

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้และการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย ในภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2546 ที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพและประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง แผนกวิชา ผ้าและเครื่องแต่งกาย ซึ่งมีประชากรจำนวน 120 คน ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน 66 คน คิดเป็น ร้อยละ 55 และมีระดับการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 45 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 93.30 มีอายุระหว่าง 18 – 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.70 นับถือศาสนาพุทธ เป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 65.00 และมีค่าใช้จ่ายต่อสัปดาห์ไม่เกิน 200 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.80 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถามโดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากร ส่วนที่ 2 ความรู้ทางโภชนบัญญัติ 9 ประการของประชากร และส่วนที่ 3 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของประชากร ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ จำนวน 3 ท่าน สำหรับการหาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบในส่วนของความรู้ทางโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์ - ริชาร์ดสัน (Kuder - Richardson) ได้เท่ากับ 0.75 และการหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' Alpha Coefficient) ได้เท่ากับ 0.78 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพรรณนาวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยนำ มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผล

1. ความรู้ทางโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงรายจากการศึกษาพบว่า โดยรวมส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้ อยู่ในระดับดี คือมีคะแนนมากกว่า 25 จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 80.80 รองลงมา มีความรู้ อยู่ในระดับปานกลางซึ่งมีคะแนนระหว่าง 18 – 25 คะแนน จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 19.20

2. การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย จากการศึกษาพบว่า โดยรวมมีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับดี จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 92.49 รองลงมาในระดับไม่ดี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 7.51

อภิปรายผล

การศึกษาความรู้และการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงรายทำให้ทราบข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความรู้และการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งจะนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาโภชนาการของนักศึกษาได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งนำไปสู่การอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. ความรู้ทางโภชนบัญญัติ 9 ประการของประชากรจากการศึกษาพบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีความรู้ทางโภชนบัญญัติ 9 ประการอยู่ในระดับดี และเมื่อนำแบบทดสอบวัดความรู้มาวิเคราะห์เป็นรายข้อก็จะพบว่า ประชากรได้ตอบแบบทดสอบผิดโดยเรียงเป็น 5 อันดับข้อแรก คือ **ข้อ 8** ระบุว่า เส้นใยในอาหารมีหน้าที่ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีจำนวนประชากรที่ตอบผิด 97 คน ซึ่งใยอาหาร หมายถึง สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต หรือประเภทแป้ง ที่เมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว ร่างกายย่อยในทางเดินอาหารไม่ได้ เมื่อย่อยไม่ได้ก็ถูกดูดซึมในทางเดินอาหารไม่ได้ ใยอาหารมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคนิวในถุงน้ำดี ป้องกันโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ได้อีกด้วย ทางคณะกรรมการอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาแนะนำให้รับประทานใยอาหารวันละ 20 – 35 กรัม (วินัย คะห์ตัน, 2542) รองลงมาคือ **ข้อ 21** ระบุว่า การดื่มนมถั่วเหลืองสามารถทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ทั้งหมด มีจำนวนประชากรที่ตอบผิด 79 คน สำหรับนมถั่วเหลืองนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการด้านสารอาหารโปรตีนเท่ากับนมวัว แต่จะมีไขมันน้อยกว่า นมถั่วเหลืองจึงให้พลังงานน้อยกว่านมวัว คือนมวัว 1 แก้ว จะให้พลังงานประมาณ 170 แคลอรี ส่วนนมถั่วเหลืองจะให้เพียง 80 แคลอรี เท่านั้น และนมถั่วเหลืองจะให้แคลเซียมน้อยกว่านมวัวแต่ให้เหล็ก และวิตามินบีหนึ่งมากกว่า (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

ข้อ 7 ระบุว่า ถ้าได้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากๆ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เร็ว มีจำนวนประชากรที่ตอบผิด 71 คน คาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารหลักที่สำคัญในการให้พลังงานเพื่อนำไปบำรุงเนื้อเยื่อและการทำกิจกรรมต่างๆ คาร์โบไฮเดรตคือน้ำตาลหรือเป็นสารประกอบเชิงซ้อน ซึ่งประกอบขึ้นโดยการเชื่อมกันของพวกน้ำตาลต่างๆ คาร์โบไฮเดรตประกอบด้วยคาร์บอน ไฮโดรเจน และออกซิเจน คาร์โบไฮเดรตจะถูกย่อยสลายเป็น

ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และน้ำ และปล่อยพลังงานที่แฝงอยู่ในโมเลกุลออกมาในรูปของพลังงานเคมี (อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ และสิริพันธ์ จุลกรังคะ, 2545)

ข้อ 27 ระบุว่า การรับประทานอาหารหวานมากจะทำให้ความอยากอาหารลดลง จำนวนประชากรที่ตอบผิด 66 คน อาหารที่มีความหวานมากๆ อาจลดความอยากอาหาร ฉะนั้นจึงต้องมีการเอาใจใส่การรับประทานอาหารของเด็กๆ ที่ชอบรับประทานขนมหวานก่อนรับประทานข้าว ขนมหวานให้แต่พลังงานเพียงอย่างเดียว โดยไม่มีสารอาหารอื่นรวมอยู่เลย ไม่ว่าจะป็นน้ำหวาน ซ็อกโกเลต หรือ ขนมหวาน จะทำให้ลดความอยากอาหารลง ทำให้เด็กไม่ได้รับประทานอาหารมื้อหลักที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่า (วงสวาท โกศลวัฒน์ และคณะ, (ผู้แปล) 2543)

และ**ข้อ 23** ระบุว่า ไขมันจากสัตว์เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ จำนวนประชากรที่ตอบผิด 57 คน เพราะ การมีภาวะโภชนาการเกินเป็นปัญหาที่เกิดจากการรับประทานไขมันจากเนื้อสัตว์มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดโรคไขมันสูงในเลือด ภาวะโคเลสเตอรอลสูงในเลือดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดซึ่งจะมีผลต่อการเป็นอัมพาตได้ กรดไขมันที่อิ่มตัวก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่จะเพิ่มปริมาณของโคเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น ดังนั้น ปริมาณ และคุณภาพของไขมันในอาหาร จึงมีความจำเป็นที่จะต้องคำนึงถึง โดยทำการวิเคราะห์ ปริมาณโคเลสเตอรอล และกรดไขมันอิ่มตัวในส่วนต่างๆ ของอาหารประเภทสัตว์ต่างชนิดกัน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการควบคุมปริมาณโคเลสเตอรอลจากอาหาร ในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม ไขมันโคเลสเตอรอลสูงสุดตั้งแต่ 202 – 1,457 มิลลิกรัม รองลงมาป็น เครื่องในสัตว์และเนื้อสัตว์ อาหารทะเลประเภท กุ้ง หอย ปู และปลา (พิมพ์ร วัชรพงศ์กุล และวิไลลักษณ์ ศรีสุระ, 2543)

2. การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของนักศึกษาวិทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย ผลการศึกษาพบว่า โดยรวมมีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ย 2.38 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พงษ์ลดา นวชัย (2544) ได้สรุปไว้ว่า ความรู้และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์และพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การเสริมสร้างความรู้จะช่วยเสริมพฤติกรรมการปฏิบัติด้วย การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของประชากรมีดังนี้

2.1 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการหรือการปฏิบัติเชิงบวกอยู่ในระดับ **ดีมาก** (มีค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.00-4.00) คือ การรับประทานอาหารเช้าที่ปลอดภัย การรับประทาน อาหารที่สะอาด การล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุทธิดา ศิระวานกุล (2545) ที่พบว่า แม่บ้านในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ จะนำผักและผลไม้มา ล้างก่อนรับประทาน โดยวิธีการล้างน้ำหลายๆ ครั้ง การล้างผักและผลไม้โดยการผ่านน้ำไหลจาก ก๊อก และมีการนำผลไม้ที่ซื้อมาจากตลาดแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที ในการปฏิบัติเช่นนี้นับว่า

เป็นสิ่งที่ดีซึ่งจะนำมาสู่การมีสุขภาพที่ดี และสอดคล้องกับโภชนบัญญัติ 9 ประการที่ได้ให้คำแนะนำในการเลือกรับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ผลผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ มีกลิ่น รส และสีตามธรรมชาติ เพราะในปัจจุบันมีการใช้สารปรุงแต่งอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน และการใช้สารเคมีในการถนอมอาหารเป็นอันตราย เช่น สารบอแรกซ์ สารฟอร์มาลิน สารฟอกขาว และการใช้สีสังเคราะห์ในปริมาณที่มาก หรือสีย้อมในขนมหรืออาหาร การใช้ สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในปริมาณมาก (อานตี นิติธรรมยง, 2546)

- การรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ๆ ในบางครั้งการปรุงอาหารที่ต้องใช้ความร้อนในการปรุงอาหารอาจจะทำให้สูญเสียคุณค่าทางอาหารน้อยลงไปด้วย ดังบทความของ อัมพรบุพชา (2545) ได้กล่าวไว้ว่า อาหารปรุงสุกที่รับประทานเข้าไปในร่างกายของเรานั้นย่อมมีคุณค่าทางอาหารน้อยกว่าอาหารสด ดังตัวอย่างเช่น วิตามินซีและวิตามินบีมีก็จะเสียไประหว่างการปรุง เพราะวิตามินทั้งสองตัวละลายในน้ำ สำหรับวิตามิน เอ อี ดี และเค เป็นวิตามินที่ละลายในไขมันถึงแม้ว่าจะไม่ละลายตัวเมื่อความร้อนสูงถึง 100 องศาเซลเซียส แต่ก็พบว่าหากผ่านกระบวนการอบจะสูญเสียวิตามินอีไปถึง 50% ส่วนสารอาหารประเภทโปรตีน การทำให้โปรตีนสุกด้วยความร้อนสูงกว่าจุดเดือดเพียงเล็กน้อยจะทำให้สูญเสียกรดอะมิโนไปหลายตัวคือ ซีสทีน ไลซีน และกลูตามีน ซึ่งในกลูตามีนสามารถป้องกันอาการข้ออักเสบ เมื่อร่างกายได้กรดอะมิโนเข้าไปในร่างกายไม่ครบ ร่างกายจะกระตุ้นให้เกิดความอยากกินเนื้อมากขึ้น ก็จะทำให้ได้กรดอะมิโน พร้อมทั้งไขมันมากเกินไปความต้องการของร่างกายก็จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ นอกจากนี้ยังมีสารอาหารประเภทไขมันเมื่อถูกความร้อน กรดไขมันในน้ำมันจะถูกเปลี่ยนรูปจาก “ซิส” เป็นไขมันที่ร่างกายนำเอาไปใช้ได้ให้กลายเป็น “ทรานส์” ซึ่งเป็นไขมันที่ร่างกายของเรานำไปใช้ไม่ได้

2.2 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการหรือการปฏิบัติเชิงบวกที่มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับดี (มีค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง 2.00 – 2.99) คือ การรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อใน 1 วัน การรับประทานอาหารเช้าแต่พออิ่ม และการรับประทานอาหารเช้าให้หลากหลาย เป็นเรื่องที่เหมาะสมเนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตซึ่งร่างกายควรได้รับสารอาหารที่เหมาะสม และเพียงพอ กับความต้องการ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับข้อปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ได้แนะนำให้คนไทยรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น ในแต่ละมื้อต้องประกอบไปด้วยอาหารที่มีหลากหลายชนิดคือประมาณ 20 – 30 ชนิดใน 1 วัน และต้องรับประทานอาหารเช้าได้ตามปริมาณที่ร่างกายต้องการ

- การรับประทานผลไม้ ผักสด และรับประทานผักที่มีเส้นใย เนื่องจากผลไม้ และผักจะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วน โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ พืชผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน และแร่ธาตุ รวมทั้งมีสารอื่นๆ ที่มี

ประโยชน์ต่อร่างกายความจำเป็น เช่น โยอาหารช่วยในการขับถ่าย และนำโคเลสเตอรอลและสารพิษออกจาก ร่างกาย พืชผักผลไม้หลายชนิดให้พลังงานต่ำ และจากการวิจัยล่าสุด พบสารแคโรทีน และวิตามินซี ในพืชผักและผลไม้ มีผลป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด สำหรับประเทศไทยมีผักและผลไม้ทั้งปี จึงควรส่งเสริมให้รับประทานเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยเรียนและ วัยรุ่น ที่ร่างกายต้องการวิตามินและแร่ธาตุ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและเสริมสร้างให้ร่างกายทุกระบบทำงานได้ปกติ (ไกรสิทธิ์ ตันติสิรินทร์, 2545) และสอดคล้องกับการสำรวจของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2538) พบว่าคนไทยในภาคเหนือรับประทานผักมากที่สุดและรับประทานผลไม้เป็นอันดับสองรองจากภาคใต้

- การดื่มน้ำวันละ 6 – 8 แก้ว ร่างกายจำเป็นต้องได้รับน้ำทุกวัน เพื่อทดแทนส่วนที่สูญเสียออกไปจากร่างกาย โดยเฉลี่ยคนเราจะมีความต้องการน้ำประมาณ 34 – 50 มล/กก. น้ำหนักตัว/วัน หรือประมาณ 2 ลิตรต่อวัน การดื่มน้ำในวันหนึ่ง ให้มากเป็นสิ่งที่ดี เพราะเป็นการช่วยให้ไตทำหน้าที่ในการขับของเสียได้ดีและมาก และช่วยป้องกันอาการท้องผูกได้อีกด้วย

- การรับประทานอาหารประเภทปลา ปลาเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดีย่อยง่าย มีไขมันต่ำ หากรับประทานปลาแทนเนื้อสัตว์ เป็นประจำจะช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด เนื้อปลายังมีฟอสฟอรัสสูง และถ้ารับประทานปลาเล็กปลาน้อยรวมทั้งปลากระป๋อง จะได้แคลเซียมซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ในปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีน ป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารไอโอดีน จากการสำรวจของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2538) พบว่าคนไทยในภาคเหนือรับประทานอาหารปลาน้อยกว่าภาคอื่น ๆ

- รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ และรับประทานอาหารหลากหลายไม่ซ้ำซาก ในการรับประทานอาหารเช้า ๆ ชนิดเพื่อให้ได้รับสารอาหารครบทุกชนิดอย่างเพียงพอกับ ความต้องการของร่างกาย วัยรุ่นควรรับประทานอาหารเช้าให้ครบทั้ง 5 หมู่ ซึ่งอาจจะต้องเพิ่มเป็นพิเศษเป็นบางหมู่เพื่อช่วยในเรื่องการเจริญเติบโตและกิจกรรมต่างๆ ถ้ารับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 5 หมู่ หรือรับประทานซ้ำซากเพียงอย่างเดียวทุกวัน อาจทำให้ได้สารอาหารบางอย่างไม่เพียงพอหรือมากเกินไป

- การรับประทานอาหารเช้า ไข่ เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่มีโปรตีนสูง มีแร่ธาตุ และวิตามินที่จำเป็นและได้ประโยชน์ต่อร่างกายมากมายหลายชนิด ไข่เป็นอาหารโปรตีนราคาถูก หาซื้อง่าย ปรุงและรับประทานง่ายสำหรับเด็ก ให้รับประทานไข่ปรุงสุก ทั้งไข่เป็ดและไข่ไก่ มีคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกัน

- รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมันประชากรส่วนมากจะมีการระวังในเรื่องการรับประทานอาหารเช้าที่มีไขมันอยู่แล้ว แต่บางครั้งประชากรก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ เนื่องจากอาหารที่

ชายในโรงอาหารจะมีหมูเป็นส่วนผสมอยู่ด้วยเกือบทุกรายการอาหาร ซึ่งปกติแล้วในเนื้อสัตว์ทุกชนิดจะมีไขมันแทรกอยู่โดยเฉพาะในเนื้อหมูจะมีไขมันแทรกอยู่มากที่สุด สอดคล้องกับการสำรวจของ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข (2538) พบว่าคนไทยในภาคเหนือรับประทานเนื้อสัตว์กับมากกว่าภาคอื่น ๆ ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ แนะนำให้รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เพื่อลดการได้รับไขมันอิ่มตัวในสัตว์ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ (สิริพันธ์ จุลกรังคะ 2542)

- การชั่งน้ำหนักตัว เป็นเรื่องบ่งชี้ที่สำคัญที่บอกถึงภาวะโภชนาการของนักศึกษาว่าดีหรือไม่ดี การศึกษานี้สอดคล้องกับข้อปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการแนะนำให้หมั่นดูแลน้ำหนักตัว เพราะแต่ละคนจะมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมกับวัยและได้สัดส่วนกับความสูง เพื่อเป็นการเฝ้าระวังให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่ให้อ้วนเกินไปและผอมเกินไป โดยมีการรับประทานอาหารให้เหมาะสมควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

- การรับประทานอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้ง จากการสำรวจของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2538) พบว่า คนภาคเหนือ รับประทานถั่วเหลืองมากเป็นอันดับสองรองจากภาคกลาง ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ แนะนำว่า รับประทานถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์ เป็นประจำ จะทำให้ร่างกายได้สารอาหารครบถ้วนและยังให้พลังงานอีกด้วย

2.3 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการหรือการปฏิบัติเชิงบวกที่มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี (มีค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง 1.00-1.99) คือ การไม่ดื่มนมสดวันละ 1 – 2 แก้ว การศึกษานี้สอดคล้องกับการสำรวจของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2538) พบว่า คนไทยในภาคเหนือดื่มนมและรับประทานผลิตภัณฑ์จากนมน้อยกว่าภาคอื่นๆ แต่ได้มีคำแนะนำเกี่ยวกับการดื่มนมในข้อปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการว่า เด็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโตจะมีความต้องการสารอาหารที่อยู่ในน้ำนม เพราะร่างกายจะต้องนำไปสร้างกระดูก ฟัน กล้ามเนื้อ เด็กควรดื่มนมสด วันละ 2 แก้ว สอดคล้องกับการศึกษาของบรรจง ไวยทยาเมธา (2539) พบว่า กลุ่มที่บริโภคนมสด วันละหลายๆ จะมีผลทำให้มีความสูงมากกว่ากลุ่มที่ดื่มนมน้อย

- การไม่ออกกำลังกายวันละ 30 นาที การศึกษานี้ได้สอดคล้องกับการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้รายงานไว้ว่า เหตุผลที่วัยรุ่นไม่ชอบเล่นกีฬา คือ ไม่มีเวลาและไม่สนใจ ซึ่งไม่สอดคล้องกับข้อปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่แนะนำให้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องนาน 20 – 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 – 5 วัน จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและการไหลเวียนของเลือดดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิจิตร อาภัยกริยา (2546) พบว่า การเคลื่อนไหวออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และความสมบูรณ์แข็งแรง ควรใช้

พลังงานอย่างน้อย 150 แคลอรี/วัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาทีจะช่วยเสริมสร้างพัฒนาหัวใจและหลอดเลือด

- การไม่รับประทานข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือเป็นอาหารหลัก การศึกษานี้ไม่สอดคล้องกับข้อปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการซึ่งได้แนะนำให้รับประทานข้าวกล้องเนื่องจากข้าวกล้องมีประโยชน์มากเพราะมี วิตามิน เกลือแร่ โปรตีน เส้นใย และยังป้องกันโรคเบาหวาน การรับประทานข้าวของนักศึกษาส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่รับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก ซึ่งสอดคล้องกับ กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข (2545) ได้อธิบายไว้ว่า การปฏิบัติต่างๆ เกี่ยวกับการรับประทานของมนุษย์ที่ทำอยู่เป็นประจำนั้นเกิดขึ้น โดยการ อบรม ปลุกฝัง หรือได้รับคำสั่งให้ปฏิบัติอยู่เป็นประจำจาก บิดา มารดาหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดนิสัยการรับประทานของแต่ละครอบครัวมักขึ้นอยู่กับนิสัยการรับประทานของกลุ่มชนนั้นๆ ประเภทของอาหารที่มีมากในท้องถิ่น รายได้ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี เพศ วัย ซึ่งสอดคล้องกับพีชราภรณ์ อารีย์ และคณะ (2542) ได้ให้ความหมายของคำว่าบริโภคนิสัยเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ทำด้วยความชอบ ความเคยชินในการรับประทานอาหาร แบบอย่างอาหารที่เคยรับประทาน และความเชื่อในเรื่องอาหารของท้องถิ่น

2.4 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการหรือการปฏิบัติเชิงลบ ที่มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก (มีค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.00-4.00) คือ การไม่รับประทานอาหารดิบหรือสุกๆ ดิบๆ ซึ่งความเสี่ยงต่อการเกิดโรคพยาธิต่างๆ น้อยลง โอกาสที่จะเกิดการเจ็บป่วยและเป็นโรคขาดสารอาหารน้อยลงด้วย (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2541)

- การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การศึกษานี้สอดคล้องกับข้อปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งได้แนะนำว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะมีโทษและเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง โรคแผลในกระเพาะ โรคขาดสารอาหาร และสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินอย่างมาก

2.5 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการหรือการปฏิบัติเชิงลบ ที่มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับดี (มีค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง 2.00-2.99) คือ การไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดและการไม่รับประทานอาหารประเภทผักดอง ซึ่งการรับประทานอาหารรสเค็มจัดมีผลต่อการทำงานของไตและความสมดุลของน้ำในร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้

- การไม่รับประทานอาหารจานด่วนหรืออาหารฟาสต์ฟู้ด และการไม่รับประทานอาหารประเภทไขมัน ปังจี้ยเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันกันมาก สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการรับประทานอาหารทั้งนั้น เมื่อก่อนหน้านี้ชาวตะวันตกรับประทานอาหารเช้า เนื้อสัตว์ และขนมปังขาวเป็นหลัก รับประทานผัก ผลไม้ และข้าวน้อย แต่ในปัจจุบันรัฐบาลของ

ชาติตะวันตกได้ประกาศนโยบายออกมาอย่างชัดเจน ให้เปลี่ยนนิสัยจากการรับประทานเนื้อสัตว์ และขนมปัง ก็ให้เป็นขนมปังชนิดที่ทำจากเมล็ดพืชหลายๆ ชนิด ที่เรียกว่า โฮลวีท ซึ่งจะเป็นขนมปังชนิดที่ให้กากใยสูง เพราะได้ทำการวิจัยอย่างชัดเจนว่า การรับประทานเนื้อสัตว์มาก จะทำให้มีระดับไขมันในเลือดสูง และขนมปังขาวมีกากใยน้อยเป็นการรับประทานที่ไม่สมดุล และให้โทษต่อร่างกายโดยเฉพาะวัยผู้ใหญ่ ถ้าเราลองเปรียบเทียบระหว่างอาหารไทยกับอาหารตะวันตกที่กำลังนิยมอยู่ในประเทศอเมริกาได้ศึกษารายละเอียดของอาหารจานด่วน หรือฟาสต์ฟู้ด ไว้หลายชนิด โดยได้เสนอแนะว่าแต่ละวันคนเราควรจะได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานขนาดไหนได้บ้าง สำหรับผู้ใหญ่ควรได้รับจำนวนพลังงาน 2,000 – 2,700 แคลอรี ไขมันไม่เกิน 50 – 80 กรัม โคลเลสเตอรอลไม่เกิน 300 มิลลิกรัมและจำนวนเกลือโซเดียมไม่เกิน 1,100 – 3,300 มิลลิกรัม ทุกคนให้ความสนใจกับปริมาณไขมัน โคลเลสเตอรอลและเกลือมากเป็นพิเศษ เพราะทั้ง 3 ตัว มีส่วนที่ทำให้เกิดความเสียดต่อโรคหลอดเลือดหัวใจอย่างมาก สถาบันโภชนาการในสหรัฐอเมริกา ได้ทำการวิจัยหาระดับพลังงาน ไขมัน โคลเลสเตอรอล และเกลือในอาหารจานด่วนหลายชนิด ซึ่งน่าจะนำมาเปรียบเทียบกับอาหารไทย เมื่อเปรียบเทียบกับมือต่อมือแล้ว อาหารไทยจะให้พลังงานต่ำกว่าอาหารจานด่วนของชาวตะวันตกประมาณครึ่งหนึ่ง และมีไขมันน้อยกว่า ผักไทยใส่ใจจะมีปริมาณไขมันและพลังงานสูงกว่าอาหารไทยประเภทอื่น นอกเหนือจากปริมาณแคลอรีและไขมันที่ต่ำแล้ว อาหารไทยยังมีคุณค่าอีกมากมายที่อาหารตะวันตกสู้ไม่ได้เนื่องจากอาหารไทยมีพืชผักเป็นส่วนประกอบมาก เช่น พริก กระเพรา กระเทียม หอม ข่า ตะไคร้ จิง ซึ่งมีสารที่มีประโยชน์จำนวนมาก และเป็นที่รู้จักกันมาแต่โบราณว่า พืชผักที่ในอาหารไทย มีคุณค่าทางยาหลายชนิด จึงทำให้นักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ทำการศึกษาวิจัย หากคุณค่าของพืชผักเหล่านี้จนพิสูจน์ได้ชัดเจน ก็หลายชนิด เช่น พริกขี้หนู มีสารป้องกันการอุดตันของเส้นเลือด กระเทียมมีสารเคมีหลายชนิดที่มีคุณค่าต่อร่างกาย เช่น ไคซัลไฟล์ช่วยลดไขมันในเลือด มีสารปรับระดับน้ำตาลในเลือด วิตามินบีหนึ่ง หรือสารด้านการออกซิเดชั่น มีคุณสมบัติคล้ายวิตามินอี ช่วยป้องกันโรคหัวใจได้ (จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรณ, 2541)

2.6 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการหรือการปฏิบัติเชิงลบ ที่มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี (มีค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง 1.00 – 1.99) คือ การเติมน้ำตาลปรุงรสเมื่อรับประทานกล้วยเตี๋ย ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการได้แนะนำว่าอาหารรสหวานเป็นรสที่คนไทยชอบ แม้อาหารคาว ก็ยังเติมรสหวาน มีโอกาสที่จะได้รับรสหวาน จากผลไม้ และขนมหวานอื่นๆ สำหรับอาหารที่รับประทานเป็นประจำวัน ไม่ว่าจะเป็ข้าว หรือขนมก็ใส่น้ำตาล เพื่อเพิ่มรสให้อาหารอยู่แล้ว และยังมีน้ำตาลแฝงมากับอาหารอื่น อีก จึงทำให้ร่างกายได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น ทำให้

ร่างกายเก็บน้ำตาลส่วนเกินไปสะสมไว้ในร่างกาย หากได้รับเป็นประจำมีแนวโน้มว่าจะเป็นโรคอ้วนได้

- การรับประทานอาหารประเภทกรอบกรอบ จากการศึกษาของจิราพร กันทะธง (2544) พบว่า สาเหตุที่นักเรียนชอบรับประทานขนมขบเคี้ยว คือ ขนมมีรสชาติอร่อย รับประทานแก้เหงา และขณะรับประทานเกิดความเพลิดเพลิน การรับประทานอาหารขบเคี้ยวของเด็กวัยรุ่น ไม่ใช่เกิดจากความหิวแต่เกิดจากอารมณ์และจิตใจ

- การซื้ออาหารสำเร็จอาหารพร้อมปรุงรับประทานซึ่งข้อปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ แนะนำว่า อาหารพร้อมปรุง อาหารกระป๋อง และสารปรุงแต่งอาหาร ควรสังเกตจากฉลาก เป็นสำคัญ โดยที่ฉลากจะระบุ ชื่ออาหาร ส่วนประกอบของอาหาร สถานที่ผลิต วันเวลา ที่ผลิต หรือวันหมดอายุที่ชัดเจน

- การรับประทานขนมที่มีรสหวาน การรับประทานขนมที่เกินพอดี จะทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการแล้วจะพบเด็กบางส่วนที่ร่างกายตอบสนองต่อความหวาน ในลักษณะที่ทำให้เกิดภาวะการติดหวานขึ้น และทำให้เกิดการรับประทานอาหารมากเกินไป เกิดเป็นโรคอ้วนขึ้น จากการสำรวจของกรมอนามัย พบว่า เด็กที่อยู่ในข่ายอ้วนถึงร้อยละ 13.6 และยังพบอุบัติการณ์การเกิดเบาหวาน ชนิดที่ 2 (ปิยะดา ประเสริฐสม, 2546)

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. จากผลการศึกษาในส่วนของความรู้พบว่าประชากรมีความรู้ทางโภชนบัญญัติ 9 ประการโดยรวมอยู่ในระดับดี แต่มีบางข้อที่นักศึกษายังไม่มีความรู้ความเข้าใจ ดังนั้นจึงต้องมีการวางแผน ปรับปรุง และส่งเสริมการให้ความรู้ทางโภชนบัญญัติ 9 ประการ ในช่วงเวลาที่ได้ทำการสอน นักศึกษาในแผนกวิชาผ้าและเครื่องแต่งกาย

2. มีการจัดอบรมให้ความรู้ด้านการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับด้านโภชนาการ การตรวจสุขภาพประจำปีโดยร่วมมือกับทางโรงพยาบาลประจำจังหวัด และทำโครงการออกกำลังกาย เช่น การเดินแอโรบิค เพื่อให้กลุ่มประชากรได้รับความรู้ที่ถูกต้อง มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

3. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยทางโภชนาการของนักศึกษาทั้งวิทยาลัย และชุมชนที่อาศัยอยู่ในปัจจุบัน

การศึกษาครั้งต่อไป

1. มีการติดตามผลการปฏิบัติโดยการประเมินการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูงทุกสัปดาห์ และจากการสอบถามในเรื่องของการรับประทานอาหารเป็นบางวัน
2. ศึกษาความรู้และการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ และคณะอื่นๆ ภายในวิทยาลัย
3. ศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของกลุ่มประชากร ซึ่งทำให้ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานได้
4. ศึกษารูปแบบที่เหมาะสมในการส่งเสริมภาวะโภชนาการและพฤติกรรม การรับประทานของวัยรุ่น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved