

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทยหนังสือ

นราศรี ไวนิชกุล. ระเบียบวิธีวิจัยธุรกิจ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

บทความ

ประกาศรี ภูวเสถียร. "เรื่องน่ารู้ ยอดซูเปอร์ใกล้สกัด คุณภาพเพียงไข่ไก่ครึ่งฟอง."

วารสารหมอชาวบ้าน (กุมภาพันธ์ 2530): 20-23.

_____. "ข่าวในแวดวง." วารสารคู่แข่ง (สิงหาคม 2527): 47-48.

_____. "ข่าวในแวดวง." วารสารคู่แข่ง (ตุลาคม 2528): 97.

_____. "หยั่งเงินเผยวิธีขายตอบแทนร้านค้าสูง." รวมประชาชาติ (20 ธันวาคม 2529): 26.

ภาษาอังกฤษหนังสือ

Kotler, Philip. Marketing Management: Analysis, Planning and control,
4th Edition, New Jersey, Prentice-Hall, Inc. 1980.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเรื่อง ทศนคติของผู้บริโภคที่มีต่อซูเปอร์มาร์เก็ตในเขตกรุงเทพมหานคร
ซูเปอร์มาร์เก็ตในที่นี้ หมายถึง ซูเปอร์มาร์เก็ตในเขตซึ่งได้จากการสุ่มสุ่ม มียี่ห้อต่าง ๆ เช่น แบรินด์
สก็อต บอนแบค หยั่งเงิน เป็นต้น

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง

กรุณาใส่เครื่องหมาย กากบาท ลงในวงเล็บหน้าข้อความที่ท่านต้องการมากที่สุด เพียง
คำตอบเดียว (ยกเว้นข้อที่ให้ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

หมวดที่ 1 สถานภาพทั่วไป

เพศ

() ชาย

() หญิง

สถานภาพสมรส

() โสด

() สมรสแล้ว

เชื้อชาติ

() ไทย

() จีน

() อื่น ๆ โปรดระบุ.....

อายุ

() ต่ำกว่า 20 ปี

() 21-30 ปี

() 31-40 ปี

() 41-50 ปี

() 51-60 ปี

() ตั้งแต่ 61 ปีขึ้นไป

อาชีพ

() นักเรียน นิสิต นักศึกษา

() รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

() พนักงานธุรกิจเอกชน

- () ประกอบอาชีพส่วนตัว
- () แม่บ้าน
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ระดับการศึกษา

- () ประถมศึกษา
- () มัธยมศึกษา
- () อาชีวศึกษา
- () อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
- () ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

- () ต่ำกว่า 3,000 บาท
- () 3,001-6,000 บาท
- () 6,001-9,000 บาท
- () 9,001-12,000 บาท
- () ตั้งแต่ 12,001 บาทขึ้นไป

หมวดที่ 2 ทศนคติ

1. ท่านเคยรับประทานซูปไก่สกัดหรือไม่?

- () เคย
- () ไม่เคย

(ท่านที่ตอบว่า "ไม่เคย" โปรดข้ามไปตอบข้อ 3)

2. ปัจจุบันท่านยังคงรับประทานซูปไก่สกัดอยู่หรือไม่?

- () ยังคงรับประทานอยู่
- () เลิกรับประทานแล้ว

(ท่านที่ตอบว่า "ยังคงรับประทานอยู่" โปรดข้ามไปตอบข้อ 5)

3. ท่านไม่รับประทาน หรือเลิกรับประทานซูปไก่สกัดเพราะ

(กรุณาเลือกเพียง 1 คำตอบ)

- () ไม่เคยเห็นโฆษณาจึงไม่รู้จักสินค้า

- () ไม่เชื่อถือในเรื่องคุณภาพ
- () รสชาติไม่ชวนให้รับประทาน
- () ราคาแพง
- () หาซื้อยาก
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

4. ท่านเคยคิดจะรับประทานซูปลั๊กเก็ต (อีก) หรือไม่?

- () ไม่
- () อาจจะรับประทาน โปรดระบุข้อ

- () แบรินด์
- () สก๊อต
- () บอนแบค
- () หยั่งเงิน
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

สำหรับผู้ที่ไม่เคยรับประทานซูปลั๊กเก็ตเลย โปรดข้ามไปทำข้อ 31 ถึงข้อ 37 ส่วนผู้ที่เคยรับประทานแต่เลิกแล้ว โปรดทำต่อข้อ 5 ถึงข้อ 37

5. ท่านรับประทานซูปลั๊กเก็ตเมื่อใด? (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- () หักพื่นจากการเจ็บป่วย
- () ภายหลังผ่าตัด
- () ในระหว่างตั้งครรภ์
- () ภายหลังการคลอดบุตร
- () ก่อนหรือระหว่างมีประจำเดือน
- () ทรากตรำงานหนัก
- () ไข้สมองมาก
- () เบื่ออาหาร
- () อ่อนเพลีย
- () อคนอน
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

6. ท่านรับประทานซูปไก่สกัดเพื่อ (กรุณาเลือกเพียง 1 คำตอบ)

- () บำรุงสุขภาพให้แข็งแรง
- () ลดการอ่อนเพลียในระหว่างทำงาน
- () เพื่อบำรุงสมอง
- () ทำให้รู้สึกดีทุกเช้า
- () ทำให้หายง่วงนอน
- () ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตสมบูรณ์
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

7. ท่านเคยรับประทานซูปไก่สกัดในข้อใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- () แรนคีนิดธรรมชาติ
- () แรนคีนิดผสมโสม
- () แรนคีนิดผสมตั้งกฤษ
- () แรนคีนิดผสมถั่งเช่า
- () แรนคีนิดผสมวิตามิน
- () สก๊อตชนิดธรรมชาติ
- () สก๊อตชนิดผสมถั่งเช่า
- () บอนแบคชนิดธรรมชาติ
- () หยั่งเงินชนิดผสมโสม
- () หยั่งเงินชนิดผสมถั่งเช่า
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

8. ท่านรับประทานซูปไก่สกัดในข้อใดมากที่สุด (กรุณาเลือกเพียง 1 คำตอบ)

- () แรนคีนิดธรรมชาติ
- () แรนคีนิดผสมโสม
- () แรนคีนิดผสมตั้งกฤษ
- () แรนคีนิดผสมถั่งเช่า
- () แรนคีนิดผสมวิตามิน
- () สก๊อตชนิดธรรมชาติ
- () สก๊อตชนิดผสมถั่งเช่า

- () บอนแบคชนิดธรรมดา
- () หยั่งเงินชนิดผสมโสม
- () หยั่งเงินชนิดผสมถั่งเช่า
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
9. ชูปโกสก็คยี่ห้อที่ท่านรับประทานมากที่สุดนั้น ท่านซื้อเพราะ (กรุณาเลือกเพียง 1 คำตอบ)
- () มีการโฆษณาที่จริงใจ
- () ราคาถูกกว่ายี่ห้ออื่น
- () หาซื้อได้ง่ายกว่า
- () มีของแถมชิงโชค
- () รสชาติดีกว่า
- () ญาติมิตรให้คำแนะนำ
- () ผู้ปกครองซื้อให้รับประทาน
- () บุตรหลานซื้อให้รับประทาน
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
10. ปกติท่านรับประทานชูปโกสก็คยี่ห้อใดยี่ห้อหนึ่งเป็นประจำหรือไม่?
- () เป็นประจำ
- () ไม่เป็นประจำ (ยี่ห้อใดก็ได้)
11. ชูปโกสก็คยี่ห้อที่ท่านรับประทานประจำนั้น หากมีสูตรใหม่เพิ่มขึ้น ท่านจะให้ความเชื่อถือเหมือนเดิมได้หรือไม่?
- () ได้
- () ไม่ได้
12. ถ้าชูปโกสก็คยี่ห้ออื่นที่ท่านไม่ได้รับประทานประจำนั้น มีการลดราคาหรือแจกของแถมหรือชิงโชค ท่านคิดว่าจะเปลี่ยนไปรับประทานยี่ห้ออื่นหรือไม่?
- ถ้าลดราคา จะ
- () เปลี่ยน
- () ไม่เปลี่ยน

- ถ้าแจกของแถม จะ

() เปลี่ยน

() ไม่เปลี่ยน

- ถ้ามีชิงโชค จะ

() เปลี่ยน

() ไม่เปลี่ยน

13. ชูปไก่สัปดาห์ที่ท่านรับประทานนั้น ใคร เป็นผู้ซื้อ?

() ตนเอง

() คู่สมรส

() พ่อแม่

() ลูก

() อื่น ๆ โปรดระบุ.....

14.รสชาติของชูปไก่สัปดาห์ที่ท่านรับประทานอยู่เป็นอย่างไรในความรู้สึกของท่าน?

() เหมือนคาว

() ไม่เหมือนคาว

() อื่น ๆ โปรดระบุ.....

15. ท่านชอบรสชาติของชูปไก่สัปดาห์ที่รับประทานอยู่หรือไม่?

() ชอบมาก

() ชอบ

() ปกติ

() ไม่ค่อยชอบ

() ไม่ชอบเลย

16. ถ้าหากปรับปรุงรสชาติของชูปไก่สัปดาห์ที่ท่านรับประทาน ท่านจะซื้อรับประทานมากยิ่งขึ้นกว่าเดิมหรือไม่?

() มากกว่าเดิม

() เท่าเดิม

() น้อยกว่าเดิม

17. ปกติท่านรับประทานซูโปโกสก็ดส์ปลาห้ละประมาณกี่ขวด?
- () มากกว่า 7 ขวด
 - () 5-7 ขวด
 - () 3-4 ขวด
 - () 1 -2 ขวด
 - () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
18. ปกติท่านรับประทานซูโปโกสก็ดส์ในเวลาใดของวัน?
- () เวลาอาหารเช้า
 - () ระหว่างเวลาทำงาน
 - () เวลาอาหารกลางวัน
 - () หลังเลิกงาน
 - () เวลาอาหารเย็น
 - () เวลาพักผ่อนหัวค่ำ
 - () ก่อนนอน
 - () เวลาอื่น ๆ โปรดระบุ.....
19. ปกติท่านรับประทานซูโปโกสก็ดส์โดย
- () แห่เย็น
 - () อุ่นให้ร้อน
 - () ผสมกับน้ำเปล่า
 - () รับประทานโดยตรง
 - () ผสมกับเครื่องดื่มอื่น ๆ คือ
20. ปกติท่านรับประทานซูโปโกสก็ดส์ครั้งละ
- () ไม่ถึงครึ่งขวด
 - () ครึ่งขวด
 - () 1 ขวด
 - () มากกว่า 1 ขวด
21. ปกติท่านรับประทานซูโปโกสก็ดส์ขวดขนาดใดเป็นประจำ
- () ขนาดเล็ก (42-45 ซีซี)

- () ขนาดกลาง (70-75 ซีซี)
 () ขนาดใหญ่หรือขนาดครอบครัว (120-140 ซีซี)
 () ขนาด 56.7 ซีซี.
 () อื่น ๆ โปรดระบุ!.....
22. ในครอบครัวของท่าน มีใครรับประทานซูปไก่สกัดอีก นอกจากท่าน
- () ไม่มีใครอีกเลย
 () มีจำนวนอีก....คน คือ
- () พ่อแม่
 () พี่น้อง
 () คู่สมรส
 () บุตรหลาน
 () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
23. ปกติซูปไก่สกัดยี่ห้อที่ท่านรับประทานนั้น หาซื้อได้ง่ายเพียงใด?
- () ง่ายมาก
 () ค่อนข้างง่าย
 () ยาก
 () ยากมาก
24. ราคาของซูปไก่สกัดที่ท่านรับประทานเป็นอย่างไร?
- () เหมาะสมดีแล้ว
 () แพง
 () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
25. ท่านซื้อซูปไก่สกัดจากร้านค้าประเภทใดบ่อยที่สุด
- () ห้างสรรพสินค้า
 () ร้านขายยา
 () สหกรณ์
 () ซูเปอร์มาร์เก็ต
 () ร้านค้าทั่วไป
 () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

26. ปกติท่านซื้อชุปไก่สกัดครั้งละประมาณ
- () 1-3 ขวด
 - () 4-6 ขวด
 - () หนึ่งโหล
 - () สองโหล
 - () มากกว่า 2 โหล
27. ท่านอยากให้ภาชนะบรรจุของชุปไก่สกัด เป็นขวดแก้วอย่าง เดิมหรือขวดพลาสติกซึ่งมีน้ำหนักเบา
- () ขวดแก้ว
 - () ขวดพลาสติก
 - () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
28. ท่านนิยมรับประทานชุปไก่สกัดที่ผลิตในประเทศไทยหรือผลิตจากต่างประเทศ
- () นิยมที่ผลิตในประเทศไทยมากกว่า
 - () นิยมที่ผลิตจากต่างประเทศมากกว่า
 - () อย่างไหนก็ได้
29. ท่านคิดว่าระหว่างชุปไก่สกัดที่ผลิตในประเทศไทยและผลิตจากต่างประเทศอย่างไหนมีคุณภาพดีกว่ากัน?
- () ที่ผลิตในประเทศไทย
 - () ที่ผลิตจากต่างประเทศ
 - () เหมือนกัน
30. ชุปไก่สกัดยี่ห้อที่ท่านรับประทานอยู่นั้น ผลิตในประเทศไทยใด?
- () ประเทศไทย
 - () สาธารณรัฐประชาชนจีน
 - () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
 - () ไม่ทราบว่าผลิตในประเทศไทยใด

หมวดที่ 3 ความเห็นอื่น ๆ

31. สื่อโฆษณาใดที่ท่านเคยเห็นโฆษณาชุปไก่สกัดบ่อยที่สุด นอกจากโทรทัศน์
- () หนังสือพิมพ์
 - () นิตยสาร

- () วิทย์
- () ป้ายโฆษณากลางแจ้ง
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
32. สื่อโฆษณาที่ท่านชอบ ชม ฟัง หรืออ่านมากที่สุด นอกจากโทรทัศน์
- () วิทย์
- () หนังสือพิมพ์
- () นิตยสาร
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
33. ในสายตาของท่าน ชูปโก้สก็ดย์ถือได้มีความน่าเชื่อถือของสินค้าที่ดีที่สุด
- () แบรินด์
- () สก็ด
- () บอนแบค
- () หยิงเงิน
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
34. ท่านเคยให้หรือเคยได้รับชูปโก้สก็ด ในลักษณะ เป็นของขวัญหรือของกำนัลแก่คนรู้จักหรือผู้ป่วยหรือไม่?
- () เคย
- () ไม่เคย
35. ท่านทราบหรือไม่ว่า อาหารประเภทนี้อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของภาครัฐในด้านคุณภาพและความปลอดภัยในการบริโภค
- () ไม่ทราบ
- () ทราบ
36. นอกจากชูปโก้สก็ดแล้ว ท่านเคยรับประทาน
- () ชูปนกเปิดน้ำผสมถั่งเต้า
- () ชูปเขี้ยงจิ้มสมโต้วต่ง
- () ไม่เคยทั้งสองอย่าง
37. ข้อเสนอต่าง ๆ เกี่ยวกับชูปโก้สก็ด

Table 2 CHI-SQUARE DISTRIBUTION¹

	p = .750	.900	.950	.975	.990	.995	.999
k = 1	1.323	2.706	3.841	5.024	6.635	7.879	10.83
2	2.773	4.605	5.991	7.378	9.210	10.60	13.82
3	4.108	6.251	7.815	9.348	11.34	12.84	16.27
4	5.385	7.779	9.488	11.14	13.28	14.86	18.47
5	6.626	9.236	11.07	12.83	15.09	16.75	20.51
6	7.841	10.64	12.59	14.45	16.81	18.55	22.46
7	9.037	12.02	14.07	16.01	18.48	20.28	24.32
8	10.22	13.36	15.51	17.53	20.09	21.96	26.13
9	11.39	14.68	16.92	19.02	21.67	23.59	27.88
10	12.55	15.99	18.31	20.48	23.21	25.19	29.59
11	13.70	17.28	19.68	21.92	24.73	26.76	31.26
12	14.85	18.55	21.03	23.34	26.22	28.30	32.91
13	15.98	19.81	22.36	24.74	27.69	29.82	34.53
14	17.12	21.06	23.68	26.12	29.14	31.32	36.12
15	18.25	22.31	25.00	27.49	30.58	32.80	37.70
16	19.37	23.54	26.30	28.85	32.00	34.27	39.25
17	20.49	24.77	27.59	30.19	33.41	35.72	40.79
18	21.60	25.99	28.87	31.53	34.81	37.16	42.31
19	22.72	27.20	30.14	32.85	36.19	38.58	43.82
20	23.83	28.41	31.41	34.17	37.57	40.00	45.32
21	24.93	29.62	32.67	35.48	38.93	41.40	46.80
22	26.04	30.81	33.92	36.78	40.29	42.80	48.27
23	27.14	32.01	35.17	38.08	41.64	44.18	49.73
24	28.24	33.20	36.42	39.37	42.98	45.56	51.18
25	29.34	34.38	37.65	40.65	44.31	46.93	52.62
26	30.43	35.56	38.89	41.92	45.64	48.29	54.05
27	31.53	36.74	40.11	43.19	46.96	49.64	55.48
28	32.62	37.92	41.34	44.46	48.28	50.99	56.89
29	33.71	39.09	42.56	45.72	49.59	52.34	58.30
30	34.80	40.26	43.77	46.98	50.89	53.67	59.70
40	45.62	51.81	55.76	59.34	63.69	66.77	73.40
50	56.33	63.17	67.50	71.42	76.15	79.49	86.66
60	66.98	74.40	79.08	83.30	88.38	91.95	99.61
70	77.58	85.53	90.53	95.02	100.4	104.2	112.3
80	88.13	96.58	101.9	106.6	112.3	116.3	124.8
90	98.65	107.6	113.1	118.1	124.1	128.3	137.2
100	109.1	118.5	124.3	129.6	135.8	140.2	149.4
X_p	.675	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090

For $k > 100$ use the approximation $W_p = (1/2)(X_p + \sqrt{2k-1})^2$, or the more accurate $W_p = k(1 - \frac{2}{9k} + x_p \sqrt{\frac{2}{9k}})^3$, where X_p is the value from the standardized normal distribution shown in the bottom of the table.

SOURCE. Abridged from Table 8, p. 131. Pearson and Hartley (1962).

¹The entries in this table are quantiles W_p of a Chi-square random variable W with k degrees of freedom, selected so $P(W < W_p) = p$ and $P(W > W_p) = 1-p$



ESSENCE OF CHICKEN

ยอด
ซบไก่



คุณภาพเพียงใช้ไก่ครึ่งฟอง

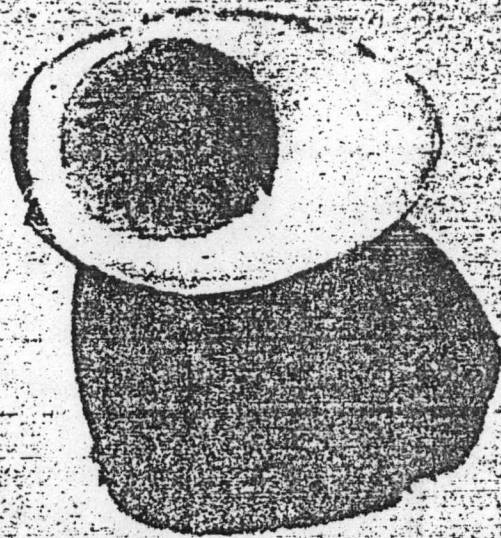
ดร.ประกาศรี ภูวเสถียร

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
และศูนย์วิจัย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

คุณผู้อ่านที่เป็นแฟนประจำของ
รายการโทรทัศน์ อาจจะคุ้นตามานาน
แล้วกับโฆษณาสินค้าประเภทอาหาร
บำรุงร่างกาย ซึ่งมักจะกล่าวอ้างว่าปรุง
ตามตำรับจีน ที่ได้รับการเชื่อถือสืบ
ทอดกันมานานปี

ยอดซบไก่สกัดเป็นหนึ่งใน
อาหารเสริมบำรุงกำลัง ที่โฆษณา

เผยแพร่อย่างกว้างขวางและเอ่ยถึง
สรรพคุณมากมาย เป็นต้นว่า ได้รับ
การสกัดมาจากไก่รุ่นที่สมบูรณ์ด้วย
กรรมวิธีทันสมัย สะอาด ถูกหลัก
อนามัย ย่อยง่าย ร่างกายดูดซึมได้ทันที
นอกจากนี้บางยี่ห้อได้ระบุเจาะจง
ประเภทบุคคลที่เหมาะสมสำหรับจะ
บริโภคไว้ด้วย เช่น



-สตรีในระหว่างตั้งครรภ์ โดยเฉพาะภายหลังการคลอดบุตร

-ผู้ที่อยู่ในระยะพักฟื้นจากการเจ็บป่วย ผู้ป่วยซึ่งรับประทานอาหารแข็งไม่ได้

-ผู้สูงอายุ คนชรา ที่ต้องการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ

-นักเรียน นิสิต นักศึกษา หรือบุคคลทั่วไปที่ต้องตรากตรำทำงานหนักและใช้สมองมาก

- เด็กที่กำลังเจริญเติบโต
- สตรีในระยะที่มีประจำเดือน
- นักกีฬาที่ต้องการเสริมสร้าง

ความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อ

-ผู้ที่เบื่ออาหาร ร่างกายอ่อนเพลีย หรือเมื่อยล้า

๖ ล ๖

คุณผู้อ่านเคยสงสัยกันบ้างไหม

ว่า อาหารเสริมที่เขาโฆษณาบอกเราอยู่ทุกวัน ๆ นั้น มันมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างไรที่กล่าวอ้างกันจริงหรือ

คุ้มค่าเงินของเราที่จะซื้อหรือเปล่า

เชื่อแน่ว่าคุณผู้อ่านหลาย ๆ คน ต้องอยากรู้

ฉบับนี้ คอลัมน์เรื่องน่ารู้ของเรา ทร.ประกาศ ภูวเสถียร แห่ง สถาบันวิจัยโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล และศูนย์วิจัย คณะแพทยศาสตร์โรง

พยาบาลรามธิบดี ได้ทำการวิเคราะห์เจาะลึก "ยอชมพูไก่สกัด: คุณค่าที่ขงไข่ไก่ครึ่งฟอง" เพื่อกำหนดว่าคุณผู้อ่าน "หมอชาวบ้าน" โดยเฉพาะ

ข้อมูลและรายละเอียดในเรื่องนี้คงจะเป็นประโยชน์และช่วยคุณผู้อ่านในการตัดสินใจที่จะเลือกซื้ออาหารเสริมบำรุงร่างกายประเภทนี้มาบริโภคหรือไม่.....ก็ลองอ่านพิจารณาคุณกันนะค่ะ

เปรียบเทียบชุปไก่สกัดและนมสดยูเอชที (UHT)

	ปริมาณ/ซี.ซี.	ราคา/บาท
ชุปไก่ขวดเล็ก	42	23-25
ชุปไก่ขวดใหญ่	70	32-35
นมสดยูเอชที (UHT)	250	5
นมสดยูเอชที (UHT)	200	3-4

เปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการ	ซูปลั๊กวัยเด็ก 42 ซี.ซี.	นมสดยูเอชที (UHT) 42 ซี.ซี.	นมสดยูเอชที (UHT) 250 ซี.ซี. (1 กล่อง)
กัลเลียม (กิโลแคลอรี)	13.4	25.9	154
น้ำ (กรัม)	39.2	37.3	222
โปรตีน (กรัม)	3.4	1.4	8.2
ไขมัน (กรัม)	0	1.3	8.0
น้ำตาล (กรัม)	0	2.1	12.2
แร่ธาตุ (กรัม)	0.3	0.4	2.2
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	1.4	43.4	258
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	30.2	42	248
เหล็ก (มิลลิกรัม)	0.08	0.04	0.25
โซเดียม (มิลลิกรัม)	37.8		
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	105		
วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	0.04	0.06	0.3
ไนอาซิน (มิลลิกรัม)	2.1	0.04	0.25

เปรียบเทียบกับไข่ไก่ (*)

คุณค่าทางโภชนาการ	ไข่ไก่ 100 กรัม	ไข่ไก่ 50 กรัม (1 ฟอง)
กัลเลียม (กิโลแคลอรี)	160	80.0
น้ำ (กรัม)	73.5	36.75
ไขมัน (กรัม)	11.7	5.85
โปรตีน (กรัม)	12.3	6.15
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	1.4	0.7
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	128	64
ฟอสฟอรัส (กรัม)	204	102
เหล็ก (กรัม)	1.6	0.8
วิตามินเอ (ต่อหน่วยสากล)	1140	570
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	0.15	0.075
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	0.35	0.175
ไนอาซิน (มิลลิกรัม)	0.4	0.2

* ปริมาณคุณค่าอาหารต่างๆ เป็นค่าที่คำนวณได้จากอาหารในส่วนที่กินได้ 100 กรัม

* ข้อมูลจากหนังสือ "ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย" กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, พฤศจิกายน 2527.

วิธีการเก็บยอดซูปลั๊กสกัด

ฉลากข้อบ่งชี้ของอาหารบำรุงกำลังประเภทยอดซูปลั๊กสกัด มักจะบอกไว้ว่าต้องเก็บไว้ในตู้เย็น เมื่อเปิดแล้วต้องดื่มจนหมดเก็บไว้ไม่ได้

วันกำหนดอายุ

เท่าที่นำยอดซูปลั๊กสกัดหลายยี่ห้อมาตรวจพิจารณา ไม่มีใครบอกวันหมดอายุข้างขวด เมื่อเปิดใช้แล้วควรดื่มให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง หรือภายใน 2 วัน ถ้าแช่ไว้ในตู้เย็น แต่ถ้ายังไม่เปิดใช้ก็จะอยู่ในสภาพดีเป็นเวลานาน

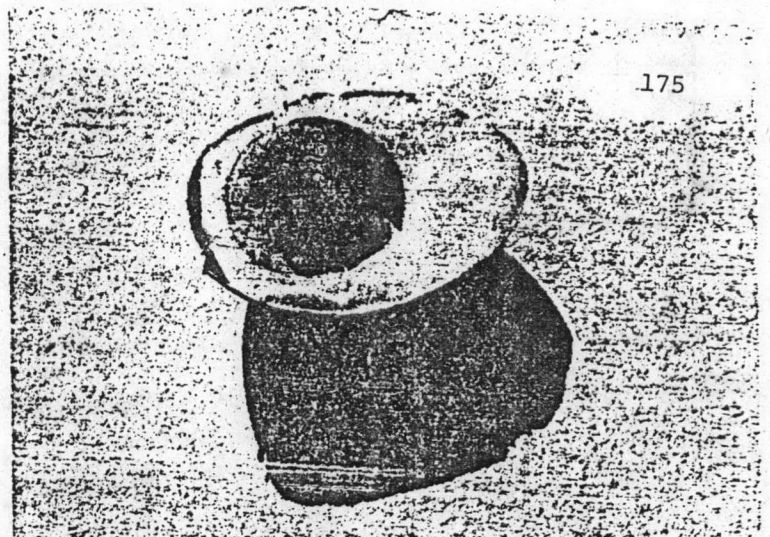
ระหว่างยอดซูปลั๊กสกัดและนมสด จะซื้ออย่างไรไปเขียนไว้ดี

เมื่อดูจากคุณค่าทางโภชนาการ และราคาแล้ว จะเห็นว่าแตกต่างกันมาก นมสดมีราคาถูกกว่ายอดซูปลั๊กสกัดกว่าเท่าตัว

คุณค่าทางอาหารในปริมาณที่เท่ากัน (ดูตารางนมสด 42 ซี.ซี. เปรียบเทียบกับซูปลั๊กสกัด 42 ซี.ซี.) แสดงให้เห็นว่า นมสดให้กัลเลียมมากกว่า แม้ว่าโปรตีนในนม (42 ซี.ซี.) จะน้อยกว่าในซูปลั๊กสกัด แต่นมก็มีสรรพคุณอย่างอื่น เช่น ไขมัน น้ำตาล แคลเซียม และฟอสฟอรัสมากกว่าซูปลั๊กสกัดมาก

เราดื่มนม 1 กล่อง (250 ซี.ซี.) ราคา 5 บาท ได้กัลเลียมถึง 154 กิโลแคลอรี โปรตีน 8.2 กรัม ในขณะที่เราดื่มนมยอดซูปลั๊กสกัดวัยเด็ก (42 ซี.ซี.)

ราคา 23-25 บาท จะได้กำลังงานเพียง 13.4 กิโลแคลอรี โปรตีน 3.4 กรัม จากตารางที่ยกมาเปรียบเทียบกับระหว่างยอดซูปไก่อสกัดและนมสด จะเห็นว่านมสดราคาถูกกว่าและให้คุณประโยชน์มากกว่ายอดซูปไก่หลายเท่า



สำหรับคนไทยนั้น การดื่มนมอาจมีปัญหาทำให้เกิดอาการไม่สบายในท้อง เช่น ท้องเสีย มีลมในท้องหรือปวดท้องได้ ซึ่งเกิดจากการที่คนไทยเมื่อพ้นวัยทารกและเด็กเล็กไปแล้วก็เลิกดื่มนม อันมีผลให้คนไทยมากกว่า 95 เปอร์เซ็นต์ ไม่มีน้ำที่จะย่อยน้ำตาลแลคโทส (lactose) ในนมวัวได้น้ำตาลที่ไม่ย่อยนี้จะเป็นอาหารของจุลินทรีย์ชนิดปกติที่มีอยู่ในลำไส้ ผลจากการย่อยน้ำตาลของจุลินทรีย์เหล่านี้ จะได้กรดและมีแก๊สเกิดขึ้น จึงทำให้เกิดอาการไม่สบายในท้องดังกล่าว แต่อาการเหล่านี้จะลดลงหรือหายไปหาบไม่ได้อาหารไปพร้อมกับอาหารอย่างอื่น หรือดื่มนมหลังจากกินอาหารแล้ว เช่น หลังอาหารเข้านกลางวัน หรือเย็น

จากข้อมูลทางโภชนาการเปรียบเทียบระหว่างยอดไก่สกัดกับนมสด ถ้าหากเราคิดจะซื้อของไปเปรียบเทียบกัน นมสดจะให้ประโยชน์และประหยัดเงินมากกว่าการซื้อซูปไก่อสกัดอย่างมาก นอกจากนี้ ถ้านมสดนั้นเป็นนมสดชนิดยูเอชที (UHT=ultra heat treatment) ซึ่งได้ผ่านการทำลายเชื้อโรคด้วยความร้อนสูง ฆ่าเวลาสั้น จะเก็บไว้ได้นานหลายเดือนโดยไม่จำเป็นต้องแช่ตู้เย็น แม้ว่ายอดซูปไก่อสกัดจะไม่ทำให้เกิดปัญหาเหมือนการดื่มนม และส่วนของสารอาหารโปรตีนจะย่อยได้ดีกว่า เพราะยอดซูปไก่อสกัดเป็นเครื่องดื่มนมที่มีโปรตีนชนิดถูกย่อยมาแล้ว คือ อยู่ในรูปของกรดอะมิโน ทำให้ไม่มีปัญหา

เกี่ยวกับการย่อย แต่จากขบวนการเตรียมและการโฆษณาที่มีผลให้ราคาของยอดซูปไก่อสกัดสูงอย่างมาก

ในคนไข้หรือคนปกติที่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการย่อยอาหาร สามารถที่จะย่อยอาหารทุกชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และหลายอย่างมีราคาถูกกว่าซูปไก่อสกัดอย่างมาก อาหารเหล่านั้นได้แก่ นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ และปลา เป็นต้น อาหารพวกนี้นอกจากจะให้สารอาหารโปรตีนโดยตรงและให้กำลังงานที่ดีแล้ว ยังเป็นต้นตอของสารอาหารอื่นๆ อีกด้วย เช่น วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ

และเมื่อเปรียบเทียบกับไข่ไก่แล้ว ยอดซูปไก่อสกัด 1 ขวดเล็ก มีคุณค่าทางอาหารน้อยกว่าคือ เท่ากับไข่ไก่เพียงครึ่งฟองเท่านั้น แถมราคาของซูปไก่อสกัด 1 ขวดเล็ก ยังนำไปซื้อไข่ไก่ได้ถึง 1½ โหล

คุณผู้อ่านตัดสินใจได้หรือยังคะว่า จะซื้ออะไรไปเปรียบเทียบกันดี



อย่าพลาด

รายการสุขภาพประจำวัน จากมูลนิธิหมอชาวบ้าน ทางสถานีวิทยุกรุงเทพมหานคร คลื่น 864 กิโลเฮิรตซ์ ทุกวันจันทร์-เสาร์ เวลา 5.00-5.15 น.

จัดให้มีการตอบปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัยในรายการช่วงวันพุธและศุกร์ จึงขอเชิญท่านที่สนใจส่งจดหมายมาตามปัญหาได้ที่ "รายการสุขภาพประจำวัน" ตู้ ปณ.กลาง 192 กรุงเทพฯ 10501

คุณจะได้รับบริการแก้ปัญหาจากแพทย์ผู้ชำนาญอย่างรวดเร็ว