

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง (Descriptive Cross Section Study) เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ ความรู้ การปฏิบัติ และความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และการปฏิบัติ เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของบุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีจำนวนใกล้เคียงกับกลุ่มประชากร จำนวน 82 คน โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้ มีอายุระหว่าง 20-59 ปี สามารถยื่นตัวตรงได้ตามปกติ และยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และแบบวัดความรู้รวมทั้งชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ระยะเวลาที่ทำการศึกษาระหว่างวันที่ 3 มีนาคม ถึงวันที่ 14 มีนาคม 2546

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม และแบบวัดความรู้ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามแบ่งเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ตอนที่ 2 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยหาความเชื่อมั่นโดยวิธีสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น 0.86 ส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยหาความเชื่อมั่น โดยวิธีของ Kuder Richardson หรือ KR-20 ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น 0.77 และแบบประเมินภาวะโภชนาการ หาความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ โดยการตรวจสอบเครื่องชั่ง โดยใช้น้ำหนัก 5 กิโลกรัม และ 10 กิโลกรัม ก่อนการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง และการหาค่าสัมประสิทธิ์ความแปรปรวน ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความแปรปรวนดังนี้ อาสาสมัครคนพอม ค่าสัมประสิทธิ์ความแปรปรวน 0.05 อาสาสมัครคนปกติ ค่าสัมประสิทธิ์ความแปรปรวน 0.09 และอาสาสมัครคนอ้วน ค่าสัมประสิทธิ์ความแปรปรวน 0.41 จากนั้นนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ทำการวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Chi-Square Test

สรุปผล

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 82 คน เป็นเพศหญิง 41 คน ร้อยละ 50.00 และเป็นเพศชาย 41 คน ร้อยละ 50.00 ส่วนใหญ่ปฏิบัติหน้าที่อยู่สำนักวิชาการ-วิจัย ร้อยละ 31.70

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21 - 30 ปี ร้อยละ 51.22 อายุระหว่าง 31 - 40 ปี ร้อยละ 34.15 อายุระหว่าง 41 - 50 ปี ร้อยละ 10.97 และอายุระหว่าง 51-60 ปี ร้อยละ 3.66

ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 65.85

ข้อมูลการดูแลสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงอย่างน้อย 1 ครั้งต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 63.41 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงอย่างน้อย 2 ครั้งต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 15.85 ไม่เคยชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงเลย ร้อยละ 12.20 ที่มีกรชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงอย่างน้อย 4 ครั้งต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 4.88 ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงอย่างน้อย 3 ครั้งต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 3.66 การออกกำลังกาย โดยออกกำลังกายเป็นเวลา 20-30 นาที จำนวน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 30.50 ออกกำลังกายเป็นเวลา 20 - 30 นาที จำนวน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 22.00 ไม่เคยออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 13.40 ออกกำลังกายเป็นเวลา 20 - 30 นาที จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 12.20 ออกกำลังกายเป็นเวลา 20-30 นาที จำนวน 5 ครั้งต่อสัปดาห์ และ 7 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 9.75 และออกกำลังกายเป็นเวลา 20 - 30 นาที จำนวน 4 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 2.40

การตรวจสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างมีการตรวจสุขภาพ 1 ครั้งต่อปี คิดเป็นร้อยละ 52.44 ไม่เคยตรวจสุขภาพเลย คิดเป็นร้อยละ 36.60 ตรวจสุขภาพ 2 ครั้งต่อปี คิดเป็นร้อยละ 8.54 และตรวจสุขภาพ 3 ครั้งต่อปี และ 4 ครั้งต่อปี คิดเป็นร้อยละ 1.21 เท่ากัน

การนอนหลับพักผ่อน กลุ่มตัวอย่างมีการนอนหลับพักผ่อนวันละ 8 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 48.80 นอนหลับพักผ่อนวันละ 6 ชั่วโมงต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 23.20 นอนหลับพักผ่อนวันละ 5 ชั่วโมง และ 10 ชั่วโมงต่อวัน เท่า ๆ กัน คิดเป็นร้อยละ 2.44 และนอนหลับพักผ่อนวันละ 2 ชั่วโมง และ 9 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 1.21

อภิปรายผล

จากการศึกษาโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของบุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ : ความรู้และการปฏิบัติ สามารถอภิปรายผลการศึกษาตามข้อมูลที่ได้จากการศึกษากลุ่มตัวอย่าง และ ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของบุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 58.54 รองลงมาคือมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.24 และมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 1.22 (ดังปรากฏในตาราง 4.8) แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักและดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองเป็นอย่างดี เมื่อพิจารณาถึงระดับการศึกษาจะเห็นว่าส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจบการศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งระดับการศึกษานี้ อาจทำให้ได้รับความรู้ด้านโภชนาการเพิ่มขึ้น จึงมีการดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง และกลุ่มตัวอย่างยังได้รับความรู้จากข้อมูลข่าวสาร โดยเฉพาะทางโทรทัศน์ ซึ่งเป็นการสื่อสารที่เข้าถึงประชาชนได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเบญจพร สุขประเสริฐ และคณะ (2541) ได้ศึกษาทัศนคติ ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการและพฤติกรรม การบริโภคอาหารของประชาชนในกรุงเทพมหานคร พบว่า บุคลากรด้านการสาธารณสุข และประชาชนที่มีความรู้ตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไป มีความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการสูงกว่าประชาชนที่มีความรู้ต่ำกว่าปริญญาตรี

แต่จากการศึกษาครั้งนี้ ในการปฏิบัติส่วนของการดูแลสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายเพียง 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50 ซึ่งโดยปกติแล้วควรออกกำลังกาย 20 - 30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์

นอกจากนั้นกลุ่มตัวอย่างไม่เคยตรวจสุขภาพเลย จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 36.60 และยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างบางส่วนมีการนอนน้อยไปและมากไป ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการมีความรู้สูงไม่ได้ทำให้มีการดูแลสุขภาพที่ดีตามไปด้วย

วัตถุประสงค์ที่ 2 ศึกษาการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของบุคลากรสวนพฤกษศาสตร์

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างจะมีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ คือ กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ กินอาหารที่หลากหลายหมู่ ทั้งข้าว เนื้อสัตว์ ผักที่หลากหลายสีสัปดาห์ละ 4-6 ทัพพี ส่วนกินปลา ทั้งปลาน้ำจืด และปลาทะเล กินผลไม้วันละ 3-5 ส่วน นั้น มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากองค์การสวนพฤกษศาสตร์อยู่บนภูเขา และห่างไกลจากชุมชน ทำให้การเดินทางไม่ค่อยสะดวกเท่าที่ควร ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงพักอาศัยอยู่ในหอพักขององค์การสวนพฤกษศาสตร์ที่จัดให้ มีผลให้การเดินทางไปซื้ออาหารประเภทของสดต่าง ๆ เช่น เนื้อสัตว์ ปลา ผัก ผลไม้ ที่ตลาดไม่สะดวก เพราะเสียเวลาในการเดินทาง กลุ่มตัวอย่างจึงรับประทานอาหารประเภทกาแฟ โอวัลติน ขนมปัง ในตอนเช้า และอาหารเย็นจะรับประทานอาหารประเภทอาหารกึ่งสำเร็จรูป ซึ่งสะดวกในการปรุงและประหยัด และการไม่ให้มีการทำอาหารในหอพัก ส่วนอาหารกลางวันกลุ่มตัวอย่างจะรับประทานที่ร้านอาหารในองค์การสวนพฤกษศาสตร์ อาจเป็นอาหารเพียงหนึ่งมื้อที่ได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ถ้ากลุ่มตัวอย่างเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งถ้าการรับประทานอาหารมีการปฏิบัติเช่นนี้เป็นประจำอาจทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบตามหลักโภชนาการ

ดังนั้นจึงควรมีการพัฒนาการปฏิบัติให้ดีขึ้น ซึ่งกรมอนามัย (2545) ได้กล่าวถึงหลักการกินอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักโภชนาการมีทั้งหมด 9 ข้อ คือ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง อย่างน้อย 1 ครั้งต่อเดือน แต่มีการออกกำลังกาย 20-30 นาทีต่อสัปดาห์ เพียง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรทำอย่างต่อเนื่องนานประมาณ 20-30 นาที และออกกำลังกาย 20-30 นาทีต่อสัปดาห์ มีเพียงจำนวน 10 คน

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ กลุ่มตัวอย่างกินข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง วันละ 8-12 ทัพพี ปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย ควรมีการปรับปรุงให้ดีขึ้น

3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นประจำ กลุ่มตัวอย่างกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว ปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย ควรมีการปรับปรุงให้ดีขึ้น

5. ดื่มนม ให้เหมาะสมตามวัย กลุ่มตัวอย่างดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย ควรมีการปรับปรุงให้ดีขึ้น

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร กลุ่มตัวอย่างกินอาหารประเภททอดและผัด ปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง จึงควรประกอบอาหารโดยใช้วิธีต้ม นึ่ง ปิ้งย่าง จะมีไขมันน้อยกว่า อย่างไรก็ตามมีข้อเสนอแนะให้จำกัดพลังงานที่ได้จากไขมันในอาหารแต่ละวันอย่างมากที่สุดไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่หวานจัด และเค็มจัด กลุ่มตัวอย่างกินอาหารที่มีรสหวานจัด กินอาหารรสเค็มจัดโดยเติมน้ำปลา การใช้เกลือ มากเกิน 1 ช้อนชาต่อวัน และการเติมน้ำตาล น้ำส้ม น้ำปลาทุกครั้งทีกินอาหาร ปฏิบัติในระดับน้อย ถือว่าเป็นการปฏิบัติที่ดี

8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน กลุ่มตัวอย่างล้างมือ ทุกครั้งก่อนกินอาหาร ปฏิบัติในระดับน้อย ควรปรับปรุงให้ดีขึ้น ซึ่งหลักการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะควรล้างมือก่อนการรับประทานอาหาร การใช้ช้อนกลางและภาชนะที่สะอาด เป็นต้น กินอาหารที่มีสีสังเคราะห์ ปฏิบัติในระดับน้อย ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ดี

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในการดื่มสุรา เบียร์ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติในระดับน้อย ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ดี ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงหรือควบคุมให้อยู่ในปริมาณที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ถ้าหากจะเป็นการดีควรงดดื่ม จะยังเป็นผลดีต่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์ข้อ 3 ศึกษาภาวะโภชนาการของบุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

องค์การอนามัยโลก (1995) ได้สรุปถึงการประเมินภาวะโภชนาการของบุคคลหรือกลุ่มชนว่า ทำให้ทราบข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับชนิด ปริมาณ และคุณภาพของอาหารที่บริโภคว่าบุคคลหรือกลุ่มชนบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาตรฐาน หรืออาหารหมู่ใดร่างกายได้รับในปริมาณที่ไม่เพียงพอ ซึ่งทำให้ทราบนิสัยการบริโภคอาหารของบุคคลหรือกลุ่มชน ตลอดจนการระบาดของโรคที่สืบเนื่องจากภาวะทุพโภชนาการในแต่ละชุมชนหรือท้องถิ่น เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงภาวะโภชนาการให้เหมาะสมกับบุคคลหรือกลุ่มชนนั้น ๆ โดยมีความมุ่งหมายปลายทางอยู่ที่เพื่อเป็นแนวทางในการให้โภชนศึกษาแก่บุคคล ตลอดจนรวมไปถึงชุมชนด้วย

ผลการศึกษานี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 75.61 รองลงมาภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 15.85 และภาวะผอมหรือ มีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 8.54 สอดคล้องกับการศึกษาของวิชัย ต้นไพจิตร และคณะ (2543) ที่ได้ศึกษาดัชนีความหนาแน่นของร่างกายในการวัดโรคอ้วนของเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงาน ณ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี พบว่าภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 58.6 ภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 22.2 และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 19.2 และการศึกษาของบุญเหลือ พริงคำภู และคณะ (2542) ที่ได้สำรวจภาวะโภชนาการของประชากรจังหวัดเชียงใหม่ และพบว่าภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 72.6 ภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 18.2 ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 9.20 และการศึกษาของอุบล ชันระ (2545) เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของแม่ชีวัดโปธาราม พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 70.59 ภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 20.59 และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 2.94 แต่จะแตกต่างจากการศึกษาของคารินทร์ เหมาะวิบูลย์ (2544) เกี่ยวกับเรื่องภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารมังสวิรัตินำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินำส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 69.6 รองลงมาภาวะโภชนาการขาด ร้อยละ 21.6 และมีภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 8.8

ในการศึกษานี้ นอกจากจะหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการแล้ว ยังเพิ่มการหาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ ภาวะโภชนาการกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ อีกด้วย

ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ บางข้อ ซึ่งผู้ศึกษาออกค่าเฉพาะประเด็นที่มีความสัมพันธ์ดังต่อไปนี้

มีความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินอาหารที่มีรสหวานจัด คือ ยิ่งมีความรู้สูง การกินอาหารที่มีรสหวานจัดก็น้อยลง

มีความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับการดื่มสุรา เบียร์ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คือ ยิ่งมีความรู้สูง การดื่มสุรา เบียร์ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก็น้อยลง

มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง การกินผลไม้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Millen et al. (1996) กล่าวคือ เพศหญิงกินผลไม้มากกว่าเพศชาย

มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการดื่มนม คือ เพศหญิงดื่มนมมากกว่าชาย

มีความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ คือ อายุน้อยกว่า 30 ปี และอายุ 30 ปี กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่มากกว่าอายุ 30 ปีขึ้นไป

มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการกินผักหลากหลายสีส้ม คือ เพศหญิงกินผักหลากหลายสีส้มมากกว่าเพศชาย

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. บุคลากรขององค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ได้แนวทางในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของบุคลากรแต่ละคน โดยการนำผลที่ได้จากการศึกษาภาวะโภชนาการของบุคลากรกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 82 คน แจกไปยังหัวหน้าแต่ละสำนักว่าบุคลากรแต่ละสำนักมีภาวะโภชนาการเป็นอย่างไร ในส่วนของบุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ที่มีภาวะโภชนาการปกติควรจะให้ความรู้ คำแนะนำผู้อื่นได้ เช่น โภชนบัญญัติ 9 ประการ และนำความรู้มาใช้ในชีวิตประจำวันให้เหมาะสมกับภาวะโภชนาการของตนเอง สำหรับบุคลากรที่มีปัญหาภาวะโภชนาการเกิน และต่ำกว่าเกณฑ์ ควรต้องมีการปรับปรุงพฤติกรรม การรับประทานอาหารและมีวิธีการจัดอาหารและส่งเสริม พร้อมทั้งให้ความรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ให้คำแนะนำ ปรีกษา อบรมเพื่อให้การศึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งเหมาะสมกับบุคลากรกลุ่มนี้ โดยการจัดทำเป็นแฟ้มประวัติส่วนบุคคล (Portfolio) ของบุคลากรแต่ละคน เพื่อเป็นประโยชน์ในการแก้ไขภาวะโภชนาการ โดยการแบ่งกลุ่มเพื่อให้คำแนะนำปรีกษาเกี่ยวกับความรู้ในด้านโภชนาการถึงการที่จะเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการนั้น ซึ่งความรู้จะก่อให้เกิดความเข้าใจ เกิดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติต่อการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ส่งผลต่อภาวะโภชนาการ เช่น ในกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการเกิน ควรควบคุมน้ำหนักตัวอย่าให้ร่างกายอ้วน ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารที่ปรุงจากกะทิ และขนมหวานจัด เลือกรับประทานอาหารที่มีพลังงานต่ำ เช่น ผัก ผลไม้ต่าง ๆ และที่สำคัญควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งการออกกำลังกายควรออกกำลังกาย 20-30 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง หรือให้ร่างกายเคลื่อนไหวตลอดเวลา

2. สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ควรรับประทานอาหารเช้าที่ให้พลังงานสูง เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ผักและผลไม้ ให้มากขึ้นกว่าปกติ และควรออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างบุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์มีภาวะโภชนาการปกติ การรับประทานอาหารเช้าที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพดีนั้น ควรรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเหมาะสมกับสภาพของร่างกาย

3. หลังจากนั้นวางแผนกำหนดระยะเวลาหนึ่งเพื่อทำการประเมินภาวะโภชนาการอีกครั้ง เพื่อทำการเปรียบเทียบถึงผลของการให้ความรู้ก่อนและหลังให้ความรู้ว่ามีแตกต่างกันอย่างไร จะได้ปรับปรุงหรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป เมื่อบุคลากรแต่ละคนมีสุขภาพดี ก็ยังมีพลังชีวิตที่จะก้าวต่อไปถึงเป้าหมายชีวิตที่วางไว้ให้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการให้ความรู้แก่บุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ โดยหาวิธีการที่จะทำให้ภาวะโภชนาการของบุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ดีขึ้น เช่น การให้ความรู้ทางด้านโภชนบัญญัติ 9 ประการ (ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพดีของคนไทย) การออกกำลังกาย การนั่งวิปัสสนากรรมฐาน การเดินจงกรม และการรับประทานอาหารเช้าถูกหลักโภชนาการ

2. ควรศึกษาแบบเจาะลึกลงถึงปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของบุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่มีภาวะโภชนาการเกินและต่ำกว่าเกณฑ์ พร้อมทั้งหามาตรการป้องกัน และติดตามผล