

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาถึงภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุชุมชนวัดด้ามช้าง ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 คน เพศชาย 8 คน เพศหญิง 22 คน ประเมินภาวะโภชนาการด้วยการวัดสัดส่วนร่างกาย และสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้ทั่วไปและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ เสนอผลการศึกษาในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (ตาราง 4.1 ถึงตาราง 4.4)

ส่วนที่ 2 ภาวะโภชนาการ (ตาราง 4.5 ถึงตาราง 4.6)

ส่วนที่ 3 การบริโภคอาหารโดยรวมและจำแนกตามภาวะโภชนาการ (ตาราง 4.17 ถึง ตาราง 4.21)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพและศาสนา (N=30)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	22	73.33
ชาย	8	26.67
อายุ (อายุเฉลี่ย = 69.23 ปี , พิสัย 60 – 84 ปี)		
60-74 ปี	19	63.33
75-84 ปี	11	36.67
สถานภาพ		
โสด	3	10.00
สมรส	13	43.33
หม้าย	13	43.33
หย่า	1	3.33
ศาสนา		
พุทธ	30	100.00

จากตาราง 4.1 ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 73.33 มีอายุระหว่าง 60-74 ปี ร้อยละ 63.33 มีค่าเฉลี่ย คือ 69.23 ปี มีสถานภาพสมรสและเป็นหม้าย ร้อยละ 43.33 เท่าๆกัน เป็นหม้ายร้อยละ 43.33 และทุกคนนับถือศาสนาพุทธ

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ต่อเดือน แหล่งที่มาของรายได้และความเพียงพอของรายได้ (N=30)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้ศึกษา	1	3.33
ประถมศึกษา	16	53.33
มัธยมศึกษาตอนต้น	8	26.67
มัธยมศึกษาตอนปลาย	2	6.67
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	1	3.33
ระดับปริญญาตรี	2	6.67
อาชีพ		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	17	56.67
รับจ้าง	6	20.00
ข้าราชการบำนาญ	4	13.33
ธุรกิจส่วนตัว	2	6.67
ค้าขาย	1	3.33
รายได้ต่อเดือน		
ไม่มี	1	3.33
ต่ำกว่า 3,000 บาท	12	40.00
3,000-5,000 บาท	6	20.00
5,001-10,000 บาท	4	13.33
สูงกว่า 10,000 บาท	7	23.33

ตาราง 4.2 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
แหล่งที่มาของรายได้		
ลูก หลาน ญาติ	21	70.00
เงินบำนาญ	4	13.33
ธุรกิจส่วนตัว	4	13.33
ดอกเบี้ยธนาคาร	2	6.67
ค่าขาย	2	6.67
รับจ้าง	4	13.33
ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอ	24	80.00
มีหนี้สิน	3	10.00
ไม่มีหนี้สิน	21	70.00
ไม่เพียงพอ	6	20.00
มีหนี้สิน	2	6.67
ไม่มีหนี้สิน	4	13.33

จากตาราง 4.2 พบว่าประชากรที่ศึกษาจบการศึกษาในระดับประถมศึกษาร้อยละ 53.33 ไม่ได้ประกอบอาชีพร้อยละ 56.67 รายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 3,000 บาทร้อยละ 40.00 โดยได้รับรายได้จากลูกหลานร้อยละ 70.00 รายได้ที่ได้รับเพียงพอต่อการใช้จ่ายร้อยละ 80 และไม่มีหนี้สินร้อยละ 70.00

ตาราง4.3 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามโรคประจำตัว ปัญหาในการขบเคี้ยวอาหาร ปัญหาการกลืนอาหาร การรับรสอาหาร และอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร (N=30)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
โรคประจำตัว		
ไม่มี	12	40.00
มี	18	60.00
โรคความดันโลหิตสูง	10	33.33
โรคเบาหวาน	2	6.67
โรคข้อ	1	3.33
โรคหัวใจ	2	6.67
โรคกระเพาะอาหาร	2	6.67
โรคคอพอก	1	3.33
โรคเก๊าต์	1	3.33
คอเลสเตอรอลสูง	4	13.33
โรคทางผิวหนัง(ผิวหนังลอก)	1	3.33
อัมพฤกษ์	1	3.33
ต่อกระจก ต่อหิน	1	3.33
การรักษา		
ไปพบแพทย์	18	60.00
ปัญหาการขบเคี้ยวอาหาร		
ไม่มี	13	43.33
มี*	17	56.67
ปวดฟัน	6	20.00
ฟันผุ	5	16.67
ฟันโยก ฟันหลุด	12	40.00
ใส่ฟันปลอมทำให้เคี้ยวอาหารไม่ถนัด	6	20.00

ตาราง 4.3 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ปัญหาการกลืนอาหาร		
ไม่มี	27	90.00
มี	3	10.00
การรับรสของลิ้น		
ปกติ	30	100
อาการเกี่ยวกับทางเดินอาหาร		
ไม่มี	10	33.33
มี*	20	66.67
ท้องอืด ท้องเฟ้อ	11	36.67
เบื่ออาหาร	4	13.33
โรคกระเพาะอาหาร	5	16.67
ปวดท้อง	2	6.67
กินอาหารได้น้อยอึดเร็ว	10	33.33

*ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตาราง 4.3 พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่มีประจำตัวร้อยละ 60.00 เป็นโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 33.33 ทำการรักษาโดยไปพบแพทย์ร้อยละ 60.00 พบว่า มีปัญหาการขบเคี้ยวอาหารร้อยละ 56.67 มีปัญหาฟันโยก ฟันหลุดร้อยละ 40.00 ไม่มีปัญหาในการกลืนอาหารร้อยละ 90 การรับรสของลิ้นปกติร้อยละ 100 มีอาการเกี่ยวกับทางเดินอาหารร้อยละ 66.67 โดยกินอาหาร ได้น้อยอึดเร็วยังร้อยละ 33.33

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามปัญหาในการมองเห็น ปัญหาปวดกระดูกหรือตามข้อต่างๆ ปัญหาในการจับถ้ำยปีสสาวะ ปัญหาในการจับถ้ำยอุจจาระ การนอนหลับ ปัญหาในการนอนหลับ (N=30)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ปัญหาในการมองเห็น		
ไม่มี	2	6.67
มี*	28	93.33
สายตายาว	20	66.67
สายตาสั้น	20	66.67
สายตาเอียง	4	13.33
ตามัว ตามอง	12	40.00
ต้อกระจก	2	6.67
ปัญหาปวดกระดูกหรือตามข้อต่างๆ		
ไม่มี	13	43.33
มี*	17	56.67
เข่า	10	33.33
เอว	4	13.33
ข้อเท้า	3	10.00
หัวไหล่	1	1.33
ต้นขา	3	10.00
ข้อมือ ข้อนิ้ว	1	1.33
หลัง	1	1.33
บั้นท้าย	1	1.33
ปัญหาในการจับถ้ำยปีสสาวะ		
ไม่มี	28	93.33
มี*	2	6.67
ปีสสาวะบ่อย	1	1.33
ปีสสาวะออกมากเกินไป	1	1.33

ตาราง 4.4 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ปัญหาในการขยับถ่ายอุจจาระ		
ไม่มี	22	73.33
มี*	8	26.67
ท้องผูก	8	26.67
ท้องเสีย	2	6.67
การนอนหลับ		
นอนกลางวัน	16	53.33
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	8	26.67
1 ชั่วโมง	5	16.67
2 ชั่วโมง	2	6.67
4 ชั่วโมง	1	3.33
นอนกลางคืน	30	100.00
1-4 ชั่วโมง	4	13.33
5-6 ชั่วโมง	7	23.33
7-8 ชั่วโมง	17	56.67
มากกว่า 8 ชั่วโมง	2	6.67
ปัญหาในการนอนหลับ		
ไม่มี	18	60.00
มี	12	40.00
นอนไม่หลับโดยไม่รู้สาเหตุ	5	16.67
เสียงดังรบกวน	3	10.00
สะดุ้งตื่น	2	6.67
ตื่นมาเข้าห้องน้ำกลางดึก	2	6.67

ตาราง 4.4 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การออกกำลังกาย		
ไม่ออกกำลังกาย	19	63.33
ออกกำลังกาย	11	36.67
ระยะเวลาในการออกกำลังกาย		
30-45 นาที	10	33.33
มากกว่า45นาทีขึ้นไป	1	3.33
จำนวนครั้งในการออกกำลังกาย		
6-7 ครั้ง/สัปดาห์	11	36.67

* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตาราง 4.4 พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาในการมองเห็นร้อยละ 93.33 โดยพบว่ามีสายตาสั้นและสายตายาวเท่ากันคือร้อยละ 66.67 มีอาการปวดข้อปวดกระดูกร้อยละ 56.67 โดยปวดหัวเข่าร้อยละ 33.33 ไม่มีปัญหาในการจับถ่ายปัสสาวะร้อยละ 93.33 ไม่มีปัญหาในการจับถ่ายอุจจาระร้อยละ 73.33 นอนกลางวันร้อยละ 53.33 โดยนอนหลับน้อยกว่า 1 ชั่วโมงร้อยละ 26.67 หลับสนิทร้อยละ 33.33 นอนกลางคืนร้อยละ 100 โดยนอนหลับ 7-8 ชั่วโมงร้อยละ 56.67 หลับสนิทร้อยละ 60.00 โดยไม่มีปัญหาในการนอนหลับร้อยละ 60.00 ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายร้อยละ 63.33

ส่วนที่ 2 ภาวะโภชนาการ

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามเพศและภาวะโภชนาการ(ดัชนีมวลกาย) (N=30)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ									
			ผอม		ปกติ		ท้วม		โรคอ้วน		โรคอ้วนอันตราย	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ												
หญิง	22	73.33	2	9.09	6	27.27	4	18.18	9	40.90	1	4.54
ชาย	8	26.67	-	-	3	37.50	4	50.00	1	12.50	-	-

จากตาราง 4.5 ประชากรที่ศึกษาเพศหญิงร้อยละ 73.33 มีภาวะโภชนาการอ้วนร้อยละ 40.90 เพศชายร้อยละ 26.67 มีภาวะโภชนาการท้วมร้อยละ 50.00

ตาราง4.6 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามเพศและเส้นรอบวงเอว (N=30)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ	เส้นรอบวงเอว			
			ไม่เกินมาตรฐาน		เกินมาตรฐาน	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศหญิง	22	73.33	13	59.09	9	40.90
ชาย	8	26.67	8	100.0	-	-

จากตาราง4.6 พบว่าเพศหญิงมีเส้นรอบวงเอวไม่เกินมาตรฐานคือ < 31.5 นิ้วร้อยละ 59.09
 เพศชายทุกคนมีเส้นรอบวงเอวไม่เกินมาตรฐานคือ < 35.5 นิ้ว

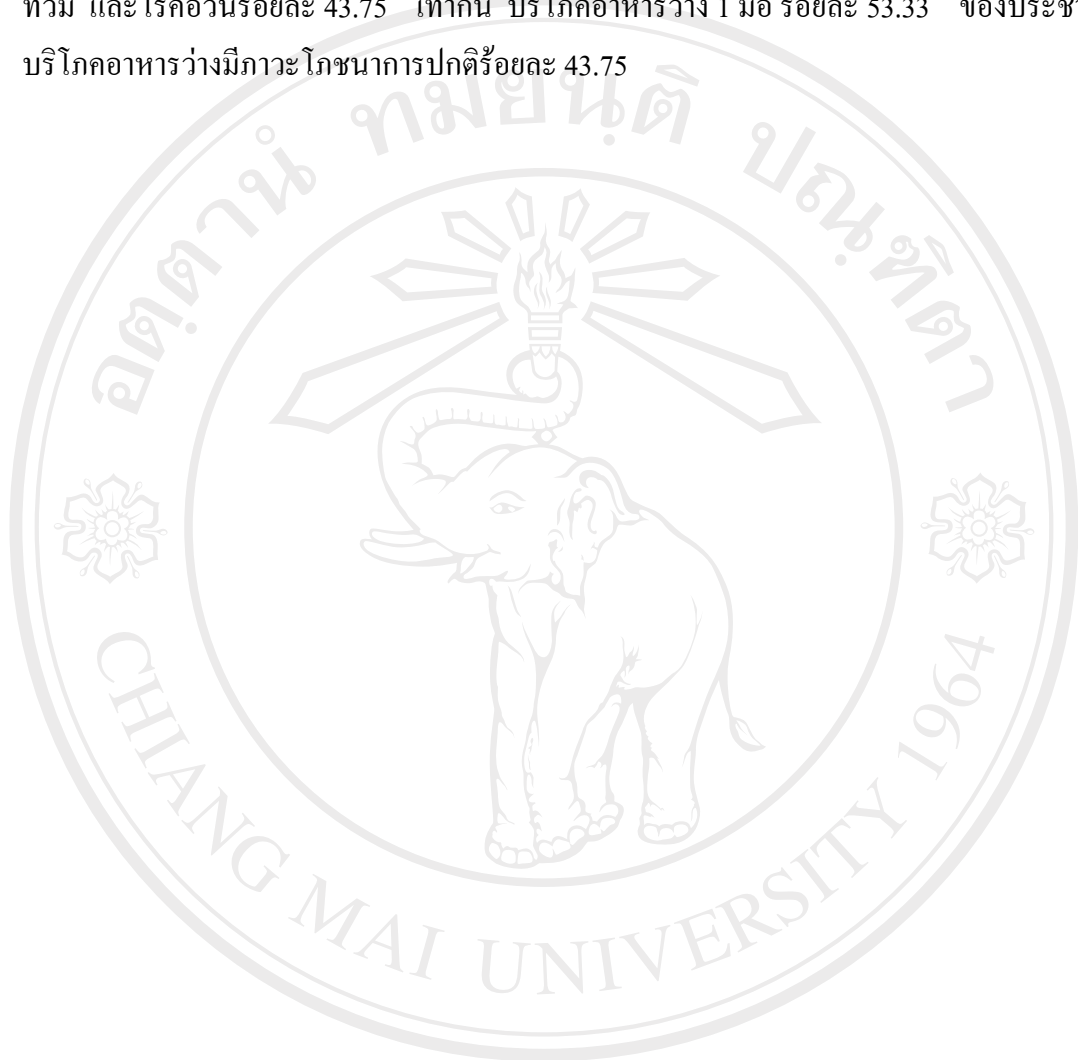
ส่วนที่ 3 การบริโภคอาหารโดยรวมและจำแนกตามภาวะโภชนาการ

ตอนที่ 1 การบริโภคอาหาร

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามจำนวนมื้ออาหารหลัก จำนวนมื้ออาหารว่าง และภาวะโภชนาการ(N=30)

การบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ									
			ผอม		ปกติ		ท้วม		โรคอ้วน		โรคอ้วนอันตราย	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนมื้ออาหารหลัก												
2 มื้อ	7	23.33	-	-	1	-	4	57.14	2	28.57	-	-
3 มื้อ	20	66.67	1	5.00	6	30.00	4	20.00	8	40.00	1	5.00
มากกว่า 3 มื้อ	3	10.00	1	33.33	2	66.66	-	-	-	-	-	-
จำนวนมื้ออาหารว่าง												
ไม่ได้รับประทาน	8	26.67	1	12.50	2	25.00	1	12.50	3	37.50	1	12.50
รับประทาน	22	73.33	1	4.55	7	43.75	7	43.75	7	43.75	-	-
1 มื้อ	16	53.33	1	6.25	7	43.75	4	25.00	4	25.00	-	-
2 มื้อ	4	13.33	-	-	-	-	3	75.00	1	25.00	-	-
3 มื้อ	2	6.67	-	-	-	-	-	-	2	100	-	-

จากตาราง 4.7 พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่บริโภคอาหารหลัก 3 มื้อ ร้อยละ 66.67 มีภาวะโภชนาการโรคอ้วนร้อยละ 40.00 บริโภคอาหารว่างร้อยละ 73.33 มีภาวะโภชนาการปกติทั่วไป และโรคอ้วนร้อยละ 43.75 เท่ากัน บริโภคอาหารว่าง 1 มื้อ ร้อยละ 53.33 ของประชากรที่บริโภคอาหารว่างมีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 43.75



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามที่มาของอาหารที่รับประทาน และภาวะโภชนาการ (N=30)

การบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ										
			ผอม		ปกติ		อ้วน		โรคอ้วน		โรคอ้วนอันตราย		
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ที่มาของอาหารที่รับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)													
- ปรุงกินเอง	25	83.33	2	8.00	8	32.00	5	20.00	9	36.00	1	4.00	
- ซื้ออาหารถุง	21	70.00	1	4.76	6	28.57	8	38.10	5	23.81	1	4.76	
- อาหารสำเร็จรูป บรรจุซอง	3	10.00	-	-	1	33.33	1	33.33	1	33.33	-	-	
- อาหารแช่แข็งสำเร็จรูป	2	6.67	-	-	1	50.00	-	-	-	-	1	50.00	

จากตาราง 4.8 พบว่าประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่ปรุงอาหารเองร้อยละ 83.33 มีภาวะโภชนาการ โรคอ้วนร้อยละ 36.00 ซื้ออาหารถุงร้อยละ 70.00 มีภาวะโภชนาการอ้วนร้อยละ 38.10

ตาราง 4.9 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามวิธีการปรุงอาหาร และภาวะโภชนาการ (N=30)

การบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ										
			ผอม		ปกติ		อ้วน		โรคอ้วน		โรคอ้วนอันตราย		
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
วิธีการปรุงอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)													
ต้ม	27	90.00	2	7.41	8	40.00	6	22.22	10	37.04	1	3.70	
ย่าง/ปิ้ง	5	16.67	-	-	1	20.00	2	40.00	2	40.00	-	-	
อบ	5	16.67	-	-	1	20.00	-	-	4	80.00	-	-	
ตุ๋น	8	26.67	-	-	4	50.00	2	25.00	2	25.00	-	-	
นึ่ง	18	60.00	1	5.56	6	33.33	5	27.78	5	27.78	1	5.56	
ผัด	25	83.33	1	4.00	7	28.00	6	24.00	10	40.00	1	4.00	
ทอด	19	63.33	1	5.26	6	31.58	4	21.05	7	36.84	1	5.26	
แกง	12	40.00	-	-	2	16.67	6	50.00	4	33.33	-	-	

จากตาราง 4.9 พบว่าประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่ปรุงอาหารด้วยวิธีการต้มร้อยละ 90.00 และมีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 40.00 ปรุงอาหารด้วยวิธีผัดและทอดร้อยละ 83.33 และ 63.33 มีภาวะโภชนาการโรคอ้วนร้อยละ 40.00 และ 36.84

ตาราง 4.10 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามรสชาติของอาหารที่พอใจ และภาวะโภชนาการ (N=30)

การบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ										
			ผอม		ปกติ		ท้วม		โรคอ้วน		โรคอ้วนอันตราย		
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
รสชาติของอาหารที่พอใจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)													
หวาน	10	33.33	1	10.00	3	30.00	1	10.00	5	50.00	-	-	
เปรี้ยว	5	16.67	-	-	2	40.00	1	20.00	2	40.00	-	-	
เค็ม	6	20.00	1	16.67	1	16.67	2	33.33	2	33.33	-	-	
จืด	11	36.67	1	9.09	3	27.27	4	36.36	3	27.27	-	-	
เผ็ด	4	13.33	-	-	1	25.00	1	25.00	2	50.00	-	-	
ขม	7	23.33	-	-	3	42.86	3	42.86	1	14.29	-	-	
กลมกล่อม	14	46.67	-	-	5	35.71	2	14.29	6	42.86	1	7.14	

จากตาราง 4.10 พบว่าประชากรที่ศึกษาชอบบริโภคอาหารรสกลมกล่อมร้อยละ 46.67 และมีภาวะโภชนาการ โรคอ้วนร้อยละ 42.86

ตาราง 4.11 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามประเภทของอาหารที่ชอบบริโภค และภาวะโภชนาการ (N=30)

การบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ										
			ผอม		ปกติ		อ้วน		โรคอ้วน		โรคอ้วนอันตราย		
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ประเภทของอาหารที่ชอบบริโภค (ตอบได้มากกว่า1ข้อ)													
- เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่ว	10	33.33	1	10.00	4	40.00	2	20.00	3	30.00	-	-	
- ข้าว ถั่ว เต้าหู้ บะหมี่ ขนมปัง	13	43.33	1	7.69	3	23.08	5	38.46	4	30.77	-	-	
- ผักชนิดต่างๆ	30	100.00	2	6.67	9	30.00	8	26.67	10	33.33	1	3.33	
- ผลไม้ชนิดต่างๆ	25	83.33	2	8.00	8	32.00	5	20.00	9	36.00	1	4.00	
- นมชนิดต่างๆ	8	26.67	1	12.50	2	25.00	1	12.50	4	50.00	-	-	
- อาหารจำพวกไขมัน น้ำมัน กะทิ	2	6.67	-	-	1	50.00	1	50.00	-	-	-	-	

จากตาราง 4.11 พบว่าประชากรที่ศึกษาชอบบริโภคผักและผลไม้ร้อยละ 100 และ 83.33 และมีภาวะโภชนาการโรคอ้วนร้อยละ 33.33 และร้อยละ 36.00

ตาราง 4.12 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามปริมาณน้ำที่ดื่มต่อวัน และภาวะโภชนาการ (N=30)

การบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ									
			ผอม		ปกติ		ท้วม		โรคอ้วน		โรคอ้วนอันตราย	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ปริมาณน้ำที่ดื่มต่อวัน												
3-4 แก้ว/วัน	3	10.00	-	-	-	-	-	-	3	100	-	-
5-6 แก้ว/วัน	10	33.33	-	-	5	50.00	4	40.00	-	-	1	10.00
7-8 แก้ว/วัน	13	43.33	2	15.38	4	30.77	4	30.77	3	23.08	-	-
มากกว่า 8 แก้ว	4	13.33	-	-	-	-	-	-	4	100	-	-

จากตาราง 4.12 พบว่าประชากรที่ศึกษาดื่มน้ำ 7-8 แก้ว/สัปดาห์ร้อยละ 43.33 และมีภาวะโภชนาการท้วมและโรคอ้วนเท่ากัน ร้อยละ 30.70

ตาราง 4.13 (ต่อ)

การบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ										
			ผอม		ปกติ		อ้วน		โรคอ้วน		โรคอ้วนอันตราย		
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ปริมาณอาหารเสริม													
1 กล่อง/ซอง/แก้ว	21	70.00	2	9.52	7	33.33	4	19.05	8	38.10	-	-	
ความถี่ในการบริโภค													
1 – 3 ครั้ง/สัปดาห์	7	23.33	1	14.29	1	14.29	1	14.29	3	42.86	1	14.29	
ทุกวัน	14	46.67	1	7.14	6	42.86	3	21.43	4	28.57	-	-	

จากตาราง 4.13 พบว่าประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่บริโภคอาหารเสริมร้อยละ 70.00 และมีภาวะโภชนาการโรคอ้วนร้อยละ 38.10 บริโภคไมโล
โอวัลตินร้อยละ 30.00 และมีภาวะโภชนาการโรคอ้วนร้อยละ 66.67

ตาราง 4.14 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และภาวะโภชนาการ (N=30)

การบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ										
			ผอม		ปกติ		อ้วน		โรคอ้วน		โรคอ้วนอันตราย		
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (ผลิตภัณฑ์เป็นผง แคปซูล) การบริโภคผลิตภัณฑ์ เสริมอาหาร													
บริโภค	3	10.00	-	-	-	-	1	33.33	2	66.67	-	-	
ไม่บริโภค	27	90.00	2	7.41	9	33.33	7	25.93	8	29.63	1	3.70	
ชนิดของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร													
โสม	1	3.33	-	-	-	-	-	-	1	100.00	-	-	
รังนก	1	3.33	-	-	-	-	-	-	1	100.00	-	-	
น้ำมันตับปลา	1	3.33	-	-	-	-	1	100.00	-	-	-	-	

ตาราง 4.14 (ต่อ)

การบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ										
			ผอม		ปกติ		ท้วม		โรคอ้วน		โรคอ้วนอันตราย		
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ปริมาณผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร													
1 ขวด/เม็ด	3	10.00	-	-	-	-	1	33.33	2	66.67	-	-	
ความถี่ในการบริโภค													
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	1	3.33	-	-	-	-	-	-	1	100.00	-	-	
ทุกวัน	2	6.67	-	-	-	-	1	50.00	1	50.00	-	-	

จากตาราง 4.14 พบว่าประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารร้อยละ 90.00 และมีภาวะโภชนาการโรคอ้วนร้อยละ 29.63

ตาราง 4.15 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามการบริโภควิตามิน และภาวะโภชนาการ (N=30)

การบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ									
			ผอม		ปกติ		อ้วน		โรคอ้วน		โรคอ้วนอันตราย	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
วิตามิน												
การบริโภควิตามิน												
บริโภค	2	6.67	-	-	-	-	1	50.00	1	50.00	-	-
ไม่บริโภค	28	93.33	2	7.14	9	32.14	8	28.57	9	32.14	-	-
ชนิดของวิตามิน												
วิตามินรวม	2	6.67	-	-	-	-	1	50.00	1	50.00	-	-
ปริมาณวิตามิน												
1 เม็ด	2	6.67	-	-	-	-	1	50.00	1	50.00	-	-
ความถี่ในการบริโภค												
ทุกวัน	2	6.67	-	-	-	-	1	50.00	1	50.00	-	-

จากตาราง 4.15 พบว่าประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่ไม่บริโภควิตามินร้อยละ 90.00 และมีภาวะโภชนาการโรคอ้วนร้อยละ 32.14

ตาราง 4.16 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามการบริโภคเกลือแร่เสริม และภาวะโภชนาการ (N=30)

การบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ										
			ผอม		ปกติ		ท้วม		โรคอ้วน		โรคอ้วนอันตราย		
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
เกลือแร่เสริม (เช่น เอ็ม100, กระทิงแดง, สปอนเซอร์ ฯลฯ)													
การบริโภคเกลือแร่เสริม													
บริโภค	7	23.33	-	-	2	28.57	2	28.57	3	42.86	-	-	
ไม่บริโภค	23	76.67	2	8.70	7	30.43	6	26.08	7	30.43	1	4.35	
ชนิดของเกลือแร่เสริม													
กระทิงแดง	4	13.33	-	-	1	25.00	2	50.00	1	25.00	-	-	
สปอนเซอร์	2	6.67	-	-	-	-	-	-	2	100.00	-	-	
ลูกทุ่ง	1	3.33	-	-	1	100.00	-	-	-	-	-	-	

ตาราง 4.16 (ต่อ)

การบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ										
			ผอม		ปกติ		ท้วม		โรคอ้วน		โรคอ้วนอันตราย		
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ปริมาณเกลือแร่เสริม													
1 ขวด	7	100	-	-	2	28.57	2	28.57	3	42.86	-	-	
ความถี่ในการบริโภค													
น้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์	2	6.67	-	-	1	50.00	-	-	1	50.00	-	-	
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	3	10.00	-	-	-	-	2	66.67	1	33.33	-	-	
ทุกวัน	2	6.67	-	-	1	50.00	-	-	1	50.00	-	-	

จากตาราง 4.16 พบว่าประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่ไม่บริโภคเกลือแร่เสริมร้อยละ 76.67 และมีภาวะโภชนาการปกติและโรคอ้วนเท่ากันร้อยละ 30.43

ตาราง 4.17 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามกลุ่มอาหารและระดับการปฏิบัติในการบริโภคเนื้อสัตว์ นม ข้าว ผัก ผลไม้ ไขมัน น้ำมันจากพืช น้ำมันจากสัตว์ อาหารทอด เครื่องดื่ม และของหวานโดยรวม (N=30)

กลุ่มอาหาร	ระดับการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร							
	ต้องปรับปรุง		ควรปรับปรุง		พอใช้		ดี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เนื้อสัตว์	-	-	1	3.33	23	76.67	6	3.33
นม	-	-	-	-	4	13.33	26	86.67
ข้าว	-	-	9	30.00	20	66.67	1	3.33
ผัก	-	-	-	-	20	66.67	10	33.33
ผลไม้	-	-	-	-	6	20.00	24	80.00
ไขมัน	-	-	-	-	8	26.67	22	73.33
น้ำมันจากพืช	-	-	-	-	2	6.67	28	93.33
น้ำมันจากสัตว์	-	-	-	-	1	3.33	29	96.67
อาหารทอด	-	-	-	-	16	53.33	14	46.67
ของหวาน	-	-	-	-	-	-	30	100.00
เครื่องดื่ม	-	-	-	-	5	16.67	25	83.33

จากตาราง 4.17 พบว่า ประชากรที่ศึกษาทุกคนบริโภคของหวานในระดับดี และส่วนใหญ่บริโภคน้ำมันจากสัตว์ น้ำมันจากพืช นม เครื่องดื่ม ผลไม้ ไขมัน โดยรวมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 96.67 , 93.33 , 86.67 , 83.33 , 80 , 73.33 ตามลำดับ การบริโภคเนื้อสัตว์ ข้าว ผัก และอาหารทอด โดยรวม อยู่ในระดับพอใช้ร้อยละ 76.67 , 66.67 , 66.67 และ 53.33 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 การบริโภคอาหารโดยรวมและจำแนกตามภาวะโภชนาการ

ตอนที่ 2 ความถี่ในการบริโภคอาหาร

ตาราง 4.18 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามการปฏิบัติในการบริโภคเนื้อสัตว์ นม ข้าว และภาวะโภชนาการ (N=30)

การปฏิบัติในการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ										
			ผอม		ปกติ		ท้วม		โรคอ้วน		โรคอ้วนอันตราย		
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
เนื้อสัตว์													
ดี	6	20.00	-	-	3	50.00	3	50.00	-	-	-	-	-
พอใช้	23	76.67	2	8.70	5	21.74	5	21.74	10	43.48	1	4.35	-
ควรปรับปรุง	1	3.33	-	-	1	100.00	-	-	-	-	-	-	-
นม													
ดี	25	83.33	2	7.69	8	30.77	6	23.08	9	34.62	-	-	-
พอใช้	5	16.67	-	-	1	20.00	2	40.00	1	20.00	1	20.00	-
ข้าว													
ดี	1	3.33	1	100.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-
พอใช้	20	66.67	1	5.00	6	30.00	6	30.00	7	35.00	-	-	-
ควรปรับปรุง	9	30.00	-	-	3	33.33	2	22.22	3	33.33	1	11.11	-

จากตาราง 4.18 พบว่าประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในการบริโภคเนื้อสัตว์ในระดับพอใช้ร้อยละ 76.67 มีภาวะโภชนาการปกติและท่วมเท่ากันร้อยละ 50.00 มีการปฏิบัติในการบริโภคนมในระดับดีร้อยละ 83.33 มีภาวะโภชนาการโรคอ้วนร้อยละ 34.62 มีการปฏิบัติในการบริโภคข้าวในระดับพอใช้ร้อยละ 66.67 มีภาวะโภชนาการโรคอ้วนร้อยละ 35.00



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตาราง 4.19 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามการปฏิบัติในการบริโภคผัก ผลไม้ และภาวะโภชนาการ (N=30)

การปฏิบัติในการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ									
			ผอม		ปกติ		อ้วน		โรคอ้วน		โรคอ้วนอันตราย	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผัก												
ดี	10	33.33	-	-	2	20.00	5	50.00	3	30	-	-
พอใช้	20	66.67	2	10.00	7	35.00	3	15.00	7	35.00	1	5.00
ผลไม้												
ดี	24	80.00	2	8.33	6	25.00	7	29.17	8	33.33	1	4.17
พอใช้	6	20.00	-	-	3	50.00	1	16.67	2	10.00	-	-

จากตาราง 4.19 พบว่าประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในการบริโภคผักในระดับพอใช้ร้อยละ 66.67 มีภาวะโภชนาการปกติและโรคอ้วนเท่ากัน ร้อยละ 35.00 มีการปฏิบัติในการบริโภคผลไม้ในระดับดีร้อยละ 80.00 มีภาวะโภชนาการโรคอ้วนร้อยละ 33.33

ตาราง 4.20 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามการปฏิบัติในการบริโภคไขมัน น้ำมันจากพืช น้ำมันจากสัตว์ อาหารทอด และ ภาวะโภชนาการ (N=30)

การปฏิบัติในการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ									
			ผอม		ปกติ		ท้วม		โรคอ้วน		โรคอ้วนอันตราย	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไขมัน												
ดี	22	73.33	2	9.09	7	31.82	6	27.27	7	31.82	-	-
พอใช้	8	26.67	-	-	2	25.00	2	25.00	3	37.50	1	12.50
น้ำมันจากพืช												
ดี	28	93.33	2	7.14	9	32.14	8	28.57	8	28.57	1	3.57
พอใช้	2	6.67	-	-	-	-	-	-	2	100.00	-	-
น้ำมันจากสัตว์												
ดี	29	96.67	2	6.90	9	31.03	8	27.59	9	31.03	1	3.45
พอใช้	1	3.33	-	-	-	-	-	-	1	100.00	-	-
อาหารทอด												
ดี	14	46.67	1	7.14	3	21.43	6	42.86	4	28.57	-	-
พอใช้	16	53.33	1	6.25	6	37.50	2	12.50	6	37.50	1	6.25

จากตาราง 4.20 พบว่าประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในการบริโภคไขมันในระดับดีร้อยละ 73.33 มีภาวะโภชนาการปกติและโรคอ้วนเท่ากันร้อยละ 31.82 มีการปฏิบัติในการบริโภคน้ำมันจากพืชในระดับดีร้อยละ 93.33 มีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 32.14 มีการปฏิบัติในการบริโภคน้ำมันจากสัตว์ในระดับดีร้อยละ 96.67 มีภาวะโภชนาการปกติและโรคอ้วนเท่ากันร้อยละ 31.03 มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารทอดในระดับพอใช้ร้อยละ 53.33 มีภาวะโภชนาการปกติและโรคอ้วนเท่ากันร้อยละ 37.50



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.21 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษาจำแนกตามการปฏิบัติในการบริโภคของหวาน เครื่องดื่ม และภาวะโภชนาการ (N=30)

การปฏิบัติในการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ										
			ผอม		ปกติ		อ้วน		โรคอ้วน		โรคอ้วนอันตราย		
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ของหวาน													
ดี	30	100.00	2	6.67	9	30	8	26.67	10	33.33	1	3.33	
เครื่องดื่ม													
ดี	25	83.33	2	8.00	7	28.00	8	32.00	7	28.00	1	4.00	
พอใช้	5	16.67	-	-	2	40.00	-	-	3	12.00	-	-	

จากตาราง 4.21 พบว่าประชากรที่ศึกษามีการปฏิบัติในการบริโภคของหวานในระดับดีร้อยละ 100 มีภาวะโภชนาการโรคอ้วนร้อยละ 33.33 มีการปฏิบัติในการบริโภคเครื่องดื่มในระดับดีร้อยละ 83.33 มีภาวะโภชนาการอ้วนร้อยละ 32.00