

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) เพื่อศึกษาความรู้ทางโภชนาการและการรับประทานอาหารของคนงานในโรงงานบัวผัด ตำบลบวกล้าง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มประชากรจำนวน 45 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามความรู้ทางโภชนาการและการรับประทานอาหารของคนงานในโรงงานบัวผัด สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุป

ผลการศึกษาจากกลุ่มประชากร 45 คน พบว่า คนงานเป็นเพศหญิงร้อยละ 86.67 อายุ 40-49 ปี ร้อยละ 42.22 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 80.00 การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 80.00 มีรายได้อยู่ระหว่าง 3,001 - 4,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 64.44 ออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 51.11 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 66.67

ความรู้ทางโภชนาการของคนงาน พบว่า คนงานมีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 51.11 และการรับประทานอาหารของคนงานพบว่า อาหารมื้อกลางวันปรุงมาจากบ้าน ร้อยละ 91.11 ชอบรสหวาน ร้อยละ 24.44 รับประทานอาหารแกงพื้นเมือง (จอผักกาด แกงแค แกงหน่อไม้) น้ำพริก/ผักนึ่ง รับประทานอาหารข้าวเหนียวมากกว่าข้าวสวย และผักมากกว่าเนื้อสัตว์ ส่วนผลไม้คือ ส้มเขียวหวานและกล้วยน้ำว้า คนงานดื่มน้ำ 7 - 8 แก้วต่อวัน ร้อยละ 48.89 และดื่มน้ำกรองซื้อจากบริษัท ร้อยละ 60.00 ดื่มนมประจำ ร้อยละ 35.56 ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 88.89 และไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 95.56 เคยได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาหารและการออกกำลังกาย ร้อยละ 84.44 ได้รับจากแหล่งข่าวคือ เจ้าหน้าที่อนามัย/แพทย์/พยาบาล/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ความถี่ในการรับประทานเนื้อสัตว์/โปรตีน พบว่า คนงานรับประทานไข่ไก่เป็นประจำ ร้อยละ 73.33 รองลงมาคือ เนื้อหมู ร้อยละ 62.22 อาหารประเภทธัญพืช รับประทานข้าวเหนียว (ข้าวเหนียว) เป็นประจำ ร้อยละ 91.11 ประเภทผักพื้นเมือง รับประทานผักบุ้ง ผักชะอม และผักตำลึง เป็นประจำ ร้อยละ 62.22 และ 51.11 ตามลำดับ ส่วนผักทั่วไปรับประทานผักชี ถั่วฝักยาว และมะนาว เป็นประจำ ร้อยละ 68.89 และ 62.22 ตามลำดับ สำหรับการใช้น้ำมันประกอบอาหาร พบว่า น้ำมันที่คนงานใช้ประกอบอาหารเป็นประจำคือ น้ำมันถั่วเหลือง ร้อยละ 62.23

ผลจากการสังเกต การรับประทานอาหารและการปฏิบัติตนของคนงาน การสังเกตได้ใช้แบบบันทึกการสังเกตการรับประทานอาหารกลางวันของคนงานขณะรับประทานอาหารโดยสังเกตด้านสุขอนามัยส่วนบุคคล พบว่า คนงานเกือบทุกคนปฏิบัติตนดังนี้ ล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง รับประทานอาหารในสถานที่ที่ทางโรงงานจัดไว้ให้ และเนื่องจากคนงานรับประทานข้าวเหนียวจึงไม่มีช้อนกลาง เพราะรับประทานด้วยมือ แต่มีภาชนะที่ใส่อาหาร เช่น จาน ชาม ทุกครั้ง และมีแก้วน้ำส่วนบุคคลของแต่ละคน บางคนจะมีขวดน้ำ ระหว่างรับประทานอาหารหากมีการไอหรือจามจะปิดปาก เมื่อรับประทานอาหารเสร็จจะล้างจาน ชาม ให้สะอาดแล้วนำไปตากไว้บนตะแกรงที่ทางโรงงานจัดไว้ให้ ทำความสะอาดโต๊ะอาหารก่อนและหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง นำขยะไปทิ้งในถังขยะที่ทางโรงงานเตรียมไว้ให้ สำหรับภาชนะบรรจุอาหารที่นำมาหึ่งกล่องข้าวที่เป็นพลาสติก ไม้ไผ่ ปิ่นโต บางคนใส่ถุงพลาสติก ใบตอง แต่ไม่มีภาชนะที่ทำจากโฟม

อภิปรายผล

การศึกษาความรู้ทางโภชนาการและการรับประทานอาหารของคนงานในโรงงานบัวผัด ตำบลบวกค้าง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ การอภิปรายผลมีดังนี้

ด้านความรู้ทางโภชนาการของคนงาน จากการศึกษาพบว่า คนงานมีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง การมีความรู้ทางโภชนาการเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันมาก เพราะเป็นสิ่งที่มิถิทธิพลต่อการรับประทานอาหารและสำคัญต่อการดำรงชีวิตต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ นิธิยา รัตนานนท์ (2537) ที่ให้ความหมายถึง การรับรู้และเข้าใจถึงข้อเท็จจริง ข้อมูลที่เกี่ยวกับความสำคัญของอาหาร ประเภท และคุณค่าของอาหารที่ให้สารอาหารสำหรับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ซึ่งแตกต่างกันไปตามเพศและวัยของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ รัชดาภรณ์ เสนางาม (2544) ได้สรุปไว้ว่า ความรู้เป็นข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์และรายละเอียดต่าง ๆ

ที่มนุษย์ได้รับและเก็บรวบรวมสะสมไว้ ซึ่งได้จำแนกความสามารถในการเรียนรู้คือ ความรู้ ความจำ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า นอกจากนี้ คนงานยังได้รับความรู้จากเจ้าหน้าที่อนามัย แพทย์ พยาบาลและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตลอดจน สื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ และเสียงตามสาย คนงานไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ และออกกำลังกายอยู่เสมอ จึงทำให้ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว

ด้านการรับประทานอาหารของคนงาน พบว่า อาหารที่นำมารับประทานมื้อกลางวันปรุงเองจากบ้าน ทำให้ได้อาหารที่แน่ใจได้ว่า สด สะอาด และได้รับรสชาติของอาหารตามที่ต้องการ สำหรับรสชาติของอาหารที่คนงานชอบรับประทาน คือ รสหวาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พิกุล บุญมาภัก (2544) ที่พบว่า ในปัจจุบันเนื่องจากสื่อและการคมนาคมสะดวกขึ้น ดังนั้น รสชาติของอาหารพื้นเมืองจึงเปลี่ยนไป เพราะมีการเติมผงชูรสและน้ำตาลในการปรุงอาหารเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง เพราะการเติมน้ำตาลทำให้ร่างกายได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นโดยไม่จำเป็น และพลังงานที่ได้รับจากน้ำตาลส่วนเกินจะไปเก็บสะสมไว้ในร่างกายทำให้เป็นโรคอ้วนได้ ดังนั้น การรับประทานอาหารรสไม่จัดจึงเป็นผลดีต่อสุขภาพ ควรลดการเติมเครื่องปรุงรสที่ไม่จำเป็นในอาหาร (กองโภชนาการ, 2542) ชนิดของอาหารที่ชอบ คือ แกงพื้นเมือง (จอผักกาด แกงแค แกงหน่อไม้) ซึ่งแกงพื้นเมืองส่วนใหญ่จะไม่มีกะทิ ทำให้ร่างกายไม่ได้รับไขมันส่วนเกินที่จะทำให้ อ้วนได้ นอกจากนี้แกงพื้นเมืองยังประกอบไปด้วยผักชนิดต่าง ๆ ซึ่งผักให้วิตามิน และเกลือแร่ รวมทั้งมีกากใยอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านการขับถ่าย และป้องกันโรค ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ดารินทร์ เหมะวิบูลย์ (2544) ที่พบว่า การรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารประเภท วิตามิน เกลือแร่และเส้นใยอาหารเพิ่มมากขึ้น ซึ่งใยอาหารมีส่วนสำคัญต่อร่างกายมาก แม้ว่าใยอาหารจะไม่มีประโยชน์ในแง่ของสารอาหาร แต่มีหน้าที่ในการทำให้ระบบขับถ่ายของเสียและกากอาหารเป็นไปอย่างปกติ มีผลทำให้ลดโอกาสเกิดโรคหลายชนิด โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารและลำไส้ และสอดคล้องกับดัชนีมวลกายของคนงานที่พบว่า อยู่ในเกณฑ์ปกติ คนงานชอบรับประทานอาหารเช้า ข้าวเหนียวมากกว่าข้าวสวย เพราะ ข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักของคนในชนบท นอกจากนี้คนงานชอบรับประทานผลไม้รสไม่หวานจัด ได้แก่ ส้มเขียวหวาน และกล้วยน้ำว้า ซึ่งสอดคล้องกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ ในข้อ 3 ที่ว่า “กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ” เพราะพืชผัก และผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน และแร่ธาตุรวมทั้งสารอื่น ๆ ซึ่งมีความจำเป็นต่อร่างกายที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดี ผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัดไม่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน และวิตามินซีในผลไม้มีผลป้องกันไม่ให้ไขมันไป

เกาะที่ผนังหลอดเลือด และป้องกันมะเร็งบางชนิด ดังนั้นควรรับประทานผลไม้ตามฤดูกาล ให้หลากหลายเป็นประจำ โดยเฉพาะหลังการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ นอกจากนี้วิตามินซี ยังมีมากในผักใบเขียวและผลไม้ช่วยในการต้านทานโรค บำรุงเหงือก ช่วยให้ผนังเส้นเลือดฝอย แข็งแรงและมีความสำคัญในการต้านอนุมูลอิสระ ในวัยทำงานจำเป็นต้องได้รับอาหารที่ให้วิตามิน และเกลือแร่ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อใช้ในการเสริมสร้างเซลล์ที่สึกหรอของร่างกาย และควบคุม การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, 2543)

คนงานดื่ม น้ำ 7-8 แก้วต่อวัน ซึ่งน้ำเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในร่างกาย เพราะร่างกายมีน้ำเป็น ส่วนประกอบอยู่ถึง 60% และยังช่วยในการขนส่งอาหาร ช่วยในการสะสมอาหาร ช่วยควบคุม อุณหภูมิของร่างกาย ช่วยในระบบย่อยอาหาร และการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ดังนั้นจึงควร ดื่มน้ำเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, อ้างแล้ว) และดื่มน้ำกรองซื้อจาก บริษัท อาจเป็นเพราะปัจจุบันการคมนาคมสะดวกรวดเร็วและคนออกมาทำงานนอกบ้านมากขึ้น โดยเฉพาะแม่บ้านทำให้ไม่มีเวลาจึงตัดปัญหาด้วยการซื้อ เพราะสะดวกและสบายจะเห็นได้ว่า เงินมีอำนาจซื้อได้เกือบทุกอย่าง คนงานชอบดื่มนมเป็นประจำ ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ดีและสอดคล้อง กับโภชนบัญญัติ 9 ประการในข้อ 5 ที่ว่า “ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย” ในวัยผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว เพราะจะทำให้กระดูกแข็งแรง และชะลอการเสื่อมสลายของกระดูก ส่วนประกอบในนม อุดมไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีโปรตีน น้ำตาลแลคโตสและวิตามินต่าง ๆ สำหรับผู้มีปัญหาในเรื่องน้ำหนักตัว มากเกินไปหรือมีไขมันในเส้นเลือดสูง อาจดื่มนมถั่วเหลือง หรือนมพร่องมันเนยแทนได้

จากการศึกษาความถี่ในการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ พบว่า คนงาน รับประทานเนื้อหมู ไก่เป็นประจำวัน และเนื้อปลานาน ๆ ครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับ ประสงค์ จินดาวงศ์ และคณะ (2540) และเสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2544) ที่กล่าวถึงอาหารในหมู่นี้ว่า ให้สารอาหารสำคัญ คือ โปรตีน ให้วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน เช่น เนื้อหมูมีวิตามินบีหนึ่งมากและไข่ไก่มีโปรตีน ประมาณร้อยละ 12.7 ดังนั้นจึงควรรับประทานไข่อย่างน้อยสัปดาห์ละไม่เกิน 5 ฟอง ปลาจัดเป็น อาหารที่มีโปรตีนสูง ปลาน้ำจืดและปลาน้ำเค็มมีประโยชน์เช่นเดียวกัน แต่ในปลาน้ำเค็มมีไอโอดีน ซึ่งร่างกายต้องการใช้ เพราะถ้าขาดจะทำให้เป็นโรคคอพอกได้ จึงควรรับประทานปลาทะเลบ้าง ในวัยทำงานจำเป็นและต้องการอาหารในหมู่นี้มาก เพราะถ้าได้รับอาหารในหมู่นี้ไม่เพียงพอกับ ความต้องการของร่างกาย จะทำให้เหนื่อยง่าย และมักเจ็บป่วยอยู่เสมอ แต่ถึงอย่างไรก็ตามจาก การศึกษาพบว่า คนงานมีอายุระหว่าง 40 - 49 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่กำลังจะเข้าสู่วัยทองและร่างกาย

ไม่ได้สร้างการเจริญเติบโตแล้ว แต่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายเท่านั้น ดังนั้นคนงานจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่ข่อยง่ายและไม่ติดมัน เช่น เนื้อปลา สำหรับเนื้อหมูเป็นเนื้อสัตว์ที่ข่อยยากและมีมันมากควรที่จะรับประทานนาน ๆ ครั้ง

อาหารประเภทธัญพืชและผลิตภัณฑ์ อาหารหลักของคนไทย คือ ข้าว ซึ่งเป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงาน คนงานรับประทานข้าวเหนียวเป็นประจำ ซึ่งรับประทานมากกว่าข้าวชนิดอื่นเพราะเป็นข้าวที่ปลูกเป็นอาหารตั้งแต่บรรพบุรุษ นิยมรับประทานกันมาจนกลายเป็นความเคยชิน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พัชรี ยุติธรรม (2539) ที่พบว่า ในอดีตชาวชนบทภาคเหนือมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย แหล่งที่ได้มาของอาหารได้มาจากทุ่งนาและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ การรับประทานอาหารมีข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักตามธรรมเนียมปฏิบัติซึ่งมีการสืบทอดต่อกันมาแต่คนงานไม่นิยมรับประทานข้าวกล้อง ถึงแม้จะรู้ว่ามิประโยชน์และดีต่อสุขภาพ แต่เนื่องจากปัจจัยหลายด้าน ได้แก่ ความไม่เคยชินในการรับประทานข้าวกล้อง หุงไม่เป็น และที่สำคัญรับประทานไม่อร่อย นอกจากนี้คนงานยังรับประทานผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน นาน ๆ ครั้ง ซึ่งเป็นแหล่งที่ให้พลังงานเช่นกัน แต่ควรคำนึงถึงปริมาณอาหารประเภทข้าวและแป้งที่รับประทานในแต่ละวัน เพราะถ้าได้รับมากเกินไปจะทำให้เกิดการสะสมเป็นไขมันทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ซึ่งสอดคล้องกับ โภชนบัญญัติ 9 ประการ ในข้อ 2 ที่ว่า “กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ”

อาหารประเภทผัก ผักพื้นเมืองที่คนงานรับประทานเป็นประจำ คือ ผักบุ้ง ผักชะอม และ ผักตำลึง ส่วนผักทั่วไปรับประทานผักชี ถั่วฝักยาว และมะนาว เป็นประจำ การที่คนงานรับประทานผักชนิดต่าง ๆ หลากหลาย ทำให้ได้รับสารอาหารประเภทแร่ธาตุ และวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินเอ วิตามินซี ธาตุเหล็กและแคลเซียม ซึ่งช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน และระบบการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ นอกจากนี้ยังมีโยอาหารที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ และยังป้องกันท้องผูกได้อีก (กองโภชนาการ, 2543)

อาหารประเภทไขมันและน้ำมัน คนงานใช้น้ำมันถั่วเหลืองปรุงอาหารเป็นประจำ ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ดี และสอดคล้องกับ เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (อ้างแล้ว) ที่ว่า น้ำมันพืชหรือไขมันที่มาจากพืชไม่มีคอเลสเตอรอล และมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวมาก มีกรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกายอยู่ในปริมาณสูง ดังนั้นจึงมีการส่งเสริมให้ใช้น้ำมันพืชแทนไขมันจากสัตว์ และมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนว่า การรับประทานน้ำมันพืชอาจช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด และช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดบางชนิดได้ นอกจากนี้ ประยงค์ จินดาวงศ์ และคณะ

(อ้างแล้ว) ยังกล่าวถึงคนในวัยทำงานว่า ควรได้รับไขมันแต่พอควรไม่น้อยกว่าวันละ 50 กรัม เพราะหากได้รับมากเกินไปจะทำให้ไขมันพอกพูนอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนั้นถ้ารับประทานไขมันมากเกินไปจะทำให้อ้วน ในทางกลับกันถ้าร่างกายได้รับไขมันน้อยเกินไป ร่างกายก็จะสลายไขมันที่สะสมไว้ในร่างกายมาใช้ ทำให้เกิดภาวะเป็นกรดในเลือด ซึ่งถ้าเป็นมาก ๆ อาจทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย และเหนื่อยง่าย เพราะร่างกายพยายามที่จะลดการใช้พลังงานลงให้สมดุลกับพลังงานที่ได้รับ

สำหรับการสังเกตการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตนของคนงาน พบว่า ด้านสุขอนามัยส่วนบุคคล คนงานมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ แต่มีสิ่งที่ต้องแก้ไขคือการใช้ช้อนกลาง ซึ่งสาเหตุที่คนงานไม่ใช้ช้อนกลางอาจเป็นเพราะรับประทานข้าวเหนียวและแกงทางภาคเหนือส่วนมากจะมีน้ำขลุกขลิก อีกสาเหตุหนึ่ง คือ จากความเคยชินในการไม่ใช้ช้อนกลางมาเป็นเวลานาน ดังนั้นจึงต้องให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ช้อนกลางว่าสำคัญและมีความจำเป็น เพราะถ้าไม่ใช้จะทำให้ติดโรคจากผู้อื่นได้ และเพื่อความปลอดภัยในสุขภาพของตนเอง

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. จากการศึกษาพบว่า คนงานส่วนใหญ่มีความรู้ทางด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง ทำให้ทราบถึงข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความรู้ทางโภชนาการ และการรับประทานอาหารของคนงาน ดังนั้นทางเจ้าของโรงงานจึงควรมีการจัดอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการอย่างน้อยเดือนละ 1 - 2 ครั้ง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องให้กับคนงานและจะเป็นการป้องกันปรับปรุง แก้ไขปัญหาโภชนาการของคนงานได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์

2. เจ้าของโรงงานควรมีการประสานขอความร่วมมือจากแม่ค้าที่นำอาหารมาจำหน่ายในโรงงาน เรื่องความสะอาดและถูกหลักอนามัย รวมทั้งส่งเสริมให้คนงานหันมารับประทานข้าวกล้อง โดยเฉพาะข้าวเหนียวกล้อง

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษากลุ่มประชากรในพื้นที่อื่น และนำมาเปรียบเทียบดูว่าได้ผลแตกต่างกันหรือไม่
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการร่วมด้วย เพื่อหาความสัมพันธ์กับความรู้และการปฏิบัติ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved