

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ บ้านช่างคำหลวง ตำบลบ้านแหวน อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ ที่รับการตรวจสุขภาพ ณ สถานิอนามัยบ้านต้นเหือด และมีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ ได้ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 52 คน ผลการศึกษานี้ สรุปได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ข้อมูลทั่วไปประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ แหล่งที่มาของรายได้ รายได้ การอยู่อาศัย ผู้ให้การเลี้ยงดู การสูบบุหรี่ การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การออกกำลังกาย การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสม และแหล่งข่าวสาร ซึ่งได้แสดงไว้ในตาราง 4.1-4.5 ตามลำดับดังนี้

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส และการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน (คน)	ร้อยละ
		(n = 52)	
เพศ			
ชาย		23	44.23
หญิง		29	55.77
อายุ			
60 – 69 ปี		31	59.61
70 – 79 ปี		17	32.69
80 ปีขึ้นไป		4	7.69
สถานภาพสมรส			
โสด		4	7.69
คู่		33	63.46
หย่า		3	5.76
หม้าย		12	23.07
การศึกษา			
ไม่ได้เรียนหนังสือ		10	19.23
เรียนหนังสือ			
ประถมศึกษาตอนต้น (ป.1 – ป.4)		40	76.92
มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.2)		1	1.92
มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6)		1	1.92

จากตาราง 4.1 พบว่าผู้สูงอายุที่ศึกษาทั้งหมด 52 คน เป็นเพศชาย 23 คน คิดเป็นร้อยละ 44.23 และเพศหญิง 29 คน คิดเป็นร้อยละ 55.77 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60–69 ปี สถานภาพสมรสมีคู่ 33 คน คิดเป็นร้อยละ 63.46 ด้านการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่เรียนจบชั้นประถมศึกษาตอนต้น (ป.1 – ป.4) จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 76.92

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาชีพ แหล่งที่มาของรายได้ และรายได้

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน) (n = 52)	ร้อยละ
อาชีพที่เคยทำ		
เกษตรกรรม	20	38.46
ค้าขาย	1	1.92
รับจ้าง	25	48.07
รับราชการ	3	5.77
อื่น ๆ	3	5.77
อาชีพที่ทำปัจจุบัน		
ไม่มีอาชีพ	23	44.23
ข้าราชการบำนาญ	1	1.92
รับจ้าง	18	34.61
ค้าขาย	4	7.69
ธุรกิจส่วนตัว	2	3.85
อื่น ๆ	4	7.69
แหล่งที่มาของรายได้		
เงินบำนาญ	1	1.92
ค่าเช่า/ดอกเบี้ย	1	1.92
บุตรหลาน	30	57.70
ญาติ พี่น้อง	1	1.92
รับจ้าง	18	34.61
อื่น ๆ	1	1.92
รายได้ต่อเดือน		
น้อยกว่า 1,000 บาท/เดือน	32	61.54
1,001 – 3,000 บาท/เดือน	17	32.70
3,001 – 6,000 บาท/เดือน	3	5.76

จากตาราง 4.2 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เคยมีอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 48.07 ปัจจุบันส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 44.23 แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่จะได้รับจากบุตรหลาน คิดเป็นร้อยละ 57.70 ในด้านรายได้พบว่าผู้สูงอายุมีรายได้น้อยกว่า 1,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 61.54

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามการอยู่อาศัย และผู้ให้การเลี้ยงดู

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน) (n = 52)	ร้อยละ
การอยู่อาศัย		
อยู่ตามลำพังคนเดียว	3	5.77
อยู่กับคู่สมรส	26	50.00
อยู่กับบุตร	15	28.85
อยู่กับหลาน	3	5.76
อยู่กับญาติ พี่น้อง	1	1.92
คู่สมรส และหลาน	4	7.70
ผู้ให้การเลี้ยงดู		
เลี้ยงดูตนเอง	7	13.46
คู่สมรส	9	17.31
บุตรหลาน	35	67.31
อื่นๆ	1	1.92

จากตาราง 4.3 พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่กับคู่สมรส คิดเป็นร้อยละ 50.00 และบุตรหลานเป็นผู้ให้การเลี้ยงดู คิดเป็นร้อยละ 67.31

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน) (n = 52)	ร้อยละ
การสูบบุหรี่		
ไม่สูบ	24	46.15
สูบ	12	23.08
เคยสูบปัจจุบันเลิกแล้ว	16	30.77
การดื่มสุรา		
ไม่ดื่ม	37	71.15
ดื่ม	7	13.46
เคยดื่มปัจจุบันเลิกแล้ว	8	15.38

จากตาราง 4.4 พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 46.15 และไม่ดื่มสุรา ร้อยละ 71.15

ตาราง 4.5 จำนวนร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามการออกกำลังกาย และการได้รับคำแนะนำ เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน) (n = 52)	ร้อยละ
การออกกำลังกาย		
ออกกำลังกายเป็นประจำ	42	80.77
ไม่เคย	10	19.23
การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสม		
เคย	23	44.23
ไม่เคย	29	55.77

จากตาราง 4.5 พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ออกกำลังกายเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 80.77 ไม่เคยได้รับการแนะนำในเรื่องเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.77

จากจำนวนผู้ที่เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารจำนวน 23 คน มีแหล่งข่าวสารตามตาราง 4.6

ตาราง 4.6 แหล่งข่าวสารที่ผู้สูงอายุได้รับ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

แหล่งข่าวสารที่ได้รับ	จำนวน	อันดับที่
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/แพทย์/พยาบาล	16	1
บุคคลในครอบครัว/เพื่อนบ้าน	6	3
หอกระจายข่าว	3	4
สื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์	9	2

จากตาราง 4.6 พบว่า ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข/แพทย์/พยาบาล เป็นอันดับ 1

ส่วนที่ 2 ความรู้ทางโภชนาการของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาสามารถจำแนกได้เป็นความรู้ด้านสารอาหาร และความรู้เกี่ยวกับอาหาร และการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

1. ความรู้ทางโภชนาการจะมีลักษณะเป็นคำถามให้เลือกตอบ ซึ่งผู้ตอบจะต้องเลือกตอบเพียง 1 คำตอบ โดยตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”

การให้คะแนนความรู้ด้านสารอาหาร ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน ซึ่งมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน การแบ่งระดับความรู้ใช้เกณฑ์การตัดสินดังนี้ (รัชดาภรณ์ เสนางาม, 2544)

น้อยกว่าร้อยละ 50	มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ
ร้อยละ 50-70	มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง
มากกว่าร้อยละ 70	มีความรู้อยู่ในระดับดี

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของระดับความรู้ด้านสารอาหารของผู้สูงอายุ

ระดับความรู้ด้านสารอาหาร	จำนวน (n = 52)	ร้อยละ
ต่ำ	2	3.85
ปานกลาง	17	32.69
ดี	33	63.46

จากตาราง 4.7 พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านสารอาหารอยู่ในระดับดี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63.46 รองลงมาคือมีความรู้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.69 และมีความรู้ระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 3.85

2. การให้คะแนนความรู้ด้านอาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ตอบถูก ให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน ซึ่งมีคะแนนเต็ม 20 คะแนน การแปรระดับความรู้ใช้เกณฑ์การตัดสินดังนี้

น้อยกว่าร้อยละ 50	มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ
ร้อยละ 50-70	มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง
มากกว่าร้อยละ 70	มีความรู้อยู่ในระดับดี

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของระดับความรู้ด้านอาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ระดับความรู้ด้านอาหารและการปฏิบัติตัว ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	จำนวน (n = 52)	ร้อยละ
ต่ำ	1	1.92
ปานกลาง	39	75.00
ดี	12	23.08

จากตาราง 4.8 พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านอาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.00 รองลงมามีความรู้ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 23.08 และมีความรู้ระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 1.92

ตาราง 4.9 คะแนนความรู้ทางโภชนาการของผู้สูงอายุ จำแนกตามความรู้ด้านสารอาหาร อาหาร และการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

คะแนน	n	\bar{X}	S.D.	ระดับความรู้
ความรู้ด้านสารอาหาร (10 คะแนน)	52	7.88	1.49	ระดับดี
ความรู้ด้านอาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (20 คะแนน)	52	13.38	2.53	ระดับปานกลาง

จากตาราง 4.9 พบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านสารอาหารเท่ากับ 7.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.49 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับดี และมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านอาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเท่ากับ 13.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.53 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความรู้ด้านอาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 3 การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ได้จากการปรุงเองและซื้อเอง โดยมีปัจจัยที่เลือกตามตาราง 4.10

ตาราง 4.10 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาหารที่รับประทาน และปัจจัยที่เลือกรับประทาน

การบริโภคอาหาร	จำนวน (คน) (n = 52)	ร้อยละ
ปัจจัยที่เลือกรับประทานอาหาร		
วิธีประกอบอาหาร	4	7.70
คุณค่าของอาหาร	7	13.46
รสชาติของอาหาร	3	5.77
ความชอบ	35	67.31
อื่น ๆ	3	5.77

จากตาราง 4.10 ด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเลือกรับประทานอาหารโดยมีความชอบเป็นปัจจัยสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 67.31

ตาราง 4.11 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามจำนวนมืออาหาร และมืออาหารที่
 รับประทานมาก

ด้านการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน) (n = 52)	ร้อยละ
จำนวนมืออาหาร		
2 มือ	3	5.77
3 มือ	41	78.85
4 มือ	8	15.38
มืออาหารที่รับประทานมาก		
มือเช้า	6	11.54
มือกลางวัน	5	9.61
มือเย็นและก่อนนอน	33	69.46
รับประทานเท่ากันทุกมือ	8	15.38

จากตาราง 4.11 ด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหาร
 3 มือ คิดเป็นร้อยละ 78.85 และรับประทานอาหารมากในมือเย็นและก่อนนอน คิดเป็นร้อยละ
 69.46

การได้มาของอาหารหรือแหล่งอาหารสำหรับการบริโภคเป็นสิ่งสำคัญ ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ตัวบุคคล และสภาพแวดล้อม สำหรับการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้สูงอายุมีแหล่งอาหารจากการปลูกหรือเลี้ยงเองบ้าง/ซื้อบ้างเป็นส่วนใหญ่ โดยสามารถจำแนกอาหารที่ขอรับประทานได้ตามตาราง 4.12

ตาราง 4.12 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาหารที่ขอรับประทาน

ด้านการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน) (n = 52)	ร้อยละ
อาหารที่ขอรับประทาน		
รับประทานผักมากกว่าเนื้อสัตว์ และรับประทานข้าวเจ้า ข้าวเหนียว มากกว่าขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว	43	82.70
รับประทานเนื้อสัตว์มากกว่าผัก และรับประทานขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว มากกว่าข้าวเจ้า ข้าวเหนียว	7	13.46
อื่น ๆ	2	3.85

จากตาราง 4.12 ด้านการบริโภคอาหาร พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ขอรับประทานผักมากกว่าเนื้อสัตว์ และรับประทานข้าวเจ้า ข้าวเหนียว มากกว่าขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว คิดเป็นร้อยละ 82.70 โดยมีการรับประทานอาหารสำเร็จรูปนาน ๆ ครั้ง เนื่องจากนิยมทำอาหารรับประทานเอง

ตาราง 4.13 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามผู้รับผิดชอบในการปรุงอาหาร และวิธีการปรุงอาหาร

ด้านการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน) (n = 52)	ร้อยละ
ผู้รับผิดชอบในการปรุงอาหาร		
ปรุงเอง	16	30.77
บุตรหลาน	22	42.31
คู่สมรส	13	25.00
อื่น ๆ	1	1.92
วิธีปรุงอาหารส่วนใหญ่		
ต้ม	25	48.08
นึ่ง	2	3.85
ผัด	3	5.77
ปิ้ง / ย่าง	4	7.70
ต้ม และนึ่ง	1	1.92
ต้ม และผัด	1	1.92
ทั้งแกง ทุกวิธี และรับประทานดิบ	18	34.61

จากตาราง 4.13 พบว่า ผู้ที่รับผิดชอบในการปรุงอาหารสำหรับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ คือ บุตรหลาน คิดเป็นร้อยละ 42.31 โดยวิธีปรุงอาหารจะเป็นวิธีต้ม คิดเป็นร้อยละ 48.08

ตาราง 4.14 ด้านการบริโภคอาหาร จำแนกตามชนิดของอาหารที่ชอบรับประทาน
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ชนิดของอาหารที่ชอบรับประทาน	จำนวน	อันดับที่
น้ำพริกหนุ่ม ผักสด ผักลวก	11	3
แกงพื้นเมือง (แกงแค แกงหยวก จอผักกาด)	40	1
หมูทอด ไก่ทอด ใส่อั่ว หมูขย	4	6
ลาบดิบ	4	6
ลาบคั่ว	5	5
แอ็บ/ห่อนี้้ง	8	4
อื่น ๆ (หลากหลายชนิด)	16	2

จากตาราง 4.14 ชนิดของอาหารที่ชอบรับประทาน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบรับประทานแกงพื้นเมือง (แกงแค แกงหยวก จอผักกาด) เป็นอันดับ 1 และชอบรับประทานอาหารที่หลากหลายเป็นอันดับ 2

ตาราง 4.15 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาหารที่ชอบรับประทาน และรสชาติอาหารที่ชอบรับประทาน

ด้านการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน) (n = 52)	ร้อยละ
อาหารหวานที่ชอบรับประทาน		
ขนมจ็อก (ขนมเทียน)	10	19.23
ข้าวต้มหัวหงอก	21	40.38
ขนมเกลื่อ	0	0
ขนมขี้หนู	2	3.85
ขนมลอดช่อง	7	13.46
อื่น ๆ	12	23.08
รสชาติอาหารที่รับประทาน		
เผ็ด	8	15.38
หวาน	4	7.70
เค็ม	5	9.61
ขม	6	11.54
เปรี้ยว	1	1.92
จืด	13	25.00
รสชาติดกมกล่อม	15	28.85

จากตาราง 4.15 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบรับประทานข้าวต้มหัวหงอก และขนมจ็อก (ขนมเทียน) เป็นอาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 40.38 และ 19.23 ตามลำดับ และชอบอาหารที่มีรสชาติดกมกล่อม คิดเป็นร้อยละ 28.85

ตาราง 4.16 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามการรับประทานอาหาร และลักษณะของอาหารที่รับประทาน

ด้านการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน) (n = 52)	ร้อยละ
การรับประทานอาหาร		
รับประทานคนเดียว	14	26.92
รับประทานกับบุตรหลาน	8	15.38
รับประทานร่วมกับครอบครัว	30	57.70
ลักษณะของอาหารที่รับประทาน		
เหมือนกับคนอื่น ๆ ในครอบครัว	42	80.77
มีการจัดเตรียมให้เป็นพิเศษ	4	7.70
เหมือนกับคนอื่น ๆ ในครอบครัว และมีการจัดเตรียมให้เป็นพิเศษ	6	11.54

จากตาราง 4.16 ด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานอาหารร่วมกับครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 57.70 โดยอาหารที่รับประทานมีลักษณะเหมือนกับคนอื่น ๆ ในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 80.77

๐/๑๓
๐/๑๓.๒
๒ 432๐

เลขหมู่.....

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตาราง 4.17 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามปริมาณการดื่มน้ำ

ด้านการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน) (n = 52)	ร้อยละ
ปริมาณน้ำที่ดื่มน้ำในแต่ละวัน		
น้อยกว่า 3 แก้ว	1	1.92
4 – 6 แก้ว	19	36.54
7 – 9 แก้ว	11	21.15
มากกว่า 9 แก้ว	21	40.38

จากตาราง 4.17 ด้านการดื่มน้ำ พบว่า ผู้สูงอายุดื่มน้ำมากกว่า 9 แก้วต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 40.38 รองลงมาคือ 4-6 แก้วต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 36.54

ตาราง 4.18 ชนิดของน้ำดื่มเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ชนิดของน้ำดื่มเป็นประจำ	จำนวน	อันดับที่
น้ำป๋อ	22	2
น้ำที่ดื่มแล้ว	13	3
น้ำผลไม้	1	4
ชื่อน้ำกรองของบริษัท	23	1
ชา กาแฟ	1	4

จากตาราง 4.18 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ดื่มน้ำกรองที่ซื้อจากบริษัทเป็นอันดับ 1 และน้ำป๋อ เป็นอันดับ 2

ตาราง 4.19 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาหารที่เชื่อว่าแสดงโรคที่หลีกเลี่ยงในภาวะปกติ และภาวะเจ็บป่วย

ด้านการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน) (n = 52)	ร้อยละ
อาหารที่เชื่อว่าแสดงโรคที่หลีกเลี่ยงในภาวะปกติและเจ็บป่วย		
ไม่มีความเชื่อและไม่หลีกเลี่ยง	12	23.08
มีความเชื่อและหลีกเลี่ยง ดังนี้	40	76.92
เนื้อวัว / เนื้อควาย	4	7.70
เนื้อไก่ / ไก่พันธุ์	5	9.61
ปลาตุก / ปลาสาวย	5	9.61
กบ	1	1.92
เครื่องในสัตว์	6	11.54
ไข่	3	5.77
หน่อไม้	11	21.15
ผักชะอม	1	1.92
ขนน	1	1.92
แตงโม	1	1.92
ผลไม้มียาง	1	1.92
กะทิ	1	1.92

จากตาราง 4.19 พบว่า ผู้สูงอายุมีความเชื่อว่า อาหารแสดงโรคและหลีกเลี่ยงในภาวะปกติและเจ็บป่วย คิดเป็นร้อยละ 76.92 โดยหลีกเลี่ยงการรับประทาน หน่อไม้ คิดเป็นร้อยละ 21.15 รองลงมา คือ เครื่องในสัตว์ คิดเป็นร้อยละ 11.54 ส่วนกลุ่มที่ไม่มีความเชื่อและไม่หลีกเลี่ยง คิดเป็นร้อยละ 23.08

ตาราง 4.20 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเครื่องดื่มที่เชื่อว่าแสดงโรคที่หลีกเลี่ยง
ในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย

ด้านการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน) (n = 52)	ร้อยละ
เครื่องดื่มที่เชื่อว่าแสดงโรคที่หลีกเลี่ยงในภาวะปกติและเจ็บป่วย		
ไม่มีความเชื่อและไม่หลีกเลี่ยง	12	23.07
มีความเชื่อและหลีกเลี่ยง	40	76.92
น้ำอัดลม	9	17.31
ชา / กาแฟ	18	34.61
เครื่องดื่มบำรุงกำลัง	13	25.00

จากตาราง 4.20 พบว่า ผู้สูงอายุมีความเชื่อว่า เครื่องดื่มแสดงโรค และหลีกเลี่ยงในภาวะปกติและเจ็บป่วย คิดเป็นร้อยละ 76.92 โดยหลีกเลี่ยงการดื่มชา/กาแฟ คิดเป็นร้อยละ 34.61 รองลงมาคือ เครื่องดื่มบำรุงกำลัง คิดเป็นร้อยละ 25.00 ส่วนกลุ่มที่ไม่มีความเชื่อและไม่หลีกเลี่ยง คิดเป็นร้อยละ 23.08

การรับประทานอาหารชนิดต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ จำแนกตามความถี่หรือความบ่อยครั้ง ได้ตามตาราง 4.21-4.27

ตาราง 4.21 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จำแนกตาม ชนิดของอาหารประเภทเนื้อสัตว์

อาหารประเภทเนื้อสัตว์	ความถี่ของการรับประทาน					
	เป็นประจำ		นาน ๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เนื้อสัตว์						
เนื้อหมู	46	88.46	6	11.54	-	-
เนื้อวัว	-	-	15	28.85	37	71.15
เนื้อไก่	16	30.77	34	65.38	2	3.85
เนื้อปลา	36	69.23	15	28.85	1	1.92
กุ้ง หอย ปู (อาหารทะเล)	-	-	19	36.54	33	63.46
เครื่องในสัตว์	-	-	17	32.70	35	67.30
ไข่ไก่, ไข่เป็ด	19	36.54	31	59.61	2	3.85

จากตาราง 4.21 ความถี่ในการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผู้สูงอายุรับประทานเนื้อหมูเป็นประจำ มากที่สุด ร้อยละ 88.46 รองลงมาคือ เนื้อปลา ร้อยละ 69.23 รับประทานเนื้อไก่ ไข่ไก่ ไข่เป็ด นาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 65.38 และ 59.61 และไม่รับประทานเนื้อวัว เครื่องในสัตว์ และ กุ้ง หอย ปู (อาหารทะเล) ร้อยละ 71.15, 67.30 และ 63.46 ตามลำดับ

ตาราง 4.22 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทนมและผลิตภัณฑ์

อาหารประเภทนมและ ผลิตภัณฑ์	ความถี่ของการรับประทาน					
	เป็นประจำ		นาน ๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
นมและผลิตภัณฑ์						
นมสด นมธรรมดา	11	21.15	11	21.15	30	57.70
นมพร้อมมันเนย	2	3.85	25	48.08	25	48.08
นมถั่วเหลือง	24	46.15	7	13.46	21	40.38

จากตาราง 4.22 ความถี่ในการรับประทานอาหารประเภทนมและผลิตภัณฑ์ พบว่าผู้สูงอายุนิยมดื่มนมถั่วเหลืองเป็นประจำมากที่สุด ร้อยละ 46.15 ดื่มนมพร้อมมันเนยนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 48.08 และไม่ดื่มนมสด นมธรรมดาเลย ร้อยละ 57.70

ตาราง 4.23 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทธัญพืชและผลิตภัณฑ์

อาหารประเภทธัญพืช และผลิตภัณฑ์	ความถี่ของการรับประทาน					
	เป็นประจำ		นาน ๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ข้าวเหนียว	50	96.15	2	3.85	-	-
ข้าวเจ้า (ขัดขาว)	11	21.15	36	69.23	5	9.61
ข้าวกล้อง	1	1.92	21	40.38	30	57.70
ขนมจีน/ก๋วยเตี๋ยว/บะหมี่	-	-	45	86.54	7	13.46
เผือก/มัน	-	-	16	30.77	36	69.23

จากตาราง 4.23 ความถี่ในการรับประทานอาหารประเภทธัญพืชและผลิตภัณฑ์ พบว่าผู้สูงอายุนิยมรับประทานข้าวเหนียวเป็นประจำ ร้อยละ 96.15 รับประทานขนมจีน/ก๋วยเตี๋ยว/บะหมี่ นาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 86.5 และไม่รับประทานเผือก/มัน ร้อยละ 69.23

ตาราง 4.24 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทไขมัน

อาหารประเภทไขมัน	ความถี่ของการรับประทาน					
	เป็นประจำ		นาน ๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำมันพืช/น้ำมันถั่วเหลือง	52	100.00	-	-	-	-
น้ำมันหมู	-	-	15	28.85	37	71.15
กะทิ	-	-	37	71.15	15	28.85

จากตาราง 4.24 ความถี่ในการรับประทานอาหารประเภทไขมัน พบว่า ผู้สูงอายุนิยมรับประทานไขมันจากพืช/น้ำมันถั่วเหลืองเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 100.00 รับประทานน้ำมันหมูและกะทินาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 28.85 และ 71.15 ตามลำดับ

ตาราง 4.25 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทผัก

อาหารประเภทผัก	ความถี่ของการรับประทาน					
	เป็นประจำ		นาน ๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผักชนิดสีเหลือง (ฟักทอง มะเขือเทศ แครอท)	34	65.38	18	34.61	-	-
ผักชนิดสีเขียว (ตำลึง กระถิน ผักบุ้ง)	52	100.00	-	-	-	-

จากตาราง 4.25 ความถี่ในการรับประทานอาหารประเภทผัก พบว่า ผู้สูงอายุนิยมรับประทานผักชนิดสีเขียว (ตำลึง กระถิน ผักบุ้ง) และผักชนิดสีเหลือง (ฟักทอง มะเขือเทศ แครอท) เป็นประจำ ร้อยละ 100.00 และ 65.38 ตามลำดับ

ตาราง 4.26 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทผลไม้

อาหารประเภทผลไม้	ความถี่ของการรับประทาน					
	เป็นประจำ		นาน ๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผลไม้รสหวานไม่จัด (มะละกอ/ส้มเขียวหวาน/ กล้วยน้ำว้า)	48	92.31	4	7.70	-	-
ผลไม้รสหวานจัด (ขนุน ลำไย ทูเรียน)	-	-	34	65.39	18	34.61
ผลไม้แช่อิ่ม/ผลไม้ดอง/ผลไม้กวน	-	-	6	11.54	46	88.46

จากตาราง 4.26 ความถี่ในการรับประทานอาหารประเภทผลไม้ พบว่า ผู้สูงอายุนิยมรับประทานผลไม้รสหวานไม่จัด (มะละกอ/ส้มเขียวหวาน/กล้วยน้ำว้า) เป็นประจำมากที่สุด ร้อยละ 92.31 รับประทานผลไม้รสหวานจัด (ขนุน ลำไย ทูเรียน) นาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 65.39 และไม่รับประทานผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้ดอง ผลไม้กวน ร้อยละ 88.46

ตาราง 4.27 จำนวนและร้อยละของความถี่ในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จำแนกตามชนิดของอาหารประเภทเครื่องดื่ม

อาหารประเภทเครื่องดื่ม	ความถี่ของการรับประทาน					
	เป็นประจำ		นาน ๆ ครั้ง		ไม่รับประทาน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โอวัลติน/ไมโล	22	42.31	11	21.15	19	36.54
น้ำผลไม้	3	5.77	13	25.00	36	69.23
ชา/กาแฟ	3	5.77	21	40.38	28	53.84
น้ำสะอาด	52	100.00	-	-	-	-

จากตาราง 4.27 ความถี่ในการรับประทานอาหารประเภทเครื่องดื่ม พบว่า ผู้สูงอายุดื่ม น้ำสะอาด และโอวัลติน/ไมโลเป็นประจำ ร้อยละ 100.00 และ 42.31 ตามลำดับ ไม่ดื่มน้ำผลไม้ มากที่สุด ร้อยละ 69.23 รองลงมาคือ ชา/กาแฟ ร้อยละ 53.84

จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความถี่ในการบริโภคเฉลี่ยเท่ากับ 28.82 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 3.18

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

ตาราง 4.28 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการ จำแนกตามความรู้ด้านสารอาหาร ความรู้ด้านอาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

ตัวแปร	r
ความรู้ทางโภชนาการ	
ความรู้ด้านสารอาหาร	.209
ความรู้ด้านอาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	.078

จากตาราง 4.28 พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ทางโภชนาการด้านสารอาหารไม่สัมพันธ์กับการบริโภคอาหาร และความรู้ด้านอาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไม่สัมพันธ์กับการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 5 การสังเกตผู้สูงอายุ

การสังเกตผู้สูงอายุ ได้ใช้แบบบันทึกการสังเกตขณะที่ทำการสัมภาษณ์ แบ่งเป็น

ด้านสภาพแวดล้อม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีที่อยู่อาศัยในระดับปานกลาง มีที่ตั้งของห้องครัวทั้งนอกและในตัวบ้าน ส่วนมากจะซื้อน้ำกรองจากบริษัทดื่ม น้ำใช้ ได้จากน้ำบ่อ ส่วนมากไม่มีการกักเก็บน้ำไว้ใช้ สุขเมื่อจะใช้เท่านั้น เช่น กรณีล้างชาม อาบน้ำ หรือซักผ้า ปากบ่อน้ำมีฝาปิดอย่างมิดชิด และมีการกำจัดขยะโดยการเผา

สุขอนามัยส่วนบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีร่างกายที่สะอาด ทั้งผม เล็บมือ เล็บเท้า รวมถึงความสะอาดของเสื้อผ้าที่สวมใส่ ด้านการเตรียมอาหารส่วนใหญ่มีการเตรียมที่ถูกหลัก แต่บางส่วนจะเตรียมอย่างไม่ถูกวิธี เช่น การหั่นผักแล้วแช่น้ำไว้ หรือการหั่นก่อนล้าง การนึ่งข้าวเหนียวมีการแช่น้ำค้างคืนไว้ สำหรับเครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบอาหารจะแตกต่างกันไปตามฐานะของเจ้าของบ้าน บางบ้านมีเครื่องใช้ที่ทันสมัยพร้อม ได้แก่ เตาไมโครเวฟ เตาแก๊ส และเตาอบที่ทันสมัย เครื่องผสมอาหาร และที่ปั่นขนมปัง เป็นต้น แต่ส่วนมากยังคงใช้ เตาถ่านหรือเตาฟืนในการประกอบอาหาร แต่ที่บ้านใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร และมีการใช้เครื่องปรุงรสอาหารที่หลากหลายชนิด มากน้อยขึ้นอยู่กับฐานะของเจ้าของบ้าน