

อรรถนพ สนธิไชย 2552: ผลของพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่อสุขภาพอนามัยของคน  
ในพื้นที่ชนบทและพื้นที่กึ่งชนบท วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ (วิทยาศาสตร์  
สิ่งแวดล้อม) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม วิทยาลัยสิ่งแวดล้อม ปรชชานกรรมการ  
ที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรัตน์ บัวเลิศ, Ph.D. 92 หน้า

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโครงสร้างพื้นฐานของชุมชนเกี่ยวกับแหล่งอาหาร  
ตามธรรมชาติ ชนิดของอาหารในชุมชน อาหารตามฤดูกาล ปริมาณสารอาหาร สัดส่วนสารอาหารต่อมือ  
ภาวะสุขภาพของประชาชน และเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประชากรกลุ่มตัวอย่างมี  
คุณสมบัติอยู่ประจำในพื้นที่ชนบทอย่างน้อย 10 ปี และมีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 98 คน  
ประชากรกลุ่มเปรียบเทียบอายุ 35 ปีขึ้นไป อยู่รอบๆ ตลาดสดเกินกว่า 10 ปี รัศมีไม่เกิน 3 กิโลเมตร  
สุ่มจับฉลากได้ จำนวน 98 คน เก็บข้อมูลทั่วไปตั้งแต่เดือนมีนาคม 2549 ดำเนินการบันทึกปริมาณความถี่  
การบริโภคสารอาหารช่วงเดือนกรกฎาคม 2549 หลังจากนั้นนำผลของสัดส่วนสารอาหารที่ได้และเพิ่ม  
การบริโภคผักหวานป่าจำนวน 100 กรัมต่อมือต่อคนต่อวันมาทดลองกับกลุ่มเป้าหมายใหม่จำนวน 15 คน  
เป็นเวลา 1 เดือน

ผลการศึกษาพบว่าประชากรพื้นที่ชนบทได้รับสารอาหารประเภทผลไม้ พืชผักป่า โปรตีน  
ธรรมชาติ (ปลาน้ำจืด) และคาร์โบไฮเดรต จากการรับประทานอาหารต่อมือสูงกว่าประชากรพื้นที่กึ่ง  
ชนบท ทำให้ระดับคอเลสเตอรอล ระดับไตรกลีเซอไรด์ ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง การวิเคราะห์  
เปรียบเทียบพบว่า โปรตีน พืชผัก และผลไม้มีแนวโน้มเชิงบวกสามารถทำให้ระดับคอเลสเตอรอล  
ระดับไตรกลีเซอไรด์ และระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ส่วนคาร์โบไฮเดรต และไขมันมีแนวโน้มเชิงลบทำ  
ให้ระดับคอเลสเตอรอล ระดับไตรกลีเซอไรด์ และระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
ที่ 0.05

กลุ่มทดลองจำนวน 15 คน ทดลองบริโภคผักหวานป่าเพิ่ม 100 กรัมต่อมือต่อคนต่อวัน ระยะเวลา  
1 เดือน โดยควบคุมการบริโภคผลไม้ปริมาณ 1 ส่วน พืชผัก 2 ส่วน โปรตีน (ปลาน้ำจืด) ปริมาณ 3 ส่วน ต่อ  
คาร์โบไฮเดรต (ข้าว ข้าวเหนียว) ปริมาณไม่เกิน 2 ส่วน และไขมัน (จากพืชธรรมชาติ) ปริมาณไม่เกิน 0.5  
ส่วน รวมปริมาณเฉลี่ย  $\pm 3.31$  ส่วนต่อมือต่อคนต่อวัน สามารถทำให้ระดับคอเลสเตอรอล ระดับไตร  
กลีเซอไรด์ และระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ส่วนโรคความดันโลหิตสูง  
ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ