

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การรับประทานอาหารเป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ เพราะอาหารประกอบด้วยสารอาหารหลายอย่างซึ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต คำกล่าวที่ว่า อาหารช่วยปั้นหรือปรุงแต่งมนุษย์คงจะไม่ผิดความจริงนัก เพราะทุกส่วนในร่างกายมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นโครงร่าง นัยน์ตา โลหิต กล้ามเนื้อ กระดูก ฟัน หรือผิวหนัง ล้วนแต่แสดงหรือสะท้อนให้เห็นถึงอาหารที่รับประทาน หรือนิสัยการรับประทานอาหารของบุคคลนั้น นอกจากอาหารจะช่วยเสริมสร้างร่างกายแล้ว มนุษย์ยังใช้อาหารเป็นเครื่องแสดงถึงฐานะทางเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมของตนเองและหมู่คณะด้วย ผู้ที่ได้รับอาหารถูกหลักโภชนาการจะมีรูปทรงสวย ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อแน่น ผิวพรรณแจ่มใส นัยน์ตาเป็นประกาย มีกำลังงานดีไม่เหน็ดเหนื่อย มีโรคภัยไข้เจ็บน้อยกว่า และอายุยืนกว่า ผู้ที่รับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2544)

ปัจจุบันได้มีการตื่นตัวกันมากทางด้านโภชนาการ บุคคลทุกคนย่อมปรารถนาที่จะมีสุขภาพดีอยู่เสมอดีพยายามใส่ใจในการรับประทานอาหารที่จำเป็น มีความเหมาะสมและเพียงพอเพื่อทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่ได้ตามปกติ มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงและมีอายุยืนนาน (ควีน ขาวหนู, 2534) ถ้าบุคคลใดได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการก็จะทำให้มีผลดีต่อสุขภาพทั้งในด้านของสุขภาพกาย ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตเต็มที่ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความต้านทานโรคสูง ไม่แก่ก่อนวัยและมีอายุยืน มีกำลังแรงงานในการทำงานมากกว่าผู้ที่มีโภชนาการที่ไม่ดี และยังมีผลต่อสุขภาพจิต ทำให้มีความมั่นคงในอารมณ์ไม่เหน็ดเหนื่อยหรือท้อแท้ง่าย มีความแจ่มใสและกระตือรือร้นในชีวิต ปรับตนเข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมได้ง่าย และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์เจริญเร็วกว่าผู้ที่ได้รับอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ นอกจากนี้ยังส่งผลถึงการพัฒนาระบบทางสมอง ซึ่งการพัฒนาระบบทางสมองของมนุษย์นั้นจะเกิดขึ้นเต็มที่ต่ออายุภาวะโภชนาการหรืออาหารการกินด้วย การขาดอาหาร หรือการขาดโปรตีนมีส่วนทำให้องค์ประกอบสำคัญของสมองเปลี่ยนแปลงไป (พัฒน์ สุจันงค์, 2544)

การที่จะมีภาวะโภชนาการที่ดีจำเป็นจะต้องมีความรู้ในเรื่องของโภชนาการเสียก่อน เพราะจะทำให้ได้รู้ถึงประโยชน์และความจำเป็นของอาหารต่าง ๆ ดีขึ้นกว่าเดิม การมีความรู้ด้านโภชนาการจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน ซึ่งในแต่ละวันต้องรับประทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และมีปริมาณสูงพอ มีโปรตีนคุณภาพสมบูรณ์เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย มีคาร์โบไฮเดรตเพียงพอ มีไขมันและกรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกายจำนวนพอเหมาะ มีเกลือแร่และวิตามินปริมาณสูง มีน้ำเพียงพอและมีกากอาหารจำนวนมากเพื่อช่วยในการขับถ่าย อาหารที่รับประทานควรประกอบด้วยอาหารหลายประเภทเพื่อจะได้สารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายครบทุกอย่าง เพราะจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและป้องกันภาวะโภชนาการที่ไม่ดีอีกด้วย และการขาดความรู้ด้านโภชนาการจะทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี เช่น ภาวะโภชนาการเกิน เนื่องจากร่างกายได้รับอาหาร หรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงานหรือสารอาหารบางอย่างไว้จนเกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง นอกจากนี้ยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจอีกด้วย ในทางกลับกันถ้าร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน หรือไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดภาวะโภชนาการขาดและเกิดโรคขึ้นได้ เช่น โรคขาดโปรตีน โรคขาดแคลอรีหรือขาดวิตามิน (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2544)

แม้ว่าประชาชนจะมีพื้นฐานการศึกษาดีขึ้น ความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีได้ถูกพัฒนาไปกว้างไกลตามระบบโลกาภิวัตน์ แต่ยังคงพบว่าประชาชนไทยยังมีการเจ็บป่วยเนื่องจากภาวะโภชนาการเกิน ภาวะขาดสารอาหาร หรือการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนสารพิษ เพราะขาดความระมัดระวังทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภค เป็นต้น (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, 2543) และสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การขาดความรู้ทางด้านโภชนาการอย่างถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของอาหารที่มีต่อร่างกาย ในสถานะที่ข้อมูลความรู้ทางโภชนาการและอาหารเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้บริโภคจำเป็นต้องติดตามข้อมูลความรู้ใหม่ทางอาหารและโภชนาการอยู่เสมอ เลือกรับประทานได้อย่างดีและเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด เนื่องจากข้อความที่ว่า “เรากินอย่างไร เราจะเป็นอย่างนั้น” (ทีมงานนิตยสารครัว, 2542)

สำหรับประสิทธิภาพในการทำงานมีผลต่อคุณภาพของงานที่บุคคลนั้น ๆ รับผิดชอบ ซึ่งผู้ประกอบการจะต้องคำนึงถึงเพราะเกี่ยวข้องกับความสุขของธุรกิจ การขยายงาน การเพิ่มสวัสดิการให้กับคนงานของธุรกิจนั้น ๆ ในเวลาเดียวกันสุขภาพดีของคนงานช่วยให้เจ้าของธุรกิจลดรายจ่ายด้านค่ารักษาพยาบาลทางอ้อมได้ ส่วนตัวของพนักงานหรือคนงานเมื่อสุขภาพแข็งแรงไม่ต้องขาดงานบ่อย สามารถทำงานได้ตามปกติ ส่งผลถึงสุขภาพจิตที่ดีและมั่นคง โดยภาพรวมจะดีด้วยกับทุกฝ่าย และโรงงานบัวผัดเป็นอีกโรงงานหนึ่งที่ทำให้ความสนใจในเรื่องนี้เช่นกัน โรงงานนี้เป็นโรงงานขนาดเล็กที่ก่อตั้งมาตั้งแต่วันที่ 13 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2530 ในขณะนั้นมีคนงานจำนวนน้อย ปัจจุบันได้มีการขยายโรงงานมีคนงานประจำเพิ่มขึ้น จำนวน 45 คน เป็นงานที่ทำเกี่ยวกับงานหัตถกรรม งานฝีมือ ทำพรมเช็ดเท้าเป็นธุรกิจส่งออก คนงานเป็นชาวบ้านในพื้นที่ที่ตั้งโรงงาน มีการศึกษาที่แตกต่างกันออกไป มีอายุที่ต่างกัน จากการสังเกตผู้ศึกษาได้พบปัญหาที่เกิดขึ้นคือ การขาดงานของคนงานเนื่องจากการเจ็บป่วย ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง คนงานบางคนป่วยเป็นโรกระเพาะอาหาร ซึ่งอาจมาจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง สาเหตุอาจจะมาจากการขาดความรู้ทางโภชนาการและอาหารที่รับประทาน ซึ่งการขาดงานย่อมส่งผลกระทบต่อโรงงานอาจทำให้งานล่าช้าได้

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้ศึกษาซึ่งในฐานะเจ้าของโรงงานมีความสนใจที่จะศึกษาถึงความรู้ทางด้านโภชนาการและการรับประทานอาหารของคนงาน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความรู้ทางโภชนาการและอาจจะเป็นแนวทางในการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนงานให้ดีขึ้นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

ในการศึกษานี้ได้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา

1. ความรู้ทางโภชนาการของคนงานในโรงงานบัวผัด
2. การรับประทานอาหารของคนงานในโรงงานบัวผัด

### ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้มีขอบเขตการศึกษา ดังนี้

#### ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ พนักงานประจำของโรงงานบัวผัด จำนวน 45 คน

#### ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่ศึกษามี 2 ส่วน คือ

ความรู้ทางโภชนาการ คือ ความรู้เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ และโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข (2542)

การรับประทานอาหารของพนักงานประจำในโรงงานบัวผัด โดยศึกษาการรับประทานอาหาร มื้อกลางวัน ชนิดของอาหาร ความถี่ ปริมาณและความชอบ

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

ความรู้ด้านโภชนาการ หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ และโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข (2542)

การรับประทานอาหาร หมายถึง การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร จำนวนมื้อ ชนิดของอาหาร ความถี่ ความชอบ ที่ปฏิบัติมาเป็นเวลานานจนเกิดเป็นความเคยชินเพื่อตอบสนอง ความต้องการของผู้ปฏิบัติ

พนักงานในโรงงานบัวผัด หมายถึง คนที่ปฏิบัติงานประจำ นอกสำนักงานของโรงงานบัวผัด เลขที่ 134 หมู่ 8 ตำบลบววก้าง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนมกราคมถึง กุมภาพันธ์ 2546 ซึ่งลักษณะงานจะเป็นงานหัตถกรรมทำด้วยมือที่ทำจากเศษผ้ามาตัดแปลงทำเป็น พรมเช็ดเท้าและส่งขายต่างประเทศ

#### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษาครั้งนี้ได้รับประโยชน์ ดังนี้

1. ได้ข้อมูลซึ่งเป็นแนวทางในการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการที่ถูกต้องแก่พนักงาน ในโรงงานบัวผัด

2. ได้แนวทางในการปรับปรุงแก้ไขปัญหาทางด้านโภชนาการของคณงานในโรงงาน  
บัวผัด
3. ได้แนวทางในการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ถูกต้องแก่คณงาน  
ในโรงงานบัวผัด รวมทั้งเป็นแนวทางในการศึกษาครั้งต่อไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved