ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ภาวะ โภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในชุมชน

วัดถ่ามช้าง

ผู้เขียน

นางสาวเขมฤทัย จุลพันธ์

ปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ คร. ศักดา พรึงลำภู

ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์เทียมศร ทองสวัสดิ์

กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ และการบริโภคอาหารโดยรวม และจำแนกตามภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในชุมชนวัคล่ามช้าง ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัด เชียงใหม่ ประชากรที่ศึกษาเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่ไม่มีปัญหาในการสื่อสาร เป็นสมาชิกใน ชุมชนวัคล่ามช้าง และยินยอมเป็นอาสาสมัครเข้ารับการศึกษาจำนวนทั้งสิ้น 30 คน เป็นเพศหญิง 22 คน และ เพศชาย 8 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ชั่งน้ำหนัก วัคส่วนสูง และ วัคเส้นรอบวงเอว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย

ผลการศึกษา พบว่าประชากรที่ศึกษามีภาวะโภชนาการโดยรวม คือ ผอมร้อยละ 6.67 ปกติร้อยละ 30.00 ท้วมร้อยละ 26.67 โรคอ้วนร้อยละ 33.33 และโรคอ้วนอันตรายร้อยละ 3.33 และมีเส้นรอบวงเอวเกินมาตรฐานร้อยละ 40.90

การบริโภคอาหารโดยรวม พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่บริโภคอาหารหลัก 3 มื้อ ร้อยละ 66.67 บริโภคอาหารว่างร้อยละ 73.33 ปรุงอาหารโดยการต้มร้อยละ 90.00 ชอบอาหาร รสกลมกล่อมร้อยละ 46.67 ทุกคนชอบบริโภคผัก บริโภคผลใม้ร้อยละ 83.33 ดื่มน้ำ 7-8 แก้ว/วัน ร้อยละ 43.33 บริโภคอาหารเสริม ร้อยละ 70.00 สำหรับระดับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารต่อ สัปดาห์ การบริโภคอาหารที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ บริโภคนมร้อยละ 86.67 และบริโภคผลไม้ ร้อยละ 83.33 ไม่บริโภคของหวานร้อยละ 100 ไม่บริโภคไขมันร้อยละ 83.33 และไม่บริโภค เครื่องดื่ม ร้อยละ 73.33 ส่วนการบริโภคเนื้อสัตว์ร้อยละ 76.67 บริโภคข้าวร้อยละ 66.67 และ บริโภคผัก ร้อยละ 66.67 อยู่ในระดับพอใช้

การบริโภคอาหารโดยจำแนกตามภาวะโภชนาการ พบว่า ประชากรที่ศึกษาที่มีภาวะ โภชนาการเกินมาตรฐาน บริโภคอาหารหลัก 3 มื้อร้อยละ 68.42 บริโภคอาหารว่างร้อยละ 73.68 ปรุงอาหารโดยการต้มและผัดเท่ากัน คือ 89.47 ชอบอาหารรสกลมกล่อมร้อยละ 47.37 ทุกคนชอบ บริโภคผัก ชอบบริโภคผลใม้ร้อยละ 78.95 คื่มน้ำ 7-8 แก้ว/วันร้อยละ 36.84 บริโภคอาหารเสริม ร้อยละ 63.16 สำหรับระดับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารต่อสัปดาห์ การบริโภคอาหารที่อยู่ใน ระดับดี ได้แก่ บริโภคผลไม้ร้อยละ 84.21 และบริโภคนมร้อยละ 78.95 ไม่บริโภคของหวานร้อยละ 100 ไม่บริโภคไขมันร้อยละ 68.42 และไม่บริโภคเครื่องคื่มร้อยละ 84.21 ส่วนการบริโภคเนื้อสัตว์ ร้อยละ 84.21 บริโภคข้าวร้อยละ 68.42 และบริโภคผักร้อยละ 57.87 อยู่ในระดับพอใช้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Copyright[©] by Chiang Mai University All rights reserved

Independent Study Title Nutritional Status and Food Consumption of the Elderly in

Lamchang Temple Community

Author Miss Khemruethai junlaphan

Degree Master of Science (Nutrition Education)

Independent Study Advisory Committee

Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo Chairperson

Assoc. Prof. Tiamsorn Tongswas Member

ABSTRACT

The objectives of this study were to investigate nutritional status and food consumption by overall and by nutritional status of the elderly in Lamchang Temple Community, Sripoom Sub-district, Muang District, Chiang Mai Province. The study population were 60 years over. They had no problems with communication and they were the members in Lamchang Temple Community. All of them were accepted to be volunteers for studying. There were 30 persons (22 females and 8 males). The data were recorded by using interview forms. Their weight, height and waist circumference were measured. All of data were analyzed using frequency, percentages and means.

The results of this study showed that their nutritional status were thin (6.67%), normal (30%), plump (26.67%), obese (33.33%) and severe obese (3.33%). Their waist circumference were higher than standard (40.90%).

Regarding their food consumption by overall, most of them had three meals a day (66.67%). They had break between meals (73.33%), preferred boiling food (90.00%) and moderate taste food (46.67%). All of them preferred to consume vegetable, consumed fruit (83.33%), drank 7-8 glasses of water a day (43.33%) and consumed food supplement (70.00%). The levels of practice in food consumption for a week were at good level, including to drink milk (86.67%), to consume fruit (83.33%), not to consume dessert (100%) and fat (83.33%) and not to drink beverage (73.33%). But their consumption of meat (76.67%), rice (66.67%) and vegetable (66.67%) were at fair level.

Regarding food consumption classified by nutritional status, the results showed that the study population who were over nutrition had three meals a day (68.42 %). They had break between meals (73.68 %). They preferred boiling and frying food (89.47%), moderate taste food (47.37%). All of them consumed vegetable and 78.95% of them liked to consume fruit. They drank 7-8 glasses of water a day (36.84 %) and consumed food supplement (63.16%). The levels of practice in food consumption for a week were at good level, including to consume fruit (84.21%), to drink milk (78.95%), not to consume dessert (100%) and fat (68.42%) and not to drink beverage (84.21%). But their consumption of meat (84.21%), rice (68.42%) and vegetable (57.87%) were at fair level.

