

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

การศึกษานี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์ เพื่อ ศึกษา พฤติกรรม การบริโภคอาหารไขมัน ของประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดเชียงราย และ เปรียบ เทียบพฤติกรรม การบริโภคอาหารไขมัน จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา และ สถานภาพ ทางเศรษฐกิจ ของประชากร กลุ่มอายุ 20-60 ปี ที่อาศัยอยู่ ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดเชียงราย โดยขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 382 คน สุ่มตัวอย่าง แบบหลายขั้นตอนในพื้นที่ 2 ตำบล ได้แก่ ตำบลริมกก และ ตำบลรอบเวียง จำนวน 10 หมู่บ้าน ระหว่างวันที่ 12-16 สิงหาคม 2543 เครื่องมือ ที่ใช้ในการสำรวจ เป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยการศึกษาค้นคว้าจาก ตำรา บทความ และ เอกสารที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC สถิติที่ใช้ ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การคำนวณ ค่าร้อยละ และ การทดสอบค่าไคสแควร์

ผลการศึกษา พบว่า

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด จำนวน 382 คน เป็น เพศหญิง ร้อยละ 49 เพศชาย ร้อยละ 51 ส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 20-30 ปี ร้อยละ 42.4 มีรายได้ค่าเฉลี่ย ต่อเดือน อยู่ในช่วง 1,001-3,000 บาท ร้อยละ 36.4 การศึกษาระดับสูงสุด จบชั้นประถมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 24.9

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมัน

2.1 น้ำมัน ที่กลุ่มตัวอย่าง ใช้ในการประกอบอาหาร มากที่สุด ได้แก่ น้ำมันพืชจาก ถั่วเหลือง ร้อยละ 86.4

2.2 อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการทอด เป็นอาหารที่กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคมากที่สุดร้อยละ 88.7 และมีค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งที่บริโภคต่อสัปดาห์มากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 3.13 อาหารที่มีค่าเฉลี่ยของปริมาณ ที่รับประทานต่อครั้งมากที่สุด ได้แก่ ขนมขบเคี้ยวต่างมีค่าเฉลี่ย 11.29 ชิ้น

2.3 กลุ่มตัวอย่าง มีความชอบ ต่ออาหารไขมันชนิดต่าง 2 ระดับ คือระดับที่ค่อนข้างชอบ และ เฉยๆ อาหารไขมันที่กลุ่มตัวอย่างมีความชอบ อยู่ในระดับที่ค่อนข้างชอบ ได้แก่ อาหารที่ปรุงด้วย วิธีการผัดที่ใช้ น้ำมันมาก, อาหารที่ปรุงด้วย วิธีการทอด, อาหารจานเดียว ประเภท ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวหมูกรอบ ส่วนอาหารไขมันรายการอื่น ๆ นอกเหนือจากนี้ กลุ่มตัวอย่างมีความชอบ อยู่ในระดับเฉย ๆ

2.4 กลุ่มตัวอย่าง มีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารไขมันอยู่ 3 ระดับ คือ เชื่อมาก, ค่อนข้างเชื่อ และ เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง ดังนี้ คือ ความเชื่อที่อยู่ในระดับ เชื่อมาก ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก ทำให้อ้วน ความเชื่อที่อยู่ในระดับ ค่อนข้างเชื่อ ได้แก่ การใช้น้ำมันหมู ในการปรุงอาหารทำให้เสี่ยงต่อการเป็น โรคหัวใจ และหลอดเลือด ได้ สูงกว่า การใช้น้ำมันพืช, การรับประทาน อาหารทอด หรืออาหารมัน ขณะที่มีอาการไอ ทำให้มีอาการไอ มากขึ้น, การรับประทานอาหาร ที่มี ไขมันมาก ทำให้เป็นสิว, การรับประทานอาหารที่มี ไขมัน ทำให้เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด และ อาหารที่มีไขมันมาก ไม่เหมาะ สำหรับผู้ที่ต้อง การลดน้ำหนัก หรือ ควบคุมน้ำหนัก ส่วนความเชื่อ อื่น ๆ นอกจากนี้ มีความเชื่ออยู่ในระดับที่ เชื่อครึ่ง ไม่เชื่อครึ่ง

3. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมัน

3.1 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคน้ำมันชนิดต่าง ๆ ที่ใช้ ในการประกอบอาหาร กับ เพศ มีค่าใกล้เคียงกัน เกือบทุกรายการ ยกเว้น น้ำมันหมู

3.2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคน้ำมันชนิดต่าง ๆ ที่ใช้ ในการประกอบอาหาร กับอายุ มีค่าแตกต่างกัน เกือบทุกรายการ ยกเว้น น้ำมันพืชจากข้าวโพด และน้ำมันหมู

3.3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคน้ำมันชนิดต่าง ๆ ที่ใช้ ในการประกอบอาหาร กับการศึกษา มีค่าแตกต่างกัน เกือบทุกรายการ ยกเว้น น้ำมันพืชจากข้าวโพด และน้ำมันพืชจากปาล์ม

3.4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคน้ำมันชนิดต่าง ๆ ที่ใช้ ในการประกอบอาหาร กับรายได้ มีค่าใกล้เคียงกัน เกือบทุกรายการ ยกเว้น น้ำมันหมู

3.5 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันชนิดต่าง ๆ กับเพศ มีค่าใกล้เคียง กัน เกือบทุกรายการ ยกเว้น อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการทอด, อาหารจานเดียวประเภท ข้าวมันไก่ ข้าว ขาหมู ข้าวหมูกรอบ, อาหารที่มีเครื่องในสัตว์เป็นส่วนประกอบ และอาหารประเภทเบเกอรี่ต่าง ๆ

3.6 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันชนิดต่าง ๆ กับอายุ ส่วนใหญ่มี ค่าใกล้เคียงกัน ยกเว้น อาหารที่ใช้เนยเป็นส่วนประกอบ, อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการผัดที่ใช้ น้ำมันมาก, อาหารจานเดียว ประเภท ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวหมูกรอบ, อาหารที่มีเนื้อสัตว์ติดมัน เป็นส่วน ประกอบ, ขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ และ อาหารประเภทเบเกอรี่ต่าง ๆ

3.7 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันชนิดต่าง ๆ กับการศึกษา ส่วนใหญ่ มีค่าแตกต่างกัน ยกเว้นอาหารที่ปรุงด้วยวิธีการทอด, อาหารว่างที่ปรุงด้วยวิธีการทอด, อาหารประเภท สอทอดก เบคอน แฮม, ผัด/แกง ที่ใส่กะทิ และ ขนมหวานที่ใส่กะทิ

3.8 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันชนิดต่าง ๆ กับรายได้ มีค่าใกล้เคียงกัน เกือบทุกรายการ ยกเว้น อาหารที่ใช้น้ำสลัดเป็นส่วนประกอบ และอาหารที่มีเครื่องในสัตว์เป็นส่วนประกอบ

การอภิปรายผล

1. กลุ่มตัวอย่าง มีการใช้น้ำมันหมู และน้ำมันพืชจากปาล์ม ในการประกอบอาหาร ถึงร้อยละ 63.1 และ 38.5 ตามลำดับ น้ำมันทั้ง 2 ชนิดนี้ เป็นน้ำมันที่หาซื้อได้ง่าย อีกทั้งยังมีราคาถูก ซึ่งน้ำมันทั้ง 2 ชนิดนี้ เป็นน้ำมัน ที่มีกรดไขมัน ชนิดอิ่มตัวในปริมาณสูง และมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวในปริมาณต่ำ ส่งผลทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้สูงกว่า การบริโภค น้ำมันพืช ชนิดอื่น ๆ ในปริมาณที่เท่ากัน

2. ร้อยละของอาหารไขมัน ที่มีการบริโภคมากที่สุด ได้แก่ อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการทอด ร้อยละ 88.7 รองลงมา คือ อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการผัด ที่ใช้น้ำมันมาก ร้อยละ 73.6 ซึ่งมีค่าใกล้เคียงกับ การศึกษาของ มานิตย์ ราชกิจ และคณะ (2541) อาหารทั้ง 2 ชนิดนี้ เป็นอาหารที่สามารถหารับประทานได้ง่าย มีในท้องถิ่น ราคาไม่แพง มีขั้นตอนในการปรุง การรับประทาน ที่ไม่ยุ่งยาก สะดวกและรวดเร็ว รวมทั้งยังมีความชอบอยู่ในระดับที่ค่อนข้างชอบอีกด้วย จึงทำให้มีการบริโภคกันมาก และ อาหารที่มีร้อยละของการบริโภคน้อยที่สุด คือ อาหารที่ใช้น้ำสลัด เป็นส่วนประกอบ ร้อยละ 24.3 อาหารดังกล่าว เป็นส่วนประกอบอาหาร ของชาวตะวันตก ที่นำมาประกอบเป็นอาหารว่าง ไม่ใช่อาหารหลัก มีขั้นตอนการเตรียม, การรับประทาน ค่อนข้างยุ่งยาก อีกทั้งยังมีราคาแพงอีกด้วย จึงทำให้ไม่เป็นที่นิยม

นอกจากนี้แล้ว ยังพบว่าอาหารประเภทที่ ใช้น้ำสลัด เป็นส่วนประกอบ, อาหารประเภท สอทอดก เบคอน แฮม และ อาหารประเภท เบเกอรี่ต่าง ๆ พบว่า มีการบริโภคเฉลี่ย 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ เนื่องจาก กลุ่มตัวอย่าง มีทั้งกลุ่มที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง และนอกเขตเมือง อีกทั้ง ร้านอาหารประเภทฟาสฟู๊ดต่าง ๆ เช่นร้านขายพิซซ่า เพิ่งได้มาเปิดดำเนินการในจังหวัดเชียงราย ในช่วงประมาณ 2 ปีที่ผ่านมา จึงทำให้ประชาชน เกิดความสนใจ อยากลอง ห่อของใหม่ตามกระแสของการโฆษณา จึงทำให้มีการรับประทานในกลุ่มตัวอย่าง

3. ความชอบที่มีต่ออาหารไขมัน ระดับคะแนนความชอบสูงสุด อยู่ที่ระดับค่อนข้างชอบ ได้แก่ อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการผัด ที่ใช้น้ำมันมาก, อาหารที่ปรุงด้วย วิธีการทอด, อาหาร งานเดี่ยว ประเภท ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวหมูกรอบ ซึ่งเป็นอาหาร ที่รับประทานได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว มีหาได้ในท้องถิ่น จึงทำให้มีการบริโภคกันมาก ในทุกกลุ่มตัวอย่าง

4. ความเชื่อ พบว่าความเชื่อที่มีระดับความเชื่ออยู่ที่ระดับ เชื่อมาก ได้แก่ การรับประทาน อาหารที่มีไขมันมาก ทำให้อ้วน ความเชื่อที่อยู่ในระดับ ค่อนข้างเชื่อ ได้แก่ การใช้น้ำมันหมูใน การปรุงอาหาร ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือด ได้สูงกว่าการใช้น้ำมันพืช, การรับ ประทานอาหารทอด หรืออาหารมัน ขณะที่มีการไอ จะทำให้มีอาการไอบากขึ้น, การรับประทาน อาหารที่มีไขมันมาก ทำให้เป็นสิว, การรับประทานอาหารที่มีไขมันมากทำให้อ้วน, การรับประทาน อาหารที่มีไขมันมากทำให้เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด และอาหารที่มีไขมันมาก ไม่เหมาะสำหรับ ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก หรือควบคุมน้ำหนัก ความเชื่อที่อยู่ในระดับ เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง ได้แก่ การ รับประทานอาหาร ประเภทเบเกอรี่ ต่าง ๆ ทำให้เป็นคนทันสมัย, การรับประทานอาหาร เบเกอรี่ บ่งบอกถึงการมีฐานะที่ดี, อาหารที่มีไขมันมากมีรสชาติดีรับประทาน, อาหารที่มีไขมันมาก ทำให้ มีสีขน น่ารักรับประทาน, การรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก ทำให้อึดได้นาน, การใช้น้ำมันหมู ใน การปรุงอาหาร ทำให้อาหารมีรสชาติ ดีกว่า การใช้น้ำมันพืช, การรับประทานอาหาร ที่มีไขมันมาก ทำให้ร่างกายแข็งแรงต้านทาน โรคได้ดี, การรับประทานอาหาร ไขมันช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย, การรับประทานอาหารที่มีไขมัน ช่วยทำให้ผิวพรรณดี จะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมี ความเชื่อ ค่อนข้าง ไปในทางที่ถูกต้อง ทั้งนี้ เนื่องจาก อาหารไขมัน มีสารอาหารประเภทไขมัน ซึ่งมีความจำเป็น ต่อร่างกาย ให้พลังงานมากกว่า สารอาหารประเภทอื่น มีกรดไขมัน แต่ถ้าร่างกายได้รับ ในปริมาณ ที่มากเกินไปเกินความต้องการแล้ว เป็นผลทำให้มีน้ำหนักร่างกายเกินขนาด ปริมาณไขมันในเลือด เพิ่มสูง ขึ้น เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ และหลอดเลือด โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมันที่ได้จากสัตว์ และสำหรับ อาหารประเภท เบเกอรี่ต่าง ๆ นั้นเป็นอาหารของชาวตะวันตก ซึ่งมีขั้นตอนในการเตรียมการปรุง การรับประทาน ที่ค่อนข้างยุ่งยาก วัตถุดิบที่ใช้ไม่มีในท้องถิ่น จึงทำให้มีราคาแพง เป็นเพียงอาหาร ว่างเท่านั้น สามารถรับประทานได้เรื่อยๆ การรับประทานอาหารประเภทนี้ ยิ่งกลับทำให้สิ้นเปลือง และจะทำให้ ได้รับปริมาณไขมันมากเกินไปเกินความต้องการได้ ดังนั้น จึงควรมีการส่งเสริม ให้ได้รับความรู้ที่ถูกต้อง เพิ่มเติม และ ในเรื่องความเชื่อ ในด้านที่ถูกต้อง ควรได้รับการสนับสนุนต่อไป

5. เมื่อเปรียบเทียบการใช้น้ำมันชนิดต่าง ๆ ในการประกอบอาหาร ระหว่างเพศชาย และ หญิง มีร้อยละของการบริโภคน้ำมัน แต่ละชนิด ใกล้เคียงกัน, ระหว่างแต่ละช่วงอายุ มีร้อยละ ของ การบริโภคน้ำมันชนิดต่าง ๆ ลดลง เมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น, ระหว่าง แต่ละระดับการศึกษา ส่วนใหญ่ มีร้อยละของการบริโภคลดลง เมื่อระดับการศึกษาสูงขึ้น, ระหว่างแต่ละระดับรายได้มีรายได้นั้นกลุ่มที่มีรายได้

ระหว่าง 1,001-3,000 บาท เป็นกลุ่มที่มีร้อยละ ของการใช้น้ำมันแต่ละชนิด ในการประกอบอาหาร มากที่สุด สำหรับ น้ำมัน ที่มีการใช้ในการประกอบอาหารมากที่สุด ได้แก่ น้ำมันพืชจาก ถั่วเหลือง รองลง มาคือ น้ำมันหมู ในทุกกลุ่ม ที่ทำการเปรียบเทียบ สำหรับการบริโภคอาหารไขมัน รายการ ต่าง ๆ เมื่อเปรียบเทียบระหว่าง เพศชาย และหญิง มีร้อยละ ของการบริโภค ค่าเฉลี่ย ของจำนวน ครั้ง ที่บริโภคต่อสัปดาห์ และปริมาณที่บริโภคต่อครั้ง ของอาหารไขมัน มีค่าใกล้เคียงกันเกือบทุก รายการ, เมื่อพิจารณาระหว่าง แต่ละช่วงอายุ ร้อยละ ของการบริโภค อาหารไขมัน ลดลงทุกรายการ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น มีค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งที่บริโภคต่อสัปดาห์ และปริมาณ ที่บริโภคต่อครั้ง ของ อาหารไขมัน มีค่าใกล้เคียงกัน กับทุกช่วงอายุ, เมื่อพิจารณาระหว่าง แต่ละระดับการศึกษา ร้อยละ ของการบริโภคอาหารไขมันที่มากที่สุด ส่วนมาก อยู่ในกลุ่ม ที่มีการศึกษาอยู่ในระดับ ชั้นประถมศึกษา ศึกษาดอนต้น ค่าเฉลี่ย ของจำนวนครั้งต่อสัปดาห์ มีค่าใกล้เคียงกัน และ ที่มากที่สุด ส่วนมาก อยู่ใน กลุ่ม ที่มีการศึกษาอยู่ในระดับ ชั้นประถมศึกษาตอนต้น และปริญญาตรี ค่าเฉลี่ยของปริมาณที่ บริโภคต่อครั้ง มีค่าใกล้เคียงกัน และที่มากที่สุด ส่วนมากอยู่ในกลุ่ม ที่มีการศึกษา อยู่ในระดับ ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น และ มัธยมศึกษา ตอนปลาย/ปวช., และเมื่อพิจารณาระหว่าง แต่ละระดับรายได้ มีร้อยละ ของการบริโภคอาหารไขมัน แต่ละรายการ มากที่สุด ส่วนใหญ่อยู่ กลุ่มที่มีรายได้ 1,001- 3,000 บาท และมีร้อยละการบริโภคลดลง ในกลุ่มที่มีรายได้สูงขึ้น จำนวนครั้งที่บริโภคต่อสัปดาห์ มีค่าใกล้เคียงกัน ที่มากที่สุด ส่วนมากอยู่ที่กลุ่มที่มีรายได้ 6,001 - 9,000 บาท ปริมาณที่บริโภค ต่อ ครั้ง มีค่าใกล้เคียงกัน และ ที่มากที่สุด ส่วนมาก อยู่ที่กลุ่มที่มี รายได้มากกว่า 9,000 บาท

จะเห็นได้ว่า เพศ ไม่มีผลในการเลือกบริโภคอาหารไขมัน มีการบริโภคลดลง เมื่อมีอายุ เพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง เนื่องจากความต้องการสารอาหารต่าง ๆ รวมทั้งสารอาหาร ไขมันจะลดลงทุก ๆ 10 ปีที่เพิ่มขึ้น การศึกษาที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้มีความรู้ ความเข้าใจ เพิ่มมากขึ้น สามารถเลือก ปฏิบัติได้ อย่างถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น และ อาหารไขมันเป็นอาหารที่หาได้ง่าย มีใน ท้องถิ่น การรับประทานง่าย สะดวก อีกทั้งยังมีราคาถูก ไม่แพง ดังนั้น ในเรื่องของรายได้ จึงไม่ เป็นอุปสรรคในการเลือกบริโภค โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่มีรายได้น้อย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาซึ่งพบว่า ประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมัน ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ และพบว่าในกลุ่มที่มีการศึกษาที่สูงขึ้น มีการบริโภคลดลง ดังนั้น ในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควร

1. มีการส่งเสริม เผยแพร่ความรู้ให้กับประชาชนเพิ่มมากขึ้น และทั่วถึง
2. ปลูกจิตสำนึกให้กับประชาชน เพื่อให้ตระหนักถึง ผลเสียของการได้รับอาหารไขมันที่ไม่เหมาะสม โดยต้องอาศัยความร่วมมือจาก 3 ฝ่าย ดังนี้คือ

ผู้ชาย เลือกรสร ในสิ่งที่ดี มีประโยชน์ ให้กับลูกค้า เช่น ใช้น้ำมันพืช ในการประกอบอาหารแทนการใช้น้ำมันหมู

ผู้ซื้อ เลือกซื้อสินค้า อาหารที่ดี มีประโยชน์ เท่านั้น

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะในส่วนของรัฐบาล ในการให้ความรู้ และตรวจสอบ ผู้ชาย พร้อมทั้งกำหนด มาตรการ และบทลงโทษ อย่างเข้มงวด และจริงจัง

ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยต่อไป

1. ควรใช้ การสังเกตการรับประทานอาหาร ประกอบด้วย การบันทึก รายการอาหาร ที่รับประทาน เตรียมตัวอย่าง ขนาดของอาหาร เครื่องสำหรับ ตวง วัด ที่ใช้ตามบ้านทั่วไป สำหรับเปรียบเทียบขนาด เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง เชื่อถือได้มากที่สุด
2. เพิ่มการศึกษาพฤติกรรม การบริโภคอาหาร ทุกประเภท ของประชาชน
3. ศึกษาความสัมพันธ์ ของการบริโภคอาหาร กับแนวโน้มของการเกิดโรคในอนาคต
4. ศึกษาเจาะลึก โดยเพิ่มตัวแปรในการศึกษา เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการเกิดโรคกับพฤติกรรมการบริโภค เช่น ผู้ที่เป็นโรคอ้วน มีน้ำหนักตัวมาก มีพฤติกรรมการบริโภคเป็นอย่างไร
5. ศึกษาติดตามผล ของการจัดโปรแกรม การบริโภคอาหารกับ ระดับความรุนแรง ของโรค เช่น จัดให้มีการบริโภคอาหารอย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี