

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนอาสาสมัคร จำนวน 8 คนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ลงทะเบียนเรียนภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 ณ โรงเรียนของรัฐแห่งหนึ่ง ในจังหวัดลำปาง และมีน้ำหนัก ส่วนสูงตามเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน ถึง 19 ปี มีค่าอยู่เหนือเส้น + 2 S.D. ขึ้นไป (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542) ผลการศึกษาครั้งนี้นำเสนอข้อมูลในรูปของตารางประกอบคำอธิบายตามลำดับ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ระดับชั้นที่ศึกษา โรคประจำตัว ผู้ปกครอง อาชีพของบิดามารดา ค่าอาหารไปโรงเรียนต่อวัน การประเมินรูปร่างของตนเอง เคย/ไม่เคยลดน้ำหนัก และอาหารมื้อกลางวันในวันที่ไปโรงเรียน (ตาราง 4.1 – 4.2)
2. การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของกลุ่มตัวอย่าง
 - 2.1 ด้านการบริโภคอาหาร จำแนกตามด้านที่ส่งเสริมและด้านที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ (ตาราง 4.3 – 4.6)
 - 2.2 ด้านการปฏิบัติตน จำแนกตามด้านที่ส่งเสริมและด้านที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ (ตาราง 4.7 – 4.11)
3. การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว ส่วนสูงและภาวะโภชนาการ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน ถึง 19 ปี (ตาราง 4.12 และ กราฟ 4.1)

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (ชุดที่ 1)

เพศ	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
	ชาย	1	12.50
	หญิง	7	87.50
อายุ	13 ปี	1	12.50
	14 ปี	5	62.50
	15 ปี	2	25.00
ระดับชั้นที่ศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	1	12.50
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	6	75.00
	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	1	12.50
โรคประจำตัว	ไม่มี	8	100.00
ผู้ปกครอง	บิดา - มารดา	8	100.00
	อาชีพของบิดามารดา		
	รับราชการ	2	25.00
	รับจ้าง	3	37.50
	เกษตรกร	3	37.50

จากตาราง 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 87.50 มีอายุ 14 ปี ร้อยละ 62.50 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 75.00 ทุกคนไม่มีโรคประจำตัว และอยู่กับผู้ปกครองที่เป็นบิดา - มารดา ซึ่งมีอาชีพรับจ้างและทำการเกษตร ร้อยละ 37.50 เท่ากัน

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (ชุดที่ 2)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ค่าอาหารในการไปโรงเรียนต่อวัน		
น้อยกว่า 20 บาท	2	25.00
20 - 30 บาท	6	75.00
การประเมินรูปร่างของตนเอง (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง)		
อ้วน	8	100.00
เคยลดน้ำหนักหรือไม่		
ไม่เคย	5	62.50
เคย	3	37.50
กินยาลดความอ้วน (ลดไขมัน)	1	12.50
เล่นกีฬา (วิ่ง)	2	25.00
อาหารมื้อกลางวัน		
นำมาจากบ้าน	2	25.00
ซื้อจากร้านค้าที่โรงเรียน	6	75.00

จากตาราง 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ได้รับค่าอาหารไปโรงเรียน จำนวนระหว่าง 20 – 30 บาท/วัน ร้อยละ 75.00 กลุ่มตัวอย่างทุกคนประเมินว่าตนเองอ้วน ไม่เคยลดน้ำหนัก ร้อยละ 62.50 และอาหารมื้อกลางวันซื้อจากร้านค้าที่โรงเรียน ร้อยละ 75.00

2. การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ด้านการบริโภคอาหาร

ตาราง 4.3 คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการบริโภคอาหาร จำแนกตามครั้งที่ของการให้คำปรึกษา การบริโภคอาหาร ที่ส่งเสริมและส่งผลเสียต่อสุขภาพ

คนที่	คะแนนเฉลี่ย			คะแนนเฉลี่ย โดยรวม	คะแนนเฉลี่ย	
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3		ด้านส่งเสริมสุขภาพ	ด้านส่งผลเสียต่อสุขภาพ
1	2.75	3.21	3.63	3.19	3.10	3.30
2	2.75	3.46	3.71	3.31	3.21	3.42
3	2.75	3.21	3.54	3.15	3.05	3.30
4	2.96	3.38	3.63	3.35	3.31	3.33
5	2.75	3.33	3.75	3.28	3.26	3.30
6	2.83	3.75	3.75	3.43	3.21	3.70
7	2.83	3.25	3.75	3.28	3.10	3.48
8	2.96	3.54	3.71	3.40	3.31	3.52
คะแนนเฉลี่ย	2.83	3.39	3.68	3.30	3.19	3.41

จากตารางที่ 4.3 พบว่า โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ ด้านการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 3.30

เมื่อพิจารณาตามครั้งที่ของการให้คำปรึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ ด้านการบริโภคอาหาร ในครั้งที่ 3 อยู่ในระดับดีมาก มีคะแนนเฉลี่ย 3.68 ส่วนการบริโภคอาหารด้านส่งเสริมและส่งผลเสียต่อสุขภาพ อยู่ในระดับดีทั้ง 2 ด้าน มีคะแนนเฉลี่ย 3.19 และ 3.41 ตามลำดับ

ตาราง 4.4 คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่าง
ด้านการบริโภคอาหารจำแนกตามระยะก่อนและหลังการให้คำปรึกษา

คนที่	คะแนนเฉลี่ยการบริโภคอาหาร		ผลต่าง คะแนน	ลำดับที่
	ก่อนการให้คำปรึกษา	หลังการให้คำปรึกษา		
1	2.75	3.63	0.88	5
2	2.75	3.71	0.96	2
3	2.75	3.54	0.79	6
4	2.96	3.63	0.67	8
5	2.83	3.75	0.92	3
6	2.79	3.75	0.96	1
7	2.83	3.75	0.92	3
8	2.96	3.71	0.75	7
คะแนนเฉลี่ย	2.83	3.68	0.86	

จากตาราง 4.4 พบว่า โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ
ด้านการบริโภคอาหาร ก่อนและหลังการให้คำปรึกษา อยู่ในระดับดีและดีมาก มีคะแนนเฉลี่ย 2.83
และ 3.68 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาตามผลต่างคะแนนการบริโภคอาหารก่อนและหลังการให้คำปรึกษา พบว่า
โดยรวมกลุ่มตัวอย่าง มีผลต่างคะแนนเฉลี่ย 0.86 กลุ่มตัวอย่างคนที่ 6 มีผลต่างคะแนนมากที่สุด คือ
0.96 และกลุ่มตัวอย่างคนที่ 8 มีผลต่างคะแนนน้อยที่สุด คือ 0.75

ตาราง 4.5 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ (ครั้งที่ 3)

การบริโภคอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
บริโภคอาหารครบ 5 หมู่	4.00	1.41	ดีมาก
บริโภคข้าวซ้อมมือ หรือข้าวกล้อง	2.25	0.87	พอใช้
บริโภคผลไม้ตามฤดูกาล	3.88	1.34	ดีมาก
บริโภคผักที่มีเส้นใย และกากอาหาร	3.13	0.97	ดี
บริโภคอาหารประเภทถั่ว	2.63	0.85	ดี
ดื่มนมเปรี้ยว หรือนมพร่องมันเนย	2.75	0.87	ดี
บริโภคอาหารหลากหลายชนิดในมื้อหนึ่ง ๆ	2.88	0.89	ดี
บริโภคอาหารที่มีสีสันทตามธรรมชาติ	3.63	1.20	ดีมาก
บริโภคอาหารที่มีรสชาติธรรมดา ไม่เติมเครื่องปรุง	3.00	0.93	ดี
บริโภคอาหารที่ปรุงสุกใหม่	3.88	1.34	ดีมาก
บริโภคต้มจืด แกงเลียง	2.63	0.85	ดี
บริโภคอาหารที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย	3.88	1.34	ดีมาก
บริโภคอาหารประเภทปลา	3.00	0.93	ดี
โดยรวม	3.20	1.06	ดี

จากตาราง 4.5 พบว่า โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการด้านการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 3.20

เมื่อพิจารณาแต่ละรายการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ด้านการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับดีมาก คือ การบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ มีคะแนนเฉลี่ย 4.00 ส่วนการบริโภคผลไม้ตามฤดูกาล บริโภคอาหารที่ปรุงสุกใหม่ และบริโภคอาหารที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากัน คือ 3.88 เท่ากัน

ตาราง 4.6 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ (ครั้งที่ 3)

การบริโภคอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
บริโภคขนมกรุบกรอบ ขนมถุง ขนมซอง	3.13	0.97	ดี
บริโภคอาหารชนิดเดียว ซ้ำซาก	3.00	0.93	ดี
บริโภคอาหารที่มีสีสังเคราะห์	3.13	0.97	ดี
บริโภคอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ	3.50	1.13	ดีมาก
บริโภคอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็ม ผักกาดดอง	3.25	1.02	ดี
บริโภคอาหารประเภทหมูสามชั้นทอด หรือแคบหมู	3.00	0.93	ดี
บริโภคอาหารจานด่วน (ฟาสต์ฟู้ด) เช่น พิซซ่า...	3.63	1.20	ดีมาก
ดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน	3.00	0.93	ดี
ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	4.00	1.41	ดีมาก
บริโภคผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้ดอง	3.00	0.93	ดี
บริโภคขนมหวาน เช่น รวมมิตร ทองหยิบ ฝอยทอง	3.00	0.93	ดี
โดยรวม	3.24	1.01	ดี

จากตาราง 4.6 พบว่า โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 3.24

เมื่อพิจารณาแต่ละรายการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ คือไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่บริโภคอาหารจานด่วน และไม่บริโภคอาหารดิบหรือสุกๆ ดิบๆ มีคะแนนเฉลี่ย 4.00, 3.63 และ 3.50 ตามลำดับ

2.2 การปฏิบัติตน

ตาราง 4.7 คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตามหลัก โทชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการปฏิบัติตนจำแนกตามครั้งที่ของการให้คำปรึกษา การปฏิบัติตนที่ส่งเสริม และส่งผลเสียต่อสุขภาพ

คนที่	คะแนนเฉลี่ย			คะแนน เฉลี่ย โดยรวม	คะแนนเฉลี่ย	
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3		ด้านส่งเสริมสุขภาพ	ด้านส่งผลเสียต่อสุขภาพ
1	2.55	3.40	3.80	3.25	3.19	3.33
2	3.05	3.40	3.80	3.42	3.42	3.42
3	2.85	3.35	3.70	3.30	3.25	3.38
4	3.05	3.40	3.75	3.40	3.31	3.54
5	2.85	3.40	3.80	3.35	3.42	3.25
6	2.85	3.35	3.75	3.32	3.08	3.67
7	3.15	3.45	3.70	3.43	3.33	3.58
8	3.10	3.50	3.75	3.45	3.39	3.54
คะแนนเฉลี่ย	2.93	3.41	3.76	3.36	3.30	3.46

จากตาราง 4.7 พบว่า โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลัก โทชนบัญญัติ 9 ประการ ด้านการปฏิบัติตน อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 3.36

เมื่อพิจารณาตามครั้งที่ พบว่า ในครั้งที่ 3 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก มีคะแนนเฉลี่ย 3.76 ในครั้งที่ 1 และ 2 อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 2.93 และ 3.41 ตามลำดับ ส่วนการปฏิบัติตน ด้านที่ส่งเสริมสุขภาพและส่งผลเสียต่อสุขภาพ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีเช่นเดียวกัน มีคะแนนเฉลี่ย 3.30 และ 3.46 ตามลำดับ

ตาราง 4.8 คะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่าง
ด้านการปฏิบัติตนและผลต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการให้คำปรึกษา

คนที่	คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตน		ผลต่าง คะแนน	ลำดับที่
	ก่อนให้คำปรึกษา	หลังให้คำปรึกษา		
1	2.55	3.80	1.25	1
2	3.05	3.80	0.75	5
3	2.85	3.70	0.85	4
4	3.05	3.75	0.70	6
5	2.85	3.80	0.95	2
6	2.85	3.75	0.90	3
7	3.15	3.70	0.55	8
8	3.10	3.75	0.65	7
คะแนนเฉลี่ย	2.93	3.76	0.83	

จากตาราง 4.8 พบว่า โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ
ด้านการปฏิบัติตน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษา อยู่ในระดับดีและดีมาก มีคะแนนเฉลี่ย 2.93
และ 3.76 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาตามผลต่างคะแนนการปฏิบัติตนก่อนและหลังการให้คำปรึกษา พบว่า
โดยรวมกลุ่มตัวอย่าง มีผลต่างคะแนนเฉลี่ย 0.83 กลุ่มตัวอย่างคนที่ 1 มีผลต่างคะแนนมากที่สุด คือ
1.25 และกลุ่มตัวอย่างคนที่ 7 มีผลต่างคะแนนน้อยที่สุด คือ 0.55

ตาราง 4.9 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปฏิบัติคนที่ส่งเสริมสุขภาพ

การปฏิบัติคนที่ส่งเสริมสุขภาพ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
ล้างมือทุกครั้งก่อน และหลังการบริโภคอาหาร	4.00	1.41	ดีมาก
อ่านฉลากโภชนาการของอาหารก่อนซื้อ	3.13	0.97	ดี
ในแต่ละวัน จัดหาอาหารให้ครบ 5 หมู่	3.00	0.93	ดี
ปรุงอาหารให้มีรสชาติ และทำให้สุกก่อนบริโภค	3.88	1.34	ดีมาก
อาหารที่ปรุงในแต่ละมื้อจะมีผักเป็นส่วนประกอบ	3.00	0.93	ดี
ใช้ปลาแทนเนื้อสัตว์ในการปรุงอาหาร	3.00	0.93	ดี
เตรียมผลไม้สดวางไว้บนโต๊ะอาหาร	3.38	1.07	ดี
ส่งเสริมสมาชิกในครอบครัวดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย	2.88	0.89	ดี
นอนหลับพักผ่อนวันละไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง	4.00	1.41	ดีมาก
ซักรีดผ้า และมัดผ้า	3.00	0.93	ดี
ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที	3.00	0.93	ดี
ล้างผักสด และผลไม้ให้สะอาดก่อนบริโภค	4.00	1.41	ดีมาก
โดยรวม	3.35	1.13	ดี

จากตาราง 4.9 พบว่า โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการด้านการปฏิบัติคนที่ส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 3.35

เมื่อพิจารณาแต่ละรายการ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ด้านการปฏิบัติคนที่ส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับดีมาก คือ การล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังการบริโภคอาหาร นอนหลับพักผ่อนวันละไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง และล้างผักสดและผลไม้ให้สะอาดก่อนบริโภค มีคะแนนเฉลี่ย 4.00 เท่ากัน สำหรับการปรุงอาหารให้มีรสชาติและทำให้สุกก่อนบริโภค มีคะแนนเฉลี่ย 3.88

ตาราง 4.10 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการปฏิบัติตนที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

การปฏิบัติตนที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
ปรุงอาหารแบบสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบดิบ ยำแหนม	3.25	1.02	ดี
ใช้วิธีทอดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก	3.00	0.93	ดี
จัดขนมกรุบกรอบเป็นอาหารว่างในครอบครัว	2.50	0.85	ดี
ทอดและผัดอาหารโดยใช้น้ำมันสัตว์	4.00	1.41	ดีมาก
เมื่อเครียด วิดก กังวล จะบริโภคอาหารที่ตนเองชอบ	3.13	0.97	ดี
ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวดื่มน้ำอัดลม	4.00	1.41	ดีมาก
ปรุงอาหารให้มีรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด หวานจัด	4.00	1.41	ดีมาก
เติมน้ำปลา หรือเครื่องปรุงรสทุกครั้งที่ใช้บริโภคอาหาร	3.00	0.93	ดี
โดยรวม	3.36	1.06	ดี

จากตาราง 4.10 พบว่า โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยหลีกเลี่ยงการปฏิบัติตนที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 3.36

เมื่อพิจารณาแต่ละรายการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยหลีกเลี่ยงการปฏิบัติตนที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ อยู่ในระดับดีมาก คือการไม่ทอดและผัดอาหารโดยใช้น้ำมันสัตว์ ไม่ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวดื่มน้ำอัดลม และไม่ปรุงอาหารให้มีรสจัดเช่น เค็มจัด เผ็ดจัด และหวานจัด มีคะแนนเฉลี่ย 4.00 เท่ากัน

ตาราง 4.11 คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตน

คนที่	คะแนนเฉลี่ย		รวม	ลำดับที่	ระดับ การปฏิบัติ
	การบริโภคอาหาร	การปฏิบัติตน			
1	3.19	3.25	3.22	8	ดี
2	3.31	3.42	3.37	3	ดี
3	3.15	3.30	3.23	7	ดี
4	3.35	3.40	3.36	4	ดี
5	3.28	3.35	3.32	6	ดี
6	3.43	3.32	3.38	2	ดี
7	3.28	3.43	3.35	5	ดี
8	3.40	3.45	3.43	1	ดี
คะแนนเฉลี่ย	3.30	3.36	3.33	-	ดี

จากตาราง 4.11 พบว่า โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ
ด้านการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตน อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 3.33

เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน พบว่า โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ
9 ประการ ด้านการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตน อยู่ในระดับดีทั้ง 2 ด้าน มีคะแนนเฉลี่ย 3.30
และ 3.36 ตามลำดับ

3. การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว ส่วนสูง และภาวะโภชนาการ ของกลุ่มตัวอย่าง

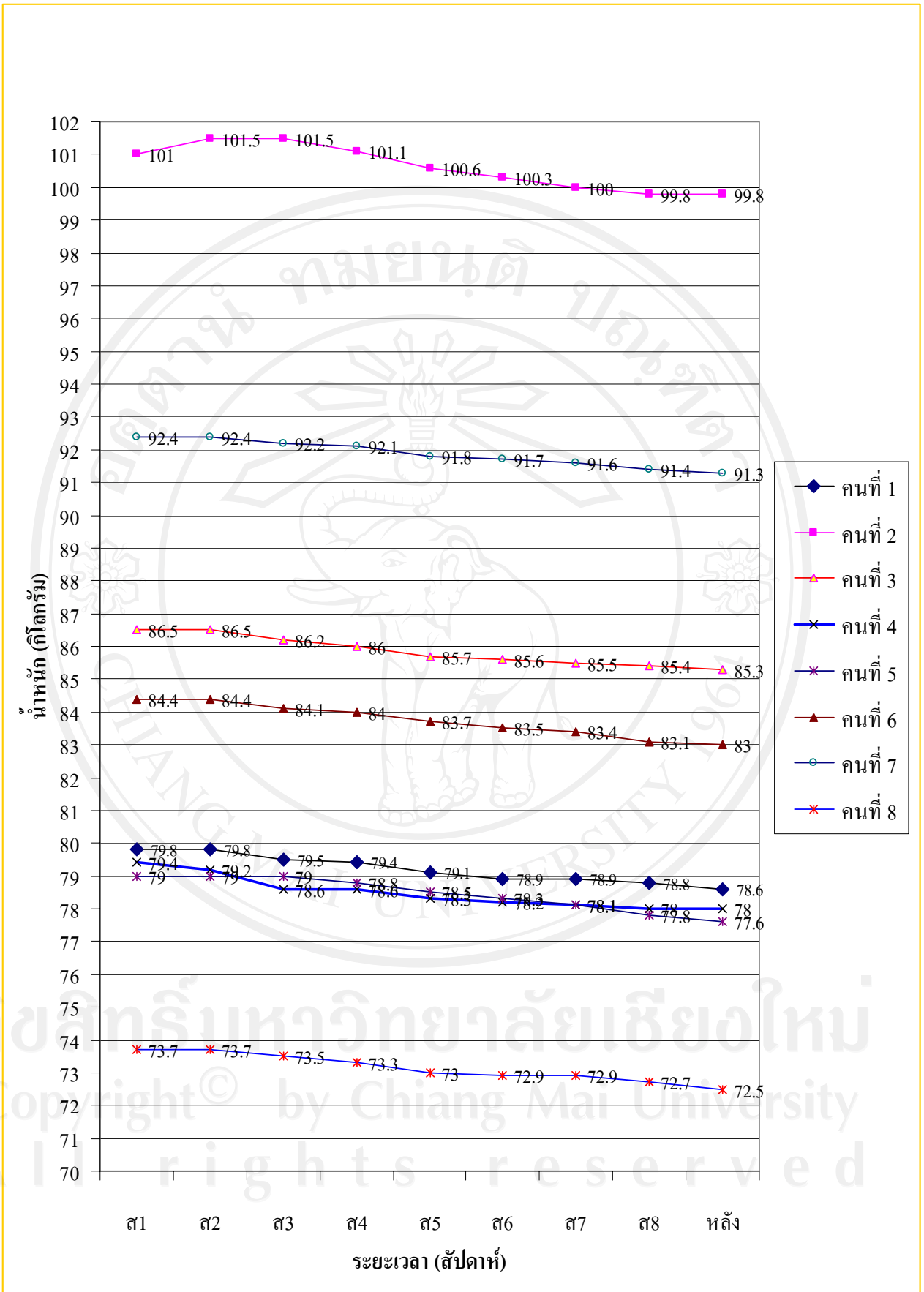
การติดตามและวิเคราะห์ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว ส่วนสูง และภาวะโภชนาการ ของกลุ่มตัวอย่าง ได้ทำการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินภาวะโภชนาการ ตลอดระยะเวลา การให้คำปรึกษา 8 สัปดาห์ รวม 9 ครั้ง โดยใช้ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง และแปลผลภาวะ โภชนาการตามเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนคนไทย อายุ 1 วันถึง 19 ปี รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.12 และกราฟ 4.1

ตาราง 4.12 ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว ส่วนสูง และภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

คนที่	สัปดาห์ที่ 1			สัปดาห์ที่ 8			ผลต่าง *	
	น้ำหนัก	ส่วนสูง	ภาวะโภชนาการ	น้ำหนัก	ส่วนสูง	ภาวะโภชนาการ	น้ำหนัก	ส่วนสูง
1	79.8	163.5	อ้วน	78.6	164.0	อ้วน	-1.2	0.5
2	101.0	166.2	อ้วน	99.8	166.8	อ้วน	-1.2	0.6
3	86.5	145	อ้วน	85.3	145.5	อ้วน	-1.2	0.5
4	79.4	168.4	อ้วน	78.0	169.0	อ้วน	-1.4	0.6
5	79.0	152.2	อ้วน	77.6	152.7	อ้วน	-1.4	0.5
6	84.4	160.0	อ้วน	83.0	160.6	อ้วน	-1.4	0.6
7	92.4	157.0	อ้วน	91.3	157.6	อ้วน	-1.1	0.6
8	73.7	165.5	อ้วน	72.5	166.0	อ้วน	-1.2	0.5

*ผลต่าง = ค่าของน้ำหนัก (กิโลกรัม) หรือส่วนสูง (เซนติเมตร) ในสัปดาห์ที่ 8 ลบด้วยค่าดังกล่าวของสัปดาห์ที่ 1

จากตาราง 4.12 พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว ส่วนสูง และภาวะโภชนาการ เพียงเล็กน้อย โดยมีน้ำหนักตัวลดลงระหว่าง 1.1-1.4 กิโลกรัม มีส่วนสูง เพิ่มขึ้นเล็กน้อย เพียง 0.5-0.6 เซนติเมตร แต่กลุ่มตัวอย่างทุกคนยังคงมีภาวะโภชนาการ อยู่ในระดับ อ้วนเหมือนเดิม



กราฟ 4.1 ผลการเปลี่ยนแปลงน้ำดื่มตัวของกลุ่มตัวอย่าง ตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์

จากกราฟ 4.1 พบว่า โดยรวมกลุ่มตัวอย่าง เริ่มมีน้ำหนักตัวลดลงในสัปดาห์ที่ 3 และตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักตัวลดลง ระหว่าง 1.1 - 1.4 กิโลกรัม

เมื่อพิจารณาน้ำหนักตัวเป็นรายบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างคนที่ 2 และ 3 มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ในช่วงสัปดาห์ที่ 2 ถึงสัปดาห์ที่ 3 และมีน้ำหนักลดลงตามลำดับ ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 เป็นต้นไป เมื่อสิ้นสุดโครงการให้คำปรึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวม มีน้ำหนักลดลงเฉลี่ย 1.26 กิโลกรัม เมื่อนำน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน แปลผลตามเกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนคนไทย อายุ 1 วัน ถึง 19 ปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคน ยังอยู่ในระดับอ้วน