

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบ Case – Control study เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินของชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอายุระหว่าง 40 – 60 ปี แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มศึกษา จำนวน 153 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 153 คน เก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 10 กรกฎาคม - 10 สิงหาคม 2553 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลการบริโภคอาหาร และการเคลื่อนไหวออกแรง ดำเนินการเก็บ รวบรวม ข้อมูล และ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย ที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินด้วย Chi-square และ Odd Ratio 95% Confidence Interval of Odds Ratio ผลการศึกษารูปได้ ดังนี้

#### สรุปผลการศึกษา

##### ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุม จำนวน 153 คนเท่ากัน พบว่ากลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุม มีลักษณะใกล้เคียงกัน ดังนี้ เพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 61.4 และ 59.5) มากกว่าร้อยละ 40 มีอายุ 40 - 45 ปี (ร้อยละ 44.4) เท่ากัน (ค่าเฉลี่ย 47.64 ปี ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.98) ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 64.7 และ 66.0) มากกว่าร้อยละ 90 สถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 95.4 และ 93.5) มากกว่าครึ่งหนึ่งไม่ได้รับการศึกษา (ร้อยละ 58.8 และ 66.7) ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม (ร้อยละ 98.0 และ 94.7) มากกว่าร้อยละ 70 มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัว น้อยกว่า 4,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 70.6 และ 77.1) กว่าครึ่งหนึ่งอาศัยอยู่ในครอบครัวขนาดกลาง (ร้อยละ 53.6 และ 48.4) ตามลำดับ

## ข้อมูลสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุมมีโรคประจำตัวใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 8.5 และ 7.2) เมื่อจำแนกโรคประจำตัว พบว่ากลุ่มศึกษาป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 53.8 และ 36.4) ในขณะที่ กลุ่มศึกษาป่วยด้วยโรคเก๊าท์ น้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 46.2 และ 54.5) ทั้งกลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุมไม่เคยสูบบุหรี่ (ร้อยละ 92.8 และ 93.5) ส่วนวิธีการลดน้ำหนักตัว พบว่ากลุ่มศึกษามีการควบคุมอาหารในแต่ละมือน้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 42.6 และ 58.2)

## ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกิน

### 1. ปัจจัยด้านการบริโภคอาหาร

#### 1.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน

ทั้งกลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุมมีจำนวนมื้อในการรับประทานอาหารใน 1 วัน คือ รับประทานอาหาร จำนวน 3 มื้อไม่แตกต่างกัน (ร้อยละ 99.3 และ 96.7) แต่กลุ่มศึกษารับประทานอาหารมื้อเย็นมากกว่า (ร้อยละ 26.8 และ 22.2) กลุ่มศึกษารับประทานอาหารรสหวาน น้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 5.2 และ 7.2) ในขณะที่กลุ่มศึกษามีวิธีปรุงอาหาร โดยการทอด มากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 7.8 และ 5.9) และเมื่อพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคโดยภาพรวมพบว่ากลุ่มศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคในระดับเสี่ยงมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 20.3 และ 16.3) ตามลำดับ แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตามลำดับ

#### 1.2 การบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

การบริโภคอาหารประเภทแป้ง กลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุมมีการบริโภค ขนมจีน มันฝรั่ง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวโพด ขนมปัง และเผือก มากกว่ากลุ่มควบคุม โดยเฉพาะขนมปัง (ร้อยละ 30.1 และ 14.4 ) และขนมจีน (ร้อยละ 60.8 และ 45.1) ในขณะที่กลุ่มศึกษารับประทานข้าวเหนียว น้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 17.0 และ 22.9) และการบริโภคอาหารประเภทน้ำตาล กลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุมมีการบริโภคผลไม้ที่มีรสหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำผลไม้ ขนมหวาน กาแฟ และชา มากกว่ากลุ่มควบคุม โดยเฉพาะผลไม้ที่มีรสหวาน (ร้อยละ 61.4 และ 45.1) และน้ำอัดลม (ร้อยละ 56.9 และ 41.8) ในขณะที่กลุ่มศึกษารับประทานชา น้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 9.2 และ 11.8) และเมื่อพิจารณาระดับการบริโภคอาหาร ที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต โดยภาพรวมพบว่ากลุ่มศึกษามีการบริโภค อาหารที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตระดับมากกว่าปกติ มากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 40.5 และ 27.5) ตามลำดับ และพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P=0.016$ ) ตามลำดับ

### 1.3 การบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกโปรตีน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

กลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุมมีการบริโภค ไข่ไก่ เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา นม น้ำเต้าหู้ อาหารทะเลทุกชนิด เต้าหู้ขาวอ่อน เต้าเจี้ยวดำหรือขาว เครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง มากกว่ากลุ่มควบคุม โดยเฉพาะ น้ำเต้าหู้ (ร้อยละ 28.8 และ 17.0) อาหารทะเลทุกชนิด (ร้อยละ 23.5 และ 11.8) เต้าหู้ขาวอ่อน (ร้อยละ 18.3 และ 8.5) และเต้าเจี้ยวดำหรือขาว (ร้อยละ 18.3 และ 5.2) ในขณะที่กลุ่มศึกษารับประทานเนื้อวัว น้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 14.4 และ 15.0) เนื้อควาย (ร้อยละ 9.8 และ 12.4) และ ไข่เป็ด (ร้อยละ 2.0 และ 4.6) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาระดับการบริโภคอาหาร ที่ให้สารอาหารจำพวก โปรตีน โดยภาพรวมพบว่ากลุ่มศึกษามีการบริโภค อาหารที่ให้สารอาหารจำพวก โปรตีนระดับมากกว่าปกติ มากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 20.3 และ 8.5) ตามลำดับ และพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P=0.003$ ) ตามลำดับ

### 1.4 การบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกไขมัน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

การใช้น้ำมันในการประกอบอาหาร ของกลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุมมีการบริโภคน้ำมันพืชจากถั่วเหลือง น้ำมันพืชจากปาล์ม น้ำมันพืชจากเมล็ดทานตะวัน น้ำมันพืชจากรำข้าว และน้ำมันพืชจากข้าว โปด น้อยกว่า กลุ่มควบคุม โดยเฉพาะ การบริโภคน้ำมันพืชจากถั่วเหลือง (ร้อยละ 46.4 และ 69.9) และน้ำมันพืชจากรำข้าว (ร้อยละ 8.5 และ 17.6) ในขณะที่กลุ่มศึกษาใช้น้ำมันหมูมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 99.3 และ 62.1) และการบริโภคอาหาร ที่ใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบ กลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุมมีการบริโภคอาหารที่ปรุงด้วยวิธีการทอด อาหารที่มีเนื้อสัตว์ติดมันเป็นส่วนประกอบ อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการผัดที่ใช้น้ำมันมาก อาหารจานเดียว อาหารที่มีหนังสัตว์เป็นส่วนประกอบ ผัด /แกง ที่ใส่กะทิ ขนมหวานที่ใส่กะทิ อาหารว่างที่ปรุงด้วยวิธีการทอด ขนมหบเคี้ยวต่าง ๆ อาหารที่ใช้เนยเป็นส่วนประกอบ อาหารประเภทเบเกอรี่ต่าง ๆ และอาหารที่ใช้น้ำสลัดเป็นส่วนประกอบ มากกว่ากลุ่มควบคุม โดยเฉพาะ อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการผัดที่ใช้น้ำมันมาก ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยวผัด หอยทอด ผัดไทย ผัดซีอิ้ว (ร้อยละ 53.6 และ 35.3) อาหารจานเดียวประเภทข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวหมูกรอบ (ร้อยละ 49.7 และ 36.6) ผัด/แกง ที่ใส่กะทิ เช่นแกงเขียวหวาน แกงเผ็ด แกงมัสมั่น (ร้อยละ 34.0 และ 14.4) ขนมหวานที่ใส่กะทิ เช่น ก๋วยเตี๋ยวหลอด ข้าวมัน (ร้อยละ 26.1 และ 10.5) อาหารว่างที่ปรุงด้วยวิธีการทอด เช่นก๋วยเตี๋ยวทอด ปาท่องโก๋ คีอคาโค (ร้อยละ 25.5 และ 14.4) และอาหารที่ใช้เนยเป็นส่วนประกอบเช่น ขนมหิงทานเนย โรตีส (ร้อยละ 19.0 และ 2.6) เมื่อพิจารณาระดับการบริโภคอาหาร ที่ให้สารอาหารจำพวก ไขมัน โดยภาพรวมพบว่ากลุ่มศึกษามีการบริโภค อาหารที่ให้สารอาหารจำพวกไขมัน ระดับมากกว่าปกติ มากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 29.4 และ 14.4) ตามลำดับ พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P=0.001$ )

## 2. ปัจจัยด้านการเคลื่อนไหวออกแรง

### 2.1 การออกกำลังกาย ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

กลุ่มศึกษามีการออกกำลังกายโดยวิธีเดินอย่างรวดเร็ว น้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 75.8 และ 86.9) เช่นเดียวกับกลุ่มศึกษาที่ใช้การออกกำลังกายโดยวิธีปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก กระโดดเชือก และเล่นโยคะ น้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 2.6 และ 7.8) ในขณะที่การออกกำลังกายโดยการวิ่ง มีกลุ่มศึกษาใช้วิธีการดังกล่าวมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 18.3 และ 13.1) โดยกลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุม มีการออกกำลังกายระดับปกติ (ร้อยละ 18.3 และ 16.3) และระดับน้อยกว่าระดับปกติ (ร้อยละ 81.7 และ 83.7) ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย และไม่พบความแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายใน 2 กลุ่ม

### 2.2 การเคลื่อนไหวออกแรง ในชีวิตประจำวัน

กลุ่มศึกษา เป็นเจ้าของสวน/ไร่ มากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 96.7 และ 92.8) โดยที่กิจกรรมส่วนใหญ่ของกลุ่มศึกษาทำด้วยตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 73.9 และ 35.9) โดยที่มีคนงานช่วย 3 - 4 คน มากที่สุด (ร้อยละ 36.3 และ 26.1) ในขณะที่การมียานพาหนะใช้ในครัวเรือนของกลุ่มศึกษาใกล้เคียงกับกลุ่มควบคุม (ร้อยละ 96.1 และ 94.1) แต่ความถี่ของการใช้รถแบบใช้ทุกวัน ไปทำงานของกลุ่มศึกษามากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 46.4 และ 2.0) เช่นเดียวกับกลุ่มศึกษาใช้รถยนต์ในการเดินทางไปทำงานมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 70.6 และ 43.1) เมื่อพิจารณาระดับการ เคลื่อนไหวออกแรง ในชีวิตประจำวัน โดยภาพรวมพบว่ากลุ่มศึกษามีการเคลื่อนไหวออกแรงน้อยกว่าระดับปกติ มากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 66.7 และ 35.3) ตามลำดับ พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P=0.001$ )

## ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกิน

### 1. ปัจจัยด้านบริโภคน้ำดื่มกับภาวะโภชนาการเกิน

ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีพฤติกรรมการบริโภคน้ำดื่มระดับเสี่ยงมีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินไม่แตกต่างกับชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีพฤติกรรมการบริโภคน้ำดื่มระดับปกติ ในขณะที่ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการบริโภคน้ำดื่มที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตมากกว่าระดับปกติมีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินมากกว่าชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการบริโภคน้ำดื่มที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตระดับปกติ 1.80 เท่า ( $OR=1.80$  95%  $CI = 1.11-2.90$ ) เช่นเดียวกับชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการบริโภคน้ำดื่มที่ให้สารอาหารจำพวกโปรตีนมากกว่าระดับปกติ มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินมากกว่าชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการบริโภคน้ำดื่มที่ให้สารอาหารจำพวกโปรตีนระดับปกติ 2.73 เท่า ( $OR=2.73$  95%  $CI = 1.37-5.46$ ) และชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการบริโภคน้ำดื่ม

อาหารที่ให้สารอาหารจำพวกไขมันมากกว่าระดับปกติ มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินมากกว่า ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการบริโภครอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกไขมันระดับปกติ 2.48 เท่า (OR=2.48 95% CI = 1.40-4.38)

## 2. ปัจจัยด้านการเคลื่อนไหวออกแรงกับภาวะโภชนาการเกิน

ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการออกกำลังกายน้อยกว่าปกติ มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินไม่แตกต่างกับชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการออกกำลังกายระดับปกติ ในขณะที่ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงระดับน้อยกว่าปกติ มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินมากกว่า ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงระดับปกติ 3.66 เท่า (OR=3.66 95% CI = 2.28-5.87)

## 3. ข้อมูลทั่วไปกับภาวะโภชนาการเกิน

ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่ไม่ได้รับการศึกษามีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินไม่แตกต่างกับผู้ที่ได้รับการศึกษา และชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีรายได้น้อยกว่า 4,000 บาท มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินไม่แตกต่างกับชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีรายได้มากกว่า 4,000 บาท

## อภิปรายผล

### ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกิน

#### 1. ปัจจัยด้านการบริโภครอาหารกับภาวะโภชนาการเกิน

ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีพฤติกรรมการบริโภครอาหารระดับเสี่ยงมีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินไม่แตกต่างกับชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีพฤติกรรมการบริโภครอาหารระดับปกติ สอดคล้องกับการศึกษาของ วิไล เลาอย่าง ( 2550) ที่ศึกษาวัฒนธรรมอาหารของชาวม้ง : อดีตและปัจจุบัน พบว่าชาวม้งในปัจจุบันส่วนใหญ่รับประทานอาหารจำนวน 3 มื้อ อาหารที่รับประทานมากที่สุดคือมื้อกลางวัน แต่การปรุงอาหารโดยการใช้วิธีการต้มตามแบบวิถีชีวิตของชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง โดยการใส่น้ำมันหมู หรือหมูสามชั้นลงไปด้วย อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้ ในขณะที่ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการบริโภครอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตมากกว่าระดับปกติมีโอกาสดเกิดภาวะโภชนาการเกินมากกว่าชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการบริโภครอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตระดับปกติ 1.80 เท่า (OR=1.80 95% CI = 1.11-2.90) สอดคล้องกับการศึกษาของ วิไล เลาอย่าง ( 2550) พบว่าชาวม้งในปัจจุบันนิยมรับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน ซึ่งนิยมปลูกเองและซื้อจากร้านค้าในหมู่บ้าน รวมถึงการบริโภครน้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง ของหวาน ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ ซึ่งเป็นอาหารที่อยู่ในกลุ่มคาร์โบไฮเดรตมากขึ้น อาจเนื่องจากการคมนาคมที่สะดวก ความเจริญเริ่มมีมากขึ้น ทำให้สะดวกต่อการบริโภครมากขึ้น เป็นผลให้เกิด

ภาวะโภชนาการเกินในชาวไทยภูเขาเผ่าม้งเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับ ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกโปรตีนมากกว่าระดับปกติ มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินมากกว่า ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกโปรตีนระดับปกติ 2.73 เท่า (OR=2.73 95% CI = 1.37-5.46) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พงมาน มุสิกะสาร (2547) ที่ศึกษาการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะโภชนาการของชายวัยทอง ในชุมชนหนองแวงตาชู เขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น พบว่า ชายวัยทองบริโภคอาหารหมวดเนื้อ ไข่ นม ถั่ว (ร้อยละ 100) ซึ่งเป็นผลให้เกิดการบริโภคที่เกินพอดีอาจทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้และ เช่นเดียวกับชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกไขมันมากกว่าระดับปกติ มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินมากกว่า ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกไขมันระดับปกติ 2.48 เท่า (OR=2.48 95% CI = 1.40-4.38) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุรีย์พร โสกันเขต (2544) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันของประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่าน้ำมันที่ กลุ่มตัวอย่างใช้ในการประกอบอาหารมากที่สุด ได้แก่ น้ำมันพืชจากถั่วเหลือง ( ร้อยละ 86.4) รองลงมาคือน้ำมันหมู (ร้อยละ 63.1) ซึ่งถือว่าเป็นปริมาณการใช้น้ำมันที่มาก และยังพบว่า อาหารที่ใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบ ในการปรุงด้วยวิธีการทอด เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ไข่ดาวไข่เจียว (ร้อยละ 88.7) ซึ่งเป็นผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้

## 2. ปัจจัยด้านการเคลื่อนไหวออกแรงกับภาวะโภชนาการเกิน

ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการออกกำลังกายน้อยระดับน้อยกว่าปกติ มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินไม่แตกต่างกับชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการออกกำลังกายระดับปกติ สอดคล้องกับการศึกษาของ กมลรัตน์ ประดิษฐ์สุวรรณ (2552) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีที่ภาวะโภชนาการเกิน พบว่า สตรีที่มีภาวะโภชนาการเกินส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยวิธีการเดินอย่างรวดเร็ว (ร้อยละ 54.4) ในขณะที่ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงระดับน้อยกว่าปกติ มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินมากกว่า ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงระดับปกติ 3.66 เท่า (OR=3.66 95% CI = 2.28-5.87) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพิทักษ์พงศ์ ปันตะ (2547) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา พบว่าชาวม้งส่วนใหญ่จะใช้ยานพาหนะในการออกไปทำงานมากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 27.8) ทำให้ขาดการเคลื่อนไหวออกแรง โอกาสทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะแนวทางในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. ควรมีการส่งเสริมให้ชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง มี การบริโภค อาหารที่ให้สารอาหารจำพวก คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ไม่มากเกินไป
2. ส่งเสริมให้ชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง มีการเคลื่อนไหวออกแรงให้มากขึ้น โดยการส่งเสริมการทำงานที่ใช้แรงงาน รวมถึงการลดการใช้เครื่องทุ่นแรง โดยไม่จำเป็น
3. ศึกษา หาแนวทาง ที่เหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคสารอาหาร คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ในกลุ่มชาวไทยภูเขาเผ่าม้งในพื้นที่

#### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาในเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกิน ในชาวไทยภูเขาเผ่า อื่นๆ เช่น เผ่าปกากะญอ เผ่าลื้อ ซึ่งจะทำให้ได้ปัญหาที่สามารถแก้ไขปัญหภาวะ โภชนาการเกิน ในภาพรวมของอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่
2. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพในปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะ โภชนาการเกิน ในชาวไทยภูเขา เผ่าม้ง อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่