

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey study) ในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือนในชุมชนพัฒนาผู้เต้า ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ประชากรกลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) จากสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 45-55 ปีที่อาศัยอยู่ในชุมชนพัฒนาผู้เต้า จำนวน 93 คน โดยยินยอมให้ความร่วมมือในการศึกษา ทั้งนี้จากการเก็บข้อมูลระหว่างวัน 4 ถึง 11 เมษายน พ.ศ. 2545 สามารถเก็บข้อมูลได้ทั้งสิ้น 82 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสัมภาษณ์และการสังเกตที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเองโดยการดัดแปลงจากแนวคิดพฤติกรรมการบริโภคของ Sanjur (1982) ร่วมกับค้นคว้าจากตำรา บทความ งานวิจัย และเอกสารอื่นๆที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 3 ตอน คือ ข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือน และ แบบสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบบสัมภาษณ์ได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน หลังจากปรับปรุงแก้ไขได้นำไปทดลองใช้กับสตรีวัยหมดประจำเดือนที่อาศัยอยู่ในชุมชนวัดสวนดอก จำนวน 30 คน แล้วนำไปหาความเชื่อมั่นของของเครื่องมือโดยใช้การคำนวณสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbachs alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น .87

ผู้ศึกษาได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองร่วมกับผู้ช่วยเก็บข้อมูลซึ่งเป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 2 คน และเป็นบัณฑิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 2 คน แล้วนำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ ข้อมูลทั่วไปแจกแจงความถี่ คำนวณค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร กำหนดค่าคะแนนพฤติกรรมแล้ว วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลการสังเกต วิเคราะห์เชิงเนื้อหา

สรุป

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 45-49 ปี ร้อยละ 73.17 อายุเฉลี่ย 48.06 ปี มีสถานภาพสมรส คู่ ร้อยละ 80.48 ศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนต้น(ป.1-ป.4) ร้อยละ 37.81 ประกอบอาชีพค้าขาย ร้อยละ 51.22 รายได้ของตนเองเฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 3,001-6,000 บาท ร้อยละ 65.85 ส่วนรายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 3,001-6,000 บาท ร้อยละ 37.81 อยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 42.68

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.1 นิสัยการบริโภคอาหาร กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 5 หมู่ และน้ำ โดยรวมอยู่ในระดับ ดี โดยอาหารประเภท เนื้อเป็ด น้ำมันข้าวโพด น้ำมันงา น้ำมันรำข้าว และน้ำมันดอกทานตะวัน อยู่ในระดับ ต้องปรับปรุง ส่วนอาหารประเภท ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ข้าวกล้อง ผักโขม แครอท ถั่วลิสง ถั่วประดง แดงโม แดงไทย อยู่ในระดับ พอใช้ และจากการสังเกตพบว่าอาหารที่กลุ่มตัวอย่างรับประทานมีความแตกต่างกัน เช่น ผัก ต้ม ฝรั่ง ตาบสุก ยำ แอง นึ่ง รับประทาน ผักสด น้ำเต้าหู้ ส่วนใหญ่จะรับประทานข้าวเหนียว และน้ำมันถั่วเหลือง ส่วนระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่กลุ่มตัวอย่างรับประทานโดยรวมจะอยู่ในระดับ พอใช้ โดยอาหารประเภท ยำ ต้ม ฝรั่ง และตาบดิบ อยู่ในระดับดี รองลงมาคือ อาหารประเภท ทอด ผัก นึ่ง ยำ อยู่ในระดับ พอใช้ และอาหารประเภท ตุ่น อบ อยู่ในระดับ ต้องปรับปรุง

กลุ่มตัวอย่างเชื่อว่า หน่อไม้ทำให้ปวดข้อ ปวดกระดูก มากที่สุดร้อยละ 34.14 รองลงมาเชื่อว่าสามารถกินอาหารได้ทุกอย่างโดยไม่เป็นอะไรร้อยละ 21.95 ควรดื่มนมเสริมแคลเซียมบำรุงร่างกาย และ ควรกินปลาเล็กปลาน้อยเพื่อเสริม มีเพียงร้อยละ 9.75 และ 3.65 ตามลำดับ

2.2 การเลือกอาหาร ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจะเลือกซื้อด้วยตัวเองร้อยละ 91.46 และหากไม่ได้ไปเลือกซื้ออาหารด้วยตัวเองจะบอกหลักการเลือกซื้ออาหารแก่ผู้ที่ไม่ไปเลือกซื้อแทนร้อยละ 78.05 กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร 5 หมู่ โดยรวม อยู่ในระดับ ดี โดยการเลือกซื้อ ไข่ โดยการส่องไข่กับอากาศดูไข่แดงอยู่ตรงกลาง และการเขย่าฟังเสียงโดยไข่จะต้องไม่มีเสียงดัง อยู่ในระดับ ต้องปรับปรุง ส่วนการเลือกซื้อ ถั่วโดยการดมกลิ่นว่ามีกลิ่นหืนหรือไม่ การเลือกซื้อข้าวกล้องและข้าวขัดขาวเพื่อบริโภค อยู่ในระดับ พอใช้ และจากการสังเกตพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างในการเลือกซื้ออาหารเช่น จะเลือกซื้ออาหารสดจากห้างสรรพสินค้า โดยผักที่เลือกซื้อจะเป็นผักปลอดสารพิษ ไข่ไก่เป็นกล่องๆ ข้าวสารขัดขาว ส่วนใหญ่จะเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากตลาดสดที่อยู่ใกล้ชุมชน เช่น ตลาดธานีรินทร์ ตลาดข้างเผือก

2.3 การเตรียมอาหาร กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมการเตรียมอาหารเพื่อบริโภคโดยรวมอยู่ในระดับ ดี โดย การล้างเนื้อสัตว์ทั้งก่อนก่อนนำไปปรุงอยู่ในระดับ ดีมาก การล้างเนื้อสัตว์โดยแช่น้ำทิ้งไว้สักครู่ การหันผักเป็นชิ้นเล็กๆก่อนล้าง อยู่ในระดับ ดี การชားข้าวมากกว่า 1 ครั้งก่อนหุง อยู่ในระดับ พอใช้ จากการสังเกตพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมอาหารเพื่อบริโภคแตกต่างกัน เช่น มีการชားข้าว 1-2 ครั้ง ล้างผักทั้งหัวแล้วค่อยปอกเปลือกและหัน ส่วนผักใบจะเด็ดเป็นใบๆ แช่น้ำในกะละมัง

2.4 การประกอบอาหาร กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมการประกอบอาหารเพื่อบริโภคโดยรวมอยู่ในระดับ ดี โดย การใช้น้ำมันใหม่ทุกครั้งเวลาทอด/ผัด การหันเนื้อสัตว์เป็นชิ้นเล็กๆก่อนย่าง การย่าง/ปิ้งเนื้อสัตว์จนสุกเกรียม และการต้มน้ำให้เดือดแล้วจึงค่อยใส่ผัก เนื้อสัตว์ ลงไป อยู่ในระดับ ดีมาก ส่วนการอบเนื้อสัตว์โดยใช้เนื้อชิ้นใหญ่ อยู่ในระดับ พอใช้ จากการสังเกตพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการประกอบอาหารเพื่อบริโภคแตกต่างกัน เช่น การตั้งกะทะโดยไม่รอให้เกิดควัน ใช้น้ำมันใหม่จากขวด การต้มจะรอให้น้ำเดือดก่อนจึงใส่อาหารลงไป มีการปิ้ง และย่าง ส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาหารเองแต่จะซื้ออาหารปรุงสำเร็จ

2.5 การเก็บอาหาร กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมการเก็บอาหารก่อนปรุง 5 หมู่ และอาหารที่เหลือจากการรับประทานแต่ละมื้อ อยู่ในระดับ ดี โดย การใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดเปลือกไข่ อยู่ในระดับต้องปรับปรุงส่วนการเก็บเนื้อสัตว์โดยหันเป็นชิ้นเล็กเก็บในตู้เย็น การเก็บผักและผลไม้เข้าตู้เย็นทันทีที่ซื้อมา การเก็บน้ำมันที่ใช้น้ำแล้ว และการเก็บอาหารที่เหลือจากการรับประทานแต่ละมื้อไว้ในตู้กับข้าว และวางบนโต๊ะกับข้าวปิดฝาไว้ อยู่ในระดับพอใช้ จากการสังเกตพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการเก็บอาหารเหลือและเก็บเนื้อหมูเป็นก้อนใหญ่ ไข่ ผักสด ไว้ในตู้เย็น นอกนั้นมีความหลากหลายในการเก็บอาหารเช่น เก็บนมกล่อง อาหารเหลือ ผลไม้ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไว้ในตู้เย็น เก็บไข่ พริกแห้ง ถั่วเน่าแผ่น ปลาแห้ง และอาหารเหลือ ไว้ในตู้กับข้าว โดยบางบ้านจะไม่มีของสดเก็บไว้เลย

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ได้อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาดังต่อไปนี้

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 5 หมู่ และน้ำ โดยรวม อยู่ในระดับ ดี ทั้งนี้เนื่องจากการบริโภคอาหารแต่ละหมู่ของกลุ่มตัวอย่างได้มีการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายในแต่ละชนิด เช่น การบริโภค เนื้อปลา ปลาที่กินได้ทั้งกระดูก เต้าหู้ เต้าเจี้ยว นมถั่วเหลือง กระดาษ ฟักทอง มะเขือเทศ ผักกาดขาว ผรั่ง ส้ม มะละกอสุก มะม่วง อยู่ในระดับ ดี การบริโภค นมสด

น้ำมันถั่วเหลือง และคิมฉ่ายวันละ 6-8 แก้ว อยู่ในระดับดีมาก (ตารางที่ 1 และ 3 ภาคผนวก ข) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้อาศัยเป็นชุมชนเมืองซึ่งมีความสะดวกในการเลือกซื้ออาหารเพื่อมาบริโภค ประกอบกับมีโอกาสได้รับข่าวสารด้านสุขภาพได้จากสื่อหลายทาง เช่น ทางโทรทัศน์ วิทยุ เสียงตามสายในชุมชน แต่พบว่ายังมีอาหารบางชนิดที่กลุ่มตัวอย่างควรได้รับการส่งเสริมให้บริโภคเพิ่มขึ้นเช่นข้าวกล้อง ซึ่งมีระดับการบริโภค พอใช้ และควรลดการบริโภคข้าวเหนียวเพราะมีระดับการบริโภคพอใช้(ตารางที่ 2 ภาคผนวก ข) ซึ่งสอดคล้องกับการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พบว่าส่วนใหญ่สตรีวัยหมดประจำเดือนบริโภคข้าวเหนียว ชนิดของอาหารที่บริโภคเป็นอาหารแบบไทยเช่น ผัดกระเพรา ลาบสุก ไข่พะโล้ ข้าวผัดไข่ ต้มจืดหัวไชเท้า และสอดคล้องกับการศึกษาของ สมลักษ์มี นิมสกุลและคณะ(2543)ที่พบว่า หญิงวัยเจริญพันธุ์ในชนบทในจังหวัดเชียงใหม่ ยังคงมีรูปแบบการบริโภคอาหารแบบท้องถิ่นพื้นเมืองคือบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก

การบริโภคปลาที่กินได้ทั้งกระดูก etail etail นมถั่วเหลือง นมสด ค่ะน้ำ (ตารางที่ 1 และ 3 ภาคผนวก ข) ของกลุ่มตัวอย่างเป็นการช่วยบำรุงกระดูกหรือลดอุบัติการณ์ของโรคกระดูกพรุนเพราะเป็นอาหารที่มีแคลเซียมสูง(วิมล สุขศรีและอรพรรณ มาตังคสมบัติ,2537)โดยเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนจะเกิดการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญแคลเซียมและฟอสฟอรัส(วราภรณ์ จันทร์วงศ์,2541)ทำให้ความหนาแน่นของเนื้อกระดูกของสตรีในวัยหมดประจำเดือนเริ่มลดลง(ชลอศรีแดงเปี่ยมและ ชเนนทร์ วนาภิรักษ์,2542) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Lyndsay,R. ที่พบว่าหลังจากหมดประจำเดือนไปนานๆ 10-15 ปี ขึ้นไปสตรีบางรายอาจมีปัญหาสุขภาพซึ่งเป็นผลของการขาดฮอร์โมน ได้แก่ ภาวะกระดูกพรุน แต่ภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดกับทุกคนมีปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวกับการเกิดกระดูกเปราะบาง หักง่าย ได้แก่ ผู้ที่หมดประจำเดือนก่อนวัย ขาดการบริโภคอาหารแคลเซียม สูบบุหรี่จัด คีมีเหล้า คีมีกาแฟ ขาดการออกกำลังกาย และกรรมพันธุ์ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริพร สุวรรณกิติและคณะ (2541) ที่พบว่าในการป้องกันภาวะกระดูกโปรงบางสามารถทำได้ตั้งแต่วัยก่อนหมดประจำเดือนโดยการบริโภคอาหารที่มีปริมาณแคลเซียมเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เช่น ข้าวกล้อง etail งาดำ ปลาเล็กปลาน้อย ถั่ว นอกจากนี้สตรีในวัยหมดประจำเดือนยังมีลักษณะอาการของผิวหนังและเยื่อเมือกเสื่อมสภาพ(หะทัย เทพพิสัยและ อรุษา เทพพิสัย,2539) การบริโภคฟักทอง และมะละกอสุก (ตารางที่ 1 และ 3 ภาคผนวก ข)ของกลุ่มตัวอย่างสามารถช่วยบรรเทาอาการที่เกิดดังกล่าวได้เนื่องจากอาหารดังกล่าวเป็นแหล่งของ วิตามินเอ (วิมล สุขศรีและอรพรรณ มาตังคสมบัติ,2537) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วรลักษณ์ คงหนูและประเวศ บุญเลี้ยง ที่พบว่า การบริโภคอาหารหลักประจำวัน จำพวก นมเปรี้ยว โยเกิร์ต etail ข้าวกล้อง ไข่ ส้มเขียวหวาน สับปะรด ชมพู่มะละกอสุก ถั่วกวน จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดอาการร้อนวูบวาบ เหน็บชา และผิวหนังแห้งได้

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ชอบของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ เนื่องจากการบริโภคอาหารประเภท ทอด ผัก นึ่งและยำ อยู่ในระดับ พอใช้ ประเภท ตุ่นและอบ อยู่ในระดับ ต้องปรับปรุง นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังเชื่อว่าหน่อไม้ทำให้ปวดข้อ ปวดกระดูกมากที่สุด ร้อยละ 34.14 รองลงมา เชื่อว่าสามารถกินอาหารได้ทุกอย่างไม่เป็นอะไร ร้อยละ 21.95 ควรดื่มนมเสริมแคลเซียมบำรุงร่างกายและควรกินปลาเล็กปลาน้อยเพื่อเสริมแคลเซียมน้อยมากร้อยละ 9.75 และ 3.65 ตามลำดับ(ตารางที่ 4.4)ซึ่งอาจเพราะกลุ่มตัวอย่างได้รับการบอกต่อกันมาว่าหน่อไม้ทำให้ปวดกระดูก

กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้ออาหาร การเตรียมอาหาร การประกอบอาหาร และการเก็บอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับ ดี ทั้งนี้เนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างอาจได้รับความรู้จากคนรุ่นก่อน จากประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองและจากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือ วิทยุ โทรทัศน์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พัชรี ยุติธรรม (2539) ที่พบว่า ผู้ที่มีอิทธิพลสำคัญที่สุดในการถ่ายทอดการบริโภคอาหาร การเลือกอาหาร การประกอบอาหาร คือสมาชิกในครอบครัว ในการเลือกซื้ออาหารส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจะเป็นผู้ที่ไปเลือกซื้ออาหารด้วยตัวเอง ร้อยละ 91.46(ตารางที่ 4.5)และหากไม่ได้ไปเลือกซื้ออาหารด้วยตัวเองก็จะบอกหลักการเลือกซื้ออาหารแก่ผู้ที่ไปเลือกซื้ออาหารแทนร้อยละ 78.05(ตารางที่ 4.5)จากการสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคจะพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาหารเองแต่จะเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากตลาดที่อยู่ใกล้ชุมชน ทั้งนี้เนื่องจากส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีอาชีพค้าขายมากเกินครึ่งร้อยละ 51.22 (ตารางที่ 4.1) การเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจึงเป็นทางที่สะดวกและประหยัดกว่าเลือกซื้ออาหารสดเพื่อมาประกอบอาหารเองซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พัชรี ยุติธรรม (2539) ที่พบว่า ปัจจุบันวิถีชีวิตชาวชนบทภาคเหนือที่อยู่ใกล้เมืองมีการเปลี่ยนแปลง มีการทำงานแข่งกับเวลามากขึ้นพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารครอบครัวเดี่ยวในชนบทนิยมรับประทานอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ส่วนในการเตรียมอาหารโดยการซาวข้าวมากกว่า 1 ครั้งก่อนหุงของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับ พอใช้(ตารางที่ 13 ภาคผนวก ข) ซึ่งการซาวข้าวหลายครั้งจะสูญเสียวิตามินบี 1 มากขึ้น การซาวข้าว 1 ครั้งเสียวิตามินบี 1 ร้อยละ 25 ซาวข้าว 3 ครั้งเสียวิตามินบี 1 ร้อยละ 55 (สิริพันธุ์ จุลรังคะ, 2542)และในการเก็บอาหารก่อนปรุง การหั่นเนื้อเป็นชิ้นเล็กๆเก็บในตู้เย็นช่องแข็ง การเก็บผักและผลไม้ทันทีที่ซื้อมา และการเก็บน้ำมันที่ใช้แล้วไว้ใช้ อยู่ในระดับ พอใช้(ตารางที่ 15 17 18 19 ภาคผนวก ข) ทั้งนี้อาจปฏิบัติเพราะความประหยัด และความสะดวก ซึ่งสอดคล้องกับการสังเกตที่พบว่าส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจะเก็บเนื้อหมูทั้งก้อนไม่หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ส่วนอาหารที่เหลือจากการรับประทานแต่ละมื้อ การไม่เก็บอาหาร อยู่ในระดับ ดี (ตารางที่ 20 ภาคผนวก ข) ทั้งนี้เนื่องจากส่วนใหญ่จะเลือกซื้ออาหารสำเร็จมาบริโภคเป็นมื้อๆจึงไม่ค่อยมีการเก็บอาหารที่เหลือจากการรับประทานแต่ละมื้อ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการสังเกตที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเก็บอาหารที่เหลือจากการรับประทานไว้

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบด้วยนิสิตการบริโภคอาหาร การเลือกอาหาร การเตรียมอาหาร การประกอบอาหาร และการเก็บอาหาร โดยภาพรวมแล้วอยู่ในระดับดี แต่ยังมีพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารบางอย่างที่ควรส่งเสริมแก่กลุ่มตัวอย่าง เช่น การส่งเสริมให้รับประทานข้าวกล้อง รับประทานอาหารที่ใช้ไขมันในการประกอบอาหารน้อย เช่น การนึ่ง การต้ม การอบ การตุ๋น ให้มากขึ้น ส่วนอาหารประเภททอดและผัดควรลดการรับประทานให้น้อยลง และ ควรล้างผัก ผลไม้ให้สะอาดก่อนเก็บเข้าสู่ตู้เย็น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการศึกษาไปใช้

1. หน่วยงานสาธารณสุขในชุมชนควรจัดกิจกรรมเพื่อเผยแพร่ความรู้ ด้านโภชนาการและการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมแก่สตรีวัยหมดประจำเดือน เช่น ควรรับประทานข้าวกล้อง ผัก ผลไม้เป็นประจำ ใช้น้ำมันที่สกัดจากพืช เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ปลอดภัย และควรปรุงอาหารเองโดยการอบ ตุ๋น เป็นต้น
2. หน่วยงานสาธารณสุขในชุมชนควรนำเสนอข่าวสาร และความรู้ ด้านโภชนาการ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เหมาะสมแก่สตรีวัยหมดประจำเดือนอย่างสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาการประเมินอาหารที่รับประทานภายใน 1 วัน (24 - hour recall) ของสตรีวัยหมดประจำเดือน
2. ศึกษาเชิงคุณภาพพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือน
3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน
4. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือน
5. ศึกษาทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือน