

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรมและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การสื่อสารที่ทันสมัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมเมืองทำให้ในปัจจุบันประชาชนมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองและครอบครัว เพื่อให้มีความเป็นอยู่ที่ดี แต่ไม่มีเวลาดูแลสุขภาพตนเอง และมีพฤติกรรมบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง เช่น การบริโภคอาหารสำเร็จรูป การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ บริโภคมากเกินไปและรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น โดยเฉพาะโรคอ้วน เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการเผาผลาญพลังงาน เป็นผลจากความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับและพลังงานที่เผาผลาญ ทำให้เกิดการสะสมพลังงานในรูปไขมัน องค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่าความอ้วนเป็นโรครชนิดหนึ่ง ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนทุกเพศทุกวัย คนที่เป็นโรคอ้วนจะมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคเรื้อรังอื่น ๆ ได้ง่ายกว่าคนที่มีความโภชนาการปกติ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อมต่าง ๆ โรคเก๊าท์ โรคมะเร็งบางชนิด (กรมอนามัย, 2548)

กระทรวงสาธารณสุขเป็นห่วงสังคมไทย กำลังเข้าสู่สังคมคนอ้วนเพราะสถิติประชากรที่มีภาวะโภชนาการเกินพุ่งสูงขึ้นอย่างน่าตกใจ นายอนุทิน ชาญวีรกูล (กระทรวงสาธารณสุข, 2549) กล่าวว่าขณะนี้คนไทยป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรคไต โรคอ้วน หลอดเลือด และโรคมะเร็งบางชนิดที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยสิ่งที่จะช่วยป้องกันโรคเหล่านี้ได้คือการกินอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง ทั้งนี้ผลการสำรวจเมื่อปลายปีที่ผ่านมา พบตัวเลขที่น่าตกใจ เนื่องจากคนไทยวัย 15 ปีขึ้นไปเกือบร้อยละ 90 กินผักและผลไม้ต่ำกว่ามาตรฐาน ซึ่งไม่เพียงพอต่อการเสริมสร้างสุขภาพและทำให้มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง

นายกรัฐมนตรียะเลิน คลาร์ก ของนิวซีแลนด์ (2005) กล่าวในการเปิดประชุมระดับภูมิภาคประจำปีขององค์การอนามัยโลกว่าโรคติดเชื้อ เช่น โรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง หรือซาร์ส และไข้หวัดนกกำลังเป็นภัยคุกคามร้ายแรงต่อประเทศในภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิกแต่ขณะเดียวกันประเทศเหล่านี้ก็ไม่ควรละทิ้งการป้องกันโรคอ้วน และยาสูบที่กำลังส่งผลกระทบต่อภูมิภาค

สถิติขององค์การอนามัยโลกระบุว่า ทั่วโลกมีคนอ้วนหรือผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานราว 1,000 ล้านคน และโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคหัวใจ สมองขาดเลือด และมะเร็งคร่าชีวิตประชาชนในแถบแปซิฟิกตะวันตกไปราวในอัตราส่วน 7 ต่อ 10

ความอ้วนทำให้อัตราการเกิดโรคในระบบต่าง ๆ มากขึ้น ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือในคนไข้ที่เป็นเบาหวานอยู่แล้วความอ้วนจะทำให้เกิดภาวะคีโตออสโมลิตอร์โมสภาวะเส้นเลือดแข็งตัว (ATHEROSCLEROSIS) อัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบจะสูงขึ้นทั้งในเพศชายและในเพศหญิงวัยกลางคนที่น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น โรคนี้วุ่นง่าน้ำดี และการที่มีไขมันแทรกในตับ ระบบทางเดินหายใจ การทำงานของปอดจะลดลง บางครั้งถึงกับมีภาวะการหายใจลดลง ทำให้มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์คั่งในปอด ในคนที่อ้วนมาก ๆ ทำให้เหนื่อยง่าย ง่วงนอนอยู่ตลอดเวลา โรคข้อเสื่อม และโรคข้ออักเสบเก๊าท์ จะมีอุบัติการณ์เพิ่มสูงมาก ทั้งชายหญิง อุบัติการณ์การเกิดมะเร็งบางอย่างจะสูงขึ้น เช่น มะเร็งลำไส้ มะเร็งของถุงน้ำดี และมะเร็งเยื่อมดลูก เป็นต้น ผลต่อบุคลิกภาพความสวยงาม และการยอมรับของสังคม คนที่อ้วนมาก ๆ จะถูกมองว่ารับประทานเก่ง ไม่สนใจดูแลตัวเอง อาจถูกล้อเลียนได้บ่อย บางคนอาจโทษบรรพบุรุษกรรมพันธุ์ที่ทำให้อ้วน แต่จากการวิจัยทางการแพทย์แล้วพบว่ากรรมพันธุ์เป็นส่วนหนึ่งที่กำหนดโครงสร้างของคนเราเท่านั้น สาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้โรคอ้วนคือการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง รับประทานอาหารที่มีพลังงานมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จึงเกิดการสะสมไว้ในส่วนต่าง ๆ ร่วมกับการขาดการออกกำลังกายเท่าที่ควร สาเหตุอื่นที่อาจจะพบได้บ้าง เช่น ความผิดปกติของฮอร์โมนของร่างกาย ความผิดปกติของสมองส่วนที่ควบคุมความอึด หรือการใช้ยาบางอย่างเป็นประจำ หลักง่าย ๆ ในการปฏิบัติตัว คือ การควบคุมอาหาร (DIET) การออกกำลังกาย (EXERCISE) การปรับพฤติกรรมให้เหมาะสม (BEHAVIOR MODIFICATION) การปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมถือว่าสำคัญที่สุด การเลือกรับประทานอาหาร การจัดอาหารจะต้องเลือกให้เหมาะสมกับวัยของแต่ละบุคคล (ชมรมเรารักสุขภาพ ไทยเล็ปออนไลน์, 2548)

บุคคลทั่วไปจะได้รับความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการทั้งทางตรงและทางอ้อม ตั้งแต่วัยทารก เมื่อเจริญวัยขึ้นความรู้และประสบการณ์จะเพิ่มขึ้นตามวัย โดยการเรียนรู้จากผู้อื่นในสังคม ตามความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่มีอยู่ของสังคมนั้น ๆ ส่วนความรู้ในเรื่องคุณประโยชน์หรือโทษที่ทำให้เกิดขึ้นจากอาหารอาศัยเกณฑ์ที่แตกต่างกันไปตามความรู้ ความเข้าใจ ของแต่ละบุคคล บุคคลที่มีความรู้เรื่องอาหารอย่างถูกต้องจะบริโภคอาหารที่มีคุณภาพ เนื่องจากรู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์ต่อร่างกาย และอาหารใดที่ไม่มีประโยชน์ควรละเว้น การขาดความรู้ทางโภชนาการทำให้บุคคลนั้นบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ไม่ถูกต้องสัดส่วน และไม่เข้าใจในการเลือกอาหารที่มีคุณค่า

ทางโภชนาการ ดังนั้นความรู้เกี่ยวกับโภชนาการจึงมีส่วนสำคัญอย่างมากในการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพ (ฮาไฟ สุริยพงศกร, 2545)

บุคคลที่อยู่ในวัยทำงานควรให้ความสำคัญในการบริโภคอาหารควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ วัยทำงานเป็นวัยที่กำลังสร้างครอบครัว จึงควรใส่ใจในการบริโภคอาหาร เพื่อให้ร่างกายมีสัดส่วนที่เหมาะสม ไม่เป็นโรคอ้วนหรือผอมจนขาดสารอาหาร โภชนาการที่ดีมีส่วนให้จิตใจแข็งแรง มีความมั่นคงในอารมณ์ ไม่เหนื่อยหรือท้อแท้ง่าย มีความแจ่มใสและกระตือรือร้นในชีวิต ปรับตนเข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมได้ง่ายและมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Maturity) เจริญเร็วกว่าผู้ที่มีภาวะทางโภชนาการไม่ดี และมีผลต่อการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ทรงสุภา ภูสว่าง, 2549)

วัยทำงานหรือวัยผู้ใหญ่ถือเป็นช่วงที่ยาวมาก ตั้งแต่อายุ 15 ปี ถึง 60 ปี ซึ่งบุคคลที่อยู่ในวัยนี้ ควรให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารเป็นอย่างยิ่ง ส่วนใหญ่วัยทำงานจะอยู่ในวัยกลางคนขึ้นไปเป็นวัยที่ไม่ต้องการอาหารเพื่อการเจริญเติบโตของร่างกายแต่ต้องการอาหารเพื่อให้อวัยวะและร่างกายทำงานได้ปกติให้มีน้ำหนักที่เหมาะสมกับความสูง วัยนี้จึงไม่ควรได้รับอาหารมากเกินไป เพราะจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ เสื่อมเร็วกว่าปกติได้ ดังนั้น การที่มีโภชนาการที่ดีนั้นนอกจากจะทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงและเป็นปกติแล้ว ยังสามารถชะลอและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บที่เกี่ยวข้องกับการกินเกินได้อีกด้วย (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2548) ดังนั้น อาหารจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษ ไม่มีวัตถุเจือปนอาหาร ไม่มีสารปนเปื้อน ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้นอาหารและโภชนาการจึงเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยของมนุษย์ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา ถ้าบริโภคอาหารได้ถูกต้องครบตามความต้องการของร่างกายแล้ว จะทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตเป็นปกติทั้งร่างกายและสติปัญญา มีภูมิคุ้มกันโรคและมีพลังงานที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สิริพันธ์ จุลกรังคะ, 2542) บุคคลวัยนี้ถึงแม้ว่าจะหยุดการเจริญเติบโตแล้วแต่ร่างกายก็ต้องการสารอาหารอย่างครบถ้วน เพื่อนำไปบำรุงอวัยวะ และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย ให้คงสภาพการทำงานที่มีสมรรถภาพต่อไป ปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้วัยผู้ใหญ่ยังคงแข็งแรง ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ซึ่งในวัยนี้ เนื่องจากเป็นวัยทำงานมีเงินที่จะใช้จ่ายได้มากขึ้น จึงต้องการกินอาหารที่มีราคาแพง และส่วนใหญ่จะเต็มไปด้วยไขมันในปริมาณที่มากเกินไป เพราะถือเป็นความสุขอย่างหนึ่งของคนบางกลุ่ม ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน

ดังนั้น สิ่งที่เป็นหัวใจในการควบคุมเรื่องอาหารการกินในวัยผู้ใหญ่ก็คือการควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม คำแนะนำการกินอาหารที่ถูกต้องในผู้ใหญ่ (ไพศาล จันทรพิทักษ์, 2549) มีดังนี้

1. ให้บริโภคอาหารหลายชนิด เนื่องจากไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ที่ให้คุณค่าทางโภชนาการได้ครบถ้วน
2. บริโภคอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ เพื่อให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องการ
3. หลีกเลี่ยงการกินที่มีไขมันมากเกินไป
4. บริโภคอาหารที่มีปริมาณของแป้ง และกากใยให้เพียงพอ
5. หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ปรุงด้วยปริมาณน้ำตาลจำนวนมาก
6. หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารเค็มมากเกินไป
7. ถ้าดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ ให้ดื่มแต่พอประมาณ

ความรู้ด้านโภชนาการของบุคคลเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะความรู้มีผลต่อการกำหนดพฤติกรรมการบริโภคซึ่งส่งผลต่อภาวะโภชนาการทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะปัญหาโภชนาการเกินและโรคเรื้อรังเกี่ยวกับการกิน อันเป็นปัญหาสุขภาพที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและการตายก่อนเวลาอันควร สาเหตุของปัญหาโภชนาการดังกล่าวเกิดจากประชาชนขาดข้อมูลที่ต้องการ และเขาไม่เข้าถึงข้อมูลทางด้านอาหารและโภชนาการ จึงนำไปสู่พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม (สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542)

ในปัจจุบันปัญหาทางด้านโภชนาการนับเป็นปัญหาที่สำคัญสำหรับประเทศไทย เนื่องจากมีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต และความเป็นอยู่ของประชาชนในประเทศไทย เหล่านี้ล้วนมีผลกระทบต่อร่างกาย เช่น การเจริญเติบโต สติปัญญา รวมไปถึงด้านเศรษฐกิจของครอบครัวและสังคม สุขภาพของคนเรามีผลต่อสมรรถภาพการทำงาน การศึกษา นั่นคือ ถ้าคนเรามีสุขภาพดีก็ย่อมทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ผู้ศึกษาซึ่งเป็นบุคลากรคนหนึ่งในโรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย จึงสนใจศึกษาบุคลากรใน โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย และได้ทำการสำรวจภาวะโภชนาการเบื้องต้นของครูจำนวน 148 คน ซึ่งอยู่ในวัยทำงานซึ่งมีอายุอยู่ในช่วง 22 – 60 ปี ทำงานทางด้านบริหารโรงเรียน ด้านการปฏิบัติการสอน ด้านสนับสนุนการเรียนการสอน และรวมถึงการอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทางด้านการปฏิบัติงาน (อรอนันต์ มหรรณพ, 2549) พบว่าครูโรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย มีภาวะโภชนาการต่ำ ร้อยละ 16.42 ภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 29.10 และภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 54.48 จากการสำรวจเบื้องต้นเห็นได้ว่าครูโรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย ทพโภชนาการถึงร้อยละ 45.52 ผู้ศึกษาในฐานะที่เป็นบุคลากรคนหนึ่งในโรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย ซึ่งอยากให้บุคลากรของโรงเรียนมีภาวะสุขภาพที่ดี มีความรู้ในการบริโภค

อาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม จึงสนใจศึกษาคูรุกรองเรียนเรยีนาเชลิวทยาถัถ รเอง ความรู้ การ บรโภคอาหาร และภาวะ โภชนาการ เพื่อจะได้ออมูลพ้ันฐาน และหาแนวทางในการส่งเสริม ปอองกัน และแกไขให้ครู รองเรียนเรยีนาเชลิวทยาถัถมีสุขภาพที่ดดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาคั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่องความรู้ทาง โภชนาการ การบรโภคอาหาร และภาวะ โภชนาการของครู รองเรียนเอกชน ซึ่งมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา ดั้งนี้

1. เพื่อศึกษาความรู้ทาง โภชนาการ และการบรโภคอาหารของครู รองเรียนเอกชน
2. เพื่อศึกษาภาวะ โภชนาการของครู รองเรียนเอกชน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทาง โภชนาการ การบรโภคอาหาร และ ภาวะ โภชนาการของครู รองเรียนเอกชน

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ครู รองเรียนเรยีนาเชลิวทยาถัถ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ปฏิบัติงานในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549

ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นการศึกษาคำว้ันความรู้ทาง โภชนาการ เกี่ยวกับการกินอาหาร ของวัยผู้ใหญ่ว่ันที่ถูกต้องตามหลัก โภชนาการ การบรโภคอาหารที่ปฏิบัติเป็นประจำหรือเป็นนิสัย ทั้งอาหารหลัก อาหารว่าง และเครื่องดื่ม และการประเมินภาวะ โภชนาการ โดยวิธีการวัดสัดส่วน ร่างกาย และความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และภาวะ โภชนาการของครู รองเรียนเอกชน

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความรู้ทางโภชนาการ หมายถึง ความรู้ทาง โภชนาการ เกี่ยวกับการกินอาหารของวัยผู้ใหญ่ว่ันที่ถูกต้องตามหลัก โภชนาการ

การบรโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติเป็นประจำหรือเป็นนิสัย ในการบรโภคอาหาร ทั้งอาหารหลัก อาหารว่าง และเครื่องดื่มของครู รองเรียนเรยีนาเชลิวทยาถัถ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะสุขภาพของครู รองเรียนเรยีนาเชลิวทยาถัถ ที่เป็นผลจาก อาหารที่ร่างกายได้รับ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบเอวและเส้นรอบสะโพก

ครูโรงเรียนเอกชน หมายถึง ครูโรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย ที่เป็นครูผู้สอน ครูสนับสนุน การสอน ครูฝ่ายบริหาร ของโรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ปฏิบัติหน้าที่ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 ยินดีให้ความร่วมมือ และมีอายุระหว่าง 20-60 ปี

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษาเรื่อง ความรู้ทางโภชนาการ การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของครู โรงเรียนเอกชน ได้รับประโยชน์ คือ ได้ข้อมูลเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ และส่งเสริมนิสัยการบริโภคอาหารของครูโรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย ให้มีภาวะสุขภาพที่ดีต่อไป และช่วยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องและสนใจตระหนักถึงการมีภาวะโภชนาการที่ดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved