

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การนำเสนอผลการศึกษาเรื่องการบริโภคของเกษตรกรที่ทำเกษตรอินทรีย์ ในกิ่งอำเภอ
แม่อน จังหวัดเชียงใหม่ แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของเกษตรกร

1.1 ข้อมูลทั่วไปของเกษตรกร ได้แก่ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง จำนวนสมาชิกใน
ครอบครัว และระยะเวลาที่ทำเกษตรอินทรีย์

1.2 ข้อมูลทั่วไปของเกษตรกร ได้แก่ เพศ การศึกษา โรคประจำตัว และยาที่ใช้ประจำ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการบริโภคของเกษตรกร

2.1 ปริมาณการบริโภคใน 1 วัน

2.2 ปริมาณพลังงานที่บริโภคใน 1 วัน เปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานพลังงานที่กำหนด
ของข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน และแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย

2.3 รูปแบบการบริโภคอาหารของเกษตรกร

2.4 ชนิดของอาหารที่เกษตรกรบริโภค

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของเกษตรกร

1.1 ข้อมูลทั่วไปของเกษตรกร

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของเกษตรกรแสดงค่าเฉลี่ยร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ข้อมูลทั่วไป (N = 95)	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
อายุ (ปี)	41.4	8.88
ชาย	44.3	8.23
หญิง	38.9	8.73
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	55.7	8.34
ชาย	55.2	6.29
หญิง	56.1	9.76
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	156.4	7.63
ชาย	161.2	8.04
หญิง	152.5	4.39
จำนวนสมาชิกในครอบครัว (คน)	4.4	1.27
จำนวนสมาชิกในครอบครัว ที่ทำเกษตรอินทรีย์ (คน)	2.2	0.88
ระยะเวลาที่ทำเกษตรอินทรีย์ (ปี)	9.8	6.88

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่าเกษตรกรมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 41.4 ± 8.9 ปี มีน้ำหนักและส่วนสูง โดยเฉลี่ย 55.7 ± 8.3 กิโลกรัม และ 156.4 ± 7.6 เซนติเมตร ตามลำดับ เพศชายมีน้ำหนักและส่วนสูง โดยเฉลี่ยเท่ากับ 55.2 ± 6.3 กิโลกรัม และ 161.2 ± 8.0 เซนติเมตร ส่วนเพศหญิงมีน้ำหนักและส่วนสูง โดยเฉลี่ยเท่ากับ 56.1 ± 9.8 กิโลกรัม และ 152.5 ± 4.4 เซนติเมตร มีสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย 4 คน ซึ่งสมาชิกในครอบครัวที่ทำเกษตรอินทรีย์โดยเฉลี่ย 2 คน และระยะเวลาเฉลี่ยที่ทำเกษตรอินทรีย์ 9.8 ปี

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของเกษตรกรแสดงจำนวนและค่าร้อยละของเพศ การศึกษา โรคประจำตัว และยาที่ใช้ประจำ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนของเกษตรกร (N = 95)	ร้อยละของเกษตรกร
เพศ		
ชาย	43	45.3
หญิง	52	54.7
การศึกษา		
ไม่ได้เรียน	1	1.1
ประถมศึกษาตอนต้น	60	63.2
ประถมศึกษาตอนปลาย	30	31.6
ระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป	4	4.3
โรคประจำตัว		
มี	39	41.1
ไม่มี	56	58.9
ยาใช้ประจำ		
มี	39	41.1
ไม่มี	56	58.9

จากตาราง 2 พบว่า เกษตรกรเป็นเพศชาย 43 คน และหญิง 52 คน คิดเป็นร้อยละ 45.3 และ 54.7 ตามลำดับ ระดับการศึกษาของเกษตรกรส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษาตอนต้น และประถมศึกษาตอนปลายร้อยละ 63.2 และ 31.6 ตามลำดับ ระดับมัธยมศึกษาขึ้นไปร้อยละ 4.3 สำหรับภาวะสุขภาพโดยทั่วไป ส่วนใหญ่ร้อยละ 58.9 ไม่มีโรคประจำตัว และไม่มียาที่ใช้เป็นประจำ เกษตรกรมีโรคประจำตัวและมียาที่ใช้ประจำเพียงร้อยละ 41.1

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการบริโภคอาหารของเกษตรกร

2.1 ค่าเฉลี่ยปริมาณอาหารที่บริโภคใน 1 วัน จำแนกตามเพศและประเภทของอาหาร

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยพลังงาน และปริมาณอาหารที่บริโภคใน 1 วัน ของเกษตรกร

ประเภท	ค่าเฉลี่ย	ชาย	หญิง
สารอาหาร (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	\bar{X}	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	\bar{X}
	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
พลังงาน (Kcal)	2,247.8 (869.29)	2,530.5 (977.41)	2,014.0 (694.97)
โปรตีน (กรัม)	66.0 (27.19)	75.3 (32.37)	58.4 (19.19)
ไขมัน (กรัม)	25.4 (16.31)	26.4 (18.32)	24.6 (14.58)
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	436.1 (197.26)	490.9 (223.0)	390.8 (161.68)

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่าเกษตรกรได้รับพลังงานโดยเฉลี่ยวันละ $2,247.8 \pm 869.29$ กิโลแคลอรี เพศชายจะได้รับพลังงานโดยเฉลี่ยสูงกว่าเพศหญิง คือ $2,530.5 \pm 977.41$ กิโลแคลอรี และ $2,014 \pm 694.97$ กิโลแคลอรี ตามลำดับ โดยมีการเฉลี่ยพลังงานโปรตีน, คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน เป็น 66.0, 436.1, 25.4 กรัม เพศชายได้รับในอัตราส่วนโดยเฉลี่ยเท่ากับ 75.3, 490.9, 26.4 กรัม และ เพศหญิงได้รับ 58.4, 390.8, 24.6 กรัม

2.2 ปริมาณพลังงานที่บริโภคใน 1 วัน เปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานพลังงานที่กำหนดของข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน และแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย

ตาราง 4 พลังงานที่บริโภคใน 1 วัน แยกตามเพศและกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ (ปี)	พลังงานที่บริโภค (กิโลแคลอรี)	พลังงานที่กำหนด (กิโลแคลอรี)	% RDA*
ชาย			
21-29	1,788.7	2,800	63.88
30-59	2,630.9	2,750	95.67
60 ⁺	1,314.7	2,250	58.43
หญิง			
21-29	2,093.0	2,000	104.65
30-59	2,006.6	2,000	100.33
60 ⁺	1,617.1	1,850	87.41

* ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย

จากตาราง 4 เมื่อพิจารณาพลังงานที่บริโภคใน 1 วัน แยกตามกลุ่มอายุและเพศ โดยเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานพลังงานที่กำหนดของข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน และแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย พบว่า เพศชายทุกกลุ่มอายุได้รับพลังงานต่อวันน้อยกว่าพลังงานที่กำหนด โดยข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน ซึ่งกำหนดไว้ว่า เพศชายอายุ 21-29 ปี ควรได้รับพลังงาน 2,800 กิโลแคลอรีต่อวัน อายุ 30-59 ปี ควรได้รับ 2,750 กิโลแคลอรีต่อวัน และอายุ 60 ปีขึ้นไป ควรได้รับ 2,250 กิโลแคลอรีต่อวัน เกษตรกรได้รับ 1788.7, 2630.9 และ 1314.7 กิโลแคลอรี ตามลำดับ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 63.9, 95.7 และ 58.4 ของข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย เพศหญิงกลุ่มอายุ 21-29 ปี และ 30-59 ปี ได้รับพลังงานสูงกว่าพลังงานที่กำหนดโดยข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันเล็กน้อย คือ กำหนด 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน เกษตรกรได้รับ 2093 และ 2006.6 กิโลแคลอรี ซึ่งเท่ากับร้อยละ 104.7 และ 100.3 ตามลำดับ ส่วนเพศหญิงกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ได้รับพลังงานต่อวันน้อยกว่าพลังงานที่กำหนดโดยข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน คือ 1,850 กิโลแคลอรีต่อวัน เท่ากับร้อยละ 87.4

2.3 รูปแบบการบริโภคอาหาร

ตาราง 5 รูปแบบการบริโภคอาหารของเกษตรกร แสดงความถี่ร้อยละของการบริโภคอาหารแต่ละประเภท ในระยะเวลา 1 เดือน

ประเภทของอาหาร	ไม่รับประทาน	รับประทาน < 1 เดือน/ครั้ง		1-2 ครั้ง สัปดาห์ละ		ทุกวัน
		ต่อเดือน	ต่อสัปดาห์	1 ครั้ง	ต่อสัปดาห์	
คาร์โบไฮเดรต						
1. ข้าวสวย	27.4	8.4	44.2	11.6	8.4	-
2. ข้าวเหนียว	-	-	-	-	-	100.0
3. ก๋วยเตี๋ยว, ขนมจีน เส้นหมี่, บะหมี่	7.4	12.6	32.6	17.9	26.3	3.2
4. ขนมปัง	52.6	8.4	17.9	10.5	4.2	6.3
5. มันเทศ, เผือก, ข้าวโพด	15.8	10.5	20.0	21.1	30.5	2.1
6. น้ำตาล, น้ำอ้อย	17.7	8.1	19.4	19.4	22.6	12.9
โปรตีน						
7. วุ้นเส้น	23.2	10.5	28.4	23.2	14.7	-
8. เนื้อสัตว์ต่างๆ	-	-	6.5	16.1	51.6	25.8
9. เนื้อปลาต่างๆ	-	1.1	7.4	16.8	70.5	4.2
10. ถั่วต่างๆ	51.6	14.5	9.7	11.3	11.3	1.6
11. นมสด	71.0	8.6	8.6	4.3	5.4	2.2
12. น้ำเต้าหู้	70.0	1.7	8.3	10.0	10.0	-
13. ไข่	4.2	-	2.1	12.6	66.3	14.7
ไขมัน						
14. น้ำมันหมู	66.3	8.1	8.1	2.3	9.3	5.8
15. น้ำมันพืช	5.	-	5.1	11.9	44.1	33.9
16. กะทิ	47.4	15.8	18.9	8.4	8.4	1.1

จากตาราง 5 เมื่อพิจารณาชนิดของอาหารที่เกษตรกรบริโภคในอาหารแต่ละประเภท คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่เกษตรกรทุกคนบริโภคเป็นประจำทุกวันมากกว่าอาหารชนิดอื่นๆ (100 เปอร์เซ็นต์) คือ ข้าวเหนียว และบริโภคขนมปังน้อยที่สุด คือไม่บริโภคร้อยละ 52.6 อาหารประเภทโปรตีนที่เกษตรกรบริโภคมากที่สุดคือ เนื้อสัตว์ต่างๆ ซึ่งบริโภคทุกวันร้อยละ 25.8 รองลงมาได้แก่ ไข่ และเนื้อปลาต่างๆ บริโภคทุกวันคิดเป็นร้อยละ 14.7 และ 4.2 ตามลำดับ สำหรับโปรตีนจากนมสด น้ำเต้าหู้ และถั่วต่างๆเกษตรกรไม่บริโภคถึงร้อยละ 71.0 70.0 และ 51.6 ตามลำดับ ส่วนอาหารประเภทไขมันเกษตรกรส่วนใหญ่บริโภคน้ำมันพืชเป็นประจำทุกวันร้อยละ 33.9 ซึ่งมากกว่าน้ำมันหมู และกะทิ ไม่บริโภคน้ำมันหมู และกะทิละเอียดร้อยละ 66.3 และ 47.4

ตาราง 6 รูปแบบการบริโภคอาหารประเภทผักของเกษตรกร (แสดงค่าความถี่เป็นร้อยละ)

ชนิดของผัก	จำนวน (คน)	1-2 ครั้ง ต่อเดือน	สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	2-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ทุกวัน
1. ผักกาด	76	-	7.9	71.1	21.0
2. ชะอม	60	5.0	8.3	71.7	15.0
3. ตำลึง	28	-	7.2	82.1	10.7
4. ยอดฟักทอง	24	-	8.3	66.7	25.0
5. ถั่วฝักยาว	19	-	-	78.9	21.1
6. ผักบุ้ง	13	-	15.4	84.6	-
7. หน่อไม้	13	-	25.0	50.0	25.0
8. มะระจีน	11	-	9.1	72.7	18.2
9. แตงกวา	5	-	-	100.0	-
10. กะหล่ำดอก	4	-	-	100.0	-
11. คะน้า	4	-	-	100.0	-
12. ผักปรัง	4	-	25.0	75.5	-
13. มะเขือ	3	-	33.3	33.3	33.4
14. บร็อกเคอรี่	3	-	-	100.0	-
15. ผักชี	2	-	-	50.0	50.0
16. บวบ	2	-	-	100.0	-
17. ผักเซียงดา	2	-	-	100.0	-
18. สะเดา	1	-	-	100.0	-
19. ชะพลู	1	-	-	100.0	-
20. อื่นๆ	1	-	-	100.0	-

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าเกษตรกรชอบบริโภคผักกาดมากเป็นอันดับหนึ่ง (76 คน) และบริโภคชะอมและตำลึงเป็นอันดับรองลงมาคือ 60 และ 28 คน ตามลำดับ ผักที่บริโภคทุกวันคือ ผักชี (ร้อยละ 50) รองลงมาคือ มะเขือ (ร้อยละ 33.4) ส่วนหน่อไม้และยอดฟักทองบริโภคทุกวันในจำนวนร้อยละเท่าๆกัน คือร้อยละ 25.0 ผักที่บริโภค 2-4 ครั้งต่อสัปดาห์

ตาราง 7 รูปแบบการบริโภคอาหารประเภทผลไม้ของเกษตรกร (แสดงค่าความถี่เป็นร้อยละ)

ชนิดของผลไม้	จำนวน (คน)	< 1 ครั้ง/เดือน	1-2 ครั้ง สัปดาห์ละ		2-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ทุกวัน
			ต่อเดือน	1 ครั้ง		
1. ลำไย	64	-	1.6	1.6	17.3	79.7
2. มะม่วง	49	-	2.0	14.3	59.2	24.5
3. กระท้อน	33	-	-	9.1	48.5	42.4
4. ฝรั่ง	23	-	4.3	13.1	26.1	56.5
5. กล้วย	23	-	8.6	13.1	47.9	30.4
6. เงาะ	11	9.1	27.3	9.1	54.5	-
7. ขนุน	10	10.0	-	30.0	40.0	20.0
8. สับปะรด	8	-	-	25.0	75.0	-
9. ส้มโอ	8	-	12.5	50.0	37.5	-
10. มะขาม	5	-	-	20.0	60.0	20.0
11. มะละกอ	5	-	-	20.0	40.0	40.0
12. น้อยหน่า	5	20.0	-	20.0	20.0	40.0
13. ส้ม	5	-	40.0	20.0	-	40.0
14. กะทกรก	4	-	-	-	75.0	25.0
15. มะยม	3	-	-	33.3	66.7	-
16. มังคุด	2	-	-	-	100.0	-
17. ทูเรียน	2	-	50.0	50.0	-	-
18. ชมพู	1	-	-	-	100.0	-

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าลำไยเป็นผลไม้ที่เกษตรกรนิยมบริโภคมากที่สุดคือ 64 คน มะม่วง และกระท้อนเป็นอันดับรองลงมาคือ 49 และ 33 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 79.7 ผลไม้ที่บริโภคทุกวันอันดับรองลงมาคือฝรั่งและกระท้อน ร้อยละ 56.5 และ 42.4 ผลไม้ที่บริโภคน้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือนคือน้อยหน่า ร้อยละ 20

ตาราง 8 ชนิดของอาหารที่เกษตรกรบริโภค (แสดง 5 อันดับที่เกษตรกรบริโภคมากที่สุด)

อาหาร	จำนวน (คน)
แกง	
1. แกงผักกาด	20
2. แกงหน่อไม้	17
3. แกงเนื้อ	16
4. แกงหน่อไม้ดอง	10
5. แกงชะอม	9
เนื้อสัตว์/ไข่	
1. ลาบหมู	10
2. ปลาต้ม	8
3. ปลาทอด	5
4. ไข่เจียว	5
5. ปลาปิ้ง	4
6. ปลาทอด	4
ยำ	
1. ยำหน่อ	16
2. ตำส้มโอ	4
3. ยำถั่วฝักยาว	2
4. ตำกระท้อน	2
5. ส้มตำ	2
6. ส้มมะเจือ	2

ตาราง 8 (ต่อ)

อาหาร	จำนวน (คน)
ข้าว+แป้ง	
1. ข้าวเหนียว	95
2. ขนมจีนน้ำเงี้ยว	10
3. ขนมปัง	5
4. ข้าวสวย	3
5. หมี่ผัด	2
น้ำพริก	
1. น้ำพริกน้ำปู	10
2. น้ำพริกตาแดง	8
3. น้ำพริกปลา	5
4. น้ำพริกปลาร้า	5
5. น้ำพริกอ่อน	4
ผัก	
1. หน่อไม้ต้ม	21
2. ผัดถั่ว	11
3. ผัดหน่อไม้	5
4. ผักลวก	5
5. ถั่วลวก	4

ตาราง 8 (ต่อ)

อาหาร	จำนวน (คน)
ผลไม้	
1. ลำไย	72
2. ฝรั่ง	9
3. กระท้อน	7
4. มะม่วง	6
5. เสาวรส	4
6. กัลล้วย	4
อื่นๆ	
1. โอวัลติน	5
2. ลอดช่อง	3
3. น้ำเต้าหู้	3
4. นมสด	3
5. ขนมชั้น	1
6. มะยมหวาน	1
7. ขนมโก๋	1

จากการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารของเกษตรกรย้อนหลัง 24 ชั่วโมง พบว่ามีการบริโภคอาหารชนิดต่างๆจำนวน 96 ชนิด เกษตรกรนิยมบริโภคข้าวเหนียวมากที่สุด (100 เปอร์เซ็นต์) กับข้าวที่บริโภคมากที่สุดคือ แกงผักกาด แกงหน่อไม้ แกงเนื้อ ยำหน่อ และผัดถั่ว คือร้อยละ 21, 17.9, 17.8 และ 11.6 ตามลำดับ ส่วนผักและผลไม้ที่นิยมบริโภค คือหน่อไม้ต้ม และลำไย ร้อยละ 22.1 และ 75.8 อาหารที่บริโภคน้อยเป็นอาหารประเภทของหวานและขนมหวานต่างๆ