

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงความรู้ และการปฏิบัติตนตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย จำนวน 120 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาในครั้งนี้ได้นำเสนอข้อมูลในรูปของตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งตามวัตถุประสงค์ในการศึกษาดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาความรู้ทางโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาความรู้ทางโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา เชียงราย

ระดับความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ มีลักษณะเป็นคำถามให้เลือกตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”

การให้คะแนนความรู้ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน ซึ่งมีคะแนนเต็ม 35 คะแนน การแบ่งระดับความรู้ใช้เกณฑ์การตัดสินดังนี้คือ (รัชดาภรณ์ เสนางาม, 2544)

น้อยกว่า 18 หรือ น้อยกว่าร้อยละ 50 มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ

18 ถึง 25 คะแนน หรือ ร้อยละ 50 – 70 มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง

ตั้งแต่ 26 คะแนน หรือ ตั้งแต่ร้อยละ 70 มีความรู้ระดับดี

ตาราง 4.1 จำนวนร้อยละของประชากรจำแนกตามการตอบถูกและการตอบผิดด้านความรู้เกี่ยวกับ โภชนบัญญัติ 9 ประการ

ข้อความ	ตอบถูก	ร้อยละ	ตอบผิด	ร้อยละ
1. ในวันหนึ่ง ๆ เราจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่	109	90.80	11	9.20
2. เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน	115	95.80	5	4.20
3. ข้าวเป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย	119	99.20	1	0.80
4. การรับประทานข้าวกล้องไม่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการขาดวิตามิน	95	79.20	25	20.80
5. ในข้าวกล้องมีปริมาณสารอาหารไขมันมากกว่าข้าวขัดขาว	83	69.20	37	30.80
6. ถ้ารับประทานอาหารประเภทแป้งมากเกินไปจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน	103	85.80	17	14.20
7. การบริโภคอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากๆ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเร็ว	49	40.80	71	59.20
8. เส้นใยในอาหารมีหน้าที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต	23	19.20	97	80.80

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ข้อความ	ตอบถูก	ร้อยละ	ตอบผิด	ร้อยละ
9. พืชผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน	119	99.20	1	0.80
10. พืชผักและผลไม้มีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย	116	96.70	4	3.30
11. ปลาเล็กปลาน้อยเป็นแหล่งที่ดีของธาตุแคลเซียม	116	96.70	4	3.30
12. การรับประทานผักและผลไม้ทุกวันจะลดการเป็นโรคมะเร็งและโรคหัวใจ	99	82.50	21	17.50
13. เนื้อปลาเป็นอาหารโปรตีนที่ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ	113	94.20	7	5.80
14. ปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีน ป้องกันโรคคอพอก	105	87.50	15	12.20
15. การรับประทานเนื้อสัตว์ที่ติดมัน จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคไขมันในเลือดสูง	98	81.70	22	18.30
16. ไข่เป็ด และไข่ไก่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่แตกต่างกัน	91	75.80	29	24.20
17. ผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่มีราคาถูก	88	73.30	32	26.70
18. เด็กวัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 1 – 2 แก้ว	120	85.00	18	15.00
19. เด็กวัยรุ่นต้องการแคลเซียมสูงกว่าวัยอื่นๆ เพื่อทำหน้าที่สร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง	94	78.30	26	21.70
20. ก่อนที่จะซื้อนมทุกครั้ง ควรพิจารณาวัน เดือน ปี ที่ข้างกล่องว่าหมดอายุหรือไม่	118	98.80	2	1.70
21. การดื่มนมถั่วเหลืองสามารถทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ทั้งหมด	41	34.20	79	65.80
22. สารอาหารประเภทไขมันให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกาย	115	95.80	5	4.20
23. ไขมันจากสัตว์เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ	63	52.20	57	47.50
24. น้ำมันถั่วเหลืองใช้ปรุงอาหารและมีผลดีต่อร่างกาย	112	93.30	8	6.70

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ข้อความ	ตอบถูก	ร้อยละ	ตอบผิด	ร้อยละ
25. ในวันหนึ่งๆ ควรได้รับไขมันไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้ทั้งหมด	98	81.70	22	18.30
26. การรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	105	87.50	15	12.50
27. การรับประทานอาหารหวานมากๆ จะทำให้ความอยากอาหารลดลง	54	45.00	66	55.00
28. ในแต่ละวันไม่ควรรับประทานน้ำตาลเกิน 40 – 55 กรัม	81	67.50	39	32.50
29. การรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง	80	66.70	40	33.30
30. ผักดองมีคุณค่าด้านสารอาหารเท่ากับผักสด	97	80.80	23	19.20
31. อาหารที่สะอาดและปลอดภัย คืออาหารที่ไม่มีสารปนเปื้อนและสิ่งเจือปน	116	96.70	4	3.30
32. ควรล้างมือทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร	120	100	-	-
33. หลักในการปรุงอาหารคือ สุก สวงวนคุณค่า และสะอาด ปลอดภัย	117	97.50	3	2.50
34. การล้างผักด้วยผงฟู 1 ช้อนโต๊ะในน้ำอุ่น 4 ลิตร นาน 15 นาที เป็นการลดปริมาณสารพิษตกค้าง	86	71.70	34	28.30
35. การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง	114	95.00	6	5.00

จากตาราง 4.1 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ตอบแบบทดสอบวัดความรู้ได้ถูกต้องมากที่สุด ในข้อที่ 32 ควรล้างมือทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร ร้อยละ 100 รองลงมา ข้อที่ 3 ข้างเป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายเท่ากับข้อที่ 9 พืชผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน ร้อยละ 99.20 ข้อที่ 20 ก่อนที่จะซื้อนมทุกครั้งควรพิจารณา วัน เดือน ปี ที่ข้างกล่องว่าหมดอายุหรือไม่ ร้อยละ 98.80 และ ข้อที่ 33 หลักในการปรุงอาหารคือสุก สวงวนคุณค่าและสะอาดปลอดภัยร้อยละ 97.50 ตาม

ลำดับ ส่วนข้อที่ประชากรตอบแบบทดสอบวัดความรู้มากที่สุดคือข้อที่ 8 เส้นใยในอาหารมีหน้าที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ร้อยละ 97 รองลงมา ข้อที่ 21 การดื่มนมถั่วเหลืองสามารถทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ทั้งหมด ร้อยละ 79 ข้อที่ 7 ถ้าได้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากๆ ทำให้ร่างกายเจริญเร็ว ร้อยละ 59.20 ข้อที่ 27 การรับประทานอาหารหวานมากจะทำให้ความอยากอาหารลดลง ร้อยละ 55.00 และข้อที่ 23 ไขมันจากสัตว์เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ร้อยละ 47.50

ตาราง 4.2 ประชากรจำแนกตามระดับคะแนนความรู้ทางโภชนาบัญญัติ 9 ประการ

ระดับความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปานกลาง (18 – 25 คะแนน)	23	19.20
ดี (มากกว่า 25 คะแนน)	97	80.80
รวม	120	100

จากตาราง 4.2 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีระดับความรู้ อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 80.80 และมีความรู้ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 19.20

ตาราง 4.3 ประชากรจำแนกตามระดับการศึกษาและระดับของคะแนนความรู้ทางโภชนาบัญญัติ 9 ประการ

ระดับการศึกษา	จำนวนคน	คะแนนความรู้	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	66	27.77	3.31
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	54	28.31	2.43
รวม	120	28.04	2.87

จากตาราง 4.3 พบว่า ประชากรที่มีการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงมีคะแนนความรู้และระดับการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพ อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 27.77 และคะแนนค่าเฉลี่ย 28.31 ตามลำดับ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ศึกษาการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักศึกษาวิทยาลัย อาชีวศึกษาเชียงราย

จากการศึกษาการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งแยกเป็นรายข้อทั้งการปฏิบัติ
เชิงบวก และการปฏิบัติเชิงลบ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย

ตาราง 4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ
9 ประการเชิงบวกของประชากร

รายการ	μ	σ	ระดับ การปฏิบัติ
เชิงบวก			
1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่	2.43	0.86	ด ₁
2. รับประทานอาหารหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก	2.50	0.84	ด ₁
3. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อใน 1 วัน	2.89	1.10	ด ₁
4. รับประทานอาหารแต่พออิ่ม	2.89	0.99	ด ₁
5. รับประทานอาหารที่สะอาด	3.45	0.72	ดีมาก
6. รับประทานอาหารที่ปลอดภัย	3.46	0.68	ดีมาก
7. รับประทานอาหารล้างมือและล้างช้อนมือเป็น อาหารหลัก	1.45	1.05	ไม่ดี
9. รับประทานอาหารไม่สด	2.97	0.82	ด ₁
10. รับประทานอาหารผักสด	2.85	0.83	ด ₁
11. รับประทานอาหารประเภทปลา	2.50	0.88	ด ₁
12. รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	2.35	0.80	ด ₁
13. ดื่มนมสดวันละ 1-2 แก้ว	1.63	0.99	ไม่ดี
14. รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ๆ	3.21	0.84	ดีมาก

ตาราง 4.4 (ต่อ)

รายการ	μ	σ	ระดับ การปฏิบัติ
25. รับประทานอาหารประเภทไข่	2.48	0.85	ดี
27. รับประทานผักที่มีเส้นใย	2.35	1.05	ดี
28. รับประทานอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้ง	2.09	0.89	ดี
29. ล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนการรับประทาน	3.29	0.96	ดีมาก
30. ชั่งน้ำหนักตัว	2.14	1.03	ดี
31. ออกกำลังกายวันละ 30 นาที	1.56	0.94	ไม่ได้
32. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 – 8 แก้ว	2.50	1.06	ดี
34. ปรุงอาหารรับประทานเอง	2.56	1.03	ดี

จากตาราง 4.4 พบว่าประชากรมีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมากเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ปลอดภัย ด้วยค่าเฉลี่ย 3.46 รองลงมา การรับประทานอาหารที่สะอาด การล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนการรับประทาน และการรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ๆ ด้วยค่าเฉลี่ย 3.45, 3.29 และ 3.21 ตามลำดับ

การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการระดับดีเกี่ยวกับ การรับประทานผลไม้สด ค่าเฉลี่ย 2.97 รองลงมาการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน เท่ากับ การรับประทานอาหารแต่พออิ่ม การรับประทานผักสด ปรุงอาหารรับประทานเอง การรับประทานอาหารหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก การรับประทานอาหารประเภทปลา ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 – 8 แก้ว การรับประทานอาหารประเภทไข่ การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน การรับประทานผักที่มีเส้นใย ชั่งน้ำหนักตัว และการรับประทานอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้ง ด้วยค่าเฉลี่ย 2.89 2.89 2.85 2.56, 2.50, 2.50, 2.50, 2.48, 2.40, 2.35, 2.35, 2.14, และ 2.09 ตามลำดับ

การไม่ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการเกี่ยวกับ การดื่มนมสดวันละ 1 – 2 แก้ว ด้วยค่าเฉลี่ย 1.63 รองลงมา การออกกำลังกายวันละ 30 นาที และการรับประทานข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือเป็นอาหารหลัก ด้วยค่าเฉลี่ย 1.56 และ 1.45 ตามลำดับ

ตาราง 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการเชิงลบของประชากร

รายการ	μ^*	σ	ระดับการปฏิบัติ
เชิงลบ			
8. รับประทานอาหารจานด่วนหรืออาหารฟาสต์ฟู้ด	1.45	1.05	ไม่ดี
15. รับประทานอาหารดิบ ๆ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ	3.25	0.79	ดีมาก
16. รับประทานอาหารประเภทไขมัน	2.24	0.86	ดี
17. รับประทานอาหารประเภททอด	1.52	0.69	ไม่ดี
18. รับประทานอาหารประเภทผัดผัก	0.96	0.75	ไม่ดีอย่างมาก
19. รับประทานขนมที่มีรสหวาน	1.63	0.95	ไม่ดี
20. รับประทานอาหารประเภทกรอบกรอบ	1.76	0.95	ไม่ดี
21. รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด	2.40	1.11	ดี
22. เติมน้ำตาลปรุงรสเมื่อรับประทานถ้วยเดียว	1.89	1.48	ไม่ดี
23. ดื่มน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่า	2.26	1.09	ดี
24. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่	3.11	1.00	ดีมาก
26. รับประทานอาหารประเภทผัดคอง	2.37	0.79	ดี
33. ซื้ออาหารสำเร็จ อาหารพร้อมปรุงมารับประทาน	1.72	1.03	ไม่ดี

*** ได้คะแนนมากถ้ามีการปฏิบัติน้อย**

จากตาราง 4.5 พบว่าประชากรส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมากเกี่ยวกับ ไม่รับประทานอาหารดิบๆ หรือสุกๆ ดิบๆ ด้วยค่าเฉลี่ย 3.25 รองลงมาไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ด้วยค่าเฉลี่ย 3.11 ตามลำดับ ในระดับดีเกี่ยวกับ ไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด ด้วยค่าเฉลี่ย 2.40 รองลงมา ไม่รับประทานอาหารประเภทผัดคอง ไม่ดื่มน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่า และไม่รับประทานอาหารประเภทไขมัน ด้วยค่าเฉลี่ย 2.37, 2.26, และ 2.24 ตามลำดับ ในระดับไม่ดีเกี่ยวกับการเติมน้ำตาลปรุงรสเมื่อรับประทานถ้วยเดียว

ด้วยค่าเฉลี่ย 1.89 รองลงมา รับประทานอาหารประเภทกรูบกรอบ ซึ่อาหารสำเร็จ อาหารพร้อม
ปรุงมารับประทาน รับประทานขนมที่มีรสหวาน รับประทานอาหารประเภททอด รับประทาน
อาหารจานด่วนหรืออาหารฟาสต์ฟู้ด ด้วยค่าเฉลี่ย 1.89, 1.76, 1.72, 1.63, 1.52, และ 1.45 ตามลำดับ
และการปฏิบัติไม่คืออย่างมากเกี่ยวกับรับประทานอาหารประเภทผัดผัก

ตาราง 4.6 ประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

การปฏิบัติ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่ดี (คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.99)	9	7.51
ดี (คะแนนเฉลี่ย 2.00-2.99)	106	88.33
ดีมาก (คะแนนเฉลี่ย 3.00-4.00)	5	4.16
รวม	120	100

จากตาราง 4.6 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 88.33 รองลงมาอยู่ในระดับ ไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 7.51

ตาราง 4.7 ประชากรจำแนกตามระดับการศึกษาและระดับการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ

ระดับการศึกษา	จำนวนคน	การปฏิบัติ	
		μ	σ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	66	2.39	0.29
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	54	2.38	0.29
รวม	120	2.385	0.29

จากตาราง 4.7 พบว่า ประชากรที่มีการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพและ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.39 และ 2.38 ตามลำดับ