

โครงการ

การสำรวจความนิยมบริโภคปลา
ของผู้เข้าร่วมอบรมโครงการค่ายการเรียนรู้ด้วยโครงการงาน



จัดทำโดย

กรรณา บุญมา

จันทร์จิรา เรือนเสาร์แก่น

พัชวรรณ อ่าพันธ์สี

รุ่งอรุณ แก้วนาบอน

ธีรน้อย ไคร้เงิน

กศน.ตำบลหนองจ้อม

ศูนย์การศึกษาอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเสนาทราย
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัด เชียงใหม่

โครงการ

การสำรวจความนิยมบริโภคปลา
ของผู้เข้าร่วมอบรมโครงการค่ายการเรียนรู้ด้วยโครงการงาน

จัดทำโดย

กฤษณา บุญมา

จันทร์จิรา เรือนเสาร์แก่น

พัชวรรณ อ่าพันธ์สี

รุ่งอรุณ แก้วนาบอน

ธีรน้อย ไคร้เงิน

อาจารย์ที่ปรึกษา

นางกัลยา ทอมดี

กศน.ตำบลหนองจ่อม

ศูนย์การศึกษาจากระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอสันทราย
สำนักงานส่งเสริมการศึกษาจากระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัด เชียงใหม่

บทคัดย่อ

ชื่อโครงการ การสำรวจความนิยมบริโภคปลาของผู้เข้าร่วมอบรมโครงการค่ายการเรียนรู้ด้วยโครงการ

ชื่อผู้จัดทำโครงการ

1. นางสาวพัชวรรณ อัมพันธ์สี
2. สามเณรธีรณัย ไคร้เงิน
3. นางสาวรุ่งอรุณ แก้วนาบอน
4. นางสาวจันทร์จิรา เรือนเสาร์แก่น
5. นางสาวกรรณา บุญมา

กลุ่ม กศน.ตำบลหนองจ้อม

อาจารย์ที่ปรึกษา กัลยา หอมดี

การศึกษาโครงการ การสำรวจความนิยมบริโภคปลาของผู้เข้าร่วมอบรมโครงการค่ายการเรียนรู้ด้วยโครงการ เพื่อศึกษาความนิยมในการบริโภคปลา และเปรียบเทียบความต้องการบริโภคปลาของผู้เข้าร่วมโครงการค่ายเรียนรู้ด้วยโครงการ มีวิธีดำเนินการดังนี้ 1) ดำเนินการจัดทำแบบสอบถามความนิยมในการบริโภคปลา 2) นำแบบสอบถามไปสำรวจกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการค่ายการเรียนรู้ด้วยโครงการ กศน.ตำบลหนองจ้อม จำนวน 30 คน 3) นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจมาจัดทำสรุปรายงานผล

จากการศึกษาความนิยมในการบริโภคปลาของผู้เข้าของผู้อบรมโครงการเรียนรู้ด้วยโครงการ ทำให้ทราบว่าปลาที่ได้รับความนิยมมากที่สุด เพราะ ปลาที่นิยมเป็นปลาที่มีรสชาติดี เนื้อแน่น หวานหอม มีโภชนาการสูง อุดมไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดอุดตัน และชอบวิธีเลี้ยงปลาในบ่อธรรมชาติเพราะปลาไม่เหินกลิ่นคาว สะอาด และปราศจากโคลน ราคาไม่แพงจนเกินไป หาซื้อได้ง่ายตามตลาดสด ส่วนใหญ่นำไปประกอบอาหารโดยการนึ่งและอัตรการบริโภค 1-5 มื้อ ต่อสัปดาห์

กิตติกรรมประกาศ

โครงการเรื่อง การสำรวจความนิยมบริโภคน้ำปลาของผู้เข้าร่วมอบรมโครงการค่ายการเรียนรู้ด้วย
โครงการ ที่สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีก็เพราะได้รับการช่วยเหลือจากอาจารย์ กัลยา หอมดี ที่ให้คำปรึกษาและให้
คำแนะนำตลอดเวลาของการดำเนินงาน ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมอบรมโครงการค่ายการเรียนรู้ด้วยโครงการ
ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจนทำให้โครงการบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณท่านที่ให้ความช่วยเหลือในเรื่องต่างๆ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า
โครงการสำรวจความนิยมบริโภคน้ำปลาของผู้เข้าร่วมอบรมโครงการค่ายการเรียนรู้ด้วยโครงการ เรื่องนี้
จะเกิดประโยชน์ต่อวงการศึกษาคือต่อไป

คณะผู้จัดทำ
ธันวาคม 2553

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ที่มาและความสำคัญของโครงการ	1
1.2 วัตถุประสงค์	1
1.3 ขอบเขตการศึกษา	1
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	1
1.5 นิยามปฏิบัติการ	2
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	3
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการ	9
3.1 วัสดุอุปกรณ์	
3.2 วิธีการดำเนินการ	
บทที่ 4 ผลการศึกษา	10
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	13
5.1 สรุปผล	
5.2 อภิปราย	
5.3 ข้อเสนอแนะ	
บรรณานุกรม	14
ภาคผนวก	15
ก แบบประเมิน	
ข ภาพกิจกรรม	

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของโครงการ

เนื่องจากปัจจุบันสาเหตุปัญหาของสุขภาพ 70% ของ โรคภัยไข้เจ็บโดยทั่วไปไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค แต่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ผิดหลักโภชนาการ และการขาดการออกกำลังกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน ก่อให้เกิดผลต่อสุขภาพ ผิวพรรณ และก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมาอีกมากมายในระยะยาว กระทรวงสาธารณสุข ระบุถึง 4 สาเหตุที่ทำให้คนไทยเสียชีวิต - โรคหัวใจ - โรคมะเร็ง - โรคหลอดเลือดตีบ - โรคเบาหวาน (สาเหตุปัญหาสุขภาพ, 2552 : เว็บไซต์)

ปัจจุบันคนไทยจึงหันมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ มีแคลอรีต่ำ ย่อยง่าย เนื้อปลาก็เป็นอาหารประเภทหนึ่งที่มีโปรตีนคุณภาพดี ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและสมองอย่างมาก นอกจากเนื้อปลาแล้ว ไขมันปลาก็ยังมีประโยชน์มาก ซึ่งเป็นแหล่ง โอเมก้า -3 ที่สำคัญ โดยโอเมก้า -3 จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันที่เป็นสาเหตุจากโรคเบาหวาน การเลือกบริโภคปลานั้นจะต่างจากการเลือกเนื้อสัตว์อื่นๆ เวลาเราเลือกซื้อเนื้อหมู หรือเนื้ออื่นๆ เราจะเลือกที่มีมันน้อยๆ แต่ถ้าเราเลือกปลาเราต้องเลือกที่ตัวใหญ่ๆ มีไขมันมาก เพราะไขมันเหล่านั้นคือประโยชน์ทางร่างกายทั้งสิ้น (ฉัตรภัทร ตุ่มภู, 2551 : เว็บไซต์) จากข้อมูลดังกล่าว ผู้ศึกษาต้องการศึกษาความนิยมบริโภคปลา และผลที่ได้จากการศึกษายังสามารถช่วยเหลือผู้ที่อยากจะทำประกอบอาชีพเลี้ยงปลา เพื่อให้เห็นช่องทางการตลาดหรืออยากมีรายได้เสริมอีกช่องทางหนึ่ง จึงทำให้เกิดโครงการนี้ขึ้น

1.2. วัตถุประสงค์ ในการศึกษานี้ ผู้จัดทำได้กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ดังนี้

เพื่อศึกษาความนิยมในการบริโภคปลาของผู้เข้าร่วมโครงการค่ายเรียนรู้ด้วยโครงการ

1.3 ขอบเขตการศึกษา ในการศึกษานี้ มีขอบเขตของการศึกษาดังนี้

- 1.3.1 สิ่งที่ศึกษา คือ ความนิยมในการบริโภคปลา
- 1.3.2 กลุ่มที่ใช้ในการศึกษา คือ กลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการเรียนรู้ด้วยโครงการ
- 1.3.3 ระยะเวลา วันที่ 7 ธันวาคม 2553 ถึง วันที่ 10 ธันวาคม 2553
- 1.3.4 สถานที่ กศน.ตำบลหนองจ่อม

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 ทราบความนิยมในการบริโภคปลาของผู้เข้าร่วมโครงการค่ายเรียนรู้ด้วยโครงการ
- 1.4.2 ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่อยากประกอบอาชีพเลี้ยงปลา

1.5 นิยามในการปฏิบัติการ

1.5.1 **ค่านิยม** หมายถึง สิ่งที่บุคคลพอใจหรือเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่า แล้วยอมรับไว้เป็นความเชื่อหรือความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ค่านิยมจะฝังอยู่ในตัวบุคคลในรูปของความเชื่อตลอดไป จนกว่าจะพบกับค่านิยมใหม่ ซึ่งตนพอใจกว่าก็จะยอมรับไว้ เมื่อบุคคลประสบกับการเลือกหรือเผชิญกับเหตุการณ์ ละต้องตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งเข้าจะนำค่านิยมมาประกอบการตัดสินใจทุกครั้งไป ค่านิยมจึงเป็นเสมือนพื้นฐานแห่งการประพฤติ ปฏิบัติของบุคคลโดยตรง

1.5.2 **การบริโภคร** หมายถึง ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน แปลว่า กิน เสพ ใช้ สิ้นเปลือง ไร้สอย จับจ่าย ดังนั้น คำว่า “ บริโภค ” จึงมิได้หมายถึง กิน แต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังหมายรวมถึง การจับจ่าย ไร้สอย การซื้อสินค้า หรือบริการต่างๆ เช่น บริการทางการแพทย์ บริการโทรคมนาคม บริการเสริมความงาม เป็นต้น

1.5.3 **ปลา** หมายถึง ปลาดุก ปลานิล ปลาตะบิม ปลาช่อน

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาโครงการ เรื่องการสำรวจความนิยมบริโภคปลาของผู้เข้าร่วมอบรมโครงการค่ายการเรียนรู้ด้วยโครงการ คณะผู้ศึกษา ได้ค้นคว้ารวบรวมข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากเว็บไซต์บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยขอแนะนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

- 2.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับปลา
- 2.2 ความสำคัญของปลาต่อมนุษย์
- 2.3 คุณค่าทางโภชนาการของปลา

2.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับปลา

2.1.1 ต้นกำเนิดของปลา

ทศพร วงศ์รัตน์ (ม.ป.ป. : เว็บไซต์) กล่าวว่า นักวิทยาศาสตร์สามารถสืบหาค้นคว้าเกี่ยวกับต้นกำเนิดของปลาได้ โดยการตรวจดูซากปลาโบราณที่ปรากฏในหินชั้นต่าง ๆ และสามารถจะคำนวณอายุความเก่าได้ นักวิทยาศาสตร์ได้ลงความเห็นว่า ปลาจำพวกแรกที่เป็นบรรพบุรุษของสัตว์ที่มีกระดูกสันหลัง ได้แก่ ปลาที่ไม่มีขากรรไกร (Agnatha) ซึ่งประกอบด้วยปลาที่เรียกว่า ออสตราโคเดิร์ม (ostracoderms) ปลาจำพวกนี้มีเหงือกอยู่ในถุงกล้ำมเนื้อซึ่งหดและขยายตัวได้เวลาหายใจ ปลาออสตราโคเดิร์มมี ๒ จำพวก คือ พวกที่ว่ายน้ำได้ และพวกที่ทำกินบนพื้นท้องน้ำ พวกหลังนี้มีเกราะหุ้มส่วนหน้าของลำตัว (cephalaspida) ปลาโบราณเริ่มมีอยู่ในสมัยซิลูเรียน (Silurian) และดีโวเนียน (Devonian) คือ ประมาณ ๔๐๐ ล้านกว่าปีมาแล้ว

ต่อมานานเข้าปลาจำพวกแรกนี้ก็มีวิวัฒนาการ มีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง เพื่อความเหมาะสมในการดำรงชีวิต วิวัฒนาการของมันแบ่งออกเป็น ๒ สาย สายที่หนึ่งเป็นปลาปากกลม ซึ่งยังคงมีอยู่จนถึงทุกวันนี้ สายที่สองเป็นปลาโบราณที่มีขากรรไกร (placoderms) ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นปลาจำพวกกระดูกอ่อน คือ พวกฉลามและกระเบน (Chondrichthyes) และพวกปลากระดูกแข็ง (Osteichthyes)

ปลาคืออะไร (2553:เว็บไซต์) กล่าวว่า ปลาเป็นทรัพยากรที่มีชีวิตชนิดหนึ่ง ซึ่งมีความสำคัญต่อเศรษฐกิจของประเทศชาติและเป็นอาหารโปรตีนที่สำคัญต่อประชากรไทย เนื่องจากในปัจจุบันได้มีการประกาศเขตเศรษฐกิจจำเพาะของน่านน้ำประเทศ ทำให้การทำประมงเป็นไปด้วยความยากลำบาก ประกอบกับทรัพยากรในแหล่งน้ำก็ได้ลดน้อยลงไปเนื่องจากมลภาวะทั้งหลาย จึงทำให้ประชากรหันมาสนใจการเพาะเลี้ยงปลามากขึ้นเพื่อชดเชยกับอาหาร และรายได้ที่ขาดไป อีกทั้งเป็นการเพิ่มผลผลิตให้มากพอกับความต้องการของประชาชนที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งก่อนจะทำการเพาะเลี้ยงสิ่งใดก็ตามควรจะมีการศึกษาถึงชีววิทยาของสิ่งนั้น ให้แม่นยำเสียก่อนดังนั้นผู้ที่สนใจในด้านการประมงและทางด้านการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำจึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาชีววิทยา

ปลาเป็นสัตว์ที่มีกระดูกสันหลังอยู่ใน Phylum Chordata เราสามารถกล่าวได้ว่าปลาเป็นสันหลังที่มีจำนวนมากที่สุดในบรรดาสัตว์ที่มีกระดูกสันหลังทั้งหมด

ขอบ ประพันธ์เนติวุฒิ (2518: เว็ปไซต์) กล่าวถึงปลาช่อนว่า **ปลาช่อน** เป็นปลาพื้นเมืองของไทย พบอาศัยแพร่กระจายทั่วไปตามแหล่งน้ำทั่วทุกภาคของไทย อาศัยอยู่ในแม่น้ำลำคลอง ทะเลสาบ อ่างเก็บน้ำ หนองและบึง ปลาช่อนเป็นปลาน้ำจืดที่มีมาหลายร้อยพันปีแล้วนอกจากจะพบในประเทศไทยยังมีแพร่หลายในประเทศจีน อินเดีย ศรีลังกา อินโดนีเซีย และฟิลิปปินส์ มีข้อมูลที่น่าเชื่อถือว่าการเลี้ยงปลาช่อนในประเทศไทยเกิดขึ้นครั้งแรกที่อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรีประมาณ 40 ปีมาแล้ว โดยชาวจีนที่ตลาดบางลี่ อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งเป็นนายทุนได้รวบรวมลูกพันธุ์จากแหล่งน้ำธรรมชาติในเขตพื้นที่อำเภอสองพี่น้อง มาทดลองเลี้ยงดูและเห็นว่าพอเลี้ยงได้จึงออกทุนให้กับคนญวนที่มี ภูมิชำนาญติดกับแม่น้ำท่าจีนและคลองสองพี่น้องในตำบลสองพี่น้อง ตำบลต้นตาล โดยสร้างกระชังในล่อนแล้วแต่ขนาดและความเหมาะสม นำลูกปลาช่อนมาลงเลี้ยง โดยผลผลิตที่ได้นายทุนจะรับซื้อเอง แต่ทำไม่ได้ไม่นานก็ต้องเลิกเพราะเกษตรกรบางรายนำลูกปลาช่อนไปลงเลี้ยงในบ่อดินและพบว่าได้ผลดีกว่าและต้นทุนต่ำกว่า และปริมาณลูกปลาช่อนที่ได้รับก็มีจำนวนมากกว่า

ลักษณะทั่วไป ของปลาช่อนเป็นปลามีเกล็ด ลำตัวอ้วนกลมและยาวเรียว ท่อนหางแบนข้าง หัวแบนลง เกล็ดมีขนาดใหญ่และเกล็ดตามลำตัวเป็นสีเทาจนถึงน้ำตาลอมเทา ปากกว้างมาก มุมปากยาวถึงตา ริมฝีปากล่างยื่นยาวกว่าริมฝีปากบน มีฟันซี่เล็กๆอยู่บนขากรรไกรทั้งสองข้าง ตามีขนาดใหญ่ ครีบทุกครีบไม่มีก้านครีบแข็ง ครีบหลังและครีบก้นยาวจนเกือบถึงโคนหาง ครีบหลังมีก้านครีบ 38-42 อัน ครีบก้นมีก้านครีบ 24-26 อัน ครีบอกมีขนาดใหญ่ ครีบท้องมีขนาดเล็ก ครีบหางกลม โคนครีบหางแบนข้างมาก ลำตัวส่วนหลังมีสีดำ ท้องสีขาว ด้านข้างลำตัวมีลายดำพาดเฉียง เกล็ดตามเส้นข้างลำตัวมีจำนวน 49-55 เกล็ด และมีอวัยวะพิเศษช่วยในการหายใจ ปลาช่อนจึงมีความอดทนต่อสภาพแวดล้อมได้ดี อยู่ในที่ชื้นๆ ได้นาน และสามารถเคลื่อนไหวไปมาบนบกหรือฝังตัวอยู่ในโคลนได้เป็นเวลานานๆ

ป.ปลาตากลม (2550: เว็ปไซต์) กล่าวถึงปลาตากว่า **ปลาตาก**จะพบแพร่กระจายทั่วไปในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ประเทศอินเดีย พม่า ไทย ลาว กัมพูชา ฟิลิปปินส์ เวียดนาม และมาเลเซีย สำหรับประเทศไทยพบปลาตากในคลอง หนอง บึง ต่างๆทั่วทุกภาค เป็นปลาที่อาศัยอยู่ในแหล่งน้ำจืดทั่วไป แม่น้ำ หนองน้ำที่มีน้ำเพียงเล็กน้อยก็ยังพบปลาตาก ทั้งนี้เพราะปลาตากเป็นปลาที่มีอวัยวะพิเศษในการหายใจ เช่นเดียวกับปลาช่อน ดังนั้นจึงสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในน้ำที่มีออกซิเจนเพียงเล็กน้อยและถึงแม้ว่าน้ำที่ค่อนข้างกร่อยปลาตากก็ยังสามารถอาศัยอยู่ได้เป็นอย่างดี

ลักษณะนิสัยของปลาตาก ปลาตากมีลักษณะที่ต่างจากปลาอื่นอย่างเห็นได้ชัดคือ ปลาตากไม่มีเกล็ด รูปร่างเรียวยาว มีหนวด 4 คู่อยู่ที่ริมฝีปาก ตามีขนาดเล็กมาก ใช้หนวดในการหาอาหาร เพราะหนวดปลาตากมีประสาทรับความรู้สึกที่ดีกว่าตา ปลาตากชอบหากินตามหน้าดิน มีนิสัยขี้หวาง สามารถจะขึ้นมาอยู่บนบก

ได้ทนนานกว่าปลาชนิดอื่นๆ รวมถึงสามารถที่จะอาศัยอยู่ในดิน โคลน เลน และในน้ำที่มีปริมาณออกซิเจนต่ำได้นาน เนื่องจากมีอวัยวะพิเศษช่วยในการหายใจนั่นเอง อาหารที่ปลาคูกชอบกิน ส่วนมากเป็นอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ แต่ถ้านำมาเลี้ยงในบ่อก็สามารถฝึกให้กินอาหารจำพวกพืชได้ รวมถึงสามารถฝึกนิสัยให้ปลาคูกขึ้นมากินอาหารบริเวณผิวน้ำแทนการหาอาหารกินตามหน้าดินได้เช่นเดียวกัน

วิดิพีเดีย ปลานิล สารานุกรมเสรี (2553:เว็บไซต์) กล่าวถึงปลานิลว่า **ปลานิล** ในประเทศไทย มีต้นกำเนิด มาจากประเทศใดเป็นพันธุ์ปลาคูกญี่ปุ่นที่เจ้าชายชาวญี่ปุ่นนำเข้ามาให้ประชาชนไทยได้มีปลาที่ทนและโตเร็วรับประทาน ปลานิลมีถิ่นกำเนิดอยู่ในทวีปแอฟริกาประเทศซูดาน ยูกันดา แทนแกนยิกา เข้าสู่ประเทศไทยครั้งแรกโดยสมเด็จพระจักรพรรดิอะกิฮิโตะ ตอนที่ยังเป็นมงกุฎราชกุมารของญี่ปุ่นนำมาทูลเกล้าถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ปลานิลสามารถอาศัยอยู่ได้ในน้ำจืดและน้ำกร่อย มีถิ่นกำเนิดเดิมอยู่ที่ทวีปแอฟริกาพบทั่วไปตามหนอง บึง และทะเลสาบในประเทศซูดาน ยูกันดา แทนแกนยิกา ปลานิลเข้าสู่ประเทศไทยครั้งแรกโดยสมเด็จพระจักรพรรดิอะกิฮิโตะ เมื่อครั้งดำรงพระอิสริยยศมงกุฎราชกุมารแห่งประเทศญี่ปุ่น ซึ่งทรงจัดส่งเข้ามาทูลเกล้าถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อวันที่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2508 จำนวน 50 ตัว ครั้งนั้นได้ทรงโปรดเกล้า ให้ทดลองเลี้ยงปลานิลในบ่อสวนจิตรลดา เป็นหนึ่งโครงการในโครงการส่วนพระองค์ สวนจิตรลดา

ประสิทธิ์ศิลป์ ชัยยะวัฒน์โยธิน (2552: เว็บไซต์) กล่าวถึง **ปลาทับทิม** ว่าเป็นปลาที่ได้รับการปรับปรุงสายพันธุ์ให้ดีขึ้น ลักษณะของปลาทับทิม เนื้อหนังช่องท้องสีขาวสะอาด ต่างจากเนื้อปลาชนิดอื่นโดยทั่วไปจะมีหนังช่องท้องเป็นสีเทาดำ โดยมีเกล็ดและผิวหนังเป็นสีแดงซึ่งถือเป็นสิ่งมงคล เหมาะกับการจัดเลี้ยงเทศกาลต่างๆ ซึ่งตรงกับความต้องการของผู้บริโภค โดยเฉพาะการส่งออกยังต่างประเทศ เช่น ยุโรป อเมริกา และญี่ปุ่น ประวัติความเป็นมาของปลาทับทิมก็น่าสนใจไม่แพ้ปลานิลญาติผู้พี่ เริ่มจากที่ประเทศไทยได้กำเนิดปลานิลสีแดง ซึ่งเป็นการกลายพันธุ์มาจากการผสมข้ามพันธุ์ระหว่างปลานิลกับปลาหมอเทศ ซึ่งนอกจากสีภายนอกที่แตกต่างจากปลานิลธรรมดาแล้ว ภายในตัวปลาที่หนังช่องท้องยังเป็นสีขาวเงินคล้ายหนังช่องท้องของปลากิน เนื้อและสีของเนื้อปลาเป็นสีขาวชมพูคล้ายเนื้อปลาทะเล เรียกว่า ปลานิลแดง ซึ่งแท้ที่จริงแล้วคือ ลูกปลานิลธรรมดาที่เกิดการกลายพันธุ์ โดยเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสีของลำตัวเท่านั้น แต่ยังคงรูปร่างของปลานิลไว้เช่นเดิม แต่ลูกที่ผัดพ่อผัดแม่ของปลานิลชนิดนี้ก็กลับมีผลในทางบวกหรือมีผลดีแก่ตัวของ มันเองนะคะ คือเป็นปลาที่มีสีสวย เป็นสีชมพูอมแดง ซึ่งปลานิลแดงนี้ สามารถนำมาเลี้ยงเป็นปลาสวยงามได้ เมื่อนำปลานิลแดงมาประกอบอาหารแล้ว พบว่าปลานิลแดงกลับให้รสชาติและคุณภาพสูงกว่าปลานิลธรรมดา ปลานิลแดงที่กำเนิดในเมืองไทยนั้น พบครั้งแรกเมื่อปีพุทธศักราช 2511 ที่สถานีประมงน้ำจืดอุบลราชธานี แต่ลักษณะสีของลำตัวปลายังไม่เด่นชัดนัก โดยเฉพาะที่ส่วนหัวยังมีสีกระดำกระด่าง และอาศัยปะปนอยู่กับฝูงปลานิลธรรมดา ต่อมาได้มีการปรับปรุงพันธุ์จนกลายเป็นปลานิลแดงที่มีสีสนับขึ้น

ลักษณะเด่น 9 ประการ ของปลาทับทิม

1. เส้นใยเนื้อละเอียดแน่น จึงมีรสชาติดีและปราศจากกลิ่น
2. มีไขมันต่ำมากจึงปราศจากกลิ่นที่เกิดจากไขมันในตัวปลา และเป็นไขมันไม่อิ่มตัวที่มีประโยชน์
3. ปริมาณเนื้อบริโภคน้ำหนักสูงถึง 40 เปอร์เซ็นต์ และมีส่วนสันหนามาก
4. ส่วนหัวเล็ก โครงกระดูกเล็ก ก้างน้อย
5. ผิวมีสีแดงอมชมพู เนื้อทุกส่วนสีขาว ทำให้น่ากิน
6. เจริญเติบโตในความเค็มสูงถึง 25 ppt
7. อัตราการเจริญเติบโตเร็วมาก
8. การกินอาหารเก่ง ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี และมีความต้านทานต่อโรคสัตว์น้ำต่างๆ

ได้ดี

9. สามารถเลี้ยงในกระชังมีความหนาแน่นสูงได้ โดยไม่มีผลเสียต่อปลา ให้ผลผลิตเฉลี่ย 40 กิโลกรัม ต่อลูกบาศก์เมตร

ปลาทับทิมชนิดนี้เป็นปลาที่มีรสชาติดี เนื้อแน่น หวานหอม มีโภชนาการสูง อุดมด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว ตรงนี้เอง ไขมันอิ่มตัวจากสัตว์บก อาจก่อให้เกิดการสะสมของไขมัน ซึ่งเป็นสาเหตุให้หลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคที่เกี่ยวกับหลอดเลือดและเป็นอันตรายถึงชีวิต จึงเป็นการดีที่จะบริโภคเนื้อสัตว์น้ำให้มากขึ้น โดยเฉพาะเนื้อปลา เป็นเนื้อสัตว์ที่มีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ทำให้ไม่เกิดการสะสมในผนังหลอดเลือด ลดความเสี่ยงจากโรคเกี่ยวกับหัวใจ โรคความดันโลหิตนอกจากนี้ ปลาทับทิมที่เลี้ยงด้วยอาหารเม็ดสำเร็จรูป คุณภาพสูงจะมีปริมาณกรดไขมันไม่อิ่มตัว ชนิดโอเมก้า 3 สูงกว่าปลาน้ำจืด ปลาน้ำกร่อย ตามธรรมชาติทั่วไปถึง 4 เท่าอีกด้วย โอเมก้า 3 คือ กรดไขมันที่จำเป็นประเภทไม่อิ่มตัว ซึ่งมีผลดีมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมายสรรพคุณของน้ำมันปลา (จากส่วนหัวและเนื้อปลา ไม่ใช่ไขมันตัวปลา) คือ

1. ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดอุดตัน
2. ช่วยบำรุงสมองเสริมสร้างความจำ
3. ช่วยบรรเทาอาการปวดบวมของโรคข้ออักเสบ
4. ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ดังนั้น การบริโภคปลาหรือน้ำมันปลาเป็นประจำ จึงมีผลดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

2.2 ความสำคัญของปลาต่อมนุษย์

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ 1 (ม.ป.ป. :เว็บไซค์) กล่าวถึงความสำคัญของปลาต่อมนุษย์ว่า ปลาเป็นอาหารหลักสำคัญของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศไทยเนื้อปลาคุดมสมบูรณ์ไปด้วยโปรตีน ไขมัน และแร่ธาตุต่าง ๆ ซึ่งร่างกายของเราต้องการ ตามหลักฐานขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ ประชาชนชาวไทยส่วนใหญ่ บริโภคปลาเป็นอาหารจำนวนถึง ๕๕.๒ เปอร์เซ็นต์ ของอาหารโปรตีนที่ได้จากสัตว์ทั้งหมดที่ใช้บริโภค ประชาชนในประเทศของเราใช้ปลาเป็นอาหารเป็นจำนวนประมาณ ๒๒ กิโลกรัมต่อคน ต่อปี ในประเทศอื่น ๆ โดยเฉพาะญี่ปุ่น เกาหลี และประเทศในยุโรปหลายประเทศ ก็ใช้ปลาเป็นอาหารประจำวันกันอย่างแพร่หลาย ตามสถิติขององค์การอาหารและเกษตร ๆ ปริมาณปลาทะเลที่จับขึ้นมาใช้ประโยชน์ในโลกรวมมีปริมาณทั้งสิ้นกว่า ๖๐ ล้านตัน คิดเป็นมูลค่าหลายแสนล้านบาท นอกจากนี้เราจะใช้ปลาเป็นอาหารแล้วยังใช้ในการอุตสาหกรรมอื่น ๆ เช่น ใช้ในการเลี้ยงไก่ เป็ด และสุกร เป็นต้น ทำให้บังเกิดผลประโยชน์ที่ดีต่อเศรษฐกิจของประเทศของเราเป็นอันมาก การประมงของประเทศมีส่วนทำให้อุตสาหกรรมอื่น ๆ ขยายตัวอย่างกว้างขวาง เช่น การทำเค็มตากแห้ง การทำน้ำปลา การผลิตน้ำมันตับปลา น้ำมันปลาสร้อย การผลิตปุ๋ยจากปลา การทำอวน ฯลฯ เป็นต้น

ปลาสวยงามหากเลี้ยงไว้ดูเล่นในบ้านก็มีส่วนทำให้เราได้รับความสุขเพลิดเพลิน และความสงบทางจิตใจ ประเทศสิงคโปร์มีรายได้จากปลาประเภทปลาสวยงามต่าง ๆ เป็นอันมาก เพราะเป็นประเทศที่ผลิตปลาสวยงามส่งขายในต่างประเทศ จนเป็นอุตสาหกรรมใหญ่โตเป็นลำดับ

นักวิทยาศาสตร์ใช้ปลาเป็นสัตว์ทดลองเพื่อนำความรู้ใหม่ ๆ มาทำให้เกิดประโยชน์แก่มนุษย์ เช่น ใช้ปลาในการทดลองหาวงจรชีวิตของพยาธิบางจำพวกที่เป็นอันตรายแก่มนุษย์ ตลอดจนใช้ปลาในการทดลองประดิษฐ์รูปยานพาหนะที่เหมาะสม และวิ่งเร็ว ในระดับความดันทานต่าง ๆ กัน รวมทั้งการใช้ปลาในการศึกษาเสียงใต้น้ำ เป็นต้น

นอกจากนี้ปลายังมีส่วนช่วยทำให้สวัสดิภาพความเป็นอยู่ของมนุษย์ดีขึ้น เช่น ช่วยทำลายแมลง เช่น ยุงในแหล่งน้ำให้ลดน้อยลง เป็นการช่วยป้องกันโรคระบาดของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นวิธีการควบคุมทางชีวภาพ

2.3 คุณค่าทางโภชนาการของปลา

เพื่อสุขภาพคุณค่าทางโภชนาการของปลา (2552,เว็บไซค์) กล่าวว่า

1. เป็นแหล่งโปรตีนที่ย่อยง่ายและคุณภาพดี ซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ทันที โปรตีนมีหน้าที่สำคัญคือ เสริมสร้างการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ควบคุมการทำงานของร่างกาย เป็นองค์ประกอบของของ ฮอร์โมน , เอนไซม์ , สารต้านทานโรค , สารพันธุกรรม และสารสื่อประสาท

นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งสำรองพลังงานของร่างกาย การที่ร่างกายได้รับโปรตีนที่มีคุณภาพดีอย่างเพียงพอ จะช่วยให้ระบบต่างๆในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ไขมันจากปลาเป็นไขมันชนิดอิ่มตัว ไม่ทำให้เกิดการอุดตันในเส้นเลือด กรดไขมันที่พบในปลาเป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย(essential fatty acid หรือ EFA) ซึ่งมี w3 (โอเมก้า3)และw6 (โอเมก้า6) อยู่ในปริมาณที่สูงเป็นประโยชน์ต่อร่างกายโดยขบวนการทางชีวเคมี นอกจากนี้ยังถูกนำไปเผาผลาญให้เกิดพลังงานเพื่อดำรงชีวิต

3. เป็นแหล่งแร่ธาตุไอโอดีน โดยเฉพาะปลาทะเลและอาหารทะเลทุกชนิดจะมีธาตุไอโอดีนสูง ช่วยป้องกันโรคคอพอก ดังนั้นถ้าเรากินปลาทะเลและอาหารทะเลอยู่เป็นประจำจะมีโอกาสเป็นโรคนี้น้อยมาก ในคนที่ขาดธาตุนี้จะทำให้การเจริญเติบโตช้า สติปัญญาไม่เฉลิยฉลาดหรือที่เรียกกันว่า "โรคเอ๋อ"

4. น้ำมันตับปลา เป็นแหล่งให้วิตามิน เอ,ดี ที่สำคัญ วิตามิน เอ มีหน้าที่ควบคุมเยื่อบุผิวต่างๆให้เป็นปกติ ประโยชน์ของวิตามินเอคือ

- ช่วยการมองเห็นในที่มืด ป้องกันไม่ให้เกิดโรคตาฟางในเวลากลางคืน ป้องกันเยื่อตาขาวแห้ง
- ทำให้การเจริญและพัฒนาของเซลล์บุผิว เป็นปกติ [Growth and differentiation of epithelial cells] รวมทั้งเป็นสารที่จำเป็นต่อการสร้างเมือก [Mucous] ของเซลล์บุผิว
- มีบทบาทในการเจริญเติบโตของกระดูก ฟัน อัมตะ รังไข่ และทารกในครรภ์ อาการของการขาดวิตามิน เอ ถ้าขาดวิตามิน เอ จะทำให้เกิดมีอาการต่างๆดังนี้คือ
 - เกี่ยวกับตา แรกเริ่มที่ขาดวิตามิน เอ จะทำให้เยื่อตาแห้งหือขุ่น ตามัว ขาดน้ำตาหล่อเลี้ยงลูกตา เพราะทำให้เกิดการอุดตันของท่อน้ำตา เกิดการกัวแสงสว่าง แก้วตาอาจจะเป็นแผล และถ้ามีการติดเชื้อมุมด้วยจะทำให้ตาบอดได้ อาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่
 - เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ทำให้เยื่อทางเดินหายใจลอกหลุดได้ง่าย และง่ายต่อการติดเชื้อ
 - เกี่ยวกับผิวหนัง จะทำให้ผิวหนังมีลักษณะแห้ง หยาบกร้านเป็นเกล็ด มีเม็ดผื่นขึ้นเป็นตุ่มบริเวณช่องเปิดของรูขุมขน
 - เกี่ยวกับระบบทางเดินปัสสาวะ จะทำให้เกิดการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะและอาจเกิดนิ่วได้
- วิตามิน ดี มีหน้าช่วยในการดูดซึมและขนส่งแคลเซียมและฟอสฟอรัสบริเวณลำไส้ ทำให้การสร้างกระดูกเป็นไปอย่างปกติ

ศ.นพ. สุรัตน์ (2552:เว็ปไซค์) กล่าวว่า “นอกจากเนื้อปลาแล้ว ไขมันปลาก็ยังมีประโยชน์ เป็นแหล่ง โอเมก้า-3 ที่สำคัญ ที่หลายคนคิดว่ามีแต่ในปลาทะเลเท่านั้น แต่จริงๆแล้วมีอยู่ทั้งในปลาน้ำจืดและปลาทะเล โดยโอเมก้า-3 จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ที่เป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน เพราะจะลดการเกาะตัวของเม็ดเลือดในร่างกายคนเรา”

บทที่ 3

วิธีการดำเนินงาน

3.1 วัสดุ อุปกรณ์

เครื่องมือแบบสอบถาม

3.2 วิธีการดำเนิน

การศึกษาเรื่อง การสำรวจความนิยมบริโภคปลาของผู้เข้าร่วมอบรม โครงการค่ายการเรียนรู้ด้วย
โครงการ ได้ดำเนินการดังนี้

1. ดำเนินการจัดทำแบบสอบถามความนิยมในการบริโภคปลา
2. นำแบบสอบถามไปสำรวจกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการค่ายการเรียนรู้ด้วยโครงการ ณ กศน.ตำบล

หนองจ่อม จำนวน 30 คน

3. นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจมาจัดทำสรุปรายงานผล

บทที่ 4

ผลการสำรวจ

จากการสำรวจความนิยมในการบริโภคปลาของผู้เข้าอบรมโครงการค่ายเรียนรู้ด้วยโครงงานได้นำไปทดสอบความนิยมในการบริโภคปลาของผู้เข้าร่วมอบรมโครงการค่ายเรียนรู้ด้วยโครงงานเป็นจำนวน 30 คน ผลปรากฏดังนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวนร้อยละความนิยมในการบริโภคปลาของผู้เข้าอบรมโครงการค่ายเรียนรู้ด้วยโครงงาน

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	8	26.67
หญิง	22	73.33
อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	5	16.67
20 – 30 ปี	12	40.00
31 -40 ปี	4	13.33
41 ปีขึ้นไป	9	30.00
อาชีพ		
นักศึกษา	14	46.67
ข้าราชการ	2	6.67
รับจ้าง	4	13.33
เกษตรกร	2	6.67
ค้าขาย	3	10.00
อื่น ๆ	5	16.67
ชนิดปลาที่ชอบรับประทาน		
ปลาหับทิม	14	46.67
ปลานิล	7	23.33
ปลาดุก	-	-
ปลาช่อน	9	30.00

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เหตุผลที่ชอบ		
รสชาติ	15	50.00
ปริมาณเนื้อ	1	3.33
ทำอาหารได้หลายอย่าง	13	43.33
อื่น ๆ	1	3.33
วิธีเลี้ยงปลาที่ชอบ		
ธรรมชาติ	25	83.33
ในบ่อเลี้ยง	5	16.67
ราคาขายที่เหมาะสมต่อ กก. (บาท)		
41 – 50	11	36.67
51 – 60	7	23.33
61 – 70	4	13.33
70 ขึ้นไป	8	26.67
สถานที่จำหน่ายที่ชอบซื้อ		
ห้างสรรพสินค้า	2	6.67
ตลาดสด	27	90.00
อื่น ๆ	1	3.33
รูปแบบการนำไปประกอบอาหาร		
ต้ม	12	25.00
ทอด	8	16.67
นึ่ง	14	29.17
เผา	8	16.67
ย่าง	4	8.33
อบ	2	4.16
อื่น ๆ	-	-
อัตราเฉลี่ยในการบริโภคอาหารต่อสัปดาห์		
1 -5 มื้อ	21	70.00
6 – 10 มื้อ	3	10.00
11 -15 มื้อ	3	10.00
16 มื้อ ขึ้นไป	3	10.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่าความนิยมในการบริโภคปลาของผู้เข้าอบรมโครงการค่ายเรียนรู้ด้วย
โครงการ จำนวน 30 คน

เป็นเพศหญิง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 73.3 3 รองลงมาเป็น เพศชาย จำนวน 8 คน คิดเป็น
ร้อยละ 26.67

มีอายุระหว่าง 20 – 30 ปี มากที่สุด จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมา อายุ 41 ปีขึ้นไป
จำนวน 9 คน อายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 5 คน และน้อยสุดคือ อายุ 31 -40 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ
30.00 , 16.67 และ 13.33 ตามลำดับ

มีอาชีพนักศึกษามากที่สุด จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 รองลงมา อาชีพ อื่นๆจำนวน 5 คน
อาชีพรับจ้าง จำนวน 4 คน อาชีพค้าขาย จำนวน 3 คน ข้าราชการ และอาชีพเกษตรกรรวม จำนวน 2 คน
เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 16.67, 13.33, 10.00 และ 6.67 ตามลำดับ

ปลาที่บริโภค มีผู้บริโภคมากที่สุด จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 รองลงมา ปลาช่อนจำนวน 9
คน ปลานิล จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ,23.33 ตามลำดับ

เหตุผลที่ชอบเพราะรสชาติมากที่สุด จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เหตุผลที่ชอบรองลงมา
เพราะทำอาหารได้หลายอย่าง จำนวน 13 คน เหตุผลที่ชอบเพราะปริมาณเนื้อ และเหตุผลที่ชอบอื่นๆจำนวน
1 คน เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 43.33 ,3.33 ตามลำดับ

วิธีเลี้ยงปลาแบบธรรมชาติ มีความนิยมมากที่สุด จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 รองลงมาวิธี
เลี้ยงปลาแบบในบ่อเลี้ยง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67

ราคาขายที่เหมาะสมต่อ ก.ก.มากที่สุด คือ 41-50 บาท จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 รองลงมา
ราคาขายที่เหมาะสมต่อ ก.ก. 70 บาทขึ้นไป จำนวน 8 คน ราคา 51-60 บาท จำนวน 7 คน ราคา ก.ก. 61-70
จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67,23.33,13.33 ตามลำดับ

สถานที่จำหน่ายที่มีความนิยมมาก คือ ตลาดสด จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 90.00 สถานที่
จำหน่าย รองลงมา คือ ห้างสรรพสินค้า จำนวน 2 คน และสถานที่จำหน่าย อื่นๆ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ
6.67 ,3.33 ตามลำดับ

รูปแบบการนำไปประกอบอาหารด้วยการ นึ่ง มีมากที่สุด จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 29.17
รองลงมา คือ การนำไป ต้ม จำนวน 12 คน การนำไป ทอด จำนวน 8 คน การนำไป ย่าง จำนวน 4 คน การ
นำไป อบ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00,16.67, 8.33 , 4.16

อัตราเฉลี่ยในการบริโภคปลาต่อสัปดาห์ที่มากที่สุด คือ 1-5 มื้อ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00
อัตราเฉลี่ยในการบริโภคปลาต่อสัปดาห์รองลงมาคือ สัปดาห์ละ 6-10 มื้อ สัปดาห์ละ 10-15 มื้อและ สัปดาห์
ละ 16 มื้อขึ้นไป จำนวน 3 คน เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 10.00

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผลและเสนอแนะ

5.1 สรุปผลศึกษา

จากการสำรวจความนิยมในการบริโภคปลาของผู้เข้าอบรมโครงการเรียนรู้ด้วยโครงการงานจำนวน 30 คน ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 20-30 ปี ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า ปลาที่นิยมเป็นปลาที่ผู้เข้ารับการอบรมนิยมบริโภคมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.67 เหตุผลในการเลือกซื้อปลามากที่สุด คือรสชาติ คิดเป็นร้อยละ 50.00 วิธีเลี้ยงปลาที่ผู้เข้าอบรมนิยมเลือกซื้อมากที่สุดคือ ปลาจากบ่อธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 83.33 ราคาที่ผู้เข้ารับการอบรมคิดว่าเหมาะสมที่สุดคือราคา 41-50 บาท/กก. เป็นร้อยละ 36.67 สถานที่ผู้เข้าอบรมนิยมไปซื้อปลามากที่สุดคือที่ ตลาดสด คิดเป็นร้อยละ 90.00 รูปแบบการนำไปประกอบอาหารที่ผู้เข้าอบรมนิยมมากที่สุดคือ นึ่ง คิดเป็นร้อยละ 29.17 อัตราเฉลี่ยมากที่สุดในการบริโภคปลาต่อสัปดาห์ของผู้เข้าอบรมคือ 1-5 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 70.00

5.2 อภิปรายผล

จากการศึกษาความนิยมในการบริโภคปลาของผู้เข้าของของผู้เข้าอบรมโครงการเรียนรู้ด้วยโครงการงานทำให้ทราบว่าปลาที่นิยมมีความนิยมมากที่สุด เพราะ ปลาที่นิยมเป็นปลาที่มีรสชาติดี เนื้อแน่น หวานหอม มีโภชนาการสูง อุดมไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัว ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดอุดตัน และชอบวิธีเลี้ยงปลาในบ่อธรรมชาติเพราะปลาไม่เหม็นกลิ่นคาว สะอาดและปราศจากโคลน ราคาไม่แพงจนเกินไป หาซื้อได้ง่ายตามตลาดสด ส่วนใหญ่นำไปประกอบอาหารโดยการนึ่งและอัตราการบริโภค 1-5 มื้อ ต่อสัปดาห์

5.3 ข้อเสนอแนะ

1. ควรสำรวจข้อมูลในด้านอื่นๆ
2. ควรสำรวจในด้าน บ่อเลี้ยงปลาเพิ่มเติม
3. ควรศึกษาเรื่องอาหารปลาเพิ่มเติมเพื่อให้เนื้อปลามีคุณภาพมากขึ้น
4. ควรเปลี่ยนกลุ่มเป้าหมายให้หลากหลายมากขึ้น

บรรณานุกรม

ฉัฐภัทร ตุ่มภู. **กินปลาลดเบาหวาน.** (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/6379>
(วันที่ค้นข้อมูล: 7 ธันวาคม 2553).

ประสิทธิ์ศิลป์ ชัยยะวัฒนะโยธิน. **ปลาทับบิม.** (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก <http://www.nicaonline.com>
(วันที่ค้นข้อมูล : 7 ธันวาคม 2553).

ปัญหาสาเหตุสุขภาพ. (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก

http://forum.mthai.com/view_topic.php?table_id=1&cate_id=12&post_id=21579

(วันที่ค้นข้อมูล : 7 ธันวาคม 2553).



