

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ ประชากรในการศึกษาเป็นบุคลากรของศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ ที่ปฏิบัติงานในเดือน มีนาคม พ.ศ. 2552 จำนวน 100 คน ผลการศึกษานี้เสนอข้อมูลในรูปของตารางประกอบคำอธิบายตามลำดับ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป

2. การสร้างเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

3. การสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1. ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามเพศ สถานภาพการสมรส อายุและระดับการศึกษา

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	53	53.00
หญิง	47	47.00
สถานภาพ		
สมรส	72	72.00
โสด	28	28.00
อายุ		
20 – 29 ปี	10	10.00
30 – 39 ปี	15	15.00
40 – 49 ปี	31	31.00
50 – 59 ปี	44	44.00
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	7	7.00
มัธยมศึกษาตอนปลาย / เทียบเท่า	13	13.00
อนุปริญญา / เทียบเท่า	22	22.00
ปริญญาตรี	47	47.00
สูงกว่าปริญญาตรี	11	11.00

จากตาราง 4.1 พบว่าประชากรเป็นเพศชายร้อยละ 53.00 มีสถานภาพสมรสร้อยละ 72.00 มีอายุระหว่าง 50 – 59 ปี ร้อยละ 44.00 และมีการศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ 47.00

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามโรคประจำตัว

โรคประจำตัว	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มี	75	75.00
มี	25	25.00
ไขมันในเลือดสูง	8	32.00
ความดันโลหิตสูง	5	20.00
เก๊าท์	3	12.00
หัวใจ	2	8.00
เลือดจาง	2	8.00
มะเร็ง	2	8.00
ภูมิคุ้มกันบกพร่อง	1	4.00
นิ่ว	1	4.00
กระเพาะอาหาร	1	4.00

จากตาราง 4.2 พบว่า ประชากรไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 75.00 มีโรคประจำตัวร้อยละ 25 โดยโรคประจำตัวที่พบ 3 อันดับแรก คือ โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูงและโรคเก๊าท์ ร้อยละ 32, 20 และ 12 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติคนที่ส่งเสริมสุขภาพและไม่ส่งเสริมสุขภาพ

การปฏิบัติ	ส่งเสริมสุขภาพ		ไม่ส่งเสริมสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ/วัน	100	100.00	-	-
รับประทานอาหารตรงเวลา / ใกล้เคียงกันทุกมื้อ	100	100.00	-	-
รับประทานอาหารเช้าจนอิ่ม	95	95.00	5	5.00
รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ	100	100.00	-	-
รับประทานขนมกรุบกรอบ	98	98.00	2	2.00
รับประทานอาหารที่มีผงชูรส	13	13.00	87	87.00
อ่านฉลากอาหารเมื่อซื้อผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป	97	97.00	3	3.00
อ่านฉลากโภชนาการเมื่อซื้อผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป	97	97.00	3	3.00
ใช้ช้อนกลางตักอาหาร	100	100.00	-	-
สูบบุหรี่	93	93.00	7	7.00
ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่	100	100.00	-	-
ดื่มน้ำอัดลม	94	94.00	6	6.00
ดื่มชา กาแฟ	30	30.00	70	70.00

จากตาราง 4.3 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีการปฏิบัติคนที่ส่งเสริมสุขภาพเกือบทุกข้อ ยกเว้นการรับประทานอาหารที่มีผงชูรสและการดื่มชา กาแฟ ประชากรส่วนใหญ่มีการปฏิบัติที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพ ร้อยละ 87 และ 70 ตามลำดับ

2. การสร้างเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ตาราง 4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

หลักโภชนบัญญัติฯ	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ
หลักที่ 1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว	1.71	0.41	ดี
หลักที่ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	1.75	0.39	ดี
หลักที่ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ	2.19	0.62	ดี
หลักที่ 4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	1.53	0.24	ดี
หลักที่ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	1.31	0.50	พอใช้
หลักที่ 6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	1.91	0.34	ดี
หลักที่ 7 หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัดและเค็มจัด	1.99	0.33	ดี
หลักที่ 8 กินอาหารที่สะอาดปราศจากสารปนเปื้อน	2.49	0.39	ดี
หลักที่ 9 ดนหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2.12	0.77	ดี
รวม	1.89	0.20	ดี

จากตาราง 4.4 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาแต่ละหลักปฏิบัติ พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีทุกหลักปฏิบัติ ยกเว้นหลักที่ 5 การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ซึ่งมีการปฏิบัติอยู่ในระดับ พอใช้

ตาราง 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักที่ 1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

การปฏิบัติ	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ
ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว	2.17	0.83	ดี
รับประทานอาหารครบ 5 หมู่	1.87	0.83	ดี
รับประทานอาหารเช้า	1.41	0.62	พอใช้
ชั่งน้ำหนัก	1.37	0.82	พอใช้
รวม	1.71	0.41	ดี

จากตาราง 4.5 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติตามหลักที่ 1 เรื่องการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัวโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีเกือบทุกข้อ ยกเว้น การรับประทานอาหารเช้าและการชั่งน้ำหนัก ซึ่งมีการปฏิบัติอยู่ในระดับ พอใช้

ตาราง 4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลัก
โภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักที่ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้ง
เป็นบางมื้อ

การปฏิบัติ	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ
รับประทานข้าวเป็นหลัก	2.63	0.63	ดีมาก
รับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าว	1.60	0.66	ดี
รับประทานข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ	1.02	0.66	พอใช้
รวม	1.75	0.39	ดี

จากตาราง 4.6 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติตามหลักที่ 2 เรื่องการกินข้าวเป็นอาหารหลัก
สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า
ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก คือ การรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก ส่วนการ
รับประทานข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมืออยู่ในระดับพอใช้

ตาราง 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลัก
โภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักที่ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

การปฏิบัติ	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ
รับประทานผักใบเขียว / เหลือง	2.20	0.73	ดี
รับประทานผลไม้ตามฤดูกาล	2.17	0.71	ดี
รวม	2.19	0.62	ดี

จากตาราง 4.7 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติตามหลักที่ 3 เรื่องการกินพืชผักให้มากและกิน
ผลไม้เป็นประจำโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ใน
ระดับดีทุกข้อ

ตาราง 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลัก
โภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักที่ 4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง
เป็นประจำ

การปฏิบัติ	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ
รับประทานอาหารทะเล	1.84	0.44	ดี
รับประทานเครื่องในสัตว์	1.82	0.73	ดี
รับประทานไข่	1.72	0.72	ดี
รับประทานปลาน้ำจืด	1.43	0.65	พอใช้
รับประทานรัฐพืช	1.22	0.56	พอใช้
รับประทานปลาน้ำเค็ม	1.16	0.50	พอใช้
รวม	1.53	0.24	ดี

จากตาราง 4.8 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติตามหลักที่ 4 เรื่องการกินปลา เนื้อสัตว์
ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชากร
มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี คือ การรับประทานอาหารทะเล การรับประทานเครื่องในสัตว์และการ
รับประทานไข่

ตาราง 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลัก
โภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักที่ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

ข้อมูล	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ
ดื่มน้ำเต้าหู้	1.44	0.71	พอใช้
ดื่มนมวัว	1.24	0.75	พอใช้
ดื่มนมถั่วเหลืองบรรจุสำเร็จ	1.24	0.65	พอใช้
รวม	1.31	0.50	พอใช้

จากตาราง 4.9 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติตามหลักที่ 5 เรื่องการดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ทุกข้อ

ตาราง 4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลัก
โภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักที่ 6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ข้อมูล	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ
รับประทานอาหารที่ปรุงจากน้ำมันหมู	2.39	0.73	ดี
รับประทานอาหารที่ปรุงจากน้ำมันพืช	2.40	0.62	ดี
รับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน	1.73	0.68	ดี
รับประทานอาหารที่ประกอบด้วยกะทิ	1.66	0.53	ดี
รับประทานอาหารทอด	1.37	0.66	พอใช้
รวม	1.91	0.34	ดี

จากตาราง 4.10 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติตามหลักที่ 6 เรื่องการกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร โดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีทุกข้อ ยกเว้นการรับประทานอาหารทอด ซึ่งมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้

ตาราง 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลัก
โภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักที่ 7 หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัดและเค็มจัด

ข้อมูล	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ
รับประทานเนื้อสัตว์หมักดอง	2.30	0.50	ดี
รับประทานผัก / ผลไม้หมักดอง	2.12	0.43	ดี
รับประทานอาหารรสเค็มจัด	1.97	0.57	ดี
รับประทานอาหารรสหวานจัด	1.93	0.65	ดี
รับประทานอาหารรสเผ็ดจัด	1.62	0.64	ดี
รวม	1.99	0.33	ดี

จากตาราง 4.11 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติตามหลักที่ 7 คือ หลีกเลี่ยงการกินอาหาร
หวานจัดและเค็มจัดมีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชากรมี
การปฏิบัติอยู่ในระดับดีทุกข้อ

ตาราง 4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลัก
โภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักที่ 8 กินอาหารที่สะอาดปราศจากสารปนเปื้อน

ข้อมูล	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ
ล้างผักผลไม้ก่อนรับประทาน	2.78	0.48	ดีมาก
ล้างมือหลังรับประทานอาหาร	2.58	0.65	ดีมาก
ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร	2.56	0.64	ดีมาก
รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ๆ	2.46	0.71	ดี
ซื้ออาหารที่มีการประกันความปลอดภัย	2.34	0.76	ดี
ไม่รับประทานอาหารแฉ่งสี	2.26	0.56	ดี
รวม	2.49	0.39	ดี

จากตาราง 4.12 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติตามหลักที่ 8 คือ กินอาหารที่สะอาดปราศจากสารปนเปื้อนมีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก คือ การล้างผัก ผลไม้ก่อนรับประทาน การล้างมือหลังและก่อนรับประทานอาหาร

ตาราง 4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลัก
โภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักที่ 9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ข้อมูล	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ
งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2.12	0.77	ดี
รวม	2.12	0.77	ดี

จากตาราง 4.13 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติตามหลักที่ 9 คือ การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี

3. การสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

ตาราง 4.14 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการออกกำลังกาย

ข้อมูล	จำนวน (N = 100)	ร้อยละ
ไม่ออกกำลังกาย	10	10.00
ออกกำลังกาย	90	90.00

จากตาราง 4.14 พบว่า ประชากรมีการออกกำลังกายร้อยละ 90.00

ตาราง 4.15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติ
การออกกำลังกาย (N = 90)

ข้อมูล	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ
ออกกำลังกายกับผู้อื่น	1.76	0.95	ดี
ออกกำลังกายเวลาเย็น (17.00 น. – 19.00 น.)	1.64	0.98	ดี
ออกกำลังกายคนเดียว	1.40	0.84	พอใช้
ออกกำลังกายเวลาเช้า (05.00 น. – 07.00 น.)	0.74	1.00	พอใช้
รวม	1.39	0.46	พอใช้

จากตารางที่ 4.15 พบว่าประชากรมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ เมื่อพิจารณาในรายละเอียด พบว่า ประชากรมีการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี คือ การออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่นและการออกกำลังกายเวลาเย็น (17.00 น. – 19.00 น.)

ตาราง 4.16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกาย (N = 90)

การปฏิบัติ	μ	σ	ระดับการปฏิบัติ
ต้องการออกกำลังกาย	2.23	0.65	ดี
สวมเครื่องแต่งกายเหมาะสม	2.07	0.92	ดี
หลังออกกำลังกายดื่มน้ำเพียงพอ	2.06	0.86	ดี
ออกกำลังกายตามความชอบ	1.99	0.82	ดี
ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที	1.97	0.90	ดี
ผ่อนคลายหลังออกกำลังกาย	1.74	0.91	ดี
อบอุ่นร่างกายก่อน 5 นาที	1.70	0.91	ดี
ออกกำลังกายเมื่อถูกชักชวน	1.68	0.84	ดี
ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย	1.61	0.90	ดี
ใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	1.44	0.92	พอใช้
ออกกำลังกายแม้ว่าจะรู้สึกเหนื่อยจากการทำงาน	1.44	0.91	พอใช้
ออกกำลังกายหลังอาหาร 1-2 ชั่วโมง	1.06	0.90	พอใช้
รวม	1.75	0.32	ดี

จากตาราง 4.16 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีเกือบทุกข้อ ยกเว้น การใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายแม้ว่าจะรู้สึกเหนื่อยจากการทำงาน และการออกกำลังกายหลังอาหาร 1-2 ชั่วโมง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้