

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง โรงพยาบาลศูนย์เชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง (Cross Sectional Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ทางโภชนาการ การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความรู้ทางโภชนาการ และปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างวันที่ 25 มีนาคม ถึง 29 เมษายน พ.ศ. 2553 ผลการศึกษานำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 5 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ความรู้ทางโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 3 การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับความรู้ทางโภชนาการและการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ศึกษากับความรู้ทางโภชนาการและการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.1 จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป จำนวน(คน) ร้อยละ

เพศ

ชาย	173	32.00
หญิง	367	68.00
รวม	540	100.00

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป จำนวน(คน) ร้อยละ		
<b>อายุ</b>		
21-40	27	5.00
41 – 60 ปี	289	53.50
61 – 90 ปี	224	41.50
รวม	540	100.00
<b>ดัชนีมวลกาย</b>		
น้อยกว่า 18.50	26	4.80
18.50– 22.99	152	28.10
23.0 0– 24.99	128	23.70
25.00 - 29.99	171	31.70
มากกว่า 30	63	11.70
รวม	540	100.00
<b>ระดับการศึกษาสูงสุด</b>		
ไม่ได้เรียน	112	20.70
ประถมศึกษา	343	63.50
มัธยมศึกษา/ปวช.	74	13.70
อนุปริญญา/ปวส	7	1.30
ปริญญาตรี	4	0.70
รวม	540	100.00
<b>โรคประจำตัว</b>		
ไม่มีโรคประจำตัว	281	52.0
มีโรคประจำตัว	259	48.00
<b>กลุ่มที่มีโรคประจำตัว</b>		
โรคไขมันในเลือดสูง	162	62.54
โรคเบาหวาน	74	28.57
โรคเก๊าท์	32	12.35
โรคหัวใจ	14	5.40

## ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป จำนวน(คน) ร้อยละ		
<b>โรคประจำตัวอื่น ๆ</b>		
ไทรอยด์	12	4.63
ภูมิแพ้, หอบหืด	11	4.25
ไต	4	1.54
ปวดข้อ(กระดูก)	3	1.15
นิ้ว	ในถุงน้ำดี 1	0.39
มะเร็งเต้านม	1	0.39
ต่อมลูกหมากโต	1	0.39
ตับแข็ง	1	0.39
กระเพาะอาหาร	1	0.39
<b>แหล่งอาหารที่รับประทานเป็นประจำ</b>		
ทำเองที่บ้าน	398	73.70
ทำเองเป็นบางครั้ง	83	15.40
ลูก หลานหรือผู้ดูแลทำให้	52	9.60
ซื้ออาหารสำเร็จรูป	7	1.30
รวม	540	100.00
<b>การสูบบุหรี่</b>		
ไม่สูบ	423	78.30
สูบ	40	7.40
เคยสูบแต่เลิกแล้ว	77	14.30
รวม	540	100.00
<b>จำนวนมวนที่สูบ/วัน</b>		
1 – 5 มวน	25	62.50
6 – 10 มวน	13	32.50
15 – 20 มวน	2	5.00
รวม	40	100.00

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<b>จำนวนปีที่เลิกสูบบุหรี่</b>		
0.5 – 10 ปี	39	50.65
11 – 20 ปี	21	27.27
21 – 30 ปี	12	15.58
31 – 55 ปี	5	6.49
รวม	77	100.00
<b>เคยได้รับความรู้เรื่องอาหารโรคความดันโลหิตสูง</b>		
ไม่เคย	191	35.40
เคย	349	64.60
รวม	540	100.00
<b>รับประทานยาลดความดันโลหิตตามคำสั่งแพทย์</b>		
ดื่มเป็นบางครั้ง	212	39.30
ดื่มบ่อยครั้ง	21	3.90
ทานทุกครั้ง	307	56.90
รวม	540	100.00

จากตารางที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 540 คน เพศชาย ร้อยละ 32.00 และเพศหญิง ร้อยละ 68.00 อายุเฉลี่ย 58.94 ปี (S.D. = 11.54) มีดัชนีมวลกาย 25.00 – 29.99 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> ร้อยละ 31.70 18.50 – 22.99 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> ร้อยละ 28.10 และ 23.00 – 24.99 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> ร้อยละ 23.70 ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 63.50 รองลงมาไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 20.70 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 48.00 ในผู้ที่มีโรคประจำตัวพบว่า 2 อันดับแรกคือ โรคไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 30.00 และโรคเบาหวาน ร้อยละ 13.70 สำหรับแหล่งอาหารที่รับประทานเป็นประจำนั้นพบว่าส่วนใหญ่ทำเองที่บ้าน ร้อยละ 73.70 เรื่องการสูบบุหรี่นั้นส่วนใหญ่ ไม่เคยสูบบุหรี่ ร้อยละ 78.30 ในผู้ที่สูบบุหรี่พบว่าสูบ 1-5 มวนต่อวัน ร้อยละ 62.50 6-10 มวน ร้อยละ 32.50 และ 15-20 มวน ร้อยละ 5.00 และมีผู้ที่เคยสูบบุหรี่แต่เลิกแล้ว ร้อยละ 14.30 ในผู้ที่เลิกสูบบุหรี่พบว่า เลิกสูบบุหรี่ 5 เดือน -10 ปี ร้อยละ 50.65 11-20 ปี ร้อยละ 27.27 21-30 ปี ร้อยละ 15.58 และ 31-55 ปี ร้อยละ 6.49 ในเรื่องของการได้รับความรู้เรื่องอาหารโรค

ความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ เคยได้รับความรู้ร้อยละ 64.60 ส่วนในเรื่องการรับประทานยาลดความดันโลหิตสูงตามคำสั่งแพทย์ ส่วนใหญ่จะทานทุกครั้ง ร้อยละ 56.90

## ส่วนที่ 2 ความรู้ทางโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.2 จำนวน ร้อยละ ของระดับความรู้ทางโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับความรู้ทางโภชนาการ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ต่ำมาก (0-5 คะแนน)	16	3.00
ต่ำ (6-10 คะแนน)	94	17.40
พอใช้ (11-15 คะแนน)	264	48.90
ดี (16-20 คะแนน)	166	30.70

จากตารางที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่าง มีความรู้ทางโภชนาการระดับพอใช้ ร้อยละ 48.90 รองลงมา มีความรู้ทางโภชนาการระดับดี ร้อยละ 30.70 มีความรู้ทางโภชนาการในระดับต่ำ และต่ำมาก ร้อยละ 17.40 และ 3.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 จำนวน ร้อยละ ผู้ตอบผิดจำแนกตามระดับความรู้ทางโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อความ	จำนวนผู้ตอบผิด				ภาพรวม จำนวน (ร้อยละ)
	ต่ำมาก (n=16) จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ (n=94) จำนวน (ร้อยละ)	พอใช้ (n=264) จำนวน (ร้อยละ)	ระดับดี (n=166) จำนวน (ร้อยละ)	
1. เครื่องปรุงรสที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง (พริกป่น , น้ำมะนาว , ถั่วลิสงป่น , น้ำปลาหรือเกลือ)	8 (50.00)	47 (50.00)	76 (28.79)	9 (5.42)	140 (25.93)

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ข้อความ	จำนวนผู้ตอบผิด				ภาพรวม จำนวน (ร้อยละ)
	ต่ำมาก	ต่ำ	พอใช้	ดี	
	(n=16) จำนวน (ร้อยละ)	(n=94) จำนวน (ร้อยละ)	(n=264) จำนวน (ร้อยละ)	(n=166) จำนวน (ร้อยละ)	
2. สารปรุงแต่งอาหารที่ทำให้เกิดความ ดันโลหิตสูง (สีผสมอาหาร, เครื่องเทศ, พริกไทย, ผงชูรส/ผงปรุงรส)	11 (68.75)	46 (48.93)	67 (25.37)	12 (7.22)	136 (25.19)
3. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ทำให้เกิด ความดันโลหิตสูง (ปลาทูทอด, ปลา นิลบั้ง, ไก่หนึ่ง, หมูต้ม)	10 (62.50)	74 (78.72)	180 (68.18)	67 (40.36)	331 (61.30)
4. อาหารเนื้อสัตว์ในข้อใดที่ เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคความดัน โลหิตสูง (ตับหมู, ไข่ไก่, ไข่ปลาอ่อน, เนื้อปลาอ่อน)	14 (87.50)	66 (70.21)	91 (34.47)	13 (7.83)	184 (34.07)
5. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควร เลือกบริโภคเนื้อสัตว์ชนิดใด (เนื้อหมู, ไก่, เนื้อปลา, กุ้งทะเล)	14 (87.50)	54 (57.44)	64 (24.24)	11 (6.62)	143 (26.48)
6. อาหารที่ทำให้ความดันโลหิตสูง (แกงฟักเขียว, แกงฟักทอง, แอ๊ปเปิ้ลอบ, แกงผักกาด)	14 (87.50)	64 (68.08)	91 (34.47)	17 (10.24)	186 (34.44)
7. อาหารประเภทแป้งที่ผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยง (ข้าวโพดต้ม, มันเทศหนึ่ง, เมล็ดขนุนต้ม, ข้าวเหนียวสังขยา)	15 (93.75)	69 (73.40)	93 (35.22)	14 (8.43)	191 (35.37)
8. ผลไม้ที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิต สูง ควรเลือกบริโภคมากที่สุด (องุ่นเขียว, ลิ้นจี่, มะม่วงสุก, ฝรั่ง)	15 (93.75)	63 (67.02)	124 (46.97)	33 (19.88)	235 (43.52)

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ข้อความ	จำนวนผู้ตอบผิด				ภาพรวม จำนวน (ร้อยละ)
	ต่ำมาก (n=16) จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ (n=94) จำนวน (ร้อยละ)	พอใช้ (n=264) จำนวน (ร้อยละ)	ดี (n=166) จำนวน (ร้อยละ)	
9. ผลไม้ที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรเลือกบริโภค (ผลไม้อบแห้ง , ผลไม้แช่อิ่ม,ผลไม้กระป๋อง,ผลไม้สด)	11 (68.75)	19 (20.21)	22 (8.33)	3 (1.81)	55 (10.19)
10. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรเลือกบริโภคถั่วเมล็ดแห้งเพื่อให้ได้ใยอาหารข้อใดมากที่สุด (ถั่วดำ , ถั่วเหลือง , ถั่วแดงหลวง , ถั่วลิสง)	14 (87.50)	80 (85.10)	200 (75.76)	98 (59.03)	392 (72.59)
11. อาหารผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยง (ถั่วเขียวต้ม , ลูกเดือยต้ม , ถั่วแระต้ม , เมล็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว)	16 (100.00)	47 (50.00)	45 (17.05)	7 (4.22)	115 (21.30)
12. เครื่องดื่มที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (น้ำผลไม้สำเร็จรูป , เครื่องดื่มชูกำลัง , น้ำหวาน , น้ำเปล่าสะอาด)	11 (68.75)	45 (47.87)	70 (26.52)	13 (7.83)	139 (25.74)
13. เครื่องดื่มช่วยลดโรคความดันโลหิตสูงได้ (น้ำใบบัวบก , น้ำหวาน , ชาดำเย็น , น้ำตาลสด)	12 (75.00)	49 (52.13)	52 (19.70)	20 (12.05)	133 (24.63)
14. เครื่องดื่มที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยง (นมรสจืดไขมันต่ำ , น้ำสมุนไพรไม่หวาน , น้ำเต้าหู้ , กาแฟ)	10 (62.50)	30 (31.91)	34 (12.88)	8 (4.82)	82 (15.19)

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ข้อความ	จำนวนผู้ตอบผิด				ภาพรวม จำนวน (ร้อยละ)
	ต่ำมาก	ต่ำ	พอใช้	ดี	
	(n=16) จำนวน (ร้อยละ)	(n=94) จำนวน (ร้อยละ)	(n=264) จำนวน (ร้อยละ)	(n=166) จำนวน (ร้อยละ)	
15. เครื่องดื่มทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ (น้ำกระเจี๊ยบ, น้ำใบเตย, น้ำมะตูม, เหล้าคองยา)	12 (75.00)	33 (35.11)	15 (5.68)	1 (0.60)	61 (11.30)
16. ไขมันที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (กะทิ, น้ำมันหมู, น้ำมันปาล์ม, น้ำมันถั่วเหลือง)	12 (75.00)	39 (41.49)	57 (21.59)	7 (4.22)	115 (21.30)
17. อาหารทอดที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรเลี่ยงมากที่สุด (ไข่ทอด, ไก่ทอด, จิ้นเกลือทอด, ปลานิลทอด)	13 (81.25)	76 (80.85)	142 (53.78)	64 (38.55)	295 (54.63)
18. แขนงที่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยง (แขนงผักบั้งใส่ปลา, แขนงอ่อมไก่/หมู, แขนงแคไก่, แขนงผักขี้หนูใส่หมู)	14 (87.50)	56 (59.57)	63 (23.86)	13 (7.83)	146 (27.04)
19. น้ำพริกในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยง (น้ำพริกปลา, น้ำพริกปลาร้า, น้ำพริกหนุ่ม, น้ำพริกน้ำปู)	15 (93.75)	75 (79.79)	206 (78.03)	87 (52.41)	383 (70.93)
20. วิธีการประกอบอาหารเหมาะสมกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มากที่สุด (ทอด, ผัด, นึ่ง, ยำสามรส)	12 (75.00)	50 (53.19)	80 (30.30)	24 (14.46)	166 (30.75)



จากตารางที่ 4.3 เมื่อพิจารณาตามรายชื่อ จากแบบ สอบถามความรู้ทางโภชนาการของ กลุ่มตัวอย่าง แบ่งตามระดับความรู้ทางโภชนาการ มีดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ทางโภชนาการระดับต่ำมาก มีจำนวน 16 คน กลุ่มตัวอย่าง ตอบผิดมากที่สุด เรียงลำดับจากจำนวนข้อที่ตอบผิดจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

1.1 อาหารที่กลุ่มตัวอย่างควรหลีกเลี่ยง

(ถั่วเขียวต้ม , ลูกเคี้ยวต้ม , ถั่วแระต้ม) มีผู้ตอบผิด จำนวน 16 คน (ร้อยละ 100)

1.2 มีผู้ตอบผิดได้คะแนนเท่ากันทั้งหมด 3 ข้อ ได้แก่

1.2.1 อาหารประเภทแป้งที่กลุ่มตัวอย่างควรหลีกเลี่ยง (ข้าวโพดต้ม , มันเทศนึ่ง , เมล็ดขนุนต้ม , ข้าวเหนียวสังขยา) มีผู้ตอบผิด จำนวน 15 คน (ร้อยละ 93.75)

1.2.2 ผลไม้ที่กลุ่มตัวอย่างควรเลือกบริโภคมากที่สุด (องุ่นเขียว , ลิ้นจี่ , มะม่วงสุก , ฝรั่ง) มีผู้ตอบผิด จำนวน 15 คน (ร้อยละ 93.75)

1.2.3 น้ำพริกที่กลุ่มตัวอย่างควรหลีกเลี่ยง (น้ำพริกปลา , น้ำพริกปลา ร้า , น้ำพริกหนุ่ม , น้ำพริกน้ำปู) มีผู้ตอบผิด จำนวน 15 คน (ร้อยละ 93.75)

1.3 มีผู้ตอบผิดได้คะแนนเท่ากันทั้งหมด 5 ข้อ ได้แก่

1.3.1 อาหารเนื้อสัตว์ที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง (ตับหมู, ไข่ไก่, ไข่ ปลาช่อน, เนื้อปลาช่อน) มีผู้ตอบผิด จำนวน 14 คน (ร้อยละ 87.50)

1.3.2 กลุ่มตัวอย่างควรเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ชนิดใด (เนื้อหมู, ไก่, เนื้อ ปลา, กุ้ง ทะเล) มีผู้ตอบผิด จำนวน 14 คน (ร้อยละ 87.50)

1.3.3 อาหารที่ทำให้ความดันโลหิตสูง (แกงผักเขียว, แกงผักทอง, แอ๊ปเปิ้ลอบ, แกงผักกาด) มีผู้ตอบผิด จำนวน 14 คน (ร้อยละ 87.50)

1.3.4 กลุ่มตัวอย่างควรเลือกบริโภคถั่วเมล็ดแห้งเพื่อให้ ได้ใยอาหารข้อ ใดมากที่สุด (ถั่วดำ, ถั่วเหลือง, ถั่วแดงหลวง, ถั่วลิสง) มีผู้ตอบผิด จำนวน 14 คน (ร้อยละ 87.50)

1.3.5 แกงที่กลุ่มตัวอย่างควรหลีกเลี่ยง (แกงผักบุ้งใส่ปลา, แกงอ่อมไก่/ หมู, แกงแคไก่, แกงผักชีหูดใส่หมู) มีผู้ตอบผิด จำนวน 14 คน (ร้อยละ 87.50)

2. กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ทางโภชนาการระดับต่ำ มีจำนวน 94 คน กลุ่มตัวอย่างตอบผิด มากที่สุด เรียงลำดับจากจำนวนข้อที่ตอบผิดจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

2.1 กลุ่มตัวอย่างควรเลือกบริโภคถั่วเมล็ดแห้งเพื่อให้ได้ใยอาหารข้อใดมากที่สุด (ถั่วดำ, ถั่วเหลือง, ถั่วแดงหลวง, ถั่วลิสง) มีผู้ตอบผิด จำนวน 80 คน (ร้อยละ 85.15)

2.2 อาหารทอดที่กลุ่มตัวอย่างควรเลี่ยงมากที่สุด (ไข่ทอด, ไก่ทอด, จิ้นเกลือ ทอด, ปลานิลทอด) มีผู้ตอบผิด จำนวน 76 คน (ร้อยละ 80.85)

2.3 น้ำพริกในข้อใดที่กลุ่มตัวอย่างควรหลีกเลี่ยง (น้ำพริกปลา , น้ำพริกปลาร้า , น้ำพริกหนุ่ม , น้ำพริกน้ำปู) มีผู้ตอบผิด จำนวน 75 คน (ร้อยละ 79.79)

3. กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ทางโภชนาการระดับพอใช้ มีจำนวน 264 คน กลุ่มตัวอย่างตอบผิดมากที่สุดเรียงลำดับจากจำนวนข้อที่ตอบผิดจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

3.1 น้ำพริกในข้อใดที่กลุ่มตัวอย่างควรหลีกเลี่ยง (น้ำพริกปลา , น้ำพริกปลาร้า , น้ำพริกหนุ่ม , น้ำพริกน้ำปู) มีผู้ตอบผิด จำนวน 206 คน (ร้อยละ 78.03)

3.2 กลุ่มตัวอย่างควรเลือกบริโภคถั่วเมล็ดแห้งเพื่อให้ได้ใยอาหารข้อใดมากที่สุด ( ถั่วดำ , ถั่วเหลือง , ถั่วแดงหลวง , ถั่วลิสง) มีผู้ตอบผิด จำนวน 200 คน (ร้อยละ 75.76)

3.3 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง (ปลาทูทอด , ปลานิลปิ้ง , ไก่หนึ่ง , หมูต้ม) มีผู้ตอบผิด จำนวน 180 คน (ร้อยละ 68.18)

4. กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ทางโภชนาการระดับพอใช้ มีจำนวน 166 คน กลุ่มตัวอย่างตอบผิดมากที่สุด เรียงลำดับจากจำนวนข้อที่ตอบผิดจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับ ดังนี้

4.1 กลุ่มตัวอย่างควรเลือกบริโภคถั่วเมล็ดแห้งเพื่อให้ได้ใยอาหารข้อใดมากที่สุด ( ถั่วดำ , ถั่วเหลือง , ถั่วแดงหลวง , ถั่วลิสง) มีผู้ตอบผิด จำนวน 98 คน (ร้อยละ 59.04)

4.2 น้ำพริกในข้อใดที่กลุ่มตัวอย่างควรหลีกเลี่ยง (น้ำพริกปลา , น้ำพริกปลาร้า , น้ำพริกหนุ่ม , น้ำพริกน้ำปู) มีผู้ตอบผิด จำนวน 206 คน (ร้อยละ 52.41)

4.3 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง (ปลาทูทอด , ปลานิลปิ้ง , ไก่หนึ่ง , หมูต้ม) มีผู้ตอบผิด จำนวน 180 คน (ร้อยละ 40.36)

### ส่วนที่ 3 การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.4 จำนวน ร้อยละ ของระดับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับการปฏิบัติตน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ต่ำมาก (0 – 32 คะแนน)	0	0.00
ต่ำ (33 – 64 คะแนน)	51	9.40
พอใช้ (65 – 96 คะแนน)	444	82.30
ดี (97 – 128 คะแนน)	45	8.30

จากตารางที่ 4.4 กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 82.30 รองลงมาได้มีการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 9.40 และมีการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 8.30

ตารางที่ 4.5 จำนวน ร้อยละ ของระดับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร			ภาพรวม
	ต่ำ (n=51)	พอใช้ (n=444)	ดี (n=45)	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. รับประทานข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ	48 (94.10)	374 (84.20)	25 (55.60)	447 (82.78)
2. รับประทานอาหารประเภทแป้ง	40 (78.40)	219 (49.30)	8 (17.80)	267 (49.44)
3. รับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน	43 (84.30)	234 (52.70)	3 (6.70)	280 (51.85)
4. รับประทานเนื้อสัตว์แปรรูปที่ปรุงรส	40 (78.40)	172 (38.70)	3 (6.70)	215 (39.81)
5. รับประทานเนื้อสัตว์หมักดอง	42 (82.40)	156 (35.10)	3 (6.70)	201 (37.22)
6. รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์คู่กับน้ำจิ้ม	39 (76.50)	139 (31.30)	3 (6.70)	181 (35.52)
7. รับประทานเนื้อสัตว์บรรจุกระป๋อง	12 (23.50)	39 (8.80)	1 (2.20)	52 (9.63)
8. รับประทานอาหารประเภท แกงฮังเล แกงอ่อม ต้มขม แอ้ป่องออ ขาหมูพะโล้ ไช้พะโล้	32 (62.70)	122 (27.50)	2 (4.40)	156 (28.89)
9. รับประทานอาหารประเภทยำ หรือปรุงรสสามรส	33 (64.70)	163 (36.70)	6 (13.30)	202 (37.41)

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติตน ในการบริโภคอาหาร			ภาพรวม
	ต่ำ (n=51)	พอใช้ (n=444)	ดี (n=45)	540 คน
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
10. รับประทานไข่ไก่ ไข่เป็ด	44 (86.30)	351 (79.10)	24 (53.30)	419 (77.59)
11. รับประทานเครื่องในสัตว์	30 (58.80)	106 (23.90)	3 (6.70)	139 (25.74)
12. รับประทานปลา	26 (51.00)	206 (46.40)	13 (28.9)	245 (45.37)
13. รับประทานถั่วเมล็ดแห้ง	43 (84.30)	377 (84.90)	33 (73.30)	453 (83.89)
14. รับประทานผักชนิดต่างๆ	13 (25.50)	119 (26.80)	4 (8.90)	136 (25.19)
15. รับประทานผักที่ดองเกลือ	20 (39.20)	72 (16.20)	1 (2.20)	93 (17.22)
16. รับประทานผลไม้รสหวาน	41 (80.40)	261 (58.80)	9 (20.00)	311 (57.59)
17. รับประทานมะละกอ กล้วย ส้ม	27 (2.90)	232 (52.30)	16 (35.60)	275 (50.93)
18. รับประทานผลไม้ดอง	13 (25.50)	38 (8.60)	6 (13.30)	57 (10.56)
19. ใช้กะปี้ในการประกอบอาหาร	49 (96.10)	377 (84.90)	32 (71.10)	458 (84.82)
20. ใช้น้ำมันพืชปาล์ม / น้ำมันหมู	36 (70.60)	218 (49.10)	4 (8.90)	258 (47.79)

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติตน			ภาพรวม
	ในการบริโภคอาหาร			
	ต่ำ (n=51)	พอใช้ (n=444)	ดี (n=45)	540 คน
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
21. ใช้น้ำมันพืชถั่วเหลือง รำข้าว	26	183	9	218
ทานตะวัน หรือข้าวโพด	(51.00)	(41.20)	(20.00)	(40.37)
22. รับประทานอาหารที่ใส่กะทิ	37	139	2	178
	(72.50)	(31.30)	(4.40)	(32.97)
23. รับประทานอาหารทอด	48	261	5	314
	(94.10)	(58.80)	(11.10)	(58.15)
24. ดื่มนมปรุงแต่งรส	32	214	12	258
	(62.70)	(48.20)	(26.70)	(47.78)
25. ดื่มเครื่องดื่มที่ปรุงสำเร็จ 3 ใน 1	36	175	5	216
	(70.60)	(39.40)	(11.10)	(40.00)
26. ดื่มนมกาแฟ	28	129	5	162
	(54.90)	(29.10)	(11.10)	(30.00)
27. ดื่มน้ำอัดลม	18	29	5	52
	(35.30)	(6.50)	(11.10)	(9.63)
28. ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	19	34	2	55
	(37.30)	(7.70)	(4.40)	(10.86)
29. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	23	36	4	63
	(45.10)	(8.10)	(8.90)	(11.67)
30. รับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส / ซุป	48	334	16	398
ก้อน / ซุปผง	(94.10)	(75.20)	(35.60)	(73.71)
31. รับประทานอาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ	22	77	15	114
	(43.10)	(17.30)	(33.30)	(21.11)

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติตน ในการบริโภคอาหาร			ภาพรวม
	ต่ำ (n=51) จำนวน (ร้อยละ)	พอใช้ (n=444) จำนวน (ร้อยละ)	ดี (n=45) จำนวน (ร้อยละ)	540 คน จำนวน (ร้อยละ)
32. เติมน้ำปลา / เกลือ ก่อนรับประทาน อาหาร	40 (78.40)	226 (50.90)	11 (24.40)	277 (51.30)

จากตารางที่ 4.5 เมื่อพิจารณารายชื่อจากแบบสอบถามการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง มีทั้งอาหารที่ควรบริโภค และอาหารที่ไม่ควรบริโภค แบ่งได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารระดับต่ำ มีจำนวน 51 คน เรียงลำดับจากจำนวนข้อที่ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารต่ำ จากมากไปหาน้อย 3 อันดับ ดังนี้

1.1 ใช้กะปิในการประกอบอาหาร มีผู้ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารระดับต่ำจำนวน 49 คน (ร้อยละ 96.10)

1.2 มีผู้ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารได้คะแนนเท่ากันทั้งหมด 3 ข้อ ได้แก่

1.2.1 รับประทานข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ มีผู้ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารระดับต่ำจำนวน 48 คน (ร้อยละ 94.10)

1.2.2 รับประทานอาหารทอด มีผู้ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารระดับต่ำจำนวน 48 คน (ร้อยละ 94.10)

1.2.3 รับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส / ซุปก้อน / ซุปผง มีผู้ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารระดับต่ำจำนวน 48 คน (ร้อยละ 94.10)

1.3 รับประทานไข่ไก่ ไข่เป็ด มีผู้ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารระดับต่ำจำนวน 44 คน (ร้อยละ 86.30)

2. กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร ระดับพอใช้มีจำนวน 444 คน เรียงลำดับจากจำนวนข้อที่ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารต่ำ จากมากไปหาน้อย 3 อันดับ ดังนี้

2.1 มีผู้ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร ได้คะแนนการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารเท่ากันจำนวน 2 ข้อ ได้แก่

2.1.1 รับประทานถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วเหลือง  
มีผู้ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารระดับต่ำจำนวน 377 คน (ร้อยละ 84.90)

2.1.2 ใช้กะปิในการประกอบอาหาร มีผู้ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร  
ระดับต่ำ จำนวน 377 คน (ร้อยละ 84.90)

2.2 รับประทานข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ มีผู้ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร  
ระดับต่ำจำนวน 374 คน (ร้อยละ 84.20)

2.3 รับประทานไข่ไก่ ไข่เป็ด มีผู้ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารระดับต่ำ  
จำนวน 351 คน (ร้อยละ 79.10)

3. กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร ระดับดี จำนวน 45 คน เรียงลำดับ  
จากจำนวนข้อที่ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารต่ำจากมากไปหาน้อย 3 อันดับ ดังนี้

3.1 รับประทานถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วเหลือง มีผู้ปฏิบัติ  
ตนในการบริโภคอาหารระดับต่ำจำนวน 33 คน (ร้อยละ 73.30)

3.2. ใช้กะปิในการประกอบอาหาร มีผู้ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารระดับต่ำ  
จำนวน 32 คน (ร้อยละ 71.10)

3.3 รับประทานข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ มีผู้ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร  
ระดับต่ำ จำนวน 25 คน (ร้อยละ 55.60)

#### ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับความรู้ทางโภชนาการและการ ปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.6 เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับความรู้ทางโภชนาการของ  
กลุ่มตัวอย่าง (n = 540)

ปัจจัย	จำนวน(ร้อยละ)	ค่าเฉลี่ย (Mean)		
		คะแนนความรู้ ทางโภชนาการ	95% Confidence Interval for Mean	p-value
อายุ				
20-40	27 (5.00)	13.93	12.77 - 15.09	0.06
41-60	289 (53.50)	13.53	13.13 - 13.93	
61-90	224 (41.50)	12.88	12.42 - 13.33	

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ปัจจัย	จำนวน(ร้อยละ)	ค่าเฉลี่ย (Mean)		p-value
		คะแนนความรู้ทางโภชนาการ	95% Confidence Interval for Mean	
เพศ				
ชาย	173 (32.00)	12.93	12.41 - 13.45	0.10
หญิง	367 (68.00)	13.45	13.09 - 13.80	
ระดับการศึกษา				
ไม่ได้เรียน	112 (20.70)	12.13	11.47 - 12.80	0.00**
ประถมศึกษา	343 (63.50)	13.20	12.84 - 13.57	
มัธยมศึกษาขึ้นไป	85 (15.70)	15.09	14.57 - 15.62	
ดัชนีมวลกาย				
< 18.50	26 (4.80)	12.15	11.08 - 13.22	0.03*
≥ 18.50 - 22.99	152 (28.10)	12.88	12.31 - 13.44	
≥ 23.00	362 (67.00)	13.53	13.18 - 13.89	

\*p &lt; 0.05

\*\* p &lt; 0.01

จากตารางที่ 4.6 เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับความรู้ทางโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี มีความรู้ทางโภชนาการดีกว่ากลุ่มตัวอย่างในทุกระดับอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 41-60 ปี มีระดับคะแนนความรู้เฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 13.53 คะแนน ส่วนเพศกับความรู้ทางโภชนาการ เพศหญิง มีความรู้ทางโภชนาการดีกว่าเพศชาย โดยกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง มีระดับคะแนนความรู้เฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 13.45 คะแนน การเปรียบเทียบระดับการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ทางโภชนาการพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไปมีความรู้ทางโภชนาการดีกว่ากลุ่มตัวอย่าง ที่ไม่ได้เรียนหนังสือ และได้เรียนหนังสือระดับประถมศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาขึ้นไป มีระดับคะแนนความรู้เฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 15.09 คะแนน และระดับการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 การเปรียบเทียบระหว่างดัชนีมวลกายกับความรู้ทางโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับดัชนีมวลกาย  $\geq 23.00$  กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> มีความรู้ทางโภชนาการดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีดัชนีมวลกาย  $\leq 18.50$



กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> และ  $\geq 18.50-22.99$  กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับดัชนีมวลกาย  $\geq 23.00$  กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> มีระดับคะแนนความรู้เฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 13.53 คะแนน ระดับดัชนีมวลกายกับความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.7 เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง (n = 540)

ปัจจัย	จำนวน(ร้อยละ)	ค่าเฉลี่ย(Mean) คะแนน การปฏิบัติตนใน การบริโภคอาหาร	95% Confidence Interval for Mean	p-value
อายุ				
20-40	27 (5.00)	75.59	71.27 – 79.92	0.00**
41-60	289 (53.50)	78.69	77.32 – 80.05	
61-90	224 (41.50)	82.31	80.76 – 83.87	
เพศ				
ชาย	173 (32.00)	76.35	74.71 – 77.98	0.00**
หญิง	367 (68.00)	81.77	80.54 – 83.00	
ระดับการศึกษา				
ไม่ได้เรียน	112 (20.70)	81.94	79.78 – 84.10	0.17
ประถมศึกษา	343 (63.50)	79.52	78.28 – 80.77	
มัธยมศึกษาขึ้นไป	85 (15.70)	79.59	76.81 – 82.37	
ดัชนีมวลกาย				
< 18.50	26 (4.80)	74.12	66.81 – 79.42	0.02*
$\geq 18.50 - 22.99$	152 (28.10)	81.09	79.07 – 83.11	
$\geq 23.00$	362 (67.00)	80.02	78.84 – 81.20	
ระดับความรู้ทางโภชนาการ				
ต่ำ	110 (20.40)	76.18	74.08 – 78.28	0.00**
พอใช้	264 (48.90)	80.26	78.89 – 81.62	
ดี	166 (30.70)	82.23	80.27 – 84.20	

\*p < 0.05

\*\* p < 0.01

จากตารางที่ 4.7 เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ที่มีอายุระหว่าง 61-90 ปี มีการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารดีกว่ากลุ่มตัวอย่างในทุกระดับอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 61-90 ปี มีระดับคะแนนการปฏิบัติตนเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 82.31 คะแนน และอายุกับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนเพศกับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร เพศหญิงมีการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารดีกว่าเพศชาย โดยกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง มีระดับคะแนนการปฏิบัติตนเฉลี่ย ( Mean) เท่ากับ 81.77 คะแนน และเพศกับระดับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 การเปรียบเทียบระดับการศึกษากับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เรียนหนังสือมีการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้เรียนหนังสือในทุกระดับระดับการศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เรียนหนังสือมีระดับคะแนนการปฏิบัติตนเฉลี่ย ( Mean) เท่ากับ 91.94 คะแนน และระดับการศึกษากับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กัน การเปรียบเทียบระหว่างดัชนีมวลกายกับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับดัชนีมวลกาย  $\geq 18.50 - 22.99$  กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> มีการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารดีกว่ากลุ่มตัวอย่างในทุกระดับของดัชนีมวลกาย โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับดัชนีมวลกาย  $\geq 18.50 - 22.99$  กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> มีระดับคะแนนการปฏิบัติตนเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 81.09 คะแนน และระดับดัชนีมวลกายกับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การเปรียบเทียบการความรู้ทางโภชนาการกับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ทางโภชนาการระดับดี มีระดับคะแนนการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ทางโภชนาการในระดับต่ำและพอใช้ โดยมีระดับคะแนนการปฏิบัติตนเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 82.23 คะแนน และระดับการความรู้ทางโภชนาการกับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ศึกษากับความรู้ทางโภชนาการและการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ศึกษากับความรู้ทางโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัยส่วนบุคคล	ความรู้ทางโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง			
	ไม่ตี	(ร้อยละ) ดี	(ร้อยละ)	Risk Ratio 95%CI
อายุ				
20 – 60	210 (66.50)	106 (33.50)	0.908 ( 0.81, 1.01)	
61 – 90	164 (73.20)	60(26.80)		
เพศ				
ชาย	133 (76.90)	40 (23.10)	1.17 (1.05, 1.31) *	
หญิง	241 (65.70)	126 (34.30)		
ระดับการศึกษา				
ไม่ได้เรียน	93 (83.00)	19 (17.0)	0)	1.2 7 (1.14, 1.41)**
เรียน	281 (65.7	0) 147 (34.3	0)	
ดัชนีมวลกาย				
≤ 22.99	132 (74.20)	46 (25.80)	1.11 (0.99 , 1.24)	
≥ 23.00	242 (66.90)	120 (33.10)		
เคยได้รับความรู้เรื่องอาหาร โรคความดันโลหิตสูง				
ไม่เคย	151 (79.10)	40 (20.90)	1.24 (1.11 , 1.38)**	
เคย	223 (63.90)	126 (36.10)		

\*p <0.05

\*\* p <0.01

จากตารางที่ 4.8 ปัจจัยศึกษาที่สัมพันธ์กับระดับความรู้ทางโภชนาการที่ไม่ดีของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา และเคยได้รับความรู้เรื่องอาหาร โรคความดันโลหิตสูง มาก่อน ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ศึกษาเพศกับความรู้ทางโภชนาการ พบว่า เพศ

มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความรู้ทางโภชนาการ เพศชายมีระดับความรู้ทางโภชนาการไม่ดีกว่าเพศหญิง 1.17 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เรียนหนังสือมีระดับความรู้ทางโภชนาการไม่ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้เรียนหนังสือ 1.27 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยได้รับความรู้เรื่องอาหารโรคความดันโลหิตมีระดับความรู้ทางโภชนาการไม่ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เคยได้รับความรู้เรื่องอาหารโรคความดันโลหิต 1.24 เท่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ศึกษากับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัย	การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง			Risk Ratio(95% CI)
	ไม่ดี	ดี	ดี	
อายุ		(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	
20 – 60	300 (94.90)	16 (5.10)	1.09 (1.03, 1.15)**	
61 – 90	195 (87.10)	29 (12.90)		
เพศ				
ชาย	167 (96.50)	6 (3.50)	1.08 (1.03, 1.13)**	
หญิง	328 (89.40)	39 (10.60)		
ระดับการศึกษา				
ไม่ได้เรียน	99 (88.40)	13 (11.60)	0.96 (0.89, 1.03)	
เรียน	369 (92.50)	32 (7.50)		
ดัชนีมวลกาย				
≥ 23.00	339 (93.60)	23 (6.40)	1.10 (1.00, 1.80)	
≤ 22.99	156 (87.60)	22 (12.40)		
เคยได้รับความรู้เรื่องอาหารโรคความดันโลหิต				
ไม่เคย	179 (93.70)	12 (6.30)	1.04 (0.96, 1.09)	
เคย	316 (90.50)	33 (9.50)		
ความรู้ทางโภชนาการ				
ไม่ดี	347 (92.80)	27 (7.20)	1.04 (0.98, 1.11)	
ดี	148 (89.20)	18 (10.80)		

\* p <0.05

\*\* p <0.01

จากตารางที่ 4.9 ปัจจัยศึกษาที่สัมพันธ์กับระดับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ เพศ ดัชนีมวลกาย ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ศึกษาอายุกับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร พบว่าอายุมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร กลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 20 – 60 ปี มีระดับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารไม่ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 61 - 90 ปี 1.09 เท่า เพศชายมีระดับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารไม่ดีกว่าเพศหญิง 1.08 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับดัชนีมวลกาย  $\geq 23.00$  กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> มีการปฏิบัติตนไม่ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับดัชนีมวลกาย  $\leq 22.99$  กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> 1.10 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ