

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นรากฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิต เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ และเป็นพื้นฐานต่อการพัฒนาคุณภาพของการดำรงชีวิต การมีสุขภาพอนามัยที่ดีนั้น ต้องบริโภคอาหารที่จำเป็นเหมาะสม และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ถ้าร่างกายได้รับอาหารไม่ครบถ้วน หรือในปริมาณที่ไม่เพียงพอจะทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหาร (สิริพันธุ์ จุลกะรังคะ, 2541, หน้า 1) ซึ่งจะมีผลโดยตรงต่อสุขภาพ เป็นสาเหตุทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม อ่อนเพลีย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บและถึงตายได้ ประสิทธิภาพในการทำงานต่างๆขึ้นอยู่กับสุขภาพของบุคคลนั้นๆ การได้รับอาหารที่มีประโยชน์ และพอเพียงทำให้ร่างกายแข็งแรง อารมณ์ดี มีความอดทนในการทำงาน (ค้วน ขาวหนู, 2534, หน้า 5) โดยเฉพาะกลุ่มคนประเภทที่ต้องใช้แรงงาน เช่น ชาวไร่ ชาวนา กรรมกร มีการใช้แรงงานอย่างหนักจึงต้องการอาหารมากขึ้น (บุญธรรม พรหมณี, 2533, หน้า 39) องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ของการบริโภคที่ไม่เพียงพอว่าจะทำให้เกิดภาวะโภชนาการบกพร่อง และทำให้สมรรถภาพการทำงานลดลง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อเนื่องถึงผลผลิตทางการเกษตร ทำให้ผลผลิตต่ำลง เป็นวัฏจักรที่อันตรายสามารถทวีความรุนแรงอย่างต่อเนื่อง (องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ, 2536, หน้า 32) เป็นปัญหาให้กับสังคมและประเทศชาติได้

จากการสำรวจภาวะโภชนาการของคนไทย พบว่า คนไทยยังประสบปัญหาโภชนาการอยู่มาก เช่น การขาดสารอาหาร ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดจากการที่ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีน และพลังงาน ทำให้เกิดโรคขาดโปรตีน และพลังงาน โรคขาดสารไอโอดีน โรคโลหิตจาง ส่งผลให้สมรรถภาพในการทำงานต่ำ การได้รับสารอาหารไม่เพียงพอและไม่เหมาะสมจึงก่อให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี หรือภาวะทุพโภชนาการ ขณะเดียวกัน ภาวะโภชนาการเกินก็ทวีความรุนแรงขึ้น ร่างกายได้รับสารอาหารเกินความต้องการเกิดการสะสมในรูปของไขมันเป็นผลทำให้เกิดโรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ปัญหาดังกล่าวมีแนวโน้มที่จะเป็นปัญหามากขึ้นหากไม่ได้รับการเอาใจใส่แก้ไข (ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ, 2542) ปัญหาโภชนาการยังมีผลกระทบต่อปัญหาอื่นๆอีกมากมายลักษณะความรุนแรงของปัญหาโภชนาการจะแตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาค เนื่องจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและ

ปัจจัยอื่นในการเลือกบริโภคอาหารของประชาชนในแต่ละพื้นที่ ภาวะโภชนาการที่ตื้นนั้นจะต้องมีวงจรรอาหารที่ดี เริ่มจากการผลิตอาหาร การแปรรูป และการเสริมสารอาหาร การกระจายอาหาร การมีฉลากโภชนาการ การปฏิบัติจัดหาอาหารในท้องถิ่นในปริมาณที่เหมาะสม รวมทั้งการมีอนามัยและสุขาภิบาลที่ดี ก็จะลดการเกิดปัญหาพิษภัยของอาหาร ทำให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารได้เต็มที่ (คณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ สาขาวิทยาศาสตร์การแพทย์, 2541, หน้า 355-364) อาหารที่บริโภคจะมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคที่ไม่ติดต่อต่างๆ ในแผนพัฒนาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 ถึงฉบับที่ 8 ได้มีการพัฒนาด้านอาหารและโภชนาการให้ความสำคัญเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและส่งเสริมผลิตผลทางการเกษตร และได้มีการณรงค์ให้เกษตรกรมีทางเลือกในการประกอบอาชีพเกษตรในรูปแบบของเกษตรธรรมชาติ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2540) ประเทศไทยเป็นประเทศเกษตรกรรม ประชากรส่วนใหญ่มีอาชีพทำการเกษตร มีการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ สามารถผลิตอาหารปริมาณมากพอเลี้ยงประชากรทั้งประเทศและส่งออกในปริมาณมาก (ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ, 2542) อาชีพทำการเกษตรเป็นอาชีพที่ต้องใช้พลังงานในการทำงานมากกว่าปกติ ทำให้มีโอกาสขาดสารอาหารได้ง่าย หรือทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพได้ อีกทั้งอาหารที่คนไทยบริโภคนั้นมีข้าวเป็นอาหารหลัก ซึ่งบริโภคพร้อมกับกับข้าว ถ้าบริโภคครบถ้วนและเพียงพอก็ไม่เกิดการขาดสารอาหาร แต่ถ้าบริโภคในลักษณะที่ไม่เพียงพอ อาจมีความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับจากอาหาร หากไม่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขจะเพิ่มความเสี่ยงขึ้นเรื่อยๆจนถึงระดับที่เป็นอันตรายได้ (ปราณีต ผ่องแผ้ว, 2539) และเพื่อทราบว่าบุคคลนั้นบริโภคอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายในการทำงานและการพักผ่อนหรือไม่ การศึกษารูปแบบการบริโภคและการบริโภคของบุคคลจะช่วยให้พบว่าบุคคลนั้นมีการขาดสารอาหารหรือไม่หรือมีการบริโภคที่ไม่สมดุล หรือเกินกว่าความต้องการของร่างกายหรือไม่ (David M. Paige, 1988, หน้า 148) เกษตรกรที่ทำเกษตรอินทรีย์ ที่อำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ เป็นกลุ่มเกษตรกรที่เน้นการปรับปรุงบำรุงดินด้วยอินทรีย์วัตถุ นิยมใช้ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก และปุ๋ยพืชสด การไถพรวนทำได้โดยยึดหลักการอนุรักษ์ ให้ความสำคัญต่อการปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์แบบผสมผสาน รวมทั้งควบคุมศัตรูพืชโดยไม่ใช้สารเคมี ใช้สารสกัดจากธรรมชาติ และให้ความสำคัญระหว่างสุขภาพของมนุษย์กับสัตว์และพืช ซึ่งมนุษย์ใช้เป็นอาหาร หากดินมีความอุดมสมบูรณ์ก็จะส่งผลต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ ทำให้สิ่งมีชีวิตต่าง ๆ มีความอุดมสมบูรณ์ (นิคม ไชยวรรณ และคณะ, 2542, หน้า 9) ผลผลิตที่ได้จะปลอดสารพิษซึ่งใช้บริโภคในครัวเรือนเป็นหลัก และนำไปจำหน่ายเมื่อเหลือใช้ การที่เกษตรกรได้รับอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้เกษตรกรมีสุขภาพดี ส่งผลถึงผลผลิตที่มากขึ้น ชีวิตความเป็นอยู่จะดีขึ้นตามลำดับ เพื่อการดำรงอยู่ในสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และเพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาแห่งชาติที่มีการสนับสนุนให้

การบริโภคอาหารหลักในท้องถิ่นที่มีอยู่ในธรรมชาติ การศึกษาการบริโภคอาหารของเกษตรกร จะทำให้ได้ข้อมูลว่าเกษตรกรมีการบริโภคอาหารที่เพียงพอหรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาการบริโภคอาหารของเกษตรกรที่ทำเกษตรอินทรีย์ กิ่งอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อหาข้อมูลพื้นฐานในการนำมาประกอบการพิจารณา ปรับปรุงแก้ไขให้เกษตรกร และในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาชนิด ปริมาณ และรูปแบบของอาหารที่เกษตรกรบริโภค
2. เพื่อศึกษาปริมาณพลังงานที่เกษตรกรบริโภคในแต่ละวัน เทียบกับข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันของคนไทย

ขอบเขตของการศึกษา

1. ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ทำการศึกษาคือ เกษตรกรที่ทำเกษตรอินทรีย์ในกิ่งอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ จำนวนทั้งหมด
2. ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาการบริโภคอาหารของเกษตรกรที่ทำเกษตรอินทรีย์ในกิ่งอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ เทียบกับข้อกำหนดสารอาหารที่คนไทยควรได้รับประจำวัน

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา

1. เพื่อใช้ข้อมูลเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมแนะนำการบริโภค ให้แก่เกษตรกรที่ทำเกษตรอินทรีย์
2. เพื่อได้ข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนพัฒนาการบริโภค และสุขภาพของเกษตรกรที่ทำเกษตรอินทรีย์แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

เกษตรอินทรีย์ หมายถึง การทำการเกษตรที่มีหลักการพื้นฐานคือ การปรับปรุงดินให้มีความสมบูรณ์ตามธรรมชาติด้วยอินทรีย์วัตถุ ไม่ใช่สารเคมี ปุ๋ยเคมีสังเคราะห์ ในการบำรุงดินและกำจัดวัชพืชหรือศัตรูพืช

เกษตรกร หมายถึง เกษตรกรที่ทำเกษตรอินทรีย์ในกิ่งอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่

ข้อกำหนดสารอาหารที่คนไทยควรได้รับประจำวัน หมายถึง ปริมาณของสารอาหารที่จำเป็นต้องได้รับประจำวันอย่างพอเพียงกับความต้องการของร่างกายของบุคคลปกติทั่วไป เพื่อให้ดำรงสุขภาพอนามัยอย่างสมบูรณ์ (คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย, 2532)

อาหารที่บริโภค หมายถึง อาหารที่เกษตรกรที่ทำเกษตรอินทรีย์ ในกิ่งอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่บริโภค

รูปแบบการบริโภคอาหาร หมายถึง ความถี่ของอาหารแต่ละประเภทที่เกษตรกรบริโภคใน 1 เดือน หมายถึง ประเภท คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน