

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ผลการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทยต่อน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอว มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทยต่อน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอว จากกรณีศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้คือ แบบสัมภาษณ์ ข้อมูลส่วนบุคคลและพฤติกรรมมารับประทานอาหารก่อนเริ่มโครงการ เครื่องมือประเมินภาวะโภชนาการประกอบด้วย เครื่องชั่งน้ำหนักและสายวัด พร้อมแบบบันทึกรายสัปดาห์ แผนการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมความรู้และความตระหนักต่อสุขภาพ แบบสังเกตการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย และแบบสอบถามความพึงพอใจของกรณีศึกษาหลังสิ้นสุดโครงการ นำเสนอผลการศึกษาในรูปแบบของตารางประกอบคำอธิบาย แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลก่อนเริ่มโครงการ ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล และพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

ส่วนที่ 2 ผลการปฏิบัติตามโครงการ

2.1 ผลของน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอว ก่อน แต่ละสัปดาห์ และหลังสิ้นสุดโครงการ

2.2 ผลจากการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

2.3 ผลจากการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมความรู้และความตระหนักต่อสุขภาพ

ส่วนที่ 3 ความพึงพอใจและอุปสรรค ของกรณีศึกษาที่พบจากการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย หลังสิ้นสุดโครงการ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลก่อนเริ่มโครงการ ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

กรณีศึกษาเป็นเพศชาย อายุ 30 ปี 4 เดือน ส่วนสูง 182 เซนติเมตร น้ำหนักตัว ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2554 ชั่งได้ 124.7 กิโลกรัม ค่าดัชนีสุขภาพ (HI) เท่ากับ 57.3 อยู่ในระดับอ้วนอันตราย และเส้นรอบเอวที่วัดได้ 105 เซนติเมตร การศึกษาระดับปริญญาตรี ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว ปัจจุบันอาศัยอยู่กับภรรยาในบ้านส่วนตัว กิจวัตรประจำวันของกรณีศึกษา เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนเวลา 9.00 น. รับประทานอาหารมื้อเช้าเป็นบางวัน ในเวลา 10.30 น. จากนั้นจึงทำกิจกรรม ประจำ คือออกไปทำงานนอกสถานที่ ติดต่อธนาคาร จนกระทั่งเวลา 12.30 รับประทานอาหารมื้อกลางวัน ช่วงบ่ายทำงานด้านเอกสารของธุรกิจส่วนตัว จนถึงเวลา 18.00 น. รับประทานอาหารมื้อเย็น หลังอาหารเย็นทำงานด้านคอมพิวเตอร์ต่อจนถึงเวลา 22.30 รับประทานอาหารมื้อดึกและเข้านอนเวลา 24.00 น.

สำหรับสุขภาพของกรณีศึกษา ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี ปีละ 1 ครั้ง ผลการตรวจครั้งล่าสุด เดือนพฤศจิกายน 2553 พบว่าสุขภาพโดยรวมปกติ ไม่มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง แต่ผลการตรวจไขมันในเลือดพบว่าอยู่ในระดับ 160 ซึ่งสูงกว่าค่าปกติ (ค่าปกติไม่ควรเกิน 130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)

จากการสัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของกรณีก่อนเริ่มโครงการฯ พบว่ากรณีศึกษารับประทานอาหาร 2-3 มื้อหลัก และ 1-2 มื้อย่อย ต่อวัน และรับประทานอาหารค่อนข้างตรงเวลาทุกวัน ขณะเดียวกันไม่เคยได้ยีนหรือรู้จัก “โภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย” มาก่อนในแต่ละมื้อมักเลือกรับประทานอาหารจากความชอบและความเคยชินเป็นหลัก อาหารส่วนใหญ่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อเป็ด เนื้อหมู หมูสามชั้น เนื้อไก่ หนังกุ้ง และปลา อาหารประเภทแป้งจากข้าวขาว เช่น ก๋วยเตี๋ยว หรือขนมปังขาว อาหารประเภทผักบางชนิด ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกาดขาว และขึ้นฉ่าย ส่วนผลไม้รับประทานน้อยมาก กรณีศึกษาชอบรับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด หรือเค็มจัด โดยเฉพาะอาหารปิ้งย่าง รวมทั้งชอบน้ำเชื่อมในผลไม้กระป๋อง ด้วย นอกจากนี้กรณีศึกษายังชอบดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นประจำเกือบทุกวัน เช่น นมเปรี้ยวหรือ โยเกิร์ต เป็นต้น ส่วนใหญ่กรณีศึกษารับประทานอาหารสำเร็จรูปที่ซื้อจากตลาดสดหรือร้านอาหารตามสั่งแทบจะไม่ปรุงอาหารรับประทานเองเลย เนื่องจากไม่มีเวลาและให้ความเห็นว่าการซื้ออาหารสำเร็จมีความสะดวกมากกว่า สำหรับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พบว่า กรณีศึกษาดื่มเบียร์ มากกว่าชนิดอื่นๆ เพราะสะดวก และหาซื้อได้ง่าย ซึ่งดื่มเป็นประจำสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 2-3 ขวด (บรรจุ 650 มิลลิลิตร ต่อ ขวด) และขาดการออกกำลังกาย



ส่วนที่ 2 ผลการปฏิบัติตามโครงการ

2.1 ผลของน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอว ก่อน แต่ละสัปดาห์ และหลังสิ้นสุดโครงการ

ตารางที่ 4.1 น้ำหนักตัว และเส้นรอบเอว ของกรณีศึกษา ก่อน แต่ละสัปดาห์ และหลังสิ้นสุดโครงการ

สัปดาห์ที่	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	น้ำหนัก เปลี่ยนแปลง (กิโลกรัม)	เส้นรอบเอว (เซนติเมตร)	เส้นรอบเอว เปลี่ยนแปลง (เซนติเมตร)
ก่อนเริ่มโครงการ (30/06/54)	124.7	-	105	-
1 (07/07/54)	123.2	ลดลง 1.5	102.5	ลดลง 2.5
2 (14/07/54)	122.0	ลดลง 1.2	101.0	ลดลง 1.5
3 (21/07/54)	121.3	ลดลง 0.7	101.0	-
4 (28/07/54)	121.0	ลดลง 0.3	100.5	ลดลง 0.5
5 (04/08/54)	121.8	เพิ่มขึ้น 0.8	101.7	เพิ่มขึ้น 1.5
6 (11/08/54)	120.4	ลดลง 1.4	100.4	ลดลง 1.3
7 (18/08/54)	119.9	ลดลง 0.5	100.2	ลดลง 0.2
8 สิ้นสุดโครงการ (25/08/54)	119.6	ลดลง 0.3	99.6	ลดลง 0.6
รวม	น้ำหนักตัวลดลง 5.1 กิโลกรัม		เส้นรอบเอวลดลง 5.4 เซนติเมตร	

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ก่อนเริ่มโครงการกรณีศึกษา มีน้ำหนักตัว 124.7 กิโลกรัม เส้นรอบเอว 105 เซนติเมตร เมื่อสิ้นสุดโครงการ มีน้ำหนักตัว 119.6 กิโลกรัม เส้นรอบเอว 99.6 เซนติเมตร โดยรวมน้ำหนักตัวลดลง 5.1 กิโลกรัม และเส้นรอบเอวลดลง 5.4 เซนติเมตร

2.2 ผลจากการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

จากการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหาร จำนวน 3 ครั้ง พบว่า ครั้งที่ 1 (9 กรกฎาคม 2554) กรณีศึกษารับประทานอาหารร่วมกับภรรยา มื้อกลางวัน เวลา 12.35 น. รายการอาหารประกอบด้วย ข้าวกล้อง 1 จาน แกงส้มผักรวมกุ้งสด ผักวุ้นเส้นใส่ไข่ กรณีศึกษารับประทานอาหารในปริมาณมากกว่าที่กำหนดเล็กน้อยโดยเลือกรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์จากวิธีการปรุงด้วยการผัดมากที่สุด มีความกังวลเรื่องพลังงานที่ได้รับ ลักษณะการรับประทานอาหาร เคี้ยวเร็ว กลืนเร็ว และดื่มน้ำในระหว่างการรับประทานอาหารบ่อยครั้ง

ครั้งที่ 2 (26 กรกฎาคม 2554) กรณีศึกษารับประทานอาหารกับภรรยา มื้อเย็น เวลา 19.10 น. รายการอาหารประกอบด้วย ข้าวกล้อง 1 จาน ผัดผักรวม และต้มยำกุ้งน้ำใส ในครั้งนี้กรณีศึกษารับประทานผักเพิ่มมากขึ้น และเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ด้วยวิธีการผัดมากที่สุดเช่นเคย (ดังการสังเกตในครั้งที่ 1) แต่ในครั้งนี้นักศึกษาได้เตรียมช้อนชามาเพื่อใช้ในการตักอาหารเอง โดยชี้แจงว่าต้องการเคี้ยวให้ช้าลง เพื่อให้อาหารละเอียดและอิ่มเร็วขึ้น ในระหว่างรับประทานอาหารกรณีศึกษาดื่มน้ำน้อยลง

ครั้งที่ 3 (20 สิงหาคม 2554) กรณีศึกษารับประทานอาหารมื้อเย็นร่วมกับภรรยา เวลา 19.30 น. รายการอาหารประกอบด้วย ข้าวกล้อง 1 จาน ปลานึ่งมะนาว ต้มจืดสาหร่าย กรณีศึกษารับประทานอาหารจำพวกผัก ผลไม้ และปลาเพิ่มมากขึ้น เคี้ยวอาหารช้าลงและดื่มน้ำหลังจากรับประทานอาหารเสร็จ รวมทั้งดื่มน้ำในระหว่างวันเท่านั้น

จากการสังเกตการออกกำลังกาย จำนวน 3 ครั้ง ซึ่งกรณีศึกษาเลือกการออกกำลังกายในสถานให้บริการหรือฟิตเนส แห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลซึ่งมีความชำนาญด้านการให้คำแนะนำและดูแลด้านการออกกำลังกายมานาน 7 ปี ใช้วิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ร่วมกับการสร้างกล้ามเนื้อ (Muscle Training) ภายใต้ออกกำลังกายของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2549) จากการสังเกตครั้งที่ 1 (9 กรกฎาคม 2554 เวลา 15.00 น.) พบว่ากรณีศึกษาชอบสถานที่และบรรยากาศ มีความกระตือรือร้นมาก ในขณะที่ออกกำลังกาย มีเหงื่อออกมาก หน้าแดง หลังจากออกกำลังกายแล้วรู้สึก

ผ่อนคลาย และต้องการกลับมาออกกำลังกายอีก การออกกำลังกายครั้งแรกนี้กรณีศึกษาให้ความเห็นว่า รู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย แต่ทำให้หลับสนิทมากขึ้น

จากการสังเกตครั้งที่ 2 (26 กรกฎาคม 2554 เวลา 14.00 น.) กรณีศึกษารู้สึกคุ้นเคยกับผู้ฝึกสอนทำให้มีแรงจูงใจมากขึ้น ขณะออกกำลังกายกรณีศึกษามีเหงื่อออกมากและนั่งพักบ่อยขึ้น หลังออกกำลังกายกรณีศึกษาได้แสดงความคิดเห็นว่ารู้สึกปวดตึงกล้ามเนื้อ แต่ทำให้ร่างกายยืดหยุ่นได้มากขึ้น และนอนหลับสนิทไม่กรน ทำให้ร่างกายพักผ่อนได้อย่างเต็มที่และรู้สึกต้องการออกกำลังกายทุกวัน

จากการสังเกตครั้งที่ 3 (20 สิงหาคม 2554 เวลา 14.30 น.) ขณะที่กรณีศึกษากำลังออกกำลังกายพบว่า มีเหงื่อออกมากขึ้น เหงื่อขาลง และหน้าแดง เหงื่อหยอบ ครั้งนี้กรณีศึกษาได้ว่ายน้ำหลังการออกกำลังกาย เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อในสระว่ายน้ำนาน 15 นาที และให้ความคิดเห็นว่า รู้สึกชอบที่ได้มาออกกำลังกายเป็นประจำจนรู้สึกว่าเป็นกิจวัตรประจำวันตามปกติ ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายดีขึ้น กระฉับกระเฉง ไม่ง่วงตอนกลางวัน รู้สึกอารมณ์ดีขึ้น ไม่เครียด และได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่ ทำให้ตื่นเช้า และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2.3 ผลการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมความรู้และความตระหนักต่อสุขภาพ

ผลการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมความรู้และความตระหนักต่อสุขภาพ จำนวน 3 กิจกรรม จากการทำกิจกรรม กิจกรรมที่ 1 ชื่อ “โรคร้ายใกล้ตัว” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้กรณีศึกษาเกิดความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงผลเสียของการรับประทานอาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด โดยใช้สื่อจากเว็บไซต์และภาพประกอบ พบว่า กรณีศึกษาได้รับความรู้ใหม่ว่า การรับประทานอาหารรสจัดส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยเฉพาะระบบภายในร่างกาย เช่น ไต ตับ เป็นต้น ทำให้เกิดความตระหนักในการเลือกรับประทานเครื่องปรุงรสและอาหารรสจัดมากขึ้น เพราะเป็นห่วงสุขภาพในอนาคต จากการทำกิจกรรมที่ 2 ชื่อ “ของถูกและดี มีจริงหรือ?” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้กรณีศึกษาสามารถเลือกซื้ออาหารสะอาดและปราศจากการปนเปื้อนได้อย่างคุ้มค่าและปลอดภัย กิจกรรมดังกล่าวผู้ศึกษาได้ให้กรณีศึกษาได้ทำการศึกษานอกสถานที่ โดยการไปเลือกดูสินค้าที่ตลาดสดและร้านจำหน่ายที่ได้รับ การรับรองความปลอดภัย ซึ่งสังเกตจากเครื่องหมายรับรองจากกรมอนามัยแบบต่างๆ พบว่า กรณีศึกษาได้รับความรู้ใหม่ คือ การสังเกตจากเครื่องหมายรับรองความปลอดภัยและคุณภาพของสินค้าจากหน่วยงานต่างๆ ที่ดูแลด้านความปลอดภัยของอาหาร ซึ่งทำให้ทราบว่าจะของจากตลาดสดมีเพียงบางร้านเท่านั้นที่ได้รับเครื่องหมายรับรองจากหน่วยงานดังกล่าว และกิจกรรมชื่อ “รักษะจึงบอกให้เลิก” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้กรณีศึกษาเกิดความตระหนักถึงข้อเสียและอันตรายจากการดื่มเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ โดยใช้สื่อจากข่าวหนังสือพิมพ์และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง พบว่า กรณีศึกษามีความตั้งใจที่จะลดและเลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาเป็นเวลานานแล้วแต่ยังทำไม่ได้ แต่เมื่อได้ปฏิบัติกิจกรรมทำให้เกิดความตระหนักและหยุดดื่ม จึงทำให้รู้สึกว่าคุณภาพดีขึ้น และมีเงินเก็บออมมากขึ้นด้วย

ส่วนที่ 3 ความพึงพอใจและอุปสรรคของกรณีศึกษาที่พบต่อการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย หลังสิ้นสุดโครงการ

หลังสิ้นสุดโครงการ ผู้ศึกษาได้ทำแบบสอบถามความพึงพอใจและอุปสรรคที่พบของกรณีศึกษาต่อแผนการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย ดังนี้

ตารางที่ 4.2 ความพึงพอใจและอุปสรรคของกรณีศึกษาที่พบจากการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย หลังสิ้นสุดโครงการ

รายการ	ระดับความพึงพอใจ
1. กินอาหารครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลสุขภาพตัว	มากที่สุด
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับแป้งเป็นบางมื้อ	มากที่สุด
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ	มากที่สุด
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	มากที่สุด
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	มากที่สุด
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	มากที่สุด
7. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด หวานจัด เค็มจัด	มากที่สุด
8. กินอาหารที่ปราศจากการปนเปื้อน	มากที่สุด
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	มากที่สุด
10. สามารถนำมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานได้เหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของตนเองได้ดีขึ้น	มากที่สุด
11. เข้าใจง่ายและนำไปปฏิบัติได้จริง	มากที่สุด
12. เกิดความตระหนักในการเลือกรับประทานมากขึ้น	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.2 พบว่า กรณีศึกษามีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย อยู่ในระดับมากที่สุด

อุปสรรคที่พบในการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย ของกรณีศึกษา คือ รายการอาหารหลักที่จัดให้ในมือเช้าและมือกลางวัน ไม่มีปัญหา แต่สำหรับมือเย็นอาหารที่จัดไว้ โดยเฉพาะข้าวกล้องหุงสำเร็จหาซื้อได้ยาก เพราะอยู่ในช่วงเวลาเร่งด่วนหลังเลิกงาน ซึ่งทำให้จัดเตรียมไม่ครบ

สำหรับการแผนการออกกำลังกายนั้น ในช่วง 2 สัปดาห์แรก เป็นช่วงปรับความพร้อมของร่างกาย ทำให้รู้สึกปวดเมื่อยตามร่างกายเป็นอย่างมาก แต่เมื่อเริ่มปรับตัวได้หลังจากนั้นค่อยๆ ดีขึ้น ไม่มีปัญหาสุขภาพใดๆ

ด้านการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมความรู้และสร้างความตระหนักต่อสุขภาพนั้น กรณีศึกษาได้รับความรู้ใหม่ๆ โดยเฉพาะความสำคัญของสุขภาพในระยะยาว