

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 และความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายกับระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งใช้บริการที่ศูนย์สุขภาพชุมชน ตำบลเชิงคอย อำเภอคอยสะเกิด จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนมีนาคมถึงเมษายน 2550 ประชากรที่ใช้ในการศึกษามีจำนวน 90 คน ผลการศึกษานำเสนอข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหาร
- ส่วนที่ 3 การออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 4 ระดับน้ำตาลในเลือด
- ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายกับระดับน้ำตาลในเลือด

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (N = 90)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	31	34.44
หญิง	59	65.56
<b>อายุ (ปี) (<math>\mu = 58.04</math>, <math>\sigma = 9.72</math>, Min – Max = 34 – 83 )</b>		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 ปี	3	3.33
41 – 50 ปี	14	15.56
51 – 60 ปี	42	46.67
มากกว่า 60 ปีขึ้นไป	31	34.44
<b>สถานภาพ</b>		
โสด	8	8.89
สมรส	68	75.55
หม้าย	14	15.56
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ไม่ได้เรียน	5	5.56
ประถมศึกษา	73	81.11
มัธยมศึกษา	9	10.00
ปริญญาตรีขึ้นไป	3	3.33
<b>อาชีพปัจจุบัน</b>		
เกษตรกร	13	14.44
รับจ้าง	25	27.78
รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	4	4.44
พนักงานบริษัท / ลูกจ้าง	2	2.22
ค้าขาย	13	14.44
ไม่ได้ทำงาน	33	36.68

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ไม่มีรายได้	2	2.22
น้อยกว่า 5,000 บาท	68	75.56
5,000 – 10,000 บาท	14	15.56
10,001 – 15,000 บาท	4	4.44
มากกว่า 15,000 บาท	2	2.22

จากตาราง 4.1 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 65.56 มีอายุอยู่ในช่วง 51 – 60 ปี ร้อยละ 46.67 อายุเฉลี่ย 58.04 ปี ( $\sigma = 9.72$ ) มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 75.55 การศึกษา จบชั้นระดับประถมศึกษา ร้อยละ 81.11 ประชากรส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงาน ร้อยละ 36.68 มีรายได้จากการทำงานและจากลูกหลานเฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 75.56

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามข้อมูลด้านสุขภาพ (N = 90)

ข้อมูลด้านสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
บุคคลในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน		
ไม่มี	43	47.78
มี	47	52.22
ระยะเวลาที่ตรวจพบโรคเบาหวาน ( $\mu = 7.26$ , $\sigma = 6.44$ , Min – Max = น้อยกว่า 1 – 30)		
น้อยกว่า 1 ปี	6	6.67
1 – 10 ปี	65	72.22
11 – 20 ปี	16	17.78
20 – 30 ปี	3	3.33
การตรวจตามนัด		
ทุกครั้ง	84	93.33
บางครั้ง	6	6.67
การรักษา		
ไม่ได้รักษาด้วยยา	12	13.33
รักษาด้วยยา	78	86.67
การรับประทานยาหรือฉีดยา		
ตรงตามเวลาทุกวัน	69	88.46
ไม่ตรงเวลาแต่ไม่เกิน 10 วัน	8	10.26
ไม่ตรงเวลาเกิน 10 วันขึ้นไป	1	1.28
การปรับลดหรือเพิ่มขนาดยา		
ไม่เคย	70	89.74
เคยแต่ปัจจุบันไม่ปฏิบัติแล้ว	4	5.13
เคยและยังปฏิบัติอยู่	4	5.13
การสูบบุหรี่		
สูบ	8	8.89
ไม่สูบ	82	91.11

ตาราง 4.2 (ต่อ)

ข้อมูลด้านสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
<b>ความวิตกกังวลกับการเจ็บป่วย</b>		
กังวล	29	32.22
ไม่กังวล	61	67.78
<b>วิธีจัดการกับความเครียด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</b>		
ปรึกษาคนใกล้ชิด	57	63.33
ออกกำลังกาย	51	56.67
นั่งสมาธิ	31	34.44
เข้าชมรม/ร่วมงานในชุมชน	24	26.70
รับประทานอาหารมากขึ้น	10	11.11
รับประทานยาคลายเครียด	2	2.22
อยู่คนเดียว	2	2.22
<b>แหล่งความรู้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</b>		
แพทย์	84	93.33
พยาบาล	89	98.89
นักโภชนาการ	8	8.89
วิทยุ/โทรทัศน์	47	52.22
หนังสือ/เอกสาร/แผ่นพับ	40	44.44
เพื่อน/ญาติพี่น้อง	40	44.44

จากตาราง 4.2 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 52.22 ระยะเวลาที่ตรวจพบโรคเบาหวานอยู่ในช่วง 1 – 10 ปี ร้อยละ 72.22 ไปตรวจตามนัดทุกครั้ง ร้อยละ 93.33 มีการรักษาด้วยยารับประทานหรือฉีด ร้อยละ 86.67 และรับประทานยาหรือฉีดยาตรงตามเวลาทุกวัน ร้อยละ 88.46 ไม่เคยปรับลดหรือเพิ่มขนาดยาด้วยตนเอง ร้อยละ 89.74 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 91.11 ไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ร้อยละ 67.78 ปรึกษาคนใกล้ชิดเพื่อขจัดความเครียด ร้อยละ 63.33 สำหรับแหล่งความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการปฏิบัติตัวได้รับจากพยาบาลและแพทย์ ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 98.89 และ 93.33 ตามลำดับ

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามภาวะโภชนาการ (N = 90)

ภาวะโภชนาการ		จำนวน	ร้อยละ
ผอม	(> 112)	8	8.89
ปกติ	(> 100 – 112)	31	34.44
ท้วม	(> 95 – 100)	16	17.78
อ้วน	(> 82 – 95)	33	36.67
อ้วนอันตราย	(≤ 82)	2	2.22
รวม		90	100.00

จากตาราง 4.3 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีภาวะ โภชนาการอ้วน ร้อยละ 36.67 ปกติ ร้อยละ 34.44 และ ท้วม ร้อยละ 17.78

## ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหาร

การรับประทานอาหารโดยรวมประชากรมีการรับประทานอาหารอยู่ในระดับ ดี โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.85 ( $\sigma = 0.28$ ) คะแนนต่ำสุด 2.25 คะแนน และคะแนนสูงสุด 3.80 คะแนน

ตาราง 4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการรับประทานอาหารที่เหมาะสม (N = 90)

การรับประทานอาหารที่เหมาะสม	$\mu$	$\sigma$	การแปลผล
การรับประทานอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ / วัน	3.78	0.73	ดี
รับประทานตรงเวลาหรือเวลาใกล้เคียงกันทุกมื้อ	3.26	1.17	ดี
รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่	3.18	1.00	ดี
รับประทานอาหารที่ปรุงโดยวิธีต้ม นึ่ง ตุ่น	3.01	1.06	ดี
มีการรับประทานอาหารร่วมกับครอบครัว	2.94	1.40	ดี
รับประทานอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อ / วัน	2.88	1.24	ดี
รับประทานอาหารโดยกะปริมาณในแต่ละวันให้เท่าๆกัน	2.86	1.29	ดี
ไม่รับประทานอาหารทุกอย่างตามความชอบ	2.40	1.38	พอใช้
ไม่รับประทานอาหารทุกครั้งที่หิวหรือเมื่อต้องการ	2.14	1.44	พอใช้
ไม่รับประทานอาหารที่ปรุงโดยวิธีผัด ทอด	2.13	1.00	พอใช้
รับประทานผลไม้ที่ไม่หวาน	2.03	1.25	พอใช้
รวม	2.78	0.46	ดี

(Min – Max = 1.55 – 3.64)

จากตาราง 4.4 พบว่า ประชากรมีการรับประทานอาหารที่เหมาะสมอยู่ในระดับ ดี มีคะแนนเฉลี่ย 2.78 ( $\sigma = 0.46$ ) คะแนนต่ำสุด 1.55 คะแนน และคะแนนสูงสุด 3.64 คะแนน

เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ประชากรไม่รับประทานอาหารทุกอย่างตามความชอบ ไม่รับประทานอาหารทุกครั้งที่หิวหรือเมื่อต้องการ ไม่รับประทานอาหารที่ปรุงโดยวิธีผัด ทอด และรับประทานผลไม้ที่ไม่หวานอยู่ในระดับ พอใช้ มีคะแนนเฉลี่ย 2.40, 2.14, 2.13 และ 2.03 ตามลำดับ

ตาราง 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามอาหารประเภทที่ไม่ควรรับประทาน (N = 90)

อาหารประเภทที่ไม่ควรรับประทาน	$\mu$	$\sigma$	การแปลผล
ไม่รับประทานผลไม้กระป๋อง ผลไม้เชื่อม	3.92	0.27	ดี
ไม่ดื่มสุรา เบียร์ ไวน์ เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์	3.82	0.55	ดี
ไม่รับประทานขนมหวาน	3.68	0.58	ดี
ไม่ดื่มเครื่องดื่มหรือน้ำผลไม้ที่มีรสหวาน	3.50	0.69	ดี
ไม่รับประทานทุเรียน สับปะรด ทุเรียน องุ่น ขนุน	3.42	0.69	ดี
ไม่ดื่มนมสดปรุงแต่งรส เช่น รสช็อคโกแลต รสหวาน รสสตอเบอรี่ นมเปรี้ยว	3.40	0.96	ดี
ไม่รับประทานอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ	3.27	0.77	ดี
ไม่รับประทานอาหารหมักดอง ไข่เค็ม ปลาเค็ม อาหารกระป๋อง	3.21	0.81	ดี
ไม่ดื่มชา กาแฟ	3.03	1.42	ดี
ไม่รับประทานผักที่มีแป้งมาก	2.70	0.89	ดี
<b>รวม</b>	<b>3.40</b>	<b>0.40</b>	<b>ดี</b>

(Min – Max = 2.0 – 4.00)

จากตาราง 4.5 พบว่า ประชากรมีการรับประทานอาหารประเภทที่ไม่ควรรับประทานอยู่ในระดับ ดี มีคะแนนเฉลี่ย 3.40 ( $\sigma = 0.40$ ) คะแนนต่ำสุด 2.00 คะแนน และคะแนนสูงสุด 4.00 คะแนน

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ประชากรมีการรับประทานอาหารประเภทที่ไม่ควรรับประทานอยู่ในระดับ ดี ทุกข้อ

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ตาราง 4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามอาหารประเภทที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน (N = 90)

อาหารประเภทที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน	$\mu$	$\sigma$	การแปลผล
รับประทานผัก ใบบี๊วและขาวทุกชนิด	3.59	0.69	ดี
รับประทานผลไม้ที่มีใยอาหารสูง	1.77	1.25	พอใช้
รวม	2.68	0.75	ดี

(Min – Max = 1.00 – 4.00)

จากตาราง 4.6 พบว่า ประชากรมีการรับประทานอาหารประเภทที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวนอยู่ในระดับ ดี มีคะแนนเฉลี่ย 2.68 ( $\sigma = 0.75$ ) คะแนนต่ำสุด 1.00 คะแนน และคะแนนสูงสุด 4.00 คะแนน

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า การรับประทานผักใบบี๊วและขาวทุกชนิดอยู่ในระดับ ดี มีคะแนนเฉลี่ย 3.59 ส่วนการรับประทานผลไม้ที่มีใยอาหารสูงอยู่ในระดับ พอใช้ มีคะแนนเฉลี่ย 1.77

ตาราง 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามอาหารประเภทที่รับประทานได้แต่ต้องเลือกชนิด (N = 90)

อาหารประเภทที่รับประทานได้แต่ต้องเลือกชนิด	$\mu$	$\sigma$	การแปลผล
รับประทานอาหารที่ปรุงจากน้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม และน้ำมันจากสัตว์	3.41	1.02	ดี
รับประทานอาหารที่ปรุงจากน้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกคำฝอย	3.10	1.22	ดี
รับประทานข้าวเจ้า วุ้นเส้น บะหมี่	2.93	1.22	ดี
รับประทานเนื้อสัตว์ติดหนังและมัน เครื่องในสัตว์ หอยนางรม ปลาหมึก กุ้ง	2.69	1.05	ดี
รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดหนังและมัน	2.68	1.06	ดี
รับประทานไส้กรอก ไช้แดง	2.66	1.01	ดี
รับประทานมะม่วง มะละกอ ก้อย ส้ม ชมพู	2.17	1.17	พอใช้
คั้นนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ที่ไม่ใส่น้ำตาล	1.58	1.33	พอใช้
รับประทานข้าวเหนียว ขนมปังขาว ก๋วยเตี๋ยว	1.51	1.43	พอใช้
รับประทานปลาทะเล	1.39	1.07	ไม่ดี
คั้นนมพร่องมันเนย นมรสจืด โยเกิร์ตไม่ปรุงแต่งรส	1.36	1.36	ไม่ดี
รับประทานข้าวกล้อง	1.04	1.38	ไม่ดี
ใช้สารให้รสหวาน หรือน้ำตาลเทียมทดแทนน้ำตาลในอาหารและเครื่องดื่ม	0.29	0.74	ไม่ดี
รวม	2.06	0.40	พอใช้

(Min – Max = 1.08 – 3.38)

จากตาราง 4.7 พบว่า ประชากรมีการรับประทานอาหารประเภทที่รับประทานได้แต่ต้องเลือกชนิดอยู่ในระดับ พอใช้ มีคะแนนเฉลี่ย 2.06 ( $\sigma = 0.40$ ) คะแนนต่ำสุด 1.08 คะแนน และคะแนนสูงสุด 3.38 คะแนน

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ประชากรมีการรับประทานมะม่วง มะละกอ ก้อย ส้มและชมพู คั้นนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ที่ไม่ใส่น้ำตาล และไม่รับประทานข้าวเหนียว ขนมปังขาวและก๋วยเตี๋ยว อยู่ในระดับ พอใช้ มีคะแนนเฉลี่ย 2.17, 1.58 และ 1.51 ตามลำดับ

ส่วนการรับประทานปลาทะเล คั้นนมพร่องมันเนย นมรสจืดและโยเกิร์ตไม่ปรุงแต่งรส รับประทานข้าวกล้อง และใช้สารให้รสหวานหรือน้ำตาลเทียมทดแทนน้ำตาลในอาหารและเครื่องดื่ม อยู่ในระดับไม่ดี มีคะแนนเฉลี่ย 1.39, 1.36, 1.04 และ 0.29 ตามลำดับ

## ส่วนที่ 3 การออกกำลังกาย

ตาราง 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการออกกำลังกาย  
(N = 90)

การออกกำลังกาย	$\mu$	$\sigma$	การแปลผล
สวมเสื้อและกางเกงน้ำหนักเบา พอดีตัว หรือหลวมเล็กน้อย	2.91	1.39	ดี
ออกกำลังกายตามความชอบและความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย	2.90	1.34	ดี
ออกกำลังกายเวลาเช้าหรือเย็นเพื่อหลีกเลี่ยงอากาศร้อนจัด	2.90	1.42	ดี
ออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise)	2.80	1.39	ดี
ออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์	2.73	1.39	ดี
ดื่มน้ำเปล่ามากเพียงพอหลังการออกกำลังกาย	2.66	1.45	ดี
ใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที / ครั้ง	2.36	1.55	พอใช้
มีการผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย	2.34	1.56	พอใช้
อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย 3 – 5 นาที	2.27	1.59	พอใช้
ไม่ออกกำลังกายเมื่อรู้สึกมีไข้หรือมีอาการเจ็บป่วย	2.23	1.58	พอใช้
ไม่หยุดนั่งพักทันทีหลังออกกำลังกายเสร็จ	2.20	1.75	พอใช้
ตรวจเท้า รองเท้า ก่อนและหลังการออกกำลังกาย	2.17	1.70	พอใช้
สวมถุงเท้าและรองเท้าที่มีน้ำหนักเบา นุ่ม กระชับ พอดีเท้า	2.12	1.72	พอใช้
ไม่ออกกำลังกายหลังตื่นนอนใหม่ๆ หรือเวลาที่ง่วง	2.07	1.71	พอใช้
ไม่ออกกำลังกายตามความพอใจและโอกาสเท่านั้น	1.80	1.53	พอใช้
เตรียมลูกอมหรือน้ำหวานเมื่อจะเริ่มไปออกกำลังกาย	1.29	1.71	ไม่ดี
ออกกำลังกายหลังบริโภคอาหารแล้วประมาณ 1 – 2 ชั่วโมง	0.86	1.45	ไม่ดี
รวม	2.28	0.66	พอใช้

(Min – Max = 0.94 – 3.59)

จากตาราง 4.8 พบว่า ประชากรมีการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับ พอใช้ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.28 ( $\sigma = 0.66$ ) คะแนนต่ำสุด 0.94 คะแนน และคะแนนสูงสุด 3.59 คะแนน

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ประชากรมีวิธีการออกกำลังกาย เรื่องการใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที / ครั้ง การผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย 3 – 5 นาที ไม่ออกกำลังกายเมื่อรู้สึกมีไข้หรือมีอาการเจ็บป่วย ไม่หยุดนั่งพักทันทีหลังออกกำลังกายเสร็จ ตรวจเท้า รองเท้า ก่อนและหลังการออกกำลังกาย สวมถุงเท้าและรองเท้าที่มีน้ำหนักรเบา นุ่ม กระชับพอดีเท้า ไม่ออกกำลังกายหลังตื่นนอนใหม่ๆ หรือเวลาที่ท้องว่าง ไม่ออกกำลังกายตามความพอใจและโอกาสเท่าที่นั้นอยู่ในระดับ พอใช้ มีคะแนนเฉลี่ย 2.36, 2.34, 2.27, 2.23, 2.20, 2.17, 2.12, 2.07 และ 1.80 ตามลำดับ

ส่วนการปฏิบัติที่อยู่ในระดับ ไม่ดี ในการไม่เตรียมลูกอมหรือน้ำหวานเมื่อจะเริ่มไปออกกำลังกาย ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารแล้วประมาณ 1 – 2 ชั่วโมง มีคะแนนเฉลี่ย 1.29 และ 0.86 ตามลำดับ

#### ส่วนที่ 4 ระดับน้ำตาลในเลือด

ตาราง 4.9 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับน้ำตาลในเลือด (N = 90)

ระดับน้ำตาลในเลือด (มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)		จำนวน	ร้อยละ
ระดับดี	(80 – 120)	22	24.44
ระดับดีพอใช้	(121 – 140)	15	16.67
ระดับพอใช้	(141 – 180)	34	37.78
ระดับไม่ดี	(> 180)	19	21.11

(Min – Max = 82 – 326.67,  $\mu = 155.27$ ,  $\sigma = 49.69$ )

จากตาราง 4.9 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับ พอใช้ ร้อยละ 37.78

ค่าเฉลี่ยของระดับน้ำตาลในเลือด 155.27 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ( $\sigma = 49.69$ ) ค่าต่ำสุด 82 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และค่าสูงสุด 326.67 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายกับระดับน้ำตาลในเลือด

ตาราง 4.10 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหาร โดยรวมกับระดับน้ำตาลในเลือด (N = 90)

การรับประทาน อาหารโดยรวม	ระดับน้ำตาลในเลือด				$\chi^2$	p-value
	ระดับดี	ระดับดีพอใช้	ระดับพอใช้	ระดับไม่ดี		
ดี	21	11	33	18	6.804	0.078
พอใช้	1	4	1	1		
ไม่ดี	0	0	0	0		

จากตาราง 4.10 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหาร โดยรวมไม่มี  
ความสัมพันธ์กับระดับน้ำตาลในเลือด

ตาราง 4.11 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารรายกลุ่มกับระดับน้ำตาลในเลือด (N = 90)

กลุ่มอาหาร	ระดับน้ำตาลในเลือด				$\chi^2$	p - value
	ระดับดี	ระดับดีพอใช้	ระดับพอใช้	ระดับไม่ดี		
อาหารที่เหมาะสม					4.608	0.203
ดี	18	13	21	14		
พอใช้	4	2	13	5		
ไม่ดี	0	0	0	0		
ไม่ควรรับประทาน					3.153	0.369
ดี	22	15	34	18		
พอใช้	0	0	0	1		
ไม่ดี	0	0	0	0		
รับประทานได้ไม่จำกัด					17.718	0.007**
ดี	19	8	28	13		
พอใช้	3	3	6	5		
ไม่ดี	0	4	0	1		
รับประทานได้ต้องเลือก					7.555	0.273
ดี	22	15	34	19		
พอใช้	17	11	29	16		
ไม่ดี	2	2	0	0		

\*\* p &lt; 0.01

จากตาราง 4.11 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารรายกลุ่ม พบว่า กลุ่มอาหารประเภทที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน มีความสัมพันธ์กับระดับน้ำตาลในเลือด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

All rights reserved

ตาราง 4.12 ความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับระดับน้ำตาลในเลือด (N = 90)

การออกกำลังกาย	ระดับน้ำตาลในเลือด				$\chi^2$	p - value
	ระดับดี	ระดับดีพอใช้	ระดับพอใช้	ระดับไม่ดี		
ดี	11	4	16	4	21.857	0.001**
พอใช้	10	11	9	14		
ไม่ดี	1	0	9	1		

\*\* p < 0.01

จากตาราง 4.12 พบว่า การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับระดับน้ำตาลในเลือดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01