

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ
 ผู้เขียน นายทินกฤต มะโนจิตร
 ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)
 คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ
 รองศาสตราจารย์กรรณิการ์ พงษ์สนิท ประธานกรรมการ
 อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์ ตำบลสันมหาพน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 55 คน โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศหญิงและเพศชายที่ไม่มีปัญหาในการสื่อสารและอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและหาความสัมพันธ์โดยใช้การทดสอบไคสแควร์

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงร้อยละ 58.18 เพศชายร้อยละ 41.82 มีอายุเฉลี่ย 75.65 ปี อายุระหว่าง 75-84 ปีร้อยละ 52.73 เป็นหม้ายร้อยละ 52.73 นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 90.91 จบการศึกษาในระดับประถมศึกษาร้อยละ 41.82 มีอาชีพเดิมรับจ้างร้อยละ 50.91 มีรายได้น้อยกว่า 1,000 บาทร้อยละ 36.36 รายได้เฉลี่ย 88.18 บาทต่อเดือน รายได้มาจากการได้รับบริจากร้อยละ 80.95 ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ร้อยละ 56.37 ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ร้อยละ 74.55 ไม่ดื่มชาและกาแฟร้อยละ 67.27 มีโรคประจำตัวคือโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 41.82 รักษาโดยรับประทานยาเป็นประจำร้อยละ 72.09 มีปัญหาฟันโยกหรือฟันหลุคร้อยละ 36.36 ไม่มีปัญหาในการกลืนอาหารร้อยละ 76.36 ทุกคนมีการรับรสอาหารของลิ้นและการรับรู้กลิ่นอาหารเป็นปกติ มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อร้อยละ 58.18 มีปัญหาตามัว ตาฝ้าฟางร้อยละ 29.09 ปวดบริเวณเข่าร้อยละ 60.00 มีปัญหาปัสสาวะบ่อยร้อยละ 45.45 ท้องผูกร้อยละ 20.00 ไม่นอนหลับในช่วงกลางวันร้อยละ 72.73 นอนหลับคืนละ 6-8 ชั่วโมงร้อยละ 70.91 และไม่มีปัญหาในการนอนหลับ ร้อยละ 76.36

กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคอาหารดังนี้ ทุกคนรับประทานอาหารเช้า รับประทานอาหารตามที่สถานสงเคราะห์จัดให้วันละ 3 มื้อร้อยละ 94.54 รับประทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ

ร้อยละ 50.91 ส่วนมากไม่ได้รับประทานอาหารว่างร้อยละ 50.91 รับประทานอาหารหมดเป็นบางมื้อร้อยละ 49.09 ชอบรับประทานผักชนิดต่างๆ มากที่สุดร้อยละ 92.73 รับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีต้มร้อยละ 92.73 ชอบรับประทานอาหารที่มีรสกลมกล่อมมากที่สุดร้อยละ 45.45 รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นร้อยละ 70.91 ไม่มีอาหารทิ้งคเมื่อเจ็บป่วยร้อยละ 78.18 ดื่มน้ำวันละ 5-6 แก้วร้อยละ 45.45 ทุกคนรับประทานเนื้อสัตว์ต่างๆ และไข่ ข้าว แป้งและขนมหวาน ส่วนมากรับประทานผักร้อยละ 98.18 รับประทานผลไม้ร้อยละ 90.91 รับประทานอาหารจำพวกไขมันจากสัตว์และไขมันจากพืชร้อยละ 60.00 ดื่มนมร้อยละ 84.45 ส่วนมากดื่มเครื่องดื่มอื่นๆ ร้อยละ 61.82 บริโภควิตามินเสริมร้อยละ 7.27 ทุกคนไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและแร่ธาตุเสริม

กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีภาวะโภชนาการตามมาตรฐานจากการคำนวณค่าดัชนีมวลกายร้อยละ 63.64 ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 14.54 ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 21.82 โดยเพศชายมีภาวะโภชนาการตามมาตรฐานร้อยละ 73.91 และเพศหญิงร้อยละ 56.25 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามมาตรฐานพบมากที่สุดในช่วงอายุ 60-74 ปี ถึงร้อยละ 62.50

การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการพบว่า การบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

Independent Study Title	Food Consumption and Nutritional Status of the Elderly		
Author	Mr. Thinnakrit Manojit		
Degree	Master of Science (Nutrition Education)		
Independent Study Advisory Committee			
	Assoc. Prof. Kannikar	Pongsanit	Chairperson
	Lect. Dr. Sakda	Pruenglampoo	Member

ABSTRACT

The objectives of this study were to study food consumption, nutritional status and the correlation between food consumption and nutritional status of the elderly in Waitongniwate Welfare Home for the Elderly, Sanmahapon Sub-district, Maetaeng District, Chiang Mai Province. The sample consisted of 55 elderly, which selected from the elderly who were 60 years old and over, did not have the communication problem and lived in Waitongniwate Welfare Home for the Elderly. Interview forms were used to collect the data, which analyzed by using frequency, percentages, means and Chi-square Test.

The study found that the sample were female 58.18 % and male 41.82 %, aged between 75-84 years old 52.73 %, the average age was 75.65 years old. Most of the sample were widowed 52.73 %, Buddhist religion 90.91 % and finished in elementary school level 41.82 %. Their post occupation was employment 50.91 %. Their income was less than 1,000 Baht per month 36.36% and average income was 88.18 Baht per month. Their income was from donation 80.95 %. The majority of these sample did not smoke, drink alcohol, tea and coffee 56.37 %, 74.55 % and 67.27 % respectively. They got hypertension 41.82 % and took some medicine regularly 72.09 %. They had dental problem 36.36 %, no problem for swallowing food 76.36 %. All of them had normal taste and smell. They had distention 58.18 %, blur vision 29.09%, knees pain 60.00 %, disuria 45.45 %, constipation 20.00 %, did not sleep in the daytime 72.73 %, slept 6-8 hours at night 70.91 % and had no insomnia 76.36 %.

In term of food consumption, all of the sample had regular food, which arranged by Welfare Home for the Elderly three times a day 94.54 %. They took three meals a day 50.91 %.

Most of the sample did not have break between meal 50.91 %. They ate all food only some meal 49.09%. They liked to eat different kinds of vegetables 92.73 % and boiling foods 92.73 %. They preferred moderate taste 45.45 %. They ate with the others 70.91 %. They did not avoid any food during sickness 78.18 %. They drank water 5-6 glasses a day 45.45 %. All of sample ate meat, eggs, rice and rice product, and dessert. Most of them ate vegetables 98.18 %, fruits 90.91 %, fat 60.00 %. They drank milk 84.45 % and other beverage 61.82 %. Beside that they had vitamin supplement 7.27 % and all of them did not have any food and mineral supplement.

The sample were good nutritional status 63.64 %, under nutritional status 14.54 % and over nutritional status 21.82 %. Most of males were good nutritional status 73.91 % and females 56.25 %. Most of them aged 60-74 years old were good nutritional status 62.50 %.

There was no significant correlation between food consumption and nutritional status.