

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการ และทัศนคติ รวมทั้งความชอบและไม่ชอบต่ออาหารธรรมดา และอาหารเฉพาะโรค ซึ่งแยกเป็นอาหารลดเค็ม อาหารโปรตีน และอาหารลดไขมันของผู้ป่วยอายุกรรมชายและหญิง ช่วงเวลาเก็บข้อมูลระหว่างกลางเดือนสิงหาคม ถึง กันยายน รวมทั้งหมด 131 คน เป็นเพศชาย 67 คน และเพศหญิง 64 คน แบ่งเป็นผู้ป่วยรับประทานอาหารธรรมดา 80 คน อาหารลดเค็ม 30 คน อาหารลดโปรตีน 10 คน และอาหารลดไขมัน 11 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้ด้านอาหาร โภชนาการ ทัศนคติ ความชอบและไม่ชอบต่ออาหารธรรมดา และอาหารเฉพาะโรค ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามหาความเชื่อมั่น เครื่องมือวัดความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการโดยใช้สูตรคำนวณ KR-20 ได้ค่าความเชื่อมั่น .77 เครื่องมือวัดทัศนคติ โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาช (Cronbach' alpha) ได้ความเชื่อมั่น .77 จึงนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ดังนี้

1. แจกแจงความถี่ และร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล
2. จำนวนค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการและทัศนคติต่ออาหาร
3. จำนวนค่าความถี่ ร้อยละความชอบและไม่ชอบอาหาร

#### ผลสรุปการวิจัยได้ดังนี้

##### 1. ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 41-50 ปี มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.4 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 98.5 และมีสถานภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.5 ระดับการศึกษาครั้งหนึ่งมีการศึกษาระดับประถมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 51.2 อาชีพรับจ้างมากที่สุด รองลงมาคือ อาชีพเกษตรกรรม คิดเป็นร้อยละ 32.8 และ 24.4 ตามลำดับ มีรายได้ คิดเป็นร้อยละ 66.4 ส่วนใหญ่มีรายได้ระดับ 1,001-3,000 บาท รองลงมาคือ 3,001-6,000 บาท คิดเป็นร้อยละ

23.7 และ 21.4 ไม่มีรายได้ คิดเป็นร้อยละ 33.6 แหล่งให้ความช่วยเหลือผู้ไม่มีรายได้อีกหนึ่งในสาม เป็นญาติพี่น้อง รองลงมาคือ บุตร คิดเป็นร้อยละ 32.8 และ 31.0 ความเพียงพอของรายได้มี เพียงพอไม่เหลือเก็บมากที่สุด รองลงมาคือ ไม่เพียงพอมีหนี้สิน คิดเป็นร้อยละ 45.8 และ 21.4 การได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการส่วนใหญ่เคยได้รับความรู้ คิดเป็นร้อยละ 69.5 แหล่งความรู้ที่ได้รับมากที่สุดจากวิทยุ โทรทัศน์ รองลงมาคือ แพทย์ พยาบาล คิดเป็นร้อยละ 34.9 และ 24.5 และระยะเวลาในการรักษาโรค 3-5 วัน มากที่สุด รองลงมาคือ 6-10 วัน คิดเป็น ร้อยละ 29.8 และ 25.2

## 2. ความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการ

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับอาหารธรรมชาติมีความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการมีค่าเฉลี่ย 7.06 สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับอาหารลดเค็ม อาหารลดโปรตีน และอาหารลดไขมัน มีค่าเฉลี่ย 7.43, 7.40 และ 6.73

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความรู้สูงคือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับอาหารลดเค็ม และอาหารลด ไขมัน สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับความรู้ปานกลางคือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับอาหารธรรมชาติ และ อาหารลดโปรตีน

## 3. ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อลักษณะอาหาร

### 3.1 ทัศนคติทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อลักษณะอาหาร

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับอาหารธรรมชาติมีทัศนคติต่อลักษณะอาหารธรรมชาติมีค่าเฉลี่ย 2.34 สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับอาหารลดเค็ม อาหารลดโปรตีน และอาหารลดไขมัน มีค่าเฉลี่ย 2.33, 2.50 และ 2.09

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับทัศนคติต่อลักษณะอาหารดีคือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับอาหาร ลดโปรตีน ระดับทัศนคติปานกลางเท่ากันคือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับอาหารธรรมชาติ อาหารลดเค็ม และอาหารลดไขมัน

### 3.2 ความชอบและไม่ชอบในลักษณะอาหาร

#### 3.2.1 ชนิดของอาหารจำแนกตามความชอบและไม่ชอบของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

กลุ่มตัวอย่างที่ชอบหมวดข้าวเกินร้อยละ 80.0 คือ ข้าวเหนียว วั่นเส้น และข้าวสวย ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ชอบหมวดนี้คือ เส้นหมี่ ข้าวต้ม และก๋วยเตี๋ยว ตามลำดับ เหตุผลที่ไม่ชอบเป็นเพราะรสชาติ

กลุ่มตัวอย่างที่ชอบหมวดเนื้อสัตว์เกินร้อยละ 80.0 คือ เนื้อหมู เนื้อปลา และขาหมู ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ชอบหมวดนี้คือ เครื่องในสัตว์ เนื้อไก่ และไข่ ตามลำดับ เหตุผลที่ไม่ชอบเครื่องในสัตว์เป็นเพราะกลิ่น ไม่ชอบเนื้อไก่และไข่เป็นเพราะรสชาติ

กลุ่มตัวอย่างที่ชอบและไม่ชอบในหมวดผักมีดังนี้

ผักประเภทใบ กลุ่มตัวอย่างที่ชอบเกินร้อยละ 80.0 คือ ยอดคะน้า รำถั่วฝักยาว ผักกาดขาว และกระหล่ำปลี ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ชอบคือ ผักกาดหอม คะน้า และผักกาดเขียว ตามลำดับ เหตุผลที่ไม่ชอบผักกาดหอมและผักกาดเขียว เป็นเพราะรสชาติ และไม่ชอบคะน้าเป็นเพราะกลิ่น

ผักประเภทผล กลุ่มตัวอย่างที่ชอบเกินร้อยละ 75.0 คือ มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว และพริกเขียว ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ชอบคือ มะละกอดิบ ถั่วลันเตา ถั่วงอก เหตุผลที่ไม่ชอบมะละกอดิบและถั่วงอกเป็นเพราะรสชาติ และไม่ชอบถั่วลันเตาเป็นเพราะสี

ผักประเภทหัว กลุ่มตัวอย่างที่ชอบเกินร้อยละ 65.0 คือ มันฝรั่งและแครอท ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ชอบหัวไชเท้าและมันฝรั่งเป็นเพราะสี และไม่ชอบแครอทเป็นเพราะรสชาติ

ผักประเภทดอก กลุ่มตัวอย่างที่ชอบเกินร้อยละ 75.0 คือ ดอกกระหล่ำ และบร็อกเคอรี่ ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ชอบดอกกระหล่ำ บร็อกเคอรี่ หัวปลี เป็นเพราะรสชาติ

ผักประเภทมีกลิ่น กลุ่มตัวอย่างที่ชอบเกินร้อยละ 85.0 คือ ผักชี โหระพา และหอมหัวใหญ่ ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบผักชีเป็นเพราะกลิ่น ชอบโหระพาเป็นเพราะรสชาติ และกลิ่นเท่ากัน ชอบหอมหัวใหญ่เป็นเพราะรสชาติ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ชอบคือ ชะอม ดอกกุยช่าย และชะพลู ตามลำดับ เหตุผลที่ไม่ชอบชะอมเป็นเพราะกลิ่น ไม่ชอบดอกกุยช่ายเป็นเพราะสี และเนื้อสัมผัส ไม่ชอบชะพลูเป็นเพราะสี

ผักประเภทเห็ด กลุ่มตัวอย่างที่ชอบเกินร้อยละ 85.0 คือ เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า และเห็ดหูหนู ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ชอบเห็ดฟางเป็นเพราะสีและเนื้อสัมผัส ไม่ชอบเห็ดนางฟ้าเป็นเพราะสี ไม่ชอบเห็ดหูหนูเป็นเพราะรสชาติ

กลุ่มตัวอย่างที่ชอบหมวดไขมันเกินร้อยละ 85.0 คือ น้ำมันพืช และกะทิ ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ สำหรับเหตุผลไม่ชอบกะทิเป็นเพราะรสชาติ และไม่ชอบน้ำมันพืชเป็นเพราะสี

กลุ่มตัวอย่างที่ชอบหมวดเครื่องคั้นกินร้อยละ 90.0 คือ น้ำหวานสีเขียว น้ำหวานสีแดง และโอวัลติน ตามลำดับ สำหรับเหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ สำหรับกลุ่มตัวอย่างไม่ชอบน้ำหวานสีเขียวและกองเป็นเพราะรสชาติ กลิ่น สี และเนื้อสัมผัสในการรับประทานเท่ากัน และไม่ชอบโอวัลตินเป็นเพราะกลิ่น สี และเนื้อสัมผัสในการรับประทาน

### 3.2.2 หมวดปรุงอาหาร

#### 3.2.2.1 กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารธรรมดา

อาหารรสเผ็ดใส่กะทิ กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 80.0 คือ แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด และผัดแพง ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ

อาหารรสเผ็ดไม่ใส่กะทิ กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 75.0 คือ ผัดเผ็ด ต้มยำ และแกงอ่อม ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ

อาหารพื้นเมือง กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 80.0 คือ แกงฮังเล แกงเห็ดนางฟ้า และลาบ ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ

อาหารรสจืด กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 68.0 คือ ผัดผักร่างต่าง ๆ แกงจืด เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ

อาหารจานเดียว กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 80.0 คือ ก๋วยเตี๋ยว น้ำ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ

#### 3.2.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารลดเค็ม

อาหารรสเผ็ดใส่กะทิ กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 80.0 คือ ผัดแพง แกงเผ็ด และแกงเขียวหวาน ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ

อาหารรสเผ็ดไม่ใส่กะทิ กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 80.0 คือ ต้มยำ แกงเผ็ด และผัดเผ็ด ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบแกงฮังเลและแกงแคเป็นเพราะรสชาติ ชอบแกงยอดมะพร้าวเป็นเพราะสี

อาหารพื้นเมือง กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 70.0 คือ แกงฮังเล แกงแค และแกงยอดมะพร้าว ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ

อาหารรสจืด กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 74.0 คือ แกงจืด และผัดผักร่างต่าง ๆ ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ

อาหารจานเดียว กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 70.0 คือ ก๋วยเตี๋ยว ผัดซีอิ้ว และก๋วยเตี๋ยวลดเค็ม ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ

### 3.2.2.3 กลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารลดโปรตีน

อาหารรสเผ็ดใส่กะทิ กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 80.0 คือ ผัดแพง และแกงเขียวหวาน ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ กลิ่น สี และเนื้อสัมผัส ในการรับประทานเท่ากัน

อาหารรสเผ็ดไม่ใส่กะทิ กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 75.0 คือ ดัมป์ยำ และแกงอ่อม ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ

อาหารพื้นเมือง กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 80.0 คือ แกงฮังเล แกงแค แกงขอมมะพร้าว และแกงเห็ดนางฟ้า ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบแกงฮังเลเป็นเพราะกลิ่น และเนื้อสัมผัสในการรับประทาน ชอบแกงแคเป็นเพราะเนื้อสัมผัสในการรับประทาน ชอบแกงขอมมะพร้าวเป็นเพราะสี

อาหารรสจืด กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 65.5 คือ แกงจืด และ ผัดผักร่าง ๆ ชอบเท่ากัน เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะกลิ่นและสีเท่ากัน

อาหารจานเดียว กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 85.7 คือ ก๋วยเตี๋ยวน้ำ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะกลิ่นและสีเท่ากัน

### 3.2.2.4 กลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารลดไขมัน

อาหารรสเผ็ดไม่ใส่กะทิ กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 80.0 คือ แกงเผ็ด และดัมป์ยำ ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบแกงเผ็ดเป็นเพราะกลิ่น สี และเนื้อสัมผัสในการรับประทาน ชอบดัมป์ยำเป็นเพราะรสชาติ กลิ่น สี และเนื้อสัมผัสในการรับประทานเท่ากัน

อาหารพื้นเมือง กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 100.0 คือ แกงฮังเล แกงแค และแกงขอมมะพร้าว ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบแกงฮังเลและแกงแคเป็นเพราะกลิ่น สี และเนื้อสัมผัสในการรับประทานเช่นกัน ชอบแกงขอมมะพร้าวเป็นเพราะกลิ่น และเนื้อสัมผัสในการรับประทาน

อาหารรสจืด กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 60.0 คือ ผัดผักร่าง ๆ และแกงจืด ตามลำดับ เหตุผลที่ชอบผัดผักร่าง ๆ เป็นเพราะกลิ่น สี และเนื้อสัมผัสในการรับประทาน ชอบแกงจืดเป็นเพราะรสชาติ

อาหารจานเดียว กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินร้อยละ 70.0 คือ ก๋วยเตี๋ยวน้ำ เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติ

## อภิปรายผล

### 1. ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของผู้ป่วย

จากการศึกษาครั้งนี้ ในผู้ป่วยอายุรกรรมที่ได้รับอาหารธรรมดา และอาหารเฉพาะโรค ได้แก่ อาหารลดเค็ม อาหารลดโปรตีน และอาหารลดไขมัน โดยใช้แบบสอบถามเดียวกันพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับความรู้ในระดับสูงคือ กลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารลดเค็มและอาหารลดไขมัน และมีความรู้ในระดับปานกลางคือ กลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารธรรมดาและอาหารลดโปรตีน (ตารางที่ 9) ทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 69.5 (ตารางที่ 7) เคยได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการมาก่อน และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับความรู้ดังกล่าวนี้ได้จาก วิทยุ โทรทัศน์ และจากคำแนะนำของแพทย์และพยาบาล ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เขวลักษณ์ พลภักดี (2539) ได้ศึกษาความคิดเห็นของผู้ป่วยเบาหวานที่มีต่ออาหารของ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้เกี่ยวกับอาหารโรคเบาหวาน มากกว่าไม่มีความรู้ คิดเป็นร้อยละ 70.0 และสอดคล้องกับการศึกษาของ จันทนา พงษ์สมบูรณ์ (2539) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี พบว่า การศึกษาข้อมูลได้จากหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ จากการให้คำปรึกษาและการให้สุขศึกษาของ เจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพเป็นแหล่งข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างได้รับมากที่สุด

### 2. ทักษะคติทั่วไปที่มีต่อลักษณะอาหาร

จากการศึกษาทัศนคติทั่วไปที่มีต่อลักษณะอาหาร แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารลดโปรตีน มีค่าเฉลี่ย 2.50 มีระดับทัศนคติดี และกลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารธรรมดา อาหารลดเค็ม และอาหารลดไขมัน มีค่าเฉลี่ย 2.34, 2.33 และ 2.09 มีระดับทัศนคติปานกลางเท่ากัน (ตารางที่ 10) ปรากฏการณ์นี้พบเช่นเดียวกับการศึกษาของ เขวลักษณ์ พลภักดี (2539) ซึ่งได้ศึกษาความคิดเห็นของผู้ป่วยเบาหวานที่มีต่ออาหารเบาหวานที่โรงพยาบาลจัดให้ในระดับดี ปานกลาง และต่ำ เท่ากับร้อยละ 22.9, 52.9 และ 24.2 ตามลำดับ (เขวลักษณ์ พลภักดี, 2539, หน้า 14) เหตุผลของปรากฏการณ์นี้อาจเป็นดังที่ อมรรัตน์ เจริญชัย, มณี สุวรรณพ่อง และศรีสมร คงพันธ์ (2538) กล่าวว่า ผู้ป่วยจะมีความวิตกกังวลต่าง ๆ เพิ่มขึ้น จากอาการป่วยทางร่างกาย มีความคิด ความเชื่อ ความต้องการทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และวัฒนธรรม โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ มีความวิตกกังวลเรื่องของโรคและการเปลี่ยนสถานที่ทำให้ผู้ป่วยอาจเจ็บ อาจจะมีไข้ขึ้น และอาจจะหาทางดิอาหารได้ และเสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2542) กล่าวว่า ความเจ็บป่วย มักมีผลต่อการยอมรับและการใช้อาหารให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายของผู้ป่วย มักเบื่ออาหารหรืออาจอยากรับประทานอาหารพิเศษอย่างที่ตนเคยชอบ ผู้ป่วยมักมีความเก็บกดทางอารมณ์และมี

ความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ทำให้ไม่เต็มใจยอมรับอาหารที่ดัดแปลงคิดไปจากเดิม และจากการศึกษาของ คัดนางค์ นาคสวัสดิ์ (2528) ผู้ป่วยที่ต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลจะมีการเปลี่ยนแปลงของสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร ผู้ป่วยอาจเกิดความกังวลคับข้องใจได้

### 3. ความชอบอาหาร

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดชอบอาหารที่โรงพยาบาลจัดให้ทั้งอาหารธรรมดาและอาหารเฉพาะโรคเกินร้อยละ 80.0

สำหรับความชอบอาหารต่อวัตถุดิบในการประกอบอาหารที่กลุ่มตัวอย่างได้รับและมีความชอบมากที่สุด มีดังนี้

3.1 หมวดข้าว กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับประทานและชอบข้าวเหนียวมากที่สุด รองลงมา รุ้นเส้น และข้าวสวย (ตารางที่ 11) เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติเหมือนกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะข้าวเป็นอาหารหลักของไทย โดยเฉพาะข้าวเหนียวเป็นอาหารที่ชาวเหนือบริโภคมาตั้งแต่บรรพบุรุษ สอดคล้องกับการศึกษาของ พัชรภรณ์ อารีย์ และคณะ (2542) ซึ่งได้ศึกษาภาวะโภชนาการและบริโภคนิสัยของเด็กนักเรียนในจังหวัดเชียงใหม่ที่ชอบข้าวเหนียวมากที่สุดเช่นกัน คิดเป็นร้อยละ 97.7 เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติมากที่สุด ซึ่ง วศิมา จันทศิริ (2539) ได้กล่าวว่า ความรู้สึกฝังใจมาตั้งแต่เด็กเป็นผลทำให้เกิดความชอบหรือไม่ชอบอาหารบางชนิดจนกระทั่งเติบโต อาหารที่เคยชอบบริโภคเมื่อตอนเป็นเด็กมักจะเป็นอาหารที่ชอบต่อไปจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับความชอบของเด็กเมื่อเติบโตจะชอบเช่นเดียวกัน และสอดคล้องกับการศึกษาความคิดเห็นต่ออาหารเบหาวานของโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนครเชียงใหม่ พบว่ากลุ่มตัวอย่างชอบข้าวสวยและข้าวต้ม ร้อยละ 68.6

3.2 หมวดเนื้อสัตว์ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับประทานและชอบเนื้อหมูมากที่สุด รองลงมา เนื้อปลา และขาหมู (ตารางที่ 13) เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติเหมือนกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะเนื้อหมูและเนื้อปลาคืออาหารที่คุ้นเคยและไม่เป็นอาหารแสลงในขณะที่เจ็บป่วย สำหรับอาหารประเภทขาหมูเป็นอาหารที่มีไขมันมาก ควรลดหรือเลิกอาหารประเภทนี้ลง และทำให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงอันตรายจากการรับประทานขาหมู สอดคล้องกับการศึกษาของ พัชรภรณ์ อารีย์ และคณะ (2542) ได้ศึกษาความชอบและเหตุผลที่ชอบของเด็กนักเรียนในหมวดเนื้อสัตว์ ไช้ นม ถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์ พบว่า เด็กนักเรียนชอบรับประทานปลา ร้อยละ 91.7 เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติเช่นกัน ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ เขวลักษณ์ พลภักดิ์ (2539) ที่ได้ศึกษาอาหารผู้ป่วยเบหาวานที่โรงพยาบาลจัดให้ในความชอบรับประทานเนื้อสัตว์ประเภทไก่ หมู กุ้ง ปลา พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่ชอบเนื้อสัตว์ทุกประเภท คิดเป็นร้อยละ 65.7

3.3 หมวดผัก จำพวกผักประเภทใบ กลุ่มตัวอย่างได้รับประทานและชอบยอดมะพร้าวมากที่สุด รองลงมาคือ ตำลึง และผักบุ้ง (ตารางที่ 15) เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติเช่นกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจจะเป็นเพราะผักประเภทนี้เป็นผักที่คนพื้นเมืองภาคเหนือนำมาประกอบอาหาร หาง่าย เกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ สอดคล้องกับการศึกษาของพัชรภรณ์ อารีย์ และคณะ (2542) ได้ศึกษาบริโภคนิสัยของเด็กนักเรียนในหมวดผักใบเขียว และผักชนิดต่าง ๆ พบว่าเด็กนักเรียนชอบรับประทานผักบุ้ง ร้อยละ 95.8 เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติเช่นกัน

จำพวกผักประเภทผล กลุ่มตัวอย่างชอบมะเขือเทศมากที่สุด รองลงมาคือ ถั่วฝักยาว (ตารางที่ 17) เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติเช่นกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจจะเป็นเพราะมะเขือเทศ เป็นผักที่ให้รสเปรี้ยว และมีสีสวย นิยมปรุงอาหารกันมากคือน้ำพริกอ่อง

จำพวกผักประเภทหัว สำหรับผักประเภทหัว กลุ่มตัวอย่างชอบไม่ถึงร้อยละ 80.0 กลุ่มตัวอย่างชอบมันฝรั่งมากที่สุด รองลงมาคือแครอท (ตารางที่ 19) เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติเช่นกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะมันฝรั่งและแครอทเป็นอาหารที่ไม่ใช่ของพื้นเมือง เป็นอาหารของต่างชาติ แต่ในปัจจุบันได้มีการเพาะปลูกและจำหน่ายในจังหวัดเชียงใหม่อย่างแพร่หลาย และมีราคาถูกลงจนมีคุณค่าทางโภชนาการสูง จึงทำให้ผักประเภทนี้ได้รับความนิยม และยังคงใช้ตกแต่งสีสັນให้อาหารน่ารับประทาน

จำพวกผักประเภทดอก กลุ่มตัวอย่างชอบดอกกะหล่ำมากที่สุด (ตารางที่ 21) เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติเช่นกัน สอดคล้องกับการศึกษาของพัชรภรณ์ อารีย์ และคณะ (2542) ได้พบว่าบริโภคนิสัยของเด็กนักเรียนในหมวดผักใบเขียวและผักชนิดต่าง ๆ ของเด็กนักเรียนชอบดอกกะหล่ำ ร้อยละ 97.7 เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติเช่นกัน

จำพวกผักประเภทมีกลิ่น กลุ่มตัวอย่างชอบผักชีมากที่สุด รองลงมาคือ ใบโหระพา และหอมหัวใหญ่ (ตารางที่ 23) เหตุผลที่ชอบผักชีมากที่สุดคือกลิ่น ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะผักชีและใบโหระพา เป็นพืชที่ให้กลิ่นหอมใช้เป็นเครื่องปรุงอาหาร

จำพวกผักประเภทเห็ด กลุ่มตัวอย่างชอบเห็ดฟางมากที่สุด รองลงมาคือ เห็ดนางฟ้า และเห็ดหูหนู (ตารางที่ 25) เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติเช่นกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะเห็ดสามารถเพาะปลูกเองได้ และนำมาประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองได้ เช่น แกงเห็ดนางฟ้า ใส่ชะอมและชะพลู และเห็ดฟางใช้ใส่ต้มยำและนั่งรับประทานกับน้ำพริกได้

3.4 หมวดไขมัน กลุ่มตัวอย่างได้รับประทานและชอบน้ำมันพืชมากกว่ากะทิ (ตารางที่ 27) เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติเช่นกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะน้ำมันสามารถหาง่าย ใช้ได้ทันที แตกต่างจากการศึกษาของพัชรภรณ์ อารีย์ และคณะ (2542) ได้ศึกษาพบว่าอาหารในหมวดไขมันจากสัตว์และพืชพบว่าเด็กนักเรียนชอบกะทิมากกว่าน้ำมันพืช คิดเป็นร้อยละ 86.1 และ 81.9



3.5 หมวดเครื่องดื่ม กลุ่มตัวอย่างได้รับประทานและชอบน้ำหวาน สีเขียวและแดง มากที่สุดเท่ากัน รองลงมา โอวัลติน (ตารางที่ 29) เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติเช่นกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจจะเป็นเพราะเป็นเครื่องดื่มที่กลุ่มตัวอย่างรับประทานได้ง่าย โดยเฉพาะโอวัลตินประกอบไปด้วยนม และน้ำตาล มีคุณค่าทางอาหารมากชนิดหนึ่งช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง สอดคล้องกับการศึกษาของพัชรภรณ์ อารีย์ และคณะ (2542) พบว่าอาหารในหมวดเครื่องดื่มต่าง ๆ เด็กนักเรียนชอบน้ำหวาน โอวัลติน ไมโล ร้อยละ 97.2 เท่ากัน

3.6 หมวดปรุงอาหาร แยกตามชนิดของอาหารที่กลุ่มตัวอย่างได้รับประทานชอบมากที่สุดเกินร้อยละ 80.0 มีดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารธรรมดา ชอบอาหารประเภทแกงเขียวหวาน แกงเผ็ดใส่กะทิ ผัดแพง แกงแค แกงเห็ดนางฟ้าใส่ชะอมและชะพลู แกงฮังเล ผัดผัดต่าง ๆ และ ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (ตารางที่ 31) เหตุผลที่ชอบเป็นเพราะรสชาติของอาหาร สำหรับแกงเผ็ดไม่ใส่กะทิ และแกงส้ม กลุ่มตัวอย่างชอบต่ำกว่าร้อยละ 80.0 อาหารจานเดียวประเภทก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว ก๋วยเตี๋ยวลดหวาน ผัดหมี่ และแกงจืด กลุ่มตัวอย่างชอบต่ำกว่าร้อยละ 60.0 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวิสาขา เศรษฐนิกร (2539) ที่พบว่าผู้ป่วยที่รับประทานอาหารโรงพยาบาลจัดให้ ผู้ป่วยมีความชอบแกงเผ็ด แกงส้ม และแกงจืด และอาหารจานเดียว คิดเป็นร้อยละ 61.6, 69.0 และ 59.7 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารลดเค็ม กลุ่มตัวอย่างชอบอาหารประเภทแกงเผ็ดใส่กะทิ และไม่ใส่กะทิ ผัดแพง แกงเขียวหวาน ต้มยำ ผัดเผ็ด แกงฮังเล และแกงจืด (ตารางที่ 32)

กลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารลดโปรตีน กลุ่มตัวอย่างชอบอาหารประเภทแกงเขียวหวาน ผัดแพง ต้มยำ แกงฮังเล แกงแค และแกงขอมมะพร้าว (ตารางที่ 33)

กลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารลดไขมัน กลุ่มตัวอย่างชอบอาหารประเภทแกงเผ็ดไม่ใส่กะทิ ต้มยำ แกงฮังเล แกงแค แกงขอมมะพร้าว และแกงเห็ดนางฟ้าใส่ชะอมและชะพลู (ตารางที่ 34)

อาหารเฉพาะโรค ชนิดอาหารลดเค็ม อาหารลดโปรตีน กลุ่มตัวอย่างชอบอาหารคล้ายกัน เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน ต้มยำ แกงฮังเล แกงแค และแกงขอมมะพร้าว เป็นต้น สำหรับอาหารลดไขมัน กลุ่มตัวอย่างชอบแกงเผ็ดไม่ใส่กะทิ ต้มยำ แกงฮังเล แกงแค ที่เป็นเช่นนี้สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ชอบอาหารเฉพาะโรคอาจเป็นเพราะอาหารมีรสเผ็ดในแกงอาหารรสเปรี้ยวในต้มยำ และมีสีส้มในแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงฮังเลและเป็นอาหารพื้นเมือง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มมีความชอบอาหารที่ใส่กะทิ เช่น แกงเผ็ดใส่กะทิ แกงเขียวหวาน ผัดแพง ซึ่งกะทิช่วยให้อาหารมีรสชาติดีนั้น และกะทิเป็นไขมัน

ที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง วิชัย ตันไพจิตร (2539) กล่าวว่าไม่เหมาะให้กับผู้ป่วยบ่อยครั้ง เนื่องจากกรดไขมันอิ่มตัว ทำให้ระดับไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือด ดังนั้นการประกอบอาหารชนิดอื่น ๆ ที่ไม่ใช่กะทิควรจะปรับปรุงรสชาติให้ดียิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้ป่วยยอมรับมากขึ้น แตกต่างจากการศึกษาของเยาวลักษณ์ พลภักดี (2539) ที่พบว่าผู้ป่วยที่รับประทานอาหารเบาหวานของโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนครเชียงใหม่ ผู้ป่วยเบาหวานไม่ชอบรับประทานแกงส้ม ต้มยำ และแกงเผ็ดไม่ใช่กะทิ ถึงร้อยละ 57.1

#### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้

1. ได้แนวทางในการปรับปรุงลักษณะของอาหาร และรสชาติอาหาร ทั้งอาหารธรรมดาและอาหารเฉพาะโรค
2. ได้แนวทางในการให้โภชนศาสตร์ศึกษา เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ และมีทัศนคติที่ดีต่ออาหารเฉพาะโรคมากยิ่งขึ้น
3. ได้ข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวิจัยเกี่ยวกับทางด้านอาหารในผู้ป่วยต่อไป

#### ข้อเสนอแนะผลการวิจัยครั้งนี้

1. ส่งเสริมให้มีความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการ และอาหารเฉพาะโรค ให้ผู้ป่วยได้มีความเข้าใจอาหารที่รับประทานได้ถูกต้องเพิ่มขึ้น
2. ควรปรับปรุงลักษณะอาหารทางด้านรสชาติให้เป็นที่ยอมรับมากขึ้น ได้แก่ แกงส้ม แกงจืด และลาบหมู เป็นต้น
3. ควรปรับปรุงอาหารที่กลุ่มตัวอย่างยอมรับน้อย ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยวดำหน้ำ ก๋วยเตี๋ยวกุ้งสด และเส้นหมี่ผัด ให้มีรสชาติดียิ่งขึ้น
4. จัดทำคู่มือเพื่อใช้เป็นมาตรฐานต่อไปสำหรับอาหารที่มีรสชาติดีอยู่แล้ว เช่น แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด ผัดแพง แกงแค แกงฮังเล แกงเห็ดนางฟ้าใส่ชะอมและชะพลู และเครื่องต้ม เช่น น้ำหวานและโอวัลติน
5. ควรหลีกเลี่ยงการจัดอาหารประเภทมีไขมันมาก ได้แก่ ขาหมู แกงที่เป็นกะทิ

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาความรู้และทัศนคติของผู้ป่วยที่รับประทานอาหารพิเศษประเภทธรรมดา และอาหารเฉพาะโรคของโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
2. ศึกษาการยอมรับรสชาติของอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วในอาหารธรรมดาและอาหารเฉพาะโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่ปรุงเสร็จที่กลุ่มตัวอย่างมีความชอบต่ำ แต่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีความเหมาะสมกับผู้ป่วยสูง
3. ศึกษาบริโภคนิสัยของผู้ป่วยที่รับประทานอาหารธรรมดาและอาหารเฉพาะโรค
4. ศึกษาการปรับตัวต่อการรับประทานอาหารเฉพาะโรค