

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของพระ  
สังฆาธิการที่ศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อผู้เขียน นางสาวศุภมิตร มาเมือง

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร.ศักดา พริงคำภู	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร.บุญส่ง นิลแก้ว	กรรมการ
อาจารย์ ดร.สุกัญญา ลินพิศาล	กรรมการ

### บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของพระสังฆาธิการที่ศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ทำการศึกษาภาวะโภชนาการของพระสังฆาธิการจำนวน 71 รูป โดยการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย(กิ โลกรัม/เมตร<sup>๒</sup>) และประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ เกณฑ์ชี้วัดขององค์การอนามัยโลก ศึกษาพฤติกรรมการฉันทัดอาหารโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบคอร์ดิงเจนซี

ผลการศึกษาพบว่า พระสังฆาธิการมีอายุเฉลี่ย 36.34 ปี มีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 53.52 ภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 45.07 และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 1.41 การฉันทัดอาหารของพระสังฆาธิการฉันทสองมือ คือมือเช้า และมือเพล ฉันทข้าวเป็นอาหารหลัก โดยมีเครื่องดื่มและน้ำหวานต่างๆ เป็นอาหารว่าง (น้ำปานะ) อาหารประเภทโปรตีนคือ เนื้อปลา เนื้อไก่ และเนื้อหมู อาหารประเภทไขมันคือ น้ำมันพืช อาหารประเภทผักคือ ผักบุ้ง ผักกาดขาว และมะเขือเทศ อาหารประเภทผลไม้คือ ส้มเขียวหวาน กล้วย และมะละกอ ฉันทัดอาหารหวานสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ใช้ปลาเกลือป่น และผงชูรส ในการปรุงรสอาหาร พบว่าภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการฉันทัดอาหารบางประเภท จึงควรมีการถวายนความรู้ทางด้านโภชนาการ และการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี

<b>Independent Study Title</b>	Nutritional Status and Food Consumption Behavior of the Monks in Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus, Mueang District, Chiang Mai Province	
<b>Author</b>	Miss Sumittra Mamuang	
<b>Master of Science</b>	Nutrition Education	
<b>Examining Committee</b>	Lect.Dr.Sakda Pruenglampoo	Chairman
	Assoc.Prof.Dr.Boonsong Nilkaew	Member
	Lect.Dr.Sukanya Linpisarn	Member

### ABSTRACT

The objectives of this independent study were to evaluate the nutritional status and food consumption behavior of the monks in Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus, Mueang District, Chiang Mai Province. Seventy – one monks nutritional status were assessed by using body mass index ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) and evaluated by using the criteria of World Health Organization [WHO]. Their food consumption behavior were evaluated by using questionnaires. The data was analyzed by using descriptive statistics. They were frequency, percentage, average, standard deviation and the Contingency Coefficient.

The result showed that the average age of the studied subjects were 36.34 years old. The nutritional status were 53.12% overweight, 45.07% normal and 1.41% underweight. Their food consumption behavior was as follows. Eating pattern was two meals per day including breakfast and lunch. Rice was the main dish. Soft drink which contained sugar was used for supper. The main source of protein came from fish, chicken and pork. Fat mainly came from vegetable oil. Vegetable included morning glory, cabbage and tomato. Fruits items were orange, banana and papaya. The monks consumed sweet-desserts 1-2 times per week. Regarding seasoning items, they use fish sauce, salt and monosodium-glutamate in their food. There were relationship between their nutritional status and their food consumption behavior of some food item namely fat pork, pork meat and orange.

In conclusion, it was found that the majority of monks suffered from being overweight, and food consumption behavior of some food item were associated with their nutrition status. Nutritional education should be provided and the monks should have appropriate exercise in order to improve their nutritional status.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University