

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ในการวิเคราะห์และแปลความหมายของข้อมูล ผู้ศึกษาได้นำเสนอผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์การศึกษาตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
2. ภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
3. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่

การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียน

จากการศึกษาการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการซึ่งแยกเป็นรายชื่อ ทั้งการปฏิบัติเชิงบวก และการปฏิบัติเชิงลบของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้ผลการศึกษาดังตาราง 4.1

ตาราง 4.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

การปฏิบัติ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
การปฏิบัติเชิงบวก (การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ)			
1. ล้างผักและผลไม้สดให้สะอาดก่อนรับประทานทุกครั้ง	2.50	0.66	ดีมาก
2. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่	2.34	0.63	ดี
3. รับประทานผลไม้สด	2.32	0.69	ดี
4. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร	2.30	0.81	ดี
5. รับประทานไข่	2.21	0.68	ดี
6. รับประทานอาหารประจำวันครบทั้ง 3 มื้อ (เช้า กลางวัน และเย็น)	2.19	0.87	ดี
7. ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	2.16	0.89	ดี
8. รับประทานผัก	2.15	0.73	ดี
9. นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง	2.14	0.44	ดี
10. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหาร	2.03	0.79	ดี
11. รับประทานอาหารแต่พออิ่ม	2.01	0.78	ดี
12. ออกกำลังกาย	2.00	0.80	ดี
13. ปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน	1.94	0.83	ดี
14. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน	1.79	0.75	ดี
15. รับประทานอาหารหลายชนิดในมือเดียว	1.75	0.78	ดี

ตาราง 4.1 (ต่อ)

การปฏิบัติ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การปฏิบัติ
16. รับประทานอาหารประเภทปลา	1.73	0.66	ดี
17. รับประทานอาหารเช้าเป็นมื้อหลัก	1.72	0.92	ดี
18. รับประทานอาหารตามความรู้ที่ได้รับจาก ครู อาจารย์	1.66	0.71	ดี
19. รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	1.49	0.72	ไม่ดี
20. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	1.47	0.66	ไม่ดี
21. รับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ	1.11	0.73	ไม่ดี
การปฏิบัติเชิงลบ (การไม่ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ)			
22. สูบบุหรี่	2.96	0.25	ดีมาก
23. ใช้วิธีคอกอาหารเพื่อลดน้ำหนัก	2.78	0.46	ดีมาก
24. คัดเครื่องคั้ประเภทชุก้าถ้าง	2.71	0.51	ดีมาก
25. คัดเครื่องคั้ที่มีแอลกอฮอล์	2.70	0.51	ดีมาก
26. รับประทานอาหารที่ใส่สีสังเคราะห์	2.44	0.58	ดี
27. รับประทานอาหารคิบ หรือสุก ๆ คิบ ๆ	2.34	0.59	ดี
28. เมื่อเกิดความเครียด แก้ปัญหาด้วยการ รับประทานอาหารที่ตนเองชอบ	2.15	0.82	ดี
29. รับประทานอาหารตามสื่อโฆษณาชวน เชื่อตามโทรทัศน์ วิทยุ	2.00	0.57	ดี
30. รับประทานผลไม้ดองหรือแช่อิ่ม	1.96	0.55	ดี
31. เติมน้ำตาลทุกครั้งทีรับประทานอาหาร พร้อมบริโภค	1.95	0.79	ดี
32. รับประทานอาหารประเภทบั้ง ย่าง หรือ รมควัน	1.87	0.35	ดี
33. รับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด	1.85	0.55	ดี

ตาราง 4.1 (ต่อ)

การปฏิบัติ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การปฏิบัติ
34. ซื่ออาหารสำเร็จรูปที่บรรจุถุงพลาสติก มารับประทาน (กับข้าวถุง)	1.83	0.57	ดี
35. รับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส	1.80	0.66	ดี
36. รับประทานลูกกวาด ลูกอม	1.75	0.63	ดี
37. รับประทานอาหารที่มีรสจัด	1.70	0.73	ดี
38. รับประทานขนมปังสำเร็จรูป	1.69	0.56	ดี
39. รับประทานอาหารประเภทยา	1.64	0.60	ดี
40. ดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน	1.53	0.74	ดี
41. รับประทานขนมบรรจุถุง (กรุบกรอบ)	1.33	0.80	ไม่ดี
42. รับประทานอาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน	1.26	0.67	ไม่ดี
โดยรวม	1.98	0.23	ดี

จากตาราง 4.1 พบว่า โดยรวมแล้วนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการหรือการปฏิบัติเชิงบวก และการไม่ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือการปฏิบัติเชิงลบ อยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.98 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ในส่วนของการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการหรือการปฏิบัติเชิงบวกที่มีการปฏิบัติระดับดีมากคือ ล้างผักและผลไม้สดให้สะอาดก่อนรับประทานทุกครั้ง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.50 ส่วนระดับการปฏิบัติไม่ดี คือ รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง และรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 1.49, 1.47 และ 1.11 ตามลำดับ ด้านการไม่ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการหรือการปฏิบัติเชิงลบ พบว่า มีการปฏิบัติที่นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติได้ถูกต้องในระดับดีมาก คือ สูบบุหรี่ ใช้วิธีคอกอาหารเพื่อลดน้ำหนัก ดื่มเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.96, 2.78, 2.71 และ 2.70 ตามลำดับ ส่วนการปฏิบัติที่อยู่ในระดับไม่ดี คือ รับประทานขนมบรรจุถุง (กรุบกรอบ) และรับประทานอาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน โดยมีคะแนนเฉลี่ย 1.33 และ 1.26 ตามลำดับ

ภาวะโภชนาการของนักเรียน

จากการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงนักเรียนโรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ทำให้ทราบภาวะโภชนาการของนักเรียน และได้แสดงผลดังตาราง 4.2

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของนักเรียนจำแนกตามเพศและภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน	26	16.4	21	17.2	47	16.8
ตามเกณฑ์มาตรฐาน	114	72.2	93	76.2	207	73.9
เกินเกณฑ์มาตรฐาน	18	11.4	8	6.6	26	9.3
รวม	158	100.0	122	100.0	280	100.0

จากตาราง 4.2 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 73.9 รองลงมา คือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 16.8 ลำดับสุดท้าย คือ ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 9.3 เมื่อนำมาจำแนกตามเพศแล้วพบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 72.2 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 76.2 ส่วนภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน เพศชายและเพศหญิงมีจำนวนใกล้เคียงกัน คือร้อยละ 16.4 และ 17.2 ตามลำดับ นักเรียนชายที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน มีร้อยละ 11.4 ซึ่งมีจำนวนมากกว่านักเรียนหญิงที่มีเพียงร้อยละ 6.6

ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของนักเรียน

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งแยกเป็นรายข้อย่อยต่าง ๆ และภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ได้ผลการศึกษาดังตาราง 4.3

ตาราง 4.3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นรายข้อ และภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่

การปฏิบัติ	สหสัมพันธ์ क्रमเมอรัวี	χ^2	p
การปฏิบัติเชิงบวก (การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ)			
1. ล้างผักและผลไม้สดให้สะอาดก่อน รับประทานทุกครั้ง	.054	1.63	.803
2. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่	.151	12.82	.049*
3. รับประทานผลไม้สด	.072	2.93	.560
4. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร	.085	4.03	.672
5. รับประทานไข่	.076	3.26	.515
6. รับประทานอาหารประจำวันครบทั้ง 3 มื้อ (เช้า กลางวัน และเย็น)	.096	5.20	.518
7. ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	.114	7.31	.293
8. รับประทานผัก	.103	5.94	.429
9. นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง	.099	5.48	.483
10. อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหาร	.125	8.80	.185
11. รับประทานอาหารแต่พออิ่ม	.141	11.16	.083
12. ออกกำลังกาย	.177	17.62	.001*
13. ปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน	.073	3.01	.807
14. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน	.126	8.94	.177
15. รับประทานอาหารหลายชนิดในมื้อเดียว	.081	3.71	.715
16. รับประทานอาหารประเภทปลา	.095	5.08	.534
17. รับประทานอาหารเช้าเป็นมื้อหลัก	.143	11.45	.075

ตาราง 4.3 (ต่อ)

การปฏิบัติ	สหสัมพันธ์ แครมเมอร์รี่	χ^2	p
18. รับประทานอาหารตามความรู้ที่ได้รับจาก ครู อาจารย์	.132	9.77	.134
19. รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	.121	8.16	.226
20. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	.061	2.07	.913
21. รับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ	.120	8.01	.237
การปฏิบัติเชิงลบ (การไม่ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ)			
22. สูบบุหรี่	.113	7.09	.312
23. ใช้วิธีลดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก	.160	14.29	.006*
24. คัดเครื่องคัมประเภทซูกำลัง	.096	5.18	.264
25. คัดเครื่องคัมที่มีแอลกอฮอล์	.094	4.92	.554
26. รับประทานอาหารที่ใส่สีสังเคราะห์	.126	8.94	.177
27. รับประทานอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ	.059	1.93	.926
28. เมื่อเกิดความเครียด แก้ปัญหาด้วยการ รับประทานอาหารที่ตนเองชอบ	.136	10.32	.111
29. รับประทานอาหารตามสื่อโฆษณาชวน เชื่อตามโทรทัศน์ วิทยุ	.111	6.94	.326
30. รับประทานผลไม้ดองหรือแช่อิ่ม	.115	7.41	.284
31. เติมน้ำตาลทุกครั้งที่ได้รับประทานอาหาร พร้อมบริโภครวม	.129	9.28	.158
32. รับประทานอาหารประเภทแป้ง ย่าง หรือ รมควัน	.028	0.45	.978
33. รับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด	.114	7.25	.298
34. ซื้ออาหารสำเร็จรูปที่บรรจุถุงพลาสติก มารับประทาน (กับข้าวถุง)	.096	5.12	.528
35. รับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส	.088	4.30	.636
36. รับประทานลูกกวาด ลูกอม	.131	9.66	.139

ตาราง 4.3 (ต่อ)

การปฏิบัติ	สหสัมพันธ์ แครมเมอร์รี่	χ^2	p
37. รับประทานอาหารที่มีรสจัด	.067	2.52	.866
38. รับประทานอาหารบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	.110	6.78	.341
39. รับประทานอาหารประเภทยา	.077	3.33	.766
40. ดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน	.194	21.13	.002*
41. รับประทานอาหารนมบรรจุถุง (กรูบกรอบ)	.114	7.23	.299
42. รับประทานอาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน	.103	5.91	.433
โดยรวม	.107	6.37	.173

จากตาราง 4.4 พบว่า การปฏิบัติโดยรวมมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (สหสัมพันธ์แครมเมอร์รี่ = .107 p = .173) แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือการปฏิบัติเชิงบวกบางข้อที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ (สหสัมพันธ์แครมเมอร์รี่ = .151 p = .049) และการออกกำลังกาย (สหสัมพันธ์แครมเมอร์รี่ = .177 p = .001) ส่วนการไม่ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือการปฏิบัติเชิงลบที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ใช้วิธีลดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก (สหสัมพันธ์แครมเมอร์รี่ = .160 p = .006) และการดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน (สหสัมพันธ์แครมเมอร์รี่ = .194 p = .002)