

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและสุขภาพของคนเรา ร่างกายสามารถนำสารอาหารที่ได้รับช่วยในการสร้างความเจริญเติบโตให้กับร่างกาย ช่วยให้พลังงานและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ร่างกายคนเราควรจะได้รับอาหารให้สมดุลกับความต้องการตามสภาพของร่างกาย ถ้าร่างกายได้รับอาหารน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการก็จะทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ แต่ถ้าได้รับอาหารมากเกินไป จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินซึ่งทั้งสองสภาวะนี้มีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ สติปัญญาและคุณภาพชีวิต ตลอดจนอาจส่งผลกระทบต่อถึงภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว สังคมและประเทศชาติได้ ดังนั้นอาหารจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการเสริมสร้างชีวิต ส่วนโภชนาการเป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างอาหารและสุขภาพ มีปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล ได้แก่ ปัจจัยด้านชีววิทยา ด้านเศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เนื่องจากเป็นแนวทางปฏิบัติในการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ

การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการมีความสำคัญยิ่ง เพราะการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค ซึ่งส่งผลต่อภาวะโภชนาการทางร่างกาย ร่างกายจะมีภาวะโภชนาการดี ต่อเมื่อร่างกายได้รับสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ปริมาณของสารอาหารที่ร่างกายแต่ละคนต้องการจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับเพศ วัย และประเภทของกิจกรรม ในยุคที่เศรษฐกิจตกต่ำและอาหารมีราคาเพิ่มขึ้น อาจทำให้บางคนลดปริมาณอาหารที่กินประจำวันหรือกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ซึ่งราคาถูก อาจทำให้ขาดสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งและเป็นโรคขาดสารอาหารได้ หรือคนที่กินอาหารมากเกินไป ความต้องการของร่างกายโดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันมากเกินไปจะมีโอกาสอ้วนได้ง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุนำไปสู่การเป็นโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดและหัวใจ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งและโรคเก๊าท์ เป็นต้น โรคเหล่านี้เป็นปัญหาสุขภาพของมนุษย์ที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและการตายก่อนเวลาอันควร (สถาบันวิจัยโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล,2542) สาเหตุของปัญหา

โภชนาการดังกล่าวเกิดจากประชาชนขาดข้อมูลที่ถูกต้อง ไม่เห็นความสำคัญ และเข้าไม่ถึงข้อมูลทางด้านอาหารและโภชนาการ จึงนำไปสู่พฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมและก่อให้เกิดโรคดังกล่าว จากการเจ็บป่วยของคนไทยเป็นมูลเหตุให้ประเทศไทยเสียค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพสูงมารวมกันกว่า 2.5 แสนล้านบาทต่อปี ซึ่งส่วนใหญ่ใช้เพื่อซ่อมแซมสุขภาพ โดยมีอัตรากว่าร้อยละ 10 ต่อปี และไม่มีทีท่าว่าจะควบคุมให้ลดลงได้ (สำนักปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, 2545)

จากปัญหาด้านโภชนาการ กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข จึงได้จัดทำแนวทางการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ โดยใช้หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการหรือข้อปฏิบัติ การกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย (คณะกรรมการจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, 2543) คือ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การส่งเสริมโภชนาการรวมทั้งการควบคุมป้องกันภาวะทุพโภชนาการ เป็นการส่งเสริมโภชนาการในเชิงรุก มุ่งให้ความสำคัญต่อการพัฒนาพฤติกรรมทางอาหารและโภชนาการ โดยการสื่อสารด้านอาหารและโภชนาการ เพื่อให้คนไทยได้ตระหนักมีความรู้และกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับหน่วยงานด้านอาหารและโภชนาการที่เกี่ยวข้องได้กำหนดข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีหรือโภชนบัญญัติ 9 ประการและธงโภชนาการขึ้นมา “ธงโภชนบัญญัติหรือธงโภชนาการ” มีจุดมุ่งหมายเพื่อแนะนำ “สัดส่วน” “ปริมาณ” และ “ความหลากหลาย” ของอาหารที่คนไทยควรบริโภคใน 1 วัน ในรูปแบบที่เข้าใจง่าย เพื่อนำคนไทยไปสู่การมีสุขภาพที่ดีถ้วนทุกคน จึงเป็นสัญลักษณ์ของกรมการบริโภคตามเจตนารมณ์ของข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย 9 ข้อ (คณะกรรมการจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, 2542)

เนื่องจากพื้นที่ทำการเกษตรในภาคเหนือตอนบนส่วนใหญ่อยู่บนพื้นที่สูง มีสภาพอากาศที่หนาวเย็นและชื้นมาก ประชากรมีทั้งคนเมืองท้องถิ่นและคนต่างถิ่น วัฒนธรรมการกิน การอยู่ที่

หลากหลาย พฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างด้วยภูมิอากาศและภูมิประเทศ ประชากรส่วนใหญ่มีอาชีพทำการเกษตร เช่นทำนา ทำสวน ทำไร่ เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร เป็นผู้ปฏิบัติงานใกล้ชิดกับสถาบันเกษตรกรมากที่สุด โดยมีเป้าหมายสูงสุด เพื่อให้เกษตรกรพึ่งตนเอง เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตรเองควรจะศึกษาหาความรู้และรับทราบข่าวสารให้ทันกับสถานการณ์ปัจจุบันให้มากที่สุด (วสันต์ กู้เกียรติคุณ, 2541) การเอาใจใส่ต่อสุขภาพเป็นสิ่งที่ดี ถ้าเกษตรกรหรือบุคลากรแต่ละคนไม่ดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองแล้ว ก็จะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานด้วย ในปัจจุบันนักวิชาการส่งเสริมการเกษตรได้มีการปรับเปลี่ยนสายงานมาจากเจ้าพนักงานเคหกิจเกษตรซึ่งมีความรู้ทางคหกรรมศาสตร์ในด้านโภชนาการ และมีนักวิชาการส่งเสริมการเกษตรอีกจำนวนหนึ่งที่ปรับเปลี่ยนสายงานมาจากตำแหน่งเจ้าพนักงานการเกษตร ซึ่งมีพื้นฐานความรู้ด้านการทำการเกษตร เช่น การปลูกพืช การเลือกสภาพดินที่เหมาะสมในการปลูกพืช การปรับปรุงสภาพดิน การเลือกพันธุ์พืชให้เหมาะสมกับสภาพดิน ภูมิอากาศ การดูแลรักษา การขยายพันธุ์พืช การให้น้ำให้ปุ๋ย การเก็บเกี่ยวผลผลิตและการจัดการผลผลิต นักวิชาการที่ปรับเปลี่ยนสายงานจากเจ้าพนักงานการเกษตรนั้น เป็นเพศชายส่วนมากและขาดความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรในปัจจุบันจึงมีหน้าที่ทั้งส่งเสริมด้านการเกษตรและส่งเสริมด้านเคหกิจเกษตร นั่นคือต้องให้ความรู้ด้านวิชาการ ด้านพัฒนาคุณภาพชีวิตของครอบครัวเกษตรกร ด้านส่งเสริมการเกษตร โดยส่งเสริมให้มีการผลิตพืชที่ปลอดภัยจากสารพิษ การบริโภคที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เพื่อสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง ตลอดจนเป็นแหล่งอาหารเพื่อบริโภคตลอดทั้งปีของครอบครัวและชุมชนและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (สุมาลี สุนทรนฤรังสี และคณะ, 2546) การรวมกลุ่มหรือจัดตั้งกลุ่มพัฒนาอาชีพต่างๆ ส่งเสริมกลุ่มยุวเกษตรกรทั้งในและนอกโรงเรียนและแนวปฏิบัติการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตรและการถนอมอาหารแก่กลุ่มเกษตรกร กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรและกลุ่มยุวเกษตรกร (กองพัฒนา การบริหารงานเกษตร, 2545)

ผู้ศึกษาเป็นบุคคลหนึ่งที่ปฏิบัติงานในตำแหน่งนักวิชาการส่งเสริมการเกษตรได้สังเกตพบว่า นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติงานบางคนอ้วนบางคนผอมและจากการสอบถามเรื่องการตรวจสุขภาพประจำปี พบว่า บางคนมีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต โรคเก๊าท์ โรคมะเร็งและไขมันในเส้นเลือดสูง จึงทำให้เกิดความสงสัยว่า นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรมีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการแล้วจะมีผลต่อภาวะโภชนาการและโรคประจำตัวของนักวิชาการส่งเสริมการเกษตรอย่างไร ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับ การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ภาวะโภชนาการและความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของนักวิชาการส่งเสริมการเกษตร

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักวิชาการส่งเสริมการเกษตร
2. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักวิชาการส่งเสริมการเกษตร
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของนักวิชาการส่งเสริมการเกษตร

### ขอบเขตการศึกษา

#### ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือนักวิชาการส่งเสริมการเกษตร ใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน คือ จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย ลำพูน ลำปาง พะเยา แพร่ น่านและแม่ฮ่องสอน

#### ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้ศึกษาถึง การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการตามคำแนะนำของคณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย (2543) คือ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

### นิยามศัพท์เฉพาะ

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร หมายถึง เจ้าพนักงานของรัฐสังกัดกรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงการเกษตรและสหกรณ์ ที่ปรับเปลี่ยนสายงานมาจากเจ้าพนักงานเคหกิจเกษตรและเจ้าพนักงานการเกษตร มีหน้าที่ในงานส่งเสริมการเกษตรและงานด้านเคหกิจเกษตร ปฏิบัติราชการประจำสำนักงานเกษตรอำเภอและสำนักงานเกษตรจังหวัด ช่วงปี พ.ศ. 2549

**การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ** หมายถึง การกินอาหารและ การปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ ได้แก่ กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแล น้ำหนักตัว กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ กินพืชผักให้มากและ กินผลไม้เป็นประจำ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ดื่มนมให้ เหมาะสมตามวัย กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อนและงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (คณะทำงาน จัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, 2543)

**ภาวะโภชนาการ** หมายถึง สภาพของร่างกายจากการได้รับอาหารและสารอาหาร ประเมินโดยวิธีชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง แล้วคำนวณค่าดัชนีมวลกาย โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ (WHO, 2000)

**ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา**

เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาทางโภชนาการที่ถูกต้อง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved