

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการ ของนักจัดรายการวิทยุ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) มุ่งศึกษาความรู้ด้านอาหาร และโภชนาการ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักจัดรายการวิทยุ คลื่นหลักในจังหวัด เชียงใหม่ จำนวน 40 คน โดยใช้แบบทดสอบความรู้ทางด้านโภชนาการ และแบบสอบถามการ บริโภคในการเก็บข้อมูลซึ่งข้อมูลที่สมบูรณ์และนำมาใช้วิเคราะห์มีจำนวน 40 ชุด คิดเป็น 100 เปอร์เซ็นต์ ผลการศึกษานำเสนอข้อมูลโดยใช้ตารางประกอบคำบรรยายแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของ นักจัดรายการวิทยุ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตาม อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และความพอเพียงของรายได้

ข้อมูล	จำนวน (N = 40)	ร้อยละ
อายุ (ปี) ($\mu = 31.90$ $\sigma = 6.64$)		
21-30	20	50.00
31-40	16	40.00
41-50	4	10.00
เพศ		
ชาย	22	55.00
หญิง	18	45.00
สถานภาพสมรส		
โสด	27	67.50
สมรส	12	30.00
หย่า/แยกกันอยู่	1	2.50
ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	29	72.50
สูงกว่าปริญญาตรี	8	20.00
ปวส./อนุปริญญา	2	5.00
มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.	1	2.50
ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอไม่เหลือเก็บ	19	47.50
เพียงพอเหลือเก็บ	16	40.00
ไม่เพียงพอมีหนี้สิน	4	10.00
ไม่เพียงพอไม่มีหนี้สิน	1	2.50

จากตาราง 4.1 พบว่าประชากรมีอายุระหว่าง 21-30 ปี ร้อยละ 50.00 อายุเฉลี่ย 31.90 ปี เป็นเพศชายร้อยละ 55.00 มีสถานภาพโสดร้อยละ 67.50 จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีร้อยละ 72.50 และมีรายได้เพียงพอไม่เหลือเก็บร้อยละ 47.50

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการได้รับคำแนะนำหรือได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ และแหล่งความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

ข้อมูล	จำนวน (N = 40)	ร้อยละ
การได้รับคำแนะนำหรือได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ		
เคย	30	75.00
ไม่เคย	10	25.00
แหล่งความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
โทรทัศน์ / วิทยุ / หนังสือต่างๆ	21	52.50
บุคคลในครอบครัว / ญาติพี่น้อง	17	42.50
สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Internet)	14	35.00
เอกสารเผยแพร่ความรู้	12	30.00
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล	9	22.50

จากตาราง 4.2 พบว่าประชากรได้รับคำแนะนำหรือได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการร้อยละ 75.00 โดยได้รับความรู้จาก โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือต่างๆ ร้อยละ 52.50

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามจำนวนมืออาหารที่รับประทาน (N = 40)

ข้อมูล	จำนวน (N = 40)	ร้อยละ
จำนวนมือที่รับประทานใน 1 วัน		
1 มือ	1	2.50
มือที่รับประทาน คือ มือกลางวัน	1	2.50
2 มือ	17	42.50
มือที่รับประทาน คือ		
มือเช้าและมือเย็น	1	2.50
มือกลางวันและมือเย็น	12	30.00
มือกลางวันและมือค่ำหรือดึก	2	5.00
มือเย็นและมือค่ำหรือดึก	2	5.00
3 มือ	20	50.00
มือที่รับประทาน คือ		
มือเช้า มือกลางวันและมือเย็น	19	47.50
มือกลางวัน มือเย็นและมือค่ำหรือดึก	1	2.50
4 มือ	2	5.00
มือที่รับประทาน คือ		
มือเช้า มือกลางวัน มือเย็นและมือค่ำหรือดึก	2	5.00

จากตาราง 4.3 พบว่าประชากรรับประทานอาหาร 3 มือ ร้อยละ 50.00 รับประทานอาหารมือเช้า มือกลางวันและมือเย็น ร้อยละ 47.50 และพบว่าประชากรเพียงร้อยละ 5.5 เท่านั้นที่รับประทานอาหารมือเช้า

ส่วนที่ 2 ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักจัด

รายการวิทยุ

2.1 ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของนักจัดรายการวิทยุ

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ

คะแนน	จำนวน (N = 40)	ร้อยละ	ระดับความรู้
22-28	24	60.00	ดี
15-21	15	37.50	ปานกลาง
0-14	1	2.50	ต่ำ

จากตาราง 4.4 พบว่าประชากรมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับดีร้อยละ 60.00 อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.50 และอยู่ในระดับต่ำร้อยละ 2.50

2.2 การบริโภคอาหารของนักจัดรายการวิทยุ

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามเหตุผลในการเลือกซื้ออาหาร

ข้อมูล	จำนวน (N = 40)	ร้อยละ
รสชาติของอาหาร	26	65.00
ความสะดวก	14	35.00

จากตาราง 4.5 พบว่ารสชาติของอาหารเป็นเหตุผลในการเลือกซื้ออาหารของประชากร ร้อยละ 65.00

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับการบริโภคอาหาร

ระดับการบริโภคอาหาร	คะแนนเฉลี่ย	จำนวน (N = 40)	ร้อยละ
ดี	1.51-2.50	29	72.50
พอใช้	0.51-1.50	11	27.50

จากตาราง 4.6 พบว่าประชากรโดยรวมมีการบริโภคอยู่ในระดับดีร้อยละ 72.50

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามเพศและระดับการบริโภค

เพศ	ระดับการบริโภคอาหาร							
	ดีมาก		ดี		พอใช้		ต้องปรับปรุง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	-	-	13	59.09	9	40.90	-	-
หญิง	-	-	16	88.88	2	11.11	-	-
โดยรวม			29	72.50	11	27.50		

จากตารางที่ 4.7 พบว่าประชากรโดยรวมมีระดับการบริโภคอาหารดีร้อยละ 72.50 โดยเป็นเพศชายร้อยละ 59.09 เป็นเพศหญิงร้อยละ 88.88

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามเวลา ประเภทของอาหารว่าง เครื่องดื่ม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ข้อมูล	จำนวน (N = 40)	ร้อยละ
เวลา		
10:00 - 11:00	9	22.50
14:00 - 15:00	29	72.50
17:00 - 18:00	5	12.50
20:00 - 21:00	13	32.50
ประเภทของอาหารว่าง		
ขนมขบเคี้ยว	22	55.00
ขนมอบ	9	22.50
ผลไม้	5	12.50
ไอศกรีม	1	2.50
เครื่องดื่ม		
กาแฟน้ำชา	14	35.00
น้ำหวาน/น้ำอัดลม	8	20.00
นม	6	15.00
น้ำผลไม้	5	12.50
น้ำเปล่า	4	10.00
เบียร์	1	2.50

จากตาราง 4.8 พบว่าประชากรรับประทานอาหารว่างในช่วงเวลา 14.00-15.00 ร้อยละ 72.50 ประเภทของอาหารว่างเป็นขนมขบเคี้ยวร้อยละ 55.00 เครื่องดื่มเป็นกาแฟ/น้ำชา ร้อยละ 35.00

2.3 ภาวะโภชนาการของนักจัดรายการวิทยุ

ตาราง 4.9 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามภาวะ โภชนาการ

ภาวะโภชนาการ	จำนวน (N = 40)	ร้อยละ
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	9	22.50
ตามเกณฑ์ปกติ	22	55.00
เกินเกณฑ์ปกติ	9	22.50

จากตาราง 4.9 พบว่าประชากรมีภาวะ โภชนาการตามเกณฑ์ปกติร้อยละ 55.00 เกินเกณฑ์ปกติร้อยละ 22.50 และต่ำกว่าเกณฑ์ปกติร้อยละ 22.50

ตาราง 4.10 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามภาวะ โภชนาการและระดับการบริโภคอาหาร

ภาวะโภชนาการ	ระดับการบริโภคอาหาร	จำนวน (N = 40)	ร้อยละ
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	ดี	8	88.89
	พอใช้	1	11.11
ตามเกณฑ์ปกติ	ดี	16	72.72
	พอใช้	6	27.28
เกินเกณฑ์ปกติ	ดี	5	55.56
	พอใช้	4	44.44

จากตาราง 4.10 พบว่าประชากรที่มีภาวะ โภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ตามเกณฑ์ปกติ และเกินเกณฑ์ปกติมีการบริโภคอาหารระดับดีร้อยละ 88.89, 72.72 และ 55.56 ตามลำดับ

ตาราง 4.11 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารตามมื้ออาหาร

ภาวะโภชนาการ (N = 40)	การบริโภคอาหาร							
	มื้อเช้า		มื้อกลางวัน		มื้อเย็น		มื้ออื่นๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (9 คน)	5	55.55	8	88.88	9	100	1	11.11
ตามเกณฑ์ปกติ (22 คน)	12	54.54	20	90.90	19	86.36	4	18.18
เกินเกณฑ์ปกติ (9 คน)	5	55.55	9	100	9	100	2	22.22

จากตาราง 4.11 พบว่าประชากรที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ตามเกณฑ์ปกติ และเกินเกณฑ์ปกติ มีการบริโภคอาหารมื้อเช้าร้อยละ 55.55, 54.54, และ 55.55

ตาราง 4.12 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามเพศและภาวะโภชนาการ

เพศ	ภาวะโภชนาการ					
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ		ตามเกณฑ์ปกติ		เกินเกณฑ์ปกติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	5	22.72	11	50.00	6	27.27
หญิง	4	22.22	11	61.11	3	16.66
โดยรวม	9	22.50	22	55.00	9	22.50

จากตาราง 4.12 พบว่าประชากร โดยรวมมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ปกติร้อยละ 55.00 เมื่อพิจารณาประชากรตามเพศ พบว่าเพศหญิงร้อยละ 61.11 เพศชาย ร้อยละ 50.00 มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ปกติ