

พจนาน มุสิกสาร. 2547. การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะโภชนาการของชายวัยทอง

ในชุมชนหนองแวงตาชู 5 เขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น.

วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการชุมชน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. [ISBN 974-659-758-2]

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: รศ. เกียรติรัตน์ คุณารัตนพฤษ, ดร. รุจิรา ดวงสงค์, ผศ. นิคม ถนอมเสียง

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง เพื่อศึกษาการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และภาวะโภชนาการของชายวัยทอง ในชุมชนหนองแวงตาชู 5 เขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น โดยศึกษาในชายวัยทอง จำนวน 44 คนที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี เก็บข้อมูลโดยวิธีการเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงปริมาณเก็บโดยการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง บันทึกความถี่ในการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การประเมินภาวะโภชนาการโดยการวัดดัชนีมวลกาย ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลระหว่างเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2546 ถึงเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และหาความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และ ภาวะโภชนาการ โดยใช้สถิติ Spearman rank correlation coefficient และ Fisher's Exact test ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า ชายวัยทองที่ศึกษาได้รับปริมาณพลังงานและสารอาหารต่ำกว่า 70% Thai RDA ยกเว้น โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต โดยพลังงานที่ได้รับใน 1 วันมีค่าเฉลี่ย 1654.5 กิโลแคลอรี (SD= 520) (95% ช่วงเชื่อมั่น เท่ากับ 1496.4 ถึง 1812.6 กิโลแคลอรี) ค่ามัธยฐานของโปรตีนที่ได้รับ 54.4 กรัมต่อวัน ค่าเฉลี่ยต่อวันของคาร์โบไฮเดรตที่ได้รับ 229.2 กรัม ไขมันที่ได้รับ 31.8 กรัม แคลเซียมที่ได้รับ 222.2 มิลลิกรัม เหล็กที่ได้รับ 6.3 มิลลิกรัม วิตามินเอที่ได้รับ 198.3 R.E วิตามินซีที่ได้รับ มีค่า มัธยฐาน เท่ากับ 18.8 มิลลิกรัมต่อวัน ในด้านความถี่การบริโภคอาหาร พบว่า ชายวัยทองบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน อาหารที่ชายวัยทองบริโภคน้อยได้แก่ ผลไม้ อาหารที่มีแคลเซียมสูง อาหารที่มีธาตุสังกะสี และอาหารที่มีไฟโตเอสโตรเจน ในด้านการออกกำลังกาย ชายวัยทองที่ออกกำลังกายพบร้อยละ 79.5 ในกลุ่มที่ออกกำลังกาย ผู้ที่มีความถี่ของการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ( $\geq 3$  วัน/สัปดาห์) พบ ร้อยละ 82.9 สำหรับระยะเวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องพบว่าชายวัยทองที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ (ร้อยละ 82.9) มีระยะเวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้งนาน  $\geq 30$  นาที ชายวัยทองที่มีภาวะโภชนาการปกติ (BMI = 18.5-22.9 กิโลกรัม /ตารางเมตร) มีอยู่ร้อยละ 45.4 น้ำหนักเกิน (BMI = 23.0 -24.9 กิโลกรัม / ตารางเมตร) ร้อยละ 20.5 อ้วนระดับ (BMI = 25.0-29.9 กิโลกรัม / ตารางเมตร) ร้อยละ 34.1 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย และภาวะโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย

ชายวัยทองที่ศึกษามีปัญหาโภชนาการซึ่งอาจมีผลต่อสุขภาพของชายวัยทอง ปัญหาสุขภาพของชายวัยทองมีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อตัวชายวัยทอง ครอบครัวและประเทศชาติ ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาเหล่านี้จึงควรมีการส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพของชายวัยทองให้มากขึ้น

Podjamarn Musikasarn. 2004. *Dietary Intake, Exercise and Nutritional Status of Aging Male in Ban Nongvamtachu 5, Khon Kaen Municipality City Area, Khon Kaen Province.*

Master of Public Health Thesis in Community Nutrition. Graduate School, Khon Kaen University.

[ ISBN 974-659-758-2 ]

**Thesis Advisors:** Assoc.Prof. Kiatirat Kunarattanapruk, Dr.Rujira Doingsong ,  
Asst.Prof. Nikom Thanomsieng

### **Abstract**

A cross-sectional descriptive study was conducted to investigate dietary intake, exercise and nutritional status of aging male, in Bannongvamtachu 5, Khon Kaen municipality city area, Khon Kaen Province. The sample was 44 males aged between 40-59 years. The data were obtained using quantitative and qualitative methods. Dietary intake data was collected using 24-hour dietary recall and food frequency questionnaires. Exercise data was collected using a questionnaire. Nutritional status was assessed by measuring body mass index. The study was carried out from December 2003 to February 2004. Data analyses were performed using descriptive statistics. Correlation was measured using Spearman rank correlation coefficient and Fisher's exact test at 0.05 level of significance.

Results show that the energy and nutrient intake of the aging males in this study were less than 70% of the Thai RDA except protein and carbohydrate. The average energy intake per day was 1654.5 kcal (SD=520) (95% CI = 1496.4 -1812.6 kcal). The median level of protein intake was 54.4 g per day. The average daily intakes of carbohydrate, fat, calcium, iron, vitamin A, were 229.2 g, 31.8 g, 222.2 mg, 6.3 mg and 198.3 µg RE respectively. The median of vitamin C intake was 18.8 mg per day. With regard to food frequency, not all five food groups were consumed by the study group in a day. There was a low intake of fruits and a low intake of foods containing calcium, zinc, and phytoandrogen. 70.5% of aging males reported taking exercise, with 82.9 % of this group reporting that they exercise regularly ( $\geq 3$  day/week) and 82.9 % has continuing exercise in the duration of  $\geq 30$  minute/time. 45.4% of the aging males in this study had normal nutritional status (BMI 18.5-22.9 kg/m<sup>2</sup>), 20.5% were classified as overweight (BMI 23.0-24.9 kg/m<sup>2</sup>), and 34.1% were obese (BMI 25.0-29.9 kg/m<sup>2</sup>). Significant correlation was found between energy and nutrient intake and nutritional status. No significant correlation was found between indicators of exercise with either energy and nutrient intake or with nutritional status.

The males included in this study were found to have nutrition problems which may have an effect on their health, this would effect not only the man himself, but also his family and the whole nation. Hence, it is recommended to prevent these problems by increasing the promotion of good nutrition and health for aging male.