

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน ในครั้งนี้ ได้ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นกรอบในการศึกษา ดังนี้

1. โรคอ้วน
2. หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ
3. อาหารสำหรับวัยรุ่น
4. การให้คำปรึกษา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
6. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา

โรคอ้วน

โรคอ้วนจัดเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของคนทุกเพศทุกวัย เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้สุขภาพเสื่อม มีอายุสั้นกว่าคนปกติ ถ้าเป็น โรคอ้วนตั้งแต่วัยเด็ก (อายุระหว่าง 6-14 ปี) มักจะอ้วนต่อไปในระยะวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ (สิริพันธ์ จุลกรังคะ, 2542) จากการสำรวจภาวะโภชนาการในปี พ.ศ. 2534 และ 2538 พบว่า คนไทยมีภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้น และคนอ้วนก็เพิ่มขึ้น ทั้งในผู้ใหญ่ จากร้อยละ 15.7 เป็นร้อยละ 25.0 และในเด็กก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน (สุรัตน์ โคมินทร์, 2545) ซึ่งตรงกับข้อมูลของ สิริประภา กลั่นกลั่น และคณะ (2544) ที่สรุปผลการศึกษาของสถาบันวิจัยโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งสำรวจผู้มารับบริการตรวจสุขภาพตามห้างสรรพสินค้า ในระยะ 4-5 ปี พบว่า กลุ่มเด็กวัยเรียนมีปัญหาเรื่องโรคอ้วนมากขึ้น เด็กผู้ชายอ้วนถึง ร้อยละ 16.0 และเด็กผู้หญิงอ้วนถึง ร้อยละ 13.0 เด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน อาจก่อให้เกิดปัญหาทั้งในด้านสุขภาพกายและจิตใจ ซึ่งเป็นผลเสียต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม รวมทั้งข้อมูลของ น้ำฝน ทองตันไทรย์ (2541) ได้สรุปผลกระทบของภาวะอ้วนที่มีต่อร่างกายของวัยรุ่น ว่าเป็นสาเหตุทำให้มีรูปร่างผิดปกติ เกิดโรคต่าง ๆ และทำให้ประสบอุบัติเหตุ

ได้ง่าย เนื่องจากขาดความคล่องตัว ส่วนผลกระทบทางจิตใจและสังคม วัยรุ่นที่มีน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน จะมีปัญหาทางจิตใจและสังคมได้ง่าย เพราะมักถูกล้อเลียน ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดปมด้อย เก็บตัวไม่มีเพื่อนและส่งผลกระทบต่อปัญหาการเรียน ผลการเรียนและสังคม

วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตมีการเรียนรู้และเสริมสร้างประสบการณ์ ตลอดจนมีกิจกรรมการเล่นหรือการออกกำลังกาย และเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายสูงกว่าวัยอื่น ๆ จึงมีความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง หากได้รับสารอาหารมากเกินไปจนความจำเป็นต่อร่างกาย และออกกำลังกายน้อย จะทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินได้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนที่เป็นโรคอ้วน และมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคเรื้อรังอื่น ๆ ได้ง่ายกว่าคนที่มิภาวะโภชนาการปกติ (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) สาเหตุของโรคอ้วน ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักมากเกินขนาดนั้น เนื่องมาจากการบริโภคอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ร่างกายใช้ไม่หมด จะถูกเก็บสะสมไว้ในร่างกายในรูปของไขมัน ไม่ว่าอาหารนั้นจะเป็นข้าว แป้ง ไขมัน หรือเนื้อสัตว์ก็ตาม ถ้าบริโภคมากเกินไป ร่างกายจะเปลี่ยนเป็นไขมันได้หมดและเก็บเอาไว้ในร่างกาย เมื่อเป็นเช่นนั้นาน ๆ น้ำหนัก ก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ด้วยสาเหตุนี้คนที่ เป็นโรคอ้วน จึงเป็นมีไขมันสะสมในร่างกายมากกว่าปกติ ส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างการรับพลังงานหรือการบริโภคอาหารกับการใช้พลังงาน และการเคลื่อนไหวของร่างกาย (จิตติวัฒน์ สุประสงค์สิน, 2546)

ความหมายของโรคอ้วน มนัญญา ประเสริฐสรรพ (2548) สรุปความหมายไว้ว่า โรคอ้วน หมายถึง ภาวะที่ร่างกายสะสมไขมันไว้มากกว่าปกติ เมื่อพลังงานที่ร่างกายได้รับจากอาหารมากกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ไป พลังงานที่เหลือใช้จะสะสมเป็นไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เมื่อนานวันเข้าจะกลายเป็นโรคอ้วน

สาเหตุของโรคอ้วน จิตติวัฒน์ สุประสงค์สิน (2546) ได้สรุปสาเหตุของโรคอ้วนไว้ดังนี้

1. กรรมพันธุ์ ถ้าพ่อแม่อ้วนทั้งสองคนลูกจะมีโอกาสอ้วนได้ถึงร้อยละ 80 ถ้าพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งอ้วน ลูกจะมีโอกาสอ้วนได้ถึงร้อยละ 40 แต่ไม่ควรจะวิตกกังวลจนเกินเหตุเพราะสามารถแก้ไขได้

2. นิสัยในการบริโภคอาหาร คนที่มีนิสัยการบริโภคที่ไม่ดี ที่มักเรียกว่า กินจุบกินจิบไม่เป็นเวลาทำให้อ้วนได้

3. ขาดการออกกำลังกาย ถ้าบริโภคอาหารมากกว่าที่ร่างกายต้องการแต่ได้ออกกำลังกายบ้างก็อาจทำให้อ้วนช้าลง แต่หลายท่านที่บริโภคพอดีหรือมากกว่าความต้องการของร่างกายแล้วนั้น ๆ นอน ๆ โดยไม่ได้ยืดเส้นยืดสาย ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมใดๆ ในไม่ช้าจะเกิดการสะสมเป็นไขมันในร่างกาย

4. จิตใจและอารมณ์ มีคนเป็นจำนวนมากไม่น้อยที่การบริโภคอาหารนั้นขึ้นอยู่กับจิตใจและอารมณ์ เช่น บริโภคอาหารเพื่อดับความโกรธความคับแค้นใจ กลุ่มใจ กังวลใจหรือดีใจ บุคคลเหล่านี้จะรู้สึกว่าการบริโภคอาหารที่ช่วยให้จิตใจสงบ จึงหันมายึดเอาอาหารไว้เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสบายใจ ตรงข้ามกัน บางคนกลุ่มใจ เสียใจก็บริโภคอาหารไม่ได้ ถ้าในระยะเวลาานาน ๆ ก็มีผลทำให้ขาดอาหาร เป็นต้น

5. ความไม่สมดุลระหว่างความรู้สึกอิ่มกับความหิวหรือความอยากอาหาร เมื่อใดก็ตามที่ความอยากเพิ่มขึ้น เมื่อนั้นการบริโภคก็จะเพิ่มมากขึ้น ถึงขั้นที่เรียกว่า“กินจุ” ในที่สุดก็จะทำให้อ้วน

6. เพศ เพศหญิงมักมีโอกาสู้วนได้ง่ายกว่าเพศชาย เพราะโดยธรรมชาติมักสรรหาอาหารมาบริโภคกันได้ตลอดเวลา อีกทั้งเพศหญิงจะต้องตั้งครรภ์ซึ่งทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เพราะต้องบริโภคอาหารมากขึ้น เพื่อบำรุงร่างกายและทารกในครรภ์ และหลังจากคลอดบุตร แล้วก็ไม่สามารถลดน้ำหนักลงมาให้เท่ากับเมื่อก่อนตั้งครรภ์ได้ นอกจากนี้ ในขณะที่ตั้งครรภ์นั้นมักจะบริโภคอาหารในปริมาณที่มาก ทำให้คิดเป็นนิสัยจึงทำให้น้ำหนักยิ่งเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

7. อายุ เมื่อมีอายุมากขึ้นก็มีโอกาสู้วนง่ายขึ้นทั้งเพศชายและเพศหญิงซึ่งอาจเนื่องมาจากการใช้พลังงานน้อยลง

8. กระบวนการทางเคมีที่เกิดขึ้นในร่างกาย อัตราการเปลี่ยนแปลงทางเคมีภายในร่างกายคือ อัตราความสามารถในการใช้พลังงานของร่างกายจะค่อย ๆ ลดลงตามอายุ นอกจากนี้อัตราการเผาผลาญยังขึ้นอยู่กับเพศ รูปร่าง กรรมพันธุ์และวิธีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลด้วย

9. ยา ผู้ป่วยบางโรค จะได้รับฮอร์โมนสเตียรอยด์เป็นเวลานานก็ทำให้อ้วนได้ และในเพศหญิงที่ฉีดยาหรือรับประทานยาคุมกำเนิดก็ทำให้อ้วนได้เช่นกัน

กล่าวโดยสรุป โรคอ้วนมีสาเหตุมาจากการที่คนเรามีน้ำหนักเกิน เป็นผลมาจากความไม่สมดุลระหว่างพลังงาน ที่ได้รับ กับพลังงานที่ร่างกายใช้ไปในแต่ละวัน เมื่อมีพลังงานส่วนเกินจำนวนมากจะถูกเก็บสะสมไว้ตามร่างกายในรูป “ไขมัน” เพื่อนำไปใช้ในเวลาจำเป็น แต่หากไม่มีการใช้ออกไป ไขมันที่สะสมจะยิ่งเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นโรคอ้วนในที่สุด

หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) ได้จัดทำข้อปฏิบัติกรกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยหรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ ขึ้นภายใต้กรอบวัฒนธรรมการกินของคนไทย โดยมีเนื้อหาสาระ มีแนวปฏิบัติในการกินอาหารที่นำไปสู่การป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร

ภาวะโภชนาการเกิน และมีความปลอดภัยจากพิษภัยของอาหาร เพื่อเผยแพร่ให้คนไทยได้ยึดเป็นแนวทางในการกินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการดังต่อไปนี้

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

1.1 การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย หมายถึง ในแต่ละวันควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารโปรตีน หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ให้พลังงานแก่ร่างกาย หมู่ที่ 3 ผักผลไม้ต่าง ๆ และหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ ให้ประโยชน์ในการเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ และอาหารทั้ง 2 หมู่ นี้ให้วิตามินและเกลือแร่เป็นหลัก หมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ซึ่งจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ส่วนการกินอาหารแต่ละหมู่ให้หลากหลายหมายถึง การกินอาหารหลาย ๆ ชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ของร่างกาย และถ้ากินอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ หรือกินซ้ำซากจำเจเพียงบางชนิดทุกวัน อาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอหรือมากเกินไป

จึงสรุปได้ว่าในหนึ่งวันจึงต้องเลือกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ มีปริมาณที่พอเหมาะ นอกจากนั้นในอาหารแต่ละหมู่ ควรเลือกกินอาหารให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายอันจะนำไปสู่การมี “ภาวะโภชนาการดี”

1.2 การหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ไม่ให้อ้วนหรือผอมมากเกินไป น้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้สำคัญที่บ่งชี้ถึงภาวะสุขภาพของคนว่าดีหรือไม่ดี เพราะแต่ละคน ควรมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามวัย และได้สัดส่วนกับความสูง ดังนั้น การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติโดยการกินอาหารให้เหมาะสมควบคู่ไปกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ถ้าน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติหรือผอมไปจะทำให้ร่างกายอ่อนแอเจ็บป่วยง่าย การเรียนและการทำงานด้อยประสิทธิภาพ ในทางตรงข้ามหากมีน้ำหนักมากกว่าปกติหรืออ้วนไป จะมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งบางชนิด อันเป็นสาเหตุการตายลำดับต้น ๆ ของคนไทย การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติโดยการบริโภคอาหารให้ถูกต้องหลักโภชนาการและออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจะช่วยให้สุขภาพดี มีชีวิตยืนยาวและเป็นสุข การที่จะประเมินว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่นั้นทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่ง่ายและดีที่สุดที่สุดสำหรับวัยเด็ก คือ ใช้ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุและเพศ ส่วนการประเมินภาวะโภชนาการว่าเป็นโรคอ้วนหรือไม่จะใช้ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงแยกตามเพศ ซึ่งทั้งสองวิธีให้นำค่าที่วัดได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิง (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542)

2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน สารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต และ โปรตีน โดยเฉพาะข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ซึ่งเป็นข้าวที่ผ่านการขัดสีน้อย ถือว่าเป็นข้าวที่มีประโยชน์มากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว เนื่องจากมีสารอาหาร โปรตีน ไขมันใยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินในปริมาณที่สูงกว่า นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่น ๆ เช่น ขนมหัน ก๋วยเตี๋ยว หรือบะหมี่ ซึ่งเป็นแหล่งที่ให้พลังงานเช่นกัน แต่ควรคำนึงถึงปริมาณอาหาร ประเภทข้าว และแป้งที่กินในแต่ละวัน เพราะถ้าได้รับมากเกินไปร่างกายจะเปลี่ยนเป็นไขมันและเก็บไว้ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เมื่อสะสมมากขึ้นจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ดังนั้นจึงต้องกินให้ได้สัดส่วนเหมาะสม และปริมาณที่เพียงพอเพื่อนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดี และสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงอีกด้วย

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ เนื่องจากพืชผักและผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน แร่ธาตุ รวมทั้งใยอาหาร ซึ่งช่วยในการขับถ่าย และสามารถนำโคเลสเตอรอล และสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมสารพิษเหล่านั้น นอกจากนี้ พืชผักและผลไม้หลายอย่าง ให้พลังงานต่ำ ดังนั้นหากกินผัก ผลไม้ให้หลากหลายเป็นประจำจะลดความเสี่ยงในการเป็นโรคอ้วน และไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจ เพราะสารแคโรทีน และวิตามินซีในพืชผัก ผลไม้ มีผลต่อการป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดและป้องกันมะเร็งบางประเภท

พืชผักมีหลายประเภทและกินได้แทบทุกส่วน ประเภทผักกินใบ กินยอด และก้าน เช่น กระถิน ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย สายบัว ผักกูด และผักแว่น ประเภทกินดอก เช่น ดอกกระเจียว ดอกกะหล่ำ ดอกโสน และดอกแค เป็นต้น ประเภทกินผล เช่น บวบ ฟักทอง ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ มะเขือยาว มะเขือเปราะและกระเจียบ ประเภทกินราก เช่น หัวผักกาด แครอท กระจ่าง ขมิ้นขาว และชิงอ่อน พืชผักต่าง ๆ โดยเฉพาะผักสีเขียว เป็นแหล่งวิตามินหลายชนิด โดยเฉพาะกลุ่มวิตามินซี วิตามินเอ แร่ธาตุ และใยอาหาร ส่วนผลไม้มีทั้งที่กินดิบและกินสุก มีรสหวานและเปรี้ยวซึ่งให้ประโยชน์แตกต่างกันไป ผลไม้ที่กินดิบ เช่น ฝรั่ง มะม่วงมัน ชมพู่ กัลยัม สับปะรด ส้มเขียวหวาน และส้มโอ ซึ่งผลไม้เหล่านี้ล้วนมีวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซีสูง ผลไม้ที่กินสุกที่มีสีเหลือง เช่น มะละกอ และมะม่วงสุก มีวิตามินเอสูง สำหรับผู้มีภาวะโภชนาการเกิน ควรจำกัดปริมาณการกินผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ละมุด ลำไย และขนุน เพราะมีน้ำตาลสูง เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง จึงควรกินพืชผักทุกมื้อให้หลากหลายชนิดสลับกันไป ส่วนผลไม้ควรกินเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยเฉพาะหลังอาหารแต่ละมื้อ กินเป็นอาหารว่างและควรกินพืช ผัก และผลไม้ตามฤดูกาล (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2543)

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี โปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอย่างเพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายให้อยู่ในสภาพปกติ เป็นส่วนประกอบของสารสร้างภูมิคุ้มกัน โรคติดต่อ และให้พลังงานแก่ร่างกาย แหล่งอาหารที่ให้โปรตีนที่สำคัญได้แก่

ปลา เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ หากกินปลาแทนเนื้อสัตว์อื่นเป็นประจำจะช่วยลดปริมาณไขมันในโลหิต ในเนื้อปลามีฟอสฟอรัสสูงและถ้ากินปลาเล็กปลาน้อย รวมทั้งปลากระป๋องจะได้แคลเซียมซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ในปลาทะเลทุกชนิดมีสาร ไอ โอดีนซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เป็น โรคขาดสาร ไอ โอดีนหรือ โรคคอพอก (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2543)

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำนอกจากจะได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอแล้ว ยังทำให้ลดการสะสมไขมันในร่างกายและในเลือด ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี เนื้อสัตว์ที่มีไขมันแทรกอยู่มากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น โดยเฉพาะหมูสามชั้นควรหลีกเลี่ยงการกิน

ไข่ เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่มีโปรตีนสูง มีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากมายหลายชนิด ไข่เป็นอาหารโปรตีนที่มีราคาถูก หาซื้อได้ง่าย ปรุง และกินง่าย ในเด็กควรกินไข่วันละ 1 ฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติ ควรกินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ที่สำคัญคือ ควรกินไข่ที่ปรุงให้สุก ทั้งไข่เป็ดและไข่ไก่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่แตกต่างกัน (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2543)

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูก มีหลากหลายชนิด ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดงและถั่วลิสง เป็นต้น รวมไปถึงผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ เต้าหู้ เต้าเจี้ยว น้านมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ และอาหารที่ทำจากถั่ว เช่น ถั่วกวน ขนมใส่ถั่วต่าง ๆ ควรกินถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังให้พลังงานแก่ร่างกายได้ดีอีกด้วย (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2543)

งา เป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ทางโภชนาการที่ให้ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอีและแคลเซียม จึงควรกินงาเป็นประจำ (สง่า ดามาพงษ์, 2547)

5. คีมนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย ทั้งนมจืดและนมปรุงแต่งชนิดต่าง ๆ แร่ธาตุ แคลเซียมและฟอสฟอรัสในนมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง นมมีโปรตีนน้ำตาลแลคโตสและวิตามินต่าง ๆ โดยเฉพาะวิตามินเอซึ่งช่วยในการมองเห็น และบำรุงเนื้อเยื่อและวิตามินบีสองซึ่งช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทำหน้าที่เป็นปกติ ควรเลือกคีมนมที่บรรจุในภาชนะปิดสนิท และไม่ควรคีมนมที่หมดอายุ นมที่ไม่ได้ผ่าน

การนำเชื้อโรคด้วยความร้อน นมที่กล่องฆ่าโรคหรือนมพลาสเจอร์ไรด์ที่ไม่ได้เก็บในตู้เย็น นมบางชนิด เช่น นมพลาสเจอร์ไรด์หรือ โยเกิร์ต ต้องเก็บไว้ในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 10 องศาเซลเซียส เด็กวัยเรียนและเด็กวัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว ในเด็กที่มีปัญหาโรคอ้วนหรือมีไขมันในเลือดสูงควรดื่มนมพร่องมันเนย (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2543)

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมัน เป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงานและความอบอุ่น ช่วยการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน คือ วิตามินเอ ดี อี และเค ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์เป็นแหล่งพลังงานเข้มข้นให้กรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกายและทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น ปัจจุบันคนไทยกินไขมันมากกว่าในอดีตและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต จึงควรจำกัด ให้พลังงานที่ได้จากไขมันอย่างมากไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด ไขมันในอาหารเมื่อบริโภคและถูกย่อยแล้วจะทำให้ได้กรดไขมันอิ่มตัวและกรดไขมัน การบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลมากเกินไปจะมีผลทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ควรประกอบอาหารด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ปิ้งและย่าง แทนการทอดหรือผัด จะลดปริมาณไขมันในอาหาร การรู้ชนิดอาหารที่มีไขมันสูงโดยเฉพาะปริมาณไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอล รู้จักการประกอบอาหารไม่ให้มีไขมันมาก จะควบคุมหรือจำกัดปริมาณไขมันในอาหารได้และยังเลือกคุณภาพไขมันจากอาหารได้เหมาะสมและเป็นผลดีต่อสุขภาพ (นัยนา บุญทวีวุฒัน และเรวดี จงสุวัฒน์, 2545)

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด เครื่องปรุงรสทำให้อาหารอร่อย มีรสชาติดี แต่ถ้ากินอาหารรสจัดมากเกินไปจนเป็นนิสัยจะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ รสอาหารที่มักเป็นปัญหา คือ รสหวานจัดและเค็มจัด รสหวานจัดเป็นรสที่คนทั่วไปชอบ จะมีอยู่ในอาหารคาว ขนมหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ตลอดจนการใช้น้ำตาลเติมในเครื่องดื่ม เช่น ชา กาแฟ หรือไอวัลติน ทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นโดยไม่จำเป็น ดังนั้นจึงควรจำกัดพลังงานที่ได้จากน้ำตาลในแต่ละวัน ให้เหลือไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด และไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน วันละ 40 - 55 กรัม หรือ มากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน เพราะพลังงานที่ได้รับจากน้ำตาลส่วนเกินจะไปเก็บสะสมไว้ในร่างกายและทำให้เป็นโรคอ้วนได้ สำหรับรสเค็มได้จากการเติมน้ำปลา หรือเกลือแกงในอาหาร ซึ่งเกลือแกงเป็นตัวหลักของสารที่ทำให้ความเค็มของเครื่องปรุงรส เครื่องปรุงรสที่ให้รสเค็มอื่น ๆ คือ ซอสถั่วเหลือง ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ และเต้าเจี้ยว เกลือยังใช้ในการถนอมอาหารประเภทหมักดองช่วยให้เก็บอาหารไว้ได้นานขึ้น เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง เต้าเจี้ยว ไข่เค็ม และปลาเค็ม การกินอาหารรสเค็มจัดที่ได้จากเกลือแกงหรือเกลือโซเดียมมากกว่า 6 กรัม ต่อวัน หรือมากกว่า 1 ช้อนชาขึ้นไป ทำให้มีโอกาเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งความดันโลหิตโดยปกติจะสูงขึ้นเมื่อมีอายุสูงขึ้น โดยเฉพาะคนที่ไม่ชอบกินผักและผลไม้

นอกจากนี้ยังมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารด้วย ดังนั้นการกินอาหารรสไม่จัดจึงเป็นผลดีต่อสุขภาพ และควรลดการเติมเครื่องปรุงรสที่ไม่จำเป็นในอาหาร (สง่า ดามาพงษ์, 2547)

8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน ปัจจุบันการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป มีแต่การเร่งรีบทำให้คนมีพฤติกรรมการซื้ออาหารเปลี่ยนไป ซื้ออาหารที่ปรุงสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภค หรืออาหารพร้อมปรุง ซึ่งอาหารเหล่านี้มักมีการปนเปื้อนและไม่สะอาดพอ อันเป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษ และเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรกระบบทางเดินอาหาร อาหารปนเปื้อนเกิดจากหลายสาเหตุ อาจเกิดจากเชื้อโรคและพยาธิต่าง ๆ สารเคมีที่เป็นพิษ สารปนเปื้อนหรือโลหะหนักที่เป็นอันตราย ซึ่งอาจเกิดจากขบวนการผลิต การปรุงและการจำหน่ายอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ หรือเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม หลักในการเลือกกินอาหารที่ปราศจากการปนเปื้อน คือเลือกกินอาหารที่สด สะอาด ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เลือกอาหารที่ผ่านขบวนการทำให้สุกโดยใช้ความร้อน รวมทั้งมีพฤติกรรมในการกินอาหารที่ดี เช่น การใช้ช้อนกลางและล้างมือก่อนกินอาหาร ในการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จหรืออาหารถุงนั้น ควรเลือกอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ สำหรับอาหารพร้อมปรุง อาหารกระป๋อง และสารปรุงแต่งอาหาร ควรสังเกตฉลากเป็นสำคัญ เพื่อให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี จึงควรรู้จักวิธีการเลือกซื้อ การปรุง และการประกอบอาหารให้สะอาดปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน (สง่า ดามาพงษ์, 2547)

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ สูญเสียชีวิตและทรัพย์สินอย่างมากรวมทั้งเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง ซึ่งมีโอกาสสูงถึง 7 เท่าของผู้ที่ไม่ดื่ม การเกิดโรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ โรคมะเร็งของหลอดอาหาร ปอดบวมและวัณโรค ในรายที่ดื่มโดยไม่กินอาหารจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหารได้ ในทางกลับกันรายที่ดื่มพร้อมกับบริโภคน้ำมันที่มีไขมันสูงและโปรตีนสูง จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วนซึ่งมีโรคอื่น ๆ ตามมา นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ฤทธิ์แอลกอฮอล์จะไปกดสมองศูนย์ควบคุมสติสัมปชัญญะและศูนย์หัวใจ จึงทำให้ขาดสติ เสีย การทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดลงและเกิดความประมาท อันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ก่อให้เกิดการสูญเสียเงินทอง และเกิดความไม่สงบสุขในครอบครัวได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยทำงานจะมีงานเลี้ยง การเข้าสังคมบ่อย ๆ จึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ผู้ที่ชอบดื่มเป็นประจำ หรือดื่มเป็นบางครั้งควรลดปริมาณการดื่มให้น้อยลงและหากงดดื่มได้จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ (งานอาหารและโภชนาการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำพูน กระทรวงสาธารณสุข, 2550)

กล่าวโดยสรุป การที่คนจะมีภาวะโภชนาการดี สุขภาพดี และคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ต้องคำนึงถึงหลักใหญ่คือ การปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

อาหารสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและมีการเปลี่ยนแปลงทางภายนอก เช่น ความสูง ผิวหนัง รูปร่างหน้าตา การมีหน้าอก ฯลฯ และการเปลี่ยนแปลงภายใน เช่น สมองพัฒนาเต็มที่ สอโรมนเพศเริ่มทำงาน ฯลฯ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) อาหารจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมาก ถ้าระยะนี้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ดีก็จะมีผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ดังนั้นจึงควรแนะนำให้วัยรุ่นเข้าใจถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและนำไปสู่การปฏิบัติ ดังนี้ (อัจฉรา คลวิทยาคุณ, 2550)

1. พลังงานความต้องการพลังงานของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกาย และแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการเรียน การเล่น ในวันหนึ่ง ๆ วัยรุ่นหญิงควรได้รับประมาณ 1,000-1,850 กิโลแคลอรี และ 1,850-2,400 กิโลแคลอรี ในวัยรุ่นชาย ซึ่งส่วนใหญ่มาจากอาหารจำพวกข้าว แป้ง และไขมัน

2. โปรตีน วัยรุ่นต้องการโปรตีนมากกว่าวัยผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงต้องการโปรตีนเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อต่าง ๆ เลือด และสอโรมน วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี เช่น เนื้อสัตว์ และน้านม

3. เกลือแร่ ร่างกายต้องการเกลือแร่ต่าง ๆ มากขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย เกลือแร่ที่ต้องการมากในวัยรุ่น ได้แก่

3.1 แคลเซียม จำเป็นในการสร้างความเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน และการทำงานของระบบต่าง ๆ วัยรุ่นจึงควรได้รับแคลเซียมให้เพียงพอ ในวันหนึ่งวัยรุ่นทั้งชายและหญิง (อายุ 10-19 ปี) ควรได้รับแคลเซียมประมาณ 1,200 มิลลิกรัม อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ น้านม ปลาเล็กปลาน้อย นอกจากนี้ยังมีในผักใบเขียวอีกด้วย

3.2 เหล็ก วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่เริ่มมีประจำเดือนทำให้มีการสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ วัยรุ่นชายควรได้รับเหล็กวันละ 10-12 มิลลิกรัม วัยรุ่นหญิงควรได้รับวันละ 15 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้รับการดูดซับจากตับสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง และผักใบเขียว

3.3 ไอโอดีน ในระยะวัยรุ่น ความต้องการไอโอดีนจะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต่อมธรรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคคอพอกได้ ในวันหนึ่งควรได้รับไอโอดีน 150 ไมโครกรัม เด็กวัยรุ่นจึงควรได้รับอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง วัยรุ่นที่อยู่ทางภาคเหนือและภาคอีสานควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารเป็นประจำ

ตาราง 2.1 ความต้องการสารอาหารและพลังงานในแต่ละวันของวัยรุ่น

ความต้องการ	วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง	หน่วย
พลังงาน	1,850-2,400	1,700-1,850	กิโลแคลอรี/วัน
โปรตีน	34-57	37-49	กรัม/วัน
แคลเซียม	1,200	1,200	มิลลิกรัม/วัน
เหล็ก	10-12	15	มิลลิกรัม/วัน
วิตามินเอ	600-700	600	ไมโครกรัม/วัน
ไทอามีน	1.4	1.1	มิลลิกรัม/วัน
ไรโบฟลาวิน	1.6-1.7	1.3	มิลลิกรัม/วัน
โฟลิก	90-165	95-145	ไมโครกรัม/วัน
วิตามินบี 12	2.0	2.0	ไมโครกรัม/วัน
วิตามิน ซี	50-60	50-60	มิลลิกรัม/วัน
ไอโอดีน	150	150	ไมโครกรัม/วัน

ที่มา: คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2548)

ประเภทอาหารและปริมาณที่วัยรุ่นควรได้รับ ในแต่ละวันวัยรุ่นควรได้รับอาหารต่าง ๆ เพื่อที่จะได้สารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย (วลัย อินทรมพรรย์, 2540) ดังนี้

1. น้ามน เป็นอาหารที่มีโปรตีนและแคลเซียมมาก และยังมีวิตามินเอ วิตามินซีอีกด้วย เหมาะสำหรับเด็กที่อยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโต การดื่มนมทุกวันจะช่วยให้ร่างกายได้โปรตีนเพิ่มขึ้น วัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 1-2 ถ้วยตวง จะเป็นนมวัว หรือนมถั่วเหลืองก็ได้
2. ไข่เป็ด ไข่ไก่ เป็นอาหารที่โปรตีนมาก นอกจากนี้ยังมีเหล็กและวิตามินเอ วัยรุ่นควรได้รับไข่ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1-2 ฟอง
3. เนื้อสัตว์ต่าง ๆ จะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้ ควรได้รับประมาณวันละ 180-200 กรัม ประมาณ 1/4 ถ้วยตวง หรือมีเนื้อ 3-4 ช้อนโต๊ะ ควรได้รับเครื่องในสัตว์ เช่น ตับหมู ตับวัว ตับไก่ ประมาณสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และอาหารทะเล เช่น ปลาหรือหอย สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
4. ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก และยังมีวิตามินบี 1 และบี 2 อีกด้วย เด็กวัยรุ่นควรบริโภคถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น อาจประกอบเป็นอาหารร่วมกับ

เนื้อสัตว์ เช่น ข้าวผัดเสริมถั่วเมล็ดแห้ง ผัดจิงใส่ถั่วดำหรือถั่วแดง หรือบริโภคน้ำมันหรืออาหารว่าง เช่น ถั่วทอด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ถั่วกวน เต้าฮวย

5. ผักสีเขียวและสีเหลือง มีแคโรทีน วิตามินและเกลือแร่มาก ใยธัญควรได้รับทุกวัน และทุกมื้อ ประมาณวันละ 1-1 ½ ถ้วยตวง

6. ผลไม้สดควรได้รับทุกวัน โดยเฉพาะส้ม ฝรั่ง สับปะรด มะละกอสุก วันละ 1-2 ครั้ง

7. ข้าวสูกและผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ข้าว ถั่วเขียว บะหมี่ ขนมจีน ใยธัญควรได้รับให้เพียงพอ ประมาณวันละ 5-6 ถ้วยตวง

8. ไขมันและน้ำมัน เป็นอาหารที่ให้พลังงานและช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ควรได้รับทุกวัน วันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ ในการผัดหรือการทอดอาหาร

กล่าวโดยสรุป การบริโภคอาหารเป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ เพราะอาหารประกอบด้วยสารอาหารหลายอย่างที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต โดยเฉพาะใยธัญเป็นใยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางภายนอกและภายใน อาหารจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมาก ถ้าระยะนี้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ดี ย่อมจะมีผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แต่หากไม่ดูแลตนเองในด้านพฤติกรรมการบริโภคซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น ก็จะทำให้เกิดปัญหาทั้งการขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนได้ง่าย ดังนั้น จึงควรแนะนำให้ใยธัญเข้าใจถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและนำไปสู่การปฏิบัติในปริมาณและสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกายและการประกอบกิจกรรม รวมทั้งส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ การมีภาวะโภชนาการที่ดี นอกจากจะส่งเสริมการเจริญเติบโตและสุขภาพที่ดีในใยธัญแล้ว ยังจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ในใยผู้ใหญ่ได้ต่อไป (อัจฉรา คลวิทยาคุณ, 2550)

การให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษามีการนิยามไว้หลากหลาย เช่น เป็นการเล่าเรื่องราวหรือบอกกล่าวเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษาโดยมีผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่ดูแลช่วยเหลือในแนวทางที่ดีขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้คลายปัญหาความกังวลใจ และในกระบวนการนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้กลวิธีต่างๆ ซึ่งอาจทำเป็นรายบุคคล รายกลุ่ม หรือเป็นครอบครัว เพื่อเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่งเสริมทักษะในการเผชิญปัญหา การตัดสินใจและการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนการปรับปรุงการมีสัมพันธภาพ (ดวงมณี จงรักษ์, 2549)

นอกจากนี้ยังได้มีผู้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาว่า เป็นสัมพันธภาพของมนุษย์ชนิดหนึ่งและในสัมพันธภาพนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะจัดบรรยากาศทางจิตวิทยาหรือเงื่อนไขซึ่งจะช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษามีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงหรือเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเลือกแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอิสระอย่างมีความรับผิดชอบของตนซึ่งจะทำให้ผู้มาขอรับคำปรึกษามีแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีมากขึ้นและเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมสืบต่อไป (วัชร ทรัพย์มี, 2533)

กล่าวโดยสรุป การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีปัญหาซึ่งมาขอรับการช่วยเหลือ เพื่อช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่งเสริมทักษะการเผชิญปัญหาและการตัดสินใจ เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นและสามารถตัดสินใจดำเนินบทบาทชีวิตได้อย่างเหมาะสม

การให้คำปรึกษานั้นมีแนวคิดที่สำคัญ 3 ประการ ซึ่ง นางลักษณีย์ เขียนงาม (2548) ได้สรุปไว้ดังนี้

1. การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (Non-directive counseling approach) หรือเรียกว่าการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client centered counseling approach) วิธีนี้เป็นแนวคิดของ Carl R. Rogers ซึ่งมีกระบวนการที่สำคัญในการให้คำปรึกษา ดังนี้

1.1 การให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความในใจเพื่อให้จิตใจอยู่ในสภาพปกติผู้รับคำปรึกษา จะได้รับการสนับสนุนให้พูดออกมาอย่างเสรี ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ออกความเห็นหรือเสนอแนะแต่จะเป็นผู้ฟังอย่างตั้งใจ

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมองเห็นแนวทางแก้ปัญหาของตนเองได้

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาดังจุดมุ่งหมายและได้ปฏิบัติทุกขั้นตอน ผู้รับคำปรึกษามีบทบาทต่อการตัดสินใจและผลที่เกิดขึ้น

2. การให้คำปรึกษาแบบนำทาง (Directive counseling) หรือเรียกว่า การให้คำปรึกษาเป็นสำคัญ เกิดจากแนวคิดของ E.G. Williamson การให้คำปรึกษาวิธีนี้ พิจารณาวิเคราะห์บุคลิกลักษณะและองค์ประกอบต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาพยายามศึกษาข้อมูลต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งมีกระบวนการให้คำปรึกษาแบบนำทาง มีดังนี้

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้เกิดความเป็นกันเอง เกิดความสบายใจ มั่นใจในการระบายความคับข้องใจ

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเสนอข้อเท็จจริง หรือเสนอข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ และใช้เทคนิควิธีการ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในปัญหา

2.3 การวางแผนแก้ปัญหา หากผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถวางแผนแก้ปัญหาตนเองได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นฝ่ายริเริ่มวางแผนให้ หรือช่วยให้รู้จักเลือกตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเอง

2.4 ปฏิบัติการตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นและช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่ คอยให้ความช่วยเหลือและข้อเสนอแนะ

2.5 กรณีที่ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาเกินความสามารถของผู้รับคำปรึกษาที่จะให้คำปรึกษาได้หรือพิจารณาว่าบุคคลอื่นจะช่วยแก้ปัญหาและช่วยเหลือได้ดีกว่าผู้ให้คำปรึกษาควรส่งต่อซึ่งไม่ได้หมายความว่าเป็นการสิ้นสุดการให้คำปรึกษาแต่ผู้ให้คำปรึกษายังคงต้องติดตามผลการให้คำปรึกษาอยู่ต่อไป

นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบนำทางนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะนำทางให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงข้อบกพร่องและความสามารถของเขา พร้อมทั้งวิธีที่จะเลือกตัดสินใจแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดความสุขมากที่สุดโดยมีวิธีการตามลำดับ (สุบิน สมิน้อย, 2549) ดังนี้

1. การวิเคราะห์ปัญหา (Analysis) คือ การรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ หรือใช้แบบทดสอบต่าง ๆ ที่เป็นภูมิหลังของผู้รับคำปรึกษา แล้วนำมาวิเคราะห์ความถนัด ความสนใจ สุขภาพ ตลอดจนสถานะความสมดุลทางอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา

2. การสังเคราะห์ (Synthesis) คือ การรวบรวมจัดหมวดหมู่ของข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์เพื่อช่วยให้เข้าใจผู้รับคำปรึกษายิ่งขึ้น

3. การวินิจฉัย (Diagnosis) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตัดสินใจและแสดงความคิดเห็นออกมาว่าปัญหาที่แท้จริงของผู้รับคำปรึกษาคืออะไร และพยายามหาวิธีการในการแก้ปัญหานั้นอย่างมีประสิทธิภาพในโอกาสต่อไป

4. การพยากรณ์หรือการทำนาย (Prognosis) คือ การคาดคะเนหรือคาดการณ์ล่วงหน้าหรือทำนายผลที่จะเกิดขึ้นจากการให้คำปรึกษาให้ใกล้กับความเป็นจริงมากที่สุด

5. การให้คำปรึกษา (Counseling) คือ กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันหาทางลด หรือจัดความทุกข์ของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้นำ ชักจูง โน้มน้าวหรืออธิบายถึงวิธีการแก้ไขปัญหา

6. การติดตามผล (Follow up) เป็นการรวบรวมผลของการให้ความช่วยเหลือภายหลังการให้คำปรึกษายุติลง ช่วยให้คำปรึกษาได้ทราบถึง ผลของการให้คำปรึกษาว่ามีประสิทธิภาพเพียงใด หรือประสบผลสำเร็จหรือไม่

3. การให้คำปรึกษาแบบผสมหรือแบบสายกลาง (Elective counseling) เป็นการให้คำปรึกษาโดยผสมผสานวิธีการให้คำปรึกษาแบบนำทางและแบบไม่นำทางทั้งนี้เพื่อ

ความเหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาและลักษณะของปัญหาของแต่ละคน หรือแต่ละปัญหา หรือแต่ละสถานการณ์ มิใช่เป็นการลองผิดลองถูก แต่เป็นการเลือกโดยอาศัยประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นสำคัญ ซึ่งวิธีนี้ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้ทฤษฎีผสมผสานกัน ตามสภาพปัญหาของผู้รับคำปรึกษาในแต่ละช่วง และการให้คำปรึกษาแบบนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาเป็นอย่างดี ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้ขอรับคำปรึกษามีความรู้สึกไว้วางใจว่า ผู้ให้คำปรึกษา มีความสามารถเชื่อถือได้และยินดีช่วยเหลือตน นอกจากนี้ผู้ที่ใช้การให้คำปรึกษาแบบดังกล่าวจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในทฤษฎีอื่น ๆ อย่างถูกต้อง เพื่อสามารถนำมาได้อย่างเหมาะสม ถูกต้องและมีความกลมกลืน

การให้คำปรึกษานั้นถ้าพิจารณาตามจำนวนของผู้รับคำปรึกษาเป็นหลัก อาจแบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ คือ การให้คำปรึกษารายบุคคล และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แนวคิดของการให้คำปรึกษาแต่ละประเภท พอสรุปได้ดังนี้ (ดวงมณี จงรักษ์, 2549)

1. การให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual counseling) เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลโดยมีการให้คำปรึกษาเป็นการส่วนตัว ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถที่จะวางโครงการในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมิใช่เฉพาะจะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น แต่รวมถึงการช่วยให้มีทักษะในการแก้ปัญหาอื่น ๆ ได้ด้วยตนเองอีกด้วย

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) เป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง หรือแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษารวมอยู่ด้วย สมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการที่จะแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง รวมทั้งได้รับฟังความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้อื่น ได้ตระหนักว่าผู้อื่นมีความรู้สึกขัดแย้งหรือมีความรู้สึกเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหาหรืออย่างน้อยมีคนหนึ่งคน คือ ผู้ให้คำปรึกษาที่ยอมรับและเข้าใจเขา อีกประการหนึ่งการใช้วิธีนี้จะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนได้เสนอความคิดเห็นต่าง ๆ อันจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์แก่กลุ่มได้ นอกจากนี้ กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ได้สรุปไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ การที่คนมารวมกันตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป และยอมรับว่ากลุ่มช่วยให้เขาเข้าใจตนเอง ส่งผลให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมทำให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อบังคับให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเองโดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง

ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน วัชร ทรัพย์มี (2533) อธิบายว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง รวมทั้งการได้รับฟังความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน

โดยสรุปการให้คำปรึกษาที่ดีนั้น ต้องอาศัยกระบวนการและขั้นตอนที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง พึ่งพาตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำ และความรู้สึกของตน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเลือกใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ และผู้ให้คำปรึกษาต้องตระหนักว่าเทคนิคต่าง ๆ จะใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ บรรลุเป้าหมายของการให้คำปรึกษานั้น จะต้องขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพที่ดีของการให้คำปรึกษา

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ตามแนวคิดทฤษฎี Albert Bandura (พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์, 2543)

1. เน้นถึงความสำคัญของกระบวนการเรียนรู้การคิด (Cognitive Processes) โดยถือว่าเป็นตัวแปรที่เชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง เนื่องจากเห็นว่ามนุษย์เรามีความสามารถในการคิด และบางครั้งยังสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าถึงผลลัพธ์จากการกระทำของตนด้วย

2. การเรียนรู้ทางสังคม เน้นถึงความสำคัญของการเรียนรู้ด้วยการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น (Vicarious learning) พฤติกรรมบางอย่างเราเรียนรู้จากประสบการณ์โดยตรงเมื่อบุคคล ทำพฤติกรรมแบบนั้นแล้วเคยได้รับรางวัลหรือถูกลงโทษ ขณะที่พฤติกรรมบางอย่างอาจเรียนรู้ได้ โดยที่ไม่ได้รับการเสริมแรงโดยตรงแต่เรียนรู้ด้วยการสังเกตจากการกระทำของบุคคลบางคนว่าทำพฤติกรรมนั้นแล้วได้รับรางวัลหรือถูกลงโทษ

3. ระบบการบังคับและควบคุมตนเอง (Self-Regulatory System) บุคคลมีความสามารถในการควบคุมความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตนเอง ดังนั้นพฤติกรรมของบุคคลมิได้เป็นผลของอิทธิพลของอินทรีย์จากภายนอกเท่านั้นแต่เป็นผลจากบุคคลเอง ด้วยกิจกรรมบางอย่างอาจดำเนินไปเนื่องจากคาดการณ์ล่วงหน้าถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นข้างนอกแต่ส่วนมากอยู่ภายใต้การควบคุมของการเสริมแรงให้ตนเอง (Self-Reinforcement Control) ในกระบวนการดังกล่าว บุคคลจะตั้งมาตรฐานพฤติกรรมของตนไว้ และตอบสนองต่อพฤติกรรมที่ตนทำไปโดยวิธีให้รางวัลแก่ตนเองหรือลงโทษตัวเอง ความรู้สึกภาคภูมิใจหรือละอายใจ ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมที่ทำไป

นั้นเป็นไปตามมาตรฐานที่ตนตั้งไว้หรือไม่ ซึ่งการเสริมแรงเพื่อให้ทำพฤติกรรมมาจากเกณฑ์ 2 อย่าง คือ การประเมินค่าจากภายนอกและการประเมินค่าตนเอง บางครั้งเกณฑ์สองอย่างนี้จะสอดคล้องกัน บางครั้งอาจจะขัดแย้งกัน นั่นคือบุคคลอาจได้รับรางวัลทางสังคม หรือทางวัตถุ ถึงแม้จะทำพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องกับมาตรฐานของเขา แต่ความรู้สึกละอายใจ ความรู้สึกตำหนิตัวเอง (Self-Reproach) จะจูงใจให้บุคคลทำตามมาตรฐานที่ตั้งไว้โดยไม่ตกอยู่ใต้อิทธิพลภายนอก

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม พยายามคิดค้นวิธีการที่จะพัฒนาบุคคลให้มีความสามารถในการบังคับและควบคุมตนเอง โดยใช้วิธีการเสริมแรงและการลงโทษตนเอง พยายามคิดหาวิธีที่มีประสิทธิภาพในการควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น รู้จักควบคุมน้ำหนัก โดยไม่บริโภคอาหารมากเกินไป เป็นต้น

ในการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน ครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้เลือกใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) โดยใช้แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบนำทาง (Directive counseling) ตามแนวคิดของ E.G. Williamson (นงลักษณ์ เขียนงาม, 2548) ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมที่เกี่ยวกับแรงจูงใจ ของ Albert Bandura (พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์, 2543) ที่เป็นไปตามกระบวนการในการให้คำปรึกษาทั้ง 5 ประการ คือ

1. การสร้างสัมพันธภาพ
2. การสำรวจปัญหา
3. การเข้าใจปัญหา
4. การวางแผนแก้ปัญหา
5. การยุติกระบวนการให้คำปรึกษา

โดยเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองและยังได้นำเอาแนวทางการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานมาใช้ในบางกรณี เพื่อให้เหมาะสมกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน และเน้นความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นครูผู้สอนกับ ผู้รับคำปรึกษาซึ่งเป็นลูกศิษย์ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และมีส่วนร่วมในการวางแผนแนวทางแก้ปัญหาพร้อมกันอย่างค่อยเป็นค่อยไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขวัญจิต อินเหยี่ยว (2542) ได้ศึกษา การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาอาชีวศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาอาชีวศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีการศึกษา 2541 ในสถาบันที่ตั้งอยู่ในเขตจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 792 คน ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรม การควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาอาชีวศึกษา ได้ปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 3 ด้าน คือ การควบคุมน้ำหนักด้วยการบริโภคนิสัย การควบคุมน้ำหนักด้วยการออกกำลังกาย และการควบคุม น้ำหนักด้วยการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

মনชยา พลอยล้อมแสง (2547) ได้ศึกษา การให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อการลดน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเทคนิคการให้ คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมร่วมกับ โภชนบัญญัติ 9 ประการ กับผู้รับคำปรึกษาเพศหญิงอายุ 26 ปี 10 เดือน ส่วนสูง 162 เซนติเมตร น้ำหนัก 74 กิโลกรัม ค่าดัชนีมวลกาย 28.20 กิโลกรัม ต่อ ตารางเมตร ไม่มีโรคประจำตัว ใช้ระยะเวลาในการให้คำปรึกษา 2 เดือน ผลการศึกษา พบว่า หลังจาก การให้คำปรึกษาเป็นเวลา 2 เดือน ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมกินที่เหมาะสม สามารถลด น้ำหนักได้ 5.25 กิโลกรัม การปรับพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ช่วยให้ น้ำหนักตัว ลดลงและสร้างพฤติกรรมกินใหม่ที่เหมาะสมจนเกิดความเคยชิน

พิสมัย นนประสาท (2547) ได้ศึกษา ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อสร้างรูปแบบ การให้คำปรึกษาและศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อการลดน้ำหนัก ของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1-3 ช่วง อายุ 16-18 ปี ในแผนกอาหารและโภชนาการ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 วิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงราย จำนวน 7 คน ผลการศึกษา พบว่า หลังการให้คำปรึกษานักเรียนทุกคนมีพฤติกรรม การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายดีขึ้นและมีน้ำหนักตัวลดลงอย่างต่อเนื่องในเวลา 8 สัปดาห์ นักเรียนมีน้ำหนักตัวลดลง เฉลี่ย 2.53 กิโลกรัม

เบญจภา สนามทอง (2548) ได้ศึกษา พฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ของเด็กโรคอ้วนที่อยู่ใน โปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของเด็กโรคอ้วน และศึกษาบทบาทของบิดามารดาในการ ดูแลพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของเด็ก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ เด็กอายุระหว่าง 9-18 ปี จำนวน 29 คน และบิดาหรือมารดาจำนวน 29 คน ผลการศึกษา พบว่า

กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 72.4 ได้รับพลังงานจากการบริโภคอาหารมากกว่าพลังงานที่ร่างกายควรได้รับ และครอบครัวของเด็กบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงเป็นประจำ ร้อยละ 27.6 ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 สัปดาห์ต่อครั้ง ร้อยละ 37.9 ส่วนใหญ่เด็กออกกำลังกายคนเดียว เนื่องจากบิดามารดาไม่มีเวลาดูแลเด็ก

C. Ginioux, J. Grousset, S. Mestari, and F. Ruiz, (2006) ได้ศึกษา ความชุกของผู้ที่เป็นโรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่น ประเทศฝรั่งเศส โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความชุกของเด็กที่เป็นโรคอ้วนและหาแนวทางให้ความรู้แก่เด็กและผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่าง 1,455 คน ผลการศึกษา พบว่าเด็กในเมืองเป็นโรคอ้วน ร้อยละ 14.3 ทาง โรงเรียนจึงได้ให้ความร่วมมือกับโครงการส่งเสริมสุขภาพ และแนะนำให้ข้อมูลข่าวสารความรู้ทางด้านโภชนาการและการออกกำลังกายแก่ผู้ปกครองและเด็ก พบว่าผู้ปกครองและเด็กได้นำความรู้ไปปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และมีการออกกำลังกายมากขึ้น

Ute Alexy and others (2006) ได้ศึกษา การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมารับประทานอาหาร ภายหลังจากเข้าอบรมสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในแผนกผู้ป่วยนอก ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ให้คำปรึกษาด้านโภชนาการและรักษาโรคอ้วนในกลุ่มเด็กที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 33 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 43 คน อายุระหว่าง 5-14 ปี ผลการศึกษา พบว่า ภายหลังจากให้คำปรึกษากลุ่มทดลองมีน้ำหนักตัวลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

PJ Veugelers and AL Fitzgerald (2005) ได้ศึกษา ความชุกของเด็กที่เป็นโรคอ้วน และปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคอ้วนในวัยเด็ก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความชุกการเพิ่มของโรคอ้วนและน้ำหนักเกินมาตรฐานของเด็กในครอบครัวที่มีรายได้ต่ำและรายได้สูง จากการสำรวจเด็กในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 4,298 คน โดยใช้เกณฑ์ส่วนสูงและน้ำหนักและประเมินพฤติกรรมมารับประทานอาหารและการออกกำลังกาย ผลการศึกษา พบว่า เด็กมีน้ำหนักเกินมาตรฐานร้อยละ 32.9 เป็นโรคอ้วนร้อยละ 9.9 ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เป็นโรคอ้วนเนื่องมาจากเด็กนำอาหารจากบ้านมารับประทานเอง ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนถึงร้อยละ 95 นอกจากนี้เด็กที่พ่อแม่มีรายได้สูงและอาศัยอยู่ในเมืองมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคอ้วนมากกว่าเด็กที่พ่อแม่ยากจนและอาศัยอยู่ในชนบท

Gable Sara, Chang Yiting, and L Jennifer, Krull. (2007) ได้ศึกษา การดูโทรทัศน์และความถี่ของการรับประทานอาหารของครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับการมีน้ำหนักเกินในระยะเริ่มต้นและการเป็นโรคอ้วนในเด็กวัยเรียน/วัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาปัจจัยในการรับประทานและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการมีน้ำหนักเกินในระยะเริ่มต้นและการเป็น

โรคอ้วนในเด็กวัยเรียน/วัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ เด็กที่มีอายุระหว่าง 5-12 ปี จำนวน 8,459 คน ผลการศึกษา พบว่า เด็กที่มีน้ำหนักปกติ แต่รับประทานอาหารว่างระหว่างมื้อและดูโทรทัศน์ มีโอกาสที่จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นและพบว่า เด็กกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินที่มีการดูโทรทัศน์ รับประทานอาหารพร้อมกับครอบครัว 3 มื้อ มีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และมีการควบคุมอาหาร พบว่าเด็กกลุ่มนี้มีน้ำหนักลดลงอย่างต่อเนื่อง

L. Zahner and others. (2006) ได้ศึกษา การออกกำลังกายในเด็กอ้วนเพื่อช่วยควบคุม น้ำหนักและการมีร่างกายที่แข็งแรงของเด็กอายุ 6-13 ปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยควบคุมน้ำหนักของเด็กอายุ 6-13 ปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเด็กนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน จำนวน 15 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 9 คน โดยมีการจัดให้เรียนวิชาพลศึกษา 5 ครั้งต่อสัปดาห์ กลุ่มควบคุม จำนวน 6 คน เรียนวิชาพลศึกษา 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีน้ำหนักตัวลดลง ไขมันในร่างกายและไขมันใต้ผิวหนังลดลงและมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง นักเรียนกลุ่มนี้มีความพอใจในการเรียนวิชาพลศึกษา แต่กลุ่มควบคุมมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นและสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง มีไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้น

กรอบแนวคิดของการศึกษา

สำหรับการศึกษานี้ โดยอาศัยแนวคิด ทฤษฎี และหลักการให้คำปรึกษา เช่น ทฤษฎีระบบ (System Theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษา และวรรณกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโรคอ้วนและหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ นำมาสังเคราะห์และสรุปแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ (1) การสร้างสัมพันธภาพ (2) การวิเคราะห์ปัญหา (3) การวางแผนแก้ปัญหา (4) กิจกรรมการแก้ปัญหา และ (5) การยุติกระบวนการให้คำปรึกษา แสดงในแผนผัง 2.1

แผนผัง 2.1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ
 ต่อนักเรียนที่มีเป็นโรคอ้วน

