

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาการบริโภคของเกษตรกรที่ทำเกษตรอินทรีย์ กิ่งอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ โดยมุ่งที่จะศึกษาถึง ชนิด ปริมาณ รูปแบบของอาหารที่เกษตรกรบริโภค และปริมาณพลังงานที่เกษตรกรได้รับ เทียบกับข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันของคนไทย

ประชากรในการศึกษาเป็นเกษตรกรที่ทำสวน ทำไร่ ทำนา ด้วยเกษตรอินทรีย์ทั้งหมด ประมาณ 72 ครอบครัว จำนวน 95 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์การบริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของเกษตรกร ข้อมูลการบริโภคอาหารรายบุคคลใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา ถ้วยตวงและช้อนตวงมาตรฐาน โดยแบบสัมภาษณ์ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาก่อนนำไปใช้จริง ได้ปรับปรุง แก้ไขในความชัดเจนของเนื้อหา ลำดับคำถาม และความเหมาะสมด้านภาษา และนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม ถึงวันที่ 31 สิงหาคม พ.ศ. 2543 ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้นำไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป Epi Info version 6.04 สถิติเชิงพรรณนา

5.1 สรุปผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของเกษตรกร

เกษตรกรเป็นเพศชาย 43 คน หญิง 52 คน มีอายุระหว่าง 38-45 ปี อายุโดยเฉลี่ย 41.1 ปี น้ำหนักและส่วนสูงโดยเฉลี่ยเท่ากับ 55.2 กิโลกรัม และ 161.2 เซนติเมตร ในเพศชาย 56.1 กิโลกรัม และ 152.5 เซนติเมตร ในเพศหญิง น้ำหนักและส่วนสูงโดยเฉลี่ย 55.7 กิโลกรัม และ 156.4 เซนติเมตร มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวโดยเฉลี่ย 4.4 คน ซึ่งในจำนวนสมาชิกในครอบครัวจะทำเกษตรอินทรีย์โดยเฉลี่ย 2.2 คน ระยะเวลาที่ทำเกษตรอินทรีย์เฉลี่ยเท่ากับ 9.8 ปี ระดับการศึกษาของเกษตรกรส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษาตอนต้น และตอนปลายโดยเฉลี่ยร้อยละ 63.2 และ 31.6 ระดับมัธยมศึกษาขึ้นไปร้อยละ 4.3 และไม่ได้เรียนหนังสือร้อยละ 1.1

ภาวะสุขภาพโดยทั่วไปของเกษตรกรไม่มีโรคประจำตัว และไม่มียาที่ใช้เป็นประจำ โดยเฉลี่ยร้อยละ 58.9 ไม่มียาที่ใช้เป็นประจำ ส่วนใหญ่ยาที่ใช้ประจำในจำนวนร้อยละ 41.1 นั้นจะใช้ยาแก้ปวด เช่น ปวดหลัง ปวดเอว ปวดขา เป็นต้น ซึ่งเป็นการปวดเมื่อยจากการทำงาน

ข้อมูลการบริโภคของเกษตรกร

ชนิด ปริมาณ และรูปแบบของอาหารที่เกษตรกรบริโภค

จากการสำรวจการบริโภคของเกษตรกรในหนึ่งวัน พบว่า เกษตรกรมีการบริโภคอาหารชนิดต่างๆจำนวน 96 ชนิด อาหารที่เกษตรกรนิยมบริโภค 5 อันดับแรก คือ แกงผักกาด แกงหน่อไม้ ยำหน่อ แกงเนื้อ และผัดถั่วฝักยาว คิดเป็นร้อยละ 21, 17.9, 17.8 และ 11.6 ตามลำดับ เกษตรกรทั้งหมดบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก

อาหารประเภทโปรตีนที่เกษตรกรนิยมบริโภคคืออาหารพวกเนื้อสัตว์ต่างๆและไก่เท่ากับร้อยละ 25.8 รองลงมาได้แก่ ไข่ ร้อยละ 14.7 และเนื้อปลาต่างๆ ร้อยละ 4.2 ส่วน โปรตีนจากนมสด และน้ำเต้าหู้ เกษตรกรไม่นิยมบริโภคคิดเป็นร้อยละ 71.0 และ 70.0 อาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ที่เกษตรกรนิยมบริโภคคือ ลาบหมู ปลาต้ม ปลาทอด ไข่เจียว ปลาบั้ง และปลาทุทอด คิดเป็นร้อยละ 10.5, 8.4, 5.3, 5.3, 4.2 และ 4.2 ตามลำดับ

อาหารประเภทไขมันที่เกษตรกรบริโภคส่วนใหญ่คือ น้ำมันพืช ซึ่งบริโภคเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 33.9 มากกว่าไขมันจากน้ำมันหมู (ร้อยละ 5.8) หรือกะทิ (ร้อยละ 1.1)

อาหารประเภทอื่นที่เกษตรกรนิยมบริโภคคือ ยำหน่อ ตำส้มโอ และยำถั่วฝักยาว ซึ่งเป็นอาหารประเภทยำ 3 อันดับแรก คิดเป็นร้อยละ 17.8, 4.2 และ 4.2 ตามลำดับ ประเภทน้ำพริก คือ น้ำพริกปู น้ำพริกตาแดง และน้ำพริกปลาร้อยละ 10.5, 8.4 และ 5.3 ตามลำดับส่วนผักต่างๆนั้นพบว่าเกษตรกรบริโภคผักพื้นบ้านมาก โดยบริโภคผักกาดมากเป็นอันดับหนึ่ง ส่วนผักที่เกษตรกรปลูกบริโภคและเป็นผักพื้นบ้าน คือ ชะอม ตำลึง ยอดฟักทอง และถั่วฝักยาว ตามลำดับ

ในหมวดของผลไม้ เกษตรกรบริโภคลำไยเป็นอันดับหนึ่งซึ่งบริโภคทุกวันถึงร้อยละ 79.7 ส่วนฝรั่ง และกระเทียม เกษตรกรบริโภคทุกวันเป็นอันดับรองลงมาคือร้อยละ 56.5 และ 42.4 ตามลำดับ

ปริมาณพลังงานที่เกษตรกรบริโภคในแต่ละวัน เทียบกับข้อกำหนดสารอาหารที่ได้รับประจำวัน

เกษตรกรได้รับพลังงานโดยเฉลี่ยวันละ $2,247.8 \pm 869.3$ กิโลแคลอรี 2530.5 ± 977.4 ในเพศชาย และ $2,014 \pm 694.9$ กิโลแคลอรี ในเพศหญิง ตามลำดับ

เมื่อนำค่าพลังงานที่ได้รับของเกษตรกรในหนึ่งวันเทียบกับมาตรฐานพลังงานที่กำหนดของข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย โดยแยกกลุ่มอายุ และการประกอบกิจกรรมประเภทงานหนักปานกลาง พบว่าเกษตรกรเพศชายกลุ่มอายุ 21-60⁺ ปี

ได้รับพลังงานน้อยกว่าพลังงานที่กำหนด คือแบ่งกลุ่มอายุออกเป็น 21-29 ปี, 30-59 ปี และอายุมากกว่า 60 ปี ควรได้รับพลังงาน 2,800 กิโลแคลอรี, 2,750 กิโลแคลอรี และ 2,250 กิโลแคลอรี ตามลำดับ ซึ่งเกษตรกรได้รับ 1,788.7 กิโลแคลอรี, 2,630.9 กิโลแคลอรี และ 1,314.7 กิโลแคลอรี

ปริมาณพลังงานที่เกษตรกรได้รับดังกล่าวมีการกระจายพลังงานของสารอาหาร โปรตีน, คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน เป็น 66 ± 27.2 , 436.1 ± 197.3 , 25.4 ± 16.3 กรัม โดยเพศชายได้รับสารอาหารดังกล่าวเฉลี่ยเท่ากับ 75.3 ± 32.37 , 490.9 ± 223.00 , 26.4 ± 18.32 กรัม และเพศหญิงได้รับ 58.4 ± 19.19 , 390.8 ± 161.68 , 24.6 ± 14.58 กรัม

อภิปรายผล

เกษตรกรมีอายุโดยเฉลี่ย 41.1 ± 8.9 ปี มีน้ำหนักและส่วนสูงเฉลี่ยเท่ากับ 55.2 ± 6.3 กิโลกรัม และ 161.2 ± 8.0 เซนติเมตร จำนวนสมาชิกในครอบครัวโดยเฉลี่ย 4.4 ± 1.3 คน ทำเกษตรอินทรีย์โดยเฉลี่ย 2.2 ± 0.9 คน ขณะที่ระยะเวลาที่ทำเกษตรอินทรีย์โดยเฉลี่ยเท่ากับ 9.8 ± 6.9 ปี ระดับการศึกษาของเกษตรกรโดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษาตอนต้นร้อยละ 63.2 เกษตรกรที่ไม่ได้เรียนหนังสือมีเพียงร้อยละ 1.1 ซึ่งในสัดส่วนดังกล่าว พบว่า จำนวนเกษตรกรที่ไม่รู้หนังสือมีจำนวนไม่มากนักเมื่อเทียบกับร้อยละของประชากรที่ไม่รู้หนังสือทั่วประเทศ ซึ่งแบ่งเป็นประชากรชายและหญิงร้อยละ 5.24 และ 8.66 ตามลำดับ (คณะกรรมการวิชาการด้านสาธารณสุข, 2538, หน้า 64)

ข้อมูลการบริโภคของเกษตรกร

ชนิด ปริมาณ และรูปแบบของอาหารที่เกษตรกรบริโภค

จากการสำรวจการบริโภคของเกษตรกรในหนึ่งวัน พบว่าเกษตรกรมีการบริโภคอาหารชนิดต่างๆจำนวน 96 ชนิด ซึ่งจากผลการสำรวจภาวะโภชนาการทางการบริโภคอาหารของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2538 สำรวจโดยกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข พบว่าประชากรบริโภคอาหารชนิดต่างๆจำนวน 362 ชนิด (กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, 2538, หน้า 135) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการสำรวจดังกล่าวเป็นการสำรวจทั้งปี อีกทั้งเกษตรกรบริโภคอาหารจากผลผลิตที่ผลิตได้เองเป็นส่วนใหญ่ ระยะเวลาที่สำรวจ (เดือนสิงหาคม) เป็นฤดูกาลที่เกษตรกรกำลังเพาะปลูกจึงมีการเก็บเกี่ยวผลผลิตน้อย และกำลังเก็บลำไยเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้ชนิดอาหารที่เกษตรกรบริโภคน้อยกว่าของประชากรทั่วประเทศ อาหารที่เกษตรกรนิยมบริโภค 5 อันดับแรก คือ แกงผักกาด แกงหน่อไม้ ยำหน่อ แกงเนื้อ และผัดถั่วฝักยาว คิดเป็นร้อยละ 21, 17.9, 17.8 และ 11.6 ตามลำดับ เกษตรกรทั้งหมดบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจของกรมอนามัย กระทรวง

สาธารณสุข ซึ่งสำรวจพบว่าคนไทยภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักเช่นเดียวกัน (กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, 2538, หน้า 136)

อาหารประเภทโปรตีนที่เกษตรกรนิยมบริโภคคืออาหารพวกเนื้อสัตว์ต่างๆและไข่ ซึ่งเมื่อดูจากความถี่ของการบริโภคทุกวัน เกษตรกรบริโภคเท่ากับร้อยละ 25.8 รองลงมาได้แก่ ไข่ ร้อยละ 14.7 และเนื้อปลาต่างๆ ร้อยละ 4.2 ส่วนโปรตีนจากนมสดและน้ำเต้าหู้ เกษตรกรไม่นิยมบริโภค คิดเป็นร้อยละ 71.0 และ 70.0 จากการสำรวจของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขในปี 2538 พบว่าภาคเหนือบริโภคสัตว์ปีกในปริมาณที่มากกว่า รองลงมาคือปลา (กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, 2538, หน้า 136) อาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ที่เกษตรกรนิยมบริโภคคือ ลาบหมู ปลาต้ม ปลาทอด ไข่เจียว ปลาปิ้ง และปลาทอด คิดเป็นร้อยละ 10.5, 8.4, 5.3, 5.3, 4.2 และ 4.2 ตามลำดับ

อาหารประเภทไขมันที่เกษตรกรบริโภคส่วนใหญ่คือ น้ำมันพืช ซึ่งบริโภคเป็นประจำทุกวันร้อยละ 33.9 มากกว่าไขมันจากน้ำมันหมู (ร้อยละ 5.8) หรือกะทิ (ร้อยละ 1.1) ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข พบว่าประชากรไทยบริโภคไขมันพืชโดยเฉลี่ยมากกว่าไขมันจากสัตว์ กะทิ และมะพร้าว (กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, 2538, หน้า 137) ประเภทของอาหารที่ใช้ไขมันพืชเช่นอาหารประเภทของทอดจึงมีน้อย จากการศึกษาเกษตรกรจะบริโภคปลาทอด ไข่เจียว และปลาทอดเท่านั้น อาหารประเภทอื่นที่ใช้น้ำมันน้อยคือ ผัดผัก เช่น ผัดถั่ว และผัดหน่อไม้ เป็นต้น

อาหารประเภทอื่นที่เกษตรกรนิยมบริโภคคือ ยำหน่อ คำส้มโอ และยำถั่วฝักยาว ซึ่งเป็นอาหารประเภทยำ 3 อันดับแรก คิดเป็นร้อยละ 17.8, 4.2 และ 4.2 ตามลำดับ ประเภทน้ำพริก คือน้ำพริกน้ำปู น้ำพริกตาแดง และน้ำพริกปลาร้อยละ 10.5, 8.4 และ 5.3 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าอาหารที่เกษตรกรนิยมบริโภคเป็นอาหารพื้นบ้านเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประเพณีและวัฒนธรรมเดิมในการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่หาได้เองในท้องถิ่นของตนเอง ส่วนผักต่างๆนั้นพบว่าเกษตรกรบริโภคผักพื้นบ้านมาก โดยบริโภคผักกาดมากเป็นอันดับหนึ่ง ส่วนผักที่เกษตรกรปลูกบริโภคและเป็นผักพื้นบ้าน คือ ชะอม ตำลึง ยอดฟักทอง และถั่วฝักยาว ตามลำดับ จากรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย พ.ศ. 2538 พบว่าคนไทยภาคเหนือบริโภคผักเป็นปริมาณเฉลี่ยมากกว่าภาคอื่นๆ (กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, 2538, หน้า 136) และเมื่อดูตามรายชื่อผัก 20 อันดับ (ตาราง 6) ก็พบว่าผักที่เกษตรกรบริโภคจะเป็นผักพื้นบ้านและผักที่ปลูกบริโภคเองทั้งสิ้น

ในหมวดของผลไม้เกษตรกรบริโภคลำไยเป็นอันดับหนึ่ง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะช่วงที่ทำการสำรวจเป็นฤดูเก็บลำไยส่งขาย และแปรรูปผลผลิตภายในหมู่บ้าน จึงทำให้ผลไม้ที่บริโภคมากคือลำไย ซึ่งบริโภคทุกวันถึงร้อยละ 79.7 ส่วนฝรั่ง และกระเทียม เกษตรกรบริโภคทุกวันเป็นอันดับ

รองลงมาคือร้อยละ 56.5 และ 42.4 ตามลำดับ จะพบว่า 5 อันดับแรกของชนิดผลไม้ที่เกษตรกรนิยมบริโภคจะเป็นผลไม้ที่ปลูกเองในสวน เช่น ลำไย มะม่วง กระท้อน ฝรั่ง และกล้วย เป็นต้น

ปริมาณพลังงานที่เกษตรกรบริโภคในแต่ละวัน เทียบกับข้อกำหนดสารอาหารที่ได้รับประจำวัน

เกษตรกรได้รับพลังงานโดยเฉลี่ยวันละ $2,247.8 \pm 869.29$ กิโลแคลอรี เพศชายได้รับ 2530.5 ± 977.41 กิโลแคลอรี และ $2,014 \pm 694.97$ กิโลแคลอรี ในเพศหญิง ตามลำดับ เมื่อเทียบกับปริมาณสารอาหารที่คนไทยได้รับโดยเฉลี่ยต่อคนใน 1 วัน จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ปี 2538 ประชาชนไทยได้รับ 1,751 กิโลแคลอรี (กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, 2536) เกษตรกรได้รับพลังงานในปริมาณที่สูงกว่าทั้งเพศชาย และเพศหญิง ถึง 779.5 กิโลแคลอรี และ 263 กิโลแคลอรี ตามลำดับ ในขณะที่การศึกษาของแสงโสม สีนะวัฒน์และคณะ ที่สำรวจในปี พ.ศ. 2538 เช่นกัน พบว่าคนไทยได้รับพลังงานโดยเฉลี่ยเท่ากับ $1,705.7 \pm 497.62$ กิโลแคลอรี ต่อคนต่อวัน(แสงโสม สีนะวัฒน์และคณะ, 2538) ส่วนการศึกษาของวิวรรณ์ โกมลวิษุทธ์ และศิริพันธุ์ จุลรังคะ พบว่าแม่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างได้รับพลังงานโดยเฉลี่ยวันละ 1,679.38 กิโลแคลอรี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความแตกต่างทางด้านฤดูกาลและพื้นที่ ซึ่งส่งผลถึงการกระจายของอาหารในท้องถิ่นนั้นๆ

เมื่อนำค่าพลังงานที่ได้รับของเกษตรกรในหนึ่งวัน เทียบค่ามาตรฐานพลังงานที่กำหนดของข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับ และแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย โดยแยกกลุ่มอายุ และการประกอบกิจกรรมประเภทงานหนักปานกลาง พบว่าเกษตรกรเพศชายกลุ่มอายุ 21-60⁺ ปี ได้รับพลังงานน้อยกว่าพลังงานที่กำหนด คือแบ่งกลุ่มอายุออกเป็น 21-29 ปี, 30-59 ปี และ 60⁺ ปี ควรได้รับพลังงาน 2,800 กิโลแคลอรี, 2,750 กิโลแคลอรี และ 2,250 กิโลแคลอรี ตามลำดับ ซึ่งเกษตรกรได้รับ 1,788.7 กิโลแคลอรี, 2,630.9 กิโลแคลอรี และ 1,314.7 กิโลแคลอรี ซึ่งถ้าปล่อยให้ได้รับพลังงานน้อยกว่าพลังงานที่กำหนดเป็นระยะเวลานานจะทำให้เกษตรกรเป็นโรคขาดพลังงาน และทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการได้ สำหรับเกษตรกรเพศหญิงกลุ่มอายุ 21-29 ปี และ 30-59 ปี ได้รับพลังงาน 2,093.0 กิโลแคลอรี และ 2,006.6 กิโลแคลอรี ซึ่งสูงกว่าพลังงานที่กำหนดไว้เล็กน้อยคือ 2,000 กิโลแคลอรี ส่วนเพศหญิงกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ได้รับพลังงาน 1,617.1 กิโลแคลอรี ซึ่งน้อยกว่าพลังงานที่กำหนดไว้คือ 1,850 กิโลแคลอรี ซึ่งอาจจะเป็นเพราะเพศหญิงที่อายุมากกว่า 60 ปี ซึ่งเป็นเกษตรกรนั้นทำงานน้อยลง ทำให้การใช้พลังงานน้อยลงด้วย ประกอบกับเพศหญิงที่อายุมากในชนบทมักจะต้องอยู่บ้านดูแลตนเอง ขณะที่ผู้อื่นออกไปทำไร่ ทำนา จึงทำให้การดูแลตนเองในเรื่องการบริโภคไม่ค่อยดี

โดยรวมแล้วจะเห็นได้ว่าแนวโน้มในการบริโภคของเกษตรกรนั้นได้รับพลังงานมากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับค่าสำรวจที่ผ่านมา แต่เมื่อเทียบกับข้อกำหนดสารอาหารที่คนไทยควรได้รับแล้วเกษตรกรยังได้รับพลังงานน้อยในบางกลุ่มอายุ โดยเฉพาะเพศชายที่ต้องใช้พลังงานในการทำงานมาก ในขณะที่เพศหญิงได้รับพลังงานมากขึ้น ซึ่งสูงกว่าพลังงานที่กำหนดไว้ในกลุ่มของวัยทำงาน

ปริมาณพลังงานที่เกษตรกรได้รับดังกล่าวมีการกระจายพลังงานของสารอาหาร โปรตีน, คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน เป็น 66 ± 27.2 , 436.1 ± 197.3 , 25.4 ± 16.3 กรัม โดยเพศชายได้รับเฉลี่ยเท่ากับ 75.3 ± 32.4 , 490.9 ± 223.0 , 26.4 ± 18.3 กรัม และเพศหญิงได้รับ 58.4 ± 19.2 : 390.8 ± 161.7 : 24.6 ± 14.6 กรัม ขณะที่การสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทยระดับครัวเรือน ปี พ.ศ. 2538 ของแสงโสม สีนะวัฒน์และคณะ พบว่าการกระจายพลังงานของสารอาหาร โปรตีน, คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน เท่ากับ 13.2, 64.3, 24.6 กรัม เกษตรกรได้รับสารอาหารดังกล่าวในปริมาณที่มากกว่าถึง 62.1, 426.6, 4.3 กรัม ในเพศชาย และ 45.2, 326.5, 2.5 กรัม ในเพศหญิง จะเห็นได้ว่าเกษตรกรได้รับสารอาหาร โปรตีนและคาร์โบไฮเดรตมากกว่า จากงานวิจัยของวิวัฒน์ โกมลวิษุทธิ์ และสิริพันธ์ จุลกรังคะ ได้สำรวจการบริโภคของแม่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แม่บ้านได้รับสารอาหาร โปรตีน, คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน ในสัดส่วน 62.34, 270.73, 37.72 กรัม (วิวัฒน์ โกมลวิษุทธิ์ และสิริพันธ์ จุลกรังคะ, 2537, หน้า 31-39) ซึ่งใกล้เคียงกับสารอาหารที่เกษตรกรเพศหญิงที่ได้รับในสัดส่วน 58.4, 390.8, 24.6 กรัม เกษตรกรเพศหญิงได้รับ โปรตีนและไขมันในปริมาณที่น้อยกว่า 3.94 กรัม และ 13.2 กรัม ตามลำดับ ส่วนสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเกษตรกรเพศหญิงได้รับเฉลี่ยในปริมาณที่มากกว่า 120.07 กรัม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะลักษณะการทำงานของเกษตรกรและแม่บ้านนั้นแตกต่างกัน อีกทั้งภูมิภาคและพื้นที่แตกต่างกันด้วย และเมื่อเปรียบเทียบปริมาณสารอาหาร โปรตีนตามข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับสำหรับคนไทย ซึ่งเท่ากับ 51 กรัม ในเพศชายที่อายุ 20 ปีขึ้นไป และ 44 กรัม ในเพศหญิงที่อายุ 20 ปีขึ้นไป (คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย, 2532) พบว่า เกษตรกรได้รับโปรตีนในปริมาณที่สูงกว่าทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งได้รับในปริมาณโดยเฉลี่ยเท่ากับ 75.3 กรัม ในเพศชาย และ 58.4 กรัม ในเพศหญิง จึงถือได้ว่าเกษตรกรได้รับโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และเมื่อพิจารณาคุณภาพของโปรตีนที่เกษตรกรได้รับ จะเห็นว่าสัดส่วนของโปรตีนจากข้าว: เนื้อ: ถั่ว ที่บริโภคทุกวันคิดเป็นร้อยละ 100: 30.0: 1.6 โปรตีนที่ได้รับเป็นโปรตีนที่สมบูรณ์มากกว่าโปรตีนที่ไม่สมบูรณ์เช่น ถั่ว เมื่อพิจารณาพลังงานที่เกษตรกรได้รับ พบว่าเกษตรกรเพศชายทุกกลุ่มอายุ และเกษตรกรเพศหญิงกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ได้รับพลังงานน้อยกว่าพลังงานที่กำหนด ทั้งนี้พลังงานดังกล่าวควรมาจากอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และไขมัน เนื่องจากปริมาณโปรตีน

ที่เกษตรกรได้รับสูงกว่าปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับสำหรับคนไทย ตามข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย แม้ว่าโดยรวมแล้วเกษตรกรส่วนใหญ่จะมีภาวะโภชนาการที่ปกติ แต่ถ้าปล่อยให้ได้รับพลังงานน้อยกว่าพลังงานที่กำหนดเป็นระยะเวลานาน โดยไม่ได้มีการปรับปรุงแก้ไข ก็อาจส่งผลกระทบต่อเนื้อหาให้ขาดสารอาหารและพลังงานได้ จึงควรส่งเสริมให้ได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และไขมันให้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ทำการวิจัยขอเสนอแนะการนำผลการศึกษาไปใช้ดังนี้

1. ด้านการกำหนดนโยบาย

1.1 ในการส่งเสริมการบริโภคอาหารของเกษตรกร ควรให้การศึกษาคำแนะนำเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารที่มีประโยชน์หลากหลายชนิดในแต่ละวันอย่างต่อเนื่อง โดยให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในท้องถิ่น และการใช้ผลผลิตของตนเองให้มีคุณค่า และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะกลุ่มที่ต้องใช้พลังงานมาก และผู้สูงอายุ

1.2 สนับสนุนให้รัฐและเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยในระบอบเกษตรอินทรีย์ เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของเศรษฐกิจแบบพอเพียง

2. ด้านการปฏิบัติ

2.1 ควรสนับสนุนให้มีการบริโภคที่หลากหลาย และเสริมสร้างการบริโภคที่ถูกต้องให้แก่เกษตรกร โดยเน้นลักษณะการสุขาภิบาลร่วมด้วย

2.2 ควรสนับสนุนให้มีการบริโภคโปรตีนจากพืช เช่น พืชตระกูลถั่ว เต้าหู้ หรือนมถั่วเหลืองมากขึ้น

2.3 ควรให้การศึกษาคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทดแทนในกรณีที่อยู่ในฤดูกาลที่ขาดแคลนผลผลิต

2.4 ควรให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และอาหารที่เหมาะสมแก่เกษตรกรทุกเพศทุกวัย

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาแบบเจาะลึกถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเกษตรกรระบบเกษตรอินทรีย์
2. ศึกษาเปรียบเทียบการบริโภคของเกษตรกรระบบเกษตรอินทรีย์ และเกษตรกรระบบอินทรีย์
3. ศึกษาเจาะลึกถึงปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคของเกษตรกรระบบเกษตรอินทรีย์
4. ศึกษาเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของเกษตรกรระบบเกษตรอินทรีย์ และเกษตรกรระบบเกษตรเคมี

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University