

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งที่จะเสริมสร้างรากฐานแห่งชีวิตของคนเราให้ดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข ทุกช่วงชีวิตของมนุษย์ต้องการอาหารทั้งสิ้น ดังจะเห็นได้จากประวัติศาสตร์ของมนุษย์อันยาวนาน อาหารเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญเป็นอันดับแรกสำหรับความอยู่รอดของมนุษย์ โดยปกติแล้วมนุษย์ทุกคนถือกำเนิดและเติบโตขึ้นภายในบริบทของครอบครัว ได้รับการดูแลเอาใจใส่ประคบประหงม ให้อาหารและสิ่งจำเป็นพื้นฐานในชีวิตจากพ่อแม่ และสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในครอบครัวเดียวกัน ดังนั้นอาหารจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการเสริมสร้างชีวิต ส่วนโภชนาการเป็นจุดเชื่อมระหว่างอาหารและสุขภาพ มีปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล ได้แก่ ปัจจัยด้านชีววิทยา ด้านเศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งความรู้ทางโภชนาการ เนื่องจากความรู้จะก่อให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติและส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสม

ความรู้ด้านโภชนาการของบุคคลเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะความรู้มีผลต่อการกำหนดพฤติกรรมบริโภคซึ่งส่งผลต่อภาวะโภชนาการทางร่างกาย เช่น ทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารหรือได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย เป็นต้น ในสภาพสังคมปัจจุบันพฤติกรรมการกินอาหารของมนุษย์ไม่ถูกต้องมีแนวโน้มทวีเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะปัญหาโภชนาการเกินและโรคเรื้อรังที่เกี่ยวกับการกิน เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเก๊าท์ และโรคมะเร็ง เป็นต้น โรคเหล่านี้เป็นปัญหาสุขภาพของมนุษย์ที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและการตายก่อนเวลาอันควร (สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542) สาเหตุของปัญหาโภชนาการดังกล่าวเกิดจากประชาชนขาดข้อมูลที่ถูกต้อง ความเข้าใจผิด ไม่เห็นความสำคัญ และเข้าถึงข้อมูลทางด้านอาหารและโภชนาการ จึงนำไปสู่พฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม และก่อให้เกิดโรคดังกล่าว จากการเจ็บป่วยของคนไทยเป็นมูลเหตุให้ประเทศไทยเสียค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพสูงมาก รวมกันกว่า 2.5 แสนล้านบาท

ต่อปี ซึ่งส่วนใหญ่ใช้เพื่อซ่อมแซมสุขภาพโดยมีอัตรากว่าร้อยละ 10 ต่อปี และไม่มีที่ท่าว่าจะควบคุมให้ลดลงได้ (สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, 2545)

จากปัญหาด้านโภชนาการ กองโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข จึงได้ร่วมกับ มหาวิทยาลัยมหิดลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, 2542) ได้จัดทำแนวทางปฏิบัติในการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการโดยใช้หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ คือ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัวให้อยู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อแนะนำ “สัดส่วน” ปริมาณความหลากหลายของอาหารที่คนไทยควรบริโภคใน 1 วัน ด้วยรูปแบบที่เข้าใจง่ายเพื่อนำคนไทยไปสู่การมีสุขภาพดีส่งผลต่อการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสุขภาพจิตดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ กระตือรือร้น สดชื่น แจ่มใส มีสมาธิ ตลอดจนเพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 โดยมีการเชื่อมโยงปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเข้ากับเรื่องสุขภาพ องค์กรต่าง ๆ จะดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพจะต้องมีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ ทักษะที่หลากหลาย และมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เพราะสุขภาพที่ดีของบุคลากรจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานดีไปด้วย

เนื่องจากองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ตั้งอยู่บนภูเขา ประกอบด้วยสภาพอากาศที่มีความหนาวเย็นและชื้นมาก ถ้าหากบุคลากรแต่ละคนไม่ดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองแล้ว ก็จะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานด้วย

ดังนั้นบุคลากรแต่ละคนจึงจำเป็นต้องมีความรู้ มีพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ที่ถูกต้อง เพื่อการมีสุขภาพที่ดี เมื่อสุขภาพดี ก็ย่อมมีพลังชีวิตที่สามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงตาม เป้าหมายที่วางไว้ได้

ผู้ศึกษาเป็นบุคคลหนึ่งที่ปฏิบัติงานในองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ จึงมีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับ โภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของบุคลากร องค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ : ความรู้และการปฏิบัติ

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับ โภชนบัญญัติ 9 ประการ ของบุคลากรที่ปฏิบัติงานใน องค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ ของบุคลากรที่ปฏิบัติงานใน องค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
3. เพื่อศึกษาภาวะ โภชนาการของบุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้า สิริกิติ์
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ ของบุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

### ขอบเขตการศึกษา

#### ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ บุคลากรทั้งชายและหญิงที่ทำงานในสวนพฤกษศาสตร์ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ประกอบด้วย ผู้บริหาร จำนวน 6 คน ส่วนสารนิเทศ-ประชาสัมพันธ์ จำนวน 5 คน สำนักวิชาการ-วิจัย จำนวน 32 คน และสำนักพัฒนาและปลูกบำรุง จำนวน 19 คน สำนักอำนวยการ จำนวน 25 คน และสำนักพัฒนาธุรกิจ จำนวน 2 คน รวม 89 คน

#### ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาถึงภาวะ โภชนาการของบุคลากรในองค์การสวนพฤกษศาสตร์ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ : ความรู้และการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยทำการศึกษา 4 ด้าน ดังนี้

1. การดูแลสุขภาพ
2. ความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ
3. ภาวะโภชนาการ
4. การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

**บุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์** หมายถึง พนักงานที่ปฏิบัติงานในองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ตำบลแม่แรม อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ช่วงปี พ.ศ. 2545

**ความรู้** หมายถึง สิ่งที่บุคคลรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

**ภาวะโภชนาการ** หมายถึง ภาวะของบุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ประเมินโดยวิธีชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

**การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ** หมายถึง ความถี่ในการทำตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ (จำนวนครั้งต่อสัปดาห์)

#### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ทำให้ทราบข้อมูลเบื้องต้นในการให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนศึกษาแก่บุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
2. นำไปเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาทางโภชนาการและการปรับปรุงส่งเสริมภาวะโภชนาการที่ดีแก่บุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์