บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของสาวประเภทสองที่ Simon Chiang Mai Cabaret Show ที่เป็นนักแสดงคาบาเรต์ จำนวน 43 คน ผลการศึกษาครั้งนี้ได้นำเสนอข้อมูลด้วยตารางประกอบคำอธิบาย โดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากร

ส่วนที่ 2 ข้อมูลทางด้านการรับประทานอาหารของประชากร

2.1 คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสม

2.2 ความถี่ในการรับประทานอาหาร

2.3 แหล่งอาหารและรูปแบบการรับประทานอาหาร

2.4 ความพึงพอใจของอาหารที่รับประทาน

2.5 สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร

2.6 ปริมาณน้ำเปล่าที่ดื่ม

2.7 การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามิน เครื่องดื่มพิเศษ ยาบำรุง และยาคุมกำเนิด

ส่วนที่ 3 ภาวะโภชนาการของประชากร

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร กับภาวะโภชนาการของประชากร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากร

ข้อมูลทั่วไปประกอบด้วย อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน กิจกรรมประจำวัน และข้อมูลด้านสุขภาพ ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามอายุ ศาสนา การศึกษาและรายได้ต่อเดือน (N = 43)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
15 – 17 ปี	5	11.62
18 – 20 ปี	26	60.46
21 – 23 ปี	5	11.62
24 – 26 ปี	4	9.30
27 ปีขึ้นไป	3	6.97
ศาสนา		
พุทธ	41	95.3
ศริสต์	2	4.7
การศึกษาสูงสุด		
ประถมศึกษา	1	2.3
มัธยมศึกษา หรือเทียบเท่า	26	67.4
ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า	12	27.9
โรงเรียนเสริมสวย	1	2.3
รายได้ต่อเดือน		
3,000 – 5,000 บาท	18	41.9
5,001 – 7,000 บาท	19	44.2
7,001 – 9,000 บาท	4	9.3
9,001 – 10,000 บาท	1	2.3
มากกว่า 10,000 บาท	1	2.3

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

จากตาราง 4.1 ประชากรส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18-20 ปี ร้อยละ 60.46 รองลงมามีอายุระหว่าง 15-17 ปี ซึ่งเท่ากับกลุ่มอายุ 21-23 ปี ร้อยละ 11.62 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 95.3 และศาสนาศริสต์ ร้อยละ 4.7 ด้านการศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาสูงสุดระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า ร้อยละ 67.4 และรองลงมา คือ ระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ร้อยละ 27.9 และระดับประถมศึกษา ร้อยละ 2.3 มีรายได้ต่อเดือน 5,001–7,000 บาท ร้อยละ 44.2 รองลงมาคือ 3,000–5,000 บาท ร้อยละ 41.9 และ 7,001–9,000 บาท ร้อยละ 9.3

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพ (N = 43)

ปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ปัญหาสุขภาพใน 1 เดือน		
ไม่มี	25	58.1
มี	18	41.9
การขับถ่ายอุจจาระ		
ทุกวัน	31	72.1
2 วัน/ครั้ง	12	27.9
การขับถ่ายปัสสาวะ		
ไม่มีปัญหา	42	97.7
ปัสสาวะบ่อย	1	2.3
โรคประจำตัว		
ไม่มี	31	72.1
มี	12	27.9
การตรวจสุขภาพประจำปี		
ไม่เคยตรวจ	28	65.1
1 ปี ตรวจ 2 ครั้ง	3	7.0
1 ปี ตรวจ 1 ครั้ง	10	23.3
2 ปี ตรวจ 1 ครั้ง	-	-
1ปี ตรวจ 3 ครั้ง	1	2.35
ไม่แน่นอน	1	2.35
สถานพยาบาลที่เข้ารักษากรณีป่วย		
โรงพยาบาลของรัฐ	12	27.9
โรงพยาบาลของเอกชน	17	39.5
ซื้อยาที่ร้านขายยาทั่วไป	12	27.9
ซื้อยามารับประทานเองที่บ้าน	2	4.7

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

จากตาราง 4.2 ใน 1 เดือนที่ผ่านมาประชากรส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ ร้อยละ 58.1 และมีปัญหาด้านสุขภาพ ร้อยละ 41.9 ส่วนใหญ่ขับถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 72.1 และขับถ่ายอุจจาระ 2 วัน/ครั้ง ร้อยละ 27.9 และไม่มีปัญหาในการขับถ่ายปัสสาวะ ร้อยละ 97.7

ประชากรส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 72.1 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 27.9 ไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 65.1 และตรวจสุขภาพ 1 ครั้ง/ปี ร้อยละ 23.3 และตรวจ 2 ครั้ง/ปี ร้อยละ 7.0 เมื่อป่วยเข้ารับการรักษาโรงพยาบาลเอกชน ร้อยละ 39.5 ส่วนโรงพยาบาลของรัฐมีจำนวนเท่ากับซื้อยาที่ร้านขายยาทั่วไป ร้อยละ 27.9

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามภาวะร่างกาย (N = 43)

ภาวะร่างกาย	จำนวน	ร้อยละ
การนอน		
วันละ 6 - 8 ชั่วโมง	29	67.4
น้อยกว่าวันละ 6 ชั่วโมง	4	9.3
มากกว่าวันละ 8 ชั่วโมง	10	23.3
การออกกำลังกาย		
ไม่เคย	10	23.3
เคย	33	76.7
ความถี่ของการออกกำลังกาย		
ทุกวัน	9	20.9
สัปดาห์ละ 5 - 6 วัน	3	7.0
สัปดาห์ละ 3-4 วัน	7	16.3
น้อยกว่าสัปดาห์ละ 2 วัน	14	32.6
ระยะเวลาในการออกกำลังกาย		
น้อยกว่า 20 นาที	18	41.9
ประมาณ 20 - 30 นาที	13	30.2
มากกว่า 30 นาที	2	4.7
การสูบบุหรี่		
ไม่สูบ	29	67.4
สูบ	14	32.6
การดื่มสุรา		
ไม่ดื่ม	19	44.2
ดื่ม	24	55.8

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.3 (ต่อ)

ภาวะร่างกาย	จำนวน	ร้อยละ
ความแข็งแรงของร่างกายเมื่อเทียบกับคนอื่น		
แข็งแรง	3	7.0
ไม่แข็งแรง	17	39.5
ไม่แน่ใจ	23	53.5

จากตาราง 4.3 ประชากรส่วนใหญ่นอนวันละ 6-8 ชั่วโมง ร้อยละ 67.4 นอนมากกว่าวันละ 8 ชั่วโมง ร้อยละ 23.3 และนอนน้อยกว่าวันละ 8 ชั่วโมง ร้อยละ 9.3 ออกกำลังกาย ร้อยละ 76.7 และไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 23.3 โดยออกกำลังกายน้อยกว่าสัปดาห์ละ 2 วัน ร้อยละ 32.6 และออกกำลังกายทุกวัน ร้อยละ 20.9 ใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า 20 นาที ร้อยละ 41.9 ประมาณ 20–30 นาที ร้อยละ 30.2 และมากกว่า 30 นาที ร้อยละ 4.7 ประชากรส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 67.4 แต่ดื่มสุรา ร้อยละ 55.8

ร้อยละ 53.5 ไม่แน่ใจว่าร่างกายของตนเองแข็งแรงเมื่อเทียบกับผู้อื่น ร้อยละ 39.5 คิดว่าตนเองไม่แข็งแรง และร้อยละ 7.0 คิดว่าตนเองแข็งแรงเมื่อเทียบกับผู้อื่น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านการรับประทานอาหารของประชากร

ข้อมูลทางด้านการรับประทานอาหารของสาวประเภทสอง ประกอบด้วย แหล่งอาหาร รูปแบบการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารว่าง ปริมาณน้ำเปล่าที่ดื่ม ความพึงพอใจของอาหารที่รับประทาน สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามิน เครื่องดื่มพิเศษ ยาบำรุง และยาคุมกำเนิด

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามคำแนะนำเกี่ยวกับอาหาร (N = 43)

คำแนะนำเกี่ยวกับอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาการที่เหมาะสม		
เคย	29	67.4
ไม่เคย	14	32.6
แหล่งข้อมูล		
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/แพทย์/พยาบาล	8	18.6
เจ้าหน้าที่อนามัย		
บุคคลในครอบครัว/เพื่อน/ผู้ร่วมงาน	9	20.9
สื่อต่าง ๆ/วิทยุ/โทรทัศน์	12	27.9

จากตาราง 4.4 ประชากรส่วนใหญ่เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสม ร้อยละ 67.4 โดยแหล่งข้อมูลที่ได้รับมาจากสื่อต่าง ๆ วิทยุ/โทรทัศน์ ร้อยละ 27.9 ได้รับข้อมูลจากบุคคลในครอบครัว/เพื่อน/ผู้ร่วมงาน ร้อยละ 20.9 และร้อยละ 32.6 ไม่เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารหลักและอาหารว่าง (N = 43)

ความถี่ในการรับประทาน	รับประทานทุกวัน		รับประทานบางวัน		ไม่รับประทาน	
อาหารหลักและอาหารว่าง	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เช้า	4	9.3	15	34.9	24	55.8
กลางวัน	5	14.0	20	46.5	17	39.5
อาหารว่างช่วงบ่าย	4	9.3	23	53.5	16	37.2
เย็น	35	81.4	8	18.6	-	-
อาหารว่างหลังมื้อเย็น	17	39.5	17	39.5	9	20.9

จากตาราง 4.5 ประชากรส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 55.8 สำหรับอาหารกลางวันรับประทานเป็นบางวัน ร้อยละ 46.5 ส่วนอาหารเย็นรับประทานเป็นประจำ ร้อยละ 81.4 อาหารว่างประชากรส่วนใหญ่รับประทานช่วงบ่ายเป็นบางวัน ร้อยละ 53.5 สำหรับอาหารว่างหลังมื้อเย็นรับประทานทุกวันเท่ากับจำนวนที่รับประทานบางวัน ร้อยละ 39.5

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามแหล่งที่มาของอาหาร รูปแบบการรับประทาน และหมู่อาหาร (N = 43)

แหล่งอาหาร รูปแบบการรับประทาน และหมู่อาหาร	จำนวน	ร้อยละ
แหล่งอาหาร		
ที่ร้านอาหาร	29	67.4
ซื้ออาหารถุงกลับที่บ้าน	7	16.3
ทำอาหารรับประทานเอง	4	9.3
อาหารสำเร็จรูป ซอง/กระป๋อง	1	2.3
ไม่ระบุ	2	4.7
รูปแบบการรับประทาน		
รับประทานเพียงลำพัง	8	18.6
รับประทานร่วมกับผู้อื่น	35	81.4
หมู่อาหาร		
หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ สิ่งแทนเนื้อ เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง	13	30.2
หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก อาหารที่ทำจากแป้ง	21	48.8
หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชผักต่าง ๆ	6	14.0
หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ	3	7.0

จากตาราง 4.6 แหล่งอาหารที่ประชากรส่วนใหญ่รับประทาน คือ ร้านอาหาร ร้อยละ 67.4 รองลงมา คือ ซื้ออาหารถุงนำไปรับประทานเองที่บ้าน ร้อยละ 16.3 ทำอาหารรับประทานเอง ร้อยละ 9.3 ส่วนรูปแบบในการรับประทานอาหาร ส่วนใหญ่รับประทานอาหารกับผู้อื่น ร้อยละ 81.4 และรับประทานอาหารเพียงลำพัง ร้อยละ 18.6 หมู่อาหารที่ประชากรส่วนใหญ่รับประทานมาก คือ หมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ขนม และอาหารต่าง ๆ ที่ทำจากข้าวหรือแป้ง เป็นร้อยละ 48.8 รองลงมา คือ หมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ และสิ่งแทนเนื้อ เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นต้น ร้อยละ 30.2 และอันดับ 3 คือ หมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักใบเขียวและพืชผักต่าง ๆ ร้อยละ 14.0 และอันดับสุดท้าย คือ หมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ ร้อยละ 7.0

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามความพึงพอใจต่ออาหาร (N = 43)

ความพึงพอใจต่ออาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ความพึงพอใจต่ออาหาร		
พอใจ	39	90.7
ไม่พอใจ	3	7.0
เฉย ๆ	1	2.3
ไม่พอใจในรสชาติของอาหาร		
ไม่กลมกล่อม	2	4.7
ไม่อร่อย	1	2.3
รสชาติอาหารที่ชอบ		
หวาน	7	16.3
เค็ม	3	7.0
เปรี้ยว	6	14.0
เผ็ด	9	20.9
กลมกล่อม	18	41.9

จากตาราง 4.7 ประชากรส่วนใหญ่พอใจต่ออาหารที่รับประทานเป็นประจำ ร้อยละ 90.7 และไม่พอใจ ร้อยละ 7.0 ซึ่งไม่พอใจในรสชาติอาหารและอาหารไม่อร่อย รสชาติที่ชอบคือ รสกลมกล่อม ร้อยละ 41.9 รองลงมาคือ รสชาติเผ็ด ร้อยละ 20.9 และรสชาติหวาน ร้อยละ 16.3

จากการสอบถาม อาหารที่ประชากรนิยมรับประทานมากที่สุด คือ ยำต่าง ๆ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน และอาหารจานเดียว เนื่องจากรสชาติเผ็ดและเปรี้ยว รับประทานแล้วเชื่อว่าไม่อ้วน อร่อย หารับประทานได้ง่าย มีความสะดวกในการรับประทาน และราคาถูก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร

(N = 43)

สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร	ไม่เคยปฏิบัติเลย		ปฏิบัติเป็นบางครั้ง		ปฏิบัติเป็นประจำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. พิจารณาถึงคุณค่าของอาหาร	6	14.0	31	72.1	6	14.0
2. ตามความชอบ	33	76.7	10	23.3	-	-
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา	8	18.6	33	76.7	2	4.7
4. ตรงเวลาทั้ง 3 มื้อ	16	37.2	26	60.5	1	2.3
5. ล้างมือก่อน	5	11.6	22	51.2	16	37.2
6. รับประทานอาหารอย่างเร่งรีบ	5	11.6	31	72.1	7	16.3
7. พูดคุยระหว่างการรับประทานอาหาร	18	41.9	23	53.5	2	4.7
8. ใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	10	23.3	30	69.8	3	7.0
9. ปริมาณที่พอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป	4	9.3	23	53.5	16	37.2
10. รสจัดเช่น เผ็ดจัด เค็มจัด	16	37.2	17	39.5	10	23.3
11. สุก ๆ ดิบ ๆ เช่น แหนม ลาบ ลู้	14	32.6	29	67.4	-	-
12. ดื่มน้ำสลับกับการรับประทานอาหาร	13	30.2	17	39.5	13	30.2
13. เคี้ยวอาหารเสียงดัง	36	83.7	6	14.0	-	2.3
14. บ้วนปาก หลังประทานอาหาร	6	14.0	18	41.9	19	44.2
15. แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร	8	18.6	34	79.1	1	2.3
16. หลังอาหารนั่งพักเฉย ๆ	3	7.0	15	34.9	25	58.1

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

จากตาราง 4.8 ประชากรส่วนใหญ่มีสุขนิสัยในการรับประทานอาหารที่ปฏิบัติเป็นประจำ คือ หลังอาหารจะนั่งพักเฉย ๆ ร้อยละ 58.1

ส่วนที่ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คือ แปรงฟันหลังจากรับประทานอาหารเสร็จ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา พิจารณาถึงคุณค่าของอาหาร รับประทานอาหารอย่างรีบเร่ง ใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อรับประทานกับผู้อื่น รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ รับประทานอาหารตรงเวลาทั้ง 3 มื้อ พูดคุยกันระหว่างการรับประทานอาหาร รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่มากหรือน้อยเกินไป และล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ร้อยละ 79.1, 76.7, 72.1, 69.8, 67.4, 60.5, 53.5 และ 51.2 ตามลำดับ

สำหรับไม่ปฏิบัติเลย คือ เคี้ยวอาหารเสียงดัง และรับประทานอาหารตามความชอบ ร้อยละ 83.7 และ 76.7 ตามลำดับ

จากการสัมภาษณ์ พบว่า การดื่มน้ำสลับกับการรับประทานอาหารและทำให้อิ่มเร็ว สามารถลดความอ้วนได้ จึงดื่มน้ำสลับกับการรับประทานอาหารกรณีที่ต้องการลดน้ำหนัก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.9 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการดื่มเครื่องดื่ม และเครื่องดื่มพิเศษ (N = 43)

เครื่องดื่ม เครื่องดื่มพิเศษ	จำนวน	ร้อยละ
เครื่องดื่ม		
น้ำเปล่า	29	67.4
น้ำอัดลม	5	11.6
น้ำผลไม้	8	18.6
น้ำสมุนไพร	1	2.3
การดื่มน้ำเปล่าต่อวัน		
1-2 แก้ว	5	11.6
3-4 แก้ว	13	30.2
5-6 แก้ว	12	27.9
7-8 แก้ว	6	14.0
มากกว่า 8 แก้ว	7	16.3
เครื่องดื่มพิเศษ		
ไม่ดื่ม	37	86.0
ดื่ม	6	14.0
สปอนเซอร์	3	7.0
ลิโพ	2	4.0
สุรา	1	3.0

จากตาราง 4.9 ประชากรดื่มน้ำเปล่ามากที่สุด ร้อยละ 67.4 ซึ่งดื่ม 3-4 แก้วต่อวัน ส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มพิเศษ ร้อยละ 86.0

จากการสอบถาม พบว่า การดื่มน้ำผลไม้ นมจืด ชาเขียว และน้ำอัดลม เป็นเครื่องดื่มที่ประชากรนิยมดื่ม เนื่องจากเชื่อว่าบำรุงสุขภาพ แก้กระหาย มีประโยชน์ และอร่อย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.10 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการรับประทานวิตามินเสริม และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (N = 43)

วิตามินและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
วิตามินเสริม		
ไม่รับประทาน	20	46.5
รับประทาน	23	53.5
ชนิดของวิตามิน		
วิตามิน อี	6	13.9
วิตามิน บีหนึ่ง	3	6.9
วิตามิน บีสอง	3	6.9
วิตามิน ซี	8	18.6
วิตามิน เอ	2	4.6
วิตามินบีรวม	1	2.3
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร		
ไม่รับประทาน	23	53.5
รับประทาน	20	46.5
ชนิดของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร		
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส	6	27.3
ฟีมิแดน	4	18.2
พริมมารีน	3	13.6
กิฟฟารีน	1	4.5
กวาวเครือ	1	4.5
กระเทียมสกัด	1	4.5
น้ำมันโบราจ	1	4.5

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.10 (ต่อ)

วิตามินและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ฮารี (บำรุงผม)	1	4.5
สารสกัดจากเมล็ดองุ่น	1	4.5
โกลว์	1	4.5
แบรนด์เม็ด	1	4.5
น้ำมันปลา	1	4.5

จากตาราง 4.10 ประชากรส่วนใหญ่รับประทานวิตามินเท่ากับจำนวนที่ไม่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ร้อยละ 53.5

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.11 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการรับประทานยาบำรุง และยาคุมกำเนิด (N = 43)

ยาบำรุงและยาคุมกำเนิด	จำนวน	ร้อยละ
ยาบำรุง		
ไม่รับประทาน	39	90.7
รับประทานรวม	4	9.3
ชนิดของยาบำรุง		
ยาบำรุงเลือด	2	4.51
เซ็นทรัม (ยาบำรุงสมอง)	2	4.51
ยาคุมกำเนิด		
ไม่รับประทาน	8	18.6
รับประทาน	35	81.4
ชนิดของยาคุมกำเนิด (n = 35)		
ไดแอน	13	37.1
พริม	2	5.7
แอนนา	2	5.7
ซูซี่	1	2.8
พริมทีน	1	2.8
มากาเร็ต	1	2.8
ไม่ระบุชนิด	15	42.8

จากตาราง 4.11 ร้อยละ 90.7 ไม่รับประทานยาบำรุง และร้อยละ 81.4 รับประทานยาคุมกำเนิด

จากการสัมภาษณ์ผู้ที่ไม่รับประทานยาคุมกำเนิด จำนวน 8 คน เพราะใช้ยาคุมกำเนิดแบบฉีด ซึ่งฉีดอาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 3 ภาวะโภชนาการของประชากร

ตาราง 4.12 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามภาวะโภชนาการ (N = 43)

ภาวะโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
ค่า HWDI ($\overline{X}$ = 114.2 SD = 5.7964) N = 39		
ผอม (HWDI มากกว่า 112 เป็นต้นไป)	57	69.2
ปกติ (HWDI ระหว่าง 95 – 111)	12	30.8
ค่า BMI ($\overline{X}$ = 19.48 SD = 19.7055) N = 39		
ภาวะโภชนาการ ปกติ (BMI ต่ำกว่า 18.5–24.99 กก./ม^2)	26	65.3
ภาวะโภชนาการเกิน (ระดับ 1)	1	3.9
ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ (BMI ต่ำกว่า 18.5 กก./ม^2)	12	30.8
ผอมระดับ 1 (BMI ระหว่าง 17.0 – 18.49)	8	20.5
ผอมระดับ 2 (BMI ระหว่าง 16.0 – 16.99)	2	5.15
ผอมระดับ 3 (BMI น้อยกว่า 16.0)	2	5.15
ค่า Wight for hight ของเพศชาย อายุ 5 – 18 ปี (N = 4)		
คนที่ 1 อายุ 16 ปี 60 kg. 172 cm (สมส่วน)	1	25
คนที่ 2 อายุ 17 ปี 63 kg. 173 cm (สมส่วน)	1	25
คนที่ 3 อายุ 17 ปี 58.5 kg. 167 cm (สมส่วน)	1	25
คนที่ 4 อายุ 17 ปี 54 kg. 167 cm (สมส่วน)	1	25

จากตาราง 4.12 ประชากรส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18–35 ปี จึงใช้ค่า HWDI พบว่ามีภาวะโภชนาการผอม ร้อยละ 69.2 และปกติ ร้อยละ 30.8 ซึ่งค่า HWDI เหมาะสมสำหรับการคิดคำนวณหาสภาวะโภชนาการด้วยตัวเองอย่างคร่าว ๆ และเป็นค่าที่ใช้สำหรับผู้มีแนวโน้มที่จะมีภาวะโภชนาการเกิน ดังนั้นผู้ศึกษาจึงขอใช้ค่า BMI ประกอบเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดเพิ่มขึ้น ดังนี้ ประชากรส่วนใหญ่เมื่อใช้ค่า BMI มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 65.3 ภาวะโภชนาการเกินระดับ 1 ร้อยละ 3.9 และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 30.8

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โดยภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์นั้น สามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ผอม ระดับ 1 ร้อยละ 20.5 ผอม ระดับ 2 ร้อยละ 5.15 และผอม ระดับ 3 ร้อยละ 5.15

ส่วนประชากรที่เหลือเนื่องจากอายุต่ำกว่า 18 ปี จึงใช้เทียบกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 5-18 ปี น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (กรมอนามัย, 2542) ซึ่งอยู่ในภาวะสมส่วน หรือปกติ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ

ตาราง 4.13 จำนวน ร้อยละ และความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับหมู่อาหาร (N = 43)

หมู่อาหาร	ภาวะโภชนาการ (ร้อยละ)				ค่าสถิติ	p-value
	ปกติ		ผิดปกติ [1]		χ^2	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ นม ไข่	11	36.7	2	15.4	2.316	.314*
หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล	14	46.7	7	53.8		
หมู่ที่ 3 ผัก	4	13.3	2	15.4		
หมู่ที่ 4 ผลไม้	1	3.4	2	15.4		

[1] กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะอ้วน จำนวน 1 ราย นอกนั้นผอม

*p มากกว่า 0.05 ผลไม่มีนัยสำคัญ

จากตาราง 4.13 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับหมู่อาหารที่ประชากรรับประทานไม่มีความสัมพันธ์กัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.14 จำนวน ร้อยละ และความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับจำนวนมื้ออาหาร (N =43)

จำนวนมื้ออาหาร	ภาวะโภชนาการ (ร้อยละ)				ค่าสถิติ χ^2	p-value
	ปกติ		ผิดปกติ			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ครบ 3 มื้ออาหาร (เช้า กลางวัน เย็น)	5	16.7	-	-		.301[1]
ไม่ครบ 3 มื้อ	25	83.3	13	100.0		

[1]ตารางนี้ใช้ค่าสถิติ χ^2 ไม่เหมาะสม ดังนั้นจึงใช้ Fisher's Exact Probability คำนวณค่า p-value จากข้อมูลที่สังเกตได้โดยตรง และ p มากกว่า 0.05 ผลไม่มีนัยสำคัญ

จากตาราง 4.14 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับจำนวนมื้ออาหารไม่มีความสัมพันธ์กัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.15 จำนวน ร้อยละ และความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับการรับประทานอาหารเสริมของประชากร (N = 43)

การรับประทานอาหารเสริม	ภาวะโภชนาการ (ร้อยละ)				ค่าสถิติ	p-value
	ปกติ		ผิดปกติ [1]		χ^2	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ไม่ได้รับ	17	56.7	6	46.2	0.403	.526*
ได้รับอาหารเสริม	13	43.3	7	53.8		

[1]กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะอ้วน จำนวน 1 ราย นอกนั้นเป็นลักษณะผอม

*p มากกว่า 0.05 ผลไม่มีนัยสำคัญ

จากตาราง 4.15 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับการรับประทานอาหารเสริมของประชากรไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตาราง 4.16 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหาร กับภาวะโภชนาการ (ค่า BMI) ของประชากร (N = 43)

	การรับประทานอาหาร	ภาวะโภชนาการ (ค่า BMI)
การรับประทานอาหาร	-	-.086 (p-value .582)
ภาวะโภชนาการ (ค่า BMI)		-

*p มากกว่า 0.05 ผลไม่มีนัยสำคัญ

จากตาราง 4.16 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารกับภาวะโภชนาการ (ค่า BMI) ของประชากร พบว่า การรับประทานอาหารกับภาวะโภชนาการ (ค่า BMI) ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved