

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องการปฏิบัติตาม โทชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะ โทชนาการ ของ นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร ภาคเหนือตอนบน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักวิชาการส่งเสริมการเกษตร จำนวน 292 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามและการวัดสัดส่วนร่างกาย เก็บข้อมูลได้ครบ 292 คน คิดเป็น 100% ระหว่าง 4 มกราคม 2549 ถึง 31 มีนาคม 2549 ผลการศึกษาในครั้งนี้ ได้นำเสนอข้อมูลในรูปของตารางประกอบคำบรรยายเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2. การปฏิบัติตาม โทชนบัญญัติ 9 ประการ

ส่วนที่ 3. ภาวะ โทชนาการ

ส่วนที่ 4. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะ โทชนาการกับการปฏิบัติตาม โทชนบัญญัติ 9 ประการ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ สถานภาพ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(n = 292)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	184	63.01
หญิง	108	36.99
สถานภาพ		
โสด	46	15.75
สมรส	246	84.25
อายุ		
25 - 30 ปี	7	2.39
31 - 35 ปี	7	2.39
36 - 40 ปี	15	5.13
41 - 45 ปี	72	24.70
46 - 50 ปี	150	51.36
51 - 55 ปี	38	13.01
56 - 60 ปี	3	1.02
ระดับการศึกษา		
ระดับปริญญาตรี	257	88.01
สูงกว่าปริญญาตรี	35	11.99
รายได้		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	12	4.11
10,000 - 15,000 บาท	24	8.22
15,001 - 20,000 บาท	34	11.65
20,001 - 25,000 บาท	136	46.57
25,001 - 30,000 บาท	81	27.74
มากกว่า 30,000 บาท	5	1.71

จากตาราง 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 63.01 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 84.25 มีอายุระหว่าง 46-50 ปี ร้อยละ 51.36 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 88.01 และมีรายได้ระหว่าง 20,001-25,000 บาท ร้อยละ 46.57

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโรคประจำตัว (n = 292)

โรคประจำตัว	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มี	229	78.42
มี	63	21.58
ความดันโลหิตสูง	25	8.57
ภูมิแพ้	18	6.17
เก๊าท์	12	4.10
ไขมันในเลือดสูง	8	2.74

จากตาราง 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 78.42 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 21.58

ส่วนที่ 2 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ตาราง 4.3. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติโดยรวมตามโภชนบัญญัติ

(n = 292 คน)

การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ
กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย	1.53	0.783	ดี
หมั่นดื่มน้ำหนักตัว	1.23	0.973	ไม่ดี
กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	1.20	0.908	ไม่ดี
กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ	1.50	0.748	ดี
กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	1.50	0.740	ดี
ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	0.80	0.859	ไม่ดี
กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	2.12	0.756	ดี
หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด	2.19	0.773	ดี
กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน	2.68	0.607	ดีมาก
งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2.21	0.891	ดี
รวม	1.70	0.804	ดี

จากตาราง 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวม มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 1.70 และการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก เกี่ยวกับกินอาหารที่ปราศจากการปนเปื้อน โดยมีค่าเฉลี่ย 2.68

การปฏิบัติอยู่ในระดับดี เกี่ยวกับงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ โดยมีค่าเฉลี่ย 2.21, 2.19, 2.12, 1.53, 1.50 และ 1.50 ตามลำดับ

ตาราง 4.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ

ข้อที่ 1.1 เรื่องกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย (n=292 คน)

การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ
กินอาหารหมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ถั่วเมล็ดแห้ง	1.23	0.773	ไม่ดี
กินอาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล	1.20	0.908	ไม่ดี
กินอาหารหมู่ที่ 3 ผักผลไม้ต่าง ๆ	1.42	0.775	ไม่ดี
กินอาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ	1.67	0.704	ดี
กินอาหารหมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์	2.11	0.755	ดี
รวม	1.53	0.783	ดี

จากตาราง 4.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวม มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 1.53 และการปฏิบัติอยู่ในระดับดี เกี่ยวกับกินอาหารหมู่ที่ 4 และหมู่ 5 โดยมีค่าเฉลี่ย 1.67 และ 2.11

ตาราง 4.5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ

ข้อที่ 1.2 เรื่องหมั่นดื่มน้ำหนักตัว (n=292 คน)

การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ
ออกกำลังกายโดยการทำงานบ้านเช่น กวาดบ้าน	1.94	1.087	ดี
ออกกำลังกายโดยการเดิน วันละ 20-30 นาที	1.29	1.012	ไม่ดี
การชั่งน้ำหนักตัว	.92	.812	ไม่ดี
ออกกำลังกายโดยการวิ่ง วันละ 20-30 นาที	.78	.983	ไม่ดี
รวม	1.23	0.973	ไม่ดี

จากตาราง 4.5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี มีค่าเฉลี่ย 1.23 และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยการทำงานบ้าน โดยมีค่าเฉลี่ย 1.94

ตาราง 4.6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ

ข้อที่ 2. เรื่องกินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

(n=292 คน)

การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ
กินผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าวต่างๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง	1.58	.815	ดี
กินข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง	.83	1.002	ไม่ดี
รวม	1.20	0.908	ไม่ดี

จากตาราง 4.6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี มีค่าเฉลี่ย 1.20 และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี เกี่ยวกับการกินผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าวต่างๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง โดยมีค่าเฉลี่ย 1.58

ตาราง 4.7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ

ข้อที่ 3. เรื่องกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ (n=292 คน)

การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ
ไม่กินผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ขนุน ทุเรียน	2.26	.652	ดี
กินผักประเภทกินใบ ยอดและก้าน เช่น ผักบุ้ง คื่นช่าย กระถิน ตำลึง ผักกวางตุ้ง ผักแว่น	1.92	.866	ดี
กินผักประเภทกินผล เช่น มะเขือยาว ฟักทอง บวบ กระเจี๊ยบ มะเขือเทศ	1.45	.778	ไม่ดี
กินผักประเภทผักกินดอก เช่น ดอกกะหล่ำ ดอกแค ดอกโสน	1.27	.776	ไม่ดี
กินผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะยม มะม่วงดิบ	1.08	.756	ไม่ดี
กินผักประเภทกินราก เช่น หัวผักกาด แครอท	1.03	.663	ไม่ดี
รวม	1.50	0.748	ดี

จากตาราง 4.7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 1.50 และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี เกี่ยวกับการกินผักประเภทกินใบ ยอดและก้าน เช่น ผักบุ้ง กระถิน กระถิน ตำลึงและผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ขนุน ทูเรียน โดยมีค่าเฉลี่ย 1.92 และ 2.26

ตาราง 4.8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ

ข้อที่ 4. เรื่องกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ (n =292 คน)

การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ
ไม่กินเครื่องในสัตว์	2.05	.747	ดี
กินไข่ทั้งไข่เป็ดและไข่ไก่	1.72	.802	ดี
กินปลาน้ำจืด/ปลาทะเล	1.63	.777	ดี
กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	1.35	.830	ไม่ดี
กินผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เช่น เต้าหู้	1.22	.695	ไม่ดี
กินอาหารทะเล เช่น หอย กุ้ง	1.07	.594	ไม่ดี
รวม	1.50	0.740	ดี

จากตาราง 4.8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 1.50 และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี เกี่ยวกับไม่กินเครื่องในสัตว์ การกินไข่ทั้งไข่เป็ดและไข่ไก่ และการกินปลาน้ำจืด/ปลาทะเล โดยมีค่าเฉลี่ย 2.05, 1.72 และ 1.63 ตามลำดับ

ตาราง 4.9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ
ข้อที่ 5. เรื่องดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย (n=292 คน)

การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ
ดื่มนมถั่วเหลือง หรือน้ำเต้าหู้	.93	.892	ไม่ดี
ดื่มนมโค	.68	.827	ไม่ดี
รวม	0.80	0.859	ไม่ดี

จากตาราง 4.9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี มีค่าเฉลี่ย 0.80 และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี เกี่ยวกับการดื่มนมถั่วเหลือง หรือน้ำเต้าหู้และดื่มนมโค โดยมีค่าเฉลี่ย .93 และ .68 ตามลำดับ

ตาราง 4.10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ
ข้อที่ 6. เรื่องกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร (n=292 คน)

การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ
ไม่กินอาหารที่ปรุงจากไขมันจากสัตว์เช่นน้ำมันหมู	2.59	.715	ดีมาก
ไม่กินอาหารที่ทอดด้วยน้ำมันที่ใช้ทอดซ้ำหลายๆครั้ง เช่น ปาท่องโก๋ ก๋วยเตี๋ยว ลูกชิ้นทอด	2.40	.664	ดี
ไม่กินอาหารจานด่วนหรืออาหารฟาสต์ฟู้ด	2.24	.721	ดี
กินอาหารที่ปรุงจากไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่ว เหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน	1.95	.889	ดี
ไม่กินอาหารประเภททอดและผัด	1.43	.794	ไม่ดี
รวม	2.12	0.756	ดี

จากตาราง 4.10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.12 และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก เกี่ยวกับการกินอาหารที่ปรุงจากไขมันจากสัตว์ โดยมีค่าเฉลี่ย 2.59

การปฏิบัติอยู่ในระดับดี เกี่ยวกับไม่กินอาหารที่ทอดด้วยน้ำมันที่ใช้ทอดซ้ำหลายๆ ครั้ง ไม่กินอาหารจานด่วนหรืออาหารฟาสต์ฟู้ด การกินอาหารที่ปรุงจากไขมันจากพืช โดยมีค่าเฉลี่ย 2.40, 2.24 และ 1.95 ตามลำดับ

ตาราง 4.11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ

ข้อที่ 7. เรื่องหลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัดและเค็มจัด (n =292 คน)

การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ
ไม่กินอาหารดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง	2.33	.611	ดี
ไม่กินอาหารที่รสหวานจัด	2.28	.731	ดี
ไม่กินอาหารรสเค็มจัด โดยเติมน้ำปลา และการใช้เกลือมากกว่า 1 ช้อนชาต่อวัน	2.11	.940	ดี
ไม่กินอาหารที่รสเผ็ดจัด	2.06	.812	ดี
รวม	2.19	0.773	ดี

จากตาราง 4.11 พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวม เรื่อง การหลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัดและเค็มจัด พบว่า มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.19 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี เกี่ยวกับการไม่กินอาหารดอง ไม่กินอาหารที่รสหวานจัด ไม่กินอาหารรสเค็มจัด โดยเติมน้ำปลา และการใช้เกลือมากกว่า 1 ช้อนชาต่อวันและไม่กินอาหารที่รสเผ็ดจัด โดยมีค่าเฉลี่ย 2.33 , 2.28, 2.11 และ 2.06 ตามลำดับ

ตาราง 4.12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ
ข้อที่ 8. เรื่องกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน (n =292 คน)

การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ
กินอาหารที่สะอาด	2.99	0.83	ดีมาก
กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่	2.86	.344	ดีมาก
ไม่กินอาหารที่บรรจุในกระป๋อง เช่น ปลากระป๋อง ผักกาดกระป๋อง อาหารสำเร็จรูปบรรจุกระป๋อง	2.21	.647	ดี
รวม	2.68	0.607	ดีมาก

จากตาราง 4.12 พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวม เรื่อง การกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน พบว่า มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 2.68 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก เกี่ยวกับการกินอาหารที่สะอาด และ การกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ โดยมีค่าเฉลี่ย 2.99และ2.86 ตามลำดับและมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี เกี่ยวกับการไม่กินอาหารที่บรรจุในกระป๋อง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.21

ตาราง 4.13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ
ข้อที่ 9. เรื่องงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (n =292 คน)

การปฏิบัติ	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ
ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2.21	.891	ดี
รวม	2.21	.891	ดี

จากตาราง 4.13 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี เกี่ยวกับการงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีค่าเฉลี่ย 2.21

ตาราง 4.14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ
(n=292 คน)

การปฏิบัติ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ไม่ค่อยมาก (คะแนนเฉลี่ย 0.00-0.49)	-	-
ไม่ดี (คะแนนเฉลี่ย 0.50-1.49)	34	11.65
ดี (คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49)	258	88.35
ดีมาก (คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.00)	-	-
รวม	292	100.00

จากตาราง 4.14 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 88.35

ส่วนที่ 3 ภาวะโภชนาการ

ตาราง 4.15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะโภชนาการ (n=292 คน)

ภาวะโภชนาการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์	10	3.42
ภาวะโภชนาการปกติ	189	64.73
ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์	93	31.85
รวม	292	100

จากตาราง 4.15 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 64.73

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
 ตาราง 4.16 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการปฏิบัติโดยรวมตาม โภชนบัญญัติ
 (n =292 คน)

การปฏิบัติ	ระดับการปฏิบัติ	r	P
กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย	ดี	-.034	.566
หมั่นดื่มน้ำหนักตัว	ไม่ดี	-.093	.112
กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ	ไม่ดี	.011	.854
กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ	ดี	-.002	.969
กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็น ประจำ	ดี	.042	.470
ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	ไม่ดี	-.034	.560
กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	ดี	.003	.960
หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด	ดี	-.008	.895
กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน	ดีมาก	.070	.236
งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	ดี	.025	.671
รวม	ดี	-.048	.416

จากตาราง 4.16 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวมทั้ง 9 ข้อ มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ที่ -.048

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อระหว่างภาวะโภชนาการและการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ พบว่า มีความสัมพันธ์ระดับต่ำทุกข้อ