# บทที่ 5

## สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปางครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปาง เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ

**สรุปผลการศึกษา**

ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งหมด 113 คน เป็นเพศชาย 11 คน เพศหญิง 102 คน มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 31.86 การศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 63.72 ตำแหน่งงานพยาบาล ร้อยละ 74.34 และมีรายได้ต่อเดือน 20,001-30,000 บาท ร้อยละ 34.51

ความรู้ด้านชื่อและลักษณะ การใช้ปรุงอาหาร คุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าทางยาและสมุนไพรของผักพื้นบ้านภาคเหนือพบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีความรู้ อยู่ในระดับพอใช้

ส่วนด้านการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีการบริโภค อยู่ในระดับพอใช้

ด้านเหตุผลที่เลือกบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เลือกบริโภคเพราะเป็นผักที่มีในท้องถิ่น และมีคุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 95.58

ด้านแหล่งที่ได้มาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้ผักพื้นบ้านภาคเหนือจากการซื้อผักมาจากตลาดสด ร้อยละ 93.81

ด้านประเภทบริโภคพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือประเภทใบและยอด ร้อยละ 97.35 ส่วนด้านรสชาติที่บริโภคพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคผักที่มีรสหวาน ร้อยละ 72.57

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**อภิปรายผล**

ความรู้ด้าน ชื่อและลักษณะ การใช้ปรุงอาหาร คุณค่าทางด้านโภชนาการ คุณค่าทางยาและสมุนไพรของผักพื้นบ้านภาคเหนือพบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีความรู้อยู่ในระดับพอใช้ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวอาจสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับ ผักพื้นบ้านเฉพาะบางประเภทเท่านั้นซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ดีในเรื่องดังกล่าวอย่างแท้จริงยังมีจำนวนน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการได้รับข้อมูลรายละเอียดและความรู้ทางด้านวิชาการเกี่ยวกับผักพื้นบ้านยังมีน้อย ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ การส่งเสริมสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้ในด้านชื่อและลักษณะของผัก การนำมาใช้ปรุงอาหารในชีวิตประจำวัน รวมทั้งส่งเสริมความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการ คุณค่าทางยาและสมุนไพรของผักพื้นบ้านภาคเหนือให้มากขึ้นโดยสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างมีความตื่นตัวสนใจรวมทั้งตระหนักถึงความสำคัญของคุณค่าผักพื้นบ้านที่มีประโยชน์และมีผลดีต่อสุขภาพโดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอาจใช้กลยุทธ์ในการนำเสนอความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านให้มีความโดดเด่น น่าสนใจ เข้าใจง่าย และเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนโดยผ่านกระบวนการจัดกิจกรรมและมีการสื่อสาร ประชาสัมพันธ์ ในรูปแบบต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และสนใจมีการบริโภคผักพื้นบ้านมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอของ สง่า ดามาพงษ์ (2548) ที่ได้เสนอกลยุทธ์ในการส่งเสริม ให้ประชาชนบริโภคผักพื้นบ้านโดยให้นำเสนอประเด็นที่มีความโดดเด่นของผักพื้นบ้านให้เกิดความชัดเจนเป็นรูปธรรมในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านโภชนาการ ด้านสุขภาพ ด้านการอนุรักษ์ด้านสมุนไพร และด้านเศรษฐกิจ พอเพียง เป็นต้น

ด้านการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือโดยรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคอยู่ในระดับพอใช้ เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลและรายละเอียดพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคกระเทียมมากกว่าผักพื้นบ้านชนิดอื่นอาจเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างเคยมีประสบการณ์ในการบริโภคมาก่อนจากครอบครัว เพราะกระเทียมเป็นเครื่องเทศที่ใช้แต่งกลิ่นอาหารและเป็นส่วนประกอบของอาหารหลากหลายชนิดในชีวิตประจำวัน เช่น น้ำพริก แกง ยำ ผัด และส่วนประกอบในอาหารอื่นๆ อีกทั้งกระเทียมยังเป็นผักพื้นบ้านที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นและยังเป็นพืชเศรษฐกิจของทางภาคเหนือ จากเหตุผลดังกล่าวอาจมีส่วนทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคกระเทียมมากกว่าผักพื้นบ้านชนิดอื่นๆ หรืออาจบริโภคเพราะความเคยชินในครอบครัวมากกว่าบริโภคเพราะรู้ว่ากระเทียมมีประโยชน์มีคุณค่าทางโภชนาการและมีสรรพคุณทางยา ความนิยมในการบริโภคผักพื้นบ้านนั้นประสบการณ์ในการบริโภคมีส่วนสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีความสนใจบริโภค การได้รับถ่ายทอดประสบการณ์การบริโภคจากครอบครัวหรือจากคนรุ่นก่อนสู่ลูกหลานมีส่วนสำคัญเป็นอย่างยิ่งหากครอบครัวมีการบริโภคผักพื้นบ้านเป็นประจำอาจทำให้คนรุ่นหลังสนใจในการบริโภคมากขึ้นแต่ปัจจุบันสังคมของคนไทยโดยเฉพาะคนในเมืองรวมทั้งกลุ่มบุคลากรทางด้านสุขภาพซึ่งมีการทำงานรวมทั้งมีวิถีดำเนินชีวิตที่มีความเร่งรีบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อีกทั้งไม่มีเวลาประกอบอาหารเองจึงเป็นผลก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคแบบใหม่ที่ต้องอาศัยความสะดวก รวดเร็ว เช่น อาหารจานด่วนและอาหารแบบตะวันตก จึงทำให้ผู้คนเลือกบริโภคอาหารดังกล่าวมากกว่านอกจากนี้การขาดความต่อเนื่องในการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ในการบริโภคผักพื้นบ้านจากคนรุ่นก่อนสู่ลูกหลานลดน้อยลง ทำให้การบริโภคผักพื้นบ้านน้อยลงตามไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของประนอม พานิชเจริญ (2545) ได้สรุปไว้ว่า การถ่ายทอดความรู้และวิธีการประกอบอาหารจากพืชผักพื้นบ้านและการนำไปใช้ประโยชน์จากผู้รู้สู่เด็กและเยาวชนขาดหายไป จึงทำให้ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านอย่างแท้จริงมีน้อยลง จึงควรมีการส่งเสริมความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านให้กลุ่มตัวอย่างและประชาชนมากขึ้น เพื่อเป็นการอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านและผักพื้นบ้านให้คงอยู่ในสังคมไทยต่อไป

**ข้อเสนอแนะ**

1. โรงพยาบาลลำปางควรจัดกิจกรรมให้ความรู้ในเรื่อง ชื่อและลักษณะ การใช้ปรุงอาหาร คุณค่าทางโภชนาการ และคุณค่าทางยาและสมุนไพรให้แก่บุคลากรทุกระดับเพื่อเป็นการส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรสามารถนำความรู้ไปวางแผนด้านการส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรและผู้ป่วย รวมทั้งประชาชนให้ได้รับความรู้และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคได้อย่างเหมาะสม

2.หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนเช่นโรงพยาบาลควรมีการส่งเสริมให้บุคลากรและผู้ป่วยได้บริโภคอาหารซึ่งมีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบในรายการอาหารของผู้ป่วย และในอาหารที่บุคลากรบริโภคโดยส่งเสริมให้มีการจัดจำหน่ายผักพื้นบ้านในโรงพยาบาลและอาหารที่มีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบอย่างน้อยวันละ 2 ชนิดในรายการอาหาร รวมทั้งส่งเสริมให้มีการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ ให้ประชาชนได้รับความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการบริโภคอาหาร จากผักพื้นบ้านโดยใช้สื่อประชาสัมพันธ์ที่น่าสนใจ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ โปสเตอร์ เอกสารต่าง ๆ

3. หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ควรสนับสนุนให้บุคลากรในหน่วยงานได้บริโภคผักพื้นบ้านที่มีในท้องถิ่นตามแหล่งธรรมชาติ ซึ่งมีความปลอดภัยต่อสุขภาพ ควรส่งเสริมให้บุคลากรมีการเพาะปลูกพืชผักในครัวเรือนเพื่อบริโภคหรือจำหน่ายเป็นการเพิ่มรายได้

4. สถานศึกษาควรมีการรณรงค์ให้มีการบริโภคผักพื้นบ้านในสถานศึกษา เพราะเป็นศูนย์รวมของเยาวชนที่จะสืบสานวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านไทยในอนาคต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาในเรื่องต่อไปนี้

1. การคิดค้นตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านภาคเหนือใหม่ ๆ
2. ผลของการบริโภคผักพื้นบ้านที่มีรสขมในผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน
3. ความพึงพอใจในการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของผู้ป่วยในโรงพยาบาล
4. ผลของการบริโภคอาหารจากผักพื้นบ้านและความสัมพันธ์กับการลดน้ำหนัก
5. ศึกษา เปรียบเทียบ ส่วนต่าง ๆ ของกระเทียมด้านคุณค่าทางยา เช่น กระเทียมสด หัว ใบ ต้น กลีบสด และ กลีบแห้ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved