

## บทที่ 5

### สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ การบริโภคอาหาร และความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล โดยประชากรที่ศึกษา คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสายบุรี จังหวัดปัตตานี ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 60 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ประกอบด้วย แบบสอบถาม การรับประทานอาหารของนักศึกษาพยาบาลและแบบประเมินภาวะโภชนาการ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แครมเมอร์วี

#### สรุปผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไป ประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 93.33 มีอายุ 21 ปี ร้อยละ 63.33 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 94.99 มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนระหว่าง 4,001-5,000 บาท ร้อยละ 41.67 และไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 90.00

2. ภาวะโภชนาการ ประชากรส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 63.33 รองลงมาคือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ ร้อยละ 31.67 และ ภาวะโภชนาการเกินปกติ ร้อยละ 5.00

3. การรับประทานอาหารเช้าของประชากร ประชากรส่วนมากรับประทานอาหารเช้ากลางวัน ร้อยละ 76.70 รองลงมาคือ อาหารมื้อเย็น ร้อยละ 75.00 และ อาหารมื้อเช้า ร้อยละ 70.00 รับประทานอาหารเช้าตรงตามมื้อบางครั้ง ร้อยละ 50.00 ประเภทของอาหารเช้าที่รับประทานส่วนใหญ่คือ คือ นมสด/นมถั่วเหลือง/โอวัลติน ร้อยละ 68.33 ประเภทของอาหารมื้อกลางวัน ที่รับประทานส่วนใหญ่คือ ก๋วยเตี๋ยว/บะหมี่ ร้อยละ 70.00 ประเภทของอาหารมื้อเย็นที่รับประทานส่วนใหญ่คือ ข้าวและก๋วยเตี๋ยว ร้อยละ 71.67 ส่วนการรับประทานอาหารเช้า พบว่า ประชากรไม่รับประทานอาหารเช้า คิดเป็นร้อยละ 43.33 รองลงมาคือ รับประทานบางวัน ร้อยละ 40.00

อาหารว่างที่รับประทานส่วนใหญ่คือ ผลไม้ ร้อยละ 53.33 สำหรับหลักการในการเลือกซื้ออาหารพบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีหลักในการเลือกซื้อคือ ความสะอาด ร้อยละ 60.00

การรับประทานอาหารของประชากร พบว่า การบริโภคอาหารที่เหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับดีคือ มีค่าเฉลี่ย 1.77 โดยการบริโภคอาหารที่เหมาะสมในระดับดีและค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ รับประทานผลไม้สด เช่น ส้ม ฝรั่ง มีค่าเฉลี่ย 2.40 การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับดีคือ มีค่าเฉลี่ย 1.31 โดยการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมอยู่ในระดับดีมากและค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น ลิโพ กระทิงแดง มีค่าเฉลี่ย 0.28

4. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหาร ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการของประชากรกับการบริโภคอาหารตามมือโดยรวมสัมพันธ์กันน้อย ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แครมเมอร์รี่ เท่ากับ 0.207 พบว่า ภาวะโภชนาการกับการรับประทานอาหารมือเข้ามีความสัมพันธ์น้อยแต่มีค่าความสัมพันธ์มากกว่าข้ออื่น ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แครมเมอร์รี่ เท่ากับ 0.338

ภาวะโภชนาการของประชากรกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมโดยรวมสัมพันธ์กันน้อย ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แครมเมอร์รี่ เท่ากับ 0.249 พบว่า ภาวะโภชนาการกับการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ใน 1 วันมีความสัมพันธ์กันน้อยแต่มีค่าความสัมพันธ์มากกว่าข้ออื่น ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แครมเมอร์รี่ เท่ากับ 0.385

ภาวะโภชนาการของประชากรกับการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวมสัมพันธ์กันน้อย ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แครมเมอร์รี่ เท่ากับ 0.218 พบว่า ภาวะโภชนาการกับการดื่มเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์มีความสัมพันธ์กันน้อยแต่มีค่าความสัมพันธ์มากกว่าข้ออื่น ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แครมเมอร์รี่ เท่ากับ 0.303

### อภิปรายผล

ภาวะโภชนาการของประชากร เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของค่า BMI ซึ่งกำหนดโดยคณะผู้เชี่ยวชาญจากองค์การอนามัยโลก (WHO, 1995) พบว่า ประชากร ส่วนใหญ่ มีภาวะโภชนาการปกติ รองลงมาคือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ และเกินกว่าปกติตามลำดับ การที่ประชากรส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติเนื่องจากประชากรศึกษาอยู่ในสาขาวิชาทางวิทยาศาสตร์สุขภาพจึงทำให้ประชากรได้รับโอกาสในการเพิ่มพูนความรู้ในการดูแลสุขภาพรวมทั้งเรื่องอาหารและโภชนาการจากกระบวนการวิชาที่เกี่ยวกับอาหารและสุขภาพ นอกจากนี้ ประชากรยังได้ข้อมูลจากสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ นิตยสาร เป็นต้น ทำให้ประชากรที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายมีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับหรือแสวงหาข้อมูลที่เป็น

ประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น การที่มีภาวะโภชนาการดีจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ส่งผลถึงสุขภาพหรือคุณภาพชีวิตซึ่งคุณภาพชีวิตถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศ สอดคล้องกับกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โดยมีการศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนเขตกรุงเทพฯ นนทบุรี ปทุมธานีและนครปฐม พบว่านักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 85.44 ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 4.34 และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 10.22

การรับประทานอาหารเช้าของประชากร พบว่า ประชากรส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า มือเช้า มื้อกลางวันและมือเย็น ใน 1 วัน ซึ่งเป็นกรปฏิบัติที่ถูกต้อง เพราะการรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอ ส่งผลให้ร่างกายมีภาวะโภชนาการปกติ ดังที่อบเชย วงศ์ทอง (2541) ได้สรุปว่าวัยรุ่นควรรับประทานอาหารเช้าทุกมื้อ เพราะการรับประทานอาหารเช้าครบทั้งสามมื้อ ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอ การงดอาหารเช้าบางมื้อ รับประทานไม่เป็นเวลา ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่ร่างกายได้รับไปอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวัน ถ้าปฏิบัติเป็นประจำ จะทำให้เกิดภาวะพร่องทางโภชนาการได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ วรณวิไล ชุ่มภิรมย์ และคณะ (2543) ได้ศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 รับประทานอาหารเช้า มือเช้า มื้อกลางวันและมือเย็น

ประเภทของอาหารเช้าที่รับประทานส่วนใหญ่ คือ นมสด นมถั่วเหลืองและโอวัลติน สาเหตุเนื่องจากประชากรต้องรีบเร่งไปเรียนหรือขึ้นฝึกปฏิบัติงาน จึงไม่มีเวลาในการเตรียมอาหารเช้ารับประทานจึงเลือกรับประทานอาหารที่ง่ายและใช้เวลาไม่มาก หาซื้อได้ง่ายและบางอย่างสามารถเก็บไว้ได้นาน สะดวกและรวดเร็วในการรับประทาน นอกจากนี้ประชากรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการดื่มเครื่องดื่มประเภทนม การดื่มนมเป็นประจำช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แร่ธาตุและน้ำ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน สำหรับประชากรที่มีภาวะโภชนาการเกินควรดื่มนมชนิดพร่องไขมันแทน ส่วนอาหารเช้ากลางวันของประชากรส่วนใหญ่คือก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ เนื่องจากมีเวลาพักในการรับประทานอาหารน้อย คือประมาณ 1 ชั่วโมง ทำให้ไม่มีเวลาเลือกสรรอาหารที่จะรับประทานได้หลากหลายนัก ทำให้เลือกรับประทานอาหารที่ง่าย สะดวกรวดเร็ว เช่น ก๋วยเตี๋ยวและบะหมี่ ซึ่งหากพิจารณาด้านส่วนผสม จะพบว่ามื้ออาหารครบทั้ง 5 หมู่ สอดคล้องกับสง่า ดามาพงษ์ (2547) ที่ได้สรุปว่า อาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ จัดเป็นอาหารจานเดียว

ใช้เวลาปรุงและรับประทานไม่นาน หารับประทานได้ง่าย มีให้เลือกหลายประเภท ทั้งน้ำ แห้ง ต้มยำ ราดหน้าหรือเย็นตาโฟ เป็นอาหารจานเดียวที่มีคุณค่าโภชนาการเกือบครบ 5 หมู่ เริ่มตั้งแต่ เส้นก๋วยเตี๋ยวทุกประเภท จัดอยู่ในอาหารประเภทข้าว แป้ง ที่ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต สร้างเป็นพลังงานให้กับร่างกาย ส่วนลูกชิ้น หมูสับ เนื้อวัว เนื้อปลา เครื่องในสัตว์ เป็นอาหาร ที่ให้สารอาหาร โปรตีนที่ร่างกายนำไปสร้างความเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สำหรับ ถั่วงอก ตำลึง ผักบุ้งหรือคะน้าเป็นอาหารที่ให้วิตามิน และแร่ธาตุที่ทำให้ร่างกายทำงาน ได้ตามปกติและสร้างภูมิคุ้มกันโรค อาหารหมักสุดท้ายที่ได้จากก๋วยเตี๋ยว คือ ไขมันที่ได้จาก กระเทียมเจียว หรือไขมันจากเนื้อสัตว์ แต่ถ้าหากรับประทานเป็นประจำอาจทำให้ได้รับสารอาหาร บางประเภทไม่เพียงพอ สำหรับอาหารมื้อเย็นประชากรส่วนใหญ่รับประทานข้าวและกับข้าว เนื่องจากข้าวเป็นอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตแก่ร่างกาย ซึ่งเป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน ถ้าร่างกาย ได้รับมากเกินไป ร่างกายจะเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตส่วนเกินเป็นไขมันสะสมไว้ในร่างกายทำให้เกิด โรคอ้วนได้ ดังนั้นข้าวที่รับประทานควรเป็นข้าวซ้อมมือเพราะนอกจากทำให้ร่างกายได้รับ คาร์โบไฮเดรตแล้ว ยังได้รับ วิตามิน แร่ธาตุตลอดจนใยซึ่งช่วยกระตุ้นในการขับถ่าย ส่วน อาหารว่างที่ประชากรรับประทานส่วนมากคือ ผลไม้ เนื่องจากประชากรได้เรียนวิชาโภชนศาสตร์ เป็นวิชาพื้นฐานมาแล้วจึงเลือกรับประทานผลไม้

สำหรับหลักในการเลือกซื้ออาหารรับประทานของประชากรส่วนใหญ่ คือ ความสะอาด เนื่องจากประชากรมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่ดี จึงตระหนักถึงความสะอาด ของอาหารที่จะนำมารับประทาน รวมทั้งการเรียน การฝึกงานของวิชาชีพการพยาบาล เป็นการฝึก ที่ต้องเน้นความสะอาดเป็นสำคัญด้วย สอดคล้องกับอาการณ์ คำกัมพล (2546) ที่ได้ศึกษา การบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกในหอพักพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีข้อคำนึงในการเลือกซื้ออาหารที่พบมากที่สุด คือ ความสะอาดของอาหาร

การรับประทานอาหารที่เหมาะสมของประชากร พบว่าโดยรวมอยู่ในระดับดี การรับประทานอาหารที่เหมาะสมอยู่ในระดับดีมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การรับประทานผลไม้สด เนื่องจากประชากรมีความรู้และทราบถึงประโยชน์ในการรับประทานผลไม้สด สำหรับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมอยู่ในระดับไม่ดีมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การรับประทาน ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ขาว เต้าหู้เหลือง อาจเนื่องมาจากความชอบหรือไม่ชอบของแต่ละบุคคล ผลิตภัณฑ์จากถั่ว ให้สารอาหารประเภทโปรตีน ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรงทำให้ มีภูมิคุ้มกันโรค ไม่เจ็บป่วยง่าย จึงควรมีการส่งเสริมให้รับประทานถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ และ ผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากถั่ว

การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมของประชากร พบว่าโดยรวมอยู่ในระดับดี การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม อยู่ในระดับดีมาก คือ การไม่ดื่มเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง เนื่องจากประชากรทราบว่า เครื่องดื่มชูกำลังที่จำหน่ายอยู่ทั่วไปมีสารคาเฟอีนเป็นส่วนผสมซึ่ง มีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ยังไปรบกวนการทำหน้าที่ตามปกติ ของวิตามินและแร่ธาตุ ได้สอดคล้องกับการศึกษาของ วรณวิไล ชุ่มภิรมย์ และคณะ (อ้างแล้ว) พบว่ากลุ่มตัวอย่างมากกว่าร้อยละ 90 ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่องตลาดประเภท ลิโพ กระทิงแดง หรือ ชูปลั๊กส์ก๊าด ส่วนการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมของประชากรอยู่ในระดับไม่มีค่าเฉลี่ย สูงสุด คือ รับประทานอาหารสำเร็จรูปที่บรรจุถุงพลาสติก อาจเนื่องจากประชากรไม่มีเวลาและ สิ่งแวดล้อมในห้องพักไม่อำนวยต่อการปรุงอาหาร นอกจากนี้ประชากรยังอาจต้องการ ความสะดวก รวดเร็ว อาหารเหล่านี้มักมีการปนเปื้อนหรือไม่สะอาด เป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษ และเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรกระบบทางเดินอาหาร

ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับการรับประทานอาหารตามมือโดยรวมสัมพันธ์ กันน้อย เมื่อหาความสัมพันธ์เป็นรายข้อพบว่า ภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการรับประทาน อาหารเข้าน้อยแต่มีค่าความสัมพันธ์มากกว่าข้ออื่น อาจเนื่องจากปริมาณในการรับประทาน อาหารและประเภทของอาหาร ดังที่นิธิยา รัตนานนท์ และวิบูลย์ รัตนานนท์ (2537) สรุปว่านิสัย การรับประทานอาหารที่ถูกฝึกมาตั้งแต่เด็กมีผลต่อการรับประทานอาหาร เช่น ผู้ที่ถูกฝึกมาให้ รับประทานอาหารเข้านทุกวันกับผู้ที่ไม่ได้รับประทานอาหารเข้าน้อยมีผลต่อภาวะโภชนาการและ ระบบการทำงานต่างๆ ในร่างกาย ส่วนภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารที่เหมาะสมโดยรวม สัมพันธ์กันน้อย เมื่อหาความสัมพันธ์เป็นรายข้อพบว่าภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กับ การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ใน 1 วัน มีความสัมพันธ์กันน้อยแต่มีค่าความสัมพันธ์มากกว่า ข้ออื่น อธิบายได้ว่าการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ใน 1 วัน จะทำให้ได้สารอาหาร ครบทุกชนิดจากอาหารหมู่ต่างๆ แต่กระบวนการเผาผลาญอาหารของแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน สอดคล้องกับ ไพบูลย์ จาตุรปัญญา (2540) ที่สรุปว่าความต้องการสารอาหารของแต่ละคนนั้น แตกต่างกัน สารอาหารชนิดไหน ปริมาณเท่าใดขึ้นอยู่กับลักษณะกรรมพันธุ์ของแต่ละคน ลักษณะ กรรมพันธุ์จะควบคุมกระบวนการเผาผลาญ (metabolism) ซึ่งทำให้ความต้องการสารอาหารของ แต่ละคนแตกต่างกันไป

สำหรับภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวมมีความสัมพันธ์กัน น้อย เมื่อหาความสัมพันธ์เป็นรายข้อพบว่าภาวะโภชนาการกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ มีความสัมพันธ์กันน้อยแต่มีค่าความสัมพันธ์มากกว่าข้ออื่นซึ่งอาจเนื่องจากปริมาณ ความถี่ และระยะเวลาในการดื่ม รวมถึงสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลนั้นแตกต่างกัน ดังที่

นิธิยา รัตนาปนนท์ และวิบูลย์ รัตนาปนนท์ (อ้างแล้ว) สรุปว่า การที่ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ขึ้นอยู่กับ ความถี่และระยะเวลาในการรับประทาน

#### ข้อเสนอแนะ

##### การนำผลการศึกษาไปใช้

1. เป็นแนวทางให้สถานศึกษาใช้ในการวางแผนปรับปรุง และส่งเสริมภาวะโภชนาการของนักศึกษา เช่น การให้ความรู้ การอบรม การจัดทำบอร์ดภายในสถานที่ศึกษาหรือเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการและเทคโนโลยีใหม่ๆ เพื่อจะได้นำมาใช้ในชีวิตประจำวันให้เหมาะสมกับภาวะโภชนาการตนเอง

2. สถาบันการศึกษาควรมีการเฝ้าระวังปัญหาด้านสุขภาพจากการบริโภคอาหารที่เกิดขึ้น เช่น การจัดให้มีโครงการตรวจสุขภาพ และประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษาอย่างสม่ำเสมอ

##### การศึกษาครั้งต่อไป

ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาในนักศึกษาชั้นปีอื่นๆ หรือมีการเปรียบเทียบการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักศึกษาแต่ละชั้นปี รวมถึงควรมีการศึกษาในสถาบันอื่นๆ

##### ข้อจำกัดในการศึกษา

1. ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ค่อนข้างจำกัด ควรมีการศึกษานักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี
2. เวลาที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลมีจำกัด เนื่องจากอยู่ในระยะปลายภาคการศึกษา ทำให้ไม่สามารถรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษาชั้นปีที่ 4