

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ อำเภอเมืองอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์ ในการวิเคราะห์และแปรความหมายของข้อมูล ผู้ศึกษาได้นำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์
2. ภาวะโภชนาการของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์
3. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์

ผลของการศึกษาพบว่า ข้อมูลโดยทั่วไปของประชากรในการศึกษา คือ อาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ในด้านการสอน จำนวนอาจารย์ทั้งหมด 52 คน ส่วนใหญ่เป็นอาจารย์หญิง จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 76.92 อาจารย์ชาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 23.08 อาจารย์ชายและหญิงส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 36-45 ปี คิดเป็นร้อยละ 55.77 ระดับการศึกษา จบปริญญาตรี จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 71.15 ประสบการณ์ในการทำงานตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ดังรายละเอียดในภาคผนวก ค

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

### การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรดิตถ์

จากการศึกษาการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งแยกเป็นรายข้อทั้งการปฏิบัติเชิงบวก และการปฏิบัติเชิงลบกับอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรดิตถ์

ตาราง 4.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรดิตถ์

รายการ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
<b>การปฏิบัติเชิงบวก</b>			
1. ล้างผักและผลไม้สดให้สะอาดก่อนรับประทาน	2.71	0.50	ดีมาก
2. ใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร	2.54	0.83	ดีมาก
3. รับประทานผัก	2.50	0.67	ดีมาก
4. รับประทานผลไม้ตามฤดูกาล	2.40	0.69	ดี
5. เลือกประกอบอาหารโดยคำนึงถึงหลักสุขาภิบาลอาหาร	2.31	0.73	ดี
6. รับประทานปลา	2.27	0.72	ดี
7. รับประทานผักและผลไม้ที่มีเส้นใย	2.27	0.63	ดี
8. รับประทานผลไม้สด	2.25	0.79	ดี
9. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อใน 1 วัน	2.23	0.83	ดี
10. รับประทานอาหารแต่พออิ่ม	2.21	0.82	ดี
11. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ เสมอ	2.21	0.72	ดี
12. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่	2.13	0.74	ดี
13. รับประทานอาหารหลายชนิดในมือเดียวกัน	2.05	0.78	ดี
14. รับประทานอาหารมือเช้าเป็นมือหลัก	2.02	0.98	ดี

ตาราง 4.1 (ต่อ)

รายการ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน	ระดับ
		มาตรฐาน	การปฏิบัติ
15. ปรงอาหารรับประทานเองที่บ้าน	2.00	0.84	ดี
16. รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	2.00	0.77	ดี
17. ตรวจสอบสภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	1.65	1.05	ดี
18. รับประทานไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง	1.63	0.82	ดี
19. รับประทานถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว	1.62	0.80	ดี
20. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	1.58	0.85	ดี
21. ออกกำลังกาย	1.52	0.96	ดี
22. ดื่มนมตามชนิดที่เหมาะสมกับวัยตนเอง อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	1.25	0.81	ไม่ดี
23. รับประทานข้าวกล้องหรือ ข้าวซ้อมมือเป็นอาหารหลัก	1.15	0.96	ไม่ดี
<b>การปฏิบัติเชิงลบ</b>			
24. สูบบุหรี่	2.88	0.47	ดีมาก
25. รับประทานอาหารที่ใส่สีสังเคราะห์	2.75	0.44	ดีมาก
26. รับประทานอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ	2.69	0.47	ดีมาก
27. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2.33	0.76	ดี
28. เมื่อมีความเครียด แก้ปัญหาด้วยการรับประทาน อาหารที่ตนเองชอบหรือของจุบจิบ	2.31	0.83	ดี
29. รับประทานผลไม้ดองหรือแช่อิ่ม	2.29	0.61	ดี
30. ดื่มน้ำอัดลม แทนน้ำเปล่า	2.27	0.74	ดี
31. รับประทานอาหารที่มีรสหวาน	2.17	0.62	ดี

ตาราง 4.1 (ต่อ)

รายการ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน	ระดับ
		มาตรฐาน	การปฏิบัติ
32. รับประทานอาหารที่มีรสเค็ม	2.15	0.61	ดี
33. ดื่มน้ำหวาน เช่น เฮลบลูบอย	2.12	0.58	ดี
34. รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด	2.06	0.54	ดี
35. เติมน้ำปลาหรือเกลือเมื่อรับประทานอาหาร	1.96	0.93	ดี
36. รับประทานอาหารที่มีไขมัน	1.94	0.64	ดี
37. ซื้ออาหารสำเร็จรูปอาหารพร้อมปรุง มารับประทานเอง	1.83	0.55	ดี
38. เติมน้ำตาลทุกครั้งที่รับประทานอาหาร	1.81	0.93	ดี
39. รับประทานอาหารประเภททอด	1.52	0.54	ดี
40. รับประทานอาหารประเภทผัด	1.10	0.66	ไม่ดี
โดยรวม	2.07	0.26	ดี

จากตาราง 4.1 พบว่า อาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์มีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือการปฏิบัติเชิงบวกอยู่ในระดับดี การปฏิบัติที่มีระดับดีมาก คือ ล้างผักและผลไม้สด ให้สะอาดก่อนรับประทาน โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.71 ใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.54 และรับประทานอาหารผัด มีคะแนนเฉลี่ย 2.50

### ภาวะโภชนาการของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์

จากการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ อำเภอเมืองอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์ ทำให้ทราบภาวะโภชนาการของอาจารย์ และได้แสดงผลดังตาราง 4.2

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ จำแนกตามเพศ และภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ภาวะโภชนาการปกติ	8	15.38	27	51.92	35	67.30
ภาวะโภชนาการเกิน	4	7.69	13	25.00	17	32.70
รวม	12	23.08	40	76.92	52	100

จากตาราง 4.2 พบว่า อาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 67.30 รองลงมาคือ ภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 32.70 เมื่อจำแนกตามเพศแล้วพบว่า อาจารย์ที่มีภาวะโภชนาการปกติ โดยอาจารย์ชายคิดเป็นร้อยละ 15.38 อาจารย์หญิงคิดเป็นร้อยละ 51.92 ส่วนภาวะโภชนาการเกิน อาจารย์ชายคิดเป็นร้อยละ 7.69 อาจารย์หญิงคิดเป็นร้อยละ 25.00

ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ และภาวะโภชนาการของอาจารย์วิทยาลัย  
อาชีวศึกษาอุดรดิตถ์

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งแยกเป็น  
รายข้อย่อยต่าง ๆ และภาวะโภชนาการของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรดิตถ์ ได้ผลการศึกษา  
ดังตาราง 4.3

ตาราง 4.3 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการ  
ของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรดิตถ์

รายการ	สหสัมพันธ์ แครมเมอร์รี่	ระดับ ความสัมพันธ์
1. รับประทานอาหารสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง	.563	ปานกลาง
2. รับประทานอาหารปลา	.371	น้อย
3. รับประทานอาหารเนื้อสัตว์แห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว	.305	น้อย
4. ออกกำลังกาย	.291	น้อย
5. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	.268	น้อย
6. ดื่มนมตามชนิดที่เหมาะสมกับวัยตนเอง อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	.268	น้อย
7. รับประทานอาหารไม่ตามฤดูกาล	.267	น้อย
8. รับประทานอาหารผัก	.253	น้อย
9. รับประทานอาหารแต่พออิ่ม	.245	น้อย
10. ใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร	.241	น้อย
11. เลือกประกอบอาหาร โดยคำนึงถึง หลักสุขาภิบาลอาหาร	.240	น้อย
12. รับประทานอาหารหลายชนิดในมื้อเดียวกัน	.240	น้อย

ตาราง 4.3 (ต่อ)

รายการ	สหสัมพันธ์ แครมเมอร์รี	ระดับ ความสัมพันธ์
13. รับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เป็นอาหารหลัก	.222	น้อย
14. รับประทานผลไม้สด	.219	น้อย
15. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ เสมอ	.216	น้อย
16. ตรวจสอบสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	.208	น้อย
17. รับประทานอาหารมื้อเช้าเป็นมื้อหลัก	.190	น้อยมาก
18. ปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน	.158	น้อยมาก
19. รับประทานผักและผลไม้ที่มีเส้นใย	.156	น้อยมาก
20. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อใน 1 วัน	.147	น้อยมาก
21. ล้างผักและผลไม้สดให้สะอาดก่อน รับประทาน	.103	น้อยมาก
22. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่	.099	น้อยมาก
23. รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	.086	น้อยมาก
<b>การปฏิบัติเชิงลบ</b>		
24. ซื้ออาหารสำเร็จรูป อาหารพร้อมปรุง มารับประทานเอง	.378	น้อย
25. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	.311	น้อย
26. รับประทานอาหารที่มีรสหวาน	.300	น้อย
27. ดื่มน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่า	.233	น้อย
28. รับประทานผลไม้ดองหรือแช่อิ่ม	.231	น้อย
29. รับประทานอาหารประเภทที่มีไขมัน	.219	น้อย
30. เติมน้ำตาลทุกครั้งที่ได้รับประทานอาหาร	.218	น้อย

ตาราง 4.3 (ต่อ)

รายการ	สหสัมพันธ์	ระดับ
	แครมเมอร์วี	ความสัมพันธ์
31. รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด	.216	น้อย
31. ดื่มน้ำปลาหรือเกลือเมื่อรับประทานอาหาร	.199	น้อยมาก
32. ดื่มน้ำหวาน เช่น เฮลบลูบอย	.189	น้อยมาก
33. เมื่อมีความเครียดแก้ปัญหาด้วยการรับประทานอาหารที่ตนเองชอบหรือของจุบจิบ	.188	น้อยมาก
34. รับประทานอาหารประเภทผัด	.150	น้อยมาก
35. รับประทานอาหารคิบบหรือสุก ๆ คิบบ ๆ	.109	น้อยมาก
36. รับประทานอาหารพาสต์ฟู๊ด	.105	น้อยมาก
37. รับประทานอาหารประเภททอด	.101	น้อยมาก
38. สูบบุหรี่	.098	น้อยมาก
39. รับประทานอาหารที่ใส่สีผสมธรรมชาติ	.071	น้อยมาก
โดยรวม	.041	น้อยมาก

จากตาราง 4.3 พบว่า การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ คือ การปฏิบัติเชิงบวก มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ ที่อยู่ในระดับปานกลาง คือการรับประทานไข่ สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง (สหสัมพันธ์แครมเมอร์วี เท่ากับ 0.563) การปฏิบัติในเรื่องอื่น ๆ มีความสัมพันธ์น้อยถึงน้อยมาก ส่วนการไม่ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือการปฏิบัติเชิงลบนั้น มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ อยู่ในระดับน้อยจนถึงน้อยมาก ผลจากการศึกษาโดยรวมแล้วพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับภาวะโภชนาการของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์นั้น มีระดับความสัมพันธ์กันน้อยมาก