

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงความรู้ทางโภชนาการ และการรับประทานอาหารของ
คนงานในโรงงานบัวผัด ตำบลบวกล้าง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มประชากรที่ใช้
ในการศึกษา จำนวน 45 คน ผลการศึกษาครั้งนี้สรุปได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของคนงาน

ข้อมูลส่วนบุคคลประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา รายได้
การออกกำลังกาย โรคประจำตัว ซึ่งได้แสดงไว้ในตาราง 4.1-4.4 ตามลำดับดังนี้

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของคนงาน จำแนกตามเพศ และอายุ

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n = 45)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	39	86.67
ชาย	6	13.33
อายุ		
24-29 ปี	2	4.44
30-39 ปี	13	28.90
40-49 ปี	19	42.22
50-59 ปี	11	24.44

จากตาราง 4.1 พบว่า คนงานเป็นเพศหญิง ร้อยละ 86.67 อายุ 40-49 ปี ร้อยละ 42.22

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของคณงาน จำแนกตามสถานภาพสมรส และการศึกษา

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n = 45)	ร้อยละ
สถานภาพสมรส		
คู่	36	80.00
หม้าย	4	8.89
โสด	3	6.67
แยกกันอยู่	2	4.44
หย่า	-	-
การศึกษา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	6	6.67
ระดับ		
ประถมศึกษา	36	80.00
มัธยมศึกษา	6	13.33

จากตาราง 4.2 พบว่า คณงานมีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 80.00 การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 80.00

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของคณงาน จำแนกตามรายได้

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n = 45)	ร้อยละ
รายได้ต่อเดือน		
น้อยกว่า 3,000 บาท/เดือน	11	24.44
ระหว่าง 3,001 – 4,000 บาท/เดือน	29	64.44
ระหว่าง 4,001 – 5,000 บาท/เดือน	3	6.68
มากกว่า 5,000 บาท/เดือน	2	4.44

จากตาราง 4.3 พบว่า คณงานมีรายได้อยู่ระหว่าง 3,001 - 4,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 64.44

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของคณงาน จำแนกตามการออกกำลังกายและโรคประจำตัว

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n = 45)	ร้อยละ
การออกกำลังกาย		
ออกกำลังกายเป็นประจำ	23	51.11
ใช้เวลานาน 10 นาที	3	6.67
ใช้เวลานาน 15 นาที	1	2.22
ใช้เวลานาน 30 นาที	4	8.89
ใช้เวลานาน 50 นาที	1	2.22
ใช้เวลานาน 60 นาที	14	31.11
ไม่ออกกำลังกาย	22	48.89
ไม่มีโรคประจำตัว	30	66.67
มีโรคประจำตัว	15	33.33
โรคกระเพาะ	5	11.11
โรคความดันโลหิตต่ำ	2	4.45
โรคภูมิแพ้	2	4.45
โรคไต	3	6.66
โรคไทรอยด์	1	2.22
โรคความดันโลหิตสูง	1	2.22
โรคเก๊าท์	1	2.22

จากตาราง 4.4 พบว่า คณงานออกกำลังกายเป็นประจำร้อยละ 51.11 ไม่มีโรคประจำตัว

ร้อยละ 66.67

ส่วนที่ 2 ความรู้ทางโภชนาการของพนักงาน

ความรู้ทางโภชนาการมีลักษณะเป็นคำถามให้เลือกตอบ ซึ่งเลือกตอบเพียง 1 คำตอบเท่านั้น คือตอบว่า “ใช่” ในข้อที่คิดว่าถูกต้องและตอบว่า “ไม่ใช่” ในข้อที่คิดว่าไม่ถูกต้อง

การให้คะแนนความรู้ทางโภชนาการ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน มีคะแนนเต็ม 25 คะแนน การแบ่งระดับความรู้ใช้เกณฑ์การตัดสินดังนี้

- น้อยกว่าร้อยละ 50 มีความรู้ในระดับต่ำ
- ร้อยละ 50-70 มีความรู้ในระดับปานกลาง
- มากกว่าร้อยละ 70 มีความรู้ในระดับดี

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละระดับความรู้ทางโภชนาการของพนักงาน

ระดับความรู้	จำนวน (n = 45)	ร้อยละ
ต่ำ	9	20.00
ปานกลาง	23	51.11
ดี	13	28.99

จากตาราง 4.5 พบว่า พนักงานมีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 4.6 คะแนนความรู้ทางโภชนาการของแรงงาน จำแนกตามคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

คะแนน	n	\bar{X}	SD	ระดับความรู้
ความรู้ทางโภชนาการ (25 คะแนน)	45	15.73	3.31	ระดับปานกลาง

จากตาราง 4.6 พบว่า คนงานมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ทางโภชนาการเท่ากับ 15.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.31 แสดงให้เห็นว่าคนงานมีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 3 การรับประทานอาหารของคนงาน

จากการศึกษา พบว่า คนงานทั้งหมดรับประทานอาหารมื้อกลางวันเป็นประจำ และรับประทานอาหารร่วมกับเพื่อนร่วมงาน ด้านการรับประทานอาหารของคนงานจำแนกได้ตามตาราง 4.7-4.12 ดังนี้

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของคนงาน จำแนกตามที่มาของอาหาร และรสชาติของอาหารที่รับประทาน

การรับประทานอาหาร	จำนวน (n = 45)	ร้อยละ
ที่มาของอาหาร		
ปรุงเองจากบ้าน	41	91.11
ซื้อมา	4	8.89
รสชาติของอาหารที่รับประทาน		
หวาน	11	24.44
จืด	10	22.22
เปรี้ยว	7	15.56
เผ็ด	7	15.56
เค็ม	5	11.11
รสกลมกล่อม	4	8.89
มัน	1	2.22

จากตาราง 4.7 พบว่า คนงานปรุงอาหารมื้อกลางวันมาเองจากบ้าน ร้อยละ 91.11 รสชาติของอาหารที่รับประทานคือ รสหวาน ร้อยละ 24.44

ตาราง 4.8 จำนวนและอันดับที่ของอาหารที่คนงานนิยมนับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

การรับประทานอาหาร	จำนวน (n = 45)	อันดับ
ชนิดของอาหาร		
แกงพื้นเมือง (จ้อผักกาด แกงแค แกงหน่อไม้)	39	1
น้ำพริกและผักนึ่ง	29	2
ผักสด	18	3
ลาบคั่ว	16	4
แอ็บ/ห่อหนึ่ง	12	5
ลาบดิบ	5	6
อื่น ๆ	1	7

จากตาราง 4.8 พบว่า ชนิดของอาหารที่คนงานนิยมนับประทาน 2 อันดับแรก คือ แกงพื้นเมือง (จ้อผักกาด แกงแค แกงหน่อไม้) น้ำพริก/ผักนึ่ง

ตาราง 4.9 จำนวนและอันดับที่ของวัตถุดิบปรุงอาหาร และผลไม้ที่คนงานนิยมนำมารับประทาน
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

การรับประทานอาหาร	จำนวน (n = 45)	อันดับ
ประเภทของวัตถุดิบปรุงอาหาร		
ข้าวเหนียว (ข้าวเหนียว) มากกว่าข้าวสวย (ข้าวหุง)	37	1
ผักมากกว่าเนื้อสัตว์	36	2
ข้าวสวย (ข้าวหุง) มากกว่าข้าวเหนียว (ข้าวเหนียว)	8	3
เนื้อสัตว์มากกว่าผัก	8	3
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	7	4
อื่น ๆ	1	5
ผลไม้ที่รับประทาน		
ส้มเขียวหวาน	32	1
กล้วยน้ำว้า (กล้วยใต้)	25	2
ฝรั่ง (บะก้วย)	19	3
น้อยหน่า (บะน้อยหน่า)	17	4
ขนุน (บะหนูนสุก)	15	5
อื่น ๆ	3	6

จากตาราง 4.9 พบว่า ประเภทของวัตถุดิบปรุงอาหารที่คนงานนิยมนำมารับประทาน 2 อันดับแรก คือ ข้าวเหนียวมากกว่าข้าวสวย และผักมากกว่าเนื้อสัตว์ ส่วนผลไม้คือส้มเขียวหวาน และกล้วยน้ำว้า

ตาราง 4.10 จำนวนและร้อยละของพนักงาน จำแนกตามปริมาณการดื่มน้ำและชนิดของน้ำดื่มประจำ

การดื่มน้ำ	จำนวน (n = 45)	ร้อยละ
ปริมาณการดื่มน้ำ/วัน		
1 - 2 แก้ว	1	2.22
3 - 4 แก้ว	1	2.22
5 - 6 แก้ว	5	11.11
7 - 8 แก้ว	22	48.89
มากกว่า 8 แก้ว	16	35.56
ชนิดของน้ำดื่มประจำ		
น้ำกรองซื้อจากบริษัท	27	60.00
น้ำประปา	15	33.33
น้ำป๋อ	1	2.22
อื่นๆ	2	4.45

จากตาราง 4.10 พบว่า พนักงานดื่มน้ำ 7-8 แก้วต่อวัน ร้อยละ 48.89 และดื่มน้ำกรองซื้อจากบริษัท ร้อยละ 60.00

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.11 จำนวนและร้อยละของแรงงาน จำแนกตามเครื่องดื่มนมที่ดื่มเป็นประจำ เครื่องดื่มนมที่มี แอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่

ข้อมูลการดื่ม/สูบ	จำนวน (n = 45)	ร้อยละ
เครื่องดื่มประจำ		
นม	16	35.56
น้ำเปล่า	9	20.00
น้ำผลไม้	6	13.33
น้ำอัดลม	6	13.33
โอวัลติน/ไมโล	5	11.11
ชา / กาแฟ	3	6.67
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		
ดื่ม	5	11.11
ไม่ดื่ม	40	88.89
การสูบบุหรี่		
สูบบุหรี่	2	4.44
ไม่สูบบุหรี่	43	95.56

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 จากตาราง 4.11 พบว่า คนงานดื่มนมเป็นประจำ ร้อยละ 35.56 ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มี
 แอลกอฮอล์ ร้อยละ 88.89 และไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 95.56
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตาราง 4.12 จำนวน ร้อยละและอันดับที่ของคณงาน จำแนกตามการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาหาร การออกกำลังกาย และแหล่งของข่าวสาร

ข้อมูล	จำนวน (n = 45)	ร้อยละ / อันดับที่
การได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาหาร และการออกกำลังกาย		
เคย	38	84.44
ไม่เคย	7	15.56
แหล่งข่าวสารที่ได้รับ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เจ้าหน้าที่อนามัย/แพทย์/พยาบาล/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	22	1
สื่อต่าง ๆ/โทรทัศน์/วิทยุ/เสียงตามสาย	13	2
คนในครอบครัว / เพื่อนร่วมงาน	10	3

จากตาราง 4.12 พบว่า คณงานเคยได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาหารและการออกกำลังกาย ร้อยละ 84.44 ได้รับจากแหล่งข่าวคือ เจ้าหน้าที่อนามัย/แพทย์/พยาบาล/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

การรับประทานอาหารชนิดต่าง ๆ ของคนงาน จำแนกตามความถี่ตามตาราง 4.13-4.17
ดังนี้

ตาราง 4.13 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการรับประทานอาหารของคนงาน จำแนกตามชนิด
ของอาหารประเภทเนื้อสัตว์/โปรตีน

อาหารประเภท เนื้อสัตว์ใหญ่	ความถี่ของการรับประทาน					
	ไม่รับประทาน		นาน ๆ ครั้ง		เป็นประจำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เนื้อหมู	-	-	17	37.78	28	62.22
เนื้อควาย	7	15.56	32	71.11	6	13.33
เนื้อวัว	6	13.33	29	64.45	10	22.22
เนื้อไก่	2	4.44	29	64.45	14	31.11
เนื้อปลา	1	2.22	22	48.89	22	48.89
ไข่ไก่	-	-	12	26.67	33	73.33
อาหารทะเล						
กุ้ง	6	13.33	38	84.45	1	2.22
ปู	5	11.11	38	84.45	2	4.44
หอย	7	15.55	35	77.78	3	6.67
เนื้อสัตว์อื่น						
กบ	8	17.78	34	75.56	3	6.66
เขียด	9	20.00	32	71.11	4	8.89

จากตาราง 4.13 พบว่า เนื้อสัตว์/โปรตีน คนงานรับประทานไข่ไก่เป็นประจำ ร้อยละ 73.33 รองลงมาคือเนื้อหมู ร้อยละ 62.22

ตาราง 4.14 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการรับประทานอาหารของคนงาน จำแนกตามชนิด
ของอาหารประเภทธัญพืช

อาหารประเภทธัญพืช	ความถี่ของการรับประทาน					
	ไม่รับประทาน		นาน ๆ ครั้ง		เป็นประจำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ข้าวเหนียว (ข้าวเหนียว)	1	2.22	3	6.67	41	91.11
ข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ	21	46.67	20	44.44	4	8.89

จากตาราง 4.19 พบว่า อาหารประเภทธัญพืช คนงานรับประทานข้าวเหนียว (ข้าวเหนียว) เป็นประจำ ร้อยละ 91.11

ตาราง 4.15 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการรับประทานอาหารของคนงาน จำแนกตามชนิดของผักพื้นเมือง

ผักพื้นเมือง	ความถี่ของการรับประทาน					
	ไม่รับประทาน		นาน ๆ ครั้ง		เป็นประจำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผักบุ้ง	-	-	17	37.78	28	62.22
ผักชะอม	-	-	22	48.89	23	51.11
ผักตำลึง	2	4.44	20	44.45	23	51.11
ผักหวาน	2	4.44	39	86.67	4	8.89
ผักฮี้	2	4.44	36	80.00	7	15.56
ถั่วแปบ	6	13.33	37	82.22	2	4.44
ผักแว่น	4	8.89	35	77.78	6	13.33
ผักขี้หูด	4	8.89	34	75.56	7	15.55
ผักหอม	7	15.56	33	73.33	5	11.11
ตุน (กุนหรือทูน)	8	17.78	33	73.33	4	8.89
ผักสะเลียม (สะเดา)	8	17.78	33	73.33	4	8.89
ยอดมะขาม	4	8.89	32	71.11	9	20.00
ผักขี้ขวง (สะเดาดิน)	7	15.56	32	71.11	6	13.33
ผักขี้เหล็ก	2	4.44	31	68.89	12	26.67
ผักปิ้ง (ผักปริง)	7	15.56	31	68.89	7	15.55
ผักเผ็ด (ผักคราดหัวแหวน)	9	20.00	31	68.89	5	11.11
ผักเฮือด	10	22.22	30	66.67	5	11.11
ผักสะแล	11	24.44	30	66.67	4	8.89
ใบแค (ปูลิง)	10	22.22	29	64.45	6	13.33
บะลิดไม้	14	31.11	29	64.45	2	4.44
ใบยอ	15	33.33	29	64.45	1	2.22
ผักขี้เขียด	15	33.33	28	62.23	2	4.44

ตาราง 4.15 (ต่อ)

ผักพื้นเมือง	ความถี่ของการรับประทาน					
	ไม่รับประทาน		นาน ๆ ครั้ง		เป็นประจำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ถั่วปี	5	11.11	28	62.22	12	26.67
ยอดดอกแค	12	26.67	28	62.22	5	11.11
ยอดส้มป่อย	13	28.89	28	62.22	4	8.89
ดอกจี่ว	17	37.78	27	60.00	1	2.22
ผักฮ้วนหมู (กระทงหมาบ้า)	14	31.11	27	60.00	4	8.89
ผำ (ไข่แห่น)	14	31.11	26	57.78	5	11.11
ผักค้วน	2	4.44	26	57.78	17	37.78
ผักแค	2	4.44	25	55.56	18	40.00
ผักไผ่	3	6.67	25	55.56	17	37.77
เตา (ตะไคร่น้ำ)	16	35.56	25	55.56	4	8.88
ผักเสี้ยว (กาหลง)	17	37.78	25	55.56	3	6.66
ผักกระถิน	3	6.67	23	51.11	19	42.22
ผักป่อง (ชะมวง)	26	57.78	14	31.11	5	11.11
ผักหนาม	24	53.33	20	44.45	1	2.22

ลิขสิทธิ์ของวิทยาลัษเชียงใหม่
 จากตาราง 4.15 พบว่า ผักพื้นเมืองที่คนงานรับประทานเป็นประจำ 2 อันดับแรก คือ ผักบุ้ง
 ผักชะอม และผักตำลึง ร้อยละ 62.22 และ 51.11 ตามลำดับ
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตาราง 4.16 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการรับประทานอาหารของคนงาน จำแนกตามชนิดของผักทั่วไป

ผักทั่วไป	ความถี่ของการรับประทาน					
	ไม่รับประทาน		นาน ๆ ครั้ง		เป็นประจำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผักชี	1	2.22	13	28.89	31	68.89
ถั่วฝักยาว	-	-	17	37.78	28	62.22
มะนาว	1	2.22	16	35.56	28	62.22
บะเจือส้ม (มะเจือเทศ)	2	4.44	17	37.78	26	57.78
ต้นหอม	2	4.44	48	40.00	25	55.56
เห็ดลม	1	2.22	36	80.00	8	17.78
เห็ดนางฟ้า	1	2.22	36	80.00	8	17.78
มะเจือม่วง	2	4.44	36	80.00	8	15.56
ใบโหระพา	4	8.89	32	71.11	9	20.00
ผักคะน้า	2	4.44	31	68.89	12	26.67
มะเจือพวง	2	4.44	31	68.89	12	26.67
ฟักทอง	3	6.67	31	68.89	11	24.44
แครอท	14	31.11	31	68.89	-	-
เห็ดฟาง	1	2.22	29	64.45	15	33.33
ใบสาระแหน่	9	20.00	29	64.44	7	15.56
ถั่วงอก	2	4.44	28	62.23	15	33.33
กะหล่ำปลี	1	2.22	28	62.22	16	35.56
มะเจือยาว	1	2.22	27	60.00	17	37.78
มะเจืออ่อน	2	4.44	27	60.00	16	35.56
ผักกวางตุ้ง	4	8.89	24	53.33	17	37.78
มะระจีนก	12	26.67	24	53.33	9	20.00
ผักกาดขาว	-	-	23	51.11	22	48.89

ตาราง 4.16 (ต่อ)

ผักทั่วไป	ความถี่ของการรับประทาน					
	ไม่รับประทาน		นาน ๆ ครั้ง		เป็นประจำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สายบัว	24	53.33	20	44.45	1	2.22
ยอดผักแต้ว	24	53.33	19	42.22	2	4.45

จากตาราง 4.16 พบว่า ผักทั่วไปที่คนงานรับประทานเป็นประจำ 2 อันดับแรก คือ ผักชี ถั่วฝักยาว และมะนาว ร้อยละ 68.89 และ 62.22 ตามลำดับ

ตาราง 4.17 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการใช้น้ำมันประกอบอาหารของคนงาน

น้ำมัน	ความถี่ของการรับประทาน					
	ไม่รับประทาน		นาน ๆ ครั้ง		เป็นประจำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำมันถั่วเหลือง	2	4.44	15	33.33	28	62.23
น้ำมันรำข้าว	17	37.78	21	46.67	7	15.55
น้ำมันปาล์ม	11	24.45	19	42.22	15	33.33
น้ำมันหมู	16	35.56	20	44.44	9	20.00

จากตาราง 4.17 พบว่า น้ำมันที่คนงานใช้ประกอบอาหารเป็นประจำคือ น้ำมันถั่วเหลือง ร้อยละ 62.23

ส่วนที่ 4 ผลจากการสังเกตการรับประทานอาหาร และการปฏิบัติตนของพนักงาน

การสังเกตได้ใช้แบบบันทึกการสังเกตการรับประทานอาหารกลางวันของพนักงาน ขณะรับประทานอาหารโดยสังเกตการปฏิบัติด้านสุขอนามัยส่วนบุคคล พบว่า พนักงานเกือบทุกคน ปฏิบัติตน ดังนี้

1. ล้างมือก่อน และหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง
2. รับประทานอาหารในสถานที่ที่ทางโรงงานจัดไว้ให้ เนื่องจากพนักงานรับประทานอาหารในบริเวณที่ไม่มีช้อนกลาง เพราะรับประทานอาหารด้วยมือ แต่มีภาชนะที่ใส่อาหาร เช่น จาน ชาม ทุกครั้ง
3. มีแก้วน้ำส่วนบุคคลของแต่ละคน บางคนจะมีขวดน้ำ
4. ระหว่างรับประทานอาหารหากมีการไอหรือจามจะปิดปาก
5. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จจะล้าง จาน ชาม ให้สะอาดแล้วนำไปตากไว้บนตะแกรงที่จัดไว้ให้
6. ทำความสะอาดโต๊ะอาหารก่อนและหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง
7. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จจะนำขยะไปทิ้งในถังขยะที่ทางโรงงานเตรียมไว้ให้ สำหรับภาชนะบรรจุอาหารที่นำมา มีทั้งกล่องข้าวที่เป็นพลาสติก ไม้ไผ่ ปิ่นโต บางคนใส่ถุงพลาสติก ใบตอง แต่ไม่มีภาชนะที่ทำจากโฟม