

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการฉันทาอาหารของพระสังฆาธิการที่ศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มประชากรคือพระนิสิตที่มาศึกษาในภาคเรียนพิเศษเฉพาะพระสังฆาธิการ โดยเรียนเดือนละสองสัปดาห์ (เรียนสัปดาห์เว้นสัปดาห์) สาขาวิชาเอกพระพุทธศาสนา (กศ.พส.) ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 3 ในปีการศึกษา 2544 จำนวน 71 รูป โดยมีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป สามารถยื่นตัวตรงได้ตามปกติ และยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามรวมทั้งชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงพระสังฆาธิการจำนวน 71 รูป ระยะเวลาที่ทำการศึกษาระหว่างวันที่ 1-10 มีนาคม 2545

พฤติกรรมการฉันทาอาหารของกลุ่มประชากรที่ทำการศึกษาโดยทั่วไปจะฉันทาอาหารในวัดที่ประจำอยู่ สำหรับในวันที่มาเรียนที่มหาวิทยาลัยบางส่วนนำอาหารที่ได้จากการบิณฑบาต หรือจากญาติโยมศรัทธานำมาถวายมาฉันทาที่มหาวิทยาลัย บางส่วนซื้ออาหารฉันทาเองจากร้านจำหน่ายอาหารภายในมหาวิทยาลัย และร้านที่อยู่บริเวณใกล้เคียง ดังนั้นข้อมูลด้านพฤติกรรมการฉันทาอาหารที่ได้จึงเป็นพฤติกรรมโดยรวมทั้งพฤติกรรมการฉันทาอาหารที่วัดและพฤติกรรมการฉันทาอาหารที่มหาวิทยาลัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม และแบบประเมินภาวะโภชนาการ โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 คือ ข้อมูลทั่วไปของพระสังฆาธิการ ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมการฉันทาอาหารของพระสังฆาธิการ ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านความถี่ในการฉันทาอาหารของพระสังฆาธิการ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยวิธีทำซ้ำ (test-retest) และหาความเชื่อมั่นโดยวิธี สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96

แบบประเมินภาวะโภชนาการ หาความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ โดยการตั้งเครื่องชั่งก่อนการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงโดยใช้น้ำหนัก 5 กิโลกรัม และ 10 กิโลกรัม เป็นมาตรฐานในการตั้ง และมีการตั้งเครื่องชั่งหลังจากชั่งน้ำหนักไป

แล้ว 10 คน การหาสัมประสิทธิ์ความแปรปรวนของการชั่งน้ำหนักได้เท่ากับ 0.63% การหาสัมประสิทธิ์ความแปรปรวนของการวัดส่วนสูงได้เท่ากับ 0.11% และการหาสัมประสิทธิ์ความแปรปรวนของค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 1.84%

การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของกลุ่มประชากร ทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงสูงโดยผู้ช่วยวิจัยชายที่ผ่านการฝึกการใช้เครื่องชั่งมาแล้ว ขณะชั่งน้ำหนักกลุ่มประชากรห่มดองซึ่งเครื่องนุ่งห่มในการห่มดองประกอบด้วย จีวร สบง อังสะ ผ้ารัดอก และผ้าปะคด น้ำหนักโดยรวมของเครื่องนุ่งห่มโดยเฉลี่ยเท่ากับ 0.85 กิโลกรัมรวมเป็นผลของน้ำหนักที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการครั้งนี้ ในส่วนของการวัดส่วนสูง กลุ่มประชากรยืนตัวตรง สายตามองตรงไปข้างหน้า สันเท้าชิดกับเครื่องวัด ไม่สวมรองเท้า

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window version 10 หาค่า ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และหาความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบคอนติเจนซี (The Contingency Coefficient หรือ C) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และแปลความหมายโดยตามเกณฑ์ของโรเบิร์ต บี เบอร์น (Burns, 1998)

5.1 สรุปผล

5.1.1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากร

กลุ่มประชากรทั้งหมดคือ พระสงฆ์ฆาติการ จำนวน 71 รูป มีอายุระหว่าง 20-59 ปี จำนวน 70 รูป คิดเป็นร้อยละ 98.59 อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 1 รูป คิดเป็นร้อยละ 1.41 อายุเฉลี่ย 36.34 ปี จำนวนพรรษาที่บวระหว่าง 10-19 พรรษา คิดเป็นร้อยละ 45.07 รองลงมาคือ 20-29 พรรษา คิดเป็นร้อยละ 25.35 จำนวนพรรษาเฉลี่ย 15.96 พรรษา สถานภาพในวัดปัจจุบันเป็นเจ้าอาวาส คิดเป็นร้อยละ 67.61 เป็นรองเจ้าอาวาส คิดเป็นร้อยละ 19.72 การศึกษาสูงสุดทางธรรม จบนักธรรมชั้นตรี ชั้นโท หรือชั้นเอก คิดเป็นร้อยละ 76.06 และกลุ่มประชากรทั้งหมดจบมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มประชากรส่วนใหญ่รับกิจนิมนต์สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และเดือนละ 1-2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 33.80 และมีรายได้น้อยกว่าเดือนละ 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 25.35 รายได้เดือนละ 1,001-2,000 บาท และ รายได้เดือนละ 2,001-3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 23.94 กิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำในแต่ละวัน กิจกรรมประเภทใช้พลังงานปานกลาง คือการเดินทางไปรับกิจนิมนต์นอกวัดโดยรถยนต์ คิดเป็นร้อยละ 94.37 กิจกรรมที่ใช้เวลาในปฏิบัตินานที่สุด คือการเดินทางเพื่อไปเรียนหนังสือโดยรถโดยสารใช้เวลาเฉลี่ย 70.86 นาที กิจกรรมประเภทใช้

พลังงานน้อย คือการพูดคุยกับพระภิกษุในวัดและสร้งน้ำ คิดเป็นร้อยละ 100 กิจกรรมที่ใช้เวลาปฏิบัติมากที่สุด คือ การเรียนหนังสือใช้เวลาเฉลี่ย 362.51 นาที กลุ่มประชากรร้อยละ 78.87 ไม่สูบบุหรี่

ในด้านสุขภาพ พบว่า รอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมากลุ่มประชากรร้อยละ 59.15 ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ กลุ่มประชากรร้อยละ 66.20 ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีปัญหาในการขับถ่าย อุจจาระ และปัสสาวะ คิดเป็นร้อยละ 91.55 และ 84.51 ตามลำดับ กลุ่มประชากรร้อยละ 38.03 ไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี ตรวจสุขภาพปีละหนึ่งครั้ง คิดเป็นร้อยละ 28.17 สถานพยาบาลที่เข้ารับการรักษาตัวเมื่อเจ็บป่วย คือโรงพยาบาลเอกชน คิดเป็นร้อยละ 26.76 โรงพยาบาลของรัฐ คิดเป็นร้อยละ 22.54 กลุ่มประชากรใช้เวลาในการจำวัดกลางคืนวันละ 6-8 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 56.34 และร้อยละ 42.25 ใช้เวลาน้อยกว่าวันละ 6 ชั่วโมง กลุ่มประชากรเคยออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 63.38 โดยออกกำลังกายน้อยกว่าสัปดาห์ละสองวัน คิดเป็นร้อยละ 25.35 ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาที คิดเป็นร้อยละ 36.62

5.1.2 ภาวะโภชนาการของกลุ่มประชากร

ภาวะโภชนาการของกลุ่มประชากร พบว่า กลุ่มประชากรจำนวน 38 รูป มีภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 53.52 มีภาวะโภชนาการปกติ จำนวน 32 รูป คิดเป็นร้อยละ 45.07 และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ จำนวน 1 รูป คิดเป็นร้อยละ 1.41 กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน มีภาวะโภชนาการเกินระดับ 1 ร้อยละ 38.03 ภาวะโภชนาการเกินระดับ 2 ร้อยละ 12.68 และภาวะโภชนาการเกินระดับ 3 ร้อยละ 2.82 กลุ่มภาวะโภชนาการเกินมีผู้ที่เป็นโรคอ้วน คือมีค่าดัชนีมวลกาย (body mass index [BMI]) มากกว่า 30 กิโลกรัม / เมตร² จำนวน 11 รูป คิดเป็นร้อยละ 15.50

5.1.3 พฤติกรรมการฉันภัตตาหาร

1) แบบแผนการฉันภัตตาหารของกลุ่มประชากร

การฉันภัตตาหารของกลุ่มประชากร โดยอาหารส่วนใหญ่ได้มาจากญาติโยม ศรัทธา นำมาถวาย คิดเป็นร้อยละ 54.93 จากการบิณฑบาต คิดเป็นร้อยละ 30.99 การฉันอาหารจะฉันร่วมกับผู้อื่น คิดเป็นร้อยละ 80.28 การฉันภัตตาหารมือเช้า ฉันเป็นบางวัน คิดเป็นร้อยละ 50.70 ฉันทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 36.62 การฉันภัตตาหารมือเพล ฉันทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 91.55 การฉันอาหารว่างมือเช้า อาหารว่าง(น้ำปานะ)หลังมือเพล และอาหารว่าง(น้ำปานะ)มือเย็น จะฉันเป็นบางวัน คิดเป็น

ร้อยละ 50.70, 60.56 และ 50.70 ตามลำดับ ปริมาณนี้ แปล่าที่ดื่มต่อวัน ร้อยละ 29.58 ดื่มวันละ 5-6 แก้ว ร้อยละ 26.76 ดื่มวันละ 7-8 แก้ว กลุ่มประชากรร้อยละ 70.42 เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสม แหล่งข้อมูลได้จากสื่อต่างๆ / วิทยุ / โทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 36.62 จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข / แพทย์ / พยาบาล / เจ้าหน้าที่อนามัย คิดเป็นร้อยละ 26.76 กลุ่มประชากรร้อยละ 87.32 มีความพอใจในอาหารที่ฉันเป็นประจำ ในสภาวะร่างกายปกติ หรือเจ็บป่วย กลุ่มประชากรร้อยละ 63.38 ไม่หลีกเลี่ยงการฉันอาหารบางชนิด ร้อยละ 36.62 จะหลีกเลี่ยงการฉันอาหารบางชนิด ได้แก่ น้ำอัดลม กาแฟ อาหารรสหวาน อาหารมันๆ หน่อไม้ เครื่องดื่มบำรุงกำลัง อาหารหมักดอง อาหารเสริมต่างๆ และไข่มดแดง สาเหตุที่หลีกเลี่ยงการฉันอาหารดังกล่าว เนื่องจากไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เกิดอาการปวดศีรษะ กลัวอ้วน ทำให้ปวดตามข้อ ไม่ดีต่อสุขภาพ และทำให้เกิดอาการแพ้

ด้านสุขนิสัยในการฉันภัตตาหารของกลุ่มประชากร ส่วนใหญ่ฉันอาหารตรงเวลา ทั้งสองมือเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 52.11 ล้างมือก่อนฉันภัตตาหาร คิดเป็นร้อยละ 74.65 เลือกฉันภัตตาหารตามความชอบเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 64.79 เลือกฉันภัตตาหารโดยพิจารณาถึงคุณค่าของอาหารเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 46.48 ฉันภัตตาหารอย่างรีบเร่งเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 78.87 พุดคุยระหว่างการฉันภัตตาหารเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 76.06 ใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อฉันร่วมกับผู้อื่น คิดเป็นร้อยละ 64.79 ฉันภัตตาหารในปริมาณที่พอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป คิดเป็นร้อยละ 54.93 ฉันอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 59.15 ฉันอาหารประเภทสุกๆ ดิบๆ เช่น แหนม ลาบ กู๋ เป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 74.65 ในระหว่างที่ฉันไม่ดื่ม น้ำสลับกับการฉันภัตตาหาร คิดเป็นร้อยละ 42.25 ไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง คิดเป็นร้อยละ 77.46 หลีกเลี่ยงการฉันอาหารจุบจิบไม่เป็นเวลาเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 47.89 หลังจากฉันภัตตาหารแล้วบ้วนปาก หรือแปรงฟัน และ นั่งพักหลังฉันภัตตาหารเสร็จใหม่ๆ เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 57.75 และ 47.89 ตามลำดับ

2) ประเภทของอาหารที่ฉันของกลุ่มประชากร

อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่กลุ่มประชากรฉันสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ได้แก่ ปลา น้ำจืด ไก่ หมู เนื้อแดง เนื้อหมูติดมัน และปลาทะเล คิดเป็นร้อยละ 43.66, 42.25, 38.03, 26.76 และ 16.90 ตามลำดับ นอกนั้นฉันสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และนานๆ ครั้ง กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ไม่ฉันแมลง คิดเป็นร้อยละ 67.61

อาหารประเภทผักที่กลุ่มประชากรฉันทันต์รับประทาน 3-4 ครั้ง ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกาดขาว มะเขือเทศ แตงกวา และกะหล่ำปลี คิดเป็นร้อยละ 38.03, 35.21, 35.21, 30.99 และ 29.58 ตามลำดับ นอกนั้นฉันทันต์รับประทาน 1-2 ครั้ง และนานๆ ครั้ง

อาหารประเภทผลไม้ที่กลุ่มประชากรฉันทันต์รับประทาน 3-4 ครั้ง ได้แก่ ส้มเขียวหวาน กล้วย มะละกอ มะม่วง และฝรั่ง คิดเป็นร้อยละ 39.44, 38.03, 38.03, 33.80 และ 29.58 ตามลำดับ นอกนั้นฉันทันต์รับประทาน 1-2 ครั้ง และนานๆ ครั้ง

อาหารประเภทรูขี้เหล็กและถั่วเมล็ดแห้งที่กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ฉันทันต์ทุกวัน คือ ข้าว คิดเป็นร้อยละ 76.06 ฉันทันต์รับประทาน 3-4 ครั้ง ได้แก่ ถั่วเขียว ขนมน้ำผึ้ง ขนมน้ำตาล บะหมี่ และถั่วลิสง คิดเป็นร้อยละ 35.21, 28.17, 19.72, 21.13 และ 12.68 ตามลำดับ นอกนั้นฉันทันต์รับประทาน 1-2 ครั้ง และนานๆ ครั้ง

อาหารประเภทของหวานที่กลุ่มประชากรฉันทันต์รับประทาน 3-4 ครั้ง ได้แก่ ขนมน้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 21.13 สังขยา สังขยาหวาน และขนมน้ำผึ้งกรอบ คิดเป็นร้อยละ 19.72 ขนมน้ำตาล ใส และขนมปุยฝ้าย คิดเป็นร้อยละ 18.31 นอกนั้นฉันทันต์รับประทาน 1-2 ครั้ง และนานๆ ครั้ง

อาหารประเภทเครื่องดื่มที่กลุ่มประชากรฉันทันต์รับประทาน 3-4 ครั้ง ได้แก่ นมเปรี้ยว น้ำผลไม้ นมสดหวาน น้ำเต้าหู้/นมถั่วเหลือง และโอวัลติน คิดเป็นร้อยละ 32.39, 19.72, 15.49, 15.49 และ 14.08 ตามลำดับ นอกนั้นฉันทันต์รับประทาน 1-2 ครั้ง และนานๆ ครั้ง

อาหารประเภทไขมัน กลุ่มประชากรส่วนใหญ่จะไม่นิยมบริโภค เนยหรือมาการีน น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์มและน้ำมันหมู คิดเป็นร้อยละ 76.06, 57.75, 42.25 และ 32.39 ตามลำดับ

อาหารประเภทสารปรุงรส กลุ่มประชากรใช้สารปรุงรสอาหารประเภทน้ำปลา เกลือป่น ซอสปรุงรส ผงชูรส และพริกป่น โดยฉันทันต์รับประทาน 5-7 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 56.34, 35.21, 32.39, 28.17 และ 21.31 ตามลำดับ

5.1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันทันต์อาหารของกลุ่มประชากร

1) ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับแบบแผนการฉันทันต์อาหารของกลุ่มประชากร

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันทันต์อาหารของกลุ่มประชากร ด้านแบบแผนการฉันทันต์อาหารของกลุ่มประชากร ได้แก่ แหล่งที่มาของอาหาร ลักษณะการฉันทันต์อาหาร การฉันทันต์อาหารว่าง ปริมาณน้ำเปล่าที่ดื่มต่อวัน การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสม ความพอใจในอาหารที่ฉันทันต์เป็นประจำ ชนิดของอาหารที่

หลักเลี้ยง และสุขนิสัยในการฉันทัดอาหาร พบว่า มีค่าความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำจนถึงต่ำมาก

2) ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความถี่ในการฉันทัดอาหารของกลุ่มประชากร

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของกลุ่มประชากร ด้านความถี่ในการฉันทัดอาหารของกลุ่มประชากร ประกอบด้วยชนิดของอาหาร 8 ประเภท ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์จำนวน 22 รายการ อาหารประเภทผักจำนวน 20 รายการ ผลไม้จำนวน 20 รายการ ธัญพืชและถั่วเมล็ดแข็งต่างๆ จำนวน 12 รายการ ของหวานจำนวน 30 รายการ เครื่องดื่มจำนวน 16 รายการ น้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารจำนวน 6 รายการ และเครื่องปรุงรสอาหารจำนวน 9 รายการ พบว่ามีเพียง 3 รายการเท่านั้นที่มีค่าความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลางคือ ภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันทัดอาหารประเภท เนื้อหมูดิบมันหมูเนื้อแดง และส้มเขียวหวาน นอกนั้นมีค่าความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำจนถึงต่ำมาก

5.2 อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของพระสังฆาธิการที่ศึกษาที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ สามารถอภิปรายผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

5.2.1 วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาถึงภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการฉันทัดอาหารของพระสังฆาธิการ

1) ภาวะโภชนาการของพระสังฆาธิการ

ผลการศึกษา พบว่า พระสังฆาธิการส่วนใหญ่มีภาวะ โภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 53.52 ภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 45.07 และภาวะ โภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 1.41 ในกลุ่มภาวะ โภชนาการเกิน พบว่า มีพระสังฆาธิการที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานและเป็นโรคอ้วนอยู่ 11 รูป คิดเป็นร้อยละ 15.49 (ตาราง 4.11) อาจเนื่องมาจากกิจกรรมที่พระสังฆาธิการปฏิบัติเป็นประจำนั้นเป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานปานกลาง เช่น การบิณฑบาต และเป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อย เช่น การนั่งสมาธิ เมื่อมีพรรษามากขึ้นและมีตำแหน่งสำคัญทางศาสนา การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ก็ลดลง เช่น ไม่ได้ออกบิณฑบาต เพราะญาติโยมและศรัทธานำอาหารมาถวายที่วัด เป็นต้น จึงทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานน้อยลง การปฏิบัติกิจกรรมอื่นๆ ภายในวัดก็

มอบให้พระลูกวัด สามเณร หรือเด็กวัดปฏิบัติแทน ดังนั้นจึงทำให้ร่างกายขาดความสมดุลกล่าวคือ การได้รับสารอาหารเข้าสู่ร่างกายไม่สมดุลกับการใช้พลังงาน คือ ขาดการออกกำลังกาย ดังนั้นพระสงฆ์ฆราวาสที่มีภาวะโภชนาการเกิน ควรออกกำลังกาย หรือให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวตลอดเวลา เช่น หลังจากรับสมาธิ ควรเดินออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้ใช้พลังงาน และที่สำคัญที่สุด คือการควบคุมการฉับตัดอาหารเพื่อควบคุมไม่ให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม โดยเฉพาะอาหารประเภทของหวาน และเครื่องดื่มหรือน้ำปานะต่างๆ ควรลดปริมาณการฉับให้น้อยลง เพราะอาหารประเภทนี้ส่วนใหญ่มีส่วนผสมของน้ำตาลสูง ถ้าฉับเป็นประจำร่างกายจะสะสมไว้ในรูปของไขมันจึงทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นและอ้วนได้ ในกลุ่มพระสงฆ์ฆราวาสที่มีภาวะโภชนาการปกติ ก็ควรออกกำลังกาย ให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวเพื่อใช้พลังงานเช่นกัน และควบคุมน้ำหนักให้คงที่ โดยการฉับอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายและฉับในปริมาณที่พอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป คือการฉับอาหารให้ครบ 5 หมู่ ส่วนพระสงฆ์ฆราวาสที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์หรือผอมนั้น ควรฉับอาหารที่ให้พลังงานสูง และไม่ควรลดปริมาณอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีน คือ กลุ่มเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว และ นม ควรบริโภคมากกว่าปกติ ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ควรออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ

2) พฤติกรรมการฉับตัดอาหารของพระสงฆ์ฆราวาส

จากผลการศึกษา พบว่า แหล่งอาหารของกลุ่มประชากรส่วนใหญ่มาจากการที่ญาติโยม และศรัทธานำมาถวายที่วัด โดยกลุ่มประชากรจะฉับอาหารหลักสองมื้อ โดยอาหารมื้อเช้าจะฉับเป็นบางวัน ส่วนอาหารมื้อเพลจะฉับทุกวัน สำหรับการฉับอาหารว่างนั้น พบว่าการฉับอาหารว่างมื้อเช้า อาหารว่าง (น้ำปานะ) หลังมื้อเพล และอาหารว่าง (น้ำปานะ) มื้อเย็น จะฉับเป็นบางวัน โดยกลุ่มประชากรจะฉับน้ำเปล่าวันละ 5-6 แก้ว (ตาราง 4.12-4.13) กลุ่มประชากรร้อยละ 70.42 เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสม และมีความพึงพอใจในอาหารที่ฉับเป็นประจำอยู่ร้อยละ 87.32 เนื่องจากกลุ่มประชากรไม่สามารถเลือกอาหารที่จะฉับได้ตามใจชอบ และมีกลุ่มประชากรร้อยละ 36.62 จะหลีกเลี่ยงการฉับอาหารและเครื่องดื่มบางประเภททั้งในสภาวะร่างกายปกติหรือเจ็บป่วย อาหารหรือเครื่องดื่มที่หลีกเลี่ยงได้แก่ น้ำอัดลม กาแฟ อาหารรสหวาน อาหารมัน ๆ หน่อไม้ เครื่องดื่มบำรุงกำลัง อาหารหมักดอง อาหารเสริมต่าง ๆ และไข่มดแดง สาเหตุที่หลีกเลี่ยงเนื่องจาก อาหารหรือเครื่องดื่มดังกล่าว ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีผลต่อระบบประสาท แสดงโรค (โรคเบาหวาน) กลัวอ้วน เป็นต้น (ตาราง 4.16)

กลุ่มประชากรมีสุขนิสัยในการฉับอาหารด้านดี โดยปฏิบัติเป็นประจำคือ ฉับมื้อก่อนฉับตัดอาหาร ร้อยละ 74.65 ใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อฉับร่วมกับผู้อื่น ร้อยละ 64.79

ฉันทัดอาหารในปริมาณที่พอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไปร้อยละ 54.93 บ้วนปากหรือแปรงฟัน หลังจากฉันทัดอาหารเสร็จ ร้อยละ 57.75 และนั่งพักหลังจากฉันทัดอาหารเสร็จใหม่ๆ ร้อยละ 47.89 (ตาราง 4.17) และกลุ่มประชากรไม่เคยปฏิบัติในการเคี้ยวอาหารเสียงดัง ซึ่งอาจสืบเนื่อง มาจากการมีกฎระเบียบและข้อปฏิบัติในการฉันทัดอาหาร และการมีอาวุโสและเป็นพระผู้ใหญ่ซึ่ง ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนในขณะที่ฉันทัดอาหารจะต้องมีความสำรวมทั้งกายวาจา ใจ

อาหารประเภทโปรตีนที่กลุ่มประชากรฉันทัดอาหาร 3-4 ครั้ง คือ ปลา น้ำจืด ไข่ หมู เนื้อแดง คิดเป็นร้อยละ 43.66, 42.25 และ 38.03 เนื้อปลาเป็นอาหารที่สารอาหารโปรตีนสูง ย่อยง่าย จึงเป็นผลดีต่อสุขภาพของกลุ่มประชากร แต่การฉันทัดหมูเนื้อแดงไม่เป็นผลดีต่อกลุ่ม ประชากรเพราะหมูเนื้อแดงมีไขมันและโคเลสเตอรอล ซึ่งสามารถเก็บสะสมในร่างกายหาก ร่างกายไม่ได้ใช้พลังงาน อันเป็นเหตุทำให้ร่างกายอ้วนขึ้นได้ ดังนั้นกลุ่มประชากรควรลดปริมาณ และความถี่ในการให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเพื่อป้องกันปัญหาอันเกิดจากโรค อ้วน หรือภาวะโภชนาการเกิน กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ไม่ฉันทัด แผลง เบ็ด เนื้อวัว ตัดมัน คิดเป็น ร้อยละ 67.61, 49.30, 39.44 สาเหตุที่ไม่ฉันทัด อาจเนื่องจากความไม่ชอบ และอาจเป็นเพราะพระ พุทธเจ้าทรงห้ามไม่ให้พระภิกษุฉันทัด เนื้อสัตว์ (พระเยื้อง ปิ่นแห่งเพชร, 2542) สำหรับอาหาร ชนิดอื่น ๆ ที่ไม่บริโภคนั้น อาจเนื่องมาจากความเชื่อ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นางลักษณ์ สิงห์แก้ว (นางลักษณ์ สิงห์แก้ว, 2544) เรื่องภาวะโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ บ้านช่างเคียน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า เมื่อเจ็บป่วยกลุ่มตัวอย่างจะหลีกเลี่ยงการรับ ประทานเนื้อวัว ร้อยละ 37.3 เพราะเชื่อว่าทำให้แผลหายช้าและคันบริเวณรอบๆ แผล

อาหารประเภทผัก กลุ่มประชากรฉันทัดผัก เกือบทุกชนิด โดยฉันทัดผัก บ้าง ผักกาดขาว และมะเขือเทศ คิดเป็นร้อยละ 38.03, 35.21 และ 30.99 โดยฉันทัดผัก 3-4 ครั้ง ซึ่งผักมี คุณสมบัติคือ มีใยอาหารสูง ช่วยในระบบขับถ่าย ทำให้ไม่ท้องผูก จากการที่กลุ่มประชากร ฉันทัดผักเกือบทุกชนิดเป็นผลดี เพราะผักเป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุต่างๆ ที่มีความจำเป็น ต่อร่างกาย และยังมีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่ายสะดวก ไม่ทำให้เกิดอาการท้องผูก

อาหารประเภทผลไม้ กลุ่มประชากรส่วนใหญ่จะฉันทัดส้มเขียวหวาน กล้วย มะละกอ มะม่วง และฝรั่ง โดยฉันทัดผัก 3-4 ครั้ง ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพของกลุ่มประชากร เพราะ ผลไม้มีวิตามินและเกลือแร่สูงเช่น ในส้มเขียวหวานมีวิตามินซีและมีใยอาหารช่วยในการขับถ่าย

อาหารประเภทข้าว แป้ง ธัญพืชและถั่วเมล็ดต่างๆ กลุ่มประชากรจะฉันทัดข้าวเป็น ประจำ คิดเป็นร้อยละ 76.06 เพราะข้าวเป็นอาหารหลักที่ประชาชนทั่วไปนำมาใส่บาตรถวาย พระ รองลงมาคือถั่วเขียว คิดเป็นร้อยละ 35.21 โดยฉันทัดผัก 3-4 ครั้ง อาจเป็นเพราะว่า กลุ่มประชากรเป็นพระนิสิตที่ศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต

เชียงใหม่ ในวันที่เดินทางมาเรียนได้ซื้ออาหารฉันทเอง เนื่องจากก๋วยเตี๋ยวเป็นอาหารที่ฉันทง่ายและใช้เวลาในการฉันทน้อยเนื่องจากมีเวลาจำกัดในการฉันทภัตตาหาร

อาหารประเภทของหวานหรือขนมหวานต่างๆ กลุ่มประชากรจะฉันทอย่างน้อย สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง คือ ขนมชั้น สังขยา ขนมสอดไส้ สำหรับขนมหวานที่ส่วนใหญ่ฉันทคือ ขนมเม็คขุ่น คิดเป็นร้อยละ 64.79 โดยฉันทนานๆ ครั้ง ซึ่งขนมเม็คขุ่นเป็นขนมไทยๆ โดยทั่วไปประชาชนจะนำมาใส่บาตรทำบุญพร้อมกับขนมทองหยิบ ทองหยอดและฝอยทอง ซึ่งมีความเชื่อว่าอาหารดังกล่าวมีชื่อเป็นมงคลเมื่อนำมาถวายพระก็จะได้บุญ แต่อาหารกลุ่มนี้มีรสหวานจัดถ้าหากฉันทเป็นประจำจะทำให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นหรืออ้วนได้ และอาจทำให้เป็นโรคเบาหวานได้ ฉันทนั้นจึงควรฉันทในปริมาณน้อยๆ ขนมหวานที่กลุ่มประชากรไม่ฉันท คือ ตะโก้ และลูกชุบ ซึ่งขนมดังกล่าวมีรสหวาน และมีสีสด ในกระบวนการผลิต ผู้ผลิตอาจใช้สีสังเคราะห์มาประกอบในการปรุง ถ้าฉันทเป็นประจำร่างกายจะสะสมสารเคมีและทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ การไม่ฉันทจึงเป็นผลดีต่อกลุ่มประชากร

ประเภทเครื่องดื่ม กลุ่มประชากรฉันทเครื่องดื่มประเภท กาแฟ สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 26.76 รองลงมา คือน้ำชา ร้อยละ 15.49 ส่วนใหญ่กลุ่มประชากรฉันทเครื่องดื่ม นานๆ ครั้ง โดยส่วนใหญ่ฉันทน้ำผลไม้กระป๋อง น้ำผลไม้กระป๋องเป็นเครื่องดื่มชนิดหนึ่งที่นิยมนำมาใส่บาตรอาหารแห้งในเทศกาลวันสำคัญต่างๆ ทางศาสนา ฉันทนั้นพระภิกษุสงฆ์ก่อนที่จะฉันทควรดูวันเดือนปีที่ผลิตหรือวันหมดอายุ เนื่องจากอาหารกระป๋องสามารถเก็บไว้ได้นานแต่ไม่ควรบริโภคหลังจากหมดอายุแล้ว เครื่องดื่มอีกชนิดหนึ่งที่กลุ่มประชากรฉันทรองลงมา คือ น้ำอัดลม คิดเป็นร้อยละ 52.11 การฉันทน้ำอัดลม ไม่ควรฉันทเป็นประจำเพราะมีผลเสียต่อร่างกาย คือ อาจทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดสูง เป็นโรคอ้วน และโรคเบาหวานได้ กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ไม่ฉันทเครื่องดื่มประเภท โกโก้ และโอวัลติน คิดเป็นร้อยละ 42.25 และ 32.39 ซึ่งเป็นผลดีต่อกลุ่มประชากร เพราะเครื่องดื่มดังกล่าวมีปริมาณไขมันและคาร์โบไฮเดรต (น้ำตาล) สูง

อาหารประเภทไขมัน กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ไม่ฉันท เนยหรือมาการีน น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม และน้ำมันหมู คิดเป็นร้อยละ 76.03, 57.75, 42.25 และ 32.39 ตามลำดับ (ตาราง 4.24) ซึ่งเป็นผลดีต่อกลุ่มประชากรเพราะอาหารดังกล่าวมีปริมาณไขมันสูง และโคเลสเตอรอลสูง อาจส่งผลต่อภาวะโภชนาการและทำให้อ้วนได้ แต่เนื่องจากพระภิกษุสงฆ์ส่วนใหญ่มิได้ปรุงอาหารเอง จึงไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้โดยตรง ในการปรุงอาหารทั่วไปกลุ่มประชากรใช้น้ำมันพืชซึ่งเป็นผลดีต่อกลุ่มประชากร เพราะในน้ำมันพืชมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวสูง เป็นกรดไขมันที่ไม่สามารถสังเคราะห์ได้ในร่างกายได้จากน้ำมันพืช และจะช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในร่างกาย

อาหารประเภทเครื่องปรุงรส กลุ่มประชากรใช้ น้ำปลา น้ำส้มสายชู และเกลือ ทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 56.34, 36.62 และ 35.21 ตามลำดับ (ตาราง 4.25) อาหารที่กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ได้มาจากญาติโยม จากศรัทธานำมาถวาย และจากการบิณฑบาตนั้น ส่วนใหญ่การปรุงรสถูกกำหนดโดยผู้ปรุงเองซึ่งชาวบ้านทั่วไปนิยมใช้สารปรุงรสต่างๆ ใส่ลงไปในขณะที่ปรุงอาหาร เมื่อพระภิกษุสงฆ์ฉันอาหารนั้น ก็จะได้รับไปด้วย เช่น ผงชูรส (โมโนโซเดียมกลูตาเมต) หรือซอสต่างๆ ซึ่งไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และยังส่งผลเสียต่อร่างกายหากฉันเป็นประจำ

จากผลการศึกษาเห็นได้ว่ากลุ่มประชากรส่วนใหญ่อยู่ในวัยกลางคน เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุร่างกายเสื่อมโทรมลง ดังนั้นควรส่งเสริมให้กลุ่มประชากรบริโภคเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย และมีคุณภาพให้มากขึ้น เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารโปรตีนไปใช้ในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีนที่ได้จาก ไข่ นม ปลา และถั่วเหลือง ซึ่งเป็นโปรตีนที่มีคุณค่าและย่อยง่าย มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายครบ (สุกัญญา ลินพิศาล, 2541) กลุ่มประชากรควรลดปริมาณการฉันข้าวให้น้อยลง และควรฉันผักและผลไม้ให้มากขึ้น เพราะผักและผลไม้เป็นอาหารที่มีใยอาหารสูง ช่วยให้การขับถ่ายอุจจาระเป็นปกติ ควรฉันผักทุกวันเพื่อให้ได้วิตามินเอ แคลเซียม เหล็ก และใยอาหารในผักช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้ไม่เกิดอาการท้องผูก ป้องกันโรกระบบทางเดินอาหาร (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2540)

5.2.2 วัตถุประสงค์ที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันภัตตาหารของพระสังฆาธิการ

ผลการศึกษา พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันภัตตาหารมีเพียง 3 รายการเท่านั้นที่มีค่าความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลางคือ ภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการฉันเนื้อหมูติดมัน การฉันหมูเนื้อแดง และการฉันส้มเขียวหวาน นอกนั้นมีค่าความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำจนถึงต่ำมาก แสดงให้เห็นว่าการฉันเนื้อหมูติดมัน และหมูเนื้อแดงมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของภาวะโภชนาการ เนื่องจากอาหารดังกล่าวมีปริมาณไขมันสูง โดยเฉพาะ เนื้อหมูติดมัน กล่าวคือ ในปริมาณ 100 กรัม เนื้อหมูติดมันมีปริมาณไขมันเท่ากับ 3.3 กรัม (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2535) ตามหลักโภชนาการได้กำหนดไว้ว่าในวัยผู้ใหญ่ควรบริโภคอาหารไขมันไม่ควรเกินร้อยละ 35 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน หรือไม่ควรเกินวันละ 50 กรัม (อบเชย วงศ์ทอง, 2542 หน้า 107) สำหรับการฉันส้มเขียวหวานพบว่า พระสังฆาธิการที่มีภาวะโภชนาการเกินมีความถี่ในการฉันมากกว่า พระสังฆาธิการที่มีภาวะโภชนาการปกติ ในส้มเขียวหวานมีน้ำตาลประเภทน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว ซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้ได้เลยโดยไม่ต้องผ่านกระบวนการย่อยสลาย อาจจะทำให้ได้น้ำตาลในปริมาณมาก (ศศิเกษม ทองยง และ

พรรณี เลขกำกับ, 2530) แต่การมีภาวะโภชนาการเกินยังมีปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องอีกหลายปัจจัย เช่น การขาดการออกกำลังกาย ซึ่งทำให้พลังงานที่ร่างกายได้รับจากการรับประทานอาหารไม่สมดุลกับการใช้พลังงานในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ของร่างกาย จะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่พระสังฆาธิการปฏิบัติเป็นประจำวันเป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานปานกลาง และกิจกรรมประเภทที่ใช้พลังงานน้อย (ตาราง 4.3) จากการหาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับการใช้พลังงานในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ประจำวัน พบว่า มีค่าความสัมพันธ์ในระดับต่ำจนถึงต่ำมาก (ภาคผนวก ค) แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่มประชากรไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของภาวะโภชนาการ แต่พบว่า ภาวะโภชนาการกับจำนวนพรรษา รายได้ต่อเดือนของกลุ่มประชากร และสถานพยาบาลที่เข้ารับการรักษาตัวมากที่สุดของกลุ่มประชากรมีค่าความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง หมายความว่า เมื่อมีรายได้ก็สามารถซื้ออาหารที่ต้องการฉันเมื่อไม่มีอาหาร ดังนั้นพระสังฆาธิการควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือควรให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวตลอดเวลา เพื่อใช้พลังงานที่มีอยู่ในร่างกาย และควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการฉันภัตตาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย จากการหาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับการใช้พลังงานในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ประจำวัน พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน ในกลุ่มของพระสังฆาธิการที่มีภาวะโภชนาการเกินควร ลดการฉันภัตตาหารที่ให้พลังงานสูง หันมาฉันผักและผลไม้ให้มากขึ้น ควรควบคุมน้ำหนักของตนเองไม่ให้เพิ่มขึ้น และลดการฉันของหวานให้น้อยลง โดยเฉพาะขนมหวานต่าง ๆ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง และขนมเม็ดยาน เป็นต้น เพื่อป้องกันปัญหาอันเกิดจากภาวะโภชนาการเกิน

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 การนำผลการศึกษาไปใช้

1) เป็นแนวทางในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของพระสงฆ์ โดยการถวายนามความรู้ทางด้านโภชนาการ การถวายนามแนะนำเกี่ยวกับการฉันภัตตาหารที่เหมาะสมกับภาวะโภชนาการของตนเอง ในรูปของการจัดอบรม จัดนิทรรศการด้านโภชนาการ จัดหาวิทยากรไปถวายนามความรู้ในวัดและในโรงเรียนพระปริยัติธรรม จัดหาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านโภชนาการให้คำปรึกษารายบุคคล เป็นต้น

2) เป็นแนวทางในการให้ความรู้กับประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับการนำอาหารไปทำบุญถวายพระสงฆ์ ควรคำนึงถึงสภาวะร่างกายของพระภิกษุสงฆ์ที่รับการถวายอาหาร เพื่อให้พระสงฆ์มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง โดยการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการเกี่ยวกับ

อาหารที่เหมาะสมกับการนำไปทำบุญถวายพระ เช่น การจัดนิทรรศการ การทำเอกสารให้ความรู้ในรูปของแผ่นพับ ใบปลิว การจัดรายการวิทยุ เป็นต้น

5.3.2 การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปริมาณอาหารที่พระสงฆ์ฉันในแต่ละวัน เพื่อให้ทราบปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหาร เทียบกับการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ ของพระสงฆ์ว่าสมดุลกันหรือไม่
2. ควรศึกษาดังสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของพระสงฆ์และสามเณร ในกลุ่มอายุต่างๆ ที่มีภาวะโภชนาการเกิน หรือต่ำกว่าเกณฑ์ พร้อมหาวิธีการป้องกันแก้ไข
3. ควรใช้การสังเกตการณ์อาหารประกอบการบันทึกรายการอาหารที่พระสงฆ์ฉัน เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เชื่อถือได้มากที่สุด