

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ ของนักจัดการวิทยุ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักจัดการวิทยุ ประชากรที่ศึกษาคือนักจัดการวิทยุคลื่นหลัก ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ประกอบด้วย แบบสอบถามการบริโภคอาหาร ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83 ความตรงตามเนื้อหาและภาษาเท่ากับ 0.98 แบบทดสอบความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.79 ความตรงตามเนื้อหาได้เท่ากับ 0.95 และใช้เครื่องชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง เป็นเครื่องมือในการประเมินภาวะโภชนาการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละ

สรุปผลการศึกษา

ประชากรเป็นเพศชาย ร้อยละ 55.00 มีอายุระหว่าง 21-30 ปี อายุเฉลี่ย 31.90 มีสถานภาพโสด ร้อยละ 67.50 การศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 72.50 มีรายได้เพียงพอไม่เหลือเก็บ 47.50 ได้รับคำแนะนำหรือความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ร้อยละ 75.00 แหล่งความรู้ที่ได้รับจากสื่อโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือต่างๆ ร้อยละ 52.50

ประชากรมีการรับประทานอาหาร 3 มื้อ ร้อยละ 50.00 รับประทานอาหารเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น ร้อยละ 47.50 และพบว่าประชากรเพียงร้อยละ 55 เท่านั้นที่รับประทานอาหารเช้า และเลือกซื้ออาหารจากรสชาติของอาหาร ร้อยละ 65.00

ประชากรมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการในระดับดี ร้อยละ 60.00 ประชากรมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 55.00 เพศหญิงมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 61.11 เพศชาย ร้อยละ 50.00 เพศชายมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 27.27 เพศหญิง ร้อยละ 16.66 เพศชายมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 22.72 เพศหญิง ร้อยละ 22.22

ประชากรมีการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 72.50 โดยพบว่าเพศหญิงมีการบริโภคอยู่ในระดับดี 88.88 และเพศชายมีการบริโภคอยู่ในระดับดี 59.09

อภิปรายผล

ผลการศึกษาพบว่าประชากรร้อยละ 60.00 มีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ดี (ตาราง 4. 4) แสดงให้เห็นว่าประชากรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับที่ดีอาจเนื่องมาจากประชากรร้อยละ 72.50 (ตาราง 4. 1) จบการศึกษาในระดับปริญญาตรี ทำให้มีความรู้ ความเข้าใจ เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ทั้งยังต้องทำงานเกี่ยวกับการนำเสนอข้อมูล ความรู้ ข่าวสาร และข้อเท็จจริงที่ถูกต้อง ให้กับประชาชน ทำให้นักจักษุวิทยาส่วนใหญ่ต้องค้นหาความรู้ และรับข่าวสารต่างๆ เพื่อให้ทันต่อความสนใจของสังคมโดยมีแหล่งความรู้มาจากวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือเอกสารความรู้ และการค้นหาข้อมูลจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ คล้ายกับการศึกษาของ Nitzke S and Freeland-Graves J (2007) ศึกษาความสำเร็จของการให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของชาวอเมริกัน พบว่าการให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสามารถปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารให้เหมาะสมและเกิดประโยชน์ต่อร่างกายได้ นอกจากนี้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการยังอาจส่งผลถึงพฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการที่ดีของบุคคลวัยผู้ใหญ่ อาจเป็นเพราะว่าผู้ที่มีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารในระดับดีย่อมจะเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายคล้ายกับ สมใจ ธนปัญญากุล (2544) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ได้แก่เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ประจำต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงาน ซึ่งการมีความรู้สูงนั้นเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อไปยังภาวะโภชนาการด้วย เพราะความรู้ทำให้คนตระหนักถึงคุณค่าอาหารและความสำคัญของการมีภาวะโภชนาการที่ดี ทำให้เลือกบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ ซึ่งลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการ

นอกจากนี้ระดับความรู้ยังช่วยส่งเสริมอาชีพด้านตำแหน่งหน้าที่การงานสอดคล้องกับการศึกษาของ Ayse Özfer Özçelik, Metin Saip Sürücüoğlu and Lale Sariye Akan (2007) ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการของอายุรแพทย์ชาวตุรกี พบว่าระดับความรู้ทางโภชนาการของอายุรแพทย์อยู่ในเกณฑ์ปานกลางร้อยละ 60 และระดับความรู้ที่ควรปรับปรุงร้อยละ 33.80 ซึ่งส่งผลให้มีการปรับปรุงหลักสูตรการศึกษาทางการแพทย์โดยเพิ่มวิชาโภชนาการให้มากขึ้นเพื่อพัฒนาความรู้และประสิทธิภาพในการทำงานของแพทย์ นอกจากนี้รายได้ที่ดีกว่ายังสามารถนำไปใช้จ่ายในการบริโภคให้มีคุณภาพมากขึ้น กล่าวคือผู้ที่มีความรู้สูงจะมีระดับเงินเดือนสูงตามไปด้วย ซึ่งจะสามารถนำรายได้นั้นไปใช้จ่ายในการเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณภาพและมีประโยชน์ต่อร่างกายได้ เพราะวิกฤตเศรษฐกิจมีผลโดยตรงกับโภชนาการและความเป็นอยู่ รายได้ต่ำ นำไปสู่ผลกระทบเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและสุขภาพของประชาชน

(Martin W. Bloem, Richard D. Semba and Klaus Kraemer ,2009) เนื่องจากสถานะทางเศรษฐกิจของผู้บริโภคมีอิทธิพลต่อการยอมรับหรือไม่ยอมรับในคุณภาพอาหาร อันหมายถึงความสามารถของมนุษย์ที่จะซื้ออาหารเพื่อบริโภค (นฤดม บุญหลง และ กล้าณรงค์ ศรีรอด, 2545) ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่าประชากรมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 55.00 ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติและเกินเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 22.50 เท่ากัน (ตาราง 4.9) และยังพบว่าเพศหญิงมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ร้อยละ 61.11 (ตาราง 4.12) คล้ายกับการศึกษาของ Tatjana M. Pavlica, Verica S. Bojić-Krstić, Rada S. Rakić, Siniša A. Simić (2008) ศึกษาเรื่องน้ำหนักส่วนสูงและภาวะโภชนาการของผู้ใหญ่ในแถบตะวันตกของบราซิล และตอนกลางของบราซิล เมืองโวจโวจินา ประเทศเซอร์เบีย พบว่าเพศหญิงมีน้ำหนักปกติร้อยละ 47.81 ส่วนเพศชายมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานถึงร้อยละ 46 อาจเนื่องมาจากเพศหญิงมีความเอาใจใส่เรื่องสุขภาพมากกว่าเพศชายซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วหน้าที่ในการดูแลเรื่องในบ้าน ตลอดจนเรื่องอาหารการกินนั้นเป็นหน้าที่ของฝ่ายหญิงทำให้ต้องมีความกระตือรือร้นเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับการศึกษาของ รัชนิ เกตุเลขา (2543) ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าความรู้เรื่องอาหารมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากที่สุด คนที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี จะมีพฤติกรรมแสวงหาความรู้จากสิ่งต่างๆอยู่เสมอและคล้ายกับการศึกษาของ พัชรินทร์ สมัคร (2548) ที่ศึกษาเรื่องการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพ พบว่าภาวะโภชนาการของประชากรมีภาวะปกติซึ่งมีความสัมพันธ์กันสูงมากกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการเกี่ยวกับการบริโภคที่ส่งเสริมสุขภาพ

นอกจากนี้จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานอาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับเพศ หากพิจารณาในด้านการบริโภคอาหาร ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ดี ร้อยละ 72.50 (ตาราง 4.6) จะเห็นได้จากผลการศึกษาระดับการบริโภคในเพศหญิง ซึ่งอยู่ในระดับดีร้อยละ 88.88 (ตาราง 4.7) ซึ่งมากกว่าเพศชายทั้งที่จำนวนของประชากรเพศชายนั้นมีมากกว่าเพศหญิง สอดคล้องกับการศึกษาของ Anna H. Baker and Jane Wardle (2003) ที่ศึกษาถึงผลของเพศต่อความแตกต่างในการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่ พบว่าผู้ชายมีความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการต่ำกว่าผู้หญิง ส่งผลถึงการเลือกบริโภคอาหารน้อยกว่าเพศหญิงซึ่งความรู้ด้านอาหารและโภชนาการและการบริโภคอาหารเป็นที่มาของการมีภาวะโภชนาการที่ดีด้วย อาจเป็นเพราะเพศหญิงมีความใส่ใจในการบริโภคและดูแลสุขภาพร่างกายมากกว่า คล้ายกับการศึกษาของ A.P. Hearty, S.N. McCarthy, J.M. Kearney and M.J. Gibney (2006) ที่ทำการศึกษาด้านทัศนคติซึ่งนำไปสู่การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและลักษณะนิสัยเกี่ยวกับ

การบริโภค พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่โดยเฉพาะเพศหญิงนิยมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และยอมทำตามคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคมากกว่าผู้ชาย จึงสามารถกล่าวได้ว่าทัศนคติ คือแรงกระตุ้นที่จะนำไปสู่การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและมีความสัมพันธ์กับการบริโภครวมไปถึงลักษณะชีวิตความเป็นอยู่ของกลุ่มตัวอย่างดังจะเห็นได้จากเหตุผลในการเลือกซื้ออาหาร (ตาราง 4.5) พบว่ารสชาติของอาหารเป็นเหตุผลในการเลือกซื้อของประชากรร้อยละ 65.00 ซึ่งสิ่งที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร ขึ้นอยู่ที่รสชาติ และเพศยังส่งผลต่อความชอบในการบริโภคอีกด้วย (Ewa Babicz-Zielinska, 1989) ดังนั้นการบริโภคอาหารจึงส่งผลต่อภาวะโภชนาการที่ดีหากมีการบริโภคที่ไม่เหมาะสมตามวัยก็จะทำให้เกิดปัญหาทุพโภชนาการไม่ว่าจะเป็นปัญหาภาวะการขาดสารอาหาร หรือภาวะโภชนาการเกิน (ปราณีต ผ่องแผ้ว, 2539)

ด้านการบริโภคที่ไม่พึงประสงค์และควรแก้ไข พบว่าประชากรที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ปกติบริโภคอาหารเช้าเพียงร้อยละ 54.54 บริโภคอาหารมื้อกลางวันและมื้อเย็นร้อยละ 90.90 และ 86.36 ตามลำดับ(ตาราง 4.11) เมื่อพิจารณาจากข้อมูลนี้จะเห็นได้ว่ายังมีประชากรจำนวนมากที่ไม่บริโภคอาหารเช้า คล้ายกับการศึกษาของ ทศนีย์ วิฑูรย์ธีรสานต์ (2545) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการบริโภคและภาวะโภชนาการของบุคลากรในสถาบันราชภัฏเลย พบว่าบุคลากรส่วนใหญ่ไม่บริโภคอาหารเช้าเนื่องจากช่วงเวลานั้นเป็นชั่วโมงเร่งรีบไม่สะดวกในการรับประทานอาหารเช้าคล้อยกับ ดวงพร สุตสุนทร (2546) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของบุคลากรทางการพยาบาล พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารคือความรู้ เจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และความสะดวกที่จะสามารถซื้ออาหารมาบริโภคหรือประกอบอาหารรับประทานเอง ซึ่งการไม่รับประทานอาหารเช้าอาจทำให้เกิดปัญหาทางภาวะโภชนาการเพราะอาหารเช้าเป็นมื้อแรกที่มีความสำคัญเพื่อให้ร่างกายนำไปใช้ในกิจกรรมต่างๆ ทั้งนี้ยังส่งผลถึงสุขภาพและยังอาจช่วยป้องกันการเกิด โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจอีกด้วย สรุปว่าการไม่รับประทานอาหารเช้าจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจนทำให้เกิดภาวะอ้วนได้ ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าทุกวันจะมีโอกาสเกิดภาวะอ้วนและโรคเบาหวานน้อยกว่าผู้งดอาหารเช้าถึง 35-50 เปอร์เซ็นต์ ทั้งยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจอีกด้วย (Hamid R Farshchi, Moira A Taylor, and Ian A Macdonald ,2005) และจากการพูดคุยและสอบถามพบว่ามีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีปัญหาด้าน โภชนาการที่พบในผู้ใหญ่วัยทำงานเนื่องจากมีการสังสรรค์กันในงานมีกิจกรรมพิเศษนอกเหนือจากเวลางานหรือการประชุมสัมมนาที่มีการรับประทานอาหารว่างก็สามารถที่จะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้เช่นกัน (รัชณี เกตุเลขา, 2543)

นอกจากนี้ผลการศึกษพบว่าประชากรส่วนใหญ่รับประทานอาหารว่างในช่วงเวลา 14.00 -15.00 ร้อยละ 72.50 ประเภทของอาหารว่างเป็นขนมขบเคี้ยวและ เครื่องดื่มเป็นกาแฟ และ น้ำชา ซึ่งอาหารเหล่านี้สามารถที่จะทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการได้ เนื่องจากขนมขบเคี้ยว ส่วนใหญ่มีส่วนประกอบคือ แป้ง น้ำมัน เนย น้ำตาลเป็นหลักรวมทั้งผงชูรสและเกลือแกง สารอาหารที่จำเป็นอื่นๆ จะมีอยู่ค่อนข้างต่ำทำให้เกิดโรคอ้วนและโรคอื่นๆตามมาได้ (สุกมาศ วยอุดมวุฒิ, 2549) ส่วนกาแฟและน้ำชานั้นเป็นเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนซึ่งเป็นสารกระตุ้นจึงมีผลต่อระบบ หลอดเลือดและหัวใจพอสมควร โดยทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น เพิ่มความดันโลหิต และทำให้หัวใจเต้นผิดปกติในบางครั้ง หากดื่มมากเกินไปอาจทำให้เสี่ยงต่อหัวใจวายเฉียบพลัน และผลเสียต่อร่างกายได้ (สุมล ว่องวงศ์ศรี และคณะ, 2549)

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. เป็นแนวทางให้สถานีวิจัยใช้ในการวางแผนและส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการแก่นักจัดการรายการวิทยุเช่น ให้ความรู้ด้านสุขภาพจัดการอบรมสัมมนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารหรือจัดทำเอกสารเพื่อเผยแพร่ความรู้ให้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. มีการส่งเสริมให้นักจัดการรายการวิทยุดูแลสุขภาพของตนเองและมีการประเมินภาวะโภชนาการของตนเองอยู่เสมอ

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้ด้านอาหารและภาวะโภชนาการของนักจัดการรายการวิทยุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดขนาดใหญ่อื่นๆ เช่นกรุงเทพมหานคร นครราชสีมา ชลบุรี ฯลฯ
2. ควรศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการของนักจัดการรายการวิทยุ
3. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการ กับเวลาในการทำงานของนักจัดการรายการวิทยุ