

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ ภาวะโภชนาการและหาความสัมพันธ์ระหว่าง การปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการ ของ นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรที่ปฏิบัติราชการ ประจำสำนักงานเกษตรจังหวัดและอำเภอ สังกัดกรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและ สหกรณ์ ในเขต 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ระหว่างวันที่ 4 มกราคม 2549 ถึง วันที่ 31 มีนาคม 2549 โดย การสุ่มตัวอย่าง ได้กลุ่มตัวอย่างจากจังหวัด เชียงใหม่ พะเยา และแพร่ จำนวน กลุ่มตัวอย่างรวม 292 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการ

สรุปผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 63.01 สถานภาพสมรสร้อยละ 84.25 มีอายุระหว่าง 46-50 ปี ร้อยละ 51.36 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 88.01 มีรายได้ 20,001-25,000 บาท ร้อยละ 46.57 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 78.42
2. การปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติโดยรวม อยู่ในระดับดีมาก เกี่ยวกับกินอาหารที่ปราศจากการปนเปื้อน โดยมีค่าเฉลี่ย 2.68 และการปฏิบัติอยู่ในระดับดี เกี่ยวกับการงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการกินอาหาร รสหวานจัด และเค็มจัด กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย กิน พืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ และ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ และ โดยมีค่าเฉลี่ย 2.21, 2.19, 2.12, 1.53, 1.50 และ 1.50 ตามลำดับ
3. ภาวะโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 64.73
4. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการกับภาวะโภชนาการ โดยรวมของ กลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ -0.048 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อระหว่างการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการกับภาวะโภชนาการ พบว่า มีความสัมพันธ์ระดับต่ำทุกข้อ

อภิปรายผล

1. การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ มีหลายส่วนที่มีการปฏิบัติคืออยู่แล้ว แต่มีบางส่วนยังต้องปรับปรุงแก้ไข คือ การหมั่นดื่มน้ำหนักตัว การกินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ การกินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน การกินผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ การกินอาหารทะเล เช่น หอย กุ้งเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนไทยต่อไป ดังนี้

1.1 หมั่นดื่มน้ำหนักตัว พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับไม่ดี มีค่าเฉลี่ย 1.23 การปฏิบัติเช่นนี้เป็นสิ่งที่ควรปรับปรุง เนื่องจากน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ที่สำคัญที่บอกถึงภาวะสุขภาพของคนว่าดีหรือไม่ ถ้าน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์หรือผอมไปจะทำให้ร่างกายอ่อนแอเจ็บป่วยง่ายและประสิทธิภาพการทำงานด้อยลงและหากน้ำหนักตัวมากกว่าปกติหรืออ้วนไปจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ตามคำแนะนำของ วิจักร อาทับกริยา (2546) ที่ได้แนะนำว่า ให้มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัยและสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง แต่ครั้งควรทำอย่างต่อเนื่องนานประมาณ 20-30 นาที เป็นการรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติเพื่อให้อวัยวะของร่างกายและกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี คือ การออกกำลังกายโดย การทำงานบ้าน มีค่าเฉลี่ย 1.94 การปฏิบัติเช่นนี้เป็นสิ่งที่ดี สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ จุฬารัตน์ รุ่งพิสุทธิพงษ์ (2545) จากหนังสือเทคนิคการกินไม่ให้อ้วน ที่แนะนำว่า การออกกำลังกายโดย การเดินซำๆ งานบ้านทั่วไป การเดินเร็วและการเดินขึ้นบันได ช่วยเผาผลาญปริมาณแคลอรี 30, 35, 90 และ 159 ตามลำดับ ต่อน้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควรควบคุมโดยการชั่งน้ำหนักอย่างน้อยเดือนละครั้ง กินอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย มีการออกกำลังกายที่เหมาะสม การปฏิบัติเช่นนี้เป็นสิ่งที่ดี เพราะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่(51.36%) มีอายุมาก (46-50 ปี) และมีโรคประจำตัว (21.58%) ไม่สามารถออกกำลังกายโดยการใช้แรงมาก จึงเลือกการออกกำลังกายโดยการทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมประจำวันที่จะต้องทำ การทำเช่นนี้ยังทำให้ได้รับประโยชน์ คือทำให้บ้านที่อยู่อาศัยสะอาด ไม่เป็นแหล่งของเชื้อโรคและเป็น การรักษาน้ำหนักตัวได้วิธีหนึ่ง

1.2 กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับไม่ดี มีค่าเฉลี่ย 1.20 เป็นการปฏิบัติที่ไม่ดีเป็นอย่างยิ่ง เพราะการกินข้าวให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตซึ่งให้พลังงานแก่ร่างกาย ถ้าวร่างกายได้รับไม่เพียงพอทำให้ร่างกายขาดพลังงานหรือสารอาหารอื่นๆ และกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติอยู่ในระดับดี คือ การกินผลิตภัณฑ์ที่ทำจาก ข้าวต่างๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง มีค่าเฉลี่ย 1.58 หากร่างกายได้รับอาหาร

ประเภทข้าวและแป้งมากเกินความต้องการ จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันเก็บไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย จนทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ได้ และการกินข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง มีค่าเฉลี่ย .83 กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องเพราะในข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง มีวิตามินบีหนึ่ง ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา การศึกษานี้ไม่สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ สมใจ วิชัยดิษฐ (2540) จากหนังสือกินเพื่อชีวิต ได้แนะนำอาหารที่เป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรต คือ ข้าวเจ้ากล้องและข้าวเจ้าซ้อมมือ ที่ให้ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่มีในอาหาร 100 กรัม คือ 72.6 และ 75.8 ตามลำดับ

1.3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี เกี่ยวกับการกินผักประเภทกินผล กินผักประเภทกินดอก กินผักประเภทกินรากและการกินผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง เพราะพืชผักหลายชนิดให้พลังงานต่ำและเป็นการรักษารูปร่างให้อยู่ในภาวะโภชนาการปกติและผักจะไม่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ และไม่ทำให้เกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจและท้องผูก ผักเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ที่มีความจำเป็นและประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โยอาหารช่วยในการขับถ่ายและนำโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ตามที่ สมใจ วิชัยดิษฐ (2540) ได้แนะนำ ปริมาณโยอาหาร ที่มีในผักและผลไม้ 100 กรัม คือ ยอดสะเดาและดอกแคที่มีปริมาณโยอาหาร 12.9 และ 7.1 กรัมตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติอยู่ในระดับดี ในการกินผักประเภทกินใบ ยอดและก้าน มีค่าเฉลี่ย 1.92 พืชผักหลายชนิดให้พลังงานต่ำ ผักเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ ดังข้อเสนอแนะของ ปิยนันท์ เผ่าม่วง (2549) ที่ว่า พืชผักและผลไม้มีคุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เส้นโยอาหาร วิตามิน เกลือแร่และน้ำผักและผลไม้เป็นแหล่งของสารแอนติออกซิแดนซ์ เช่น วิตามินซี วิตามินอี และเบต้า-แคโรทีน รวมทั้งสารพฤกษเคมีอื่นๆ ในพืชมีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันสมองเสื่อม การรับประทานพืชผักผลไม้จึงได้ประโยชน์ จากสารเคมีพืชมากที่สุด คือ เลือกรับประทานพืชผักผลไม้หลายชนิด และเลือกผักที่มีสีต่างกัน ทั้งสีเขียวแก่ เขียวเข้ม สีส้ม สีเหลือง แดง ม่วง และน้ำเงิน พืชผักผลไม้ เป็นแหล่งของเส้นโยอาหารที่ดีที่สุด ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันโรคอ้วนและโรคมะเร็งบางชนิด การกินอาหารที่ประกอบด้วยผักผลไม้มากกว่าครึ่งหนึ่งของปริมาณอาหารที่กินหรือ 500 กรัมต่อวัน และลดไขมันจากสัตว์ สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งได้ 20-30% (มะเร็งช่องปาก หลอดอาหาร ปอด ตับ ตับอ่อน กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ เต้านม กระเพาะปัสสาวะ) ชะลอความแก่ เพิ่มความจำ ป้องกันโรคหัวใจ เพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน

1.4 กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน กินผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้งต่างๆและอาหารทะเล เช่น หอย กุ้ง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี เป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่(51.36%) มีอายุมาก (ระหว่าง 46-50 ปี) การปฏิบัติอย่างนี้ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่าง มีภาวะโภชนาการเกิน(31.85%)กลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัว(21.58%) โรคความดันโลหิตสูง (8.57%) โรคเก๊าท์ (4.10%) และโรคไขมันในเลือดสูง (2.74%) เนื้อสัตว์ทุกชนิดให้โปรตีนแก่ร่างกาย แต่การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอเท่านั้น แต่ยังเป็นการลดการสะสมของไขมันในร่างกาย ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี ไขมันในเนื้อสัตว์มีทั้งที่สังเกตเห็นได้ชัด เช่น หมูสามชั้น เนื้อสัตว์ที่มีมันเปลว และมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว (กรดไลโนเลอิก) ควรหลีกเลี่ยงการกินเป็นประจำ นอกจากนี้ยังมีไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะในเนื้อหมูจะมีไขมันแทรกอยู่มากกว่าเนื้อสัตว์ทุกชนิด ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ สมใจ วิชัยดิษฐ (2540) ได้แนะนำปริมาณไขมันที่มีในอาหาร 100 กรัม พบว่า มันไก่ มันหมู มันวัว มีกรดไขมันอิ่มตัวร้อยละ 31, 41, และ 52 ตามลำดับ

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูกและมีหลากหลายชนิด รวมไปถึงผลิตภัณฑ์ที่ทำจากเมล็ดแห้ง ได้แก่ เต้าเจี้ยว เต้าหู้ ถั่วกวน ควรกินถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำจะทำให้ร่างกายได้สารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ถั่วยังให้พลังงานแก่ร่างกายได้ดีอีกด้วย สำหรับอาหารทะเล เช่น กุ้ง ปลาหมึก ปูและหอย ถึงแม้จะให้คุณค่าทางด้านโปรตีนแต่ก็ให้คอเลสเตอรอลสูงด้วย จึงไม่ควรกินมากนัก ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างควรปรับปรุงโดยการกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน กินผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้งต่างๆและลดการกินอาหารทะเลที่มีปริมาณคอเลสเตอรอลสูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พิมพร วัชรารังกุลและ วิไลลักษณ์ ศรีสุระ(2543) ที่ศึกษาปริมาณคอเลสเตอรอลในอาหารไทย ด้วยการวิเคราะห์ปริมาณคอเลสเตอรอลและกรดไขมันอิ่มตัว ในส่วนต่างๆ ของอาหารประเภทสัตว์ต่างชนิดกัน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการควบคุมปริมาณคอเลสเตอรอลจากอาหารในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม พบว่า ไขมันคอเลสเตอรอลสูงที่สุด ระหว่าง 202-1,457 มิลลิกรัม รองลงมาเป็นเครื่องในสัตว์และเนื้อสัตว์ อาหารทะเลประเภทกุ้ง หอย ปูและปลา มีปริมาณสูงพอประมาณเช่นกัน กรดไขมันของอาหารเหล่านี้ ส่วนใหญ่จะมีปริมาณร้อยละ 30-40 ของปริมาณไขมันทั้งหมด

ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างควรมีการปรับปรุงโดยการเพิ่มโปรตีนจากปลา เพราะกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 50% มีอายุระหว่าง 46-50 ปี จึงควรกินปลาให้มากเพราะปลาเป็นอาหารหาง่าย มีโปรตีนสูง ย่อยง่าย และเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี มีไขมันน้อย ไขมันในปลาประกอบด้วยกรดไขมันที่ให้ประโยชน์ที่ดี 2 ชนิด คือ อีพีเอ (Eicosapentaenoic acid) ให้ประโยชน์ทางด้านลดไขมันในเลือดและดีเอชเอ (Docosahexaenoic acid) ให้ประโยชน์ทางด้านเป็นส่วนประกอบของ

เซลล์ เหมาะสำหรับเป็นอาหารของเด็กและผู้สูงอายุ หากได้รับประทานปลาแทนเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด ในเนื้อปลามีฟอสฟอรัสสูง และถ้ารับประทานปลาเล็กปลาน้อย จะได้แคลเซียมซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ในปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีน ป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารไอโอดีน ดังข้อเสนอแนะของกองโภชนาการ กรมอนามัย (2541) ที่ได้แนะนำไว้ว่า ปลาทุกชนิด อะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายเทียบเท่ากับปลาชนิดอื่นๆ ที่คนนิยมบริโภค อีก 20 ชนิด มีปริมาณโปรตีนอยู่ระหว่างร้อยละ 14.4-23.0 กรัม เนื้อปลาประกอบด้วยไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะกรดไลโนเลอิก

2. ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างจากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 64.7 รองลงมาภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 31.85 จะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างยังมีภาวะโภชนาการเกิน (31.85%) เป็นผลอันเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างไม่ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อที่ 6 เรื่อง กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เนื่องจากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างกินอาหารประเภททอดและผัดเป็นประจำ โดยเฉพาะอาหารประเภททอด เป็นอาหารที่มีไขมันมาก เมื่อร่างกายได้รับไขมันและสะสมมากๆ ส่งผลทำให้เกิดโรคอ้วน หรือภาวะไขมันในเลือดสูงได้ นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างกินเนื้อสัตว์ติดมัน ซึ่งปกติแล้วในเนื้อสัตว์ทุกชนิดมีไขมันแทรกอยู่ โดยเฉพาะเนื้อหมูจะมีไขมันแทรกอยู่มากที่สุด องค์ประกอบส่วนใหญ่ของเนื้อสัตว์เป็นสารโปรตีนและไขมัน และเป็นไขมันชนิดอิ่มตัวอันเป็นเหตุให้เกิดโรคไขมันสูงในเลือด ส่วนเรื่องการหมั่นดูแลน้ำหนักตัวซึ่งครอบคลุมถึงการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่ได้ออกกำลังกาย ซึ่งการปฏิบัติเช่นนี้ไม่ดี เนื่องจากการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมตามวัยและสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ควรทำต่อเนื่องนานประมาณ 20-30 นาที เพื่อให้กล้ามเนื้อของร่างกายและกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น การชั่งน้ำหนักตัว เพื่อเป็นการเฝ้าระวังให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่ให้อ้วนเกินไป และพอมเกินไป โดยมี การรับประทานอาหารให้เหมาะสมควบคู่กับ การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม (วิจักร อาทับกรียา, 2546)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง จากการศึกษา พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการ และการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เรื่อง กินอาหารกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมันไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ดื่มนมที่เหมาะสมตามวัย กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัดและเค็มจัด กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน งคหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีความสัมพันธ์น้อยมากกับภาวะ

โภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องกับการศึกษาของ สุภามาศ ศรีพ่องใส (2546) ที่ศึกษา การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการ ของ อาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษา อุดรดิตต์ พบว่า การปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวมมีความสัมพันธ์น้อยมากกับภาวะ โภชนาการ ของ อาจารย์วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรดิตต์

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยทางโภชนาการ
2. จากผลการศึกษาการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติ ได้ดีและ ถูกต้องควรนำไปปฏิบัติต่อไป ได้แก่ การกินอาหารกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้ หลากหลาย กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมันไข่ ถั่วเมล็ด แห้งเป็นประจำ กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัดและเค็มจัด กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และข้อปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติได้ไม่ดีหรือควรนำมาปรับปรุงแก้ไข ได้แก่ การหมั่น ดูแลน้ำหนักตัว การออกกำลังกาย กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ควรให้หน่วยงานที่มีความรู้ เช่น กระทรวงสาธารณสุข จัดฝึกอบรมให้ ความรู้หรือณรงค์ให้มีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อให้เห็นถึงประโยชน์และการมี สุขภาพที่ดีต่อไป

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักวิชาการส่งเสริมการเกษตร
2. ศึกษาภาวะโภชนาการของกลุ่มเป้าหมายที่นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรไป เผยแพร่ความรู้การปฏิบัติโภชนบัญญัติ 9 ประการ เช่น กลุ่มยุวเกษตรกรในโรงเรียน
3. ศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มนักวิชาการส่งเสริมการเกษตรในภูมิภาคอื่น เช่น ภาคเหนือตอนล่าง ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉลี่ยงเหนือ เป็นต้น

ข้อจำกัดทางการศึกษา

1. กลุ่มตัวอย่างอยู่คนละพื้นที่ จึงทำให้เกิดปัญหาความล่าช้าในการเก็บข้อมูล
2. เวลาเก็บข้อมูลน้อย