

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่ ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม จากบุคลากรทางด้านสุขภาพในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพจำนวน 140 ตัวอย่าง ได้แบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 4 ส่วน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 ข้อมูลพฤติกรรมด้านอารมณ์คือการพักผ่อน

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ ภาวะโภชนาการ อายุ เพศ ศาสนา สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา รายได้ และ ความเพียงพอของรายได้ ซึ่งผลการศึกษามีดังนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกข้อมูลพื้นฐาน (n = 140)

ข้อมูล	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ภาวะโภชนาการ		
ปกติ	73	52.1
เกิน	67	47.9
เพศ		
ชาย	28	20.0
หญิง	112	80.0
อายุ		
ต่ำกว่า 25 ปี	3	2.1
25 - 30 ปี	8	5.7
31 - 35 ปี	14	10.0
36 - 40 ปี	14	10.0

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
41 - 45 ปี	10	7.1
46 - 50 ปี	23	16.4
51 - 55 ปี	43	30.7
56 - 60 ปี	25	17.9
<b>ศาสนา</b>		
พุทธ	137	97.9
คริสต์	2	1.4
อิสลาม	1	0.7
<b>สถานภาพสมรส</b>		
คู่	78	55.7
โสด	41	29.3
หม้าย/หย่าร้าง	21	15.0
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ประถมศึกษา 1-4	8	5.7
ประถมศึกษา 5-6	3	2.1
มัธยมศึกษา 1-3	10	7.1
มัธยมศึกษา 4-6	12	8.6
ปวช./ปวส.	12	8.6
ปริญญาตรี	83	59.3
สูงกว่าปริญญาตรี	12	8.6
<b>ประสบการณ์การทำงาน</b>		
น้อยกว่า 5 ปี	19	13.6
6-10 ปี	8	5.7
11-15 ปี	14	10.0
16-20 ปี	11	7.9
21-25 ปี	18	12.9
26-30 ปี	27	19.3
31-35 ปี	38	27.1
36-40 ปี	5	3.6

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
<b>รายได้</b>		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	1	0.7
5,001 – 10,000 บาท	14	10.0
10,001-15,000 บาท	29	20.7
15,001-20,000 บาท	24	17.1
20,001-25,000 บาท	10	7.1
25,001-30,000 บาท	18	12.9
มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป	44	31.4
<b>ความเพียงพอของรายได้</b>		
เพียงพอ ไม่มีหนี้สิน	29	20.7
เพียงพอ มีหนี้สิน	60	42.9
ไม่เพียงพอ ไม่มีหนี้สิน	8	5.7
ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน	43	30.7

จากตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างครึ่งหนึ่ง มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 52.1 รองลงมาคือภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 47.9 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 80.0 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 97.9 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 55.7 และ การศึกษา ระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 59.3 กลุ่มตัวอย่าง มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 51-55 ปี ร้อยละ 30.7 มีรายได้มากกว่า 30,000 บาท ขึ้นไป ร้อยละ 31.4 และมีรายได้เพียงพอและมีหนี้สิน ร้อยละ 42.9

## ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ ดังนี้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทข้าวและแป้ง ประเภท เนื้อสัตว์ ไข่ นม ประเภทผัก ประเภทผลไม้ ประเภทไขมัน การประเภทเครื่องดื่ม การปรุงอาหาร วิธีการบริโภคเนื้อสัตว์ การรับประทานอาหารนอกบ้าน การปรุงอาหาร แหล่งที่มาของวัตถุดิบ และการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ

**ตารางที่ 4.2** ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารประเภทข้าวและแป้งของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการและระดับการบริโภค

พฤติกรรมกรรมการบริโภค	ภาวะโภชนาการปกติ (N=73)			ภาวะโภชนาการเกิน (N=67)		
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค
<b>ประเภท ข้าว</b>						
ข้าวซ้อมมือ หรือ ข้าวกล้อง	2.36	1.147	พอใช้	2.40	1.415	พอใช้
ข้าวขัดสี	1.40	1.738	ควรปรับปรุง	1.57	1.786	ควรปรับปรุง
ข้าวโพด	2.18	.385	พอใช้	2.18	.386	พอใช้
เผือก / มัน	2.05	.229	พอใช้	2.10	.308	พอใช้
<b>ผลิตภัณฑ์จากแป้ง</b>						
ขนมปัง Whole wheat	2.11	.315	พอใช้	2.18	.386	พอใช้
ขนมปัง/แผ่น /ก้อน	2.12	.526	พอใช้	2.12	.445	พอใช้
ขนมจีน	2.25	.641	พอใช้	2.43	.839	พอใช้
ก๋วยเตี๋ยว	2.92	.702	ดี	2.88	.896	ดี
เส้นหมี่	2.47	.668	พอใช้	2.43	.802	พอใช้
บะหมี่	2.42	.848	พอใช้	2.27	.963	พอใช้
มักกะโรนี	1.62	.844	พอใช้	1.57	.957	พอใช้
วุ้นเส้น	2.30	.758	พอใช้	2.22	.714	พอใช้
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	2.12	.744	พอใช้	2.13	.757	พอใช้
โดยรวม	2.17	.734	พอใช้	2.19	.738	พอใช้

จากตารางที่ 4.2 พบว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารประเภทข้าวและแป้งในกลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน มีระดับการบริโภคโดยรวมอยู่ในเกณฑ์พอใช้ กลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ได้แก่ ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ดี ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว และ ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ได้แก่

ข้าวซ้อมมือ หรือ ข้าวกล้อง ข้าวโพด เผือก/มัน ขนมัน whole wheat ขนมัน/แผ่น/ก้อน ขนมันจีน ถั่วเขียว เส้นหมี่ บะหมี่ มักกะโรนี วุ้นเส้น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ ควรปรับปรุง ได้แก่ ข้าวขัดสี

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะโภชนาการและระดับการบริโภค

พฤติกรรมการบริโภค	ภาวะโภชนาการปกติ (N=73)			ภาวะโภชนาการเกิน (N=67)		
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค
<b>อาหารประเภทเนื้อสัตว์</b>						
<b>เนื้อสัตว์</b>						
เนื้อหมู เช่น สามชั้น ชีโครง	3.27	3.27	ดี	3.27	.898	ดี
คอหมู ขาหมู เครื่องใน						
เนื้อไก่ เช่น เนื้อติดหนัง	3.58	3.58	ดีมาก	3.48	.894	ดี
เนื้อติดมัน	3.64	3.64	ดีมาก	3.49	.975	ดี
เนื้อหมู เช่น สันใน/สันนอก	3.12	.849	ดี	2.88	.962	ดี
เนื้อไก่ เช่น เนื้ออก	2.85	.720	ดี	2.61	.920	ดี
เนื้อวัว เช่น เนื้อสัน	1.60	1.233	พอใช้	1.58	1.339	พอใช้
ปลาน้ำจืด	3.15	.720	ดี	3.09	.811	ดี
ปลาทะเล	2.77	.755	ดี	2.55	.840	ดี
กุ้ง หอย ปู	2.59	.663	ดี	2.46	.927	พอใช้
<b>ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์</b>						
ลูกชิ้น	3.78	.559	ดีมาก	3.69	.608	ดีมาก
หมูยอ	3.60	.740	ดีมาก	3.76	.525	ดีมาก
ไส้กรอก	3.47	.801	ดี	3.64	.667	ดีมาก
กุนเชียง	3.49	.784	ดี	3.87	.344	ดีมาก
แคบหมู	3.45	.851	ดี	3.75	.438	ดีมาก
โดยรวม	3.10	.852	ดี	3.22	.735	ดี

จากตารางที่ 4.3 พบว่าพฤติกรรมการบริโภค อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ในกลุ่มภาวะโภชนาการปกติ มี และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน มีระดับการบริโภคโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดีเช่นกัน

กลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ลูกชิ้น หมูยอ ลูกชิ้น หมูยอ ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ดี ได้แก่ เนื้อหมู เช่น เนื้อหมู เช่น สามชั้น ชีวโครง คอหมู ขาหมู เครื่องใน เนื้อหมู เช่น สันใน /สันนอก เนื้อไก่ เช่น เนื้ออก ปลาน้ำจืด ปลาทะเล ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ได้แก่ เนื้อวัว เช่น เนื้อสัน

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทไข่ ถั่ว และนม ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการและระดับการบริโภค

พฤติกรรมการบริโภค	ภาวะโภชนาการปกติ (N=73)			ภาวะโภชนาการเกิน (N=67)		
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค
ไข่	3.36	.770	ดี	3.33	.927	ดี
ถั่วเมล็ดแห้ง	2.60	.862	ดี	2.63	.775	ดี
นมชนิดต่างๆ						
นมสด	3.10	1.120	ดี	3.10	1.416	ดี
นมพร้อมมันเนย	2.68	1.290	ดี	2.39	1.218	พอใช้
โยเกิร์ต	2.33	1.143	พอใช้	2.30	1.168	พอใช้
นมเปรี้ยว	2.53	1.042	ดี	2.70	1.194	ดี
นมถั่วเหลือง	2.56	1.167	ดี	2.57	1.118	ดี
นมถั่วเหลือง แคลเซียมสูง	2.15	1.319	พอใช้	2.39	1.180	พอใช้
โดยรวม	2.67	1.053	ดี	2.66	1.087	ดี

จากตารางที่ 4.4 พบว่าพฤติกรรมการบริโภค อาหารประเภทไข่ ถั่ว นม ในกลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน มีระดับการบริโภคโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดีเช่นกัน กลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ดี ได้แก่ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นมสด นมพร้อมมันเนย นมเปรี้ยว นมถั่วเหลือง และ ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ได้แก่ โยเกิร์ต นมถั่วเหลือง แคลเซียมสูง

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารประเภทผัก ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการและระดับการบริโภค

พฤติกรรมกรบริโภค	ภาวะโภชนาการปกติ (N=73)			ภาวะโภชนาการเกิน (N=67)		
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค
	อาหารประเภทผัก					
ผักใบเขียวชนิดต่างๆ	4.00	.822	ดีมาก	4.00	1.168	ดีมาก
ผักสีชนิดต่างๆ	4.00	.866	ดีมาก	3.64	1.202	ดีมาก
ผักที่มีกากใยสูง	3.26	.850	ดี	3.30	1.000	ดี
โดยรวม	3.78	.846	ดีมาก	3.65	1.123	ดีมาก

จากตารางที่ 4.5 พบว่าพฤติกรรมกรบริโภค อาหารประเภทผัก ภาวะโภชนาการปกติ และกลุ่มภาวะโภชนาการเกิน มีระดับการบริโภคโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดีมากเช่นกัน

กลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ได้แก่ ผักใบเขียวชนิดต่างๆ ผักสีชนิดต่างๆ และ ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ดี ได้แก่ ผักที่มีกากใยสูง

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารประเภทผลไม้ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการและระดับการบริโภค

พฤติกรรมกรบริโภค	ภาวะโภชนาการปกติ (N=73)			ภาวะโภชนาการเกิน (N=67)		
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค
	อาหารประเภทผลไม้					
ผลไม้ ที่มีรสหวานน้อย	3.56	.799	ดีมาก	3.54	.927	ดีมาก
ผลไม้ ที่มีรสหวาน	3.05	1.117	ดี	2.93	1.091	ดี
โดยรวม	3.29	1.022	ดี	3.25	.945	ดี



จากตารางที่ 4.6 พบว่าพฤติกรรมการบริโภค อาหารประเภทผลไม้ ในกลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และ ภาวะโภชนาการเกิน มีระดับการบริโภคโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี

กลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ได้แก่ ผลไม้รสหวานน้อย เช่น แอปเปิ้ล, ฝรั่ง สาลี่ ส้ม ชมพู มะละกอ แตงโม แคนตาลูป ฯลฯ และ ระดับการบริโภครวมอยู่ในเกณฑ์ดี ได้แก่ ผลไม้ที่มีรสหวาน มะม่วงสุก กัวยาว ขนุน ละมุด มังคุด เงาะ ลำไย ลิ้นจี่ ทูเรียน มะขามหวาน ฯลฯ

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทไขมัน ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะโภชนาการและระดับการบริโภค

พฤติกรรมการบริโภค	ภาวะโภชนาการปกติ (N=73)			ภาวะโภชนาการเกิน (N=67)		
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค
<b>อาหารประเภทไขมัน</b>						
น้ำมันพืช (ไม่อิ่มตัว)	3.51	1.056	ดีมาก	3.70	.938	ดีมาก
น้ำมันปาล์ม โอเลอิน	2.48	1.365	พอใช้	2.19	1.480	พอใช้
น้ำมันหมู	1.05	1.246	ควรปรับปรุง	1.00	1.155	ควรปรับปรุง
น้ำสลัด	1.84	.817	พอใช้	1.97	1.073	พอใช้
เนย มارجารีน	1.56	.928	พอใช้	1.64	1.111	พอใช้
โดยรวม	2.09	1.082	พอใช้	2.1	1.143	พอใช้

จากตารางที่ 4.7 พบว่า พฤติกรรมการบริโภค อาหารประเภทไขมันในกลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน มีระดับการบริโภครวมอยู่ในเกณฑ์พอใช้ เช่นกัน

กลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน ระดับการบริโภครวมอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ได้แก่ น้ำมันพืช ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ได้แก่ น้ำสลัด น้ำมันปาล์ม โอเลอิน เนย มارجารีน



**ตารางที่ 4.8** ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารประเภทเครื่องดื่ม ของกลุ่มตัวอย่าง  
จำแนกตามภาวะโภชนาการและระดับการบริโภค

พฤติกรรมกรบริโภค	ภาวะโภชนาการปกติ (N=73)			ภาวะโภชนาการเกิน (N=67)		
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค
	<b>อาหารประเภทเครื่องดื่ม</b>					
กาแฟสำเร็จ เช่น	1.79	2.114	พอใช้	1.73	2.012	พอใช้
กาแฟ 3 in 1						
กาแฟสด	3.58	0.644	ดีมาก	3.58	.700	ดีมาก
ชาสำเร็จ เช่น ชาผง	3.49	1.249	ดี	3.64	1.011	ดีมาก
ชามะนาว						
น้ำอัดลม/น้ำหวาน/ น้ำผลไม้ที่มีรสหวาน	3.82	.948	ดีมาก	3.93	.804	ดีมาก
สุรา	4.64	.752	ดีมาก	4.25	1.049	ดีมาก
เบียร์	4.71	.540	ดีมาก	4.81	.468	ดีมาก
โดยรวม	3.67	1.041	ดีมาก	3.66	1.007	ดีมาก

จากตารางที่ 4.8 พบว่า พฤติกรรมกรบริโภค อาหารประเภทเครื่องดื่มในกลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน มีระดับการบริโภคโดยรวมอยู่ในเกณฑ์พอใช้เช่นกัน

กลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ได้แก่ กาแฟสด น้ำอัดลม/น้ำหวาน/น้ำผลไม้ที่มีรสหวาน สุรา เบียร์ ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ได้แก่ กาแฟสำเร็จ เช่น กาแฟ 3 อิน 1

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมกรบริโภคของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการปรุงอาหาร/รสชาติของอาหาร และวิธีการบริโภคเนื้อสัตว์

พฤติกรรมกรบริโภค	ภาวะโภชนาการปกติ (N=73)			ภาวะโภชนาการเกิน (N=67)		
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค
<b>ปรุงอาหาร/รสชาติของอาหาร</b>						
กินอาหารประเภทต้มและนึ่ง , ปิ้ง,หมก,ย่าง	2.97	.852	ดี	2.82	.920	ดี
กินอาหารประเภททอดและผัด	3.41	.814	ดี	3.34	1.274	ดี
น้ำตาลทราย > 6 ช้อนชา/วัน	2.49	1.211	พอใช้	2.82	.920	ดี
กินอาหารที่มีรสหวาน เช่น ขนมหวาน	3.34	.856	ดี	3.39	.984	ดี
กินอาหารที่มีรสเค็มจัด	4.25	1.255	ดีมาก	4.03	.953	ดีมาก
กินอาหารที่มีเผ็ดจัด	3.95	1.213	ดีมาก	3.79	.845	ดีมาก
กินอาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ	3.67	.617	ดีมาก	3.66	.750	ดีมาก
<b>วิธีการบริโภคเนื้อสัตว์</b>						
กินอาหารที่ปรุงจนสุก	4.61	.758	ดีมาก	4.75	.760	ดีมาก
กินอาหารประเภทกึ่งสุกกึ่งดิบ เช่น ลาบ พล่า ก้อย ฯลฯ	4.62	1.076	ดีมาก	4.42	.838	ดีมาก
กินอาหารประเภทปรุงดิบ เช่น ลาบดิบ ปลาร้าดิบ ฯลฯ	4.75	.868	ดีมาก	4.63	.517	ดีมาก
โดยรวม	3.81	.822	ดีมาก	3.76	.885	ดีมาก

จากตารางที่ 4.9 พบว่า พฤติกรรม การบริโภคตามวิธีการปรุง/รสชาติของอาหาร และวิธีการบริโภคเนื้อสัตว์ ในกลุ่มภาวะ โภชนาการปกติ และ ภาวะ โภชนาการเกิน ระดับการบริโภค รวมอยู่ในเกณฑ์ดีมาก

กลุ่มภาวะ โภชนาการปกติ และ กลุ่มภาวะ โภชนาการเกิน ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ได้แก่ กินอาหารที่มีรสเค็มจัด กินอาหารที่มีเผ็ดจัด กินอาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ วิธีการบริโภคเนื้อสัตว์ กินอาหารที่ปรุงจนสุก กินอาหารประเภทกึ่งสุกกึ่งดิบ เช่น ลาบ พล่า ก้อย ฯลฯ กินอาหารประเภทปรุงดิบ เช่น ลาบดิบ ปลาร้าดิบ ฯลฯ ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ดี ได้แก่

กินอาหารประเภทต้มและนึ่ง,ปิ้ง,หมก,ย่าง กินอาหารประเภททอดและผัด กินอาหารที่มีรสหวาน เช่น ขนมหวาน

**ตารางที่ 4.10** ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานที่รับประทานอาหารนอกบ้าน แหล่งที่มาของวัตถุดิบ และ แหล่งปรุงอาหารสำเร็จ

พฤติกรรมกรรมการบริโภค	ภาวะโภชนาการปกติ (N=73)			ภาวะโภชนาการเกิน (N=67)		
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค
<b>สถานที่รับประทานอาหารนอกบ้าน</b>						
ร้านอาหาร,ภัตตาคาร	2.48	1.002	พอใช้	2.16	.914	พอใช้
ร้านอาหารแผงลอย เช่น ก๋วยเตี๋ยว อาหารตามสั่ง	2.79	1.154	ดี	2.87	1.057	ดี
ห้างสรรพสินค้า,ศูนย์การค้า	2.29	.697	พอใช้	2.06	.919	พอใช้
<b>แหล่งที่มาของวัตถุดิบ</b>						
ตลาดสด	.99	.117	ควรปรับปรุง	.96	.208	ควรปรับปรุง
ซูเปอร์มาร์เก็ต	.85	.360	ควรปรับปรุง	.82	.386	ควรปรับปรุง
รถขายของเคลื่อนที่	.15	.360	ต้องปรับปรุง	.15	.359	ต้องปรับปรุง
ร้านขายของชำ	.56	.500	ควรปรับปรุง	.61	.491	ควรปรับปรุง
ตลาดสด	.99	.117	ควรปรับปรุง	.96	.208	ควรปรับปรุง
<b>แหล่งซื้ออาหารปรุงสำเร็จ</b>						
fast food เช่น พิซซ่า ไก่ทอด, แฮมเบอร์เกอร์ ฯลฯ	4.03	.499	ดีมาก	4.03	.651	ดีมาก
ร้าน/แผงขายอาหารปรุงสุก เช่น อาหารกล่อง	3.08	1.199	ดี	3.03	2.015	ดี
ร้านอาหารตามสั่ง	1.55	1.385	พอใช้	1.84	1.639	พอใช้
แผงลอยจำหน่ายอาหาร	4.01	1.736	ดีมาก	3.93	1.786	ดีมาก
ซูเปอร์มาร์เก็ต	.15	.360	ต้องปรับปรุง	.15	.359	ต้องปรับปรุง
รถขายของเคลื่อนที่	4.07	1.702	ดีมาก	4.10	1.680	ดีมาก
โดยรวม	1.92	.815	พอใช้	1.97	.886	พอใช้

จากตารางที่ 4.10 พบว่าพฤติกรรมการบริโภค การบริโภคอาหารนอกสถานที่ ในกลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์พอใช้

กลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ได้แก่ fast food เช่น พิซซ่า ไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ ฯลฯ แผลงลอยจำหน่ายอาหาร ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ดี ได้แก่ ร้านอาหารแผลงลอย เช่น ก๋วยเตี๋ยว อาหารตามสั่งร้าน/แผงขายอาหารปรุงสุก เช่น อาหารกล่อง ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ได้แก่ ร้านอาหาร ภัตตาคาร ห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ควรปรับปรุง ได้แก่ ตลาดสด ซุปเปอร์มาเก็ต ร้านขายของชำ ตลาดสด กล่อง ระดับการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ต้องปรับปรุง ได้แก่ รถขายของเคลื่อนที่ ซุปเปอร์มาเก็ต

**ตาราง 4.11** ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการล้างมือ ก่อนปรุงอาหาร และ ก่อนรับประทานอาหาร

พฤติกรรมการล้างมือ	ล้างมือทุกครั้ง	ล้างมือแต่ไม่ทุกครั้ง	ไม่ล้างมือเลย
<b>ก่อนปรุงอาหาร</b>			
กลุ่มภาวะโภชนาการปกติ (18.5-22.9)	87.7	11.0	1.4
กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน ( $\geq 23.0$ )	85.1	14.9	-
<b>ก่อนรับประทานอาหาร</b>			
กลุ่มภาวะโภชนาการปกติ	83.6	16.4	-
กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน	80.6	19.4	-

จากตารางที่ 4.11 พบว่า พฤติกรรมการล้างมือ ทั้ง ในกลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน ส่วนใหญ่มีการล้างมือก่อนปรุงอาหารทุกครั้ง (ร้อยละ 87.7 และ ร้อยละ 85.19 ตามลำดับ) และ มีการล้างมือทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร (ร้อยละ 83.6 และ ร้อยละ 80.6 ตามลำดับ)

### ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนี้ มีกิจกรรมการออกกำลังกาย การใช้เวลาในการออกกำลังกายต่อเนื่อง การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย และชนิดของการออกกำลังกาย

ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการออกกำลังกาย

พฤติกรรม การออกกำลังกาย	ภาวะโภชนาการปกติ (N=73)			ภาวะโภชนาการเกิน (N=67)		
	ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการ ออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการ ออกกำลังกาย
การมีกิจกรรมการออกกำลังกาย	1.59	.573	พอใช้	1.55	.558	พอใช้
การใช้เวลาในการออกกำลังกาย ต่อเนื่องนาน 30 นาที	1.30	.545	ควรปรับปรุง	1.37	.546	ควรปรับปรุง
การอบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย	1.59	.684	พอใช้	1.61	.673	พอใช้
มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1.47	.647	ควรปรับปรุง	1.48	.612	ควรปรับปรุง
โดยรวม	1.48	.612	ควรปรับปรุง	1.50	.597	พอใช้

จากตารางที่ 4.12 พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในกลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และกลุ่มภาวะโภชนาการเกิน ระดับการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ได้แก่ การมีกิจกรรมการออกกำลังกาย และการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย ระดับการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์ควรปรับปรุง ได้แก่ การใช้เวลาในการออกกำลังกายต่อเนื่องนาน 30 นาที และมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างจำแนกประเภทของการออกกำลังกาย

พฤติกรรม การออกกำลังกาย	ภาวะโภชนาการปกติ (N=73)			ภาวะโภชนาการเกิน (N=67)		
	ค่าเฉลี่ย	ส่วน	ระดับการ	ค่าเฉลี่ย	ส่วน	ระดับการ
		เบี่ยงเบน	ออกกำลังกาย		เบี่ยงเบน	ออกกำลังกาย
	มาตรฐาน			มาตรฐาน		
<b>ประเภทการออกกำลังกาย</b>						
วิ่ง	1.22	1.436	ควรปรับปรุง	1.36	1.639	ควรปรับปรุง
เดิน	2.44	1.826	พอใช้	2.40	1.75	พอใช้
ปั่นจักรยาน	1.34	1.583	ควรปรับปรุง	1.33	1.646	ควรปรับปรุง
เดินแอโรบิก	.95	1.452	ควรปรับปรุง	0.96	1.512	ควรปรับปรุง
ว่ายน้ำ	.23	.677	ต้องปรับปรุง	0.33	.805	ต้องปรับปรุง
กระโดดเชือก	.25	.741	ต้องปรับปรุง	0.19	.633	ต้องปรับปรุง
รำไท้เก๊ก รำไม้พลอง	.22	.712	ต้องปรับปรุง	0.57	1.209	ควรปรับปรุง
สูดสูบล	1.70	1.769	พอใช้	1.51	1.636	พอใช้
โดยรวม	1.04	1.275	ควรปรับปรุง	1.08	1.354	ควรปรับปรุง

จากตารางที่ 4.13 พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในกลุ่มภาวะโภชนาการ และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน ระดับการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์ควรปรับปรุง กลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และกลุ่มภาวะโภชนาการเกิน ระดับการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ได้แก่ เดิน และ สูดสูบล ระดับการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์ปรับปรุงได้แก่ วิ่ง ปั่นจักรยาน เดินแอโรบิก และระดับการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์ต้องปรับปรุงได้แก่ ว่ายน้ำ กระโดดเชือก รำไท้เก๊ก รำไม้พลอง

#### ส่วนที่ 4 พฤติกรรมด้านอารมณ์คือการพักผ่อน

การศึกษาพฤติกรรมด้านอารมณ์คือการพักผ่อน ดังนี้ กิจกรรมในการพักผ่อนมี ไปวัด/สวดมนต์/นั่งสมาธิไหว้พระ ดูละคร ฟังเพลง ร้องเพลง ปลุกต้นไม้ ปรึกษาพูดคุยกับเพื่อนๆ หรือ สมาชิกในครอบครัว และ ไปเที่ยวพักผ่อน /ทานข้าวนอกบ้าน

ตารางที่ 4.14 ค่าเฉลี่ย และ คะแนนพฤติกรรมด้านอารมณ์คือการพักผ่อนของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกิจกรรมในการพักผ่อน

พฤติกรรม การพักผ่อน	ภาวะโภชนาการปกติ (N=73)			ภาวะโภชนาการเกิน (N=67)		
	ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการ ออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการ ออกกำลังกาย
ไปวัด/สวดมนต์/นั่งสมาธิ ไหว้พระ	2.59	1.451	ดี	2.38	1.496	พอใช้
ดูละคร ฟังเพลง ร้องเพลง	3.68	1.353	ดีมาก	3.62	1.310	ดีมาก
ปลุกต้นไม้	2.25	1.267	พอใช้	2.27	1.376	พอใช้
ปรึกษาพูดคุยกับเพื่อนๆ หรือ สมาชิกในครอบครัว	3.82	1.217	ดีมาก	3.77	1.322	ดีมาก
ไปเที่ยวพักผ่อน /ทานข้าว นอกบ้าน	2.51	.868	ดี	2.62	.989	ดี
โดยรวม	2.97	1.058	ดี	2.93	1.298	ดี

จากตารางที่ 4.14 พบว่าพฤติกรรมด้านอารมณ์คือการพักผ่อน ในกลุ่ม ภาวะโภชนาการปกติ ระดับการบริโภครวมอยู่ในเกณฑ์ดี และ ภาวะโภชนาการเกิน ระดับการบริโภครวมอยู่ในเกณฑ์ดี กลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน ระดับการพักผ่อนอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ได้แก่ ดูละคร ฟังเพลง ร้องเพลง ปรึกษาพูดคุยกับเพื่อนๆ หรือ สมาชิกในครอบครัวและ ระดับการบริโภครวมอยู่ในเกณฑ์ดี ได้แก่ ไปเที่ยวพักผ่อน /ทานข้าวนอกบ้าน ในภาพรวมจะเห็นได้ว่า ระดับการพักผ่อนของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในเกณฑ์ดี แต่การพักผ่อนมีความแตกต่างในกลุ่ม ไปวัด/สวดมนต์/นั่งสมาธิ ไหว้พระ กลุ่มภาวะโภชนาการปกติ ระดับการพักผ่อนอยู่ในเกณฑ์ดี และ กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน ระดับการพักผ่อนอยู่ในเกณฑ์พอใช้