

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องการฉันทัดอาหารและภาวะโภชนาการของสามเณรครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการฉันทัดอาหาร ภาวะโภชนาการและความสัมพันธ์ระหว่างการฉันทัดอาหารกับภาวะโภชนาการของสามเณรที่จำพรรษาอยู่ในอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ มีอายุระหว่าง 13-18 ปี เก็บรวบรวมข้อมูลในเดือนมีนาคม 2550 ทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสุ่มที่ระดับความเชื่อมั่น .01 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 155 รูป เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่น .90 การบันทึกรายการฉันทัดอาหารที่ฉันทัดจำนวน 3 วันและประเมินภาวะโภชนาการโดยการชั่งน้ำหนักและวัดสัดส่วนสูง

#### สรุปผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จำพรรษาอยู่ในวัดประเภทพัทธสีมา ร้อยละ 67.74 มีอายุ 15 ปี ร้อยละ 24.52 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 15.2 ปี จำพรรษาน้อยกว่า 5 พรรษา ร้อยละ 89.68 จำนวนพรรษาเฉลี่ย 2.24 พรรษา ได้รับการศึกษาทางธรรมในระดับนักรธรรมชั้นตรี ร้อยละ 80.00 ศึกษาในโรงเรียนปริยัติทางธรรมสายสามัญร้อยละ 92.90 การศึกษาสายสามัญระดับประถมศึกษา ร้อยละ 52.26 และไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 92.90

การฉันทัดอาหารของสามเณร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับฉันทัดอาหารจากการบิณฑบาต ร้อยละ 58.71 ฉันทัดอาหารร่วมกับสามเณร / พระรูปอื่น ร้อยละ 90.97 ฉันทัดอาหารเช้าและฉันทัดอาหารเพลทุกวัน ร้อยละ 78.06 และ 76.77 ตามลำดับ ฉันทัดอาหารว่างเช้าและฉันทัดอาหารหลังมือเพลเป็นบางวัน ร้อยละ 67.74 และ 53.55 ตามลำดับ ฉันทัดอาหารเหนียว ร้อยละ 98.71 ไม่ฉันทัดอาหาร ร้อยละ 80.00 ฉันทัดอาหารวันละ 5-6 แก้ว ร้อยละ 32.90 เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการฉันทัดอาหาร ร้อยละ 58.71 มีความพึงพอใจต่อฉันทัดอาหารที่ฉันทัด ร้อยละ 99.35 ฉันทัดอาหารที่มีรสกลมกล่อมบอ่ยที่สุด ร้อยละ 43.23 พึงพอใจต่อฉันทัดอาหารประเภทผัด ร้อยละ 29.03 ส่วนใหญ่ฉันทัดอาหารเหนียว ร้อยละ 89.68 ฉันทัดผลไม้ ร้อยละ 96.13 ฉันทัดลูกอม ร้อยละ 81.29 และฉันทัดน้ำอัดลม ร้อยละ 90.97 เมื่อสุขภาพปกติมีการหลีกเลี่ยงฉันทัดอาหาร ร้อยละ 50.32 โดยหลีกเลี่ยงฉันทัดอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ ร้อยละ 79.49 และน้ำอัดลม ร้อยละ 70.51 เมื่ออาพาธ (ป่วย) มีการหลีกเลี่ยงฉันทัดอาหาร ร้อย

ละ 61.94 โดยหลีกเลี่ยงภัตตาหารรสเผ็ดจัด ร้อยละ 75.00 และน้ำอืดลม ร้อยละ 81.25 ซึ่งส่วนใหญ่ให้เหตุผลเพราะแพทย์สั่งงด ร้อยละ 57.29

การปฏิบัติในการฉันภัตตาหารประเภทต่างๆ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการฉันภัตตาหารโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.41 เมื่อพิจารณาการฉันภัตตาหารในแต่ละประเภท พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการฉันภัตตาหารประเภทจานเดียว ขนมหวานและน้ำพริกอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.35, 1.96 และ 1.50 ตามลำดับ

การบันทึกรายการภัตตาหารที่ฉันจำนวน 3 วัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างฉันภัตตาหารซ้ำๆ กันในแต่ละวัน ส่วนใหญ่น้ำข้าวเหนียว ฉันแกง ส่วนภัตตาหารจานเดียวฉันถ้วยเดียว ข้าวต้มทรงเครื่องและเกาเหลา สำหรับภัตตาหารว่าง ฉันผลไม้ชนิดต่างๆ และเครื่องดื่มชนิดต่างๆ (รายละเอียดในภาคผนวก ฉ-ฅ)

ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ภาวะโภชนาการเมื่อเทียบจากน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีน้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 58.71 น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ ร้อยละ 26.46 และน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 6.45 ส่วนภาวะโภชนาการเมื่อเทียบจากส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ กลุ่มตัวอย่างมีส่วนสูงตามเกณฑ์ ร้อยละ 59.36 เตี้ย ร้อยละ 18.06 และสูงเกินเกณฑ์ ร้อยละ 10.97 ส่วนภาวะโภชนาการเมื่อเทียบจากน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง กลุ่มตัวอย่างสมส่วน ร้อยละ 74.81 อ้วน ร้อยละ 12.91 และค่อนข้างผอม ร้อยละ 2.60

ความสัมพันธ์ระหว่างการฉันภัตตาหารกับภาวะโภชนาการ พบว่า การฉันภัตตาหารประเภทขนมหวานมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุและการฉันภัตตาหารประเภทแกงซึ่งมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการโดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เท่ากัน แต่การฉันภัตตาหารไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเมื่อใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

## อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้สามารถอภิปรายผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. การฉันภัตตาหาร กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับภัตตาหารจากการบิณฑบาต (ร้อยละ 58.71) ฉันภัตตาหารร่วมกับสามเณร / พระรูปอื่น (ร้อยละ 90.97) ซึ่งสอดคล้องกับวินัยบัญญัติที่ว่าพระภิกษุและสามเณรต้องรับบิณฑบาตและฉันภัตตาหารให้เหมาะกับตนเอง (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2538) กลุ่มตัวอย่างฉันภัตตาหารเช้าทุกวัน (ร้อยละ 70.06) ฉันภัตตาหารว่างเช้าเป็นบางวัน (ร้อยละ 76.77) ฉันเพลทุกวัน (ร้อยละ 67.74) และฉันน้ำปานะหลังมือเพลเป็นบางวัน (ร้อยละ 53.55) ซึ่งผลการศึกษานี้ต่างจากการศึกษาของกอง

โภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2550) ที่ทำการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น พบว่า นักเรียนวัยรุ่นบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ ทุกวัน ร้อยละ 40.11 และการศึกษาของ พรพิมล บุญโคตร (2544) ที่ศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนคอยสะเก็ดวิทยาจคม จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งพบว่านักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 58.01 นอกจากนี้ยังต่างจากแนวทางการบริโภคอาหารของวัยรุ่นที่ ออบเชย วงศ์ทอง (2542) ได้เสนอแนะว่า เด็กวัยรุ่นควรได้รับอาหารวันละ 3 มื้อ การบริโภคอาหาร 3 มื้อ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ในปริมาณเพียงพอ กับความต้องการ หากงดมื้อใดมื้อหนึ่ง เช่น มื้อเช้า จะทำให้ขาดสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับไปอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวัน ซึ่งเป็นการยากที่จะชดเชยให้ร่างกายได้รับสารอาหาร และพลังงานเพียงพอ โดยการทดแทนในมื้ออื่น แต่ทั้งนี้ตามวินัยบัญญัติของสามเณร (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2538) ได้ระบุไว้ว่า ในแต่ละวันสามารถฉันภัตตาหารได้วันละ 2 มื้อ และห้ามฉันภัตตาหารขบเคี้ยวหลังมื้อเพล ยกเว้นอาหารที่ฉันชั่วคราวเพียงวันหนึ่งและฉันด้วยการกลืน คือ น้ำปานะ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ฉันข้าวสวย (ร้อยละ 58.06) ฉันสัปดาห์ละ 1-5 ครั้ง (ร้อยละ 32.26) ฉันข้าวเหนียว (ร้อยละ 98.71) ฉันสัปดาห์ละ 6-10 ครั้ง (ร้อยละ 50.97) ฉันข้าวต้ม (ร้อยละ 80.00) ซึ่งต่างจากการการศึกษาของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2550) พบว่านักเรียนนิยมบริโภคโจ๊กและข้าวต้มในมื้อเช้าและบริโภคข้าวกล้อง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์

กลุ่มตัวอย่างฉันน้ำเปล่าวันละ 5-6 แก้ว (ร้อยละ 32.90) ซึ่งต่างจากแนวทางการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตามที่ ชลดา เกื้อนเนาว์ (2549) ได้เสนอแนะว่าวัยรุ่นควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว เพราะจะช่วยให้การทำงานของระบบต่างๆ เป็นไปอย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะระบบขับถ่าย และผิวหนังที่สดชื่นเปล่งปลั่ง กลุ่มตัวอย่างเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการฉันภัตตาหาร (ร้อยละ 58.71) ซึ่งได้จากบุคคลในครอบครัว ข้อมูลจากการสอบถามเพิ่มเติม พบว่าไม่เคยมีเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขไปให้ความรู้ด้านโภชนาการเลย

กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อภัตตาหารที่ฉัน (ร้อยละ 99.35) ฉันภัตตาหารที่มีรสกลมกล่อมบ้อยที่สุด (ร้อยละ 43.23) และพึงพอใจฉันภัตตาหารประเภทผัด (ร้อยละ 29.03) ทั้งนี้จากการสอบถามเพิ่มเติม พบว่าภัตตาหารส่วนใหญ่ที่ได้รับจากการบิณฑบาตเป็นภัตตาหารประเภทผัดและมีรสชาติเป็นที่พึงพอใจและกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ฉันภัตตาหารมื้อเพลที่โรงเรียนซึ่งภัตตาหารประเภทผัดสะดวกและง่ายต่อการฉัน แต่ต่างจากการศึกษาของ พรพิมล บุญโคตร (2544) ที่พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารประเภทแกง

กลุ่มตัวอย่างฉันทนขมขบเคี้ยว (ร้อยละ 89.68) ฉันทูกอม (ร้อยละ 81.29) และฉันทน้ำอัดลม (ร้อยละ 90.97) ซึ่งสอดคล้องกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของ ออบเชย วงศ์ทอง (2542) ที่ว่าวัยรุ่นชอบบริโภคอาหารขยะ ได้แก่ อาหารที่ใส่ถุงสวยงาม สะดวกในการซื้อและหยิบบริโภค เป็นของทอด เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวโพดอบเนย โคนัท น้ำอัดลมและลูกอม เป็นต้น กลุ่มตัวอย่างฉันทผลไม้ (ร้อยละ 96.13) สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของออบเชย วงศ์ทอง (2542) ที่ว่าวัยรุ่นควรกินผลไม้ทุกวัน เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอสุกและสับปะรด เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินซี ซึ่งจำเป็นในการสร้างคอลลาเจนและเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่างๆ

กลุ่มตัวอย่างกัลดอาหารเมื่อสุขภาพปกติ (ร้อยละ 50.32) โดยเฉพาะกัลดอาหารสุกๆ ดิบๆ (ร้อยละ 79.49) น้ำอัดลม (ร้อยละ 70.51) ซึ่งให้เหตุผลว่าเพราะไม่อร่อย (ร้อยละ 69.23) ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตามข้อมูลของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2549) ที่ว่า วัยรุ่นควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารขบเคี้ยว น้ำอัดลม อาหารที่มีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เผ็ดจัด อาหารจานด่วนแบบตะวันตก รวมทั้งอาหารสุกๆ ดิบๆ เนื่องจากอาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย กลุ่มตัวอย่างหลีกเลี่ยงกัลดอาหารเมื่ออาพาธ (ร้อยละ 61.94) โดยเฉพาะกัลดอาหารรสเผ็ดจัดและน้ำอัดลม ซึ่งให้เหตุผลว่าเพราะแพทย์สั่งงด

กลุ่มตัวอย่างมีผลของการปฏิบัติการฉันทกัลดอาหารโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.41) สอดคล้องกับการศึกษาของ เขาวภา ดอนกิจภัย (2544) ที่ศึกษาเรื่อง ความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง ที่พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.020 และเมื่อพิจารณาการฉันทกัลดอาหารในแต่ละประเภท พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการฉันทกัลดอาหารประเภทกัลดอาหารจานเดียว ขนมหวานและน้ำพริกอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.35, 1.96 และ 1.50 ตามลำดับ ซึ่งอาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมีการฉันทกัลดอาหารประเภทจานเดียวอย่างหลากหลาย จึงทำให้มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี (ภาคผนวก ก- ฉ) ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่นิยมฉันทขนมหวาน (ภาคผนวก กข) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างมีการฉันทกัลดอาหารประเภทผลไม้ แกง ทอด ปิ้ง/ย่าง ต้มและยำอยู่ในระดับพอใช้ ทั้งนี้จากการบันทึกรายการกัลดอาหารที่ฉันทจำนวน 3 วัน พบว่ากลุ่มตัวอย่างฉันทกัลดอาหารซ้ำๆ กันในแต่ละวัน ซึ่งอาจส่งผลให้มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ (ภาคผนวก ฉ - ฉข)

2 ภาวะโภชนาการ จากการศึกษาพบว่า ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างเมื่อเทียบจากเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักตามเกณฑ์ร้อยละ 58.71 น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ ร้อยละ 26.46 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 6.45 น้ำหนักค่อนข้างมาก

ร้อยละ 4.51 และน้ำหนักก่อนข้างน้อยร้อยละ 3.87 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วชิรพันธ์ ชัยนนดี (2541) ที่ศึกษาเรื่องคุณค่าทางโภชนาการของอาหารบริโภคและภาวะโภชนาการของสามเณร กรณีศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลักษณ์ พระนครศรีอยุธยา จากการประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า สามเณรมีภาวะโภชนาการมากเกินไป เกณฑ์ ร้อยละ 1.70 น้ำหนักก่อนข้างมาก ร้อยละ 9.30 น้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 54.10 น้ำหนักก่อนข้างน้อย ร้อยละ 26.20 และน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 8.70

ภาวะโภชนาการเมื่อเทียบจากเกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ กลุ่มตัวอย่างมีส่วนสูงตามเกณฑ์ ร้อยละ 59.36 เตี้ย ร้อยละ 18.06 ก่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 11.62 สูงเกินเกณฑ์ ร้อยละ 10.97 และก่อนข้างสูง ร้อยละ 5.17 สำหรับภาวะโภชนาการเมื่อเทียบจากเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง กลุ่มตัวอย่างสมส่วน ร้อยละ 74.81 อ้วน ร้อยละ 12.91 ทั่วไป ร้อยละ 5.80 เริ่มอ้วน ร้อยละ 3.88 และก่อนข้างพอม ร้อยละ 2.60 ซึ่งผลการศึกษานี้ต่างจากการศึกษาของ วชิรพันธ์ ชัยนนดี (2541) จากการประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่า สามเณรสูงตามเกณฑ์ ร้อยละ 80.20 ก่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 16.90 และเตี้ย ร้อยละ 2.90 และจากการประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า สามเณรอ้วน ร้อยละ 1.70 ทั่วไป ร้อยละ 8.10 สมส่วน ร้อยละ 75.00 ก่อนข้างพอม ร้อยละ 14.50 และพอม ร้อยละ 0.60 ทั้งนี้ยังต่างจากการศึกษาของ เยาวภา ดอนกิจภักย์ (2544) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง ที่ประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการสมส่วน ร้อยละ 67.3 ภาวะโภชนาการพอม ร้อยละ 19.4 และภาวะโภชนาการอ้วน ร้อยละ 13.3 และต่างจากการศึกษาของ Deshmukh, PR and Gupta, SS (2006) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง ภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในเขตชนบทของเมืองวอรา ประเทศอินเดีย พบว่ากลุ่มวัยรุ่นมีสภาพร่างกายที่พอมร้อยละ 53.8 มีสภาพเป็นปกติร้อยละ 44 และมีภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 22

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการฉันทาอาหารและภาวะโภชนาการ จากการศึกษาพบว่า การฉันทาอาหารประเภทหวานมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้พบว่าการฉันทาอาหารประเภทขนมหวานและภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = .049$ ) กล่าวคือ สามเณรที่มีภาวะโภชนาการเกิน (น้ำหนักเกินเกณฑ์) มีผลของการปฏิบัติการณ์ฉันทาอาหารอยู่ในระดับพอใช้และควรปรับปรุงมากที่สุด คือ ร้อยละ 85.42 (ตาราง 4.16) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีผลของการปฏิบัติการณ์ฉันทาอาหารประเภทขนมหวานอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 1.96 (ภาคผนวก จ)



ความสัมพันธ์ระหว่างการฉันทัดอาหารและภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าการฉันทัดอาหารประเภทแกงและภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = .022$ ) กล่าวคือ สามแฉกที่มีภาวะโภชนาการดี คือ สูง มีผลของการปฏิบัติการฉันทัดอาหารอยู่ในระดับดี มากที่สุด คือ ร้อยละ 88.46 (ตาราง 4.17) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีผลของการปฏิบัติการฉันทัดอาหารประเภทแกงอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.35 (ภาคผนวก จ)

ความสัมพันธ์ระหว่างการฉันทัดอาหารและภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปริมาณและความถี่ที่จรรวมทั้งปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับการฉันทัดอาหาร ได้แก่ ภาวะร่างกายมีโรคภัยไข้เจ็บเป็นปัจจัยให้อาหารที่รับประทานเข้าไปไม่ได้รับประโยชน์เต็มที่ ทั้งนี้เนื่องจากร่างกายไม่สมบูรณ์ เช่น เป็นโรคฟันผุ เจ็บป่วยบ่อย ซึ่งจะทำให้ได้รับอาหารไม่เต็มที่ หรือไม่มีความอยากอาหาร มีโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร โรคกระเพาะ โรคลำไส้ ซึ่งมีผลต่อการดูดซึมอาหารทำให้ได้รับสารอาหารไม่เต็มที่ หรือไม่มีความอยากอาหาร นอกจากนี้ยังเกิดจากโรคหอนอนพยาธิมักจะเป็นโรคโลหิตจางเนื่องจากหอนอนพยาธิดูดเลือดเป็นอาหาร ร่างกายต้องสร้างเลือดมากขึ้นและอาจเกิดจากอนาถาส่วนบุคคลไม่ดี ปฏิบัติไม่ถูกต้องตามหลักสุขวิทยา รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา นอนไม่เป็นเวลา ขาดการพักผ่อนหรือนอนไม่เต็มที่ หรือออกกำลังกายไม่เพียงพอเหล่านี้ย่อมเป็นสาเหตุให้รับประทานอาหารได้น้อยลง เจ็บป่วยได้ง่าย เป็นสาเหตุให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ มีผลต่อน้ำหนักและส่วนสูง (คุณณี สุทธิปริยาศรี และคณะ, 2541)

## ข้อเสนอแนะ

### 1. การนำผลการศึกษาไปใช้

- 1) หน่วยงานทางด้านสาธารณสุขประจำอำเภอ/ตำบล ควรจัดให้ความรู้ทางด้านโภชนาการแก่สามแฉก การฉันทัดอาหารให้เหมาะสมตามวัย เพื่อส่งเสริมให้สามแฉกมีการฉันทัดอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสมตามวัยและเป็นการป้องกันการเกิดปัญหาด้านโภชนาการ
- 2) บุคลากรหรือหน่วยงานทางด้านสาธารณสุขของอำเภอ / ตำบล สามารถนำผลการประเมินภาวะโภชนาการไปใช้ในการเฝ้าระวัง ไม่ให้เกิดปัญหาโภชนาการเพิ่มขึ้นอีกและควรการประเมินภาวะโภชนาการของสามแฉกทุกๆ ไตรมาสอย่างต่อเนื่อง

### 2. การศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษา ดังนี้

- 1) เปรียบเทียบภาวะโภชนาการและการฉันทัดอาหารของสามแฉกระหว่างกลุ่มที่จำพรรษาในเขตชุมชนเมืองกับกลุ่มที่จำพรรษาในเขตชนบท

- 2) ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการและการฉันทาอาหารของสามเณร
- 3) ผลการให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่สามเณรเปรียบเทียบระหว่าง ก่อน - หลัง การให้ความรู้และการนำไปปฏิบัติ
- 4) คุณค่าอาหารที่ได้จากการบิณฑบาตของสามเณร
- 5) ประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษากับสามเณรที่เป็นโรคอ้วน

#### ข้อจำกัดในการศึกษา

1. การศึกษาในครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นสามเณร ซึ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูลนั้นไม่สามารถนัดล่วงหน้าได้ บางครั้งสามเณรไปรับกิจนิมนต์ข้างนอกทำให้ไม่สามารถเก็บข้อมูลได้ จึงส่งผลให้การเก็บข้อมูลไม่เป็นไปตามที่กำหนดไว้
2. ระยะทางในการเก็บข้อมูลค่อนข้างลำบาก การเก็บข้อมูลในแต่ละวันจึงไม่เป็นไปตามที่วางแผนไว้
3. ในการเก็บข้อมูล กรณีที่สามเณรไม่อยู่วัดผู้ศึกษาได้ฝากแบบสอบถามไว้กับท่านเจ้าอาวาส ผู้ศึกษาไม่สามารถชี้แจงการตอบแบบสอบถามให้กับสามเณรโดยตรง ทำให้บางตอนขาดความสมบูรณ์โดยเฉพาะการบันทึกฉันทาอาหารที่ฉัน 3 วัน
4. การศึกษาครั้งนี้ไม่สามารถเปรียบเทียบกับกลุ่มทั่วไปได้ เนื่องจากสามเณรต้องปฏิบัติตามวินัยบัญญัติ