

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ผลการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของคนไทย ต่อน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอว มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการของคนไทยต่อน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอวของกรณีศึกษา จำนวน 1 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการรับประทานอาหารก่อนเริ่มโครงการ เครื่องชั่งน้ำหนักและสายวัดเส้นรอบเอว พร้อมแบบบันทึกรายสัปดาห์ รายการอาหารแบบหมุนเวียน 8 สัปดาห์ การออกกำลังกาย และกิจกรรมส่งเสริมความรู้และความตระหนักต่อสุขภาพ การสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย และการสอบถามความพึงพอใจและอุปสรรคที่พบของกรณีศึกษาต่อการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการของคนไทย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ ตามวัตถุประสงค์

สรุปผลการศึกษา

ข้อมูลของ กรณีศึกษาเพศชาย อายุ 30 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีส่วนสูง 182 เซนติเมตร ก่อนเริ่มโครงการ มีน้ำหนัก 124.7 กิโลกรัม และเส้นรอบเอว 105 เซนติเมตร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร กรณีศึกษาไม่เคยรู้จักโภชนบัญญัติ 9 ประการมาก่อน รับประทานอาหารตามความชอบ โดยเฉพาะเครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ติดมัน และหนังไก่ รับประทานอาหารปริมาณมาก ชอบอาหารจืดๆ รับประทานอาหารผักบางชนิด และผลไม้ไม่มากนัก ชอบอาหารรสเผ็ด เค็มจัด และหวานจัด โดยส่วนใหญ่ซื้ออาหารสำเร็จรูปจากตลาดและร้านอาหารตามสั่ง คำนึงถึงความสะดวกรวดเร็วเป็นหลัก รวมทั้งดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 2-3 ขวด (ขนาด 650 มิลลิลิตร)

ผลการปฏิบัติตามโครงการ มีดังนี้

2.1 น้ำหนักตัวและเส้นรอบเอว น้ำหนักตัวลดลง 5.1 กิโลกรัม และเส้นรอบเอวลดลง 5.4 เซนติเมตร ตามลำดับ

2.2 ผลการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย กรณีศึกษารับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้มากขึ้น และออกกำลังกายเป็นประจำ

2.3 ผลการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมความรู้และความตระหนักต่อสุขภาพ ทัศนศึกษา หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด งดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเลือกซื้อสินค้าที่สดใหม่ และมีคุณภาพ

ความพึงพอใจและอุปสรรคที่พบ ของทัศนศึกษาที่พบต่อการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย หลังสิ้นสุดโครงการ อยู่ในระดับพอใจมากที่สุด อุปสรรคที่พบ คือ การจัดเตรียมข้าวกล่องหุงสำเร็จหาซื้อได้ยาก ด้านการออกกำลังกายสามารถปรับตัวได้ และดีขึ้นตามลำดับ

อภิปรายผล

ก่อนเข้าร่วมโครงการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย ทัศนศึกษามีน้ำหนักตัว 124.7 กิโลกรัม เส้นรอบเอว 105 เซนติเมตร สามารถเห็นได้ชัดว่าทัศนศึกษามีภาวะความเสี่ยงต่อโรคที่เกิดจากความอ้วน จากการสัมภาษณ์ทำให้ทราบว่าทัศนศึกษาไม่เคยรู้จักโภชนบัญญัติ 9 ประการ นอกจากนั้นพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารทำให้ทัศนศึกษารับประทานอาหารโดยเลือกจากความชอบเป็นหลักและไม่คำนึงถึงผลเสียใดๆ อันจะเป็นโทษต่อร่างกายหรืออันตรายอันเกิดจากโรคอ้วนเลย ซึ่งภาวะอ้วนนั้นในทางการแพทย์ถือว่าเป็นสาเหตุของโรคอันตรายหลายชนิดตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ เป็นต้น (สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2548) นอกจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสัดส่วนอันเป็นสาเหตุสำคัญของโรคอ้วนแล้ว การรับประทานอาหารรสจัด อาหารปนเปื้อน และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพ โดยเฉพาะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นสามารถส่งผลโดยตรงต่อการบั่นทอนสุขภาพและทางอ้อมซึ่งทำให้เกิดความประมาทขาดสติยังคิดและทำให้สิ้นเปลืองเกิดค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น (สำนักงานเครือข่ายองค์กรเลิกเหล้า, 2553)

ผลการศึกษาสามารถชี้ให้เห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น 2 ส่วน ได้แก่ ทางด้านร่างกายและเจตคติ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจาก น้ำหนักตัวและเส้นรอบเอวที่ลดลง ดัชนีสุขภาพที่มีแนวโน้มดีขึ้น เมื่อเริ่มปฏิบัติโครงการในช่วงสัปดาห์ที่ 1-2 ทัศนศึกษารับประทานอาหารตามที่กำหนดให้ตรงตามรายการ ทำให้ในระยะนี้ทัศนศึกษาเกิดความรู้สึกหิวเร็วและบ่อยครั้งขึ้น บางครั้งรู้สึกหงุดหงิดง่าย แต่เมื่อได้ไปออกกำลังกายทำให้รู้สึกผ่อนคลายและสดชื่นขึ้น สอดคล้องกับข้อแนะนำของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2549) ในสัปดาห์ที่ 3-4 ทัศนศึกษามีน้ำหนักและเส้นรอบเอวลดลงอย่างชัดเจนมากขึ้น ทำให้มีกำลังใจและแรงจูงใจที่จะทำตามโครงการต่อไป แต่ในสัปดาห์ที่ 5 น้ำหนักของทัศนศึกษาเพิ่มขึ้น 0.8 กิโลกรัม ทั้งนี้เป็นไปได้ว่าน้ำหนักตัวที่ลดลงในระยะแรกนั้นส่วนใหญ่เป็นน้ำที่ร่างกายสูญเสียไปเพราะการลดปริมาณอาหาร

และพลังงานลงอย่างรวดเร็วยอมทำให้ร่างกายนำไกลโคเจนที่สะสมไว้มาใช้โดยต้องใช้ไขมันในร่างกายเพื่อการเผาผลาญ การเผาผลาญไกลโคเจน 1 กรัม ใช้ไขมัน 2-3 กรัม ซึ่งการลดน้ำหนักที่เป็นผลดีต่อสุขภาพที่สุดคือการลดไขมันในร่างกาย ไม่ใช่กล้ามเนื้อหรือไกลโคเจน และน้ำ การลดน้ำหนักจากไขมัน ใช้ไขมัน 0.5 กรัม ดังนั้นน้ำหนักที่ลดลงอย่างรวดเร็วจึงไม่ใช่ไขมัน การลดไขมันจะทำได้ไม่เกิน 0.5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ (ปีติ นิยมศิริวิช, 2552) ดังนั้นการออกกำลังกายของกรีฑิกษาจึงไม่ได้ออกกำลังกายเพื่อนำพลังงานออกไปใช้เท่านั้นแต่จำเป็นต้องมีการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ (Weight Training) เพื่อช่วยให้กระบวนการเผาผลาญของร่างกายทำงานดีขึ้นด้วย (กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, 2550)

สัปดาห์ที่ 5-8 กรีฑิกษาได้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งตัวกรีฑิกษาเองสามารถรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงได้จากเสื้อผ้าที่เคยพอดีตัวเริ่มหลวม โดยเฉพาะกางเกงใส่สบายมากขึ้น ไม่อึดอัดเหมือนเมื่อก่อน นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้กรีฑิกษาสามารถนอนหลับได้สนิทมากขึ้น ไม่สะดุ้งตื่นกลางดึกและไม่มีอาการกรนอีกด้วย ทั้งนี้เป็นผลจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ส่งผลให้เช้าวันต่อมา รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และสมองปลอดโปร่ง สามารถทำงานและกิจกรรมได้อย่างเต็มศักยภาพ เมื่อครบ 8 สัปดาห์ ภายหลังสิ้นสุดโครงการ ณ วันที่ 25 สิงหาคม 2554 กรีฑิกษามีน้ำหนักตัว 119.6 กิโลกรัม ลดลง 5.1 กิโลกรัม และเส้นรอบเอว 99.6 เซนติเมตร ลดลง 5.4 เซนติเมตร ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างชัดเจน ทั้งนี้เพราะกรีฑิกษาได้รับประทานอาหารโดยยึดตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย อันเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนและพลังงานพอเพียง อีกทั้งได้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจึงมีผลต่อสุขภาพทำให้แข็งแรง สมบูรณ์และยังส่งผลให้อารมณ์ดีขึ้น ลดภาวะความตึงเครียด ซึ่งเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2553)

ทางด้านเจตคติของกรีฑิกษาที่มีต่อการเลือกรับประทานอาหารก่อนปฏิบัติตามโครงการนั้น กรีฑิกษาเคยลดอาหารและออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักมาก่อนด้วยตนเองและเคยลดได้ถึง 10 กิโลกรัมในระยะเวลา 1 ปี ในขณะที่กรีฑิกษาได้ตั้งเป้าการลดน้ำหนักอย่างจริงจัง โดยลดการรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล แต่เพิ่มการรับประทานอาหารประเภทโปรตีนจากเนื้อสัตว์ประเภท เนื้อหมูไม่ติดมัน เนื้อไก่ส่วนอก รับประทานคู่กับผักสดหรือสลัด แต่อย่างไรก็ตามกรีฑิกษายังนิยมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ หลังจากการลดน้ำหนักด้วยตัวเองในครั้งนี้น้ำหนักตัวของกรีฑิกษาได้ค่อยๆ เพิ่มขึ้นมา เนื่องจากการเปลี่ยนสภาพแวดล้อม การออกงานสังคม จึงทำให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อการควบคุมน้ำหนักและไม่ต้องกำหนดอาหารอย่างที่แล้วมาอีก แต่เมื่อกรีฑิกษาเริ่มมีปัญหาสุขภาพทำให้เกิดความกังวล เนื่องจากมีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย

นอนหลับไม่สนิท รวมทั้งผลการตรวจสุขภาพประจำปีพบว่า มีไขมันในเลือดสูง จึงมีความต้องการที่จะลดน้ำหนักใหม่อีกครั้งเมื่อ ผู้ศึกษาได้แนะนำให้กรณีศึกษา รู้จักกับการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย กรณีศึกษาจึงมีความสนใจและเต็มใจอย่างยิ่งที่ได้เข้าร่วมกับการศึกษาครั้งนี้

ระหว่างดำเนินโครงการนอกจากกรณีศึกษาได้รับประทานอาหารตามที่ถูกจัดให้และได้ออกกำลังกายตามแผนแล้ว กรณีศึกษา ยังได้เข้าร่วมการปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมความรู้และสร้างความตระหนักต่อสุขภาพ จำนวน 3 กิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมโรคร้ายใกล้ตัว กิจกรรมของถูกและดีมีจริงหรือ และกิจกรรมรักนะจึงบอกให้เลิก ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเชื่อมต่อการเลือกรับประทาน ได้อย่างเหมาะสมในระยะยาว

กิจกรรมโรคร้ายใกล้ตัว เป็นการให้ข้อมูลเรื่องการรับประทานอาหารรสจัด เนื่องจากการเติมเครื่องปรุงรสเพิ่ม ซึ่งหากรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานานจนเป็นนิสัย จะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย รสอาหารที่มักจะเป็นปัญหาและเกิดโรคต่อร่างกาย คือ เค็มจัด หวานจัดและเผ็ดจัด รสเค็ม มาจากการเติมน้ำปลา เกลือ โซเดียม เต้าเจี้ยว หรือซอสต่างๆ และจากอาหารประเภทหมักดอง นอกจากนี้ยังถูกแฝงมากับอาหารประเภทอื่นๆ เช่น ขนมขบเคี้ยว ผงชูรสที่ใช้ในการปรุงอาหาร เป็นต้น โทษของการรับประทานรสเค็มจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นสูง โดยเฉพาะของกรณีศึกษาที่มีไขมันในเลือดสูงหรือในผู้ที่เป็นโรคหัวใจ อาจจะทำให้เกิดอาการหัวใจวายเฉียบพลัน และยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตอีกด้วย (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2553) สำหรับรสหวาน การรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบย่อมจะทำให้เกิดปัญหาใหญ่กับช่องปาก เช่น ฟันผุหรือปวดฟัน และหากรับประทานมากขึ้นอาจก่อให้เกิดโรคอ้วนและอันตรายจากโรคอ้วนจะตามมา เช่น โรคหัวใจ หรือ โรคเบาหวาน เป็นต้น ส่วนรสเผ็ด จากการเติมพริกเพิ่มความเผ็ดร้อน รสเผ็ดมากๆ จะทำลายเยื่อหุ้มกระเพาะอาหารและก่อให้เกิดโรคเกี่ยวกับลำไส้ ความจริงพริกมีประโยชน์ ทำให้รสชาติอาหารดีขึ้น พริกสดมีวิตามินสูง โดยเฉพาะวิตามินซี ช่วยเร่งการเผาผลาญของร่างกาย หากรับประทานรสเผ็ดเล็กน้อยจะช่วยป้องกันโรคอ้วน แต่ถ้าเผ็ดมากจะเป็นอันตราย (ภาควิชาโภชนศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2553) หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมทั้งหมด ผู้ศึกษาและกรณีศึกษาได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปความรู้ใหม่ที่กรณีได้รับจึงพบว่ากรณีศึกษาไม่เคยรู้ว่ารสจัดจะมีผลเสียต่อระบบสุขภาพอย่างไร และหลังจากเสร็จสิ้นโครงการนี้จึงทำให้กรณีศึกษาเกิดความตระหนักและระวังในการปรุงรสอาหารเพิ่มมากขึ้น

กิจกรรมของถูกและดีมีจริงหรือ? เป็นการให้ข้อมูลเรื่องอาหารปนเปื้อน สามารถเกิดได้จากการที่คนสร้างขึ้น เช่น จากสารเคมีทางการเกษตรและอุตสาหกรรม และจากธรรมชาติพบใน ดิน น้ำ

อากาศ เช่น จุลินทรีย์ต่างๆ เป็นต้น ทั้งนี้การเลือกซื้ออาหารจึงมีความเสี่ยงที่จะได้รับสารปนเปื้อนโดยไม่เจตนาได้ ดังนั้นกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2553) จึงได้จัดทำโครงการเพื่อสร้างความปลอดภัยในอาหารและน้ำ โดยกำหนดสัญลักษณ์เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้บริโภค เช่น ตลาดสดน่าซื้อ อาหารสะอาดรสชาติอร่อย การพัฒนาคุณภาพน้ำบริโภค เป็นต้น ดังนั้นกิจกรรมของกรณีศึกษาจึงได้ทำการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบสินค้าจากตลาดสดและในซูเปอร์มาเก็ตต่างๆ เพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจการเลือกซื้อสินค้าให้ปลอดภัยโดยการสังเกตฉลากต่างๆ จากทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้กำหนดไว้ให้ หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมพบว่ากรณีศึกษาได้รับความรู้ใหม่ของฉลากและดีมีบ้างในบางกรณี ซึ่งสามารถหาซื้อได้ทั้งจากตลาดสดและห้างร้านต่างๆ ต้องพิจารณาจากหลายๆ สิ่งประกอบด้วย เช่น วันที่ผลิต วันหมดอายุ ฉลากโภชนาการ เครื่องหมายจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น

กิจกรรมรณรงค์จะบอกให้เลิก เป็นการให้ข้อมูลเรื่องอันตรายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นอันตรายโดยตรงต่อสุขภาพ จากข้อมูลของสำนักงานเครือข่ายองค์กรเลิกเหล้า สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2553) ได้ทำการรวบรวมโรคอันเกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า การดื่มสุราเป็นสาเหตุของโรคอันตรายกว่า 60 โรค เช่น โรคความจำเสื่อม สมอพิการ มะเร็งตับ มะเร็งลำไส้ และโรคเรื้อรังต่างๆ เป็นต้น นอกจากนี้ยังส่งผลทางอ้อมโดยทำให้เกิดความประมาท ขาดสติยั้งคิด อีกทั้งเป็นการสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายโดยไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ ดังนั้นกิจกรรมรณรงค์จะบอกให้เลิก จึงให้กรณีศึกษาได้ศึกษาจากข้อมูลจริง ผ่านคลิปวิดีโอ เว็บไซต์ หนังสือพิมพ์ เพื่อให้ได้สัมผัสจากความจริงที่เกิดขึ้นในสังคม นับว่าเป็นการสร้างความตระหนักต่อโทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อันจะส่งผลต่อการควบคุมปริมาณการดื่มให้ค่อยๆ ลดลง และเลิกไปในที่สุด เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว กรณีศึกษาได้รับความรู้ใหม่ในเรื่องของโรคภัยจำนวนมากที่มีสาเหตุจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และซึ่งโรคดังกล่าวมีมากกว่าที่กรณีศึกษาทราบ จึงก่อให้เกิดความตระหนักในการดื่มครั้งต่อไปและเมื่องดดื่มแล้วจึงพบว่ากรณีศึกษาสามารถมีเงินออมมากขึ้นและสุขภาพดีขึ้น

จากผลของการปฏิบัติตนตามโครงการดังกล่าว ผู้ศึกษาสังเกตว่า กรณีศึกษาสามารถเลือกรับประทานอาหารได้หลากหลาย ถูกสัดส่วน และคำนึงถึงสารอาหารที่ได้รับมากขึ้น อีกทั้งยังเกิดความตระหนักต่อสุขภาพ ซึ่งในระยะยาวจะสามารถสร้างแนวทางในการดูแลตนเองได้อย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้ จากการศึกษา พบว่า ภายหลังจากที่กรณีศึกษาได้ปฏิบัติตามแผน โภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สามารถควบคุมน้ำหนักตัวและ เส้นรอบเอวได้ในระดับหนึ่ง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำเอาผลการศึกษาไปใช้ในการส่งเสริม การรับประทานอาหารและดำเนินชีวิตประจำวันของคนในสังคม ในการดูแลรักษาสุขภาพให้ดี ได้อย่างยั่งยืน ดังนี้

1. เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักที่สอดคล้องและ เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวัน
2. ได้แนวทางการจัดรายการอาหารให้ถูกต้องส่วนและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การศึกษาครั้งต่อไป ควรทำการศึกษาเรื่อง

1. กรณีศึกษาเพศหญิงที่มีภาวะ โภชนาการเกินและต้องการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย
2. เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้การปฏิบัติตาม โภชน- บัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทยกับพฤติกรรมปฏิบัติตามปกติ