

บทที่ 5



สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ผลการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของคนไทย คื่อน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอว มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของคนไทยคื่อน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอวของกรณีศึกษา จำนวน 1 คน เก็บข้อมูลด้วย การสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการรับประทานอาหารก่อนเริ่มโครงการ เครื่องชั่งน้ำหนักและสายวัดเส้นรอบเอว พร้อมแบบบันทึกรายสัปดาห์ รายการอาหารแบบหมุนเวียน 8 สัปดาห์ การออกกำลังกาย และกิจกรรมส่งเสริมความรู้และความตระหนักต่อสุขภาพ การสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย และการสอบถามความพึงพอใจและอุปสรรคที่พบของกรณีศึกษาต่อการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของคนไทย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ ตามวัตถุประสงค์

สรุปผลการศึกษา

ข้อมูลของ กรณีศึกษาเพศชาย อายุ 30 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีส่วนสูง 182 เซนติเมตร ก่อนเริ่มโครงการ มีน้ำหนัก 124.7 กิโลกรัม และเส้นรอบเอว 105 เซนติเมตร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร กรณีศึกษาไม่เคยรู้จักโภชนบัญญัติ 9 ประการมาก่อน รับประทานอาหารตามความชอบ โดยเฉพาะเครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ติดมัน และหนังไก่ รับประทานอาหารปริมาณมาก ชอบอาหารจืดๆ รับประทานอาหารผักบางชนิด และผลไม้ไม่มากนัก ชอบอาหารรสเผ็ด เค็มจัด และหวานจัด โดยส่วนใหญ่ซื้ออาหารสำเร็จรูปจากตลาดและร้านอาหารตามสั่ง คำนึงถึงความสะดวกรวดเร็วเป็นหลัก รวมทั้งดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 2-3 ขวด (ขนาด 650 มิลลิลิตร)

ผลการปฏิบัติตามโครงการ มีดังนี้

2.1 น้ำหนักตัวและเส้นรอบเอว น้ำหนักตัวลดลง 5.1 กิโลกรัม และเส้นรอบเอวลดลง 5.4 เซนติเมตร ตามลำดับ

2.2 ผลการสังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย กรณีศึกษารับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้มากขึ้น และออกกำลังกายเป็นประจำ

2.3 ผลการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมความรู้และความตระหนักต่อสุขภาพ ภูมิศึกษา
หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด งดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเลือกซื้อสินค้าที่สดใหม่
และมีคุณภาพ

ความพึงพอใจและอุปสรรคที่พบ ของภูมิศึกษาที่พบต่อการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9
ประการสำหรับคนไทย หลังสิ้นสุดโครงการ อยู่ในระดับพอใจมากที่สุด อุปสรรคที่พบ คือ การ
จัดเตรียมข้าวกล้องหุงสำเร็จหาซื้อได้ยาก ด้านการออกกำลังกายสามารถปรับตัวได้ และดีขึ้นตามลำดับ

อภิปรายผล

ก่อนเข้าร่วมโครงการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย ภูมิศึกษามี
น้ำหนักตัว 124.7 กิโลกรัม เส้นรอบเอว 105 เซนติเมตร สามารถเห็นได้ชัดว่าภูมิศึกษามีภาวะความ
เสี่ยงต่อโรคที่เกิดจากความอ้วน จากการสัมภาษณ์ทำให้ทราบว่าภูมิศึกษาไม่เคยรู้จัก โภชนบัญญัติ
9 ประการ นอกจากนั้นพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารทำให้ภูมิศึกษารับประทานอาหารโดย
เลือกจากความชอบเป็นหลักและไม่คำนึงถึงผลเสียใดๆ อันจะเป็นโทษต่อร่างกายหรืออันตรายอันเกิด
จากโรคอ้วนเลย ซึ่งภาวะอ้วนนั้นในทางการแพทย์ถือว่าเป็นสาเหตุของ โรคอันตรายหลายชนิดตามมา
เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ เป็นต้น (สถาบันวิจัยโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2548) นอกจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสัดส่วนอันเป็นสาเหตุสำคัญของ
โรคอ้วนแล้ว การรับประทานอาหารรสจัด อาหารปนเปื้อน และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็เป็นปัจจัย
สำคัญที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพ โดยเฉพาะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นสามารถส่งผลโดยตรงต่อการ
บั่นทอนสุขภาพและทางอ้อมซึ่งทำให้เกิดความประมาทขาดสติยังคิดและทำให้สิ้นเปลืองเกิดค่าใช้จ่าย
เพิ่มขึ้น (สำนักงานเครือข่ายองค์กรเลิกเหล้า, 2553)

ผลการศึกษาสามารถชี้ให้เห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น 2 ส่วน ได้แก่ ทางด้านร่างกายและ
เจตคติ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจาก น้ำหนักตัวและเส้นรอบเอวที่ลดลง ดัชนีสุขภาพที่มี
แนวโน้มดีขึ้น เมื่อเริ่มปฏิบัติโครงการในช่วงสัปดาห์ที่ 1-2 ภูมิศึกษารับประทานอาหารตามที่
กำหนดให้ตรงตามรายการ ทำให้ในระยะนี้ภูมิศึกษาเกิดความรู้สึกหิวเร็วและบ่อยครั้งขึ้น บางครั้ง
รู้สึกหงุดหงิดง่าย แต่เมื่อได้ไปออกกำลังกายทำให้รู้สึกผ่อนคลายและสดชื่นขึ้น สอดคล้องกับ
ข้อเสนอแนะของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2549) ในสัปดาห์ที่ 3- 4
ภูมิศึกษามีน้ำหนักและเส้นรอบเอวลดลงอย่างชัดเจนมากขึ้น ทำให้มีกำลังใจและแรงจูงใจที่จะทำ
ตามโครงการต่อไป แต่ในสัปดาห์ที่ 5 น้ำหนักของภูมิศึกษาเพิ่มขึ้น 0.8 กิโลกรัม ทั้งนี้เป็นไปได้ว่า
น้ำหนักตัวที่ลดลงในระยะแรกนั้นส่วนใหญ่เป็นน้ำที่ร่างกายสูญเสียไปเพราะการลดปริมาณอาหาร

และพลังงานลงอย่างรวดเร็วยอมทำให้ร่างกายนำไกลโคเจนที่สะสมไว้มาใช้ โดยต้องใช้ไขมันในร่างกายเพื่อการเผาผลาญ การเผาผลาญไกลโคเจน 1 กรัม ใช้ไขมัน 2-3 กรัม ซึ่งการลดน้ำหนักที่เป็นผลดีต่อสุขภาพที่สุดคือการลดไขมันในร่างกาย ไม่ใช่กล้ามเนื้อหรือไกลโคเจน และน้ำ การลดน้ำหนักจากไขมัน ใช้ไขมัน 0.5 กรัม ดังนั้นน้ำหนักที่ลดลงอย่างรวดเร็วจึงไม่ใช่ไขมัน การลดไขมันจะทำได้ไม่เกิน 0.5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ (ปีติ นิยมศิริวนิช, 2552) ดังนั้นการออกกำลังกายของกรณีศึกษาจึงไม่ได้ออกกำลังกายเพื่อนำพลังงานออกไปใช้เท่านั้นแต่จำเป็นต้องมีการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ (Weight Training) เพื่อช่วยให้กระบวนการเผาผลาญของร่างกายทำงานดีขึ้นด้วย (กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, 2550)

สัปดาห์ที่ 5-8 กรณีศึกษามีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งตัวกรณีศึกษาเองสามารถรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงได้จากเสื้อผ้าที่เคยพอดีตัวเริ่มหลวม โดยเฉพาะกางเกงใส่สบายมากขึ้น ไม่อึดอัดเหมือนเมื่อก่อน นอกจากนั้นการออกกำลังกายทำให้กรณีศึกษาสามารถนอนหลับได้สนิทมากขึ้น ไม่สะดุ้งตื่นกลางดึกและไม่มีอาการกรนอีกด้วย ทั้งนี้เป็นผลจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ส่งผลให้เข้าวันต่อมา รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และสมองปลอดโปร่ง สามารถทำงานและกิจกรรมได้อย่างเต็มศักยภาพ เมื่อครบ 8 สัปดาห์ ภายหลังจากสิ้นสุดโครงการ ณ วันที่ 25 สิงหาคม 2554 กรณีศึกษามีน้ำหนักตัว 119.6 กิโลกรัม ลดลง 5.1 กิโลกรัม และเส้นรอบเอว 99.6 เซนติเมตร ลดลง 5.4 เซนติเมตร ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างชัดเจน ทั้งนี้เพราะกรณีศึกษาได้รับประทานอาหารโดยยึดตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย อันเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนและพลังงานพอเพียง อีกทั้งได้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจึงมีผลต่อสุขภาพทำให้แข็งแรง สมบูรณ์และยังส่งผลให้อารมณ์ดีขึ้น ลดภาวะความตึงเครียด ซึ่งเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2553)

ทางด้านเจตคติของกรณีศึกษาที่มีต่อการเลือกรับประทานอาหารก่อนปฏิบัติตามโครงการนั้น กรณีศึกษาเคยลดอาหารและออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักมาก่อนด้วยตนเองและเคยลดได้ถึง 10 กิโลกรัมในระยะเวลา 1 ปี ในขณะที่กรณีศึกษาได้ตั้งเป้าการลดน้ำหนักอย่างจริงจัง โดยลดการรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล แต่เพิ่มการรับประทานอาหารประเภทโปรตีนจากเนื้อสัตว์ประเภท เนื้อหมู ไม่ติดมัน เนื้อไก่ส่วนอก รับประทานคู่กับผักสดหรือสลัด แต่อย่างไรก็ตามกรณีศึกษาขังนิยมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ หลังจากการลดน้ำหนักด้วยตัวเองในครั้งนั้น น้ำหนักตัวของกรณีศึกษาได้ค่อยๆ เพิ่มขึ้นมา เนื่องจากการเปลี่ยนสภาพแวดล้อม การออกงานสังคม จึงทำให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อการควบคุมน้ำหนักและไม่ต้องกำหนดอาหารอย่างที่แล้วมาอีก แต่เมื่อกรณีศึกษาเริ่มมีปัญหาสุขภาพทำให้เกิดความกังวล เนื่องจากมีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย

นอนหลับไม่สนิท รวมทั้งผลการตรวจสุขภาพประจำปีพบว่า มีไขมันในเลือดสูง จึงมีความต้องการที่จะลดน้ำหนักใหม่อีกครั้งเมื่อ ผู้ศึกษาได้แนะนำให้กรณีศึกษา รู้จักกับการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย กรณีศึกษาจึงมีความสนใจและเต็มใจอย่างยิ่งที่ได้เข้าร่วมกับการศึกษาครั้งนี้

ระหว่างดำเนินโครงการนอกจากกรณีศึกษาได้รับประทานอาหารตามที่ผู้ศึกษาจัดให้และได้ออกกำลังกายตามแผนแล้ว กรณีศึกษา ยังได้เข้าร่วมการปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมความรู้และสร้างความตระหนักต่อสุขภาพ จำนวน 3 กิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมโรคร้ายใกล้ตัว กิจกรรมของถูกและดีมีจริงหรือ และกิจกรรมรักนะจึงบอกให้เลิก ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเชื่อมต่อการเลือกรับประทานได้อย่างเหมาะสมในระยะยาว

กิจกรรมโรคร้ายใกล้ตัว เป็นการให้ข้อมูลเรื่องการรับประทานอาหารรสจัด เนื่องจากการเติมเครื่องปรุงรสเพิ่ม ซึ่งหากรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานานจนเป็นนิสัย จะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย รสอาหารที่มักจะเป็นปัญหาและเกิดโรคต่อร่างกาย คือ เค็มจัด หวานจัดและเผ็ดจัด รสเค็ม มาจากการเติมน้ำปลา เกลือ โซเดียม เต้าเจี้ยว หรือซอสต่างๆ และจากอาหารประเภทหมักดอง นอกจากนี้ยังถูกแฝงมากับอาหารประเภทอื่นๆ เช่น ขนมขบเคี้ยว ผงชูรสที่ใช้ในการปรุงอาหาร เป็นต้น โทษของการรับประทานรสเค็มจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นสูง โดยเฉพาะของกรณีศึกษาที่มีไขมันในเลือดสูงหรือในผู้ที่ เป็นโรคหัวใจ อาจจะทำให้เกิดอาการหัวใจวายเฉียบพลัน และยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคไตอีกด้วย (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2553) สำหรับรสหวาน การรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบย่อมจะทำให้เกิดปัญหาใหญ่กับช่องปาก เช่น ฟันผุหรือปวดฟัน และหากรับประทานมากขึ้นอาจก่อให้เกิดโรคอ้วนและอันตรายจากโรคอ้วนจะตามมา เช่น โรคหัวใจ หรือโรคเบาหวาน เป็นต้น ส่วนรสเผ็ด จากการเติมพริกเพิ่มความเผ็ดร้อน รสเผ็ดมากๆ จะทำลายเยื่อหุ้มกระเพาะอาหารและก่อให้เกิดโรคเกี่ยวกับลำไส้ ความจริงพริกมีประโยชน์ ทำให้รสชาติอาหารดีขึ้น พริกสดมีวิตามินสูง โดยเฉพาะวิตามินซี ช่วยเร่งการเผาผลาญของร่างกาย หากรับประทานรสเผ็ดเล็กน้อยจะช่วยป้องกัน โรคอ้วน แต่ถ้าเผ็ดมากจะเป็นอันตราย (ภาควิชาโภชนศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2553) หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมทั้งหมด ผู้ศึกษาและกรณีศึกษาได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปความรู้ใหม่ที่กรณีได้รับจึงพบว่ากรณีศึกษาไม่เคยรู้ว่ารสจัดจะมีผลเสียต่อระบบสุขภาพอย่างไร และหลังจากเสร็จสิ้นโครงการนี้จึงทำให้กรณีศึกษาเกิดความตระหนักและระวังในการปรุงรสอาหารเพิ่มมากขึ้น

กิจกรรมของถูกและดีมีจริงหรือ? เป็นการให้ข้อมูลเรื่องอาหารปนเปื้อน สามารถเกิดได้จากการที่คนสร้างขึ้น เช่น จากสารเคมีทางการเกษตรและอุตสาหกรรม และจากธรรมชาติพบใน ดิน น้ำ

อากาศ เช่น จุลินทรีย์ต่างๆ เป็นต้น ทั้งนี้การเลือกซื้ออาหารจึงมีความเสี่ยงที่จะได้รับสารปนเปื้อน โดยไม่เจตนาได้ ดังนั้นกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2553) จึงได้จัดทำโครงการเพื่อสร้างความปลอดภัยในอาหารและน้ำ โดยกำหนดสัญลักษณ์เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้บริโภค เช่น ตลาดสดน่าซื้อ อาหารสะอาดรสชาติอร่อย การพัฒนาคุณภาพน้ำบริโภค เป็นต้น ดังนั้นกิจกรรมของกรณีศึกษาจึงได้ทำการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบสินค้าจากตลาดสดและในซูเปอร์มาเก็ตต่างๆ เพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจการเลือกซื้อสินค้าให้ปลอดภัยโดยการสังเกตผลต่าง ๆ จากทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้กำหนดไว้ให้ หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมพบว่ากรณีศึกษาได้รับความรู้ใหม่ของถูกและดีมีบ้างในบางกรณี ซึ่งสามารถหาซื้อได้จากตลาดสดและห้างร้านต่างๆ ต้องพิจารณาจากหลายๆ สิ่งประกอบด้วย เช่น วันที่ผลิต วันหมดอายุ ฉลากโภชนาการ เครื่องหมายจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น

กิจกรรมรักษนะจึงบอกให้เลิก เป็นการให้ข้อมูลเรื่องอันตรายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นอันตรายโดยตรงต่อสุขภาพ จากข้อมูลของสำนักงานเครือข่ายองค์กรเลิกเหล้า สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2553) ได้ทำการรวบรวมโรคอันเกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า การดื่มสุราเป็นสาเหตุของโรคอันตรายกว่า 60 โรค เช่น โรคความจำเสื่อม สมองพิการ มะเร็งตับ มะเร็งลำไส้ และโรคเรื้อรังต่างๆ เป็นต้น นอกจากนั้นยังส่งผลทางอ้อมโดยทำให้เกิดความประมาท ขาดสติยังคิด อีกทั้งเป็นการสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายโดยไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ ดังนั้นกิจกรรมรักษนะจึงบอกให้เลิก จึงให้กรณีศึกษาได้ศึกษาจากข้อมูลจริง ผ่านคลิปวีดีโอ เว็บไซต์หนังสือพิมพ์ เพื่อให้ได้สัมผัสจากความจริงที่เกิดขึ้นในสังคม นับว่าเป็นการสร้างความตระหนักต่อโทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อันจะส่งผลต่อการควบคุมปริมาณการดื่มให้ค่อยๆ ลดลง และเลิกไปในที่สุด เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว กรณีศึกษาได้รับความรู้ใหม่ในเรื่องของโรคร้ายจำนวนมากที่มีสาเหตุจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และซึ่งโรคดังกล่าวมีมากกว่าที่กรณีศึกษาทราบ จึงก่อให้เกิดความตระหนักในการดื่มครั้งต่อไปและเมื่องดดื่มแล้วจึงพบว่ากรณีศึกษาสามารถมีเงินออมมากขึ้นและสุขภาพดีขึ้น

จากผลของการปฏิบัติตนตามโครงการดังกล่าว ผู้ศึกษาสังเกตว่า กรณีศึกษาสามารถเลือกรับประทานอาหารได้หลากหลาย ถูกสัดส่วน และคำนึงถึงสารอาหารที่ได้รับมากขึ้น อีกทั้งยังเกิดความตระหนักต่อสุขภาพ ซึ่งในระยะยาวจะสามารถสร้างแนวทางในการดูแลตนเองได้อย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้ จากการศึกษา พบว่า ภายหลังจากที่กรณีศึกษาได้ปฏิบัติตามแผนโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สามารถควบคุมน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอวได้ในระดับหนึ่ง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำเอาผลการศึกษาไปใช้ในการส่งเสริมการรับประทานอาหารและดำเนินชีวิตประจำวันของคนในสังคม ในการดูแลรักษาสุขภาพให้ดีขึ้นได้อย่างยั่งยืน ดังนี้

1. เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักที่สอดคล้องและเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวัน
2. ได้แนวทางการจัดรายการอาหารให้ถูกสัดส่วนและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การศึกษาครั้งต่อไป ควรทำการศึกษาเรื่อง

1. กรณีศึกษาเพศหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินและต้องการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย
2. เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทยกับพฤติกรรมปฏิบัติตามปกติ