

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของแม่ชีวัดตโปทาราม (ร่ำเปิง) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่อยู่ประจำในวัดร่ำเปิง มีอายุตั้งแต่ 38-89 ปีขึ้นไป จำนวน 34 รูป ผลการศึกษานี้ได้นำเสนอข้อมูลในรูปแบบของตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 แบบแผนการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 3 การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 4 ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไปประกอบด้วย อายุ สถานภาพสมรส จำนวนพรรษา ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ข้อมูลด้านสุขภาพ ดังแสดงในตาราง 4.1

ตาราง 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส จำนวนพรรษา ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ ( $\bar{X} = 62.5$ ปี)		
น้อยกว่า 38 ปี	1	2.94
40 – 49 ปี	7	20.59
50 – 59 ปี	5	14.71
60 – 69 ปี	10	29.41
70 – 79 ปี	5	14.71
มากกว่า 80 ปี	6	17.65

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	13	38.24
เคยผ่านชีวิตสมรสมาแล้ว	21	61.76
<b>จำนวนพรรษา (<math>\bar{X} = 13.26</math> พรรษา)</b>		
1-9	13	38.23
10 - 19	12	35.29
20 - 29	9	26.47
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	5	14.71
ประถมศึกษาตอนต้น (ป.1-ป.4)	24	70.59
มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-ม.3)	3	8.82
มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-ม.6)	2	5.88
<b>รายได้ต่อเดือน</b>		
ไม่มีรายได้	24	70.59
น้อยกว่า 1,000 บาทต่อเดือน	2	5.88
1,001-3,000 บาทต่อเดือน	6	17.65
มากกว่า 3,000 ขึ้นไป	2	5.88

จากตาราง 4.1 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 34 คน มีอายุเฉลี่ย 62.50 ปี ส่วนใหญ่เป็นแม่ชีสูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.41 และแม่ชีวัยผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 40-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.59 จำนวนพรรษาที่บวชมีค่าเฉลี่ย 13.26 ส่วนใหญ่บวช 1-9 พรรษา คิดเป็นร้อยละ 28.23 มีสถานภาพเคยผ่านชีวิตสมรสมาแล้วจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 61.76 สถานภาพโสดจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 38.24 ด้านการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่เรียนจบชั้นประถมต้น (ป.1-ป.4) จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 70.59 และไม่ได้เรียนหนังสือจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 14.71 ด้านรายได้ต่อเดือน ส่วนใหญ่ไม่มีรายได้ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 70.59

ตาราง 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
<b>สุขภาพ</b>		
ดี	11	32.35
ไม่ดี (มีโรคประจำตัว)	23	67.65
ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ปวดเอว	5	14.71
ความดันโลหิตสูง	4	11.76
เบาหวาน	4	11.76
โรคหัวใจ	2	5.88
โรคภูมิแพ้	2	5.88
ปวดศีรษะ	2	5.88
โรคไต	2	5.88
โรคต่อกระฉก	2	5.88
<b>การสูบบุหรี่</b>		
ไม่สูบบุหรี่	28	82.35
สูบ	1	2.94
เคยสูบ (แต่เลิกแล้ว)	5	14.71
<b>ปัญหาในการขยับถ่าย</b>		
ไม่มี	22	64.71
มีอาการ		
ท้องผูก	7	20.59
ท้องเสีย	4	11.76
ริดสีดวง	1	2.94
<b>การออกกำลังกายและบริหารร่างกาย</b>		
เป็นประจำ (ประเภท)		
เดิน	16	47.06
แกว่งแขน	3	8.82
วิ่ง	1	2.94
โยคะ	1	2.94
ไม่เป็นประจำ	13	38.24

จากตาราง 4.2 แสดงให้เห็นว่าส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 67.65 มีโรคประจำตัวเรียงตามลำดับคือ โรคปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ปวดเอว และโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 14.71 และ 11.76 กลุ่มตัวอย่างไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 82.35 เคยสูบบุหรี่แต่ปัจจุบันเลิกแล้ว คิดเป็นร้อยละ 14.71 และไม่มีปัญหาในการขับถ่าย คิดเป็นร้อยละ 64.71 และออกกำลังกายเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 61.76 โดยการเดินเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 47.06

## ส่วนที่ 2 แบบแผนการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

แบบแผนของการบริโภคอาหารประกอบด้วย ข้อมูลการบริโภคอาหารของแม่ชี แหล่งอาหาร ผู้จัดเตรียมอาหาร วิธีปรุง ประเภทอาหารที่รับประทาน ระยะเวลาในการรับประทานอาหาร รูปแบบการรับประทานอาหาร จำนวนมื้ออาหารหลัก อาหารว่าง ปริมาณน้ำที่ดื่ม ความพอใจของอาหารที่รับประทาน อาหารที่หลีกเลี่ยงในภาวะสุขภาพปกติ และเจ็บป่วย รวมทั้ง สุขนิสัยในการบริโภคอาหาร ดังแสดงในตาราง 4.3

ตาราง 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแหล่งที่มา การเก็บ และการปรุงอาหาร

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
<b>แหล่งที่มาของอาหาร</b>		
จากการบริจาค	1	2.94
ญาติโยม ศรัทธานำมาถวาย	2	5.88
โรงครัวของวัด	27	79.41
ประกอบอาหารเอง	4	11.76
<b>ผู้จัดเตรียมอาหาร</b>		
แม่ครัว (แม่ชี)	28	82.35
จัดเตรียมเอง	5	14.71
ญาติ บุตรหลาน	1	2.94
<b>วิธีปรุง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</b>		
ต้ม/แกง	33	97.06
ผัด	21	61.76
ทอด	9	26.47
ตุ๋น	1	2.94

จากตาราง 4.3 แสดงให้เห็นว่าอาหารส่วนใหญ่ที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคมาจากโรงครัวของวัด คิดเป็นร้อยละ 79.41 ผู้ประกอบอาหาร คือ แม่ชีที่ทำหน้าที่เป็นแม่ครัว คิดเป็นร้อยละ 82.35 ส่วนใหญ่มีวิธีปรุงแบบต้ม/แกง และผัด คิดเป็นร้อยละ 97.06 และ 61.76 ตามลำดับ

ตาราง 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลการบริโภคอาหาร

การบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
<b>ประเภทของอาหารที่รับประทาน</b>		
อาหารมังสวิรัต	4	11.26
อาหารเจ	3	8.82
อาหารทั่วไป	27	79.41
<b>ระยะเวลาในการรับประทานอาหาร</b>		
ภายใน 30 นาที	22	64.71
ระหว่าง 31-60 นาที	12	35.29
<b>ลักษณะการบริโภคอาหาร</b>		
รับประทานอาหารเพียงลำพังรูปเดียว	22	64.71
รับประทานร่วมกับผู้อื่น	12	35.29
<b>การรับประทานอาหารเข้า</b>		
รับประทานทุกวัน	27	79.41
รับประทานเป็นบางวัน	7	20.59
<b>การรับประทานอาหารเพล</b>		
รับประทานทุกวัน	32	94.12
รับประทานเป็นบางวัน	2	5.88
<b>การรับประทานอาหารว่างเข้า</b>		
รับประทานทุกวัน	4	11.76
ไม่เคยรับประทาน	11	32.35
รับประทานเป็นบางวัน	19	55.88

จากตาราง 4.4 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารประเภททั่วไป จำนวน 27 รูป คิดเป็นร้อยละ 79.41 บริโภคอาหารแบบมังสวิรัตและอาหารเจ คิดเป็นร้อยละ 11.76 และ 8.82 ตามลำดับ ส่วนใหญ่เวลาในการรับประทานอาหารภายในเวลา 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 64.71 และรับประทานอาหารเพียงลำพังรูปเดียวคิดเป็นร้อยละ 64.71 กลุ่มตัวอย่าง

ส่วนใหญ่ รับประทานอาหารเช้าทุกวัน จำนวน 27 รูป คิดเป็นร้อยละ 79.41 รับประทานอาหารเช้าทุกวัน จำนวน 32 รูป คิดเป็นร้อยละ 94.12 ส่วนการรับประทานอาหารว่างเช้า พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ จำนวน 19 รูป คิดเป็นร้อยละ 55.88 รับประทานอาหารเช้าเป็นบางวันและไม่รับประทาน จำนวน 11 รูป คิดเป็นร้อยละ 32.35

ตาราง 4.5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปริมาณน้ำที่ดื่ม

ปริมาณน้ำดื่มในแต่ละวัน	จำนวน	ร้อยละ
<b>ปริมาณน้ำดื่มที่ดื่มในแต่ละวัน</b>		
1 – 2 แก้ว	1	2.94
3 – 4 แก้ว	13	38.24
5 – 6 แก้ว	8	23.53
7 – 8 แก้ว	4	11.76
มากกว่า 8 แก้ว	8	23.53
<b>การดื่มน้ำปานะ (น้ำขิง, น้ำมะตูม)</b>		
ดื่มทุกวัน	15	44.12
ดื่มเป็นบางวัน	10	29.41
ไม่ดื่ม	9	26.47

จากตาราง 4.5 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคน้ำดื่มประเภทน้ำปานะคือน้ำขิงหรือน้ำมะตูมทุกวัน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 44.12 และปริมาณในการดื่มน้ำเปล่าทุกวัน วันละ 3-4 แก้ว จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 38.24 และดื่มวันละ 5-6 แก้ว หรือมากกว่า 8 แก้ว คิดเป็นร้อยละ 23.53

ตาราง 4.6 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการได้รับคำแนะนำและแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสม

แหล่งข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
<b>การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสม</b>		
ไม่เคย	21	61.76
<b>เคย (จากแหล่งข้อมูล)</b>		
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/แพทย์/พยาบาล/ เจ้าหน้าที่อนามัย	8	23.53
บุคคลในครอบครัว/เพื่อน/ผู้ร่วมงาน	2	5.88
สื่อต่าง ๆ/โทรศัพท์/วิทยุ	3	8.82

จากตาราง 4.6 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับโรค คิดเป็นร้อยละ 61.76 และเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับโรค ร้อยละ 23.53 โดยแหล่งข้อมูลที่ได้รับมาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข/แพทย์/พยาบาล/เจ้าหน้าที่อนามัย



ตาราง 4.7 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความพอใจของอาหารที่รับประทาน

ความพอใจ	จำนวน	ร้อยละ
<b>ความพอใจของอาหารที่รับประทาน</b>		
พอใจ	26	76.47
ไม่พอใจ (เพราะรสชาติ)	8	23.52
ไม่กลมกล่อม	3	8.82
ไม่จัด	2	5.88
ไม่หวาน	2	5.88
ไม่เค็ม	1	2.94

จากตาราง 4.7 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความพอใจในอาหารที่รับประทานจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 76.47 และ ไม่พอใจเนื่องจากรสชาติมีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 23.52

เมื่อสอบถามเกี่ยวกับอาหารหรือเครื่องดื่มที่มักจะหลีกเลี่ยงในภาวะสุขภาพปกติหรือล้มป่วย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มิได้หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มเมื่อมีภาวะสุขภาพปกติหรือเจ็บป่วย แต่จะหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิด เช่น อาหารหมักดอง อาหารรสจัด เนื้อสัตว์ หน่อไม้ และเครื่องดื่ม คือ ชา กาแฟ และน้ำอัดลม เพราะว่ามีรับประทานแล้วเกิดผลเสียต่อร่างกาย

ตาราง 4.8 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมด้านสุขนิสัยในการ  
รับประทานอาหาร

พฤติกรรม	ไม่เคยปฏิบัติ		ปฏิบัติเป็นบางครั้ง		ปฏิบัติเป็นประจำ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รับประทานอาหารตรงเวลา 2 มื้อ	-	-	11	32.35	23	67.65
ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร	-	-	4	11.76	30	88.24
เลือกรับประทานอาหาร โดยคำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร	5	14.71	16	47.06	13	38.24
เลือกรับประทานอาหารตามความชอบ	5	14.71	19	55.88	10	29.41
รับประทานอาหารอย่างเร่งรีบ	17	50.00	15	44.12	2	5.88
พูดคุยระหว่างรับประทานอาหาร	26	76.47	8	23.53	-	-
ใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	1	2.94	7	20.59	26	76.47
รับประทานอาหารพอเหมาะ ไม่มากหรือน้อยเกินไป	2	5.88	7	20.59	25	73.53
รับประทานอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด	27	79.41	6	17.65	1	2.94
รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ	28	82.35	4	11.76	2	5.88
ระหว่างรับประทานอาหารจะดื่มน้ำสลับกับการรับประทาน	20	58.82	11	32.35	3	8.82
เคี้ยวอาหารมีเสียงดัง	30	88.24	3	8.82	1	2.94
หลีกเลี่ยงอาหารจุกจิกไม่เป็นเวลา	12	35.29	13	38.24	9	26.47
บ้วนปากหรือแปรงฟันทุกครั้ง						
หลังจากรับประทานอาหาร	4	11.76	11	32.35	19	55.86
นั่งพักหลังจากรับประทานอาหารใหม่ ๆ	6	17.65	13	38.24	15	44.12

จากตาราง 4.8 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหารตรงเวลา 2 มื้อ โดยปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 67.65 ล้างมือก่อนรับประทานอาหารโดยปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 88.24 เลือกรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าทางสารอาหารโดยปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 47.06 เลือกรับประทานอาหารตามความชอบปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 55.88 รับประทานอาหารอย่างเร่งรีบ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย ร้อยละ 50.00 และพูดคุยระหว่างรับประทานอาหารส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติ ร้อยละ 76.47 ใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นโดยปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 76.47 รับประทานอาหารพอเหมาะไม่มาก หรือน้อยเกินไปโดยปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 73.53 และไม่รับประทานอาหารรสจัด ร้อยละ 79.41 รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ร้อยละ 82.35 ไม่ดื่มน้ำสลับกับการรับประทานอาหาร ร้อยละ 58.82 ไม่เคี้ยวอาหารมีเสียงดัง คิดเป็นร้อยละ 88.24 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารจุบจิบ ไม่เป็นเวลา ร้อยละ 38.24 บ้วนปากหรือแปรงฟันทุกครั้งหลังจากรับประทานอาหารโดยปฏิบัติเป็นประจำ และนั่งพักหลังจากรับประทานอาหารใหม่ ๆ โดยปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 55.86 และ 44.12 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ความถี่ในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ชนิดของอาหาร 8 ประเภท  
จำนวน 105 รายการ ดังแสดงตามตาราง 4.9

ตาราง 4.9 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์

ชื่อเนื้อสัตว์	ความถี่ในการบริโภค									
	5-7 ครั้ง/สัปดาห์		3-4 ครั้ง/สัปดาห์		1-2 ครั้ง/สัปดาห์		นาน ๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เนื้อหมูติดมัน	3	8.82	3	8.82	10	29.41	3	8.82	15	44.12
หมูเนื้อแดง	4	11.76	4	11.76	11	32.35	4	11.76	11	32.35
กุนเชียง	-	-	-	-	3	8.82	5	14.71	26	76.47
เนื้อวัวติดมัน	-	-	-	-	-	-	2	5.88	32	94.12
เนื้อวัวไม่ติดมัน	-	-	-	-	1	2.94	2	5.88	31	91.18
ไก่	6	17.65	2	5.88	8	23.53	2	5.88	16	47.06
เป็ด	-	-	1	2.94	4	11.76	5	14.71	24	70.59
ปลาน้ำจืด	8	23.53	8	23.53	7	20.59	3	8.82	8	23.53
ปลาทะเล	-	-	4	11.76	9	26.47	9	26.47	12	35.29
ปลาหมึก	-	-	1	2.94	7	20.59	6	17.65	20	58.82
กุ้ง	-	-	2	5.88	7	20.59	7	20.59	18	52.94
หอย	-	-	1	2.94	7	20.59	5	14.71	21	61.76
ปู	-	-	-	-	8	23.53	4	11.76	22	64.71
ไข่	2	5.88	25	73.53	2	5.88	1	2.94	4	11.76

จากตาราง 4.9 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ จะบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ คือ ไข่ โดยจะบริโภคสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 73.53 และบริโภคหมูเนื้อแดง เนื้อหมูติดมัน โดยจะบริโภคสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 32.35 และ 29.41 ตามลำดับ และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะไม่บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์คือ เนื้อวัวติดมัน กุนเชียง เป็ด ปู หอย และปลาหมึก คิดเป็นร้อยละ 94.12, 76.47, 70.59, 64.71, 61.76 และ 58.82 ตามลำดับ

ตาราง 4.10 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารประเภทผัก

ชื่อผัก	ความถี่ในการบริโภค									
	5-7 ครั้ง/สัปดาห์		3-4 ครั้ง/สัปดาห์		1-2 ครั้ง/สัปดาห์		นาน ๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ถั่วงอก	1	2.94	6	17.65	16	47.06	5	14.71	6	17.65
ถั้วผักยาว	4	11.76	18	52.94	5	14.71	5	14.71	2	5.88
หน่อไม้	2	5.88	4	11.76	8	23.53	7	20.59	13	38.24
ผักกาดขาว	8	23.53	14	41.18	7	20.59	4	11.76	1	2.94
เห็ด	8	23.53	11	32.35	9	26.47	2	5.88	4	11.76
กระหล่ำปลี	9	26.47	12	35.29	8	23.53	2	5.88	3	8.82
กระหล่ำดอก	6	17.65	13	38.24	10	29.41	2	5.88	3	8.82
ฟักทอง	7	20.59	18	52.94	8	23.53	1	2.94	-	-
ฟักเขียว	7	20.59	12	35.29	10	29.41	2	5.88	3	8.82
กวาดั่ง	7	20.59	16	47.06	6	17.65	4	11.76	1	2.94
แตงกวา	5	14.71	13	38.24	9	26.47	4	11.76	3	8.82
ผักนึ่ง	5	14.71	16	47.06	8	23.53	3	8.82	2	5.88
คะน้า	2	5.88	11	32.35	12	35.29	5	14.71	4	11.76
มะเขือยาว	4	11.76	16	47.06	10	29.41	3	8.82	1	2.94
มะเขือเทศ	7	20.59	12	35.29	11	32.35	3	8.82	1	2.94
มะเขือเปราะ	2	5.88	7	20.59	15	44.12	5	14.71	5	14.71

จากตาราง 4.10 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารประเภทผัก คือ ถั้วผักยาว ฟักทอง คิดเป็นร้อยละ 52.94 ผักกวาดั่ง ผักนึ่ง มะเขือยาว ร้อยละ 47.06 ผักกาดขาว ร้อยละ 41.18 กระหล่ำดอก ร้อยละ 38.24 กระหล่ำปลี ฟักเขียว มะเขือเทศ ร้อยละ 35.29 โดยจะบริโภคสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะไม่บริโภคหน่อไม้ คิดเป็นร้อยละ 38.24

ตาราง 4.11 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารประเภทผลไม้

ชื่อผลไม้	ความถี่ในการบริโภค									
	5-7 ครั้ง/สัปดาห์		3-4 ครั้ง/สัปดาห์		1-2 ครั้ง/สัปดาห์		นาน ๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กล้วย	13	38.20	9	26.47	5	14.71	1	2.94	6	17.65
ส้มเขียวหวาน	13	38.20	10	29.41	11	32.35	-	-	-	-
ฝรั่ง	2	5.90	4	11.76	9	26.47	9	26.47	10	29.41
แตงโม	2	5.90	8	23.53	12	35.29	5	14.71	7	20.59
มะละกอ	4	11.76	11	32.35	10	29.41	3	8.82	6	17.65
สัปปะรด	1	2.94	3	8.82	10	29.41	7	20.59	13	38.24
ชมพู	-	-	2	5.88	10	29.41	5	14.71	17	50.00
ทุเรียน	1	2.94	1	2.94	7	20.59	5	14.71	20	58.82
องุ่น	2	5.88	5	14.71	10	29.41	5	14.71	12	35.29
มะม่วง	8	23.53	11	32.35	9	26.47	3	8.82	3	8.82
เงาะ	-	-	2	5.88	6	17.65	16	47.06	10	29.41

จากตาราง 4.11 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารประเภทผลไม้ คือ กล้วยและส้มเขียวหวาน สัปดาห์ละ 5-7 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.24 และบริโภคมะละกอ และ มะม่วง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 32.35 แตงโมรับประทานสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ร้อยละ 35.29 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะไม่รับประทานทุเรียน ชมพู สัปปะรด และองุ่น คิดเป็น ร้อยละ 58.82, 50.00, 38.24 และ 35.29 ตามลำดับ

ตาราง 4.12 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ความถี่ของการบริโภคอาหารประเภทข้าว แป้ง ธัญพืช และถั่วเมล็ดต่างๆ

ชื่ออาหาร	ความถี่ในการบริโภค									
	5-7 ครั้ง/สัปดาห์		3-4 ครั้ง/สัปดาห์		1-2 ครั้ง/สัปดาห์		นาน ๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กล้วยเตี๋ยว	1	2.94	3	8.82	13	38.24	4	11.76	13	38.24
ขนมจีน	2	5.88	3	8.82	14	41.18	2	5.88	13	38.24
ขนมปัง	3	8.82	8	23.53	5	14.71	5	14.71	13	38.24
ข้าว	32	94.12	2	5.88	-	-	-	-	-	-
บะหมี่	2	5.88	6	17.65	12	35.29	4	11.76	10	29.41
ถั่วลิสง	3	8.82	6	17.65	10	29.41	5	14.71	10	29.41
ถั่วเขียว	2	5.82	6	17.65	12	35.29	7	20.60	7	20.59
ถั่วดำ	2	5.82	5	14.71	12	35.29	6	17.65	9	26.47
ถั่วแดง	2	5.82	6	17.65	11	32.35	6	17.65	9	26.47
เมล็ดแดงโมแห้ง	1	2.94	-	-	1	2.94	-	-	32	94.12
เมล็ดทานตะวัน										
แห้ง	2	5.82	1	2.94	3	8.82	1	2.94	27	79.41

จากตาราง 4.12 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารประเภท ข้าว โดยบริโภคสัปดาห์ละ 5-7 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 94.12 และบริโภคขนมจีน กล้วยเตี๋ยว บะหมี่ ถั่วเขียว ถั่วดำ โดยบริโภคสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.18, 38.24, และ 35.29 ตามลำดับ และไม่บริโภคเมล็ดแดงโมแห้ง เมล็ดทานตะวันแห้ง คิดเป็นร้อยละ 94.12 และ 79.41 ตามลำดับ

ตาราง 4.13 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารประเภทของหวาน

ชื่ออาหาร	ความถี่ในการบริโภค									
	5-7 ครั้ง/สัปดาห์		3-4 ครั้ง/สัปดาห์		1-2 ครั้ง/สัปดาห์		นาน ๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทองหยอด	1	2.94	-	-	2	5.88	3	8.82	28	82.35
ทองหยิบ	1	2.94	-	-	2	5.88	3	8.82	28	82.35
ฝอยทอง	1	2.94	-	-	2	5.88	4	11.76	27	79.41
ขนมเม็ดขนุน	1	2.94	-	-	3	8.82	5	14.71	25	73.53
ขนมหม้อแกง	-	-	1	2.94	6	17.65	5	14.71	22	64.71
วุ้นกะทิ	1	2.94	1	2.94	8	23.53	4	11.76	20	58.82
ข้าวเหนียว										
สังขยา/มะม่วง	-	-	1	2.94	8	23.53	5	14.71	20	58.82
ตะโก้	-	-	2	5.88	8	23.53	4	11.76	20	58.82
ลอดช่องน้ำกะทิ	1	2.94	3	8.82	8	23.53	9	26.47	13	38.24
ขนมชั้น	-	-	4	11.76	7	20.59	6	17.65	17	50.00
ขนมกล้วย	1	2.94	1	2.94	4	11.76	6	17.65	22	64.71
ลูกชุบ	-	-	1	2.94	4	11.76	4	11.76	25	73.53
ขนมสอดไส้	1	2.94	1	2.94	11	32.35	7	20.59	14	41.18
บัวลอย	-	-	-	-	6	17.65	7	20.59	21	61.76
สังขยา	-	-	1	2.94	6	17.65	6	17.65	21	61.76
ข้าวโพดคั่ว										
มะพร้าว	1	2.94	1	2.94	4	11.76	4	11.76	24	70.59
ขนมปุยฝ้าย	1	2.94	1	2.94	4	11.76	5	14.71	23	67.65
สาทิ	1	2.94	1	2.94	7	20.59	6	17.65	19	55.88
มันเชื่อม	1	2.94	-	-	6	17.65	5	14.71	22	64.71



ตาราง 4.13 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ความถี่ในการบริโภค									
	5-7 ครั้ง/สัปดาห์		3-4 ครั้ง/สัปดาห์		1-2 ครั้ง/สัปดาห์		นาน ๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฟักทองเชื่อม	1	2.94	-	-	7	20.59	6	17.65	20	58.82
เผือกเชื่อม	1	2.94	-	-	5	14.71	5	14.71	23	67.65
กล้วยเชื่อม	1	2.94	-	-	6	17.65	7	20.59	20	58.82
ผลไม้กระป๋อง	-	-	-	-	5	14.71	4	11.76	25	73.53
คุกกี้	1	2.94	-	-	7	20.59	4	11.76	22	64.71
ขนมปังกรอบ	1	2.94	2	5.88	8	23.53	3	8.82	20	58.82
เค้ก	-	-	1	2.94	3	8.82	3	8.82	27	79.41
ขนมขบเคี้ยว	-	-	2	5.88	4	11.76	4	11.76	24	70.59
ขนมปังเวเฟอร์	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ต่าง ๆ	-	-	3	8.82	3	8.82	3	8.82	25	73.53
โดนัท	-	-	1	2.94	2	5.88	3	8.82	28	82.35

จากตาราง 4.13 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่บริโภคอาหารประเภทของว่าง เช่น ทองหยิบ ทองหยอด โดนัท คิดเป็นร้อยละ 82.35 ขนมฟอยทอง ร้อยละ 79.41 ขนมเม็ดขนุน ลูกชุบ ผลไม้กระป๋อง ขนมปังเวเฟอร์ต่าง ๆ ร้อยละ 73.53 ตามลำดับ และจะบริโภคขนมหวานประเภทลอดช่องน้ำกะทิ นาน ๆ ครั้ง จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 26.47

ตาราง 4.14 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารประเภทเครื่องดื่ม

ชื่อเครื่องดื่ม	ความถี่ในการบริโภค									
	5-7 ครั้ง/สัปดาห์		3-4 ครั้ง/สัปดาห์		1-2 ครั้ง/สัปดาห์		นาน ๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โอวัลติน	11	32.35	6	17.65	2	5.88	5	14.71	10	29.41
กาแฟ	6	17.65	-	-	-	-	5	14.71	23	67.65
ชา	1	2.94	2	8.82	-	-	7	20.59	24	70.59
นมสด	6	17.65	-	-	6	17.65	5	14.71	17	50.00
โกโก้	2	5.88	3	8.82	2	5.88	6	17.65	21	61.76
น้ำอัดลม	2	5.88	2	5.88	3	8.82	10	29.41	17	50.00
น้ำหวาน										
เฮลตี้บูบอย	1	2.94	1	2.94	8	23.53	5	14.71	19	55.88
น้ำเต้าหู้/ นมถั่วเหลือง	7	20.59	4	11.76	13	38.24	4	11.76	6	17.65
น้ำผลไม้										
กระป๋อง	-	-	1	2.94	5	14.71	7	20.59	21	61.76
น้ำผลไม้สด	-	-	1	2.94	13	38.24	6	17.65	14	41.18
น้ำสมุนไพร	3	8.82	2	5.88	7	20.59	9	26.47	13	38.24

จากตาราง 4.14 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่บริโภคเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ โกโก้ น้ำผลไม้กระป๋อง คิดเป็นร้อยละ 70.59, 67.65 และ 61.76 ตามลำดับ และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะบริโภคเครื่องดื่มประเภทน้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลืองและน้ำผลไม้สด สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.24 และบริโภคเครื่องดื่มประเภทโอวัลติน สัปดาห์ละ 5-7 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 32.35

ตาราง 4.15 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารประเภทไขมัน

ไขมัน	ความถี่ในการบริโภค									
	5-7 ครั้ง/สัปดาห์		3-4 ครั้ง/สัปดาห์		1-2 ครั้ง/สัปดาห์		นาน ๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำมันหมู	1	2.94	-	-	1	2.94	1	2.94	31	91.18
น้ำมันมะพร้าว	-	-	1	2.94	-	-	1	2.94	32	94.12
น้ำมันปาล์ม	2	5.88	2	5.88	3	8.82	1	2.94	26	76.47
น้ำมันพืช	20	58.82	5	14.71	8	23.53	1	2.94	-	-
เนย, มากาลีน	-	-	-	-	3	8.82	1	2.94	30	88.24

จากตาราง 4.15 แสดงให้เห็นว่าส่วนใหญ่จะใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหารเพื่อบริโภค สัปดาห์ละ 5-7 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 58.82 สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ร้อยละ 23.53 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ใช้น้ำมันมะพร้าวและน้ำมันหมูมาปรุงอาหาร คิดเป็นร้อยละ 94.12 และ 91.18 ตามลำดับ

ตาราง 4.16 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารประเภทสารปรุงรส

เครื่องปรุงรส	ความถี่ในการบริโภค									
	5-7 ครั้ง/สัปดาห์		3-4 ครั้ง/สัปดาห์		1-2 ครั้ง/สัปดาห์		นาน ๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำส้มสายชู	3	8.82	2	5.88	8	23.53	2	5.88	19	55.88
น้ำปลา	15	44.12	4	11.76	2	5.88	3	8.82	10	29.41
พริกป่น	8	23.53	8	23.53	5	14.71	2	5.88	11	32.35
เกลือป่น	20	58.82	2	5.82	5	14.71	3	8.82	4	11.76
พริกไทย	11	32.35	5	14.71	4	11.76	1	2.94	13	38.24
ผงชูรส	17	50.00	1	2.94	3	8.82	3	8.82	10	29.41
ซอสปรุงรส	19	55.88	4	11.76	2	5.88	6	17.65	3	8.82
ซีอิ๊ว	17	50.00	5	14.71	3	8.82	4	11.76	5	14.71

จากตาราง 4.16 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้สารปรุงแต่งรสอาหารประเภทเกลือป่น คิดเป็นร้อยละ 58.82 ซอสปรุงรส ร้อยละ 55.88 และผงชูรส ซีอิ๊ว บริโภคสัปดาห์ละ 5-7 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 50.00 และไม่บริโภค น้ำส้มสายชู พริกไทย พริกป่น คิดเป็นร้อยละ 55.88, 38.24 และ 32.35 ตามลำดับ

#### ส่วนที่ 4 ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ประเมินโดยการวัดสัดส่วนของร่างกาย ด้วยวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสากล แบ่งภาวะโภชนาการเป็น 3 ระดับ ดังแสดงในตาราง 4.17

ตาราง 4.17 แสดงจำนวนและร้อยละของภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

ภาวะโภชนาการ	อายุ				รวม	
	อายุ 30-59 (n = 13)		อายุ 60-89 (n = 21)		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ต่ำกว่าเกณฑ์*	-	-	1	4.76	1	2.94
ปกติ	10	76.92	14	66.66	24	70.59
เกิน**	3	23.08	4	19.05	7	20.59
โรคอ้วน***	-	-	2	9.52	2	5.86
รวม	13	100.00	21	100.00	34	100.00

\* หมายถึง ภาวะโภชนาการต่ำที่มีค่า BMI อยู่ระหว่าง 16.0–16.9 ซึ่งถือว่าเป็นผอมระดับ 2

\*\* หมายถึง ภาวะโภชนาการเกินที่มีค่า BMI อยู่ระหว่าง 25.0–29.9 ซึ่งถือว่าเป็นท้วม

\*\*\* หมายถึง ภาวะโภชนาการเกินที่มีค่า BMI อยู่ระหว่าง 30.0–39.9 ซึ่งถือว่าเป็นอ้วนระดับ 1

จากตาราง 4.17 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 70.59 ภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 20.59 ภาวะอ้วน คิดเป็นร้อยละ 5.86 ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 2.94 ในแม่ชีวัยผู้ใหญ่ที่มีอายุ 30-59 ปี มีภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 23.08 และแม่ชีวัยสูงอายุคือมีอายุระหว่าง 60-89 ปี มีภาวะโภชนาการเกินอยู่จำนวน 6 รูป คิดเป็นร้อยละ 28.57 ใน 6 รูปมีแม่ชีที่เป็นโรคอ้วนอยู่ 2 รูป คิดเป็นร้อยละ 9.52 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์หรือเป็นโรคผอมอยู่ 1 รูป คิดเป็นร้อยละ 4.76