

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารของผู้สัมผัสอาหารในโรงเลี้ยงทหาร ค่ายกาวิละ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้คือ แบบสอบถามและแบบสังเกต จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับข้อมูลจากการสังเกตนำไปวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

สรุปผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไป

ประชากรส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี ร้อยละ 87.50 จบการศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 40.62 เท่าๆ กัน มีรายได้ 3,000-4,000 บาท/เดือน ร้อยละ 75.00 และทำหน้าที่เตรียมวัตถุดิบเพื่อรอการปรุง ร้อยละ 87.50 มีประสบการณ์ทำงานในโรงเลี้ยง 1-2 ปี ร้อยละ 78.12 ไม่เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการสุขาภิบาลอาหาร ร้อยละ 71.87 สำหรับผู้ที่ผ่านการอบรมเกี่ยวกับการสุขาภิบาลอาหารมีระยะเวลาผ่านการอบรมมาน้อยกว่า 1ปี ร้อยละ 18.75 ทุกคนเคยได้รับการตรวจสอบสุขภาพ ร้อยละ 100.00 ส่วนใหญ่ได้รับการตรวจเลือด ร้อยละ 81.25 มีการตรวจสุขภาพปีละ 1 และ 2 ครั้ง ร้อยละ 50.00 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 100.00 และในครอบครัวไม่มีผู้ป่วยด้วยโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร ร้อยละ 100.00

2. การปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

2.1 ด้านการเตรียมอาหาร โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 1.47 เมื่อ

พิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี ยกเว้นการล้างผักประเภทหัวโดยใช้มือถูเบาๆ ที่เปลือกปอกเปลือกออกแล้วล้างน้ำสะอาดอีกครั้งก่อนนำไปปรุงอาหาร ล้างผักและผลไม้โดยใช้น้ำไหลผ่านจากก๊อกน้ำตลอดเวลาประมาณ 2 นาที ล้างสัตว์ทะเลทันทีก่อนนำไปแกะเปลือก ตอกไข่ใส่ถ้วยที่สะอาดเพื่อคัดแยกไข่ที่เน่า/เสียก่อนนำไปปรุงอาหาร ชาวข้าวเพียงครั้งเดียว ชาวข้าวโดยไม่ใช้มือขัดข้าว แช่ข้าวเหนียวโดยใส่น้ำพอท่วมข้าว ล้างหัวหอม กระเทียม ก่อนนำไปปรุงอาหาร ตรวจสอบสภาพภายนอกกระป๋องก่อนนำไปปรุงอาหารและตรวจสอบสภาพภายใน

กระป๋องก่อนนำไปปรุงอาหาร มีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 1.47 1.44 1.41 1.28 1.38 1.13 1.47 1.13 1.41 และ 1.44 ตามลำดับ ส่วนการล้างเปลือกไข่และเนื้อสัตว์ตากแห้ง ให้สะอาดก่อนนำไปปรุงอาหาร มีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ต่ำ มีคะแนนเฉลี่ย 0.72 และ 0.97 ตามลำดับ

2.2 ด้านการปรุงอาหาร โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนเฉลี่ย 1.73 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าประชากรส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี ยกเว้นเรื่องการหุงต้มผักโดยการปิดฝา ภาชนะ ผัดผัก โดยใช้ระยะเวลาในการผัดไม่นานและต้มถั่วเมล็ดแห้ง โดยใช้น้ำที่เหลือจากการแช่ถั่ว มีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 1.03 1.06 และ 1.25 ตามลำดับ

2.3 ด้านการจัดเก็บอาหาร โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 1.47 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าประชากร มีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ปานกลางในเรื่อง ล้างผัก ผลไม้สดและเก็บไว้ในถุงพลาสติกก่อนนำเข้าตู้เย็นที่มีอุณหภูมิ 5-7 °C ล้างทำความสะอาดเนื้อสัตว์และเก็บในภาชนะที่สะอาดก่อนนำเข้าตู้เย็นที่มีอุณหภูมิ 5-7 °C เลือกเก็บไข่ที่เปลือกสะอาดและใหม่ ล้างทำความสะอาดไข่สดที่ไม่เบื่อนก่อนนำไปเก็บในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิ 5-7 °C ไม่เก็บไข่โดยเอาด้านป้านของไข่ลง นำพริกแห้ง หอม กระเทียม ไปผึ่งแดดบ่อยๆ ไม่เก็บอาหารกระป๋องที่เปิดฝาแล้วไว้ในตู้เย็นและล้างขวดน้ำดื่มหรือเครื่องดื่มที่บรรจุในภาชนะปิดสนิทให้สะอาดก่อนนำไปเก็บ มีคะแนนเฉลี่ย 1.19 1.34 1.44 1.03 1.06 1.09 1.06 และ 1.38 ตามลำดับ

2.4 ด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนเฉลี่ย 1.53 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี ยกเว้นการออกกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน สวมหน้ากากป้องกัน สวมหมวกคลุมผม ไม่ได้เครื่องประดับขณะเตรียมหรือปรุงอาหาร ใช้ผ้าสะอาดปิดปากและจมูกทุกครั้งเมื่อไอหรือจามขณะเตรียมหรือปรุงอาหาร ไม่ใช้มือหยิบอาหารที่ปรุงสำเร็จ ชิมอาหาร โดยตักแบ่งใส่ถ้วยและใช้ช้อนชิมเฉพาะและอาบน้ำชำระร่างกายก่อนเตรียมหรือปรุงอาหาร มีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 1.47 1.44 1.31 1.13 1.19 1.31 1.41 และ 1.28 ตามลำดับ ส่วนการไม่พูดคุยกันขณะเตรียมหรือปรุงอาหาร มีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ต่ำ มีคะแนนเฉลี่ย 0.88

จากข้อมูลทั่วไปในเรื่องอายุ ระดับการศึกษา รายได้ หน้าที่ ประสิทธิภาพการทำงาน การได้รับการอบรมเกี่ยวกับสุขาภิบาลอาหาร การตรวจสุขภาพ ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยของคนในครอบครัว พบว่า ประชากรทุกกลุ่มอายุมีการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหาร โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนเฉลี่ย 1.54 ประชากรที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายขึ้นไปมีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนเฉลี่ย 1.61 และ 1.55 ตามลำดับ ทุกกลุ่มรายได้ และทุกหน้าที่มีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนเฉลี่ย 1.54 ประชากรที่มีประสิทธิภาพ

ทำงาน 1-2 ปีและ 5 ปีขึ้นไป มีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนเฉลี่ย 1.53 และ 1.79 ตามลำดับ ประชากรที่เคยและไม่เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการสุขาภิบาลอาหาร มีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนเฉลี่ย 1.54 โดยประชากรที่ผ่านการอบรมในระยะเวลาแตกต่างกัน มีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนเฉลี่ย 1.55 ประชากรที่เคยได้รับการตรวจสอบสุขภาพผ่านการตรวจสอบสุขภาพในลักษณะและความถี่แตกต่างกัน มีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนเฉลี่ย 1.54 ประชากรที่ไม่มีโรคประจำตัวและคนในครอบครัวไม่มีการเจ็บป่วย มีการปฏิบัติ โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนเฉลี่ย 1.54

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้อภิปรายผลการศึกษาดำเนินการตามวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1. การปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

1.1 ด้านการเตรียมอาหาร ประชากรมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.47 (ตาราง 4.4) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากประชากรส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการสุขาภิบาลอาหาร (ตาราง 4.2) ปฏิบัติงานตามความเคยชิน คำเนิ่งถึงความสะอาด รวดเร็ว แต่ไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร เนื่องจากต้องเตรียมปรุงอาหารในปริมาณมาก จากการสังเกตของผู้ศึกษา พบว่า ประชากรมีการล้างผักประเภทหัวและประเภทใบหนาที่ไม่ถูกวิธี โดยไม่ล้างทำความสะอาดผักประเภทหัวก่อนปอกเปลือก ส่วนผักประเภทใบหนาจะหั่นผักใส่ลงในภาชนะใบใหญ่ ใส่น้ำและแช่ผักทิ้งไว้นานประมาณ 10 นาที จากนั้นเทน้ำออกแล้วนำผักไปปรุงอาหาร ซึ่งไม่สอดคล้องกับหลักการเตรียมอาหารของกองสุขาภิบาลอาหาร (2541) ที่ว่าผักประเภทหัวต้องล้างทำความสะอาดก่อน โดยใช้มือถูเบาๆ ที่เปลือกจากนั้นทิ้งไว้ให้แห้ง นำไปปอกเปลือกแล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นจึงนำไปหั่นเตรียมปรุงอาหาร ส่วนผักใบหนาคือควรแช่ผักทิ้งไว้ในน้ำประมาณ 1 นาที ชักดูให้สะอาดอย่างทั่วถึงแล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งไม่ควรแช่ผักทิ้งไว้ในน้ำนานเกินไปเพราะทำให้สูญเสียคุณค่าทางอาหาร นอกจากนี้ประชากรไม่ล้างเปลือกไข่ให้สะอาด เช็ดหรือล้างให้แห้งก่อนนำไปปรุงอาหาร รวมทั้งไม่มีการตอกไข่ใส่ถ้วยเล็กที่ละฟองก่อนนำไปปรุงอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับการตอบแบบสอบถามของประชากรที่มีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ต่ำและปานกลาง (ตาราง 4.4) ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวไม่สอดคล้องกับหลักการเตรียมอาหารของกองสุขาภิบาลอาหาร (2541) ที่ว่าควรล้างทำความสะอาดไข่แล้ววางสิ่งให้แห้งก่อนนำไปปรุงอาหาร เนื่องจากเปลือกไข่ยังมีการปนเปื้อนเชื้อ Salmonella ที่ติดมากับอุจจาระของเป็ดหรือไก่ ถ้านำมาประกอบอาหารอาจปนเปื้อนลงในอาหาร นอกจากนั้นยังอาจแพร่เชื้อโรคกระจายไปในโรงครัวได้และหากต้องไข่ไข่จำนวนมากควรตอกไข่ใส่ถ้วยเล็กก่อนที่ละฟองเพื่อ

คัดแยกไข่ที่นำเสียออก ส่วนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ ประชากรนั้นเป็นชั้นขนาดพอดี ล้างด้วยน้ำสะอาดแล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ อีกครั้งก่อนนำไปปรุงอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับการตอบแบบสอบถามของประชากรที่มีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี (ตาราง 4.4) นอกจากนี้ประชากรยังมีคะแนนการปฏิบัติในเรื่องล้างเนื้อสัตว์ตากแห้งก่อนนำไปปรุงอาหารอยู่ในเกณฑ์ต่ำ (ตาราง 4.4) ซึ่งไม่สอดคล้องกับหลักการเตรียมอาหารของบัญญัติ บุญญา (2546) ที่ว่า ควรล้างทำความสะอาดเนื้อสัตว์ตากแห้งก่อนที่จะนำไปปรุงเพื่อลดปริมาณเชื้อโรค สิ่งสกปรกและวัตถุดิบพิษลง สำหรับการเตรียมหอมและกระเทียม จากการสังเกตพบว่าประชากรแกะเปลือกหอมออก คัดส่วนที่นำเสียทิ้ง แต่ไม่นำไปล้างน้ำสะอาดอีกครั้งก่อนนำไปปรุงอาหาร ส่วนกระเทียมไม่มีการแกะเปลือกและไม่คัดส่วนที่นำเสียหรือขึ้นราทิ้ง รวมทั้งไม่นำไปล้างน้ำสะอาดก่อนนำไปปรุงอาหาร ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวไม่สอดคล้องกับหลักการเตรียมอาหารของบัญญัติ บุญญา (2546) ที่ว่า ควรแกะเปลือกหอม กระเทียมออก ในกรณีที่มีส่วนนำเสียหรือขึ้นราควรคัดทิ้งแล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาดอีกครั้ง ทั้งนี้เนื่องจากสารพิษจากเชื้อราไม่สามารถทำลายได้ด้วยความร้อน จากข้อมูลของกองสุขภาพอาหาร (2540) ได้ระบุว่าโรคมะเร็งที่อกซิโลซิสเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อราปะปนในอาหารเมื่อรับประทานเข้าไปจะเกิดการคล้ายอาหารเป็นพิษในระยะแรกๆ โดยมีอาการอาเจียน ท้องเดิน หากสะสมเป็นเวลานานอาจเป็นสาเหตุของมะเร็งตับได้ เนื่องจากสารพิษไปทำลายเนื้อเยื่อของเซลล์ตับ นอกจากนี้ประชากรยังมีการปฏิบัติในเรื่องการตรวจสภาพภายนอกกระป๋องและอาหารภายในกระป๋องก่อนนำไปปรุงอาหารอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง (ตาราง 4.4) จากข้อมูลของกองสุขภาพอาหาร (2540) ได้ระบุถึงโรคอาหารเป็นพิษจากเชื้อคลอสตริเดียมที่มักพบในอาหารกระป๋องที่มีลักษณะบวมบุ๋บที่ฝาและก้นกระป๋องว่าผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ วิงเวียน ท้องผูก มีอัมพาตของประสาทตาและสมอง รุนแรงถึงตายได้ ซึ่งทางกองสุขภาพอาหาร (2546) อังโน เณริศา ใจแก้ว (2548) จึงมีหลักการเตรียมอาหารกระป๋อง คือ ควรตรวจสภาพกระป๋องให้อยู่ในสภาพที่ดีก่อนนำมาปรุง เมื่อเปิดฝาต้องไม่มีลมดันออกมา สภาพอาหารภายในมีสี สันตามธรรมชาติ ไม่มีกลิ่นผิดปกติ ลักษณะกระป๋องด้านในต้องไม่ถูกกัดกร่อนจนเป็นร่องรอยสีดำ ถ้าพบสิ่งผิดปกติจะต้องนำไปทิ้ง ห้ามนำมาบริโภค

1.2 ด้านการปรุงอาหาร ประชากรมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี คะแนนเฉลี่ย

1.73 (ตาราง 4.5) เมื่อพิจารณาข้อมูลจากการตอบแบบสอบถาม พบว่าประชากรมีการปรุงเนื้อสัตว์ทุกชนิดให้สุกโดยทั่วถึง ปรุงอาหารจากไข่และไก่ให้สุกในภาวะที่มีการระบาดของไข้หวัดนก ซึ่งมีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี (ตาราง 4.5) และจากการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมพบว่าทางหน่วยงานมีข้อกำหนดให้ปรุงอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ทุกชนิดและไข่ให้สุกอย่างทั่วถึงในอาหารทุกๆ มื้อ นอกจากนี้จากการสังเกตยังพบว่า ประชากรหุงต้มผักโดยไม่ปิดฝาภาชนะ ผักผักโดยใช้ระยะ

เวลานาน สอดคล้องกับการตอบแบบสอบถามของประชากรที่มีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง (ตาราง 4.5) ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวไม่สอดคล้องกับหลักการปรุงอาหารของชวนชม จันทรเปราะ (2541) ที่ว่า การหุงต้มผักในภาชนะที่มีฝาปิดจะทำให้ผักสุกเร็วในระยะเวลาสั้น สีผักไม่เปลี่ยนมาก ช่วยป้องกันการถูกอากาศมากเกินไปจนความจำเป็น เมื่อต้องการตัดผักควรตัดโดยใช้ความร้อนสูง ระยะเวลาสั้น ซึ่งจะช่วยสงวนคุณค่าทางโภชนาการของผักไว้ได้ สำหรับน้ำที่ใช้ในการปรุงอาหาร คือ น้ำประปา ส่วนน้ำที่ใช้สำหรับต้ม คือ น้ำที่ผ่านการกรองด้วยเครื่องกรองน้ำ ซึ่งสอดคล้องกับการตอบแบบสอบถามของประชากรที่มีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี (ตาราง 4.5)

1.3 ด้านการจัดเก็บอาหาร ประชากรมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.47 (ตาราง 4.6) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากประชากรส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการสุขาภิบาลอาหาร (ตาราง 4.2) คำนึงถึงความสะดวก รวดเร็ว แต่ไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ซึ่งจากการสอบถามเพิ่มเติม พบว่า ประชากรมีความเห็นว่าอาหารสดที่ซื้อมาไม่จำเป็นต้องล้างทำความสะอาดก่อนนำไปเก็บเพื่อปรุง เนื่องจากในขั้นตอนการเตรียมอาหารก็ต้องนำอาหารสดที่เก็บไว้มาล้างทำความสะอาดอยู่แล้ว หากล้างทำความสะอาดก่อนเก็บจะทำให้เสียเวลาในการทำงาน จากการสังเกต พบว่าประชากรไม่ล้างทำความสะอาดผักสดก่อนเก็บไว้ในถุงพลาสติกและไม่นำเข้าตู้เย็น ซึ่งสอดคล้องกับการตอบแบบสอบถามของประชากร (ตาราง 4.6) ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวไม่สอดคล้องกับหลักการจัดเก็บอาหารของกองสุขาภิบาลอาหาร (2541) ที่ว่า ควรทำความสะอาดผักสดให้สะอาดก่อน ผึ่งให้สะเด็ดน้ำแล้วจึงบรรจุใส่ในถุงพลาสติกเพื่อป้องกันการระเหยของน้ำและควรเก็บไว้ในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิ 7-10 °C ส่วนเนื้อสัตว์ประชากรจะเก็บไว้ในถุงพลาสติกแล้วนำเข้าตู้แช่เย็นโดยไม่ล้างทำความสะอาดก่อนเก็บ ซึ่งสอดคล้องกับการตอบแบบสอบถามของประชากร (ตาราง 4.6) ประชากรเก็บไข่ไว้ในแผงวางไข่โดยไม่นำไปเก็บในตู้เย็น ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวไม่สอดคล้องกับหลักการจัดเก็บอาหารของกองสุขาภิบาลอาหาร (2541) ที่ว่า ควรเก็บไข่ไว้ในที่อุณหภูมิต่ำ เช่นในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 5-7 °C โดยเก็บในภาชนะที่สะอาด ปิดมิดชิดเพื่อป้องกันการระเหยของน้ำและก๊าซออกจากไข่ เก็บกระสอบข้าวไว้ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่อับชื้น ไม่มีแสงแดดเข้าถึง โดยวางไว้บนโต๊ะสูงจากพื้นมากกว่า 60 ซม. เก็บอาหารแห้ง เช่น พริกแห้ง หอม กระเทียม อาหารกระป๋อง เครื่องปรุงรสไว้ในตู้เก็บอาหาร เก็บอาหารปรุงสำเร็จไว้ในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดมิดชิดและวางไว้บนโต๊ะสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. เก็บน้ำแข็งไว้ในภาชนะพลาสติกที่มีฝาปิดมิดชิดและไม่มีการแช่อาหารอื่นๆ ไว้ในน้ำแข็งที่ใช้สำหรับบริโภค ซึ่งสอดคล้องกับการตอบแบบสอบถามของประชากร (ตาราง 4.6) และสอดคล้องกับหลักการจัดเก็บอาหารของกองสุขาภิบาลอาหาร (2541) ที่ว่า ควรเก็บข้าวและ

ถั่วเมล็ดแห้งไว้ในที่โปร่ง มีอากาศถ่ายเท ไม่อับชื้น ไม่วางไว้ในที่มีแสงแดด อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วควรเก็บในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิดอาหารไว้ตลอดเวลา เพื่อป้องกันสัตว์ แมลงนำโรค ผุ่น ละอองและควรวางตั้งสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. ส่วนน้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องเก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด ไม่เป็นสนิม สามารถเก็บความเย็นได้ดีและต้องไม่มีสิ่งของอย่างอื่นแช่รวมไว้ในน้ำแข็งที่ใช้สำหรับบริโภค

1.4 ด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล ประชากรมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี คะแนนเฉลี่ย 1.53 (ตาราง 4.7) เมื่อพิจารณาจากข้อมูลทั่วไปจะพบว่า ประชากรเคยตรวจสุขภาพ โดยตรวจปีละ 1 และ 2 ครั้ง รวมทั้งไม่มีโรคประจำตัว (ตาราง 4.3) จึงแสดงให้เห็นโดยภาพรวมว่าประชากรเป็นผู้ที่ปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี ซึ่งคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติตามหลักสุขวิทยาส่วนบุคคลอยู่ในเกณฑ์ดีนี้สอดคล้องกับการศึกษาของเนริสา โจแกว (2548) ได้ศึกษาความรู้และการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารของผู้สัมผัสอาหารในร้านจำหน่ายอาหารบริเวณสถานีขนส่งอำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน พบว่า ผู้สัมผัสอาหารมีการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารในด้านสุขวิทยาส่วนบุคคลโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Okojie OH., Wagbatsoma VA. และ Ighoroge AD. (2005) ได้ประเมินสุขอนามัยอาหารของผู้สัมผัสอาหารในมหาวิทยาลัยไนจีเรีย ประเทศไนจีเรีย พบว่า ผู้สัมผัสอาหารมีสุขวิทยาส่วนบุคคลในเกณฑ์ต่ำ จากการสังเกตของผู้ศึกษาพบว่า ประชากรไม่ล้างมือด้วยสบู่หรือน้ำสะอาดก่อนเตรียมหรือปรุงอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Okojie OH., Wagbatsoma VA. และ Ighoroge AD. (2005) ที่พบว่า ผู้สัมผัสอาหารมีความถี่ในการล้างมือน้อยมาก นอกจากนี้จากการสังเกตพบว่า ประชากรส่วนใหญ่ไม่สวมผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผม สวมใส่เครื่องประดับ เช่น แหวน สร้อยข้อมือ นาฬิกาในขณะที่เตรียมหรือปรุงอาหารและใช้ช้อนตักชิมอาหารลงในภาชนะปรุงอาหารหลายครั้งโดยไม่มี การเปลี่ยนช้อนใหม่ จึงสอดคล้องกับการตอบแบบสอบถามของประชากร (ตาราง 4.7) นอกจากนี้ ประชากรมีการพูดคุยกันในขณะที่เตรียมหรือปรุงอาหาร สอดคล้องกับการตอบแบบสอบถามของ ประชากร (ตาราง 4.7) ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวไม่สอดคล้องกับการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารของกองสุขาภิบาล (2545) ที่ว่าผู้สัมผัสอาหารควรมีสุนัขนิสัยที่ดีระหว่างการเตรียม ปรุงอาหาร คือ ควรใส่ผ้ากันเปื้อน หมวกคลุมผม ไม่สวมแหวน สำหรับการชิมอาหารระหว่างปรุงต้องตักแบ่งใส่ถ้วยและใช้ช้อนชิมเฉพาะและใช้ชิมอาหารเฉพาะแต่ละครั้งเท่านั้นเมื่อจะใช้ใหม่ให้เปลี่ยนช้อนใหม่ และไม่พูดคุยในขณะที่ปรุงและประกอบอาหาร ทั้งนี้เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคจากผู้สัมผัสอาหารไปสู่ผู้บริโภคในกรณีและผู้สัมผัสอาหารป่วยเป็นวัณโรค หวัด ซึ่งสามารถติดต่อได้ทางน้ำลาย

ข้อเสนอแนะ

1. การนำผลการศึกษาไปใช้

1.1 จากการศึกษา พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีประสบการณ์การทำงาน 1-2 ปีและไม่เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับสุขาภิบาลอาหาร เนื่องจากเป็นทหารเกณฑ์ที่มีระยะเวลาเข้าประจำการ 1-2 ปี เมื่อปลดประจำการแล้วจะมีทหารเกณฑ์รุ่นต่อไปเข้ามาทำหน้าที่แทน ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรวางแผนการจัดอบรมเกี่ยวกับการสุขาภิบาลอาหารแก่ผู้สัมผัสอาหาร พร้อมทั้งติดตามและประเมินผลอย่างต่อเนื่องในทหารทุกๆ รุ่น เพื่อปรับปรุงและพัฒนาการประกอบอาหารสำหรับทหารเกณฑ์ให้ดียิ่งขึ้น

1.2 จากการศึกษา พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น เตรียมอาหารประเภทผักสด ไข่ ข้าว หอม กระเทียมและอาหารกระป๋องที่ไม่ถูกวิธี หุงต้มผักโดยไม่ปิดฝาภาชนะและผักสดโดยใช้ระยะเวลาสั้น ไม่เก็บผักสดและไข่ไว้ในตู้เย็น ไม่ล้างมือด้วยสบู่หรือน้ำสะอาดก่อนเตรียมหรือปรุงอาหาร ไม่สวมผ้ากันเปื้อน หมวกคลุมผม สวมใส่เครื่องประดับหูคุดคุดในขณะที่เตรียม ปรุงอาหารและใช้ช้อนตักชิมอาหารลงในภาชนะปรุงอาหารหลายครั้งโดยไม่มีการเปลี่ยนช้อนใหม่ ดังนั้นควรให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารแก่ผู้สัมผัสอาหารในโรงเลี้ยงทหาร โดยการใช้แผ่นป้ายติดผนัง เพื่อสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารให้แก่ทหาร เพื่อให้เหล่าทหารได้รับอาหารที่สะอาด ปลอดภัยและได้คุณค่าทางโภชนาการสูงสุด

2. การศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารของผู้สัมผัสอาหาร

2.2 ศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารของผู้สัมผัสอาหาร เช่น ทัศนคติของผู้สัมผัสอาหาร เป็นต้น

2.3 ศึกษาการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารของผู้สัมผัสอาหารในเชิงลึก โดยใช้แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต หรือการศึกษาแบบมีส่วนร่วม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียด ครอบคลุมและชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2.4 ศึกษาคุณภาพอาหารทางด้านชีวภาพ เพื่อเป็นตัวบ่งชี้การปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2.5 ศึกษาคุณภาพอาหารทางด้านคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อให้เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายของเหล่าทหาร

ข้อจำกัดในการศึกษา

1. ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาค่อนข้างสั้น จึงไม่สามารถสังเกตการเตรียม การปรุงและการจัดเก็บอาหารได้หลากหลายชนิด เช่น อาหารทะเล ถั่วเมล็ดแห้ง โดยเฉพาะผลไม้ต่างๆ ซึ่งจะจัดเลี้ยงเฉพาะวันสำคัญต่างๆ เช่น วันสถาปนากองพัน วันกองทัพไทย เท่านั้น จึงไม่สามารถนำผลจากการสังเกตมาอภิปรายได้อย่างครอบคลุมในบางหัวข้อ

2. ข้อมูลทางด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล โดยเฉพาะในส่วนของ การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี ผู้ศึกษาไม่สามารถติดตามสังเกตได้ เนื่องจากเป็นกิจวัตรประจำวันส่วนบุคคล ดังนั้นผลการศึกษาในส่วนดังกล่าวจึงเป็นข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของประชากรเท่านั้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved