

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และหาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นบุคลากรด้านสุขภาพ โรงพยาบาลแม่แตง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งปฏิบัติงานระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2547 ถึงวันที่ 31 มีนาคม 2548 จำนวน 93 คน ผลการศึกษาสรุไปได้ดังนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตาราง 4.1 ข้อมูลทั่วไปของประชากร

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	18	19.40
หญิง	75	80.60
อายุ		
20 – 40 ปี	61	65.60
41 – 60 ปี	32	34.40
สถานภาพ		
โสด	20	21.50
สมรส	65	69.90
หย่าร้าง	8	8.60
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	28	30.30
ปริญญาตรีขึ้นไป	65	69.70
โรคประจำตัว		
ไม่มี	78	83.90
มี	15	16.10
โรคหืดหอบ	1	1.07
โรคธาลัสซีเมีย	1	1.07
โรคข้อเสื่อม	1	1.07
โรคความดันโลหิตสูง	1	1.07
โรคหัวใจและความดันโลหิตสูง	1	1.07
โรคภูมิแพ้	3	3.21
โรคแผลในกระเพาะ	7	6.44

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ศาสนา		
พุทธ	90	97.00
คริสต์	3	3.00
รายได้ต่อเดือน		
ตั้งแต่ 4,000 – 20,000 บาท	75	80.60
มากกว่า 20,000 บาท	18	19.40
รายได้ครอบครัวต่อเดือน		
ตั้งแต่ 4,000 – 20,000 บาท	45	48.40
20,001 – 30,000 บาท	21	22.60
สูงกว่า 30,000 บาท	27	29.00

จากตาราง 4.1 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 80.60 มีอายุระหว่าง 20-40 ปี ร้อยละ 65.60 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 69.90 มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป ร้อยละ 69.70 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 83.90 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 97.00 มีรายได้ต่อเดือน และรายได้ของครอบครัวต่อเดือนตั้งแต่ 4,000–20,000 บาท ร้อยละ 80.60 และ 48.40 ตามลำดับ

ตาราง 4.2 การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินที่ส่งเสริมสุขภาพของประชากร

รายการปฏิบัติเกี่ยวกับการกิน	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
กินอาหารที่สุกปรุงใหม่	2.30	0.60	พอใช้
กินผลไม้ตามฤดูกาล	2.30	0.70	พอใช้
กินผักที่มีเส้นใยอาหารมาก	2.00	0.70	พอใช้
กินอาหารที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น ส้ม ผลไม้ต่าง ๆ ผักใบเขียวทั้งสุกและสด	2.00	0.70	พอใช้
กินอาหารครบ 5 หมู่	1.80	0.70	พอใช้
ดื่มนมเปรี้ยว โยเกิร์ต หรือนมพร่องมันเนย	1.70	0.80	พอใช้
กินอาหารประเภทถั่ว	1.60	0.70	พอใช้
กินต้มจืด แกงเลียง	1.50	0.60	พอใช้
กินอาหารที่มีสีส้มตามธรรมชาติ	1.40	0.80	ควรปรับปรุง
กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ	1.00	0.50	ควรปรับปรุง
กินอาหารรสชาติธรรมดา ไม่เติมเครื่องปรุง	1.00	0.60	ควรปรับปรุง
รวม	1.70	0.30	พอใช้

จากตาราง 4.2 พบว่า ประชากรโดยรวมมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ มีคะแนนเฉลี่ย 1.70 ส่วนการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินที่ควรปรับปรุง คือ การกินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ มีคะแนนเฉลี่ย 1.00 การกินอาหารที่มีสีส้มตามธรรมชาติ มีคะแนนเฉลี่ย 1.4 และการกินอาหารรสชาติธรรมดาโดยไม่ต้องเติมเครื่องปรุง มีคะแนนเฉลี่ย 1.00

ตาราง 4.3 การปฏิบัติตนที่ส่งเสริมสุขภาพของประชากร

รายการปฏิบัติ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน	ระดับการปฏิบัติ
		มาตรฐาน	
ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร	2.70	0.50	ดี
ล้างมือทุกครั้งหลังกินอาหาร	2.70	0.50	ดี
ปรุงอาหารให้สุกก่อนกิน	2.60	0.60	ดี
อ่านฉลากอาหารก่อนซื้อ	2.50	0.70	ดี
แต่ละมื้อมีผักเป็นส่วนประกอบอาหารที่ปรุง	2.20	0.70	พอใช้
นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง	2.00	0.70	พอใช้
ส่งเสริมให้คนในบ้านดื่มนมให้เหมาะกับวัย	2.00	0.80	พอใช้
ปรุงอาหารให้มีรสชาติ	1.90	0.80	พอใช้
จัดอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน	1.80	0.70	พอใช้
เตรียมผลไม้สดวางไว้บนโต๊ะอาหาร	1.70	0.80	พอใช้
ซักรีดผ้า	1.50	0.80	พอใช้
ใช้ปลาแทนเนื้อสัตว์ปรุงอาหาร	1.50	0.50	พอใช้
ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที	1.20	0.70	ควรปรับปรุง
รวม	2.00	0.30	พอใช้

จากตาราง 4.3 พบว่า ประชากรโดยรวมมีการปฏิบัติตนส่งเสริมสุขภาพระดับพอใช้ มีคะแนนเฉลี่ย 2.00 การปฏิบัติตนที่อยู่ในระดับดี คือ ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังกินอาหาร มีคะแนนเฉลี่ย 2.70 อ่านฉลากก่อนซื้อ มีคะแนนเฉลี่ย 2.50 และปรุงอาหารให้สุกก่อนกิน มีคะแนนเฉลี่ย 2.60 ส่วนการปฏิบัติตนที่อยู่ในระดับควรปรับปรุง คือ การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที มีคะแนนเฉลี่ย 1.20

ตาราง 4.4 การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของประชากร

รายการปฏิบัติเกี่ยวกับการกิน	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน		ระดับการปฏิบัติ
	มาตรฐาน		
กินอาหารที่มีสีสังเคราะห์	2.60	0.50	ดี
กินลาบดิบ หลู้ แหนม	2.60	0.50	ดี
ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2.40	0.60	พอใช้
กินผลไม้แช่อิ่ม	2.20	0.40	พอใช้
กินขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง	2.10	0.50	พอใช้
ดื่มน้ำอัดลม	2.10	0.60	พอใช้
กินอาหารชนิดเดียว ซ้ำซาก	2.10	0.70	พอใช้
กินอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น ผักกาดดอง ปลาเค็ม	2.10	0.40	พอใช้
เติมน้ำปลาหรือเกลือทุกครั้งที่กินอาหาร	1.90	0.80	พอใช้
กินขนมกรุบกรอบ	1.80	0.50	พอใช้
กินอาหารประเภทหมูสามชั้นทอด แคบหมู	1.80	0.50	พอใช้
รวม	2.10	0.30	พอใช้

จากตาราง 4.4 พบว่า ประชากรโดยรวมมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ มีคะแนนเฉลี่ย 2.10 ส่วนการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพซึ่งประชากรไม่ปฏิบัติ คือ กินอาหารที่มีสีสังเคราะห์และกินลาบดิบ หลู้ แหนม มีคะแนนเฉลี่ย 2.60

ตาราง 4.5 การปฏิบัติตนที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของประชากร

รายการปฏิบัติ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน		ระดับการปฏิบัติ
		ส่วนเบี่ยงเบน	มาตรฐาน	
ส่งเสริมให้คนในบ้านดื่มน้ำอัดลม	2.80	0.50		ดี
ปรุงอาหารให้มีรสเค็มจัด	2.80	0.50		ดี
ล้างผักและผลไม้ก่อนกิน	2.80	0.50		ดี
ปรุงอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบดิบ	2.70	0.60		ดี
ปรุงอาหารให้มีรสหวานจัด	2.70	0.50		ดี
แช่เครื่องดื่มน้ำที่มีแอลกอฮอล์ไว้ในตู้เย็น	2.60	0.60		ดี
ทอดและผัดอาหารโดยใช้น้ำมันสัตว์	2.60	0.70		ดี
อ่านฉลากโภชนาการของอาหารก่อนซื้อ	2.60	0.70		ดี
จัดขนมกรุบกรอบเป็นอาหารว่างให้ครอบครัว	2.40	0.60		พอใช้
ทำงานอย่างน้อยวันละ 16 ชั่วโมง	1.80	0.80		พอใช้
ปรุงและจัดอาหารจำพวกหมู	1.50	0.70		พอใช้
รวม	2.50	0.30		ดี

จากตาราง 4.5 พบว่า ประชากรโดยรวมไม่ปฏิบัติตนที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 2.5 ส่วนการปฏิบัติตนที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ คือ จัดขนมกรุบกรอบเป็นอาหารว่างให้ครอบครัว มีคะแนนเฉลี่ย 2.40 ปรุงและจัดอาหารจำพวกหมู มีคะแนนเฉลี่ย 1.50 และทำงานอย่างน้อยวันละ 16 ชั่วโมง มีคะแนนเฉลี่ย 1.80

ตาราง 4.6 เปรียบเทียบระดับการกินของประชากรระหว่างเพศ

ระดับการกิน	ชาย (ร้อยละ)	หญิง (ร้อยละ)	รวม
ควรปรับปรุง	11.10	1.30	3.20
พอใช้	88.90	97.30	95.70
ดี	-	1.30	1.10
รวม	100.00	100.00	100.00

จากตาราง 4.6 พบว่า ประชากรโดยรวมมีระดับการกินพอใช้ ร้อยละ 95.70 เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีระดับการกิน ร้อยละ 97.30 และเพศชาย ร้อยละ 88.90

ตาราง 4.7 เปรียบเทียบระดับการปฏิบัติของประชากรระหว่างเพศ

ระดับการปฏิบัติ	ชาย (ร้อยละ)	หญิง (ร้อยละ)	รวม
ควรปรับปรุง	-	1.30	1.10
พอใช้	77.80	78.70	78.50
ดี	22.20	20.00	20.40
รวม	100.00	100.00	100.00

จากตาราง 4.7 พบว่า ประชากรโดยรวมมีระดับการปฏิบัติพอใช้ ร้อยละ 78.50 เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า เพศหญิง มีระดับการปฏิบัติ ร้อยละ 78.70 และเพศชาย ร้อยละ 77.80



ตาราง 4.8 ภาวะโภชนาการของประชากร

ภาวะโภชนาการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผอม	9	9.70
ปกติ	71	76.30
ท้วม	10	10.80
อ้วน	3	3.20
รวม	93	100.00

จากตาราง 4.8 พบว่า ประชากรโดยรวมมีภาวะโภชนาการปกติ จำนวน 71 คน ร้อยละ 76.30 รองลงมาคือ ภาวะท้วม จำนวน 10 คน ร้อยละ 10.80 ภาวะผอม จำนวน 9 คน ร้อยละ 9.70 และภาวะอ้วน จำนวน 3 คน ร้อยละ 3.20

ตาราง 4.9 เปรียบเทียบภาวะโภชนาการระหว่างเพศ

ภาวะโภชนาการ	ชาย (ร้อยละ)	หญิง (ร้อยละ)	รวม
ผอม	11.10	9.30	9.70
ปกติ	77.80	76.00	76.30
ท้วม	11.10	10.70	10.80
อ้วน	-	4.00	3.20
รวม	100.00	100.00	100.00

จากตาราง 4.9 พบว่า ประชากรโดยรวมมีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 76.30 โดยเป็นเพศชาย ร้อยละ 77.80 เพศหญิง ร้อยละ 76.00

ตาราง 4.10 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินและภาวะโภชนาการของประชากร

ระดับการปฏิบัติ	ภาวะโภชนาการ				Phi
	ผอม	ปกติ	ท้วม	อ้วน	
ควรปรับปรุง	11.10	-	20.00	-	0.04
พอใช้	88.90	98.60	80.00	100.00	
ดี	-	1.40	-	-	
รวม	100.00	100.00	100.00	100.00	

จากตาราง 4.10 พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินและภาวะโภชนาการของประชากรมีความสัมพันธ์ต่ำมาก ( $\Phi = 0.04$ )

ตาราง 4.11 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตนและภาวะโภชนาการของประชากร

ระดับการปฏิบัติ	ภาวะโภชนาการ				Phi
	ผอม	ปกติ	ท้วม	อ้วน	
ควรปรับปรุง	-	1.40	-	-	0.98
พอใช้	88.90	77.50	80.80	66.70	
ดี	11.10	21.10	20.00	33.30	
รวม	100.00	100.00	100.00	100.00	

จากตาราง 4.11 พบว่า การปฏิบัติตนและภาวะโภชนาการของประชากรมีความสัมพันธ์กันน้อยมาก ( $\Phi = 0.98$ )

ตาราง 4.12 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติภาวะโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการ

ระดับการปฏิบัติ	ภาวะโภชนาการ				Phi
	ผอม	ปกติ	ท้วม	อ้วน	
ควรปรับปรุง	-	1.40	-	-	0.99
พอใช้	100.00	95.70	100.00	100.00	
ดี	-	2.90	-	-	
รวม	100.00	100.00	100.00	100.00	

จากตาราง 4.12 พบว่า การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการ มีความสัมพันธ์กันสูงมาก (Phi = 0.99)