

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

1. ผู้บริโภคให้การยอมรับผลิตภัณฑ์ปลาาร้าที่ผลิตจากปลาดุกอุย ด้านรสชาติ และความแน่นเนื้อ มากที่สุด ซึ่งไม่แตกต่างจากปลาดุกบีกอุย ($p>0.05$) แต่ผลิตภัณฑ์ปลาาร้าที่ผลิตได้จากปลาดุกบีกอุย ผู้บริโภคให้การยอมรับในด้านสีที่ดี และเป็นที่ยอมรับแก่ผู้บริโภคมากที่สุด ทั้งนี้ จึงส่งผลให้ความชอบรวมมากที่สุด ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่จะใช้ปลาดุกบีกอุยเป็นวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิต ผลิตภัณฑ์ปลาาร้าพื้นเมืองแทนปลาดุกอุยที่กำลังสูญพันธุ์ในขณะนี้

2. ผลิตภัณฑ์ปลาาร้าพื้นเมืองที่ผลิตจากปานนิล ปลาดุกอุย และปลาดุกบีกอุย มีคุณค่าทางโภชนาการที่สูงกว่าผลิตภัณฑ์ปลาาร้าพื้นเมืองที่ผลิตจากปานน้ำจืดอื่น ๆ จึงเป็นทางเลือกให้แก่ผู้ที่นิยมบริโภคผลิตภัณฑ์ปลาาร้าพื้นเมืองเพื่อให้ได้รับคุณค่าทางโภชนาการสูงสุด

ผลิตภัณฑ์ปลาาร้าพื้นเมืองที่ผลิตจากปานนิลให้คุณค่าทางโภชนาการด้านโปรตีนสูงสุดเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์ปลาาร้าพื้นเมืองที่ผลิตจากปลาดุกบีกอุย ปลาสอดและปลาตะเพียน ($p>0.01$) แต่ไม่แตกต่างจากผลิตภัณฑ์ปลาาร้าพื้นเมืองที่ผลิตจากปลาดุกอุย ($p>0.01$) และผลิตภัณฑ์ปลาาร้าพื้นเมืองที่ผลิตจากปลาดุกบีกอุย ให้คุณค่าทางโภชนาการด้านไขมันสูงสุด เมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์ปลาาร้าพื้นเมืองที่ผลิตจากปานนิลดื่น ($p<0.01$) ดังนั้นหากต้องการบริโภคผลิตภัณฑ์ปลาาร้าพื้นเมืองเพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการสูงสุด จึงควรเลือกบริโภค ผลิตภัณฑ์ปลาาร้าพื้นเมืองที่ผลิตจากปานนิล ปลาดุกอุยและปลาดุกบีกอุย ทั้งนี้เนื่องจากองค์ประกอบทางเคมีในผลิตภัณฑ์โดยเฉพาะ โปรตีนในอาหารหมักดองถูกย่อยสลายได้เป็นกรดอะมิโน ซึ่งทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้ง่าย นอกจากนี้ไขมันปลาซึ่งประกอบด้วยกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว ได้แก่ กรดไลโนเลนิก (linolenic acid, 18 : 3 ($\omega - 3$)) และ ไลโนเลอิก (linoleic, 18 : 2 ($\omega - 6$)) ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมกลีเซอไรค์ในเลือดและช่วยเร่งการเผาผลาญคอลเลสเตอรอลทำให้คอเลสเทอรอลลดลงด้วย (นฤมล อัศวากษณ์, 2549) และจากการศึกษาของ พิมพ์ วัชระวงศ์กุล (2549) ถึงกรดไขมันไลโนเลนิก ในสัตว์น้ำ พบว่ามีมันปลา มีคุณสมบัติในการลดการจับตัวของเกล็ดเลือดและสร้างสารที่ทำให้เส้นเลือดขยายตัวได้ดี จึงลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ และจากการนำสัตว์น้ำจำนวน 100 กรัม มาศึกษาปริมาณกรดไลโนเลนิก พบว่า มีกรดไลโนเลนิก ในปลา น้ำจืด 62-1,052 มิลลิกรัม ยกเว้นปลาสวยงามที่มีสูงถึง 2,111 มิลลิกรัม เนื่องจากปลาสวยงามเป็นปลาที่มีไขมันสูงมาก นอกจากนี้ยังพบในปลาทะเล 66-1,636 มิลลิกรัม ถึง 224-287 มิลลิกรัม หอย 32-971 มิลลิกรัม และปู 108-138 มิลลิกรัม ซึ่งสังเกตเห็นได้ว่า ในปลา น้ำจืดพบปริมาณกรดไลโนเลนิก น้อยกว่าปลาทะเล แต่ปริมาณที่พบในสัตว์น้ำทุกชนิดสูงกว่าที่พบในสัตว์บกและสัตว์ปีก ดังนั้น การบริโภคปลาเป็นประจำสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาระยะเวลาการเก็บรักษาและบรรจุภัณฑ์ปั๊วาร้าพื้นเมืองที่ผลิตจากป่าไม้จำกัด
เนื่องจากอาจเกิดปฏิกรรมการเหม็นหืนได้ง่าย หากมีการเก็บรักษาไม่ถูกวิธี
2. ในการผลิตปั๊วาร้าพื้นเมือง ควรควบคุมความสะอาด เพื่อให้ปลอดภัยแก่ผู้บริโภค
3. ควรมีการตรวจสอบคุณภาพทางด้านชุลินทรีย์ในผลิตภัณฑ์ปั๊วาร้าพื้นเมือง เพื่อความ
ปลอดภัยสำหรับผู้บริโภค

