

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

1. ผู้บริโภคให้การยอมรับผลิตภัณฑ์ปลาร้าที่ผลิตจากปลาชุกอูย ด้านรสชาติ และความแน่นเนื้อ มากที่สุด ซึ่งไม่แตกต่างจากปลาชุกบักอูย ($p > 0.05$) แต่ผลิตภัณฑ์ปลาร้าที่ผลิตได้จากปลาชุกบักอูย ผู้บริโภคให้การยอมรับในด้านสีที่ดี และเป็นที่ยอมรับแก่ผู้บริโภคมากที่สุด ทั้งนี้จึงส่งผลให้ความชอบรวมมากที่สุด ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่จะใช้ปลาชุกบักอูยเป็นวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิต ผลิตภัณฑ์ปลาร้าพื้นเมืองแทนปลาชุกอูยที่กำลังสูญพันธุ์ในขณะนี้

2. ผลิตภัณฑ์ปลาร้าพื้นเมืองที่ผลิตจากปลานิล ปลาชุกอูย และปลาชุกบักอูย มีคุณค่าทางโภชนาการที่สูงกว่าผลิตภัณฑ์ปลาร้าพื้นเมืองที่ผลิตจากปลาน้ำจืดชนิดอื่น ๆ จึงเป็นทางเลือกให้แก่ผู้ที่นิยมบริโภคผลิตภัณฑ์ปลาร้าพื้นเมืองเพื่อให้ได้รับคุณค่าทางโภชนาการสูงสุด

ผลิตภัณฑ์ปลาร้าพื้นเมืองที่ผลิตจากปลานิลให้คุณค่าทางโภชนาการด้านโปรตีนสูงสุดเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์ปลาร้าพื้นเมืองที่ผลิตจากปลาชุกบักอูย ปลาชุกและปลาตะเพียน ($p > 0.01$) แต่ไม่แตกต่างจากผลิตภัณฑ์ปลาร้าพื้นเมืองที่ผลิตจากปลาชุกอูย ($p > 0.01$) และผลิตภัณฑ์ปลาร้าพื้นเมืองที่ผลิตจากปลาชุกบักอูย ให้คุณค่าทางโภชนาการด้านไขมันสูงสุด เมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์ปลาร้าพื้นเมืองที่ผลิตจากปลาชนิดอื่นๆ ($p < 0.01$) ดังนั้นหากต้องการบริโภคผลิตภัณฑ์ปลาร้าพื้นเมืองเพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการสูงสุดจึงควรเลือกบริโภค ผลิตภัณฑ์ปลาร้าพื้นเมืองที่ผลิตจาก ปลานิล ปลาชุกอูยและปลาชุกบักอูย ทั้งนี้เนื่องจากองค์ประกอบทางเคมีในผลิตภัณฑ์ โดยเฉพาะ โปรตีนในอาหารหมักดองถูกย่อยสลายได้เป็นกรดอะมิโน ซึ่งทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้ง่าย นอกจากนี้ไขมันปลาซึ่งประกอบด้วยกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว ได้แก่ กรดไลโนเลนิก (linolenic acid, 18 : 3 ($\omega - 3$)) และ กรดไลโนเลอิก (linoleic, 18 : 2 ($\omega - 6$)) ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมกลีเซอไรด์ในเลือดและช่วยเร่งการเผาผลาญคอเลสเตอรอลทำให้คอเลสเตอรอลลดลงด้วย (นฤมล อัสวเกสมณี, 2549) และจากการศึกษาของ พิมพร วัชรราชกุล (2549) ถึงกรดไขมันไลโนเลนิก ในสัตว์น้ำ พบว่าน้ำมันปลามีคุณสมบัติในการลดการจับตัวของเกล็ดเลือดและสร้างสารที่ทำให้เส้นเลือดขยายตัวได้ดี จึงลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ และจากการนำสัตว์น้ำ จำนวน 100 กรัม มาศึกษาปริมาณกรดไลโนเลนิก พบว่า มีกรดไลโนเลนิก ในปลาน้ำจืด 62-1,052 มิลลิกรัม ยกเว้นปลาสร้อยที่มีสูงถึง 2,111 มิลลิกรัม เนื่องจากปลาสร้อยเป็นปลาที่มีไขมันสูงมาก นอกจากนี้ยังพบใน ปลาทะเล 66-1,636 มิลลิกรัม กุ้ง 224-287 มิลลิกรัม หอย 32-971 มิลลิกรัม และปู 108-138 มิลลิกรัม ซึ่งสังเกตเห็นได้ว่า ในปลาน้ำจืดพบปริมาณกรดไลโนเลนิก น้อยกว่าปลาทะเล แต่ปริมาณที่พบในสัตว์น้ำทุกชนิดสูงกว่าที่พบในสัตว์บกและสัตว์ปีก ดังนั้นการบริโภคปลาเป็นประจำสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาระยะเวลาการเก็บรักษาและบรรจุภัณฑ์ปลาร้าพื้นเมืองที่ผลิตจากปลาน้ำจืด เนื่องจากอาจเกิดปฏิกิริยาการเหม็นหืนได้ง่าย หากมีการเก็บรักษาไม่ถูกวิธี
2. ในการผลิตปลาร้าพื้นเมือง ควรควบคุมความสะอาด เพื่อให้ปลอดภัยแก่ผู้บริโภค
3. ควรมีการตรวจสอบคุณภาพทางด้านจุลินทรีย์ในผลิตภัณฑ์ปลาร้าพื้นเมือง เพื่อความปลอดภัยสำหรับผู้บริโภค

