

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของแม่ชีวัดคโปกธาราม ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มแม่ชีที่อยู่ประจำในวัดคโปกธาราม จำนวน 34 รูป โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้ มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป สามารถยืนตัวตรงได้ตามปกติ ฟัง พูด สื่อสารได้ชัดเจน และยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และสัมภาษณ์แม่ชีที่ไม่สามารถเขียนตอบแบบสอบถามได้ รวมทั้งชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงแม่ชีจำนวน 34 รูป ระยะเวลาที่ทำการศึกษาระหว่างวันที่ 30 มีนาคม ถึงวันที่ 6 เมษายน 2545

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 คือ ข้อมูลทั่วไปของแม่ชี ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านการบริโภคอาหารของแม่ชี ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยวิธีทำซ้ำ (Test-retest) หาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ .94 และส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะโภชนาการ หาค่าความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ โดยการตั้งเครื่องชั่ง โดยใช้น้ำหนัก 10 กิโลกรัม และ 5 กิโลกรัม ก่อนการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง และการหาสัมประสิทธิ์ความแปรปรวน ได้ค่าเท่ากับ 0.53 จากนั้นนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows หาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณน

### สรุปผล

#### ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด แม่ชี จำนวน 34 รูป มีอายุระหว่าง 38-59 ปี จำนวน 13 รูป คิดเป็นร้อยละ 38.24 อายุระหว่าง 60-89 ปี จำนวน 21 รูป คิดเป็นร้อยละ 61.76 อายุเฉลี่ย 62.50 ปี จำนวนพรรษาที่บวช ระหว่าง 1-9 ปี ร้อยละ 38.23 และรองลงมาคือ 10-19 ปี ร้อยละ 35.29 จำนวนพรรษาเฉลี่ย 13.26 พรรษา สถานภาพเคยผ่านชีวิตสมรสมาแล้ว คิดเป็นร้อยละ 61.76 การศึกษา

ระดับประถมศึกษาตอนต้น (ป.1-ป.4) คิดเป็นร้อยละ 70.59 รองลงมาไม่ได้เรียนหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 14.71 ส่วนใหญ่ไม่มีรายได้ คิดเป็นร้อยละ 70.59

ในด้านสุขภาพ พบว่า ภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพที่ไม่ดี เนื่องจากมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 67.65 โรคที่พบมากที่สุดคือ โรคปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ปวดเอว และโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 14.71 และ 11.76 (ตาราง 4.2)

### การบริโภคอาหาร

#### 1. แบบแผนการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง โดยอาหารส่วนใหญ่มาจากโรงครัวของวัด คิดเป็นร้อยละ 79.41 มีผู้จัดเตรียมและประกอบอาหารให้คือ แม่ชีที่ทำหน้าที่เป็นแม่ครัว คิดเป็นร้อยละ 82.35 อาหารที่บริโภคส่วนใหญ่ปรุงโดยวิธีการต้ม/แกงมากที่สุด ประเภทอาหารที่บริโภคส่วนใหญ่เป็นอาหารทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 79.41 รองลงมาคือ อาหารมังสวิรัต คิดเป็นร้อยละ 11.76 ระยะเวลาที่รับประทานอาหาร ส่วนใหญ่รับประทานอาหารภายใน 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 64.71 และรับประทานเพียงลำพังรูปเดียว คิดเป็นร้อยละ 64.71 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเพลทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 94.12 และรับประทานอาหารเช้าทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 79.41 ส่วนอาหารว่างเช้า จะรับประทานเป็นบางวัน คิดเป็นร้อยละ 55.88 กลุ่มตัวอย่างดื่มน้ำปานะทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 44.12 และดื่มน้ำเปล่า 3-4 แก้วต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 38.24 กลุ่มตัวอย่างไม่เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 61.76 และมีความพอใจในอาหารที่บริโภคอยู่ประจำ คิดเป็นร้อยละ 76.47

ด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารตรงเวลา 2 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 67.65 ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร คิดเป็นร้อยละ 88.24 ใช้ช้อนกลางตักอาหาร เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น คิดเป็นร้อยละ 76.47 ปริมาณอาหารที่รับประทานไม่มากหรือน้อยเกินไป คิดเป็นร้อยละ 73.53 บ้วนปากหรือแปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร คิดเป็นร้อยละ 55.86 และเลือกรับประทานอาหารตามความชอบของตนเอง เลือกรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าของสารอาหาร และหลีกเลี่ยงอาหารจุกจิก ไม่เป็นเวลา โดยปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 55.88, 47.06 และ 38.24 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารมีเสียงดัง รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ รับประทานอาหารรสจัดและพูดคุยระหว่างการรับประทานอาหาร คิดเป็นร้อยละ 88.24, 82.35, 79.41 และ 76.47 ตามลำดับ

## 2. ประเภทของอาหารที่บริโภคของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ คือ ไข่ สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 73.53 อาหารประเภท ผัก คือ ถัวยาว ฟักทอง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 52.94 และไม่บริโภคผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 38.24 อาหารประเภทกลุ่มผลไม้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคกล้วยและส้มเขียวหวาน โดยบริโภคสัปดาห์ละ 5-7 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.24 และไม่บริโภคทุเรียน คิดเป็นร้อยละ 58.82 อาหารประเภทข้าว แป้ง ธัญพืชและถั่วเมล็ดต่าง ๆ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะบริโภคข้าวสัปดาห์ละ 5-7 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 94.12 และไม่บริโภคเมล็ดแดงโมหัง เมล็ดทานตะวันแห้ง คิดเป็นร้อยละ 94.12 และ 79.41 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะไม่บริโภคอาหารประเภทของหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด โดนัท คิดเป็นร้อยละ 82.35 และไม่บริโภคเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ และน้ำผลไม้กระป๋อง โกโก้ คิดเป็นร้อยละ 70.59, 67.65 และ 61.76 ตามลำดับ อาหารประเภทไขมันส่วนใหญ่ใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร โดยบริโภคสัปดาห์ละ 5-7 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 58.82 และใช้สารปรุงแต่งรสอาหารประเภทเกลือป่น ซอสปรุงรส ปรุงแต่งรสชาติอาหาร โดยบริโภคสัปดาห์ละ 5-7 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 58.82 และ 55.88 และไม่บริโภคน้ำส้มสายชู คิดเป็นร้อยละ 55.88

## 3. ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 70.59 ภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 20.59 ภาวะอ้วน คิดเป็นร้อยละ 5.88 และ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 2.94 กลุ่มตัวอย่างในแม่ชีวัยผู้ใหญ่ คือมีอายุระหว่าง 30-59 ปี มีภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 23.08 และกลุ่มตัวอย่างในแม่ชีวัยผู้สูงอายุ คือมีอายุระหว่าง 60-89 ปี มีภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 6 รูป คิดเป็นร้อยละ 28.57 ใน 6 รูป มีภาวะอ้วนอยู่ 2 รูป คิดเป็นร้อยละ 9.52 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์หรือเป็นโรคผอมระดับ 2 คิดเป็นร้อยละ 4.76 (ตาราง 4.17) กลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่และกลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการเกิน มีโรคประจำตัวคือ ความดันโลหิตสูง ปวดกล้ามเนื้อ และกลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุที่เป็นโรคอ้วนมีโรคประจำตัวคือ โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ และกลุ่มตัวอย่างวัยผู้สูงอายุที่เป็นโรคผอมหรือมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มีโรคประจำตัวคือ สุขภาพไม่แข็งแรง เป็นไข้อยู่ครั้ง

### อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของแม่ชีวัดตโปทาราม ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ สามารถอภิปรายผลการศึกษาดังต่อไปนี้

#### วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาถึงการบริโภคอาหารของแม่ชี

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารหลัก 2 มื้อ โดยรับประทานอาหารเช้าและอาหารเพล อาหารว่างเช้าจะรับประทานเป็นบางวัน ดื่มน้ำปานะทุกวัน และดื่มน้ำเปล่า 3-4 แก้วต่อวัน (ตาราง 4.5) อาหารที่รับประทานมาจากโรงครัวของวัด ผู้จัดเตรียมอาหารคือแม่ชีที่ทำหน้าที่เป็นแม่ครัว แม่ชีร้อยละ 79.41 จะรับประทานอาหารประเภททั่วไป และร้อยละ 11.76 และ 8.82 จะรับประทานอาหารประเภทมังสวิรัตและอาหารเจ กลุ่มตัวอย่างเลือกปรุงอาหารโดยวิธีต้ม/แกงมากที่สุด กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 61.76 ไม่เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการมาปฏิบัติธรรมซึ่งต้องห่างจากสังคมภายนอก การรับรู้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมจึงมีโอกาสน้อยกว่าบุคคลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในอาหารที่บริโภคอยู่ ร้อยละ 76.47 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างไม่สามารถเลือกอาหารที่รับประทานได้ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 23.52 ไม่พอใจในอาหารที่รับประทาน เนื่องจากรสชาติของอาหารที่มาจากโรงครัวมีรสชาติที่ไม่ตรงกับรสชาติที่ตนเองชอบ

จากภาวะสุขภาพและโรคที่เป็นอยู่ ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นโรคปวดกล้ามเนื้อ และโรคความดันโลหิตสูง ทั้งนี้เป็นผลมาจากการลดลงของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ทำให้ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดเสียไป (Castelli, 2000) และการเกิดโรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อในกลุ่มนี้เป็นผลจากการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำให้เกิดการสลายแคลเซียมออกจากกระดูกเพิ่มขึ้น จนเกิดภาวะกระดูกพรุน (Matteson, Mc Connell, & Linton, 1997) ซึ่งทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นอกจากนี้จากความสูงอายุทำให้มีการเสื่อมของเนื้อเยื่อบริเวณข้อ เกิดภาวะข้อเสื่อม (Luecknotte, 1993) และสอดคล้องกับการศึกษาของ คารุณี จงอุดมการณ์ (2542) ที่ศึกษาในสตรีที่อยู่ชุมชนแออัดที่มีอายุ 40-59 ปี จังหวัดขอนแก่น พบว่าโรคกระดูกและกล้ามเนื้อจะพบได้มากขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยสตรีสูงอายุ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ศรีสุดา แซ่อึ้ง (2542) ทำการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วยของผู้สูงอายุบ้านซาง ตำบลจี้เหล็ก อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ร่วมสนทนา กลุ่มมีปัญหาปวดกล้ามเนื้อ และข้อมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ส่วนกลุ่มที่ร่วมสัมภาษณ์ มีการเจ็บป่วยด้วยโรค

๐/๓๒  
๖/๓.๒  
๐.๕๕๗ ๗

เลขที่.....

## สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ความดันโลหิตสูงมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ปวดข้อเข่า และเบาหวาน เมื่อเจ็บป่วยกลุ่มตัวอย่าง ทั้งสองกลุ่มมีการงดอาหารที่เป็นข้อห้ามเฉพาะโรค จากการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างจะหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารประเภทของคอง อาหารรสจัด เนื้อสัตว์ หน่อไม้ และเครื่องดื่มน้ำประปา กาแฟ และน้ำอัดลม เนื่องจากแม่ซึ่งจะคำนึงถึงสุขภาพของตนเอง เพราะส่วนใหญ่เป็นวัยสูงอายุ และวัยทองหรือวัยหมดประจำเดือน จึงมีการคำนึงถึงอาหารหรือเครื่องดื่มข้างต้น ซึ่งจะส่งผลทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม และมีผลต่อระบบประสาท และทำให้รับประทานอาหารได้น้อย และทำให้อิ่มเร็ว (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2542) และสอดคล้องกับการศึกษาของ อำไพ ชนะกอก และคณะ (2535) พบว่า ผู้สูงอายุเมื่อเจ็บป่วย ไม่สบาย ไม่ชอบรับประทานอาหารประเภทเนื้อวัว และเนื้อควาย ร้อยละ 24.76 และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทสุรา ชา กาแฟ และเครื่องดื่มบำรุงร่างกายทุกชนิด คิดเป็นร้อยละ 58.5, 22.6 และ 18.9 ตามลำดับ และสอดคล้องกับการศึกษาของ นงลักษณ์ สิงห์แก้ว (2544) เรื่อง ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุบ้านช่างเคียน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุชอบอาหารรสจืด ร้อยละ 52.8 และบางส่วนชอบรสหวาน เผ็ด เฝ็ม เหตุผลที่ชอบอาหารลักษณะเช่นนี้ พบว่า เป็นอาหารอ่อน ย่อยง่าย เคี้ยวไม่ลำบาก และเหมาะสมกับวัย

กลุ่มตัวอย่างมีสุขนิสัยในการรับประทานอาหารด้านดี และปฏิบัติเป็นประจำ คือ รับประทานอาหารเช้าเวลา 2 มื้อ ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ปริมาณอาหารที่รับประทานไม่มากหรือน้อยเกินไป และบ้วนปากหรือแปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร คิดเป็นร้อยละ 67.65, 88.24, 76.47, 73.53 และ 55.86 ตามลำดับ (ตาราง 4.8) และกลุ่มตัวอย่างไม่เคยปฏิบัติในการเคี้ยวอาหารมีเสียงดัง รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ รับประทานอาหารรสจัด และพูดคุยระหว่างการรับประทานอาหาร ซึ่งอาจเป็นผลมาจากกฎระเบียบและข้อปฏิบัติของวัด เช่น อาหารที่ทางโรงครัวจัดเตรียมให้ต้องไม่ใช่อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ และรสจัด และการปฏิบัติตนในขณะที่รับประทานอาหารจะต้องมีความสำรวมทั้งกาย วาจา ใจ

กลุ่มตัวอย่างจะบริโภคอาหารประเภทโปรตีน คือ ไข่ จะบริโภคสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 73.53 ซึ่งไข่เป็นอาหารโปรตีนที่มีคุณค่าสูง ย่อยง่าย และราคาไม่แพง เหมาะสำหรับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ ต้องการอาหารที่อ่อนและย่อยง่าย ส่วนเนื้อสัตว์อื่น เช่น เป็ด เนื้อวัว ปู หอย ปลาหมึก จะไม่นิยมบริโภค สาเหตุที่ไม่บริโภคอาจจะ

เนื่องจากความเชื่อ เพราะเชื่อว่าเมื่อเจ็บป่วยหรือไม่สบายจะหลีกเลี่ยงอาหารประเภทนี้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นงลักษณ์ สิงห์แก้ว (2544) เรื่อง ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุบ้านช่างเคียน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าเมื่อเจ็บป่วย กลุ่มตัวอย่างจะหลีกเลี่ยงรับประทานเนื้อวัว ร้อยละ 37.3 เมื่อเจ็บป่วยหรือไม่สบาย เพราะเชื่อว่าจะทำให้แผลหายช้า และกินบริเวณรอบ ๆ แผล กลุ่มตัวอย่างจะบริโภคอาหารประเภทผักเกือบทุกชนิด เช่น ถั่วงอก และฟักทอง บริโภคสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 52.94 ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพของสตรีวัยผู้ใหญ่หรือ ผู้สูงอายุ เพราะผักเป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย และยังมีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่ายสะดวก ในฟักทองมีสารเบต้าแคโรทีนที่สามารถป้องกันหรือลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง กลุ่มตัวอย่างจะหลีกเลี่ยงไม่รับประทานหน่อไม้ เนื่องจากหน่อไม้มีคุณค่าทางสารอาหารต่ำและยังมีสารออกซาเลตที่เป็นตัวขัดขวางการดูดซึมของธาตุแคลเซียม เพราะธาตุแคลเซียมมีความสำคัญต่อผู้หญิงวัยทองและวัยสูงอายุ ประเภทผลไม้ กลุ่มตัวอย่างจะบริโภคกล้วยและส้มเขียวหวาน ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง เพราะมีวิตามินและเกลือแร่สูง เช่น กล้วยมีคุณค่าทางสารอาหารสูงคือ โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ และวิตามินซี และยังเป็นยารักษาโรคอีกด้วย กลุ่มตัวอย่างจะไม่บริโภคทุเรียน เพราะเชื่อว่าเป็นอาหารแสลง และมีไขมันสูง ส่งผลเสียต่อร่างกาย กลุ่มอาหารประเภทข้าว แป้ง และเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ กลุ่มตัวอย่างจะบริโภคข้าวเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 94.12 เพราะข้าวเป็นอาหารหลักที่โรงครัวจัดไว้ให้ และไม่บริโภคจำพวก เมล็ดแดงโม เมล็ดทานตะวัน เนื่องจากมีปัญหาเรื่องฟันโยกคลอน กลุ่มอาหารประเภทของหวาน กลุ่มตัวอย่างจะไม่นิยมบริโภคของหวานหรือขนมต่าง ๆ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด หรือโดนัท คิดเป็นร้อยละ 82.4 ซึ่งเป็นผลดีต่อกลุ่มตัวอย่าง เพราะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นสตรีวัยสูงอายุ อาหารประเภทดังกล่าวไม่เหมาะสมกับสุขภาพของสตรีในวัยนี้ เนื่องจากความต้องการพลังงานจะลดลง อาหารดังกล่าวจะมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง ดังนั้นสตรีวัยนี้ควรลดอาหารประเภทดังกล่าว โดยการบริโภคให้น้อยลง เป็นการควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มีภาวะโภชนาการเกิน กลุ่มตัวอย่างจะไม่บริโภคเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ คิดเป็นร้อยละ 70.59 และ 67.65 เนื่องจากเป็นเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์ เพราะมีสารคาเฟอีน มีผลเสพติดอ่อน ๆ คือ ดื่มแล้วจะติด และมีฤทธิ์กระตุ้นประสาท เป็นผลเสียต่อร่างกาย กลุ่มอาหารประเภทไขมัน กลุ่มตัวอย่างบริโภคน้ำมันพืช เพราะอาหารที่โรงครัวจัดเตรียมให้ ใช้น้ำมันพืชประกอบเท่านั้น ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง เพราะน้ำมันพืชมีกรดไขมันจำเป็น ชนิดไม่อิ่มตัวสูง ซึ่งเป็นกรดไขมันที่ร่างกายไม่

สามารถสังเคราะห์ได้ในร่างกาย ซึ่งได้จากน้ำมันพืช จะช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในร่างกาย และกลุ่มตัวอย่างจะไม่บริโภคน้ำมันหมู คิดเป็นร้อยละ 91.18 เป็นผลดีต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากในน้ำมันหมูจะมีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เพิ่มโคเลสเตอรอลในร่างกายได้

กลุ่มอาหารประเภทเครื่องปรุงรส กลุ่มตัวอย่างจะบริโภคสารปรุงแต่งอาหาร ได้แก่ เกลือป่น ซอสปรุงรส และผงชูรส คิดเป็นร้อยละ 58.82, 55.88 และ 50.00 ตามลำดับ (ตาราง 4.16) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารจากโรงครัวของวัด อาหารส่วนใหญ่จะมีการปรุงโดยใช้สารปรุงแต่งอาหารที่มีปริมาณสารเคมีเพื่อเพิ่มรสชาติของอาหาร เช่น โมโนโซเดียมกลูตาเมตในผงชูรสหรือซอสปรุงรสต่าง ๆ ซึ่งสารเคมีดังกล่าวไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และยังส่งผลเสียต่อร่างกาย หากบริโภคในปริมาณที่สูง

จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์น้อย ดังนั้นควรส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างรับประทานโปรตีนที่ย่อยง่าย เช่น ไข่ นม ปลา ถั่วเหลือง ซึ่งเป็นโปรตีนที่มีคุณค่าและย่อยง่าย และมีกรดอะมิโนที่จำเป็นครบ (สุกัญญา ถิ่นพิศาล, 2541) และควรจะลดปริมาณการบริโภคอาหารประเภทข้าวให้น้อยลง และเสริมอาหารประเภทผักและผลไม้ให้มากขึ้น เพราะผักและผลไม้เป็นอาหารที่มีกากมาก ส่งเสริมการขับถ่ายให้เป็นปกติ และควรส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างแม่ชีรับประทานผักทุกวัน เพื่อให้ได้วิตามินเอ แคลเซียม เหล็ก และใยอาหารในผัก ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้ท้องไม่ผูก ป้องกันโรกระบบทางเดินอาหาร (มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมาธิราช, 2540) และควรส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างแม่ชีที่อยู่ในวัยทองบริโภคเครื่องดื่มหรืออาหารที่มีแคลเซียมสูง เพื่อป้องกันภาวะกระดูกพรุนในวัยสูงอายุ เช่น นม นมถั่วเหลือง หรือ ปลาเล็ก ปลาน้อย ผักใบเขียวเข้ม หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ น้ำอัดลม ร่วมกับการรับประทานอาหารที่มีวิตามินบี 6 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ถั่วต่าง ๆ ธัญพืช เป็นต้น (Dudex, 1997)

### วัตถุประสงค์ที่ 2 ศึกษาภาวะโภชนาการของแม่ชี

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 70.59 ภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 20.59 ภาวะอ้วน คิดเป็นร้อยละ 5.88 และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 2.94 กลุ่มตัวอย่างแม่ชีวัยผู้ใหญ่ คือ มีอายุ 30-59 ปี มีภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 23.08 และกลุ่มตัวอย่างในแม่ชีวัยสูงอายุ คือมีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 6 รูป คิดเป็นร้อยละ 20.57 ใน 6 รูป มีแม่ชีเป็นโรคอ้วนอยู่ 2 รูป คิดเป็นร้อยละ 9.52 ภาวะพอมหรือมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ

4.76 (ตาราง 4.17) ซึ่งจะแตกต่างจากการศึกษาของศรีน้อย มาศเกษม และคณะ (2535) ที่ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในชนบทอีสาน ตำบลโนนคอม กิ่งอำเภอภูพาน จังหวัดขอนแก่น พบว่า ผู้สูงอายุมีภาวะโภชนาการค่อนข้างต่ำคือ มีดัชนีมวลกายเฉลี่ย 19.5 ก.ก./ม<sup>2</sup> ในเพศชาย และ 17.2 ก.ก./ม<sup>2</sup> ในเพศหญิงผู้สูงอายุจัดว่าผอม (ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 20 ก.ก./ม<sup>2</sup>) มีถึงร้อยละ 71.0 และมีแนวโน้มขาดสารอาหาร ในกลุ่มตัวอย่างแม่ชีวัยผู้ใหญ่หรือแม่ชีที่มีอายุ 30-59 ปี มีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 23.08 มีผลมาจากสตรีวัยนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญอาหาร การลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจนทำให้ไขมันในเลือดสูง โดยเฉพาะปริมาณของ cholesterol triglyceride และกรดไขมัน ฮอร์โมนเอสโตรเจนมีผลต่อกระบวนการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ระดับของฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลงทำให้การอัตราการเผาผลาญอาหารลดลง (Basal Metabolic Rate : BMR) ร่างกายใช้พลังงานน้อยลง ดังนั้นสตรีวัยนี้จึงมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น แม้ปริมาณการบริโภคอาหารไม่เปลี่ยนแปลงซึ่งทำให้เกิดการสะสม หากอายุมากขึ้นเข้าสู่วัยสูงอายุการทำงานในระบบต่าง ๆ ของร่างกายก็เกิดความเสื่อม จึงทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินและภาวะอ้วนขึ้นได้ ซึ่งภาวะอ้วนเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ยังพบว่าทำให้เกิดการเพิ่มความต้านทานต่ออินซูลินทำให้เกิดโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่นกัน (ศิริพร ฉัตรโพธิ์ทอง, 2537) ในแม่ชีวัยสูงอายุจำนวน 2 คน เป็นโรคอ้วน เป็นผลมาจากไขมันที่ถูกสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากกว่าปกติ ในวัยผู้สูงอายุความต้องการพลังงานจากอาหารลดลงและมีการสูญเสียฟัน ทำให้บริโภคอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้เกิดการรับประทานอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ส่วนในแม่ชีวัยสูงอายุ จำนวน 1 คน ซึ่งมีภาวะผอม เป็นผลมาจากการเสื่อมถอยของระบบทางเดินอาหาร ฟันไม่ดี เคี้ยวไม่สะดวก การย่อยและการดูดซึมลดลง ขาดผู้ดูแลเอาใจใส่เรื่องอาหาร ทำให้ได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2540)

จากการศึกษาพบว่า การบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ คือ เนื้อวัวติดมัน เนื้อวัวไม่ติดมันและเป็ด มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ดังแสดงในตาราง (ภาคผนวก ง) ในแม่ชีที่มีภาวะโภชนาการเกินจำนวน 2 รูป บริโภคเนื้อวัวติดมันและเนื้อวัวไม่ติดมัน จำนวน 5 รูป บริโภคเป็ด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการบริโภคอาหารประเภทดังกล่าวส่งผลให้แม่ชีมีภาวะโภชนาการเกิน เนื่องจากอาหารประเภทดังกล่าวเป็นอาหารที่มีไขมันสูง และยังมีปัจจัยอีกหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง เช่น ความสมคูลของการใช้



พลังงาน ในกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการเกิน และรับสารอาหารเข้าอาจไม่สมดุลกับการใช้พลังงาน กล่าวคือขาดการออกกำลังกาย หรือปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวนน้อย จึงไม่สามารถนำไปหาความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการได้อย่างชัดเจน ดังนั้นในการส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างแม่ซีมีภาวะโภชนาการที่ดี ควรส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างแม่ซีปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเอง เช่น ในกลุ่มแม่ซีที่มีภาวะโภชนาการเกินควรควบคุมน้ำหนักตัว อย่าให้อ้วน ลดการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารที่ปรุงจากกะทิ และพวกขนมหวานจัด เลือกบริโภคอาหารที่มีพลังงานต่ำ เช่น ผัก ผลไม้ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือให้ร่างกายเคลื่อนไหวตลอดเวลา ในกลุ่มแม่ซีที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ควรบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง และไม่ควรลดปริมาณโปรตีน ควรบริโภคเท่ากับคนปกติหรือมากกว่า เลือกกินเนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้ง และผัก ผลไม้ ให้มากขึ้นกว่าปกติ และควรมีการออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการปกติ ดังนั้นการบริโภคอาหารที่จะส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีควรบริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยบริโภคมีดละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเหมาะสมกับสภาพของร่างกาย

### ข้อเสนอแนะ

#### การนำผลการศึกษาไปใช้

1. ได้แนวทางในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของแม่ซี โดยการนำผลที่ได้จากการศึกษาภาวะโภชนาการของแม่ซีทั้งหมด 34 รูป แจกไปยังแม่ซีเป็นราย ๆ ว่ามีภาวะโภชนาการเป็นอย่างไรในแม่ซีที่มีภาวะโภชนาการปกติจะให้ความรู้ คำแนะนำ เช่น โภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อที่จะได้นำมาใช้ในชีวิตประจำวันให้เหมาะสมกับภาวะโภชนาการของตนเอง ส่วนในแม่ซีที่มีปัญหาภาวะโภชนาการเกินและต่ำกว่าเกณฑ์ควรต้องมีการปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคและมีวิธีการจัดอาหารที่เหมาะสมกับแม่ซีกลุ่มนี้
2. ศึกษาติดตามผลในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของแม่ซีในกรณีที่มีปัญหาภาวะโภชนาการ เช่น แม่ซีที่เป็นโรคอ้วนหรือมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์
3. ส่งเสริมความรู้การบริโภคอาหารในกรณีที่มีอาการอดอาหาร เนื่องจากข้อห้าม กฎระเบียบ ในการบริโภคอาหาร เมื่อสุขภาพเจ็บป่วยหรือในเวลาวิกฤต โดยการบริโภคอาหารอื่นทดแทน เพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี

### การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการให้ความรู้แก่แม่ชีโดยหาวิธีการที่จะทำให้ภาวะโภชนาการของแม่ชีดีขึ้น เช่น การให้ความรู้ทางด้าน โภชนาการ การออกกำลังกาย การนั่งวิปัสณากรรมฐานและการบริโภคอาหาร
2. ควรศึกษาแบบเจาะลึกถึงปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของแม่ชีวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ภาวะโภชนาการเกิน และเป็นโรคอ้วน พร้อมหาวิธีการป้องกัน