

อรณพ สนธิไชย 2552: ผลของพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่อสุขภาพอนามัยของคนในพื้นที่ธรรมชาติและพื้นที่กึ่งธรรมชาติ ปรินญาปรัชญาคุณวุฒิบัณฑิต (วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม วิทยาลัยสิ่งแวดล้อม ปรธานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรัตน์ บัวเลิศ, Ph.D. 92 หน้า

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโครงสร้างพื้นฐานของชุมชนเกี่ยวกับแหล่งอาหารตามธรรมชาติ ชนิดของอาหารในชุมชน อาหารตามฤดูกาล ปริมาณสารอาหาร สัดส่วนสารอาหารต่อมือภาวะสุขภาพของประชาชน และเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประชากรกลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติอยู่ประจำในพื้นที่ธรรมชาติอย่างน้อย 10 ปี และมีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 98 คน ประชากรกลุ่มเปรียบเทียบอายุ 35 ปีขึ้นไป อยู่รอบๆ ตลาดสดเกินกว่า 10 ปี รัศมีไม่เกิน 3 กิโลเมตร สุ่มจับฉลากได้ จำนวน 98 คน เก็บข้อมูลทั่วไปตั้งแต่เดือนมีนาคม 2549 ดำเนินการบันทึกปริมาณการบริโภคสารอาหารช่วงเดือนกรกฎาคม 2549 หลังจากนั้นนำผลของสัดส่วนสารอาหารที่ได้และเพิ่มการบริโภคผักหวานป่าจำนวน 100 กรัมต่อมือต่อคนต่อวันมาทดลองกับกลุ่มเป้าหมายใหม่จำนวน 15 คน เป็นเวลา 1 เดือน

ผลการศึกษาพบว่าประชากรพื้นที่ธรรมชาติได้รับสารอาหารประเภทผลไม้ พืชผักป่า โปรตีน ไขมันธรรมชาติ (ปลาน้ำจืด) และคาร์โบไฮเดรต จากการรับประทานอาหารต่อมือสูงกว่าประชากรพื้นที่กึ่งธรรมชาติและพื้นที่กึ่งธรรมชาติ ทำให้ระดับคลอเลสเตอรอล ระดับไตรกลีเซอไรด์ ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง การวิเคราะห์เปรียบเทียบพบว่า โปรตีน พืชผัก และผลไม้มีแนวโน้มเชิงบวกสามารถทำให้ระดับคลอเลสเตอรอล ระดับไตรกลีเซอไรด์ และระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ส่วนคาร์โบไฮเดรต และไขมันมีแนวโน้มเชิงลบทำให้ระดับคลอเลสเตอรอล ระดับไตรกลีเซอไรด์ และระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

กลุ่มทดลองจำนวน 15 คน ทดลองบริโภคผักหวานป่าเพิ่ม 100 กรัมต่อมือต่อคนต่อวัน ระยะเวลา 1 เดือน โดยควบคุมการบริโภคผลไม้ปริมาณ 1 ส่วน พืชผัก 2 ส่วน โปรตีน (ปลาน้ำจืด) ปริมาณ 3 ส่วน คาร์โบไฮเดรต (ข้าว ข้าวเหนียว) ปริมาณไม่เกิน 2 ส่วน และไขมัน (จากพืชธรรมชาติ) ปริมาณไม่เกิน 0.5 ส่วน รวมปริมาณเฉลี่ย ± 3.31 ส่วน ต่อมือ ต่อคน ต่อวัน สามารถทำให้ระดับคลอเลสเตอรอล ระดับไตรกลีเซอไรด์ และระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ส่วนโรคความดันโลหิตสูงไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Aunnop Sontichai 2009: Effects of Food Consumption behavior on Human Health in Natural and Semi-Natural Areas. Doctor of Philosophy (Environmental Science), Major Field: Environmental Science, College of Environment. Thesis Advisor: Assistant Professor Surat Bualert, Ph.D. 92 pages.

This study aims to explore the basic community background about natural subsistence, available sorts of food, seasonal foods, quantity of nutrition, nutritional intake per meal, people's health status, and consumption behavior. The total of 196 participants were selected by random sampling, including 98 participants residing in the radius of three kilometers from the municipal market in Saiyok District, Kanchanaburi Province and another 98 participants living in the area at least 10 years, aged 35 years old or more, and live around the market in the radius of 3 kilometers. Most of the data were collected in March 2006 but the frequency of consumption was taken place in July 2006.

The results showed that participants living in the natural area took more vitamin and carbohydrate than those who residing in the semi-natural area. In addition, participants living in the semi-natural area took more fat at statistically significant level of 0.05. Participants living in natural area had higher level of triglyceride and those who lived in the semi-natural area also had higher level of cholesterol and diabetes than those who was not in the area.

Fifteen participants were examined by increasing the intake *Melien auavis* Pierre the level of Vitamin about 100 grams per meal for thirty days and found that samples who ate mineral (fresh fruits) about one part, vitamin (vegetables) about two parts, protein (fresh water fish) about three parts, To carbohydrate (rice and sticky rice) about two parts, and fat (from vegetables) about 0.5 part, which were average total amount about ± 3.31 part per meal, could decline the level of cholesterols, triglycerides, and blood sugar in diabetes at the significant level of 0.01 However, hypertension did not show any statistically significance at 0.05.