับข้าวริมทางหรือตลาด ร้อยละ 49.0 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศรีเวียง ทิพกานนท์ [12] พบว่าผู้บริโภคกลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่แล้วจะเลือกซื้อน้ำพริกจากตลาดนัดหรือตลาดสด ซึ่งปัจจุบันจะพบว่าการขายของและขายอาหารรวมทั้งน้ำพริกตามตลาดนัดต่างๆ ซึ่งเปิดขายกันแทบทุกวัน ผู้บริโภคจึงมีความสะดวกที่จะซื้อน้ำพริกจากตลาดเหล่านี้

ผลการศึกษาการรับประทานน้ำพริกกับอาหารชนิดอื่นพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามร้อยละ 44.0 รับประทานน้ำพริกกับผักดิบชนิดต่างๆ เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ เป็นต้น ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ (58.5%) มีอายุ 20-40 ปี ซึ่งยังไม่พบปัญหาเรื่องของการเคี้ยวจึงสามารถรับประทานน้ำพริกกับผักดิบชนิดต่างๆ ได้ นอกจากนี้ผลการศึกษาวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สง่า ดามาพงษ์ และคณะ [13] ที่พบว่าประเภทของผักที่ผู้บริโภคน้ำพริกเลือกมากที่สุด ได้แก่ แตงกวา มะเขือเปราะ ผักบุ้งไทย ตามลำดับ

ผลการศึกษาความบ่อยในการกินน้ำพริกพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามรับประทานน้ำพริกเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 46.0 รับประทานน้ำพริกเป็นประจำร้อยละ 26.3 และรับประทานน้ำพริกนานๆ ครั้งร้อยละ 27.8 ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอาชีพต่างๆ เช่น พนักงานบริษัทเอกชน พนักงานรัฐวิสาหกิจ โดยอาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ อาจรับประทานอาหารชนิดอื่นๆ ซึ่งรับประทานได้ง่ายกว่า ตัวอย่างเช่น อาหารฟาสต์ฟู้ดต่างๆ ได้แก่ แซนด์วิช ข้าวราดแกง เป็นต้น ซึ่งเป็นอาหารที่รับประทานได้ง่ายและรวดเร็วกว่าการรับประทานน้ำพริกและผักซึ่งมีลักษณะเป็นสำหรับกับข้าว

ผลการศึกษาระดับปัจจัยด้านเพศกับการบริโภค น้ำพริกพบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับการบริโภค น้ำพริกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กล่าวคือ เพศหญิงรับประทานน้ำพริกเป็นประจำ และเป็นบางครั้งมากกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจเป็น เพราะว่าเพศหญิงชอบรับประทานอาหารรสจัด มากกว่าเพศชาย

ผลการศึกษาระดับปัจจัยด้านอาชีพกับการ บริโภคน้ำพริกพบว่า อาชีพที่ต่างกันมีผลต่อการ บริโภคน้ำพริกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 กล่าวคือ ผู้บริโภคที่ประกอบอาชีพค้าขาย รับประทานน้ำพริกเป็นประจำมากกว่าผู้ที่ประกอบ อื่นๆ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้บริโภคที่ประกอบอาชีพ ค้าขาย ไม่ต้องใช้ชีวิตที่เร่งรีบในทำงานแข่งกับเวลา จึงทำให้มีเวลาในการรับประทานอาหารมากกว่า และสามารถเลือกอาหารที่กินได้

ผลการศึกษาระดับปัจจัยด้านความชอบผลิตภัณฑ์ น้ำพริกกับการรับประทานน้ำพริกพบว่า ความชอบ ผลิตภัณฑ์น้ำพริกมีความสัมพันธ์กับการบริโภค น้ำพริกอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กล่าวคือ ผู้บริโภคที่มีระดับความชอบผลิตภัณฑ์ น้ำพริก ชอบมากที่สุด จะรับประทานน้ำพริก เป็นประจำมากกว่าผู้ที่มีระดับความชอบผลิตภัณฑ์ น้ำพริก ชอบมาก อบ เหยๆ และไม่ชอบ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากความชอบส่วนบุคคลซึ่งมีอิทธิพล ในการเลือกรับประทานน้ำพริก

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่ม ตัวอย่างภาคต่างๆ (เช่น ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้) เพื่อให้ได้ ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการบริโภคน้ำพริกในท้องถิ่น ของตนและนำมาเปรียบเทียบกับ การบริโภค น้ำพริกในกรุงเทพมหานคร

2. ในการศึกษาการบริโภค น้ำพริก น้ำพริกที่นิยมบริโภคบางชนิด เช่น ปนปลา ยังไม่มี การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ จึงควรมีการ วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการน้ำพริกชนิดอื่นๆ เพื่อให้ ผู้บริโภคมีข้อมูลเพิ่มเติม ในการประกอบการ ตัดสินใจบริโภคผลิตภัณฑ์น้ำพริกให้เหมาะสมกับ ภาวะโภชนาการของตน

3. ให้ความรู้ด้านโภชนศึกษากับผู้บริโภค เกี่ยวกับการรับประทานน้ำพริกกับผักโดยแนะนำ ให้ผู้บริโภครับประทานผักชนิดต่างให้หลากหลาย มากขึ้น เช่น มะเขือม่วง ดอกอัญชัญ ฯลฯ หรือ รับประทานน้ำพริกกับผักตามฤดูกาล เช่น ดอกขจร ดอกโสน ฯลฯ การรับประทานผักให้หลากหลาย ชนิดจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ และสารพฤกษเคมี

4. น้ำพริกบางชนิดมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบในปริมาณสูง ทำให้ผู้บริโภคที่รับประทาน น้ำพริกเป็นปริมาณมากประจำอาจได้รับ โซเดียมสูงเกินไปควรมีการศึกษาปริมาณและความถี่ ในการรับประทานน้ำพริก เพื่อให้ทราบปริมาณ โซเดียมที่ได้รับว่ามีปริมาณที่มากเกินไป ความ ต้องการของร่างกายหรือไม่ ซึ่งการรับประทาน อาหารที่มีโซเดียมสูงในปริมาณมากเป็นประจำ อาจนำไปสู่โรคไตได้

### กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย เรื่อง “ภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อสุขภาพ กรณีศึกษา: น้ำพริก” ซึ่งได้รับทุนอุดหนุนวิจัยจากเงิน งบประมาณแผ่นดินประจำปี 2552 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้ นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณนิตินิตชั้นปีที่ 4 ภาควิชา คหกรรมศาสตร์ ได้แก่ นางสาวนุชนาถ เทพรำพึง นางสาวอัจฉราพรรณ กองขวัญ นางสาวศศิชา เจยดี และนางสาวณัฐนิชา ผลสิน ที่ได้ช่วยให้งานวิจัยนี้ สำเร็จได้ด้วยดี

## เอกสารอ้างอิง

- [1] ปราณีดี พิจิตรวัยปรีชา. (2547). คุณค่าภูมิปัญญาอาหารไทยในอาหาร, อาหาร. 34(4): 305-312.
- [2] พรพรรณ ทองตัน. (2539). วัฒนธรรมการบริโภคน้ำพริกของคนไทย, ศิลปการ. 39(1): 82-90.
- [3] พูนพิศ อมาตยกุล. (2551). อาหารไทย อาหารอะไร แบบไหนจึงเรียกว่าอาหารประจำชาติ, คู่สร้างคู่สม. 29(600): 103-106.
- [4] พูนพิศ อมาตยกุล. (2551). อะไรคืออาหารประจำชาติไทย, คู่สร้างคู่สม. 29(601): 44-45.
- [5] คีฤทธิ์ ปราโมช. (2535). น้ำพริก. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยามรัฐ.
- [6] ลัดดาวัลย์ บุญรัตนกรกิจ นภดล ทองนพเหนือ สถาพร นิมกุลรัตน์ และอรลักษณ์ แพร้วสกุล. ยา สมุนไพร และการกีฬา. [Online]. Available: [www.swu.ac.th/HRH/day/year41/chap06.html](http://www.swu.ac.th/HRH/day/year41/chap06.html). 2 ธันวาคม 2551.
- [7] ไม่มีชื่อผู้แต่ง. กระเทียม. [Online]. Available:[www.gpo.or.th/herbal/allium/allium.htm](http://www.gpo.or.th/herbal/allium/allium.htm). 2 ธันวาคม 2551.
- [8] Prapasri Puwastien *et al.* (1999). Thai food Composition Tables 1999. 1st ed. Bangkok: Paluk Tai Co.,Ltd.
- [9] กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2544). ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
- [10] สมศรี เจริญเกียรติกุล; อติตดา บุญประเดิม; วัชรวิ ดิษยบุตร; มัณฑนา ร่วมรักษ์; และเย็นใจ จิตะฐาน. (2546). คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ, วารสารสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. 35(1): 1-59.
- [11] อบเชย วงศ์ทอง; และ สุจิตตา เรืองรัมย์. ศักยภาพภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ. [Online]. Available: [www.thaifoodtoworld.com/home/research.php](http://www.thaifoodtoworld.com/home/research.php). 6 พฤศจิกายน 2551.
- [12] ศรีเวียง ทิพกานนท์. พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์น้ำพริกในจังหวัดปราจีนบุรี. [Online]. Available:[http://www.riclib.nrct.go.th/scripts/wwwi32.exe/\[in=book1.par](http://www.riclib.nrct.go.th/scripts/wwwi32.exe/[in=book1.par). 15 ตุลาคม 2546.
- [13] สง่า ดามาพงษ์ และคณะ. (2550). พฤติกรรมการบริโภคและความปลอดภัยทางอาหารของน้ำพริกที่คนไทยนิยมบริโภค. ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์.