

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษาจะได้ค้นคว้า รวบรวมเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษา ดังนี้

#### 1. พฤติกรรมสุขภาพ

1.1 การส่งเสริมสุขภาพตามแนวทาง 3 อ.

1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1.3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

1.4 พฤติกรรมด้านอารมณ์คือพฤติกรรมการพักผ่อน

#### 2. ภาวะโภชนาการ

#### 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### พฤติกรรมทางสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพมีผู้ให้ความหมายไว้หลายความหมายเช่น สุภัทร ชูประดิษฐ์ ให้ความหมายของ พฤติกรรมสุขภาพ (health behavior) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงสุขภาพ ซึ่งเกิดขึ้นทั้งภายใน (covert behavior) และภายนอก (overt behavior) พฤติกรรมสุขภาพจะรวมถึง การปฏิบัติที่สังเกตได้และการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตไม่ได้ แต่สามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น พฤติกรรมภายในเป็นปฏิริยาภายในตัวบุคคลมีทั้งเป็นรูปธรรมและนามธรรม ที่เป็นรูปธรรม ซึ่งสามารถใช้เครื่องมือบางอย่างเข้าวัดหรือสัมผัสได้ เช่น การเต้นของหัวใจ การบีบตัวของลำไส้ พฤติกรรมเหล่านี้เป็นปฏิริยาที่มีอยู่ตามสภาพของร่างกาย ส่วนที่เป็นนามธรรมได้แก่ ความคิด ความรู้สึก เจตคติ ค่านิยม เป็นต้น พฤติกรรมสุขภาพ เป็นการปฏิบัติตนที่มีผลต่อสุขภาพ หากปฏิบัติตนไม่เหมาะสมจะทำให้สุขภาพเสื่อมลง เช่น การไม่ออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ การพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น (สุภัทร ชูประดิษฐ์, 2550)

เมื่อผู้ชาย และผู้หญิง ได้ก้าวเข้าสู่วัยทำงาน ต้องมีภาระและหน้าที่ ต้องรับผิดชอบมากขึ้น งานที่บ้าน งานที่ทำงานแต่ละวันของวัยทำงานก็หมดไปอย่างรวดเร็วและเหนื่อยล้า นอกจากภาระหนักนี้แล้ว ยังต้องเจอกับอายุที่เพิ่มมากขึ้นทุกวัน ด้วยเหตุนี้หลายคนจึงหนีไม่พ้นอาการอ่อนล้า

เรียกว่า พลังงานเกิดจากการลัดวงจรจากการที่ร่างกายทำงานหนัก โดยทางออกที่ดีคือการหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพกายและใจ(สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2553)

ในปี พ.ศ. 2553 พรรณนิภา จันทรทัต ได้ให้คำแนะนำด้านการบริโภคอาหารด้านอารมณ์ เพื่อให้ประชาชน นำไปปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยมีรายละเอียด 5 เคล็ดลับ (พรรณนิภา จันทรทัต, 2553)ดังนี้

1) กินอาหารเข้าเป็นประจำก่อนจะใช้พลังงานในการทำงานตลอดทั้งวันร่างกายจำเป็นต้องเติมพลังงานและสารอาหารเสียก่อน เพราะในขณะนอนหลับร่างกายไม่ได้รับสารอาหารเพิ่มเติม แต่ร่างกายยังคงใช้สารอาหารต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อเช้าจึงเป็นมื้อสำคัญที่ขาดไม่ได้ แต่การงดอาหารเช้างกลับเป็นกิจวัตรของคนทำงาน เพียงเพราะคำอ้างที่ว่าไม่มีเวลา ทางออกที่ดีสำหรับคนทำงาน คือ กินอาหารเช้าที่ง่าย สะดวกแต่ยังมีคุณค่า

2) ดื่มน้ำ หรือเครื่องดื่มธัญญาหารระหว่างวัน ภาวะขาดน้ำอาจทำให้ร่างกายอ่อนล้าในระหว่างวัน จึงควรดื่มน้ำเพื่อเพิ่มความสดชื่นพร้อมจะทำงานอยู่เสมอ หรือดื่มเครื่องดื่มที่ให้คุณประโยชน์จากสารอาหารธรรมชาติแบบหวานน้อย แทนเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมและกาแฟ

3) กินอาหารถูกหลัก โดยกินคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ธัญพืช ข้าวซ้อมมือ และขนมปังโฮลวีต ซึ่งมีเส้นใยสูงจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด กินไขมัน ชนิดไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว เป็นต้น กินโปรตีนเล็กน้อย โดยเลือกโปรตีนที่ดี ได้แก่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลาน้ำจืด ปลาทะเล เต้าหู้ และ ถั่วต่างๆ เพราะโปรตีนจะช่วยให้ทำงานได้นานกว่าการกินแต่คาร์โบไฮเดรต เพิ่มผักและผลไม้ ในมื้ออาหารให้มากขึ้น อาจใช้วิธีกินผักครึ่งหนึ่ง อาหารอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และอย่าลืมหดนมหรือเครื่องดื่มธัญญาหารอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว เพื่อเพิ่มแคลเซียม

4) เติมพลังงานด้วยอาหารว่าง เพื่อให้มีพลังงานอยู่ตลอดทั้งวัน เพราะคนทำงานร่างกายและสมองต้องใช้พลังงานตลอด 8-12 ชั่วโมง โดยในมื้อว่างให้กินอาหารที่มีเส้นใยไขมันต่ำ น้ำตาลต่ำ มีสารอาหารและกากใยสูง เลิกนิสัยแบบเดิมๆ ที่มักกินขนมปัง กาแฟ หรือคุกกี้ระหว่างทำงาน เพราะอาจต้องเจอกับปัญหาอ้วนลงพุงได้

5) ปรับอารมณ์ การเคร่งเครียดกับการทำงาน ความอ่อนล้าเหน็ดเหนื่อยสะสมเป็นอุปสรรคสำคัญของคนทำงาน การจะผ่านสิ่งเหล่านี้ไปได้ต้องฝึกผ่อนคลายอารมณ์มีอารมณ์ขัน ลองพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานบ้าง หาวิธีคลายเครียด ด้วยการนวดเบาๆ ฟังเพลง หาเวลาไปออกกำลังกายหรือพักผ่อน จะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น เพราะหากรู้สึกอ่อนล้าร่างกายจะไม่อยากทำงาน บางทีอาจทำให้คนรอบข้างรู้สึกตามไปด้วย

การปรับอารมณ์ให้สดใส สดชื่น จะช่วยเพิ่มพลังใจให้มีแรงสู้กับการทำงาน เพราะสภาพจิตใจมีพลังมากกว่าพลังกายเสียอีก สิ่งที่สำคัญที่ วิทยาลัย ทั้งหลาย ควรคำนึงไว้อยู่ตลอดอีกหนึ่งข้อนั่นคือ ร่างกายเราไม่ใช่เครื่องจักรในการทำงานเพียงอย่างเดียว ดังนั้น ควรหาเวลาพักผ่อน ดูแลสุขภาพตัวเองกันบ้างเพื่อสุขภาพที่ดีและอายุที่ยืนยาวในการทำงานต่อไป (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2553) การมีสุขภาพะทางร่างกายของประชาชนเป็นที่ยอมรับว่าการบริโภคอาหาร มีความสำคัญ นั่นคือ ต้องมีการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการกล่าวคือ รับประทานอาหารให้หลากหลายให้สมดุลและให้พอดี การรับประทานอาหารที่พอดี ของแต่ละคนขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และกิจกรรมประจำวัน ถ้ากิจกรรมน้อยแต่กินมากจะ เพิ่มความอ้วน หรือบางคน ที่ระวังตัวมากเกินไปเพราะกลัวอ้วนอาจกินน้อยมากจนทำให้น้ำหนักตัวลดลงหรือผอมเกินไป (กองโภชนาการ, 2543)

### 1.1 การส่งเสริมสุขภาพตามแนวทาง 3 อ.

กระทรวงสาธารณสุข จึงได้กำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามแนวทาง 3 อ. ซึ่งหมายถึง การปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพด้าน อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์คือการพักผ่อน สำหรับวิธีป้องกันความอ้วนที่ดีที่สุดคือการยึดหลัก 3 อ. คือ การปรับพฤติกรรมการกินอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการพักผ่อน เพื่อให้คนไทย ทั้ง 63 ล้านคน เข้าถึงวิธีการดูแลสุขภาพด้วยการกินอาหารและออกกำลังกาย อย่างถูกวิธี ซึ่งหลักการปรับพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน จะได้กล่าวโดยละเอียดต่อไป (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2553)

### 1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

กัลยา ศรีมหันต์ อังโน ยูวรีย์ พอใจ (2550) ให้ความหมาย พฤติกรรมบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับอาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำ ซึ่งการแสดงออกนั้น อาจเป็นการแสดงออกทั้งด้านการกระทำ เช่นการเลือกชนิดของอาหาร สุขนิสัยในการบริโภค และทางด้านความคิด และความรู้สึกต่างๆ ต่อการบริโภคอาหาร ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้าบุคคลใดได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้วจะส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลปฏิบัติไม่ถูกต้อง หรือปฏิบัติตนเกี่ยวกับอาหารไม่ถูกต้อง ก็อาจจะส่งผลให้เกิดปัญหาโภชนาการ และ โรคภัยไข้เจ็บตามมา

สำนักสถิติแห่งชาติ (2552) ได้ให้คำจำกัดความ พฤติกรรมบริโภคอาหาร หมายถึง การบริโภค อาหารมือหลัก การบริโภคอาหารว่าง รสชาติอาหารและวิธีการปรุงอาหารที่รับประทานเป็นประจำ ชนิดและประเภทของอาหารที่บริโภค การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละประเภทตลอดจน การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารปลอดภัยมาบริโภค

การมีสุขภาพแข็งแรง หรือเจ็บป่วยบ่อย ส่วนใหญ่มีผลสืบเนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคของแต่ละบุคคล คนที่เลือกรับประทานอาหาร เฉพาะอย่างหรือรับประทานอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งซ้ำซากเป็นประจำ อาจทำให้ขาดสารอาหาร อย่างใดอย่างหนึ่งและเป็นโรคขาดสารอาหารได้ คนที่รับประทานอาหารมากเกินไปจนเกินความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันมากเกินไป ประกอบกับการไม่ได้ออกกำลังกาย จะทำให้มีโอกาสเป็นโรคอ้วนได้ง่าย อาจจะมีโรคอื่นๆ ตามมาได้ สำหรับวัยทำงาน ซึ่งเป็นวัยที่กำลังสร้างครอบครัวก็ใส่ใจในการบริโภคอาหารนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง หากต้องการมีสุขภาพที่ดี ร่างกายมีส่วนที่เหมาะสม ไม่เป็นโรคอ้วนหรือผอมจนขาดสารอาหาร ควรปรับพฤติกรรมการกินด้วยการกินอาหารให้มีความหลากหลายและครบทั้ง 5 หมู่ ไม่รับประทานซ้ำซากทุก นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมากเกินไป รวมทั้งหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มเกลือแร่ และเครื่องดื่มชูกำลัง เนื่องจากถ้ากินเครื่องดื่มเหล่านี้มากเกินไปจนไม่ได้รับประทานอาหารหลักแล้ว ก็จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารและเป็นโรคอื่นๆ ตามมาได้ (กองโภชนาการ, 2543) ปัญหาเกี่ยวกับน้ำหนักตัวอ้วนไป ผอมไปบ้าง ปัญหาเหล่านี้ส่วนใหญ่อีกเกิดมาจากการกินอาหารในปริมาณที่ไม่ถูกต้อง น้อยคนนักที่จะรู้ว่าการกินอาหารนั้นควรกินในปริมาณเท่าไรจึงจะเหมาะสม ไม่ทำให้อ้วนหรือ ผอมเกินไป แกรมยังได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายด้วย กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำคำแนะนำ "สัดส่วน" "ปริมาณ" และ "ความหลากหลาย" ของอาหารที่คนไทยควรบริโภคใน 1 วัน ด้วยรูปแบบที่เข้าใจง่าย ที่เรียกว่า “ธงโภชนาการ” ซึ่งถ้าหากเราสามารถกินอาหารในสัดส่วนที่แนะนำตามธงโภชนาการได้ ไม่ว่าจะกำลังอ้วนหรือผอมอยู่ ก็จะทำให้เรากลับมามีรูปร่างที่ดีขึ้น สมส่วนไม่อ้วน หรือผอมเกินไป (จิระภา คล้ายเพชร, 2554)

การปรับพฤติกรรมการกินอาหารโดยให้เหมาะสมกับความต้องการใช้พลังงานลดหวาน มัน เค็ม แป้ง และ น้ำตาล และเพิ่มผักและผลไม้ที่มีรสไม่หวานให้มากขึ้น หลักการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักและรอบพุง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2553) โดยมีข้อปฏิบัติดังนี้

- 1) กลุ่มข้าวและแป้ง บริโภคข้าวหรือแป้งได้ตามปกติ ถ้าไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่ม บริโภคผลไม้อย่างสม่ำเสมอแต่ไม่เกิน 10-15 คำต่อมื้อ แล้วแต่หวานมากหรือหวานน้อย
- 2) กลุ่มเนื้อสัตว์ และ ไข่ บริโภคเนื้อสัตว์ไม่ติดมันที่สุกแล้ว วันละประมาณ 12-16 ช้อนโต๊ะ และหลีกเลี่ยงเครื่องในสัตว์ หนังสัตว์มันสัตว์ บริโภคปลา ไข่ขาว เต้าหู้และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองทุกวัน

3) กลุ่มผักบริโภคใบผักและก้านผักอย่างสม่ำเสมอ ให้บริโภคใบผักหรือก้านผักเพิ่มขึ้น วันละไม่ต่ำกว่า 3 ทัพพี หรือ 9 ช้อนโต๊ะ

4) กลุ่มผลไม้ ลดการบริโภคผลไม้ลง โดยบริโภคไม่เกิน 6-10 คำต่อมื้อ แล้วแต่หวานมากหรือน้อย

5) กลุ่มนม ควรดื่มนมพร่องหรือขาดนมเนย รสจืด วันละ 1-2 แก้ว หากดื่มนมไม่ได้ ใช้นมถั่วเหลืองรสจืดแทน

6) กลุ่มไขมัน บริโภคน้ำมันจากร้าข้าว ถั่วเหลือง เมล็ดทานตะวัน งา หลีกเลียงไขมันอิ่มตัวและไขมันแปรรูป เช่น ไขมันจากสัตว์ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม มาการีน ครีมเทียม

7) กลุ่มน้ำตาล เกลือ บริโภคน้ำตาล รวมทั้งน้ำผึ้งและน้ำตาลในอาหาร ไม่เกิน 2 ช้อนชาต่อมื้อ หรือไม่เกิน 24 กรัมต่อวัน ควรลดการบริโภคเกลือ อาหารหมักดอง อาหารเค็ม และหลีกเลียงการเติมเครื่องปรุงรสในอาหาร และ งดการเติมน้ำตาล เกลือ เครื่องปรุงรส ในอาหารโดยเด็ดขาดแต่สามารถใช้น้ำตาลเทียม

8) เครื่องดื่ม ไม่ควรดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ ยาสูบ เหล้า งดการบริโภคน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ เครื่องดื่มบำรุงกำลัง เหล้า เบียร์ ไวน์ ไม่ควรบริโภคชา กาแฟ เกิน 3 ถ้วยต่อวัน

9) ควรเลือกอาหารที่เตรียมโดยการต้ม นึ่ง ย่าง โดยหลีกเลียงอาหารทอดหรือผัด แนะนำให้ นอกจากนี้ งดอาหารที่เตรียมโดยการทอดหรือผัด งดอาหารระหว่างมื้อ

10) หากออกกำลังกายไม่ควรบริโภคอาหารเพิ่มจากเดิม

กองโภชนาการ (2552) ให้ความหมายของ ชงโภชนาการ คือสัญลักษณ์ที่บอกให้รู้ว่าในหนึ่งวัน ควรกินอาหารให้หลากหลาย ในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม กับความต้องการของร่างกาย วิธีการกินอาหารตามชงโภชนาการ ข้อมูลในชงโภชนาการจะบอกถึงปริมาณ สัดส่วน และความหลากหลายของอาหารที่คนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรกินใน 1 วัน โดยนำเอาอาหารหลัก 5 หมู่มาแบ่งเป็น 4 ชั้น 6 กลุ่ม ตามสัดส่วนที่ควรรับประทาน ดังนี้

1) กลุ่มข้าว หรือแป้ง ซึ่งได้แก่ ข้าวสวย ข้าวเหนียว ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ข้าวโพด เผือก มัน กลุ่มข้าว, แป้ง 1 ส่วน ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี เท่ากับ ข้าวสวย 1 ทัพพี ข้าวเหนียว ½ ทัพพี หรือขนมปัง 1 แผ่น หรือเส้นก๋วยเตี๋ยว ½ ชาม หรือ บะหมี่ 1 ก้อน หรือ ขนมจีน 1 ½ จั๊บ หรือข้าวโพดต้ม ½ ฝัก

2) กลุ่มผัก กลุ่มนี้มีความสำคัญที่เป็นแหล่งของ โยอาหาร วิตามิน และเกลือแร่ ให้พลังงานที่ต่ำ จะเห็นได้ว่ากลุ่มนี้ควรได้รับในปริมาณที่มากกว่ารองลงมาจากรวมข้าว, แป้ง ผัก 1 ส่วน คือ ผักสุก 1 ทัพพี หรือ ½ ถ้วยตวง หรือผักดิบ 1 ถ้วยตวง การกินผักวันละ 4-6 ทัพพี จะจะได้รับใยอาหารประมาณ 25 กรัม ซึ่งเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

3) กลุ่มผลไม้ กลุ่มนี้ให้วิตามินเกลือแร่ และใยอาหารแต่น้อยกว่าหมวดผัก แกรมยังมีน้ำตาลที่ให้พลังงานได้เร็ว ใน 1 วัน ควรได้รับอาหารในกลุ่มผลไม้วันละ 3 ส่วนสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 1200-1600 กิโลแคลอรี และ 5 ส่วนสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 2000 กิโลแคลอรี ผลไม้ ปริมาณ 1 ส่วนนั้นแตกต่างกันไป ตามแต่ชนิดผลไม้ ดังนี้ ผลไม้ผลใหญ่ๆ อย่าง แดงโม มะละกอ สับปะรด ขนาดกินพอดีในหนึ่งคำ จำนวน 8-10 ชิ้นผลไม้ขนาดกลางๆอย่าง ฝรั่ง กล้วย หอมผลใหญ่ มะม่วงสุกขนาดกลาง มะม่วงดิบผลใหญ่ ปริมาณ ½ ผล ผลไม้ขนาดเล็กอย่าง ส้ม แอปเปิ้ล กล้วยไข่ กล้วยน้ำว้า จำนวน 1 ผล ผลไม้ขนาดเล็กมากอย่าง เงาะ ลำไย ลิ้นจี่ ชมพู ประมาณ 4 ผล องุ่น ประมาณ 10-15 ผล ทูเรียน ประมาณ 1 เม็ด

4) กลุ่มเนื้อสัตว์ กลุ่มนี้ให้โปรตีน กับ ไขมัน ควรกินวันละ 3-6 ส่วน หรือ 6-12 ช้อนกินข้าว เนื้อสัตว์ 1 ส่วนหนัก 30 กรัม หรือ 2 ช้อนกินข้าว เท่ากับ ปลาทู 1 ตัว หรือไข่ 1 ฟอง หรือ เต้าหู้เหลือง ½ แผ่น

5) กลุ่มนม เป็นแหล่งของแคลเซียมที่สำคัญ นอกจากนี้ยังมีปริมาณ โปรตีนที่สูงด้วย ใน 1 วัน ควรดื่มนมให้ได้อย่างน้อย 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) แนะนำให้ดื่มนมชนิดที่มีไขมันต่ำ สำหรับคนที่ดื่มนมไม่ได้สามารถชดเชยด้วย ผลไม้หนึ่งส่วน กับเนื้อสัตว์หนึ่งส่วน

6) กลุ่มที่ต้องกินน้อยๆ กลุ่มนี้คือ น้ำมัน เกลือ น้ำตาล ให้กินให้น้อยที่สุดในแต่ละวัน แต่คนส่วนใหญ่จะกินในกลุ่มนี้ปริมาณมาก ก็เลยเป็นสาเหตุของน้ำหนักตัวที่ไม่ค่อยน่าพอใจของแต่ละคน แนะนำว่าใน 1 วัน น้ำมันหรือไขมัน ควรกินไม่เกิน 2 ส่วน หรือ 2 ช้อนชา เกลือ ควรกินไม่เกิน 1 ช้อนชา และ น้ำตาล ไม่ควรกินเกินวันละ 4 ช้อนชา

สัดส่วนของอาหาร แสดงโดยใช้ขนาดของพื้นที่ พื้นที่มากกินมาก พื้นที่น้อยกินน้อย ส่วนการกินอาหารให้หลากหลายชนิด ไม่ซ้ำจำเจ แสดงโดยใช้ภาพอาหารในแต่ละกลุ่ม ให้กินอาหารทุกกลุ่ม และในแต่ละกลุ่มต้องกินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วน ตามที่ร่างกายต้องการ และเป็นการหลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัย จากการปนเปื้อนในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ที่กินเป็นประจำจัดกลุ่มอาหารข้างต้น มีข้อแตกต่างกันไปจากอาหารหลัก 5 หมู่ คือ แยกกลุ่มนม ออกจากกลุ่มเนื้อสัตว์เพื่อให้เห็นความสำคัญของอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียม และจัดรวมกลุ่มน้ำมันรวมไว้กับน้ำตาลและเกลือ รวมเป็นกลุ่มที่แนะนำให้กินน้อยชนิดและปริมาณของอาหารที่คนไทยควรรับประทานใน 1 วัน สำหรับผู้ใหญ่ แบ่งตามการใช้พลังงานเป็น 3 ระดับ คือ 1,600 2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรี ของ กองโภชนาการ (2552) ดังแสดงในตารางที่ 2.1

หน่วยดวงวัดที่ใช้เป็นหน่วยที่ใช้ในครัวเรือน เช่น ทัพพี ช้อนกินข้าว และแก้ว ยกเว้นผลไม้ แนะนำเป็น ส่วน อาหารในกลุ่มเดียวกัน สามารถกินทดแทนกันได้ อาหารในกลุ่มเดียวกัน ให้พลังงานและคุณค่าทางโภชนาการเท่ากัน หรือใกล้เคียงกัน ดังนั้น จึงกินสลับสับเปลี่ยนชนิดของอาหารในกลุ่มเดียวกันได้ แต่ไม่สามารถกินสับเปลี่ยนทดแทนอาหารต่างกลุ่มได้ เนื่องจากพลังงานและปริมาณสารอาหารไม่เท่ากัน ดังตัวอย่างที่แสดงในตารางที่ 2.2

ถ้าไม่ดื่มนม ให้กินปลาซาร์ดีน หรือปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว หรือเต้าหู้แข็ง 1 แผ่น รู้ได้อย่างไรว่า กินตามธงโภชนาการแล้ว เหมาะสมกับตนเองหรือไม่ จะเห็นได้ว่า ธงโภชนาการนี้ ได้กำหนด สัดส่วนของอาหารที่ควรกินในแต่ละวันไว้ครบถ้วน ซึ่งน้อยคนที่จะกินอาหารได้ตรงตามสัดส่วน และมีความเข้าใจที่ถูกต้องในการเลือกกินอาหารแต่ละชนิด ถึงแม้ว่าจะเคยเรียนมาบ้างแล้วก็ตาม ก็เลยทำให้เกิดปัญหาน้ำหนักตัวที่ไม่พึงปรารถนา ดังนั้นจากนี้ไป เรียนรู้และทำความเข้าใจใหม่ ปรับการกินอาหารของตนเองให้มีปริมาณอาหารตรงตามธงอาจจะมีปริมาณน้อยกว่าที่กำหนดได้เล็กน้อย ตามความต้องการพลังงานของร่างกาย แต่ขอให้คงรูปแบบตามธงโภชนาการคือ กินอาหารกลุ่มข้าว, แป้งเป็นหลัก กินผักรองลงมา และกินน้ำมัน เกลือ น้ำตาลให้น้อยที่สุด ไม่ว่าจะตอนนี้จะมีน้ำหนักตัวมากน้อยแค่ไหน ทำให้ได้ตามนี้ จะมีน้ำหนักตัวที่พอดี ไม่เพิ่มขึ้นหรือลดเร็วจนเกินไป และยังมีสุขภาพดีตลอดไป (กองโภชนาการ, 2552)

ดังนั้นพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ทั้งทางด้าน การแสดงออกและด้านความคิดที่บุคคลกระทำเป็นประจำ ซึ่งการแสดงออกนั้นเป็นการแสดงออกด้านการกระทำ ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร ได้แก่ การเลือกชนิดและประเภทของอาหาร ความถี่ในการบริโภคอาหาร สุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร ทั้งด้านการรับประทานอาหารตรงเวลา อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง รวมถึงสุขอนามัยที่ดีในการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 2.1 การรับประทานอาหารในแต่ละกลุ่ม ในปริมาณที่กำหนด

กลุ่มอาหาร	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)		
		1,600*	2,000**	2,400***
กลุ่มข้าว – แป้ง	ทัพพี	8	10	12
กลุ่มผัก	ทัพพี	6	5	6
กลุ่มผลไม้	ส่วน	4	4	5
กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่	ช้อนกินข้าว	6	9	12
กลุ่มนม	แก้ว	1	1	1
กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล และเกลือ	ช้อนชา	กินแต่น้อย เท่าที่จำเป็น		

\* สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปีและ ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

\*\* สำหรับวัยรุ่น หญิง-ชาย อายุ 14-25 ปีและชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี

\*\*\* สำหรับหญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงานและนักกีฬา

แหล่งที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.( 2552).คู่มือธงโภชนาการ



## ตารางที่ 2.2 หน่วยดวงวัดระดับครัวเรือน

กลุ่มอาหาร	หน่วยดวงวัดระดับครัวเรือน
กลุ่มข้าว-แป้ง	ข้าวสุก 1 ทัพพี = ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี = ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี = ขนมจีน 1 จีบ = ขนมปัง 1 แผ่น = บะหมี่ 1 ก้อน
กลุ่มผัก	ฟักทองสุก 1 ทัพพี = ผักคะน้าสุก 1 ทัพพี = ผักบุ้งจีนสุก 1 ทัพพี = แดงกวาดิบ 1/2 ผลกลาง
กลุ่มผลไม้	ผลไม้ 1 ส่วน = เงาะ 4 ผล = ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง = มะม่วงดิบ 1/2 ผล = ก๋วยน้ำว่า 1 ผล = ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ = มะละกอ หรือสับปะรด หรือแตงโม 6-8 ชิ้น พอค้า = ลองกอง หรือลำไย หรือองุ่น 6-8 ผล
กลุ่มเนื้อสัตว์	ปลาทู 1 ซ้อนกินข้าว (1/2 ตัว ขนาดกลาง) = เนื้อหมู 1 ซ้อนกินข้าว = ไช้ไก่ 1/2 ฟอง = เต้าหู้แข็ง 1/4 ชิ้น = ถั่วเมล็ดแห้งสุก 2 ซ้อนกินข้าว
กลุ่มนม	นมสด 1 แก้ว = โยเกิร์ต 1 ถ้วย = นมพร้อมมันเนย 1 แก้ว

แหล่งที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.( 2552).คู่มือธงโภชนาการ

### 1.3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดแนวทาง การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักและรอบพุง โดยควรเพิ่มการออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญไขมัน โดยการออกกำลังกายระดับเบาถึง ปานกลาง ประมาณวันละ 30-60 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ การออกกำลังกายแต่ละครั้งให้ต่อเนื่องกัน มากกว่า 20 นาทีขึ้นไป ถ้าน้ำหนักไม่ลดค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อย จนถึงเป้าหมายที่ต้องการ ควรเพิ่มมวลกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกาย เช่น การยกน้ำหนัก การลูกรัดซึ่งจะช่วยเพิ่มระดับการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย จึงช่วยป้องกันไม่ให้ น้ำหนักเพิ่มกลับขึ้นมาอีก และพยายามแทรก รูปแบบการออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำ เช่น การเดินแทนการขับรถยนต์ การทำงานบ้าน ด้วยตนเอง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2553) เนื่องจากสภาพร่างกายของคนวัยทำงานต้องรับภาระหนักทั้งการทำงานในบ้านและนอกบ้าน ประกอบกับอายุที่เพิ่มมากขึ้นจึงทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลงคนที่ขาดการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกาย รวมไปถึงคนที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ กินอาหารไม่เหมาะสม ฯลฯ มีอัตราการตายก่อนวัยอันสมควรสูงกว่าคนที่ไม่มีพฤติกรรมเรื่องดังกล่าว ดังนั้นการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวจึงเป็นสิ่งจำเป็น ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงซึ่งก็จะส่งผลให้ร่างกายมีการเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนให้ปอด หัวใจและระบบไหลเวียนของเลือด รวมไปถึง

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อต่อด้วย เป็นการช่วยส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และเป็นการรักษาพยาบาลฟื้นฟูสภาพร่างกายที่ประหยัดและมีประสิทธิภาพด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายแบบสะสมควรทำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญพลังงาน แต่ทุกวันควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อครั้งละ 10-15 นาที โดยการออกกำลังกายนั้นควรทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ไม่ควรหักโหมจนเกินไป ควรเลือกเสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสมกับกิจกรรมในแต่ละครั้งเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และไม่ควรออกกำลังกายในลักษณะที่มีการกระแทกสูงเพราะอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ข้อต่อได้ การออกกำลังกาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการทำกิจกรรมทางกายให้มีจังหวะเหมาะสมมีความคล่องแคล่องว่องไวและกล้ามเนื้อได้ทำงาน ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเกิดการเตรียมพร้อมและมีความแข็งแรง (กรมอนามัย, 2550)

การออกกำลังกาย ควรเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและถูกกับนิสัย ถ้ามีโรคประจำตัวอยู่ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เคยแน่นหรือเจ็บหน้าอก เป็นลมหน้ามืด เวียนศีรษะ ข้อเข่าเสื่อมหรือปัญหาทางกระดูก โรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าสามารถออกกำลังกาย ได้หรือไม่ อย่างไรและมากน้อยเพียงใด ซึ่งในการออกกำลังกายให้พิจารณาถึงสถานที่ โดยเป็นที่โปร่ง อากาศถ่ายเทได้ดี ไม่ร้อนเกินไป ควรสวมเสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสม จะออกกำลังกายในช่วงเวลาใดก็ได้ โดยเป็นเวลาเดียวกันทุกวันแต่ควรก่อนรับประทานอาหาร 1 ชั่วโมง หรือหลังรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมงขึ้นไป การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรทำตามความสามารถและสภาพของร่างกายในขณะที่มีความพร้อม ขณะที่ท่านออกกำลังกายถ้าเกิดอาการผิดปกติ ต้องหยุดออกกำลังกายทันที พักสักครู่ ถ้าดีขึ้นควรไป พบแพทย์ และไม่ควรออกกำลังกายต่ออีกจนกว่าแพทย์จะอนุญาต ควรออกสม่ำเสมอ ทุกวันหรืออย่างน้อย 3 – 5 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ซึ่งในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาประมาณ 20 – 40 นาที โดยแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงการอุ่นเครื่องก่อนออกกำลังกายประมาณ 5 – 10 นาที การออกกำลังกายประมาณ 10 – 20 นาที และช่วงผ่อนคลายหลังออกกำลังกายเสร็จแล้วประมาณ 5 – 10 นาที (สถาบันการศึกษาทางไกล 2553)

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีดังนี้

- 1) ทำให้ท่านมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ
- 2) ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ป้องกันโรคที่เกิดจากความเสื่อม เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเสื่อม

- 3) ช่วยฟื้นฟูโรคจากความเสื่อม เช่น ข้อเสื่อมและชะลอความชรา

การออกกำลังกายมีหลายชนิด สามารถเลือกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและความชอบได้แก่

1) การเดิน เป็นวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สำหรับท่านที่ไม่มีโรคประจำตัวหรือความผิดปกติของร่างกายควรเริ่มต้นด้วยการเดินก่อนโดยมีข้อปฏิบัติ คือต้องเดินเร็วให้เกิดการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หากเดินเร็วมากไม่ได้ต้องเพิ่มเวลาการเดินให้มากขึ้น ขณะเดินควรแกว่งแขนและบริเวณกล้ามเนื้อส่วนคอ และหน้าอกด้วย ในการเดินควรเดินในตอนเช้า ในที่อากาศบริสุทธิ์และปลอดภัย หากมีเพื่อนหรือกลุ่มร่วมในการเดินด้วยจะช่วยให้เกิดความสนุกสนานยิ่งขึ้นการวิ่งช้าๆ ถ้าสามารถวิ่งได้ ก็ไม่มีข้อห้าม แต่ต้องมีข้อเท้าที่ดีสวมรองเท้าที่เหมาะสมและมีข้อปฏิบัติต่าง ๆ เช่นเดียวกับ การเดิน การบริหารท่าต่าง ๆ ก็เป็นการเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ เพราะสามารถออกกำลังกาย ได้ทุกสัดส่วนแต่ควรจะบริหารให้ถึงระดับที่หัวใจเต้นเพิ่มขึ้น

2) โยคะ เป็นการออกกำลังกาย ที่ผสมกับการควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะกัน ต้องมีครูฝึกที่รู้จริงและปฏิบัติอย่างจริงจังจึงจะให้ประโยชน์สูง

3) การรำมวยจีน เป็นการฝึกกาย ฝึกการหายใจและฝึกจิต (ฝึกการตั้งสมาธิ) ซึ่งเป็นการรักษาคุณภาพของร่างกาย หลักการของการรำมวยจีน คือ การเคลื่อนไหวช้า ๆ แต่ใช้เวลาและสมาธิด้วย จึงเหมาะสำหรับผู้สูงอายุแต่ต้องมีครูผู้ฝึกที่ดี

4) การรำไม้พลอง เป็นการออกกำลังกาย โดยใช้ไม้พลองประกอบการเหยียดแขนขาและลำตัว ซึ่งจะช่วยในการทรงตัวและการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ให้ประสานสัมพันธ์กัน

5) การออกกำลังกายในน้ำ โดยการว่ายน้ำ – เดินในน้ำ เหมาะสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักมากหรือข้อเข่าเสื่อม

6) การขี่จักรยาน ควรเพิ่มการบริหารส่วนช่องท้อง หน้าอก แขน คอ จะได้สมบุรณ์ยิ่งขึ้น ถ้าข้ออยู่กับที่อาจเปิดวิทยุฟังหรือดูโทรทัศน์เพื่อมิให้เบื่อหน่าย

7) การเดินแอโรบิก โดยการเลือกเพลงที่มีจังหวะช้าถึงปานกลาง รวมถึงการรำฟ้อนพื้นเมืองของภาคต่าง ๆ และการลีลาศในจังหวะที่ไม่เร็วมาก

8) กีฬาและเกมส์ต่าง ๆ เช่น กีฬาเบตอง การเล่นเกมต่าง ๆ (สถาบันการศึกษาทางไกล, 2553) ดังนั้นกระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดให้ประชาชนมี การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที และไม่บ่อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์

#### 1.4 พฤติกรรมด้านอารมณ์คือพฤติกรรมด้านการพักผ่อน

อารมณ์คือกระบวนการหรือสภาวะทางด้านความรู้สึกที่ถูกทำให้หวั่นไหว ซึ่งแสดงออกมาโดยการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในกล้ามเนื้อเรียบ (smooth muscles) ต่อมต่างๆ และพฤติกรรมรวม (gross behavior) (โยธิน ศันสนยุทธรและคณะ, 2533) อารมณ์มีผลกระทบโดยตรง

ต่อสุขภาพ ถ้าบุคคลมีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ ร่างกายก็จะหลั่งสารแห่งความสุขออกมา ส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่ถ้าเกิดอารมณ์ขุ่นมัว โกรธฉุนเฉียว เศร้า เสียใจ ร่างกายจะทำงานผิดปกติ ความต้านทานโรคลดลง ดังนั้นควรหมั่นดูแลและจัดการอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในภาวะปกติอยู่เสมอ ด้วยวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เช่น นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ฟังเพลง เดินทางท่องเที่ยว นั่งสมาธิ ฝึกมองโลกในแง่ดี รวมกลุ่มกับสมาชิกในชุมชนเพื่อออกกำลังกาย ทำกิจกรรมชมรม หรือจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ขึ้นในชุมชน หรือจัดสวนหย่อมเพื่อใช้เป็นสถานที่ผ่อนคลายความตึงเครียดของคนในชุมชน เป็นต้น (สุพจน์ อนุตรพงศ์, 2553)

เมื่อเริ่มทำงานหนักก็อ่อนล้าทางกาย เมื่อยล้าทางใจ ทางเลือกหนึ่ง คือการจัดกิจกรรมพักผ่อนในยามว่าง ไปเที่ยวพักผ่อนสบาย ๆ การรวมกันทำกิจกรรม แข่งขันกีฬา การท่องเที่ยวหาประสบการณ์ใหม่ ๆ หรือที่มีมากก็เป็นการออกกำลังกายดูแลสุขภาพ ความเข้มแข็งของร่างกาย ซึ่งก็นับว่าเป็นประโยชน์ในการสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าการรอวันไปซ่อมแซมสุขภาพในโรงพยาบาล การพักผ่อน สนุกสนานบันเทิงนั้นไม่ยากนัก ได้หยุดพักก็หายเหนื่อยเมื่อย การพักผ่อนทำให้จิตใจสงบ มีสติ ความรู้ตัว พร้อมทั้งจะกลับมาเผชิญกับการทำงานนั้นมีความสำคัญมาก เพราะความเครียดความทุกข์นั้นเกิดขึ้นในจิตใจ การพักผ่อนกายเพียงอย่างเดียวไม่พอ ในใจ ยังไม่คลายทุกข์ จำเป็นที่คนเราต้องฝึกการพักใจด้วย พร้อม ๆ กับการพักกาย การทำให้จิตว่าง ใจที่ปล่อยวาง เรื่องราวต่าง ๆ ลง จะทำให้ได้พักกายพักใจอย่างแท้จริง (ชัชวาลย์ ทองดีเลิศ, 2552)

เมื่อรู้สึกเครียด หลังเลิกงานแล้ว ควรทำกิจกรรมอื่น เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น เล่นกับสัตว์เลี้ยง ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสืออ่านเล่น ปลูกต้นไม้ ไปซื้อของ ไปดูภาพยนตร์ หรือทำอะไรก็ได้ที่ใจชอบ ทำแล้วเพลิดเพลินมีความสุข การที่คนเราพักผ่อนหย่อนใจหลังการทำงาน ไม่ได้แสดงว่า เป็นคนเกียจคร้าน หรือรักสนุก แต่ถือเป็นการพักผ่อน และเติมพลังให้ชีวิต ทำให้พร้อม ที่จะกลับไปทำงานอย่างสดชื่นอีกครั้งหนึ่ง กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ มีมากมายหลายอย่าง ควรเลือกที่ถุกใจ ทำแล้วรู้สึกผ่อนคลาย และควรเลือกกิจกรรม ที่ตรงข้ามกับงานประจำที่ทำอยู่ เช่น งานประจำต้องนั่งโต๊ะตลอดวัน ยามว่างควรทำกิจกรรม ที่ได้เคลื่อนไหว ถ้างานประจำค่อนข้างซ้ำซากจำเจ ยามว่างควรทำกิจกรรมที่สนุกสนาน เช่น สังสรรค์กับเพื่อนฝูง ไปเที่ยวชายหาด ล่องเรือ เที่ยวชมป่าเขา เป็นต้น ถ้างานประจำ ต้องให้บริการอำนวยความสะดวกสบายแก่ผู้อื่น ยามว่างควรไปให้ผู้อื่นบริการบ้าง เช่น ไปเสริมสวย ตัดผม นวดตัว ไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ฯลฯ จะเป็นการชดเชย ทำให้ชีวิตสมดุลขึ้นยอมเสียเวลา เสียเงินเสียทอง เพื่อแลกกับความสุขทางใจ จากการพักผ่อนหย่อนใจบ้าง เพราะจะได้ผลคุ้มค่า นั่นคือเมื่อกลับมาทำงานใหม่ จะทำให้รู้สึกสดชื่น มีความกระตือรือร้น ในการทำงานมากขึ้น ความคิดปลอดโปร่งขึ้น สามารถทำงานได้ดีขึ้น และพร้อมจะเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้นด้วย อย่าลืมว่า

เครื่องจักรยัง ต้องมีเวลาหยุดพัก ต้องมีการดูแลซ่อมบำรุง เพื่อไม่ให้สึกหรอ หรือเสื่อมสภาพเร็วเกินไป คนเราก็เช่นกัน หลังจากทำงานหนักในแต่ละวันแล้ว ควรให้โอกาสตัวเองได้พักผ่อนหย่อนใจบ้าง ชีวิตจะได้ไม่เครียดจนเกินไป (สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, 2552) ดังนั้นกระทรวงสาธารณสุขจึงกำหนดให้ประชาชนมีการพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ อย่างต่ำ 8 ชั่วโมง จัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน และที่ทำงานให้น่าอยู่ หาทางผ่อนคลายความเครียด เมื่อมีปัญหา หรือเรื่องไม่สบายใจรบกวนหางานอดิเรกทำ ใช้เวลาว่างไปกับการ อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา

### ภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ คือ สภาพร่างกายที่มีผลจากการใช้ประโยชน์ของสารอาหารที่ย่อยแล้วจากอาหาร ซึ่งมีอิทธิพลต่อระดับสุขภาพของบุคคล ภาวะโภชนาการที่ดีเกิดจากการได้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารและสารอาหารที่จำเป็นครบถ้วน ภาวะโภชนาการไม่ดีเกิดจากการบริโภคอาหารที่ขาดสารอาหารก่อให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ(L.W. Green, and other 1987) การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ มีผลทำให้ประชากรดำเนินชีวิตทั้งในเรื่องการบริโภคอาหารและกิจกรรมการใช้ พลังงานที่เปลี่ยน ไปนำไปสู่การเกิด โรคอ้วนและ โรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อ (non-communicable chronic diseases) ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนา อาทิ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวานประเภทที่ 2 โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดแดงแข็ง เป็นต้น (world health organization, 2004) ภาวะโภชนาการจะดีหรือไม่นั้นสามารถดูได้ง่ายๆ จากการตรวจดูสัดส่วนน้ำหนักตัวและส่วนสูงว่าอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่ หรือที่เรียกว่า "ดัชนีมวลกาย" ซึ่งคำนวณหาได้ง่ายๆ โดยใช้สูตรน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง (กรมอนามัย, 2550) ซึ่งภาวะโภชนาการได้จำแนกตาม ดัชนีมวลกาย ดังแสดงในตารางที่ 2.3

ภาวะโภชนาการ (nutritional status) หมายถึง สภาวะทางสุขภาพของบุคคลที่มีผลเนื่องมาจาก การรับประทานอาหาร การย่อย การดูดซึม การขนส่ง การสะสมและผลของการเผาผลาญสารอาหารในระดับเซลล์ ซึ่งปัญหาภาวะโภชนาการแบ่งเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้ (ประสงค์ เทียนบุญ, 2551)

1) ภาวะโภชนาการดี (good nutritional status) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ คือ มีสารอาหารครบถ้วน ในปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกายและร่างกายใช้สารอาหารเหล่านั้นในการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่

2) ภาวะทุพโภชนาการ (malnutrition) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หรือได้รับเพียงพอแต่ร่างกายไม่สามารถใช้ประโยชน์จากสารอาหารที่ได้รับหรือการได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จึงทำให้เกิดภาวะผิดปกติขึ้น ภาวะโภชนาการไม่ดีแบ่งเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

2.1 ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ (under nutrition or nutritional deficiency) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการโดยอาจขาดสารอาหารเพียง 1 ชนิดหรือมากกว่าและอาจขาดพลังงานด้วยหรือไม่ก็ได้ เช่น โรคขาดโปรตีน (kwashiorkor) โรคขาดพลังงาน (marasmus) หรือโรคขาดโปรตีนและพลังงาน (marasmic-kwashiorkor) โรคที่เกิดจากการขาดวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ เช่น โรคเหน็บชา คอพอก

2.2 ภาวะโภชนาการเกิน (over nutrition) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายและเก็บสะสมไว้จนเกิดอาการปรากฏ เช่น ได้รับสารอาหารที่ทำให้พลังงานมากเกินไป ก็จะมีการสะสมไว้ในร่างกายในสภาพไขมัน ทำให้เกิดโรคอ้วนหรือการได้รับสารอาหารบางอย่างที่ขับถ่ายยากในปริมาณมากเกินไป จนมีการเก็บสะสมในร่างกายและทำให้เกิดโทษ เช่น การได้รับวิตามิน เอ และ ดี มากเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้มีการเก็บสะสมและก่อให้เกิดภาวะไฮเปอร์วิตามินโนซิส เอ และ ดี (hyper vitaminosis A และ D)

การประเมินภาวะโภชนาการ หมายถึง การคาดคะเนว่าภาวะโภชนาการของบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือชุมชนใดชุมชนหนึ่งเป็นอย่างไร เราจะบอกว่าภาวะโภชนาการของใครเป็นอย่างไรนั้น เราต้องทำการประเมิน ในการประเมินภาวะโภชนาการ ควรจะคำนึงถึงปัจจัยที่มีผลกระทบโดยตรงต่อภาวะโภชนาการ โดยพิจารณาว่าคนที่เราจะทำการประเมินภาวะโภชนาการนั้น ได้รับอาหารเพียงพอหรือไม่ ซึ่งทำได้โดยการสำรวจการกินอาหารของบุคคลนั้นว่ากินอาหารน้อยเกินไป มากเกินไป หรือกินเพียงพอกับความต้องการของร่างกายและร่างกายได้นำอาหารเหล่านั้นไปใช้ประโยชน์ได้ดีเพียงใด (สมใจ วิชัยประดิษฐ์, 2533)

การประเมินการกินอาหาร (dietary assessment) มีความประสงค์ในการสำรวจอาหารที่กินเพื่อจะประเมินอาหาร สารอาหาร และรูปแบบของอาหารที่กิน ของบุคคล กลุ่มบุคคล และประชากรทั้งประเทศ เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ตัดสินว่ากินอาหารพอเพียงได้สมดุลหรือไม่ (สิริวัฒน์ อายุวัฒน์, 2539)

การวัดสัดส่วนของร่างกาย (anthropometric assessment) สำหรับการประเมินภาวะโภชนาการในผู้ใหญ่ใช้การวัดสัดส่วนได้หลายวิธี ในการศึกษาคั้งนี้ ใช้การวัดสัดส่วนของร่างกาย คือ การหาค่าดัชนีมวลกาย เป็นค่าที่อาศัยความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวและส่วนสูง มาเป็นตัวชี้วัด สภาวะของร่างกายว่ามีความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

หรือไม่ ค่าดัชนีมวลกายสามารถคำนวณได้โดย นำน้ำหนักตัว(หน่วยเป็นกิโลกรัม)หารด้วย ส่วนสูงกำลังสอง (หน่วยเป็นเมตร) (กองโภชนาการ, 2552)

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

เนื่องจากคนเอเชีย มีโครงร่างเล็กกว่าคนอเมริกันและยุโรปจึงมีการศึกษา ดัชนีมวลกายของ คนในประเทศจีน ฮองกงและอีกหลายประเทศในแถบเอเชียจึงมีการปรับเกณฑ์ที่ เหมาะสมสำหรับ ชาวเอเชีย (กรมอนามัย, 2543)

ตารางที่ 2.3 การแปลผลค่าดัชนีมวลกายที่เหมาะสมสำหรับประชากรในเอเชีย

ภาวะโภชนาการ	ดัชนีมวลกาย (กก/ม <sup>2</sup> )
ต่ำกว่าเกณฑ์	<18.50
ปกติ	18.50 - 22.99
ท่วม	23.00 - 24.99
น้ำหนักเกิน	≥ 25.00
เริ่มอ้วน	25.00 - 29.99
อ้วน	≥ 30.00
โรคอ้วนระดับ I	30.00 - 34.99
โรคอ้วนระดับ II	35.00 - 39.99
โรคอ้วนระดับ III	≥ 40.00

แหล่งที่มา : WHO (2004). appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies.

เมื่ออยู่ในภาวะอ้วน การเกิดกลุ่มปัจจัยเสี่ยงประกอบด้วยโรคอ้วนลงพุง (ไขมันในช่องท้อง มากเกิน) ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และระดับไขมันในเลือดสูง ที่จะเพิ่มโอกาส เสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือดไขมันในช่องท้องมากเกิน คนที่อ้วนลงพุง จะมีไขมันสะสมในช่องท้อง ปริมาณมาก ยิ่งรอบพุง มากเท่าไร ไขมันยิ่งสะสมในช่องท้องมาก เท่านั้น ไขมันที่สะสมนี้จะแตกตัวเป็น กรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี เกิดเป็น "ภาวะอ้วนลงพุง" ซึ่งเป็นเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น น้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิต สูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โดยเอาที่ เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 ซม. จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคเบาหวาน 3-5 เท่า ดังนั้น "ยิ่งพุงใหญ่เท่าไร ยิ่งตายเร็ว

เท่านั้น" (กองโภชนาการ, 2550) การศึกษาค้นคว้านี้ได้ทำการประเมินภาวะโภชนาการ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คำนวณ บีเอ็มไอ (BMI) และ ประเมินพฤติกรรมการบริโภค

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บุรารักษ์ จิตรเกื้อกุล (2549) ได้ศึกษา ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม เลือกแบบเจาะจงจำนวน 139 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย 1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2. แบบสอบถามปัจจัยนำเข้า ได้แก่ แบบทดสอบความรู้ และแบบวัดทัศนคติ 3. แบบสอบถามปัจจัยเอื้ออำนวย 4. แบบสอบถามปัจจัยเสริม และ 5. แบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 68.40 ภาวะโภชนาการกิน ร้อยละ 23.00 และ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 8.60 โดยมีค่าเฉลี่ยการบริโภคอยู่ในระดับพอใช้ ( $\bar{X} = 1.99$  S.D = 0.73) และพบว่า ปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้ออำนวย ปัจจัยสนับสนุน และการบริโภคอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

วสุ ญ้อยส่องแสง (2552) ได้ศึกษา ความรู้ด้านโภชนาการ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของบุคลากรทางสุขภาพ ประชากรในการศึกษาค้นคว้านี้คือ บุคลากรทางสุขภาพจากคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 74 คน เก็บข้อมูลทั่วไปและการบริโภคอาหารด้วยแบบสอบถาม ส่วนการประเมินภาวะโภชนาการด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และหาผลต่างของส่วนสูงและน้ำหนักเพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของดัชนีสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า ประชากรมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับดีร้อยละ 72.97 มีการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีร้อยละ 86.49 และมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ปกติร้อยละ 54.06

อาพร ว่องสุขสวัสดิ์ (2541) ศึกษาวิถีชีวิตและภาวะสุขภาพบุคลากร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมัย สุพรรณบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพของบุคลากร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ บุคลากร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมัย ที่เลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 317 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า บุคลากรมีวิถีชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับดี ยกเว้นการออกกำลังกายอยู่ในระดับต้องแก้ไข ภาวะสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมัยถูกวัดตัวชี้วัดต่างๆ ส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ปกติ ยกเว้นระดับโคเลสเตอรอล และพบภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 65.06 ภาวะโภชนาการต่ำ ร้อยละ 12.18 และภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 22.76

พวงเพชร เฟื่องฟูเกียรติคุณ (2545) ศึกษาการรับรู้ความสามารถแห่งคนและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มวัยทำงานพบว่า คนวัยทำงานมีการออกกำลังกายร้อยละ 60.0 ซึ่ง



ในกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลาดูแล 88.3 เนื่องจากการทำงานประจำร้อยละ 18.3 ไม่มีเพื่อนและไม่ชอบร้อยละ 10 และอายุ ไม่มีอุปกรณ์ ร้อยละ 5.0

อนุสรณ์ บัวทอง (2548) ศึกษาสังคม วัฒนธรรมกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในหญิงวัยทำงานพบว่า หญิงวัยทำงานมีการดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้นหลังเลิกงานประจำ โดยเป็นการชักชวนกันดื่มในกลุ่มเพื่อน หรือดื่มเองในบ้านพร้อมกับการร้องเพลงจากเครื่องเล่นวีซีดีคาราโอเกะเพื่อความสนุกสนานรื่นเริง เนื่องจากถูกชวนโดยสามีและเพื่อน

O. A. Peter and others (2006) ทำการศึกษาความชุกและการรับรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนในสถานบริการสุขภาพปฐมภูมิ จำนวน 600 คน พบว่า ร้อยละ 39 มีภาวะอ้วนอันตราย ร้อยละ 30 มีภาวะน้ำหนักเกิน ความพึงพอใจในรูปร่างมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของค่าดัชนีมวลกาย ( $P < 0.001$ ) และร้อยละ 46 ของคนอ้วนมีความสุขกับรูปร่างของตนเอง

M. P. Tatjana and others (2007) ศึกษาน้ำหนักส่วนสูงและภาวะโภชนาการของวัยผู้ใหญ่ในแถบตะวันตกเฉียงเหนือของบาคาและตอนกลางของบานาต เมืองไวจไวคินา ประเทศเซอร์เบีย วัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อสำรวจน้ำหนักส่วนสูง และภาวะโภชนาการของผู้ใหญ่ในเมืองไวจไวคินา จำนวน 1,376 คน เป็นเพศชาย 608 คน และเพศหญิง 768 คน โดยใช้แบบสำรวจผลการศึกษาพบว่าประชากรเพศชายมีน้ำหนักเกิน ร้อยละ 46.00 เพศหญิงมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 47.81