

๑/ดพ  
๖13.๒  
เลขหมู่.....๖๑๖๑ ก  
สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของสาวประเภทสอง ประชากรคือ สาวประเภทสองที่แสดงคาบาเรต์โชว์ที่ Simon Chiang Mai Cabaret Show จำนวน 43 คน มีอายุตั้งแต่ 17 ปีขึ้นไป สามารถยื่นตัวตรงได้ตามปกติ และยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม การสังเกต และประเมินรวมชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ระยะเวลาทำการศึกษาระหว่างวันที่ 10-24 ธันวาคม พ.ศ. 2546

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถามและแบบประเมินภาวะโภชนาการ โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 คือ ข้อมูลทั่วไปของสาวประเภทสอง ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านการบริโภคอาหารของสาวประเภทสอง และส่วนที่ 3 คือ แบบประเมินภาวะโภชนาการ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิและนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับสาวประเภทสองที่ไม่ได้เป็นประชากรในการศึกษา จำนวน 10 คน หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรครุเดอร์-ริชาร์ดสัน KR-20 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .73

แบบประเมินภาวะโภชนาการ เครื่องชั่งน้ำหนักหาความเที่ยงตรง โดยการตั้งเครื่องชั่งก่อนการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยใช้ตุ้มน้ำหนัก 5 กิโลกรัม และ 10 กิโลกรัม เป็นมาตรฐาน และมีการตั้งเครื่องชั่งหลังจากชั่งน้ำหนักไปแล้ว 10 คน การหาสัมประสิทธิ์ความแปรปรวนของการชั่งน้ำหนักได้เท่ากับ 0.63% การหาสัมประสิทธิ์ความแปรปรวนของการวัดส่วนสูงได้เท่ากับ 0.11% และการหาสัมประสิทธิ์ความแปรปรวนของค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 1.84%

การชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงของประชากร ทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงโดยผู้ศึกษาและผู้ช่วยศึกษาที่ผ่านการฝึกการใช้เครื่องชั่งมาแล้ว ใช้เวลาชั่งน้ำหนัก 2 วัน ระยะเวลา 17:00-18:00 น. โดยไม่ให้ประชากรรับประทานอาหารก่อนการชั่ง ขณะชั่งน้ำหนักประชากรนุ่งผ้ากระโจมอก ในส่วนของการวัดส่วนสูง ให้ประชากรยื่นตัวตรง สายตามองตรงไปข้างหน้า สันเท้าชิดกับเครื่องวัด ไม่สวมรองเท้า

การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่เกี่ยวข้องไปทำการวิเคราะห์หาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และหาความสัมพันธ์ โดยใช้การแปรผลของการทดสอบสมมติฐาน (p value) การทดสอบสมมติฐานของค่าสัดส่วนสองค่า โดย chi square และการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยวิธี Fisher's exact test

## สรุปผล

### ข้อมูลทั่วไป

ประชากรทั้งหมดคือ สาวประเภทสองที่แสดงคาบาเรต์โชว์ จำนวน 43 คน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18-20 ปี ร้อยละ 60.46 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 95.3 จบการศึกษาสูงสุดระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า ร้อยละ 67.4 มีรายได้ 5,001-7,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 44.2 ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ ร้อยละ 58.1 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 72.1 ไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 65.1 และเมื่อป่วยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเอกชน ร้อยละ 39.5 ไม่สูบบุหรี่ แต่ดื่มสุรา ประชากรส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาในการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะนอนวันละ 6-8 ชั่วโมง ร้อยละ 67.4 ออกกำลังกาย 2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 32.4 ใช้เวลาน้อยกว่า 20 นาทีต่อครั้ง ร้อยละ 41.9 และประชากรส่วนใหญ่ไม่แน่ใจว่าแข็งแรงเมื่อเทียบกับผู้อื่น ร้อยละ 53.5

### ข้อมูลทางการรับประทานอาหาร

ประชากรส่วนใหญ่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสม ร้อยละ 67.4 จากสื่อต่าง ๆ วิทยุ และโทรทัศน์ ร้อยละ 27.9 ไม่รับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 55.8 รับประทานอาหารกลางวันเป็นบางวัน ร้อยละ 46.5 และรับประทานอาหารเย็นเป็นประจำ ร้อยละ 81.4 รับประทานอาหารว่างช่วงบ่ายเป็นบางวัน ร้อยละ 53.5 และรับประทานอาหารว่างหลังมือเย็นเป็นประจำ ร้อยละ 39.5 รับประทานอาหารที่ร้านอาหาร ร้อยละ 67.4 รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ร้อยละ 81.4 และเมนูอาหารที่นิยมรับประทานมากที่สุด ได้แก่ หมูที่ 2 ร้อยละ 48.8 พอใจกับอาหารที่รับประทาน ร้อยละ 90.7 ชอบรสชาติอาหารกลมกล่อม ร้อยละ 41.9

สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร ประชากรส่วนใหญ่มีสุขนิสัยในการรับประทานอาหารที่ปฏิบัติเป็นประจำ คือ บ้วนปากหลังรับประทานอาหารเสร็จ ร้อยละ 44.2 หลังอาหารจะนั่งพักเฉย ๆ ร้อยละ 58.1 ส่วนที่ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คือ แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร หลีกเลี้ยงการ

รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา พิจารณาคคุณค่าของอาหาร รับประทานอาหารอย่างรีบเร่ง ใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อรับประทานกับผู้อื่น รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ รับประทานอาหารตรงเวลาทั้ง 3 มื้อ พุดคุยกันระหว่างการรับประทานอาหาร รับประทานปริมาณที่พอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป และล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ร้อยละ 79.1, 76.7, 72.1, 69.8, 67.4, 60.5, 53.5 และ 51.2 ตามลำดับ สำหรับไม่ปฏิบัติเลย คือ เคี้ยวอาหารเสียงดัง และรับประทานอาหารตามความชอบ ร้อยละ 83.7 และ 76.7 ตามลำดับ คีมน้ำเปล่า ร้อยละ 67.4 คีมน้ำผลไม้ ร้อยละ 30.2 และคีมน้ำผลไม้รสหวาน ร้อยละ 14.0 ได้แก่ สปอนเซอร์ ทีโพ และสุรา รับประทานวิตามินเสริม ร้อยละ 53.5 ได้แก่ วิตามินซีและวิตามินอี ร้อยละ 18.6 และ 13.95 ตามลำดับ รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ร้อยละ 46.5 ได้แก่ น้ำมันปลา ร้อยละ 27.3 ฟิมีแดน ร้อยละ 18.2 และ ฟริมมารีน ร้อยละ 13.6 รับประทานยาคุมกำเนิด ร้อยละ 81.4 ได้แก่ ไโดแอน ร้อยละ 37.1 และไม่รับประทานยาบำรุง ร้อยละ 90.7

### ภาวะโภชนาการ

ประชากรส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18-35 ปี จึงใช้ค่า HWDI พบว่า มีภาวะโภชนาการผอม ร้อยละ 69.2 และปกติ ร้อยละ 30.8 ซึ่งค่า HWDI เหมาะสมสำหรับการศึกษาคำนวณหาสภาวะโภชนาการด้วยตัวเองอย่างคร่าว ๆ และเป็นค่าที่ใช้สำหรับผู้มีแนวโน้มที่จะมีภาวะโภชนาการเกิน ดังนั้นผู้ศึกษาจึงขอใช้ค่า BMI ประกอบเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดเพิ่มขึ้น ดังนี้ ประชากรส่วนใหญ่เมื่อใช้ค่า BMI พบว่า มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 65.3 ภาวะโภชนาการเกินระดับ 1 ร้อยละ 3.9 และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 30.8 โดยภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์นั้น สามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ผอม ระดับ 1 ร้อยละ 20.5 ผอม ระดับ 2 ร้อยละ 5.15 และผอม ระดับ 3 ร้อยละ 5.15 ส่วนประชากรที่เหลือใช้เทียบกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 5-18 ปี นำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (กรมอนามัย, 2542) พบว่าอยู่ในภาวะสมส่วน หรือปกติ

### ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ

ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับหมู่อาหาร จำนวนมื้ออาหารที่รับประทาน และการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กัน ( $p = .314, .301$  และ  $.526$  ตามลำดับ)

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารกับภาวะโภชนาการ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน

### อภิปรายผล

จากการศึกษาการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของสาวประเภทสองซึ่งแสดงคาบaretโชว์ที่ Simon Chiang Mai Cabaret Show สามารถอภิปรายผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. การบริโภคอาหารของสาวประเภทสอง ผลการศึกษา พบว่า หมู่ออาหารที่ประชากรนิยมรับประทานเป็นประจำ คือ หมูที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ขนม และอาหารต่าง ๆ ที่ทำจากข้าวหรือแป้ง อันดับที่ 2 คือ หมูที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ และสิ่งแทนเนื้อ เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นต้น และอันดับ 3 คือ หมูที่ 3 ได้แก่ ผักใบเขียวและพืชผักต่าง ๆ การแสดงคาบaretโชว์เป็นงานที่ใช้พลังงานหนักปานกลาง ดังนั้นประชากรจึงรับประทานอาหารประเภทแป้งในปริมาณที่มาก และรับประทานโปรตีนรองลงมา ซึ่งสอดคล้องกับพลังงานที่ร่างกายต้องการควรได้จากโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ซึ่งข้อกำหนดพลังงานและสารอาหารหลักที่ควรได้รับประจำวันสำหรับผู้ใหญ่ในหนึ่งวัน คือ คาร์โบไฮเดรต ชายควรได้รับร้อยละ 50-55 ต่อวัน ไขมัน ร้อยละ 20-30 ต่อวัน และโปรตีน ร้อยละ 15-30 ต่อวัน (คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวัน ที่ร่างกายควรได้รับของคนไทย, 2532) และสอดคล้องกับ อบเชย วงศ์ทอง (2542) ที่กล่าวว่า สารอาหารที่วัยผู้ใหญ่ต้องการที่สำคัญ คือ คาร์โบไฮเดรต คนปกติควรได้รับคาร์โบไฮเดรตประมาณร้อยละ 50-55 ของพลังงานที่ใช้ต่อวัน หรือไม่น้อยกว่า วันละ 100 กรัม และควรได้รับจากคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนดีที่สุด เช่น ข้าวกล้อง คาร์โบไฮเดรตพบมากในธัญพืช และผลิตผลจากธัญพืช เผือกและมัน ส่วนใหญ่ประกอบด้วยแป้งในผลไม้

ชนิดอาหารที่ประชากรนิยมรับประทาน ได้แก่ ยำต่าง ๆ สาเหตุที่ชอบเพราะเป็นอาหารรสชาติเผ็ด เปรี้ยว และเชื่อว่ารับประทานแล้วไม่อ้วน รองลงมาคือ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน และอาหารจานเดียว ซึ่งมีเหตุผลคล้ายคลึงกันว่าอร่อย เป็นอาหารที่รับประทานแล้วไม่อ้วน สะดวก และมีราคาถูก สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับประชากร คือ ความสวยงาม รูปร่างดี ซึ่งตามความเชื่อว่าเมื่อรับประทานพริกจะสามารถลดความอ้วนได้ อีกทั้งอาหารประเภทยำ ยังประกอบไปด้วยผักสมุนไพรมากมายซึ่งดีต่อสุขภาพ จึงเป็นเหตุให้ประชากรนิยมรับประทาน

เครื่องดื่มที่ประชานิยมดื่ม ได้แก่ น้ำผลไม้ โดยให้เหตุผลว่า บำรุงสุขภาพ ทำให้ผอม และมีรสชาติอร่อย บางส่วนดื่มนมจืด โดยเหตุผลที่ชอบว่าบำรุงผิวพรรณและบำรุงร่างกาย ส่วนน้ำอัดลม และชาเขียวนั้น ทำให้แก่กระหาย และดีต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ความถี่ในการรับประทานอาหารหลัก ประชากรส่วนใหญ่ไม่นิยมรับประทานอาหารเช้า สำหรับอาหารกลางวัน รับประทานเป็นบางวัน ส่วนอาหารเย็นรับประทานเป็นประจำ สาเหตุที่ประชากรรับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 3 มื้อในแต่ละวัน เนื่องจากประชากรต้องการรักษารูปร่างให้ดูดีและสมส่วนอยู่เสมอ ดังนั้นความคิดนี้จึงมีผลต่อจิตใจ และส่งผลให้รับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 3 มื้อ ซึ่งสอดคล้องกับ นิธิยา รัตนาปนนท์ (2537) ที่สรุปว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของคนเป็นไปอย่างมีจังหวะ เพราะอยู่ภายใต้การควบคุมของไฮโปทาลัม อย่างไรก็ตามก็ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และจิตใจ จิตใจมีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารเช้า ทำให้มีผลต่อศูนย์อิม และศูนย์หิวทั้งทางตรงและทางอ้อม ส่วนมีกลไกอย่างไรยังไม่ทราบแน่ชัด แต่จิตใจมีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารเช้าอย่างเห็นได้ชัด จากการสัมภาษณ์พบว่า การดื่มน้ำสลับกับการรับประทานอาหารเช้า ทำให้อิมเร็ว สามารถลดความอ้วนได้ จึงทำให้ประชากรกลุ่มนี้ดื่มน้ำสลับกับรับประทานอาหารเช้าในกรณีที่ต้องการลดน้ำหนัก พฤติกรรมสุขนิสัยหลังการรับประทานอาหารเช้า พบว่า เมื่อรับประทานอาหารเช้าเสร็จจะนั่งพักเฉย ๆ เป็นประจำ ซึ่งหลังรับประทานอาหารเช้าควรเดินเล่น เพื่อจะช่วยให้อาหารได้ย่อย (สิริพันธุ์ จุลรังคะ, 2542)

2. ภาวะโภชนาการของสาวประเภทสอง ผลการศึกษา พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ระหว่างปกติถึงผอม เป็นเพราะว่าการแสดงโชว์ในเวลากลางคืน ซึ่งควรจะเป็นเวลาที่ร่างกายควรได้พักผ่อน การเปลี่ยนเวลาในการพักผ่อนมาทำกิจกรรมต่าง ๆ ย่อมส่งผลต่อภาวะโภชนาการของประชากร นอกจากนั้นประชากรซึ่งเป็นสาวประเภทสองส่วนใหญ่ยังกังวลเรื่องความสวยงาม และการรักษาทรวดทรงให้คล้ายหญิง จึงเป็นเหตุให้ถูกจำกัดเรื่องการรับประทานอาหารเช้า ซึ่งส่งผลต่อภาวะโภชนาการเช่นกัน ส่วนอีกประเด็นหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามคือการพักผ่อน การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และการเที่ยวกลางคืน สิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลเสียต่อสภาวะสุขภาพร่างกาย ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ประชากรส่วนใหญ่นอนวันละ 6-8 ชั่วโมง ซึ่งถือว่าเหมาะสมต่อการพักผ่อน ประชากรส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ แต่ดื่มสุรา ส่วนการเที่ยวตอนกลางคืน จากการสัมภาษณ์ พบว่า ส่วนใหญ่นิยมเที่ยวตอนกลางคืนหลังจากการเลิกงานแล้ว ผลจากการศึกษา พบว่า กว่าครึ่งที่ดื่มสุรา และเที่ยวต่อในตอนกลางคืน การปฏิบัติเช่นนี้ย่อมส่งผลต่อภาวะโภชนาการ



### 3. ความสัมพันธ์ของการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ

3.1 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับหมู่อาหารที่รับประทาน พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน อาจเป็นเพราะแหล่งอาหารที่ประชากรรับประทานนั้นเป็นแหล่งเดียวกัน เพราะส่วนใหญ่จากการสัมภาษณ์พบว่าประชากรที่มาจากต่างจังหวัด เมื่อมาทำงานที่เชียงใหม่ก็ได้มาเช่าอาศัยอยู่ที่เดียวกัน เมื่อมาทำงานก็มารับประทานอาหารด้วยกัน มีการปรึกษาพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องการรับประทานอาหารร่วมกัน ดังนั้นหมู่อาหารที่เลือกรับประทานจึงคล้ายคลึงกัน ถึงแม้การรับประทานอาหารคล้ายคลึงกัน แต่กระบวนการเผาผลาญของแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ไพบูลย์ จาตุรปัญญา (2537) ที่กล่าวว่า ความต้องการสารอาหารของแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน สารอาหารชนิดไหน ปริมาณเท่าใดขึ้นอยู่กับลักษณะกรรมพันธุ์ของแต่ละคน ลักษณะกรรมพันธุ์จะควบคุมกระบวนการเผาผลาญ (metabolism) ซึ่งทำให้ความต้องการสารอาหารของแต่ละคนแตกต่างกันไป สอดคล้องกับ ประณีต ผ่องแผ้ว (2539) ที่กล่าวว่า ร่างกายแต่ละคนต้องการสารอาหารหลายชนิดในปริมาณที่มากน้อยแตกต่างกันไป

3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับจำนวนมื้ออาหารที่รับประทาน พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน อาจเป็นเพราะปริมาณในการรับประทานอาหารของประชากรในแต่ละมื้อแตกต่างกัน และอุปนิสัยการรับประทานอาหารก็มีผลต่อภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล และประเภทอาหารที่ประชากรเลือกรับประทานมีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับ นิธิยา รัตนาปนนท์ (2537) ที่กล่าวว่า นิสัยการรับประทานอาหารที่ถูกฝึกมาตั้งแต่เด็กมีผลต่อการรับประทานอาหาร เช่น ผู้ที่ถูกฝึกมาให้รับประทานอาหารเข้าทุกวัน กับผู้ที่ไม่รับประทานอาหารเข้า ย่อมมีผลต่อภาวะโภชนาการและระบบการทำงานต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนั้นจึงทำให้ภาวะโภชนาการกับจำนวนมื้ออาหารที่รับประทานไม่สัมพันธ์กัน

3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน อาจเป็นเพราะการเลือกรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ถูกต้อง ได้รับข้อมูลมาแบบผิด ๆ ประชากรไม่มีความรู้เพียงพอเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จึงทำให้ไม่ได้รับสิ่งที่ร่างกายต้องการ ทำให้ไม่มีผลต่อภาวะโภชนาการ อีกประการหนึ่ง คือ ค่านิยมต่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยประชากรจะสืบทอดค่านิยมต่าง ๆ มาจากรุ่นพี่ เมื่อเห็นรุ่นพี่รับประทานแล้วดี จึงหาซื้อมารับประทานบ้าง ซึ่งรุ่นพี่ที่ดีขึ้นนั้นอาจจะไม่ใช่เพราะรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพียงอย่างเดียว แต่การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายเป็นประจำพื้นฐานที่สามารถทำให้ดูดีได้เช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ประณีต ผ่องแผ้ว (2539) ที่กล่าวว่า ภาวะ

สุขภาพของบุคคลที่เป็นผลจากการรับประทานอาหารและการใช้ประโยชน์ของสารอาหารในร่างกาย สารอาหาร ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามินและน้ำ การได้รับสารอาหารครบถ้วนจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง มีความต้านทานสูง การทำงานมีประสิทธิภาพ อายุยืน สุขภาพจิตดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ กระตือรือร้น สดชื่นแจ่มใส

### ข้อจำกัดในการศึกษา

เนื่องจากประชากรได้ผ่าตัดทำศัลยกรรมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ทำตา เสริมจมูก ฉีดแก้ม ฉีดคาง ทำหน้าอก และผ่าตัดแปลงเพศ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้การชั่งน้ำหนักของประชากรคลาดเคลื่อนไป เกินความสามารถของผู้ศึกษาจะควบคุมได้ อีกทั้งในการสังเกต สอบถาม หรือ สัมภาษณ์ก็มีข้อจำกัดทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของประชากร ทำให้ข้อมูลที่ได้รับอาจไม่ตรงตามความเป็นจริง

### ข้อเสนอแนะ

#### การนำผลการศึกษาไปใช้

1. จากการศึกษาพบว่าประชากรยังไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพและภาวะโภชนาการ อาจเป็นเพราะประชากรอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ร่างกายยังแข็งแรงอยู่ แต่การใช้ร่างกายอย่างหนัก ย่อมจะส่งผลให้มีปัญหาสุขภาพต่อได้ในภายภาคหน้า ดังนั้นประชากรกลุ่มนี้ควรตระหนักและให้ความสนใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และอายุยืน
2. ข้อมูลที่ได้จากการศึกษานี้ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของสาวประเภทสอง โดยให้ความรู้ทางด้านโภชนาการและแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับภาวะโภชนาการของตน และเพื่อสุขภาพในระยะยาวด้วย
3. ประชากรกลุ่มนี้ควรปรับเปลี่ยนวิธีการรับประทานอาหาร คือ ควรรับประทานอาหารทุกมื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้า เพราะเป็นมื้อที่ร่างกายต้องการอาหารและพลังงานในการเริ่มต้นทำกิจกรรมต่าง ๆ มากที่สุด รองลงมา คือ มื้อกลางวัน และมื้อเย็น สำหรับผู้ที่ต้องการจะลดน้ำหนัก ควรจะลดอาหารในคอนเย็น รับประทานผักและผลไม้แทน จะสามารถลดน้ำหนักได้ รวมทั้งไม่ดื่มน้ำมากเกินไประหว่างการรับประทานอาหาร

### การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปริมาณอาหารที่สาวประเภทสองรับประทานในแต่ละวัน เพื่อให้ทราบถึงปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหาร เทียบกับการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวันว่าเหมาะสมหรือไม่
2. ควรมีการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เครื่องดื่มปกติ เครื่องดื่มพิเศษ ยาบำรุง และยาคุมกำเนิด ว่าส่งผลในระยะยาวอย่างไรต่อร่างกายของสาวประเภทสองในระยะยาว
3. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การบำรุงร่างกาย ผิวพรรณที่ถูกต้อง และการรักษาความงาม ความสดใสด้วยอาหารธรรมชาติ
4. ประชากรกลุ่มนี้ควรระวังเรื่องการรับประทานฮอร์โมนหรือยาคุมกำเนิดของเพศหญิง เพราะเนื่องจากสภาพทางร่างกายไม่เหมาะสม และอาจส่งผลระยะยาวต่อสุขภาพร่างกายของประชากร