

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาแบบ Case-Control study มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการบริโภคอาหาร และการเคลื่อนไหวออกแรง กับภาวะโภชนาการเกิน ของชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มศึกษาเป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 40 - 60 ปี และมีภาวะโภชนาการเกิน โดยมีค่า BMI ตั้งแต่ 23 กิโลกรัม/เมตร² จำนวน 153 คน เลือก กลุ่มควบคุมจำนวนเท่ากัน จากผู้ที่มีภาวะโภชนาการปกติ ที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน โดยมีอัตราส่วนของเพศและอายุใกล้เคียงกัน และมี BMI ระหว่าง 18.5-22.9 กิโลกรัม/เมตร² รวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น 0.99 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินด้วย Chi-square และ Odd Ratio 95% Confidence Interval of Odds Ratio

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มศึกษามีการบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมันมากกว่าระดับปกติ ในสัดส่วนที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมโดยชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่บริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตสูงกว่าระดับปกติ มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกิน เป็น 1.80 เท่า ของผู้ที่บริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตในระดับปกติ (OR=1.80 95%CI=1.11-2.90) เช่นเดียวกับชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่บริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกโปรตีนมากกว่าระดับปกติ มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินมากกว่าผู้ที่มีการบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกโปรตีนในระดับปกติ 2.73 เท่า (OR=2.73 95% CI =1.37-5.46) อีกทั้งยังพบว่า ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่บริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกไขมันมากกว่าระดับปกติ มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินมากกว่าผู้ที่บริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกไขมันในระดับปกติ 2.48 เท่า (OR=2.48 95% CI=1.40-4.38)

พบความสัมพันธ์ระหว่าง การเคลื่อนไหวออกแรงกับภาวะโภชนาการเกินโดยผู้ที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงระดับน้อยกว่าปกติ มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินมากกว่า ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในระดับปกติ 3.66 เท่า (OR=3.66 95% CI=2.28-5.87)

ผลการศึกษานี้ แสดงให้เห็นถึงการบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมัน เกินความต้องการ และการเคลื่อนไหวออกแรงที่น้อยลงของกลุ่มชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง ซึ่งผู้เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดสัดส่วนของชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีภาวะโภชนาการเกินต่อไป

This study adopted a Case-Control study method in order to examine the relationship between food consumption, the levels of activity and over-nutritional status among the Hmong population in Mae Chaem District, Chiang Mai Province. The population of the study group was 153 Hmong people between 40 and 60 years of age displaying symptoms of over-nutrition who had body mass index (BMI) value equal to or more than 23 kilogram/ meter². Control group was a group of people who lived in the same village and had a similar number as in study group. They had the same profile in terms of age and gender but had normal nutrition status and BMI values ranging from 18.5 to 22.9 kilogram/ meter². The data was collected by interview at a confidence level of 0.99, and analyzed using descriptive statistics including frequencies, percentages, means and standard deviations. The study also adopted the Chi-square method and the Odd Ratio 95% Confidence Interval of Odds Ratio, in order to analyze the relationship between relevant factors and over-nutrition.

The findings showed that the study group consumed food that contained levels of carbohydrate, protein and fat higher than the normal levels, and in a proportion higher than the control group. Hmong people who consumed food that contained carbohydrate higher than normal level, had a 1.8 times greater chance of developing over nutrition than those who consumed food that provided normal level of carbohydrate (OR=1.80, 95%, CI=1.11-2.90), while those who consumed food that contained protein higher than normal level had a 2.3 times greater chance of developing over-nutrition than those who consumed food that contained normal levels of protein (OR=2.73, 95%, CI=1.37-5.46). In addition, Hmong people who consumed food that contained higher than normal levels of fat, had a 2.48 times greater chance of developing over nutrition than those who consumed food that contained normal levels of fat (OR=2.48 95% CI=1.40-4.38).

According the study of relationship between activity levels and over nutrition, it was found that those who were at a lower active level than normal level, had a 3.66 times greater chance of developing over nutrition than those who are active to a normal degree (OR=3.66, 95% CI=2.28-5.87).

This study demonstrated a link between food consumption among Hmong people that contain high level of carbohydrate, protein and fat in excess of their needs, and lower levels of activity. This information could be used by concerned parties to adjust such behavior and to decrease the number of over nutrition among Hmong people.