

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต มนุษย์จำเป็นต้องรับประทานอาหารเพื่อนำไปใช้ในการเจริญเติบโตและเป็นพลังงานในการดำเนินชีวิต ในแต่ละวันมนุษย์จำเป็นต้องได้รับสารอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ถ้าร่างกายได้รับอาหารมากเกินไป หรือน้อยเกินไปจะทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) ซึ่งหมายถึงเป็นได้ทั้งภาวะโภชนาการขาดหรือภาวะโภชนาการเกิน (เพ็ญพิชชา สรโยธิน รัตนภวนนท์, 2541) สาเหตุของภาวะโภชนาการเกินเกิดจากร่างกายได้รับอาหารเพื่อให้พลังงานแก่ร่างกายมากกว่าที่ร่างกายใช้ไปจึงเกิดพลังงานสะสมในรูปของไขมัน และสารอาหารที่ให้พลังงานได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีน (วินัย คะห์ลัน, 2544)

สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตทำให้อวัยวะสะสมไขมัน เมื่อรับประทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตเข้าไปจะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลเชิงเดี่ยวเช่น กลูโคส เป็นต้น ซึ่งเป็นสารที่ให้พลังงานกับทุกเซลล์ในร่างกาย เมื่อร่างกายใช้กลูโคสไม่หมดจะเปลี่ยนเป็นไกลโคเจนเก็บสะสมไว้ที่ตับและกล้ามเนื้อ แต่สามารถเก็บได้ไม่มากและใช้เป็นพลังงานสำหรับร่างกายได้ไม่เกิน 12 ชั่วโมง เมื่อถูกเก็บสะสมในรูปไกลโคเจนเต็มที่แล้ว น้ำตาลส่วนที่เหลือจะถูกเปลี่ยนเป็นกรดไขมันแล้วถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมอยู่ตามเนื้อเยื่อไขมันในส่วนต่างๆของร่างกาย โปรตีนก็เช่นเดียวกันเมื่อรับประทานเข้าไปจะเปลี่ยนเป็นกรดอะมิโน เพื่อใช้ในการซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่างๆของร่างกาย ในส่วนที่สึกหรอ เมื่อกรดอะมิโนเหลือจากการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอจะถูกเปลี่ยนเป็นกลูโคสเพื่อใช้เป็นพลังงาน แต่ถ้ากลูโคสมีเพียงพอแล้วกรดอะมิโนจะถูกเปลี่ยนเป็นกรดไขมันและเก็บสะสมในส่วนต่างๆของร่างกาย สำหรับสารอาหารจำพวกไขมันเมื่อรับประทานเข้าไปร่างกายจะเปลี่ยนให้เป็นกรดไขมัน ในกรณีที่ร่างกายมีกลูโคสเพียงพอต่อการใช้เป็นพลังงาน กรดไขมันที่เหลือจะถูกเปลี่ยนเป็นเนื้อเยื่อไขมันเช่นเดียวกับคาร์โบไฮเดรต และ โปรตีน (บุญชัย อิศราพิสิทธิ์, 2542)

ปัจจุบันภาวะโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะภาวะโภชนาการเกินซึ่งเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร ทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคเก๊าต์ มะเร็งและโรคอ้วน เป็นต้น โรคเหล่านี้เป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร สาเหตุของปัญหาดังกล่าวเกิดจาก

การขาดความรู้ นำไปสู่พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม การรับประทานอาหารเป็นการสะสมพลังงาน ส่วนกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายเป็นการใช้พลังงาน หากร่างกายใช้พลังงานมากกว่าที่รับประทานจากอาหาร น้ำหนักก็จะลดลงเพราะสมดุลของพลังงานเป็นลบ การออกกำลังกายมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกายและกล้ามเนื้อและการลดน้ำหนัก หากจะให้ได้ผลจะต้องทำโดยการลดอาหาร เพื่อลดพลังงานที่ได้รับในแต่ละวันซึ่งหากไม่ลดอาหารอาจทำให้มีพลังงานเกินก่อให้เกิดภาวะอ้วนได้ (วินัย ฉะห์ลัน, 2544)

ปัจจุบันในประเทศไทยพบประชาชนมีภาวะอ้วนร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรซึ่งเป็นตัวเลขที่น่าตกใจและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อไปเรื่อยๆ ด้วยกระแสวัฒนธรรมที่สื่อถึงกันได้แม้อยู่ไกลกัน ทำให้ชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการรับประทานอาหารและวิถีการดำรงชีวิต กล่าวคือการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ น้อยลง รับประทานอาหารที่ให้พลังงานมาก ออกกำลังกายน้อย ทำให้มีการสะสมพลังงานในรูปไขมัน จึงก่อให้เกิดภาวะน้ำหนักตัวเกิน (ขวัญจิต อินเหยี่ยว, 2542) ภาวะอ้วนมีผลกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ในด้านร่างกายนอกจากมีผลทำให้เกิดโรคดังกล่าวมาแล้ว คนอ้วนมักไม่ค่อยตั้งใจในการทำงานและประสบอุบัติเหตุบ่อยกว่าคนที่น้ำหนักปกติ ตรวจสอบสิ่งผิดปกติในร่างกายทำได้ยากกว่าผู้ที่น้ำหนักปกติ ด้านจิตใจบุคคลที่รับรู้ว่าคุณเองมีภาวะโภชนาการเกินมักมีความภูมิใจในตนเองต่ำกว่าคนที่น้ำหนักปกติ เกิดความรู้สึกมีปมด้อย อับอาย และมักจะถูกล้อเลียน จนบางครั้งแยกตัวจากสังคม หรือบางครั้งก็อาจรู้สึกหงุดหงิด จากการที่ไม่สามารถลดน้ำหนักได้จนเกิดเป็นความเครียดและวิตกกังวล ผลกระทบทางสังคมผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกินมักจะประสบปัญหาในชีวิตครอบครัว หรือบางครั้งขาดโอกาสในการทำงาน เช่น พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน เป็นต้นเนื่องจากขาดความคล่องตัว ดังนั้นผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกินอาจถูกปฏิเสธการเข้าทำงานบางอย่างได้ สังคมปัจจุบันให้การยอมรับคนที่รูปร่างสมส่วนว่าแข็งแรงกว่าคนที่ภาวะโภชนาการเกิน ส่วนผลกระทบด้านเศรษฐกิจผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกินมักไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง ต้องสูญเสียเงินในการลดน้ำหนักเป็นจำนวนมาก อีกทั้งยังต้องสูญเสียเงินในการรักษาโรคที่เกิดจากสาเหตุภาวะน้ำหนักเกิน (ดร.ณิ ดลรัตนภัทร, 2545)

ปัจจุบันได้มีการรณรงค์ให้เห็นถึงความสำคัญและอันตรายของโรคอ้วนอย่างแพร่หลาย ทำให้ประชาชนหันมาสนใจดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น มีการคิดค้นวิธีการลดน้ำหนักหลายวิธี (มนชยา พลอยล้อมแสง, 2547) เช่น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อลดความอ้วน การผ่าตัดกระเพาะอาหารให้เล็กลง การล้วงคออาเจียน และการจัดโปรแกรมลดน้ำหนัก เป็นต้น (พ.ณัฐพร, 2546) ซึ่งได้มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ชักจูงให้ผู้ที่ไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเองใช้บริการเพื่อลดน้ำหนัก อาจจะสามารถลดน้ำหนักได้แต่ถ้าพฤติกรรมการบริโภคยังเป็นแบบเดิมจะทำให้ไม่ได้ผล

บางรายอาจอ้วนกว่าเดิมเมื่อหยุดใช้บริการ ที่เรียกกันว่า YoYo effect (สุมิตรา จันทร์เงา, 2546) ส่วนใหญ่ผลิตภัณฑ์หรือสถานบริการเพื่อการลดน้ำหนักจะมีการใช้โฆษณาที่เบี่ยงเบนข้อเท็จจริง โดยอาจจะใช้ดารานักมีชื่อเสียงที่มีรูปร่างดีอยู่แล้ว ทำให้ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหลงเชื่อทำให้เสียเวลาอีกทั้งยังเสียเงิน และอาจจะเสียสุขภาพอีกด้วย

เนื่องจากธรรมชาติของกระบวนการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ จำเป็นต้องได้รับวิตามิน แร่ธาตุ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน และน้ำในอัตราส่วนที่พอเหมาะพร้อมๆกันทั้งหมด เพื่อดูดซึมไปใช้เป็นพลังงานและซ่อมแซมส่วนสึกหรอของเซลล์เนื้อเยื่อที่บุสลายเสื่อมเสียไปทุกวัน การรับประทานอาหารให้สมดุลครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการจึงน่าจะเป็นแนวทางที่ถูกต้องสำหรับการบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดี และถ้าต้องการควบคุมน้ำหนักต้องลดปริมาณอาหารลง (สุมิตรา จันทร์เงา, 2546) ในเรื่องการบริโภคอาหารนั้นกองโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้จัดทำแนวทางการปฏิบัติตัวโดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ (คณะจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, 2542) คือ 1) กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว 2) กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ 3) กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ 4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ 5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย 6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร 7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด 8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน 9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โภชนบัญญัติ 9 ประการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอส่วนปริมาณและความหลากหลายของอาหารที่คนไทยควรได้รับในหนึ่งวัน ด้วยรูปแบบที่เข้าใจได้ง่ายและเหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการจะมีสุขภาพดี นอกจากนี้ยังมีข้อปฏิบัติอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพด้วย

ดังนั้นปัญหาโรคอ้วนจึงควรแก้ที่ต้นเหตุคือการปรับเปลี่ยนวิธีการบริโภคอาหารให้เกิดความพอดีไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไปรวมทั้งการออกกำลังกาย(พรทิตา ชัยอำนวนย, 2545) การไม่ได้ใช้กำลังกายนานๆทำให้อวัยวะเป็นโรคที่เรียกว่า Diseases of Civilization เป็นอารยธรรมยุคใหม่ที่คนอ่อนแอมากขึ้นเป็นโรคได้ง่ายขึ้นซึ่งปัญหาโภชนาการเป็นต้นเหตุบั่นทอนสุขภาพและชีวิตมากกว่าโรคติดเชื้อและสาเหตุอื่นๆ (พิสมัย นนประสาท, 2547) ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตัวตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายของผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักที่เป็นโรคอ้วน ซึ่งมีอายุ 30 ปี น้ำหนัก 104 กิโลกรัม ส่วนสูง 154 เซนติเมตร ซึ่งเมื่อนำผลต่างความสูงและน้ำหนัก (ค่า HWDI) โดยการนำส่วนสูง (เซนติเมตร) – น้ำหนัก (กิโลกรัม) ได้ค่าเท่ากับ 50 และนำค่าที่ได้มาแปลผลพบว่าเป็น อ้วนอันตราย (ศักดิ์ดา พริงลำภูและคณะ, 2545) การศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการ

ให้คำปรึกษาตามแนวคิดของ จิน แบรี่ (อ้างในวารสารฉบับ ปีฉนวนลี, 2541) ซึ่งประกอบด้วย การสร้างความสัมพันธ์ การสำรวจปัญหา การเข้าใจปัญหา การวางแผนแก้ไขปัญหา และการยุติการให้คำปรึกษา โดยนำหลักการให้คำปรึกษามาใช้ร่วมกับ โภชนบัญญัติ 9 ประการ และการออกกำลังกาย ซึ่งถ้าได้มีการปฏิบัติอย่างเคร่งครัดก็ทำให้น้ำหนักตัวอยู่ในระดับที่ดีขึ้น โดยไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย และสามารถควบคุมน้ำหนักได้ในระยะยาวโดยไม่กลับมาอ้วนใหม่และมีความสุขกับการดำรงชีวิต

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษาตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของผู้ที่เป็นโรคอ้วน

คำถามการศึกษา

การปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายสามารถลดน้ำหนักได้หรือไม่

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร การศึกษานี้เป็นการศึกษารายบุคคล (Case study) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของผู้ที่เป็นโรคอ้วน เพศหญิง อายุ 30 ปี ส่วนสูง 154 เซนติเมตร น้ำหนัก 104 กิโลกรัมซึ่งมีค่าดัชนีมวลกายสูงและน้ำหนัก หรือค่า HWDI เท่ากับ 50 ซึ่งอยู่ในกลุ่มอ้วนอันตราย (ศักดิ์พริ่งคำภูและคณะ, 2545)

ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษานี้ครอบคลุมเนื้อหาเรื่อง การให้คำปรึกษา โภชนบัญญัติ 9 ประการ ภาวะโภชนาการ ความต้องการสารอาหารและการออกกำลังกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

การให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ทำการศึกษาและผู้รับคำปรึกษาโดยการให้คำแนะนำทางด้าน โภชนาการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

หลักโภชนบัญญัติ หมายถึง ข้อเสนอแนะ 9 ประการในการปฏิบัติตัวเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย (คณะจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, 2542)

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆที่ทำให้การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพและควบคุมน้ำหนัก (งานพื้นฐานกองนโยบายและแผนการกีฬาแห่งประเทศไทย, 2538)

การลดน้ำหนัก หมายถึง มีน้ำหนักตัวที่ลดลงเมื่อปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายหลังจากการได้รับคำปรึกษา

ผู้ที่เป็นโรคอ้วน หมายถึง ตรีศึกษาเพศหญิงอายุ 30 ปี ส่วนสูง 154 เซนติเมตรน้ำหนัก 104 กิโลกรัม มีค่าดัชนีผลต่างความสูงและน้ำหนัก หรือค่า HWDI เท่ากับ 50 ซึ่งอยู่ในกลุ่มอ้วนอันตราย (ศักดิ์ดา พริงคำภูและคณะ, 2545)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ได้แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของตรีศึกษาให้อยู่ในระดับที่ดีขึ้น
2. ได้ข้อเท็จจริงการปฏิบัติตัวตามหลักโภชนบัญญัติและการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถลดน้ำหนักได้
3. ได้รูปแบบการให้คำปรึกษาที่สามารถใช้กับตรีศึกษาที่สนใจต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved