

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ พฤติกรรมของผู้จัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ
ในอำเภอเมืองเชียงใหม่

ผู้เขียน นายภูษิต นวลชานา

ปริญญา บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (การจัดการอุตสาหกรรมเกษตร)

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรีสุวรรณ นฤนาทวงศ์สกุล

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้จัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองเชียงใหม่ จากกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามจำนวน 100 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงและเพศชายในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001-20,000 บาท รายได้มีพอในการใช้จ่าย ประกอบอาชีพ รับราชการ พักอาศัยอยู่บ้านของตัวเอง ส่วนใหญ่มีผู้สูงอายุที่ดูแล จำนวน 2 คน ประกอบเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงและเพศชายในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ผู้ตอบแบบสอบถามมีความเกี่ยวข้องเป็นบุตรของผู้สูงอายุ

เมื่อศึกษาถึงพฤติกรรมของผู้จัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า อาหารที่มีการจัดหาเป็นประจำส่วนใหญ่ ได้แก่ พืชผักทั่วไป ผลไม้ อาหารที่มีการจัดหาส่วนใหญ่บริโภคบ่อยครั้ง ได้แก่ เนื้อปลา ข้าวสวย (ข้าวขาว) อาหารที่มีการจัดหาส่วนใหญ่บริโภคนานๆ ครั้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี) พืชผักอินทรีย์หรือผักปลอดสารพิษ อาหารที่ไม่เคยจัดหาส่วนใหญ่ อาหารที่มีรสชาติจัด เช่น เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด อาหารที่มีไขมัน/คอเลสเตอรอล ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ อาหารที่รับประทานแล้วได้รับสารอาหารครบถ้วน ในการกำหนดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ จัดอาหารที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ มีวิธีการจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยซื้ออาหารสำเร็จรูป และวัตถุดิบมาปรุงเอง โดยมีเหตุผลเลือกจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จากวิธี ดังกล่าว คือ มีอาหารให้เลือกหลากหลาย มีการจัดเตรียมอาหารประเภทข้าวให้กับผู้สูงอายุ แบบต้ม ในส่วนการจัดเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) ให้กับผู้สูงอายุ แบบต้ม, ตุ่นเปื่อย ส่วนประเภทปลาจัดเตรียม แบบนึ่ง

ประเภทผักจัดเตรียม แบบต้ม มีการจัดเตรียมอาหารประเภทผลไม้ให้กับผู้สูงอายุ โดยเตรียมสำหรับรับประทานสด ส่วนประเภทน้ำผัก และน้ำผลไม้ จัดเตรียมเป็นน้ำผัก และน้ำผลไม้สำเร็จรูป การจัดเตรียมอาหารประเภทไข่ (บริโภคนึ่งฟอง) ให้กับผู้สูงอายุ 2 ฟอง/สัปดาห์ โดยจัดเตรียมอาหารประเภทไข่ (บริโภคนึ่งฟอง) ใช้การต้ม การจัดการนมสำหรับผู้สูงอายุ คือ นมที่มีแคลเซียมสูง ส่วนผู้แนะนำหรือให้ความรู้ในการจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ ตัวท่านเอง ส่วนเหตุผลของการจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ คือ เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ความถี่ในการจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ คือ บ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์) ส่วนจำนวนการจัดอาหารเพื่อสุขภาพ คือ 1-2 มื้อ/วัน โดยจัดอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในลักษณะ รายการอาหารที่ท่านรับประทานมีอาหารเฉพาะผู้สูงอายุรวมอยู่ด้วยและรับประทานร่วมกัน มีค่าใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ 1,001-3,000 บาทต่อเดือน สื่อที่ให้ความรู้เรื่องการจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ คือ นิตยสาร วารสาร การส่งเสริมผู้สูงอายุรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ มีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ คือ วิตามินชนิดต่างๆ โดยมีเหตุผลที่เลือกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับผู้สูงอายุดังกล่าว คือ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี แหล่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ คือ ห้างสรรพสินค้า เหตุผลเลือกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับผู้สูงอายุจากแหล่งดังกล่าว คือ สะดวกในการซื้อ ค่าใช้จ่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ 2,001-3,000 บาท

Independent Study Title Behaviors of Provider of Health Foods for Elders Care in Mueang Chiang Mai District

Author Mr.Pusit Nolchawna

Degree Master of Business Administration (Agro-Industry Management)

Independent Study Advisor Asst. Prof. Dr. Srisuwan Naruenartwongsalul

ABSTRACT

This independent study is aimed to study the behaviors of provider of health food for elders care in Mueang Chiang Mai District. The data were collected from 100 respondents by questionnaires. The results show that most respondents are females with graduated on bachelor degree and average income is 15,001-20,000 bath per month. The occupation of most respondent is government officer. The respondents have own house or resident and the elders for taking care for 2 persons. The mostly elders are females whose ages more than 65 years with underlying disease. The elders take cared persons are related with the elder as son or daughter.

The study of the behaviors of provider of health food for elders care in Mueang Chiang Mai District was found that most of regularly health food provided are vegetable and fruit. Most of frequently health food provided are fish and rice (white rice). Most of rarely health food provided is brown rice (unpolished rice). The health food that never provided is the food with strong flavor such as extremely sour, salty, sweet and food with high cholesterol. The meaning of health food for elders is the food that can be gaining them the completely nutrient. The way to specify and provide the health food for elders is buying the instant food and food material for cooking, because can be provided the various kind of food. The rice is cooked by boiling. The meat (chicken, pork and beef) is cooked by boiling and stewing. The fish is cooked by steaming. The vegetable is cooked by boiling. The fruit is provided as fresh fruit. The vegetable and fruit juice is provided as instant juice. The egg (whole egg) is prepared for 2 eggs per week by boiling.

The milk is prepared as high calcium milk. The person who recommends and gives information for providing the suitable health food for elders is the respondent. The reason to provide health food for elders is for elders' good health. The frequency of elders health food providing is frequently 3-5 times a week with 1-2 meals a day. The elders' health food is combined with regular meal that the family can have together. The expenses of elders' health food are 1,001-3,000 baths per month. The media that communicate the knowledge for elders' health food providing are magazine and journal. The way for supporting the elders to eat health food is to give information about health food knowledge. The supplementary food product for elders is various types of Vitamins and the reason for selecting those products is for elders' good health. The place to buy the supplementary food product for elder is department store and the reason for selecting that place is convenience. The expenses of supplementary food product for elders are 2,001-3,000 baths per month.