

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ชีวิตการเป็นอยู่ของผู้คนในสังคมนี้ไม่เหมือนยุคก่อนที่เคยเป็นมา ที่ไม่เคยรู้จักอาหารสูงอาหารปิ่นโตหรืออาหารสำเร็จรูปแบบเร่งด่วน ลักษณะอาหารเหล่านี้เกิดขึ้นควบคู่กับการเปลี่ยนแปลงของการดำรงชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเมืองหลวงและเมืองใหญ่ ๆ จนบางครั้งร่างกายแทบจะปรับตัวไม่ทัน ความเร่งรีบการแข่งขันกับเวลาในแต่ละวันของคนเรา การเปลี่ยนแปลงผลักดันให้ทุกชีวิตต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพ คือไม่มีเวลาเลือกรับประทานอาหารให้ได้ตามที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วน (เปรมจิตต์ สิทธิศิริ, 2542) ในบางครั้งคนเราไม่มีทางเลือกที่จะหลีกเลี่ยงอาหารสูงอาหารปิ่นโตหรืออาหารฟาสต์ฟู้ดได้ เพราะความจำเป็นบางประการของในวิถีชีวิตแต่ละบุคคล ซึ่งบางคนมีชีวิตอยู่ได้กับอาหารสำเร็จรูปแบบเร่งด่วนจริง ๆ เพราะความรีบเร่งแข่งขันกับเวลา อาหารที่ปรุงขายในปัจจุบันส่วนใหญ่ล้วนแต่ไม่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ เนื่องจากมีส่วนผสมของแป้งและไขมันมากเกินไปจนความพอดีซึ่งสวนทางกับสุขภาพที่ดี และพลาสมาที่สมบูรณ์ อันไม่เหมาะสมต่อทุกชีวิต ผลสุดท้ายก็คือทำให้เกิดโรคได้ง่าย และหลายโรค เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น

ในปัจจุบันปัญหาทางโภชนาการนับเป็นปัญหาที่สำคัญสำหรับประเทศไทย เนื่องจากมีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต และความเป็นอยู่ของประชาชนในประเทศ โดยปัญหาที่พบ ได้แก่ โรคขาดสารอาหาร ความไม่ปลอดภัยในอาหาร ภาวะโภชนาการเกิน เป็นต้น ซึ่งภาวะโภชนาการที่ไม่ดี เหล่านี้ล้วนมีผลกระทบต่อร่างกาย เช่น การเจริญเติบโต สติปัญญา รวมไปถึงด้านเศรษฐกิจของครอบครัวและด้านสังคม เพราะผู้ที่มีภาวะโภชนาการที่ไม่ดีนั้นมักจะมีอาการเจ็บป่วยบ่อย ๆ ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายสำหรับการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น ซึ่งถ้าบุคคลส่วนใหญ่ของสังคมหรือของประเทศต้องอยู่ในสภาพที่ขาดสารอาหาร และเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการต่าง ๆ ในส่วนของการพัฒนาบุคลากรของสังคมและประเทศในอนาคต ก็จะเป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้บุคลากรมีการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติที่ถูกต้อง เพื่อให้ชีวิตดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพอนามัยที่ดีตลอดไป (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, 2543)

การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตประจำวัน ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางภาวะเศรษฐกิจ สังคม และข้อมูลข่าวสารนี้ ย่อมมีผลกระทบต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนทุกกลุ่มอายุ ทำให้เกิดการขาดสารอาหารและได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย พฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ถูกต้องมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาโภชนาการเกินและโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันอุดตันในเลือด มะเร็ง ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและการตายก่อนเวลาอันควร (สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542) สุขภาพของคนเรามีผลต่อสมรรถภาพการทำงาน การศึกษา นั่นคือถ้าคนเรามีสุขภาพที่ดีก็ย่อมทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามในการทำงานปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย ทำให้พฤติกรรมกินอาหารของคนไม่ถูกต้อง และจากการสังเกตของผู้ศึกษาในฐานะที่เป็นอาจารย์ท่านหนึ่งในวิทยาลัยได้พบปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ และอยู่ในกลุ่มอาจารย์ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป พบว่า อาจารย์ส่วนใหญ่เริ่มมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันอุดตันในเลือด มะเร็ง เป็นต้น สาเหตุของปัญหาดังกล่าวอาจจะมาจากการปฏิบัติตนไม่ถูกต้องตามหลักโภชนบัญญัติก็ได้ หรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา เนื่องจากภาระด้านงานสอน การค้นคว้าจึงนำไปสู่พฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมซึ่งก่อให้เกิดโรค ดังกล่าวข้างต้น ผู้ทำการศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัญหาของภาวะโภชนาการและการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของคณะอาจารย์ในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ว่าจะมีภาวะโภชนาการและการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นอย่างไร หลังจากนั้นจะได้หาแนวทางในการส่งเสริมให้คณะอาจารย์มีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ถูกต้องและมีสุขภาพที่ดีต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์
2. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์

### ขอบเขตของการศึกษา

#### ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการศึกษาครั้งนี้ต้องการศึกษาถึงการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์

#### ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ อาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ที่ปฏิบัติงานสอนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545

#### นิยามศัพท์

อาจารย์ หมายถึง บุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านการสอนของภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 ในวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ ประกอบด้วยอาจารย์ชายและหญิงที่มีความรู้ทางด้านต่าง ๆ ที่สังกัดคณะบริหารธุรกิจ คณะคหกรรมศาสตร์ คณะศิลปกรรม และคณะวิชาพื้นฐาน

การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ หมายถึง การปฏิบัติตนในเรื่องการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีถูกต้องตามหลักโภชนาการ ตามคำแนะนำของกองโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2535

ภาวะโภชนาการ หมายถึง ภาวะหรือสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลมาจากอาหารที่ร่างกายได้รับของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ โดยวิธีชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ซึ่งเรียกว่า ดัชนีมวลกาย ตามสูตรการคำนวณของ ลีริพันธ์ จุลรังคะ (2542)

#### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ได้แนวทางในการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ถูกต้องทางด้านโภชนาการที่ถูกต้อง และเหมาะสมแก่อาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์
2. ได้แนวทางในการแก้ปัญหาทางโภชนาการและปรับปรุงส่งเสริมภาวะโภชนาการที่ดีแก่อาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์
3. ได้แนวทางการศึกษาวิจัยทางโภชนาการของอาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ที่ยั่งยืนต่อไป