

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

การบริโภคอาหารของคนเรามีความแตกต่างกัน ซึ่งจะส่งผลทำให้ภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันด้วย บุคคลที่มีภาวะโภชนาการดี หรือบุคคลที่มีภาวะทุพโภชนาการ ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายปัจจัยที่จะส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการนั้น ๆ การเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีนั้น เป็นสิ่งมีค่าและเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา เพราะการมีสุขภาพดีหมายถึงการที่คนเราได้รับความสุขทั้งร่างกายที่แข็งแรง เป็นผลต่อเนื่องให้เกิดสุขภาพจิตแจ่มใส เบิกบาน เกิดความสบายใจ การจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีต้องมีการปฏิบัติตนให้มีสุขนิสัยที่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติที่จะทำให้เกิดรากฐานของการมีสุขภาพดี เพราะอาหารเป็นสิ่งที่คนเราทุกคนต้องการ เป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต เพื่อสร้างความเจริญเติบโต ก่อให้เกิดพลังงานและซ่อมแซมร่างกายให้มีสุขภาพดี ปริมาณของอาหารที่ควรได้รับเพื่อให้เกิดความสมดุลกับความต้องการของร่างกายนั้น จะขึ้นอยู่กับสภาพสภาวะของแต่ละบุคคล ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามเพศ ตามวัยและภาวะการเจ็บป่วย

ภาวะโภชนาการเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงความเสื่อม หรือความสมบูรณ์ ในด้านสุขภาพ และชีวิตของคนที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการบริโภคอาหาร บุคคลหรือชนกลุ่มใดจะมีสุขภาพดีหรือด้อยอย่างไร ก็คงวินิจฉัยได้จากสภาวะโภชนาการของบุคคลนั้น (สุชาติ โสมประยูร และคณะ, 2533 หน้า 80)

แม่ชีเป็นทรัพยากรบุคคลซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสำคัญทางพระพุทธศาสนา เป็นผู้ที่มีความประพฤติดี ประพฤติชอบในศีลธรรม หากแม่ชีมีภาวะโภชนาการที่ดี ย่อมส่งผลให้มีสุขภาพกายและใจที่ดีด้วย สามารถปฏิบัติธรรม และนำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาเผยแผ่อบรมให้ปวงชนทั่วไปสำนึกในศีลธรรมอันดีงาม และเป็นคนดีของสังคมได้

แม่ชีเป็นกลุ่มบุคคลที่มีแบบแผนการบริโภคอาหาร ถูกจำกัดอยู่ในกรอบและกฎระเบียบและข้อปฏิบัติ แม่ชีต้องถือศีลข้อบังคับอยู่ 8 ข้อ เรียกว่า ศีล 8 ซึ่งศีลในข้อที่ 5 และข้อที่ 6 เป็นศีลข้อบังคับที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของแม่ชี คือ ศีลข้อที่ 5 เว้นจากการดื่มสุรา และเมรัย ของมีเมาที่ทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจ และมีผลต่อการขาดความสำรวมในการกระทำ และศีลข้อที่ 6 คือเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล คือหลังเวลา 12.00 น.

จากกฎระเบียบและข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในพระธรรมวินัยเหล่านี้ ซึ่งอาจส่งผลทำให้ภาวะโภชนาการแม่ชีแตกต่างจากบุคคลทั่วไปได้

วัดในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีทั้งหมด 124 วัด วัดดโปทาราม (ร่ำเปิง) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นหนึ่งในวัดที่มีจำนวนแม่ชีอยู่มากที่สุด มีจำนวน 65 รูป (วัดดโปทาราม, 2543) ปัจจุบันมีจำนวน 43 รูป เนื่องจากมีการสึกและถึงแก่กรรม แม่ชีส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ คือมีอายุตั้งแต่ 38-89 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดเหตุโภชนาการ เพราะบุคคลอายุสูงกว่า 30 ปี ร่างกายจะไม่มีกระบวนการเสริมสร้างเพื่อการเจริญเติบโตอีก แต่ยังคงมีการเสริมสร้างเซลล์ต่าง ๆ เพื่อรักษาสมรรถภาพการทำงานในร่างกายให้คงที่ เมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้นอัตราการทำงานของเซลล์และอวัยวะต่าง ๆ จะค่อย ๆ เสื่อมลง ทำให้ร่างกายมีการสูญเสียเซลล์มากขึ้น มีผลให้อวัยวะนั้น ๆ มีสมรรถภาพการทำงานลดน้อยลง ทำให้วัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุมีโอกาสได้รับ โรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย เกิดปัญหาอย่างรุนแรง ภาวะโภชนาการของวัยผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญมาก การได้รับอาหารอย่างเพียงพอ และเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และเซลล์ต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงช้าลง และมีเวลาทำประโยชน์ให้กับสังคมยาวนานขึ้น (ชลอศรี แดงเปี่ยม และชรินทร์ พุทธป่วน, 2536, หน้า 27)

การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของแม่ชีเป็นเรื่องที่ยังไม่มีผู้ศึกษาโดยตรงมาก่อน ส่วนใหญ่มักจะทำการศึกษากับบุคคลทั่วไป ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการบริโภคอาหารว่ามีความแตกต่างกับบุคคลทั่วไปอย่างไร โดยยึดแนวทางการศึกษาในกลุ่มบุคคลทั่วไปมาดำเนินการวิจัย เช่น กลุ่มบุคคลในวัยต่าง ๆ โดยเฉพาะวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง หรือวัยทอง และวัยผู้สูงอายุ เพื่อที่จะได้ทราบถึงปัญหาโภชนาการในกลุ่มแม่ชี ทั้งนี้คาดหวังที่จะนำผลที่ได้มาพิจารณาแก้ไขและส่งเสริมการบริโภคอาหาร และการประเมินภาวะโภชนาการของแม่ชี

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาค้นคว้ามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. การบริโภคอาหารของแม่ชี
2. ภาวะโภชนาการของแม่ชี

คำถามของการศึกษา

1. การบริโภคอาหารของแม่ชี เป็นอย่างไร
2. ภาวะโภชนาการของแม่ชี เป็นอย่างไร

ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) เพื่อศึกษาถึงการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของแม่ชีวัดตโปทาราม (จำเป็ง) ที่มีอายุตั้งแต่ 38 ปีขึ้นไป จำนวน 43 รูป และอยู่ประจำในวัดตโปทาราม (จำเป็ง) สามารถยื่นตัวตรงได้ตามปกติ ฟัง พูด สื่อสารได้ชัดเจน ยินดี ให้ความร่วมมือในการศึกษา ระยะเวลาในการดำเนินการศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2545

นิยามศัพท์เฉพาะ

แม่ชี หมายถึง ผู้หญิงที่ถือศีล 8 และสามารถปฏิบัติสมณกิจตามพระธรรมวินัยอยู่ในวัดตโปทาราม (จำเป็ง) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

การบริโภคอาหาร หมายถึง การบริโภคอาหารของแม่ชีซึ่งปฏิบัติเป็นประจำ และเป็นนิสัย ได้แก่ ความถี่ในการรับประทานอาหาร ระยะเวลาของการรับประทานอาหาร รูปแบบการรับประทานอาหาร วิธีการปรุง ผู้จัดเตรียมอาหาร แหล่งอาหาร รวมถึงกฎระเบียบข้อห้ามเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในวัดตโปทาราม (จำเป็ง) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ภาวะโภชนาการ หมายถึง ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ที่ได้จากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ได้แนวทางในการให้ความรู้แก่แม่ชีและบุคคลทั่วไป โดยการประยุกต์ความรู้จากการศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหาร
2. ได้แนวทางในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อให้เหมาะสมกับแม่ชีวัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ
3. ได้ทราบแนวทางและวิธีการในการทำการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ เพื่อนำไปพัฒนางานทางด้านโภชนาการสำหรับแม่ชี สามเณร และพระภิกษุในครั้งต่อไป
4. ได้ทราบถึงภาวะโภชนาการของแม่ชี เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาลักษณะโภชนาการของแม่ชี