

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	การบริโภคอาหารของเกษตรกรที่ทำเกษตรอินทรีย์ กิ่งอำเภอแม่ฮอน จังหวัดเชียงใหม่		
ชื่อผู้เขียน	นางทิตินันท์ จิรานุกรม		
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต	สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา		
คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ			
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ	ประธานกรรมการ	
	รองศาสตราจารย์ ยุพา สุภากุล	กรรมการ	
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วราภา คุณาพร	กรรมการ	

บทคัดย่อ

การศึกษากาการบริโภคอาหารของเกษตรกรที่ทำเกษตรอินทรีย์ กิ่งอำเภอแม่ฮอน จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 95 คน เพศชาย 43 คน และเพศหญิง 52 คน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาชนิด ปริมาณ และรูปแบบของอาหารที่เกษตรกรบริโภคในแต่ละวัน เทียบกับข้อกำหนดสารอาหารที่ได้รับประจำวัน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง บันทึกข้อมูลความถี่ของการบริโภคชนิดอาหาร ปริมาณ ในแต่ละมื้อจนครบ 24 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา พบว่าเกษตรกรบริโภคอาหารชนิดต่างๆจำนวน 96 ชนิด อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่เกษตรกรทุกคนบริโภคเป็นประจำทุกวันคือ ข้าวเหนียว และบริโภคขนมปังน้อยที่สุด (ร้อยละ 52.6) อาหารประเภทโปรตีนคือเนื้อสัตว์ต่างๆ (ร้อยละ 25.8) รองลงมาได้แก่ ไข่ และเนื้ปลาต่างๆ ร้อยละ 14.7 และ 4.2 ตามลำดับ ส่วนอาหารประเภทไขมัน เกษตรกรบริโภคน้ำมันพืชเป็นประจำทุกวันร้อยละ 33.9 ผักกาดบริโภคเป็นอันดับหนึ่ง ะหอม และตำลึงเป็นอันดับรองลงมา ผลไม้ที่นิยมบริโภคคือ ลำไย เกษตรกรได้รับพลังงานโดยเฉลี่ยวันละ 2247.8 ± 869.3 กิโลแคลอรี โดยเพศชายจะได้รับสูงกว่าเพศหญิงคือ 2530.5 ± 977.4 กิโลแคลอรี และ 2014 ± 694.9 กิโลแคลอรี ตามลำดับ โดยมีค่าเฉลี่ยสารอาหาร โปรตีน, คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน เป็น 66.0, 436.1, 25.4 กรัม เพศชายได้รับ 45.3, 490.9, 26.4 กรัม และเพศหญิงได้รับ 58.4, 390.8, 24.6 กรัม ตามลำดับ ปริมาณพลังงานที่ได้รับเมื่อเทียบกับข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันพบว่า เพศชายทุกกลุ่มอายุได้รับพลังงานต่อวันน้อยกว่าพลังงานที่กำหนดโดยข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับ

ประจำวัน คือ เพศชายกลุ่มอายุ 21-29 ปี, 30-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป ได้รับ 63.9% RDA, 95.7% RDA, 58.4% RDA ตามลำดับ ส่วนเพศหญิงกลุ่มอายุ 21-29 ปี และ 30-59 ปี ได้รับพลังงานสูงกว่าพลังงานที่กำหนดโดยข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันเล็กน้อย 104.6% RDA, 100.3% RDA ส่วนเพศหญิงกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปได้รับพลังงานน้อยกว่าพลังงานที่กำหนด คือ 87.41% RDA

จากผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า โดยรวมการบริโภคของเกษตรกรนั้นได้รับพลังงานน้อยกว่าพลังงานที่กำหนดโดยข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน แต่ได้รับสารอาหาร โปรตีนเฉลี่ยเพียงพอ จึงควรส่งเสริมให้เกษตรกรบริโภคไขมัน และคาร์โบไฮเดรตมากขึ้น

Independent Study Title	Food Consumption of Organic Farmers in Mae On Sub-District, Chiang Mai Province		
Author	Ms. Thitinan Chiranukrom		
Master of Science	Nutrition Education		
Examining Committee	Asst. Prof. Dr. Tiparat Maneelert		Chairman
	Assoc. Prof. Yupa Supakul		Member
	Asst. Prof. Warapa Kunaporn		Member

Abstract

The objectives of this study were to investigate the pattern of organic farmers' daily food intake compared with the Recommended Dietary Allowances (RDA). The study consisted of 95 organic farmers; 43 males and 52 females in Mae On Sub-District, Chiang Mai Province. The data was composed of the interviewing questionnaire concerning the 24 hour recall of the farmers' food consumption. The next step concerned the recording of food items and amounts consumed in each meal and the frequency of food consumption. The descriptive statistic method was used for the data analysis, the results revealed that the farmers consumed 96 different food types. The daily consumption of carbohydrate for every farmer consisted of glutinous rice. Bread was the carbohydrate food type that was consumed the least. The protein consumption involved different types of meat, eggs and fish. The farmers used vegetable oil for their daily cooking, the most frequently consumed vegetables were Chinese cabbage, followed by cha-om (a plant of the genus acacia insuvais) and ivygourd. Longan was the most frequent fruit consumed by the farmers. Regarding energy intake of the farmers, the mean was 2247.8 ± 869.3 Kcal per day; 2530.5 ± 977.4 Kcal for males and 2014 ± 694.9 Kcal for females. The mean energy intake of protein, carbohydrate, and fat was 66.0, 436.1, 25.4 grams; 75.3, 490.9, 26.4 grams for males and 58.4, 390.8, 24.6 grams for females. The amount of energy intake compared with the RDA showed that the males of all groups received daily energy less than the energy of the RDA. The male age groups of 21-29, 30-59 and over 60 received 63% RDA, 95.7% RDA and 58.4% RDA respectively. The female age groups of 21-29 and 30-59 received the energy of 104.6% RDA and

100.3% RDA which were slightly higher energy than the energy of the RDA. With respect to the females whose ages were over 60, they received less energy than the energy of the RDA which was 87.41% RDA.

The results of this study indicated that in general the energy resulting from the farmers' food consumption was less than the energy of the RDA. However, they received relatively sufficient protein. Thus, the farmers should be encouraged to take more fat and carbohydrate.