

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีในตำบลเหมืองจี้ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน จำนวน 200 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ตามแบบ สัมภาษณ์ เสนอผลการศึกษาในรูปตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน คือด้านการบริโภคอาหาร ด้านสุขภาพและการทำกิจกรรม ด้านสิ่งแวดล้อม

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ ซึ่งได้ แสดงไว้ในตาราง 1 และ 2 ตามลำดับดังนี้

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน(คน) (n = 200)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	110	55.0
หญิง	90	45.0
อายุ (ปี)		
60 – 69 ปี	121	60.5
70 – 79 ปี	64	32.0
80 ปีขึ้นไป	15	7.5
สถานภาพสมรส		
โสด	14	7.0
คู่	112	56.0
ม่าย	71	35.5
แยกทาง	2	1.0
หย่าร้าง	1	0.5
ศาสนา		
พุทธ	200	100

จากตาราง 1 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ศึกษาทั้งหมด 200 คน เป็นชายร้อยละ 55.0 และเป็นหญิงร้อยละ 45.0 เป็นผู้ที่มียุระหว่าง 60-69 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60.5 สำหรับสถานภาพสมรส พบว่าส่วนใหญ่มีสถานภาพคู่ร้อยละ 56.0 และรองลงมามีสถานภาพม่ายร้อยละ 35.5 ผู้สูงอายุทั้งหมดจะนับถือศาสนาพุทธ

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามการศึกษา อาชีพ รายได้

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน(คน) (n = 200)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	17	8.5
ต่ำกว่าประถมศึกษา	70	35.0
ประถมศึกษา 4 – 6	111	55.5
อื่น ๆ	2	1.0
อาชีพ		
ข้าราชการบำนาญ	2	1.0
เกษตรกร	73	36.5
ค้าขาย	27	13.5
ธุรกิจส่วนตัว	4	2.0
รับจ้าง	54	27.0
ไม่มีอาชีพ	40	20.0
รายได้		
แหล่งที่มาของรายได้		
บุตรหลาน	52	26.0
เงินบำนาญ	3	1.5
ทำงานด้วยตัวเอง	134	67.0
ค่าเช่า/ดอกเบี้ย	1	0.5
อื่นๆ	10	5.0
ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอ	88	44.0
ไม่เพียงพอ	112	56.0

จากตาราง 2 พบว่า มากกว่าครึ่งของผู้สูงอายุมีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 คิดเป็นร้อยละ 55.5 รองลงมาคือ ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 35.0 สำหรับอาชีพของผู้สูงอายุ พบว่าส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 36.5 รองลงมาคืออาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 27.0 เกี่ยวกับรายได้ของผู้สูงอายุ พบว่ารายได้ส่วนใหญ่ได้จากการทำงานด้วยตนเอง คิดเป็นร้อยละ 67.0 และมีเพียงบางส่วนเท่านั้นที่รายได้ได้จากบุตรหลานคิดเป็นร้อยละ 26.0 ส่วนใหญ่พบว่าผู้สูงอายุ มีรายได้ที่ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายคิดเป็นร้อยละ 56.0 รองลงมาพบว่าไม่มีรายได้ที่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 44.0

2. ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี

ได้ทำการสัมภาษณ์ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ซึ่งประกอบไปด้วย 3 ด้าน คือ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านสุขภาพและการทำกิจกรรม และด้านสิ่งแวดล้อมตามลำดับดังนี้

2.1 ข้อมูลด้านการบริโภคอาหารได้แสดงไว้ในตาราง 3 ถึง ตาราง 16

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตาม ด้านการบริโภคอาหาร : พฤติกรรมการรับประทานอาหาร จำนวนมื้ออาหาร การเบื้ออาหาร การบดเคี้ยวอาหาร

ด้านการบริโภคอาหาร	จำนวน(คน) (n = 200)	ร้อยละ
พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหาร		
ไม่เลือกประเภทอาหาร	175	87.5
เลือกประเภทอาหาร	25	12.5
จำนวนมื้ออาหาร		
2 มื้อ	2	1.0
3 มื้อ	197	98.5
มากกว่า 3 มื้อ	1	0.5
การเบื้ออาหาร		
บ่อย	4	2.0
บางครั้ง	148	74.0
ไม่บ่อย	48	24.0
การบดเคี้ยวอาหาร		
ลำบาก	10	5.0
ลำบากบางครั้ง	93	46.5
ไม่ลำบาก	97	48.5

จากตาราง 3 ด้านการบริโภคอาหาร พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เลือกอาหารคิดเป็นร้อยละ 87.5 การรับประทานอาหารพบว่ารับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 98.5 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พบว่าการเบื่ออาหารบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 74.0 รองลงมาพบว่าการเบื่ออาหารไม่บ่อยคิดเป็นร้อยละ 24.0 ส่วนการบดเคี้ยวอาหารหรือการกลืนอาหาร พบว่า ผู้สูงอายุจะไม่ลำบากในการบดเคี้ยวอาหารหรือกลืนอาหารคิดเป็นร้อยละ 48.5 รองลงมาพบว่ามีลำบากบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 46.5

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามด้านการบริโภคอาหาร : ปริมาณน้ำที่ดื่ม และชนิดของน้ำที่ดื่ม

ด้านการบริโภคอาหาร	จำนวน(คน) (n = 200)	ร้อยละ
ปริมาณน้ำที่ดื่มต่อวัน		
น้อยกว่า 3 แก้ว	1	0.5
ระหว่าง 4 – 6 แก้ว	96	48.0
ระหว่าง 7 – 9 แก้ว	56	28.0
มากกว่า 9 แก้ว	47	23.5
ชนิดของน้ำที่ดื่มเป็นประจำ		
น้ำฝน	2	1.0
น้ำบ่อ	53	26.5
น้ำที่ดื่มแล้ว	4	2.0
น้ำประปา	102	51.0
ชื่อน้ำดื่มของบริษัท	34	17.0
น้ำบ่อ น้ำประปา	4	2.0
น้ำดื่มยา	1	0.5

จากตาราง 4 ด้านการบริโภคอาหาร พบว่าผู้สูงอายุดื่มน้ำวันละ 4-6 แก้ว คิดเป็นร้อยละ 48.0 รองลงมาคือดื่มน้ำวันละ 7-9 แก้ว คิดเป็นร้อยละ 28.0 และดื่มน้ำมากกว่า 9 แก้ว คิดเป็นร้อยละ 23.5 ส่วนน้ำที่ใช้ดื่มเป็นประจำ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ดื่มน้ำจากน้ำประปา คิดเป็นร้อยละ 51.0 รองลงมาคือน้ำบ่อ คิดเป็นร้อยละ 26.5 และชื่อน้ำดื่มของบริษัท คิดเป็นร้อยละ 17.0

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามด้านการบริโภคอาหาร : รสอาหารที่ชอบ แหล่งที่มาของอาหาร การปรุงอาหาร

ด้านการบริโภคอาหาร	จำนวน(คน) (n = 200)	ร้อยละ
รสอาหารที่ชอบ		
เผ็ด	37	18.5
หวาน	28	14.5
เค็ม	2	1.0
จืด	106	53.0
ขม	3	1.5
ทุกรส	16	8.0
หวาน เผ็ด ขม	3	1.5
หวาน จืด	4	2.0
เผ็ด เค็ม	1	0.5
แหล่งที่มาของอาหาร		
ตลาด	79	39.5
ร้านขายของชำ	37	18.5
ถูกหลานหาให้	43	21.5
เก็บหามาทานเอง	41	20.5
การปรุงอาหาร		
ปรุงเอง	85	42.5
บุตรหลาน	67	33.5
คู่สมรส	47	23.5
ปรุงเอง, บุตรหลาน	1	0.5

จากตาราง 5 ด้านการบริโภคอาหารพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบรสอาหารที่มีรสจืด คิดเป็นร้อยละ 53.0 รองลงมาคือ รสเผ็ด รสหวาน คิดเป็นร้อยละ 18.5, 14.0 ตามลำดับ แหล่งที่มาของอาหารที่ผู้สูงอายุรับประทานพบว่าผู้สูงอายุได้จากตลาดคิดเป็นร้อยละ 39.5 รองลงมาคือลูกหลานเป็นผู้หาให้ คิดเป็นร้อยละ 21.5 และเก็บหามาทานเองคิดเป็นร้อยละ 20.5 ส่วนการปรุงทำอาหารพบว่าผู้สูงอายุมีการปรุงอาหารด้วยตนเองคิดเป็นร้อยละ 42.5 รองลงมาคือให้บุตรหลานปรุงให้ คิดเป็นร้อยละ 33.5 และให้คู่สมรสปรุงอาหาร คิดเป็นร้อยละ 23.5 ตามลำดับ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามด้านการบริโภคอาหาร : ลักษณะของอาหาร วิธีการปรุงอาหาร

ด้านการบริโภคอาหาร	จำนวน(คน) (n = 200)	ร้อยละ
ลักษณะของอาหาร		
เหมือนกับคนอื่น ๆ ในบ้าน	193	96.5
มีการจัดเตรียมให้เป็นพิเศษ	2	1.0
ทั้ง 2 ซ้ำรวมกัน	5	2.5
วิธีการปรุงอาหาร		
ต้ม	89	44.5
ตุ๋น	5	2.5
นึ่ง	1	0.5
ปิ้ง, ย่าง	5	2.5
ทอด	4	2.0
ผัด	20	10.0
ทุกวิธี	13	6.5
ทุกวิธี ยกเว้นการตุ๋น	10	5.0
แกงเมือง (ไม่ใส่กะทิ)	53	26.5

จากตาราง 6 ด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่ลักษณะของอาหารที่รับประทาน จะเหมือนกับคนอื่น ๆ ในบ้าน คิดเป็นร้อยละ 96.5 และอาหารที่รับประทานจะมีวิธีการปรุงอาหารโดยวิธีการต้ม คิดเป็นร้อยละ 44.5 รองลงมาคือวิธีอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 38.0 ซึ่งสำหรับวิธีอื่นๆ นั้นได้แก่ วิธีการปรุงอาหารโดยวิธีแกงเมือง (ไม่ใส่กะทิ) คิดเป็นร้อยละ 26.5 การปรุงอาหารโดยทุกวิธี คิดเป็นร้อยละ 6.5 และการปรุงอาหารโดยทุกวิธี ยกเว้นการตุ๋น คิดเป็นร้อยละ 5.0 ตามลำดับ

ตาราง 7 จำนวนร้อยละของผู้สูงอายุซึ่งมีสุขภาพดี จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทข้าวและ
ความถี่ในการรับประทานอาหาร

อาหารประเภทข้าว	ความถี่ในการรับประทานอาหาร				
	5-7 วัน/สัปดาห์	3-4 วัน/สัปดาห์	1-2 วัน/สัปดาห์	< 4 วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน
ข้าวเหนียว	67.5 (93.1)	22.0 (61.1)	6.5 (12.6)	2.5 (5.7)	1.5 (0.8)
ข้าวเจ้า	4.5 (6.2)	12.5 (34.7)	37.5 (72.8)	31.0 (70.4)	14.5 (7.4)
ข้าวกล้อง	0	1.0 (2.8)	4.5 (8.7)	5.5 (12.5)	89.0 (45.4)
ข้าวซ้อมมือ	0.5 (0.7)	0.5 (1.4)	3.0 (5.8)	5.0 (11.4)	91.0 (46.4)

*ตัวเลขในวงเล็บคือ เปอร์เซนต์ ของจำนวนผู้สูงอายุที่บริโภคอาหารในความถี่นั้น ๆ

จากตาราง 7 เมื่อพิจารณาชนิดของอาหารที่รับประทาน พบว่า ผู้สูงอายุปรับประทานข้าวเหนียวเป็นประจำทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 67.5 รองลงมาคือ ข้าวเจ้า คิดเป็นร้อยละ 4.5 และพบว่าข้าวที่ผู้สูงอายุไม่นิยมรับประทาน คือข้าวซ้อมมือ และข้าวกล้อง คิดเป็น 91.0 และ 89.0 ตามลำดับ

ตาราง 8 จำนวนร้อยละของผู้สูงอายุซึ่งมีสุขภาพดี จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทนมและ
ความถี่ในการรับประทานอาหาร

อาหารประเภทนม	ความถี่ในการรับประทานอาหาร				
	5-7 วัน/สัปดาห์	3-4 วัน/สัปดาห์	1-2 วัน/สัปดาห์	< 4 วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน
นมสด,นมธรรมดา	9.5 (82.6)	6.0 (57.1)	9.0 (69.2)	31.0 (60.8)	44.5 (20.8)
นมพร่องมันเนย	1.0 (8.7)	2.0 (19.0)	2.0 (15.4)	6.5 (12.7)	88.5 (41.4)
นมเปรี้ยว	1.0 (8.7)	2.5 (23.8)	2.0 (15.4)	13.5 (26.5)	81.5 (37.8)

* ตัวเลขในวงเล็บคือ เปอร์เซนต์ ของจำนวนผู้สูงอายุที่บริโภคอาหารในความถี่นั้น ๆ

จากตาราง 8 พบว่าผู้สูงอายุรับประทาน นมสด นมธรรมดาเป็นประจำทุกวัน คิดเป็น
ร้อยละ 9.5 และพบว่าไม่รับประทานนมพร่องมันเนย นมเปรี้ยว คิดเป็นร้อยละ 88.5 และ 81.0
ตามลำดับ เพราะมีราคาแพง

ตาราง 9 จำนวนร้อยละของผู้สูงอายุซึ่งมีสุขภาพดี จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และความถี่ในการรับประทานอาหาร

อาหารประเภทเนื้อสัตว์	ความถี่ในการรับประทานอาหาร				
	5-7 วัน/สัปดาห์	3-4 วัน/สัปดาห์	1-2 วัน/สัปดาห์	< 4 วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน
เนื้อหมู	24.5 (37.4)	40.5 (21.1)	31.5 (16.4)	3.5 (2.0)	0
เนื้อวัว	1.0 (1.5)	9.0 (4.7)	26.0 (13.5)	37.5 (22.0)	26.5 (14.8)
เนื้อไก่	4.0 (6.1)	36.0 (18.8)	43.5 (22.6)	14.5 (8.5)	2.0 (1.1)
เนื้อเป็ด	0	0	0	2.0 (1.2)	98.0 (54.5)
เนื้อปลา	12.5 (19.1)	52.0 (27.1)	29.0 (15.0)	5.5 (3.2)	1.0 (0.6)
กุ้งหอยปู	3.0 (4.6)	8.0 (4.2)	13.5 (7.0)	66.5 (39.0)	9.0 (5.0)
เครื่องในสัตว์	2.5 (3.8)	2.0 (1.0)	15.0 (7.8)	38.0 (22.3)	42.5 (23.7)
ไข่ไก่, ไข่เป็ด	18.0 (27.5)	44.5 (23.1)	34.0 (17.7)	3.0 (1.8)	0.5 (0.3)

* ตัวเลขในวงเล็บคือ เปอร์เซนต์ ของจำนวนผู้สูงอายุที่บริโภคอาหารในความถี่นั้น ๆ

จากตาราง 9 พบว่า การบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ของผู้สูงอายุ พบว่ารับประทานเนื้อหมูเป็นประจำทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 24.5 รองลงมาคือ ไข่ไก่, ไข่เป็ด เนื้อปลา คิดเป็นร้อยละ 18.0 และ 12.5 ตามลำดับ สำหรับเนื้อสัตว์ที่ผู้สูงอายุไม่รับประทาน คือเนื้อเป็ด เครื่องในสัตว์ คิดเป็นร้อยละ 98.0 และ 42.5 ตามลำดับ เพราะทั้งนี้ผู้สูงอายุไม่นำมาประกอบอาหารเพราะมีราคาแพงและหาซื้อได้ยากลำบาก

ตาราง 10 จำนวนร้อยละของผู้สูงอายุซึ่งมีสุขภาพดี จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทผักและ
ความถี่ในการรับประทานอาหาร

อาหารประเภทผัก	ความถี่ในการรับประทานอาหาร				
	5-7 วัน/สัปดาห์	3-4 วัน/สัปดาห์	1-2 วัน/สัปดาห์	< 4 วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน
แตงกวา	19.0 (14.8)	19.5 (4.2)	29.0 (3.1)	28.5 (1.9)	4.0 (0.7)
ขบุน	2.0 (1.6)	3.0 (0.6)	16.0 (1.7)	71.0 (4.5)	8.0 (1.4)
บะห้อยนก (มะระขี้นก)	2.0 (1.6)	13.5 (2.9)	28.5 (3.0)	48.5 (3.3)	7.5 (1.3)
ผักกูด (ผักกูดขาว)	1.0 (0.8)	2.5 (0.5)	10.5 (1.1)	37.5 (2.6)	48.5 (8.2)
ผักขี้ขวง (สะเดาดิน)	2.0 (1.6)	5.0 (1.1)	41.0 (4.3)	43.5 (3.0)	8.5 (1.4)
ผักขี้หูด (ผักเบ็ก)	1.5 (1.2)	13.5 (2.9)	26.0 (2.7)	45.5 (3.1)	13.5 (2.3)
ผักคาวตอง (ผักคาวทอง)	1.0 (0.8)	2.0 (0.4)	17.5 (1.8)	48.5 (3.3)	31.0 (5.3)
ผักแคบ (ตำลึง)	17.5 (13.7)	41.5 (8.9)	30.0 (3.2)	10.0 (0.7)	1.0 (0.2)
ผักบั้ง (ผักปลัง)	6.0 (4.7)	16.0 (3.4)	51.0 (5.4)	20.5 (1.4)	6.5 (1.1)
ผักเผ็ด (ผักคราด)	2.5 (1.9)	10.0 (2.1)	28.0 (3.0)	50.0 (3.4)	9.5 (1.6)
ผักไผ่	0.5 (0.4)	7.5 (1.6)	23.0 (2.4)	60.5 (4.1)	8.5 (1.4)
ผักแว่น	2.0 (1.6)	27.0 (5.8)	38.5 (4.1)	30.0 (2.0)	2.5 (0.4)
ผักส้มเสี้ยน (ผักเสี้ยน)	0.5 (0.4)	1.0 (0.2)	5.0 (0.5)	36.0 (2.5)	57.5 (9.8)
ผักเสี้ยว (ผักดอกแดง)	1.0 (0.8)	7.0 (1.5)	29.0 (3.0)	46.5 (3.2)	16.5 (2.8)
ผักหนอก (บักบก)	2.5 (1.9)	9.0 (1.9)	22.0 (2.3)	45.0 (3.1)	21.5 (3.6)
ผักหละ (ชะอม)	7.5 (5.9)	39.0 (8.4)	34.0 (3.5)	19.0 (1.3)	0.5 (0.1)
ผักเขียด (เลียบ)	1.5 (1.2)	4.5 (1.0)	15.5 (1.6)	62.0 (4.2)	16.5 (2.8)
พ้อคำดีเมีย (ผักก้านแก้ว)	1.0 (0.8)	1.0 (0.2)	5.0 (0.5)	73.0 (5.0)	20.0 (3.4)
บะพริกแก้ว (พริกทอง)	10.5 (8.2)	38.0 (8.2)	33.5 (3.5)	17.5 (1.2)	0.5 (0.1)
มะลิดไม้ (เพกา)	2.0 (1.6)	5.5 (1.2)	26.5 (2.8)	54.5 (3.7)	11.5 (1.9)
สะเลียม (สะเดา)	4.0 (3.1)	8.5 (1.8)	32.0 (3.3)	43.0 (3.0)	12.5 (2.1)
ผักขี้เหล็ก	2.0 (1.6)	15.0 (3.2)	38.5 (4.1)	39.0 (2.7)	5.5 (0.9)
ถั่วพู (ถั่วพู)	1.5 (1.2)	6.5 (1.4)	33.0 (3.5)	50.5 (3.4)	8.5 (1.4)

ตาราง 10 (ต่อ)

อาหารประเภทผัก	ความถี่ในการรับประทานอาหาร				
	5-7 วัน/สัปดาห์	3-4 วัน/สัปดาห์	1-2 วัน/สัปดาห์	< 4 วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน
ผักกระถิน	11.5 (8.9)	31.5 (6.8)	27.5 (2.9)	27.0 (1.8)	2.5 (0.4)
ผักโขม	2.5 (1.9)	7.5 (1.6)	35.0 (3.7)	45.5 (3.1)	9.5 (1.6)
ผักบุ้ง	3.5 (2.7)	39.5 (8.5)	32.5 (3.4)	22.5 (1.5)	2.0 (0.3)
ผักหวานป่า	2.5 (1.9)	6.5 (1.4)	9.5 (1.0)	76.5 (5.2)	5.0 (0.8)
มะนอย (บวบ)	5.5 (4.2)	16.5 (3.5)	48.5 (11.9)	27.5 (1.9)	2.0 (0.3)
ผักต้ง (มันสำปะหลัง)	0.5 (0.4)	3.5 (0.8)	18.0 (1.9)	62.5 (4.3)	15.5 (2.6)
ผักม้วน (เสีดา)	3.0 (2.3)	12.0 (2.6)	38.5 (4.1)	42.5 (2.8)	4.0 (0.6)
บะค้อนก้อม (มะรุม)	3.0 (2.3)	18.0 (3.9)	27.5 (2.9)	43.0 (3.0)	8.5 (1.4)
ปลีกล้วย	1.5 (1.2)	10.5 (2.3)	43.5 (4.6)	38.5 (2.6)	6.0 (1.0)
ผักแค	2.0 (1.6)	17.0 (3.6)	27.5 (2.9)	45.0 (3.1)	8.5 (1.4)
ตุน	1.5 (1.2)	7.0 (1.5)	28.0 (3.0)	57.0 (3.9)	6.5 (1.1)
ผักกาด	0	0.5 (0.1)	0	0	99.5 (16.9)
ถั่วฝักยาว	0	0	0.5 (0.1)	0	99.5 (16.9)

* ตัวเลขในวงเล็บคือ เปอร์เซนต์ ของจำนวนผู้สูงอายุที่บริโภคอาหารในความถี่นั้น ๆ

จากตาราง 10 พบว่า การรับประทานอาหารประเภทผักของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 19.0 นิยมรับประทานมากกว่าเป็นประจำทุกวัน ส่วนผักแคบ(ตำลึง) ผักบุ้ง ผักหละ(ชะอม) บะพิกแก้ว(พืททอง) ผู้สูงอายรับประทานปริมาณ 3-4 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 41.5, 39.05, 39.0 และ 38.0 ตามลำดับ สำหรับผักที่ไม่นิยมนรับประทานคือ ผักกาด ถั่วฝักยาว ผักส้มเสี้ยน(ผักเสี้ยน) ผักกูด ผักคาวตอง คิดเป็นร้อยละ 99.5, 57.5, 48.5 และ 31.0 ตามลำดับ

ตาราง 11 จำนวนร้อยละของผู้สูงอายุซึ่งมีสุขภาพดี จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทผลไม้และความถี่ในการรับประทานอาหาร

อาหารประเภทผลไม้	ความถี่ในการรับประทานอาหาร				
	5-7 วัน/สัปดาห์	3-4 วัน/สัปดาห์	1-2 วัน/สัปดาห์	< 4 วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน
กล้วยน้ำว้า	25.0 (18.1)	23.5 (11.7)	39.5 (8.7)	9.5 (1.3)	2.5 (1.3)
ฝรั่ง	6.0 (4.4)	11.5 (5.7)	23.0 (5.0)	45.0 (6.3)	14.5 (7.3)
ส้มเขียวหวาน	7.5 (5.4)	19.0 (9.5)	47.0 (10.4)	24.5 (3.6)	2.0 (1.0)
ส้มโอ	3.5 (2.5)	10.5 (5.2)	36.5 (8.0)	45.5 (6.4)	4.0 (2.0)
ลำไย	24.5 (17.8)	14.5 (7.2)	22.0 (5.0)	37.0 (5.2)	2.0 (1.0)
มะละกอ	15.5 (11.2)	32.0 (16.0)	34.0 (7.5)	17.5 (2.5)	1.0 (0.5)
น้อยหน่า	16.5 (12.0)	13.0 (6.5)	25.5 (5.6)	42.5 (5.9)	2.5 (1.3)
มะม่วง	7.5 (5.4)	11.0 (5.4)	27.5 (6.0)	51.5 (7.3)	2.5 (1.3)
ชมพู	2.0 (1.5)	5.5 (2.7)	17.0 (3.7)	63.0 (8.9)	12.5 (6.3)
กระท้อน	1.5 (1.1)	7.0 (3.4)	26.5 (6.0)	55.0 (7.8)	10.0 (5.0)
ลิ้นจี่	1.0 (0.7)	3.0 (2.0)	13.5 (3.0)	67.5 (9.5)	15.0 (7.6)
สับปะรด	3.0 (2.2)	7.0 (3.4)	31.5 (7.0)	53.5 (7.5)	5.0 (2.5)
เงาะ	3.5 (2.5)	4.5 (2.2)	16.0 (3.5)	70.0 (9.9)	6.0 (3.0)
กล้วยไข่	14.5 (10.5)	22.5 (11.2)	34.5 (7.6)	22.5 (3.2)	6.0 (3.0)
แตงโม	3.0 (2.2)	8.5 (4.2)	40.5 (8.9)	42.5 (5.9)	5.5 (2.8)
แตงไทย	3.5 (2.5)	7.5 (3.7)	18.5 (4.0)	62.5 (8.8)	8.0 (4.0)
ทุเรียน	0	0	0.5 (0.1)	0	99.5 (50.1)

* ตัวเลขในวงเล็บคือ เปอร์เซนต์ ของจำนวนผู้สูงอายุที่บริโภคอาหารในความถี่นั้น ๆ

จากตาราง 11 พบว่า การบริโภคอาหารประเภทผลไม้ของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานกล้วยน้ำว้า ลำไย เป็นประจำทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 25.0 และ 24.5 ตามลำดับ ส่วนมะละกอ กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ ส้มเขียวหวาน ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุรับประทานประมาณ 3-4 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 32.0, 23.5, 22.5 และ 19.0 ตามลำดับ และผลไม้ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นิยมรับประทานน้อย คือ เงาะ ลิ้นจี่ ชมพู แตงไทย คิดเป็นร้อยละ 70.0, 67.5, 63.0 และ 62.5 ตามลำดับ เพราะมีราคาแพงและออกตามฤดูกาล

ตาราง 12 จำนวนร้อยละของผู้สูงอายุซึ่งมีสุขภาพดี จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทขนมหวาน, น้ำตาลและความถี่ในการรับประทานอาหาร

อาหารประเภทขนมหวาน, น้ำตาล	ความถี่ในการรับประทานอาหาร				
	5-7 วัน/สัปดาห์	3-4 วัน/สัปดาห์	1-2 วัน/สัปดาห์	< 4 วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน
ขนมปังต่าง ๆ	6.5 (18.8)	4.5 (14.1)	16.5 (17.5)	34.5 (19.6)	38.5 (14.5)
ขนมหวานต่าง ๆ	11.0 (32.0)	8.5 (26.6)	22.5 (23.8)	34.0 (19.3)	24.0 (9.1)
เค้ก, คุกกี้, โดนัท	1.0 (2.9)	3.0 (9.4)	3.0 (3.2)	15.5 (9.3)	77.5 (29.4)
ขนมกรุบกรอบ	1.5 (4.3)	1.5 (4.7)	6.5 (6.9)	13.0 (7.3)	77.5 (29.4)
น้ำตาล	7.5 (21.7)	7.5 (23.4)	29.0 (30.7)	30.0 (17.0)	26.0 (10.0)
น้ำผึ้ง	7.0 (20.3)	7.0 (21.9)	17.0 (17.9)	49.0 (27.8)	20.0 (7.6)

* ตัวเลขในวงเล็บคือ เปอร์เซนต์ ของจำนวนผู้สูงอายุที่บริโภคอาหารในความถี่นั้น ๆ

จากตาราง 12 พบว่า การรับประทานอาหารประเภท ขนมหวาน, น้ำตาลของผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุไม่รับประทาน เค้ก คุกกี้ โดนัท ขนมกรุบกรอบ ขนมปังต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 77.5 77.5 และ 38.5 ตามลำดับ และพบว่าผู้สูงอายุที่รับประทานเป็นประจำทุกวันคือ ขนมหวาน น้ำตาล น้ำผึ้ง คิดเป็นร้อยละ 11.0, 7.5, 7.0 ตามลำดับ

ตาราง 13 จำนวนร้อยละของผู้สูงอายุซึ่งมีสุขภาพดี จำแนกตามชนิดของอาหารประเภททอดและ
ความถี่ในการรับประทานอาหาร

อาหารประเภททอด	ความถี่ในการรับประทานอาหาร				
	5-7 วัน/สัปดาห์	3-4 วัน/สัปดาห์	1-2 วัน/สัปดาห์	< 4 วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน
หมูทอด	13.0 (24.8)	35.0 (18.3)	43.5 (14.8)	8.0 (3.6)	0.5 (0.2)
ไก่ทอด	5.5 (10.4)	29.5 (15.4)	47.0 (16.0)	15.5 (7.0)	2.5 (1.1)
เนื้อทอด	6.5 (12.4)	12.5 (6.5)	28.5 (9.7)	27.5 (12.2)	25.0 (10.5)
ปลาทอด	9.0 (17.1)	46.5 (24.3)	35.5 (12.1)	8.0 (3.6)	1.0 (0.4)
น้ำมันพืช	9.0 (17.1)	15.5 (8.1)	53.0 (18.0)	20.0 (8.9)	2.5 (1.1)
น้ำมันจากสัตว์	0.5 (1.0)	18.0 (9.4)	22.0 (7.5)	17.5 (7.8)	42.0 (17.7)
กะทิ	0.5 (1.0)	1.0 (0.5)	10.0 (3.3)	66.0 (29.4)	22.5 (9.5)
เนย	0.5 (1.0)	0	1.0 (0.3)	6.0 (2.7)	92.5 (39.0)
กุ้งฝอยชุบแป้งทอด	4.5 (8.5)	14.0 (7.3)	32.5 (11.0)	30.5 (13.5)	18.5 (7.8)
ผักชุบแป้งทอด	3.5 (6.6)	19.5 (10.2)	21.5 (7.3)	25.5 (11.3)	30.0 (12.7)

* ตัวเลขในวงเล็บคือ เปอร์เซนต์ ของจำนวนผู้สูงอายุที่บริโภคอาหารในความถี่นั้น ๆ

จากตาราง 13 พบว่า การรับประทานอาหารประเภททอด ที่มีน้ำมันเป็นส่วนประกอบ หมูทอดร้อยละ 13.0 จะรับประทานประจำทุกวัน และน้ำมันจากสัตว์ เนย เป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารพบว่า ผู้สูงอายुर้อยละ 42.0 และ 92.5 ตามลำดับจะไม่นิยมรับประทานกัน และกะทิจะรับประทานน้อยกว่า 4 วัน/เดือน ร้อยละ 66.0 ทั้งนี้เพราะอาหารประเภททอด อยู่ในหมวดของไขมัน ถ้าผู้สูงอายุได้รับมากเกินไปอาจเป็นโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับไขมัน ผู้สูงอายุควรได้รับไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ซึ่งได้จากไขมันจากพืชจะดีกว่าไขมันจากสัตว์

ตาราง 14 จำนวนร้อยละของผู้สูงอายุซึ่งมีสุขภาพดี จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทเครื่องดื่ม และความถี่ในการรับประทานอาหาร

อาหารประเภทเครื่องดื่ม	ความถี่ในการรับประทานอาหาร				
	5-7 วัน/สัปดาห์	3-4 วัน/สัปดาห์	1-2 วัน/สัปดาห์	< 4 วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน
สุรา	2.0 (4.4)	1.0 (1.7)	2.5 (3.0)	9.5 (5.2)	85.0 (20.0)
ชา กาแฟ	3.0 (6.6)	1.5 (2.5)	8.0 (9.4)	7.0 (3.8)	80.5 (18.8)
น้ำอัดลม	1.5 (3.3)	2.0 (3.3)	4.5 (5.3)	20.0 (11.0)	72.0 (16.8)
ประเภทเกลือแร่	4.0 (9.0)	6.0 (10.0)	10.0 (11.8)	16.0 (8.8)	64.0 (15.0)
น้ำผลไม้	4.0 (9.0)	10.0 (16.7)	8.5 (10.0)	39.5 (21.6)	38.0 (8.9)
น้ำสมุนไพร	6.0 (13.3)	8.5 (14.2)	12.0 (14.1)	37.5 (20.5)	36.0 (8.4)
โอวัลติน, ไมโล	14.0 (31.1)	18.5 (30.8)	24.0 (28.2)	22.0 (12.1)	21.5 (5.0)
นมถั่วเหลือง	10.5 (23.5)	12.5 (20.8)	15.1 (18.2)	31.0 (17.0)	30.5 (7.1)

* ตัวเลขในวงเล็บคือ เปอร์เซนต์ ของจำนวนผู้สูงอายุที่บริโภคอาหารในความถี่นั้น ๆ

จากตาราง 14 พบว่าการรับประทานอาหารประเภทเครื่องดื่มของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุ ร้อยละ 14.10 และ 10.5 คือ โอวัลติน, ไมโล และนมถั่วเหลือง นิยมดื่มเป็นประจำทุกวัน และดื่ม น้ำสมุนไพร น้ำผลไม้ น้อยกว่า 4 วัน/สัปดาห์ คือคิดเป็นร้อยละ 39.5 และ 37.5 ตามลำดับ สำหรับ เครื่องดื่มที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่ไม่นิยมดื่มหรือไม่รับประทานคือ สุรา ชา กาแฟ น้ำอัดลม ประเภท เกลือแร่ คิดเป็นร้อยละ 85.0 80.5 72.0 และ 64.0 ทั้งนี้เพราะเครื่องดื่มทั้ง 4 ชนิด เป็นเครื่องดื่มที่ ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้สูงอายุเลย

ตาราง 15 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามความเชื่อในการรับประทานอาหารประเภทต่าง ๆ

ความเชื่อในการรับประทานอาหารประเภทต่าง ๆ	จำนวน (คน) (n = 200)	ร้อยละ
1. ประเภทข้าว		
1.1 กินแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย	24	12.0
1.2 ทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์	82	41.0
1.3 ทำให้ได้รับพลังงานแก่ร่างกาย	81	40.5
1.4 เป็นอาหารหลักของคนเรา	13	6.5
2. ประเภทนม		
2.1 ดื่มแล้วร่างกายแข็งแรง	170	85.0
2.2 ดื่มแล้วสูง	17	8.5
2.3 บำรุงร่างกาย	13	6.5
3. ประเภทเนื้อสัตว์		
3.1 กินแล้วร่างกายสมบูรณ์	24	12.0
3.2 ทำให้ร่างกายแข็งแรง	85	42.5
3.3 ช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ	21	10.5
3.4 มีประโยชน์ต่อร่างกาย	40	20.0
3.5 ทำให้ได้รับโปรตีน	30	15.0
4. ประเภทผักพื้นบ้านต่าง ๆ		
4.1 กินแล้วมีประโยชน์	24	12.0
4.2 ช่วยในการขับถ่าย	42	21.0
4.3 ไม่มีสารพิษตกค้าง	21	10.5
4.4 บำรุงผิวพรรณดี	21	10.5
4.5 ผักมีวิตามิน	49	24.5
4.6 ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต	43	21.5

ตาราง 15 (ต่อ)

ความเชื่อในการรับประทานอาหารประเภทต่าง ๆ	จำนวน (คน) (n = 200)	ร้อยละ
5. ประเภทผลไม้		
5.1 ช่วยป้องกันโรคบางชนิดได้	24	12.0
5.2 ช่วยในการขับถ่าย	55	27.5
5.3 ช่วยทำให้ผิวพรรณดี	61	30.5
5.4 บำรุงร่างกาย	60	30.0
6. ประเภทขนมหวาน ขนมปัง น้ำตาลน้ำผึ้ง		
6.1 ทานแล้วเพิ่มน้ำตาลในเลือด	56	28.0
6.2 อาจเป็นโรคเบาหวาน	63	31.5
6.3 ให้ความหวานแก่ร่างกาย	21	10.5
6.4 ให้พลังงานแก่ร่างกาย	60	30.0
7. ประเภทอาหารทอดและผัดต่าง ๆ		
7.1 ทำให้ร่างกายอบอุ่น	119	59.5
7.2 อาจทำให้เป็นโรคไขมันในเส้นเลือด	21	10.5
7.3 ให้ไขมันกับร่างกาย	60	30.0
8. ประเภทเครื่องดื่มต่าง ๆ		
8.1 ดื่มมากไม่ค่อยดี	24	12.0
8.2 บางประเภทไม่มีประโยชน์และไม่มีความจำเป็นต่อร่างกาย	56	28.0
8.3 ให้ความสดชื่นแก้กระหาย	26	13.0
8.4 ให้พลังงานกับร่างกาย	34	17.0
8.5 บางประเภทมีประโยชน์และมีความจำเป็นต่อร่างกาย	60	30.0

ตาราง 15 (ต่อ)

ความเชื่อในการรับประทานอาหารประเภทต่าง ๆ	จำนวน (คน) (n = 200)	ร้อยละ
9. ประเภทน้ำดื่ม (น้ำประปา, น้ำป่อ)		
9.1 ดื่มแล้วมีประโยชน์และมีความจำเป็นต่อร่างกาย ช่วยให้ผิวพรรณดี	98	49.0
9.2 สะอาดให้ความชุ่มชื้นและสดชื่นกับร่างกาย	81	40.5
9.3 ช่วยขับเหงื่อในร่างกาย	21	10.5
10. ประเภทอาหารแสดง		
10.1 ทานแล้วรู้สึกไม่ค่อยสบาย	64	32.0
10.2 เป็นพิษต่อร่างกาย	42	21.0
10.3 ทำให้ร่างกายทรุดโทรม	21	10.5
10.4 รับประทานอาหารแล้วไม่เกิดประโยชน์	73	36.5

จากตาราง 15 ตามความเชื่อในการรับประทานอาหารประเภทต่าง ๆ พบว่า ผู้สูงอายุมีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารประเภทข้าว คือ ทานข้าวแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ คิดเป็นร้อยละ 41 ทำให้ได้รับพลังงานแก่ร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 40.5 และกินแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 12 ประเภทนมเชื่อว่าดื่มแล้วร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ คิดเป็นร้อยละ 85 ดื่มแล้วสูง คิดเป็นร้อยละ 8.5 และบำรุงร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 6.5 ประเภทเนื้อสัตว์ เชื่อว่าทำให้ร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 42.5 และมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ได้รับโปรตีน กินแล้วร่างกายสมบูรณ์ คิดเป็นร้อยละ 20,15,12 ตามลำดับ ประเภทผักพื้นบ้านต่าง ๆ เชื่อว่าผักมีวิตามิน ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยในการขับถ่าย กินแล้วมีประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 24.5,21.5,21,12 ตามลำดับ ประเภทผลไม้ เชื่อว่าช่วยทำให้ผิวพรรณดี คิดเป็นร้อยละ 30.5 บำรุงร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 30 และช่วยในการขับถ่าย คิดเป็นร้อยละ 27.5 ประเภทขนมหวาน ขนมปัง น้ำตาล น้ำผึ้ง เชื่อว่า อาจทำให้เป็นโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 31.5 ให้พลังงานแก่ร่างกายร้อยละ 30 และทานแล้วเพิ่มน้ำตาลในเลือด คิดเป็นร้อยละ 28 ประเภทอาหารทอดและผัดต่าง ๆ เชื่อว่าทำให้ร่างกายอ้วน คิดเป็นร้อยละ 59.5 ให้ไขมันกับร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 30 ประเภทเครื่องดื่มต่าง ๆ เชื่อว่าบางประเภทมีประโยชน์และมีความจำเป็นต่อร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 30 และบางประเภทไม่มีประโยชน์และไม่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ให้พลังงานกับร่างกาย ให้ความสดชื่น

แก้กระหายคิดเป็นร้อยละ 28,17,13 ตามลำดับ ประเภทน้ำดื่ม เชื่อว่าดื่มแล้วมีประโยชน์และมี
ความจำเป็นต่อร่างกายและช่วยให้ผิวพรรณดี คิดเป็นร้อยละ 49 และสะอาดให้ความชุ่มชื้นและ
สดชื่นกับร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 40.5 และประเภทอาหารแสง เชื่อว่ารับประทานอาหารแล้ว
ไม่เกิดประโยชน์ ทานแล้วรู้สึกไม่ค่อยสบาย และเป็นพิษต่อร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 36.5,32,21
ตามลำดับ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ตาราง 16 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเหตุผลของความเชื่อในการรับประทานอาหารประเภทต่าง ๆ

เหตุผลของความเชื่อในการรับประทานอาหารประเภทต่าง ๆ	จำนวน (คน) (n = 200)	ร้อยละ
1. ประเภทข้าว		
1.1 มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต (แป้ง) อยู่	43	21.5
1.2 ข้าวช่วยให้พลังงาน	85	42.5
1.3 ข้าวเป็นอาหารหลัก	59	29.5
1.4 ทำให้มีการเจริญเติบโต	13	6.5
2. ประเภทนม		
2.1 มีโปรตีน ทำให้ร่างกายสมบูรณ์	84	42.0
2.2 ช่วยให้กระดูกแข็งแรงมีแคลเซียม	103	51.5
2.3 บำรุงทุกส่วนของคนเรา	13	6.5
3. ประเภทเนื้อสัตว์		
3.1 เนื้อสัตว์เป็นโปรตีนที่ร่างกายต้องการ	92	46.0
3.2 เนื้อสัตว์มีประโยชน์และมีความจำเป็นต่อร่างกาย	76	39.0
3.3 ทานแล้วร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดี	30	15.0
4. ประเภทผักพื้นบ้านต่าง ๆ		
4.1 มีวิตามินแร่ธาตุอยู่	97	48.5
4.2 มีกากใยอาหาร	21	10.5
4.3 หาง่ายเก็บตามรั้วบ้าน	63	31.5
4.4 ช่วยในการระบายท้อง	19	9.5

ตาราง 16 (ต่อ)

เหตุผลของความเชื่อในการรับประทานอาหาร ประเภทต่าง ๆ	จำนวน (คน) (n = 200)	ร้อยละ
5. ประเภทผลไม้		
5.1 มีวิตามินต่าง ๆ	71	35.5
5.2 มีกากใยอาหาร	21	10.5
5.3 หาง่ายตามท้องถื่น	63	31.5
5.4 ทำให้ร่างกายแข็งแรง	19	9.5
5.5 ชับถ่ายสะดวก	26	13.0
6. ประเภทขนมหวาน ขนมปัง น้ำตาล น้ำผึ้ง		
6.1 มีน้ำตาลผสมอยู่	106	54.0
6.2 ร่างกายต้องการ	32	16.0
6.3 เพราะในแป้งและน้ำตาลให้พลังงานกับร่างกาย	60	30.0
7. ประเภทอาหารทอดและผัดต่าง ๆ		
7.1 เพราะมีน้ำมัน ไขมันเป็นส่วนประกอบ	140	70.0
7.2 ไขมันทำให้ร่างกายอบอุ่น	26	13.0
7.3 ไขมันเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย	34	17.0
8. ประเภทเครื่องดื่มต่าง ๆ		
8.1 ไม่ค่อยมีประโยชน์	24	12.0
8.2 สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย	74	37.0
8.3 เพราะบางชนิดบีบหัวใจ หัวใจสั่น	21	10.5
8.4 ถ้าให้ร่างกายทรุดโทรม	21	10.5
8.5 บางชนิดมีประโยชน์ บางชนิดไม่มีประโยชน์	60	30.0

ตาราง 16 (ต่อ)

เหตุผลของความเชื่อในการรับประทานอาหาร ประเภทต่าง ๆ	จำนวน (คน) (n = 200)	ร้อยละ
9. ประเภทน้ำดื่ม		
9.1 1 วันคนต้องการน้ำ 6-8 แก้ว	50	25.0
9.2 ขับถ่ายสิ่งไม่คือออกจากร่างกาย	21	10.5
9.3 ร่างกายขาดน้ำไม่ได้	74	37.0
9.4 ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น	21	10.5
9.5 เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อมนุษย์	34	17.0
10. ประเภทอาหารแสดง		
10.1 เชื่อกันว่ามีพิษ	24	12.0
10.2 โรคนบางอย่างอาจกำเริบ	61	30.5
10.3 เป็นอาหารที่ร่างกายไม่ต้องการและไม่มี ประโยชน์	94	47.0
10.4 ทานแล้วมีอาการผิดปกติ	21	10.5

จากตาราง 16 ตามเหตุผลของความเชื่อในการรับประทานอาหารประเภทต่าง ๆ พบว่า ผู้สูงอายุมีเหตุผลตามความเชื่ออาหารประเภทข้าว คือ ข้าวช่วยให้พลังงาน คิดเป็นร้อยละ 42.5 ข้าวเป็นอาหารหลัก คิดเป็นร้อยละ 29.5 และมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต (แป้ง) อยู่ คิดเป็นร้อยละ 21.5 ประเภทนม เหตุผลคือ ช่วยให้กระดูกแข็งแรงมีแคลเซียม และมีโปรตีน ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ คิดเป็นร้อยละ 51.5 และ 42 ตามลำดับ ประเภทเนื้อสัตว์ คือ เนื้อสัตว์ เป็นโปรตีนที่ร่างกายต้องการคิดเป็นร้อยละ 46 เนื้อสัตว์มีประโยชน์และมีความจำเป็นต่อร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 39 และทานแล้วร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดี คิดเป็นร้อยละ 15 ประเภทผักพื้นบ้าน ต่าง ๆ เหตุผลคือ มีวิตามิน แร่ธาตุอยู่ คิดเป็นร้อยละ 48.5 หาง่าย เก็บตามรั้วบ้าน และมีกากใย อาหาร คิดเป็นร้อยละ 31.5 และ 10.5 ประเภทผลไม้ คือ มีวิตามินต่าง ๆ หาง่ายความต้องกิน ขับถ่ายสะดวก มีกากใยอาหาร คิดเป็นร้อยละ 35.5, 31.5, 13, 10.5 ตามลำดับ ประเภทขนมหวาน ขนมปัง น้ำตาล น้ำผึ้ง เหตุผลคือ มีน้ำตาลผสมอยู่ คิดเป็นร้อยละ 54 และเพราะในแป้งและ น้ำตาลให้พลังงานกับร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 30 ประเภทอาหารทอดและผัดต่าง ๆ เหตุผลคือ เพราะมีน้ำมันไขมันเป็นส่วนประกอบ คิดเป็นร้อยละ 70 ประเภทเครื่องดื่มต่าง ๆ คือ สิ้นเปลือง

ค่าใช้จ่ายร้อยละ 37 บางชนิดมีประโยชน์ บางชนิดไม่มีประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 30 และไม่ค่อยมีประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 12 ประเภทน้ำดื่ม คือ ร่างกายขาดน้ำไม่ได้ คิดเป็นร้อยละ 37 1 วันคนต้องการน้ำ 6-8 แก้ว คิดเป็นร้อยละ 25 และเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ คิดเป็นร้อยละ 17 และประเภทอาหารแสดงเหตุผลคือ เป็นอาหารที่ร่างกายไม่ต้องการ และไม่มีประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 47 โรคบางอย่างอาจกำเริบ คิดเป็นร้อยละ 30.5

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

2.2 ข้อมูลด้านสุขภาพและกิจกรรม ได้แสดงไว้ในตาราง 17 ถึง ตาราง 18

ตาราง 17 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตาม ด้านสุขภาพ

ด้านสุขภาพ	จำนวน(คน) (n = 200)	ร้อยละ
การออกกำลังกาย		
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	75	37.5
บางครั้ง	119	59.5
ไม่ออกกำลังกาย	6	3.0
ออกกำลังกายโดยวิธี		
ทำงานบ้าน	77	38.5
ทำท่ากายบริหาร	13	6.5
ปลูกต้นไม้	12	6.0
เดิน	85	42.5
วิ่ง	3	1.5
ตัดหญ้า	4	2.0
ไม่ออกกำลังกาย	6	3.0
สุขภาพร่างกาย (ในวันที่สัมภาษณ์)		
แข็งแรง	182	91.0
ไม่ค่อยแข็งแรง	18	9.0
การพบเจ้าหน้าที่เพื่อตรวจสุขภาพ		
พบ	25	12.5
บางครั้ง	151	75.5
ไม่พบ	24	12.0
การได้ยิน		
ได้ยินชัดเจนดี	171	85.5
หูตึงเล็กน้อย	26	13.0
หูตึงมากต้องพูดดัง ๆ	3	1.5

ตาราง 17 (ต่อ)

ด้านสุขภาพ	จำนวน(คน) (n = 200)	ร้อยละ
ปัญหาเกี่ยวกับฟัน		
มี	118	59.0
- ปวดฟัน	17	8.5
- ฟันผุ	5	2.5
- ฟันโยก ฟันหลุด	71	35.5
- ฟันปลอมไม่มี เคี้ยวไม่ถนัด	25	12.5
ไม่มี	82	41.0
ความจำ		
จำได้แม่นยำ	137	68.5
หลงๆ ลืมๆ	63	31.5

จากตาราง 17 ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ พบว่า ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 59.5 และออกกำลังกายสม่ำเสมอคิดเป็นร้อยละ 37.5 และออกกำลังกายโดยวิธีการเดิน และการทำงานบ้านคิดเป็นร้อยละ 42.5 38.5 ตามลำดับ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 91.0 และผู้สูงอายุไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ เจ้าหน้าที่สถานีอนามัย เป็นบางครั้งที่ไปพบ คิดเป็นร้อยละ 75.5 ส่วนใหญ่การได้ยินของผู้สูงอายุจะได้ยินชัดเจนดี คิดเป็นร้อยละ 85.5 ปัญหาสุขภาพของฟัน ผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องฟัน คิดเป็นร้อยละ 59.0 ซึ่งมีฟันโยก ฟันหลุด เป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 35.5 และ ฟันปลอมไม่มี เคี้ยวไม่ถนัด ปวดฟัน และ ฟันผุ คิดเป็นร้อยละ 12.5 8.5 และ 2.5 ตามลำดับ ส่วนในเรื่องความจำผู้สูงอายุมีความจำที่จำได้แม่นยำคิดเป็นร้อยละ 68.5

ตาราง 18 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามกิจกรรม

ด้านกิจกรรม	จำนวน(คน) (n = 200)	ร้อยละ
กิจกรรมก่อนนอน		
สวดมนต์	180	90.0
นั่งสมาธิ	4	2.0
สวดมนต์บางครั้ง	4	2.0
ดูทีวี	4	2.0
สวดมนต์ นั่งสมาธิ	4	2.0
ไม่ปฏิบัติ	4	2.0
ส่วนร่วมกิจกรรมในหมู่บ้าน(ผ้าป่าสามัคคี,งานกฐิน)		
ร่วมทุกครั้ง	146	73.0
บางครั้ง	50	25.0
ไม่ไปร่วม	4	2.0
ร่วมกิจกรรมทางศาสนา(วันพระ,วันเข้าพรรษา ฯลฯ)		
ไปร่วม	105	52.5
บางครั้ง	90	45.0
ไม่ไปร่วม	5	2.5
สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ		
เป็นสมาชิก	194	97.0
ไม่เป็นสมาชิก	6	3.0

จากตาราง 18 ด้านกิจกรรมของผู้สูงอายุส่วนใหญ่พบว่า กิจกรรมก่อนนอนที่ผู้สูงอายุปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ คือ สวดมนต์ คิดเป็นร้อยละ 90.0 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีส่วนร่วมกิจกรรมในหมู่บ้าน ทุกครั้งที่มีการกิจกรรมในหมู่บ้านคิดเป็นร้อยละ 73.0 และส่วนน้อยที่ไม่ไปร่วมเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 25.0 และในด้านของการไปร่วมกิจกรรมทางศาสนา ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมทางศาสนาทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 52.5 และไปร่วมกิจกรรมทางศาสนาบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 45.0 ผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 97.0

2.3 ข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อม ได้แสดงไว้ในตาราง 19

ตาราง 19 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามสิ่งแวดล้อม

ด้านสิ่งแวดล้อม	จำนวน(คน) (n = 200)	ร้อยละ
น้ำใช้ในบ้าน		
มีใช้	198	99.0
ไม่มีใช้	2	1.0
แหล่งที่มาของน้ำ		
น้ำบ่อ น้ำบาดาล	52	26.0
น้ำประปาหมู่บ้าน	147	73.5
น้ำฝน	1	0.5
บ้านที่อาศัยอยู่		
บ้านของตนเอง	197	98.0
บ้านลูกหลาน	2	1.0
บ้านของคนรู้จัก	1	0.5
สภาพห้องนอนและการนอน (ตอบได้หลายข้อ)		
นอนในมุ้งหรือมุ้งลวด	200	100
เปิดหน้าต่างลมผ่านได้สะดวก	152	76.0
เปิดพัดลม	18	9.0
ปิดหน้าต่างมิดชิด	15	7.5
ไม่เปิดพัดลม	38	19.0
นอนบนที่นอน	180	90.0
นอนพื้นกระดานหรือปูเสื่อนอน	17	8.5
อากาศถ่ายเทสะดวก		
มีอากาศถ่ายเทสะดวก	200	100
ชุมชนหรือหมู่บ้านที่อาศัยอยู่		
แออัด	6	3.0
ไม่แออัด	194	97.0

ตาราง 19 (ต่อ)

ด้านสิ่งแวดล้อม	จำนวน(คน) (n = 200)	ร้อยละ
ความสนใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม		
มีความสนใจ	87	43.5
สนใจบางครั้ง	101	50.5
ไม่มีความสนใจ	12	6.0
เสียงรบกวน		
มี	13	6.5
ไม่มี	187	93.5
โรงงานที่ตั้งมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม		
กระทบ	12	6.0
- กลิ่นเหม็น	5	2.5
- เสียงดังรบกวน	5	2.5
- มีน้ำเน่าเสีย	2	1.0
ไม่กระทบ	188	94.0

จากตาราง 19 ด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุส่วนใหญ่พบว่า มีน้ำใช้กันในบ้าน คิดเป็นร้อยละ 99.0 ส่วนแหล่งน้ำที่ใช้เป็นส่วนใหญ่ได้จากน้ำประปาหมู่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 73.5 รองลงมาคือน้ำบ่อ น้ำบาดาล คิดเป็นร้อยละ 26.0 บ้านที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ พบว่า ผู้สูงอายุอาศัยอยู่บ้านของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 98.0 สำหรับสภาพในห้องนอนและการนอนของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุจะนอนในมุ้งหรือมุ้งลวด และนอนบนที่นอน เปิดหน้าต่างให้ลมผ่านได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 90.0 และ 76.0 ตามลำดับ มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ในหมู่บ้าน และส่วนใหญ่พบว่าชุมชนหรือหมู่บ้านของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่นั้น ไม่แออัด คิดเป็นร้อยละ 97.0 สำหรับผู้สูงอายุที่มีความสนใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในหมู่บ้านหรือชุมชน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความสนใจบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 50.5 และมีความสนใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมตลอดคิดเป็นร้อยละ 43.5 ส่วนในด้านของเสียงที่รบกวนในหมู่บ้านหรือชุมชนของผู้สูงอายุส่วนใหญ่พบว่า ไม่มีเสียงรบกวน คิดเป็นร้อยละ 93.5 และโรงงานที่ตั้งในหมู่บ้านหรือชุมชนนั้น ไม่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมโดยคิดเป็นร้อยละ 94.0