

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ความรู้ทางโภชนาการ การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของครูโรงเรียนเอกชนครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ทางโภชนาการ การบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการ ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการกับภาวะโภชนาการ และความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูโรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย จำนวน 78 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ

- 1) แบบสอบถาม ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลการกินอาหารตามชนิดและความถี่ในการกินอาหาร วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ
- 2) แบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยมีเกณฑ์การให้คะแนน เกณฑ์การแปลความ ค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ
- 3) แบบบันทึกการประเมินภาวะโภชนาการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย และ
- 4) เครื่องชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง ใช้สำหรับการประเมินภาวะโภชนาการ

การหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการ การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ ใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

สรุปผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 88.46 มีอายุระหว่าง 30-39 ปี และ 40-49 ปี ร้อยละ 30.77 เท่ากัน อายุเฉลี่ย 39.61 ปี นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 71.79 สถานภาพโสด ร้อยละ 53.85 การศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 75.64 รายได้ทั้งหมดต่อเดือน 10,000 - 12,999 บาท ร้อยละ 48.72 เคยได้รับความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร ร้อยละ 92.31 และแหล่งความรู้ส่วนใหญ่ได้จากโทรทัศน์

การกินอาหารของกลุ่มตัวอย่างพบว่ากลุ่มตัวอย่างกินอาหาร โดยมีความถี่การกินอาหารมากกว่า 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ คือ ข้าว จำนวน 65 ร้อยละ 83.33 ความถี่การกินอาหาร 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ คือ ต้มจืดและผัด จำนวน 36 ร้อยละ 46.15 ความถี่การกินอาหารนาน ๆ ครั้งต่อสัปดาห์ คือ แกง จำนวน 55 ร้อยละ 70.51 และไม่กินเลย คือ เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ จำนวน 45 คน ร้อยละ 57.69 และคิมฉ่าย 7-8 แก้วต่อวัน จำนวน 34 คน ร้อยละ 43.59

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้ทางโภชนาการดีมาก จำนวน 32 คน ร้อยละ 41.03
ดี จำนวน 22 คน ร้อยละ 28.21 พอใช้ จำนวน 16 คน ร้อยละ 20.51 ต่ำ จำนวน 7 คน ร้อยละ 8.97
และควรปรับปรุง จำนวน 1 คน ร้อยละ 1.28

ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง คือ สมส่วน จำนวน 44 คน ร้อยละ 56.41 อ้วน จำนวน
11 คน ร้อยละ 14.10 ผอมและท้วมเท่ากันจำนวน 10 คน ร้อยละ 12.82 และอ้วนอันตราย จำนวน 3
คน ร้อยละ 3.85

ความรู้ทางโภชนาการกับภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กันระดับปานกลาง โดยมีค่า
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) = .517 และการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กัน
ระดับน้อย โดยมีค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) = .393

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ
41.03 ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาสูงระดับปริญญาตรี ร้อยละ 75.64 ระดับปริญญาโท ร้อยละ
23.08 การศึกษาหรือความรู้มีผลต่อการกำหนดพฤติกรรมการกินอาหาร ซึ่งส่งผลต่อภาวะ
โภชนาการด้านร่างกาย โดยเฉพาะปัญหาภาวะโภชนาการเกิน อันเป็นปัญหาสุขภาพการเจ็บป่วย
และการตายก่อนเวลาอันควร สาเหตุของปัญหาเกิดจากประชาชนขาดข้อมูลที่ถูกต้องหรือไม่มี
ความรู้ทางโภชนาการนั่นเอง นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการกินอาหาร
ถึงร้อยละ 92.31 ซึ่งแหล่งข้อมูลข่าวสารได้จากทั้งการอ่านและการฟัง ได้แก่ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์
นิตยสาร วารสาร เอกสารเผยแพร่ความรู้ ผู้ร่วมงาน บุคคลในครอบครัว เจ้าหน้าที่สาธารณสุข วิทยุ
และอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นตัวช่วยพัฒนาสติปัญญาให้บุคคลมีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ข้อมูล
จากสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Brillhart, P.C. (อ้างในอำไพ สุริยพงศกร
, 2545) ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งข้อมูลด้านอาหารกับความรู้ทางโภชนาการ และ
เจตคติของวัยรุ่นในมหาวิทยาลัยมิชิแกนพบว่าความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับแหล่งข้อมูล
ด้านอาหาร นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังเป็นบุคลากรด้านการศึกษา มีหน้าที่และความรับผิดชอบ
ในการสอน ดังนั้นจึงต้องมีการแสวงหาความรู้เพื่อใช้ในการปฏิบัติงานด้านการเรียนการสอน
การศึกษาครั้งนี้จึงพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับดีมาก

ข้อมูลจากการบริโภคอาหารตามชนิดและความถี่ในการกินอาหารต่อสัปดาห์ของ
กลุ่มตัวอย่างพบว่าการกินอาหารของกลุ่มตัวอย่างกินได้หลากหลายประเภท เช่น การกินอาหาร
มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้แก่ ข้าว ร้อยละ 100 อาหารประเภทแกง ร้อยละ 8 ประเภทผัด ร้อยละ
29 ประเภททอด ร้อยละ 17 ผลไม้ ร้อยละ 50 นมและผลิตภัณฑ์จากนม ร้อยละ 27 และไม่ดื่ม

เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ร้อยละ 57.69 ความถี่ในการกินอาหาร 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้แก่ อาหารประเภทต้มจืด ร้อยละ 75.64 ต้มยำ ร้อยละ 50 และแกง ร้อยละ 42.31 การดื่มน้ำ 7-8 แก้วต่อวัน ร้อยละ 43.59 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างกินอาหารตามข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย 9 ข้อหรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ (กองโภชนาการ, 2548) ซึ่งทำให้ส่งผลต่อภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างมีระดับภาวะโภชนาการสมส่วน ร้อยละ 56.41 การกินอาหารเหมาะสมทั้งปริมาณและชนิดของอาหารหรือสารอาหารให้ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ จะส่งผลให้มีภาวะโภชนาการดีด้วยและการมีภาวะโภชนาการดีจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง มีความต้านทานสูงการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และส่งผลให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายสามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปรารณา สุกลนรที (2541) ได้ศึกษาภาวะโภชนาการของประชาชนในพื้นที่โครงการศึกษาวิจัยและพัฒนาสิ่งแวดล้อมแหลมผักเบี้ย ตำบลแหลมผักเบี้ย อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี พบว่าเพศ รายได้ และพฤติกรรมการกินอาหารของประชาชนมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของประชาชนและยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Wataru Aou, Yuji Naito and Toshikazu Yoshikawa (2005) ได้ศึกษาเรื่องการออกกกำลังกายและหน้าที่ของอาหาร พบว่าการกินอาหารมีผลกระทบต่อสรีระของร่างกายด้วย

จากการศึกษาด้านภาวะโภชนาการพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการจากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยมีภาวะโภชนาการสมส่วน ร้อยละ 56.41 ภาวะโภชนาการต่ำ ร้อยละ 12.82 และภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 30.77 กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการจากการวัดเส้นรอบเอวและเส้นรอบสะโพก โดยมีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 89.74 และอ้วนลงพุง ร้อยละ 10.26 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ทางโภชนาการโดยรวมในระดับดี ร้อยละ 74.61 ซึ่งความรู้ทางโภชนาการมีผลต่อการกำหนดพฤติกรรมการกินอาหารและส่งผลต่อภาวะโภชนาการทางด้านร่างกายด้วย

จากข้อมูลพบว่ากลุ่มตัวอย่างบางส่วนมีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 30.77 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ซึ่งอาจมีนิสัยการกินแบบกินจุบกินจิบ และการปฏิบัติหน้าที่จำเจ เช่น การนั่งทำงานอยู่กับที่เป็นประจำ การสอนหรือปฏิบัติงานด้านอื่น ๆ ที่ใช้พลังงานน้อยและขาดการออกกกำลังกาย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นครูโรงเรียนเอกชนมีภาระหน้าที่รับผิดชอบสูง และหลังเลิกงานอาจต้องทำงานเพิ่มเติม เช่น การสอนพิเศษนักเรียนในช่วงเวลาเย็น ดังนั้น จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างขาดความเอาใจใส่ในเรื่องการออกกกำลังกายจึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างบางส่วนมีภาวะโภชนาการเกิน

การศึกษาครั้งนี้แตกต่างจากการศึกษาของอำไพ สุริยพงศกร (2545) ที่ศึกษาเรื่อง ความรู้ และภาวะโภชนาการของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแม่วาง อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ประชากรมีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 81.71 ภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 12.20 และภาวะโภชนาการต่ำ ร้อยละ 6.09

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการกับภาวะโภชนาการพบว่าความรู้ทางโภชนาการกับภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กันระดับปานกลาง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ $(r) = .517$ ส่วนการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กันระดับน้อย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ $(r) = .393$ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ทางด้านโภชนาการอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 41.03 แต่อาจไม่นำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะโภชนาการดีทุกคนหรือปฏิบัติเป็นบางคน และการกินอาหารในวัยทำงานจะต้องให้เหมาะสมทั้งปริมาณ ชนิดของอาหารรวมถึงพลังงานที่ใช้ไปด้วย หรืออาจมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ผู้ศึกษาวิจัยไม่ได้ทำการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เช่น การออกกำลังกาย กิจกรรมทางกาย ปัจจัยทางด้านสุขภาพ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. ผู้ศึกษาได้นำข้อมูลภาวะโภชนาการของประชากรส่งฝ่ายบุคลากรเก็บเป็นข้อมูลของโรงเรียนเพื่อจัดหาวิธีการส่งเสริม แนะนำ ให้ความรู้ทางด้านโภชนาการแก่บุคลากรที่มีภาวะโภชนาการยังไม่ปกติหาวิธีให้เกิดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติต่อการกินอาหาร ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป
2. ผู้ศึกษาแจกเอกสารการประเมินภาวะโภชนาการและข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับคนไทยแก่ประชากรพร้อมทั้งแนะนำ อธิบายวิธีการใช้ วิธีการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย ดัชนีสุขภาพ และเชิญชวนให้ประชากรหมั่นดูแลและตรวจสุขภาพ รวมทั้งคำนวณภาวะโภชนาการสม่ำเสมอ

การศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษา

1. ความรู้ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของประชากรวัยทำงานกลุ่มอื่น ๆ
2. ปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการและการมีสุขภาพดีของประชากรกลุ่มต่าง ๆ