

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการ และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน รวบรวมข้อมูลจากประชากรในพื้นที่ชุมชนบ้านห้วยเกียง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 80 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์ ผลการศึกษานำเสนอในรูปของตารางประกอบคำบรรยาย แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 3 ภาวะโภชนาการ

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากร

ตาราง 4.1 ประชากรจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (N = 80 คน)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ ($\bar{X} = 51.2$ ปี, SD = 4.18, Range = 45-59)		
45 - 49 ปี	35	43.75
50 - 59 ปี	45	56.25
สถานภาพสมรส		
โสด	5	6.25
สมรส	69	86.25
หย่า/แยกกันอยู่/หม้าย	6	7.50
ศาสนา		
พุทธ	80	100.00
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้ศึกษา	6	7.50
ประถมศึกษา	71	88.75
มัธยมศึกษา (ตอนปลาย)	3	3.75
อาชีพปัจจุบัน		
เกษตรกร	59	73.75
ค้าขาย	8	10.00
แม่บ้าน	6	7.50
รับจ้าง	5	6.25
รัฐวิสาหกิจ	2	2.50

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
รายได้ต่อเดือน (\bar{X} = 2,246.25 บาท, SD = 1,657.05, Range = 200-9,000)		
< 3,000 บาท	63	78.75
3,001 - 6,000 บาท	15	18.75
> 6,001 บาท	2	2.50
รายได้ครัวเรือนต่อเดือน (\bar{X} = 5,922.5 บาท, SD = 2,624.57, Range = 2,500-15,000)		
< 3,000 บาท	14	17.50
3,001 - 9,000 บาท	59	73.75
> 9,001 บาท	7	8.75
การอยู่อาศัย		
อยู่กับคู่สมรส	40	50.0
อยู่กับคู่สมรสและหลาน	27	33.8
อยู่กับลูก-หลาน	5	6.2
อยู่กับญาติ	4	5.0
พ่อแม่ คู่สมรสและลูก	4	5.0

จากตาราง 4.1 ประชากรมีอายุระหว่าง 50-59 ปี มากที่สุด ร้อยละ 56.25 และโดยเฉลี่ยมีอายุ 51.2 ปี (51 ปี 2 เดือน) สมรสแล้ว ร้อยละ 86.25 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 100.00 มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 88.75 มีการประกอบอาชีพการเกษตร ร้อยละ 73.75 มีรายได้ส่วนใหญ่ต่อเดือนต่ำกว่า 3,000 บาท ร้อยละ 78.75 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 2,246.25 บาท มีรายได้ครัวเรือนต่อเดือน 3,001-9,000 บาท ร้อยละ 73.75 รายได้ครัวเรือนโดยเฉลี่ย 5,922.5 บาท/เดือน อาศัยอยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 50.0

ตาราง 4.2 ประชากรจำแนกตามข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ (การมีประจำเดือน ประวัติการคุมกำเนิด
วิธีการคุมกำเนิดและผลของการคุมกำเนิดต่อประจำเดือน) (N = 80 คน)

ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุการมีประจำเดือนครั้งแรก (\bar{X} = 15.78 ปี, SD = 0.84, Range = 14–17)		
14 ปี	5	6.25
15 ปี	23	28.75
16 ปี	36	45.00
17 ปี	16	20.00
ลักษณะการมีประจำเดือนในรอบปี		
สม่ำเสมอทุกเดือน	32	40.00
ไม่สม่ำเสมอ	21	26.25
ไม่มีมากกว่า 12 เดือน	27	33.75
ประวัติการคุมกำเนิด		
ไม่คุมกำเนิด	5	6.25
คุมกำเนิด	75	93.75
ยากิน	28	35.00
ยาฉีด	19	23.75
หมั้นหญิง	20	25.00
ถุงยางอนามัย	6	7.50
ใส่ห่วง	2	2.50
ผลของการคุมกำเนิดต่อประจำเดือน		
ไม่มีผล	42	56.00
มีผล	33	44.00
ไม่มีประจำเดือนเลย	19	25.33
ประจำเดือนมาน้อย	12	16.00
ประจำเดือนมามาก	2	2.67

จากตาราง 4.2 ประชากรมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุ 16 ปี ร้อยละ 45.0 โดยเฉลี่ยเริ่มมีประจำเดือนเมื่ออายุ 15.78 ปี ในรอบปีที่ผ่านมา มีประจำเดือนมาสม่ำเสมอทุกเดือน ร้อยละ 40.0 ส่วนใหญ่คุมกำเนิด ร้อยละ 93.75 วิธีการคุมกำเนิดโดยใช้ยารับประทาน ร้อยละ 35.00 การคุมกำเนิดไม่มีผลต่อการมีประจำเดือน ร้อยละ 56.00 ซึ่งผลของการคุมกำเนิดทำให้ไม่มีประจำเดือนเลย ร้อยละ 25.33

ตาราง 4.3 ประชากรจำแนกตามข้อมูลการผ่าตัดและภาวะสุขภาพ (เกี่ยวกับมดลูก รังไข่) และโรคประจำตัว (N = 80 คน)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การผ่าตัดเกี่ยวกับมดลูกและรังไข่		
ไม่เคย	80	100.00
โรคประจำตัว		
ไม่มี	18	22.50
มี	62	77.50
ความดันโลหิตสูง	15	18.75
โรคเบาหวาน	13	16.25
โรคกระเพาะอาหาร	10	12.50
ความดันโลหิตสูงและเบาหวาน	9	11.25
โรคหัวใจ	5	6.25
โรคเกาต์	4	5.00
โรคถุงลมโป่งพอง	3	3.75
โรคไขมันในเลือดสูงและโรคความดันโลหิตสูง	3	3.75

จากตาราง 4.3 ประชากรทุกคนไม่เคยผ่าตัดเกี่ยวกับมดลูกและรังไข่ ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 77.50 โรคที่เป็นมากที่สุดคือ โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 15 คน ร้อยละ 18.75

ตาราง 4.4 ประชากรจำแนกตามประวัติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ (N = 80 คน)

ข้อมูลประวัติการสูบบุหรี่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่เคย	76	95.00
เคย	4	5.00
ปัจจุบันยังสูบบุหรี่	1	1.25
หยุดสูบบุหรี่แล้ว	3	3.75
ระยะเวลาที่สูบบุหรี่ (10-20 มวน/วัน) (N= 4 คน)		
5 – 10 ปี	3	75.00
> 10 ปี	1	25.00

จากตาราง 4.4 ประชากรส่วนใหญ่ไม่เคยสูบบุหรี่ ร้อยละ 95.00 มีเพียง 4 รายเท่านั้นที่เคยสูบบุหรี่ ร้อยละ 5.00 ระยะเวลาที่สูบบุหรี่นานที่สุด 5-10 ปี ร้อยละ 75.00

ตาราง 4.5 ประชากรจำแนกตามการดูแลสุขภาพและประวัติการเจ็บป่วย (N = 80 คน)

ข้อมูลการดูแลสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การออกกำลังกาย		
ไม่ออกกำลังกาย	59	73.75
ออกกำลังกาย	21	26.25
3 วันต่อสัปดาห์	14	17.50
วันละ 1 ชั่วโมง	4	5.00
วันเว้นวัน	2	2.50
1 วันต่อสัปดาห์	1	1.25
การเจ็บป่วยด้วยโรคข้อและกระดูก		
ไม่เคย	4	5.00
เคย	76	95.00
อายุที่เริ่มปวดข้อและกระดูก ($X = 49.89$ ปี, $SD = 2.23$, $Range = 45-59$)		
45 - 49 ปี	34	42.50
50 - 54 ปี	39	48.75
55 - 59 ปี	3	3.75
ประเภทของการเจ็บป่วยด้วยโรคข้อและกระดูก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ปวดหลัง	50	62.50
ปวดตามข้อ	34	42.50
กระดูกข้อมือหัก	4	5.00
วิธีการแก้ไข		
รักษา	76	95.00
รักษาที่คลินิกส่งเสริมสุขภาพ	26	32.50
นวดประคบสมุนไพร	20	25.00
รักษาที่โรงพยาบาลสันทราย	12	15.00
ซื้อยากินเอง	10	12.50
รักษาที่คลินิกเอกชน	5	6.25
ออกกำลังกาย	3	3.75

จากตาราง 4.5 ประชากรส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 73.75 ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน ร้อยละ 17.50 เคยเจ็บป่วยด้วยโรคข้อและกระดูก ร้อยละ 95.00 เริ่มปวดข้อและกระดูกเมื่ออายุ 50-54 ปี ร้อยละ 48.75 โดยเฉลี่ยเริ่มมีอาการปวดข้อและกระดูกเมื่ออายุ 49.89 ปี โดยส่วนใหญ่ปวดหลัง ร้อยละ 62.50 ไม่ได้รับการรักษา ร้อยละ 3.75 รักษาที่คลินิกส่งเสริมสุขภาพมากที่สุด ร้อยละ 32.50

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร

2.1 บริโภคนิสัย

ตาราง 4.6 ประชากรจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 5 หมู่ และน้ำ (N = 80 คน)

อาหาร	การปฏิบัติ								X	SD	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่เคย				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
หมู่ที่ 1	5	6.30	25	31.25	45	56.25	5	6.25	1.35	0.61	พอใช้
หมู่ที่ 2	3	3.25	37	46.25	32	40.00	8	10.50	1.35	0.62	พอใช้
หมู่ที่ 3	20	25.75	35	43.75	22	27.50	3	3.00	1.86	0.70	ดี
หมู่ที่ 4	18	22.50	34	42.50	22	27.50	6	7.50	1.80	0.83	ดี
หมู่ที่ 5	5	6.25	-	-	72	90.00	3	3.75	0.80	0.26	พอใช้
ประเภทน้ำและเครื่องดื่ม	24	30.00	54	67.50	2	2.50	-	-	2.28	0.50	ดี
รวม									1.51	0.61	ดี

จากตาราง 4.6 ประชากรมีพฤติกรรมการบริโภคนิสัยอาหาร 5 หมู่ และน้ำ โดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 1.51 และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร 5 หมู่ และน้ำ อยู่ในระดับดี ได้แก่ น้ำและเครื่องดื่ม อาหารหมู่ที่ 3 และอาหารหมู่ที่ 4 โดยมีค่าเฉลี่ย 2.28, 1.86 และ 1.80 ตามลำดับ จากการสัมภาษณ์เพิ่มเติม พบว่า ประชากรส่วนใหญ่นิยมรับประทานผลไม้ตามฤดูกาล เนื่องจากหาได้ง่าย ราคาถูก คุณภาพและรสชาติดี ส่วนอาหารประเภทข้าวกล้อง ไม่นิยมบริโภคอาหารประเภทข้าวกล้อง เนื่องจากเนื้อสัมผัสไม่นุ่ม สีสรรไม่น่ารับประทาน

ตาราง 4.7 พฤติกรรมการปฏิบัติด้านอาหารของประชากร จำแนกตามวิธีการปรุงอาหาร

(N = 80 คน)

วิธีการปรุง อาหาร	การปฏิบัติ								ระดับพฤติกรรม การปฏิบัติ ด้านอาหาร		
	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่เคย			X	SD
	N	%	N	%	N	%	N	%			
1. ต้ม	62	77.50	15	18.75	3	3.75	-	-	2.74	0.52	ดีมาก
2. นึ่ง	28	35.00	30	37.50	20	25.00	2	2.50	2.05	0.84	ดี
3. ทอด	15	18.75	25	31.25	39	48.75	1	1.25	1.68	0.70	ดี
4. ปิ้ง/ย่าง	5	6.25	9	11.25	46	57.50	20	25.00	0.99	0.78	พอใช้
5. ผัด	5	6.25	9	11.25	26	32.50	40	50.00	0.74	0.89	พอใช้
รวม									2.65	0.79	ดีมาก

จากตาราง 4.7 ประชากรมีพฤติกรรมการปฏิบัติด้านอาหารโดยคำนึงถึงวิธีการปรุงอาหาร โดยรวมถูกต้องกับวัยในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 2.65 ในระดับดีมาก คือ การต้ม มีค่าเฉลี่ย 2.74 การนึ่งและการทอดอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ย 2.05 และ 1.68 ตามลำดับ และจากการสัมภาษณ์เพิ่มเติม พบว่า ประชากรส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารประเภทต้มเป็นประจำทุกวัน เนื่องจากการประกอบอาหารประเภทนี้ เน้นอาหารประเภทผักเป็นส่วนมาก โดยจะใช้ผักพื้นบ้านที่หาได้ง่าย เช่น ผักบุ้ง ผักกาด ผักตำลึง ผักชะอม ที่ปลูกกันเองโดยเชื่อว่าการปลูกผักเองจะปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง สะดวก สะอาด ประหยัด และรับประทานกันได้ทุก ๆ วัย อีกทั้งรายการอาหารก็เป็นการประกอบอาหาร พื้นเมืองที่นิยมรับประทานกันอยู่แล้ว เช่น แกงผักกาดจอบ แกงผักเขียว แกงแค ฯลฯ โดยมีความเชื่อว่าการรับประทานผักมาก ๆ จะไม่เป็นโรคท้องผูก ไม่เป็นโรคมะเร็ง นาน ๆ ครั้งถึงจะรับประทานอาหารประเภทปิ้ง ย่าง เพราะเชื่อว่ามีสารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้

ตาราง 4.8 ประชากรจำแนกตามความเชื่อเกี่ยวกับอาหารทั่วไป (N = 80 คน)

ความเชื่อ*	จำนวน	ร้อยละ
1. รับประทานผักพื้นบ้าน หรือปลูกเองปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง	67	83.75
2. ไขมันและน้ำตาลมีผลต่อความอ้วนและความดันโลหิตสูง	40	50.00
3. รับประทานหวานจัดทำให้เป็นเบาหวาน	32	40.00
4. รับประทานอาหารประเภทเนื้อวัว เนื้อควาย หน่อไม้ ยอดไม้ (ชะอม กระถิน ยอดแค) และแตงกวา ทำให้ปวดข้อ	29	36.25
5. รับประทานเค็มทำให้บวม ความดันโลหิตสูงขึ้น	22	27.50
6. สามารถรับประทานอาหารได้ทุกอย่าง	20	25.00
7. รับประทานผักมาก ทำให้ท้องไม่ผูก ไม่เป็นมะเร็ง	13	16.25
8. รับประทานถั่วลิสงป่นทำให้เป็นมะเร็ง	11	13.75
9. ไขมันหมูเพิ่มคลอเรสเตอรอล	10	12.50
10. รับประทานอาหารประเภทขนุน ทูเรียน และฝรั่ง ทำให้ท้องอืด	7	8.75
11. รับประทานแตงโม และชะอมทำให้ท้องเสีย	6	7.50
12. รับประทานของสุก ๆ ดิบ ๆ เป็นพยาธิ	5	6.25
13. ดื่มน้ำเย็นทำให้ใจสั่นนอนไม่หลับ	2	2.50

* ตอบได้มากกว่า 1 รายการ

จากตาราง 4.8 ประชากรส่วนมากเชื่อว่าการรับประทานผักพื้นบ้าน หรือผักที่ปลูกเอง จะปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง ร้อยละ 83.75 รองลงมาคือ ไขมันและน้ำตาลมีผลต่อความอ้วนและความดันโลหิตสูง และรับประทานหวานจัดทำให้เป็นเบาหวาน ร้อยละ 50.00 และ 40.00 ตามลำดับ

ตาราง 4.9 ประชากรจำแนกตามความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือน
(N = 80 คน)

ความเชื่อ*	จำนวน	ร้อยละ
1. สามารถรับประทานอาหารได้ทุกอย่างไม่เป็นอะไร	32	40.00
2. รับประทานอาหารไขมันและน้ำตาล มีผลต่อความดันโลหิตสูง	28	35.00
3. อาหารประเภทแป้ง และอย่าง จะทำให้เกิดโรคมะเร็ง	25	31.25
4. รับประทานอาหารผักมาก ๆ ท้องไม่ผูก ป้องกันการเป็นมะเร็ง	15	18.75
5. ดื่มนมเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก	10	12.50
6. รับประทานอาหารเครื่องในสัตว์ทำให้ปวดกระดูก	10	12.50
7. รับประทานอาหารปลาเล็กปลาน้อย ทำให้กระดูกแข็งแรง	5	6.25
8. รับประทานอาหารผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวทำให้ไม่แก่เร็ว	5	6.25

*ตอบได้มากกว่า 1 รายการ

จากตาราง 4.9 ประชากรมีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือนว่า รับประทานอาหารได้ทุกอย่างไม่เป็นอะไรมากที่สุด ร้อยละ 40.00 รองลงมาคือ รับประทานอาหารไขมันและน้ำตาล มีผลต่อความดันโลหิตสูง และรับประทานอาหารประเภทแป้ง และอย่าง จะทำให้เกิดโรคมะเร็ง ร้อยละ 35.00 และ 31.25 ตามลำดับ

ตาราง 4.10 ประชาชนจำแนกตามอาหารเสริมหรือวิตามิน (N = 80 คน)

อาหารเสริมหรือวิตามิน	จำนวน	ร้อยละ
ไม่รับประทานอาหารเสริมหรือวิตามิน	74	92.50
รับประทานอาหารเสริมหรือวิตามิน	6	7.50
รับประทานแคลเซียมเสริม	3	3.75
รับประทานวิตามินซีเสริม	3	3.75

จากตาราง 4.10 ประชากรส่วนใหญ่ ร้อยละ 92.50 ไม่รับประทานอาหารเสริมหรือวิตามิน มีเพียงร้อยละ 7.50 ที่รับประทานแคลเซียมและวิตามินซีเสริม จากการสัมภาษณ์เพิ่มเติมพบว่า ลูกหลานนิยมซื้ออาหารเสริมหรือวิตามินมาบริโภคตามสื่อที่ได้รับจากการโฆษณาและประชาสัมพันธ์

2.2 การเลือกซื้ออาหาร

ตาราง 4.11 ประชากรจำแนกตามพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร (N= 80 คน)

การเลือกซื้อ	พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร 5 หมู่								— X	SD	ระดับพฤติกรรม การเลือกซื้ออาหาร
	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่เคย				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
หมูที่ 1									2.17	0.49	ดี
เนื้อสัตว์									2.13	0.74	ดี
เลือกปลา											
ตาใส	60	75.00	15	18.75	2	2.50	3	3.75	2.65	0.71	ดีมาก
เลือกเนื้อ											
ไม่มีสาเก	50	62.50	20	25.00	7	8.75	3	3.75	2.46	0.81	ดี
เลือกหมูขมพู	42	52.50	12	15.00	23	28.75	3	3.75	2.16	0.97	ดี
เลือกวัวแดง	15	18.75	7	8.75	40	50.00	18	22.50	1.24	1.00	พอใช้
ไข่									1.53	0.56	ดี
เลือกไข่											
สะอาด	68	85.00	7	8.75	2	2.50	3	3.75	2.75	0.68	ดีมาก
เลือกไข่ไม่ตั้ง	5	6.75	2	2.50	5	6.75	68	84.00	0.30	0.80	ต้องปรับปรุง
ถั่วและธัญพืช									2.43	0.76	ดี
เลือกดูเชื้อรา											
จากถั่ว	50	62.50	20	25.00	7	8.75	3	3.75	2.46	0.81	ดี
เลือกคมถั่ว	42	52.50	30	37.50	5	6.25	3	3.75	2.39	0.77	ดี
นม									2.59	0.56	ดีมาก
เลือกนม											
มีอย.	74	92.50	3	3.75	1	1.25	2	2.50	2.86	0.54	ดีมาก
เลือกนมจาก											
หม้อร้อน	40	50.00	30	37.50	5	6.25	5	6.25	2.31	0.85	ดี
หมู 2 ข้าว แป้ง									0.40	0.43	ต้องปรับปรุง
ไม่เลือกซื้อ											
ข้าวขัดขาว	50	62.50	22	27.50	7	8.75	1	1.25	0.49	0.71	ต้องปรับปรุง
เลือกซื้อ											
ข้าวกล้อง	3	3.75	5	6.25	6	7.50	66	82.50	0.31	0.75	ต้องปรับปรุง

ตาราง 4.11 (ต่อ)

การเลือกซื้อ	พฤติกรรมกรรมการเลือกซื้ออาหาร 5 หมู่								X	SD	ระดับพฤติกรรม การเลือกซื้ออาหาร
	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่เคย				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
หมูที่ 3 ผัก									2.83	0.27	ดีมาก
เลือกซื้อผัก											
ทานได้หมด	68	85.00	12	15.00	-	-	-	-	2.85	0.35	ดีมาก
เลือกซื้อผัก											
ใบรู	65	81.25	15	18.75	-	-	-	-	2.81	0.39	ดีมาก
หมูที่ 4 ผลไม้									2.69	0.46	ดีมาก
เลือกซื้อผล											
ไม้คิ้วตั้ง	73	91.25	7	8.75	-	-	-	-	2.91	0.28	ดีมาก
เลือกซื้อผล											
ไม้ตามฤดู	48	60.00	22	27.50	10	12.50	-	-	2.48	0.71	ดี
หมูที่ 5 ไขมัน									2.89	0.24	ดีมาก
เลือกซื้อ											
น้ำมันสกัด											
จากพืช	74	92.50	5	6.25	1	1.25	-	-	2.91	0.32	ดีมาก
เลือกซื้อ											
น้ำมันหมู	-	-	-	-	10	12.50	70	87.50	2.88	0.33	ดีมาก
รวม									2.20	0.11	ดี

จากตาราง 4.11 ประชากรมีพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้ออาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.20 มีพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้ออาหารหมูที่ 5 อาหารหมูที่ 3 และอาหารหมูที่ 4 อยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 2.89, 2.83 และ 2.69 ตามลำดับ และจากการสัมภาษณ์เพิ่มเติม พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ไม่ซื้อข้าวกล้องมารับประทาน เนื่องจากแข็ง หุงลำบาก สีสรรแปลก ทำให้คนในบ้านไม่ยอมรับประทานทั้ง ๆ ที่ทราบว่ามีประโยชน์ต่อร่างกาย

2.3 การเตรียมอาหาร

ตาราง 4.12 ประชากรจำแนกตามพฤติกรรมด้านการเตรียมอาหาร (N = 80 คน)

การเตรียมอาหาร	พฤติกรรมด้านการเตรียมอาหาร								— X	SD	ระดับพฤติกรรม การเตรียมอาหาร
	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่เคย				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
เนื้อสัตว์									2.84	0.37	ดีมาก
ไม่ล้างเนื้อ											
แช่น้ำ	-	-	-	-	10	12.50	70	87.50	2.88	0.33	ดีมาก
เตรียมล้างเนื้อทั้งก้อน	69	86.25	6	7.50	5	6.25	-	-	2.80	0.53	ดีมาก
ผัก									2.67	0.53	ดีมาก
เตรียมแช่ผัก											
ผ่านน้ำ	70	87.50	10	12.50	-	-	-	-	2.88	0.33	ดีมาก
ไม่หั่นผัก											
ก่อนล้าง	5	6.25	5	6.25	18	22.50	52	65.00	2.46	0.87	ดี
ข้าว									1.69	0.49	ดี
ไม่แช่ข้าวข้าว											
ก่อนหุง	3	3.75	5	6.25	6	7.50	66	82.50	2.69	0.75	ดีมาก
ไม่ชามข้าว											
มากกว่า 1 ครั้ง	45	56.25	15	18.75	20	25.00	-	-	0.69	0.85	พอใช้
ถั่ว									1.43	0.96	พอใช้
ไม่แช่ถั่ว	10	12.50	43	53.75	10	12.50	17	21.25	1.43	0.96	พอใช้
รวม									2.26	0.39	ดี

จากตาราง 4.12 ประชากรมีพฤติกรรมด้านการเตรียมอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.26 โดยมีพฤติกรรมด้านการเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และผัก ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 2.84 และ 2.67 ตามลำดับ ยกเว้นไม่มีพฤติกรรมกรรมการเตรียมหั่นผักเป็นชิ้นเล็กก่อนล้าง อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.46 จากการสัมภาษณ์เพิ่มเติม พบว่า มีการเตรียมอาหารที่แตกต่างกัน เช่น การล้างผักจะล้างทั้งหัวก่อนแล้วค่อยนำไปปลอกเปลือกและการหั่นส่วนผักใบ โดยจะเด็ดเป็นใบ ๆ ออกแล้วด้วยแช่น้ำเกลือในกะละมังจากนั้นจึงนำมาหั่น ส่วนการชามข้าวนั้นมีความเชื่อเกี่ยวกับการชามข้าว 1 ครั้ง ก่อนหุงว่า ข้าวที่ช้อมาจากห้างสรรพสินค้าจะสะอาดกว่าข้าวขัดสีทั่วไป

2.4 การประกอบอาหาร

ตาราง 4.13 ประชากรจำแนกตามพฤติกรรมการประกอบอาหาร (N= 80 คน)

การประกอบอาหาร	พฤติกรรมการประกอบอาหาร								X	SD	ระดับพฤติกรรมประกอบอาหาร
	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่เคย				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
ทอดผัด									2.86	0.19	ดีมาก
ผัดน้ำมันใหม่	80	100.00	-	-	-	-	-	-	3.00	-	ดีมาก
ไม่ทอดเนื้อ											
จนแห้ง	-	-	-	-	5	6.25	75	93.75	2.94	0.24	ดีมาก
ทอดน้ำมัน											
ใหม่	56	70.00	20	25.00	4	5.00	-	-	2.65	0.57	ดีมาก
ย่างปิ้ง									2.51	0.62	ดีมาก
ไม่ย่างจน											
เกรียม	2	2.50	4	5.00	22	27.50	52	65.00	2.55	0.71	ดีมาก
ไม่ย่างหั่น											
เนื้อเป็นชิ้นเล็กๆ	-	-	5	6.25	32	40.00	43	53.75	2.48	0.61	ดี
ต้ม									2.81	0.35	ดีมาก
ต้มน้ำเดือด											
แล้วใส่ผัก	75	93.75	4	5.00	1	1.25	-	-	2.93	0.30	ดีมาก
ไม่ต้มผัก											
นาน	-	-	2	2.50	20	25.00	58	72.50	2.70	0.51	ดีมาก
นั่ง									2.88	0.33	ดีมาก
ไม่ใช้เวลา											
นั่งนาน	-	-	-	-	10	12.50	70	87.50	2.88	0.33	ดีมาก
รวม									2.76	0.29	ดีมาก

จากตาราง 4.13 ประชากรมีพฤติกรรมการประกอบอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 2.76 จากการสัมภาษณ์เพิ่มเติม พบว่า การประกอบอาหารโดยวิธีการทอดมีบางครั้งครัวใช้น้ำมันหมู เพราะมีราคาถูกกว่าน้ำมันพืช และใช้น้ำมันในการทอดไม่เกิน 2 ครั้ง ส่วนการผัดใช้น้ำมันพืชใหม่ทุกครั้ง ในการประกอบอาหารมีการประกอบอาหารเอง เพราะเชื่อว่าสะอาดและปลอดภัยกว่าอาหารที่ปรุงสำเร็จอีกทั้งประหยัดค่าใช้จ่าย

2.5 การเก็บอาหาร

ตาราง 4.14 ประชากรจำแนกตามพฤติกรรมกรเก็บอาหารสดก่อนปรุง (N= 80 คน)

การเก็บอาหารสด	พฤติกรรมกรเก็บอาหารสด								X	SD	ระดับพฤติกรรมกรเก็บอาหารสด
	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่เคย				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
หมูที่ 1									2.30	0.30	ดี
เนื้อสัตว์	-	-	-	-	-	-	-	-	1.70	0.41	ดี
เก็บเนื้อล้างก่อนเก็บ											
ตู้เย็นแข็ง	52	65.00	20	25.00	3	3.75	5	6.25	2.49	0.84	ดี
เก็บเนื้อใส่ภาชนะปิดฝา											
ตู้เย็นแข็ง	20	25.00	40	50.00	15	18.75	5	6.25	1.94	0.83	ดี
เก็บเนื้อหั่น											
เล็กใส่ตู้เย็น											
แข็ง	5	6.25	7	8.75	25	31.25	43	53.75	0.68	0.88	พอใช้
ไข่									2.53	0.70	ดีมาก
เก็บไข่ตู้กับข้าว	5	6.25	3	3.75	9	11.50	63	78.50	2.63	0.83	ดีมาก
เก็บไข่ในตู้เย็น											
เก็บไข่ล้างในน้ำ*	62	77.50	1	1.25	3	3.75	14	17.50	2.39	1.17	ดี
ถั่ว									2.03	0.66	ดี
เก็บถั่วในตะกร้า ถาด	3	3.75	2	2.50	52	65.00	23	28.75	2.19	0.65	ดี
เก็บถั่วภาชนะ	30	37.50	15	18.75	30	37.50	5	6.25	1.88	0.99	ดี
นม									2.94	0.15	ดีมาก
เก็บนมกล่อง	-	-	-	-	4	5.00	76	95.00	2.95	0.21	ดีมาก
เก็บนมสด	-	-	-	-	5	6.30	75	93.70	2.94	0.24	ดีมาก

ตาราง 4.14 (ต่อ)

การเก็บอาหารสด	พฤติกรรมกรเก็บอาหารสด								X	SD	ระดับพฤติกรรม การเก็บอาหารสด
	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่เคย				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
หมู 2 ข้าว แป้ง									2.18	0.41	ดี
เก็บข้าวภาชนะ											
ปิดสนิท	73	91.25	5	6.25	2	2.5	-	-	2.89	0.39	ดีมาก
เก็บแป้งในถุง	2	2.50	10	12.50	48	60.00	20	25.00	2.08	0.68	ดี
เก็บข้าวใส่											
ถุงพลาสติก	2	2.50	20	25.00	36	45.00	22	27.50	1.98	0.79	ดี
เก็บแป้งใน											
ขวดโหล	20	25.00	32	40.00	18	22.50	10	12.50	1.78	0.96	ดี
หมู 3 ผัก									2.11	0.83	ดี
เก็บหั่นผักล้าง											
ตู้เย็นช่องผัก	3	3.75	5	6.25	20	25.00	52	65.00	2.51	0.77	ดีมาก
เก็บผักล้าง											
ก่อนตู้เย็น											
ช่องผัก	60	75.00	6	7.50	4	5.00	10	12.50	2.45	1.05	ดี
เก็บผักวางที่											
อุณหภูมิต่ำ	10	12.50	10	12.50	15	18.75	45	56.25	2.19	1.08	ดี
เก็บผักเข้า											
ตู้เย็นทันที	20	25.00	28	35.00	20	25.00	12	15.00	1.30	1.01	พอใช้
หมู 4 ผลไม้									2.17	0.73	ดี
เก็บล้างผลไม้											
เข้าตู้เย็น	58	72.50	8	10.00	2	2.50	12	15.00	2.40	1.09	ดี
เก็บหั่นผลไม้											
ก่อนเก็บตู้เย็น	-	-	9	11.25	31	38.75	40	50.00	2.39	0.68	ดี
เก็บวางผลไม้											
ที่อุณหภูมิต่ำ	-	-	20	25.00	38	47.50	22	27.50	2.03	0.72	ดี
เก็บผลไม้ตู้เย็น											
ทันที	9	11.25	22	27.50	20	25.00	29	36.25	1.86	1.04	ดี

ตาราง 4.14 (ต่อ)

การเก็บอาหารสด	พฤติกรรมกรเก็บอาหารสด								X	SD	ระดับพฤติกรรม การเก็บอาหารสด
	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่เคย				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
หมู 5 ไชมัน									1.30	0.82	พอใช้
เก็บน้ำมันใช้											
แล้วมาใช้ซ้ำ	22	27.50	18	22.50	33	41.25	7	8.75	1.31	0.97	พอใช้
เก็บน้ำมันใช้											
แล้วในฝาปิด	21	26.25	21	26.25	32	40.00	6	7.50	1.29	0.94	พอใช้
รวม									2.13	0.44	ดี

*อยู่ในช่วงไข้หวัดนกระบาด

จากตาราง 4.14 ประชากรมีพฤติกรรมกรเก็บอาหารสดก่อนปรุงโดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.13 จากการสัมภาษณ์เพิ่มเติม พบว่า บางครอบครัวไม่มีของสดเก็บไว้ที่บ้านเลย ถ้าจะรับประทานเมื่อไหร่ก็จะไปเก็บผักผลไม้มาปรุงเป็นอาหาร ส่วนข้าวสาร เนื้อสัตว์และผลไม้ จะซื้อ มาพอเพียงเป็นมื้อ ๆ ไป ส่วนไข่ก็จะซื้อ 1-2 ฟองเท่านั้น อีกทั้งเวลาซื้อไข่มาจะล้างก่อนเก็บ เพราะ อยู่ในช่วงการระบาดของไข้หวัดนก

ตาราง 4.15 ประชากรจำแนกตามพฤติกรรมการเก็บอาหารเหลือจากการรับประทานแต่ละมื้อ
(N = 80 คน)

การเก็บอาหาร ที่เหลือจากการ รับประทาน แต่ละมื้อ	พฤติกรรมการเก็บอาหารที่เหลือจากการรับประทาน แต่ละมื้อ								— X	SD	ระดับ พฤติกรรม การเก็บ อาหารเหลือ
	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		บางครั้ง		ไม่เคย				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
ไม่เก็บในตู้กับข้าว	28	35.00	24	30.00	7	8.75	21	26.25	1.74	1.19	ดี
ไม่วางบนโต๊ะอาหาร	25	31.25	4	5.00	41	51.25	10	12.50	1.55	1.06	ดี
ไม่เก็บอาหาร	5	6.25	31	38.75	35	43.75	9	11.25	1.40	0.77	พอใช้
ไม่เก็บอาหารในตู้เย็น	15	18.75	33	41.25	27	33.75	5	6.25	1.28	0.84	พอใช้
รวม									1.49	0.51	พอใช้

จากตาราง 4.15 ประชากรมีพฤติกรรมการเก็บอาหารที่เหลือจากการรับประทานแต่ละมื้อ โดยรวมในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ย 1.49 ซึ่งไม่เก็บอาหารไว้ในตู้กับข้าวและไม่วางบนโต๊ะกับข้าว ปิดด้วยฝาชีอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ย 1.74 และ 1.55 ตามลำดับ จากการสัมภาษณ์เพิ่มเติมพบว่า บางครอบครัวจะไม่เก็บอาหารที่เหลือ หากมีอาหารเหลือจะนำไปสุนัขในบ้านกิน บางครอบครัว ปรุงอาหารเป็นมื้อ ๆ ไป เพราะเชื่อว่าถ้าปรุงอาหารไว้มากจะไม่อร่อย คนในบ้านจะไม่รับประทาน

ส่วนที่ 3 ภาวะโภชนาการของประชากร

ตาราง 4.16 ประชากรจำแนกตามภาวะโภชนาการ (N = 80 คน)

ระดับ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
$\bar{X} = 92.29$, $SD = 13.873$, $Range = 58.0 - 118.0$		
ผอมระดับ 2 (น้ำหนัก 58 – 80)	2	2.50
ผอมระดับ 1 (น้ำหนัก 84 – 92)	7	8.75
ภาวะโภชนาการปกติ (น้ำหนัก 96 – 110)	29	36.25
น้ำหนักเกินระดับ 1 (น้ำหนัก 112 – 114)	36	45.00
น้ำหนักเกินระดับ 2 (น้ำหนัก 116 – 118)	6	7.50

จากตาราง 4.16 ประชากรมีภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 42 คน ร้อยละ 52.50 จำแนกเป็นระดับ 1 ร้อยละ 45.00 และระดับ 2 ร้อยละ 7.50

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของประชากร

ตาราง 4.17 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของประชากร
(N = 80 คน)

พฤติกรรมการบริโภค	ภาวะโภชนาการ	ระดับความสัมพันธ์
1. การบริโภคอาหาร 5 หมู่ และน้ำ	V = .285 *Sig. = .038	ปานกลาง
2. ประเภทอาหารที่ชอบ	V = .071 Sig. = .848	ไม่มี
3. การเลือกซื้ออาหาร	V = .100 Sig. = .370	ไม่มี
4. การเตรียมอาหาร	V = .226 Sig. = .085	ไม่มี
5. การประกอบอาหาร	V = .196 Sig. = .215	ไม่มี
6. การเก็บอาหารสดก่อนปรุง	V = .258 *Sig. = .033	ปานกลาง
7. การเก็บอาหารที่เหลือจากการรับประทาน	V = .235 Sig. = .065	ไม่มี
รวม	V = 1.42 Sig. = .448	ไม่มี

*p < 0.05

จากตาราง 4.17 พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของประชากรโดยรวม ไม่มีความสัมพันธ์กัน โดยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้ง 5 หมู่ และน้ำ และการเก็บอาหารสดก่อนปรุง มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (V = .285, Sig. = .038 และ V = .258, Sig. = .033 ตามลำดับ) พฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกนั้น ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ