

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) เพื่อศึกษาถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคมะเร็งท่อน้ำดีก่อนได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็งท่อน้ำดีที่เข้ารับการรักษาในแผนกศัลยกรรม โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จำนวน 30 คน การเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคมะเร็งท่อน้ำดี ผลการศึกษานี้ได้นำเสนอข้อมูลในรูปของตารางประกอบการบรรยายโดยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ครอบคลุม เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน รวมถึงข้อมูลสุขภาพ ได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภค ครอบคลุม ชนิดหรือประเภทของอาหาร ความถี่ในการรับประทาน การเลือก การเตรียม และวิธีการประกอบอาหาร รวมถึงชนิดของอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งท่อน้ำดี

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป มีรายละเอียดดังตาราง 4.1

ตาราง 4.1 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n = 30)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	19	63.33
หญิง	11	36.67
อายุ (ปี) $\bar{x} = 54.8$		
41-50	7	23.33
51-60	19	63.33
61-70	4	13.34
สถานภาพ		
สมรส	27	90.00
หม้าย	3	10.00
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	22	73.33
มัธยมศึกษา	5	16.77
ปวช. ปวส.	3	10.00
อาชีพ		
รับจ้าง	10	33.33
ค้าขาย	3	10.00
รับราชการ	2	6.67
ทำสวน ทำนา	13	43.33
แม่บ้าน	2	6.67
รายได้ต่อเดือน (บาท)		
1,001-3,000	16	53.33
3,001-6,000	9	30.00
6,001-9,000	5	16.67

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตาราง 4.1 ต่อ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ		
คู่สมรส	8	26.67
คู่สมรสและลูก	19	63.33
ลูกหลาน	3	10.00
การออกกำลังกาย		
ประจำทุกวัน	3	10.00
บางครั้ง	17	56.67
ไม่เคยเลย	10	33.33
ประเภทของการออกกำลังกาย		
วิ่ง	13	65.00
เดิน	4	20.00
ถีบจักรยาน	3	15.00
การสูบบุหรี่		
ประจำ	13	43.33
บางครั้ง	6	20.00
ไม่สูบเลย	11	36.67
การดื่มสุรา		
ประจำ	12	40.00
บางครั้ง	7	23.33
ไม่ดื่มเลย	11	36.67

จากตาราง 4.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย ร้อยละ 63.33 อายุเฉลี่ย 54.80 ปี สถานภาพคู่ ร้อยละ 90 ระดับการศึกษาประถมศึกษา ร้อยละ 73.33 อาชีพรับจ้าง ร้อยละ 33.33 มีรายได้ต่อเดือน 1001-3000 บาท ร้อยละ 53.33 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับอยู่กับคู่สมรสและลูก ร้อยละ 63.33 ออกกำลังกายเป็นบางครั้ง ร้อยละ 56.67 โดยการวิ่ง ร้อยละ 43.33 การสูบบุหรี่ประจำ ร้อยละ 43.33 และการดื่มสุราเป็นประจำ ร้อยละ 40.00

## ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตาราง 4.2 การบริโภคอาหารประเภท เนื้อสัตว์ ไข่ไก่ และอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง  
ท่อน้ำดีของกลุ่มตัวอย่าง (n = 30)

ประเภท/ ความถี่	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		นานๆครั้ง		ไม่เคยเลย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เนื้อหมู	17	56.67	8	26.67	5	16.67	-	-
เนื้อวัว	3	10.00	10	33.33	10	33.34	7	23.33
เนื้อไก่	2	6.67	12	40.00	13	43.33	3	10.00
เนื้อเป็ด	1	3.33	1	3.34	1	3.33	27	90.00
เนื้อปลา	4	13.33	7	23.33	18	60.00	1	3.34
หอย	-	-	2	6.66	14	46.67	14	46.67
ปู	-	-	-	-	8	26.67	22	73.33
กุ้ง	1	3.33	1	3.33	13	43.34	15	50.00
ไข่ไก่	19	63.33	8	26.67	2	6.67	1	3.33
แฮม	3	10.00	16	53.33	9	30.00	2	6.67
ปลาร้า	23	76.67	4	13.33	2	6.67	1	3.34
ก้อยปลา	2	6.67	7	23.33	13	43.33	8	26.67
ปลาจ่อม	3	10.00	15	50.00	8	26.67	4	13.33
ลาบปลาดิบ	2	6.66	11	36.67	11	36.67	6	20.00
ลาบหมูดิบ	2	6.66	14	46.67	8	26.67	6	20.00
กุนเชียง	1	3.33	3	10.00	8	26.67	18	60.00
ปลาเค็ม	-	-	4	13.33	17	56.67	9	30.00
กุ้งแห้ง	-	-	3	10.00	16	53.33	11	36.67

ตาราง 4.2 การบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ไก่และเนื้อสัตว์แปรรูปที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งท่อน้ำดีของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ พบว่า การบริโภคเป็นประจำ คือ ปลาร้า ร้อยละ 76.67 ไข่ไก่ร้อยละ 63.33 และเนื้อหมูร้อยละ 56.67 การบริโภคบ่อยครั้ง คือ แฮม ร้อยละ 53.33 ปลาจ่อม ร้อยละ 50.00 ลาบหมูดิบ ร้อยละ 46.67 เนื้อไก่ ร้อยละ 40.00 ลาบปลาดิบ ร้อยละ 36.67 และเนื้อวัว ร้อยละ 33.33 การบริโภคนานๆ ครั้ง คือ เนื้อปลา ร้อยละ 60.00 ปลาเค็ม ร้อยละ

56.67 กุ้งแห้ง ร้อยละ 53.33 และก้อยปลา ร้อยละ 43.67 ส่วนไม่บริโภคเลย คือ เนื้อเป็ด ร้อยละ 90.00 เนื้อปู ร้อยละ 73.33 กุนเชียง ร้อยละ 60.00 กุ้ง ร้อยละ 50.00 และหอย ร้อยละ 46.67

ตาราง 4.3 การบริโภคอาหารประเภทข้าว แป้งของกลุ่มตัวอย่าง (n = 30)

ประเภท/ ความถี่	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		นานๆครั้ง		ไม่เคยเลย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ข้าวเจ้า	4	13.34	3	10.00	10	33.33	13	43.33
ข้าวกล้อง	1	3.33	2	6.67	-	-	27	90.00
ข้าวเหนียว	25	83.33	4	13.34	-	-	1	3.33
ก๋วยเตี๋ยว	3	10.00	4	13.34	16	53.33	7	23.33
ขนมจีน	1	3.33	3	10.00	23	76.67	3	10.00
บะหมี่	-	-	1	3.33	2	6.67	27	90.00
ขนมปัง	2	6.66	5	16.67	5	16.67	18	60.00
วุ้นเส้น	1	3.33	4	13.34	16	53.33	9	30.00
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	4	13.34	3	10.00	2	6.66	21	70.00

ตาราง 4.3 การบริโภคอาหารประเภทข้าว แป้งของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ พบว่า การบริโภคเป็นประจำ คือ ข้าวเหนียว ร้อยละ 83.33 การบริโภคนานๆ ครั้ง คือ ขนมจีน ร้อยละ 76.67 ก๋วยเตี๋ยว ร้อยละ 53.33 และวุ้นเส้น ร้อยละ 53.33 และไม่บริโภคเลย คือ ข้าวกล้อง ร้อยละ 90.00 บะหมี่ ร้อยละ 90.00 บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ร้อยละ 70.00 ขนมปัง ร้อยละ 60.00 และข้าวเจ้า ร้อยละ 43.33

ตาราง 4.4 การบริโภคอาหารประเภทผักของกลุ่มตัวอย่าง (n = 30)

ประเภท/ความถี่	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		นานๆครั้ง		ไม่เคยเลย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผักโขม	1	3.33	3	10.00	6	20.00	20	66.67
แครอท	3	10.00	2	6.67	8	26.67	17	56.66
คะน้า	6	20.00	15	50.00	8	26.67	1	3.33
ขอดแค	1	3.33	9	30.00	14	46.67	6	20.00
สะเดา	-	-	3	10.00	12	40.00	15	50.00
ชะอม	10	33.33	17	56.67	3	10.00	-	-
ชะพลู	1	3.33	2	6.67	12	40.00	15	50.00
ฟักทอง	-	-	18	60.00	12	40.00	-	-
มะเขือ	10	33.33	15	50.00	5	16.67	-	-
หัวผักกาด	4	13.33	2	6.67	14	46.67	10	33.33
บร็อคโคลี่	1	3.33	2	6.67	8	26.67	19	63.33
ผักกาดขาว	14	46.67	14	46.67	1	3.33	1	3.33
ผักกวางตุ้ง	-	-	13	43.33	12	40.00	5	16.67
ฟักแก้ว	1	3.33	11	36.67	14	46.67	4	13.33
ตำลึง	10	33.33	16	53.34	4	13.33	-	-
ขี้เหล็ก	-	-	5	16.67	15	50.00	10	33.33

ตาราง 4.4 การบริโภคอาหารประเภทผัก ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ พบว่า การบริโภคเป็นประจำ คือ ผักกาดขาว ร้อยละ 46.67 บริโภคบ่อยครั้ง คือ ฟักทอง ร้อยละ 60.00 ชะอม ร้อยละ 56.67 ตำลึง ร้อยละ 53.34 มะเขือ ร้อยละ 50.00 และคะน้า ร้อยละ 50.00 การบริโภคนานๆ ครั้ง คือ ขี้เหล็ก ร้อยละ 50.00 หัวผักกาด ร้อยละ 46.67 ฟักแก้ว ร้อยละ 46.67 และขอดแค ร้อยละ 46.67 ไม่บริโภคเลยคือ ผักโขม ร้อยละ 66.67 บร็อคโคลี่ ร้อยละ 63.33 แครอท ร้อยละ 56.66 ชะพลู ร้อยละ 50.00 และสะเดาร้อยละ 50.00

ตาราง 4.5 การบริโภคอาหารประเภทผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง (n= 30)

ประเภท/ความถี่	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		นานๆครั้ง		ไม่เคยเลย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฝรั่ง	2	6.67	10	33.33	14	46.67	4	13.33
มะละกอสุก	1	3.33	20	66.67	7	23.33	2	6.67
ส้ม	13	43.33	15	50.00	2	6.67	-	-
กล้วยน้ำว้า	4	13.33	9	30.00	15	50.00	2	6.67
แตงโม	-	-	5	16.67	18	60.00	7	23.33
สับปะรด	1	3.33	1	3.33	15	50.00	13	43.34
มะม่วง	2	6.67	19	63.33	8	26.67	1	3.33
แตงไทย	1	3.33	13	43.33	12	40.00	4	13.33
ขนุนสุก	1	3.33	4	13.33	8	26.67	17	56.67
ชมพู	2	6.67	6	20.00	14	46.7	8	26.67

ตาราง 4.5 การบริโภคอาหารประเภทผลไม้ ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ พบว่า การบริโภคเป็นประจำ คือ ส้ม ร้อยละ 43.33 บริโภคบ่อยครั้ง คือ มะละกอสุก ร้อยละ 66.67 มะม่วง ร้อยละ 63.33 และแตงไทย ร้อยละ 43.33 การบริโภคนานๆ ครั้ง คือ แตงโม ร้อยละ 60.00 สับปะรด ร้อยละ 50.00 กล้วยน้ำว้า ร้อยละ 50.00 ฝรั่งร้อยละ 50.00 และชมพู ร้อยละ 46.67 ไม่บริโภคเลย คือ ขนุนสุก ร้อยละ 56.67

ตาราง 4.6 การบริโภคอาหารประเภทไขมันของกลุ่มตัวอย่าง (n = 30)

ประเภท/ ความถี่	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		นานๆครั้ง		ไม่เคยเลย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำมันถั่วเหลือง	8	26.67	5	16.67	10	33.33	7	23.33
น้ำมันหมู	18	60.00	2	6.67	4	13.33	6	20.00
น้ำมันมะพร้าว	1	3.33	-	-	-	-	29	96.67
น้ำกะทิ	-	-	11	36.67	16	53.33	3	10.00

ตาราง 4.6 การบริโภคอาหารประเภทไขมัน ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ พบว่า การบริโภคเป็นประจำ คือ น้ำมันหมู ร้อยละ 60.00 การบริโภคนานๆ ครั้ง คือ น้ำกะทิ ร้อยละ 53.33 น้ำมันถั่วเหลือง ร้อยละ 33.33 และไม่บริโภคเลย คือ น้ำมันมะพร้าว ร้อยละ 96.67

ตาราง 4.7 การบริโภคอาหารประเภทน้ำ ของ กลุ่มตัวอย่าง (n = 30)

ประเภท/ ความถี่	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		นานๆครั้ง		ไม่เคยเลย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำสะอาด6-8 แก้วต่อวัน	6	20.00	20	66.67	3	10.00	1	3.33
น้ำผลไม้	1	3.33	3	10.00	3	10.00	23	76.67

ตาราง 4.7 การบริโภคอาหารประเภทน้ำของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ พบว่า การบริโภคน้ำสะอาด 6-8 แก้วต่อวัน บ่อยครั้ง ร้อยละ 66.67 และไม่บริโภคน้ำผลไม้เลยร้อยละ 76.67



ตาราง 4.8 ระดับพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร 5 หมู่ น้ำ และอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งท่อน้ำดีของกลุ่มตัวอย่าง (n=30)

ประเภทอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร
1. เนื้อสัตว์ ไข่ไก่ และอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค	2.38	0.70	พอใช้
2. ข้าว แป้ง	1.84	0.79	พอใช้
3. ผัก	2.23	0.73	พอใช้
4. ผลไม้	2.32	0.73	พอใช้
5. ไขมัน	2.73	0.89	ดี
6. น้ำ	2.22	0.75	พอใช้
รวม	2.28	0.76	พอใช้

ตาราง 4.8 พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับ พอใช้ โดยระดับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารประเภทไขมัน อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.73 ระดับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารประเภท เนื้อสัตว์ ไข่ไก่และอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ประเภทผลไม้ ประเภท ผัก น้ำและประเภทข้าว แป้ง อยู่ในระดับ พอใช้ มีค่าเฉลี่ย 2.38, 2.32, 2.22, 2.22 และ 1.84 ตามลำดับ

ตาราง 4.9 ระดับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารตามวิธีการปรุงของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทอาหารที่ชอบรับประทาน (n = 30)

วิธีการปรุง	$\bar{x}$	S.D.	ระดับพฤติกรรมกรปรุงอาหาร
1. ต้ม	2.80	0.66	ดี
2. นึ่ง	2.47	0.82	พอใช้
3. ลาบดิบ	2.43	0.85	พอใช้
4. ยำ	2.33	0.75	พอใช้
5. ย่าง	2.03	0.76	พอใช้
6. ปิ้ง	1.90	0.60	พอใช้
7. ทอด	1.60	0.62	พอใช้
8. ตุ่น	1.53	0.73	พอใช้
9. ผัด	1.40	0.56	พอใช้
รวม	2.05	0.70	พอใช้

จากตาราง 4.9 พฤติกรรมกรบริโภคอาหารตามวิธีการปรุงที่กลุ่มตัวอย่างชอบรับประทานโดยรวมอยู่ในระดับ พอใช้ ค่าเฉลี่ยรวม 2.05 โดยอาหารประเภทต้ม อยู่ในระดับดี มี ค่าเฉลี่ย 2.80 อาหารประเภท นึ่ง ลาบดิบ ยำ ย่าง ปิ้ง ทอด ตุ่น ผัดอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ย 2.47, 2.43, 2.33, 2.03, 1.90, 1.60, 1.53 และ 1.40 ตามลำดับ

ตาราง 4.10 ระดับพฤติกรรมของการเลือกซื้ออาหารของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทอาหาร  
(n=30)

ประเภทของอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับพฤติกรรมกรเลือกซื้ออาหาร
1. อาหารประเภทผัก ผลไม้	3.79	0.52	ดีมาก
2. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม	3.31	1.01	ดี
3. อาหารประเภทไขมัน	2.23	1.14	พอใช้
4. อาหารประเภทข้าว แป้ง	1.23	0.72	ต้องปรับปรุง
รวม	2.64	0.84	ดี

จากตาราง 4.10 พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยรวม 2.64 โดยอาหารประเภท ผัก ผลไม้ อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 3.79 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.31 อาหารประเภทไขมันอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ย 2.23 และอาหารประเภทข้าว แป้ง อยู่ในระดับต้องปรับปรุง มีค่าเฉลี่ย 1.23

ตาราง 4.11 ระดับพฤติกรรมของการเตรียมอาหารของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการเตรียม  
(n = 30)

วิธีการเตรียม	$\bar{x}$	S.D.	ระดับพฤติกรรมการเตรียมอาหาร
1. เนื้อสัตว์			
1.1 ล้างเนื้อสัตว์โดยแช่น้ำทิ้งไว้สักครู่	3.23	1.22	ดี
1.2 ล้างเนื้อสัตว์ทั้งก้อนก่อนนำไปปรุง	2.17	1.34	พอใช้
2. ผัก			
2.1 เอาใบผักที่อยู่ชั้นนอกออกจนถึงเนื้อใน	1.47	0.73	ต้องปรับปรุง
2.2 หั่นผักเป็นชิ้นเล็กๆก่อนล้าง	1.33	0.84	ต้องปรับปรุง
3. ข้าว			
3.1 แช่ข้าวไว้ในน้ำสักครู่ ก่อนหุง	2.50	1.52	ดี
3.2 ซาวข้าวมากกว่า 1 ครั้งก่อนหุง	1.00	0.00	ต้องปรับปรุง
รวม	1.95	0.94	พอใช้

จากตาราง 4.11 พฤติกรรมการเตรียมอาหารเพื่อการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยรวม 1.95 โดยการล้างเนื้อสัตว์โดยแช่น้ำทิ้งไว้สักครู่ การแช่ข้าวไว้ในน้ำสักครู่ก่อนหุงอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.23 และ 2.50 ส่วนการล้างเนื้อสัตว์ทั้งก้อนก่อนนำไปปรุงอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ย 2.17 การเอาใบผักที่อยู่ชั้นนอกออกจนถึงเนื้อใน การหั่นผักเป็นชิ้นเล็กๆ ก่อนล้าง และการซาวข้าวมากกว่า 1 ครั้งก่อนหุง อยู่ในระดับต้องปรับปรุง มีค่าเฉลี่ย 1.47, 1.33 และ 1.00 ตามลำดับ

ตาราง 4.12 ระดับพฤติกรรมของการประกอบอาหารของ กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธี  
การประกอบอาหาร (n = 30)

วิธีการประกอบอาหาร	$\bar{x}$	S.D.	ระดับพฤติกรรมการประกอบอาหาร
1. ทอด/ผัด			
1.1 ใช้น้ำมันใหม่ทุกครั้งเวลาทอด/ผัด	2.77	1.07	ดี
1.2 ทอดเนื้อสัตว์จนแห้ง แข็ง กรอบ	1.80	0.96	พอใช้
1.3 ตั้งน้ำมันจนร้อนมีควันขึ้นจึงประกอบอาหาร	1.07	0.25	ต้องปรับปรุง
2. ย่าง/ปิ้ง			
2.1 ปิ้ง/ย่างเนื้อสัตว์ จนสุกเกรียม	1.57	0.93	พอใช้
2.2 หั่นเนื้อสัตว์เป็นชิ้นเล็กๆก่อนปิ้ง/ย่าง	1.13	0.43	ต้องปรับปรุง
3. ต้ม			
3.1 ต้มน้ำจนเดือดแล้วจึงใส่ผัก เนื้อสัตว์	3.53	0.97	ดีมาก
3.2 เวลาต้มผักใช้น้ำมาก	2.43	0.72	พอใช้
4. นึ่ง			
4.1 ใช้น้ำปริมาณมากในการนึ่ง	2.77	0.72	ดี
4.2 เปิดฝาหม้อนึ่งบ่อยๆดูว่าสุกหรือไม่	2.00	0.69	พอใช้
5. ตุ่น			
5.1 ตุ่นอาหารไว้รับประทานมากกว่า 2 วัน	3.47	1.13	ดี
5.2 ตุ่นจนเปื่อยยุ่ย	3.37	1.18	ดี
รวม	2.35	.82	พอใช้

จากตาราง 4.12 พฤติกรรมการประกอบอาหารของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ยรวม 2.35 ซึ่งการประกอบอาหาร โดยการต้มจนเดือดแล้วจึงใส่ผัก เนื้อสัตว์ อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 3.53 การตุ๋นอาหารไว้รับประทานมากกว่า 2 วัน การตุ๋นจนเปื่อยยุ่ย การใช้น้ำมันใหม่ทุกครั้งเวลาทอด/ผัดและการใช้น้ำในปริมาณมากในการนึ่ง อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.47, 3.37, 2.77 และ 2.77 ตามลำดับ การทอดเนื้อสัตว์จนแห้ง แข็ง กรอบ การปิ้ง/ย่างเนื้อสัตว์จนสุกเกรียม เวลาต้มผักใช้น้ำมาก และใช้น้ำปริมาณมากในการนึ่ง อยู่ในระดับ พอใช้ มีค่าเฉลี่ย 1.80, 1.57, 2.43 และ 2.00 ตามลำดับ การหั่นเนื้อสัตว์เป็นชิ้นเล็กๆก่อน ปิ้ง/ย่างและการตั้งน้ำมันจนร้อนมีควันขึ้นจึงประกอบอาหาร อยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุง มีค่าเฉลี่ย 1.13 และ 1.07 ตามลำดับ