

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาถึงการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการและความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการที่ได้จากการประเมินด้านการวัดสัดส่วนร่างกายของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์ ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2549 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 55 คน เพศชาย 23 คน เพศหญิง 32 คน โดยประเมินภาวะโภชนาการด้วยการวัดสัดส่วนร่างกายของกลุ่มตัวอย่างและสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ เสนอผลการศึกษาในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (ตาราง 4.1 ถึงตาราง 4.5)

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหาร (ตาราง 4.6 ถึงตาราง 4.19)

ส่วนที่ 3 การประเมินภาวะโภชนาการ (ตาราง 4.20)

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ (ตาราง 4.21 ถึง ตาราง 4.22)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรสและศาสนา (N = 55)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	32	58.18
ชาย	23	41.82
อายุ ( $\bar{x}$ = 75.65 ปี, range = 66-88 ปี)		
65-74 ปี	24	43.64
75-84 ปี	29	52.73
85 ปีขึ้นไป	2	3.63
สถานภาพสมรส		
โสด	12	21.82
สมรส	43	78.18
หม้าย	29	52.73
หย่า	12	21.82
แยกกันอยู่	2	3.63
ศาสนา		
พุทธ	50	90.91
คริสต์	5	9.09

จากตาราง 4.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 58.18 มีอายุระหว่าง 75-84 ปี ร้อยละ 52.73 อายุเฉลี่ย 75.65 ปี มีสถานภาพสมรสร้อยละ 78.18 ในจำนวนนี้เป็นหม้ายร้อยละ 52.73 และส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 90.91

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา อาชีพเดิม รายได้  
ปัจจุบัน แหล่งที่มาของรายได้และความเพียงพอของรายได้ (N = 55)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	20	36.36
เรียน	35	63.64
ระดับประถมศึกษา	23	41.82
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	8	14.55
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	3	5.45
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	1	1.82
อาชีพเดิม		
ไม่มี	1	1.82
มี	54	98.18
รับจ้าง	28	50.91
เกษตรกร	12	21.82
ค้าขาย	8	14.55
ข้าราชการ	2	3.63
แม่บ้าน	2	3.63
รัฐวิสาหกิจ	1	1.82
ธุรกิจส่วนตัว	1	1.82
รายได้ปัจจุบัน		
ไม่มี	34	61.82
มี ( $\bar{x} = 88.18$ บาท, range = 0-2,000)	21	38.18
น้อยกว่า 1,000 บาท	20	36.36
1,001-2,000 บาท	1	1.82

ตาราง 4.2 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
แหล่งที่มาของรายได้ (N = 21)		
ได้รับบริจาค	17	80.95
งานอดิเรก (ทำผ้าเช็ดเท้า)	3	14.29
เงินบ้านญาติ	1	4.16
ความเพียงพอของรายได้ (N = 21)		
เพียงพอ	12	57.14
ไม่เพียงพอ	9	42.86

จากตาราง 4.2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เรียนหนังสือร้อยละ 63.64 ซึ่งจบการศึกษาในระดับประถมศึกษาร้อยละ 41.82 มีงานทำร้อยละ 98.18 โดยในจำนวนนี้ประกอบอาชีพรับจ้างร้อยละ 50.91 รองลงมาคืออาชีพเกษตรกรร้อยละ 21.82 กลุ่มตัวอย่างไม่มีรายได้ร้อยละ 61.82 มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 1,000 บาทร้อยละ 36.36 รายได้เฉลี่ย 88.18 บาทต่อเดือน โดยได้รับบริจาคร้อยละ 80.95 และรายได้ที่ได้รับเพียงพอต่อการใช้จ่ายร้อยละ 57.14

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และการดื่มชาและกาแฟ (N = 55)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การสูบบุหรี่		
ไม่สูบ	31	56.37
สูบ	15	27.27
สูบตั้งแต่อายุน้อยกว่า 30 ปี	12	21.82
สูบตั้งแต่อายุ 30-60 ปี	3	5.45
เคยสูบแต่เลิกแล้ว	9	16.36
ระยะเวลาที่สูบน้อยกว่า 20 ปี	4	7.27
ระยะเวลาที่สูบ 20-40 ปี	1	1.82
ระยะเวลาที่สูบมากกว่า 40 ปี	4	7.27
การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		
ไม่ดื่ม	41	74.55
เคยดื่มแต่เลิกแล้ว	14	25.45
ระยะเวลาที่ดื่มน้อยกว่า 20 ปี	2	3.64
ระยะเวลาที่ดื่ม 20-40 ปี	9	16.36
ระยะเวลาที่ดื่มมากกว่า 40 ปี	3	5.45
การดื่มชาและกาแฟ		
ไม่ดื่ม	37	67.27
ดื่ม	7	12.73
ดื่มตั้งแต่อายุน้อยกว่า 30 ปี	6	10.91
ดื่มตั้งแต่อายุมากกว่า 60 ปี	1	1.82
เคยดื่มแต่เลิกแล้ว	11	20.00
ระยะเวลาที่ดื่มน้อยกว่า 20 ปี	5	9.09
ระยะเวลาที่ดื่ม 20-40 ปี	4	7.27
ระยะเวลาที่ดื่มมากกว่า 40 ปี	2	3.64

จากตาราง 4.3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ร้อยละ 56.37 สูบตั้งแต่อายุน้อยกว่า 30 ปีร้อยละ 21.82 ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ร้อยละ 74.55 เคยดื่มแต่เลิกแล้วร้อยละ 25.45 ซึ่งมีระยะเวลาที่ดื่มระหว่าง 20-40 ปีร้อยละ 16.36 ไม่ดื่มชาและกาแฟร้อยละ 67.27 เคยดื่มแต่เลิกแล้วร้อยละ 20.00 และมีระยะเวลาที่ดื่มน้อยกว่า 20 ปีร้อยละ 9.09



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโรคประจำตัว การรักษาโรคประจำตัว ปัญหาในการขบเคี้ยวอาหาร ปัญหาในการกลืนอาหาร การรับรสอาหารของลิ้น การรับรู้กลิ่นอาหารของจมูกและอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร (N = 55)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
โรคประจำตัว		
ไม่มี	11	20.00
มี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	43	78.18
โรคความดันโลหิตสูง	23	41.82
โรคปวดกระดูก	16	29.09
โรคกรดสีดวงทวาร	4	7.27
โรคเบาหวาน	3	5.45
โรคหัวใจ	2	3.64
โรคหอบหืด	2	3.64
โรคไต	1	1.82
การรักษาโรคประจำตัว (N = 43)		
รับประทานยาเป็นประจำ	31	72.09
ไปพบแพทย์	3	6.98
ไม่ระบุ	9	20.93
ปัญหาในการขบเคี้ยวอาหาร		
ไม่มี	18	32.73
มี	37	67.27
ฟันโยก ฟันหลุด	20	36.36
ใส่ฟันปลอมเคี้ยวอาหารไม่ถนัด	8	14.54
ฟันผุ	7	12.73
ปวดฟัน	2	3.64

ตาราง 4.4 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ปัญหาในการกลืนอาหาร		
ไม่มี	42	76.36
มี	13	23.64
สำคัญ	9	16.36
กลืนลำบาก	3	5.45
เจ็บคอ	1	1.82
การรับรสอาหารของลิ้น		
ปกติ	55	100.00
การรับรู้กลิ่นอาหารของจมูก		
ปกติ	55	100.00
อาการเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร		
ไม่มี	14	25.45
มี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	41	74.55
ท้องอืดท้องเฟ้อ	32	58.18
ปวดท้อง	23	41.82
เบื่ออาหาร	11	20.00
กินอาหารได้น้อย/อัมเร็ว	9	16.36
โรคกระเพาะอาหาร	7	12.73
คลื่นไส้/อาเจียน	1	1.82

จากตาราง 4.4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวร้อยละ 78.18 เป็นโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 41.82 รองลงมาคือโรคปวดกระดูกร้อยละ 29.09 มีการรักษาโดยการรับประทานยาเป็นประจำร้อยละ 72.09 มีปัญหาในการขบเคี้ยวอาหารร้อยละ 67.27 โดยมีปัญหาฟันโยกหรือฟันหลุดมากที่สุดร้อยละ 36.36 ไม่มีปัญหาในการกลืนอาหารร้อยละ 76.36 มีปัญหาสำคัญอาหารมากที่สุดร้อยละ 16.36 การรับรสอาหารของลิ้นและการรับรู้กลิ่นอาหารของกลุ่มตัวอย่างทุกคนเป็นปกติ มีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารร้อยละ 74.55 ซึ่งในจำนวนนี้มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อมากที่สุดถึงร้อยละ 58.18 รองลงมาคือ ปวดท้องร้อยละ 41.82



ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัญหาในการมองเห็น ปัญหาปวด  
กระดูกหรือตามข้อต่างๆ ปัญหาในการจับถ้ำยปีสสาวะ ปัญหาในการจับถ้ำย  
อุจจาระ ช่วงเวลาในการนอนหลับและปัญหาในการนอนหลับ (N = 55)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ปัญหาในการมองเห็น		
ไม่มี	26	47.27
มี	29	52.73
ตามัว ตาฝ้าฟาง	16	29.09
สายตาวาว	5	9.09
ต้อกระจก	5	9.09
สายตาสั้น	3	5.45
ปัญหาปวดกระดูกหรือตามข้อต่างๆ		
ไม่มี	12	21.82
มี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	43	78.18
เข้า	33	60.00
ขา	4	7.27
หลัง	3	5.45
แขน	2	3.64
เอว	2	3.64
สะโพก	1	1.82
ปัญหาในการจับถ้ำยปีสสาวะ		
ไม่มี	30	54.55
มี (ปีสสาวะบ่อย)	25	45.45
ปัญหาในการจับถ้ำยอุจจาระ		
ไม่มี	44	80.00
มี (ท้องผูก)	11	20.00

ตาราง 4.5 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (N = 55)	ร้อยละ
ช่วงเวลาในการนอนหลับ		
ช่วงกลางวัน		
ไม่นอนหลับ	40	72.73
นอนหลับ	15	27.27
นอนวันละ 1-2 ชั่วโมง	14	25.45
นอนวันละ 3-4 ชั่วโมง	1	1.82
ช่วงกลางคืน		
นอนคืนละ 3-5 ชั่วโมง	13	23.64
นอนคืนละ 6-8 ชั่วโมง	39	70.91
นอนคืนละมากกว่า 8 ชั่วโมง	3	5.45
ปัญหาในการนอนหลับ		
ไม่มี	42	76.36
มี แก้ไขโดย	13	23.64
เดินเล่น	5	9.09
สวดมนต์	4	7.27
นอนเฉยๆ	3	5.45
ดูบ้าน	1	1.82

จากตาราง 4.5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีปัญหาในการมองเห็นร้อยละ 52.73 มีปัญหาตามัว ตาฝ้าฟางมากที่สุดถึงร้อยละ 29.09 รองลงมาคือ สายตาวาวและต้อกระจกร้อยละ 9.09 เท่ากัน มีปัญหาปวดกระดูกหรือตามข้อต่างๆ ร้อยละ 78.18 โดยปวดบริเวณเข่าร้อยละ 60.00 มีปัญหาในการขับถ่ายปัสสาวะร้อยละ 45.45 มีปัญหาในการขับถ่ายอุจจาระร้อยละ 20.00 ไม่นอนหลับในช่วงกลางวันร้อยละ 72.73 แต่กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 27.27 นอนหลับในช่วงกลางวันวันละ 1-2 ชั่วโมงร้อยละ 25.45 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังไม่นอนหลับคืนละ 6-8 ชั่วโมงร้อยละ 70.91 ไม่มีปัญหาในการนอนหลับร้อยละ 76.36 แต่กลุ่มที่มีปัญหาในการนอนหลับมีวิธีแก้ไขโดยเดินเล่นร้อยละ 9.09

## ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหาร

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทอาหาร จำนวนมืออาหารที่  
 รับประทานตามที่สถานสงเคราะห์จัดให้ จำนวนมืออาหารทั้งหมดที่รับประทาน  
 จำนวนมืออาหารหลัก จำนวนมืออาหารว่างและปริมาณที่รับประทานอาหาร (N = 55)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ประเภทอาหาร		
ธรรมดา	55	100.00
จำนวนมืออาหารที่รับประทานตามที่สถานสงเคราะห์จัดให้		
3 มือ/วัน	52	94.55
1 มือ/วัน	3	5.45
จำนวนมืออาหารทั้งหมด/วัน		
3 มือ	28	50.91
4 มือ	25	45.45
5 มือ	2	3.64
จำนวนมืออาหารหลัก		
3 มือ	55	100.00
จำนวนมืออาหารว่าง		
ไม่ได้รับประทาน	28	50.91
รับประทาน	27	49.09
1 มือ	25	45.45
2 มือ	1	1.82
3 มือ	1	1.82

ตาราง 4.6 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ปริมาณที่รับประทานอาหาร		
หมดทุกมื้อ	22	40.00
หมดเป็นบางมื้อ	27	49.09
ไม่หมด เพราะ	6	10.91
กินได้น้อย/อิ่มเร็ว	3	5.45
ไม่ค่อยหิว	2	3.64
อาหารไม่อร่อย	1	1.82

จากตาราง 4.6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนรับประทานอาหารเช้า ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าที่สถานสงเคราะห์จัดให้วันละ 3 มื้อร้อยละ 94.54 รับประทานอาหารเช้าทั้งหมดวันละ 3 มื้อร้อยละ 50.91 ทุกคนมีการรับประทานอาหารเช้าหลักวันละ 3 มื้อ ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าว่างร้อยละ 50.91 และรับประทานอาหารหมดเป็นบางมื้อร้อยละ 49.09 รองลงมาคือ รับประทานอาหารเช้าหมดทุกมื้อร้อยละ 40.00

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดอาหารที่ชอบรับประทาน วิธีการปรุงอาหารและรสชาติของอาหารที่ชอบ (N = 55)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ชนิดอาหารที่ชอบรับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ผักชนิดต่างๆ	51	92.73
ข้าว ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง	39	70.91
เนื้อสัตว์ต่างๆ ไช้และถั่วต่างๆ	35	63.64
ผลไม้ชนิดต่างๆ	34	61.82
นมชนิดต่างๆ	18	32.73
ไขมัน น้ำมัน กะทิ	8	14.56
วิธีการปรุงอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ต้ม	51	92.73
ผัด	42	76.36
แกง	38	69.09
ทอด	31	56.36
นึ่ง	7	12.73
ตุ๋น	2	3.64
ปิ้ง	2	3.64
รสชาติอาหารที่ชอบ		
กลมกล่อม	25	45.45
จืด	13	23.64
หวาน	9	16.36
เผ็ด	5	9.09
เค็ม	2	3.64
เปรี้ยว	1	1.82

จากตาราง 4.7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ชอบรับประทานผักชนิดต่างๆ ร้อยละ 92.73 รองลงมาคือข้าว ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง ร้อยละ 70.91 รับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีต้ม ร้อยละ 92.73 และชอบรับประทานอาหารรสกลมกล่อมมากที่สุด ร้อยละ 45.45

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะการรับประทานอาหาร อาหารที่รับประทานเมื่อเจ็บป่วยและปริมาณน้ำที่ดื่มต่อวัน (N = 55)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ลักษณะการรับประทานอาหาร		
รับประทานร่วมกับผู้อื่น	39	70.91
รับประทานคนเดียว	16	29.09
อาหารที่รับประทานเมื่อเจ็บป่วย		
ไม่มีอาหารที่งด	43	78.18
มีอาหารที่งด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	12	21.82
ไก่	12	21.82
หน่อไม้	12	21.82
อาหารหมักดอง	4	7.27
ฟักเขียว	3	5.45
ปริมาณน้ำที่ดื่มต่อวัน ( $\bar{x} = 5.75$ แก้ว, range = 2-10 แก้ว)		
1-2 แก้ว	2	3.64
3-4 แก้ว	11	20.00
5-6 แก้ว	25	45.45
7-8 แก้ว	15	27.27
มากกว่า 8 แก้ว	2	3.64

จากตาราง 4.8 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นร้อยละ 70.91 ไม่มีอาหารชนิดใดที่งดรับประทานเมื่อเจ็บป่วยร้อยละ 78.18 แต่กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 21.82 งดรับประทานไก่และหน่อไม้เท่ากัน ดื่มน้ำวันละ 5-6 แก้วร้อยละ 45.45 รองลงมาคือ 7-8 แก้วร้อยละ 27.27 และปริมาณน้ำที่ดื่มเฉลี่ย 5.75 แก้วต่อวัน

ตาราง 4.9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับประทานเนื้อสัตว์ต่างๆ ปลาและไข่ ปริมาณและความถี่ที่รับประทาน (N=55)

ข้อมูล	เนื้อหมู		เนื้อไก่		เนื้อปลา		ไข่		ตัวต่างๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทาน										
รับประทาน	55	100.00	36	65.45	24	43.64	23	41.82	2	3.64
ปริมาณที่รับประทานต่อครั้ง										
1 ช้อนกินข้าว / 1 ฟอง	13	23.64	10	27.78	4	16.67	21	91.30	1	50.00
2-3 ช้อนกินข้าว / 2 ฟอง	41	74.55	26	72.22	18	75.00	2	8.70	1	50.00
มากกว่า 3 ช้อนกินข้าว / มากกว่า 3 ฟอง	1	1.82	0	0	2	8.33	0	0	0	0
ความถี่ในการรับประทานต่อสัปดาห์										
1-2 ครั้ง	3	5.45	18	50.00	18	75.00	16	69.57	1	50.00
3-4 ครั้ง	3	5.45	14	38.89	5	20.83	4	17.39	1	50.00
5-6 ครั้ง	14	25.46	4	11.11	1	4.17	3	13.04	0	0
ทุกวัน	35	63.64	0	0	0	0	0	0	0	0

จากตาราง 4.9 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนรับประทานเนื้อสัตว์ต่างๆ และไข่ ซึ่งทุกคนรับประทานเนื้อหมู โดยรับประทานครั้งละ 2-3 ซ่อนกินข้าวร้อยละ 74.55 รับประทานเนื้อหมูทุกวันร้อยละ 63.64 ส่วนใหญ่รับประทานเนื้อไก่ร้อยละ 65.45 รับประทานครั้งละ 2-3 ซ่อนกินข้าวร้อยละ 72.22 รับประทานเนื้อไก่สัปดาห์ละ 1-2 ครั้งร้อยละ 50.00 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 43.64 รับประทานเนื้อปลา รับประทานครั้งละ 2 ซ่อนกินข้าวร้อยละ 75.00 รับประทานเนื้อปลา สัปดาห์ละ 1-2 ครั้งร้อยละ 75.00 รับประทานไข่ร้อยละ 41.82 โดยรับประทานครั้งละ 1 ฟอง ร้อยละ 91.30 รับประทานไข่สัปดาห์ละ 1 ฟองร้อยละ 69.57 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 3.64 รับประทาน ถั่วต่างๆ โดยรับประทานครั้งละ 1-2 ซ่อนกินข้าวและ 3-4 ซ่อนกินข้าวร้อยละ 50.00 เท่ากันและ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 50.00 รับประทานถั่วต่างๆ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้งและ 3-4 ครั้งเท่ากัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ตาราง 4.10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับประทาน ชนิดของข้าว แป้ง และขนมหวาน ปริมาณและความถี่ที่รับประทาน (N = 55)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ชนิดของข้าวที่รับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ข้าวสวย	55	100.00
ข้าวเหนียว	14	25.46
ปริมาณข้าวที่รับประทานต่อครั้ง		
1 ทัพพี	20	36.36
2-3 ทัพพี	35	63.64
ความถี่ในการรับประทานข้าวต่อสัปดาห์		
1-2 ครั้ง	1	1.82
5-6 ครั้ง	5	9.09
ทุกวัน	49	89.09
ชนิดของอาหารประเภทแป้งที่รับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (N = 49)		
กล้วยเดี่ยว	31	63.27
ขนมจีน	18	36.73
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	11	22.45
ขนมปัง	10	20.41
ปริมาณอาหารประเภทแป้งที่รับประทานต่อครั้ง (N = 49)		
1 ถ้วย	13	26.53
2-3 ถ้วย	36	73.47
ความถี่ในการรับประทานอาหารประเภทแป้งต่อสัปดาห์ (N = 49)		
1-2 ครั้ง	33	67.35
3-4 ครั้ง	14	28.57
5-6 ครั้ง	2	4.08

ตาราง 4.10 (ต่อ)

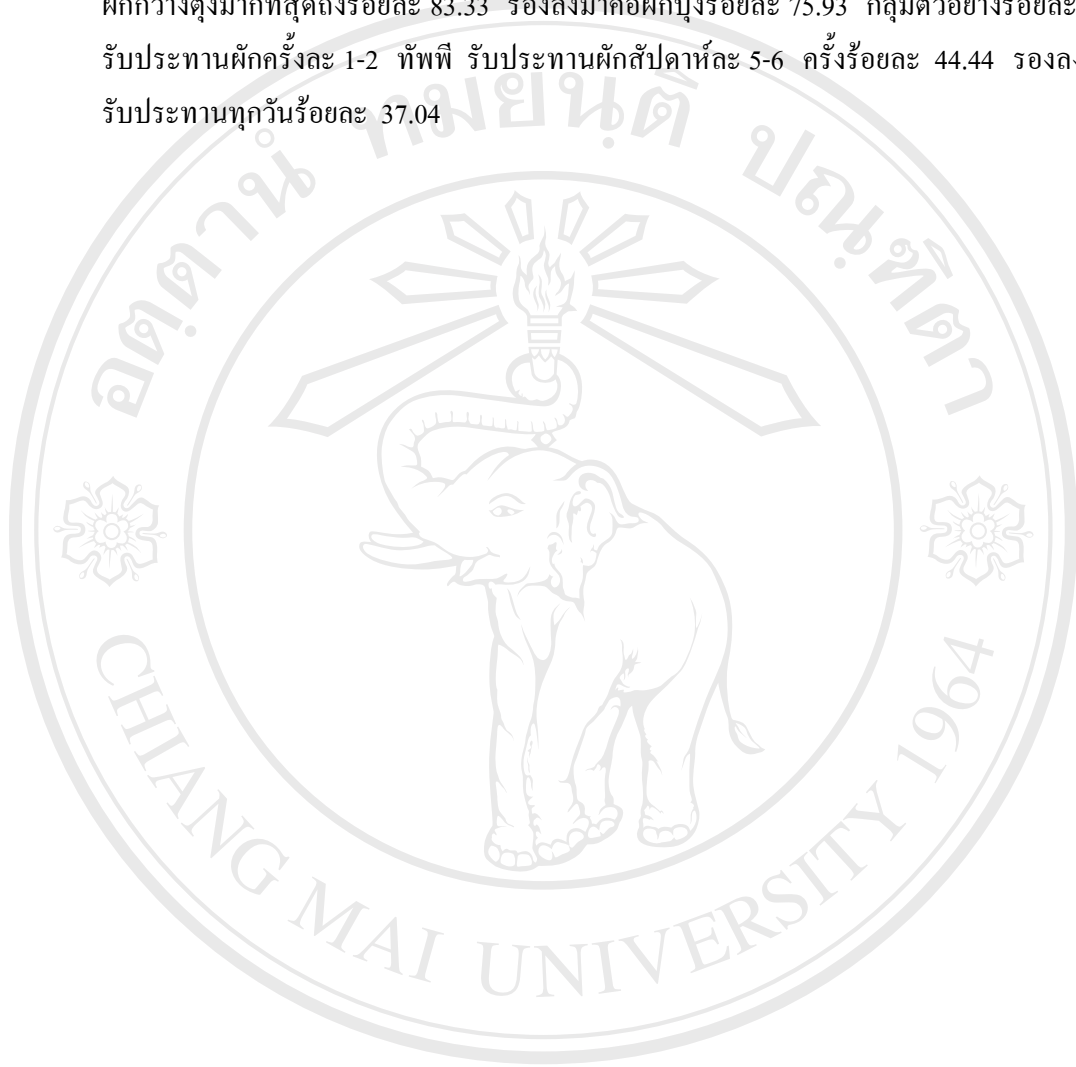
ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ชนิดของขนมหวาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (N=38)		
ฟักทองแกงบวด	24	63.16
มันเทศแกงบวด	21	55.26
กล้วยบวดชี	20	52.63
วุ้นกะทิ	20	52.63
สาเกเปียก	20	52.63
ลอดช่องน้ำกะทิ	16	42.11
ถั่วต้มน้ำตาล	13	34.21
ข้าวเหนียวเปียก	13	34.21
ปริมาณขนมหวานที่รับประทานต่อครั้ง (N=38)		
1 ถ้วย	38	100.00
ความถี่ในการรับประทานขนมหวานต่อสัปดาห์ (N=38)		
1-2 ครั้ง	8	21.06
3-4 ครั้ง	15	39.47
5-6 ครั้ง	12	31.58
ทุกวัน	3	7.89

จากตาราง 4.10 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนรับประทานข้าว แป้งและขนมหวาน โดยทุกคนรับประทานข้าวสวย รับประทานข้าวครั้งละ 2-3 ทัพพีร้อยละ 63.64 รับประทานทุกวันร้อยละ 89.09 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานกล้วยเดี่ยวร้อยละ 63.27 รับประทานอาหารประเภทแป้งครั้งละ 2-3 ถ้วยร้อยละ 73.47 รับประทานสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งร้อยละ 67.35 และรับประทานฟักทองแกงบวดมากที่สุดถึงร้อยละ 63.16 รองลงมาคือ มันเทศแกงบวดร้อยละ 55.66 รับประทานขนมหวานครั้งละ 1 ถ้วย ร้อยละ 100.00 และรับประทานสัปดาห์ละ 3-4 ครั้งร้อยละ 39.47

ตาราง 4.11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับประทาน ชนิดของผัก ปริมาณ และความถี่ที่รับประทาน (N = 55)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทาน		
รับประทาน	54	98.18
ไม่รับประทาน เพราะไม่ชอบ	1	1.82
ชนิดของผัก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (N = 54)		
ผักวางคู่	45	83.33
ผักบั้ง	41	75.93
กะหล่ำปลี	37	68.52
ฟักทอง	33	61.11
ผักกาดขาว	29	53.70
แตงกวา	28	51.85
ถั่วฝักยาว	28	51.85
บวบ	27	50.00
ผักตำลึง	26	48.15
มะเขือยาว	24	44.44
ฟักเขียว	24	44.44
คะน้า	22	40.74
ปริมาณผักที่รับประทานต่อครั้ง (N = 54)		
1-2 ทัพพี	42	77.78
3-4 ทัพพี	10	18.52
5-6 ทัพพี	2	3.70
ความถี่ในการรับประทานผักต่อสัปดาห์ (N = 54)		
1-2 ครั้ง	1	1.85
3-4 ครั้ง	9	16.67
5-6 ครั้ง	24	44.44
ทุกวัน	20	37.04

จากตาราง 4.11 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานผักร้อยละ 98.18 รับประทานผักกวางตุ้งมากที่สุดถึงร้อยละ 83.33 รองลงมาคือผักบุ้งร้อยละ 75.93 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 77.78 รับประทานผักครั้งละ 1-2 ทักพี รับประทานผักสัปดาห์ละ 5-6 ครั้งร้อยละ 44.44 รองลงมาคือรับประทานทุกวันร้อยละ 37.04



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ตาราง 4.12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับประทาน ชนิดของผลไม้ ปริมาณและความถี่ที่รับประทาน (N = 55)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทาน		
รับประทาน	50	90.91
ไม่รับประทาน เพราะ	5	9.09
ไม่ชอบ	3	5.45
เคี้ยวไม่ถนัด	2	3.64
ชนิดของผลไม้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (N = 50)		
ส้ม	44	88.00
กล้วย	31	62.00
มะละกอ	12	24.00
แอปเปิ้ล	9	18.00
องุ่น	8	16.00
ชมพู่	8	16.00
มะขามหวาน	7	14.00
พุทรา	6	12.00
ปริมาณที่รับประทานต่อครั้ง (N = 50)		
ชนิดที่รับประทานเป็นผล		
1-2 ผล	35	70.00
มากกว่า 2 ผล	3	6.00
ชนิดที่รับประทานเป็นชิ้น		
3-4 ชิ้น	12	24.00
ความถี่ในการรับประทานต่อสัปดาห์ (N = 50)		
1-2 ครั้ง	7	14.00
3-4 ครั้ง	23	46.00
5-6 ครั้ง	11	22.00
ทุกวัน	9	18.00

จากตาราง 4.12 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับประทานผลไม้ร้อยละ 90.91 โดย ร้อยละ 88.00 รับประทานส้มมากที่สุด รองลงมาคือกล้วยร้อยละ 62.00 สำหรับผลไม้ที่รับประทาน เป็นผล กลุ่มตัวอย่างรับประทานครั้งละ 1-2 ผลร้อยละ 70.00 ส่วนผลไม้ที่รับประทานเป็นชิ้น ร้อยละ 24.00 รับประทานครั้งละ 3-4 ชิ้น และรับประทานผลไม้สัปดาห์ละ 3-4 ครั้งร้อยละ 46.00 รองลงมาคือรับประทานสัปดาห์ละ 5-6 ครั้งร้อยละ 22.00



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ตาราง 4.13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับประทาน ชนิดของอาหารที่มีไขมันสัตว์ ปริมาณและความถี่ที่รับประทาน (N = 55)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทาน		
รับประทาน	33	60.00
ไม่รับประทาน เพราะ	22	40.00
ไม่ชอบอาหารมัน	12	21.82
แพ้ยี่สิ่งด	5	9.09
ไม่อร่อย	2	3.64
ไม่ให้เหตุผล	2	3.64
เคี้ยวลำบาก	1	1.82
ชนิดของอาหารที่มีไขมันสูง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (N=33)		
หมูสามชั้น	15	45.45
แกบหมู	3	9.09
มันหมู	3	9.09
ปริมาณไขมันที่รับประทาน (N = 18)		
1 ช้อนโต๊ะ	11	61.11
2-3 ช้อนโต๊ะ	7	38.89
ความถี่ในการรับประทานไขมันต่อสัปดาห์ (N = 18)		
1-2 ครั้ง	11	61.11
3-4 ครั้ง	7	38.89

จากตาราง 4.13 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานไขมันร้อยละ 60.00 ซึ่งอาหารที่มีไขมันสูงที่กลุ่มตัวอย่างรับประทานคือ หมูสามชั้นร้อยละ 45.45 รับประทานไขมันครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะและรับประทานไขมันสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งร้อยละ 61.11 เท่ากัน

ตาราง 4.14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารที่มีไขมันพืช ปริมาณ และความถี่ที่รับประทาน (N = 55)

ข้อมูล	จำนวน (N = 55)	ร้อยละ
ชนิดของอาหารที่มีไขมันพืช(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ขนมหวานที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ	26	47.27
ปริมาณกะทิที่รับประทานต่อครั้ง (N = 26)		
1 ช้อนโต๊ะ	2	7.69
2-3 ช้อนโต๊ะ	15	57.69
มากกว่า 3 ช้อนโต๊ะ	9	34.62
ความถี่ในการรับประทานกะทิต่อสัปดาห์ (N = 26)		
1-2 ครั้ง	6	23.08
3-4 ครั้ง	12	46.15
5-6 ครั้ง	6	23.08
ทุกวัน	2	7.69

จากตาราง 4.14 พบว่าอาหารที่มีไขมันพืช กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานขนมหวานที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบร้อยละ 47.27 โดยรับประทานกะทิต่อครั้งละ 2-3 ช้อนโต๊ะร้อยละ 57.69 และรับประทานกะทิต่อสัปดาห์ละ 3-4 ครั้งร้อยละ 46.15



ตาราง 4.15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการดื่มนม ชนิดของนม ปริมาณและ ความถี่ที่ดื่ม (N = 55)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การดื่มนม		
ดื่มนม	47	85.45
ไม่ดื่มนม เพราะไม่ชอบ	8	14.55
ชนิดของนม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (N = 47)		
นมถั่วเหลือง	34	72.34
นมจืด	25	53.19
นมหวาน	19	40.43
นมเปรี้ยว	16	34.04
ปริมาณที่ดื่มต่อวัน (N = 47)		
1 กล่อง	45	95.74
2 กล่อง	2	4.26
ความถี่ในการดื่มต่อสัปดาห์ (N = 47)		
1-2 ครั้ง	19	40.43
3-4 ครั้ง	19	40.43
5-6 ครั้ง	4	8.51
ทุกวัน	5	10.63

จากตาราง 4.15 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ดื่มนมร้อยละ 84.45 โดยดื่มนมถั่วเหลืองมากที่สุดถึงร้อยละ 72.34 รองลงมาคือดื่มนมจืดร้อยละ 53.19 ดื่มนมวันละ 1 กล่องร้อยละ 95.74 และดื่มนมสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งและ 3-4 ครั้ง ร้อยละ 40.43 เท่ากัน

ตาราง 4.16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการดื่ม ชนิดของเครื่องดื่ม ปริมาณ และความถี่ที่ดื่ม (N = 55)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การดื่ม		
ดื่ม	34	61.82
ไม่ดื่ม เพราะ	21	38.18
ไม่ชอบ	13	23.64
ไม่มีดื่ม	3	5.45
ไม่อร่อย	3	5.45
ไม่อยากดื่ม	2	3.64
ชนิดของเครื่องดื่ม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (N = 34)		
ไมโล/โอวัลติน	27	79.41
น้ำอัดลม	9	26.47
น้ำส้ม	3	8.82
กาแฟ	2	5.88
ปริมาณที่ดื่มต่อวัน (N = 34)		
1 แก้ว	32	94.12
2 แก้ว	2	5.88
ความถี่ในการดื่มต่อสัปดาห์ (N = 34)		
1-2 ครั้ง	25	73.53
3-4 ครั้ง	9	26.47

จากตาราง 4.16 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มอื่นๆ ร้อยละ 61.82 โดยดื่มไมโล หรือโอวัลตินมากที่สุดถึงร้อยละ 79.41 รองลงมาคือน้ำอัดลมร้อยละ 26.47 ดื่มเครื่องดื่มอื่นๆ วันละ 1 แก้วมากที่สุดถึงร้อยละ 94.12 และกลุ่มตัวอย่างดื่มสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งร้อยละ 73.53

ตาราง 4.17 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

(N = 55)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร		
ไม่บริโภค เพราะ	55	100.00
ไม่มีบริโภค	34	61.82
ไม่ให้เหตุผล	8	14.55
ไม่ชอบ	7	12.73
ไม่อร่อย	3	5.45
ไม่รู้จัก	2	3.64
ไม่มีเงินซื้อ	1	1.82

จากตาราง 4.17 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าไม่มีบริโภคร้อยละ 61.82

ตาราง 4.18 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการใช้ ชนิดของวิตามินเสริม ปริมาณ และความถี่ที่ใช้ (N = 55)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
วิตามินเสริม		
การบริโภค		
บริโภค	4	7.27
ไม่บริโภค เพราะ	51	92.73
ไม่มีบริโภค	21	38.18
ไม่ให้เหตุผล	13	23.64
ไม่มีเงินซื้อ	7	12.73
แพทย์ไม่สั่งให้บริโภค	5	9.09
ไม่รู้จัก	3	5.45
ไม่ชอบ	2	3.64
ชนิดที่บริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (N = 4)		
วิตามินบี รวม	3	75.00
วิตามินซี	2	50.00
ปริมาณที่บริโภคต่อครั้ง (N = 4)		
1 เม็ด	3	75.00
2 เม็ด	1	25.00
ความถี่ในการบริโภคต่อสัปดาห์ (N = 4)		
1-2 ครั้ง	1	25.00
3-4 ครั้ง	1	25.00
ทุกวัน	2	50.00

จากตาราง 4.18 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่บริโภควิตามินเสริมร้อยละ 92.73 โดยให้เหตุผลว่าไม่มีบริโภคร้อยละ 38.18 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 75.00 บริโภควิตามินบี รวม ซึ่งในจำนวนนี้บริโภคครั้งละ 1 เม็ดร้อยละ 75.00 บริโภคทุกวันร้อยละ 50.00

ตาราง 4.19 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการใช้แร่ธาตุเสริม (N = 55)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
แร่ธาตุเสริม		
การบริโภคร		
ไม่บริโภค เพราะ	55	100.00
ไม่มีบริโภค	23	41.82
ไม่ให้เหตุผล	14	25.46
ไม่มีเงินซื้อ	7	12.73
แพทย์ไม่สั่งให้บริโภค	5	9.09
ไม่ชอบ	3	5.45
ไม่รู้จัก	3	5.45

จากตาราง 4.19 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนไม่บริโภคแร่ธาตุเสริม โดยส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าไม่มีบริโภคร้อยละ 61.82

### ส่วนที่ 3 การประเมินภาวะโภชนาการ

ตาราง 4.20 จำนวนและร้อยละของภาวะโภชนาการ จำแนกตามเพศและอายุ (N = 55)

ข้อมูล	ภาวะโภชนาการ					
	ต่ำกว่ามาตรฐาน		มาตรฐาน		เกินมาตรฐาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ						
ชาย	3	13.04	17	73.91	3	13.04
หญิง	5	15.53	18	56.25	9	28.12
อายุ						
60-74 ปี	3	12.50	15	62.50	6	5.00
75-84 ปี	5	17.24	18	62.07	6	20.69
85 ปีขึ้นไป	0	0	2	100.00	0	0
รวม	8	14.54	35	63.64	12	21.82

จากตาราง 4.20 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 14.54 ภาวะโภชนาการตามมาตรฐานร้อยละ 63.64 และภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 21.82 โดยเพศชายและเพศหญิงมีภาวะโภชนาการตามมาตรฐาน ร้อยละ 73.91 และ 56.25 ตามลำดับ ซึ่งเพศชายมีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานและเกินมาตรฐานร้อยละ 13.04 เท่าๆ กัน ส่วนเพศหญิงมีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 15.53 และมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 28.12 กลุ่มตัวอย่างช่วงอายุ 60-74 ปี มีภาวะโภชนาการตามมาตรฐานมากที่สุดถึงร้อยละ 62.50 ในช่วงอายุ 75-84 ปี ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามมาตรฐานร้อยละ 62.07 และในช่วงอายุ 85 ปีขึ้นไปทุกคนมีภาวะโภชนาการตามมาตรฐานเช่นเดียวกัน

ตาราง 4.21 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารเป็นรายข้อและภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล	ภาวะโภชนาการ (ต่ำกว่ามาตรฐาน, ตามมาตรฐาน, เกินมาตรฐาน)	
	$\chi^2$	P
1. การรับประทานอาหารตามที่ตั้งสถานสงเคราะห์จัดให้	.659	.719
2. ปริมาณที่รับประทานอาหาร	4.354	.360
3. จำนวนมื้ออาหารที่รับประทานต่อวัน	6.177	.039
4. จำนวนมื้ออาหารว่าง	8.704	.191
5. ชนิดอาหารที่ชอบรับประทาน		
เนื้อสัตว์ต่างๆ ไช้ ถั่วต่างๆ	1.337	.512
ข้าว ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง	1.421	.491
ผักต่างๆ	.470	.790
ผลไม้ต่างๆ	.690	.738
นมชนิดต่างๆ	.258	.879
ไขมัน น้ำมัน กะทิ	.072	.965
6. วิธีการปรุงสำหรับการรับประทานอาหารโดยส่วนใหญ่		
ต้ม	.735	.692
นึ่ง	4.262	.119
ตุ๋น	7.437	.024*
ผัด	2.493	.288
ทอด	4.438	.109
แกง	3.273	.195
ปิ้ง	7.437	.024*
7. รสชาติอาหารที่ชอบรับประทาน	9.598	.476
8. ลักษณะการรับประทานอาหาร	.255	.880
9. การงดรับประทานอาหารบางชนิดเมื่อเจ็บป่วย	.360	.113
10. ปริมาณน้ำที่ดื่มต่อวัน	5.297	.725

ตาราง 4.21 (ต่อ)

ข้อมูล	ภาวะโภชนาการ (ต่ำกว่ามาตรฐาน, ตามมาตรฐาน, เกินมาตรฐาน)	
	$\chi^2$	P
12. การรับประทานอาหารจำพวกไขมันและกะทิ	.640	.726
13. การรับประทานอาหารจำพวกผักต่างๆ	.582	.748
14. การรับประทานอาหารจำพวกผลไม้ต่างๆ	.735	.692
15. การดื่มนมชนิดต่างๆ	.072	.965
16. การดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆ	3.259	.196
17. การบริโภควิตามินเสริม	2.324	.313

\* มีความสัมพันธ์ที่ระดับ  $P < .05$

จากตาราง 4.21 พบว่าวิธีการปรุงอาหารด้วยวิธีการตุ๋นและปิ้งมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งได้แสดงรายละเอียดผลการทดสอบความสัมพันธ์ในตาราง 4.22



ตาราง 4.22 ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรุงอาหารรับประทานโดยรวมและภาวะโภชนาการ

ข้อมูล	ภาวะโภชนาการ						$\chi^2$	P	
	ต่ำกว่ามาตรฐาน		ตามมาตรฐาน		เกินมาตรฐาน				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
วิธีการปรุงอาหารสำหรับการรับประทานโดยส่วนใหญ่									
คั่ว	ใช่	0	0	0	0	2	3.64	7.437	.024
	ไม่ใช่	8	14.54	35	63.63	10	18.18		
ปิ้ง	ใช่	0	0	0	0	2	3.64	7.437	.024
	ไม่ใช่	8	14.54	35	63.63	10	18.18		

จากตาราง 4.22 พบว่าวิธีคั่ว ปิ้งและภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ทั้งนี้จากข้อกำหนดทางสถิติที่ว่าผลการคำนวณจะเป็นที่ยอมรับได้ต่อเมื่อค่าตัวเลขในแต่ละช่องต้องไม่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 ได้ไม่เกิน 20% ความสัมพันธ์ที่พบในข้างต้นเป็นความสัมพันธ์ที่พบโดยบังเอิญ จึงไม่สามารถสรุปได้ว่าวิธีการปรุงอาหารด้วยวิธีคั่วและปิ้งมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ