

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันคนไทยยังประสบปัญหาโภชนาการอยู่มาก ไม่ว่าจะเป็นโรคขาดสารอาหาร เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคขาดสารไอโอดีน โรคโลหิตจาง โรคเหล่านี้ทำให้เด็กไทย เจริญเติบโต และมีการพัฒนาการทางด้านร่างกาย และสมองที่ช้ากว่าปกติ และเจ็บป่วยง่าย ถ้าเกิดในผู้ใหญ่ก็จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ สมรรถภาพในการทำงานต่ำ ในขณะที่เดียวกัน ภาวะโภชนาการเกินก็กำลังเป็นปัญหาใหม่ที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งจะนำไปสู่โรคที่เกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนไทยในลำดับต้นๆ สาเหตุที่สำคัญก็คือ การขาดความรู้ และแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้องในการรับประทานอาหารนั่นเอง ในอดีตที่ผ่านมา การแนะนำให้คนไทยได้รับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี คือต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งยังไม่เป็นแนวปฏิบัติที่ชัดเจน และยังขาดการประชาสัมพันธ์ให้ คนไทยได้รู้กันอย่างทั่วถึง กระทรวงสาธารณสุข และมหาวิทยาลัยมหิดลพร้อมกับหน่วยงานอื่นๆ จึงได้ร่วมกันจัดทำข้อปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยขึ้น หรือเรียกว่า โภชนบัญญัติสำหรับคนไทย 9 ประการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการแนะนำการรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการและได้เน้นการนำไปใช้เพื่อให้ประชาชนได้เข้าใจเรื่องปริมาณ และคุณค่าอาหารที่เพียงพอแก่ร่างกาย ให้ร่างกายได้สารอาหารครบถ้วน ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง มีความต้านทานโรคสูง ส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพ มีอายุยืน มีสุขภาพจิตดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความกระตือรือร้น สดชื่น แจ่มใส และมีสมาธิ (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2545)

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องจากวัยเรียน ซึ่งการเจริญเติบโตจะรวดเร็วมากในช่วงวัยรุ่น ดังนั้นร่างกายจึงต้องการพลังงานและสารอาหารค่อนข้างสูง การมีความรู้ และพฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องจะช่วยให้ได้รับสารอาหารเพียงพอ

ความต้องการของร่างกายที่จะส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการได้เต็มที่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมอื่นๆ

จากนโยบายของประเทศที่ผ่านมาได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับการแก้ปัญหาโภชนาการ ซึ่งได้กำหนดอยู่ในแผนพัฒนาและเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตั้งแต่ฉบับที่ 4 เป็นต้นมา โดยมุ่งเน้นเพื่อที่จะแก้ปัญหาทุพโภชนาการของกลุ่มเป้าหมายต่างๆ โดยได้มีการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตในส่วนของอนามัยเด็กวัยเรียนและเยาวชน โดยเฉพาะกลุ่มเด็กประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ซึ่งสามารถสรุปสถานการณ์ด้านสุขภาพได้ดังนี้ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

1. ภาวะการเจริญเติบโตบกพร่อง

จากการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตของส่วนอนามัยเด็กวัยเรียน และเยาวชนในกลุ่มเด็กประถมศึกษา และมัธยมศึกษา พบนักเรียนประถมศึกษาที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ สูงกว่าร้อยละ 10 ส่วนนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ พบว่ามีจำนวนลดลง และต่ำกว่าร้อยละ 10 สำหรับนักเรียนประถมศึกษาในเขตเมืองที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ (อ้วน) พบว่ามีถึงร้อยละ 15.4 ในปี พ.ศ. 2541 และร้อยละ 13.6 ในปี พ.ศ. 2543

2. ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

การควบคุมป้องกันโรคโลหิตจาง โดยการเสริมยาเม็ดธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 เม็ดของกรมอนามัย รวมทั้งการให้นักเรียนและเยาวชนได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีธาตุเหล็ก ทำให้พบว่าภาวะโลหิตจางในกลุ่มนักเรียนมีแนวโน้มลดลง จากร้อยละ 14.6 ในปี พ.ศ. 2538 เป็นร้อยละ 5.99 ในปี พ.ศ. 2543

3. ภาวะการขาดสารไอโอดีนแสดงออกด้วยอาการคอพอก

การขาดสารไอโอดีนในนักเรียนประถมศึกษา พบว่า มีแนวโน้มลดลง จากร้อยละ 3.3 ในปี พ.ศ. 2540 เป็นร้อยละ 2.2 ในปี พ.ศ. 2543

4. ภาวะทันตสุขภาพ

จากการสำรวจสภาวะทันตสุขภาพแห่งชาติ โดยกองทันตสาธารณสุข ปี พ.ศ. 2537 พบอัตราโรคฟันผุในนักเรียนเพิ่มมากขึ้นตามอายุ ซึ่งผลการสำรวจพบว่าอัตราฟันผุในฟันน้ำนมของนักเรียนกลุ่มอายุ 3 ปี จะน้อยกว่ากลุ่มอายุ 6 ปี และในทำนองเดียวกัน นักเรียนกลุ่มอายุ 12 ปี จะมีอัตราฟันผุของฟันแท้ น้อยกว่านักเรียนกลุ่มอายุ 17-19 ปี

5. ความผิดปกติของอวัยวะการเรียนรู้

ความผิดปกติของอวัยวะการเรียนรู้ มีนักเรียนสายตาคิดปกติร้อยละ 4.3 โดยเฉพาะกรุงเทพมหานคร นักเรียนมีสายตาคิดปกติมากที่สุดร้อยละ 12.3 และร้อยละ 5.69 เป็นนักเรียน

มัธยมศึกษาที่มีสายตาคิดปกติมากที่สุด ในปี พ.ศ. 2543 พบนักเรียนประถมศึกษาที่มีสายตาคิดปกติ ร้อยละ 0.69 (กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

สภาพปัญหาดังกล่าวล้วนมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ไม่มีความสนใจไม่มีความรู้หรือมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารตามใจปาก และเกิดจากพฤติกรรมการเรียนรู้ที่สะสมมาตั้งแต่เด็กโดยถูกควบคุมและหล่อหลอมมาจากสิ่งแวดล้อมในแต่ละครอบครัว จึงมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะที่ต่างๆ กัน เช่น สภาพเศรษฐกิจ ความรู้ อาชีพ และรายได้ ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยรุ่นได้

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ และการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยมุ่งเน้นศึกษากับนักศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย ซึ่งเป็นวิทยาลัยที่มีนักศึกษามาจากหลายพื้นที่ของจังหวัดเชียงรายและจังหวัดใกล้เคียง นักศึกษาเหล่านี้จะต้องเติบโตขึ้นไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจจะส่งผลให้ประเทศชาติไม่สิ้นเปลืองงบประมาณในเรื่องค่ารักษาพยาบาล โดยนำเอางบประมาณส่วนนี้มาพัฒนาความเจริญทางด้านอื่นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติตนตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย

ขอบเขตของการศึกษา

ด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ เป็นนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2546 ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน 66 คน และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงจำนวน 54 คน รวมประชากรในการศึกษาทั้งสิ้น 120 คน แผนกวิชาผ้าและเครื่องแต่งกาย คณะวิชาคหกรรม

ด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นเรื่องความรู้และการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ได้แก่

1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. รับประทานพืชผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ
4. รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย
6. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

นิยามศัพท์เฉพาะ

โภชนบัญญัติ 9 ประการ หมายถึง ข้อปฏิบัติการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข (2541) ซึ่งเป็นแนวทางให้คนไทยใช้เป็นหลักปฏิบัติในการรับประทานอาหารให้ถูกต้อง อันจะเป็นการป้องกันภาวะทุพโภชนาการและส่งเสริมให้คนไทยมีภาวะโภชนาการที่ดี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพดีต่อไป

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพและประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง แผนกวิชาผ้าและเครื่องแต่งกาย คณะวิชาคหกรรมศาสตร์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชิงรายปีการศึกษา 2546

ความรู้ หมายถึง ข้อเท็จจริง และรายละเอียดที่ได้รับเกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชิงราย

การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ หมายถึง ความถี่ในการทำตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

ทราบถึงข้อมูลพื้นฐานในการทำโครงการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการแก่นักเรียนนักศึกษา