

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ภาวะ โภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ  
บ้านหัวฝาย ตำบลแม่หอพระ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อผู้เขียน นายนิรันดร์ ตาน้อย

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร. สุกัญญา	ลินพิศาล	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์กรรณิการ์	พงษ์สนธิ	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร. บุญส่ง	นิลแก้ว	กรรมการ

#### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะ โภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ บ้านหัวฝาย ตำบลแม่หอพระ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 52 คน โดยคัดเลือกจากผู้สูงอายุชาวไทยทั้งเพศชายและเพศหญิงทุกคน ที่ไม่มีโรคประจำตัวและไม่มีความคิดเห็นในการยื่นและการกางแขน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง 27 คนและเพศชาย 25 คน มีอายุเฉลี่ย 68.10 ปี อยู่ในช่วงอายุ 60-74 ปีร้อยละ 82.69 และส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา ไม่มีอาชีพ อาศัยอยู่กับคู่สมรส บุตร หลานและญาติ มีรายได้เฉลี่ย 1,200 บาทต่อเดือน

กลุ่มตัวอย่างมีภาวะ โภชนาการ โดยค่าดัชนีมวลกายจากการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูง มาตรฐานร้อยละ 59.61 ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 30.78 ภาวะโภชนาการเกิน มาตรฐานร้อยละ 9.61 และมีภาวะโภชนาการ โดยค่าดัชนีมวลกายจากการชั่งน้ำหนักและการวัด ความยาวช่วงแขนมาตรฐานร้อยละ 57.69 ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 34.62 ภาวะ โภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 7.69 และความสัมพันธ์ค่าดัชนีมวลกายจากการชั่งน้ำหนักและ การวัดส่วนสูงกับค่าดัชนีมวลกายจากการชั่งน้ำหนักและการวัดความยาวช่วงแขน มีความสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .988$ )

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดังนี้ ส่วนใหญ่รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 98.08 และทุกคนรับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อ รับประทานอาหารว่างวันละหนึ่ง มื้อหรือสองมื้อร้อยละ 80.77 คิมน้ำมากกว่า 5 แก้วต่อวันร้อยละ 84.61 และส่วนใหญ่รับประทาน อาหารเหมือนคนอื่น ๆ ในครอบครัวร้อยละ 92.31 ปรุงอาหารเองร้อยละ 48.08 จัดซื้ออาหารด้วยตัว

เองร้อยละ 42.31 แหล่งที่มาของอาหารมาจากร้านขายของชำในหมู่บ้านร้อยละ 86.53 ส่วนใหญ่ การเตรียมอาหารมีการทำความสะอาดก่อนนำไปประกอบอาหารทุกครั้งร้อยละ 94.23 ทุกคน ประกอบอาหารด้วยวิธีการต้มมากที่สุด รสชาติอาหารชอบรสกลมกล่อมร้อยละ 42.31 ส่วนใหญ่ เก็บอาหารไว้ที่มีขีดร้อยละ 90.39 และส่วนมากมีระดับพฤติกรรมการเลือกบริโภคชนิดอาหาร หมวดคาร์โบไฮเดรต หมวดโปรตีนจากสัตว์ หมวดโปรตีนจากพืช หมวดนมและผลิตภัณฑ์จากนม หมวดผัก หมวดน้ำพริก และหมวดเครื่องปรุงรส อยู่ในระดับไม่เหมาะสม หมวดขนมหวาน หมวด น้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร หมวดผลไม้ และหมวดเครื่องคั้นอยู่ในระดับเหมาะสม และมีพฤติกรรมการ บริโภคหมวดอาหารเสริมอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

<b>Independent Study Title</b>	Nutritional Status and Food Consumption Behavior of the Elderly at Hua Fai Village, Mae Ho Phra Sub – district, Mae Taeng District , Chiang Mai Province		
<b>Author</b>	Mr. Nirun Tanoi		
<b>Master of Science</b>	Nutrition Education		
<b>Examining Committee</b>	Lect. Dr. Sukanya	Linpisarn	Chairman
	Assoc. Prof. Kannikar	Pongsanit	Member
	Assoc. Prof. Dr. Boonsong	Nilkeaw	Member

### ABSTRACT

The purpose of this study was to evaluate the nutritional status and food consumption behavior at Hua Fai Village, Mae Ho Phra Sub-district, Mae Taeng District, Chiang Mai Province. Fifty two Thai elderly both males and females with no underlying disease, abnormality of stand up straight and stretch out both arms were recruited in the study.

The results revealed that, subjects recruitment were 25 males and 27 females, with an average aged 68.10 years old and 82.69 % were in the age ranged 60-74 years. The majority of the subjects attended primary school, no career and stayed with either their spouses, children, grandchildren and relatives. An average income was 1,200 baht per month. The nutritional status based on Body Mass Index by measuring weight and height was as followed; normal 59.61%, under nutrition 30.78% and over nutrition 9.61%. The nutritional status based on Body Mass Index by measuring weight and armspan was as followed; normal 57.69%, under nutrition 34.62% and over nutrition 7.69%. There was a significant correlation between Body Mass Index by weight and height and Body Mass Index by weight and armspan ( $P = .01, r = .988$ ).

Food consumption behavior was as followed; 98.08% of the subjects had 3 meals and all had 3 principle meals, 80.77% had one dessert or two and 84.61% had 5 glasses of water or more per day. The majority of the subjects (92.31%) ate the same food as their family, 48.08% cooked their own food and 42.31% brought food by themselves and most of them (86.53%) obtained food from grocery's stores in their communities, 94.23% cleaned raw food prior to cooking. All subjects

used boiling method for cooking and preferred moderate taste (42.31%). Most of them (90.39%) kept food in entirely covered. Food consumption behavior in various categories were evaluated by grading most appropriated, appropriated and inappropriated. It was found that food consumption behavior was inappropriated in carbohydrate, protein from animal, protein from plant, milk and milk products, vegetables, chili paste and food seasoning categories. Where as dessert, cooking oil, fruits and beverage were appropriated. The most appropriated categories were dietary supplement. These was no significant relationship between nutritional status and food consumption behavior.