

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุบ้านเกาะกลาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มารับการตรวจสุขภาพระหว่างวันที่ 6 ถึง 12 เมษายน พ.ศ. 2545 จำนวน 65 คน มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ผลการศึกษานี้ได้นำเสนอข้อมูลในรูปแบบของตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 3 ความรู้ทางโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 4 ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไปประกอบด้วย เพศ ศาสนา อายุ สถานภาพปัจจุบัน ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ สถานภาพการอยู่อาศัย จำนวนสมาชิกในครอบครัว ดังแสดงในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (N = 65)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	37	56.92
หญิง	28	43.08
<b>อายุ (<math>\bar{X} = 70.14</math>)</b>		
60 – 69 ปี	33	50.77
71 – 79 ปี	27	41.54
80 – 85 ปี	5	7.69
<b>ศาสนา</b>		
พุทธ	32	49.23
คริสต์	33	50.77
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	13	20.00
คู่	31	47.69
หม้าย	18	27.69
หย่า/แยก	3	4.62
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	35	53.85
ประถม	30	46.15

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
<b>อาชีพ</b>		
ไม่ได้ทำงาน	45	69.23
ข้าราชการบำนาญ	1	1.54
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	4	6.15
รับจ้าง	12	18.46
เกษตรกรกรรม	3	4.62
<b>รายได้ต่อเดือน</b>		
ไม่มีรายได้	36	55.38
น้อยกว่า1,000 บาท/เดือน	23	35.38
1,001 – 3,000 บาท/เดือน	4	6.15
3,001 – 6,000 บาท/เดือน	1	1.54
มากกว่า9,000 บาท/เดือน	1	1.54
<b>แหล่งที่มาของรายได้</b>		
เงินบำเหน็จ/บำนาญ	1	1.54
ค้าขาย	4	6.15
รับจ้าง	12	18.46
บุตรหลาน	28	43.08
สถาบันฯ	20	30.76
<b>ความเพียงพอของรายได้</b>		
เพียงพอ เหลือเก็บ	9	13.85
เพียงพอ ไม่เหลือเก็บ	18	27.69
ไม่เพียงพอ ไม่มีหนี้สิน	26	40.00
ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน	12	18.46

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
<b>สถานภาพการอยู่อาศัย</b>		
อยู่ตามลำพังคนเดียว	21	32.31
อยู่กับบุตร/หลาน/ญาติ	13	20.00
อยู่กับคู่สมรส	18	27.69
อยู่กับคู่สมรส บุตร หลาน	13	20.00
<b>จำนวนสมาชิกในครอบครัว (<math>\bar{X} = 4.0</math>)</b>		
คนเดียว	21	32.31
2 คน	16	24.62
3 – 4 คน	11	16.92
5 – 6 คน	14	21.54
มากกว่า 6 คน	3	4.61

จากตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย ร้อยละ 56.92 และเพศหญิง ร้อยละ 43.08 มีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี ร้อยละ 50.77 อายุเฉลี่ย 70.14 ปี ประมาณครั้งหนึ่งนับถือศาสนาคริสต์ ร้อยละ 50.77 ส่วนมากมีสถานภาพคู่ ร้อยละ 47.69 ด้านการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่ไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 53.85 กลุ่มตัวอย่างไม่ได้ทำงานมากที่สุด ร้อยละ 69.23 รองลงมาคือ อาชีพรับจ้าง ร้อยละ 18.46 ไม่มีรายได้มากที่สุด ร้อยละ 55.38 แหล่งที่มาของรายได้มาจากบุตร หลานมากที่สุด ร้อยละ 43.08 มีรายได้ไม่เพียงพอ แต่ไม่มีหนี้สินมากที่สุด ร้อยละ 40.00 กลุ่มตัวอย่างส่วนมากอาศัยอยู่ตามลำพังมากที่สุด ร้อยละ 32.31 รองลงมาคือ อาศัยอยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 27.69 สมาชิกในครอบครัว ประกอบด้วยสมาชิกเฉลี่ย 4.0 คน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งข้อมูลออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

2.1 ข้อมูลอาหารที่รับประทานใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา

ตารางที่ 4.2 จำนวนและลำดับที่ของอาหารที่รับประทานใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา

อาหารที่รับประทานใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา	จำนวน	ลำดับที่
<b>หมวดข้าว แป้ง น้ำตาล (N = 91)</b>		
ข้าวเหนียว	48	1
ข้าวเจ้าขัดขาว	25	2
กล้วยเคี้ยว	12	3
ขนมจีน	4	4
ขนมปัง	3	5
ข้าวกล็อง	2	6
<b>หมวดไขมัน (N = 57)</b>		
น้ำมันหมู	24	1
น้ำมันถั่วเหลือง	13	2
น้ำมันปาล์ม	11	3
กะทิ	7	4
เนย	2	5
<b>หมวดเนื้อสัตว์ ไข่ นมและถั่วเมล็ดแห้ง (N = 199)</b>		
เนื้อปลา	47	1
เนื้อหมูไม่ติดมัน	42	2
เนื้อไก่	39	3
เนื้อหมูสามชั้น	27	4
แคบหมู	18	5
ไข่ไก่	12	6
เครื่องในสัตว์	7	7
กุ้ง หอย ปลาหมึก	5	8
เต้าหู้	2	9

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

อาหารที่รับประทานใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา	จำนวน	ลำดับที่
นม	0	10
<b>หมวดผัก (N = 200)</b>		
ผักกาด	46	1
ต้นหอม	25	2
ตำลึง	24	3
กึ้นฉ่าย	20	4
ชะอม	13	5
หน่อไม้	13	5
ถั้วฝักยาว	12	6
ผักแค	7	7
มะเขือเทศ	6	8
ฟักทอง	5	9
ขุ่น	5	9
มะรุม	4	10
ผักหวาน	3	11
ผักเชียงดา	2	12
ผักบุ้ง	2	12
ผักเผ็ด	2	12
ฟักเขียว	1	13
<b>หมวดผลไม้ (N = 25)</b>		
มะม่วงสุก	11	1
กล้วยน้ำว้า	8	2
ส้มเขียวหวาน	4	3
ส้มโอ	2	4

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

อาหารที่รับประทานใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา	จำนวน	ลำดับที่
หมวดเครื่องดื่ม (N = 13)		
โอวัลติน/ไมโล	6	1
กาแฟ	6	1
ชา	1	2

จากตารางที่ 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานข้าวเหนียว รองลงมา รับประทานข้าวเจ้าขัดขาว ส่วนมากรับประทานน้ำมันหมู รองลงมาคือ น้ำมันถั่วเหลือง รับประทานเนื้อปลามากที่สุด รองลงมาคือ เนื้อหมู ไม่ติดมัน เนื้อไก่ และหมูสามชั้น ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดไม่ดื่มนมเลย หมวดผัก รับประทานผักมากที่สุด รองลงมาคือ ต้นหอม ตำลึง และคื่นฉ่าย ตามลำดับ ในหมวดผลไม้ กลุ่มตัวอย่างรับประทานมะม่วงสุกมากที่สุด และหมวดเครื่องดื่ม กลุ่มตัวอย่างส่วนน้อยดื่มกาแฟและโอวัลติน/ไมโล

## 2.2 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 6 ด้าน ดังนี้

### 2.2.1 ด้านแบบแผนการรับประทานอาหาร

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละ/ลำดับที่ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแบบแผนการรับประทานอาหาร (N = 65)

แบบแผนการรับประทานอาหาร	จำนวน	ร้อยละ/ลำดับที่
<b>ผู้ปรุงอาหาร</b>		
ตนเอง	31	47.69
คู่สมรส	8	12.31
บุตร/หลาน/ญาติ	12	18.46
โรงครัวสถาบันฯ	14	21.54
<b>ผู้ซื้ออาหาร</b>		
ตนเอง	25	38.46
คู่สมรส	9	13.85
บุตร/หลาน/ญาติ	16	24.62
โรงครัวสถาบันฯ	15	23.08
<b>จำนวนอาหารหลัก/วัน</b>		
2 มื้อ	9	13.85
3 มื้อ	55	84.62
4 มื้อ	1	1.54
<b>แหล่งอาหารที่ได้รับ</b>		
ทำรับประทานเอง	48	73.85
ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ	1	1.54
โรงครัวสถาบันฯ	16	24.62
<b>อาหารที่บริโภคเลือกปรุงโดยวิธี* (N = 194)</b>		
ต้ม	53	1
แกง	45	2
ผัด	37	3
ทอด	25	4
ย่าง/ปิ้ง	21	5



ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

แบบแผนการรับประทานอาหาร	จำนวน	ร้อยละ/ลำดับที่
นั่ง	10	6
คู้	3	7
<b>รสชาติอาหารที่ชอบ</b>		
หวาน	5	7.69
เค็ม	3	4.61
จืด	15	23.08
เปรี้ยว	2	3.08
เผ็ด	11	16.92
สามารถ	29	44.61
<b>รับประทานอาหารครบ 5 หมู่</b>		
ครบ	60	92.30
ไม่ครบ	5	7.70
<b>การดื่มน้ำต่อวัน</b>		
3-4 แก้ว	10	15.38
5-6 แก้ว	18	27.69
6-8 แก้ว	22	33.84
มากกว่า 8 แก้ว	15	23.08
<b>การรับประทานอาหารว่างระหว่างมื้อหลัก</b>		
ไม่รับประทาน	28	43.07
1 มื้อ	20	30.77
2 มื้อ	15	23.08
3 มื้อ	2	3.08
<b>กิจกรรมหลังรับประทานอาหาร</b>		
นอนหลับ	5	7.70
เดินเล่น	4	6.15
นั่งพูดคุยกัน	30	46.15
ทำงานบ้าน	18	27.69

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

แบบแผนการรับประทานอาหาร	จำนวน	ร้อยละ/ลำดับที่
ทำสวน ทำไร่	1	1.54
ทำงาน	7	10.76
การสูบบุหรี่		
ไม่สูบบุหรี่	40	61.54
สูบบุหรี่	14	21.54
เคยสูบ แต่เลิกแล้ว	11	16.92
การดื่มเหล้า/เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		
ไม่ดื่ม	52	80.00
ดื่ม	9	13.85
เคยดื่ม แต่เลิกแล้ว	4	6.15
การดื่มชา/กาแฟ		
ดื่ม	20	30.76
ไม่ดื่ม	43	66.15
เคยดื่ม แต่เลิกแล้ว	2	3.08
การรับประทานอาหารในเมียง/หมาก		
รับประทานอาหาร	29	44.61
ไม่รับประทานอาหาร	35	53.85
เคยรับประทานอาหาร แต่เลิกแล้ว	1	1.54

\*ตอบมากกว่า 1 ข้อ

จากตารางที่ 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากปรุงอาหารและซื้ออาหารด้วยตนเอง ร้อยละ 47.69 และ 38.46 ตามลำดับ ส่วนใหญ่รับประทานอาหารมือหลัก 3 มื้อร้อยละ 84.62 และส่วนใหญ่ทำรับประทานเองร้อยละ 73.85 วิธีการปรุงอาหารที่นิยมมากที่สุดคือ ต้ม แกง และผัด ตามลำดับ และรสชาติอาหารที่กลุ่มตัวอย่างชอบมากที่สุดคือ สามรส ร้อยละ 44.61 รองลงมาคือ รสจัด ร้อยละ 23.08 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ร้อยละ 92.30 ปริมาณน้ำที่ดื่มในแต่ละวันของกลุ่มตัวอย่างคือ 6 – 8 แก้วร้อยละ 33.84 และไม่ได้รับประทานอาหารว่างร้อยละ 43.07 หลังรับประทานอาหาร กลุ่มตัวอย่างนั่งพูดคุยกันร้อยละ 46.15 และส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ร้อยละ 61.54 ไม่ดื่มสุรา

หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 80.0 ไม่ดื่มชา กาแฟ ร้อยละ 66.15 ไม่รับประทานใบเมี่ยง/  
หมาก ร้อยละ 53.85

### 2.2.2 กิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกิจกรรม (N = 65)

กิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
<b>การออกกำลังกาย</b>		
ออกกำลังกาย	57	87.69
ไม่ออกกำลังกายเลย	8	12.31
<b>ความถี่ของการออกกำลังกาย (N = 57)</b>		
น้อยกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์	4	7.02
2-3 ครั้ง/สัปดาห์	6	10.53
มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์	47	82.45
<b>ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (N = 57)</b>		
น้อยกว่า 20 นาที	27	47.37
20-30 นาที	8	14.03
มากกว่า 30 นาที	22	38.59
<b>การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในชุมชน</b>		
เป็นสมาชิก	21	32.31
ไม่เป็นสมาชิก	44	67.69
<b>ชนิดของการออกกำลังกาย</b>		
ไม่ออกกำลังกายเลย	8	12.31
เดิน	36	55.38
กายบริหาร	13	20.00
ปั่นจักรยาน	6	9.23
วิ่งเบาๆ	2	3.08

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

กิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
<b>ชนิดของกิจกรรมอื่นๆ</b>		
ทำงานบ้าน	27	41.54
ทำสวน ทำไร่	18	27.69
รดน้ำต้นไม้	8	12.31
จักสาน	2	3.08
แกะสลักไม้	2	3.08
เลี้ยงเป็ด ไก่	1	1.54
นอนหลับ	7	10.76

จากตารางที่ 4.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายร้อยละ 87.69 และออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 82.45 ส่วนระยะเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า ใช้เวลาน้อยกว่า 20 นาทีร้อยละ 47.37 และไม่ได้เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในชุมชนร้อยละ 67.69 การออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างทำมากที่สุดคือ การเดินร้อยละ 55.38 รองลงมาคือ การกายบริหารร้อยละ 20.00 และชนิดของกิจกรรมที่ทำอื่นๆนอกจากการออกกำลังกาย คือ ทำงานบ้าน ทำสวน ทำไร่ และรดน้ำต้นไม้ ร้อยละ 41.54, 27.69 และ 12.31 ตามลำดับ

### 2.2.3 ด้านความอยากอาหาร การแพ้อาหาร ปัญหาเกี่ยวกับฟันและระบบทางเดิน

#### อาหาร

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความอยากอาหาร การแพ้อาหาร ปัญหาเกี่ยวกับฟันและระบบทางเดินอาหาร (N = 65)

ความอยากอาหาร การแพ้อาหาร ปัญหาเกี่ยวกับฟัน และระบบทางเดินอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
<b>การเบื่ออาหาร</b>		
เบื่ออาหาร	21	32.31
ไม่เบื่ออาหาร	44	67.69
<b>วิธีการแก้ไข (N = 21)</b>		
ดื่มเครื่องดื่ม เช่น โอวัลติน ไมโล	3	14.28
รับประทานอาหารเสริม	2	9.52
รับประทานวิตามินเสริม	10	47.62
รับประทานอาหารอื่นๆแทน	6	23.57
<b>การแพ้อาหาร</b>		
เคยแพ้อาหาร	3	4.62
ไม่เคยแพ้อาหาร	62	95.38
<b>การใส่ฟันปลอม</b>		
ใส่ฟันปลอม	22	33.85
ไม่ใส่ฟันปลอม	43	66.15
<b>ปัญหาเกี่ยวกับฟัน</b>		
มี	19	29.23
ไม่มี	46	70.77
<b>ปัญหาการขยับถ่าย</b>		
มี	18	27.69
ไม่มี	47	72.31
<b>ชนิดของปัญหาการขยับถ่าย (N = 18)</b>		
ท้องผูก	18	100.00

## ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ความอยากอาหาร การแพ้อาหาร ปัญหาเกี่ยวกับฟัน และระบบทางเดินอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
<b>โรคกระเพาะอาหาร</b>		
เคยเป็น	26	40.00
ไม่เคยเป็น	39	60.00

จากตารางที่ 4.5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีอาการเบื่ออาหารร้อยละ 67.69 และมีอาการเบื่ออาหารร้อยละ 32.31 วิธีการแก้ไขอาการดังกล่าว คือรับประทานวิตามินเสริมมากที่สุดร้อยละ 47.62 รองลงมาคือ รับประทานอาหารอื่นๆแทนร้อยละ 28.57 ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างไม่เคยแพ้อาหาร ร้อยละ 95.38 ด้านฟันและระบบทางเดินอาหาร พบว่าส่วนใหญ่ไม่ใส่ฟันปลอมร้อยละ 66.15 และไม่มีปัญหาเกี่ยวกับฟันร้อยละ 70.77 ด้านการขับถ่าย พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาร้อยละ 72.31 ส่วนที่มีปัญหาการขับถ่าย คือทุกคนมีอาการท้องผูก และไม่เคยเป็นโรคกระเพาะอาหารร้อยละ 60.00

## 2.2.4 ด้านโรคประจำตัว

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรคประจำตัว

โรคประจำตัว	จำนวน	ร้อยละ
<b>โรคประจำตัว (N = 65)</b>		
ไม่มี	21	32.31
มี	44	67.69
<b>โรคประจำตัวที่เป็น (N = 44)</b>		
ความดันโลหิตสูง	15	34.09
เบาหวาน	8	18.18
หอบหืด	6	13.64
เก๊าท์	5	11.36
กระเพาะอาหาร	7	15.91
หัวใจ	2	4.54
ไต	1	2.27
<b>ระยะเวลาของการมีโรคประจำตัว (N = 44)</b>		<b>(<math>\bar{X}</math> = 6.3)</b>
1 – 5 ปี	27	61.36
6 – 10 ปี	10	22.73
11 - 15 ปี	7	15.91
<b>การรักษาโรคประจำตัว (N = 44)</b>		
ไม่รักษา	1	2.27
ซื้อยารับประทานเอง	3	6.82
ไปพบแพทย์/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	40	90.91

จากตารางที่ 4.6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวร้อยละ 67.69 โรคที่เป็นมากที่สุดคือ โรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 34.09 รองลงมาคือ โรคเบาหวานร้อยละ 18.18 ส่วนใหญ่เป็นในระยะเวลา 1 – 5 ปีร้อยละ 61.36 เฉลี่ย 6.3 ปี และเกือบทั้งหมดไปพบแพทย์/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 90.91

### 2.2.5 ด้านยาที่ได้รับ

ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามยาที่ได้รับ

ยาที่ได้รับ	จำนวน	ร้อยละ
<b>ยาที่ได้รับเป็นประจำ (N = 44)</b>		
ยาแก้ปวด	8	18.18
ยาลดเบาหวาน	8	18.18
ยาลดความดันโลหิต	15	34.09
ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร	7	15.91
ยาขยายหลอดลม	6	13.63
<b>การรับประทานยาบำรุง/วิตามินเสริม (N = 65)</b>		
ไม่ได้รับประทาน	43	66.15
รับประทาน	22	33.85
<b>สาเหตุของการรับประทาน (N = 22)</b>		
ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น	22	100.00

จากตารางที่ 4.7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้รับยาลดความดันโลหิตสูงมากที่สุดร้อยละ 34.09 ส่วนใหญ่ไม่ได้รับประทานยาบำรุงหรือวิตามินเสริมร้อยละ 66.15 สาเหตุของการรับประทานคือ ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้นร้อยละ 100.00



2.2.6 ด้านการได้รับคำแนะนำและแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสม  
 ตารางที่ 4.8 จำนวนและร้อยละ/ลำดับที่ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการได้รับคำแนะนำและแหล่ง  
 ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสม (N = 65)

การได้รับคำแนะนำและแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับ อาหารที่เหมาะสม	จำนวน	ร้อยละ/ลำดับที่
<b>การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสม</b>		
เคย	24	36.92
ไม่เคย	41	63.08
<b>คำแนะนำเกี่ยวกับ (N = 24)</b>		
อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	8	33.33
อาหารกับโรคเบาหวาน	7	29.17
อาหารกับโรคความดันโลหิตสูง	7	29.17
อาหารกับโรคเก๊าท์	1	4.17
อาหารกับโรคไต	1	4.17
<b>แหล่งข้อมูลที่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหาร*</b>		
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/แพทย์/พยาบาล	18	1
นักศึกษา	4	2
เอกสารแผ่นพับ	4	2
บุคคลในครอบครัว/เพื่อน/ผู้ร่วมงาน	2	3
โทรทัศน์	1	4

\* ตอบมากกว่า 1 ข้อ

จากตารางที่ 4.8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมร้อยละ 63.08 ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมากที่สุดร้อยละ 33.33 รองลงมาคือ อาหารกับโรคเบาหวานและอาหารกับโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 29.17 และแหล่งข้อมูลที่ได้รับคำแนะนำคือ จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ พยาบาลมากที่สุด

### ส่วนที่ 3 ความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง

แสดงระดับคะแนนของความรู้ทางโภชนาการ โดยยึดหลักคะแนนจริง และแบ่งกลุ่ม  
ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.9 จำนวนและร้อยละของความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับของความรู้ทางโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำ	3	4.62
ปานกลาง	44	67.69
สูง	18	27.69

จากตารางที่ 4.9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความรู้ทางโภชนาการระดับปานกลางร้อยละ 67.69 ความรู้ทางโภชนาการระดับสูงร้อยละ 27.69 และความรู้ทางโภชนาการระดับต่ำร้อยละ 4.62

ตารางที่ 4.10 จำนวนและร้อยละของความรู้ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาหารหลัก 5 หมู่

อาหารหลัก 5 หมู่	ความรู้ทางโภชนาการ					
	ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ข้าว แป้ง น้ำตาล	23	35.38	27	41.53	15	23.08
เนื้อสัตว์ ไข่ นมและถั่วเมล็ด						
แห้ง	5	7.69	39	60.00	21	32.31
ไขมัน	19	29.23	32	49.23	14	21.54
ผัก	0	0.00	36	55.38	29	44.62
ผลไม้	7	10.76	35	53.85	23	35.38

จากตารางที่ 4.10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ทางโภชนาการทุกหมู่อาหารในระดับปานกลาง

#### ส่วนที่ 4 ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ประเมินโดยการวัดสัดส่วนร่างกาย ด้วยวิธีการชั่งน้ำหนัก และวัดความยาวแขน เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสากล แบ่งภาวะโภชนาการเป็น 3 ระดับ

ตารางที่ 4.11 จำนวนและร้อยละของภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับของภาวะโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
ภาวะขาดสารอาหาร	19	29.23
ภาวะโภชนาการปกติ	39	60.00
ภาวะโภชนาการเกิน	7	10.77

จากตารางที่ 4.11 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 60.00 ภาวะขาดสารอาหารร้อยละ 29.23 และภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 10.77

### ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และภาวะโภชนาการ

จากการสำรวจความรู้และภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างนำมาหาความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 4.12 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และภาวะโภชนาการ

ความรู้	ภาวะโภชนาการ						Spearman	Sig.
	ขาด (n = 19)		ปกติ (n = 39)		เกิน (n = 7)			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ต่ำ	1	1.54	1	1.54	1	1.54		
ปานกลาง	15	23.07	28	43.08	1	1.54	.242	.05
สูง	3	4.61	10	15.38	5	7.69		

จากตารางที่ 4.12 พบว่า ความรู้ทางโภชนาการและภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05