

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษา ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 140 คน ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ภาวะโภชนาการของผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับยาต้านไวรัส

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับยาต้านไวรัส

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 1 ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ และสถานภาพ (n = 140)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	69	49.30
หญิง	71	50.70
อายุ (ค่าเฉลี่ย 43.01 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.41)		
20-29	4	2.86
30-39	39	27.86
40-49	75	53.57
50-59	19	13.57
60 ปีขึ้นไป	3	2.14
สถานภาพสมรส		
คู่	68	48.57
โสด	29	20.72
หย่าร้าง/หม้าย/แยกกันอยู่	43	30.71

จากตาราง 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.70 และช่วงอายุที่พบคือ 40-49 ปี ร้อยละ 53.57 และกลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 48.57

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามศาสนา บทบาทในครอบครัว และ
จำนวนสมาชิกในครอบครัว (n = 140)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ศาสนา		
พุทธ	136	97.14
คริสต์	3	2.14
อิสลาม	1	0.72
บทบาทในครอบครัว		
หัวหน้าครอบครัว	78	55.70
สมาชิกในครอบครัว	61	43.60
อยู่คนเดียว	1	0.70
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
1-2 คน	40	28.60
3-4 คน	86	61.40
5-6 คน	11	7.90
มากกว่า 6 คนขึ้นไป	3	2.10

จากตาราง 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 97.14 เป็นหัวหน้า
ครอบครัว ร้อยละ 55.70 และมีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 3-4 คน ร้อยละ 61.40

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และ
ความเพียงพอของรายได้ต่อเดือนของครอบครัว (n = 140)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
วุฒิการศึกษาสูงสุด		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	3	2.14
ประถมศึกษาตอนต้น	33	23.57
ประถมศึกษาตอนปลาย	56	40.00
มัธยมศึกษาตอนต้น	17	12.14
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช	23	16.44
อนุปริญญา/ปวส	3	2.14
ปริญญาตรี	5	3.57
อาชีพ		
รับจ้าง	96	68.57
อาชีพอิสระ/ธุรกิจส่วนตัว	15	10.72
ค้าขาย	15	10.72
เกษตรกรรม	8	5.71
ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	2	1.43
ข้าราชการเกษียณ	2	1.43
พนักงานเอกชน/เจ้าหน้าที่บริษัท	1	0.71
ไม่ได้ทำงาน	1	0.71
รายได้ต่อเดือนของครอบครัว		
น้อยกว่า 5,000 บาท	76	54.29
5,000-10,000 บาท	55	39.29
10,001-15,000 บาท	4	2.85
15,001 บาทขึ้นไป	5	3.57

ตาราง 4.3 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
รายได้เพียงพอกับรายจ่าย		
เพียงพอ เหลือเก็บ	12	8.57
เพียงพอ ไม่เหลือเก็บ	59	42.14
ไม่เพียงพอ ไม่มีหนี้สิน	32	22.86
ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน	37	26.43

จากตาราง 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 40.00 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างร้อยละ 68.57 และมีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวน้อยกว่า 5000 บาท ร้อยละ 54.29 กลุ่มตัวอย่างมีรายได้เพียงพอ ไม่เหลือเก็บ ร้อยละ 42.14

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประวัติการสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (n = 140)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ประวัติการสูบบุหรี่		
ไม่เคยสูบ	71	50.70
เคยสูบแต่เลิกแล้ว	41	29.30
สูบเป็นประจำ	28	20.00
ประวัติการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์		
ไม่เคยดื่ม	31	22.10
ดื่มเฉพาะโอกาสพิเศษ	84	60.00
ดื่มเป็นประจำ	25	17.90

จากตาราง 4.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยสูบบุหรี่ ร้อยละ 50.70 และดื่มแอลกอฮอล์เฉพาะโอกาสพิเศษ ร้อยละ 60.00

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระยะเวลาการติดเชื้อไอวี และ
ระยะเวลาการรักษาด้วยยาต้านไวรัส (n = 140)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ระยะเวลาการติดเชื้อไอวี (ค่าเฉลี่ย 8.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.56)		
1-5 ปี	49	35.00
6-10 ปี	59	42.15
11-15 ปี	14	10.00
16-20 ปี	17	12.14
มากกว่า 21 ปี ขึ้นไป	1	0.71
ระยะเวลาการรักษาด้วยยาต้านไวรัส (ค่าเฉลี่ย 5.82 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.84)		
1-5 ปี	71	50.72
6-10 ปี	66	47.14
11-15 ปี	2	1.43
16-20 ปี	1	0.71

จากตาราง 4.5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างติดเชื้อไอวีเป็นระยะเวลานาน 6-10 ปี ร้อยละ 42.15
รองลงมาก็คือ 1-5 ปี ร้อยละ 35.00 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสนาน 1-5 ปี
ร้อยละ 50.72 รองลงมาก็คือ 6-10 ปี ร้อยละ 47.14

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสูตรยาต้านไวรัสและการรักษาด้วยยา
ป้องกันการติดเชื้อฉวยโอกาส (n = 140)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
สูตรยาต้านไวรัส		
GPO-VIR (S30 หรือ Z250)	114	81.43
COMBID+EFV	8	5.76
COMBID+LPV/r	1	0.71
d4T+3TC+EFV	3	2.14
d4T+3TC+NVP	3	2.14
TDF+3TC+EFV	3	2.14
TDF+3TC+NVP	1	0.71
AZT+3TC+EFV	1	0.71
AZT+3TC+IDV/r	1	0.71
AZT+3TC+LPV/r	1	0.71
DDI+3TC+NVP	1	0.71
IDV/r+APV	1	0.71
3TC+EFV+IDV/r	1	0.71
3TC+TDF+EFV	1	0.71
การรักษาด้วยยาป้องกันการติดเชื้อฉวยโอกาส		
ไม่ได้รับยา	88	62.90
ได้รับยา	52	37.10

จากตาราง 4.6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสสูตร
GPO-VIR S30 หรือ Z250 ร้อยละ 81.43 และไม่ได้รับยาป้องกันการติดเชื้อฉวยโอกาส ร้อยละ

62.90

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโรคติดเชื้อฉวยโอกาสที่เคยเป็นและเป็นอยู่ในปัจจุบัน (n = 140)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
โรคติดเชื้อฉวยโอกาสที่เคยเป็นและเป็นอยู่ในปัจจุบัน		
ไอเรื้อรัง	47	33.60
ไข้เรื้อรัง	45	32.10
ริม/งูสวัด	40	28.60
เชื้อราในช่องปาก	39	27.90
ท้องเสียเรื้อรัง	25	17.90
ตุ่มผื่นแพ้ (PPE)	12	8.57
วัณโรค	11	7.86
ต่อมน้ำเหลืองโต	9	6.40
ไวรัสตับอักเสบนชนิด เอ/บี/ซี	6	4.30
เยื่อหุ้มสมองอักเสบ	4	2.86
ปอดอักเสบจากเชื้อราและแบคทีเรีย	4	2.86
ติดเชื้อไวรัส Cytomegalovirus (CMV)	2	1.43
เชื้อราที่ผิวหนัง	1	0.71
มะเร็งปากมดลูก	1	0.71

จากตาราง 4.7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างโรคติดเชื้อฉวยโอกาสที่เคยเป็นและเป็นอยู่ในปัจจุบัน ที่พบมากที่สุดคือ ไอเรื้อรัง ร้อยละ 33.60 รองลงมาคือ ไข้เรื้อรัง ร้อยละ 32.10

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะหรือโรคที่พบ และอาการข้างเคียง จากการติดเชื้อเอชไอวี (n = 140)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ภาวะแทรกหรือโรคที่พบ		
ไขมันในเลือดสูง	53	37.90
ความดันโลหิตสูง	33	23.60
ผื่นแพ้	17	12.09
โรคเบาหวาน	7	5.00
โรคไต	5	3.60
ไขมันย่ำที่	2	1.43
ความดันโลหิตต่ำ	2	1.43
โรคหัวใจ	1	0.71
ผมร่วง	1	0.71
นอนไม่หลับ	1	0.71
โลหิตจาง	1	0.71
ปวดข้อกระดูก	1	0.71
ผลกระทบจากการติดเชื้อเอชไอวี		
วิตกกังวล	46	32.90
อ่อนเพลีย	24	17.10
เบื่ออาหาร	22	15.70
น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ	8	5.70
ปากเป็นแผล	5	3.60

จากตาราง 4.8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะหรือโรค ที่พบมากที่สุดคือภาวะไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 37.90 และรองลงมาคือ ความดันโลหิตสูง ร้อยละ 23.60 ผลกระทบจากการติดเชื้อเอชไอวี ที่พบมากที่สุด คืออาการวิตกกังวล ร้อยละ 32.90 รองลงมาคือ อ่อนเพลีย ร้อยละ 17.10 และเบื่ออาหาร ร้อยละ 15.70

ส่วนที่ 2 ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกาย

ข้อมูล	ชาย (n= 69)		หญิง (n= 71)	
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	58.52	9.24	52.57	10.96
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	165.25	7.43	154.88	6.37
ดัชนีมวลกาย (BMI) กิโลกรัม/เมตร ²	21.40	2.81	21.82	3.87

จากตาราง 4.9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายมีน้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 58.52 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ยเท่ากับ 165.25 เซนติเมตร ดัชนีมวลกายเฉลี่ยเท่ากับ 21.4 กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีน้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 52.57 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ยเท่ากับ 154.88 เซนติเมตร ดัชนีมวลกายเฉลี่ยเท่ากับ 21.82

ตาราง 4.10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการ (n=140)

ภาวะโภชนาการ	ดัชนีมวลกาย (BMI)	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าเกณฑ์	< 18.5	21	15.00
ปกติ	18.5-24.9	99	70.71
เกินเกณฑ์	25-29.99	16	11.43
อ้วน	≥ 30.00	4	2.86

จากตาราง 4.10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 70.70 รองลงมาคือ ต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 15.00 น้ำหนักเกินเกณฑ์ ร้อยละ 11.43 และอ้วน ร้อยละ 2.86 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับยาต้านไวรัส

ตาราง 4.11 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดและประเภทของอาหาร โดยรวม (n = 140)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ชนิดและประเภทของอาหาร		
การบริโภคอยู่ในระดับปรับปรุง	1	0.71
การบริโภคอยู่ในระดับพอใช้	102	72.86
การบริโภคอยู่ในระดับดี	37	26.43

จากตาราง 4.11 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคด้านชนิดและประเภทของอาหาร โดยรวม อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 72.86 รองลงมาคือ ระดับดี ร้อยละ 26.43

ตาราง 4.12 จำนวนและร้อยละ ของพฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสุขนิสัยในการบริโภคอาหาร โดยรวม (n = 140)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
สุขนิสัยในการบริโภคอาหาร		
การบริโภคอยู่ในระดับปรับปรุง	5	3.60
การบริโภคอยู่ในระดับพอใช้	84	60.00
การบริโภคอยู่ในระดับดี	51	36.40

ตาราง 4.12 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านสุขนิสัยในการบริโภคอาหาร โดยรวม อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 60.00 รองลงมาคือ ระดับดี ร้อยละ 36.40

ตาราง 4.13 จำนวนและร้อยละ ของพฤติกรรมกรรมการบริโภคของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม
 สุขอนามัยในการบริโภคอาหารโดยรวม (n = 140)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
สุขอนามัยในการบริโภคอาหาร		
การบริโภคอยู่ในระดับดี	82	58.60
การบริโภคอยู่ในระดับดีมาก	58	41.40

จากตาราง 4.13 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านสุขอนามัยในการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 58.60 รองลงมาคือ ระดับดีมาก ร้อยละ 41.40

ตาราง 4.14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมกรรมการบริโภค
 ด้านชนิดและประเภทของอาหาร

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	การบริโภคอยู่ในระดับ
การบริโภคชนิดและประเภทของอาหาร โดยรวม	2.27	0.37	พอใช้
อาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต	2.05	0.45	พอใช้
ข้าวเหนียว	3.21	1.09	ดี
ข้าวเจ้าขัดสี	1.89	1.28	พอใช้
ข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ	0.92	0.86	ปรับปรุง
ถั่วเขียว/ขนมจิ้น/บะหมี่/วุ้นเส้น	2.67	0.89	ดี
ธัญพืช	1.54	1.01	พอใช้
อาหารกลุ่มโปรตีน	2.33	0.37	พอใช้
ถั่วชนิดต่างๆ	1.54	1.01	พอใช้
เนื้อหมู/เนื้อไก่	3.22	0.85	ดี
เนื้อปลา	3.19	0.75	ดี

ตาราง 4.14 (ต่อ)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	การบริโภคอยู่ในระดับ
เนื้อวัว/เนื้อควาย	1.54	1.18	พอใช้
ไข่ไก่/ไข่เป็ด	3.16	0.77	ดี
อาหารทะเล	1.99	0.92	พอใช้
นมวัวไขมันต่ำ	1.81	0.96	พอใช้
นมถั่วเหลือง/น้ำเต้าหู้	2.20	0.94	พอใช้
อาหารกลุ่มไขมัน	2.28	0.96	พอใช้
น้ำมันจากกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง	2.54	1.18	ดี
น้ำมันจากกรดไขมันอิ่มตัวสูง	2.01	1.07	พอใช้
อาหารกลุ่มวิตามิน เกลือแร่และใยอาหาร	2.83	0.77	ดี
ผักชนิดต่างๆ	2.99	0.81	ดี
ผลไม้ชนิดต่างๆ	2.67	0.95	ดี
อาหารเสริมชนิดต่างๆ	1.10	1.29	ปรับปรุง

จากตาราง 4.14 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารด้านชนิดและประเภทของอาหารโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอาหารพบว่า

การบริโภคคาร์โบไฮเดรตโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนการบริโภคในระดับดี คือ ข้าวเหนียว และกล้วยเตี้ยว/ขนมจีน/บะหมี่/วุ้นเส้น การบริโภคในระดับพอใช้คือ ข้าวเจ้าขัดสี และธัญพืช ส่วนการบริโภคในระดับปรับปรุง คือ ข้าวกล้อง/ข้าวซ้อมมือ

การบริโภคอาหารกลุ่มโปรตีนโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนการบริโภคในระดับดี คือ เนื้อหมู/เนื้อไก่ เนื้อปลา และไข่ไก่/ไข่เป็ด การบริโภคในระดับพอใช้ คือ ถั่วชนิดต่างๆ เนื้อวัว/เนื้อควาย อาหารทะเล นมวัวไขมันต่ำ และนมถั่วเหลือง/น้ำเต้าหู้

การบริโภคไขมันโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนการบริโภคในระดับดี คือ การบริโภค น้ำมันจากกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง การบริโภคในระดับพอใช้คือ น้ำมันจากกรดไขมันอิ่มตัวสูง

การบริโภคอาหารกลุ่มวิตามินและเกลือแร่โดยรวมอยู่ในระดับดี ได้แก่ การบริโภคผัก และผลไม้ชนิดต่างๆ การบริโภคอาหารเสริมอยู่ในระดับปรับปรุง

ตาราง 4.15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรม
ด้านสุขนิสัยในการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมบริโภคอาหาร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	การบริโภคอยู่ในระดับ
สุขนิสัยในการบริโภคอาหาร โดยรวม	2.31	0.42	พอใช้
ด้านการรับประทานอาหาร	2.59	0.51	ดี
รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ	3.54	0.73	ดีมาก
รับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ	3.19	0.82	ดี
รับประทานอาหารหลากหลายชนิด ใน 1 วัน	2.69	0.94	ดี
อาหารประเภท ต้ม/นึ่ง/แกงไม่ใส่ กะทิ	2.61	0.93	ดี
ซื้ออาหารปรุงสำเร็จมารับประทาน	1.35	1.02	ปรับปรุง
อาหารสำเร็จรูป/อาหารกระป๋อง	1.64	1.07	พอใช้
ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว	3.54	0.67	ดีมาก
น้ำผลไม้ / น้ำผัก	2.14	1.06	พอใช้
ด้านอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง	2.13	0.59	พอใช้
อาหารประเภท ทอด/ผัด	1.51	0.81	พอใช้
อาหารประเภท ปิ้ง/ย่าง	1.91	0.94	พอใช้
เนื้อสัตว์ติดมัน	2.07	0.84	พอใช้
อาหารหวานจัด/เค็มจัด/เปรี้ยวจัด/ เผ็ดจัด	2.04	0.93	พอใช้
ใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร	1.26	1.08	ปรับปรุง
ขนมหวานใส่กะทิ	2.31	0.82	พอใช้
อาหารหมักดอง/ผลไม้ดอง	2.47	0.86	พอใช้

ตาราง 4.15 (ต่อ)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	การบริโภคอยู่ในระดับ
โยเกิร์ตหรือนมพาสเจอร์ไรส์ที่ประกอบด้วย เชื้อจุลินทรีย์ที่ยังมีชีวิต	2.14	1.10	พอใช้
น้ำอัดลม	2.37	0.97	พอใช้
เครื่องดื่มชูกำลัง	2.82	1.18	ดี
ชา/กาแฟ	2.01	1.48	พอใช้
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2.59	1.22	ดี

จากตาราง 4.15 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมบริโภคด้านสุขนิสัยในการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ เมื่อแยกพิจารณา

ด้านการรับประทานอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี ส่วนการบริโภคในระดับดีมาก คือ รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อในแต่ละวัน และดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว การบริโภคในระดับดี คือ รับประทานอาหารเช้าตรงเวลาทุกมื้อ รับประทานอาหารหลากหลายชนิดใน 1 วัน อาหารประเภท ดั้ม/นึ่ง/แกง ไม้ใส่กะทิ การบริโภคในระดับพอใช้ คือ อาหารสำเร็จรูป/อาหารกระป๋อง และ น้ำผลไม้/น้ำผัก ส่วนการบริโภคในระดับปรับปรุง คือ การซื้ออาหารปรุงสำเร็จมารับประทาน

ด้านอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนการบริโภคในระดับดี คือ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชูกำลังและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การบริโภคในระดับพอใช้ คือ อาหารประเภททอด/ผัด ปิ้ง/ย่าง เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารหวานจัด/เค็มจัด/เปรี้ยวจัด/เผ็ดจัด ขนมหวานใส่กะทิ อาหารหมักดอง/ผลไม้ดอง โยเกิร์ตหรือนมพาสเจอร์ไรส์ที่ประกอบด้วยเชื้อจุลินทรีย์ที่ยังมีชีวิต น้ำอัดลม และชา กาแฟ ส่วนการบริโภคในระดับปรับปรุง คือ การใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร

ตาราง 4.16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรม
ด้านสุขอนามัยในการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	การบริโภคอยู่ในระดับ
สุขอนามัยในการบริโภคอาหาร โดยรวม	3.43	0.33	ดี
ด้านการรับประทานอาหาร	3.29	0.42	ดี
รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ	3.53	0.62	ดีมาก
หลีกเลี่ยงอาหารสุกๆ ดิบๆ	2.66	1.11	ดี
อุ่นอาหารที่ปรุงค้างคืนก่อนนำมา รับประทาน	3.62	0.72	ดีมาก
เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจาก ร้านอาหารที่สะอาดปลอดภัย	3.01	0.97	ดี
หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสี/กลิ่นผิดปกติ/ อาหารที่มีราหรืออาหารหมดอายุ	3.69	0.69	ดีมาก
รับประทานอาหารที่ปราศจาก แมลงวันตอม	3.21	1.12	ดี
ด้านความสะอาด	3.48	0.42	ดี
ล้างมือหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง	3.90	0.37	ดีมาก
ล้างผัก/ผลไม้ ก่อนนำมารับประทาน ทุกครั้ง	3.91	0.34	ดีมาก
ล้างเปลือกไข่ไก่/ไข่เป็ด ก่อนนำมา เก็บไว้	2.06	1.67	พอใช้
ใช้ช้อนกลางในการตักอาหารเมื่อ รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	3.59	0.69	ดีมาก
ดื่มน้ำที่ผ่านการต้ม/กรอง	3.55	0.79	ดีมาก
ดื่มน้ำที่มีภาชนะบรรจุปิดสนิท	3.89	0.46	ดีมาก

ตาราง 4.16 (ต่อ)

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	การบริโภคอยู่ในระดับ
ด้านการประกอบอาหาร	3.53	0.41	ดีมาก
ล้างมือ ก่อนและหลังปรุงอาหาร หรือรับประทานอาหาร	3.91	0.32	ดีมาก
เลือกซื้อวัตถุดิบในการปรุงอาหาร ที่สด สะอาดปลอดภัย	2.95	0.97	ดี
ทำความสะอาดของสด ก่อนนำมา ปรุงอาหาร	3.72	0.56	ดีมาก
ล้างภาชนะที่ล้างให้แห้งก่อนนำไป เก็บทุกครั้ง	3.51	0.66	ดีมาก
ทำความสะอาดภาชนะในการปรุง อาหารหลังการใช้งานทุกครั้งและ ทันที	3.57	0.61	ดีมาก

จากตาราง 4.16 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมด้านสุขอนามัยในการบริโภคอาหาร โดยรวม อยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 3.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.33) เมื่อแยกพิจารณา

ด้านการรับประทานอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับดี ส่วนการบริโภคในระดับดีมาก คือ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสี/กลิ่นผิดปกติ/อาหารที่มีราหรืออาหารหมดอายุ อุณหภูมิที่ปรุงค้างคือนำมารับประทาน และรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ การบริโภคในระดับดี คือ หลีกเลี่ยงอาหารสุกๆ ดิบๆ เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากร้านอาหารที่สะอาดปลอดภัย และรับประทานอาหารที่ปราศจากแมลงวันตอม

ด้านความสะอาด โดยรวมอยู่ในระดับดี ส่วนการบริโภคในระดับดีมาก คือ การล้างผัก/ผลไม้ก่อนนำมารับประทานทุกครั้ง ล้างมือหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง ดื่มน้ำที่มีภาชนะบรรจุปิดสนิท ใช้ช้อนกลางในการตักอาหารเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น และดื่มน้ำที่ผ่านการต้ม/กรอง การบริโภคในระดับพอใช้ คือ ล้างเปลือกไข่ไก่/ไข่เป็ด ก่อนนำมาเก็บไว้

ด้านการประกอบอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก คือ ล้างมือก่อนและหลังปรุงอาหารหรือรับประทานอาหาร ทำความสะอาดของสดก่อนนำมาปรุงอาหาร ล้างภาชนะที่ล้างให้แห้งก่อนนำไป

เก็บทุกครั้ง ทำความสะอาดภาชนะในการปรุงอาหารหลังการใช้งานทุกครั้งและทันที การบริโภค
ในระดับดี คือ เลือกซื้อวัตถุดิบในการปรุงอาหารที่สด สะอาดปลอดสารเคมี



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved