

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมบริโภคอาหาร  
ของชาวลานู๋ ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่



วารสารรุ่งเสี้ยว

ศาสตราจารย์ ดร. สุจิตต์ วัฒนศิริ  
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
พฤษภาคม 2566

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
ของชาวลานู๋ ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่



การค้นคว้าอิสระนี้เสนอต่อมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พฤษภาคม 2566

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมบริโภคอาหาร  
ของชาวลานู๋ ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

วัชรภรณ์ ร่องเสี้ยว

การค้นคว้าอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

คณะกรรมการสอบ

คณะกรรมการที่ปรึกษา

ดร.วิจิตร

ประธานกรรมการ  
(อ.ดร.ภญ.อาจารย์ ราชะนาคร)

[Signature]

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(รศ.ดร.วัชรภรณ์ บุญเชียง)

นายสุก อภินันท์

กรรมการ  
(อ.ดร.สายหยุด มูลเพ็ชร์)

อักษรา ทองประทุม

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ผศ.ดร.อักษรา ทองประทุม)

[Signature]  
กรรมการ  
(รศ.ดร.วัชรภรณ์ บุญเชียง)

อักษรา ทองประทุม  
กรรมการ  
(ผศ.ดร.อักษรา ทองประทุม)

15 พฤษภาคม 2566

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาว  
ลาหู่ ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาวจังหวัดเชียงใหม่ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงจาก  
รศ.ดร.วราภรณ์ บุญเชียง อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ที่ได้ช่วยเหลือให้คำปรึกษาและ  
แนะนำตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่อง จนการค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้สำเร็จสมบูรณ์ ผู้ศึกษาขอ  
กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทุกท่านที่ได้  
ให้ความรู้ด้านวิชาการ คำแนะนำ ตลอดจนความช่วยเหลือเพื่อให้การค้นคว้าแบบอิสระนี้มีความ  
สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และขอขอบคุณ นายพลพัฒน์ ไชยคำหล้า เจ้าหน้าที่ประจำคณะสาธารณสุข  
ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการติดต่อประสานงานเป็นอย่างดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์สุวัฒน์ จริยาเลิศศักดิ์ คณบดี  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่อนุญาติให้ผู้ศึกษาทำการศึกษาในหัวข้อดังกล่าว และ  
ขอขอบคุณประชาชนในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ทุกท่านที่ได้เสียสละ  
เวลาในการตอบแบบสอบถามและให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการศึกษาครั้งนี้

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณ ผู้บังคับบัญชา คุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัวที่สนับสนุน  
ส่งเสริม และให้กำลังใจกันตลอดมาโดยตลอด และขอขอบคุณในความช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อของพี่น้อง  
และเพื่อนๆ ทุกคน

ท้ายที่สุดนี้ ผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การค้นคว้าแบบอิสระนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับ  
หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมถึงผู้ที่สนใจศึกษาต่อไป

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

วชิราภรณ์ ร่องเสี้ยว

**หัวข้อการค้นคว้าอิสระ** ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภค  
อาหารของชาวลานู ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว  
จังหวัดเชียงใหม่

**ผู้เขียน** นางสาววัชรภรณ์ ร่องเสี้ยว

**ปริญญา** สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

**คณะกรรมการที่ปรึกษา** รศ.ดร. วราภรณ์ บุญเชียง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
ผศ.ดร. อักขรา ทองประชุม อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวางมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ด้านการบริโภคพฤติกรรมการบริโภคอาหารและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลานู ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่กลุ่มตัวอย่างเป็นชาวลานู จำนวน 381 คนจากประชากรจำนวน 3,521 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Krejcie & Morgan รวบรวมข้อมูล โดยการทบทวนเอกสาร แบบสอบถามความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลานู ตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ (IOC) 3 ท่าน ได้ค่าเฉลี่ยผลรวมของความตรงด้านเนื้อหาเท่ากับ 0.89 และตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) จากกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียง 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.84 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 55-64 ปี ร้อยละ 30.20 มีสถานภาพสมรส / อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 71.13 ส่วนใหญ่ไม่ได้เรียน/ต่ำกว่า ประถมศึกษาร้อยละ 40.16 และมีอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 83.46 มีระดับความรู้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับน้อยพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสมของชาวลานูอยู่ในระดับปานกลางและความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกแสดงผลได้ว่า เมื่อชาวลานูมีระดับความรู้ในการ

บริโภคอาหารที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลาหู่ดีขึ้นด้วยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยจากความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลาหู่ ควรนำไปสู่แนวทางการจัดกิจกรรม การสาธิตการประกอบอาหารที่ถูกต้อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับกลุ่มประชาชนลาหู่ในส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลาหู่ ควรมีนโยบายวางแผนการจัดการเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักการโภชนาการและควรมีการจัดการให้ความรู้ หรืออบรมเรื่อง การถนอมอาหารชาติพันธุ์ เพื่อให้ชาวลาหู่ได้มีการเก็บอาหารไว้รับประทานตลอดปีอีกด้วย

คำสำคัญ : ความรู้ด้านการบริโภค พฤติกรรมการบริโภคอาหารชาวลาหู่



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

**Independent Study Title**            The Relationship Between Knowledge and Behavior of Food of Lahu People Mueang Na Sub-district, Chiang Dao District , Chiang Mai Province

**Author**                                    Miss Watcharaporn Rongsaiw

**Degree**                                    Master of Public Health

**Advisory Committee**            Assoc. Prof. Dr. Waraporn Boonchieng            Advisor  
Asst. Prof. Dr. Aksara Thongprachum            Co-advisor

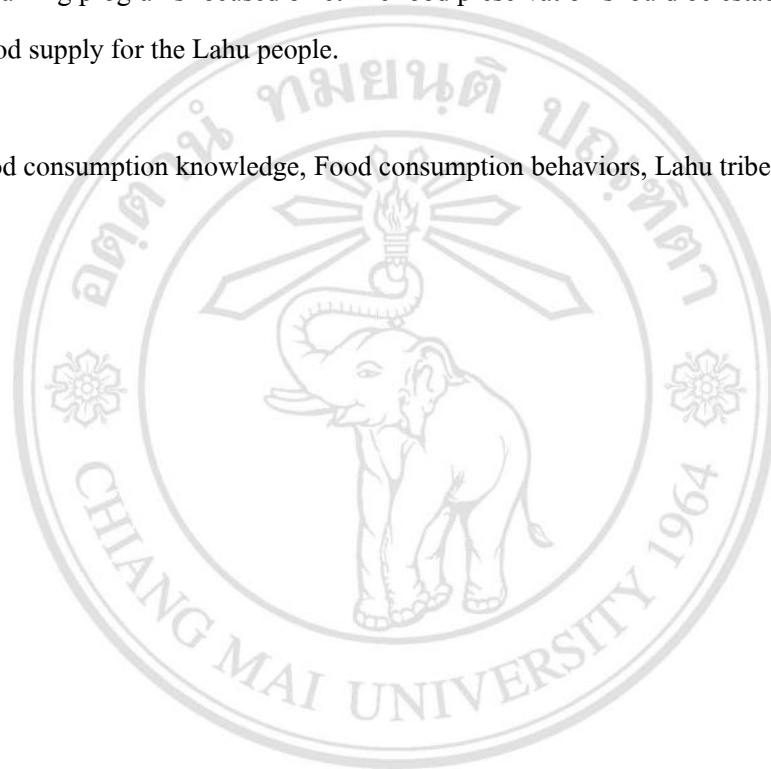
### **ABSTRACT**

This cross-sectional study aimed to study the knowledge and food consumption behavior among the Lahu people residing in the Mueang Na Sub-district of Chiang Dao District, Chiang Mai Province. The study sample consisted of 381 Lahu people selected from a population of 3,521 people, determined using Krejcie & Morgan's formula. The data collection involved review literature and a questionnaire specifically designed to assess the knowledge and food consumption behavior of the Lahu people. The content validity of the questionnaire was assessed by three experts using IOC, yielding an average content validity score of 0.89. Reliability testing was conducted on a subset of 30 individuals with similar characteristics, resulting in a Cronbach's alpha coefficient of 0.84. The Descriptive statistics and correlation analysis, employing Pearson's Product Moment Correlation, were used for data analysis. The study revealed most male participants, and most were between 55-64 years old 30.20 %. Most were married or living together 71.13 % and had received limited or low formal education 40.16 %, with a predominant agricultural occupation 8.46 %. The findings indicated low knowledge and awareness concerning food consumption and suggested moderate adherence to appropriate food consumption behavior among the Lahu people. Furthermore, a positive relationship was observed between the level of knowledge and food consumption behavior, indicating that

increased knowledge about food consumption led to improved food consumption behavior among them, with statistical significance at the 0.01 level.

Based on the study findings, several research recommendations were proposed. Firstly, organizing activities such as cooking demonstrations should be implemented to promote health and overall quality of life for the Lahu people. Secondly, policies should be developed to manage and promote correct food consumption behavior aligned with nutritional principles. Additionally, education and training programs focused on ethnic food preservation should be established to ensure a year-round food supply for the Lahu people.

**Keywords:** Food consumption knowledge, Food consumption behaviors, Lahu tribes



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved



## สารบัญ

	หน้า	
กิตติกรรมประกาศ	ค	
บทคัดย่อภาษาไทย	ง	
ABSTRACT	จ	
สารบัญตาราง	ญ	
<b>บทที่ 1</b>	<b>บทนำ</b>	<b>1</b>
	1.1 หลักการและเหตุผล	1
	1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
	1.3 การดำเนินการขอบเขตและวิธีวิจัย	7
<b>บทที่ 2</b>	<b>ทบทวนวรรณกรรม</b>	<b>8</b>
	2.1 การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
<b>บทที่ 3</b>	<b>วิธีการดำเนินการ</b>	<b>21</b>
	3.1 รูปแบบการวิจัย	21
	3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	21
	3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	23
	3.4 คุณภาพของเครื่องมือ	25
	3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	26
	3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	27
	3.7 การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง	27
<b>บทที่ 4</b>	<b>ผลการศึกษา</b>	<b>29</b>
	ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	29
	ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวลานู๋ ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่	33

ส่วนที่ 3	พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของชาวลานู ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่	37
ส่วนที่ 4	ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของ ชาวลานู ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่	41
บทที่ 5	สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	42
	5.1 สรุปผลการวิจัย	42
	5.2 อภิปรายผลการวิจัย	44
	5.3 ข้อเสนอแนะการวิจัย	46
เอกสารอ้างอิง		48
ประวัติผู้เขียน		50



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 3.1	การแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ เบสส์	27
ตารางที่ 4.1	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ และระดับการศึกษา	30
ตารางที่ 4.2	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนความเพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายประเภทของครอบครัวจำนวนสมาชิกในครอบครัวและผู้ประกอบอาหารหลักภายในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง	31
ตารางที่ 4.3	ข้อมูลร้อยละของระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง	33
ตารางที่ 4.4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุดของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวลานู ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่	33
ตารางที่ 4.5	ข้อมูลจำนวน ร้อยละ จำแนกตามความรู้การบริโภคอาหารรายชื้อรายชื้อของกลุ่มตัวอย่าง	34
ตารางที่ 4.6	ค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวลานู ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่	37
ตารางที่ 4.7	ข้อมูลรวมค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง	37
ตารางที่ 4.8	ข้อมูลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการบริโภคอาหารรายชื้อของกลุ่มตัวอย่าง	38
ตารางที่ 4.9	ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลานู ในพื้นที่ตำบลเมืองนะอำเภอเชียงดาวจังหวัดเชียงใหม่	41

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 หลักการและเหตุผล

จากสถานการณ์การบริโภคอาหารท้องถิ่นของระดับโลกกำลังได้รับความนิยม โดยเฉพาะในภูมิภาคที่พัฒนาแล้ว รวมถึงสหรัฐอเมริกา (Hedberg & Zimmerer, 2020) และยุโรป (Skallerud & Wien, 2019) ซึ่งปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงทางโภชนาการอย่างรวดเร็ว โดยได้มีการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารจากอาหารท้องถิ่นสู่การบริโภคอาหารสมัยใหม่ที่มีพลังงานจากน้ำตาลและไขมันอิ่มตัว (Shekar & Barry, 2020) การบริโภคอาหารข้างต้นส่งผลต่อการขาดสารอาหารและน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้น (Freire et al., 2014) การบริโภคอาหารพื้นบ้านจึงเป็นทางเลือกในการบริโภคของประชาชนเนื่องจากอาหารพื้นบ้าน โดยเฉพาะอาหารพื้นบ้านไทย มีส่วนประกอบของไขมันต่ำ มีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบหลัก และอาหารพื้นบ้านไทยมีความหลากหลาย อันเกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษและด้วยความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้งสังคมเต็มไปด้วยการแข่งขัน ทำให้ชีวิตต้องตกอยู่ในความเร่งรีบจนขาดความสนใจดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ รวมทั้งปัญหาที่เข้ามารุมเร้า ความเครียดสูงส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นๆเป็นอย่างมาก อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต การพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญาให้มีศักยภาพ การที่คนเรามีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม จะส่งผลให้มีภาวะโภชนาการที่ดีจึงนับได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่จะนำไปสู่สุขภาพที่สมบูรณ์ ซึ่งจะเกิดผลดีต่อการดำรงชีวิตทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและประเทศชาติ ทั้งในด้านเศรษฐกิจและสังคม สรุปสาระสำคัญของแผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย (2554-2563) สถานการณ์ขอบเขตของปัญหาได้วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงพื้นฐานที่เป็นภัยคุกคามสุขภาพจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไป กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอ การออกกำลังกาย ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียด สูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ภาชนะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนที่ส่งผลกระทบต่อโรควิถีชีวิตที่เป็นปัญหาสำคัญของประเทศ ที่มีปัจจัยเสี่ยงร่วมกันและมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ใน 5 โรคได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองและโรคมะเร็ง

ปัจจัยที่ส่งผลให้พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไปจนกระทั่งก่อให้เกิดปัญหาโภชนาการที่หลากหลาย ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับโรคภัยไข้เจ็บที่คร่าชีวิตบุคคลในครอบครัวไปเป็นจำนวนมาก เช่น โรคมะเร็ง โรคไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน และโรคหัวใจขาดเลือด เป็นต้น ข้อมูลของกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ระบุว่า คนไทยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 13 ล้านคน เบาหวาน 4 ล้านคน และอีก 7.7 ล้านคนเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานในอนาคต ซึ่งสาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน การดำเนินชีวิตสะดวกสบายมากขึ้น มีตัวช่วยผ่อนแรงและอำนวยความสะดวก ทำให้ไม่ต้องใช้พลังงานออกแรงของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการกินที่คนในยุคนี้สามารถหาได้ง่าย รวมถึงรสชาติและปริมาณที่ทำให้เรากินมากขึ้น จนเกิดความอ้วนโดยไม่ทันได้รู้ตัว จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปริมาณหวานมันเค็มในขนมหวานไทย พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมมากจนเกินความต้องการของร่างกาย ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน ที่ถือเป็นปัญหาระดับโลก คนไทยมีแนวโน้มบริโภคน้ำตาลและอาหารที่ประกอบด้วยแป้งและน้ำตาลมากขึ้น จะเห็นได้จากอัตราการบริโภคน้ำตาลเพิ่มสูงขึ้นเกือบ 3 เท่าใน 20 ปีที่ผ่านมาจาก 12.7 กิโลกรัมต่อคนต่อปีใน พ.ศ. 2526 เป็น 36.4 กิโลกรัมต่อคนต่อปี ใน พ.ศ. 2550 คิดเป็นปริมาณเฉลี่ยวันละ 20 ช้อนชาต่อคน ซึ่งมากกว่าเกณฑ์มาตรฐานขององค์การอนามัยโลกที่กำหนดให้บริโภคน้ำตาล 6-8 ช้อนชาต่อวัน (นันทยา และคณะ, 2552) และมีสถิติเพิ่มขึ้นสูงในปี 2561 แม้ว่าจะมีนโยบายต่างๆ เพื่อลดการบริโภคหวาน มัน เค็มของคนไทย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561)

การบริโภคอาหารของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปตามวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป นับตั้งแต่ประเทศไทยได้พัฒนาประเทศจากประเทศเกษตรกรรมเป็นประเทศอุตสาหกรรมและการพาณิชย์มากขึ้น สังคมเมืองขยายตัวเพิ่มขึ้นควบคู่ไปกับการอพยพของผู้คนจากชนบทเข้าสู่เมืองอย่างต่อเนื่อง รูปแบบของครอบครัวเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายที่อยู่ร่วมกันหลายรุ่นอายุ มาเป็นครอบครัวเดี่ยวมีเพียงสามีภรรยาและบุตรโดยลำพังมากยิ่งขึ้น ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงของค่านิยมในการดำเนินชีวิตแตกต่างไปจากอดีตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง (นันทยา และคณะ, 2552) การเลือกซื้ออาหารมีตัวเลือกมากยิ่งขึ้น ทั้งอาหารสดและอาหารปรุงสุก การปรุงอาหารมีรูปแบบที่เปลี่ยนแปลงจากเดิม ซึ่งมาจากหลายปัจจัย เช่น การรับวัฒนธรรมด้านการรับประทานอาหารของต่างชาติเข้ามาแต่สำหรับคนไทยโดยเฉพาะชาวไทยล้านนา ซึ่งส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารตามภูมิปัญญาพื้นบ้านสืบทอดจากบรรพบุรุษ ดังตามที่จวีวรรณ และคณะ (2560) กล่าวไว้ว่า อาหารพื้นบ้าน เป็นเอกลักษณ์ที่แสดงออกถึงวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งชาวบ้านจะมีการปรุงอาหารโดยอาศัยวัตถุดิบที่หาได้จากธรรมชาติและหาได้ง่าย มีวิธีการปรุงอย่างเรียบง่าย นอกจากนี้คนในท้องถิ่นได้รับการถ่ายทอดและ

เรียนรู้วิธีการปรุงอาหารจากรุ่นสู่รุ่น ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นชาวไทยล้านนา หรือ ชาวไทยภูเขาล้านนาล้วนยังคงสืบทอดวิถี และการบริโภคจากรุ่นสู่รุ่นดังที่เคยเป็นมา

ผลการศึกษาคณะคุณวุฒิสุขภาพเชิงพื้นที่บ้านกรณีศึกษาหมู่บ้านเชียงราย ของสุณิดา อรรถอนุชิตและ รอธานี เจอะอาแซ (2562) พบว่า ชนชาติพันธุ์ลาหู่แดงในจังหวัดเชียงรายให้ความหมายของสุขภาพว่าเป็นภาวะที่ปราศจากโรค สามารถดำรงชีวิตตามปกติ มีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจและมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และให้ความหมายของการเจ็บป่วยว่าเกิดจากการทำผิดต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ชุมชนนับถือ การมีวิถีชีวิตประจำวันที่ไม่เหมาะสม ส่วนระบบการดูแลสุขภาพของชนชาติพันธุ์ ประกอบด้วย 1) ระบบการดูแลสุขภาพพื้นบ้านซึ่งเป็นระบบสุขภาพหลักของชุมชน ได้แก่ พิธีกรรมบำบัด สมุนไพรบำบัด โภชนบำบัด การบำบัดด้วยความ 2) ระบบการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์สมัยใหม่ภายใต้ระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าของประเทศไทย การศึกษาครั้งนี้ช่วยให้เราเข้าใจวิถีการดูแลสุขภาพเชิงพื้นที่บ้านทั้งในมิติที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพและอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เป็นข้อมูลพื้นฐานแก่บุคลากรสุขภาพในการจัดบริการสุขภาพที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมและการป้องกันอันตรายต่อสุขภาพอันเนื่องมาจากการดูแลสุขภาพจากความเชื่อทางวัฒนธรรมทั้งนี้ความมั่นคงของชาวลาหู่ ขึ้นอยู่กับการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมดั้งเดิมของชาวลาหู่ที่มีการสืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น ภูมิปัญญาสำคัญที่จะธำรงรักษาวัฒนธรรมไว้ได้ คือ การจัดการวัฒนธรรมชุมชนให้มีความยั่งยืน ซึ่งพบว่าชาวลาหู่มีการจัดการวัฒนธรรมเริ่มจากการถ่ายทอดความเชื่อดั้งเดิมเกี่ยวกับความกตัญญูกตเวที ผ่านกระบวนการจัดเทศกาลทางสังคม ได้แก่ วาทกรรมคำสั่งสอน ผู้นำทางความเชื่อ ศาสนสถาน ระบบการปกครอง ศิบรรพบุรุษ พิธีกรรม ครอบครัวและชุมชน จนกลายเป็นค่านิยมกตัญญูกตเวที บรรทัดฐานสังคม และระบบเกื้อกูลซึ่งนำไปสู่ความมั่นคงของผู้สูงอายุในชุมชนชาวลาหู่ รวมทั้งแนวทางการจัดการวัฒนธรรมชุมชนเพื่อให้เกิดความมั่นคงในชาวลาหู่อย่างยั่งยืนในยุคปัจจุบันจึงมีการศึกษาทางด้านประเพณีวัฒนธรรมของชาวลาหู่ผนวกกับการสอนหรือปรับพฤติกรรมด้านอื่น ๆ ของชาวลาหู่ (ธีรพงษ์ บุญรักษา, 2559) ดังนั้นหากต้องการเสริมสร้างทักษะด้านความรู้และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของลาหู่ จึงต้องศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการบริโภคอาหารของชนกลุ่มนี้ ทั้งนี้ Kathy (2006) ยังกล่าวไว้ดีกว่าอาหารพื้นบ้านเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพ อาหารพื้นบ้านจะใช้พืชผักจากธรรมชาติตามหัวไร่ปลายน่าเป็นวัตถุดิบ ไม่มีสารปรุงแต่งใดๆปลอดภัยต่อสุขภาพ แต่จากวัฒนธรรมและประเพณีที่เป็นเอกลักษณ์ และสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรบริโภค เช่น ด้านการบริโภคอาหารหลักๆในการใช้ชีวิตประจำวันของชาวลาหู่ คือ ข้าวกับน้ำพริกและเกลือ นิยมบริโภคอาหารเผ็ดและมิรสเค็ม กับข้าวแทบทุกชนิดต้องใส่พริก ส่วนพืชผักและเนื้อสัตว์ที่นำมาบริโภค จะขึ้นอยู่กับฤดูกาลเป็นส่วนใหญ่ เพราะส่วนใหญ่จะได้มาจากการผลิตเอง และจากธรรมชาติรอบข้าง (สุธีลักษณ์ ลาดปลาละ, 2554) ส่วนอาหารตามประเพณีที่สำคัญนั้น จะเป็นกลุ่มข้าวแ่้ง โปรตีน และไขมัน

ซึ่งจึงบริโภคอาหารกลุ่มดังกล่าว จนสิ้นสุดประเพณี จะเห็นชาวลาหู่ได้ว่าวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมบริโภค ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าอาจส่งผลกระทบต่อโรคเรื้อรัง และมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพอื่นๆ ได้ ดังนั้นการเสริมสร้างความรู้ในการบริโภคที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการจะยิ่งช่วยทำให้ประชาชนมีสุขภาพดี และปราศจากโรคเรื้อรังได้อีกด้วย สอดคล้องกับพระครูสังฆรักษ์บุญเสริม กิตติวัฒน์ และคณะ (2562) ได้ศึกษา อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านขอดนียมตามหลักโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เขตภาคเหนือตอนบน พบว่า การสร้างองค์ความรู้และคุณค่าตามหลักโภชนาการอาหารพื้นบ้านขอดนียมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุเขตภาคเหนือตอนบนนั้น ต้องอาศัยหลักการขององค์ความรู้ 3 ประการ คือ 1) ด้านการประกอบอาหารพื้นบ้าน 2) ด้านคุณค่าของอาหารตามหลักโภชนาการ และ 3) ด้านรักษาโรคให้กับผู้สูงอายุในการประกอบอาหารพื้นบ้านขอดนียม เกิดจากบรรพบุรุษ จากเพื่อนบ้าน กิจกรรมในชุมชน และสื่อต่างๆ ส่วนคุณค่าอาหารพื้นบ้านขอดนียมมีคุณค่าโภชนาการเป็นสมุนไพร ซึ่งแต่ละชนิดมีสรรพคุณทางยาที่แตกต่างกัน และสามารถรักษาโรคและเสริมสร้างสุขภาพได้

ผลการศึกษาวิจัยด้านอาหารของชาวลาหู่ของกมลวรรณ วังมณี (2551) พบว่าชาวลาหู่นิยมการรับประทาน “ข้าวปุก” ซึ่งเป็นอาหารที่มีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต ประเพณี พิธีกรรมของชนเผ่าอาข่า และลาหู่ การผลิตและบริโภคข้าวปุก มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมต่างๆ ดังนี้ คือ วัฒนธรรมด้านพิธีกรรมและความเชื่อ วัฒนธรรมด้านสังคมสัมพันธ์ วัฒนธรรมด้านจริยธรรม วัฒนธรรมด้านสุขภาพ โดยมีความเชื่อเกี่ยวกับความเป็นสิริมงคล ความเจริญรุ่งเรือง วิญญาณบรรพบุรุษและพระเจ้า ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและเครือญาติ แล้วขยายออกไปเป็นความสัมพันธ์ในชุมชนและนอกชุมชนด้านกระบวนการผลิตข้าวปุกพบว่า ผู้ผลิตขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขลักษณะอาหาร ทำให้อาหารไม่มีความปลอดภัย พบความบกพร่องของการผลิตข้าวปุกตามหลักการประกอบอาหารที่ปลอดภัย โดยเฉพาะภาชนะและอุปกรณ์ในการผลิตไม่ถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร ผู้ผลิตข้าวปุก ไม่สวมหมวกเพื่อป้องกันการหลุดร่วงของเส้นผม ไม่ล้างมือก่อนการปรุงอาหาร เล็บยาว ไม่มีการป้องกันแมลงไต่ตอม ผุ่น ตลอดจนสัตว์เลื้อย มีสิ่งของที่ไม่เกี่ยวข้องกับการผลิตอยู่ในบริเวณ และมีสัตว์เลี้ยงอยู่ในสถานที่ผลิต ไม่ทำการล้างอุปกรณ์ในการผลิตหลังผลิตเสร็จ ทำให้อุปกรณ์ในการผลิตข้าวปุกไม่สะอาด น้ำที่ใช้นำมาจากแหล่งน้ำธรรมชาติไม่ได้ผ่านกระบวนการทำให้สะอาดก่อนชาวอาข่าและลาหู่มีวิถีบริโภคข้าวปุกโดยการปิ้ง แล้วใส่น้ำตาลอ้อยหรือราดด้วยนมข้นหวาน และมีวิธีการเก็บถนอมข้าวปุก โดยวิธีการตากแห้ง การเก็บถนอมอาหารด้วยวิธีการตากแห้งจะใช้ความร้อนจากดวงอาทิตย์ และมีการใช้ใบชาหรือใบสนวางรองพื้นข้าวปุกเนื่องจากใบชามีคุณสมบัติในการดูดกลิ่นและความชื้นทำให้ข้าวปุกแห้งเร็วขึ้น ทำให้ข้าวปุกแห้งสามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน ประมาณ 5-7 วันชาวลาหู่เป็นเผ่าที่รักษารัฐชาติรักษขนบธรรมเนียม

ประเพณีของคน รักการดำเนินชีวิตบนภูเขาสูง ประเพณีของลาหู่มีเอกลักษณ์เป็นของตัวเอง แตกต่างจากชนเผ่าอื่นๆ เช่น การกินวอซึ่งเป็นงานเลี้ยงปีใหม่ของชาวลาหู่มีความสำคัญต่อชาวลาหู่อย่างยิ่ง เพราะเป็นประเพณีที่เกี่ยวเนื่องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของเผ่าเสียเป็นส่วนใหญ่ ในช่วงเทศกาลปีใหม่ของชาวลาหู่ จะมีการใช้ หมูดำ เป็นหลักในการสังเวยและการเลี้ยงกัน กล่าวคือ จะมีการฆ่าหมูดำ แล้วเอาส่วนที่เป็นเนื้อหมูและหัวของหมู นำไปเช่นสังเวยต่อ“เทพเจ้าอีซ่า”พร้อมกับข้าวเหนียวหนึ่งกึ่งแล้วมาตำให้เหนียว เมื่อเสร็จแล้วก็ปั้นให้เป็นก้อนกลมๆ เรียกว่า “อ่อมุ” บางทีจะได้ยินเรียกกันว่า “ข้าวปุก” แล้วจึงนำเนื้อหมูดังกล่าว มาปรุงหรือทำเป็นอาหารเลี้ยงคนในหมู่บ้านอย่างเต็มที่ ในช่วงเทศกาล จะมีความเชื่อที่ปฏิบัติต่อกันมาคือ หลักๆจะปรุงอาหารจากเนื้อหมู ไม่ปรุงอาหารจากผักจนสิ้นสุด เทศกาล ความเชื่อหลังคลอดบุตรแม่ต้องอยู่ไฟ 12 วัน และกินแต่ไก่ต้มเท่านั้น เชื่อว่าจะทำให้มีน้ำนมมาก ทั้งนี้ข้าวยังมีคุณลักษณะของคาร์โบไฮเดรต ซึ่งเปลี่ยนแป้งให้เป็นน้ำตาล ซึ่งอาจมีผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูงในอนาคต อีกด้วยจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยเชื้อชาติลาหู่ในส่วนใหญ่นั้นขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมความเชื่อและยึดถือปฏิบัติกันอย่างเคร่งครัดจากข้อมูลดังกล่าวหากต้องจัดการด้านความรู้ด้านโภชนาการจากภูมิปัญญาของชาวลาหู่ ควรส่งเสริมการให้ความรู้สะท้อนให้เห็นว่าชาวลาหู่ให้ได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้วิธีการปรุงอาหารจากบรรพบุรุษส่งต่อรุ่นสู่รุ่นจากงานประเพณีวิถีชุมชน และการบอกต่อกันมา การอบรม แผ่นป้ายโปสเตอร์ คลิปวิดีโอเอกสารคู่มืออาหารพื้นบ้านลาหู่ จากคำบอกเล่า ผ่านสื่อในท้องถิ่น ผ่านสื่อออนไลน์ทางสังคมยุคใหม่ เป็นต้น ซึ่งงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงเริ่มต้นจัดการด้วยการศึกษาความรู้ และพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารของชาวลาหู่ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อให้ผลวิจัยนำสู่การหาแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการลาหู่ต่อไป

อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ มีอาณาเขตติดต่อกับสาธารณรัฐสหภาพเมียนมาร์ มีการอพยพเคลื่อนย้ายของชนกลุ่มน้อย คือ เมียร์มาร์ไทยใหญ่ และมีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ โดยเฉพาะพื้นที่ตำบลเมืองนะ มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาหวาย จากการคัดกรองโรคไม่ติดต่อ พ.ศ.2558-2560 พบว่าพบกลุ่มเสี่ยงและผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานเพิ่มขึ้น โดยส่วนใหญ่เป็นชาวลาหู่ โดยเพิ่มขึ้นร้อยละ3.83, 4.59และ 8.67ตามลำดับ ในปี 2560 มีข้อมูลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ทั้งหมด 392คน ชาวลาหู่ร้อยละ60.45ผู้ป่วยโรคเบาหวาน 173 คน เป็นชาวลาหู่ ร้อยละ 35.26ข้อมูลโภชนาการเด็ก 0-14 ปี ทั้งหมด 998 คน พบว่า ร้อยละ 32 มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกลุ่มชาวลาหู่ โดยในพื้นที่มีคนไทยอาศัยอยู่ จำนวน 3,521คน จำนวน 1,170หลังคาเรือน ในพื้นที่หมู่ 11 บ้านป่าบงงาม บ้านหนองแถม และหมู่ 12บ้านหนองเขียว (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาหวาย, 2561) จากข้อมูลอันดับโรคที่ป่วยสูงสุด พบว่า อันดับแรกได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง



รองลงมาคือโรคทางเดินอาหาร โรคเบาหวาน ไข้หวัด และอุจจาระร่วง ตามลำดับ และปัญหาโรคอุจจาระร่วงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น สาเหตุดังกล่าวเกิดจากการพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง และการเก็บรักษาอาหาร การเตรียม การปรุง ตลอดจนวิธีการบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรคและพยาธิปนเปื้อนสารเคมี การปนเปื้อนจากสภาพที่ไม่ถูกสุขลักษณะ นอกจากนี้ชาวลานูยังเป็นชนกลุ่มที่ยึดมั่นในวิถีชีวิต ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมท้องถิ่น ความเชื่อ ข้อห้าม ซึ่งวิถีชุมชนสะท้อนให้เห็นถึงระบบความคิด ความเชื่อของคนไทยเชื้อสายลานู ที่เป็นตัวกำหนดรูปแบบพฤติกรรมของชุมชนที่เป็นเอกลักษณ์สืบทอดกันมาหลายชั่วคนซึ่งเป็นรูปแบบของประเพณีที่ได้รับการถ่ายทอดให้แก่สมาชิกของสังคมตลอดมาซึ่งมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนไทยเชื้อสายลานูเป็นอย่างมาก

จากสถานการณ์ปัญหาด้านพฤติกรรมบริโภคอาหารของชาวลานูปัญหาสุขภาพและโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์กับโรคอื่นๆตามมา เช่น โรคทางเดินอาหาร โรคอุจจาระร่วงผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมบริโภคอาหารของชาวลานูเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยมาเป็นข้อมูลพื้นฐานที่เป็นประโยชน์สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการป้องกันปัญหาทุพโภชนาการ และการป้องกันโรคติดต่อจากระบบทางเดินอาหารในกลุ่มชาวลานู ตลอดจนนำผลการวิจัยไปประกอบการวางแผนงานด้านสาธารณสุขในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันในกลุ่มชาวลานูในการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพของประชาชน

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวลานูในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

1.2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของชาวลานูในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

1.2.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมบริโภคอาหารของชาวลานูในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

### 1.3 การดำเนินการขอเขตและวิธีวิจัย

#### 1.3.1 ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลานู๋ จำนวน 381 คน ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนมีนาคม 2562 ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2563

#### 1.3.2 นิยามศัพท์เฉพาะ

**1.3.2.1 ชาวลานู๋** หมายถึง บุคคลชาวไทยชาติพันธุ์ที่มีเชื้อสายลานู๋ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ มากกว่า 1 ปีขึ้นไป

**1.3.2.2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร** หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ ของคนชาวลานู๋ ในด้านการรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย อาหารที่มีคุณค่าสารอาหารครบ 5 หมู่ การหลีกเลี่ยงอาหารที่จะทำให้เกิดโรค ตลอดจนการเลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ปลอดภัย ไม่มีสารพิษปนเปื้อน และการเลือกอาหารป่าที่ปลอดภัย ความสะอาดในการเตรียมอาหาร และการปรุงอาหารในชีวิตประจำวัน

**1.3.2.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร** หมายถึง การปฏิบัติของชาวลานู๋ในด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหาร พฤติกรรมการเลือกอาหาร พฤติกรรมการเตรียมอาหารและประกอบอาหาร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## บทที่ 2

### ทบทวนวรรณกรรม

#### 2.1 การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ ได้ประมวลสาระสำคัญของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องใน 3 ประเด็น ได้แก่

- 2.1.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- 2.1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- 2.1.3 บริบทของชาวลาหู่ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

##### 2.1.1 ความรู้ด้านการบริโภคอาหาร

ความรู้ ความเข้าใจ ในด้านการรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย อาหารที่มีคุณค่า สารอาหารครบ 5 หมู่ การหลีกเลี่ยงอาหารที่จะทำให้เกิดโรค ตลอดจนการเลือกซื้ออาหารที่สะอาด ปลอดภัย ไม่มีสารพิษปนเปื้อนและการเลือกอาหารป่าที่ปลอดภัย ความสะอาดในการเตรียมอาหาร และการปรุงอาหารในชีวิตประจำวัน

**หลักการเลือกอาหารบริโภคในชีวิตประจำวัน (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข 2557)**

1. เลือกรับประทานอาหารสด อาหารธรรมชาติที่ดัดแปลงหรือผ่านกระบวนการน้อยที่สุด ปรุงใหม่ ๆ มากกว่าอาหารสำเร็จรูป
2. เลือกรับประทานอาหารหลาย ๆ ชนิดในแต่ละวัน
3. หลีกเลี่ยงอาหารปรุงแต่ง เจือสีสังเคราะห์ สารฟอสเฟต ผงชูรส อาหารหมักดอง ใช้สารเคมี เช่น สารไนเตรท ได้แก่ แฮม เบคอน ไส้กรอก
4. หลีกเลี่ยงอาหารขบเคี้ยว อาหารมีค่าน้อย เช่น น้ำอัดลม ไอศกรีม อาหารกรอบ ๆ ที่มีรสเค็ม มันฝรั่งทอด
5. หลีกเลี่ยงการใช้น้ำตาลและอาหารหวานจัด หันมาใช้ น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันดอกทานตะวัน ปรุงอาหารแทนน้ำมันแบบเดิมที่เคยใช้ เพราะเป็นไขมันที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย และมีกรดไขมันอิ่มตัวที่เป็นประโยชน์ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้เป็นอย่างดี

6. เลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนจากพืชและสัตว์
7. รับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืช ทุกมื้ออาหาร ให้มีความหลากหลายทั้งด้าน ชนิด และ สี
8. รับประทานผลไม้สดทุกวัน
9. ใช้เวลาในการรับประทานอาหารที่มีความผ่อนคลายไม่เร่งรีบ
10. รับประทานอาหารเช้าทุกวัน
11. ก่อนเลือกอาหารคำนึงถึงคุณค่าอาหารต่อสุขภาพ ควบคู่กับความพอใจ
12. เลือกรับประทานอาหารในท้องถิ่นเป็นประจำและเกิดตามฤดูกาล

สรุปได้ว่า ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร หมายถึง การกินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการที่จะนำไปสู่การป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร และภาวะโภชนาการเกิน ตลอดจนพิษภัยจากสารอาหาร การบริโภคอาหารเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตทำให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี และเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาการของบุคคลวัยต่างๆ การบริโภคอาหารที่มีคุณค่า ครบถ้วน เหมาะสมกับสภาพร่างกายจะทำให้อวัยวะต่างๆภายในร่างกายเจริญเติบโต และทำหน้าที่ได้ตามปกติ

### 1. ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมอาหาร และการประกอบอาหาร

การรักษาความสะอาดของผู้ประกอบอาหารเป็นสิ่งจำเป็นมาก อาหารเป็นพิษมักเกิดจากความไม่เอาใจใส่ในการรักษาความสะอาดของผู้ประกอบอาหาร ด้วยการจับอาหารหรือภาชนะ ใส่อาหารด้วยมือที่ไม่สะอาด ขั้นตอนการเตรียมอาหาร และการประกอบอาหาร ดังนั้นผู้ประกอบอาหารควรมีสุขนิสัยที่ดี ไม่เป็นผู้ที่นำเชื้อโรคและความสกปรกต่าง ๆ ลงสู่อาหาร ควร ปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขอนามัยขณะเตรียมอาหารและประกอบอาหาร ดังนี้ (วศิณา จันทศิริ 2526)

#### 1. การปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยของร่างกาย

1.1 ต้องรักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอและหมั่นอาบน้ำชำระร่างกายเสมออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

1.2 เล็บมือตัดให้สั้นและรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ แผลที่มือถ้ามีแผลต้องใส่ยารักษา

1.3 เมื่อสัมผัสแมลง หรือกำจัดขยะ ต้องล้างมือล้างแขนด้วยการฟอกสบู่ให้สะอาดเสมอ แล้วเช็ดให้แห้งด้วยผ้าเช็ดมือที่สะอาด

1.4 ต้องหยุดทำครัวทันที เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเป็นไข้ไม่สบายหรือเป็นโรคติดต่อทางระบบทางเดินอาหารเช่น เป็นหวัด ไทฟอยด์ ท้องร่วงอย่างแรง ฯลฯ จะต้องรักษาให้หายขาด เสียก่อนที่จะทำอาหาร

1.5 ต้องรักษาร่างกายให้มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง โดยการตรวจร่างกายเป็นประจำ เพราะอาจมีเชื้อโรคอยู่ในตัว แต่อาการของโรคไม่ปรากฏ

## 2. การปฏิบัติตนในระหว่างการทำอาหารและยกอาหาร

2.1 แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะอาด เรียบร้อย

2.2 ล้างอาหารให้สะอาดก่อนนำมาทำอาหาร เช่น ล้างผักสดด้วยน้ำสะอาดจนหมด

ดินโคลน

2.3 ไม่ใช่สารพิษหรืออาหารที่เป็นพิษ เช่น น้ำส้มสายชูปลอม ผงชูรสปลอม สีย้อม ผ้า สารกันบูด น้ำปลาปลอม ฯลฯ

2.4 อาหารที่สุกแล้วกับอาหารดิบไม่ควรหั่นบนเขียงเดียวกัน ทำความสะอาดเขียงทุกวันหลังจากใช้เสร็จแล้ว

2.5 ควรใช้ความร้อนให้มาก และนานพอที่จะทำลายเชื้อโรค และไขพยาธิได้หมด และควรกินอาหารที่ทำเสร็จใหม่ ๆ

2.6 อย่าให้สัตว์เลี้ยงเข้ามาในห้องครัว โดยเฉพาะในขณะที่ทำอาหารห้ามไอหรือจามรดอาหาร หากจำเป็นต้องใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูกเสมอ

2.7 ไม่ควรสูบบุหรี่ พุดคุย ไม่ใช่มือและจมูก เกาศีรษะ และขี้เล็บ หรือเกาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในขณะที่ทำอาหาร

2.8 ไม่ใช่นิ้วจิ้มชิมอาหาร ไม่ชิมอาหารจากตะหลิว ทัพพี หรือใช้ช้อนตักลงในหม้อแกงโดยตรง ให้ใช้ตะหลิวหรือทัพพี ตักแกงใส่ช้อนชิมต่างหาก

2.9 การยกอาหาร ให้หยิบช้อนหรือตะเกียบเฉพาะทางค้ำเท่านั้น จับหลอดกาแฟอย่างจับที่ปากหลอด ให้จับด้านล่างจากปากหลอดเล็กน้อย

2.10 ผ้าที่ใช้เช็ด โต๊ะ เช็ดพื้น เช็ดจานชาม ควรเป็นผ้าคนละผืน เก็บไว้แยกกันไม่ใช่ปะปนกัน

2.11 ไม่กวาดพื้น เพดาน หรือฉีดยาฆ่าแมลงในขณะที่ทำอาหาร

### การเก็บรักษาอาหาร

อาหารสด แบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. อาหารที่เน่าเสียง่าย ไม่ควรซื้อทิ้งไว้นานเกิน 1 วัน นอกจากจะเก็บไว้ในตู้เย็น หรือถ้ำน้ำแข็ง อาหารจำพวกปลาและเนื้อสดไม่ควรเก็บไว้ในตู้เย็นธรรมดาเกิน 30 วัน ถ้าใช้ถ้ำน้ำแข็งต้องคอยตรวจดูอย่าให้น้ำแข็งละลายหมด ต้องหมั่นหาน้ำแข็งมาเติมเสมอ

ถ้าไม่มีตู้เย็น การเก็บผักหรือผลไม้อาจใส่ภาชนะโปร่งสะอาด อยู่สูงจากพื้น มีการระบายอากาศที่ดี ไม่อับชื้น ใช้ผ้าสะอาดบาง ๆ ชุบน้ำคลุมผักให้สดไว้เสมอ ส่วนเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อ หมู เนื้อวัว อาจจะแขวนไว้ให้อากาศถ่ายเท แต่ไม่ควรทิ้งไว้นานเกินไป ถ้ามีปริมาณมากอาจจะรวนให้เนื้อสุกแล้วเก็บไว้ทำอาหารในมื้อต่อไป

อาหารที่สามารถเก็บรักษาได้นาน ได้แก่ อาหารแห้งและสารปรุงแต่งอาหาร อาหารแห้ง เช่น หัวหอม กระเทียม พริกแห้ง ไม่ควรซื้อไว้คราวละมาก ๆ เพราะแมลงสาบหรือหนู จะทำลายได้ อาจใส่ภาชนะโปร่งหรือแขวนไว้ให้แห้งสนิท เพื่อป้องกันราพริกแห้ง พริกไทย ผงชูรส ฯลฯ ต้องเก็บในภาชนะที่สะอาด ไม่มีวัตถุเป็นพิษเจือปนไม่ใช้กระป๋องหรือถุงที่เคยใส่ปุ๋ยหรือยาฆ่าแมลงมาก่อน ภาชนะต้องแห้งสนิทไม่อับชื้น มีฝาปิดมิดชิด ปิดฉลากเขียนชื่อ และปริมาณการใช้ให้ชัดเจน จัดเป็นระเบียบใกล้ที่ปรุงอาหาร เพื่อถ่ายต่อ การหยิบใช้

2. อาหารปรุงสุกแล้ว ควรเก็บไว้ในตู้กับข้าวที่ไม่อับชื้น มีการปกปิดมิดชิด สามารถ ป้องกันฝุ่นละออง และสัตว์แมลงนำโรคได้ กับข้าวที่จัดไว้ควรใช้ฝาชีครอบไว้ให้มิดชิด ถ้าไม่มีฝาชีควรใช้จานครอบอาหารให้มิดชิด

การล้างถ้วยชามที่ล้างถ้วยชามควรมีอ่างล้างชาม 2 อ่าง อ่างหนึ่งสำหรับล้างด้วยผงซักฟอก และอีกอ่าง หนึ่งสำหรับล้างน้ำเปล่า น้ำที่ล้างชามแล้วเป็นน้ำสกปรก จึงควรล้างอีกครั้งหนึ่งด้วยน้ำที่สะอาด

การเก็บในที่สะอาด ไม่มีสัตว์ หรือแมลงนำโรคมารบกวนและวางไว้สูงจากพื้นไม่น้อยกว่าครึ่งเมตร พยายามอย่าใช้มือไปจับภาชนะอุปกรณ์ในส่วนที่ต้องถูกกับอาหาร เช่น จับช้อน บริเวณด้าม ไม่จับตรงส่วนที่ใช้ตักอาหาร ชันหรือแล้วน้ำ ไม่จับบริเวณ ที่ใช้ปากดืม เมื่อแห้งแล้วนำเก็บเข้าตู้ให้มิดชิด

การเตรียมน้ำอุปโภค น้ำบริโภค น้ำเป็นสิ่งสำคัญมากที่สุดสำหรับการดำรงชีวิตสำหรับสิ่งมีชีวิตทุกชนิด แม้ว่าเราจะใช้ น้ำในการประกอบอาหารในปริมาณที่ไม่มากนัก แต่ถ้าใช้น้ำดื่ม น้ำใช้ที่ไม่สะอาด จะทำให้เกิด การเจ็บป่วยได้เช่นเดียวกับการกินอาหารที่ไม่สะอาด

1. น้ำดื่ม ควรใช้น้ำประปาหรือน้ำฝนที่สะอาดเก็บกักไว้ในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด มิดชิด ถ้าใช้น้ำตามธรรมชาติ เช่น น้ำบ่อ น้ำคลอง ฯลฯ ต้องทำให้สิ่งสกปรกตกตะกอนโดยการ แกว่งสารส้ม แล้วนำน้ำมาต้มให้สุก แล้วนำไปเก็บไว้ในภาชนะที่สะอาดปลอดภัย มีฝาปิดมิดชิด ตั้งเรียงไว้ก็ได้

2. น้ำใช้ควรใช้น้ำบ่อหรือน้ำจากแม่น้ำลำคลองต้องทำให้สะอาดก่อน โดยการกวนด้วยสารส้มเพื่อให้สิ่งสกปรกต่าง ๆ ตกตะกอน ตักมาเก็บในคุ่มที่เป็นน้ำใช้ มีฝาปิดมิดชิด สามารถ ป้องกันฝุ่นละออง สัตว์และแมลงนำโรคได้

สรุปได้ว่า การเตรียมอาหารและการปรุงอาหาร หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้ ความ เข้าใจ และสามารถตอบคำถามได้ เกี่ยวกับขั้นตอนการเตรียมน้ำดื่ม น้ำใช้ การเตรียมอาหาร และ การปรุงอาหารที่คำนึงถึงวิธีการสงวนคุณค่าของอาหาร ตลอดจนการประกอบอาหาร การใช้ ภาชนะอุปกรณ์ สารปรุงแต่ง และการเก็บรักษาอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ต่อการรับประทาน อาหารในชีวิตประจำวัน

## 2.1.2 ความหมายของพฤติกรรมบรีโกล

พฤติกรรม (Behavior) ตามความหมายของราชบัณฑิตสถาน หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อความคิดของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจ และภายนอกอาจทำไปโดยรู้ตัว ไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ ผู้อื่นอาจสังเกตการกระทำนั้นได้และสามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้

กรีน และ คณะ (Green and other, 1983 cited in Carole Edelman and Carol Lynn Mandel, 1986) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การปฏิบัติที่มีความเฉพาะเกิดขึ้นเป็นประจำตามระยะเวลา และเป้าหมาย ไม่ว่าจะรู้สีกตัวและไม่รู้สีกตัว

พฤติกรรมจึงเป็นลักษณะการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของบุคคล เกิดปฏิกิริยาต่างๆ ที่บุคคลแสดงออกทั้งที่สังเกตเห็นได้และสังเกตไม่ได้ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ

พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ได้แก่ กิจกรรมหรือปฏิกิริยา สิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล เช่น ความคิด ความรู้ ความเชื่อ เจตคติ เป็นต้น

พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ได้แก่ กิจกรรมหรือปฏิกิริยา สิ่งที่เกิดขึ้นจากตัวบุคคลที่สังเกตเห็นได้ เช่น ความสุภาพ ความคล่องแคล่วว่องไว ลักษณะท่าทาง เป็นต้น

บลูม (Bloom, 1975: 65 – 197) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำอาจเป็นสิ่งสังเกตได้หรือไม่ได้และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ

1. พฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านนี้เกี่ยวข้องกับการรับรู้การจำข้อเท็จจริงต่างๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถ และทักษะทางสติปัญญา การใช้วิจารณญาณเพื่อประกอบการตัดสินใจ พฤติกรรมด้านนี้ประกอบด้วยความสามารถระดับต่างๆ คือ ความรู้ ความเข้าใจ การประยุกต์หรือการนำความรู้ไปใช้การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า

2. พฤติกรรมด้านทัศนคติ ค่านิยม ความรู้สึกชอบ (Affective Domain) พฤติกรรมด้านนี้หมายถึง ความสนใจ ความคิดเห็น ความรู้สึก ท่าที ความชอบไม่ชอบ การให้คุณค่า การรับ การเปลี่ยนหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล พฤติกรรมด้านนี้แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ การรับหรือการให้ ความสนใจ การตอบสนอง การให้ค่าหรือการเกิดค่านิยม การจัดกลุ่มค่า และการแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถทางร่างกายแสดงออกมา ซึ่งรวมทั้งการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมที่แสดงออกและสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจจะเป็นพฤติกรรมที่ล่าช้า คือ บุคคลไม่ได้ปฏิบัติทันที ซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่างๆ ทางด้านพุทธิปัญญาและด้านทัศนคติที่กล่าวมาแล้วเป็นส่วนประกอบ พฤติกรรมด้านนี้เมื่อแสดงออกมา จะสามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน

ความหมายของพฤติกรรมบริโภคอาหารมีผู้ให้ความหมายของการบริโภคอาหาร ไว้มากมาย ซึ่งก็มีความแตกต่างและคล้ายกันบ้างผู้วิจัย ได้ยกมาประกอบเนื้อหาในการวิจัยดังนี้

ศาสตราจารย์ (2529) ได้อธิบายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยออกเป็น 2 แบบ คือ

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ จะเกิดขึ้นได้เมื่อเปลี่ยนการขาดความรู้มาเป็นการมีความรู้ เปลี่ยนความเชื่อที่ผิดให้ถูกต้อง ส่งเสริมสิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการมีแหล่งอาหาร และลดภาวะจำยอม ปรับปรุงรูปแบบการสาธารณสุข เพื่อให้มั่นใจต่อความปลอดภัยของชีวิต

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่พึงประสงค์ มักจะเกิดร่วมกันไปและมีผลเชื่อมโยงซึ่งกันเสริมความเชื่อที่ผิดต่างๆ ส่วนความเชื่อที่ผิดที่แก้ไขยากที่สุดคือ ความเชื่อที่มีอิทธิพลจากวัฒนธรรม ประเพณี สำหรับแหล่งอาหารจัดว่าเป็นสาเหตุสำคัญต่อการบริโภคไม่น้อยไปกว่าการเรียนรู้และบริการสาธารณสุข ส่วนปัจจัยด้านรายได้และอำนาจการซื้อจะมีผลต่อการได้มาซึ่งอาหารสำหรับการเลี้ยงสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่เกษตรกร การเลือกซื้ออาหารอยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา นอกจากนี้การบริการอาหารแบบส่งถึงบ้านนั้นมักจะมีวิธีการดึงดูดผู้ซื้อได้มากกว่า

ศิริลักษณ์ สิ้นชวาลัย (2533) ให้ความหมายว่า พฤติกรรมการบริโภคเป็นเรื่องของลักษณะวิธีการรับประทานอาหาร ว่ารับประทานอาหารอะไร รับประทานอย่างไร มากหรือน้อย บ่อยหรือไม่ ในรอบวันหรือเดือน มีระเบียบมารยาทในการรับประทานอาหารเป็นเช่นไร เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจำแนกไปตามลักษณะหรือประเภทของบุคคลเป็นเด็ก หรือผู้ใหญ่ คนชรา เป็นต้น หรืออาจจำแนกการรับประทานอาหารตามโอกาส เช่น รับประทานที่บ้าน รับประทานที่ร้านอาหาร เป็นต้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ไปถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการหา และการทำอาหารก่อนที่จะเอามารับประทานว่าได้วัตถุดิบมาจากไหน วิธีใด ใช้วิธีการใดในการรักษาหรือเพิ่มพูนคุณค่าทางโภชนาการได้ดีที่สุด วิธีใดทำลายหรือลดคุณค่าทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ใช่พฤติกรรมธรรมชาติเอกเทศส่วนบุคคลที่จะทำได้โดยเสรีตามอำเภอใจ แต่เป็นการกระทำทางสังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเสมอ จึงต้องเป็นไปตามรูปแบบและกฎเกณฑ์ที่กลุ่มนั้นกำหนดไว้ เรื่องอาหารและการรับประทานอาหารจึงเป็นพฤติกรรมทางสังคมและวัฒนธรรมที่จะเข้าใจได้ชัดเจนก็ต่อเมื่อได้พิจารณาปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมนั้นด้วย

อารี วัลยะเสวี (2536) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง ลักษณะหรือการกระทำอันซ้ำซากซึ่งบุคคลหนึ่งทำด้วยความเต็มใจเพื่อการรับประทานอาหารของเขาบรรลุถึงความประสงค์ทางอารมณ์และสังคม มักเป็นสิ่งที่สืบต่อเนื่องกันมาเป็นเวลานาน และเป็นการยากที่จะเปลี่ยน

จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล (2538) ได้ให้ความหมายว่า การแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำ ความคิด ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานอะไร รับประทานข้าว รับประทานขนมปัง ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ รับประทานเท่าใด รับประทานมากรับประทานน้อย



รับประทานอย่างไร รับประทานมือหลัก กลางวัน เย็น รับประทานเป็นมื้อย่อย อาหารว่างรับประทาน เป็นขนมหวาน รับประทานด้วยมือ รับประทานด้วยตะเกียบ

นอกจากนี้ วรรณกรรม (2538) และกัลยา (2541) ได้ให้ความหมายคล้ายๆกันคือ การปฏิบัติหรือ แสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานที่กระทำเป็นประจำ ได้แก่ การรับประทานอาหารหรือไม่ รับประทานอาหาร จำนวนมือที่รับประทาน การเลือกชนิดของอาหาร การเตรียม การปรุง การบริโภค สุขนิสัยการบริโภค และความรู้สึกลักษณะต่างๆต่อการบริโภค

องค์การอนามัยโลก หรือ WHO (1972) ได้ให้คำนิยามว่า การประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการ รับประทานอาหาร ได้แก่ ชนิดของอาหารที่กิน การกินหรือไม่กิน กินอย่างไร จำนวนมือที่กิน และ อุปกรณ์ที่ใช้รวมทั้งสุขนิสัยก่อนและกินอาหาร

ธนากร ทองประยูร (2546) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติการ ปฏิบัติ หรือการแสดงออกที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร สุขลักษณะ และวิธีการรับประทานอาหารที่ สามารถสังเกตได้โดยเป็นลักษณะความชอบ หรือไม่ชอบที่ปฏิบัติเสมอๆ จนกลายเป็นความเคยชินใน การบริโภค ซึ่งผู้บริโภคจะต้องนำมาพิจารณาในการเลือก การปรุง การกินของตนเองและครอบครัว

วิภาวี บัณฑิตศรี (2550) ให้ความหมายว่า พฤติกรรมบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติ ปฏิบัติที่กระทำจนเป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย การปฏิบัติตนตามสุขนิสัย และมารยาทในการรับประทานอาหารของสังคมและวัฒนธรรม

การบริโภคอาหารเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพของคนไทย รวมถึงโรคหลาย โรค เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด เส้นเลือดสมอง มะเร็ง โรคไต ฯลฯ ดังนั้น ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในวิถีประจำวันของแต่ละคนย่อมเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะ นำพาให้เกิดโรคต่างๆขึ้นได้ ดังนั้นการส่งเสริมโภชนาการของคนไทย ให้มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ ถูกต้อง ทำให้มีความรู้และเจตคติที่ดีต่อการบริโภคอาหารที่นำไปสู่การมีภาวะโภชนาการและ สุขอนามัยที่ดี ตามโภชนบัญญัติ 9 ข้อ เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

### หลักโภชนบัญญัติ

กองโภชนาการได้กำหนดโภชนบัญญัติไว้เป็นแนวทางในการบริโภคสำหรับคนไทยใช้ยึด เป็นแนวทางในการกินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการที่จะนำไปสู่การป้องกันไม่ให้เกิดภาวะ ขาดสารอาหาร และภาวะโภชนาการเกิน ตลอดจนพินิจภัยจากสารอาหารดังนี้ (สุวรรณนา เชียงขุนทด และคณะ, 2556)

### 1.1 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

1) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือรับประทานอาหารหลายๆชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการสารอาหารแต่ละชนิด ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน น้ำ และยังมีสารอื่นๆ เช่น โยเกิร์ต

2) หมั่นดื่มน้ำหนักตัว เนื่องจากเป็นที่ยอมรับให้มีการใช้น้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้สำคัญที่บอกถึงภาวะสุขภาพ

### 1.2 กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน สารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตและโปรตีน โดยเฉพาะข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่นๆ เช่น ถั่วเขียว ขนมหิน บะหมี่ เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานเช่นเดียวกัน ดังนั้นการกินข้าวเป็นอาหารหลักในสัดส่วนที่พอเหมาะสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อจึงเป็นสิ่งที่พึงปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดี

### 1.3 รับประทานพืชผักให้มาก และรับประทานผลไม้เป็นประจำ

พืชผักและผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ มีผลการวิจัยพบว่า สารแคโรทีนและวิตามินซี ในพืชผักและผลไม้ มีผลป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด และป้องกันมะเร็งบางประเภท ควรกินพืชผักทุกมื้อให้หลากหลายชนิดสลับกันไป ส่วนผลไม้ควรกินประจำสม่ำเสมอ

### 1.4 รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ปลาเป็นแหล่งอาหาร โปรตีนที่ดี ย่อยง่าย ไขมันต่ำ ในปลามีฟอสฟอรัสสูงช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง โดยเฉพาะถ้ากินปลาเล็กปลาน้อย นอกจากนี้ปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีนช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารอาหาร

2) เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำ ไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอเท่านั้น แต่จะทำให้ลดการสะสมไขมันในร่างกายด้วย

3) ไข่ เป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง มีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็น ในเด็กควรให้กินไข่วันละฟอง

4) ถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูก และมีให้เลือกมากมายควรกิน ถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนมากยิ่งขึ้น ถั่ว ยังให้พลังงานแก่ร่างกายอีกด้วย

5) งามเป็นอาหารที่ให้โปรตีน ไขมัน วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอี แคลเซียม จึงควรกิน งามเป็นประจำ

### 1.5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นมประกอบไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยให้กระดูกและฟัน แข็งแรง หญิงตั้งครรภ์ เด็กวัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้วควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย ก่อนการซื้อนมทุกครั้งควรสังเกตวันหมดอายุข้างกล่องก่อนทุกครั้ง

### 1.6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ไขมันได้จากพืชและสัตว์ ไขมันในอาหารแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทอิ่มตัวและประเภทไม่อิ่มตัว ไขมันอิ่มตัวได้มาจาก เนื้อสัตว์และหนังสัตว์ทุกชนิด และมีมากในไข่แดง เครื่องในสัตว์โดยเฉพาะตับ อาหารทะเลบาง ประเภท เช่น ปลาหมึก หอยนางรม เป็นต้น

วิธีการประกอบอาหารมีส่วนทำให้ปริมาณไขมันในอาหารเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอาหาร ประเภททอด ผัด และอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ จึงควรกินแต่พอควร แต่ไม่ควรงดอย่าง เด็ดขาดเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดไขมัน ควรรับประทานอาหารโดยใช้วิธีต้ม ปิ้ง นึ่ง อย่างจะมีไขมัน น้อยกว่า

### 1.7 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

คนไทยนิยมรับประทานอาหารรสจัด และใช้เครื่องปรุงรสกันมาก เพื่อทำให้อาหารอร่อย รส อาหารที่มักเป็นปัญหาและก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายมาก คือ รสหวานจัดและเค็มจัดหากกินรสหวาน จัด จะทำให้ฟันผุและเกิดโรคอ้วนได้ หากกินรสเค็มจัดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงและ มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารอีกด้วย ดังนั้นการกินอาหารรสไม่จัดจึงเป็นผลดีต่อสุขภาพ ควรลดการเติมเครื่องปรุงที่ไม่จำเป็นและหันมากินอาหารแบบไทย

## 1.8 รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากปนเปื้อน

อาหารสามารถปนเปื้อนได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งอาจมาจากเชื้อ โรควและพยาธิ สารเคมีที่เป็นพิษและสารปนเปื้อน ทั้งนี้เกิดจากกระบวนการผลิต การปรุง และจำหน่ายอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ จึงควรเลือกกินอาหารที่สะอาด ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้โดยใช้หลักการปรุงประกอบตามหลัก 3ส. สุกเสมอ สดชื่นคุณค่าอาหาร สะอาดปลอดภัย เพื่อให้ผู้บริโภคมีสุขภาพอนามัยที่ดี ควรจะต้องรู้จักวิธีเลือกซื้อ การปรุง การประกอบอาหารให้สะอาดปลอดภัยและมีคุณค่าครบถ้วนทางโภชนาการ

## 1.9 จดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำจะมีโทษ และเป็นอันตรายต่อสุขภาพและสูญเสียทรัพย์สินอย่างมากมาย เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์รวมหมายถึง สุรา เบียร์ ไวน์ บรั่นดี ตลอดจนเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีแอลกอฮอล์ผสม ผลการดื่มแอลกอฮอล์มีโทษต่อร่างกายเช่น เป็นโรคตับแข็ง รวมทั้งมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ขาดสติ เสียการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดลง ทำให้เกิดความประมาทเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือบริโภคนิสัยเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่กระทำด้วยความคิด ความรู้สึกความชอบ ความเคยชินเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ทำอยู่เป็นประจำเพื่อสนองความต้องการของตนเอง และสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ ชนิดของอาหาร การเลือกรับประทานอาหารและจำนวนมือของอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน ถ้าบุคคลปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้วย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นมีภาวะโภชนาการดี ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลปฏิบัติไม่ถูกต้องก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านโภชนาการตามมาจะเป็นโภชนาการเกินมาตรฐาน ปัญหาโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ปัญหาการขาดสารอาหารบางอย่างหรือการได้รับสารพิษปนเปื้อนมากับอาหาร ดังนั้น การที่บุคคลจะมีภาวะโภชนาการที่ดีได้นั้นจำเป็นต้องมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี เลือกบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสมกับสภาพและความต้องการของร่างกายตนเองตลอดจนมีความเชื่อ ค่านิยม และบริโภคนิสัยที่ถูกต้องด้วย

### 2.1.3 บริบทของชาวลานูในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

ลานู เป็นอีกหนึ่งชนเผ่าที่อพยพเข้ามาอยู่ในประเทศไทย จะกระจายตัวอยู่ตามจังหวัดตาก จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดเชียงราย ซึ่งทางเชียงใหม่ก็มีชาวลานูที่อาศัยอยู่เป็นจำนวนมากในอำเภอแม่เฒ่า อำเภอฝาง ไชยปราการ พริ้ว อมก๋อย และอำเภอเชียงดาว ซึ่งในอำเภอเชียงดาวนั้น ลานูจะอาศัยอยู่รวมกันในตัวบึงโค้ง และตำบลเมืองนะส่วนตำบลเมืองนะนั้น ชาวลานูจะอาศัยกันหนาแน่นที่ หมู่ 11 บ้านป่าบงงาม บ้านหนองแวมและ หมู่ 12 บ้านหนองเขียวชาวลานู ร้อยละ 90 นับถือศาสนาคริสต์ มีโบสถ์เป็นศูนย์ในการทำกิจกรรม และนับถือภูตผี

ชาวลาหู่มีอัตลักษณ์ในชนเผ่าของตัวเอง มีประเพณี วัฒนธรรม การละเล่นต่างๆที่แสดงถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นประเพณีการฉลองข้าวใหม่ที่จะจัดขึ้นในเดือนตุลาคมของทุกปี วันคริสมาสต์ วันปีใหม่ รวมทั้งสิ่งของที่แสดงถึงความเป็นเอกลักษณ์ของลาหู่ เช่น ชุดประจำเผ่า เครื่องดนตรีต่างๆ และการละเล่นประจำเผ่า(อุสิธารา จันตาเวียง และคณะ, 2555)

ชาวลาหู่ใช้ชีวิตใกล้ชิดและกลมกลืนกับธรรมชาติ ส่วนประเพณีที่สำคัญคือ ประเพณีกินวอของชาวลาหู่ เป็นประเพณีเฉลิมฉลองปีใหม่ที่ประเพณีกินวอ จะจัดขึ้นตรงกับวันตรุษจีนของทุกปี ใน พิธีประกอบด้วยพิธีทางศาสนา การเต้น เพื่อถวายและบูชาเจ้าที่เจ้าทาง เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองซึ่งชาวบ้านทุกคนต่างพร้อมใจการเข้าร่วมพิธี ประเพณีกินวอจัดขึ้นทุกปี คือระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมีนาคมของทุกปี จะมีการเรียนเชิญแขกมาร่วมรับประทานอาหาร การจัดประเพณีในแต่ละคราวนั้นจะจัดประมาณ 7 วัน 7 คืน มีการทำข้าวปุก (ภาษาท้องถิ่น) ซึ่งเป็นข้าวที่หนึ่งแล้วนำมาตำให้ละเอียดแล้วนำมาตากให้แห้ง และทุกครอบครัวจะการล้อมหมู (หรือฆ่าหมู) โดยนำหมูมาหันเป็นชิ้นๆ เพื่อเอาไว้ไปตำหัวผู้ที่เคารพนับถือ ทุกวันจะมีการดื่มสังสรรค์ ตอนกลางคืนจะเป็นการละเล่นพื้นเมืองและจะมีพิธีตำหัวผู้ใหญ่ในตำบลหรือผู้ที่ชาวบ้านเคารพนับถือ คือ ผู้นำท้องถิ่น หน่วยงานราชการในพื้นที่ โดยนำเนื้อหมูและข้าวปุกเป็นของที่จะใช้ตำหัว และมีการนำน้ำ คล้ายๆ น้ำส้มป่อยมารดมือ ซึ่งก่อนจะตำหัวมีการเต้น เรียกว่าเต้นจะคี ให้ดู 1 รอบ จากนั้นตำหัวเสร็จจะรับพรจากผู้ใหญ่เป็นประเพณีของชาวเผ่านี้ ประเพณีกินวอ จะทำการเวียนกันไปทุกหมู่บ้านที่เป็นชนเผ่าลาหู่พิธีไหว้บรรพบุรุษและรับรองแขกผู้มาเยี่ยมเยือน เป็นที่น่าสังเกตว่า ประเพณีและเทศกาลต่างๆ อาหารที่ใช้ในการประกอบพิธีกรรมต่างๆ เพื่อเช่น ไหว้บรรพบุรุษจะใช้ข้าวปุก น้ำชาต้ม เหล้า ข้าวเปล่า ไก่ดำ (ใช้เฉพาะน้องไก่ ดับไก่ ออกไก่ เนื้อไก่) ส่วนการจัดเตรียมอาหารที่ใช้เช่น ไหว้บรรพบุรุษ ฝ่ายผู้หญิงมีหน้าที่ในการแช่ข้าว นึ่งข้าว คั่วงาและเกลือ บั่นข้าวปุก ส่วนการตำข้าวปุกและต้มข้าวปุกเป็นหน้าที่ของผู้ชาย ในพิธีเช่นไหว้ ชาวบ้านจะนำ ข้าวปุก เหล้า น้ำชาต้ม และข้าวบริสุทธิ์ และไก่ ไล่ด้วยหรือตะกร้าวางไว้บนขันโตก วางไว้หน้าหิ้งบรรพบุรุษ จุดเทียน กล่าวเชิญบรรพบุรุษมารับเครื่องเช่น ไหว้ โดยผู้ที่ทำพิธีจะหันหลังให้ขัน โตกเพื่อบรรพบุรุษจะได้มารับของเช่น ไหว้อย่างสะดวกใจ หลังเสร็จจากการประกอบพิธี ผู้ทำพิธีจะหยิบของทุกอย่างรับประทานก่อนอย่างละคำ แล้วจึงหยิบแจกให้แก่คนในครอบครัวและผู้เข้าร่วมพิธี โดยข้าวปุกต้องใช้วิธีการบีเป็นชิ้นเล็กๆ ห้ามใช้มีดตัด ถือเป็นอาหารที่เชื่อว่าเป็นสิริมงคล โดยชาวลาหู่มีความเชื่อในเรื่องความเป็นสิริมงคลซึ่งจะส่งผลให้ผู้ประกอบพิธี และบุคคลในครอบครัวที่เช่นไหว้ได้รับความสุขความเจริญในทุกๆ ด้าน มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น นอกจากนี้ ชาวลาหู่ยังมีวัตถุประสงค์ในการผลิตข้าวปุกเพื่อใช้เป็นของเช่นไหว้พระเจ้า “อ้อซา” และใช้ในการรับรองแขกผู้มาเยี่ยมเยือนชาวลาหู่ในเทศกาลปีใหม่ ซึ่งในวันแรกของเทศกาลปีใหม่ ซึ่งการบูชานี้เป็นเครื่องเตือนใจที่พระเจ้าประทานสัญญาแก่ชาวลาหู่ โดยพระเจ้าได้เขียนสัญญาไว้บนข้าวปุก ข้าวปุกของชาวลาหู่ทำจากข้าวของทุก

บ้านในหมู่บ้านเป็นสัญลักษณ์ของความสามัคคีพึ่งพาอาศัยกัน เทศกาลปีใหม่ของชาวลานูยังมีการรดน้ำดำหัว พ่อแม่ และคนในหมู่บ้าน ตลอดจนผู้อาวุโสประจำหมู่บ้านพร้อมทั้งขอพรจากผู้อาวุโส

จะเห็นได้ว่าชาวลานู มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง จากการคัดกรองโรคไม่ติดต่อ พ.ศ.2558-2560 พบว่า พบกลุ่มเสี่ยงและผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานเพิ่มขึ้น โดยส่วนใหญ่เป็นชาวลานู โดยเพิ่มขึ้นร้อยละ 3.83, 4.59 และ 8.67 ตามลำดับ ในปี 2560 มีข้อมูลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ทั้งหมด 392 คน ชาวลานูร้อยละ 60.45 ผู้ป่วยโรคเบาหวาน 173 คน เป็นชาวลานู ร้อยละ 35.26 และโรคที่เกี่ยวข้องกับสุขอนามัย ดังนั้นการศึกษารุ่นนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลานู ตามกรอบแนวคิดนี้

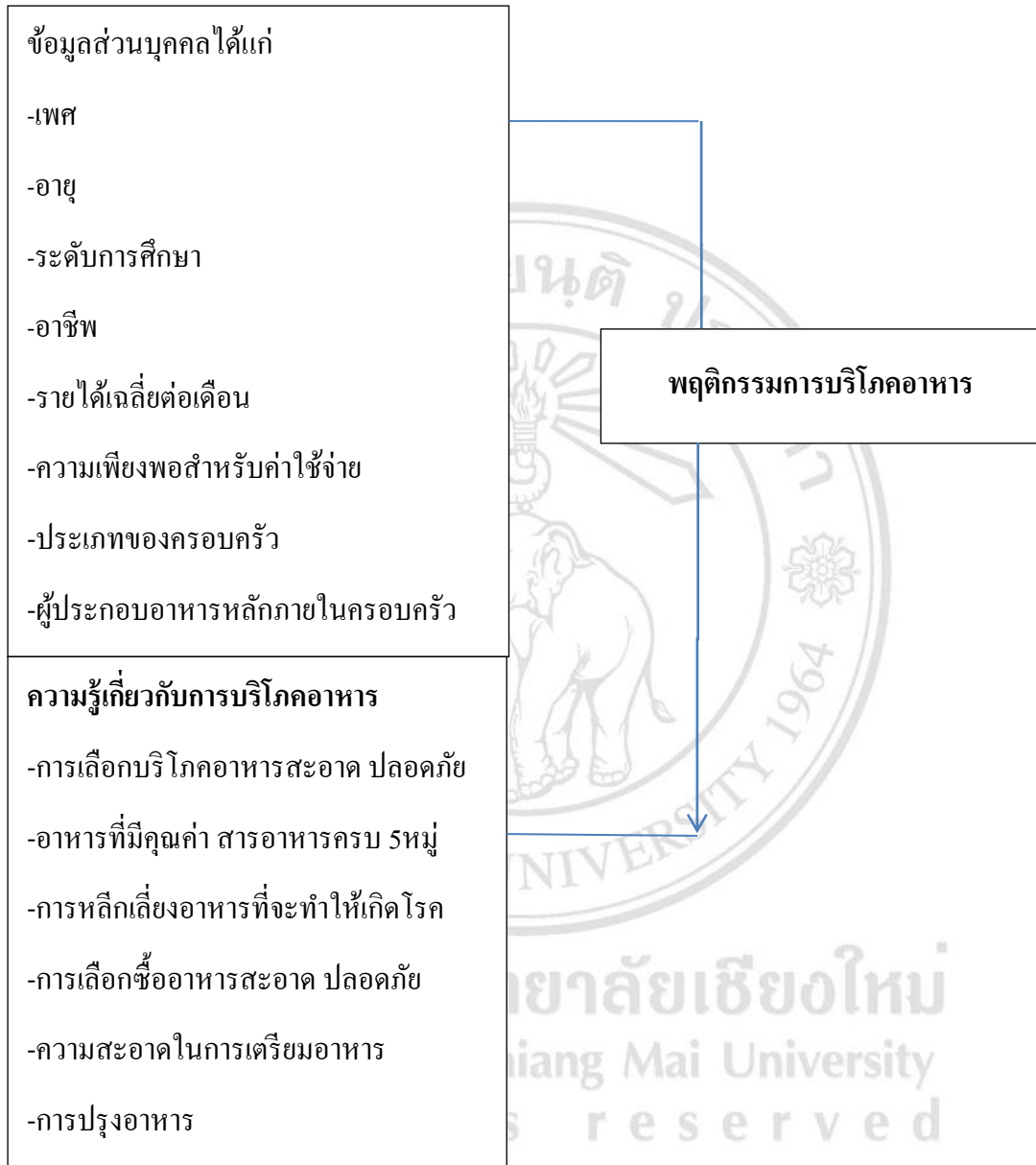


ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## กรอบแนวความคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการ

#### 3.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบการศึกษาเชิงพรรณนาแบบแบบภาคตัดขวาง (Cross sectional descriptive study design) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลานู๋ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

#### 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### 3.2.1 ประชากร

ประชากรในการศึกษานี้ ได้แก่ ชาวลานู๋ ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปี ขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่หมู่บ้านที่มีชาวลานู๋อาศัยอยู่มีทั้งหมด 2 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 11 และ หมู่ 12 ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จำนวน 3,521 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านนาหวาย, 2561)

##### 3.2.2 ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ ชาวลานู๋ ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปี ขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จำนวน 381 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้มาจากสูตรในการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Krejcie & Morgan (1970) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

$$\frac{x^2 N p (1 - p)}{e^2 (N - 1) + x^2 p (1 - p)}$$



$n$  = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

$N$  = ขนาดของประชากร

$e$  = ระดับความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้

$\chi^2$  = ค่าไคสแควร์ที่  $df$  เท่ากับ 1 และ ระดับความเชื่อมั่น 95% ( $\chi^2 = 3.841$ )

$p$  = สัดส่วนของลักษณะที่สนใจประชากร(ถ้าไม่ทราบให้กำหนด  $p=0.5$ )

แทนสูตรได้ ดังนี้

$$n = \frac{3.841 \times 3,521 \times 0.5(1 - 0.5)}{(0.05)^2(3,521 - 1) + 3.841 \times 0.5(1 - 0.5)}$$

$$n = 346 \text{ คน}$$

ความคลาดเคลื่อนของประชาชน 10%

จึงได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 381 คน

### 3.2.3 คุณลักษณะการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งต้องมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว คือหมู่บ้านที่มีชาวลาหู่อาศัยอยู่ 2 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 11 และ หมู่ 12

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยใช้วิธีเก็บข้อมูลแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) คือ เข้าเก็บตามครัวเรือนที่มีกลุ่มตัวอย่างตรงตามคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ที่ละครัวเรือนจนครบ 381 คน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในทั้งสองหมู่บ้านชาวลาหู่ โดยเกณฑ์ในการคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ประชากรชาวลาหู่ที่เป็นหญิงหรือชาย อายุ 35 ปี ขึ้นไป
2. อาศัยอยู่ในตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาวมากกว่า 6 เดือนขึ้นไป
3. สามารถอ่านออกเขียนและ / หรือ สื่อสารภาษาไทยได้
4. ยินยอมและสมัครใจให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัย
5. ไม่มีโรคประจำตัวร้ายแรง อันจะเป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมวิจัย

โดยทำการแบ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม ทั้งสองหมู่บ้าน ดังนี้

ชื่อหมู่บ้าน	จำนวนประชากร (คน)	ร้อยละ	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
หมู่ 11 บ้านป่าบงงาม บ้านหนองแวม	854	24.25	91
หมู่ 12 บ้านหนองเขียว	2,667	75.75	290
<b>รวม</b>			<b>381</b>

### 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (questionnaires) ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างตามกรอบของการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้ของครอบครัวต่อปีมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (check list)

**ส่วนที่ 2** แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และพัฒนาเครื่องมือตามนิยามศัพท์และการทบทวนวรรณกรรม

ลักษณะแบบวัดเป็นแบบวัดที่มีคำตอบให้เลือก 3 ตัวเลือก คือ ใช่ ไม่ใช่ และไม่แน่ใจ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดความรู้กำหนดดังนี้

ตอบถูก ให้คะแนนเท่ากับ 1 คะแนน

ตอบผิด ให้คะแนนเท่ากับ 0 คะแนน

ไม่ทราบ ให้คะแนนเท่ากับ 0 คะแนน

รวมคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแต่ละคน หากคะแนนต่ำสุด สูงสุด เฉลี่ย ร้อยละของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากนั้นแบ่งคะแนน ตามคะแนนรวมมากน้อยเป็น 3 กลุ่มตามเกณฑ์ของบลูม (Bloom, 1968) คือ กลุ่มที่ได้คะแนนดี ได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป กลุ่มที่ได้คะแนนปานกลาง ได้คะแนนร้อยละ 60-79 และกลุ่มที่ได้คะแนนน้อย ได้คะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60 จากเกณฑ์นี้จะแบ่งกลุ่มคะแนนได้ดังนี้

ความรู้ระดับมาก ได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป คะแนน 21 -30 คะแนน

ความรู้ระดับปานกลาง ได้คะแนนระหว่างร้อยละ 60-79 คะแนน 11 -20 คะแนน

ความรู้ระดับน้อย ได้คะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60 คะแนน 0 -10 คะแนน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และพัฒนาเครื่องมือตามนิยามศัพท์และการทบทวนวรรณกรรม เป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบด้วยตัวเลือก 3 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นประจำ
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นบางครั้ง
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง ไม่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือไม่เคยปฏิบัติ

ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ถ้าเป็นข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสม จะให้คะแนน 3, 2, 1 สำหรับคำตอบที่มีการปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ ตามลำดับ ได้กำหนดเกณฑ์ ในการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนี้

$$\text{อันตรายชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้นที่ต้องการ}}$$

ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ออกเป็น 3 ระดับ คือ น้อย ปานกลาง มาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 3 ต่ำสุดเท่ากับ 1 คะแนน

$$\text{อันตรายชั้น} = \frac{3-1}{3} = 0.66$$

คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.00 - 1.66 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม อยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.67 - 2.33 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.34 - 3.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม อยู่ในระดับมาก

### 3.4 คุณภาพของเครื่องมือ

#### 3.4.1 การหาความตรงของเนื้อหา (content validity)

การตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และพิจารณาสำนวนภาษา ให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข โดยคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับเนื้อหาตามระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (Index of Item – Objective Congruence) จำนวน 3 ท่าน คือ โดยเกณฑ์ในการพิจารณาให้คะแนนแบบสอบถามเป็นรายข้อ ดังนี้

- ให้ +1 = แน่ใจว่าสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- ให้ 0 = ไม่แน่ใจว่าสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- ให้ -1 = แน่ใจว่าไม่สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (IOC) จากสูตรของ Rovinelli & Hambleton (1977) ดังนี้

$$IOC = (\sum R)/N$$

IOC = ค่าดัชนีความสอดคล้องข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

$\sum R$  = ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

พบว่า ค่า IOC ของข้อคำถามในแบบสอบถามทุกข้อ มีค่าอยู่ระหว่าง 0.5 - 1 ถือว่าผ่านเกณฑ์ซึ่งค่าเฉลี่ยผลรวมของความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามได้ 0.89 ซึ่งเป็นค่ามีมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนด จึงถือว่าเหมาะสมและยอมรับได้

#### 3.4.2 การตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability)

นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือ โดยการทำการเก็บรวบรวมข้อมูลกับคนชวลาหู่ที่เป็นกลุ่มประชากรและที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษา จำนวน 30 คน ในพื้นที่ตำบลบึงไค้ง อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ

3.4.2.1 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตร Kr20 ของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder- Richardsorf Method, อ้างถึงในพวงรัตน์ทวีรัตน์ 2543: 123) ซึ่งได้ของค่าความเชื่อมั่น KR-20 = 0.80

3.4.2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha-Coefficient) ซึ่งค่าสถิติที่ได้ของค่าความเชื่อมั่น และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ 0.84 ถือเป็นค่าที่ยอมรับได้ (พนิดา จงสุขสมสกุล, 2561)

### 3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอน ดังนี้

3.5.1 ส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ถึงสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงดาว เพื่อทำหนังสือถึงผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล เขตตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อขอความร่วมมือเก็บรวบรวมข้อมูล

3.5.2 ผู้วิจัยจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และฝึกทักษะการเป็นผู้ช่วยผู้วิจัยให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล เขตตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อขอความร่วมมือช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล

3.5.3 ส่งแบบสอบถามที่ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในแบบสอบถามจะมีคำชี้แจงการทำแบบสอบถามและขอความร่วมมือในการทำแบบสอบถาม พร้อมทั้งเขียนชี้แจงถึงการนำผลการวิจัยไปใช้ไว้ที่แบบสอบถามทุกฉบับให้เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบช่วยเก็บข้อมูล

3.5.4 ประสานงานการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล เขตตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ เป็นผู้ช่วยรวบรวมแบบสอบถาม โดยกำหนดส่งแบบสอบถามคืนผู้วิจัย ภายใน 2 สัปดาห์

3.5.6 กรณีแบบสอบถามที่ไม่ได้รับคืน เมื่อผู้วิจัยตรวจสอบจากรหัสแบบสอบถามแล้ว ติดตามเก็บข้อมูลด้วยตนเองและประสานงานช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลกับประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านระดับหมู่บ้านหรือระดับตำบลหรือระดับอำเภอแล้วแต่กรณี

3.5.7 หลังจากที่ได้รับแบบสอบถามคืน ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์ของข้อมูลก่อนการวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

### 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติในการวิจัย ดังนี้

3.6.1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ เขตที่พัก อาศัย อาชีพ รายได้ของครอบครัวต่อปี และประเภทของครอบครัว ใช้ค่าสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด

3.6.2 การวิเคราะห์ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร วิเคราะห์โดยใช้ค่าสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ จำนวนและร้อยละ

3.6.3 หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลาหู่ โดยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)

3.6.4 การแปลผลความหมายของตัวแปรสหสัมพันธ์เทียบตารางการแปลความของนักสถิติ โดยกำหนดเป็นช่วงของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเบสต์ (Best, 1977 อ้างถึงใน ณัฐฉนัย วงศ์พระธรรม, 2563) ดังนี้

ตารางที่ 3.1 การแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเบสต์

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	ระดับความสัมพันธ์
0.80 - 1.00	มีความสัมพันธ์กันมาก
0.51 - 0.80	มีความสัมพันธ์กันปานกลาง
0.21 - 0.50	มีความสัมพันธ์กันน้อย
0.01 - 0.20	มีความสัมพันธ์กันมากน้อยมาก
0.00	ไม่มีความสัมพันธ์กัน

กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เป็นเกณฑ์ในการยอมรับสมมติฐาน

### 3.7 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ได้คำนึงถึงจริยธรรม และมีกระบวนการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยขอ อนุมัติความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เลขที่รับรอง IRB No.ET09/2565 ลงวันที่ 28 เมษายน 2566 ทำการจัดเก็บข้อมูล โดยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการตอบ แบบสอบถามหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย การปกปิดรายชื่อและข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม โดยจะ

ไม่มีการระบุชื่อของกลุ่มตัวอย่างลงในแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้สอบถามกลุ่มตัวอย่างจะเก็บเป็นความลับและไม่นำมาเปิดเผย การศึกษาครั้งนี้จะไม่ผลกระทบใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง แบบสอบถามและข้อมูลจะเก็บไว้เฉพาะที่ผู้วิจัยเท่านั้น ข้อมูลนี้จะถูกทำลายหลังจากมีการวิเคราะห์ข้อมูลและเขียนรายงานหลังการวิจัยเสร็จสิ้นภายใน 1 ปีเพื่อนำเสนอในภาพรวมโดยไม่ระบุหรืออ้างอิงกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล หากไม่ได้รับอนุญาต โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.7.1 ขั้นตอนกำหนดหัวข้อเรื่องที่จะทำการวิจัย ผู้วิจัยเลือกเรื่องเกี่ยวกับประเด็นสำคัญที่เป็นประโยชน์แก่สังคม โดยส่วนรวม

3.7.2 ขั้นตอนการออกแบบการวิจัย ผู้วิจัยมีการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล โดยผู้ให้ข้อมูลต้องให้ความยินยอมและให้ความร่วมมือในการศึกษา รักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างโดยไม่มีการนำเสนอชื่อ – สกุลจริงของผู้ให้ข้อมูล และสรุปข้อมูลเป็นภาพรวม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบที่อาจจะมีอันเนื่องมาจากการให้ความร่วมมือในการศึกษา

3.7.3 ขั้นตอนการดำเนินการเก็บข้อมูล ระหว่างการเก็บข้อมูลผู้วิจัยวางแผนการเก็บข้อมูลโดยไม่รบกวนต่อชีวิตและการทำงานตามปกติของแหล่งข้อมูลน้อยที่สุด และหลีกเลี่ยงวิธีการที่จะก่อให้เกิดความเครียดหรือ ความวิตกกังวลแก่ผู้ให้ข้อมูล ไม่มีการใส่ชื่อผู้ถูกวิจัยในเครื่องมือเก็บข้อมูล จะใช้รหัสแทน ถ้าหากผู้ให้ข้อมูลไม่พร้อมที่จะให้ข้อมูลก็สามารถปฏิเสธหรือออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา ในกรณีผู้ให้ข้อมูลเกิดความเครียดหรือไม่สบายใจทางด้านอารมณ์และความรู้สึก ผู้วิจัยจะยุติการสัมภาษณ์ และเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลระบายหรือแสดงความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ โดยรับฟังด้วยความตั้งใจและแสดงความเห็นใจ

3.7.4 ขั้นตอนการจดบันทึกและการถอดเทปการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยคำนึงถึงการรักษาความลับเคารพในความเป็นมนุษย์ของผู้ให้ข้อมูล โดยไม่ใส่อะไรที่ไม่ใช่สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวในบทบันทึกหรือบทสัมภาษณ์ในระหว่างการถอดเทป

3.7.5 ขั้นตอนการวิเคราะห์ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลอย่าง “ละเอียดลึกซึ้ง” ด้วยความระมัดระวังในการตีความที่ห่างจากความเป็นจริงเกินไป และให้ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนมีส่วนร่วมในการตีความข้อมูลหลังจากที่ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

3.7.6 ขั้นตอนการตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ ผู้วิจัยจะเผยแพร่ข้อมูลเฉพาะความรู้ที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือเท่านั้น ผลการศึกษาใดที่ยังคลุมเครือหรือยังไม่ได้ตรวจสอบอย่างรอบคอบจะไม่เปิดเผย เพราะอาจก่อให้เกิดผลเสียแก่แหล่งข้อมูลได้

3.7.7 ขั้นตอนรายงานผล ผู้วิจัยรายงานผลการวิจัยเฉพาะข้อมูลที่เป็นเปิดเผยได้ หากส่วนใดที่เป็นความลับ เป็นเรื่องส่วนตัว หรือเป็นเรื่องที่ทำให้ผู้อ่านรู้ว่าผู้ให้ความร่วมมือในการวิจัยนั้นเป็นใคร ผู้วิจัยจะมีความระมัดระวังในการนำเสนอ และปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อหาความเหมาะสมในการนำเสนอต่อไป

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบแบบภาคตัดขวาง (Cross sectional descriptive study design) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวลานู 2) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลานู และ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลานู ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่จำนวน 381 คนรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม (questionnaires) ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างตามกรอบของการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตั้งแต่ ระหว่างเดือนเมษายน ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2562 ผลการศึกษานำเสนอ โดยการบรรยายประกอบตาราง ดังนี้

- 1) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
- 2) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- 3) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- 4) ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาชั้นสูงสุดรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว ความเพียงพออาชีพ ประเภทของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว ผู้ประกอบอาหาร แสดงในตารางที่ 4.1 ถึงตารางที่ 4.2



ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ และระดับการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=381)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	213	55.91
หญิง	164	44.09
<b>อายุ (ปี)</b>		
35-44	77	20.20
45-54	104	27.30
55-64	115	30.20
65-74	69	18.10
>75	16	4.20
$\bar{X} = 56.73, S.D.=11.93$ Min 35 ปี , Max 77 ปี		
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	59	15.49
สมรส/อยู่ด้วยกัน	271	71.13
แยกกันอยู่/หย่าร้าง	31	8.13
หม้าย	20	5.25
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ประถมศึกษา	267	70.08
มัธยมศึกษาตอนต้น	76	19.95
มัธยมศึกษาตอนปลาย	31	8.14
อนุปริญญา	5	1.31
ปริญญาตรี	2	0.52

จากตารางที่ 4.1 แสดงข้อมูลเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาโดยกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 55.91 เป็นเพศชาย และกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 44.09 เป็นเพศหญิง สำหรับด้านอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 55-64 ปี จำนวน 115 คน ร้อยละ 30.20 ( $\bar{X} = 56.73, S.D.=11.93$  Min 35 ปี , Max 77 ปี) ด้านสถานภาพสมรส พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส / อยู่ด้วยกัน จำนวน

271 คน ร้อยละ 71.13 ด้านระดับการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เรียนจบชั้นประถมศึกษาจำนวน 267 คน ร้อยละ 70.08

**ตารางที่ 4.2** ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนความเพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายประเภทของครอบครัวจำนวนสมาชิกในครอบครัวและผู้ประกอบอาหารหลักภายในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=381)	ร้อยละ
รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน		
<10,000	73	19.16
10,001-20,000	34	8.92
20,001-30,000	59	15.49
30,001-40,000	73	19.16
>40,001	142	37.27
$\bar{X}$ (S.D.) = 37,211.55 (23,166.56) Min 2,500 บาท/ปี และ Max 100,000 บาท/ปี		
อาชีพ		
รับจ้างทั่วไป	41	10.76
ลูกจ้าง	4	1.05
ค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว	14	3.67
เกษตรกรกรรม	318	83.47

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=381)	ร้อยละ
ข้าราชการ/เจ้าหน้าที่/ลูกจ้าง	4	1.05
ความเพียงพอสำหรับค่าใช้จ่าย		
ไม่เพียงพอ	309	81.10
เพียงพอ	68	17.85
เหลือเก็บ	4	1.05
ประเภทของครอบครัว		
ครอบครัวเดี่ยว	276	72.44
ครอบครัวขยาย	105	27.56
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
1 – 3 คน	200	52.49
4 – 6 คน	152	39.90
มากกว่า 6 คนขึ้นไป	29	7.61
ผู้ประกอบอาหารหลักภายในครอบครัว		
ปู่-ย่า หรือ ตา-ยาย	10	2.62
พ่อแม่	63	16.54
ภรรยา (แม่บ้าน)	158	41.47
สามี (พ่อบ้าน)	71	18.64
บุตร	79	20.73

จากตารางที่ 4.2 แสดงข้อมูลอาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวความเพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายประเภทของครอบครัวและผู้ประกอบอาหารหลักภายในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรวมจำนวน 318 คน ร้อยละ 83.46 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยมากกว่า 40,001บาท จำนวน 142 คนร้อยละ 37.27 ความเพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายจำนวน 309 คน ร้อยละ 81.10 ประเภทของครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว จำนวน 276 คนร้อยละ 72.44 จำนวนสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่มี 1-3 คนจำนวน 200 คนร้อยละ 52.49 และผู้ประกอบอาหารหลักภายในครอบครัวส่วนใหญ่คือ ภรรยา (แม่บ้าน) ของบ้าน จำนวน 158 คนร้อยละ 41.47

## ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวลานูในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรู้ระดับดี ระดับปานกลางและระดับน้อย และการจำแนกความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารรายข้อ ดังแสดงในตารางที่ 4.3 ถึงตารางที่ 4.6 ดังนี้

ตารางที่ 4.3 ข้อมูลร้อยละของระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	จำนวน (n=381)	ร้อยละ
ระดับความรู้ปานกลาง	23	6.04
ระดับความรู้น้อย	358	93.96

จากตารางที่ 4.3 ข้อมูลรวมระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 93.96 มีระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับน้อยรองลงมาพบว่าคุณุ่มตัวอย่างร้อยละ 6.04 มีระดับความรู้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุดของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวลานู ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวลานู	ค่าเฉลี่ย คะแนน ( $\bar{X}$ )	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ค่าสูงสุดของ คะแนน	ค่าต่ำสุดของ คะแนน
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวลานู	14.91	2.39	23	6

จากตารางที่ 4.4 ข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุดของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวลานู ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่พบว่า มีค่าเฉลี่ยระดับคะแนน 14.91 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.39) โดยมีคะแนนสูงสุด 23 คะแนน และคะแนนต่ำสุด 6 คะแนน

ตารางที่ 4.5 ข้อมูลจำนวน ร้อยละ จำแนกตามความรู้การบริโภคอาหารรายข้อรายข้อของกลุ่มตัวอย่าง

ความรู้การบริโภคอาหาร	ถูก (คน)	ร้อยละ	ผิด (คน)	ร้อยละ	แปลผล
1. อาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ มีความสะอาดปลอดภัย เหมาะกับการบริโภคเสมอโดยไม่ต้องคำนึงถึง ส่วนประกอบของอาหาร	25	6.60	356	93.40	น้อย
2. ผงชูรส รสดีเครื่องปรุงรสต่างๆ ช่วยให้อาหารมี รสชาติไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้บริโภค สามารถบริโภคได้ตามต้องการโดยไม่จำกัด ปริมาณ	304	79.80	77	20.20	ปานกลาง
3. อาหารรสจัด ช่วยทำให้ทานอาหารได้เยอะเป็น ผลดีต่อสุขภาพโดยรวม	296	77.70	85	22.30	ปานกลาง
4. อาหารกระป๋องยี่ห้อที่มีชื่อเสียงแม้มีรอยบุบ บวม สามารถกินได้โดยไม่ต้องกังวล	376	98.70	5	1.30	มาก
5. อาหารแห้งเช่นพริกแห้ง ถั่วแห้งแม้มีราติดมาก็ไม่ เป็นไรเพราะราเกิดขึ้นตามธรรมชาติมีความ ปลอดภัย	281	73.80	100	26.20	ปานกลาง
6. เนื้อหมู เนื้อวัวที่มีสีสด สีเข้มแดงจัด แสดงว่าเป็น เนื้อที่สดใหม่ปลอดภัยแน่นอน	61	16.00	320	84.00	มาก
7. การปรุงอาหารรสเค็มมีประโยชน์เพราะช่วยให้ อาหารรสชาติดีทำให้เจริญอาหาร	78	20.50	303	79.50	ปานกลาง
8. การทำอาหารไม่ควรทำทิ้งไว้นานๆ เพราะจะทำ ให้คุณค่าอาหารเสียไป	34	8.90	347	88.50	น้อย
9. การเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ควรหั่นแล้วล้าง เพราะจะได้ล้างได้ทั่วถึงและควรแช่ทิ้งไว้จนกว่า จะนำมาปรุงอาหาร	44	11.50	337	88.50	น้อย
10. ผักผลไม้สดๆจากต้นสามารถรับประทานได้เลย โดยไม่ต้องล้างทำความสะอาด	225	59.10	156	40.90	น้อย
11. การดื่มน้ำจากบ่อหรือจากประปาภูเขาใส่ภาชนะแข็งไว้ให้ ตกตะกอน น้ำที่สะอาดพอเพียงสำหรับการใช้ดื่มกิน	111	29.10	270	70.90	น้อย

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ความรู้การบริโภคอาหาร	ถูก (คน)	ร้อยละ	ผิด (คน)	ร้อยละ	แปล ผล
12. ถ้วยจานพลาสติกอ่อนสามารถใช้ใส่อาหารในขณะที่ร้อนได้**	175	45.90	206	54.10	น้อย
13. อาหารที่มีมันเยาะๆ จะทำให้สุขภาพดีเพราะไขมันสัตว์ปลอดภัยต่อการบริโภค	178	46.70	203	53.30	น้อย
14. อาหารพวกแป้ง เช่น ข้าวปุก หรืออาหารรสหวานทำให้ร่างกายสดชื่นมีพลัง สามารถบริโภคได้ไม่จำกัด**	69	18.10	312	81.90	มาก
15. อาหารพวกปลา เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วต่างๆ มีโปรตีนช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างกล้ามเนื้อ	375	98.40	6	1.60	มาก
16. อาหารเนื้อสัตว์สามารถกิน อาหารพวกแป้งเข้าไปทดแทนกันได้ให้ประโยชน์เท่าๆกัน**	277	72.70	104	27.30	น้อย
17. อาหารพวกน้ำชา กาแฟ ทำให้เกิดโรคเหน็บชาได้	324	85.00	57	15.00	มาก
18. อาหารทะเลไม่ว่าจะเป็นของสดหรือของแห้งทำให้ร่างกายได้รับสารไอโอดีน สามารถป้องกันโรคคอหอยพอก	348	91.30	33	8.70	มาก
19. เนื้อหมู เนื้อวัว หากพบว่าแม่มีเม็ดสาquinเนื้อ(พยาธิ) ก็ยังสามารถนำบริโภคได้โดยไม่ต้องกังวลเพียงแต่ทำให้สุก**	70	18.40	311	81.60	มาก
20. อาหารจาก ป่า ถือเป็นอาหารที่มาจากธรรมชาติและสะอาด สามารถบริโภคได้ โดยไม่ต้องปรุงให้สุก**	180	47.20	201	52.80	น้อย
21. น้ำมันเมื่อใช้ทอดแล้วสามารถนำมาใช้ซ้ำได้เรื่อยๆ โดยปลอดภัยเพราะทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย**	284	74.50	97	25.50	น้อย
22. การรับประทานปลาเล็กปลาน้อย ถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง	95	24.90	286	75.10	น้อย
23. การบริโภคผัก ผลไม้ที่มีสีต่างกันไปช่วยลดโรคต่างๆในร่างกายได้	78	20.50	303	79.50	น้อย

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ความรู้การบริโภคอาหาร	ถูก (คน)	ร้อยละ	ผิด (คน)	ร้อยละ	แปล ผล
24. ผักและผลไม้ที่แปรรูป เช่นดอง ตากแห้ง ยังมีคุณค่า เช่นเดียวกับผักและผลไม้สด ๆ	340 45	89.20 11.80	41 336	10.80 88.20	มาก น้อย
25. เนื้อสัตว์ป่ามีความปลอดภัยกว่าสัตว์เลี้ยงเพราะเป็น วิถีธรรมชาติสามารถรับประทาน สดๆ ได้					
26. น้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่ น้ำหวานต่างๆ สามารถ ดื่มได้อย่างไม่จำกัดเพราะช่วยให้สดชื่น ร่างกาย สามารถขจัดสารพิษออกจากร่างกายได้	71	18.60	310	81.40	น้อย
27. เครื่องดื่มชูกำลังต่าง ๆ ไม่มีอันตรายสามารถบริโภค ได้ตลอดเวลาและไม่จำกัด	36	9.40	345	90.60	น้อย
28. ไข่เป็ด ไข่ไก่ มีคุณค่าทางอาหารเหมือนกันแต่ต้อง เลือกซื้อไข่สดใหม่เท่านั้น	181	47.50	200	52.50	น้อย
29. การปรุงอาหารสามารถปรุงอาหารบนพื้นดินได้ เพียงแต่ควรมีวัสดุเช่น ใบตองรอง	350	91.5	31	8.10	มาก
30. เนื้อที่มีสีเข้มกว่ามักจะมีคุณค่าทางอาหารสูงกว่าเนื้อที่ สีซีดกว่า เช่นเนื้อวัวคุณค่าทางอาหารสูงกว่าเนื้อหมู	372	97.60	9	2.40	มาก

หมายเหตุ \*\* ข้อคำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 4.5 แสดงข้อมูลจำนวน ร้อยละ จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับความรู้การบริโภค  
อาหารรายข้อของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า

กลุ่มตัวอย่าง มีความรู้ในระดับ “มาก” ในหัวข้อ “อาหารกระป๋องยี่ห้อที่มีชื่อเสียงแม้มีรอยบุบ  
บวมสามารถกินได้โดยไม่ต้องกังวล ” คิดเป็นร้อยละ 98.70 รองลงมาคือหัวข้อ “อาหารพวกปลา  
เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วต่างๆ มีโปรตีนช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างกล้ามเนื้อ.” คิดเป็นร้อย  
ละ 98.40

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับ “ปานกลาง” ในหัวข้อ “การปรุงอาหารสดเค็มมีประโยชน์  
เพราะช่วยให้อาหารรสชาติดีทำให้เจริญอาหาร” คิดเป็นร้อยละ 79.50 รองลงมาคือหัวข้อ “อาหารรส  
จัด ช่วยทำให้ทานอาหารได้เยอะเป็นผลดีต่อสุขภาพโดยรวม” คิดเป็นร้อยละ 77.70

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับ “น้อย” หัวข้อ “การทำอาหารไม่ควรทำทิ้งไว้นานๆ เพราะจะ  
ทำให้คุณค่าอาหารเสียไป” คิดเป็นร้อยละ 8.90 และหัวข้อ “เครื่องดื่มชูกำลังต่าง ๆ ไม่มีอันตราย  
สามารถบริโภคได้ตลอดเวลาและไม่จำกัด ” คิดเป็นร้อยละ 9.40

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวลานู๋ ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

ระดับคะแนน	จำนวน (n=381)	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย คะแนน ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปลผล ภาพรวม
ระดับมาก 21 - 30	16	4.20	14.91	2.39	ปานกลาง
ระดับปานกลาง 11 - 20	352	92.40			
ระดับน้อย 0 - 10	13	3.40			

จากตารางที่ 4.6 แสดงค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวลานู๋ ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยคะแนน 14.91 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.39) โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความรู้ระดับมาก (คะแนน 21-30) จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 4.20 กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความรู้ระดับปานกลาง (คะแนน 11-20) จำนวน 352 คน คิดเป็นร้อยละ 92.40 และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความรู้ระดับน้อย (คะแนน 0-10) จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.40

### ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลานู๋ ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

พฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารรายข้อดังแสดงในตารางที่ 4.7 ถึงตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.7 ข้อมูลรวมค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม	1.30	0.49	มาก
พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม	1.75	0.52	ปานกลาง
พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม	2.52	1.62	น้อย
<b>ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวม</b>	<b>2.10</b>	<b>0.13</b>	<b>ปานกลาง</b>



จากตารางที่ 4.7 ข้อมูลรวมค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.10, S.D.=0.13$ )

ตารางที่ 4.8 ข้อมูลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมกรบริโภคอาหารรายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อที่	คำถาม	คำตอบ (n=381)		
		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
1	ครอบครัวของท่านทานอาหารรสชาติจัดจ้าน เค็ม เผ็ด	1.30	0.49	น้อย
2	เวลาเข้าป่าท่านปรุงอาหารจากวัตถุดิบ ธรรมชาติ เช่น กระจับอกไม้ไผ่ ใบตอง	2.45	0.54	มาก
3	ท่านใช้น้ำจากธรรมชาติมาปรุงอาหาร	1.71	0.50	ปานกลาง
4	ท่านทานอาหารพวกข้าว แป้งจำนวนมาก	1.77	0.47	ปานกลาง
5	ครอบครัวของท่านปรุงอาหารบนพื้นบ้านหรือ บนพื้นดิน	1.91	0.55	ปานกลาง
6	ครอบครัวของท่านปรุงอาหารโดยใช้ผงชูรส เครื่องปรุงรสจำนวนมาก	1.79	0.55	ปานกลาง
7	ท่านหมักดองผัก หรือถนอมอาหารด้วยวิธีหมัก ดอง เพื่อใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น การกินวอ	2.46	0.51	มาก
8	ในครอบครัวของท่านใช้น้ำมันมาทอดซ้ำบ่อยๆ จนกว่าจะดำเข้ม หรือจนกว่าจะหมดความมัน	2.71	0.50	มาก
9	ในการเลือกซื้ออาหารป่า ท่านเลือกซื้อตาม ฤดูกาล	2.06	0.37	ปานกลาง
10	ครอบครัวของท่านปรุงอาหารโดยคำนึงถึง คุณค่าทางโภชนาการ	2.15	0.38	ปานกลาง

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

ข้อที่	คำถาม	คำตอบ (n=381)		
		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
11	ท่านรับประทานอาหารเดิม ๆ ที่เกิดจากวัฒนธรรมที่บรรพบุรุษสืบทอดกันมาเช่นการทำข้าวปุกงาคำ	2.56	0.52	มาก
12	ท่านปรุงอาหารจากหมูดำที่เลี้ยงแบบปล่อยตามบ้านเรือน	1.70	0.62	ปานกลาง
13	ท่านทานอาหารที่ได้วัตถุดิบมาจากป่าทั้งอาหารสดและอาหารที่ปรุงแล้ว	1.82	0.52	ปานกลาง
14	ท่านทานอาหารปิ้งย่าง จนมีลักษณะเกรียมไหม้ทุกครั้ง	2.46	0.56	มาก
15	ท่านชอบทานอาหารที่ปรุงด้วย กะทิ หรืออาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาล	2.35	0.56	มาก
16	ท่านได้ปรุงรสอาหารจากพวก ถั่ว พริกแห้งที่มีเชื้อราบนพื้นผิว	2.47	0.58	มาก
17	ท่านใช้น้ำไหลจากประปาภูเขา หรือแหล่งน้ำใช้ในบ้าน ในการชะล้างผัก ผลไม้	1.88	0.40	ปานกลาง
18	เมื่อได้อาหารประเภท สัตว์ป่าท่านจะเอามารับประทาน สดๆ ดิบๆ และจัดการกับเนื้อสัตว์นั้นตามวิถีลาหู่	1.82	0.58	ปานกลาง
19	ท่านปรุงอาหารจากพริกหนุ่มย่างไฟ โขลกรวมกับกระเทียม มะเขือส้ม ปรุงรส ด้วยเกลือ ถือ เป็นกรรมวิธีการทำอาหารหลักของ ลาหู่	2.51	0.50	มาก
21	ท่านรับประทานอาหารพวกปลาเล็กปลาน้อย ถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	2.56	0.57	มาก

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

ข้อที่	คำถาม	คำตอบ (n=381)		
		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
22	ท่านใช้งาน ถ้วย ที่ทำมาจากพลาสติกอ่อน สีสังกะสี	2.21	0.61	ปานกลาง
23	ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันจำนวนมาก เช่นมันหมู ของทอด	1.76	0.48	ปานกลาง
24	ท่านมีการล้างอุปกรณ์ เช่นมีด เขียง ก่อนการ ปรุงอาหาร	2.03	0.80	ปานกลาง
25	ท่านมีการทำความสะอาดครัวหลังจากปรุง อาหารเสร็จ	2.75	0.44	มาก

จากตารางที่ 4.8 ข้อมูลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการบริโภคอาหาร รายชื่อของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ระดับ มาก อันดับแรก ( $\bar{X} = 2.75, S.D.=0.44$ ) ในหัวข้อ “ท่านมีการทำความสะอาดครัวหลังจากปรุงอาหารเสร็จ” อันดับที่สอง ในหัวข้อ “ครอบครัวยของท่านใช้น้ำมันมาทอดซ้ำบ่อยๆจนกว่าจะดำเข้ม หรือจนกว่าจะหมดความมัน” ( $\bar{X} = 2.71, S.D.=0.50$ ) อันดับที่ 3 ในหัวข้อ “ท่านรับประทานอาหารพวกปลาเล็กปลาน้อย ถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้” ( $\bar{X} = 2.56, S.D.=0.57$ ) กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.21, S.D.=0.61$ ) ในหัวข้อ “ท่านใช้งาน ถ้วย ที่ทำมาจากพลาสติกอ่อน สีสังกะสี” และ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.30, S.D.=0.49$ ) ในหัวข้อ “ครอบครัวยของท่านทานอาหารรสชาติจัดจ้าน เค็ม เฝื่อน”

#### ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลานูในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลานูในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ดังแสดงในตารางที่ 4.9

ตารางที่ 4.9 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลานูในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

	ความรู้ด้านการบริโภคของชาวลานู		
	r	P-value	ระดับความสัมพันธ์
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลานู	0.332**	<0.01	มีความสัมพันธ์น้อย

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4.9 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกแสดงผลได้ว่า เมื่อชาวลานูมีระดับความรู้ในการบริโภคอาหารที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลานูดีขึ้นด้วยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งพบว่าระดับความสัมพันธ์มีความสัมพันธ์น้อย ดังนั้นควรมีการศึกษาตัวแปรที่อาจส่งผลต่อระดับพฤติกรรมเพิ่มในการศึกษาครั้งต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวางเชิงพรรณนา(Crosssectional descriptive study design)เพื่อศึกษาความรู้ด้านการบริโภคอาหารของชาวลานูที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลานู และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลานู ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาวสรุปผลการวิจัยตามการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ดังนี้

##### 5.1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

##### 5.1.2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

##### 5.1.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

##### 5.1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

##### 5.1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 55.91 เป็นเพศชาย และกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 44.09 เป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 55-64 ปี ร้อยละ 30.20มีส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส/อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 71.13 ระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้เรียน/ต่ำกว่าประถมศึกษา ร้อยละ 40.16 ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 8.46 ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยมากกว่า 40,001 บาท ร้อยละ 37.27 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 83.46 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย ร้อยละ 81.10 ประเภทของครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ 72.44 จำนวนสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่มี 1-3 คน ร้อยละ 52.49 และผู้ประกอบอาหารหลักภายในครอบครัวส่วนใหญ่คือ ภรรยา (แม่บ้าน) ของบ้าน ร้อยละ 41.47

##### 5.1.2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 93.96 มีระดับความรู้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับน้อย รองลงมาพบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 6.04 มีระดับความรู้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง โดยค่าสูงสุดและค่าต่ำสุดของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวลานู ในพื้นที่ตำบลเมือง

นะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่พบว่า มีค่าเฉลี่ยระดับคะแนน 14.91 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.39) โดยมีคะแนนสูงสุด 23 คะแนน และคะแนนต่ำสุด 6 คะแนน

กลุ่มตัวอย่าง มีความรู้ในระดับ“มาก”ในหัวข้อ“อาหารกระป๋องยี่ห้อที่มีชื่อเสียงแม้มีรอยบุบ บวมสามารถกินได้โดยไม่ต้องกังวล ” คิดเป็นร้อยละ 98.70มีความรู้ในระดับ “น้อย”หัวข้อ“การทำอาหารไม่ควรทำทิ้งไว้นานๆ เพราะจะทำให้คุณค่าอาหารเสียไป”คิดเป็นร้อยละ 8.90 โดยค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวลานู๋ ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับปานกลางค่าเฉลี่ยคะแนน 14.91 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.39) โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความรู้ระดับมาก (คะแนน 21-30 ) จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 4.20 กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความรู้ระดับปานกลาง (คะแนน 11-20 ) จำนวน 352 คน คิดเป็นร้อยละ 92.40 และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความรู้ระดับน้อย (คะแนน 0-10 ) จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.40

### 5.1.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.10, S.D.=0.13$ ) โดยพฤติกรรมการบริโภคอาหารรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ระดับมาก ในหัวข้อ “ท่านมีการทำความสะอาดครัวหลังจากปรุงอาหารเสร็จ” ระดับปานกลางในหัวข้อ “ท่านใช้งาน ถ้วย ที่ทำมาจากพลาสติกอ่อน สีสังกะสี” และ ระดับน้อย ในหัวข้อ “ครอบครัวของท่านทานอาหารรสชาติจัดจ้าน เค็ม เผ็ด”

### 5.1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกแสดงผลได้ว่า เมื่อชาวลานู๋มีระดับความรู้ในการบริโภคอาหารที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลานู๋ดีขึ้นด้วยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01แต่ในการศึกษา พบว่าระดับความสัมพันธ์มีความสัมพันธ์น้อย ดังนั้นควรมีการศึกษาตัวแปรที่อาจส่งผลต่อระดับพฤติกรรมเพิ่มในการศึกษาครั้งต่อไป

## 5.2 อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวลานูศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของชาวลานู และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลานูในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่สามารถอภิปรายตามวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

5.2.1 ความรู้ด้านการบริโภคอาหารของชาวลานูในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 93.96 มีระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับน้อย อาจเนื่องจาก เมื่อพิจารณาจากข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ระดับการศึกษาไม่ได้เรียน/ต่ำกว่าประถมศึกษาร้อยละ 40.16 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ซึ่งชาวลานูใช้ชีวิตที่สืบทอดตามบรรพบุรุษ เรียนพอรู้ อ่านพอได้ และพึ่งการดำรงชีวิตจากการทำงานด้านเกษตรกรรม ทำให้คิดว่าไม่มีความจำเป็นต้องเรียนรู้ด้านโภชนาการอาหารที่ต้องลงลึกไปถึงระดับคุณค่าทางสารอาหารหรือคุณประโยชน์ทางสารอาหารที่เหมาะสม อีกทั้งผู้ประกอบการหลักภายในครอบครัวส่วนใหญ่คือภรรยา (แม่บ้าน) ของบ้านถึงร้อยละ 41.47 ซึ่งนอกจากการรับหน้าที่ด้านการปรุงอาหาร ยังคงมีหน้าที่ด้านอื่น ๆ ในบ้านอีกมาก ทำให้อาจไม่มีเวลาดูสนใจในข้อมูลด้านโภชนาการอาหารเมื่อพิจารณาจากรายชื่อก็ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับ “น้อย” ในหัวข้อ “การทำอาหารไม่ควรทำทิ้งไว้นานๆ เพราะจะทำให้คุณค่าอาหารเสียไป” คิดเป็นร้อยละ 8.90 และหัวข้อ “เครื่องดื่มชูกำลังต่าง ๆ ไม่มีอันตรายสามารถบริโภคได้ตลอดเวลาและไม่จำกัด ” คิดเป็นร้อยละ 9.40 แสดงให้เห็นได้ว่าแม้จะรู้ความอาหารบางอย่างไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ก็ยังบริโภคเพราะเชื่อในคำโฆษณา เช่น การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เพื่อให้ทำงานได้เยอะขึ้น หรือทำให้ไม่อ่อนเพลีย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อด้านการบริโภคอาหารของ ชีรพงษ์ บุญรักษา (2559) ที่ว่า วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวลานูจะมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมด้านพิธีกรรมและความเชื่อ วัฒนธรรมด้านสังคมสัมพันธ์ วัฒนธรรมด้านจริยธรรม วัฒนธรรมด้านสุขภาพ โดยจะเห็นได้การผลิตและการบริโภคมีความเชื่อเกี่ยวกับความเป็นสิริมงคล ความเชื่อเกี่ยวกับความเจริญรุ่งเรือง ความเชื่อเกี่ยวกับวิญญาณบรรพบุรุษและพระเจ้า ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและเครือญาติ แล้วขยายออกเป็นความสัมพันธ์ภายในชุมชนและนอกชุมชน ไม่ได้คำนึงถึงความรู้ว่าจะมีมากหรือน้อย ถูกหรือผิดแต่อย่างไรไม่สนใจที่จะทำตามข้อเท็จจริงที่ถูกตามหลักวิชาการ และจากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับ “ปานกลาง” คิดเป็นร้อยละ 79.50 ในหัวข้อ “การปรุงอาหารรสเค็มมีประโยชน์เพราะช่วยให้อาหารรสชาติดี ทำให้เจริญอาหาร” คิดเป็นร้อยละ 79.50 รองลงมาคือหัวข้อ “อาหารรสจัด ช่วยทำให้ทานอาหารได้เยอะเป็นผลดีต่อสุขภาพโดยรวม” คิดเป็นร้อยละ 77.70 ซึ่งอาหารที่มีรสเค็ม และรสจัดจะส่งผลต่อสุขภาพและ เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ ก็ยังคงบริโภคอย่างต่อเนื่อง แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างยังคงละเลยการปฏิบัติ ดังนั้นหากทำการเสริมสร้างทักษะด้านความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ

ลาหู่ ที่ถูกต้องจะช่วยให้ชาวลาหู่สามารถนำความรู้มาบูรณาการกับ ภูมิปัญญา ความเชื่อ และ วัฒนธรรมได้อย่างลงตัว

5.2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลาหู่ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัด เชียงใหม่พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสมของชาวลาหู่ ยังคงอยู่ในระดับปาน กลาง โดยกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามที่ถูกต้องมากที่สุดในหัวข้อ“อาหารกระป๋องยี่ห้อที่มีชื่อเสียงแม้มี รอยบุบวมสามารถกินได้โดยไม่ต้องกังวล ” คิดเป็นร้อยละ 98.70รองลงมาคือหัวข้อ “อาหารพวก ปลาเนื้อสัตว์ไข่น้ำต่างๆมีโปรตีนช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างกล้ามเนื้อ. ” คิดเป็นร้อย ละ 98.40อภิปรายผลได้ว่า ชาวลาหู่ มีวัฒนธรรมในการบริโภคแบบ การถ่ายทอดวัฒนธรรมชาวลาหู่ โดยพบเห็นจากขนบธรรมเนียมประเพณีและพิธีกรรมต่างๆ ในการดำเนินชีวิต วิถีปฏิบัติต่อกัน ข้อ ห้าม ข้อปฏิบัติ หรือแฝงไปด้วยความเชื่อต่างๆ โดยตัวแทนของชุมชนลาหู่ที่มีอิทธิพลในการถ่ายทอด และสืบทอดทางวัฒนธรรมคือ ผู้นำในการประกอบพิธีกรรม ขณะที่ถ่ายทอดโดยการให้เด็กและ เยาวชนมีส่วนร่วมในประเพณีและพิธีกรรมต่างๆ ประเพณีเหล่านี้มีความสนุกสนานและดึงดูดใจ ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคจึงเป็น ไปตามการเรียนรู้ต้นแบบบรรพบุรุษ กมลวรรณ วงมณี (2551)นอกจากนี้ยังพบว่า“กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการปรุงอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆมีความสะอาด ปลอดภัยเหมาะกับการบริโภคเสมอโดยไม่ต้องคำนึงถึงส่วนประกอบของอาหาร ” คิดเป็นร้อยละ 93.40 และมีพฤติกรรม“การทำอาหารไม่ควรทำทิ้งไว้นานๆเพราะจะทำให้คุณค่าอาหารเสียไป ” คิด เป็นร้อยละ 88.50ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ชาวลาหู่สนใจในการทำอาหารโดยการใส่เครื่องปรุงรสชาติ มากกว่าการปรุงให้สุกใหม่ ๆ เพราะยึดถือแนวปฏิบัติการถนอมอาหารตามสิ่งที่เคยได้รับการสั่งสอน บรรพบุรุษ จากสอดคล้องกับการศึกษาของกฤษกรจงจิตต์ และอุบลวรรณสุวรรณภูสิทธิ์ (2563) กล่าว ว่า กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว นิยมนำเครื่องเทศและเครื่องปรุงที่มีกลิ่นรสเฉพาะตัวมาประกอบอาหารโดย มีกรรมวิธีการประกอบอาหารแบบหลากหลายทั้งปิ้งย่างตำ นึ่งผัดทอดยำลาบต้มแต่กรรมวิธีที่ไม่พบ ในกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวแต่พบในอาหารทั่วไปคือการตุ๋นการต้มคั่วซึ่งต่างจากองค์ความรู้ในเรื่อง การประกอบอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรจะสืบทอดกันเฉพาะภายในครอบครัวโดยเครื่องปรุงที่ใช้ ในการประกอบอาหารเป็นหลักได้แก่เกลือ น้ำปลาผงชูรสกะทิและน้ำปลาร้าไม่นิยมใส่น้ำตาล ทั้งนี้ผล จากการบริโภคตามวัฒนธรรมและ/หรือ ข้อห้ามที่ปฏิบัติตามกันมาอาจทำให้พฤติกรรมการบริโภค ส่งผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ ดังนั้นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจึงควรตระหนักต่อการสร้างเสริม พฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักโภชนาการให้แก่ ประชาชนชาวลาหู่ในพื้นที่

5.2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลาหู่ ในพื้นที่ ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวก แสดงผลได้ว่า เมื่อชาวลาหู่มีระดับความรู้ในการบริโภคอาหารที่ เพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลาหู่ดีขึ้นด้วยสอดคล้องกับการศึกษาของ



ไพศาล พุทธิพันธ์ (2556) ที่ศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชนชาติพันธุ์ในประเทศไทย พบว่า การบริโภคอาหารของคนในหมู่บ้านลาหู่ จะอาศัยการพึ่งพาอาหารจากธรรมชาติแล้วยังมีการนำไปเป็นยาอีกด้วยโดยอาศัยความรู้ที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ กับการปฏิบัติพฤติกรรมที่สืบทอดตามกันมา ดังนั้นหากมีการเสริมทักษะด้านความรู้โภชนาการที่ถูกต้อง จะสามารถทำให้ชาวลาหู่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคให้ถูกสุขลักษณะ มีประโยชน์ และส่งผลต่อสุขภาพดีในอนาคตอีกด้วยเช่นเดียวกับการศึกษาของฐนันต์ศักดิ์เวียงสารวิน (2553) ที่ศึกษาความเชื่อและภูมิปัญญาการบริโภคอาหารของชาวชาติพันธุ์ พบว่า “งูตาเอาะ” เป็นความเชื่อเกี่ยวกับอาหารบริโภคนิสัย และพฤติกรรมการบริโภคที่ชาวบ้านในชุมชนกะเหรี่ยงยึดถือกันมาตั้งแต่สมัยดั้งเดิมและบรรพบุรุษมีบทบาทสำคัญต่อชุมชนและวิถีชีวิตของผู้คนบางกลุ่มเช่นหญิงมีครรภ์ - หลังคลอดเด็กผู้ป่วยโดยลักษณะสำคัญของความเชื่อบริโภคนิสัยและพฤติกรรมการบริโภคนี้มีทั้งในระดับตัวบุคคลที่มีความเชื่อและปฏิบัติและบทบาทในชุมชนในลักษณะของบทบาทแฝงโดยบทบาทในระดับตัวบุคคลนั้นนับว่าทำให้บุคคลที่มีความเชื่อและมีการปฏิบัติเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจในส่วนของบทบาทหน้าที่ที่แฝงอยู่นั้นนับว่าความเชื่อเกี่ยวกับอาหารมีบทบาทในการควบคุมทางสังคมและสร้างค่านิยมบางประการอันก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่ง อันเดียวกัน ดังนั้นเมื่อประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคที่พึงปรารถนาจากความเชื่อ และการสั่งสอนจากบรรพบุรุษ หากสามารถนำองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติพฤติกรรม และสามารถเพิ่มทักษะการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหารให้แก่ประชาชนลาหู่ได้ ก็จะยิ่งส่งผลให้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลาหู่ถูกต้องเหมาะสม และปราศจากโรคต่าง ๆ ที่เสี่ยงจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะได้ดียิ่งขึ้นด้วย

### 5.3 ข้อเสนอแนะการวิจัย

#### 5.3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

5.3.1.1 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลาหู่ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ นำไปสู่แนวทางการจัดกิจกรรม การสาธิตการประกอบอาหารที่ถูกต้อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับกลุ่มประชาชนลาหู่ได้

5.3.1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวลาหู่ ในพื้นที่ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ได้สะท้อนวิถีการบริโภคอาหารของลาหู่ ที่มุ่งเน้นการบริโภคอาหารตามวัฒนธรรมตามภูมิปัญญา ดังนั้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพควรมีนโยบายวางแผนการจัดการเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสมตามหลักการ โภชนาการต่อไป

5.3.1.3 จากการศึกษาที่พบว่า ชาวลาหู่ยังไม่มีการถนอมอาหารสำหรับอาหารที่ทำจำนวนมาก และจำเป็นต้องเก็บไว้รับประทานในภาวะขาดแคลน ดังนั้นควรนำผลการวิจัยไปใช้ในการให้ความรู้ หรืออบรมเรื่อง การถนอมอาหารชาติพันธุ์ เพื่อให้ชาวลาหู่ได้มีการเก็บอาหารไว้รับประทานตลอดปี

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

5.3.2.1 ควรทำการศึกษารูปแบบการพัฒนาอาหารพื้นบ้านลาหู่ ที่ถูกหลักต้องตามหลักโภชนาการเชิงคุณภาพ เพื่อนำผลการวิจัยด้านผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้านลาหู่ ผู้การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนชาวลาหู่ต่อไป

5.3.2.2 ควรทำการศึกษาสังเคราะห์การประกอบอาหารพื้นบ้านลาหู่ เพื่อนำไปสู่การอันนำไปสู่การถ่ายทอดความรู้ด้านที่ถูกวิธีในด้านการประกอบอาหารในครัวเรือนกับโภชนาการที่ประชาชนชาวลาหู่ควรได้รับต่อไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## เอกสารอ้างอิง

- กมลวรรณ วัฒนฉวี. (2551). อาหารท้องถิ่นไทยในมิติวัฒนธรรม กรณีศึกษาข้าวปุกชาวอาข่าและลาหู่ ตำบลแม่ฟ้าหลวงอำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย(ปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย).
- กระทรวงสาธารณสุข. (2554). แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย(2554-2563) สืบค้น 27 เมษายน2561 จาก [wops.moph.go.th/ops/oic/data/20110316100703\\_1\\_.pdf](http://wops.moph.go.th/ops/oic/data/20110316100703_1_.pdf)
- กองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ. (2560). สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สืบค้น 25 เมษายน 2561 จาก [www.thaihealth.or.th/microsite/categories/5/ncds](http://www.thaihealth.or.th/microsite/categories/5/ncds)
- ธีรพงษ์ บุญรักษา และชูศักดิ์ สุมลเสถียร. (2559). การจัดการวัฒนธรรมชุมชน : ภูมิปัญญาในการเสริมสร้างความมั่นคงผู้สูงอายุ กรณีศึกษาชุมชนลาหู่ อำเภอแม่ฮาด จังหวัดเชียงใหม่. วารสารศิลปกรรมบูรพา, 19(1), 101-113.
- นันทยา จงใจเทศ และคณะ. (2552). การบริโภคอาหารของคนไทยในยุคปัจจุบัน สืบค้น 27 เมษายน 2561 จาก [www.honestdocs.co/food-consumption-in-thai](http://www.honestdocs.co/food-consumption-in-thai)
- ปิ่นแก้ว ยานะจิตร. (2544 ). ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง (ปริญญาโทวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พีระกานต์ วสุธรพิพัฒน์. (2553). พฤติกรรมการบริโภคอาหาร”ฮาลาล”ของผู้บริโภคคนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร (ปริญญาโทบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรี ยุติธรรม. (2539 ). พฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารชาวชนบทภาคเหนือ (ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พนิดา จงสุขสมสกุล. (2561). การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย, เอกสารประกอบการอบรม “สร้างนักวิจัยรุ่นใหม่”(ลูกไก่) มหาวิทยาลัยนเรศวร รุ่นที่ 6. วันที่ 6 มิถุนายน2561ณ ห้อง Main conference อาคารศูนย์บริการเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. มหาวิทยาลัยนเรศวร [ข้อมูลออนไลน์]
- สักรินทร์ ตรีวรรณไพศาล. (2551). พฤติกรรมและปัจจัยการบริโภคอาหารมังสวิรัตของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ (ปริญญาโทบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- สุธีลักษณ์ ลาดปลาละ. (2554). ชาวเขาเผ่าต่างๆในประเทศไทย สืบค้น 10 พฤษภาคม 2561 จาก [www.sawadee.co.th/thailand/hilltribes/lahu.html](http://www.sawadee.co.th/thailand/hilltribes/lahu.html)

- สุวัฒนา ลิ้มยุ่นทรง. (2551). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยเชื้อสายกะเหรี่ยง อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุวรรณนา เชียงขุนทด และคณะ. (2556). ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนภาคเหนือ กรุงเทพมหานคร (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพมหานคร:มหาวิทยาลัยสยาม.
- เอกพล บุญช่วย. (2559). ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยดุสิตธานี กรุงเทพมหานคร.วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี,10(2),165-179
- สุพัตรา อัจฉนุชิต. (2562). การดูแลสุขภาพเชิงพื้นบ้าน : กรณีศึกษาชนชาติพันธุ์ลาหู่แดงในเชียงราย. วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 30(2), 57-69.
- Fatemeh ,R. (2012). Knowledge, Beliefs and Behavior of Food Consumption among Students of Military University: The Application of Health Belief Model (HBM) วารสารการแพทย์ของประเทศไทย,14(3), 192-199
- Krit Kongjit. (2020) . Fermented Food Technology, Local Wisdom and Eating Culture of Ethnic Groups Along the Thailand-Cambodia Border Regions. Koch Cha Sarn Journal of Science, 42(2), 256-266.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

