บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาวะสังคมปัจจุบันผู้คนจำนวนไม่น้อยที่เพลิดเพลินกับการรับประทานโดยหารู้ไม่ว่าอาหารที่มากเกินความจำเป็นและความสะดวกสบายหลากหลายรูปแบบกำลังเป็นภัยเงียบที่ทำร้ายร่างกายอย่างช้าๆ จากข้อมูลการสำรวจขององค์กรอนามัยโลก (World Health Organization)หรือ WHO (2551) ได้สรุปปัญหาเกี่ยวกับความอ้วนว่า เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่โลกทุกวันนี้มีจำนวนผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนมากพอๆ กับคนที่ขาดสารอาหาร ปัญหาโภชนาการจึงเป็นปัญหาที่หน่วยงานสาธารณสุขทั่วโลกต่างให้ความสำคัญมากขึ้น ทั้งนี้เพราะภาวะสุขภาพของประชาชนในแต่ละประเทศสามารถบ่งชี้ให้เห็นสภาวะความเสื่อมหรือความสมบูรณ์ของคุณภาพชีวิตประชาชน การที่ประชาชนมีภาวะโภชนาการดีแสดงให้เห็นถึงความเจริญก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศ ทั้งเศรษฐกิจ สังคม และสาธารณสุข ส่งผลให้ประชาชนมีความสมบูรณ์แข็งแรง มีชีวิตที่ยืนยาวและเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2544)

สำหรับประเทศไทยก็เหมือนประเทศกำลังพัฒนาอื่นๆ ที่เปิดรับกระแสวัฒนธรรมจากตะวันตกโดยไม่ได้เฉลียวใจว่าวัฒนธรรมบริโภคนิยมและวิถีชีวิตที่สะดวกสบายมากขึ้นในปัจจุบันได้ก่อให้เกิดภาวะโรคอ้วนที่ทั่วโลกกำลังประสบอยู่ จากการวิจัยเชิงสำรวจเกี่ยวกับภาวะโภชนาการในประเทศไทยแสดงให้เห็นว่าขณะนี้จำนวนผู้ที่มีปัญหาภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งนี้โรคดังกล่าวเกิดจากปัจจัยหลายประการ อาทิ การรับประทานอาหารที่มีปริมาณมากขึ้น ผนวกกับความหลากหลายของผลิตภัณฑ์อาหารและการแข่งขันด้านการโฆษณาอย่างเข้มข้น โดยเฉพาะอาหารและขนมขบเคี้ยวที่มีไขมันและน้ำตาลสูง การใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันช่วยความสะดวกสบาย ลดการเคลื่อนไหวของร่างกายในวิถีชีวิตที่เร่งรีบ เช่น การใช้รถยนต์ เครื่องซักผ้า ฯลฯ อันเป็นการปิดโอกาสการออกกำลังกาย ความสะดวกสบายเหล่านี้เมื่อผนวกกับความเหนื่อยล้าและความเครียดจากการทำงานย่อมทำให้ขาดความสนใจที่จะดูแลตนเอง เป็นผลทำให้น้ำหนักตัวค่อยๆ เพิ่มมากขึ้นจนเกินเกณฑ์มาตรฐาน (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2548) ดังที่ แสงโสม สีนะวัฒน์ (2550) สรุปสถานการณ์โรคอ้วนในประเทศไทยมีแนวโน้มรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ เพราะพฤติกรรมการกินของคนไทยเปลี่ยนไปมาก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

รับประทานผักน้อยลง แต่รับประทานอาหารที่เป็นแป้ง น้ำตาลและไขมันเพิ่มมากขึ้นในขณะที่กิจกรรมต่างๆ ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายจึงเป็นสาเหตุให้ร่างกายสะสมพลังงานในรูปของไขมันเพิ่มมากขึ้น

ทางการแพทย์ได้สรุปสาเหตุของการเกิดโรคอ้วนว่า เกิดจากการที่ร่างกายได้รับพลังงานเกินสมดุล คือการได้รับพลังงานจากอาหารมากกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ไปทำให้เหลือพลังงานสะสมไว้ในร่างกายในรูปไขมันมากขึ้นแล้วทำให้น้ำหนักร่างกายเพิ่มขึ้นในที่สุด ถือได้ว่าความอ้วนเป็นสาเหตุของโรคอันตรายหลายชนิดตามมา เช่น คนอ้วนมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน 5-8 เท่าของคนปกติ โรคความดันโลหิตสูงมากกว่าคนปกติถึง 2.5 เท่า คนอ้วนจะมีภาวะไขมันในเลือดสูง ซึ่งอยู่ในรูปของ VLDL (Very Low Density Lipoprotein) อันเป็นไขมันชนิดไม่ดี ถูกสะสมอยู่ในหลอดเลือดทั่วร่างกาย ส่งผลทำให้เกิดหลอดเลือดตีบแข็ง มีโอกาสเป็นโรคหัวใจและเส้นเลือดสมองอุดตันสูง นอกจากนี้ยังทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจโดยเฉพาะเวลานอนหลับทำให้เกิดการคั่งของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ปอดจึงขยายตัวได้น้อยร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เต็มที่อาจเกิดอันตรายถึงชีวิตได้ อีกทั้งยังเป็นปัญหาเกี่ยวกับข้อกระดูก ทำให้ปวดหัวเข่า ปวดข้อเท้า กระดูกคด เดินหรือขยับไม่คล่องตัว เหนื่อยง่าย และส่งผลให้เสียบุคลิกภาพและความไม่มั่นใจในตนเอง เป็นต้น (กิจจา ฤดีขจรและคณะ, 2549) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการได้ชี้แจงองค์ประกอบสำคัญในการเกิดโรคอ้วนที่นอกเหนือจากพฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้องและขาดการออกกำลังกายแล้ว ยังมีสาเหตุมาจากโรคของระบบต่อมไร้ท่อ เช่น ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ ภาวะขาดฮอร์โมนกระตุ้นการเจริญเติบโต ภาวะฮอร์โมนอินซูลินมากกว่าปกติ เป็นต้น นอกจากนี้โรคอ้วนยังสามารถเกิดจากกรรมพันธุ์ ความเครียด ความผิดปกติของศูนย์ควบคุมการกินและการใช้ยาบางชนิด เป็นต้น (แสงโสม สีนะวัฒน์,2553)

จากรูปแบบวิถีชีวิตที่สะดวกสบายมากขึ้น อาหารการกินที่หลากหลาย การเคลื่อนไหวร่างกายที่ลดลง ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานจากสารอาหารมากเกินกว่าความต้องการ จึงทำให้เกิดการสะสมของไขมันอันเป็นสาเหตุให้น้ำหนักเกินเกณฑ์ได้ง่าย ภาวการณ์เหล่านี้นอกจากจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพแล้วยังส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น หาเสื้อผ้าใส่ลำบาก ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและไม่พอใจในรูปร่าง เนื่องจากคนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญมากกับการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและน้ำหนักตัว โดยเฉพาะผู้หญิง ความมั่นใจในตนเองมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจกับรูปร่างภายนอกของตนมาก (ฉวีวรรณ ตั้งกิตติภัทรพร, 2549) ประกอบกับปัจจุบันค่านิยมของสังคมให้ความนิยมกับคนที่มีรูปร่างผอมบาง อันเห็นได้จากสื่อที่สร้างกระแสแฟชั่น ดารา และการประกวดต่างๆ เหล่านี้ทำให้ผู้คนนำมาเป็นบรรทัดฐานที่ใช้ในการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประเมินและเปรียบเทียบภาพลักษณ์ของตนเอง และแสวงหาวิธีการเพื่อควบคุมน้ำหนักเพื่อจะทำให้ผอมลง ซึ่งควรจะอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักตัวที่เหมาะสมหรือที่เรียกว่า สมส่วนกับรูปร่างของตนเอง ดังนั้นเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้ทราบถึงภาวะสุขภาพและโภชนาการ โดยต้องเฝ้าระวังด้วยวิธีการหมั่นดูแลน้ำหนักตัวและประเมินภาวะโภชนาการตนเอง (ศักดา พรึงลำภูและคณะ, 2550) โดยสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้คิดค้นและแนะนำวิธีประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเองอย่างง่าย ได้แก่ การใช้ดัชนีสุขภาพ (Health Index : HI) ซึ่งคำนวณจากผลต่างของส่วนสูง (เซนติเมตร) ลบด้วยน้ำหนัก (กิโลกรัม) และผลลัพธ์ที่ได้นำมาเทียบค่า นำเอาผลลัพธ์ที่ได้มาเทียบค่าดังนี้ มากกว่า 112 ผอม 100-112 สมส่วน 95-100 ท้วม 82-95 โรคอ้วน ต่ำกว่า 82 อ้วนอันตราย และในส่วนของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2553) ได้แนะนำวิธีประเมินอย่างง่ายอีกวิธีหนึ่ง คือ การวัดจากเส้นรอบเอว การวัดที่ถูกต้องทำได้โดยกำหนดให้ผู้ถูกวัดยืนตรงในท่าสบายผ่อนคลายหัวไหล่ และทำการวัดด้วยสายวัดในตำแหน่งใต้ซี่โครงและเหนือสะดือ หายใจออก อ่านค่าที่วัดได้ ผลลัพธ์สำหรับผู้ชายไม่ควรเกินกว่า 90 เซนติเมตรหรือ 36 นิ้ว ผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร หรือ 32 นิ้ว ถ้าเกินกว่าค่ากำหนดดังกล่าวถือว่าอ้วน หรือลงพุง ทั้งนี้เส้นรอบเอวสามารถบ่งบอกการสะสมปริมาณไขมันในช่องท้องที่สามารถแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับเป็นผลให้อินซูลินทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ อันเป็นสาเหตุของโรคอันตรายต่างๆ ดังกล่าว

ผู้ศึกษาซึ่งทำงานเกี่ยวกับสถานให้บริการด้านสุขภาพและความงามโดยเฉพาะการบริการด้านการลดน้ำหนักและปรับเปลี่ยนรูปร่างซึ่งในปัจจุบันได้รับความสนใจจากลูกค้าจำนวนไม่น้อย ผู้ที่ประสบปัญหาภาวะโภชนาการเกินมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่จำกัดเพศและอายุ ผู้ที่มาใช้บริการมีตั้งแต่วัยรุ่น นักเรียน นักศึกษา จนถึงวัยผู้ใหญ่ ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้ใช้บริการเลือกวิธีการควบคุมน้ำหนักที่แตกต่างกันออกไป อาทิ การเลือกใช้กระบวนการปรับเปลี่ยนรูปร่าง ด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือต่างๆ หรือ การใช้ยาลดความอ้วน รวมถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่างๆ ที่โฆษณาและมีวางจำหน่ายกันอยู่ทั่วไป แต่จากการสอบถามพบว่า มีการรับประทานอาหารไม่ถูกสัดส่วนจนทำให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพ หลายคนเป็นเหยื่อของกลไกทางการตลาด ต้องเสียค่าใช้จ่ายจำนวนมาก แต่ไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ หรือลดน้ำหนักได้แต่กลับมาอ้วนอีก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

วิธีการควบคุมน้ำหนักเพื่อการมีสุขภาพดีนั้นทางการแพทย์ได้แนะนำให้ออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อเผาผลาญพลังงานส่วนเกินร่วมกับการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสมตามสัดส่วนที่ร่างกายต้องการ ซึ่งกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2553) ได้ให้แนวทางการรับประทานอาหารสำหรับคนไทย ไว้ว่า ควรใช้โภชนบัญญัติ 9 ประการ

อันเป็นข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องด้านอาหารและโภชนากรหลายสถาบัน อาทิ กองโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ร่วมกันจัดทำขึ้น ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 และถูกกำหนดขึ้นโดยคำนึงถึงอาหารที่คนไทยรับประทานเป็นประจำจากพฤติกรรมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องตลอดจนข้อมูลด้านปัญหาภาวะโภชนาการและสาธารณสุข จึงได้สรุปเป็นข้อปฏิบัติ “โภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย” ตามรายละเอียด ดังนี้

1.กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

โภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทยทั้งหมดนี้ ได้แนะนำวิธีการดูแลตนเองและเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้อง อันเป็นการแก้ปัญหาที่ถูกจุด ไม่ทำให้เกิดผลเสีย อีกทั้งส่งผลให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เหมาะสมทำให้สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง โดยไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายใดๆ และสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การรณรงค์ให้ความรู้ สร้างทัศนคติที่ดีต่อการเลือกรับประทานอาหาร ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักให้ได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ และสามารถนำไปใช้ได้ในระยะยาว จากแนวทางดังกล่าวจึง ทำให้ผู้ศึกษาเห็นความจำเป็นและความสำคัญในการนำไปใช้ จากผลการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย จะมีผลต่อสุขภาพโดยเฉพาะเรื่องการควบคุมน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอวอย่างไร โดยใช้กับกรณีศึกษา (Case Study) เป็นการศึกษาโดยรวบรวมข้อมูลอย่างต่อเนื่องและนำข้อมูลที่ได้มาสรุปวิเคราะห์ ทำความเข้าใจต่อการปฏิบัติตนตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย และนำไปสู่แนวทางสำหรับการแก้ปัญหาโภชนาการ และส่งเสริมการดูแลสุขภาพในองค์กรที่รับผิดชอบอยู่ ช่วยให้กรณีศึกษาสามารถเห็นประโยชน์จากการเลือกรับประทาน การปฏิบัติตนและการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างยั่งยืนต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาผลการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย ต่อน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอวของกรณีศึกษา

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาจากกรณีศึกษา (Case Study) เพศชาย อายุ 30 ปี 2 เดือน ส่วนสูง 182 เซนติเมตร น้ำหนัก 124.7 กิโลกรัม เส้นรอบเอว 105 เซนติเมตร ดัชนีสุขภาพ 57.3 (อ้วนอันตราย) ซึ่งมีลักษณะบ่งชี้ว่ามีภาวะโภชนาการเกิน

ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาครั้งนี้ทำการศึกษา รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ โดยกำหนดแผนการปฏิบัติตนตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย ประกอบด้วย รายการอาหารและเครื่องดื่มแบบหมุนเวียนจำนวน 8 สัปดาห์ (ภาคผนวก จ) ตามโภชบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย แผนการออกกำลังกาย ตามแนวทางของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (ภาคผนวก ฉ) และกิจกรรมส่งเสริมความรู้และความตระหนักต่อสุขภาพ (ภาคผนวก ง)

นิยามศัพท์เฉพาะ

โภชนบัญญัติ 9 ประการ สำหรับคนไทย หมายถึง หลักในการปฏิบัติตนและดูแลการกินอาหารให้มีสุขภาพดี ซึ่งประกอบด้วย (1) กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว (2) กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ (3) กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ (4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ (5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย (6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร (7) หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด (8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน (9) งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เหมาะสำหรับคนไทย (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2540)

น้ำหนักตัว หมายถึง ค่าน้ำหนักซึ่งชั่งได้ของกรณีศึกษาโดยใช้เครื่องชั่งน้ำหนักที่ได้รับการรับรองมาตรฐานจากพาณิชย์จังหวัด มีหน่วยเป็นกิโลกรัม ทำการชั่งก่อนเริ่มโครงการรายสัปดาห์ ระหว่างดำเนินการ และหลังยุติโครงการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เส้นรอบเอว หมายถึง ความยาวที่วัดได้จากส่วนเอวของกรณีศึกษาโดยใช้สายวัดที่ได้รับการรับรองมาตรฐานจากพาณิชย์จังหวัด แสดงหน่วยความยาวเป็นเซนติเมตรและนิ้ว ทำการวัดก่อนเริ่มโครงการและหลังยุติโครงการ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้รับประโยชน์ คือ ได้แนวทางในการศึกษาด้านโภชนาการอันเป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา และส่งเสริมให้ประชาชนเสริมสร้างสุขภาพแก่ตนเองและชุมชน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved