

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันวิถีการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยมีการเปลี่ยนแปลงตามการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่มีส่วนทำให้สังคมไทยเปิดรับเอาวัฒนธรรมต่างชาติเข้ามาค่อนข้างมาก ทำให้คนไทยหันไปนิยมบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก อาหารดังกล่าวส่วนใหญ่มีสัดส่วนของแป้ง ไขมัน หรือเนื้อสัตว์มากและมีเส้นใยต่ำซึ่งไม่ครบคุณค่าทางโภชนาการจึงทำให้ขาดความสมดุลของอาหารทั้ง 5 หมู่ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนไทยในสังคมเมืองมีปัญหาภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนอันเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรังหลายโรค เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ รวมทั้งโรคเบาหวาน (แก้ว กังสดาลอำไพ และมนฤดี สุขประสารททรัพย์, 2552) นอกจากนี้จากผลการศึกษาของมหาวิทยาลัย Minnesota (อ้างในศัลยา คงสมบูรณ์เวช, 2552) ซึ่งได้มีการรายงานว่า อาหารของชาวตะวันตก เช่น ไขมันที่ขัดสีและเนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการแปรรูป รวมทั้งอาหารที่มีการทอดและอาหารประเภทเนื้อสัตว์ใหญ่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อหรือ Metabolic syndrome สูงขึ้นและจากการศึกษานั้นยังได้พบว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ขาดความระมัดระวังเป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคดังกล่าว

จากการรายงานทางสถิติของกระทรวงสาธารณสุขระหว่างปี พ.ศ. 2540 – 2549 พบว่ามีจำนวนผู้ป่วยที่ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีแนวโน้มสูงขึ้นโดยในปี พ.ศ. 2549 มีอัตราผู้ป่วยต่อจำนวนประชากร 1 แสนคนทั่วประเทศไทย ยกเว้นกรุงเทพมหานคร มีอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 660 คน โรคเบาหวาน จำนวน 587 คน โรคหัวใจขาดเลือด จำนวน 233 คน และโรคหลอดเลือดสมอง จำนวน 188 คน (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2550) ปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนไทยและคนทั่วโลกมีปัญหาทางด้านสุขภาพมากขึ้นการที่คนเราจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้นจะต้องประกอบด้วยหลายปัจจัยที่จะช่วยทำให้มีสุขภาพดีซึ่งประกอบไปด้วย พันธุกรรม การบริโภคอาหารที่ดี ตลอดจนมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และมีสภาพจิตใจที่ดีรวมทั้งไม่เสพติดในสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ (มูลนิธิแพทย์แผนไทย, 2548)

การบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีนั้น กระทรวงสาธารณสุขได้แนะนำให้คนไทยบริโภคอาหารในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและควรบริโภคในสัดส่วนปริมาณที่เหมาะสมเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอ รวมทั้งได้แนะนำให้คนไทยมีการบริโภคอาหารให้ครบทุกมื้อโดยในแต่ละมื้อควรประกอบไปด้วยอาหารประเภท ข้าวแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน รวมกันครึ่งหนึ่งและผักผลไม้ครึ่งหนึ่ง จึงจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบถ้วน และในแต่ละวันนั้นควรมีการบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ให้มีความหลากหลายไม่บริโภคอาหารซ้ำ ๆ โดยเฉพาะแนะนำให้คนไทยมีการบริโภคผักให้ได้ในปริมาณสัดส่วน 4 - 6 ส่วนต่อ 1 วัน (ชนิดา ปโชติการ และคณะ, 2550) ทั้งนี้เนื่องจากผักและผลไม้สดนั้นเป็นอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางด้านโภชนาการ รวมทั้งยังมีเส้นใยสูง ช่วยในกระบวนการทำงานของระบบขับถ่าย ช่วยกำจัดสารพิษ และป้องกันโรคมะเร็ง ควรมีการบริโภคผักและผลไม้ อย่างน้อยวันละ 500 กรัม หรือมากกว่าครึ่งหนึ่งของปริมาณอาหารที่บริโภค (สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข, 2552)

อัญญาภัทร จังศิริวิทยากร (2549) ได้สรุปไว้ว่า การบริโภคผักและผลไม้ถือว่าเป็นอาหารจากธรรมชาติที่ดีมีประโยชน์สำหรับร่างกาย พืชผักที่ดีต่อสุขภาพควรเป็นพืชผักที่สะอาดและปลอดภัยต่อสุขภาพ ซึ่งในอดีตการบริโภคผักพื้นบ้านเป็นการบริโภคเพื่อการดำรงชีวิตอยู่รวมทั้งเป็นการบริโภคเพื่อเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมการบริโภคจากบรรพบุรุษสู่ลูกหลานซึ่งการบริโภคอาหารแบบไทยถือเป็นพื้นฐานที่ดีของการดำรงชีวิต พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยยังเป็นสิ่งที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ด้วยตนเองตามสัญชาตญาณในการบริโภคซึ่ง ลลิตา ธีระสิริ (2549) ได้สรุปไว้ว่า การบริโภคผักพื้นบ้านนั้นให้ประโยชน์มากมายแก่ร่างกาย ช่วยฟื้นฟูสุขภาพ มีความสะอาดและปลอดภัยจากสารเคมีหรือยาฆ่าแมลง อีกทั้งผักพื้นบ้านส่วนใหญ่ยังสามารถขึ้นได้เองตามธรรมชาติจึงมีความปลอดภัยมากกว่าผักที่ปลูกเพื่อการค้าซึ่งอาจมีการปนเปื้อนสารเคมีที่เกษตรกรใช้ป้องกันหรือกำจัดแมลงซึ่งเมื่อนำมาบริโภคอาจได้รับอันตรายจากสารเคมีตกค้างในพืชนั้นได้ จากเอกสารของสำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดลำปาง (2552) ได้ระบุว่าผักพื้นบ้านเป็นผักที่มีมาแต่ดั้งเดิมมีความต้านทานต่อโรคและแมลงได้ดีจึงปลอดภัยสูงกว่าผักเศรษฐกิจที่มีจำหน่ายในท้องตลาด

ผักพื้นบ้านนอกจากจะมีความปลอดภัยสูงแล้วยังมีคุณค่าทางโภชนาการและให้สารอาหาร เช่น วิตามิน แร่ธาตุ เส้นใยอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) โดยเฉพาะในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่า ในพืชผักพื้นบ้านยังมีสารอาหารเพื่อการทำงานของเซลล์หรือเรียกว่า สารผัก Phytochemical หรือ Phytonutrients ซึ่งเป็นสารที่ช่วยในการปกป้องร่างกายจากโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคข้อกระดูกอักเสบ โรคความดันโลหิตสูงและโรคเสื่อมต่าง ๆ ของร่างกาย นอกจากนี้

ผักพื้นบ้านยังมีสรรพคุณทางยาใช้ในการรักษาโรคได้ดี เช่น มีการบริโภคผักพื้นบ้านในกลุ่มผู้ป่วยที่คิดเชื่อเอดส์สามารถช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานโรคได้ดี (มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา, 2548)

ผักพื้นบ้านถึงแม้ว่าจะมีประโยชน์ดังข้อมูลข้างต้นแต่ความนิยมในการบริโภคของคนไทยทั่วไปยังจำกัดอยู่เฉพาะคนบางกลุ่มเท่านั้น เช่นในกลุ่มวัยผู้สูงอายุ และวัยผู้ใหญ่ ส่วนในวัยเด็กมักไม่นิยมบริโภคเพราะไม่มีประสบการณ์ในการบริโภคไม่มีความคุ้นเคยไม่รู้จักชื่อและชนิดของผักพื้นบ้านรวมทั้งไม่ทราบถึงคุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ของผักพื้นบ้านอย่างแท้จริง จึงนิยมบริโภคผักผักพื้นบ้านที่มีขายอยู่ในท้องตลาดมากกว่า (เกริก ท่วมกลาง, 2547)

การศึกษาความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพเป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้ได้ข้อมูลความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปาง เพื่อนำข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษานำมาวางแผนในการส่งเสริมความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านให้แก่บุคลากรและได้แนวทางในการส่งเสริมการบริโภคผักพื้นบ้านให้แก่ผู้ป่วยและประชาชนโดยผ่านบุคลากรทางการแพทย์ เนื่องจากบุคคลกลุ่มดังกล่าวเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับ มีความน่าเชื่อถือตลอดจนเป็นการอนุรักษ์และสืบสานวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านไม่ให้สูญหายไป และยังเป็น การส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรได้บริโภคผักพื้นบ้านเป็นแบบอย่างที่ดี ดังนั้นผู้ศึกษาซึ่งเป็นผู้มีหน้าที่ในด้านการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาล จึงมีความสนใจศึกษาในเรื่องดังกล่าว เพื่อนำข้อมูลจากการศึกษามาเป็นแนวทางในการวางแผนงานด้านการส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากร ผู้ป่วย รวมทั้งประชาชนให้ได้รับความรู้ สามารถนำความรู้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เหมาะสม มีประโยชน์ต่อสุขภาพของบุคลากร ผู้ป่วย และประชาชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาล ลำปาง
2. เพื่อศึกษาการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปาง

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรในการศึกษาคั้งนี้ คือ บุคลากรด้านสุขภาพที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับผู้ป่วยในโรงพยาบาลลำปาง

ขอบเขตด้านเนื้อหา ครอบคลุมเรื่อง ความรู้ด้านชื่อและลักษณะ การใช้ปรุงอาหาร คุณค่าทางด้านโภชนาการและคุณค่าทางยาและสมุนไพร

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความรู้ หมายถึง ความสามารถในการจดจำโดยการนึกได้ การมองเห็น การได้ยินหรือได้ฟังเรื่องราวเกี่ยวกับผักพื้นบ้านภาคเหนือ ด้านชื่อและและลักษณะ การใช้ปรุงอาหาร คุณค่าทางด้านโภชนาการ และคุณค่าทางยาและสมุนไพรของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปาง

การบริโภค หมายถึง การรับประทานผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปาง ด้านความถี่ในการบริโภค เหตุผลที่เลือกบริโภค แหล่งที่ได้มา ชนิดและลักษณะ ประเภท และรสชาติของผักพื้นบ้านภาคเหนือ

ผักพื้นบ้านภาคเหนือ หมายถึง พืชผักพื้นบ้านหรือพันธุ์ไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นมีชื่อเรียกเฉพาะตามท้องถิ่นและนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่งประกอบด้วยผักพื้นบ้าน จำนวน 30 ชนิด คือ กระจดิน ผักกวางตุ้ง ใบขี้เหล็ก ยอดแค ใบชะพลู ชะอม ตำลึง ใบบัวบก ใบกระเพราแดง ใบแมงลัก ผักกระเฉด ผักกูด ผักโขม ผักบุ้งไทย ผักปลั่ง ผักหวานบ้าน ยอดมะยม ใบมันเทศ ใบย่านาง กระเทียม หัวปลี กระจเจียมมอย ถั่วฝักยาว ถั่วพู ขนุน บวบเหลี่ยม ฟักข้าว มะเขือพวง ฟักทอง และ มะระจีนก

บุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปาง หมายถึง เจ้าหน้าที่ ซึ่งประกอบด้วย แพทย์พยาบาล ผู้ช่วยทันตแพทย์ นักโภชนาการ นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา เภสัชกร นักอาชีวบำบัด นักวิชาการสาธารณสุข และนักกายภาพบำบัด ที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับผู้ป่วย

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ความรู้และการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือของบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปางคั้งนี้ทำให้ได้รับประโยชน์คือ

1. ได้ข้อมูลเป็นแนวทางในการให้ความรู้เกี่ยวกับผักพื้นบ้านภาคเหนือสำหรับบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปางและประชาชนกลุ่มอื่นๆ
2. ได้แนวทางในการส่งเสริมการบริโภคผักพื้นบ้านภาคเหนือให้กับบุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลลำปางและประชาชนกลุ่มอื่นๆ