

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของบุคลากรทางสุขภาพครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) โดยศึกษาความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของบุคลากรทางสุขภาพ ประชากรเป็นบุคลากรทางสุขภาพที่ปฏิบัติงานในคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง จำนวน 80 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบทดสอบและแบบสอบถามซึ่งมีความสมบูรณ์และสามารถนำไปวิเคราะห์ได้จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 92.50 ผลการศึกษานำเสนอข้อมูลด้วยตารางประกอบ คำบรรยาย แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของบุคลากรทางสุขภาพ

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 4.1 จำนวน และร้อยละของประชากรจำแนกตามเพศ อายุ และสถานภาพสมรส

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N = 74)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	22	29.73
หญิง	52	70.27
<b>อายุ (ปี) (อายุเฉลี่ย = 36.15)</b>		
20 - 35	43	58.11
36 - 45	15	20.27
46 - 60	16	21.62
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	44	59.46
สมรส	29	39.19
หย่า/แยกกันอยู่	1	1.35

จากตาราง 4.1 พบว่าประชากรเป็นเพศหญิงร้อยละ 70.27 มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี ร้อยละ 58.11 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 36.15 ปี มีสถานภาพโสดร้อยละ 59.46

ตาราง 4.2 จำนวน และร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับการศึกษา ตำแหน่งในการปฏิบัติงาน และความเพียงพอของรายได้

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N = 74)	ร้อยละ
<b>ระดับการศึกษา</b>		
สูงกว่าปริญญาตรี	47	63.52
ปริญญาตรี	24	32.43
มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.	3	4.05
<b>ตำแหน่งในการปฏิบัติงาน</b>		
อาจารย์	36	48.65
นักวิชาชีพ	21	28.38
นักวิทยาศาสตร์หรือนักวิจัย	5	6.76
ผู้ช่วยนักวิจัย	5	6.76
ผู้ช่วยนักวิชาชีพ	3	4.05
เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์	3	4.05
ผู้ช่วยเหลือคนไข้	1	1.35
<b>ความเพียงพอของรายได้</b>		
เพียงพอเหลือเก็บ	45	60.81
เพียงพอไม่เหลือเก็บ	28	37.84
ไม่เพียงพอมีหนี้สิน	1	1.35

จากตาราง 4.2 พบว่าประชากรจบการศึกษาในระดับสูงกว่าปริญญาตรีร้อยละ 63.52 ปฏิบัติงานในตำแหน่งอาจารย์ร้อยละ 48.65 และมีรายได้เพียงพอเหลือเก็บร้อยละ 60.81

ตาราง 4.3 จำนวน และร้อยละของประชากรจำแนกตามการได้รับคำแนะนำหรือได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ และแหล่งความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N = 74)	ร้อยละ
<b>การได้รับคำแนะนำหรือได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ</b>		
เคย	59	79.73
ไม่เคย	15	20.27
<b>แหล่งความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</b>		
โทรทัศน์ / วิทยุ / หนังสือต่างๆ	60	81.08
เอกสารเผยแพร่ความรู้	53	71.62
สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Internet)	46	62.16
บุคลากรทางสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล	23	31.08
บุคคลในครอบครัว / ญาติพี่น้อง	16	21.62

จากตาราง 4.3 พบว่าประชากรเคยได้รับคำแนะนำหรือได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการร้อยละ 79.73 โดยได้รับคำแนะนำหรือความรู้มากที่สุดจากโทรทัศน์ วิทยุ หรือหนังสือต่างๆ ร้อยละ 81.08

ส่วนที่ 2 ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการ ของบุคลากร  
ทางสุขภาพ

ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของบุคลากรทางสุขภาพ

ตาราง 4.4 จำนวน และร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ

จำนวน (N = 74)	ร้อยละ	คะแนน	ระดับความรู้
0	0.00	0 - 17	ต่ำ
20	27.03	18 - 26	ปานกลาง
54	72.97	27 - 33	ดี

จากตาราง 4.4 พบว่าประชากรมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับดีร้อยละ 72.97 และอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 27.03

ตาราง 4.5 จำนวน และร้อยละของประชากรจำแนกตามตำแหน่งการปฏิบัติงานและระดับความรู้  
ด้านอาหารและโภชนาการ

ตำแหน่งการปฏิบัติงาน	ระดับความรู้					
	ต่ำ		ปานกลาง		ดี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาจารย์	-	-	9	12.16	27	36.49
นักวิชาชีพ	-	-	6	8.11	15	20.27
นักวิทยาศาสตร์หรือ นักวิจัย	-	-	1	1.35	4	5.41
ผู้ช่วยนักวิจัย	-	-	0	0.00	5	6.76
เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์	-	-	0	0.00	3	4.05
ผู้ช่วยนักวิชาชีพ	-	-	3	4.05	0	0.00
ผู้ช่วยเหลือคนไข้	-	-	1	1.35	0	0.00

จากตาราง 4.5 พบว่าประชากรที่ปฏิบัติงานตำแหน่งอาจารย์มีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับดีร้อยละ 36.49

### การบริโภคอาหารของบุคลากรทางสุขภาพ

ตาราง 4.6 จำนวน และร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับการบริโภคอาหาร

จำนวน (N = 74)	ร้อยละ	คะแนนเฉลี่ย	ระดับการบริโภคอาหาร
-	-	2.51 – 3.00	ดีมาก
64	86.49	1.51 – 2.50	ดี
10	13.51	0.51 – 1.50	พอใช้
-	-	0.00 – 0.50	ต้องปรับปรุง

จากตาราง 4.6 พบว่าประชากรโดยรวมมีการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีร้อยละ 86.49

ตาราง 4.7 จำนวน และร้อยละของประชากรจำแนกตามภาวะโภชนาการและระดับการบริโภคอาหาร

จำนวน (N = 74)	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ	ระดับการบริโภคอาหาร
8	88.89	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	ดี
1	11.11		พอใช้
37	92.50	ตามเกณฑ์ปกติ	ดี
3	7.50		พอใช้
19	76.00	เกินเกณฑ์ปกติ	ดี
6	24.00		พอใช้

จากตาราง 4.7 พบว่าประชากรที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ตามเกณฑ์ปกติ และเกินเกณฑ์ปกติมีการบริโภคอาหารระดับดีร้อยละ 88.89, 92.50 และ 76.00 ตามลำดับ

ตาราง 4.8 จำนวน และร้อยละของประชากรจำแนกตามเพศและระดับการบริโภคอาหาร

เพศ	ระดับการบริโภคอาหาร							
	ดีมาก		ดี		พอใช้		ต้องปรับปรุง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	-	-	16	72.73	6	27.27	-	-
หญิง	-	-	48	92.31	4	7.69	-	-
โดยรวม	-	-	64	86.49	10	13.51	-	-

จากตาราง 4.8 พบว่าประชากรโดยรวมมีระดับการบริโภคอาหารดีร้อยละ 86.49 โดยเป็นเพศชายร้อยละ 72.73 เป็นเพศหญิงร้อยละ 92.31

ตาราง 4.9 จำนวน และร้อยละของประชากรจำแนกตามภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารแต่ละมื้อ

ภาวะโภชนาการ (N = 74)	การบริโภคอาหาร							
	มื้อเช้า		มื้อกลางวัน		มื้อเย็น		มื้ออื่นๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (9 คน)	4	44.44	9	100.00	9	100.00	0	0.00
ตามเกณฑ์ปกติ (40)	24	60.00	40	100.00	40	100.00	1	2.60
เกินเกณฑ์ปกติ (25 คน)	11	44.00	25	100.00	24	96.00	0	0.00

จากตาราง 4.9 พบว่าประชากรที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ตามเกณฑ์ปกติและเกินเกณฑ์ปกติมีการบริโภคอาหารมื้อเช้าร้อยละ 44.44, 60.00 และ 44.00 ตามลำดับ



ตาราง 4.10 จำนวน และร้อยละของประชากรจำแนกตามเวลา ประเภทของอาหารว่างและเครื่องดื่ม  
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ข้อมูล	จำนวน (N = 74)	ร้อยละ
<b>เวลา</b>		
10:00 - 11:00	22	29.70
14:00 - 15:00	44	59.50
17:00 - 18:00	25	33.80
20:00 - 21:00	15	20.30
<b>ประเภทของอาหารว่าง</b>		
ขนมขบเคี้ยว	45	60.80
เบเกอรี่	24	32.40
ผลไม้	35	47.30
<b>เครื่องดื่ม</b>		
น้ำหวาน/น้ำอัดลม	18	24.30
น้ำผลไม้	21	28.40
กาแฟ/น้ำชา	34	45.90
นม	12	16.20
น้ำเปล่า	25	33.80

จากตาราง 4.10 พบว่าประชากรรับประทานอาหารว่างในช่วงเวลา 14:00 - 15:00 ร้อยละ 59.50 ประเภทของอาหารว่างเป็นขนมขบเคี้ยวร้อยละ 60.80 ส่วนเครื่องดื่มเป็นกาแฟหรือน้ำชา ร้อยละ 45.90

### ภาวะโภชนาการของบุคลากรทางสุขภาพ

ตาราง 4.11 จำนวน และร้อยละของประชากรจำแนกตามภาวะโภชนาการ

จำนวน (N = 74)	ร้อยละ	ภาวะโภชนาการ
9	12.16	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ
40	54.06	ตามเกณฑ์ปกติ
25	33.78	เกินเกณฑ์ปกติ

จากตาราง 4.11 พบว่าประชากรมีภาวะ โภชนาการตามเกณฑ์ปกติร้อยละ 54.06 เกินเกณฑ์ปกติร้อยละ 33.78 และต่ำกว่าเกณฑ์ปกติร้อยละ 12.16

ตาราง 4.12 จำนวน และร้อยละของประชากรจำแนกตามเพศและภาวะโภชนาการ

เพศ	ภาวะโภชนาการ					
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ		ตามเกณฑ์ปกติ		เกินเกณฑ์ปกติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	1	4.55	7	31.82	14	63.64
หญิง	8	15.39	33	63.46	11	21.15
โดยรวม	9	12.16	40	54.06	25	33.78

จากตาราง 4.12 พบว่าประชากรโดยรวมมีภาวะ โภชนาการตามเกณฑ์ปกติร้อยละ 54.06 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า ประชากรเพศหญิงร้อยละ 63.46 มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ปกติ ส่วนเพศชายมีภาวะ โภชนาการตามเกณฑ์ปกติร้อยละ 31.82