

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารโดยรวมและจำแนกตามภาวะโภชนาการ ที่ได้จากการประเมินโดยการวัดสัดส่วนร่างกายของประชากรที่ศึกษา ในชมรมไทเก๊ก วัดฟ่อนสร้อย ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 19 – 21 มีนาคม 2551 ประชากรที่ศึกษาที่ศึกษาจำนวน 21 คน ซึ่งเป็นเพศหญิงทั้งหมด โดยประเมินภาวะโภชนาการด้วยการวัดสัดส่วนของร่างกายของประชากรที่ศึกษาที่ศึกษา และสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ เสนอการศึกษาในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (ตาราง 4.1 ถึงตาราง 4.5)

ส่วนที่ 2 การประเมินภาวะโภชนาการ (ตาราง 4.6)

ส่วนที่ 3 การบริโภคอาหารโดยรวมและจำแนกตามภาวะโภชนาการ (ตาราง 4.7 ถึงตาราง 4.13)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และ ศาสนา (N=21)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	21	100
อายุ (ค่าเฉลี่ย = 64.62 ปี, พิสัย = 60 - 77 ปี)		
60-69 ปี	18	85.71
70-79 ปี	3	14.29
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษาตอนต้น	14	66.67
ประถมศึกษาตอนปลาย	4	19.04
ไม่ได้เรียน	3	14.29
ศาสนา		
พุทธ	21	100

จากตาราง 4.1 พบว่า ประชากรที่ศึกษาทั้งหมดเป็นเพศหญิง ร้อยละ 100 มีอายุระหว่าง 60-69 ปี ร้อยละ 85.71 อายุเฉลี่ย 64.62 ปี จบการศึกษาระดับประถมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 66.67 และนับถือศาสนาพุทธทั้งหมด

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามอาชีพ รายได้ต่อเดือน และ อาศัยอยู่กับ (N=21)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพ		
ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว	8	38.10
ข้าราชการบำนาญ	7	33.33
รับจ้าง(ซัก อบ รีด)	1	4.76
ไม่ได้ทำงาน	5	23.81
รายได้ต่อเดือน(ค่าเฉลี่ย = 7,095.24 บาท, พิสัย = 0 - 13,500)		
ไม่มีรายได้	5	23.81
5001-10,000 บาท	6	28.57
มากกว่า 10,000 บาท	10	47.62
ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ		
บุตร หลาน ญาติ	20	95.24
คู่สมรส	1	4.76

จากตาราง 4.2 พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนมากประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 38.10 มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 47.60 รายได้เฉลี่ย 7,095.24 บาท และอาศัยอยู่กับบุตร หลาน ญาติ ร้อยละ 95.24

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามโรคประจำตัว ความถี่ในการออกกำลังกายและระยะเวลาในการออกกำลังกาย (N=21)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
โรคประจำตัว		
ไม่มี	13	61.90
มี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	8	38.10
โรคความดันโลหิตสูง	4	50.00
โรคไขมันในเลือดสูง	4	50.00
โรคเบาหวาน	1	12.50
โรคกระเพาะ	1	12.50
ความถี่ในการออกกำลังกาย		
2-3 ครั้ง/สัปดาห์	11	52.38
4-5ครั้ง/สัปดาห์	6	28.57
6-7ครั้ง/สัปดาห์	4	19.05
ระยะเวลาในการออกกำลังกาย		
น้อยกว่า 30 นาที	4	19.05
30-45 นาที	10	47.62
45-60 นาที	7	33.33

จากตาราง 4.3 พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 61.90 ออกกำลังกาย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 52.38 ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย 30-45 นาที ร้อยละ 47.62

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้าหรือ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการดื่มน้ำเปล่า (N=21)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การสูบบุหรี่		
ไม่เคยสูบ	21	100
การดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์		
ไม่ดื่ม	18	85.71
ดื่ม	3	14.29
3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ดื่มครั้งละ 1-2 แก้ว	1	33.33
1-3 ครั้ง/เดือน ดื่มครั้งละ 1-2 แก้ว	2	66.67
การดื่มน้ำเปล่า		
3-4 แก้ว	3	14.29
5-6 แก้ว	17	80.95
7-8 แก้ว	1	4.76

จากตาราง 4.4 พบว่า ประชากรที่ศึกษาทั้งหมดไม่เคยสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่ไม่ดื่มเหล้าหรือ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 85.71 ดื่มน้ำเปล่าวันละ 5-6 แก้ว ร้อยละ 80.95

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามการใช้ฟันบดเคี้ยวอาหารและ
ปัญหาการขับถ่ายอุจจาระ (N=21)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การใช้ฟันบดเคี้ยว		
ปกติ	18	85.71
ไม่ปกติ	3	14.29
ปวดฟัน	1	33.33
ใส่ฟันปลอม	2	66.67
ปัญหาการขับถ่ายอุจจาระ		
ปกติ	17	80.95
ไม่ปกติ (ท้องผูก)	4	19.05

จากตาราง 4.5 พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาในการใช้ฟันบดเคี้ยวอาหาร
และการขับถ่ายอุจจาระ ร้อยละ 85.71 และ 80.95 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ภาวะโภชนาการ

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกโดยดัชนีมวลกายและเส้นรอบวงเอว (N=21)

ดัชนีมวลกาย (กก / ม ²)	เส้นรอบวงเอว					
	< 31.5 นิ้ว		≥ 31.5 นิ้ว			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สมส่วน (18.5 - < 23)	5	23.81	5	100	-	-
ท้วม (23 - < 25)	6	28.57	2	33.33	4	66.67
โรคอ้วน (25 - < 30)	10	47.62	-	-	10	100

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนมากมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 25 - < 30 กิโลกรัม/เมตร² หมายถึง เป็นโรคอ้วนร้อยละ 47.62 รองลงมา มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 23 - < 25 กิโลกรัม/เมตร² หมายถึง ท้วมร้อยละ 28.57 และมีเส้นรอบวงเอวมมากกว่า 31.5 นิ้ว ร้อยละ 66.67

ส่วนที่ 3 การบริโภคอาหารโดยรวมและจำแนกตามภาวะโภชนาการ

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามอาหารที่บริโภค ผู้รับผิดชอบซื้ออาหาร ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารต่อวัน ผู้รับผิดชอบปรุงอาหาร โดยรวมและภาวะโภชนาการ (N=21)

ข้อมูล	โดยรวม		ภาวะโภชนาการ					
			มาตรฐาน ส่วน		เกินมาตรฐาน		อ้วน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารที่บริโภคได้มาโดย								
ทำอาหารบริโภคเอง	19	90.48	5	26.32	6	31.58	8	42.10
ซื้ออาหารถุงบริโภค	2	9.52	-	-	-	-	2	100
ผู้รับผิดชอบซื้ออาหาร								
ซื้อด้วยตนเอง	14	66.67	5	35.71	6	42.86	3	21.43
บุตร หลานญาติ	7	33.33	-	-	-	-	7	100
ค่าใช้จ่ายซื้ออาหารต่อวัน								
101-150 บาท	11	52.38	3	27.27	3	27.27	5	45.46
มากกว่า 150 บาท	10	47.62	2	20.00	3	30.00	5	50.00
ผู้รับผิดชอบปรุงอาหาร								
ปรุงเอง	12	57.14	5	41.67	6	50.00	1	8.33
บุตร หลานญาติ	7	33.33	-	-	-	-	7	100
ซื้ออาหารถุงบริโภค	2	9.53	-	-	-	-	2	100

จากตาราง 4.7 พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่ ทำอาหารบริโภคเอง ซื้ออาหาร และ ปรุงอาหารเอง ร้อยละ 90.48, 66.67 และ 52.38 ตามลำดับ และมีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 73.68, 64.29 และ 58.33 ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารต่อวัน 101 – 150 บาท ร้อยละ 52.38 มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 72.73

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามจำนวนมื้ออาหารหลัก จำนวน มื้ออาหารว่าง ลักษณะของอาหารที่บริโภค โดยรวมและภาวะโภชนาการ (N=21)

ข้อมูล	ภาวะโภชนาการ								
	โดยรวม		มาตรฐาน สมส่วน		เกินมาตรฐาน				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	ต่ำ	สูง	จำนวน	ร้อยละ	
จำนวนมื้ออาหารหลัก									
3-4 มื้อ	19	90.48	5	26.32	6	31.58	8	42.10	
5-6 มื้อ	2	9.52	-	-	-	-	2	100	
จำนวนมื้ออาหารว่าง									
1-2 มื้อ	12	57.14	3	25	4	33.33	5	41.67	
ไม่ได้บริโภค	9	42.86	2	22.22	2	22.22	5	55.56	
ลักษณะอาหารที่บริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)									
อ่อนเคี้ยวง่าย	21	100	5	23.81	6	28.57	10	47.62	
ค่อนข้างเคี้ยวยาก	14	66.67	4	28.57	4	28.57	6	42.86	

จากตาราง 4.8 พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่บริโภคอาหารหลัก 3-4 มื้อและบริโภคอาหารว่าง 1-2 มื้อ ร้อยละ 90.48 และ 57.14 ตามลำดับ มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 73.68 และ 75.00 ตามลำดับ ลักษณะอาหารที่บริโภคเป็นอาหารอ่อนเคี้ยวง่ายร้อยละ 100 มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 76.19

ตาราง 4.9 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามวิธีปรุง รสชาติอาหาร โดยรวมและภาวะโภชนาการ (N=21)

ข้อมูล	โดยรวม		ภาวะโภชนาการ					
			มาตรฐาน สมส่วน		เกินมาตรฐาน		อ้วน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
วิธีปรุงอาหาร *								
ผัด	20	95.24	4	20.00	6	30.00	10	50.00
ต้ม	17	80.95	5	29.41	5	29.41	7	41.18
ทอด	15	71.43	-	-	5	33.33	10	66.67
ปิ้ง/ย่าง	8	38.10	-	-	4	50.00	4	50.00
นึ่ง	6	28.57	3	50.00	2	33.33	1	16.67
อบ	1	4.67	1	100	-	-	-	-
รสชาติอาหาร *								
กลมกล่อม	19	90.48	3	15.79	6	31.58	10	52.63
หวาน	6	28.57	-	-	1	16.67	5	83.33
มัน	5	23.81	-	-	2	40.00	3	60.00
เค็ม	3	14.29	-	-	1	33.33	2	66.67
เปรี้ยว	1	4.67	-	-	-	-	1	100
ขม	1	4.67	1	100	-	-	-	-

* (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

จากตาราง 4.9 พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่ปรุงอาหารโดยการผัด ต้ม และทอด ร้อยละ 95.24, 80.95 และ 71.43 ตามลำดับ มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 80.00, 70.59 และ 100 ตามลำดับ ชอบอาหารรสกลมกล่อมร้อยละ 90.48 มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 84.21

ตาราง 4.10 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง การบริโภคอาหารเสริม โดยรวมและภาวะโภชนาการ (N=21)

ข้อมูล	โดยรวม		ภาวะโภชนาการ					
			มาตรฐาน ส่วน		เกินมาตรฐาน		อ้วน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง *								
อาหารเผ็ดจัด	20	95.24	5	25.00	6	30.00	9	45.00
อาหารดอง	18	85.71	5	27.78	4	22.22	9	50.00
อาหารเค็มจัด	16	76.19	5	31.25	3	18.75	8	50.00
อาหารหวานจัด	16	76.19	5	31.25	5	31.25	6	37.50
อาหารเสริม *								
ไม่บริโภค	15	71.43	5	33.33	6	40.00	4	26.67
บริโภค	6	28.57						
แคลเซียม			-	-	-	-	5	83.33
แคลเซียม+จมูกถั่วเหลือง			-	-	-	-	1	16.67
น้ำมันตับปลา			-	-	-	-	2	33.33
น้ำมันรำข้าว			-	-	-	-	1	16.67

* (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

จากตาราง 4.10 พบว่า ประชากรที่ศึกษา ส่วนใหญ่หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดจัด อาหารดอง อาหารเค็มจัด และอาหารหวานจัด ร้อยละ 95.24, 85.71, 76.19 และ 76.19 ตามลำดับ มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 75.00, 72.22, 68.75 และ 68.75 ตามลำดับ ไม่บริโภคอาหารเสริมร้อยละ 71.43 มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 66.67

ตาราง 4.11 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ศึกษา จำแนกตามระดับการบริโภคข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วและผลิตภัณฑ์ถั่ว อาหารไขมัน น้ำมันปรุงอาหาร ผัก ผลไม้ ขนมหวาน นมและผลิตภัณฑ์นม (N=21)

กลุ่มอาหาร	ระดับการบริโภคอาหาร							
	ต้องปรับปรุง		ควรปรับปรุง		พอใช้		ดี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.ข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์ข้าว	-	-	-	-	9	42.86	12	57.14
2.เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว และผลิตภัณฑ์ถั่ว	-	-	13	61.90	8	38.10	-	-
3.อาหารไขมัน	-	-	9	42.86	-	-	12	57.14
4.น้ำมันปรุงอาหาร	-	-	2	9.52	7	33.33	12	57.15
5.ผัก	-	-	2	9.52	11	52.38	8	38.10
6.ผลไม้	-	-	6	28.57	11	52.38	4	19.04
7.ขนมหวาน	-	-	7	33.33	-	-	14	66.67
8.นมและผลิตภัณฑ์นม	-	-	14	66.67	7	33.33	-	-

จากตาราง 4.11 พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่ บริโภคขนมหวาน บริโภคอาหารไขมันใช้น้ำมันปรุงอาหาร บริโภคข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์ข้าว โดยรวมอยู่ในระดับดีร้อยละ 66.67, 66.67, 57.15 และ 57.14 ตามลำดับ การบริโภคผักและผลไม้ โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ร้อยละ 52.38 เท่ากัน ส่วนการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์นม เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วและผลิตภัณฑ์ถั่ว โดยรวมอยู่ในระดับควรปรับปรุงร้อยละ 66.67 และ 61.90 ตามลำดับ

จากตาราง 4.13 พบว่าประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่มีการบริโภคผักและผลไม้ โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ร้อยละ 52.38 เท่ากัน มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 90.91 เท่ากัน บริโภคขนมหวาน โดยรวมอยู่ในระดับดีร้อยละ 66.67 มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 71.42 การบริโภคนมและผลิตภัณฑ์นม โดยรวมอยู่ในระดับควรปรับปรุงร้อยละ 66.67 มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 85.71



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved