

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษารายบุคคล (case study) การให้คำปรึกษานี้ใช้วิธีการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม (behavioral counseling) ให้ผู้รับคำปรึกษาปรับพฤติกรรมตนเองผ่านทางกระบวนการให้คำปรึกษา 5 ขั้นตอนคือ การสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การดำเนินการช่วยผู้รับคำปรึกษา และการติดตามผลและการยุติการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตนได้เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก ซึ่งสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

สรุปผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป

ผู้รับคำปรึกษาเป็นเพศชาย อายุ 27 ปี น้ำหนักตัวเมื่อวันที่ 1 เมษายน 2553 ซึ่งได้ 84 กิโลกรัม ส่วนสูง 171 เซนติเมตร ค่าผลต่างความสูงและน้ำหนัก (HWDI) เท่ากับ 87 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ เป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ปัจจุบันประกอบอาชีพนักเขียน โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ไม่มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง และไม่ได้มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ บางครั้งผู้รับคำปรึกษามีความดันโลหิตสูง มีอาการเหนื่อยง่ายเมื่อออกกำลังกาย ปวดเมื่อยตามร่างกายและปวดข้อบางครั้ง ผู้รับคำปรึกษาเคยออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเก็ตบอลกับกลุ่มเพื่อนในขณะที่เป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย และออกกำลังกายที่ฟิตเนส แต่ปัจจุบันไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแล้วเนื่องจากต้องทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน รับประทานขนมกรุบกรอบเป็นประจำ รวมทั้งยังดื่มน้ำอัดลมบ่อยครั้ง รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา

ผู้รับคำปรึกษาเริ่มมีน้ำหนักเกินตั้งแต่อายุประมาณ 21 ปี เนื่องจากไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารในปริมาณมาก โดยผู้รับคำปรึกษาได้พยายามลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายร่วมกับการรับประทานอาหารให้น้อยลง ไม่อดอาหาร แต่ไม่เคยใช้ยาลดน้ำหนักหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ผู้รับคำปรึกษามีความวิตกกังวลเรื่องการลดน้ำหนัก เพราะถูกทักว่าอ้วนขึ้นบ่อยครั้ง จึงมีความสนใจเรื่องการปรับพฤติกรรมตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อการลดน้ำหนัก ซึ่งเป้าหมายในการลดน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษาคือ ต้องการลดน้ำหนักของตนเองให้เหลือ 76 กิโลกรัม ซึ่งเป็นเป้าหมายที่คาดไว้ในระยะยาว และภายในระยะเวลา 2 เดือน ต้องการ

ลดน้ำหนัก ให้ได้ 5 กิโลกรัม เพื่อให้มีรูปร่างได้สัดส่วนขึ้น สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้โดย
ไม่เหน็ดเหนื่อย

จากการ วิเคราะห์ พฤติกรรมตนเองของผู้รับคำปรึกษา พบว่า พฤติกรรมที่ส่งผลให้รู้สึก
อยากรับประทานอาหารบ่อยที่สุดคือ การที่ต้องทำงานจนดึก และพฤติกรรมที่นำมาแทนที่
พฤติกรรมที่ส่งผลให้รู้สึกอยากรับประทานอาหารคือ การออกกำลังกายและเล่นเกมคอมพิวเตอร์
ส่วนพฤติกรรมเป้าหมายระยะสั้นซึ่งเห็นผลภายในระยะ 1-4 สัปดาห์คือ ลดน้ำหนักให้ได้
2 กิโลกรัม โดยเลือกสิ่งเสริมแรงหรือรางวัลเป็นการไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อน และพฤติกรรม
เป้าหมายระยะยาวซึ่งเห็นผลในระยะมากกว่า 4 สัปดาห์คือ ลดน้ำหนักให้เหลือ 76 กิโลกรัม โดย
เลือกสิ่งเสริมแรงหรือรางวัลเป็นการซื้อเกมคอมพิวเตอร์เครื่องใหม่

**พฤติกรรมมารับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกาย และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับ
การลดน้ำหนัก**

การประเมินพฤติกรรมมารับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกาย และ
การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนักโดยแบบประเมิน นที่มีคำถามด้านบวกและด้านลบ ซึ่งแบ่งเป็น
พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับ
การลดน้ำหนัก ทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษา พบว่า

ด้านการรับประทานอาหาร ก่อนการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมมารับ
ประทานอาหารอยู่ในระดับปานกลางคือ ได้ 26 คะแนนจากคะแนนเต็ม 51 คะแนน คิดเป็น
ร้อยละ 50.98 ส่วนหลังการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมมารับประทานอาหาร
เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักเพิ่มขึ้นคือ ได้ 27 คะแนนจากคะแนนเต็ม 51 คะแนน คิดเป็น
ร้อยละ 52.94

ด้านการบริโภคเครื่องดื่ม ก่อนการให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมบริโภค
เครื่องดื่มอยู่ในระดับมากคือ ได้ 10 คะแนนจากคะแนนเต็ม 15 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 66.67 ส่วน
หลังการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมเครื่องดื่มเหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก
เพิ่มขึ้นคือ ได้ 11 คะแนนจากคะแนนเต็ม 15 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 73.33

ด้านการออกกำลังกาย ทั้งก่อนและหลังการ ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรม
การออกกำลังกายระดับปานกลางคือ ได้ 7 คะแนนจากคะแนนเต็ม 15 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 46.67

ด้านการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ก่อนการให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรม
การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนักระดับน้อยคือ ได้ 26 คะแนนจากคะแนนเต็ม 72 คะแนน คิด
เป็นร้อยละ 36.11 ส่วนหลังการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการ
ลดน้ำหนักเพิ่มขึ้นคือ ได้ 33 คะแนนจากคะแนนเต็ม 72 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 45.83

การให้คำปรึกษาด้านประเภทอาหารที่รับประทาน

ผู้รับคำปรึกษาได้จัดบันทึกอาหารที่รับประทาน ทุกวัน ระหว่างวันที่ 1 เมษายน 2553 ถึง 30 พฤษภาคม 2553 จากผลการประเมินพบว่า ค่าเฉลี่ยของอาหารที่รับประทานที่รับประทานใน สัปดาห์ที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 32.48 สัปดาห์ที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 30.56 สัปดาห์ที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 33.33 สัปดาห์ที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 36.04 สัปดาห์ที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 29.17 สัปดาห์ที่ 6 คิดเป็น ร้อยละ 29.03 สัปดาห์ที่ 7 คิดเป็นร้อยละ 33.33 และสัปดาห์ที่ 8 คิดเป็นร้อยละ 33.93 จากผล การประเมินประเภทอาหารที่รับประทานตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ได้ค่าเฉลี่ยคิดเป็น ร้อยละ 32.78 แสดงว่าอาหารที่ผู้รับคำปรึกษาเลือกรับประทานยังไม่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก

การให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย

ผู้รับคำปรึกษามีการออกกำลังกายด้วยการเล่นบาสเกตบอลกับกลุ่มเพื่อน สัปดาห์ละ 1-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมง โดยบางสัปดาห์ไม่มีการออกกำลังกายเลย

ภายหลังการให้คำปรึกษา

ผลการศึกษาพบว่า ในสัปดาห์ที่ 1 ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนัก 84.00 กิโลกรัม มีค่าดัชนีผลต่างความสูงและน้ำหนัก (HWDI) เท่ากับ 87 .00 ซึ่งอยู่ในกลุ่มเป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกิน และเมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาสามารถลดน้ำหนักตัวได้ 2.80 กิโลกรัม ซึ่งนำไปหา ค่าดัชนีผลต่างความสูงและน้ำหนัก (HWDI) เท่ากับ 89.80 ยังอยู่ในกลุ่มเป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกิน

อภิปรายผล

การให้คำปรึกษาในกรณีศึกษารายนี้ เป็นการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่เน้นปรับ สภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งเทคนิค ที่นำมาเป็นแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา ได้แก่ เทคนิคที่นำมาจากทฤษฎี การวางเงื่อนไขแบบ การกระทำของสกินเนอร์ ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจถึงปัญหาของตนเองที่ต้อง การปรับเปลี่ยนและเป้าหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะเกิดการเรียนรู้ว่า การกระทำที่ไม่พึงประสงค์อะไรบ้างของตนเอง ที่จะทำให้มีน้ำหนักเกินได้ แล้วกำหนดเป้าหมาย พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง เป็นการทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ตามทฤษฎี การวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์ โดยใช้เทคนิคการให้สิ่งเสริมแรง และเทคนิค การควบคุมตนเอง (self control) ด้วยการควบคุมสิ่งเร้า (stimulus control) และการเตือนตนเอง (self monitoring) ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้ดำเนินการขั้นตอนทั้งหมดด้วยตนเอง ส่วนผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้อธิบายวิธีการต่างๆและขั้นตอนทั้งหมดของโปรแกรมให้ผู้รับคำปรึกษา ดังนั้นเมื่อผู้ให้คำปรึกษาได้ให้ผู้รับคำปรึกษาดำเนินการฝึกควบคุมตนเองตามที่

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550) กล่าวไว้คือ วิเคราะห์พฤติกรรม กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย สำนวตตัวเสริมแรง และบันทึกพฤติกรรม พบว่า เมื่อให้ วิเคราะห์พฤติกรรมตนเองโดย การสัมภาษณ์และใช้แบบสอบถาม พบว่าผู้รับคำปรึกษา มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หลาย พฤติกรรม เช่น การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา และไม่ครบ 3 มื้อ ทำกิจกรรมอื่นขณะ รับประทานอาหาร ออกกำลังกายน้อย รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ฯลฯ ซึ่งผู้รับคำปรึกษาได้ เลือกพฤติกรรมเป้าหมายเป็น การออกกำลังกายให้มากขึ้นอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์แล้วช่วยให้ มีน้ำหนักลดลง โดยเลือกสิ่งเสริมแรงเป็นการชมเชยตนเอง การดาวน์โหลดเกมคอมพิวเตอร์ใหม่ และการซื้อเกมส์คอมพิวเตอร์เครื่องใหม่ ซึ่งหลังการให้คำปรึกษา 8 สัปดาห์ ผู้รับคำปรึกษา ไม่สามารถทำตามเป้าหมายได้ โดย มีการออกกำลังกายด้วยการเล่นบาสเกตบอลกับกลุ่มเพื่อน สัปดาห์ละ 1-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมง โดยบางสัปดาห์ไม่มีการออกกำลังกายเลย ตลอดระยะเวลาของ การให้คำปรึกษา 8 สัปดาห์ ผู้รับคำปรึกษาสามารถ ลดน้ำหนักได้ 2.80 กิโลกรัม แต่ยังคงอยู่ในเกณฑ์โรคอ้วนอยู่ แสดงว่า ผู้รับคำปรึกษาสามารถลดน้ำหนักตาม เป้าหมายได้ในระดับหนึ่ง เนื่องจากเป้าหมายในการลดน้ำหนักครั้งนี้คือ ลดน้ำหนักให้ได้ 5 กิโลกรัมใน 8 สัปดาห์ที่มีการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้รับคำปรึกษาก็สามารถลดน้ำหนักได้ 2.80 กิโลกรัม และจากการที่ผู้รับคำปรึกษามีการตั้งเป้าหมายระยะสั้นภายใน 4 สัปดาห์ว่าจะลดน้ำหนักให้ได้ 2 กิโลกรัม แต่ก็ลดน้ำหนักได้เพียง 1.30-1.50 กิโลกรัมใน 4 สัปดาห์เท่านั้น ในขณะที่เป้าหมายระยะ ยาวคือ ลดน้ำหนักให้เหลือ 76 กิโลกรัม ดังนั้นจึงถือว่าประสบความสำเร็จบางส่วน

ในการศึกษานี้ ผู้รับคำปรึกษาได้มีการวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรมตนเอง โดยบันทึกอาหาร ที่กินในแต่ละวันแล้วให้ผู้รับคำปรึกษาให้คะแนนอาหารตามกลุ่มอาหารกลุ่มที่ 1-4 เรียงลำดับ อาหารที่เหมาะสมกับการลดน้ำหนักจากน้อยที่สุดไปมากที่สุด ให้คะแนน 0-3 คะแนนตามลำดับ โดยให้บันทึกขณะที่กินอาหารหรือหลังจากกินอาหารทันทีเพื่อกันลืม หากลืมบันทึกอาหารในวัน ใด ก็ใช้วิธีการ 24 hr food recall พบว่า ผู้รับคำปรึกษาได้คะแนนสูงสุด 12 คะแนนจากคะแนน เต็ม 21 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 57.14 และได้คะแนนต่ำสุด 1 คะแนนจากคะแนนเต็ม 9 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 11.11 จากผลการประเมินประเภทอาหารที่รับประทานตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ได้ ค่าเฉลี่ยคิดเป็น ร้อยละ 32.46 หมายถึงผู้รับคำปรึกษายังเลือกรับประทานยังไม่เหมาะสมสำหรับการ ลดน้ำหนัก ซึ่งสามารถพิจารณาตามหลักโภชนบัญญัติ ดังนี้

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย หมั่นดูแลน้ำหนักตัว พบว่าผู้รับ คำปรึกษา รับประทานอาหารซ้ำๆ จากร้านค้าใกล้บ้านหรือใกล้บ้านของนายจ้าง เนื่องจากช่วงที่ ทำการศึกษาเป็นช่วงที่ผู้รับคำปรึกษารับจ้างทำงานให้กับนายจ้าง จึงต้องใช้เวลาอยู่ที่บ้านของ นายจ้างเป็นส่วนใหญ่ และทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ได้รับสารอาหารบางประเภท

ไม่เพียงพอหรือมากเกินไปได้ กระทรวงสาธารณสุข (2542) กล่าวว่า ควรบริโภคอาหารให้ได้วันละ 15-25 ชนิด และให้มีการหมุนเวียนในแต่ละวันเพราะการกินอาหารหลากหลายเป็นวิธีการหลีกเลี่ยงการสะสมสารพิษจากการปนเปื้อนอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่กินเป็นประจำ

อีกทั้งปัจจุบันประกอบอาชีพนักเขียน โปรแกรมคอมพิวเตอร์ต้องทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆประมาณวันละ 16 ชั่วโมง และผู้รับคำปรึกษามิงานอดิเรกที่ชอบทำในเวลาว่างคือ เล่นอินเทอร์เน็ต และเกมคอมพิวเตอร์ จะเห็นได้ว่าผู้รับคำปรึกษาไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย และยังมีกรนอนหลับไม่เพียงพอด้วย เนื่องจากช่วงที่ทำการศึกษามือรับคำปรึกษาต้องทำงานจนไม่มีเวลาพักผ่อน จึงอาจมีความเกี่ยวข้อง กับฮอร์โมนที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรกิน ซึ่งได้แก่ ฮอร์โมนเกรลิน (ghrelin) ที่เกี่ยวข้องกับความหิว และเลปติน (leptin) ที่จะบอกสมองว่า เมื่อไหร่ควรจะหยุดกิน แต่ถ้านอนหลับไม่เพียงพอ ฮอร์โมนเกรลินจะเพิ่มขึ้น ขณะที่เลปตินจะลดลง ผลก็คือความอยากเพิ่มขึ้นและไม่รู้สึกอิ่ม นอกจากนี้ จากที่เมื่อก่อนเคยออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเก็ตบอลกับกลุ่มเพื่อนและออกกำลังกายที่ฟิตเนสเป็นประจำ แต่ปัจจุบันก่อนการให้คำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษา ไม่สามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และหากมีเวลาว่างจะนอนหลับเป็นประจำ ทำให้ร่างกายขาดความกระฉับกระเฉง หนืออย่างง่าย เพราะร่างกายไม่ได้ออกกำลังกายเป็นเวลานานๆ เกิดการสะสมของไขมันตามส่วนต่างๆของร่างกายซึ่งนอกจากจะทำให้มีน้ำหนักเกินแล้ว ยังอาจทำให้เกิดโรคตามมา เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น โดยผู้รับคำปรึกษายังเป็นกลุ่มเสี่ยงเนื่องจากมักจะรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด หมูปิ้งติดมัน เป็นต้น ผู้รับคำปรึกษาได้พยายามลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกาย ร่วมกับการรับประทานอาหาร ให้น้อยลง ไม่อดอาหาร แต่ไม่เคยใช้ยาลดน้ำหนักหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ซึ่งก็ทำให้สามารถลดน้ำหนักลงได้ แต่ยังไม่สามารถลดน้ำหนักลงให้คงที่ได้ วิศาลเยวพงศ์ศิริ (2551) กล่าวว่า บางคนพยายามลดน้ำหนักโดยการออกกำลังกาย บางคนพยายามเล่นกีฬา เช่น ว่ายน้ำ หรือวิ่ง ซึ่งจะได้ผลในการลดสัดส่วนของไขมัน แต่อาจเพิ่มสัดส่วนของกล้ามเนื้อ จึงทำให้น้ำหนักลดลงไม่มากหรือคงที่ แต่ความอ้วนลดลง โดยสังเกตได้ว่าไขมันที่หน้าท้องและต้นขาลดน้อยลง ซึ่งผู้รับคำปรึกษาพยายามออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักโดยการเล่นบาสเกตบอล วันละ 3 ชั่วโมงแต่ก็ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ และไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรับประทานอาหารได้ น้ำหนักจึงลดลงเพียง 2.80 กิโลกรัม สอดคล้องกับ วินัย ณะหัตถ์ (2544) ที่กล่าวว่า การลดน้ำหนักโดยใช้การออกกำลังกายเป็นหลักแต่ไม่ลดอาหารหรือยังรับประทานอาหารตามปกติ นั้นจะไม่ได้ผล เพราะออกกำลังกายอย่างหักโหมแต่ร่างกายใช้พลังงานไปไม่มากอย่างที่คิด นอกจากนี้เมื่อกำลังกายมากร่างกายก็ย่อมต้องการอาหารมากขึ้นเพื่อชดเชย ดังนั้นการออก

กำลังกายที่ดีควรจะเป็น การออกกำลังกายที่ได้สม่ำเสมอและไม่หักโหม การออกกำลังกายที่หักโหมแต่เป็นครั้งคราวมักจะไม่ได้ผล สำหรับกรณีศึกษารายนี้ อาจเนื่องมาจากลักษณะการทำงานที่ไม่ได้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือทำกิจกรรมต่างๆ ต้องนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานานๆ และนายจ้างมักจะนำของว่างที่เป็นขนมกรุบกรอบมาให้รับประทานเป็นประจำ

นอกจากนั้นผู้รับคำปรึกษา ยัง รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา โดยเฉพาะเมื่อเย็นมักจะรับประทานตอนดึก โดยผู้รับคำปรึกษาจะมีลักษณะการทำงานอย่างนี้เป็นช่วงๆ ช่วงละหลายเดือน จึงทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น จนเกิดความวิตกกังวลเรื่องการลดน้ำหนัก เพราะถูกทักว่าอ้วนขึ้นบ่อยครั้ง เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง สอดคล้องกับ Kerry and othet (2005) ที่สรุปไว้ว่า ช่วงระยะเวลาการนั่งขณะทำงานมีความสัมพันธ์กับการมีน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

ดังนั้นผู้รับคำปรึกษาจึงสนใจเข้าร่วมเป็นกรณีศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งใช้การปรับพฤติกรรมตามแผนการให้คำปรึกษา โดยใช้การให้คำปรึกษาแบบสายกลางที่ให้ผู้รับคำปรึกษาดำเนินการลดน้ำหนักของตน หาสาเหตุที่ทำให้รับประทานอาหารบ่อยครั้งหรือจำนวนมาก ซึ่งในกรณีนี้ก็เพราะต้องทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน จนบางวันแทบไม่ได้นอนหลับ และหาสิ่งที่จะช่วยให้ลดพฤติกรรมการรับประทานลง โดยผู้รับคำปรึกษาพบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ตนเองสามารถลดความอยากอาหาร จนลดน้ำหนักได้ จิราภา เต็งไตรรัตน์ และคณะ (2552) ได้กล่าวว่าการปรับพฤติกรรมการกินของตนด้วยการวิเคราะห์สถานการณ์ที่ทำให้ตนมีพฤติกรรมการกินมากกว่าปกติ และการตั้งเป้าหมายของพฤติกรรมที่สามารถทำได้ ตลอดจนปฏิบัติตามแผนที่วางไว้จนสำเร็จ จะเกิดการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ (self efficacy) การรับรู้ดังกล่าวจะทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนปรับพฤติกรรมตนเองเพื่อให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำ โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง ทางบวก ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะให้รางวัลตนเองเป็นการไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อนและการซื้อเกมคอมพิวเตอร์เครื่องใหม่เมื่อสามารถทำพฤติกรรมได้ใกล้เคียงหรือตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ วินัย เพชรช่วย (2548) กล่าวว่า การเสริมแรง (reinforcement) คือ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลการเสริมแรงทางบวก เป็นการกระทำชนิดหนึ่ง ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจกับผู้อื่นและความพึงพอใจนั้นทำให้เกิดการตอบสนองที่ต้องการมากขึ้นหรือตอบสนองอย่างเข้มข้นขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นสิ่งเร้าที่บุคคลนั้นต้องการเช่น การให้อาหาร คำชมเชย ของขวัญ ในกรณีนี้ การไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อนและเกมคอมพิวเตอร์เครื่องใหม่เป็นสิ่งเสริมแรงที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการ จึงเป็นสิ่งจูงใจให้ผู้รับคำปรึกษาตั้งใจปฏิบัติตามเป้าหมาย

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีการบริโภคข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นประจำ และมีการบริโภคข้าวกล้องเป็นบางครั้ง

ตามแต่โอกาสจะเอื้ออำนวย ซึ่งก็ควรส่งเสริมให้ปฏิบัติต่อไป นอกจากนี้ ผู้รับคำปรึกษายังมีการบริโภคขนมกรุบกรอบอยู่บ่อยครั้งอีกด้วย

การรับประทานขนมกรุบกรอบ ก็เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้น้ำหนักเกินได้ ผู้รับคำปรึกษาให้เหตุผลที่รับประทานว่าเป็นเพราะต้องอยู่ทำงานที่บ้านของนายจ้างจนดึก จึงทำให้รู้สึกหิว นายจ้างจึงนำขนมซึ่งส่วนใหญ่เป็นพวกขนมกรุบกรอบมาให้รับประทาน ขนมกรุบกรอบส่วนใหญ่ประกอบด้วยแป้ง น้ำตาล น้ำมัน ผงชูรส โดยเฉพาะแป้งจะถูกขัดสีจนฟอกขาวและมีน้ำตาลสูง มีกากใยอาหารน้อย เมื่อกินเข้าไปแล้วจะอิมง่าย พอถึงอาหารมื้อหลักจะกินได้น้อยลง นอกจากนี้ หากบริโภคขนมขบเคี้ยวบ่อยครั้งเป็นเวลานาน ส่วนประกอบต่างๆ โดยเฉพาะแป้งและน้ำตาลจะเปลี่ยนเป็นไขมันและสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน หรืออาจเป็นโรคขาดสารอาหารเนื่องจากการรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ และขนมกรุบกรอบไม่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย (ภราดร เดชสาร , 2553) นอกจากนี้ผู้รับคำปรึกษายังรับประทานอาหารไม่ตรงเวลาและไม่ครบ 3 มื้อด้วย เพราะต้องรีบทำงานให้เสร็จ จึงมักจะเกิดความหิวในเวลากลางคืนตอนดึก ดังนั้นก็จะเป็นสาเหตุส่งเสริมให้รับประทานขนมกรุบกรอบมากขึ้นอีกวิศาล เขาวงศ์ศิริ (2551) กล่าวว่า คนที่จะลดน้ำหนักต้องพยายามฝืนใจกับแรงผลักดันทางจิตใจ การเข้ายวนของอาหาร และการขัดเคียดอาหารจากญาติมิตรสหาย ถ้าคนที่ลดน้ำหนักขาดความตั้งใจที่แน่วแน่หรือปฏิบัติตามหลักอย่างเคร่งครัด ก็จะลดน้ำหนักได้ยาก

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ พบว่า ผู้รับคำปรึกษายังมีการรับประทานผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ทั้งที่ทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ตามที่ สิริพันธุ์ จุลกรังคะ (2550) กล่าวว่า นอกจากร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุแล้ว ยังได้ใยอาหารซึ่งสามารถจับกับ น้ำดี สารพิษต่างๆ โคลเลสเตอรอล และสามารถดึงน้ำไว้ในลำไส้ได้เป็นจำนวนมาก จึงเป็นการเพิ่มปริมาณอุจจาระในลำไส้และเกิดการกระตุ้นให้มีการถ่ายอุจจาระอย่างสม่ำเสมอ เป็นการลดโอกาสที่สารพิษจะสัมผัสกับผนังลำไส้ ทั้งยังไม่ต้องจำกัดปริมาณการกินเพราะให้พลังงานน้อย แต่ควรระมัดระวังบางอย่างคือ ในผักบางชนิดมีสารไปขัดขวางการใช้สารอาหารอื่น เช่น แทนนิน ไฟเตท ออกซาเลท ซึ่งจะขัดขวางการดูดซึม แคลเซียมและเหล็ก ทั้งนี้ผู้รับคำปรึกษาให้เหตุผลว่า ผู้รับคำปรึกษาไม่ชอบรับประทาน แต่ก็สามารถรับประทานได้ ยกเว้นผักที่มีรสขม เช่น ผักตำลึง ส่วนผลไม้ก็จะรับประทานตามโอกาสเอื้ออำนวย เช่น เมื่อไปทำงานที่บ้านนายจ้างแล้วนายจ้างนำมาให้ หรือเป็นของฝากจากผู้อื่น โดยจะไม่ค่อยไปหาซื้อด้วยตนเอง ซึ่ง รุจิรา สัมมะสุต (2550) ได้กล่าวว่า การไม่กินผัก ผลไม้เป็นการกินอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ สารอาหารที่ได้รับ ย่อมไม่ครบตามไปด้วย ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงได้แนะนำให้ผู้รับคำปรึกษารับประทานผักให้มากขึ้น โดยเอาผักที่สามารถกินได้บ้างมาทำอาหารที่ชอบ หรือเอาผักบางอย่างมาแปรงปนกับอาหารอื่นๆ เช่น ไข่ตุ๋น แทนที่จะใช้

ไข่อ้วนๆ ลองเอาผักทอง หรือแครอทหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็กๆ ใส่ผสมลงไปไข่ หรือจะเอาใบตำลึงใส่ลงไปหนึ่งรวมกับไข่ก็ได้ นอกจากทำให้ดูมีสีสันน่ากินแล้วยังได้สารอาหารเพิ่มขึ้นอีก นับว่าเป็นการเริ่มต้นหรืออาจจะเอาผักใบบางอย่าง เช่น ตำลึง ผักบุ้ง หอมใหญ่หั่นบางๆ มาลองชุบแป้งทอด จิ้มน้ำจิ้มไก่ หรือน้ำจิ้มสามรสกินเป็นอาหารว่าง เอาผลไม้บางชนิดมาทำเป็นยำ เช่น ยำส้มโอ หรือเอาหลายๆ ชนิดมาทำเป็นส้มตำผลไม้ เป็นต้น

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีการรับประทานปลาและถั่วเมล็ดแห้งเป็นบางครั้ง แต่มีการรับประทานเนื้อสัตว์ที่ติดมันเป็นประจำ ในการศึกษาพบว่า ผู้รับคำปรึกษามีการรับประทานไข่และผลิตภัณฑ์ที่มีไข่เป็นส่วนประกอบบ่อยครั้ง รวมถึงยังมีการดื่มน้ำอัดลมด้วย ซึ่งประไพศรี ศิริจักรวาล (2553) ได้กล่าวว่า ไข่ก็มีสารอาหารที่ต้องระวังคือ โคลเลสเตอรอล และมีในปริมาณสูง คือ ในไข่ 1 ฟอง มีโคลเลสเตอรอลประมาณ 200 มิลลิกรัม ซึ่งเท่ากับ 2 ใน 3 ของปริมาณที่แนะนำว่าไม่ควรบริโภคเกินต่อวันคือ 300 มิลลิกรัม และยิ่งมากกว่าเนื้อสัตว์ถึง 2 เท่า ดังนั้นในกลุ่มคนที่จะเกิดความเสียหายได้ถ้ารับประทานไข่ทุกวัน ซึ่งได้แก่กลุ่มผู้สูงอายุ คนอ้วน ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ผู้มีโคลเลสเตอรอลสูง และกลุ่มที่มีพันธุกรรมที่ร่างกายไวต่อการดูดซึมโคลเลสเตอรอล จึงขอแนะนำให้บุคคลดังกล่าวบริโภคไข่สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง หรือ บริโภคไข่วันเว้นวัน หรือบริโภคเฉพาะไข่ขาว เนื่องจากการได้รับโคลเลสเตอรอลจากไข่เพิ่มอัตราส่วนโคลเลสเตอรอลทั้งหมดต่อเอชดีแอล โคลเลสเตอรอล จึงแนะนำให้ การจำกัดการบริโภคโคลเลสเตอรอลโดยการลดการบริโภคไข่และอาหารที่ให้โคลเลสเตอรอลสูงอย่างอื่น จึงยังเป็นข้อแนะนำที่ใช้ได้อยู่ นอกจากนั้นก็ควรมีการตรวจเลือดเพื่อดูระดับโคลเลสเตอรอลเป็นประจำอีกด้วย เนื่องจากผู้รับคำปรึกษา มีความเสี่ยงสูงที่จะอาจเกิดโรคไขมันในเลือดสูงและโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ซึ่งเห็นได้จากการที่มีระดับโคลเลสเตอรอลเท่ากับ 311 mg/dl ระดับโคลเลสเตอรอลที่มีความหนาแน่นต่ำ (Low density lipoprotein cholesterol : LDL-C) เท่ากับ 223 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ซึ่งถือว่ามีค่าสูง และมีระดับโคลเลสเตอรอลที่มีความหนาแน่นสูง(High density lipoprotein cholesterol : HDL-C) เท่ากับ 53 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ซึ่งถือว่ามีความต่ำกว่าปกติ (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2550) อีกทั้งยังรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำ เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ หมูปิ้ง ใส่อั่ว เป็นต้น

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีการ ดื่มนมบางครั้ง แต่มีการดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ ผู้รับคำปรึกษาให้เหตุผลว่าเนื่องจากช่วงที่ทำการศึกษายอยู่ในช่วงฤดูร้อน และการทำงานอยู่กับที่เป็นเวลานานทำให้เหนื่อยล้า เมื่อได้ดื่มน้ำอัดลมแล้วจะทำให้สดชื่น ซึ่งสำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ ได้รายงานไว้ว่า เครื่องดื่มจำพวกน้ำหวาน น้ำอัดลมน่าจะเป็นสาเหตุหลักของสถิติผู้ป่วยโรคเกาต์ซึ่งเป็นโรคที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด

ประมาณบริเวณข้อที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างมากในช่วงหลายปีมานี้ การดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน น้ำอัดลมเป็นประจำตั้งแต่ 2 แก้วขึ้นไปต่อวันทำให้มีความเสี่ยงในการเป็นโรคเกาต์ที่เพิ่มสูงขึ้นกว่าปกติถึง 85% เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ดื่มน้อยกว่า 1 แก้วต่อเดือน โดยน้ำตาลฟรุกโตสในเครื่องดื่มประเภทน้ำหวานน้ำอัดลมน่าจะเป็นตัวการสำคัญของโรคดังกล่าว เนื่องจากจะทำให้ระดับของกรดยูริกในกระแสเลือดเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งจากการผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า ผู้รับคำปรึกษามีอาการปวดเมื่อยตามร่างกายและปวดข้อบางครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาจึงได้แนะนำให้ลดหรืองดการดื่มน้ำอัดลม เพราะนอกจากอาจทำให้เกิดโรคเกาต์แล้ว พฤติกรรมการบริโภคลักษณะนี้ยังเป็นสาเหตุสำคัญของโรคอ้วนและนำไปสู่การเป็นโรคเรื้อรังต่อไปในอนาคตด้วย

6. กินอาหารที่มีแต่ไขมันแต่พอควร พบว่า ผู้รับคำปรึกษา มักจะ บริโภค อาหารที่ให้พลังงาน และไขมัน สูง ตลอดจนนายจ้างมักจะนำ อาหารและ ขนมกรุบกรอบมาให้ บริโภค ขณะทำงานไปด้วย ดังที่วิศาล เยาวพงศ์ศิริ (2551) ได้กล่าวถึง อุปสรรคในการลดน้ำหนักว่า คนที่จะลดน้ำหนักอาจมีความตั้งใจพอควร แต่ขาดความร่วมมือจากญาติมิตรสหาย เช่น พยายามเอาอาหารมาล่อให้เกิดความอยาก หรือพยายามขั้ดเยียดให้กิน จนคนที่ลดน้ำหนักใจอ่อนและเสียความตั้งใจไป ในกรณีนี้ ผู้รับคำปรึกษาควรจะต้องแจ้งนายจ้างว่าตนเองกำลังลดน้ำหนัก เพื่อที่นายจ้างจะได้เตรียมของว่างที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักมาให้ รวมทั้งจะได้แจ้งให้คนในครอบครัวทราบด้วย เพื่อให้ทุกคนให้กำลังใจและให้ความร่วมมือปรับเปลี่ยนเมนูอาหาร ให้เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษา และเมื่อผู้รับคำปรึกษารู้สึกหิวก็จะออกไปรับประทานอาหารตามร้านที่อยู่ใกล้กับบริเวณบ้านนายจ้าง ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอาหารแบบเดิมๆที่ให้พลังงานสูง จึงอาจทำให้ได้รับพลังงานมากกว่าความต้องการของร่างกาย

ผู้รับคำปรึกษาเริ่มมีน้ำหนักเกินตั้งแต่อายุประมาณ 21 ปี จึงถือว่ามีน้ำหนักเกินมาเป็นเวลานาน ซึ่ง ก็สามารถลดน้ำหนักที่เกินได้เหมือนคนทั่วไป แต่อาจจะยากที่ให้ร่างกายผอมจนได้น้ำหนักพอดี เพราะคนเหล่านี้มีจำนวนเซลล์ไขมันมาก ในการลดน้ำหนัก ขนาดของเซลล์ไขมันจะลดลงแต่จำนวนของเซลล์จะไม่ลดลง คนที่มีจำนวนเซลล์ไขมันมากๆจะต้องลดจำนวนไขมันต่อเซลล์ให้น้อยกว่าคนทั่วไปจึงจะทำให้ร่างกายผอมลงจนได้น้ำหนักพอดีได้ (วิศาล เยาวพงศ์ศิริ, 2551)

นอกจากนั้น จากการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่พบว่าระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารของผู้รับคำปรึกษา ก่อนรับคำปรึกษา เท่ากับ 124 mg/dl ซึ่งถือว่ามีค่าสูงผิดปกติ อาจมีโอกาเป็นโรคเบาหวานต่อไป ในอนาคต และยังมีระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ก่อนรับคำปรึกษาเท่ากับ 239 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ซึ่งจัดอยู่ในระดับคาบเส้น (พรรณราย เลอวิพัฒนิกิจถาวร , 2552) จึงได้แนะนำให้ตรวจซ้ำถ้ายังคงอยู่ในระดับเดิมควรเริ่มต้นควบคุม โดยการลดอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ลง และเมื่อ

ทำการตรวจหลังให้คำปรึกษา 8 สัปดาห์แล้วมีค่า 311 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ซึ่งถือว่ามีความสูงกว่าปกติ จึงได้แนะนำให้ไปพบแพทย์ ส่วนความดันโลหิตมีค่าเท่ากับ 150/110 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งถือว่าเริ่มมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะไขมันในเลือดผิดปกติและภาวะความดันโลหิตสูง จึงได้แนะนำให้ผู้รับคำปรึกษามีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ หากยังมีความผิดปกติควร พบแพทย์เพื่อตรวจติดตามต่อไป

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด พบว่า ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติได้เหมาะสม เนื่องจากผู้รับคำปรึกษาไม่นิยมบริโภคอาหารรสจัด จึงไม่ค่อยมีการเติมเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว น้ำตาล ฯลฯ ลงไปในอาหารเพิ่ม และมักไม่ค่อยบริโภคขนมหวานต่างๆ จะเห็นได้จากการที่ผู้รับคำปรึกษามีระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารเท่ากับ 90 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ซึ่งถือว่ามีความปกติ

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน พบว่า ในที่นี้ผู้รับคำปรึกษามีการรับประทานอาหารปิ้งย่างบ่อยครั้ง จึงอาจมีการสะสมสารพิษในร่างกายได้ วินัย คะหลั่น (2544) กล่าวไว้ว่า เมื่อสารอินทรีย์ในอาหารบางชนิดสลายตัวเมื่อได้รับความร้อนสูงมาก ๆ ยกตัวอย่างเช่น หากย่างอาหารที่มีไขมันสูงหรือแป้งสูงบนเตาถ่านร้อนแดง สารอินทรีย์จากอาหารไหลหยดลงบนถ่านที่ร้อนแล้ว ย้อนกลับไปจับติดกับอาหาร สารอินทรีย์อาจสลายและเปลี่ยนโครงสร้างเกิดเป็นสาร PAH (Polycyclic Aromatic Hydrocarbon) ซึ่งเป็นสารก่อกลายพันธุ์ที่มีฤทธิ์สูง หากรับประทานสารเคมีกลุ่มนี้บ่อยๆ จะทำให้เกิดมะเร็งขึ้น

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบว่าผู้รับคำปรึกษาไม่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลย

จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการโดยใช้แผนการให้คำปรึกษาทั้ง 5 ขั้นตอนมีผลต่อน้ำหนักตัวของผู้ที่น้ำหนักเกิน แต่ไม่ได้เป็นตัวแปรเพียงอย่างเดียวที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาลดน้ำหนักได้ หากผู้รับคำปรึกษายังไม่มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการลดน้ำหนัก และไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ ปนัดดา ธีระเชื้อ และคณะ (2551) ได้กล่าวว่า การควบคุมตนเองเป็นพฤติกรรมที่บุคคลถูกควบคุมโดยกระบวนการควบคุมอย่างตั้งใจและอยู่ภายใต้อำนาจจิตใจ ซึ่งการปฏิรูปการควบคุมตนเอง (reformative self-control) มีเป้าหมายที่จะหยุดนิสัยที่คิดว่าไม่เหมาะสม และสร้างพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพดีกว่าขึ้นมาแทน กระบวนการสำคัญของการควบคุมตนเองคือบุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการในการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเลือกเป้าหมายตลอดจนการดำเนินการทั้งหมดเพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น สอดคล้องกับที่ Michele Laliberte and other (2007) ได้สรุปไว้ว่า มีความเชื่อที่ว่า การที่คนเราจะสามารถควบคุมน้ำหนักของคนเราได้ด้วยตัวเราเองนั้นมีนัยสำคัญและสัมพันธ์กับความ

ต้องการในการรับประทานที่ถูกกระตุ้น ความไม่พอใจในรูปร่าง รวมทั้งการขาดความมั่นใจในตนเอง และยังมีความเชื่ออีกส่วนหนึ่งที่ว่าคนเรานั้นควรจะควบคุมการใช้ชีวิตด้วยตัวของเราเองจึงจะทำให้ผลของการควบคุมน้ำหนักเป็นไปตามที่เราต้องการและยอมรับได้ ซึ่งมันจะแสดงให้เห็นถึงการสร้างสัมพันธภาพในการป้องกันได้แข็งแรงและดีที่สุด

การที่จะสามารถลดน้ำหนักของบุคคลหนึ่ง จึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมืออย่างจริงจังของผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ตลอดจนมีการควบคุมสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้องด้วย ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถควบคุมปัจจัยแวดล้อม เช่น ไม่สามารถควบคุมอาหารที่จะเลือกรับประทาน หรือแหล่งในการเลือกซื้ออาหารมารับประทานของผู้รับการศึกษาได้ เนื่องจากส่วนใหญ่ช่วงที่ทำการศึกษา ผู้รับคำปรึกษามีลักษณะการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก ทั้งด้านอาหารที่รับประทานและการที่ไม่มีเวลาออกกำลังกายเป็นประจำ มีการรับประทานอาหารนอกบ้าน ไม่ค่อยได้ปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้านจึงไม่สามารถปรับเปลี่ยนอาหารให้หลากหลายและเหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักได้ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ มนชยา พลอยล้อมแสง (2547) ที่ศึกษาการให้คำปรึกษาตามโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อการลดน้ำหนักของผู้มีน้ำหนักเกินในกรณีศึกษาเพศหญิง อายุ 26 ปี ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการปรับพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาร่วมกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ ผู้รับการศึกษา มีพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมต่อการลดน้ำหนักและมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น สามารถลดน้ำหนักได้ 5.25 กิโลกรัมตามที่ตั้งใจไว้ อาจเนื่องมาจาก เพศหญิงมีแรงจูงใจในการลดน้ำหนักมากกว่าเพศชาย เช่น หากมีรูปร่างดีและได้สัดส่วน จะสามารถใส่เสื้อผ้าแฟชั่นที่ชอบได้ การที่มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น จะทำให้มีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งจะส่งเสริมให้มีโอกาสได้ทำงานที่ชอบและเหมาะสมตามไปด้วย นอกจากนั้น ยังอาจส่งเสริมการยอมรับจากสังคมและเพศตรงข้ามเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งแตกต่างจากเพศชายที่สังคมยังให้การยอมรับหากมีน้ำหนักเกิน ดังนั้น ในการให้คำปรึกษาทางโภชนศาสตร์ จะต้องคำนึงถึงข้อมูลพื้นฐานของผู้รับคำปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นในด้าน เพศ อายุ วิถีชีวิต ความเชื่อ ความคิด ฯลฯ ที่จะนำมาประยุกต์ใช้ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับนิสัยของผู้รับคำปรึกษา โดยมีการวางแผนร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา จึงจะทำให้การให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จได้

ในการศึกษาครั้งนี้ การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ด้วยการใช้นโยบายการเสริมแรง และการควบคุมตนเอง ผ่านทางกระบวนการให้คำปรึกษา 5 ขั้นตอน อาจยังไม่เหมาะสมเพียงพอสำหรับกรณีศึกษา เนื่องจาก การให้คำปรึกษายังขาดการควบคุมใกล้ชิด ระยะเวลาในการทำการศึกษานั้น การนัดหมายเพื่อพบปะสนทนาน้อยเนื่องจากผู้รับคำปรึกษาไม่มีเวลา การใช้สิ่งเสริมแรงยังไม่มากพอที่จะจูงใจ

ให้ปรับพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกาย รวมถึงไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้
มากตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและตามเป้าหมายที่วางไว้จึงควรมีการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้ คือ

1. ควรแนะนำให้ผู้ที่มิได้น้ำหนักเกินตระหนักถึงความสำคัญของการลดน้ำหนัก และมีความตั้งใจอย่างจริงจังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก ที่จะทำให้สามารถควบคุมน้ำหนักให้คงที่ในระยะยาว ตลอดจนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ด้วยตนเอง
2. ควรมีการเผยแพร่ข้อมูลให้บุคคลทั่วไปที่สนใจ หรือให้บุคคลากรทางด้านสุขภาพ ได้มีความรู้ เกี่ยวกับการนำหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรเพิ่มจำนวนผู้รับคำปรึกษาให้มากขึ้น เพื่อให้มีการเปรียบเทียบ หรือใช้แผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ศึกษาและติดตามผลการปฏิบัติตัวของผู้รับคำปรึกษาเป็นระยะเวลาเพิ่มขึ้น เช่น 3-4 เดือน เพื่อติดตามผลการลดน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษาว่าจะสามารถลดน้ำหนักจนอยู่ในระดับคงที่ได้หรือไม่
3. ตลอดระยะเวลาที่ให้คำปรึกษา ควรมีการจำกัดปัจจัยแวดล้อมที่อาจส่งผลต่อการลดน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนมีการควบคุมอย่างใกล้ชิด เช่น ช่วงเวลาที่ทำการศึกษาคควรมีความเหมาะสมเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความพร้อมในการรับคำปรึกษาและปฏิบัติตามแผนการให้คำปรึกษาอย่างเคร่งครัด
4. ควรขอความร่วมมือจากบุคคลแวดล้อมของผู้ทำการศึกษาให้คอยเป็นกำลังใจ และช่วยเตือนให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกถึงการปรับพฤติกรรมเพื่อลดน้ำหนัก นอกจากนี้ อาจให้ผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหารที่ปรุงเองที่บ้านตลอดช่วงที่มีการให้คำปรึกษา ยกเว้นเมื่อมีธุระนอกบ้าน เพราะจะทำให้สามารถควบคุมอาหารที่รับประทานและเลือกให้เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักได้
5. ผู้ให้คำปรึกษาควรมีการฝึกทักษะ และเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษา ให้มีความเชี่ยวชาญ เพื่อที่จะสามารถให้ความช่วยเหลือในกรณีที่ ผู้รับคำปรึกษาพบอุปสรรคที่จะทำให้การให้คำปรึกษาไม่ประสบความสำเร็จ