

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ในชมรมไทเก๊ก	
ผู้เขียน	นางสาวกรมณี ชินสุนทร	
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)	
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	อาจารย์ ดร.ศักดา พริงลำกู รองศาสตราจารย์ยุพา สุภากุล	ประธานกรรมการ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารโดยรวม และจำแนกตามภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุชมรมไทเก๊ก วัดฟ่อนสร้อย ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ประชากรที่ศึกษาจำนวน 21 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ และแบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบวงเอว วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

จากการศึกษาพบว่า ประชากรที่ศึกษาทั้งหมดเป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 64.62 ปี นับถือ ศาสนาพุทธทั้งหมด รายได้ต่อเดือนมากกว่า 10,000 บาทร้อยละ 47.60 บริโภคอาหารหลักวันละ 3-4 มื้อร้อยละ 90.48 บริโภคอาหารว่าง 1-2 มื้อร้อยละ 57.14 บริโภคอาหารที่ใช้วิธีปรุงโดยการผัดร้อยละ 95.24 และพอใจอาหารรสกลมกล่อมร้อยละ 90.48

ภาวะโภชนาการ ผลการศึกษาพบว่า ภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายของประชากร ที่ศึกษาส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 76.19 และเส้นรอบวงเอวเกินร้อยละ 66.67

การบริโภคอาหารโดยรวม พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่ บริโภคอาหารหลัก 3-4 มื้อ ร้อยละ 90.48 บริโภคอาหารว่าง 1-2 มื้อร้อยละ 57.41 บริโภคขนมหวาน ใช้น้ำมันปรุงอาหาร บริโภคอาหารไขมัน ข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์ข้าว โดยรวมอยู่ในระดับดีร้อยละ 66.67, 57.15, 57.14 และ 57.14 ตามลำดับ บริโภคผักและผลไม้ อยู่ในระดับพอใช้ร้อยละ 52.38 เท่ากัน บริโภค เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วและผลิตภัณฑ์ถั่ว นมและผลิตภัณฑ์นม อยู่ในระดับควรปรับปรุงร้อยละ 61.90 และ 66.67 ตามลำดับ

การบริโภคอาหารโดยจำแนกตามภาวะโภชนาการ พบว่า ประชากรที่ศึกษาที่มีภาวะ โภชนาการตามมาตรฐาน บริโภคอาหารหลัก 3-4 มื้อต่อวันร้อยละ 26.32 บริโภคอาหารว่าง 1-2 มื้อร้อยละ 25.00 ใช้น้ำมันปรุงอาหาร บริโภคอาหารไขมัน ข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์ข้าว และ

ขนมหวานอยู่ในระดับดีร้อยละ 41.67, 41.67, 33.33 และ 28.58 ตามลำดับ การบริโภคผักและผลไม้ อยู่ในระดับพอใช้ร้อยละ 9.09 เท่ากัน ส่วนการบริโภคเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วและผลิตภัณฑ์ถั่ว นมและผลิตภัณฑ์นม อยู่ในระดับควรปรับปรุงร้อยละ 23.08 และ 14.29 ตามลำดับ

ประชากรที่ศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน บริโภคอาหารหลัก 3-4 มื้อร้อยละ 73.68 บริโภคอาหารว่าง 1-2 มื้อร้อยละ 75.00 บริโภคขนมหวานอยู่ในระดับดีร้อยละ 71.42 ใช้น้ำมันปรุงอาหาร บริโภคผัก ผลไม้ ข้าว แป้งและผลิตภัณฑ์ข้าว อยู่ในระดับพอใช้ร้อยละ 100, 90.91, 90.91 และ 88.89 ตามลำดับ ส่วนการบริโภคอาหารไขมัน นมและผลิตภัณฑ์นม เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วและผลิตภัณฑ์ถั่ว อยู่ในระดับควรปรับปรุงร้อยละ 100, 85.71 และ 76.92 ตามลำดับ

The logo of Chiang Mai University is a circular emblem. In the center is a detailed illustration of an elephant standing and facing left. Above the elephant's head is a traditional Thai umbrella (parasol). The entire emblem is enclosed within a circular border. The border contains the university's name in Thai script at the top and 'CHIANG MAI UNIVERSITY 1964' in English at the bottom. There are decorative floral motifs on either side of the elephant.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Nutritional Status and Food Consumption of the Elderly in Tikek Club

Author Ms. Kornmanee Chinsoontorn

Degree Master of Science (Nutrition Education)

Independent Study Advisory Committee

Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo Chairperson

Assoc. Prof. Yupa Supakul Member

ABSTRACT

The objectives of this study were to investigate the nutritional status and food consumption of the elderly in Tikek Club, Font – sroy temple, Prasing subdistrict, Mueang district, Chiang Mai Province. The study population was 21 females. The instruments used in this study were an interview and the record form of weight , height and waist circumference. The data were analyzed by using frequency , percentage and means.

The study found that all of the study population were females. Their average age were 64.62 years old and all of them were Buddhist. Their income were more than 10,000 Baht per month (47.60 %). They had 3-4 meals a day (90.48 %) and they had 1-2 breaks between meals (57.14 %). They consumed fry food (95.24 %) and preferred moderate taste (90.48 %).

Regarding their nutritional status, it was found that most of the study population were over nutritional status (76.19 %) and over waist circumference (66.67 %).

Regarding their over all food consumption, most of the study population took 3-4 meals a day (90.48 %) and they took 1-2 breaks between meal (57.14 %) and they ate dessert, cooking oil, fat, rice flour and rice products at good level (66.67 %, 57.15 %, 57.14 % and 57.14 % respectively). They ate vegetables and fruits at fair level (52.38 % and 52.38 % respectively). They ate meat, egg, beans and beans products and milk and milk products at improve level (61.90 % and 66.67 % respectively).

Food consumption classified by nutritional status found that the study population who had standard nutritional status took 3-4 meals a day (26.32 %) and they took 1-2 breaks

between meals (25.00 %). They used cooking oil, ate fat, rice flour and rice products and dessert at good level (41.67 %, 41.67%, 33.33 % and 28.58 % respectively). They ate vegetables and fruits at fair level (9.09 %). They ate meat, egg, beans and beans products and milk and milk products at improve level (23.08 % and 14.29 % respectively).

The study population, who had over nutritional status, took 3-4 meals a day (73.68 %) and they took 1-2 breaks between meals (75.00 %) . They ate dessert at good level (71.42 %) and they used cooking oil, ate vegetables, fruits rice flour and rice products at fair level (100 %, 90.91 %, 90.91 % and 88.89 % respectively). They ate fat, milk and milk products, meat, egg, beans and beans products at improve level (100 %, 85.71 % and 76.92 % respectively).