

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญของการดำรงชีวิตของมนุษย์ ร่างกายของเราต้องการอาหารเพื่อการเจริญเติบโต ให้พลังงานและซ่อมแซมร่างกายให้มีสุขภาพดีแข็งแรงอยู่เสมอ แต่ปริมาณอาหารที่ควรได้รับในแต่ละมื้อแต่ละวัน จะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสภาวะของแต่ละบุคคล โดยจะแตกต่างกันไปตามเพศ วัยและภาวะความเจ็บป่วย ภาวะโภชนาการเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงความเลื่อม หรือความสมบูรณ์ในด้านสุขภาพและชีวิตของคนที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร บุคคลหรือชนกลุ่มใดจะมีสุขภาพดี หรือด้อย วินิจฉัยได้จากภาวะโภชนาการของบุคคลนั้นๆ (สุชาติ โสมประยูรและคณะ, 2542) ผู้ที่ได้รับอาหารในปริมาณที่เพียงพอถูกหลักโภชนาการและมีร่างกายที่มีระบบการดูดซึมและการใช้สารอาหารเป็นปกติ จะเป็นผู้ที่มีภาวะโภชนาการดี ในทางตรงกันข้ามผู้ที่บริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วน มากหรือน้อยเกินไปจะทำให้มีภาวะโภชนาการที่ไม่ดี หรือทุพโภชนาการ (พรพล รมย์นุกูล, 2542) คือทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือขาด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาเนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของพวกเรา ได้แก่ วิถีชีวิต สภาพเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม สังคม บริการทางการแพทย์ อาชีพ และพันธุกรรม ซึ่งปัจจัยดังกล่าวมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มบุคคลต่างๆ ในแต่ละสังคม (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2541)

สามเณรจัดเป็นวัยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งมีอายุ 13 – 18 ปี เป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาหลายอย่าง ต่อมไร้ท่อต่างๆ ทำงานมากขึ้น เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมพิทูอิทารี มีการสร้างเซลล์เนื้อเยื่อเพิ่มขึ้น เซลล์กระดูกเพิ่มจำนวนมากขึ้น กระดูกมีขนาดใหญ่ขึ้น ถ้าสามเณรได้รับโภชนาการที่ถูกสัดส่วนและมีปริมาณที่เหมาะสมก็จะช่วยให้ร่างกายของสามเณรมีการเจริญเติบโตและการพัฒนาของร่างกายได้เต็มศักยภาพ โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของความสูงและน้ำหนัก (อบเชย วงศ์ทอง, 2542) เนื่องจากสามเณรเป็นกลุ่มบุคคลที่มีแบบแผนในการฉันทัดอาหาร ถูกจำกัดอยู่ในกรอบของพระวินัย ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ที่ตั้งขึ้น เพื่อควบคุมความประพฤติของสามเณร โดยพระวินัยจะเป็นข้อกำหนดที่ว่าด้วยเรื่องการจัดสรรในด้านวัตรธรรมหรือรูปธรรม เรื่องระเบียบชีวิตและระบบกิจการของบุคคล

ชุมชนและสังคมทั้งหมด เกี่ยวกับเรื่องความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อม เริ่มตั้งแต่ปัจจัย 4 (1. จีวร คือเครื่องนุ่งห่ม 2. บิณฑบาต คืออาหาร 3.เสนาสนะ คือที่อยู่อาศัยและ 4. เกสัช คือยาและอุปกรณ์รักษาโรค) ชีวิตของสามเณรไม่สามารถที่จะดำรงชีพเหมือนคนทั่วไปได้ เนื่องจากกฎระเบียบและข้อปฏิบัติต่างๆ โดยเฉพาะข้อจำกัดด้านจำนวนมื้อภัตตาหารและเวลาในการฉันภัตตาหาร ซึ่งในแต่ละวันสามเณรสามารถฉันอาหารได้เพียง 2 มื้อเท่านั้น คือ มื้อเช้าและมื้อเพล โดยไม่สามารถฉันอาหารได้อีกหลังเวลา 12.00 น. แต่สามารถฉันเครื่องดื่ม (น้ำปานะ) ต่างๆ ได้ ในขณะที่เด็กวัยรุ่นทั่วไปควรบริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ หากปฏิบัติดังเช่นวัยรุ่นทั่วไป จะเชื่อได้ว่าผิดจาก พระวินัยที่ได้กำหนด ไม่เหมาะสมต่อการดำรงสมณะเพศ ดังนั้นวิธีการดำรงชีพของสามเณรจึงขึ้นอยู่กับพุทธศาสนิกชน หากพุทธศาสนิกชนถวายภัตตาหารประเภทใดสามเณรก็ได้ฉันภัตตาหารประเภทนั้นซึ่งสามเณรไม่สามารถปฏิเสธภัตตาหารที่ญาติโยมนำมาถวายได้เพราะถือว่าผิดพระวินัย การมีชีวิตในลักษณะเช่นนี้ จะต้องเป็นอยู่ด้วยการฉันภัตตาหารให้พอควร เป็นผู้สันโดษในการฉันภัตตาหาร ไม่สะสมภัตตาหาร การฉันภัตตาหารนั้นจะต้องเป็นไปเพื่อการดำรงอยู่ เพื่อระงับความหิวและเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ภัตตาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญมากที่สุดปัจจัยหนึ่ง ถ้าหากขาดภัตตาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้สมบูรณ์ ก็ไม่สามารถปฏิบัติธรรมขั้นสูงได้ตามกำหนด (พระเชื้อง ปั่นแห่งเพชร, 2540) และเนื่องจากวินัยจำเป็นต้องได้รับอาหารที่พอเพียงทั้งชนิดและปริมาณเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโต ดังนั้นการลดจำนวนมื้ออาหารลง โดยเฉพาะมื้อเย็นซึ่งเป็นมื้อหลักที่คนไทยบริโภคในสัดส่วนที่มากกว่ามื้ออื่นๆ อาจทำให้สามเณรได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอและส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ ของสามเณรได้ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543) นอกจากนี้การออกกำลังกายหรือการประกอบกิจกรรม ที่มีการใช้พลังงานในระดับปานกลางจะมีส่วนช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตในด้านน้ำหนัก ส่วนสูงและส่วนประกอบของร่างกายอย่างเหมาะสม สำหรับสามเณรซึ่งต้องอยู่ในลักษณะสำรวม ไม่มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเช่นเดียวกับวัยรุ่นทั่วไป อาจส่งผลทำให้การเจริญเติบโตของสามเณรไม่ดีเท่าที่ควร ในทางกลับกันการไม่ได้ออกกำลังกายก็อาจส่งผลให้สามเณรมีภาวะโภชนาการเกินได้ และจำนวนปีบรรพชาน่าจะส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของสามเณรแตกต่างกันด้วย (วชิรพันธ์ ชัยนนดี, 2541)

จากการที่ผู้ศึกษาได้ไปสำรวจข้อมูลเบื้องต้นทางด้านภาวะโภชนาการของสามเณรที่จำพรรษาอยู่ในอำเภอสันป่าตองจากโรงพยาบาล สถานีอนามัยตำบล พบว่ายังไม่มีการจัดทำข้อมูลทางด้านโภชนาการเลยจึงทำให้ไม่ทราบภาวะโภชนาการของสามเณรในอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ว่าเป็นอย่างไร ดังนั้นในฐานะที่ผู้ศึกษาเป็นพระสงฆ์ที่จำพรรษาอยู่ในอำเภอสันป่าตอง และกำลังศึกษาทางด้านโภชนาการจึงมีความสนใจศึกษาเพื่อนำข้อมูลเบื้องต้นที่ได้ไปใช้เป็นข้อมูล

ในการปรับปรุงทางการฉันทาอาหารและภาวะโภชนาการให้เหมาะสมเพียงพอกับความ
ต้องการของร่างกายเพื่อให้สามเณรมีภาวะโภชนาการที่ดีและมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์
เป็นผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาเรื่องการฉันทาอาหารและภาวะโภชนาการของสามเณรที่จำพรรษาอยู่ในอำเภอ
สันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการฉันทาอาหารของสามเณร
2. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของสามเณร
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฉันทาอาหารและภาวะโภชนาการ

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร

สามเณรในอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ มีจำนวน 214 รูป ช่วงอายุระหว่าง
13-18 ปี โดยศึกษาตามชนิดของวัดที่สามเณรจำพรรษาอยู่ โดยแบ่งได้ดังนี้ คือ พัทธสีมา
วิสุคามสีมาและสำนักสงฆ์

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษานี้ได้ศึกษาถึงเรื่องการฉันทาอาหาร ซึ่งครอบคลุมถึงแหล่งที่มาของ
อาหาร ลักษณะการฉันทาอาหาร การฉันทาอาหารหลักและภัตตาหารว่าง การฉันทาน้ำปานะหลัง
มือเพล การฉันทข้าวสวย การฉันทข้าวเหนียว การฉันทข้าวต้ม ปริมาณน้ำที่ฉันทต่อวัน การได้รับ
คำแนะนำเกี่ยวกับการฉันทาอาหาร ความพึงพอใจในการฉันทาอาหาร รสชาติภัตตาหารที่
พึงพอใจ ความพึงพอใจต่อประเภทภัตตาหารที่ฉันท ชนิดของขนม ผลไม้ ลูกอมและน้ำอัดลมที่
ชอบฉันท รวมทั้งชนิดของภัตตาหารที่หลีกเลี่ยงทั้งเมื่อสุขภาพปกติและอาพาธ ความถี่ในการฉันท
ภัตตาหารชนิดต่างๆ และการบันทึกรายการภัตตาหารที่ฉันทจำนวน 3 วัน รวมทั้งหาความสัมพันธ์
ระหว่างการฉันทาอาหารและภาวะโภชนาการ สำหรับภาวะโภชนาการ ทำการประเมินภาวะโภชนาการ
โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

นิยามศัพท์เฉพาะ

การฉันทัดอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกที่ถูกต้องเกี่ยวกับการฉันทัดอาหารของสามเณรที่จำพรรษาอยู่ในอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งครอบคลุมถึงแหล่งที่มาของอาหาร ลักษณะการฉันทัดอาหาร การฉันทัดอาหารหลักและฉันทัดอาหารว่าง การฉันทัดน้ำปานะ หลังมือเพล การฉันทัดข้าวสวย การฉันทัดข้าวเหนียว การฉันทัดข้าวต้ม ปริมาณน้ำที่ฉันทัดต่อวัน การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการฉันทัดอาหาร ความพึงพอใจในการฉันทัดอาหาร รสชาติฉันทัดอาหารที่ฉันทัดน้อย ประเภทฉันทัดอาหารที่พึงพอใจ ชนิดของขนม ผลไม้ ลูกอมและน้ำอัดลมที่ชอบฉันทัด รวมทั้งชนิดของฉันทัดอาหารที่หลีกเลี่ยงทั้งเมื่อสุขภาพปกติและอาพาธ ความถี่ในการฉันทัดอาหารชนิดต่างๆ และการบันทึกรายการฉันทัดอาหารที่ฉันทัดจำนวน 3 วัน

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลมาจากการบริโภคอาหารและการใช้ประโยชน์จากสารอาหารในร่างกายของสามเณร ซึ่งประเมินจากการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง เทียบกับการเจริญเติบโตของเด็กวัยรุ่น โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

สามเณร หมายถึง เด็กชายที่บรรพชา (บวช) ซึ่งมีอายุระหว่าง 13-18 ปีและจำพรรษาอยู่ในอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษาเรื่องการฉันทัดอาหารและภาวะโภชนาการของสามเณรที่จำพรรษาอยู่ในอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ประโยชน์ที่ได้รับ คือ

1. ได้ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการปรับปรุงและพัฒนาการฉันทัดอาหารและภาวะโภชนาการของสามเณรและวัยรุ่นกลุ่มอื่นๆ ให้เหมาะสมตามวัยต่อไป
2. ได้ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการป้องกันและลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านโภชนาการของสามเณรและวัยรุ่นกลุ่มอื่นๆ ให้เหมาะสมตามวัยต่อไป
3. ได้แนวทางให้ผู้สนใจสำหรับการศึกษาวิจัยในประเด็นอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสามเณรต่อไป