

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ
ชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ
9 ประการ รวมถึงภาวะโภชนาการ และความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
และภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร ระหว่างเดือนมีนาคม
ถึงเมษายน 2548 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

	ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ			
	ชาย	26	17.33
	หญิง	124	82.67
อายุ			
	60 - 69 ปี	83	55.33
	70 - 79 ปี	50	33.33
	80 - 89 ปี	16	10.67
	90 ปีขึ้นไป	1	0.67
สถานภาพ			
	สมรส	71	47.33
	หย่า/แยกกันอยู่	11	7.33
	หม้าย	68	45.34
ศาสนา			
	พุทธ	149	99.33
	อิสลาม	1	0.67
ระดับการศึกษา			
	ไม่ได้เรียน	15	10.00
	ประถมศึกษา	121	80.66
	มัธยมศึกษา	10	6.67
	ปริญญาตรี	4	2.67
อาชีพ			
	ข้าราชการเกษียณ	11	7.33
	รัฐวิสาหกิจบำนาญ	4	2.67
	ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	38	25.33
	รับจ้าง	23	15.33
	เกษตรกรรม	22	14.67
	แม่บ้าน	52	34.67

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
รายได้ต่อเดือน		
ไม่มีรายได้	31	20.67
ต่ำกว่า 2,000 บาท	71	47.33
2,001 – 5,000 บาท	27	18.00
5,001 – 8,000 บาท	3	2.00
8,001 – 12,000 บาท	13	8.67
มากกว่า 12,001 บาท	5	3.33
ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ		
ตามลำพัง	11	7.33
คู่สมรส	57	38.00
บุตร-หลาน/ญาติ	82	54.67
ผู้ดูแลเรื่องอาหาร		
ตนเอง	66	44.00
บุตร-หลาน/ญาติ	84	56.00

จากตาราง 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คือเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 82.67 อายุอยู่ระหว่าง 60-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 55.33 นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 99.33 การศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 80.66 และอาศัยอยู่กับบุตร-หลาน/ญาติ คิดเป็นร้อยละ 54.67 และส่วนใหญ่บุตร-หลาน/ญาติเป็นผู้ดูแลเรื่องอาหาร คิดเป็นร้อยละ 56.00

ตาราง 4.2 ภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
สุขภาพฟัน		
ปกติ (มีฟันอย่างน้อย 20 ซี่)	41	27.33
ใช้ฟันปลอมเป็นบางส่วน	61	40.67
ใช้ฟันปลอมทั้งปาก	48	32.00
โรคประจำตัว		
ไม่มี	38	25.33
มี	112	74.67
การสูบบุหรี่		
ไม่เคยสูบ	135	90.00
เคยสูบ	15	10.00
ปัญหาการขับถ่าย		
ไม่มีปัญหา	128	85.33
มีปัญหา	22	14.67

จากตาราง 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 74.67 ไม่เคยสูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 90.00 และไม่มีปัญหาการขับถ่าย คิดเป็นร้อยละ 85.33

ตาราง 4.3 การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลดีต่อสุขภาพ

การปฏิบัติ	ระดับปฏิบัติ (ร้อยละ)				รวม
	ต้องปรับปรุง	ควรปรับปรุง	พอใช้	ดี	
1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว					
- จัดอาหารให้มีความหลากหลายครบทั้ง 5 หมู่	14.70	32.70	23.30	29.30	100.00
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ					
- เลือกกินก๋วยเตี๋ยวในตอนกลางวัน แทนข้าว	21.30	50.00	14.00	14.70	100.00
3. กินพืชผักให้มากและผลไม้เป็นประจำ					
- ล้างผักที่ซื้อก่อนกิน	6.00	4.70	19.30	70.00	100.00
- ล้างผลไม้ที่ซื้อจากตลาด	6.70	6.70	12.00	74.60	100.00
- ปรุงผักโดยวิธีการต้มเป็นหลัก	8.00	22.70	27.30	42.00	100.00
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ					
- ใช้น้ำมันปลาปรุงอาหารแทนเนื้อสัตว์อื่น	12.00	28.00	25.30	34.70	100.00
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย					
- เลือกดื่มนมถั่วเหลือง	38.00	27.30	16.00	18.70	100

จากตาราง 4.3 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยมีค่าเฉลี่ย 1.76 ซึ่งอยู่ในระดับ พอใช้ ได้แก่ กินผักตามฤดูกาล กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน กินอาหารประเภทหนึ่ง กินเนื้อปลาสลับเนื้อหมู กินอาหารรสธรรมดา และ กินอาหารครบ 5 หมู่ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.27 2.31 1.88 1.85 1.65 และ 1.57 ตามลำดับ และต้องปรับปรุง เรื่อง ดื่มนมพร่องมันเนย และการกินข้าวประจำวัน

ตาราง 4.4 การปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลดีต่อสุขภาพ

การปฏิบัติ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การปฏิบัติ
- ล้างผลไม้ที่ซื้อจากตลาด	2.55	0.89	ดี
- เลือกกินถ้วยเดียวในตอนกลางวัน	2.53	0.84	ดี
- ซื้ออาหารจากแหล่งที่สะอาด	2.39	0.96	พอใช้
- ล้างมือหลังกินอาหาร	2.36	1.05	พอใช้
- ล้างมือก่อนกินอาหาร	2.31	1.04	พอใช้
- ปรุงผักโดยวิธีการต้มเป็นหลัก	2.03	0.97	พอใช้
- เลือกอาหารที่ปรุงสุกใหม่	1.95	1.04	พอใช้
- ใช้น้ำปลาปรุงอาหารแทนเนื้อสัตว์อื่น	1.83	1.04	พอใช้
- กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่	1.67	1.05	พอใช้
- เดินออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที	1.93	1.19	ควรปรับปรุง
- ล้างผักที่ซื้อก่อนกิน	1.22	0.95	ควรปรับปรุง
- หมั่นดูแลน้ำหนักตัว	1.16	1.17	ควรปรับปรุง
- ตอนเข้านอนหลับให้สนิท	1.15	1.13	ควรปรับปรุง
- งดสูบบุหรี่	0.57	0.93	ต้องปรับปรุง
รวม	1.87	1.03	พอใช้

จากตาราง 4.4 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติตนโดยรวมมีผลดีต่อสุขภาพ โดยมีค่าเฉลี่ย 1.87 ซึ่งอยู่ในระดับ พอใช้ ส่วนการปฏิบัติที่อยู่ในระดับ ดี คือ การล้างผลไม้ที่ซื้อจากตลาด และเลือกกินถ้วยเดียวในตอนกลางวัน

ตาราง 4.5 การปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลเสียต่อสุขภาพ

การปฏิบัติ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การปฏิบัติ
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2.62	0.69	ดี
- ไม่กินอาหารดิบ เช่น ลาบ หลู้ แหนม	2.51	0.76	ดี
- กินอาหารหมักดอง	2.41	0.79	พอใช้
- ดื่มนมวัวสดที่ซื้อ	2.31	1.09	พอใช้
- กินอาหารที่มีไขมันจากสัตว์เป็นส่วนประกอบ	2.23	0.81	พอใช้
- กินเนื้อสัตว์ที่มีไขมัน	1.99	0.86	พอใช้
- กินอาหารที่มีสีสังเคราะห์	1.94	0.80	พอใช้
- กินขนมรสหวานจัด	1.84	0.90	พอใช้
- กินอาหารที่มีเส้นใยน้อย	1.81	0.79	พอใช้
- กินผลไม้สดที่มีรสหวาน	1.54	0.96	พอใช้
- กินปลาเค็ม ผักกาดดอง	1.45	0.83	ควรปรับปรุง
รวม	1.76	0.30	พอใช้

จากตาราง 4.5 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตนที่มีผลเสียต่อสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี พอใช้ การปฏิบัติที่ดี คือ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และไม่กินอาหารดิบ เช่น ลาบ หลู้ แหนม มีคะแนนเฉลี่ย 2.26 และ 2.51 ตามลำดับ

ตาราง 4.6 การปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลเสียต่อสุขภาพ

การปฏิบัติ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การปฏิบัติ
- เลือกกินอาหารซ้ำ ๆ กัน	2.55	0.78	ดี
- ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2.50	1.01	ดี
- เลือกร้านอาหารที่มีแมลงวัน	2.07	1.01	พอใช้
- เลือกเนื้อสัตว์ที่ติดมัน	1.85	1.21	พอใช้
- ซื้อมูทอด	1.65	0.76	พอใช้
- เลือกอาหารที่รสชาติหวานจัดหรือเค็มจัด	1.69	0.98	พอใช้
- ปรุงอาหารเลือกใช้น้ำมันสัตว์เป็นหลัก	1.37	1.01	ควรปรับปรุง
รวม	1.81	0.99	พอใช้

จากตาราง 4.6 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตนที่มีผลเสียต่อสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับ พอใช้ ส่วนการปฏิบัติ ดี คือ การเลือกกินอาหารซ้ำ ๆ กัน และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย 2.55 และ 2.50 ตามลำดับ

ตาราง 4.7 เปรียบเทียบระดับการกินของกลุ่มตัวอย่าง ตามเพศ

ระดับการกิน	ร้อยละ		p-value
	ชาย	หญิง	
ต้องปรับปรุง	-	0.80	.46
ควรปรับปรุง	15.40	8.10	
พอใช้	84.60	91.10	
รวม	100.00	100.00	

จากตาราง 4.7 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบการกินของกลุ่มตัวอย่างระหว่างเพศ พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีการกินที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05 ($p > .05$)

ตาราง 4.8 เปรียบเทียบระดับการกินของกลุ่มตัวอย่าง ตามอายุ

ระดับการกิน	ร้อยละ				p-value
	60-69 ปี	70 -79 ปี	80 - 89 ปี	90 ปี ขึ้นไป	
ต้องปรับปรุง	-	1.90	-	-	.05
ควรปรับปรุง	9.90	5.80	12.50	100.00	
พอใช้	90.10	92.30	87.50	-	
รวม	100.00	100.00	100.00	100.00	

จากตาราง 4.8 เมื่อเปรียบเทียบการกินของกลุ่มตัวอย่าง พิจารณาตามอายุ พบว่า การกินในแต่ละกลุ่มอายุมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05 ($p > .05$)

ตาราง 4.9 เปรียบเทียบระดับการกินของกลุ่มตัวอย่าง ตามผู้ดูแลเรื่องอาหาร

ระดับการกิน	ร้อยละ		p-value
	ตนเอง	บุตร-หลาน/ญาติ	
ต้องปรับปรุง	1.50	-	.00
ควรปรับปรุง	4.60	27.30	
พอใช้	93.90	72.70	
รวม	100.00	100.00	

จากตาราง 4.9 เมื่อเปรียบเทียบการกินของกลุ่มตัวอย่าง พิจารณาตามผู้ดูแลเรื่องอาหาร พบว่า การกินของผู้ที่ดูแลตนเอง และบุตร-หลาน/ญาติเป็นผู้ดูแล ไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 4.10 เปรียบเทียบระดับการกินของกลุ่มตัวอย่าง ตามระดับการศึกษา

ระดับการกิน	ร้อยละ				p-value
	ไม่ได้เรียน	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษา	ปริญญาตรี	
ต้องปรับปรุง	-	0.80	-	-	.91
ควรปรับปรุง	13.30	10.00	-	-	
พอใช้	86.70	89.20	100.00	100.00	
รวม	100.00	100.00	100.00	100.00	

จากตาราง 4.10 เมื่อเปรียบเทียบการกินของกลุ่มตัวอย่าง พิจารณาตามระดับการศึกษา พบว่า การกินของแต่ละระดับการศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05 ($p > .05$)

ตาราง 4.11 เปรียบเทียบระดับการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง ตามเพศ

ระดับการปฏิบัติ	ร้อยละ		p-value
	ชาย	หญิง	
ต้องปรับปรุง	-	1.60	.34
ควรปรับปรุง	3.80	12.10	
พอใช้	96.20	82.30	
ดี	-	4.00	
รวม	100.0	100.0	

จากตาราง 4.11 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างเพศ พบว่า เพศชาย และเพศหญิงมีการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05 ($p > .05$)

ตาราง 4.12 เปรียบเทียบระดับการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง ตามอายุ

ระดับการปฏิบัติ	ร้อยละ				p-value
	60-69 ปี	70 -79 ปี	80 - 89 ปี	90 ปีขึ้นไป	
ต้องปรับปรุง	-	3.40	-	-	.66
ควรปรับปรุง	4.80	6.90	-	-	
พอใช้	95.20	86.30	100.00	100.00	
ดี	-	3.40	-	-	
รวม	100.00	100.00	100.00	100.0	

จากตาราง 4.12 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง พิจารณาตามอายุ พบว่า กลุ่มอายุต่าง ๆ มีการปฏิบัติมีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับความเชื่อมั่น .05 ($p > .05$)

ตาราง 4.13 เปรียบเทียบระดับการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง ตามผู้ดูแลเรื่องอาหาร

ระดับการปฏิบัติ	ร้อยละ		p-value
	ตนเอง	บุตร-หลาน/ญาติ	
ต้องปรับปรุง	3.00	-	.00
ควรปรับปรุง	12.10	23.40	
พอใช้	80.3	74.00	
ดี	4.60	2.60	
รวม	100.00	100.00	

จากตาราง 4.13 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง พิจารณาตามผู้ดูแลเรื่องอาหาร พบว่า การปฏิบัติของตนเอง และบุตร-หลาน/ญาติ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 4.14 เปรียบเทียบระดับการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง ตามระดับการศึกษา

ระดับการปฏิบัติ	ร้อยละ				p-value
	ไม่ได้เรียน	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษา	ปริญญาตรี	
ต้องปรับปรุง	-	9.80	-	-	.00
ควรปรับปรุง	1.70	10.10	11.30	25.00	
พอใช้	93.30	84.50	77.80	75.00	
ดี	-	3.60	11.10	-	
รวม	100.00	100.00	100.00	100.00	

จากตาราง 4.14 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง พิจารณาตามระดับการศึกษา พบว่า มีการปฏิบัติของแต่ละระดับการศึกษา ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 4.15 ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ตามค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

ค่า BMI	ภาวะโภชนาการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
30.00-39.90	อ้วนระดับ 1	24	16.00
> 40.00	อ้วนระดับ 2	126	84.00
	รวม	150	100.00

จากตาราง 4.15 พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีภาวะโภชนาการเกิน คือ อ้วนระดับ 2 และอ้วนระดับ 1 คิดเป็นร้อยละ 84.00 และ 16.00 ตามลำดับ

ตาราง 4.16 ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ตามค่าเส้นรอบเอวต่อสะโพก (WHR)

ค่า WHR*	ร้อยละ	
	ชาย	หญิง
น้อยกว่า 0.85	31.50	48.70
0.86 – 1.06	60.30	47.30
1.26 – 1.45	4.00	4
มากกว่า 1.46 ขึ้นไป	4.20	-
รวม	100.00	100.00

*ค่าปกติของเส้นรอบเอวต่อสะโพก คือ ในผู้หญิง < 0.85 และในผู้ชาย ไม่เกิน 1

จากตาราง 4.16 พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีภาวะโภชนาการปกติในเพศหญิง ร้อยละ 48.70 แต่ในเพศชายมีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 60.30 ซึ่งดูจากปริมาณการกระจายตัวของไขมัน

ตาราง 4.17 เปรียบเทียบภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ตามเพศ

ภาวะโภชนาการ	ร้อยละ		p-value
	ชาย	หญิง	
อ้วนระดับ1	14.30	33.30	.02
อ้วนระดับ2	85.70	66.70	
รวม	100.00	100.00	

จากตาราง 4.17 เมื่อเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างระหว่างเพศ พบว่า เพศชาย และเพศหญิง มีภาวะโภชนาการไม่แตกต่างกัน

ตาราง 4.18 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการกิน และภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ภาวะโภชนาการ	ระดับการกิน			r	p-value
	ต้องปรับปรุง	ควรปรับปรุง	พอใช้		
อ้วนระดับ 1	100.00	50.00	11.90	- .36**	.003
อ้วนระดับ 2	-	50.00	88.10		
รวม	100.00	100.00	100.00		

จากตาราง 4.18 ผลการวิเคราะห์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน พบว่า ระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินมีความสัมพันธ์ผกผันที่ระดับ ปานกลาง ($r = -.36$) กับภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 0.01 ($p = 0.003$)

ตาราง 4.19 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการปฏิบัติตน และภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ภาวะโภชนาการ	ระดับการปฏิบัติ				r	p-value
	ต้องปรับปรุง	ควรปรับปรุง	พอใช้	ดี		
อ้วนระดับ 1	-	6.30	23.60	20.00	-.68	.41
อ้วนระดับ 2	100.00	93.70	76.40	80.00		
รวม	100.00	100.00	100.00	100.00		

จากตาราง 4.19 ผลการวิเคราะห์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน พบว่า ระดับการปฏิบัติตนมีความสัมพันธ์เชิงผกผันที่ระดับปานกลาง ($r = -.68$) กับภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.20 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการกับภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ภาวะโภชนาการ	ระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ			r	p-value
	ต้องปรับปรุง	ควรปรับปรุง	พอใช้		
อ้วนระดับ 1	100.00	23.50	14.60	-.15	.06
อ้วนระดับ 2	-	76.50	85.60		
รวม	100.00	100.00	100.00		

จากตาราง 4.20 ผลการวิเคราะห์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน พบว่า การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ มีความสัมพันธ์เชิงผกผันที่ระดับต่ำ ($r = .15$) กับภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง