

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล ประชากรคือนักศึกษาชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีเชียงใหม่ เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามจำนวน 60 ชุด ได้รับกลับคืนมาจำนวน 60 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากร

ส่วนที่ 2 ภาวะโภชนาการ

ส่วนที่ 3 การรับประทานอาหารของประชากร

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากร

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (N=60)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	56	93.33
ชาย	4	6.67
อายุ (เฉลี่ย 21.33)		
20 ปี	3	5.00
21 ปี	38	63.33
22 ปี	15	25.00
23 ปี	4	6.67

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ศาสนา		
พุทธ	57	94.99
คริสต์	1	1.67
อิสลาม	1	1.67
บาไฮส์	1	1.67
ค่าใช้จ่ายต่อเดือน		
3,000 บาทหรือต่ำกว่า	5	8.33
3,001-4,000 บาท	19	31.67
4,001-5,000 บาท	25	41.67
มากกว่า 5,000 บาท	11	18.33
โรคประจำตัว		
ไม่มี	54	90.00
มี (โรคกระเพาะอาหาร)	6	10.00

จากตาราง 4.1 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 93.33 อายุ 21 ปี ร้อยละ 63.33 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 94.99 มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนระหว่าง 4,001-5,000 บาท ร้อยละ 41.67 และไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 90.00

ส่วนที่ 2 ภาวะโภชนาการ

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
ภาวะโภชนาการปกติ	38	63.33
ภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ	19	31.67
ภาวะโภชนาการเกินปกติ	3	5.00
รวม	60	100.00

จากตาราง 4.2 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 63.33

ส่วนที่ 3 การรับประทานอาหารของประชากร

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามมื้ออาหารในแต่ละวัน (N=60)
(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

มื้ออาหาร	จำนวน	ร้อยละ
มื้อเช้า	42	70.00
มื้อกลางวัน	46	76.70
มื้อเย็น	45	75.00

จากตาราง 4.3 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่รับประทานอาหารมื้อกลางวันมากกว่ามื้อเย็น และมื้อเช้า ร้อยละ 76.70 , 75.00 และ 70.00 ตามลำดับ

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการรับประทานอาหารตรงตามมื้อ

การรับประทาน	จำนวน	ร้อยละ
ตรงตามมื้อบางครั้ง	30	50.00
ตรงตามมื้อทุกครั้ง	15	25.00
ไม่ตรงตามมื้อ	15	25.00
รวม	60	100.0

จากตาราง 4.4 พบว่า ประชากรเพียง ร้อยละ 50.00 ที่รับประทานอาหารตรงตามมื้อ บางครั้ง

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามการรับประทานอาหารมือเช้า

อาหารมือเช้า	จำนวน	ร้อยละ
รับประทานบางวัน	30	50.00
ไม่รับประทาน	18	30.00
รับประทานทุกวัน	12	20.00
รวม	60	100.00

จากตาราง 4.5 พบว่า ประชากรรับประทานอาหารมือเช้าบางวันมากกว่าไม่รับประทาน และรับประทานทุกวัน ร้อยละ 50.00, 30.00 และ 20.00 ตามลำดับ

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามประเภทอาหารมือเช้า (N=60)
(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ประเภทอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
นมสด/นมถั่วเหลือง/โอวัลติน	41	68.33
ขนมปัง	25	41.67
กล้วยเดี่ยว/บะหมี่	11	18.33
ข้าวและก๋วยเตี๋ยว	9	15.00
ผลไม้	2	3.33

จากตาราง 4.6 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าประเภท นมสด/นมถั่วเหลือง/โอวัลติน ร้อยละ 68.33

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามการรับประทานอาหารมื้อกลางวัน

อาหารมื้อกลางวัน	จำนวน	ร้อยละ
รับประทานทุกวัน	25	41.67
รับประทานบางวัน	21	35.00
ไม่รับประทาน	14	23.33
รวม	60	100.00

จากตาราง 4.7 พบว่า ประชากรรับประทานอาหารมื้อกลางวันทุกวันมากกว่า รับประทานบางวันและไม่รับประทาน ร้อยละ 41.67, 35.00 และ 23.33 ตามลำดับ

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามประเภทอาหารมื้อกลางวัน (N=60)
(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ประเภทอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ก๋วยเตี๋ยว/บะหมี่	42	70.00
ข้าวและก๋วยเตี๋ยว	32	53.33
ผลไม้	20	33.33
ขนมปัง	3	5.00

จากตาราง 4.8 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่รับประทานอาหารมื้อกลางวันประเภทก๋วยเตี๋ยว/บะหมี่ ร้อยละ 70.00

ตาราง 4.9 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามการรับประทานอาหารมื้อเย็น

อาหารมื้อเย็น	จำนวน	ร้อยละ
รับประทานทุกวัน	27	45.00
รับประทานบางวัน	18	30.00
ไม่รับประทาน	15	25.00
รวม	60	100.00

จากตาราง 4.9 พบว่า ประชากรรับประทานอาหารมื้อเย็นทุกวันมากกว่ารับประทานบางวัน และไม่รับประทาน ร้อยละ 45.00, 30.00 และ 25.00 ตามลำดับ

ตาราง 4.10 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามประเภทอาหารมื้อเย็น (N=60) ที่รับประทาน (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ประเภทอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ข้าวและก๋วยเตี๋ยว	43	71.67
ผลไม้	30	50.00
ก๋วยเตี๋ยว/บะหมี่	15	25.00
นม	2	3.33

จากตาราง 4.10 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่รับประทานอาหารมื้อเย็นประเภทข้าวและก๋วยเตี๋ยว ร้อยละ 71.67

ตาราง 4.11 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามการรับประทานอาหารว่าง

อาหารว่าง	จำนวน	ร้อยละ
ไม่รับประทาน	26	43.33
รับประทานบางวัน	24	40.00
รับประทานทุกวัน	10	16.67
รวม	60	100.00

จากตาราง 4.11 พบว่า ประชากรไม่รับประทานอาหารว่างมากกว่ารับประทานบางวันและรับประทานทุกวัน ร้อยละ 43.33, 40.00 และ 16.67 ตามลำดับ

ตาราง 4.12 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามประเภทอาหารว่าง (N=60)
(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ประเภทอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ผลไม้	32	53.33
ขนมเค้ก/ขนมปัง	23	38.33
น้ำอัดลม	20	33.33
นม	16	26.67
ขนมหวานไทย	13	21.67
ขนมขบเคี้ยว	5	8.33

จากตาราง 4.12 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่รับประทานอาหารว่างประเภทผลไม้ ร้อยละ 53.33

ตาราง 4.13 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามหลักในการเลือกซื้ออาหาร

หลักการเลือกซื้ออาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ความสะดวก	36	60.00
รสชาติของอาหาร	12	20.00
บรรจุภัณฑ์	6	10.00
ราคา	5	8.33
ปริมาณอาหาร	1	1.67
รวม	60	100.00

จากตาราง 4.13 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีหลักการในการเลือกซื้ออาหารคือความสะดวก ร้อยละ 60.00

ตาราง 4.14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการบริโภคอาหารที่เหมาะสมของประชากร

การบริโภคอาหารที่เหมาะสม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการบริโภค
เนื้อสัตว์			
เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่	2.33	0.73	ดี
ไข่	2.05	0.82	ดี
ปลาน้ำจืด	1.70	0.70	ดี
ปลาทะเล	1.32	0.62	ไม่ดี
ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์			
ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เช่น ถั่วลิสง	1.47	0.73	ไม่ดี
ถั่วเขียว			
ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ขาว	1.22	0.69	ไม่ดี
เต้าหู้เหลือง			
ข้าวและผลิตภัณฑ์			
อาหารประเภทเส้นเช่น	2.12	0.69	ดี
ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน			
ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ	1.33	0.88	ไม่ดี
ผักและผลไม้			
ผักสีเขียว	2.23	0.70	ดี
ผักสีเหลือง	1.72	0.78	ดี
ผลไม้สด เช่น ฝรั่ง ส้ม	2.40	0.62	ดี
อื่นๆ			
อาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ	2.12	0.85	ดี
อาหารครบ 5 หมู่ ใน 1 วัน	2.07	0.73	ดี
อาหารที่ได้สีจากธรรมชาติ เช่น	1.37	0.58	ไม่ดี
สีเขียวจากใบเตย			

ตาราง 4.14 (ต่อ)

การบริโภคอาหารที่เหมาะสม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการบริโภค
เครื่องดื่ม			
น้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 6 แก้ว	2.34	0.79	ดี
นมวัว	1.57	0.66	ดี
น้ำผลไม้สด เช่น น้ำส้ม	1.40	0.74	ไม่ดี
นมถั่วเหลือง	1.28	0.72	ไม่ดี
โดยรวม	1.77	0.82	ดี

จากตาราง 4.14 พบว่า การบริโภคอาหารที่เหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับดี คะแนนเฉลี่ย 1.77

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การบริโภคอาหารที่เหมาะสมในระดับดี ได้แก่ กินผลไม้สด ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 6 แก้ว กินเนื้อสัตว์ กินผักสีเขียว กินอาหารประเภทเส้น กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ กินอาหารครบ 5 หมู่ใน 1 วัน กินไข่ กินผักสีเหลือง กินปลาน้ำจืดและดื่มนมวัว โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.40, 2.34, 2.33, 2.23, 2.12, 2.12, 2.07, 2.05, 1.72, 1.70 และ 1.57 ตามลำดับ

ตาราง 4.15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของประชากร

การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการบริโภค
อาหารที่ให้พลังงานสูง			
ขนมหวานใส่กะทิ	1.27	0.48	ดี
อาหารฟาสต์ฟู้ด	1.42	0.72	ดี
ขนมเค้ก	1.55	0.62	ไม่ดี
เนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น	1.67	0.84	ไม่ดี
หนังไก่			
อาหารประเภททอด เช่น ลูกชิ้นทอด	1.80	0.68	ไม่ดี
ไก่ทอด			
อาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการต่ำ			
ขนมขบเคี้ยว	1.42	0.70	ดี
เบหมีกิ่งสำเร็จรูป	1.95	0.65	ไม่ดี
อื่นๆ			
อาหารดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ	0.77	0.77	ดี
อาหารที่มีรสเค็มจัด	0.82	0.68	ดี
อาหารที่มีรสหวานจัด	1.02	0.75	ดี
อาหารหมักดอง เช่น ผักดอง	1.25	0.57	ดี
ผลไม่ดอง			
อาหารปิ้งย่าง หรือรมควัน เช่น			
หมูปิ้ง ไก่ปิ้ง	1.77	0.74	ไม่ดี
อาหารที่บรรจุถุงพลาสติก	2.02	0.91	ไม่ดี
เครื่องดื่ม			
เครื่องดื่มชูกำลัง เช่น ลิโป	0.28	0.67	ดีมาก
กระทิงแดง			
เครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ เช่น			
สุรา เบียร์	0.72	0.78	ดี

ตาราง 4.15 (ต่อ)

การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการบริโภค
ชาหรือกาแฟ	1.08	0.83	ดี
น้ำอัดลม น้ำหวาน	1.60	0.79	ไม่ดี
โดยรวม	1.31	0.72	ดี

จากตาราง 4.15 พบว่า การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับดี คะแนนเฉลี่ย 1.31

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมในระดับดีมากคือ ไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น ลิโพ กระทิงแดง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 0.28 ส่วนการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมในระดับดี ได้แก่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์เช่น สุรา เบียร์ ไม่กินอาหารดิบหรือสุกๆ ดิบๆ ไม่กินอาหารที่มีรสเค็มจัด ไม่กินอาหารที่มีรสหวานจัด ไม่ดื่มชาหรือกาแฟ ไม่กินอาหารของหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง ไม่กินขนมหวานใส่กะทิ ไม่กินขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่ง และไม่กินอาหารฟาสต์ฟู้ด โดยมีคะแนนเฉลี่ยคือ 0.72, 0.77, 0.82, 1.02, 1.08, 1.25, 1.27, 1.42 และ 1.42 ตามลำดับ

ส่วนที่ 4 การหาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหาร

ตาราง 4.16 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับการบริโภคอาหารตามมือ

การรับประทานอาหาร	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แครมเมอร์วี	ระดับ ความสัมพันธ์
การรับประทานอาหารมือเช้า	0.338	น้อย
การรับประทานอาหารมือกลางวัน	0.071	น้อยมาก
การรับประทานอาหารมือเย็น	0.249	น้อย
การรับประทานอาหารว่าง	0.170	น้อยมาก
โดยรวม	0.207	น้อย

จากตาราง 4.16 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับการบริโภคอาหารตามมือโดยรวมน้อย ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แครมเมอร์วี เท่ากับ 0.207

พบว่า ภาวะโภชนาการกับการรับประทานอาหารมือเช้ามีความสัมพันธ์กันน้อยแต่มีค่าความสัมพันธ์มากกว่าข้ออื่น ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แครมเมอร์วี เท่ากับ 0.338

ตาราง 4.17 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

การบริโภคอาหารที่เหมาะสม	สหสัมพันธ์ แครมเมอร์รี่	ระดับ ความสัมพันธ์
เนื้อสัตว์		
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่นเนื้อหมู เนื้อไก่	0.314	น้อย
ปลาน้ำจืด	0.269	น้อย
ไข่	0.254	น้อย
ปลาทะเล	0.155	น้อยมาก
ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์		
ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เช่น ถั่วลิสง ถั่วเขียว	0.283	น้อย
ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ขาว เต้าหู้เหลือง	0.175	น้อยมาก
ข้าวและผลิตภัณฑ์		
อาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน	0.209	น้อย
ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ	0.189	น้อย
ผักและผลไม้		
ผักสีเขียว	0.295	น้อย
ผักสีเหลือง	0.240	น้อย
ผลไม้สด เช่น ฝรั่ง ส้ม	0.272	น้อย
อื่นๆ		
อาหารครบ 5 หมู่ ใน 1 วัน	0.385	น้อย
อาหารที่ได้สีจากธรรมชาติ เช่น สีเขียวจากใบเตย	0.217	น้อย
อาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ	0.174	น้อยมาก
เครื่องดื่ม		
นมวัว	0.339	น้อย
น้ำผลไม้สด เช่น น้ำส้ม	0.281	น้อย
นมถั่วเหลือง	0.274	น้อย
น้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 6 แก้ว	0.173	น้อยมาก
โดยรวม	0.249	น้อย

จากตาราง 4.17 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการของประชากรกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมโดยรวมน้อย ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์क्रमเมอร์วี เท่ากับ 0.249

พบว่า ภาวะโภชนาการกับการกินอาหารครบ 5 หมู่ใน 1 วัน มีค่าความสัมพันธ์กันน้อย แต่มีค่าความสัมพันธ์มากกว่าข้ออื่น ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์क्रमเมอร์วี เท่ากับ 0.385



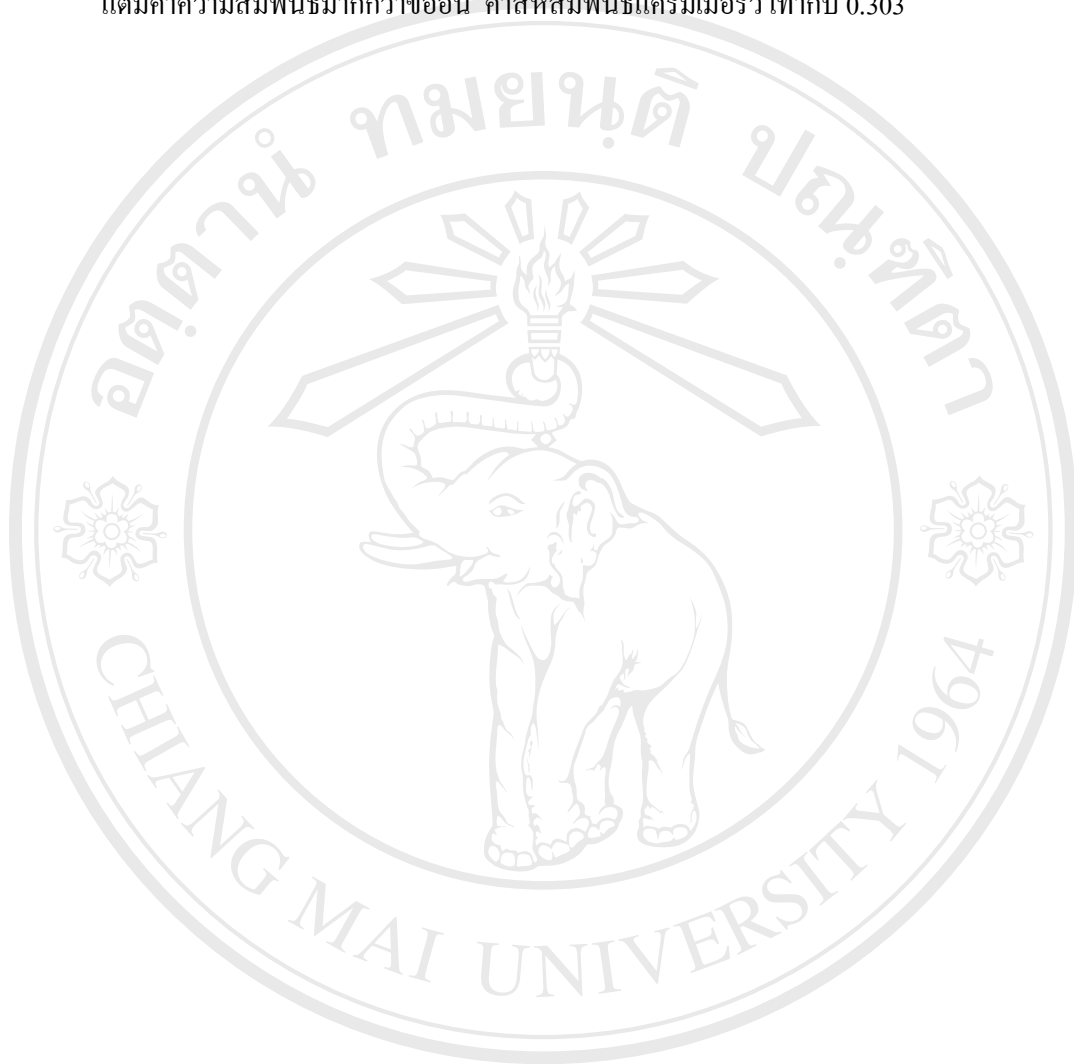
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.18 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม

การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม	สหสัมพันธ์ แครมเมอร์รี่	ระดับ ความสัมพันธ์
อาหารที่ให้พลังงานสูง		
ขนมเค้ก	0.270	น้อย
เนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น หนังไก่	0.223	น้อย
อาหารสำเร็จรูปที่บรรจุลงพลาสติก	0.269	น้อย
อาหารฟาสต์ฟู้ด	0.208	น้อย
อาหารประเภททอด เช่น ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด	0.199	น้อยมาก
ขนมหวานใส่กะทิ	0.161	น้อยมาก
อาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการต่ำ		
ขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่ง	0.219	น้อย
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	0.184	น้อยมาก
อื่นๆ		
อาหารดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ	0.247	น้อย
อาหารปิ้งย่าง หรือรมควัน เช่น หมูปิ้ง ไก่ปิ้ง	0.225	น้อย
อาหารที่มีรสเค็มจัด	0.228	น้อย
อาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง	0.188	น้อยมาก
อาหารที่มีรสหวานจัด	0.182	น้อยมาก
เครื่องดื่ม		
เครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์	0.303	น้อย
เครื่องดื่มชูกำลัง เช่น ลิโป กระทั่งแดง	0.211	น้อย
คือน้ำอัดลม น้ำหวาน	0.206	น้อย
ดื่มชาหรือกาแฟ	0.168	น้อยมาก
โดยรวม	0.218	น้อย

จากตาราง 4.18 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวมน้อย ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แครมเมอร์รี่ เท่ากับ 0.218

พบว่า ภาวะโภชนาการกับการดื่มเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กันน้อย
แต่มีค่าความสัมพันธ์มากกว่าข้ออื่น ค่าสหสัมพันธ์แครมเมอร์วี เท่ากับ 0.303



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved