

บทที่ 5

สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและด้านการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นบุคลากรของศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ ที่ปฏิบัติงานในเดือนมีนาคม พ.ศ. 2552 จำนวน 100 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการศึกษา

ประชากรจำนวน 100 คน เป็นเพศชายร้อยละ 53.00 มีสถานภาพสมรสร้อยละ 72.00 อายุระหว่าง 50 – 59 ปี ร้อยละ 44.00 จบการศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ 47.00 ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 75.00 โดยประชากรส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมสุขภาพเกือบทุกข้อ ยกเว้นการรับประทานอาหารที่มีผงชูรสและการดื่มชา กาแฟ ร้อยละ 87 และ 70 ตามลำดับ

การสร้างเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวมอยู่ในระดับดี ($\mu = 1.89, \sigma = 2.20$) เมื่อพิจารณาแต่ละหลักปฏิบัติพบว่า หลักที่ 1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ยกเว้นการรับประทานอาหารซ้ำๆ ($\mu = 1.41, \sigma = 0.62$) และการชั่งน้ำหนักตัว ($\mu = 1.37, \sigma = 0.82$) ซึ่งมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ หลักที่ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก คือ การรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก ($\mu = 2.63, \sigma = 0.63$) ส่วนการรับประทานข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมืออยู่ในระดับพอใช้ ($\mu = 1.02, \sigma = 0.66$) หลักที่ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ($\mu = 2.19, \sigma = 0.62$) หลักที่ 4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีเกือบทุกข้อ ยกเว้นการรับประทานปลาน้ำจืด ($\mu = 1.43, \sigma = 0.56$) ปลาน้ำเค็ม ($\mu = 1.16, \sigma = 0.50$) และธัญพืช ($\mu = 1.22, \sigma = 0.56$) มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ หลักที่ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ($\mu = 1.31, \sigma = 0.50$) หลักที่ 6

กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ยกเว้นการรับประทานอาหารทอด ($\mu = 1.37$, $\sigma = 0.66$) ซึ่งมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ หลักที่ 7 หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัดและเค็มจัด ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ($\mu = 1.99$, $\sigma = 0.33$) หลักที่ 8 กินอาหารที่สะอาดปราศจากสารปนเปื้อน ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ($\mu = 2.49$, $\sigma = 0.39$) และหลักที่ 9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ($\mu = 2.12$, $\sigma = 0.77$)

การสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ประชากรมีการออกกำลังกายร้อยละ 90.00 ซึ่งมีรูปแบบการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ประกอบด้วย การออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น ($\mu = 1.76$, $\sigma = 0.95$) และการออกกำลังกายเวลาเย็น (17.00 น. – 19.00 น.) ($\mu = 1.64$, $\sigma = 0.98$) สำหรับการปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกาย ประชากรมีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\mu = 1.75$, $\sigma = 0.32$) ยกเว้นการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ($\mu = 1.44$, $\sigma = 0.92$) การออกกำลังกายแม้ว่าจะรู้สึกเหนื่อยจากการทำงาน ($\mu = 1.44$, $\sigma = 0.91$) และการออกกำลังกายหลังอาหาร 1-2 ชั่วโมง ($\mu = 1.06$, $\sigma = 0.90$) มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้

อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 100 คน ผู้ศึกษาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การสร้างเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ผลการศึกษาพบว่า ประชากรมีการสร้างเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการโดยรวมอยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่า การดำเนินชีวิตประจำวันของประชากรมีการสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการอย่างสม่ำเสมอ อาจเนื่องจากประชากรมีการศึกษาระดับปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 58) ซึ่งบุคคลที่มีระดับการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ ความเข้าใจและใส่ใจสุขภาพจนนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับแนวคิดของ Pender, N.J. (1996) ที่ว่า ผู้ที่มีการศึกษาสูงย่อมมีโอกาสแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้มาก นอกจากนี้ประชากรส่วนใหญ่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคน (ร้อยละ 75) ซึ่งถือเป็นวัยที่ผ่านการทำงาน อาชีพหรือมีชีวิตครอบครัวมาระยะหนึ่งแล้วจึงทำให้มีศักยภาพในการเรียนรู้และมีประสบการณ์ชีวิตหลายๆด้าน (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2545) จึงส่งผลให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องการรับประทานอาหาร รวมถึงมีการสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการติดตามไปด้วย ทั้งนี้

หากประชากรมีการปฏิบัติให้อยู่ในระดับคืออย่างต่อเนื่องจะส่งผลให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่มีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปิยะรัตน์ ใจโต (2543) ที่ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขต เทศบาลนครเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับดี อย่างไรก็ตามจากผลการศึกษาครั้งนี้แม้จะพบว่า ประชากรมีการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวมอยู่ในระดับดี แต่เมื่อพิจารณาแต่ละหลักการปฏิบัติสามารถ อภิปรายได้ดังนี้

หลักที่ 1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว ผลการศึกษาพบว่า ประชากรมีการปฏิบัติเรื่องการรับประทานอาหารซ้ำๆกันอยู่ในระดับพอใช้ แสดงว่า ประชากรมีการรับประทานอาหารซ้ำๆกันบ่อยครั้ง ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ควรปรับปรุง เพราะการรับประทานอาหารซ้ำๆกันบ่อยครั้งนั้น จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน หลากหลายตามที่ต้องการ รวมทั้งอาจทำให้ได้รับสารอาหารบางอย่างมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ดังนั้นประชากรกลุ่มนี้จึงควรเลือกรับประทานอาหารที่แตกต่างไปจากรูปแบบเดิมทั้งชนิดอาหาร วิธีปรุงและวัตถุดิบที่ใช้ โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหาร ตามที่ต้องการ (Savige and others, 1997) นอกจากนี้จากการศึกษายังพบว่า ประชากรมีการดื่มน้ำหนักตัวโดยการชั่งน้ำหนักในระดับพอใช้ ทั้งนี้อาจเนื่องจากขาดการตระหนักถึงความสำคัญของ น้ำหนักตัวที่เปลี่ยนแปลงเพราะการชั่งน้ำหนักเป็นเครื่องบ่งชี้ที่สำคัญของภาวะสุขภาพ ถ้าน้ำหนัก ตัวน้อยกว่าเกณฑ์หรือพอมจะทำให้ร่างกายอ่อนแอเจ็บป่วยได้ง่าย แต่หากน้ำหนักตัวมากเกินไป เกณฑ์ หรืออ้วนจะเสี่ยงต่อการเป็น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวานและโรค ความดันโลหิตสูง (กรมอนามัย, 2546) ซึ่งจากข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลของการศึกษาครั้งนี้พบว่า ประชากรเป็น โรค ความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 20) โรคหัวใจ (ร้อยละ 8) และไขมันในเลือดสูง (ร้อยละ 32) ดังนั้น การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติจึงเป็นสิ่งสำคัญ ประชากรควรชั่งน้ำหนักอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง (กรมอนามัย, 2546)

หลักที่ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ผลการศึกษาพบว่า ประชากรรับประทานข้าวเป็นอาหารหลักอยู่ในระดับดีมาก และรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าว เช่น ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยวหรือขนมปังอยู่ในระดับดี แสดงว่า ประชากรมีการรับประทานข้าวเป็น ประจำสลับกับผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าวที่มีการรับประทานอยู่บ่อยครั้ง ทั้งนี้การรับประทานข้าวเป็น อาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อพร้อมด้วยอาหารอื่นที่หลากหลายครบ 5 หมู่ใน สัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมจะนำไปสู่การมีภาวะ โภชนาการที่ดีมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ (กรมอนามัย, 2546) อย่างไรก็ตามผลการศึกษาครั้งนี้ยังพบว่า ประชากรรับประทานข้าวกล้อง

และข้าวซ้อมมือในระดับพอใช้ การที่ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้นั้นอาจมีเหตุผลสอดคล้องกับ ออบเซช อิมสบาย (2543) ที่สรุปไว้ว่า ประชากรไม่เคยชิน ยึดติดกับความคิดที่ว่า ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือหุงต้มยาก แข็งกระด้าง ขาดการตระหนักถึงประโยชน์ในเรื่องของสุขภาพที่จะได้รับ ประชากรจึงรับประทานข้าวขัดขาวมากกว่า ในขณะที่เดียวกันข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดขาว ดังข้อสรุปของสมใจ วิชัยดิษฐ์ (2540) ที่ว่า ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือมีสารอาหารประเภทโปรตีน ไขมัน โยอาหาร แร่ธาตุและวิตามินมากกว่าข้าวขัดขาว

หลักที่ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ ผลการศึกษาพบว่า ประชากรมีการรับประทานผักใบเขียว/เหลืองและผลไม้ตามฤดูกาลอยู่ในระดับดี แสดงว่า ประชากรรับประทานผักและผลไม้บ่อยครั้ง ทั้งนี้เนื่องจากการที่ประชากรอยู่ในภาคเหนือ ซึ่งอาหารส่วนใหญ่ปรุงจากพืชผักพื้นบ้าน เช่น แคนแก แยก ย่า ส้า และน้ำพริกเครื่องจิ้มต่างๆ ประกอบกับประชากรกลุ่มนี้มีความรู้ระดับสูงจึงทำให้ตระหนักถึงคุณประโยชน์ของการรับประทานผักและผลไม้บ่อยครั้ง ทั้งนี้จากข้อมูลของปาริชาติ สักกะทำนุ (2541) ได้สรุปเรื่องของผักและผลไม้พื้นบ้านไว้ว่า ผักและผลไม้หลายชนิดมีสรรพคุณทางยาที่แตกต่างกันอีกทั้งยังมีสารอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยในการขับถ่าย แก้ปัญหาท้องผูก ลดการทำงานของลำไส้ ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และสามารถป้องกันมะเร็งบางชนิดได้ ซึ่งสอดคล้องกับข้อสรุปของ บรรจบ ชุณหสวัตติกุล (2543) ที่ได้สรุปว่า การรับประทานผักและผลไม้ที่เป็นแหล่งของวิตามิน เกลือแร่ตลอดจนสารอาหารอื่นๆที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อร่างกายแม้ต้องการในปริมาณเล็กน้อยแต่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย และสอดคล้องกับการศึกษาของ Wardle J., Parmenter K. and Waller J. (2002) ที่ศึกษาการบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่ในประเทศอังกฤษ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้เป็นประจำ

หลักที่ 4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ผลการศึกษาพบว่า ประชากรรับประทานปลาน้ำจืดและปลาน้ำเค็มอยู่ในระดับพอใช้ แสดงว่า ประชากรรับประทานปลานานๆครั้ง ดังนั้นประชากรควรรับประทานปลาให้มากขึ้น เนื่องจากประชากรส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 40 – 59 ปี (ร้อยละ 75) ซึ่งถือเป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ร่างกายหยุดการเจริญเติบโตและเริ่มมีการเสื่อมถอย จึงต้องการสารอาหาร โปรตีนเพื่อช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ โดยโปรตีนที่มีคุณภาพคือ โปรตีนจากเนื้อปลา ประชากรกลุ่มนี้จึงควรรับประทานปลาสลับกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆเพราะปลาเป็นอาหารที่หาง่าย ย่อยง่ายและเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี มีไขมันน้อย หากรับประทานเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ป้องกันโรคความจำเสื่อมได้

(ชนิกา ตู้จินดา, 2551) นอกจากนี้ปลาเล็กปลาน้อยยังมีแคลเซียมช่วยทำให้กระดูกแข็งแรง และปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีนช่วยป้องกันโรคคอพอก (ปริญานูช แยมวงษ์, 2552)

หลักที่ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ผลการศึกษาพบว่า ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ แสดงว่า ประชากรดื่มนมมานานๆ ครั้ง ทั้งนี้อาจเนื่องจากประชากรบางรายดื่มนมแล้วเกิดอาการท้องอืด ท้องเสียโดยจะเกิดในผู้ที่ดื่มนมไม่ต่อเนื่อง หากดื่มนมเป็นประจำตั้งแต่เด็กจนโตจะไม่พบปัญหานี้ วิธีแก้ไขให้ดื่มนมในปริมาณเล็กน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มปริมาณเพื่อให้ร่างกายปรับสภาพโดยควรดื่มนมหลังอาหารและไม่ดื่มขณะท้องว่าง (สุชัย เจริญรัตนกุล, 2550) ในนมมีแคลเซียมช่วยลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน กระดูกเปราะ และช่วยให้ระบบประสาทไวต่อสิ่งเร้ามากขึ้น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2549) โดยประชากรที่ศึกษาครั้งนี้เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคน ซึ่งเป็นวัยที่กระดูกเริ่มมีการเสื่อมสลายมากขึ้น โดยเฉพาะเพศหญิงเริ่มเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน (สุชัย เจริญรัตนกุล, 2550) จึงควรดื่มนมหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมเพิ่มมากขึ้น แม้ว่าผลการศึกษาครั้งนี้จะไม่พบประชากรเป็นโรคกระดูกพรุนก็ตาม แต่นมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นอาหารที่มีแคลเซียมสูงเหมาะสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้วควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำ (กรมอนามัย, 2546) นอกจากนี้ยังสามารถรับประทานอาหารอื่น ๆ ที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งฝอย ใบชะพลู ใบยอ ใบแค ผักกระเฉดหรือผักคะน้า เป็นต้น ทั้งนี้พืชผักหลายชนิดถือเป็นแหล่งอาหารที่มีแคลเซียมสูงแล้วยังมีวิตามิน เกือบแรมรวมทั้งใยอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย (ประไพศรี ศิริจักรวาล, 2548)

หลักที่ 6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ผลการศึกษาพบว่า ประชากรรับประทานอาหารประเภททอดอยู่ในระดับพอใช้ แสดงว่า ประชากรรับประทานอาหารประเภททอดบ่อยครั้ง ทั้งนี้เนื่องจากอาหารประเภททอดมีรสชาติที่อร่อยกว่าอาหารประเภทอื่นๆ แต่หากรับประทานในปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการจะเกิดการสะสมในร่างกายทำให้เกิดโรคอ้วนและมีภาวะไขมันในเลือดสูงซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหัวใจได้ (สิริพันธ์ จุลกะรังคะ, 2541) ทั้งนี้จากเหตุผลดังกล่าวอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้พบว่าประชากรบางกลุ่มมีโรคไขมันในเลือดสูง (ร้อยละ 32) และโรคหัวใจ (ร้อยละ 8) ดังนั้นประชากรกลุ่มนี้จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดและอาหารที่มีไขมันสูงทุกชนิดโดยรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง แทน หรือใช้น้ำมันมะกอกที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงประกอบอาหารซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2552)

หลักที่ 7 หลักเกี่ยวกับการกินอาหารหวานจัดและเค็มจัด ผลการศึกษาพบว่า ประชากรหลักเกี่ยวกับการกินอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัดมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเนื่องจากประชากรตระหนักว่าหากได้รับประทานอาหารรสจัดมากเกินไปจนเป็นนิสัยจะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้โดยเฉพาะรสหวานและรสเค็ม แต่อย่างไรก็ตามจากข้อมูลการปฏิบัติที่ส่งเสริมสุขภาพและไม่ส่งเสริมสุขภาพของประชากร พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ยังคงดื่มชา กาแฟ อาจเนื่องจากเครื่องดื่มดังกล่าวทำให้ตื่นตัวและแก้ง่วงขณะทำงานได้ ทั้งนี้หากดื่มในปริมาณมากจะส่งผลให้เกิดโทษต่อร่างกายเนื่องจากซามีสารแทนนินที่มีผลทำให้โปรตีนและแร่ธาตุจากอาหารที่ได้รับตกตะกอนการดูดซึมของสารอาหารดังกล่าวลดลงจนเป็นสาเหตุของการเกิดโรคขาดสารอาหาร และในกาแฟยังมีสารคาเฟอีนที่มีผลต่อการกระตุ้นหัวใจทำให้ใจสั่น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติเมื่อดื่มติดต่อกันเป็นเวลานานอาจส่งผลให้เกิดโรคหัวใจได้ นอกจากนี้ยังมีผลต่อกระเพาะอาหารทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร ถ้าใส่เหล็กอักษะและโรคน้ำย่อยไหลย้อนกลับ (ชนาเดช กมลฉันท, 2548) ส่วนผงชูรสเป็นอีกรูปหนึ่งของโซเดียมจัดเป็นเครื่องปรุงรสที่ให้รสเค็ม หากรับประทานเป็นประจำจะทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมเกินความต้องการจึงเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ ทั้งนี้ร่างกายควรได้รับโซเดียมปริมาณ 5 กรัม หรือ 1 ช้อนชาต่อวันเท่านั้น (กรมอนามัย, 2546) ดังนั้นประชากรกลุ่มที่มีโรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 20) จึงควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีผงชูรส

หลักที่ 8 กินอาหารที่สะอาดปราศจากสารปนเปื้อน ผลการศึกษาพบว่า ประชากรมีการปฏิบัติถูกต้องตามสุขอนามัยโดยเฉพาะการล้างผักและผลไม้ก่อนรับประทาน การล้างมือก่อนและหลังการรับประทานอาหารมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก ทั้งนี้เนื่องจากประชากรส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับสูงและมีอายุระหว่าง 40 – 59 ปี จึงทำให้มีความรู้ ความเข้าใจและใส่ใจสุขภาพตระหนักถึงความสำคัญของสุขอนามัยที่ดีที่จะมีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและครอบครัวต่อไป

หลักที่ 9 การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ผลการศึกษาพบว่า ประชากรมีการปฏิบัติเรื่องการงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อยู่ในระดับดี แสดงว่า ประชากรกลุ่มนี้บางส่วนยังมีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อยู่บ้าง ทั้งนี้เนื่องจากประชากรส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับสูงและมีอายุระหว่าง 40 – 59 ปี ซึ่งมีความรู้ ความเข้าใจรวมถึงมีภาระหน้าที่ในการดูแลด้านสุขภาพและเศรษฐกิจของครอบครัวและคนใกล้ชิด จึงมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และคณะ (2546) ที่สรุปว่า เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์นั้นนอกจากจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายแล้วยังสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายและเกิดความไม่สงบในครอบครัวได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ประชากรร้อยละ 90 มีการออกกำลังกายและมีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับดี อาจเนื่องจาก ปัจจุบันสื่อต่างๆ ได้ร่วมกันรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายโดยชี้ให้เห็นถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย ประชากรซึ่งมีการศึกษาระดับสูงจึงเลือกรับสื่อและนำมาปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม รวมถึงประชากรร้อยละ 90 เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายจึงมีการรวมกลุ่มออกกำลังกายร่วมกันในเวลาเย็น ซึ่งเป็นเวลาหลังเลิกงานที่ถือเป็นเวลาที่มีความสะดวก ทั้งนี้จากผลการศึกษา ยังพบว่า ประชากรมีการออกกำลังกายตามหลักปฏิบัติอยู่ในระดับดี โดยมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย 5 นาที ใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเมื่อต้องการหยุดออกกำลังกาย และดื่มน้ำเพียงพอหลังการออกกำลังกาย การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับข้อสรุปของ คำรง กิจโกศล (2540) ที่ว่า การออกกำลังกายตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้อง เหมาะสมและสม่ำเสมอจะช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงสร้างความอดทนให้ปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนของเลือดรวมไปถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาดา ภัยหลีกถวิลและสมใจน นาถภากุล (2544) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรวัยทำงานในเขตเทศบาลนครขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติที่ดีตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่าการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ประกอบด้วย การออกกำลังกายคนเดียว การออกกำลังกายเวลาเช้า การออกกำลังกายหลังอาหาร 1-2 ชั่วโมง การใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายและการออกกำลังกายแม้ว่าจะรู้สึกเหนื่อยจากการทำงาน แสดงให้เห็นว่า ประชากรมีการปฏิบัติเป็นบางครั้ง ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวแม้ว่าจะมีการปฏิบัติเป็นบางครั้ง แต่ถือเป็นการปฏิบัติที่ดี เพราะนอกจากประชากรจะมีการออกกำลังกายในเวลาเย็นหลังเลิกงานเป็นประจำแล้วในบางครั้งประชากรยังมีการออกกำลังกายเวลาเช้าอีกด้วย รวมถึงแม้ว่าประชากรจะรู้สึกเหนื่อยจากการทำงานแต่ยังคงมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ ดังนั้นการปฏิบัติดังกล่าวแม้ว่าจะอยู่ในระดับพอใช้มีการปฏิบัติในบางครั้งเท่านั้นแต่ยังคงมีผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่ ควรจัดโปรแกรมให้ความรู้ในเรื่องที่บุคลากรมีการปฏิบัติไม่ถูกต้อง โดยให้ตระหนักถึงการรับประทานอาหารที่แตกต่างไปจากรูปแบบเดิมทั้งชนิดอาหาร วิธีปรุงและวัตถุดิบที่ใช้ การรับประทานข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือสลับกับข้าวขัดขาว การรับประทานปลาให้มากขึ้น การดื่มนมเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว การชั่งน้ำหนักอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้งรวมทั้งให้ตระหนักถึงการหลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดและอาหารที่มีไขมันสูงทุกชนิด หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีผงชูรสและหลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ

การศึกษาครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเรื่องดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพในการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และการออกกำลังกายของบุคลากรของหน่วยงานนี้
2. การสร้างเสริมสุขภาพด้านอื่นๆของบุคลากรของหน่วยงานนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved