

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เพื่อสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษา และศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1-3 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 แผนกอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย ที่เป็นโรคอ้วน จำนวน 7 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลเบื้องต้น แบบบันทึกกิจกรรม เครื่องชั่งน้ำหนัก และเครื่องวัดส่วนสูง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการศึกษา

รูปแบบการให้คำปรึกษา

รูปแบบการให้คำปรึกษาเป็นกิจกรรมที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ดำเนินการให้คำปรึกษามีทั้งหมด 8 กิจกรรม ประกอบด้วยกิจกรรมเล่าสู่กันฟัง ดำเนินการโดยการสัมภาษณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษาและสร้างความไว้วางใจ กิจกรรมเข้าใจปัญหา เป็นการสรุปปัญหาที่ได้จากการสัมภาษณ์และจากแบบบันทึกอาหารประจำวันของผู้รับคำปรึกษามันทีเป็นเวลา 7 วัน ชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาที่ส่งผลต่อภาวะน้ำหนักตัวพร้อมทั้งกระตุ้นให้เกิดการแก้ไขปัญหอย่างเหมาะสม ด้วยการให้ความรู้เรื่องหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ อาหารลดน้ำหนัก และเรื่องเป้าหมาย กิจกรรมสุขภาพดีด้วยอาหารไขมันต่ำ เป็นกิจกรรมให้ความรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงโทษของการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมโดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันสูง จะทำให้เกิดโรคอ้วนและมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ การลดปริมาณไขมันในอาหารที่รับประทาน เป็นการลดพลังงานที่ได้รับจากอาหาร ถ้ามีการควบคุมอย่างต่อเนื่องจะส่งผลให้น้ำหนักตัวลดลง กิจกรรมออกกำลังกายวันละนิดจิตใจเบิกบาน เป็นกิจกรรมให้ความรู้เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาควบคุม

กับการรับประทานอาหารอย่างมีแบบแผน เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญไขมันส่วนเกินที่สะสมไว้ในร่างกายให้หมดไป ทำให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จ กิจกรรมผัก ผลไม้ อาหารมหัศจรรย์ เป็นกิจกรรมให้ความรู้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงประโยชน์ของผัก ผลไม้และใยอาหารกับการมีสุขภาพดี เป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษารับประทานผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้นซึ่งจะส่งผลดีต่อการลดน้ำหนัก กิจกรรมสารอาหารโปรตีนเพื่อสุขภาพเป็นกิจกรรมให้ความรู้เรื่องอาหารที่เป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีนคุณภาพดี และเหมาะสมกับการลดน้ำหนัก กิจกรรมหลีกเลี่ยงอาหารหวานจัดและเค็มจัดเป็นกิจกรรมให้ความรู้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงโทษของอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านรสชาติของอาหารที่รับประทาน โดยเฉพาะอาหารหวานจัดเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานเกินความจำเป็น ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอ้วน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการลดการรับประทานอาหารรสหวานจัดจะช่วยลดพลังงานที่ได้รับจากอาหารซึ่งเป็นผลดีต่อการลดน้ำหนัก กิจกรรมอาหารสมดุลเป็นกิจกรรมสุดท้ายของการให้คำปรึกษาเป็นการให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ และอาหารสมดุล ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทราบแนวทางการรับประทานอาหารที่ต้องคำนึงถึงสัดส่วนที่พอเหมาะของอาหารแต่ละหมู่ ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรับประทานอาหารได้อย่างเหมาะสมตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว

คู่มือการให้คำปรึกษา เป็นเครื่องมือและสื่อที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ประกอบการดำเนินกิจกรรมทั้ง 8 ระยะ ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ใช้เพื่อเก็บข้อมูลทั่วไป และศึกษาถึงปัญหาที่มีผลกระทบต่อภาวะน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษา รวมทั้งเพื่อสร้างความคุ้นเคยและไว้วางใจแก่ผู้รับคำปรึกษา แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง ใช้สำหรับบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงของผู้รับคำปรึกษาตลอดระยะเวลาของการให้คำปรึกษาเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะ แบบบันทึกอาหารประจำวันใช้สำหรับให้ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกอาหารที่รับประทานทุกวันตั้งแต่เริ่มกิจกรรมการให้คำปรึกษาจนถึงสิ้นสุดการให้คำปรึกษา เพื่อประเมินผลการปรับพฤติกรรมทางด้านอาหารตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในแต่ละระยะ แบบบันทึกการออกกำลังกาย ใช้สำหรับให้ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวัน ตั้งแต่ระยะที่ 4 เป็นต้นไปจนถึงสิ้นสุดการให้คำปรึกษาเพื่อใช้ประเมินผลการปรับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของผู้รับคำปรึกษา ใบงานเป้าหมายของฉัน ใช้สำหรับให้ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกเป้าหมายที่ต้องการปรับเปลี่ยนทั้งทางด้านอาหาร และการออกกำลังกาย รวมทั้งใช้บันทึกผลประเมินการปรับพฤติกรรมทั้งสองด้านในแต่ละ

ระยะ และใบความรู้ที่ใช้ในการให้ความรู้มีทั้งหมด 12 เรื่อง ประกอบด้วย ใบความรู้เรื่องหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ใช้ประกอบการให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพดี ใบความรู้เรื่องอาหารลดน้ำหนัก ใช้ประกอบการให้ความรู้เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม ใบความรู้เรื่องเป้าหมาย ใช้เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความหวังและเกิดพลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ใบความรู้เรื่องไขมัน ใช้ประกอบการให้ความรู้เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงโทษของการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันสูง จะทำให้เกิดโรคอ้วนและมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ การลดปริมาณไขมันในอาหารที่รับประทานเป็นการลดพลังงานที่ได้รับจากอาหาร ถ้ามีการควบคุมอย่างต่อเนื่องจะทำให้น้ำหนักตัวลดลง ใบความรู้เรื่องออกกำลังกายให้เป็นนิสัยได้อย่างไร ใช้ประกอบการให้ความรู้เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะต้องทำควบคู่กับการรับประทานอย่างมีแบบแผน เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญไขมันส่วนเกินที่สะสมไว้ในร่างกายให้หมดไป ทำให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จ ใบความรู้เรื่องผัก ผลไม้ อาหารมหัศจรรย์ และใบความรู้เรื่องโยอาหาร ใช้ประกอบการให้ความรู้แก่ผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์ของผัก ผลไม้และโยอาหารกับการมีสุขภาพดี เป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษารับประทานผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพและการลดน้ำหนัก ใบความรู้เรื่องสารอาหารโปรตีน และใบความรู้เรื่องปลาอาหารทรงคุณค่าจากแหล่งน้ำ ใช้สำหรับให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีนคุณภาพดีและมีไขมันต่ำเหมาะสำหรับการลดน้ำหนัก ใบความรู้เรื่องน้ำตาลกับการปรุงรสอาหาร ใช้ประกอบการให้ความรู้แก่ผู้รับคำปรึกษาให้ทราบถึงโทษของอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านรสชาติของอาหารที่รับประทานซึ่งจะเป็นผลดีต่อสุขภาพและการลดน้ำหนัก ใบความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ ใช้ประกอบการให้ความรู้ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความสำคัญของอาหารแต่ละหมู่ที่มีผลต่อสุขภาพ เป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหารครบทุกหมู่เพื่อให้ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน ใบความรู้เรื่องอาหารสมดุล ใช้สำหรับให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายโดยคำนึงถึงสัดส่วนที่พอเหมาะของอาหารแต่ละประเภทเพื่อการมีสุขภาพดี เป็นการกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนสัดส่วนของอาหารที่รับประทาน ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว

ข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษาทั้งหมดเป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 16-18 ปี ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ระดับชั้นปีที่ 2 และ 3 ทั้งหมดพักอาศัยอยู่กับบิดามารดา เดินทางมาเรียนโดยใช้รถจักรยานยนต์ ระยะทางจากที่พักถึงสถานศึกษาอยู่ระหว่าง 1-10 กิโลเมตร และจำนวนเงินที่ได้รับน้อยกว่า 50 บาทต่อวัน

ผู้รับคำปรึกษาทั้งหมดไม่เคยตรวจสุขภาพมาก่อน ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว อาการเจ็บป่วยครั้งหลังสุดเป็นไข้หวัด เคยกินยาเพื่อลดน้ำหนักรักษา ออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ และกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำคือ ดูโทรทัศน์และทำงานบ้าน

การรับประทานอาหารเช้า พบว่า วันที่ไปเรียนหนังสือและวันหยุดรับประทานอาหารเช้าไม่รับประทานอาหารเช้าระหว่างมือเช้าและมือกลางวัน รับประทานอาหารเช้ากลางวัน และมือเย็นไม่รับประทานอาหารเช้าก่อนนอน ส่วนอาหารระหว่างมือกลางวัน มือเย็น และอาหารหลังมือเย็นในวันที่ไปเรียนหนังสือ พบว่า รับประทาน ส่วนวันหยุดไม่รับประทาน

อาหารที่รับประทานในแต่ละวันมาจากการทำเองและซื้ออาหารปรุงสำเร็จบางส่วน รับประทานอาหารเช้าและ/หรือเครื่องดื่มระหว่างการดูโทรทัศน์หรือเล่นเกม และเวลาอาหารมื้อสุดท้ายของแต่ละวัน คือ 18.00-20.00 นาฬิกา

อาหาร และเครื่องดื่มที่ชอบรับประทานมากที่สุดคือ ไก่ทอด เครื่องดื่มปั่น และชามูก

ปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษา

ด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า พบว่า ทั้งหมดรับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 3 มื้อ รับประทานอาหารเช้าไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารเช้า เครื่องดื่มระหว่างมือ และขณะดูโทรทัศน์หรือเล่นเกม และรับประทานอาหารเช้าก่อนนอน

ด้านการออกกำลังกาย พบว่า ออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ กิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำคือ ดูโทรทัศน์

การปรับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร

การปรับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร เริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ 2 จนกระทั่งถึงวันที่ 8 (ระหว่างวันที่ 15 มีนาคม – 3 พฤษภาคม 2547) ทำการปรับ 6 เรื่องได้แก่ รับประทานอาหารหลักให้ครบ 3 มื้อ ลดจำนวนครั้งในการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง (ปรับพฤติกรรมในระยะเวลาที่ 3 และ 4) รับประทานอาหารผักและผลไม้ให้มากขึ้น ลดอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนแต่มีไขมันสูง คีมนมพร้อมมันเนยหรือรับประทานผลไม้ไม่หวานจัดแทนขนมหวานหรือน้ำหวาน และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกมื้อ การประเมินจากแบบบันทึกอาหารในระยะเวลาที่ 2 ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ ผู้รับคำปรึกษา ร้อยละ 71.43 สามารถปฏิบัติได้ตั้งแต่ 3-6 วัน ระยะเวลาที่ 3 ควบคุมอาหารที่มีไขมันสูงโดยรับประทานไม่เกิน 7 ครั้งต่อสัปดาห์ ผู้รับคำปรึกษา ร้อยละ 57.14 รับประทานไม่เกิน 8 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในเกณฑ์ดี ระยะเวลาที่ 4 ควบคุมอาหารที่มีไขมันสูงโดยรับประทานไม่เกิน 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ผู้รับคำปรึกษา ร้อยละ 85.71 รับประทานไม่เกิน 6 ครั้งต่อสัปดาห์ อยู่ในเกณฑ์ดี ระยะเวลาที่ 5 ปรับพฤติกรรมโดยให้ผู้รับคำปรึกษา รับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้นด้วยการรับประทานทุกมื้อ ปรากฏว่า ผู้รับคำปรึกษา ร้อยละ 57.14 ปฏิบัติได้เป็นเวลา 5-6 วัน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ดี ระยะเวลาที่ 6 รับประทานเนื้อหมูและผลิตภัณฑ์จากหมูไม่เกิน 7 ครั้งต่อสัปดาห์ ผู้รับคำปรึกษา ร้อยละ 71.43 รับประทานไม่เกิน 8 ครั้ง อยู่ในเกณฑ์ดี ระยะเวลาที่ 7 คีมนมพร้อมมันเนยหรือรับประทานผลไม้ไม่หวานจัดแทนขนมหวานและน้ำหวาน ผู้รับคำปรึกษา ร้อยละ 57.14 ปฏิบัติได้ 5-6 วัน อยู่ในเกณฑ์ดี ระยะเวลาที่ 8 รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกมื้อ ผู้รับคำปรึกษา ร้อยละ 57.14 ปฏิบัติเป็นเวลา 5-6 วัน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ดี

การปรับพฤติกรรมทั้ง 7 ระยะ พบว่า ผู้รับคำปรึกษามากกว่าร้อยละ 50 สามารถปรับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารอยู่ในด้านบวก แสดงว่าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารที่ดีขึ้นเหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

การปรับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

การปรับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายเริ่มดำเนินการในระยะเวลาที่ 4 ของการให้คำปรึกษาหรือตั้งแต่วันที่ 29 มีนาคม ถึงวันที่ 3 พฤษภาคม 2547 ผู้รับคำปรึกษาทุกคนออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่งเหยาะ ๆ และเดินแอโรบิก ในระยะเวลาที่ 4 ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกายเฉลี่ย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาในการออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 30 นาที ระยะเวลาที่ 5 และระยะเวลาที่ 6 ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรม

การออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 4 ครั้งต่อสัปดาห์ และใน 2 ระยะสุดท้ายผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นตามลำดับเฉลี่ย 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ผลการศึกษาสรุปได้ว่า ภายหลังจากปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นเมื่อเทียบกับระยะก่อนได้รับคำปรึกษา

การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวตลอดโครงการให้คำปรึกษา

การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษาที่ชั่งด้วยเครื่องชั่งน้ำหนักที่ได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัดเครื่องเดียวกันตลอดระยะเวลาของการให้คำปรึกษาทั้ง 8 ระยะ ทำการชั่งน้ำหนักตอนเช้าก่อนรับประทานอาหารเช้า พบว่า ระยะที่ 1 ซึ่งเป็นระยะของการศึกษาปัญหาของผู้รับคำปรึกษา เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปรับพฤติกรรม ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวคงที่จำนวน 4 คน มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 0.2-0.3 กิโลกรัม จำนวน 3 คน ระยะที่ 2 เป็นระยะการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวคงที่จำนวน 4 คน และน้ำหนักตัวลดลง 0.2-0.3 กิโลกรัม จำนวน 3 คน ระยะที่ 3 เป็นระยะการควบคุมอาหารที่มีไขมันสูง พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวลดลงเฉลี่ย 0.3 กิโลกรัม จำนวน 5 คน น้ำหนักตัวคงที่ จำนวน 2 คน ส่วนระยะที่ 4 ถึงระยะที่ 8 เป็นระยะของการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าควบคู่กับการออกกำลังกาย พบว่า ผู้เข้ารับคำปรึกษาทุกคนมีน้ำหนักตัวลดลง จากการให้คำปรึกษาพบว่า ผู้รับคำปรึกษาทุกคนมีน้ำหนักตัวลดลง เฉลี่ย 2.53 กิโลกรัม สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดน้ำหนักได้

อภิปรายผล

รูปแบบการให้คำปรึกษา

รูปแบบการให้คำปรึกษา เป็นกิจกรรมการให้คำปรึกษามีทั้งหมด 8 กิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมเล่าสู่กันฟัง ดำเนินการด้วยการสัมภาษณ์เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปและสภาพปัญหาของผู้รับคำปรึกษา รวมทั้งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ก่อให้เกิดความไว้วางใจแก่ผู้รับคำปรึกษา จนพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองเพื่อเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ที่เข้าใจปัญหาซึ่งจะช่วยให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อแก้ไขปัญหานั้น ๆ ได้ด้วยตนเอง (วราภรณ์ ปิณฑวดี, 2541)

เช่นเดียวกันกับ The USDA (2004) ที่พบว่า การลดน้ำหนักโดยการให้คำปรึกษาเพื่อปรับพฤติกรรมกับผู้เชี่ยวชาญ มีความสำคัญมากกว่าเรื่องอาหาร การเลือกอาหารที่เหมาะสมเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการลดน้ำหนัก แต่การให้นักโภชนาการช่วยแนะแนวทางให้ นั้น จะก่อให้เกิดผลที่แตกต่างอย่างยิ่ง จะเห็นได้ว่ามีแผนการลดน้ำหนักผ่านทางระบบอัตโนมัติและระบบคอมพิวเตอร์มากมายที่สามารถเข้าไปค้นหาได้ ซึ่งอาจช่วยให้สามารถลดน้ำหนักได้บ้าง แต่จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักได้นั้นต้องอาศัยปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับนักโภชนาการ กิจกรรมเข้าปัญหาเป็นการสรุปปัญหาของผู้รับคำปรึกษาจากแบบสัมภาษณ์และแบบบันทึกอาหารในระยะที่ 1 ซึ่งแจ้งและทำความเข้าใจกับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อแก้ไขปัญหา ซึ่ง วัชร ทรัพย์มี (2533) กล่าวว่า มนุษย์เป็นสิ่งที่เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการจัดสภาพการเรียนรู้ใหม่ จัดวิธีการที่เหมาะสมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สอดคล้องกับ ชนิดดา พลอยล้อมแสง (2542) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาในการดูแลตนเองแก่ผู้ป่วยโรคเบาหวานพบว่า การให้คำปรึกษาในการดูแลตนเองมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ ดวงพร แก้วศิริ และคณะ (2544) ในการให้โภชนศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการด้วยตนเองในเด็กวัยเรียนในชนบท พบว่า การให้ความรู้ทางโภชนศึกษาโดยใช้กิจกรรมที่หลากหลาย ช่วยให้เด็กสนใจและรับรู้ได้ดี สามารถพัฒนาความรู้ ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองได้ดีขึ้น และ The Journal of the American Medical Association (2004) ก็แสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมลดน้ำหนักผ่านทางอีเมลที่ได้รับการติดต่อเพื่อดูแลพฤติกรรมเป็นรายสัปดาห์และมีการ ได้ตอบแบบรายบุคคลสามารถลดน้ำหนักได้ดีกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับเวปไซด์ให้ความรู้เพียงอย่างเดียว การให้ความรู้เรื่องหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพดีและช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ การให้ความรู้เรื่องอาหารลดน้ำหนักเป็นการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ซึ่งไม่จำเป็นต้องพึ่งอาหารสูตรพิสดาร หรือรูปแบบการรับประทานอาหารที่พิเศษแต่อย่างใด เพียงแต่มีแบบแผนในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม เกิดผลดีต่อสุขภาพและสามารถปฏิบัติตามได้ตลอดไป น้ำหนักก็จะลดลงและไม่กลับมาเพิ่มอีก (บุญชัย อิศราพิสิษฐ์, 2542)

การลดน้ำหนักที่ประสบความสำเร็จและได้ผลแน่นอนต้องทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยการลดพลังงานจากอาหารและเครื่องดื่มนอกจากการออกกำลังกายซึ่งจะช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานทำให้ไขมันที่สะสมในร่างกายค่อย ๆ ลดลง การให้ความรู้เรื่องเป้าหมายเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความหวัง และเกิดพลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ สามารถอดทนต่อความยากลำบากหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งในการให้คำปรึกษาครั้งนี้มีการกำหนดเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมทั้งด้านการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย กิจกรรมสุขภาพดีด้วยอาหารไขมันต่ำ ดำเนินการด้วยการให้ความรู้เรื่องไขมันเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้เกี่ยวกับโทษของอาหารที่มีไขมันสูงและการหลีกเลี่ยงหรือควบคุมอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อการลดน้ำหนัก เนื่องจากอาหารที่มีไขมันให้พลังงานกับร่างกายสูงมากและไม่มีเส้นใยอาหาร ทำให้การรับประทานไขมันแม้เพียงเล็กน้อยก็ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้เท่ากับอาหารชนิดอื่น ๆ ในปริมาณที่มากกว่าหลายเท่าตัว เช่น น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ ประมาณ 15 กรัม จะให้พลังงานเท่ากับ $15 \times 9 = 135$ แคลอรี หรือเท่ากับข้าวสวย 1 จาน เท่ากับผัก 2 จาน หรือผลไม้ไม่หวาน 2 จาน อาหารในช่วงที่กำลังลดน้ำหนักควรเป็นประเภทอย่าง อบ นึ่ง ต้ม ควรหลีกเลี่ยงอาหาร ไขมันทุกชนิดเพื่อให้ร่างกายดึงไขมันส่วนเกินในร่างกายออกมาใช้ (บุญชัย อิศราพิสิษฐ์, 2542) การควบคุมอาหารที่มีไขมันสูงเป็นวิธีการที่ดีวิธีหนึ่งในการรักษาชีวิตและสุขภาพ การลดปริมาณไขมันในอาหารที่รับประทานเป็นการลดพลังงานที่ได้รับซึ่งส่งผลดีต่อการลดน้ำหนัก กิจกรรมออกกำลังกายวันละนิดจิตใจเบิกบาน เป็นกิจกรรมให้ความรู้เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาซึ่งต้องทำควบคู่กับการรับประทานอาหารอย่างมีแบบแผน เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญไขมันส่วนเกินที่สะสมไว้ในร่างกายให้หมดไป ทำให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จ การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน วันละประมาณ 20-30 นาที ซึ่งนอกจากจะช่วยเผาผลาญไขมันที่สะสมในร่างกายแล้ว ยังทำให้รู้สึกกระฉับกระเฉงเพราะเป็นการกระตุ้นสมองให้หลั่งสารเอ็นดอร์ฟินออกมา ทำให้รู้สึกเป็นสุข สงบ ปลอดโปร่ง ช่วยกระชับกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายแข็งแรง สมส่วน และมีสมรรถภาพในการทำงานดี (วงสาวาท โกศลวัฒน์ และคณะ, 2543)

กิจกรรมผัก ผลไม้ อาหารมหัศจรรย์ เป็นกิจกรรมให้ความรู้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงประโยชน์ของผักและผลไม้ เป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษารับประทานผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อการลดน้ำหนัก นอกจากผักและผลไม้จะให้วิตามินและเกลือแร่แล้ว

ยังให้ใยอาหาร ซึ่งเป็นส่วนประกอบของพืชผัก ผลไม้ต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อการรักษาโรคอ้วน กล่าวคือ ใยอาหาร ช่วยแก้พฤติกรรมมารับประทานอาหารเร็วเพราะต้องเคี้ยวนานขึ้น ทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง อาหารที่มีใยอาหารมากจะย่อยช้ากว่า ทำให้อยู่ในกระเพาะอาหารและลำไส้ยาวนานขึ้น ช่วยให้อิ่มทน ไม่ต้องรับประทานอาหารบ่อย ๆ ช่วยลดการดูดซึมไขมัน และลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด อาหารที่มีใยอาหารมากมักจะมีพลังงานต่ำ การรับประทานผักผลไม้ที่ไม่หวานจึงไม่ให้อ้วน (บุญชัย อิศราพิสิษฐ์, 2542) สอดคล้องกับบวงสวาท โกศลวัฒน์ และคณะ (2543) ที่กล่าวว่า อาหารลดน้ำหนักที่ถูกต้องควรประกอบด้วยผักเป็นส่วนใหญ่ เช่น ต้มจืดผัก แกงส้ม น้ำพริกผักจิ้ม สลัดผัก รวมทั้งถั่วเมล็ดแห้ง ส่วนของหวานควรจะเป็นผลไม้สดที่ไม่หวานจัด จากประโยชน์ดังกล่าวถ้าส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษารับประทานผัก และผลไม้ทุกมื้อให้เกิดเป็นความเคยชิน ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพและการลดน้ำหนัก

กิจกรรมสารอาหารโปรตีนเพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมให้ความรู้เรื่องอาหารที่เป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีนคุณภาพดีและเหมาะสมกับการลดน้ำหนัก โปรตีนเป็นสารอาหารชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญต่อร่างกาย ร่างกายคนเราต้องการโปรตีนเพื่อการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของเซลล์ในร่างกาย ใช้ในการสร้างเซลล์ใหม่ และเป็นส่วนประกอบสำคัญในร่างกาย (สง่า ดามาพงษ์ และคณะ, 2543) แหล่งอาหารโปรตีนที่สำคัญ ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และนม ในภาวะที่ร่างกายโตเต็มที่แล้ว ร่างกายต้องการโปรตีนน้อยลง แต่คนส่วนใหญ่ยังรับประทานอาหารที่ให้โปรตีนจำนวนมากเท่าเดิม หรือมากกว่าเดิมเพราะฐานะการเงินดีขึ้น เกิดความเข้าใจผิดว่ารับประทานอาหารที่มีโปรตีนมากร่างกายจะแข็งแรง แต่ความเป็นจริงการรับประทานอาหารที่ให้โปรตีนเกินความต้องการของร่างกาย ส่วนที่เกินจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันเก็บสะสมอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำให้เกิดเป็นโรคอ้วนได้ ปริมาณโปรตีนที่เหมาะสมเมื่อร่างกายหยุดการเจริญเติบโตแล้วประมาณ 0.75 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม (บุญชัย อิศราพิสิษฐ์, 2542) สำหรับผู้ที่เป็นโรคอ้วนควรรับประทานอาหารที่ให้โปรตีนจำนวนเท่ากับความต้องการของร่างกายเท่านั้น คำนวณได้จากน้ำหนักตัวที่เหมาะสม คูณด้วย 0.75 และควรเลือกอาหารที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันต่ำ โดยเฉพาะปลาซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนคุณภาพดี ย่อยง่าย เป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย ให้พลังงานต่ำเหมาะแก่การลดน้ำหนัก

กิจกรรมหลักเลี้ยงอาหารหวานจัดและเค็มจัดเป็นกิจกรรมให้ความรู้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงโทษของอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านรสชาติของอาหารที่รับประทาน โดยเฉพาะอาหารที่หวานจัดหากรับประทานมากเกินไป ความต้องการนอกจากจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานเกินความจำเป็นแล้ว ยังทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง และบางส่วนถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมไว้ตามส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอ้วน (สมใจ วิชัยดิษฐ, 2540) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการลดอาหารรสหวานจัดจะช่วยลดพลังงานที่ได้รับจากอาหารซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ และการลดน้ำหนัก

กิจกรรมอาหารสมดุลเป็นกิจกรรมสุดท้ายของการให้คำปรึกษาเป็นการให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ และอาหารสมดุล ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทราบแนวทางการรับประทานอาหารที่ต้องคำนึงถึงสัดส่วนที่พอเหมาะของอาหารแต่ละหมู่ เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรับประทานได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็ผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว อาหารเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้คนเรามีภาวะโภชนาการดีและนำไปสู่การมีสุขภาพดี แต่ไม่มีอาหารชนิดใดที่จะให้สารอาหารได้ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนั้นในวันหนึ่ง ๆ จึงควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และแต่ละหมู่ก็ควรรับประทานหลากหลายชนิดหมุนเวียนสับเปลี่ยนกันไป เพื่อให้ได้รับสารอาหารต่าง ๆ อย่างครบถ้วน และยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการได้รับสารพิษจากอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ซึ่งจะทำให้การรับประทานอาหารนั้นมีความปลอดภัย และนำไปสู่การมีสุขภาพดี (คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, 2542) ตลอดระยะเวลาในการให้คำปรึกษาจะทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของผู้รับคำปรึกษาทุกระยะ เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวและยังเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจ มุ่งมั่นที่จะปฏิบัติเพื่อการลดน้ำหนักต่อไป นอกจากนี้ยังให้ผู้รับคำปรึกษานันทิกอาหารที่รับประทานทุกอย่างลงในแบบบันทึกอาหารประจำวัน เพื่อประเมินผลการปรับพฤติกรรมรับประทานอาหารตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในแต่ละระยะ การบันทึกอาหารที่รับประทานจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงประเภทและปริมาณของอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน เท่ากับเป็นการย้ำเตือนให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความระมัดระวังในการรับประทานอาหารยิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อการปรับพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนัก ตั้งแต่ระยะที่ 4 เป็นต้นไปผู้รับคำปรึกษาจะกำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกาย พร้อมทั้งบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวัน แล้วทำการประเมินผลการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการประเมินผลด้านอาหาร จนสิ้นสุดการให้คำปรึกษา ซึ่งการลดน้ำหนัก

ด้วยการกำหนดเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางด้านอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย จะสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ได้ดียิ่งขึ้น ดังที่ John Pillinger (2000) ได้กล่าวไว้ว่า ทางที่ดีที่สุดในการลดน้ำหนักไม่ใช่การอดอาหาร หรือลดน้ำหนักตามแฟชั่น หรือการหักโหมออกกำลังกาย ร่างกายต้องการการเปลี่ยนแปลงช้า ๆ ในด้านอาหารและการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเบา ๆ ด้วยการเดิน จะช่วยเผาผลาญไขมันที่สะสมในร่างกายได้ ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าแต่เพิ่มการออกกำลังกายก็สามารถลดน้ำหนักได้เช่นกัน แต่การลดพลังงานจากอาหาร 300-500 แคลอรีต่อวัน จะช่วยให้น้ำหนักลดลงได้ 1-2 ปอนด์ต่อสัปดาห์

จากการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อการลดน้ำหนักแก่นักเรียนที่เป็นโรคอ้วนในครั้งนี้ สอดคล้องกับวิธีการลดน้ำหนักที่ สง่า ดามาพงษ์ และคณะ (2543) ได้สรุปวิธีลดความอ้วนอย่างถูกวิธี โดยยึดหลักตามธรรมชาติว่า รับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อ แต่ลดปริมาณของอาหารลง ลดอาหารประเภทไขมัน แป้ง และอาหารรสหวานลงให้มาก รับประทานพืช ผัก ผลไม้ให้มาก หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวาน อย่ากินจุบจิบ อาหารว่างควรเป็นผลไม้และน้ำสมุนไพรไม่หวาน ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ใช้พลังงาน และทำจิตใจให้เข้มแข็ง เพื่อให้การปฏิบัติบรรลุผล นอกจากนี้มีการศึกษาเรื่องการลดน้ำหนักในประเทศเดนมาร์กปี 1992 และ 1998 พบว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าและเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่พบได้บ่อยที่สุดในขณะที่การช้ยาลดน้ำหนักและการใช้อาหารทดแทนมีจำนวนลดลง (Bendixen H. et al., 2002)

ข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษาทั้งหมดเป็นเพศหญิง ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกอาหารและโภชนาการ คณะวิชาคหกรรม ซึ่งเป็นคณะวิชาที่มีสัดส่วนของนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชาย ผู้รับคำปรึกษาทั้งหมดกำลังอยู่ในช่วงของวัยรุ่น มีอายุระหว่าง 16-18 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีการลอกเลียนแบบค่านิยมและวิถีชีวิตเหมือนชาวตะวันตก โดยเฉพาะด้านการรับประทานอาหารที่นิยมอาหารจานด่วนหรือที่เรียกว่าฟาสต์ฟู้ดส์ ที่มีอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด เนื้อทอด ปลาทอด มันฝรั่งทอด จึงมีองค์ประกอบของไขมันสูง มีคุณค่าทางโภชนาการและปริมาณใยอาหารต่ำ ทำให้ได้รับพลังงานจากอาหารเกินความต้องการของร่างกาย จนนำไปสู่ภาวะของโรคอ้วน (เสาวรศ มีกุลศ, 2543) น้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษา

อยู่ระหว่าง 65-97 กิโลกรัม เมื่อประเมินภาวะโภชนาการ โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงแล้วได้ค่าตั้งแต่ +3SD ขึ้นไป แสดงว่าทุกคนอยู่ในภาวะของโรคอ้วน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542) ผู้รับคำปรึกษาจำนวน 5 คน เคยกินยาลดความอ้วนเป็นเวลา 1 สัปดาห์ แต่หยุดยา เพราะมีอาการมือสั่น ใจสั่น เวียนศีรษะ และหน้ามืด การกินยาลดความอ้วนเป็นอีกวิธีหนึ่งที่แพร่หลายในปัจจุบัน เพราะเป็นวิธีที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน หากซื้อได้สะดวก ยาที่วางจำหน่ายโดยทั่วไปมีอยู่หลายกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ออกฤทธิ์ระงับความหิวต่อระบบประสาทส่วนกลาง อันตรายในระยะเฉียบพลันของยาในกลุ่มนี้ อาจทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วและแรง ถ้ากินเกินขนาดอาจเสียชีวิตได้ ยาในกลุ่มที่ออกฤทธิ์ทำให้ไม่หิวด้วยการเข้าไปแทนที่อาหารในกระเพาะอาหาร ซึ่งมักจะเป็นพวก สารสกัดจากพืชหรือสัตว์ซึ่งมีราคาสูง หากใช้โดยขาดความรู้ อาจทำให้เกิดการขาดสารอาหารได้ ยาในกลุ่มที่ออกฤทธิ์จากปฏิกิริยาชีวเคมีในร่างกาย โดยเพิ่มอัตราการเผาผลาญอาหารให้เปลี่ยนเป็นพลังงาน พบทั้งจากสารเคมีซึ่งอาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้ และจากการสกัดจากพืชและสัตว์ หากใช้นาน ๆ อาจเกิดอาการคือยา และกลุ่มสุดท้ายเป็นกลุ่มที่ออกฤทธิ์จากปฏิกิริยาชีวเคมีในร่างกายโดยลดการสังเคราะห์ไขมัน ทำให้การสังเคราะห์ไขมันจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีนลดลง ช่วยลดการสะสมไขมันในร่างกาย แต่อาจทำให้เกิดอาการแพ้และคือยาเมื่อใช้ไปนาน ๆ (บุญชัย อิศราพิสิษฐ์, 2542) ในจำนวนผู้รับคำปรึกษาทั้ง 7 คนนี้ มีเพียง 1 คนที่ออกกำลังกายทุกวัน แต่กิจกรรมที่ออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อย เช่น การเดินเล่นกับสุนัข หรือการกระโดดตบ 20 ครั้ง การที่ผู้รับคำปรึกษาทำกิจกรรมที่ใช้แรงน้อย หรือออกกำลังกายน้อย ทำให้พลังงานที่ได้จากอาหารใช้ไม่หมด จึงเกิดการสะสมในรูปของไขมัน ทำให้น้ำหนักตัวค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นโรคอ้วนในที่สุด ดังที่ ดุษฎี สุทธิปริยาศรี (2531) ได้สรุปสาเหตุของโรคอ้วนว่า เกิดจากการรับประทานอาหารมากเกินไป ขาดการออกกำลังกาย เกิดจากกรรมพันธุ์ เป็นโรค และใช้ยาหรือฮอร์โมนบางชนิด

ปัญหาที่มีผลต่อภาวน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษา

จากการสัมภาษณ์และจากแบบบันทึกอาหารประจำวัน พบว่า ผู้รับคำปรึกษาทั้ง 7 คน มีปัญหาด้านการรับประทานอาหารเหมือนกันคือ รับประทานอาหารหลักไม่ครบ 3 มื้อ รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหาร หรือเครื่องดื่มระหว่างมื้ออาหาร และขณะดูโทรทัศน์ และ

ในจำนวนนี้มี 3 คนที่รับประทานอาหารก่อนนอน การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารหลักไม่ครบ 3 มื้อ นอกจากจะทำให้ระบบการทำงานในร่างกายเสียสมดุลแล้ว อาจทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพ การงดอาหารบางมื้อจะทำให้เกิดความกระวนกระวาย และรับประทานอาหารบ่อยขึ้น ซึ่งอาหารที่รับประทานมักเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง โดยเฉพาะอาหารที่มีรสหวาน เพราะจะทำให้เกิดความสดชื่น ช่วยลดความหิวได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากน้ำตาลถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด แต่การรับประทานอาหารหวานบ่อย ๆ จะส่งผลเสียต่อตับอ่อน เพราะเมื่อน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ทำให้ตับอ่อนถูกกระตุ้นเพื่อผลิตฮอร์โมนอินซูลินปริมาณมากในระยะเวลาสั้น ๆ ถ้าถูกกระตุ้นอย่างรุนแรงบ่อย ๆ ตับอ่อนก็จะเสื่อมสภาพ ไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินตามที่ร่างกายต้องการได้อีก ทำให้เกิดเป็นโรคเบาหวาน (บุญชัย อิศราพิสิทธิ์, 2542) การรับประทานอาหารระหว่างมื้อ โดยเฉพาะการรับประทานในขณะดูโทรทัศน์จะทำให้เกิดความเพลิดเพลินและรับประทานได้มากโดยไม่รู้ตัว ยิ่งเป็นอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวานก็ยิ่งรับประทานได้มาก ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานเกินความจำเป็น ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอ้วน การรับประทานอาหารก่อนนอนนับว่าอันตรายมากสำหรับคนที่เป็นโรคอ้วน เพราะเท่ากับเป็นการสะสมพลังงานส่วนเกินกับร่างกาย เนื่องจากรับประทานแล้ว ร่างกายไม่ได้ใช้พลังงานจากอาหารนั้น พลังงานจากอาหารทั้งหมดจะถูกเก็บสะสมในรูปไขมัน ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น จนนำไปสู่โรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน (รุจิรา สัมมะสุด, 2539)

การปรับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร

การปรับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร เริ่มดำเนินการตั้งแต่ระยะที่ 2 ถึงระยะที่ 8 คือระหว่างวันที่ 15 มีนาคม ถึง 3 พฤษภาคม 2547 ทำการปรับพฤติกรรมทั้งหมด 6 เรื่อง คือ ระยะที่ 2 รับประทานอาหารหลักให้ครบ 3 มื้อ จากการประเมินแบบบันทึกอาหาร พบว่า ผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหารได้ครบ 3 มื้อ เป็นเวลา 3-6 วัน เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนได้รับคำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าขึ้น การรับประทานอาหารเช้า นอกจากจะได้รับสารอาหารและพลังงานจากอาหารอย่างเหมาะสม เพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้ว ยังทำให้อิ่มทน ไม่ต้องรับประทานอาหารบ่อย ๆ เป็นการตัดพฤติกรรมการรับประทานอาหารระหว่างมื้อที่มักจะเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง แต่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ

จึงเป็นการช่วยลดพลังงานจากอาหารได้อีกทางหนึ่ง (รุจิรา สัมมะสุด, 2539) ระยะที่ 3 เป็นการปรับลดจำนวนครั้งของการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง โดยกำหนดเป้าหมายไว้ว่า จะรับประทานอาหารไม่เกิน 7 ครั้งต่อสัปดาห์ ผลการประเมินพบว่า ผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหารไม่เกิน 8 ครั้งต่อสัปดาห์ เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนปรับพฤติกรรม ซึ่งผู้รับคำปรึกษาทุกคนรับประทานอาหารเกิน 10 ครั้ง แสดงว่า ผู้รับคำปรึกษาสามารถควบคุมปริมาณอาหารที่มีไขมันสูงได้เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

ระยะที่ 4 ก็เป็นการควบคุมอาหารที่มีไขมันสูงเช่นเดียวกันโดยกำหนดเป้าหมายในการรับประทานอาหารไม่เกิน 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ผลปรากฏว่า ผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหาร 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ไขมันเป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ เช่นสมอง และเซลล์อื่น ๆ ในร่างกาย และที่สำคัญยังเป็นตัวทำละลายวิตามินเอ ดี อี และเค ให้ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้ แต่ถ้ารับประทานในปริมาณที่มากเกินไปความต้องการของร่างกายเป็นประจำ ก็จะทำให้ไขมันสะสมอยู่ในร่างกายโดยเฉพาะในหลอดเลือด ก่อให้เกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจขาดเลือด และโรคอื่น ๆ ตามมา (สง่า คามาพงษ์ และคณะ, 2543) ในองค์ประกอบของอาหารทั้งหมดไขมันเป็นแหล่งที่ให้พลังงานสูงสุด คือ 9 กิโลแคลอรีต่อกรัม คิดเป็น 2 เท่าของโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต ซึ่งให้พลังงานเพียง 4 กิโลแคลอรีต่อกรัม การลดไขมันในอาหารจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการลดพลังงาน (วงสาวท โกศลวัฒน์ และคณะ, 2543) ซึ่งสอดคล้องกับหลักโภชนบัญญัติข้อที่ 6 ที่แนะนำให้รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร จากการประเมินผลการปรับพฤติกรรมเพื่อปรับลดจำนวนครั้งในการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง แสดงให้เห็นว่า ผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติได้

ระยะที่ 5 ปรับพฤติกรรมโดยให้ผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหารผักและผลไม้ให้มากขึ้นด้วยการรับประทานทุกมื้อ ปรากฏว่า ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติได้เป็นเวลา 5-6 วัน แสดงว่า ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติได้ตามหลักโภชนบัญญัติข้อที่ 3 คือ กินผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ พืชผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอาหารอื่น ๆ ซึ่งล้วนแล้วแต่มีความจำเป็นต่อร่างกายที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดี เช่น โยอาหารจะช่วยในการขับถ่าย ช่วยในการนำคอเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมของสารเหล่านั้น นอกจากนั้นพืชผักและผลไม้หลายอย่างยังให้พลังงานต่ำ ดังนั้นหากกินให้หลากหลายเป็นประจำจะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วนและภาวะไขมันอุดตันในเส้นเลือด ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ สอดคล้องกับ วงสาวท โกศลวัฒน์ และคณะ (2543) ที่กล่าวว่า อาหารลดน้ำหนักที่

ถูกต้องควรประกอบด้วยผักเป็นส่วนใหญ่ เช่น คัมจัดผัก แองสิ้ม น้ำพริกผักจิ้ม สลัดผัก รวมทั้ง ถั่วเมล็ดแห้ง ส่วนของหวานควรจะเป็นผลไม้สดที่ไม่หวานจัด จากผลการวิจัยล่าสุดพบว่า สารแคโรทีนและวิตามินซีในพืชผักผลไม้มีสารป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด และป้องกันมะเร็งบางประเภท เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง จึงควรกินพืชผักทุกมื้อให้หลากหลายชนิดสลับกันไป ส่วนผลไม้ควรเลือกชนิดที่ไม่หวานจัดที่มีตามฤดูกาล (คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, 2542)

ระยะที่ 6 ปรับพฤติกรรมโดยเปลี่ยนอาหารที่ให้โปรตีนแต่มีไขมันสูง เป็นอาหารที่ให้โปรตีนและมีไขมันต่ำ กำหนดเป้าหมายโดยจะรับประทานเนื้อหมูและผลิตภัณฑ์จากหมูไม่เกิน 7 ครั้งต่อสัปดาห์ จากผลการประเมินพบว่า ผู้รับคำปรึกษารับประทานเนื้อหมูและผลิตภัณฑ์จากหมูไม่เกิน 8 ครั้งต่อสัปดาห์ แสดงว่าผู้รับคำปรึกษาสามารถลดปริมาณอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงได้ การรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายได้รับ โปรตีนอย่างเพียงพอเท่านั้น แต่จะทำให้ลดการสะสมของไขมันในร่างกายและกระแสเลือด ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพดี (คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, 2542)

ระยะที่ 7 ดื่มนมพร่องมันเนยหรือรับประทานผลไม้ไม่หวานจัดแทนขนมหวานหรือน้ำหวาน จากการประเมินผลพบว่า ผู้รับคำปรึกษารับประทานผลไม้หลังอาหาร รับประทานผลไม้หรือดื่มนมพร่องมันเนยระหว่างมื้ออาหารแทนขนมหวานได้เป็นเวลา 5-6 วัน แสดงว่า ผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติข้อ 7 ได้ ซึ่งเป็นผลดีต่อการลดน้ำหนัก แม้ว่าน้ำตาลจะให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่นักวิชาการก็ไม่ส่งเสริมให้รับประทานน้ำตาลเพื่อเป็นแหล่งพลังงาน เพราะถือว่าเป็นแหล่งพลังงานที่ไม่ค่อยมีคุณค่า การรับประทานน้ำตาลในลักษณะของขนมหวานมากเกินไปจำเป็นต้องเป็นประจำ จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง และน้ำตาลบางส่วนอาจถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การที่น้ำตาลในเลือดสูงเกินไปก็จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานด้วย ดังนั้นจึงควรรับประทานน้ำตาลในปริมาณที่พอเหมาะหลีกเลี่ยงอาหารหรือผลไม้ที่มีรสหวานจัด (สมใจ วิชัยดิษฐ, 2540) และระยะที่ 8 ซึ่งเป็นระยะสุดท้าย ปรับพฤติกรรมโดยให้ผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ทุกมื้อ จากการประเมินผลพบว่า ผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกมื้อเป็นเวลา 5-6 วัน แสดงว่าผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติข้อที่ 1 คือรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายได้

จากการปรับพฤติกรรมทั้ง 7 ระยะ พบว่า ผู้รับคำปรึกษามากกว่าร้อยละ 50 สามารถปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารอยู่ในค่านวค แสดงว่า ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีขึ้น เป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า กิจกรรมการให้คำปรึกษาที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ประสบผลสำเร็จ ซึ่งสัมพันธ์กับถือชา วนรัตน์ (2545) ที่กล่าวไว้ว่า การสร้างความตระหนักรู้ (Awareness) และความพยายามในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคโดยกระบวนการทางโภชนศึกษา จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้องในที่สุด สอดคล้องกับรายงานของ Riebe D. et al. (2003) ที่ได้พัฒนาโปรแกรมการดูแลน้ำหนักโดยอยู่บนพื้นฐานการรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดี การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การเปลี่ยนพฤติกรรมโดยอาศัยตัวแบบทฤษฎีถ่ายโอนซึ่งเน้นการมีวิถีสุขภาพที่ดีมากกว่าการลดน้ำหนักเพียงอย่างเดียว ใช้เวลา 6 เดือน ทำการประเมินโดยการชั่งน้ำหนักหามวลร่างกาย ค่าดัชนีมวลกาย คอเลสเตอรอลรวม, HDL-C, LDL-C และอาหารที่รับประทานย้อนหลัง 24 ชั่วโมง ในช่วง 3 เดือน และ 6 เดือน พบว่า หลัง 3 เดือนผ่านไป น้ำหนักตัว เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย คอเลสเตอรอลรวม LDL-C ลดลง ค่าดัชนีมวลกายมีแนวโน้มดีขึ้น และเมื่อผ่านไป 6 เดือน พบว่า น้ำหนักตัว คอเลสเตอรอลรวม และ LDL-C ลดลงกว่าเดิม

การปรับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

การปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อช่วยในการลดน้ำหนัก เริ่มดำเนินการในระยะที่ 4 ของการให้คำปรึกษา หรือตั้งแต่วันที่ 29 มีนาคม ถึงวันที่ 3 พฤษภาคม 2547 ผู้รับคำปรึกษาทุกคน ออกกำลังกายโดยการเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ สลับกับการเดินแอโรบิก ใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที ในระยะที่ 4 ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกายเฉลี่ย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ระยะที่ 5 และระยะที่ 6 ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 4 ครั้งต่อสัปดาห์ และใน 2 ระยะสุดท้ายผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมออกกำลังกายดีขึ้นตามลำดับเฉลี่ย 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักควรออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหาร ควรเพิ่มการออกกำลังกายทีละน้อยเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างช้า ๆ การออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดินเพียงเล็กน้อยแต่บ่อยครั้งก็ช่วยเผาผลาญไขมันที่สะสมไว้ได้ ทุกครั้งที่มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น พลังงานส่วนเกินก็จะถูกใช้มากขึ้น หากมีการควบคุมอาหารควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง น้ำหนักตัวจะค่อย ๆ ลดลงในไม่ช้า (John Pillingger, 2000) ซึ่งสอดคล้องกับ

ลือชา วรรัตน์ (2545) ที่กล่าวไว้ว่า การรับประทานอาหารแต่เพียงอย่างเดียวไม่ช่วยให้มนุษย์คงสถานะแห่งความสมบูรณ์ของสุขภาพได้ แต่ต้องออกกำลังกายด้วย อาหารและการออกกำลังกายเป็นสิ่งตรงกันข้ามกัน แต่ทำงานร่วมกันเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ การออกกำลังกายเป็นการใช้พลังงานจากอาหารเพื่อการเคลื่อนไหว ส่วนอาหารและน้ำจะชดเชยหรือทดแทนส่วนที่ร่างกายขาดไปให้ดีขึ้น

การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว

การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษาที่ชั่งด้วยเครื่องชั่งน้ำหนักที่ได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด เครื่องเดียวกันตลอดระยะเวลาของการให้คำปรึกษา ทั้ง 8 ระยะ ทำการชั่งน้ำหนักตอนเช้าก่อนรับประทานอาหารเช้า พบว่า ระยะที่ 1 ซึ่งเป็นระยะของการศึกษาปัญหาของผู้รับคำปรึกษา เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปรับพฤติกรรม ผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวคงที่มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 0.2-0.3 กิโลกรัม ระยะที่ 2 เป็นระยะการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลักให้ครบ 3 มื้อ ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวคงที่และมีน้ำหนักตัวลดลง 0.2-0.3 กิโลกรัม ระยะที่ 3 เป็นระยะการควบคุมอาหารที่มีไขมันสูง พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนักตัวลดลง เฉลี่ย 0.3 กิโลกรัม และน้ำหนักตัวคงที่ ตั้งแต่ระยะที่ 4 ถึงระยะที่ 8 เป็นระยะของการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย พบว่า ผู้เข้ารับคำปรึกษาทุกคนมีน้ำหนักตัวลดลงจากการประเมินน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษาดังแต่ระยะที่ 2 ถึงระยะที่ 8 พบว่า ผู้รับคำปรึกษาทุกคนมีน้ำหนักลดลงจากเดิมเฉลี่ย 2.53 กิโลกรัม (SD = 0.58) บุญชัย อิศราพิสิทธิ์ (2542) กล่าวว่า การลดน้ำหนักไม่ควรลดเกินสัปดาห์ละ 1 กิโลกรัม เพราะอาจจะทำให้เกิดความเครียดเนื่องจากจะต้องควบคุมอาหารการกินอย่างเคร่งครัด อาจเกิดการขาดสารอาหารบางชนิด ในผู้ที่อายุเกิน 35 ปี อาจทำให้ผิวแห้งเหี่ยว ชูบซิดในขณะที่ลดน้ำหนักรวดเร็วเกินไป สอดคล้องกับ พรธณี แสงเพิ่ม และจิรนนท์ สุวรรณวาริ (2544) ที่กล่าวว่า ถ้าน้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็วจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพหลายประการ เช่น การสูญเสียมวลไร้ไขมัน การขาดสารอาหาร และการเกิดภาวะคีโตในเลือด (ketogenic) การลดปริมาณอาหารที่รับประทานอย่างมาก อาจมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสรีรวิทยา และสมรรถภาพของการออกกำลังกาย การอดอาหาร 2-3 วัน จะทำให้ไกลโคเจนที่สะสมที่ตับและปริมาณน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง เกิดภาวะระดับฮอร์โมนอินซูลินในเลือดต่ำ (hypoinsulinemia) และระดับกลูคากอนในเลือดสูง (hyperglucagonemia) เป็นการกระตุ้นให้เกิดการสลายไขมันและทำให้กรดไขมันอิสระหลั่งออกมาจากเนื้อเยื่อไขมัน ถ้าภาวะนี้ยังคงดำเนิน

ต่อไปก็จะทำให้เกิดภาวะเลือดมีความเป็นกรด (ketoacidosis) ซึ่งเป็นผลเสียต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษาทุกคนอยู่ในอัตราที่ปลอดภัยและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ผู้รับคำปรึกษามีแนวโน้มการรับประทานอาหารที่ดี มีการออกกำลังกายที่เหมาะสม หากนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้น้ำหนักตัวลดลงเรื่อย ๆ จนอยู่ในระดับสมส่วนได้

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. ควรนำรูปแบบการให้คำปรึกษาไปใช้ในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
2. นำรูปแบบการให้คำปรึกษาไปใช้ในการส่งเสริมภาวะโภชนาการด้านอื่น ๆ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี
2. ควรสร้างความเข้าใจ และความตระหนักในประโยชน์ที่จะได้รับแก่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้กระบวนการให้คำปรึกษาได้รับข้อมูลที่ต้องการและตรงกับข้อเท็จจริงมากที่สุด
3. ควรให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับประเภทของอาหารแก่ผู้รับคำปรึกษา โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันสูงบางชนิด ผู้รับคำปรึกษาไม่ทราบว่าไขมันสูง เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก หมูยอ ซึ่งจะมีส่วนผสมของไขมันอยู่ด้วยแต่ไม่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน จะทำให้ผู้รับคำปรึกษา รับประทานอาหารไม่เหมาะสมต่อการลดน้ำหนักได้

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามประเมินผลพฤติกรรมภายหลังจากสิ้นสุดการให้คำปรึกษาเป็นระยะ เพื่อศึกษาว่าพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงในระหว่างการให้คำปรึกษา จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความตระหนัก จนกระทั่งนำไปสู่การปฏิบัติในระยะยาวได้หรือไม่
2. ในการศึกษาครั้งต่อไป เพื่อคงไว้ซึ่งพฤติกรรมในการดูแลตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาควรจัดทำเอกสารข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ส่งให้กับผู้รับคำปรึกษาเป็นระยะ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง
3. ควรเพิ่มระยะเวลาในการให้คำปรึกษาให้มากขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดน้ำหนักจนอยู่ในระดับปกติ
4. ควรศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม