

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีในตำบลเหมืองจี้ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้เป็นผู้สูงอายุทั้งชาย หญิง ที่อาศัยอยู่ในตำบลเหมืองจี้ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน จำนวน 200 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกคือ เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานของ BMI ในภาวะที่ปกติ ( $18.5-24.9 \text{ กก./ม}^2$ ) ไม่เป็นโรคแทรกซ้อนใดๆ ไม่พิการ สามารถสื่อสารได้ และยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษา เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นเองโดยการศึกษาวรรณกรรมของ ทศนีย์ รัชยา (2537) อำไพ ชนะกอก และคณะ (2535) และบรรลุ ศิริพานิช และคณะ (2531) ผู้ศึกษานำเครื่องมือไปหาความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 2 ท่านตรวจสอบ จากนั้นได้นำมาปรับปรุงแก้ไข และนำไปทดลองสัมภาษณ์กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่หมู่บ้านหาคบเมย ตำบลทาขุมเงิน อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน จำนวน 40 คน เพื่อดูความเหมาะสมของภาษาที่จะนำมาใช้ในการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องชัดเจนมากที่สุด และเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาและทีมงานอาสาสมัครที่ได้รับการชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับแบบสัมภาษณ์ทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างตามแบบสัมภาษณ์นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีโดยการนำมาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย และหาค่าร้อยละ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย

#### สรุปผลการศึกษา

##### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายถึงร้อยละ 55.0 เพศหญิงร้อยละ 45.0 มีอายุตั้งแต่ 60-69 ปี ร้อยละ 60.5 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสร้อยละ 56.0 การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 ร้อยละ 55.5 อาชีพที่ทำส่วนใหญ่คืออาชีพเกษตรกรร้อยละ 36.5 และในปัจจุบันนี้ส่วนใหญ่รายได้จะได้จากการทำงานด้วยตนเอง ร้อยละ 67.0 ซึ่งรายได้ที่ได้นั้นไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

## ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีของกลุ่มตัวอย่าง

ด้านการบริโภคอาหาร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เลือกอาหารร้อยละ 87.5 การรับประทานอาหารจะรับประทานอาหารจำนวน 3 มื้อทุกวัน ร้อยละ 98.5 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาการของการเบื่ออาหารเป็นบางครั้งคราว และการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุจะไม่ลำบากในการบริโภคอาหารร้อยละ 48.5 และส่วนใหญ่จะมีการดื่มน้ำแค่ 4-6 แก้วต่อวัน น้ำส่วนใหญ่ที่ใช้ดื่มกันเป็นประจำ ดื่มจากน้ำประปาร้อยละ 51.0 รสอาหารส่วนใหญ่ที่ผู้สูงอายุชอบกันมากที่สุดคือรสจืด อาหารที่ได้ผู้สูงอายุจะไปซื้อที่ตลาดและนำกลับมาปรุงรับประทาน ซึ่งลักษณะอาหารที่ผู้สูงอายุปรุงจะมีลักษณะเหมือนกับคนอื่น ๆ ในบ้านร้อยละ 96.5 โดยส่วนใหญ่แล้วจะปรุงโดยวิธีการต้มและแกงเมือง อาหารที่ผู้สูงอายุรับประทานในแต่ละวันส่วนใหญ่จะรับประทานข้าวเหนียวเป็นประจำ ทุกวันร้อยละ 67.5 นมผู้สูงอายุจะไม่ค่อยนิยมรับประทานกันมากเท่าไร เนื้อสัตว์จะรับประทานเนื้อหมู ไก่ กุ้ง ปลา และเนื้อปลาเป็นประจำทุกวันส่วนเนื้อเป็ดนั้นจะไม่นิยมนำมารับประทานกัน ผักพื้นเมืองที่รับประทานกันส่วนใหญ่จะเป็นแตงกวา ผักแคบ (ตำลึง) บะพริกแก้ว (พริกทอง) ผักกระถิน ที่รับประทานกันทุกวันและจะมีผักอีกหลายชนิดที่นิยมรับประทานกันน้อยมาก ผลไม้รับประทานกล้วยน้ำว้า ลำไย น้อยหน่า กล้วยไข่ มะละกอบ้างเป็นประจำทุกวันและผลไม้บางชนิดที่รับประทานกันน้อยมาก ขนมหวานต่าง ๆ ผู้สูงอายุนิยมรับประทานทุกวันร้อยละ 11.0 และมีบางส่วนที่ไม่นิยมนำมารับประทานได้แก่ แครก กุ้งก้ามกราม โคนัท ขนมหูกอบ และขนมหิงต่าง ๆ อาหารทอดหรือไขมันผู้สูงอายุรับประทานหมูทอดเป็นประจำทุกวันร้อยละ 13.0 และที่ไม่รับประทานเลยคือเนย เครื่องดื่มที่ผู้สูงอายุไม่นิยมรับประทานได้แก่ สุรา ชา กาแฟ ประเภทเลือกแรม แต่ที่รับประทานกันเป็นประจำ ได้แก่ โอวัลติน นมถั่วเหลือง

ความเชื่อในการรับประทานอาหารประเภทข้าวเชื่อว่าจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และทำให้ได้รับพลังงาน จากข้าวที่รับประทาน ประเภทนมเชื่อว่าดื่มนมแล้วร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ร้อยละ 85 เพราะในนมมีแคลเซียม โปรตีน ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ประเภทเนื้อสัตว์ เชื่อว่า ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีประโยชน์ต่อร่างกายร้อยละ 42.5 เพราะเนื้อสัตว์เป็นโปรตีนที่ร่างกายต้องการ ประเภทผักพื้นบ้านต่าง ๆ เชื่อว่าผักมีวิตามินร้อยละ 24.5 เพราะในผักมีวิตามิน แร่ธาตุ ง่าย ๆ เก็บตามรั้วบ้าน และมีกากใยอาหาร ประเภทผลไม้เชื่อว่าช่วยทำให้ผิวพรรณดี ร้อยละ 30.5 บำรุงร่างกายร้อยละ 30 เพราะมีวิตามินต่างๆ ง่ายตามท้องถื่น ช่วยในการขับถ่ายสะดวกมีกากใยอาหาร ประเภทขนมหวาน ขนมหิง น้ำตาล น้ำผึ้งเชื่อว่า อาจทำให้เป็นโรคเบาหวานร้อยละ 31.5 เพราะมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ ประเภทอาหารทอดและผัดต่าง ๆ เชื่อว่าทำให้ร่างกายอบอุ่นร้อยละ 59.5 เพราะมีน้ำมัน ไขมันเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร ประเภทเครื่องดื่มเชื่อว่า บางประเภทความจำเป็นและมีประโยชน์ต่อร่างกาย และบางประเภทไม่มีประโยชน์และไม่มีความจำเป็น

ต่อร่างกาย เพราะทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายแต่บางชนิดมีประโยชน์ บางชนิดไม่มีประโยชน์ ประเภทน้ำดื่มเชื่อว่าดื่มแล้วมีประโยชน์และมีความจำเป็นต่อร่างกายและยังทำให้ผิวพรรณนั้นดีอีกด้วย ร้อยละ 49 เพราะร่างกายของคนเรานั้นขาดน้ำไม่ได้ และประเภทอาหารแสดงเชื่อว่ารับประทานแล้วไม่เกิดประโยชน์และยังทำให้รู้สึกว่ามีเมื่อนานแล้วไม่ค่อยสบายเพราะเป็นอาหารที่ร่างกายไม่ต้องการและยังอาจทำให้โรคบางอย่างอาจกำเริบขึ้นมาอีกได้

ด้านสุขภาพและการทำกิจกรรม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีการออกกำลังกายเป็นบางครั้ง โดยการออกกำลังกายโดยวิธีการเดิน และทำงานบ้าน ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ร้อยละ 91.0 และบางครั้งที่ผู้สูงอายุจะไปพบกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ เจ้าหน้าที่สถานีอนามัย เมื่อเกิดการเจ็บป่วย การได้ยืมของผู้สูงอายุจะได้ยืมชุดเงินตรา ร้อยละ 85.5 ปัญหาเรื่องฟันของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้แก่ปวดฟัน ฟันผุ ฟันโยก ฟันหลุด ฟันปลอมไม่มีจึงเคี้ยวไม่ถนัด การจำเรื่องราวของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีความจำที่แม่นยำ ร้อยละ 68.5 ส่วนใหญ่กิจกรรมก่อนนอนที่ผู้สูงอายุจะมีปฏิบัติกัน ได้แก่ สวดมนต์ ไหว้พระ และการมีส่วนร่วมกิจกรรมในหมู่บ้าน กิจกรรมทางศาสนา จะมีการไปร่วมทุกครั้งและเป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุของหมู่บ้านด้วย

ด้านสิ่งแวดล้อม บ้านของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีน้ำใช้กันทุกบ้าน ร้อยละ 99.0 ได้มาจากน้ำประปาหมู่บ้าน บ้านที่อยู่อาศัยก็เป็นบ้านของตนเอง ร้อยละ 98.0 ซึ่งสภาพห้องนอนและการนอนส่วนใหญ่ นอนในมุ้ง เปิดหน้าต่างให้ลมผ่าน นอนบนที่นอน และมีอากาศถ่ายเทที่สะดวกดี เป็นชุมชนที่อาศัยอยู่กันไม่แออัด ร้อยละ 97.0 และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสนใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมเป็นบางครั้งบางคราวที่สนใจและในหมู่บ้านหรือชุมชน ไม่มีเสียงที่รบกวน ร้อยละ 93.5 และโรงงานที่ตั้งอยู่ไม่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมในหมู่บ้านเลย ร้อยละ 94.0

## อภิปรายผลการศึกษา

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้สูงอายุที่ทำการศึกษามีจำนวนทั้งหมด 200 คน เป็นเพศชาย ร้อยละ 55.0 มากกว่าเพศหญิง ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่แล้วจะมีอายุอยู่ในระหว่าง 60-69 ปี ร้อยละ 60.5 ซึ่งถือได้ว่าเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในช่วงของผู้สูงอายุตอนต้นที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงดี ซึ่งแตกต่างกับผู้สูงอายุที่มีอายุอยู่ในช่วง 85 ปีขึ้นไป ร้อยละ 7.5 ซึ่งเป็นวัยที่มีความชราามากแต่ยังมีการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างดี ด้านสภาพสมรรถของผู้สูงอายุส่วนใหญ่แล้วนั้นจะมีสถานภาพสมรส ร้อยละ 56.0 ซึ่งการอยู่เป็นคู่ด้วยกันนั้นจะเปรียบเสมือนเป็นคู่ทุกข์ด้วยกัน ไม่ทอดทิ้งกัน และโดยส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุจะนับถือศาสนาพุทธกันทั้งหมดซึ่งถือว่าเป็นศาสนาที่คนไทยทุกคนนับถือกันมานาน

ระดับการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จะมีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 ถึงร้อยละ 55.5 ซึ่งในสมัยก่อนนั้นจะมีการบังคับให้เรียนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 แต่เนื่องจาก ค่านิยมและฐานะในสมัยก่อนนั้นค่อนข้างที่จะยากจนจึงทำให้ประชากรไม่ค่อยเห็นความสำคัญของการศึกษาเหมือนในปัจจุบัน จึงทำให้ผู้สูงอายุประกอบอาชีพเกษตรกรรมกันมาก ซึ่งถือว่าเป็นอาชีพหลักของประชากร ในชุมชนชนบท ซึ่งรายได้ที่ได้จะได้มาจากการทำงานด้วยตนเองถึง ร้อยละ 67.0 ซึ่งเปรียบเทียบแล้วผู้สูงอายุนั้นต้องทำงานเองซึ่งรายได้ที่ได้นั้นจะไม่มีค่าเพียงพอ ต่อค่าใช้จ่ายของผู้สูงอายุเลย

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีของกลุ่มตัวอย่าง

ด้านการบริโภคอาหาร พบว่า โดยส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุจะมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารแบบที่ไม่เลือกอาหารถึงร้อยละ 87.5 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ บรรลุ ศิริพานิช และคณะ(2531) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุยืนยาวและแข็งแรงพบว่า มีนิสัยการรับประทานอาหารที่ง่าย ง่าย ไม่เลือกอาหาร และส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุจะมีการรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ ทุกวัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อ่ำไพ ชนะกอก และคณะ(2535) วันเพ็ญ วงศ์จันทร์ (2539) และ ราตรี โอภาส และคณะ(2535) และพบว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่แล้วจะไม่มีปัญหาในการบดเคี้ยวอาหาร และการเบื่ออาหารของผู้สูงอายุจะมีบางครั้งร้อยละ 74.0 ซึ่งจะไปสอดคล้องกับงานวิจัยของ อ่ำไพ ชนะกอก และคณะ (2535) และวันเพ็ญ วงศ์จันทร์ (2539) ที่พบว่ามีเพียงส่วนน้อยกับปัญหาการบดเคี้ยวอาหาร ส่วนในเรื่องของน้ำดื่มผู้สูงอายุจะดื่มน้ำในปริมาณระหว่าง 4-6 แก้ว ต่อวันเป็นปริมาณที่น้อย สอดคล้องกับการศึกษาของวันเพ็ญ วงศ์จันทร์ (2539) ซึ่งโดยปกติแล้วผู้สูงอายุควรได้รับประมานน้ำดื่มในปริมาณวันละ 6-8 แก้ว จากผลการศึกษาของอ่ำไพ ชนะกอก และคณะ (2535) และวรรณิ จันทรสว่าง (2533) ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำในปริมาณวันละ 6 – 8 แก้ว ซึ่งจะมีผลดีต่อสุขภาพคือช่วยในการขับถ่ายให้ดีขึ้น และการดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุเพื่อการกำจัดของเสียทางไตเป็น ไปได้ดีขึ้น(อบเชย วงศ์ทอง,2542 หน้า 115) ซึ่งน้ำที่ผู้สูงอายุใช้ดื่มกันเป็นประจำ จะได้น้ำจากน้ำประปาหมู่บ้านร้อยละ 51.0 ซึ่งเป็นน้ำที่สะอาด ไม่มีสารพิษตกค้าง และอาจป้องกันการเป็นโรคนิ่วได้ ส่วนรสอาหารผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะชอบรสจืด ร้อยละ 53.0 เพราะการรับประทานรสจืดจะช่วยให้ไม่เป็นโรคกระเพาะอาหาร ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ และยังไม่ทำให้กระเพาะอาหารต้องทำงานหนักซึ่งอาจป้องกันการเป็นโรคไตตามความเชื่อของผู้สูงอายุในชนบท แหล่งที่มาของอาหารของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะออกไปหาซื้อที่ตลาดแล้วจะนำมาปรุงประกอบอาหารรับประทานเอง ซึ่งอาหารที่ผู้สูงอายุปรุงเองนั้นจะมีลักษณะเหมือนกับคนอื่น ๆ ในบ้าน ถึงร้อยละ 96.5 เพราะบางครั้งในการปรุงอาหารของผู้สูงอายุนั้น

ผู้สูงอายุจะมีลักษณะการปรุงเพื่อให้กับสมาชิกในครอบครัวด้วยเหมือนกัน จึงทำให้ลักษณะอาหารเหมือนกัน โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะนิยมการปรุงอาหารโดยวิธีการต้มมากกว่าวิธีอื่น ร้อยละ 44.5 เพราะว่า จะทำให้มีการย่อยอาหารง่ายกว่าวิธีอื่นๆ ซึ่งวิธีอื่น ๆ ที่ผู้สูงอายุปรุง รองลงมาคือการปรุงอาหารแบบแกงเผ็ด ไม่ใส่กะทิก็จะมีลักษณะคล้ายเหมือนกับวิธีการต้ม และจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุนั้นจะนิยมรับประทานข้าวเหนียวทุกวันเป็นประจำ ร้อยละ 67.5 ซึ่งจะรับประทานมากกว่าข้าวชนิดอื่นๆ เพราะเป็นข้าวที่หาง่าย ปลูกทานกันเองเป็นอาหารที่ทานกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ถือว่าคนชนบทจะนิยมทานกันมาก และคนชนบทยังคิดว่าข้าวซ้อมมือหรือเรียกอีกอย่างว่าข้าวแดงนั้นเป็นข้าวของคนจน ข้าวที่ใช้เลี้ยงคนลูกจึงทำให้ไม่นิยมทานกันและยังคิดว่าข้าวเหนียวนั้นเมื่อทานแล้วจะทำให้พลังที่แข็งแรงทำให้สุขภาพแข็งแรง ทำงานได้อย่างสบาย

ในส่วนของประเภทนม ผู้สูงอายุจะบริโภคคนมน้อยมาก ซึ่งปกติแล้วผู้สูงอายุควรได้รับนมสดวันละ 1 แก้ว ซึ่งจะสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ชลอสรี แดงเปี่ยม และคณะ (2536) ที่ศึกษาพบว่าผู้สูงอายุไม่ค่อยนิยมดื่มนม และผู้สูงอายุยังคิดว่าดื่มนมแล้วจะทำให้ท้องเสีย ส่วนนมพร่องมันเนย นมเปรี้ยวนั้นจะไม่นิยมดื่มนม เนื้อสัตว์ ผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่พบว่าจะรับประทานเนื้อหมู เนื้อปลา ไข่ไก่ ไข่เป็ดเป็นประจำทุกวัน ซึ่งเนื้อหมูผู้สูงอายุควรได้รับเนื้อหมูที่ไม่ติดมันและควรมีการสับให้ละเอียดหรือการต้มให้เปื่อย เพื่อที่ผู้สูงอายุจะเคี้ยวได้ง่าย และเนื้อปลา ไข่ควรได้รับในปริมาณ 1 ตัวหรือไข่ 1 ฟองต่อวัน (อบเชย องค์กรทอง, 2542 หน้า 121) เพื่อช่วยซ่อมแซมในส่วนที่สึกหรอ บำรุงประสาทของผู้สูงอายุ ส่วนเนื้อสัตว์ที่ไม่รับประทานคือเนื้อเป็ดเพราะเนื้อเป็ดนั้นเนื้อจะเหนียว มีกลิ่นคาว และในชนบทนั้นหายากจึงไม่นิยมรับประทานกัน ส่วนเนื้อดิบผู้สูงอายุจะไม่ค่อยนิยมรับประทานเพราะกลัวเป็นพยาธิในร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กัทธา บุญญเมธานันท์ และคณะ (2536, หน้า39) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเนื้อดิบ กรณีศึกษา ต.แม่ขวม อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน พบว่ามีประชากรบางส่วนไม่เคยรับประทานลาบดิบ หรือเคยอดแต่ไม่ชอบและเลิกรับประทานเพราะกลัวเป็น โรคพยาธิ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีสุขภาพ ไม่แข็งแรงเจ็บป่วยง่าย อาจทำให้มีอายุไม่ยืนยาวได้ซึ่งเทียบกับการทานอาหารที่สุกจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงมีอายุที่ยืนยาวตลอดไป ส่วนการรับประทานผักพื้นบ้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุ โดยส่วนใหญ่จะรับประทานผักแคบ (ตำลึง) แดงกวา บะพิกแก้ว (พริกทอง) ผักกระถิน ผักแว่น ผักชะอม (ผักหละ) ผักบุงกันมากและจะรับประทานกันเป็นประจำทุกวันเพราะผักต่าง ๆ มีวิตามิน กลิ่นแฉะ มีผลดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ไม่มีสารพิษตกค้าง เพราะเป็นผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ หาง่ายในท้องถิ่นตามรั้วบ้านหรือปลูกทานกันเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี แข็งแรง อายุยืนยาว บำรุงสายตา และทำให้ผิวพรรณแจ่มใส (อบเชย วงศ์ทอง, 2542 หน้า121) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอำไพ ชนะกอก และคณะ (2535)

และชลอศรี แดงเปี่ยม และคณะ (2536) ที่ได้ทำการศึกษาไว้ ส่วนผักที่ไม่รับประทานคือ ผักกูด ผักคาวตอง ผักส้มเลี่ยน ผักกาด ถั่วฝักยาว เพราะผักจำพวกนี้จะมีกลิ่นเฉพาะตัวคือมีกลิ่นเหม็น กลิ่นคาวของผักและอาจมีสารพิษตกค้างในผักบางชนิด เช่น ผักกาด ถั่วฝักยาว ได้จึงนิยม รับประทานน้อย ผลไม้ที่ผู้สูงอายุรับประทานเป็นประจำทุกวันคือ กล้วยน้ำว้า ลำไย มะละกอ น้อยหน่า กล้วยไข่ ซึ่งจะสอดคล้องกับการศึกษาของชลอศรี แดงเปี่ยมและคณะ(2536) เพราะผลไม้ มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้ได้รับวิตามินเกลือแร่ และยังช่วยในการขับถ่าย ระบายท้องไม่ทำให้ท้องผูก(อบเชย วงศ์ทอง,2542 หน้า121) ส่วนที่ไม่นิยมนับรับประทานคือ ฝรั่ง ชมพู กระท้อน ลิ้นจี่ ทูเรียน เพราะมีราคาแพง ออกตามฤดูกาลและทุเรียนเมื่อทานมากๆ จะทำให้ ร้อนใน และยังมีกลิ่นเหม็นอีกด้วย ขนมหวานต่าง ๆ น้ำตาล น้ำผึ้ง ส่วนน้อยมากที่ผู้สูงอายุ จะนิยมนับ รับประทานกันซึ่งผู้สูงอายุไม่ค่อยชอบรสหวานเท่าไรจึงนิยมบริโภคกันน้อยมากแต่มีบางส่วนที่ ชอบรสหวานของขนมหวาน น้ำตาล น้ำผึ้ง และไม่นิยมนับรับประทานเลยคือขนมจำพวก เค้ก คุกกี้ โดนัท ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง เพราะมีราคาแพงหายาก อาจทำให้อ้วนได้จึงไม่ค่อยนิยทานกัน

อาหารทอด โดยส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุจะนิยมนับรับประทานหมูทอด ปลาทอดทุกวันเพราะ หาง่าย มีการปรุงอาหารง่ายและยังทำให้ได้รับ โปรตีนและไขมัน ซึ่งไขมันที่ผู้สูงอายุควรได้รับนั้น ควรจะเป็นไขมันจากพืช ซึ่งจะดีกว่าการได้รับไขมันจากสัตว์ ซึ่งผู้สูงอายุจะไม่รับประทานกัน รวมไปถึงไม่นิยมนับรับประทานเนย เพราะถ้าได้รับไขมันในปริมาณที่มากเกินไปก็จะทำให้มีปัญหาใน เรื่องโรคต่างๆ ได้เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิต เป็นต้น ซึ่งควรจะได้รับในปริมาณที่เพียงพอต่อ ร่างกายของผู้สูงอายุเอง จะทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีสุขภาพที่ยืนยาว เครื่องดื่มที่ผู้สูงอายุบริโภคคือ โอวัลติน ไมโล นมถั่วเหลือง น้ำสมุนไพร เพราะเป็นเครื่องดื่ม ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของ ผู้สูงอายุ ซึ่งถ้าผู้สูงอายุคนใดดื่มนมไม่ได้ก็สามารถหันมาดื่มนมถั่วเหลืองแทนได้ เครื่องดื่มที่ ผู้สูงอายุไม่นิยมดื่มคือ สุรา ซากาแฟ น้ำอัดลม ประเภทเกลือแร่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชลอศรี แดงเปี่ยม และคณะ (2536) คือไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย และยังสามารถทำให้ร่างกาย ทรุดโทรมได้ ความเชื่อของผู้สูงอายุกับการรับประทานอาหารในประเภทต่าง ๆ พบว่า ผู้สูงอายุมี ความเชื่อว่าเมื่อรับประทานข้าวแล้วจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งเป็นอาหารหลักของคนเรานม ผู้สูงอายุเชื่อว่าเมื่อคัมนมมากๆ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงทำให้กระดูกแข็งแรง เนื้อสัตว์ผู้สูงอายุ เชื่อว่าเนื้อสัตว์มีประโยชน์ต่อร่างกายทำให้แข็งแรง ผักพื้นบ้านและผลไม้ผู้สูงอายุเชื่อว่า ผัก ผลไม้ ทำให้ผิวพรรณของร่างกายสวยงาม แต่งตั้ง ไม่เหนียวเหนียว และยิ่งบริโภคผักผลไม้ทุกวันยิ่งจะทำให้มี สุขภาพดี แข็งแรง อายุยืนยาว และยิ่งช่วยในการขับถ่ายอีกด้วย(อบเชย วงศ์ทอง,2542 หน้า121) และยังห่างตามท้องถนนปลอดจากสารพิษตกค้าง ขนมหวานต่างๆ ขนมปังน้ำตาล น้ำผึ้ง เชื่อว่าเมื่อ รับประทานมาก ๆ จะทำให้เป็นโรคเบาหวานได้เพราะมีน้ำตาลประกอบอยู่มากและผู้สูงอายุไม่ค่อย

ชอบรสหวาน จึงไม่ค่อยนิยมรับประทานกันเท่าไร อาหารทอดและผัดต่างๆ ผู้สูงอายุเชื่อว่าให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย (อบเชย วงศ์ทอง, 2542 หน้า 122) แต่รับประทานมากไม่ได้เพราะอาจทำให้เป็นโรคอ้วน โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดเป็นต้น เพราะมีไขมัน น้ำมันเป็นส่วนประกอบ เครื่องดื่มต่าง ๆ เชื่อว่าไม่ค่อยมีประโยชน์มากเท่าไรแต่สามารถดื่มในปริมาณที่น้อยหรือไม่ดื่มเลยยังคงจะทำให้สุขภาพแข็งแรงดี น้ำดื่มเชื่อว่าน้ำดื่มที่สะอาด มีความจำเป็นต่อร่างกาย เพราะร่างกายขาดน้ำไม่ได้และยังช่วยทำให้ผิวพรรณเต่งตึง ไม่เหี่ยวแห้ง ช่วยในการขับถ่ายอีกด้วย และอาหารแสลง ผู้สูงอายุเชื่อว่าเป็นอาหารที่ไม่ถูกต้องกับโรคและไม่มีประโยชน์ เพราะอาจทำให้อาการของโรคกำเริบได้ ผู้สูงอายุจึงมีความเชื่อในด้านนี้มาก เพราะจะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรงดี มีอายุที่ยืนยาวต่อไป

ด้านสุขภาพและการทำกิจกรรม พบว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่แล้วจะมีการออกกำลังกายเป็นบางครั้งบางคราว ร้อยละ 59.5 ไม่ถึงกับสม่ำเสมอทุกวัน กิจกรรมที่ออกกำลังกายจะใช้วิธีโดยการเดินและการทำงานบ้าน ร้อยละ 42.5 และ 38.5 ตามลำดับ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมและไปสอดคล้องกับการศึกษาของนิ่มนวล ศรีจาด(2534)ที่พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่มีการออกกำลังกายโดยการเดินร้อยละ38และเช่นเดียวกันกับผลการศึกษาของบรรลุ ศิริพานิช และคณะ (2531) ที่พบว่า ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายโดยวิธีการเดินและยังสอดคล้องกับการศึกษาของราตรี โอภาส และคณะ (2535) และวันเพ็ญ วงศ์จันทร์ (2539) ที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า ไม่ซึมเศร้า จิตใจผ่องใส และกระตุ้นให้เกิดความอยากอาหาร และการไปพบแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เจ้าหน้าที่อนามัยทำให้ผู้สูงอายุไปพบเป็นบางครั้ง ร้อยละ 75.5 เพราะผู้สูงอายุแข็งแรง ถ้าไม่เจ็บป่วยก็ไม่ไปพบ การได้ยืมของผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่แล้วจะมีภาวะการได้ยินที่ชัดเจนดีโดยส่วนน้อยที่ผู้สูงอายุมีภาวะการได้ยินน้อยหรือหูตึงเล็กน้อย ซึ่งจะไปสอดคล้องกับการศึกษาของวันเพ็ญ วงศ์จันทร์ (2539) ที่ศึกษาพบว่ามีการได้ยินเสียงลดลง และปัญหาเรื่องฟันของผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่แล้วจะมีปัญหาเรื่องฟัน ร้อยละ 59.0 เกี่ยวกับปวดฟัน ฟันผุ ฟันโยก ฟันหลุด ฟันปลอมไม่มี เลี้ยวไม่ถนัด เพราะเมื่ออายุมากขึ้นแล้วฟันจึงมีปัญหามากที่สุด ตามกาลเวลาของอายุของผู้สูงอายุ ความจำของผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่แล้วจะมีความจำที่แม่นยำร้อยละ 68.5 ซึ่งจะสอดคล้องกับการศึกษาของวันเพ็ญ วงศ์จันทร์ (2539) คือจะจำในอดีตได้ดีกว่าจำในปัจจุบัน เพราะเมื่ออายุมากขึ้นจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของสมองและประสาทลดลง จึงทำให้ความจำเสื่อม ทำให้จำเรื่องในอดีตได้ดีกว่าในปัจจุบัน กิจกรรมก่อนนอนที่ผู้สูงอายุทำอยู่ตลอดทุกวันคือ การสวดมนต์ ไหว้พระ ที่ไปสอดคล้องกับการศึกษาของวันเพ็ญ วงศ์จันทร์ (2539) ที่ศึกษาแบบแผนสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปรกรณ์ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติกิจกรรม

ทางศาสนาโดยการสวดมนต์ - ไหว้พระทุกวัน ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบ นอนหลับสบาย และผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่พบว่าจะมีการไปร่วมกิจกรรมในหมู่บ้าน การมีผ้าป่าสามัคคี งานกฐิน งานประจำปีของวัด งานทำความสะอาดในหมู่บ้าน เป็นต้น และการไปร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น วันพระ วันออกพรรษา วันเข้าพรรษา เป็นต้น ซึ่งผู้สูงอายุจะมีการไปร่วมงานทุกครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเดชา เส็งเมือง (2539) ที่ทำการศึกษาดังพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท พบว่า กิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุได้แก่การเข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาและมีความพึงพอใจที่ได้มีส่วนสืบทอดพระพุทธศาสนา และผู้สูงอายุยังเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในหมู่บ้าน ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีบทบาทในสังคม ทำให้เกิดความอบอุ่น ไม่รู้สึกเหงา ได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนมากมาย (<http://www.anamai.moph.go.th/nutri/aging/html/firstp.html>.)

ด้านสิ่งแวดล้อม โดยส่วนใหญ่แล้วพบว่าผู้สูงอายุจะมีน้ำใช้กันในบ้านกันทุกบ้าน ร้อยละ 99.0 ซึ่งจะเป็นน้ำที่ได้มาจากน้ำประปาหมู่บ้าน และบ้านที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่จะเป็นบ้านของผู้สูงอายุเอง ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของกรีกศักดิ์ บุญญานุพงษ์ (2535) ที่ทำการศึกษาชีวิตคนชราในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้อยู่อาศัยในบ้านของตนเอง ซึ่งในห้องนอนของผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่จะนอนในมุ้งกัน เปิดหน้าต่างให้ลมผ่านได้สะดวก และนอนบนที่นอน และชุมชนหรือหมู่บ้านที่อาศัยอยู่จะมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่แออัดกัน ซึ่งผู้สูงอายุมีความสนใจในเรื่องของสิ่งแวดล้อมในหมู่บ้านหรือชุมชนของตนเอง อีกทั้งในหมู่บ้านหรือชุมชนที่อยู่อาศัยนั้นไม่มีเสียงดังรบกวน ไม่มีกลิ่นเหม็นจากโรงงานที่ตั้งอยู่ จึงทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตใจ ทำให้มีอายุยืนยาว เพราะได้รับสิ่งแวดล้อมที่ดี อากาศที่บริสุทธิ์

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า เมื่อผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องแล้วนั้นจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงดี มีชีวิตที่ยืนยาวได้อย่างมีความสุขในสังคมของผู้สูงอายุเอง

#### ข้อเสนอแนะ

##### การนำผลการศึกษาไปใช้

1. หน่วยงานและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปประกอบในการวางแผนเกี่ยวกับโภชนาการของผู้สูงอายุได้ เช่น การทำตารางอาหารสำหรับผู้สูงอายุ การดูแลในเรื่องอาหารของผู้สูงอายุ เป็นต้น และควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่เข้าไปเผยแพร่เกี่ยวกับโภชนาการให้กับผู้สูงอายุด้วย



2. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจถึงการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้มีอายุที่ยืนยาว เช่นส่งเสริมให้มีการรับประทานข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ การดื่มนม เป็นต้น
3. ควรมีการจัดให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ดูแลด้านอาหารของผู้สูงอายุให้เหมาะสมและถูกต้อง
4. ควรมีการตรวจสุขภาพฟันให้กับผู้สูงอายุเป็นประจำทุกปี เพื่อจะได้ทราบถึงปัญหาสุขภาพฟันของผู้สูงอายุ

#### การศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาเปรียบเทียบวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีในเขตเมืองและเขตชนบท
2. ศึกษาถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี
3. ศึกษาแบบเจาะลึกถึงวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร