

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุบ้านช่างคำหลวง ตำบลบ้านแหวน อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 52 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for Windows สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง 52 คน เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คือ ร้อยละ 55.77 อายุอยู่ในช่วง 60-69 ปี มากที่สุด คือ ร้อยละ 59.61 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 63.46 หม้าย ร้อยละ 23.07 ผู้สูงอายุไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 19.23 เรียนหนังสือระดับประถมศึกษาตอนต้น (ป. 1-ป. 4) ร้อยละ 76.92 ด้านอาชีพพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เคยทำอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 48.07 แต่ปัจจุบันไม่ได้ทำงานสูงสุด ร้อยละ 44.23 รองลงมาคือ ยังคงทำอาชีพรับจ้างอยู่ ร้อยละ 34.61 แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่จะได้จากบุตรหลาน ร้อยละ 57.70 ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีรายได้ต่ำกว่า 1,000 บาท/เดือน ร้อยละ 61.54 อาศัยอยู่กับคู่สมรสสูงสุด รองลงมาคือ อาศัยอยู่กับบุตร ร้อยละ 50.00 และ 28.85 ตามลำดับ โดยมีบุตรหลานให้การเลี้ยงดู ร้อยละ 67.31 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มสุรา คิดเป็นร้อยละ 46.15 และ 71.15 มีการออกกำลังกาย ร้อยละ 80.77 ผู้สูงอายุไม่เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ร้อยละ 55.77 นอกนั้นเคยได้รับคำแนะนำ โดยได้รับจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข/แพทย์/พยาบาลมากที่สุด

2. ความรู้ทางโภชนาการของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้ทางโภชนาการด้านสารอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 63.46 มีความรู้ด้านอาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 75.00

3. การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

การบริโภคอาหาร พบว่า อาหารที่ผู้สูงอายุรับประทานได้มาจากการปรุง/ซื้อเองมากที่สุด ร้อยละ 71.15 มีความชอบเป็นปัจจัยในการเลือกรับประทานอาหารมากที่สุด ร้อยละ 67.31 รับประทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 78.85 โดยจะรับประทานมากในมื้อเย็นและก่อนนอนมากที่สุด ร้อยละ 69.46 แหล่งอาหารที่รับประทานมาจากการปลูก หรือเลี้ยงเองบ้าง/ซื้อบ้าง ส่วนมากผู้สูงอายุจะชอบรับประทานผักมากกว่าเนื้อสัตว์ และชอบรับประทานข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวมากกว่าขนมจีน/ก๋วยเตี๋ยวมากที่สุด ร้อยละ 82.70 โดยมีการรับประทานอาหารสำเร็จรูปนาน ๆ ครั้ง บุตรหลานจะเป็นผู้ที่รับผิดชอบในการปรุงอาหารมากที่สุด ร้อยละ 42.31 รองลงมาคือ คู่สมรส ร้อยละ 25.00 ผู้สูงอายุชอบรับประทานอาหารแกงพื้นเมือง (แกงแค แกงหยวก จอผักกาด) ร้อยละ 28.85 รองลงมาคือ อาหารหลากหลายชนิด โดยมีข้าวต้มหัวหงอกเป็นอาหารหวานที่ชอบรับประทาน และรับประทานอาหารที่มีรสกลมกล่อมมากที่สุด รองลงมาคือ รสจัด ร้อยละ 28.85 และ 25.00 มีการรับประทานอาหารร่วมกับครอบครัว ร้อยละ 57.70 รองลงมาคือ รับประทานคนเดียว ร้อยละ 26.92 โดยมีลักษณะของอาหารที่รับประทานเหมือนกับคนอื่น ๆ ในครอบครัวสูงที่สุด ร้อยละ 80.77 มีการดื่มน้ำมากกว่าวันละ 9 แก้ว ร้อยละ 40.38 ส่วนมากจะซื้อน้ำกรองของบริษัทดื่มน้ำมากที่สุด รองลงมาคือน้ำบ่อ ความเชื่อว่าอาหารและเครื่องดื่มที่แสดงโรคที่หลีกเลี่ยงทั้งในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย ผู้สูงอายุมีความเชื่อและหลีกเลี่ยง ร้อยละ 76.92 โดยจะหลีกเลี่ยงการรับประทานหน่อไม้ ร้อยละ 21.15 เครื่องในสัตว์ ร้อยละ 11.54 หลีกเลี่ยงการดื่มชา/กาแฟ ร้อยละ 34.61 และเครื่องดื่มบำรุงกำลัง ร้อยละ 25.00 ไม่มีความเชื่อและไม่หลีกเลี่ยง ร้อยละ 23.07

ความถี่ในการรับประทานอาหาร พบว่า ผู้สูงอายุมีความถี่ในการรับประทานอาหารจำแนกตามชนิดของอาหารและเครื่องดื่ม ดังนี้

เนื้อสัตว์ ผู้สูงอายุรับประทานเนื้อหมูเป็นประจำทุกวันมากที่สุด ร้อยละ 88.46 รองลงมาคือ เนื้อปลา ร้อยละ 69.23 รับประทานเนื้อไก่ ไช้ไก่ ไช้เป็ด นาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 65.38 และ 59.61 และไม่รับประทานเนื้อวัว เครื่องในสัตว์ และกุ้ง หอย ปู (อาหารทะเล) ร้อยละ 71.15, 67.30 และ 63.46 ตามลำดับ

นมและผลิตภัณฑ์ ผู้สูงอายุนิยมดื่มนมถั่วเหลืองเป็นประจำมากที่สุด ร้อยละ 46.15 ดื่มนมพร่องมันเนยนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 48.08 และไม่ดื่มนมสด นมธรรมดาดเลย ร้อยละ 57.70

ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ ผู้สูงอายุนิยมรับประทานข้าวเหนียวเป็นประจำ ร้อยละ 96.15 รับประทานขนมจีน/ก๋วยเตี๋ยว/บะหมี่ นาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 86.54 และไม่รับประทานเผือก/มัน ร้อยละ 69.23

ไขมัน ผู้สูงอายุรับประทานไขมันจากพืช/น้ำมันถั่วเหลืองเป็นประจำ ร้อยละ 100.00 รับประทานน้ำมันหมูและกะทิ นาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 28.85 และ 71.15 ตามลำดับ

ผัก ผู้สูงอายุรับประทานผักชนิดสีเขียว (ตำลึง กระถิน ผักบุ้ง) และผักชนิดสีเหลือง (ฟักทอง มะเขือเทศ แครอท) เป็นประจำ ร้อยละ 100.00 และ 65.38 ตามลำดับ

ผลไม้ ผู้สูงอายุรับประทานผลไม้รสหวานไม่จัด (มะละกอ ส้มเขียวหวาน กล้วยน้ำว้า) เป็นประจำมากที่สุด ร้อยละ 92.31 รับประทานผลไม้รสหวานจัด (ขนุน ลำไย ทูเรียน) นาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 65.39 และไม่รับประทานผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้ดอง ผลไม้กวนเลย ร้อยละ 88.46

เครื่องดื่ม ผู้สูงอายุคือน้ำสะอาด และโอวัลติน/ไมโล เป็นประจำ ร้อยละ 100.00 และ 42.31 ส่วนมากคือน้ำผลไม้ ร้อยละ 69.23 รองลงมาคือ ชา/กาแฟ ร้อยละ 53.84

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน

5. การสังเกตผู้สูงอายุ โดยใช้แบบบันทึกการสังเกต กระทำในขณะที่ทำการสัมภาษณ์ แบ่งเป็น

5.1 ด้านสภาพแวดล้อม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีที่อยู่อาศัยในระดับปานกลาง มีที่ตั้งของห้องครัวทั้งนอกและในครัว ส่วนมาซื้อน้ำกรองจากบริษัทคั้น น้ำใช้ ได้จากน้ำบ่อ ส่วนมากไม่มีการกักเก็บน้ำไว้ใช้ ทุบเมื่อจะใช้เท่านั้น เช่น กรดล้างชาม อาบน้ำ หรือซักผ้า ปากบ่อน้ำมีฝาปิดอย่างมิดชิด และมีการกำจัดขยะโดยการเผา

5.2 สุขอนามัยส่วนบุคคล ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีร่างกายที่สะอาด ทั้งผม เล็บมือ เล็บเท้า รวมถึงความสะอาดของเสื้อผ้าที่สวมใส่ ด้านการเตรียมอาหารส่วนใหญ่มีการเตรียมที่ถูกหลัก มีเพียงบางส่วนเตรียมอย่างไม่ถูกวิธี เช่น การหั่นผักแล้วแช่น้ำไว้ หรือการหั่นก่อนล้าง ก่อนนึ่งข้าวเหนียวมีการแช่น้ำค้างคืนไว้ สำหรับเครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบอาหารแตกต่างกันไปตามฐานะของเจ้าของบ้าน บางบ้านมีเครื่องใช้ที่ทันสมัยพร้อม ได้แก่ เตาไมโครเวฟ เตาแก๊สและเตาอบที่ทันสมัย เครื่องผสมอาหาร และที่ปั่นขนมปัง เป็นต้น แต่ส่วนมากยังคงใช้ เตาถ่านหรือเตาฟืนในการประกอบอาหาร และแต่ละบ้านใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร และมีการใช้เครื่องปรุงรสอาหารที่หลากหลายชนิด ได้แก่ เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว น้ำตาล ผงชูรส เป็นต้น มากน้อยขึ้นอยู่กับฐานะของเจ้าของบ้าน

อภิปรายผล

การศึกษาความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุบ้านช่างคำหลวง ตำบลบ้านหวน อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ ทำให้ทราบถึงข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ อันจะนำไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมและป้องกันปัญหาโภชนาการของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งนำไปสู่การอภิปรายผลดังนี้

ด้านความรู้ทางโภชนาการของผู้สูงอายุ จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้ทางโภชนาการด้านสารอาหารอยู่ในระดับดี รวมถึงมีความรู้ด้านอาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง โดยความรู้เป็นข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ รายละเอียดที่มนุษย์ได้รับและเก็บรวบรวมสะสมไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ ภัทธา นิคมานนท์ (2543) ได้จำแนกความสามารถในการเรียนรู้จากระดับความสามารถไว้คือ ความรู้ ความจำ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า นอกจากนี้ พงษ์ลดดา นวชัย (2544) ได้สรุปไว้ว่า ความรู้และการปฏิบัติจึงมีความสัมพันธ์และพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การเสริมสร้างความรู้จะช่วยเสริมพฤติกรรมการปฏิบัติด้วยเสมอ นอกจากนี้ความรู้ของผู้สูงอายุยังเกิดจากประสบการณ์เดิมที่ถ่ายทอดกันมา เช่น มีความรู้ว่าผักพื้นบ้านมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เขาวภา บุญญานุภาพ (2540) ที่พบว่า ผู้บริโภคมีความรู้ว่ามีผักพื้นบ้านมีสรรพคุณทางยาสมุนไพร นอกจากนี้แล้วผู้สูงอายุยังได้รับความรู้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ พยาบาล ตลอดจนสื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ตลอดจนผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา และมีการออกกำลังกายเสมอ จึงทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ผิวพรรณผ่องใส และไม่มีโรคภัยที่จะก่อให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการ

ด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า อาหารส่วนใหญ่ที่รับประทานได้มาจากการปรุง/ซื้อเอง เป็นความเคยชินที่ปฏิบัติเป็นประจำ มีความชอบเป็นปัจจัยในการเลือกรับประทานอาหาร และรับประทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชลอสรี แดงเปี่ยม และชรินทร์ พุทธิพน (2536) และเอกรัตน์ เชื้ออินตา (2540) ที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ซึ่งตามหลักการจัดอาหารผู้สูงอายุควรเพิ่มมื้ออาหารจากวันละ 3 มื้อ เป็น 5 มื้อ แต่ละมื้อให้ลดปริมาณอาหารลง การที่ผู้สูงอายุรับประทานอาหารครั้งละมาก ๆ เมื่ออาหารถูกย่อยจะดูดซึมได้น้อยและช้า อาหารจะค้างอยู่ในลำไส้ ทำให้แบคทีเรียในลำ

ไข่เล็กใช้เศษอาหารที่เหลือ เกิดก๊าซในระบบทางเดินอาหาร เป็นสาเหตุทำให้อึดและแน่นท้องได้ สำหรับแหล่งอาหารที่รับประทานส่วนใหญ่จะเป็นการปลูก/เลี้ยงบ้างซื้อบ้าง ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้เวลาส่วนหนึ่งในการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ เป็นการประหยัดรายจ่าย เสริมสร้างรายได้ ช่วยให้มีความสุขทางใจ และมีสุขภาพแข็งแรง นอกจากนี้ผู้สูงอายุชอบรับประทานผักมากกว่าเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นสิ่งที่เหมาะสมและดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เพราะผักจะให้วิตามินและเกลือแร่ รวมถึงมีกากใยอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายในด้านการขับถ่ายและการป้องกันโรค ซึ่งสอดคล้องกับบรรจบ ชุณหสวัศคิภู (2543) ได้กล่าวถึงการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีว่า พืชผักและผลไม้เป็นแหล่งอาหารให้สารอาหารวิตามิน แร่ธาตุ ตลอดจนสารอาหารอื่น ๆ ที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อร่างกายแม้จะมีความต้องการในปริมาณเล็กน้อย รวมถึงเป็นอาหารที่ให้ไขมันต่ำและที่สำคัญคือใยอาหาร ใยอาหารจะอยู่ในรูปคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ร่างกายไม่สามารถย่อยสลายได้ แต่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยเพิ่มปริมาณกากอาหาร ทำให้อุจจาระนุ่ม ถ่ายง่าย ขจัดปัญหาท้องผูก ลดการทำงานของลำไส้ ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันบางชนิด เช่น กรดน้ำดี และคอเลสเตอรอล แล้วขับออกจากร่างกาย ขับสารพิษจากกระบวนการย่อยอาหาร เช่น โลหะหนักและสารก่อมะเร็ง เป็นสารต้านมะเร็ง รวมทั้งช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด การที่ผู้สูงอายุชอบรับประทานข้าวเจ้า ข้าวเหนียว มากกว่าขนมจีน และก๋วยเตี๋ยว นั้น ตามแนวทางปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของกระทรวงสาธารณสุข ควรได้รับการปรับปรุง เพราะการรับประทานข้าวมากเกินไปอาจจะทำให้ขาดวิตามิน และเกิดการสะสมเป็นไขมัน ทำให้เกิดโรคอ้วนได้ (สิริพรรณ จุลรังคะ, 2542) ดังนั้นควรรับประทานข้าวตามปริมาณที่เหมาะสมกับแต่ละวัย โดยสลับกันระหว่างอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ขนมจีน ขนมปัง หรือก๋วยเตี๋ยว เป็นบางมื้อจะป้องกันการเกิดปัญหาโภชนาการได้

ในการปรุงอาหารผู้ที่รับผิดชอบจะเป็นหน้าที่ของบุตรหลาน ซึ่งบางครั้งจะไม่ค่อยคำนึงถึงอาหารของผู้สูงอายุเท่าที่ควร ซึ่งผู้รับผิดชอบควรคำนึงถึงลักษณะอาหาร วิธีการปรุงเป็นสำคัญ เพราะผู้สูงอายุบางคนจะมีปัญหาการบดเคี้ยว ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะชอบรับประทานอาหารพื้นเมือง (แกงแค แกงหยวก จอผักกาด) รองลงมาคือ อาหารหลากหลายชนิด เป็นสิ่งที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับสิริพรรณ จุลรังคะ (อ้างแล้ว) ที่กล่าวว่า การกินให้ครบ 5 หมู่ และแต่ละหมู่ให้หลากหลาย เนื่องจากไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงชนิดเดียวที่ให้สารอาหารครบถ้วนทั้งหมดตามปริมาณที่ร่างกายต้องการ กรณีที่กินไม่ครบ 5 หมู่ หรือกินเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งซ้ำซากจำเจทุกวัน อาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอหรือมากเกินไป

ดังนั้นควรเลือกบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิด หมุนเวียนกันไปและสมดุลในแต่ละวัน ซึ่งอาหารแต่ละชนิดให้สารอาหารที่แตกต่างกัน การกินที่หลากหลายทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารทั้งหมดตามที่ร่างกายต้องการ ไม่ว่าจะต้องการมากหรือต้องการน้อยก็ตาม นอกจากนี้ยังชอบประทานข้าวต้มหัวหงอกเป็นอาหารหวาน ซึ่งควรปรับเปลี่ยนเป็นรับประทานผลไม้แทน ผู้สูงอายุมีความเชื่อว่าหน่อไม้ เครื่องในสัตว์ ปลาตุก/ปลาสวย เนื้อไก่/ไก่พันธุ์ เป็นอาหารแสลงโรคที่ควรหลีกเลี่ยงในภาวะปกติและเจ็บป่วย และหลีกเลี่ยงเครื่องคั่ว ชา/กาแฟ เครื่องดื่มบำรุงกำลัง เพราะเชื่อว่าดื่มแล้วนอนไม่หลับ ใจสั่น และไม่มีประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนางลักษณะ สิงห์แก้ว (2544) ที่ทำการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุบ้านช่างเคียน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า เมื่อเจ็บป่วยกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีการงดอาหารที่เป็นข้อห้ามเฉพาะโรค โดยหลีกเลี่ยงรับประทานเนื้อวัว เนื้อไก่ เมื่อเจ็บป่วยหรือไม่สบาย เพราะเชื่อว่าจะทำให้แผลหายช้า และคันบริเวณรอบ ๆ แผล หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม สุรา ชา กาแฟ

จากการศึกษาความถี่ในการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานเนื้อหมู เนื้อปลา เนื้อไก่ ไข่ไก่ ไข่เป็ด เป็นประจำ ซึ่งผู้สูงอายุควรได้รับเนื้อหมูที่ไม่ติดมัน ควรสับหรือคั่วให้เปื่อย เพื่อให้เคี้ยวได้ง่าย ปลา ขนาดปลาหู 1 ตัว ไข่วันละ 1 ฟอง หรือสัปดาห์ละ 4 ฟอง (อบเชย วงศ์ทอง, 2542) ส่วนเนื้อสัตว์ที่ไม่รับประทานคือ เนื้อวัว เพราะเหนียวเคี้ยวลำบาก และกุ้ง หอย ปู (อาหารทะเล) เพราะในหมู่บ้านไม่มีขาย และราคาแพง แต่อาหารดังกล่าวจะให้สารอาหารวิตามินบี 12 และเกลือแร่ต่าง ๆ (ลักษณะ อินทร์กลับ, 2543) ซึ่งมีความจำเป็นต่อร่างกาย แม้ว่าจะต้องการในปริมาณน้อย

อาหารประเภทนมและผลิตภัณฑ์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ดื่มนมถั่วเหลืองเป็นประจำ เนื่องจากมีราคาถูก บุตรหลานซื้อมาให้เป็นประจำ และไม่นิยมดื่มนมสด นมธรรมดา และนมพร่องมันมันเนย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธัญพร สุรินทร์คำ (2544) ที่พบว่าผู้สูงอายุไม่ดื่มนมสด นมธรรมดา และนมพร่องมันเนย แต่การที่ผู้สูงอายุนิยมดื่มนมถั่วเหลืองเป็นประจำสามารถใช้ทดแทนนมสด นมธรรมดาได้ ถึงแม้จะมีคุณภาพด้อยกว่าก็ตาม ซึ่งสอดคล้องกับหลักในการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุของกองโภชนาการ กรมอนามัย (2544) ให้ไว้ว่า นมเป็นอาหารที่ให้แคลเซียมและโปรตีนสูง ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว ผู้มีปัญหาไขมันในเส้นเลือดสูง หรือน้ำหนักตัวมากอาจดื่มนมพร่องมันเนย หรือนมถั่วเหลืองแทนได้

อาหารประเภทธัญพืชและผลิตภัณฑ์ ผู้สูงอายุรับประทานข้าวเหนียวเป็นประจำทุกวัน ซึ่งรับประทานมากกว่าข้าวชนิดอื่น ๆ เพราะเป็นข้าวที่หาง่าย ปลูกเป็นอาหารตั้งแต่บรรพบุรุษ นิยมรับประทานจนกลายเป็นความเคยชิน และคิดว่ารับประทานแล้วทำให้มีกำลังหรือมีแรงทำงาน อิ่มนาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชลอสรี แดงเปี่ยม และชรินทร์ พุทธปวน (2536) พบว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุหมู่บ้านฮ่องกอก ตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน รับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก และรับประทานกล้วยเตี๋ยวน้ำในมือกลางวัน ผู้สูงอายุส่วนมากไม่นิยมรับประทานข้าวกล้อง ถึงแม้ว่าจะรู้ว่า เป็นอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัย เนื่องจากปัจจัยหลายด้าน ได้แก่ หาซื้อยาก ราคาแพง หุงยาก และที่สำคัญคือ รับประทานไม่อร่อย ดังนั้นผู้สูงอายุหรือผู้รับผิดชอบในการปรุงอาหารควรปรับเปลี่ยนมา รับประทานข้าวกล้องให้มากขึ้น เพื่อให้ได้วิตามินและใยอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย และการที่ผู้สูงอายุรับประทานข้าวเป็นประจำ อาจทำให้เกิดการสะสมเป็นไขมัน ทำให้เกิดโรคอ้วนได้ อาหารประเภทธัญพืชและผลิตภัณฑ์เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ผู้สูงอายุควรได้รับร้อยละ 55-60 ของพลังงานทั้งหมด โดยเป็นอาหารที่ทำจากข้าว กล้วยเตี๋ยว ขนมนึ่ง และแป้งอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ ในข้อ 2 “กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็น บางมื้อ” (สิริพรรณ จุลกรังคะ, อ้างแล้ว)

อาหารประเภทผัก ผู้สูงอายุรับประทานผักชนิดสีเขียวเขียว เช่น ตำลึง กระถิน ผักบุ้ง เป็นประจำ ซึ่งเป็นผักที่ปลูกและขึ้นเองตามธรรมชาติ ทำให้มั่นใจว่าไม่มีสารพิษเจือปน มีการ รับประทานผักชนิดสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะเขือเทศ แครอท นาน ๆ ครั้ง ซึ่งการรับประทานผัก ไม่ว่าจะชนิดสีเขียวหรือสีเหลืองจะให้สารอาหารวิตามิน เช่น วิตามินเอ วิตามินเค บีสอง บีหก กรดแพนโทเทนิก และวิตามินซี นอกจากนั้นยังให้สารอาหารเกลือแร่ ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม เหล็ก สังกะสี รวมถึงให้ใยอาหารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย เป็นต้น (ลักษณะ อินทร์กลับ, อ้างแล้ว)

อาหารประเภทผลไม้ ผู้สูงอายุรับประทานผลไม้รสไม่หวานจัด ได้แก่ มะละกอ ส้มเขียวหวาน กล้วยน้ำว้า และรับประทานผลไม้รสหวานจัดนาน ๆ ครั้ง และเกือบทั้งหมดไม่รับ ประทานผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้ดอง และผลไม้กวน เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง ดังนั้นจึงทำให้ผู้สูงอายุมี สุขภาพดี แข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว อีกทั้งยังทำให้ผิวพรรณแจ่มใส บำรุงสายตา เพิ่มความ ด้านทานโรค ทั้งมีเส้นใยที่เป็นกาก ช่วยในระบบขับถ่าย (อบเชย วงศ์ทอง, อ้างแล้ว)

อาหารประเภทเครื่องดื่ม ผู้สูงอายุทั้งหมดดื่มน้ำสะอาดเป็นประจำ เพราะหาดื่มได้ง่าย ราคาไม่แพง ซึ่งน้ำไม่ใช่สารอาหาร แต่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ดื่มน้ำผลไม้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เพราะการรับประทานผลไม้สดจะให้ประโยชน์และเส้นใยอาหารมากกว่าการดื่มน้ำผลไม้ และไม่ดื่มชา/กาแฟ ซึ่งเป็นการถูกต้องเหมาะสม เพราะการดื่มชา/กาแฟ ทำให้นอนไม่หลับ กาแฟยังทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มขึ้น และในเครื่องดื่มชามีสารต้านไทอะมิน ทำให้มีโอกาสขาดไทอะมินได้

ด้านความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้ทางโภชนาการน้อย จึงควรส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการให้แก่ผู้สูงอายุ ในเรื่องความรู้ทางโภชนาการ ตลอดจนหลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ การจัดอาหารทดแทนกรณีเจ็บป่วย หรือจากความเชื่อข้อห้ามในการรับประทานอาหาร
2. เป็นแนวทางในการพัฒนาบุคลากรทางด้านสาธารณสุข ตลอดจนจัดทำสื่อต่าง ๆ เช่น โปสเตอร์ แผ่นพับ เพื่อเป็นแหล่งประโยชน์ในการให้ความรู้ทางโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ ตลอดจนบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
3. จัดชุดเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความคุ้นเคย สังกัดการรับประทานอาหารเพื่อเป็นข้อมูลในการให้ความรู้ทางโภชนาการ
4. จัดการอบรมในเรื่องความรู้ทางโภชนาการ เช่น สารอาหารต่าง ๆ ในอาหาร หรืออาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ แก่ผู้สูงอายุ ตลอดจนผู้ให้การดูแลผู้สูงอายุ เพื่อประโยชน์ในการนำไปปฏิบัติต่อไป
5. จัดเจ้าหน้าที่เฉพาะเพื่อให้คำปรึกษาในเรื่องความรู้ทางโภชนาการของผู้สูงอายุ และรวมถึงให้บริการแก่บุคคลในวัยอื่น ๆ ด้วย โดยจัดสถานที่ให้บริการ ณ สถานีอนามัย หรือชมรมผู้สูงอายุ

6. หน่วยงานที่รับผิดชอบแต่ละหมู่บ้าน เช่น องค์การบริหารส่วนตำบล ควรจัดสรรงบประมาณเพื่อปรับปรุงหรือสร้างสถานที่สำหรับการบริการแก่ประชาชนในหมู่บ้านให้ดีขึ้นได้แก่ ปรับปรุงหอกระจายข่าวให้มีประสิทธิภาพ สามารถใช้งานได้ดี เพื่อเป็นแหล่งความรู้แก่ประชาชนในเรื่องต่าง ๆ โดยเฉพาะให้ข่าวในเรื่องความรู้ทางโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ ในการที่จะรับประทานอาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับวัย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี เป็นผู้มีความรู้ชีวิตที่ดี และเพื่อประโยชน์แก่สังคมต่อไป

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างในพื้นที่อื่น ๆ และจำนวนตัวอย่างเพิ่มขึ้น
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความรู้และการบริโภคอาหาร
3. ควรศึกษาเชิงคุณภาพ หรือสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เพื่อเรียนรู้การดำรงชีวิตที่แท้จริง