

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินของชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษาได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป
2. ข้อมูลสุขภาพ
3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ
4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกิน

ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุม จำนวน 153 คน เท่ากันพบว่ากลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุมมีลักษณะใกล้เคียงกัน ดังนี้ เพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 61.4 และ 59.5) มากกว่าร้อยละ 40 มีอายุ 40 - 45 ปี (ร้อยละ 44.4) เท่ากัน (ค่าเฉลี่ย 47.64 ปี ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.98) ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 64.7 และ 66.0) มากกว่าร้อยละ 90 สถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 95.4 และ 93.5) มากกว่าครึ่งหนึ่งไม่ได้รับการศึกษา (ร้อยละ 58.8 และ 66.7) ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม (ร้อยละ 98.0 และ 94.7) มากกว่าร้อยละ 70 มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัว น้อยกว่า 4,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 70.6 และ 77.1) กว่าครึ่งหนึ่งอาศัยอยู่ในครอบครัวขนาดกลาง (ร้อยละ 53.6 และ 48.4) ตามลำดับ (ดังแสดงในตารางที่ 1)

ตารางที่ 3 ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มศึกษา		กลุ่มควบคุม		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
	(n = 153)		(n = 153)		
1. เพศ					0.726
หญิง	94	61.4	91	59.5	
ชาย	59	38.6	62	40.5	
2. อายุ					1.00
40 – 45 ปี	68	44.4	68	44.4	
46 – 50 ปี	34	22.2	34	22.2	
51 – 55 ปี	33	21.6	33	21.6	
56 – 60 ปี	18	11.8	18	11.8	
$\bar{x} \pm SD$	47.64±5.98		47.64±5.98		
3. ศาสนา					0.672
พุทธ	99	64.7	101	66.0	
คริสต์	32	20.9	35	22.9	
ผี/ บรรพบุรุษ	22	14.4	17	11.1	
4. สถานภาพสมรส					0.454
คู่	146	95.4	143	93.5	
โสด	7	4.6	10	6.5	
5. ระดับการศึกษา					0.005*
ไม่ได้รับการศึกษา	90	58.8	102	66.7	
ประถมศึกษา	57	37.3	35	22.9	
มัธยมศึกษาตอนต้นขึ้นไป	6	3.9	16	10.4	

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มศึกษา		กลุ่มควบคุม		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
	(n = 153)		(n = 153)		
6. อาชีพ					0.167
เกษตรกรรวม	150	98.0	145	94.7	
ค้าขาย	3	2.0	5	3.3	
รับราชการ	0	0	3	2.0	
7. รายได้เฉลี่ยของครอบครัว (บาท/เดือน)					0.021*
< 4,000 บาท	108	70.6	118	77.1	
4,001 - 8,000 บาท	18	18.3	12	7.8	
> 8,000 บาท	27	11.1	23	15.1	
8. ขนาดครอบครัว					0.058
ขนาดเล็ก (1-4 คน)	25	16.3	42	27.4	
ขนาดกลาง (5-8 คน)	82	53.6	74	48.4	
ขนาดใหญ่ (9 คนขึ้นไป)	46	30.1	37	24.2	

ข้อมูลสุขภาพ

กลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุมมีโรคประจำตัวใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 8.5 และ 7.2) เมื่อจำแนกโรคประจำตัว พบว่ากลุ่มศึกษาป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 53.8 และ 36.4) ในขณะที่ กลุ่มศึกษาป่วยด้วยโรคเก๊าท์น้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 46.2 และ 54.5) ทั้งกลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุมไม่เคยสูบบุหรี่ (ร้อยละ 92.8 และ 93.5) ส่วนวิธีการลดน้ำหนักตัว พบว่ากลุ่มศึกษามีการควบคุมอาหารในแต่ละมือน้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 42.6 และ 58.2) ตามลำดับ (ดังแสดงในตารางที่ 2)

ตารางที่ 4 ข้อมูลสุขภาพ

ข้อมูลสุขภาพ	กลุ่มศึกษา		กลุ่มควบคุม		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
	(n = 153)		(n = 153)		
1. โรคประจำตัว					0.671
ไม่มี	140	91.5	142	92.8	
มี	13	8.5	11	7.2	
โรคเบาหวาน	0	0	1	9.1	
โรคความดันโลหิตสูง	7	53.8	4	36.4	
โรคเก๊าท์	6	46.2	6	54.5	
2. ประวัติการสูบบุหรี่					0.543
ไม่เคยสูบ	142	92.8	143	93.5	
เคยสูบแต่ปัจจุบันไม่ได้สูบ	7	4.6	4	2.6	
สูบ	4	2.6	6	3.9	
3. วิธีการลดน้ำหนักตัว					0.006*
ควบคุมปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ	65	42.6	89	58.2	
ไม่ได้ทำอะไรเลย	51	33.3	27	17.6	
เพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกาย	25	16.3	20	13.1	
งดอาหารเย็นและอาหารว่าง	12	7.8	17	11.1	

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ

1. ปัจจัยด้านการบริโภคอาหาร

1.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน

ทั้งกลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุมมีจำนวนมือในการรับประทานอาหารเช้า 1 วัน คือ รับประทานอาหารเช้า จำนวน 3 มื้อไม่แตกต่างกัน (ร้อยละ 99.3 และ 96.7) แต่กลุ่มศึกษารับประทานอาหารมื้อเย็นมากกว่า (ร้อยละ 26.8 และ 22.2) กลุ่มศึกษารับประทานอาหารรสหวาน น้อยกว่ากลุ่ม

ควบคุม (ร้อยละ 5.2 และ 7.2) ในขณะที่กลุ่มศึกษามีวิธีปรุงอาหาร โดยการทอด มากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 7.8 และ 5.9) และเมื่อพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคโดยภาพรวมพบว่ากลุ่มศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคในระดับเสี่ยงมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 20.3 และ 16.3) ตามลำดับ แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ดังแสดงในตารางที่ 3)

ตารางที่ 5 พฤติกรรมการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ในชีวิตประจำวัน	กลุ่มศึกษา		กลุ่มควบคุม		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
	(n = 153)		(n = 153)		
1. จำนวนมือในการรับประทานอาหารใน 1 วัน					0.217
มากกว่า 3 มือ	1	0.7	3	2.0	
3 มือ	152	99.3	148	96.7	
2 มือ	0	0	2	1.3	
2. มืออาหารที่รับประทานมากที่สุด					0.441
อาหารมือกลางวัน	74	48.4	85	55.6	
อาหารมือเย็น	41	26.8	34	22.2	
อาหารมือเช้า	38	24.8	34	22.2	
3. รสชาติอาหารที่ปรุงรับประทาน					0.874
รสกลางๆ	91	59.5	99	57.5	
รสเค็ม	47	30.7	44	28.8	
รสหวาน	8	5.2	11	7.2	
รสเผ็ด	6	3.9	9	5.9	
รสเปรี้ยว	1	0.7	1	0.7	

ตารางที่ 5 (ต่อ)

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ในชีวิตประจำวัน	กลุ่มศึกษา		กลุ่มควบคุม		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
	(n = 153)		(n = 153)		
4. วิธีปรุงอาหาร					0.654
ต้ม	105	68.6	106	69.3	
ผัด	34	22.2	35	22.8	
ทอด	12	7.8	9	5.9	
ปิ้ง/ย่าง	1	0.7	3	2.0	
นึ่ง	1	0.7	0	0	
5. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร					0.375
พฤติกรรมการบริโภคระดับปกติ	122	79.7	128	83.7	
พฤติกรรมการบริโภคระดับเสี่ยง	31	20.3	25	16.3	

1.2 การบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

การบริโภคอาหารประเภทแป้ง กลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุมมีการบริโภค ขนมจีน มันฝรั่ง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวโพด ขนมปัง และเผือก มากกว่ากลุ่มควบคุม โดยเฉพาะขนมปัง (ร้อยละ 30.1 และ 14.4) และขนมจีน (ร้อยละ 60.8 และ 45.1) ในขณะที่กลุ่มศึกษารับประทาน ข้าวเหนียว น้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 17.0 และ 22.9) และการบริโภคอาหารประเภทน้ำตาล กลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุมมีการบริโภคผลไม้ที่มีรสหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำผลไม้ ขนมหวาน กาแฟ และชา มากกว่ากลุ่มควบคุม โดยเฉพาะผลไม้ที่มีรสหวาน (ร้อยละ 61.4 และ 45.1) และน้ำอัดลม (ร้อยละ 56.9 และ 41.8) ในขณะที่กลุ่มศึกษารับประทานชา น้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 9.2 และ 11.8) และเมื่อพิจารณาระดับการบริโภคอาหาร ที่ให้ สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต โดยภาพรวมพบว่ากลุ่มศึกษามีการบริโภค อาหารที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตระดับมากกว่าปกติ มากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 40.5 และ 27.5) ตามลำดับ และพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P=0.016$) (ดังแสดงในตารางที่ 4)

ตารางที่ 6 การบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

การบริโภคอาหาร ที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	กลุ่มศึกษา		กลุ่มควบคุม		p-value
	จำนวน (n = 153)	ร้อยละ	จำนวน (n = 153)	ร้อยละ	
1. อาหารประเภทแป้ง*					
1. ข้าวเจ้า	153	100.0	153	100.0	
2. ขนมจีน	93	60.8	69	45.1	
3. มันฝรั่ง	90	58.8	78	51.0	
4. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	84	54.9	71	46.4	
5. ข้าวโพด	78	51.0	69	45.1	
6. ขนมปัง	46	30.1	22	14.4	
7. เผือก	32	20.9	25	16.3	
8. ข้าวเหนียว	26	17.0	35	22.9	
2. อาหารประเภทน้ำตาล*					
1. ผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ทุเรียน ทุเรียน ลำไย	94	61.4	69	45.1	
2. น้ำอัดลม	87	56.9	64	41.8	
3. เครื่องดื่มชูกำลัง	41	26.8	29	19.0	
4. น้ำผลไม้	39	25.5	37	24.2	
5. ขนมหวาน เช่น ไอศกรีม	25	16.3	21	13.7	
6. กาแฟ	22	14.4	17	11.1	
7. ชา	14	9.2	18	11.8	
3. ระดับการบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต					
การบริโภคคาร์โบไฮเดรตระดับปกติ	91	59.5	111	72.5	0.016*
การบริโภคคาร์โบไฮเดรตระดับ มากกว่าปกติ	62	40.5	42	27.5	

หมายเหตุ * หมายถึง ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

1.3 การบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกโปรตีน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

กลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุมมีการบริโภค ไข่ไก่ เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา นม น้ำเต้าหู้ อาหารทะเลทุกชนิด เต้าหู้ขาวอ่อน เต้าเจี้ยวดำหรือขาว เครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง มากกว่ากลุ่มควบคุมโดยเฉพาะ น้ำเต้าหู้ (ร้อยละ 28.8 และ 17.0) อาหารทะเลทุกชนิด (ร้อยละ 23.5 และ 11.8) เต้าหู้ขาวอ่อน (ร้อยละ 18.3 และ 8.5) และเต้าเจี้ยวดำหรือขาว (ร้อยละ 18.3 และ 5.2) ในขณะที่กลุ่มศึกษารับประทานเนื้อวัว น้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 14.4 และ 15.0) เนื้อควาย (ร้อยละ 9.8 และ 12.4) และ ไข่เป็ด (ร้อยละ 2.0 และ 4.6) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาระดับการบริโภคอาหาร ที่ให้สารอาหารจำพวก โปรตีน โดยภาพรวมพบว่ากลุ่มศึกษามีการบริโภค อาหารที่ให้สารอาหารจำพวก โปรตีนระดับมากกว่าปกติ มากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 20.3 และ 8.5) ตามลำดับ และพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P=0.003$) (ดังแสดงในตารางที่ 5)

ตารางที่ 7 การบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกโปรตีนในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

การบริโภคอาหาร ที่ให้สารอาหารจำพวกโปรตีน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	กลุ่มศึกษา		กลุ่มควบคุม		p-value
	จำนวน (n = 153)	ร้อยละ	จำนวน (n = 153)	ร้อยละ	
1. การบริโภคอาหารโปรตีน *					
1. ไข่ไก่	146	95.4	142	92.8	
2. เนื้อหมู	133	86.9	127	83.0	
3. เนื้อไก่	124	81.0	112	73.2	
4. เนื้อปลา	114	74.5	103	67.3	
5. นม	50	32.7	48	31.4	
6. น้ำเต้าหู้	44	28.8	26	17.0	
7. อาหารทะเลทุกชนิด	36	23.5	18	11.8	
8. เต้าหู้ขาวอ่อน	28	18.3	13	8.5	
9. เต้าเจี้ยวดำหรือขาว	28	18.3	8	5.2	
10. เครื่องในสัตว์	25	16.3	18	11.8	

ตารางที่ 7 (ต่อ)

การบริโภคอาหาร ที่ให้สารอาหารจำพวกโปรตีน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	กลุ่มศึกษา		กลุ่มควบคุม		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
	(n = 153)		(n = 153)		
11. เนื้อวัว	22	14.4	23	15.0	
12. ถั่วเมล็ดแห้ง	21	13.7	6	3.9	
13. เนื้อควาย	15	9.8	19	12.4	
14. ไข่เป็ด	3	2.0	7	4.6	
2. ระดับการบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกโปรตีน					0.003*
การบริโภคโปรตีนระดับปกติ	122	79.7	140	91.5	
การบริโภคโปรตีนระดับมากกว่าปกติ	31	20.3	13	8.5	

หมายเหตุ * หมายถึง ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

1.4 การบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกไขมัน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

การใช้น้ำมันในการประกอบอาหาร ของกลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุมมีการบริโภค น้ำมันพืชจากถั่วเหลือง น้ำมันพืชจากปาล์ม น้ำมันพืชจากเมล็ดทานตะวัน น้ำมันพืชจากรำข้าว และ น้ำมันพืชจากข้าวโพด น้อยกว่า กลุ่มควบคุม โดยเฉพาะ การบริโภคน้ำมันพืชจากถั่วเหลือง (ร้อยละ 46.4 และ 69.9) และน้ำมันพืชจากรำข้าว (ร้อยละ 8.5 และ 17.6) ในขณะที่กลุ่มศึกษาใช้น้ำมันหมู มากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 99.3 และ 62.1) และการบริโภคอาหาร ที่ใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบ กลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุมมีการบริโภค อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการทอด อาหารที่มีเนื้อสัตว์ติดมันเป็นส่วนประกอบ อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการผัดที่ใช้น้ำมันมาก อาหารจานเดียว อาหารที่มีหนังสัตว์เป็นส่วนประกอบ ผัด/แกง ที่ใส่กะทิ ขนมหวานที่ใส่กะทิ อาหารว่างที่ปรุงด้วยวิธีการทอด ขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ อาหารที่ใช้เนยเป็นส่วนประกอบ อาหารประเภทเบเกอรี่ต่าง ๆ และอาหารที่ใช้น้ำสลัดเป็นส่วนประกอบ มากกว่ากลุ่มควบคุม โดยเฉพาะ อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการผัดที่ใช้น้ำมันมาก ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยวผัด หอยทอด ผัดไทย ผัดซีอิ๊ว (ร้อยละ 53.6 และ 35.3) อาหารจานเดียวประเภทข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวหมูกรอบ (ร้อยละ 49.7 และ 36.6) ผัด/แกง ที่ใส่กะทิ เช่นแกงเขียวหวาน แกงเผ็ด แกงมัสมั่น (ร้อยละ 34.0 และ 14.4) ขนมหวานที่ใส่กะทิ เช่น ก๋วยเตี๋ยวหลอด ข้าวมัน (ร้อยละ 26.1 และ 10.5) อาหารว่างที่ปรุงด้วยวิธีการทอด เช่นกล้วยทอด ปาท่องโก๋ ตี้อคาโค (ร้อยละ 25.5

และ 14.4) และอาหารที่ใช้เนยเป็นส่วนประกอบเช่น ขนมปังทาเนย โรตีสี (ร้อยละ 19.0 และ 2.6) เมื่อพิจารณาระดับการบริโภคอาหาร ที่ให้สารอาหารจำพวกไขมัน โดยภาพรวมพบว่ากลุ่มศึกษามีการบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกไขมัน ระดับมากกว่าปกติ มากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 29.4 และ 14.4) ตามลำดับ พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P=0.001$) (ดังแสดงในตารางที่ 6)

ตารางที่ 8 การบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกไขมัน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

การบริโภคอาหาร ที่ให้สารอาหารจำพวกไขมัน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	กลุ่มศึกษา		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน (n = 153)	ร้อยละ	จำนวน (n = 153)	ร้อยละ
1. การใช้น้ำมันประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน*				
1. น้ำมันหมู	152	99.3	95	62.1
2. น้ำมันพืช จากถั่วเหลือง เช่น ยี่ห่อ กู้ก ริน องุ่น ทิพ	71	46.4	107	69.9
3. น้ำมันพืช จากปาล์ม เช่น แวว โอลีน พาโมลา	51	33.3	53	34.6
4. น้ำมันพืช จากเมล็ดทานตะวัน เช่น ยี่ห่อ กู้ก	15	9.8	18	11.8
5. น้ำมันพืช จากรำข้าว เช่น ยี่ห่อ คิง	13	8.5	27	17.6
6. น้ำมันพืช จากข้าวโพด เช่น ยี่ห่อ โมโซลา	7	4.6	9	5.9
2. อาหารที่ใช้ไขมันเป็นส่วนประกอบ*				
1. อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการทอด เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ไข่ดาว ไข่เจียว	130	85.0	123	80.4
2. อาหารที่มีเนื้อสัตว์ติดมัน เป็นส่วน ประกอบ ได้แก่ หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู กุนเชียง เนื้อวัว/ควายติดมัน	87	56.9	77	50.3
3. อาหารที่ปรุงด้วย วิธีการผัดที่ใช้ไขมันมาก เช่น ข้าวผัดก้วยเตี่ยวผัด หอยทอด ผัดไทย ผัด ซีอิ้ว	82	53.6	54	35.3

ตารางที่ 8 (ต่อ)

การบริโภคอาหาร ที่ให้สารอาหารจำพวกไขมัน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	กลุ่มศึกษา		กลุ่มควบคุม		p-value
	จำนวน (n = 153)	ร้อยละ	จำนวน (n = 153)	ร้อยละ	
4. อาหารจานเดียวประเภท ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวหมูกรอบ	76	49.7	56	36.6	
5. อาหารที่มีหนังสัตว์เป็นส่วนประกอบ เช่น หนังเป็ดหนังไก่ หนังหมู แคมหมู	73	47.7	67	43.8	
6. ผัด/แกง ที่ใส่กะทิ เช่น แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด แกงมัสมั่น	52	34.4	22	14.4	
7. ขนมหวานที่ใส่กะทิ เช่น กล้วยบัวควี ลอดช่อง ข้าวมัน	40	26.1	16	10.5	
8. อาหารว่างที่ปรุงด้วยวิธีการทอด เช่น กล้วยทอด ปาท่องโก๋ ตี้อคาโค	39	25.5	22	14.4	
9. ขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ เช่น ฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ	38	24.8	28	18.3	
10. อาหารที่ใช้เนยเป็นส่วน ประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย โรตีส	29	19.4	4	2.6	
11.อาหารประเภทเบเกอรี่ต่าง ๆ เช่น คุกกี้ โดนัท แซมเบอร์เกอร์ พิซซ่า	12	7.8	7	4.6	
12. อาหารที่ใช้น้ำสลัด เป็นส่วน ประกอบ เช่น สลัดผักโรย ด้วยน้ำสลัด	9	5.9	1	0.7	
3. ระดับการบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารไขมัน					0.001*
การบริโภคไขมันระดับปกติ	108	70.6	131	85.6	
การบริโภคไขมันระดับมากกว่าปกติ	45	29.4	22	14.4	

หมายเหตุ * หมายถึง ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ปัจจัยด้านการเคลื่อนไหวออกแรง ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

2.1 การออกกำลังกาย ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

กลุ่มศึกษามีการออกกำลังกายโดยวิธีเดินอย่างรวดเร็ว น้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 75.8 และ 86.9) เช่นเดียวกับกลุ่มศึกษาที่ใช้การออกกำลังกายโดยวิธีปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก กระโดดเชือก และเล่นโยคะ น้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 2.6 และ 7.8) ในขณะที่การออกกำลังกายโดยการวิ่ง มีกลุ่มศึกษาใช้วิธีการดังกล่าวมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 18.3 และ 13.1) โดยในกลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุม มีการออกกำลังกายระดับปกติ (ร้อยละ 18.3 และ 16.3) และระดับน้อยกว่าระดับปกติ (ร้อยละ 81.7 และ 83.7) ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย และไม่พบความแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายใน 2 กลุ่ม (ดังแสดงในตารางที่ 7)

ตารางที่ 9 การออกกำลังกาย ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

การออกกำลังกาย ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	กลุ่มศึกษา		กลุ่มควบคุม		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
	(n = 153)		(n = 153)		
1. การออกกำลังกาย*					
1. การเดินอย่างรวดเร็ว	116	75.8	133	86.9	
2. การวิ่ง	28	18.3	20	13.1	
3. การปั่นจักรยาน การเต้นแอโรบิก การกระโดดเชือก และเล่นโยคะ	4	2.6	12	7.8	
2. ระดับการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน					0.650
การออกกำลังกายระดับปกติ	28	18.3	25	16.3	
การออกกำลังกายน้อยกว่าระดับปกติ	125	81.7	128	83.7	

หมายเหตุ * หมายถึง ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

2.2. การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

กลุ่มศึกษา เป็นเจ้าของสวน/ไร่ มากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 96.7 และ 92.8) โดยที่กิจกรรมส่วนใหญ่ของกลุ่มศึกษาทำด้วยตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 73.9 และ 35.9)

โดยที่มีคนงานช่วย 3 - 4 คน มากที่สุด (ร้อยละ 36.3 และ 26.1) ในขณะที่การมียานพาหนะใช้ในครัวเรือนของกลุ่มศึกษาใกล้เคียงกับกลุ่มควบคุม (ร้อยละ 96.1 และ 94.1) แต่ความถี่ของการใช้รถแบบใช้ทุกวันไปทำงานของกลุ่มศึกษามากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 46.4 และ 2.0) เช่นเดียวกับกลุ่มศึกษาใช้รถยนต์ในการเดินทางไปทำงานมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 70.6 และ 43.1) เมื่อพิจารณาระดับการ เคลื่อนไหวออกแรง ในชีวิตประจำวัน โดยภาพรวมพบว่ากลุ่มศึกษามีการเคลื่อนไหวออกแรงน้อยกว่าระดับปกติ มากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 66.7 และ 35.3) ตามลำดับ พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P=0.001$) (ดังแสดงในตารางที่ 8)

ตารางที่ 10 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

การเคลื่อนไหวออกแรง ในชีวิตประจำวัน	กลุ่มศึกษา		กลุ่มควบคุม		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
	(n = 153)		(n = 153)		
1. เป็นเจ้าของสวน/ไร่					0.123
ใช่	148	96.7	142	92.8	
ไม่ใช่	5	3.3	11	7.2	
2. กิจการงานส่วนใหญ่ทำด้วยตนเอง					0.001*
ใช่	40	26.1	98	64.1	
ไม่ใช่	113	73.9	55	35.9	
มีคนงานช่วย 1 – 2 คน	63	55.7	40	26.1	
มีคนงานช่วย 3 - 4 คน	41	36.3	13	8.5	
มีคนงานช่วยมากกว่า 4 คนขึ้นไป	9	8.0	2	1.3	
3. การมียานพาหนะใช้ในครัวเรือน					0.427
มี	147	96.1	144	94.1	
ไม่มี	6	3.9	9	5.9	

ตารางที่ 10 (ต่อ)

การเคลื่อนไหวออกแรง ในชีวิตประจำวัน	กลุ่มศึกษา		กลุ่มควบคุม		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
	(n = 153)		(n = 153)		
4. การใช้รถในการเดินทางไปทำงาน					0.001*
ไม่เคยใช้เลย	5	3.3	7	4.6	
น้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์	10	6.5	52	34.0	
1 - 3 ครั้ง/สัปดาห์	46	30.1	88	57.5	
4 - 6 ครั้ง/สัปดาห์	21	13.7	3	2.0	
ใช้ทุกวัน	71	46.4	3	2.0	
5. วิธีการเดินทางไปทำงาน					0.001*
รถยนต์	108	70.6	66	43.1	
รถจักรยานยนต์	29	19.0	34	22.2	
เดินเท้า	15	9.8	51	33.3	
รถจักรยาน	1	0.7	2	1.3	
6. ระดับการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน					0.001*
การเคลื่อนไหวออกแรงน้อยกว่าระดับปกติ	102	66.7	54	35.3	
การเคลื่อนไหวออกแรงระดับปกติ	51	33.3	99	64.7	

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกิน

1. ปัจจัยด้านการบริโภคอาหาร

ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับเสี่ยงมีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินไม่แตกต่างกับชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับปกติ ในขณะที่ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตมากกว่าระดับปกติมีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินมากกว่าชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตระดับปกติ 1.80 เท่า (OR=1.80 95% CI = 1.11-2.90) เช่นเดียวกับชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกโปรตีนมากกว่าระดับปกติ มีโอกาส

เกิดภาวะโภชนาการเกินมากกว่าชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกโปรตีนระดับปกติ 2.73 เท่า (OR=2.73 95% CI = 1.37-5.46) และชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกไขมันมากกว่าระดับปกติ มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินมากกว่าชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการบริโภคอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกไขมันระดับปกติ 2.48 เท่า (OR=2.48 95% CI = 1.40-4.38)

2. ปัจจัยด้านการเคลื่อนไหวออกแรง

ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการออกกำลังกายน้อยระดับน้อยกว่าปกติ มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินไม่แตกต่างกับชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการออกกำลังกายระดับปกติ ในขณะที่ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงระดับน้อยกว่าปกติ มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินมากกว่าชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงระดับปกติ 3.66 เท่า (OR=3.66 95% CI = 2.28-5.87) (ดังแสดงในตารางที่ 9)

ตารางที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับภาวะโภชนาการเกิน ในกลุ่มน้ำหนักเกิน
เปรียบเทียบกับกลุ่มน้ำหนักปกติ

ปัจจัย	OR	95 % CI		p-value
		Lower	Upper	
1. ปัจจัยด้านการบริโภค				
1. พฤติกรรมการบริโภค	1.30	0.72	2.32	0.376
2. คาร์โบไฮเดรต	1.80	1.11	2.90	0.016*
3. โปรตีน	2.73	1.37	5.46	0.004*
4. ไขมัน	2.48	1.40	4.38	0.002*
2. ปัจจัยด้านการเคลื่อนไหวออกแรง				
1. การออกกำลังกาย	0.87	0.48	1.57	0.651
2. การเคลื่อนไหวออกแรง	3.66	2.28	5.87	0.001*
Significant ที่ $\alpha < .05$				

3. ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางประชากรกับภาวะโภชนาการเกิน

ชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่ไม่ได้รับการศึกษามีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินไม่แตกต่างกับผู้ที่ได้รับการศึกษา และชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีรายได้น้อยกว่า 4,000 บาท มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินไม่แตกต่างกับชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่มีรายได้มากกว่า 4,000 บาท (ดังแสดงในตารางที่ 10)

ตารางที่ 12 ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางประชากรกับภาวะโภชนาการเกิน ในกลุ่มน้ำหนักเกิน เปรียบเทียบกับกลุ่มน้ำหนักปกติ

ลักษณะทางประชากร	OR	95 % CI		p-value
		Lower	Upper	
1. การศึกษา	0.71	0.44	1.13	0.157
2. รายได้เฉลี่ยของครอบครัว	0.71	0.42	1.18	0.194