

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ
บ้านช่างคำหลวง ตำบลบ้านแหวน อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่
ชื่อผู้เขียน นาวาเอกหญิง บุญชู ประเสริฐผล
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ยุพา สุภากุล	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร.บุญส่ง นิลแก้ว	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ทางโภชนาการ การบริโภคอาหาร และความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุบ้านช่างคำหลวง ตำบลบ้านแหวน อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 52 คน เป็นเพศชาย จำนวน 23 คน เพศหญิง จำนวน 29 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกตสภาพแวดล้อม และสุขอนามัยทั่วไป วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี สถานภาพสมรส การศึกษาระดับประถมศึกษาตอนต้น รายได้น้อยกว่า 1,000 บาทต่อเดือน บุตรหลานให้การเลี้ยงดู ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา ออกกำลังกายเป็นประจำ และไม่เคยได้รับคำแนะนำเรื่องอาหาร

ความรู้ทางโภชนาการ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้ด้านสารอาหารในระดับที่ ความรู้ด้านอาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง

การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า แหล่งอาหารส่วนใหญ่มาจากการปลูก เลี้ยงและซื้อ ส่วนอาหารที่รับประทานนั้นมาจากการปรุงหรือซื้อด้วยตนเอง เลือกรับประทานอาหารตามความชอบ รับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ โดยรับประทานมากในมื้อเย็นและ ก่อนนอน อาหารที่รับประทานประจำคือ ข้าวเหนียว เนื้อหมู เนื้อปลา นมถั่วเหลือง น้ำมันพืช ผักและผลไม้ ที่มีรสไม่หวานจัด ส่วนรสชาติของอาหารที่ชอบเป็นรสกลมกล่อม ลักษณะอาหารเหมือนกับ สมาชิกในครอบครัว และดื่มน้ำมากกว่าวันละ 9 แก้ว

ด้านความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการกับการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน

Independent Study Title	Nutritional Knowledge and Food Consumption of the Elderly at Baan Chang Kum Luang, Baan Van Sub-district, Hang Dong District, Chiang Mai Province	
Author	Captain Boonchuub Parsertpol	
Master of Science⁰	Nutrition Education	
Examining Committee	Assoc. Prof. Prayad Saiwichian	Chairman
	Assoc. Prof. Yupa Supakul	Member
	Assoc. Prof. Dr.Boonsong Nilkaew	Member

ABSTRACT

The purposes of this research study were to 1) examine nutritional knowledge and food consumption of the elderly at Baan Chang Kum Luang, Baan Van Sub-district, Hang Dong District, Chiang Mai and 2) find out the correlation coefficient between nutritional knowledge and food consumption. The sample consisted of 52 elderly, 23 male and 29 female. Interviews and observations were used to collect the data, which were analyzed and reported using percentages, means, standard deviation, and Pearson correlation coefficient.

The following findings were formulated. The majority of these elderly aged between 60-69 years old, were married, and had elementary educational background. The average family income was less than 1,000 Baht a month. Their children looked after them. In addition, they did not smoke and drink, they exercised regularly, and had never received any suggestions concerning food consumption.

In terms of food consumption, most of their food sources were home-grown vegetables, home-raised chicken, and from buying. They cooked or bought food that they preferred and had three meals a day, especially supper and before bedtime. Their food included sticky rice, pork, fish, soymilk, cooking vegetable oil, vegetables, and fruits that are not too sweet. They liked to eat food that was moderate taste and also liked by other family members. Additionally, they drank nine glasses of water a day.

When tested to nutritional knowledge and food consumption using the Pearson correlation coefficient, the results showed that there was no significant difference.