



# **J**ournal of Home Economics

Vol. 58 No. 1 January-April 2015

- Publisher** Thai Home Economics Association under the Royal Patronage of Her Majesty the Queen.
- Consulting Editors** President of Thai Home Economics Association (Pattamavadi Leimongkol, Asso. Prof. Dr., Faculty of Education, Kasetsart University.)  
Pongpan Trimongkol, Asso. Prof. Dr., Faculty of Education, Kasetsart University.  
Suparp Chatraphon, Asst. Prof. Dr., Faculty of Education, Kasetsart University.
- Editor-in-Chief** Anukool Polsiri, Asso. Prof., Faculty of Education, Ramkhamhaeng University.
- Associate Editor** Premruetai Yambunjong, Dr., Panyapiwat Institute of Management.
- Editorial Board** Saruda Punyarojrung, Asso. Prof., Faculty of Science, Chandrakasem Rajabhat University.  
Chanognart Choopayak, Asst. Prof., Faculty of Education, Ramkhamhaeng University.  
Suteeluk Kraisuwan, Asst. Prof. Dr., Faculty of Agriculture, Kasetsart University.  
Narumon Saratapun, Asst. Prof. Dr., Faculty of Education, Kasetsart University.
- Managing Editor** Rachani Lacharoj, Asst. Prof., Faculty of Science, Srinakharinwirot University.  
Ampai Kiatchai, Asso. Prof. Dr., Faculty of Education, Ramkhamhaeng University.  
Muanprair Rattanasiri, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University.
- Objectives**
1. Publish ideas, knowledge and research work concerning Home Economics.
  2. Encourage home economists to promote academic services.
  3. Serve as a center for exchanging ideas and disseminate knowledge and understanding concerning Home Economics.
- Publication** 3 issues per year, April, August, December
- Inquires** Thai Home Economics Association  
538/2 Samsen Rd. Dusit, Bangkok 10300 Tel. 02-241-5118 Fax. 02-668-9310  
<http://www.thea.or.th>
- Printing** 9119 Technic Printing Ltd. Part.  
40/42 Soi Petchakasem 102/2 Bangkhae-Neur Bangkeha Bangkok 10160  
Tel. 02-809-2391, Fax. 02-809-2393

- Note**
- : All articles submitted for publication will be assessed by a group of distinguished reviewers.
  - : The Thai Home Economics Association and the editorial board claim no responsibility for the contents or views expressed by the authors of individual articles.
  - : Copying is allowed freely provided acknowledgement is made there of.

## บรรณาธิการแถลง

วารสารคหเศรษฐศาสตร์ฉบับที่ 1 ของปี 2558 คงจะถึงมือสมาชิกทุกท่านตามเวลาที่กำหนด เนื้อหาสาระจากงานวิจัยมี 5 เรื่อง เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการมี 4 เรื่อง ได้แก่ ภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ ผู้สูงอายุในประเทศไทย มีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เช่นเดียวกับประเทศญี่ปุ่น มีทั้งที่ขาดสารอาหารและป่วยเรื้อรังส่งผลให้ต้องใช้งบประมาณทั้งทางตรงและทางอ้อมในการดูแล การศึกษาให้มีความรู้จึงเป็นสิ่งจำเป็น คงจะมีผู้สนใจและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำผลการวิจัยไปปรับใช้

ข้อมูลการรับประทานอาหารของนักเรียนเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่มีความสำคัญเช่นเดียวกัน มีการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนบางกะปิ และเรื่องความสัมพันธ์ของสารอาหารหลักกับค่าดัชนีมวลกายของวัยรุ่น : กรณีศึกษาโรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยการรับรู้ข้อมูล การสื่อสาร สังคมและวัฒนธรรมมีบทบาทต่อพฤติกรรมการกินมาก เพราะเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการขายและส่งเสริมการกินที่ดี ถ้าช่วยกันใช้ในทางที่ดี การออกกำลังกายมีผลต่อสุขภาพทุกวัย ช่วยกันเป็นแบบอย่างกับลูกหลานและนักเรียน นักศึกษาด้วย

งานวิจัยอีก 2 เรื่องเกี่ยวกับการจัดการความรู้ของครอบครัวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต : กรณีศึกษาตำบลโคกโคเต่า อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี และเรื่องการวิเคราะห์และวางแผนพัฒนาศักยภาพผู้ผลิตสินค้า OTOP ด้านอาหาร กลุ่มปรับตัวสู่การพัฒนา กลุ่ม 4 ของจังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัย ช่วยให้ชุมชน มีการพัฒนาอาชีพและความรู้ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของครอบครัว ชุมชน และสาธารณชน

บทความวิชาการในฉบับนี้เพื่อผู้สูงอายุเป็นเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยอาหาร ถ้าทำได้ตามที่นักโภชนาการแนะนำจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

ผู้ที่สนใจการทำวิจัยด้านคหกรรมศาสตร์ มีหนังสือระเบียบวิธีวิจัยทางคหกรรมศาสตร์มาแนะนำเป็นหนังสือที่ดีที่ควรอ่านก่อนทำวิจัย

วารสารฉบับนี้สำเร็จได้เพราะผู้วิจัยและผู้เกี่ยวข้องในการทำวารสารทุกท่าน ขอขอบคุณและเป็นกำลังใจให้ทุกคนรวมทั้งสมาชิกผู้อ่านที่รอคอยตลอดมา

บรรณาธิการ

เมษายน 2558

## สารจากนายกสมาคมฯ

สวัสดีค่ะ สมาชิกวารสารคหเศรษฐศาสตร์ทุกท่าน

วารสารคหเศรษฐศาสตร์ฉบับที่ 1 ประจำเดือนเมษายน พุทธศักราช 2558 นี้ ตรงกับวันขึ้นปีใหม่ของไทย ดิฉันในนามของกองบรรณาธิการวารสารฯ ขอถือโอกาสนี้อาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลกและพระบารมีแห่งองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จงดลบันดาลให้สมาชิกทุกท่านประสบแต่ความสุข ความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง และประสบแต่ความสมหวัง โชคดี ตลอดปี 2558 นี้ นะคะ

วารสารฉบับนี้ประกอบด้วยบทความทางวิจัยและบทความทางวิชาการซึ่งบทความส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการศึกษาในผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์วิจัยของประเทศ ที่เน้นในเรื่องนี้

การจัดประชุม The 18th ARAHE Biennial International Congress 2015 ซึ่งจะจัดระหว่างวันที่ 3-7 สิงหาคม 2558 นี้ในหัวข้อ “Technology and Living Literacy : A Pathway to Achieve Health and Well being” นั้น สมาชิกที่สนใจเข้าร่วมประชุมสามารถดูรายละเอียดได้ที่ เว็บไซต์ arahe.asia นะคะ

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้กรุณาส่งบทความมาเพื่อตีพิมพ์ในวารสาร คหเศรษฐศาสตร์ฉบับนี้ ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้กรุณาใช้เวลาในการเป็นผู้พิจารณาบทความ (Peer Reviews) เพื่อให้ผลงานทุกชิ้นมีคุณภาพ และขอขอบพระคุณผู้อ่านทุกท่านที่ได้ติดตามความเคลื่อนไหวทางวิชาการผ่านวารสารฉบับนี้

สวัสดีค่ะ

ปัทมาดี เล่ห์มงคล

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปัทมาดี เล่ห์มงคล)  
นายกสมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย  
ในพระบรมราชินูปถัมภ์

## ภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์

ผู้เกียรติ เวียงหญ่ทัย\* มาริษา ภูักัญญ์กุล\*\* และสุรชัย จิวเจริญสกุล\*\*\*

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) ภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ (2) พลังงานและสารอาหารที่ได้รับ ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาใช้วิธีการสุ่มแบบง่ายจำนวน 380 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาภาวะโภชนาการ แบบประเมินภาวะโภชนาการผู้สูงอายุ (MNA) และแบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง เป็นเวลา 1 วัน เก็บข้อมูลในช่วงเดือนสิงหาคมถึงพฤศจิกายน 2556 สถิติที่ใช้ คือสถิติเชิงพรรณนา ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ผลการศึกษพบว่า ผู้สูงอายุมีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 55.8 มีความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารร้อยละ 38.4 และขาดสารอาหารร้อยละ 5.8 ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 72.6 ส่วนกลุ่มผู้ที่มีโรคประจำตัวนั้น มีโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 45.1 โรคเบาหวานร้อยละ 39.2 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับเทียบกับปริมาณพลังงานและสารอาหารของผู้สูงอายุที่ควรได้รับในแต่ละวันของคนไทย (Thai DRI, 2546) พบว่าได้รับพลังงาน ร้อยละ 75.4 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 76.8 โปรตีนร้อยละ 76.1 ไขมันร้อยละ 70.9 วิตามินเอร้อยละ 36.1 วิตามินบีหนึ่งร้อยละ 112 วิตามินบีสองร้อยละ 100 วิตามินซีร้อยละ 51.9 แคลเซียมร้อยละ 83.47 ฟอสฟอรัสร้อยละ 85.7 และเหล็กร้อยละ 92

คำสำคัญ : ภาวะโภชนาการ ผู้สูงอายุ อำเภอนางรอง

\*นิสิตปริญญาโท ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

\*\*อาจารย์ ดร. ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

\*\*\*รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## Nutritional Status of the Elderly in Nang Rong District of Buriram Province

Kookiet Wiengharuetai\* Marisa Phupinyokul\*\* Surachai Jiwchareonsakul\*\*\*

### ABSTRACT

This research aimed to study 1) the nutritional status of the elderly in Nang Rong District, Buriram Province, and 2) the energy and nutrients they received. Using the simple random sampling method, a sample group of 380 elderly were selected. The research instruments consisted of a questionnaire used for the study of nutrition, a nutritional assessment form (MNA), and an interview form regarding their diets during the previous 24 hours. Data were collected from August through November 2013. Statistics used were frequency, percentage and average. The study found that 55.8 percent of the elderly had normal nutrition; 38.4 percent risked having malnutrition; and 5.8 percent had malnutrition. Seventy two point six percent had no underlying disease. Samples with underlying diseases could be divided as 45.1 percent having chronic high blood pressure and 39.2 percent having diabetes. Their energy and nutrients intake compared to the Thai Dietary Reference Intake (Thai DRI, 2003) were as follows: 75.4 % energy, 76.8 % carbohydrate, 76.1 % protein, 70.9 % fat, 36.1 % vitamin A, 112 % thiamine, 100 % riboflavin, 51.9% vitamin C, 83.47 % calcium, 85.7 % phosphorus, and 92% iron.

**Keywords :** Nutritional Status, Elderly, Nang Rong District.

---

\* Master Degree Student, Department of Home Economics, Faculty of Agriculture, Kasetsart University.

\*\*Lecturer, Dr., Department of Home Economics, Faculty of Agriculture, Kasetsart University.

\*\*\*Associate Professor, Dr., Department of Vocational Education, Faculty of Education, Kasetsart University.

## บทนำ

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม รวมถึงความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การแพทย์ และสาธารณสุขส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของประชากร โดยมีอัตราเกิดและอัตราตายลดลง ประกอบกับมีอายุเฉลี่ยยืนยาวขึ้นของคนไทย ส่งผลให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุในระยะเวลาอันสั้น กล่าวคือ ประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย ได้เพิ่มจาก 1.7 ล้านคน หรือร้อยละ 4.9 ของประชากรทั้งหมด ใน พ.ศ. 2513 เป็นจำนวนสูงถึง 7.5 ล้านคนหรือร้อยละ 11.8 ของประชากรทั้งหมดใน พ.ศ. 2553 จำนวนและสัดส่วนดังกล่าวนี้ มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอีกเรื่อยๆ การเปลี่ยนแปลงสถานะด้านสังคมเปลี่ยนประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุจากการมีโครงสร้างประชากรที่วัยสูงอายุเพิ่มขึ้น วัยเด็กและวัยแรงงานลดลง ภาวะดังกล่าวเป็นผลต่อสภาพสังคม สถานะเศรษฐกิจ การจ้างงาน รวมถึงการจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพ และสังคมของประเทศ อย่างต่อเนื่องในระยะยาว (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2555) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีผลต่อคุณภาพของผู้สูงอายุ รวมถึงระบบสวัสดิการผู้สูงอายุที่ทุกภาคส่วนทั้งรัฐบาล หน่วยงานเอกชน และประชาชนทุกภาคส่วนต้องเตรียมการต่างๆ ให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในอนาคต (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2556)

ภาวะโภชนาการเป็นสถานะที่ร่างกายได้รับสารอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งการที่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ส่งผลให้มีภาวะโภชนาการที่ดี แต่เมื่อใดที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่

เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ย่อมส่งผลให้ภาวะโภชนาการไม่ดี เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ (สุนทร, 2553) ปัญหาทางด้านโภชนาการมีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุมาก โดยเฉพาะการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวกับการมองเห็น การรับกลิ่น การได้ยินเสียง และการสัมผัสลดลง ซึ่งการทำงานของระบบประสาททั้ง 5 มีผลต่อการรับรสอาหารของผู้สูงอายุ เป็นผลให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้ลดลง (จินตนา, 2533) โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาทุพโภชนาการนั้นมักเกิดกับผู้สูงอายุมากกว่ากลุ่มคนวัยอื่นๆ (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2545)

จากสถานะดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในท้องถิ่นที่ตนเองอาศัยอยู่ คือ ศึกษาจากประชากรผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการศึกษาสามารถนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในเขตอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ และเป็นข้อมูลในการตัดสินใจกำหนดนโยบายต่างๆของภาครัฐที่มีหน้าที่ในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุให้มีความเหมาะสมตามสถานการณ์ของประเทศที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการรองรับจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างมีคุณภาพในอนาคตต่อไป

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์
2. เพื่อศึกษาพลังงานและสารอาหารของกลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับประจำวัน

## วิธีการวิจัย

### ประชากรที่ศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60-70 ปี ซึ่งพักอาศัยอยู่ในเขตอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 8,493 คน ไม่รวมบุคคลทุพพลภาพและมีปัญหาทางด้านจิตประสาทมาร่วมในการศึกษาครั้งนี้

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 380 คน ได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามานะ (Yamane, 1973 อ้างใน ธีรวิฑู, 2543) โดยการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling)

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือพัฒนาจากแบบสอบถามของสุนทร (2553) ของอุบลวรรณ (2552) ของสลักจิตร์ (2552) และได้จากหนังสือ ตำรา บทความ งานวิจัย เอกสารประกอบการสอน และเอกสารอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ประกอบด้วย

1.แบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อมูล 3 ตอน คือข้อมูลพื้นฐาน ภาวะโภชนาการและสุขภาพของผู้สูงอายุ และการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

2.แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง เป็นเวลา 1 วัน (1 Day 24-hour recalls)

การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content validity) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมินให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านตรวจแก้ไขเนื้อหา ภาษา ความถูกต้อง และความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมนำมาตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์เพื่อนำมาวิเคราะห์สถิติที่ใช้ในงานวิจัยคือ

1.ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย

2.การประเมินภาวะโภชนาการโดยคำนวณค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งค่าดัชนีมวลกายสามารถนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการ คือ

น้อยกว่า 18.5 กิโลกรัม/ม<sup>2</sup> หมายถึง ผอม

18.5 - 22.9 กิโลกรัม/ม<sup>2</sup> หมายถึง ปกติ

23.0 - 24.9 กิโลกรัม/ม<sup>2</sup> หมายถึง เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน

25.0 - 29.9 กิโลกรัม/ม<sup>2</sup> หมายถึง อ้วนระดับ 1

มากกว่า 30 กิโลกรัม/ม<sup>2</sup> หมายถึง อ้วนระดับ 2 ถือได้ว่าเป็นโรคอ้วนลงพุง

การประเมินภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุจากแบบประเมินภาวะโภชนาการ (Mini Nutritional Assessment : MNA) (Emanuele Laura and Carlo, 2008) ซึ่งเกณฑ์ที่ใช้ประเมินภาวะโภชนาการมี 3 ระดับคือ

- คะแนน มากกว่า 23.5 หมายถึงมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ

- คะแนน ระหว่าง 17.0-23.5 หมายถึงเสี่ยงต่อภาวะโภชนาการขาด

- คะแนน น้อยกว่า 17.0 หมายถึง มีภาวะทุพโภชนาการ

3.คำนวณปริมาณของพลังงานและสารอาหารที่ผู้สูงอายุได้รับในแต่ละวันจากโปรแกรม

คำนวณปริมาณพลังงานและคุณค่าสารอาหาร  
INMUCAL-Nutrients V.3 (สถาบันโภชนาการ  
มหาวิทยาลัยมหิดล,2556)

## ผลวิจัยและวิจารณ์ ข้อมูลพื้นฐาน

ผู้สูงอายุมีอายุเฉลี่ย 64.04 ปี (SD =  
3.2,Range 60-70) มากกว่าสองในสามเป็นเพศ  
หญิง (ร้อยละ 75.3) สถานภาพสมรสร้อยละ  
67.4ระดับการศึกษาอยู่ในช่วงประถมศึกษาร้อยละ  
78.9 อาชีพทำไร่ทำสวนร้อยละ 54.7 รายได้ไม่  
เกินเดือนละ 3,000บาทร้อยละ 59.5 (ตารางที่ 1)

### ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
อายุ	เฉลี่ย64.04, SD.=3.2, Range 60-70	
เพศ		
ชาย	92	24.2
หญิง	286	75.3
สถานภาพสมรส		
โสด	24	6.3
แต่งงาน	256	67.4
หม้ายหรือหย่าร้าง	100	26.3
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้รับการศึกษา	38	10.0
ประถมศึกษา	300	78.9
มัธยมศึกษา	22	5.8
อาชีวศึกษา	4	1.0
อุดมศึกษา	16	4.2
อาชีพ		
ไม่มีอาชีพ	92	24.2
ทำไร่ทำสวน	208	54.7
ค้าขาย	36	9.5
รับจ้าง	42	11.1
อื่นๆ	2	0.5
รายได้		
ไม่มีรายได้	6	1.6
น้อยกว่า 3,000 บาท	226	59.5
3,001-6,000 บาท	134	35.2
มากกว่า 6,000 บาท	14	3.8



## ข้อมูลด้านสุขภาพ

ผลการศึกษา พบว่า มีผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 72.6 ส่วนผู้ที่มีโรคประจำตัวนั้น พบว่าเกือบครึ่งหนึ่งมีโรคประจำตัว เช่น มีโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 45.1 เบาหวานร้อยละ 39.2 และกลุ่มโรคอื่นๆร้อยละ 17.6 ตามลำดับ จากการหาค่าดัชนีมวลกายพบว่าครึ่งหนึ่งมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะปกติ (ร้อยละ 50) มีค่าดัชนีมวลกายที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนและเป็นโรคอ้วนร้อยละ 37.9 และน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน(ผอม) ร้อยละ 12.1 (ตารางที่ 2)

จากข้อมูลพบว่าครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุมีค่าดัชนีมวลกายที่อยู่ในระดับปกติ เพราะส่วนใหญ่ผู้สูงอายุยังมีการประกอบอาชีพอยู่ และอาชีพที่ผู้สูงอายุทำส่วนใหญ่เป็นอาชีพทำไร่ทำสวน ซึ่งเป็นกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุที่มีการใช้กำลังแรงงานสูง ทำให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายจึงเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติและสอดคล้องกับการศึกษาของมยุรี (2556) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอำเภอเมืองจังหวัดราชบุรี ซึ่งพบว่าปัจจัยทางด้านสุขภาพมีผล

ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยระบุว่า การรับประทานอาหารได้ปกติ จะส่งผลให้มีสุขภาพดี

ผู้สูงอายุที่มีค่าดัชนีมวลกายที่อยู่ในระดับเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนและเป็นโรคอ้วนร้อยละ 37.9 ผู้สูงอายุบางส่วนไม่ได้ประกอบอาชีพหรือประกอบอาชีพค้าขาย ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีกิจวัตรประจำวันน้อย มีการขยับเขยื้อนร่างกายไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสม รวมถึงผู้สูงอายุขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นผลให้มีค่าดัชนีมวลกายที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนหรือเป็นโรคอ้วนสอดคล้องกับผลการศึกษาภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมาที่พบว่าผู้สูงอายุมีค่าดัชนีมวลกายในระดับเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนและเป็นโรคอ้วนร้อยละ 36.7 (สลักจิตร์, 2552) และยังสอดคล้องกับการศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการ ความรู้ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของข้าราชการครูในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากาญจนบุรีเขต 1 ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนร้อยละ 39.60 (ปริญญา, 2555)

ตารางที่ 2 ข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุ

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ประวัติการมีโรค		
ไม่มีโรค	276	72.6
มีโรคประจำตัว	104	26.8
โรคประจำตัว		
เบาหวาน	40	39.2
ความดันโลหิตสูง	46	45.1
อื่นๆ	18	17.6

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)		
ผอม (<18.5)	46	12.1
ปกติ (18.5-22.9)	190	50.0
เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน (23-24.9)	68	17.9
โรคอ้วน ระดับ1 (25-29.9)	62	16.3
โรคอ้วน ระดับ2 (>30)	14	3.7

## ภาวะโภชนาการ

ผลการประเมินภาวะโภชนาการจากแบบประเมินภาวะโภชนาการ (MNA) พบว่ามีภาวะโภชนาการที่เป็นปกติและไม่เสี่ยงต่อการขาดสารอาหารร้อยละ 55.8 มีความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารร้อยละ 38.4 และขาดสารอาหารร้อยละ 5.8 (ตารางที่ 3)

จากข้อมูลภาวะโภชนาการพบว่าผู้สูงอายุมีการความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารและขาดสารอาหารสูงถึงร้อยละ 44.2 ซึ่งไม่สัมพันธ์กับข้อมูลด้านค่าดัชนีมวลกาย ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลด้านการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ โดยพบว่าผู้สูงอายุที่มีค่าดัชนีมวลกายเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนและเป็นโรคอ้วน มักจะมีพฤติกรรมการ

กินอาหารที่มีอาหารหลักเป็นข้าวหรือข้าวเหนียวเป็นจำนวนมาก ซึ่งถือว่าสูงกว่าสัดส่วนของอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน (รับประทานอาหารประเภทข้าว แป้ง เกินร้อยละ 55 ของพลังงาน)

และจากการศึกษาภาวะโภชนาการ (MNA) ดังกล่าว พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการที่อยู่ในระดับเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารร้อยละ 38.4 เพราะผู้สูงอายุอาจจะไม่ชอบรับประทานเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ที่มีเนื้อสัมผัสแข็ง ซึ่งยากต่อการรับประทาน รวมถึงปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเคี้ยวอาหาร สอดคล้องกับการศึกษาภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขต 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่พบว่ามีความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารร้อยละ 37.8 (กิตติกร, 2556)

## ตารางที่ 3 ภาวะโภชนาการ

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ปกติ	212	55.8
เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร	146	38.4
ขาดสารอาหาร	22	5.8

## พลังงานและสารอาหารที่ได้รับในแต่ละวัน

การศึกษาปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับในแต่ละวันเมื่อเทียบกับปริมาณพลังงานและสารอาหารเฉลี่ยของผู้สูงอายุที่ควรได้รับในแต่ละวันของคนไทย (Thai DRI, 2546)

พบว่าผู้สูงอายุ ได้รับพลังงานร้อยละ 75.4 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 76.8 โปรตีนร้อยละ 76.1 และไขมันร้อยละ 70.9 (ตารางที่ 4) ส่วนใหญ่แล้ว ผู้สูงอายุได้รับปริมาณพลังงานและสารอาหารเกินร้อยละ 75 ซึ่งถือว่าได้รับในสัดส่วนที่เพียงพอต่อ

ความต้องการของร่างกาย สัมพันธ์กับการประเมินภาวะโภชนาการที่พบว่าผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 50 มีภาวะโภชนาการที่เป็นปกติ

จากการศึกษาปริมาณพลังงานที่ผู้สูงอายุได้รับในแต่ละวันร้อยละ 75.4 เพราะผู้สูงอายุรับประทานอาหารในกลุ่มข้าว แป้งเป็นอาหารหลัก

ในปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย สอดคล้องกับการศึกษาของสุนทร (2553) ที่ศึกษาปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ผู้สูงอายุในเขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร โดยพบว่าปริมาณพลังงานที่ผู้สูงอายุได้รับเฉลี่ยในแต่ละวัน ร้อยละ 62.46

ตารางที่ 4 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ผู้สูงอายุได้รับในแต่ละวัน

สารอาหาร	ปริมาณแนะนำ	ปริมาณที่ได้รับ	%DRIปกติ
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	1,925	1,451.9	75.4
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	265	203.5	76.8
โปรตีน (กรัม)	72	54.8	76.1
ไขมัน (กรัม)	65	46.1	70.9

การศึกษาปริมาณวิตามินและแร่ธาตุที่ได้รับในแต่ละวัน พบว่าได้รับวิตามินเอร้อยละ 36.1 วิตามินบีหนึ่งร้อยละ 112 วิตามินบีสองร้อยละ 100 วิตามินซีร้อยละ 51.9 แคลเซียมร้อยละ 83.5 ฟอสฟอรัสร้อยละ 85.7 เหล็กร้อยละ 92 เมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณพลังงานและสารอาหารเฉลี่ยที่ผู้สูงอายุควรได้รับในแต่ละวันของคนไทย (Thai DRI, 2546) (ตารางที่ 5)

จากการสังเกตข้อมูลปริมาณวิตามินและเกลือแร่ที่ได้รับในแต่ละวัน พบว่าผู้สูงอายุได้รับปริมาณของวิตามินเอและวิตามินซีไม่ถึงร้อยละ 75 ซึ่งถือว่าได้รับในปริมาณที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ผู้วิจัยจึงมีการตั้งข้อสังเกตถึงการขาดวิตามินเอนั้นอาจมีสาเหตุมาจากการที่ผู้สูงอายุได้รับแร่ธาตุเหล็กมาก โดยแร่ธาตุเหล็กจะมีกลไกการขัดขวางการดูดซึมของวิตามินเอ (สิริพันธ์, 2555) นอกจากนี้การได้รับวิตามินซีในปริมาณที่ไม่เพียงพออาจมีสาเหตุมาจากผู้สูงอายุมีภาวะเครียด มีไข้สูง การดื่มสุราหรือการสูบบุหรี่

ที่เป็นต้นเหตุในการขัดขวางการดูดซึมของวิตามินซี รวมทั้งอาจมีสาเหตุมาจากการที่ผู้สูงอายุรับประทานผลไม้ที่ปล่อยทิ้งไว้นาน ซึ่งวิตามินซีในอาหารนั้นน้อยลงจากสภาวะแวดล้อมในการเก็บรักษา เช่นแสงแดด หรืออุณหภูมิ (สิริพันธ์, 2555)

จากการศึกษาปริมาณสารอาหารที่ได้รับในแต่ละวันพบว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุได้รับปริมาณวิตามินบีหนึ่งและบีสอง แร่ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส ใกล้เคียงกับปริมาณที่แนะนำสำหรับคนไทย เพราะผู้สูงอายุมักนิยมรับประทานไข่ไก่ ไข่เป็ด เนื้อปลา เครื่องในสัตว์ นม ผักใบเขียวเข้ม ซึ่งอาหารดังกล่าวเป็นแหล่งของวิตามินบีหนึ่ง บีสอง แคลเซียมและฟอสฟอรัส แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาปริมาณสารอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดขอนแก่นที่พบว่าได้รับปริมาณสารอาหาร (วิตามินและแร่ธาตุ) ไม่เพียงพอต่อวัน (ร้อยละ 96.5) (จินตนา, 2552)

## ตารางที่ 5 ปริมาณวิตามินและแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุได้รับ

สารอาหาร	ปริมาณแนะนำ	ปริมาณที่ได้รับ	%DRIปกติ
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	650.0	234.6	36.1
วิตามินบี1 (มิลลิกรัม)	1.3	1.4	112.0
วิตามินบี2 (มิลลิกรัม)	1.2	1.2	100.0
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	82.0	42.6	51.9
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	1,000.0	834.7	83.5
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	700.0	600.1	85.7
เหล็ก (มิลลิกรัม)	10.0	9.2	92.0

### สรุป

ผู้สูงอายุในอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ มีภาวะโภชนาการปกคร้อยละ 55.8 เมื่อประเมินจากแบบประเมินภาวะโภชนาการ (MNA) แต่มีค่าดัชนีมวลกายที่อยู่ในระดับปกคร้อยละ 50.0 เมื่อคำนวณค่าดัชนีมวลกาย ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ผู้สูงอายุได้รับในแต่ละวันส่วนใหญ่เกินกว่าสองในสามเมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณพลังงานและสารอาหารเฉลี่ยที่ผู้สูงอายุควรได้รับในแต่ละวันของคนไทย (Thai DRI, 2546) ยกเว้นวิตามินเอและซี

### ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่ายังมีผู้สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการที่เสี่ยงต่อการขาดสารอาหารหรือขาดสารอาหารเกือบครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 50) ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการที่ผู้สูงอายุขาดความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้นหน่วยงานรัฐบาลที่เกี่ยวข้อง หรือเอกชนที่สนใจในปัญหาดังกล่าว รวมทั้งหน่วยงานท้องถิ่นที่รับผิดชอบส่วนงานดังกล่าวควรจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ให้กับผู้สูงอายุยกตัวอย่างเช่น เทคนิคการประกอบอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง

เทคนิคการเก็บรักษาอาหารที่ทำให้คงคุณค่าวิตามินและเกลือแร่ รวมถึงการแปรรูปผลิตภัณฑ์ให้มีความเหมาะสมกับลักษณะการรับประทานของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารให้ได้ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งผู้สูงอายุจะได้นำความรู้ดังกล่าวมาใช้เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงภาวะโภชนาการต่อตนเองแล้ว ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

2. จากการศึกษาข้อมูลด้านสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะมีค่าดัชนีมวลกายที่อยู่ในระดับปกติถึงร้อยละ 50 แต่ยังมีผู้สูงอายุที่มีค่าดัชนีมวลกายสูงกว่าค่ามาตรฐาน (ปกติ) ถึงร้อยละ 20 ประกอบกับการประเมินภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารและขาดสารอาหารถึงร้อยละ 44.2 ประวัติการมีโรคของผู้สูงอายุ โดยโรคที่พบนั้นมีโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นผลมาจากการรับประทานอาหารโดยตรง ดังนั้นหน่วยงานด้านสาธารณสุขท้องถิ่นควรให้ความรู้ความเข้าใจกับผู้สูงอายุทั้งการรับประทานอาหาร ภาวะโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย ผู้สูงอายุเป็นเบื้องต้น ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่เพิ่มการขยับเขยื้อนของร่างกาย มีกิจกรรมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุเพื่อ

การออกกำลังกาย รวมถึงหน่วยงานรัฐบาลควร  
เล็งเห็นความสำคัญดังกล่าวเพื่อกำหนดนโยบาย  
ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง และ  
ทั่วถึง

3. ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาข้อมูล  
พฤติกรรมการบริโภคอาหารต่อภาวะโภชนาการ  
เท่านั้น ดังนั้นผู้ที่ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผล  
ต่อภาวะโภชนาการ ควรที่จะเพิ่มปัจจัยหรือมุมมอง  
ที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุอื่นๆ เช่น  
คุณภาพชีวิต ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์  
สังคม เป็นต้น

4. ในการกำหนดนโยบายต่างๆของหน่วย  
งานที่เกี่ยวข้องควรทำการศึกษาในท้องถิ่นหรือ  
พื้นที่รับผิดชอบ ซึ่งทำให้ทราบถึงลักษณะพื้นฐาน  
ของกลุ่มคนนั้นๆ หรือปัญหาที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม  
คนดังกล่าว ส่วนผู้สูงอายุในอำเภอนางรอง จังหวัด

บุรีรัมย์ ควรมีการกำหนดนโยบายระยะสั้นคือ การ  
ให้ความสำคัญกับปัญหาการขาดสารอาหาร ซึ่ง  
หน่วยงานที่รับผิดชอบควรให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุ  
ที่ได้รับปริมาณสารอาหารไม่เพียงพอต่อความ  
ต้องการของร่างกาย ด้วยการเสริมสารอาหารเช่น  
ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ยา หรือวิตามิน เพื่อแก้ไข  
ปัญหาดังกล่าวในเบื้องต้น และการกำหนดนโยบาย  
ในระยะยาว ควรเริ่มตั้งแต่การวางแผนครอบครัว  
เพื่อให้ได้คู่ครองที่สมบูรณ์ บุตรที่เกิดมามีร่างกาย  
แข็งแรง ได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการ  
ของร่างกาย เต็มที่เป็นประชากรที่มีคุณภาพ มี  
การศึกษาที่ดี มีรายได้ที่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ  
ตลอดจนเจริญวัยเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ มีการ  
รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทาง  
โภชนาการที่ครบถ้วน และมีปริมาณที่เพียงพอต่อ  
ความต้องการของร่างกาย

## เอกสารอ้างอิง

กิตติกร นิลมานัตและคณะ. (2556). ภาวะโภชนาการ  
ของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่สาม  
จังหวัดชายแดนภาคใต้. วารสารสภากา  
รพยาบาล. 28(1) : 75-84.

คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำ  
วันที่ร่างกายควรได้รับประจำวันสำหรับ  
คนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวง  
สาธารณสุข (2546). ปริมาณสารอาหาร  
อ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับ  
คนไทย พ.ศ. 2546. โรงพิมพ์องค์การ  
รับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์(รสพ)กรุงเทพฯ.

จินตนา วาฤทธิ์. (2533). ภาวะสุขภาพ เศรษฐกิจ  
สังคม ของผู้สูงอายุที่โรงพยาบาลมหาราช  
นครเชียงใหม่, น. 20-22. ใน รายงานการ

ประชุมวิชาการของมหาวิทยาลัยพายัพ  
ครั้งที่ 1. มหาวิทยาลัยพายัพ.

จินตนา สุวิวัฒน์. (2552). การบริโภคอาหารและ  
ภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในชุมชน  
แออัด เขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัด  
ขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหา  
วิทยาลัยขอนแก่น.

ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2543). ระเบียบวิธีวิจัยพฤติกรรม-  
ศาสตร์และสังคมศาสตร์. มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏอุบลราชธานี. อุบลราชธานี

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ปริญญา รัชনীลัดดาจิต ลีลี อิงศรีสว่างและทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ. (2555). แบบแผนการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการ ความรู้ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของข้าราชการครูในสำนักงานเขตพื้นที่กาญจนบุรี เขต1. วารสารคหเศรษฐศาสตร์. 55 (3) (กันยายน-ธันวาคม) : 18-25.
- มยุรี พงษ์นาค และคณะ. (2556). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วารสารคหเศรษฐศาสตร์. 56 (3) (กันยายน-ธันวาคม) : 10-17.
- สลักจิตร์ ศรีสุระ. (2552). วิถีชีวิตที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลห้วยทะเล อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2556). ประชากรไทย. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2556, จาก [http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsr-th/population\\_thai.html](http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsr-th/population_thai.html).
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2545). การศึกษาแบบคัดกรองและภาวะโภชนาการผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2545. กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี. อ้างถึงจรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรีตันศิริ. 2533. การพยาบาลผู้สูงอายุ. รุ่งเรืองการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2556). คู่มือการใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients V.3. สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.
- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. (2555). โภชนาศาสตร์เบื้องต้น. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- สุนทร สอนกิจดี. (2553). รูปแบบการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุชาวไทย-รามัญ กรณีศึกษา : หมู่บ้านมอญบางกระดี แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2555). สรุปสาระสำคัญของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. ๒๕๕๕ - ๒๕๕๙. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. สำนักนายกรัฐมนตรี, กรุงเทพฯ.
- อุบลวรรณ ปิ่นทะ. (2552). การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Emanuele, C., L. Valzogher and C. Pedrolli. 2008. Mini nutritional assessment is a good predictor of functional status in institutionalized elderly at risk of malnutrition. *Clinical Nutrition* 12 (27) : 700-705.



## ความสัมพันธ์ของสารอาหารหลักกับค่าดัชนีมวลกายของวัยรุ่น : กรณีศึกษาโรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี

ลลิตา เจริญวิเศษ\*, อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ\*\* และ สิริพันธ์ จุลกรังคะ\*\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความสัมพันธ์และการพยากรณ์ปริมาณ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ที่ได้รับของวัยรุ่นกับค่าดัชนีมวลกาย เปรียบเทียบปริมาณพลังงานที่วัยรุ่นได้รับ และเปรียบเทียบระยะเวลาการออกกำลังกายของวัยรุ่นโดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ $m^2$  จำนวน 114 คน และ นักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ $m^2$  จำนวน 114 คน รวมทั้งหมด 228 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกาย แบบบันทึกการรับประทานอาหาร 24 hr-recalled จำนวน 3 วัน และใช้วิธีการคำนวณอาหารแลกเปลี่ยนในการหาปริมาณสารอาหารหลัก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน สมการถดถอยพหุคูณและการทดสอบค่า t ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมากกว่าร้อยละ 50 เป็นเพศหญิง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับพอใช้ ส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารประเภทผักและทอดมากกว่าประเภทอื่น นักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ $m^2$  ได้รับพลังงานจากการรับประทานอาหารมากกว่านักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ $m^2$  อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) สารอาหารหลักที่ได้รับมีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 61.30 โดย ปริมาณไขมัน ( $b_2=.112$ ) สามารถพยากรณ์ค่าดัชนีมวลกายได้สูงที่สุด รองลงมาคือปริมาณโปรตีน ( $b_3=.025$ ) และปริมาณคาร์โบไฮเดรต ( $b_1=.023$ ) นักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ $m^2$  มีระยะเวลาเฉลี่ยในการออกกำลังกายมากกว่านักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ $m^2$  อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : สารอาหารหลัก ค่าดัชนีมวลกาย วัยรุ่น

\*นิสิตปริญญาโท ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

\*\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

\*\*\*รองศาสตราจารย์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## The Correlation between Macronutrients and Body Mass Index of Adolescents : A Case Study at Sriyanusorn School in Chanthaburi

Lalida Chareanvised\*, Anchance Utaipatanacheep\*\*, Siripun Chulakarangka\*\*\*

### ABSTRACT

This research aimed to study the adolescents' food consumption behaviors, the correlation between macronutrients and their Body Mass Index, the prediction of the influence of protein, fat and carbohydrates on their BMI, and to compare the energy intake and exercise duration between the subjects with  $BMI \geq 23 \text{ kg/m}^2$  and those with  $BMI \leq 22.9 \text{ kg/m}^2$ . The equal amount of 114 subjects with  $BMI \geq 23 \text{ kg/m}^2$  and  $BMI \leq 22.9 \text{ kg/m}^2$  were selected by means of cluster and simple random sampling from the secondary school class levels of 1-6 at Sriyanusorn School, Chanthaburi Province. A questionnaire on consumption and exercising behaviors and a 24-hour recalled interview form recording a three-day food consumption behaviors were used in this study. Macronutrients were then calculated from the food exchange list. The statistical methods for analysis were Pearson's product moment correlation, multiple regression and t-test. The result indicated that more than 50% of both groups were females and had a moderate consumption behavior. Most subjects in both groups preferred fried and deep-fat fried food than other cooking methods. However, energy intake of subjects with  $BMI \geq 23 \text{ kg/m}^2$  was significantly higher than those with  $BMI \leq 22.9 \text{ kg/m}^2$  ( $P < .01$ ). Macronutrients intake correlated significantly with Body Mass Index at the .01 level and had a 61.30 percent predictive power. From the result of Pearson's product moment correlation and multiple regression, it could be predicted that fat intake ( $b_2 = .112$ ) was the highest risk factor in increasing adolescent's BMI, while protein ( $b_3 = .025$ ) and carbohydrate ( $b_1 = .023$ ) intake were subsequent risk factors, respectively. The duration of exercise by group with  $BMI \geq 23 \text{ kg/m}^2$  was significantly less than another group ( $P < .01$ ).

**Keywords :** Macronutrients, Body Mass Index, Adolescents

---

\*Master's Degree Student, Department of Home Economics, Faculty of Agriculture, Kasetsart University.

\*\*Assistant Professor, Dr., Department of Home Economics, Faculty of Agriculture, Kasetsart University.

\*\*\*Associate Professor, Department of Home Economics, Faculty of Agriculture, Kasetsart University.



## บทนำ

ปัจจุบันคนไทยมีอุบัติการณ์ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากภาวะอ้วน พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยของการเกิดภาวะอ้วน ซึ่งเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก และวัยรุ่น จากการสำรวจของกรมอนามัยปี พ.ศ. 2549 และ 2554 พบว่าเด็กไทยวัยก่อนเรียนและวัยเรียนมีความชุกของโรคอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 36 และ 15.5 ตามลำดับ (สำนักงานสาธารณสุข.2555) ภาวะอ้วนเป็นภัยเงียบที่กำลังคุกคามคนไทยในปัจจุบัน ในสังคมที่พบโรคอ้วนในหญิงวัยกลางคน ชายวัยกลางคนและเด็กอ้วน แสดงว่าปัญหาโรคอ้วนได้ฝังตัวลึกแล้ว ซึ่งเมื่อเป็นโรคนี้แล้วอาจก่อให้เกิดโรคอื่นๆตามมาเช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือดเป็นต้น ในเด็กที่เป็นโรคอ้วนขั้นรุนแรงอาจมีผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้มีการกั่งของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดสูง ส่งผลให้เฉื่อยชา มีผลต่อการเรียนและอาจเกิดอันตรายถึงชีวิต (อนุกุล, 2550) โรคอ้วนเป็นโรคที่เกิดจากปัจจัยที่ซับซ้อน เช่น จากกรรมพันธุ์ แต่ปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุด คือพฤติกรรมหรือลักษณะนิสัยการกิน (อนุกุล, 2555) จึงทำให้การรักษาโรคอ้วนและโรคที่สัมพันธ์กับโรคอ้วนทำได้ยาก ใช้ค่าใช้จ่ายสูง และมักไม่ได้ผล วิธีการเฝ้าระวังรักษาวิธีที่ดีที่สุดคือการป้องกันไม่ให้เกิดโรคอ้วนซึ่งเป็นแนวทางที่องค์การอนามัยโลกและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางด้านสาธารณสุขส่งเสริมให้ประชาชนได้ตระหนักถึงปัญหาและหาแนวทางป้องกันและแก้ไขร่วมกันในสังคม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจทำการศึกษาความสัมพันธ์และการพยากรณ์ปริมาณ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ที่ได้รับของวัยรุ่นกับค่าดัชนีมวลกาย เปรียบเทียบปริมาณพลังงานที่วัยรุ่นได้รับ และเปรียบเทียบ

ระยะเวลาการออกกำลังกายของวัยรุ่นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการให้ความรู้และแนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแก่วัยรุ่น

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
2. เพื่อเปรียบเทียบปริมาณพลังงานที่วัยรุ่นได้รับ ระหว่างกลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ $m^2$  กับกลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ $m^2$
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปริมาณโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และพลังงานที่ได้รับของวัยรุ่นทั้ง 2 กลุ่มกับค่าดัชนีมวลกาย
4. เพื่อพยากรณ์ปริมาณสารอาหารหลักที่ได้รับต่อค่าดัชนีมวลกายของวัยรุ่น
5. เพื่อเปรียบเทียบระยะเวลาการออกกำลังกายของกลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ $m^2$  กับกลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ $m^2$

## วิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้คือนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี จำนวน 3,610 คน มีนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ $m^2$  จำนวน 380 คน (จากการสำรวจของโรงเรียน) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มร้อยละ 30 (ธีรวุฒิ, 2543) จำนวน 114 คน โดยให้ครอบคลุมทุกระดับชั้น ใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย ด้วยวิธีการจับสลาก เป็นกลุ่มที่ 1 และนักเรียน ที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ $m^2$

โดยวิธีการสุ่มแบบง่าย ด้วยวิธีการจับสลาก จำนวน 114 คน โดยให้ครอบคลุมทุกระดับชั้น เพื่อให้มีจำนวนเท่ากัน เป็นกลุ่มที่ 2

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบบันทึกการรับประทานอาหาร 24 hr-recall และแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะพื้นฐาน ได้แก่ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง จำนวนมื้ออาหารที่รับประทานใน 1 วัน ค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหาร สถานการอยู่อาศัย

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภค

ตอนที่ 3 กิจกรรมการออกกำลังกาย

วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในส่วนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach (อ้างใน สุภาพ, 2545) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.87

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยนำคะแนนการปฏิบัติตามจัดช่วงคะแนน โดยกำหนดระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารออกเป็น 3 ระดับ จากคะแนนเต็ม เท่ากับ 54 คะแนน

18 – 29 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่ดี

30 – 41 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารพอใช้

42 – 54 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารดี

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปสถิติที่ใช้ คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์

ความสัมพันธ์ของปริมาณสารอาหารหลักกับค่าดัชนีมวลกายด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) และวิเคราะห์หาปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ค่าดัชนีมวลกายของวัยรุ่นในรูปแบบของสมการถดถอย (Multiple Regression Analysis)

### ผลวิจัยและวิจารณ์

#### ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ม<sup>2</sup> มีค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกาย  $27.62 \pm 4.17$  มากกว่าครึ่งเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 69.30) และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 30.70 รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 60.58 รองลงมา รับประทานอาหารเช้า 4 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 21.05 รับประทานอาหารเช้า 2 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 9.65 และรับประทานอาหารเช้ามากกว่า 4 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 8.77 มีการใช้จ่ายในการรับประทานอาหารเช้าร้อยละ 50 ของรายรับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.60 รองลงมา มีการใช้จ่ายในการรับประทานอาหารเช้าร้อยละ 75 ของรายรับ คิดเป็นร้อยละ 24.60 มีการใช้จ่ายในการรับประทานอาหารเช้าร้อยละ 25 ของรายรับ คิดเป็นร้อยละ 22.80 และมีการใช้จ่ายในการรับประทานอาหารเช้ามากกว่าร้อยละ 75 คิดเป็นร้อยละ 14.00 มากกว่าครึ่ง พักอาศัยกับบิดามารดา (ร้อยละ 83.30) รองลงมา พักอาศัยที่บ้านญาติ คิดเป็นร้อยละ 12.30 และพักอาศัยที่หอพัก คิดเป็นร้อยละ 4.40

นักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ม<sup>2</sup> มีค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกาย  $20.42 \pm 1.92$  เพศหญิง คิดเป็น ร้อยละ 58.77 และเพศชาย คิดเป็น ร้อยละ 47.23 นักเรียนจำนวนมากกว่าครึ่งรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ (ร้อยละ 62.28) รองลงมา รับประทานอาหารเช้า 2 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 22.80

รับประทานอาหาร 4 มื้อ / วัน คิดเป็นร้อยละ 11.40 และรับประทานอาหาร มากกว่า 4 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 3.52 มีการใช้จ่ายในการรับประทานอาหารร้อยละ 50 ของรายรับ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.10 รองลงมา มีการใช้จ่ายในการรับประทานอาหารร้อยละ 25 ของรายรับ คิดเป็นร้อยละ 33.34 มีการใช้จ่ายในการรับประทาน

อาหารร้อยละ 75 ของรายรับ คิดเป็นร้อยละ 12.29 และมีการใช้จ่ายในการรับประทานอาหารมากกว่าร้อยละ 75 คิดเป็นร้อยละ 5.27 นักเรียนกลุ่มนี้ส่วนใหญ่พักอาศัยกับบิดามารดา (ร้อยละ 97.40) รองลงมา พักอาศัยที่หอพัก คิดเป็นร้อยละ 1.80 และ พักอาศัยที่บ้านของญาติ คิดเป็นร้อยละ 0.90

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ม<sup>2</sup> และนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ม<sup>2</sup>

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภค		
	$\bar{X} \pm S.D.$	t	Sig
นักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย $\leq 22.9$ กก./ม <sup>2</sup>	36.75 $\pm$ 4.47	0.461	0.07
นักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย $\geq 23$ กก./ม <sup>2</sup>	35.89 $\pm$ 1.52		

P > .05

จากการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่านักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ม<sup>2</sup> ได้ระดับคะแนนเฉลี่ย 36.75  $\pm$  4.47 คะแนน และนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ม<sup>2</sup> ได้ระดับคะแนนเฉลี่ย 35.89  $\pm$  1.52 คะแนน สรุปได้ว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับพอใช้ และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (t - test) ของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม พบว่ามีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ โดยนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ม<sup>2</sup> มีคะแนนพฤติกรรมสูงกว่า เนื่องจากนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ม<sup>2</sup> ดื่มน้ำหรือดื่มน้ำตาล เช่น น้ำหวานรสต่างๆ น้ำอัดลม กาแฟเย็น ชาเย็น ชาเขียวเย็น ร้อยละ 56 โดยปฏิบัติเป็นประจำ รับประทานขนมหวาน

เช่น บัวลอยไข่หวาน ขนมในน้ำเชื่อม ทองหยิบ ทองหยอด ฟอยทอง สังขยา มันเทศเชื่อม สาเกเชื่อม ร้อยละ 62 ปฏิบัติเป็นประจำ รับประทานผลไม้ในน้ำเชื่อม เช่น เงาะในน้ำเชื่อม ลำไยในน้ำเชื่อม สับปะรดในน้ำเชื่อม ลิ้นจี่ในน้ำเชื่อม และดื่มนมรสหวาน นมช็อกโกแลต นมเปรี้ยว ร้อยละ 53 ปฏิบัติเป็นประจำ ในขณะที่นักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ม<sup>2</sup> ดื่มนมพร้อมมันเนย นมขาดมันเนย ร้อยละ 53 ปฏิบัติเป็นประจำ รับประทานเนื้อสัตว์ไขมันน้อย เช่น เนื้อปลาอบ/ต้ม/นึ่ง เนื้อหมูอบ/ต้ม/นึ่ง เนื้ออกไก่อบ/ต้ม/นึ่ง ร้อยละ 52 ปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งจะสังเกตได้ว่านักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ม<sup>2</sup> จะมีจำนวนร้อยละในการรับประทานอาหารที่ส่งผลให้เกิดโรคอ้วนมากกว่าและมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดังกล่าวบ่อยกว่านักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย

$\leq 22.9$  กก./ม<sup>2</sup> สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วรรณวิมล (2536) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะอ้วนในนักเรียนในกรุงเทพมหานครด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนและครอบครัว พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินจะรับประทานอาหารมื้อหลักและมีว่างในปริมาณที่มากกว่า และชอบรับประทานผลไม้ที่ให้พลังงานสูงมากกว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติ และสอดคล้องกับรายงานของกอง

โภชนาการ กรมอนามัย (2551) ซึ่งได้กล่าวถึงสาเหตุของการเกิดโรคอ้วนไว้ว่าการได้รับพลังงานมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายหรือความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ร่างกายได้รับกับพลังงานที่ใช้ไปเกิดการสะสมโดย เฉพาะอาหารประเภทไขมัน แป้ง และน้ำตาล พลังงานส่วนใหญ่แปรรูปเป็นไขมันทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นหรืออ้วน

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของพลังงานที่ได้รับระหว่างนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ม<sup>2</sup> กับนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ม<sup>2</sup>

กลุ่มตัวอย่าง	ปริมาณพลังงานที่ได้รับใน 1 วัน		
	$\bar{X} \pm S.D.$	t	Sig
นักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย $\geq 23$ กก./ม <sup>2</sup>	3132.34 $\pm$ 277.489	1.832**	.000
นักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย $\leq 22.9$ กก./ม <sup>2</sup>	2426.97 $\pm$ 287.993		

\*\*P < .01

จากตารางที่ 2 พบว่า วัยรุ่นทั้ง 2 กลุ่มได้รับพลังงานจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ กลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ม<sup>2</sup> มีค่าเฉลี่ยปริมาณพลังงานจากการบริโภคอาหารสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ม<sup>2</sup> ( $\bar{X} = 3132.34$  และ  $\bar{X} = 2426.97$ ) เนื่องจากรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูงสอดคล้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร(ตารางที่ 1) และสอดคล้องกับเอกสารของอบเชย (2542) ที่กล่าวถึงความต้องการพลังงานของวัยรุ่นว่า ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโต ของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกายและแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ

ทั้งการเรียน การเล่น จึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานให้เพียงพอ วันหนึ่งควรได้รับประมาณ 2,200-3,000 กิโลแคลอรี ซึ่งส่วนใหญ่มาจากอาหารจำพวก ข้าว แป้งต่าง ๆ และไขมัน น้านม ซึ่งจากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่านักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ม<sup>2</sup> มีค่าเฉลี่ยปริมาณพลังงานจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน สูงกว่าที่ควรจะได้รับสอดคล้องรายงานของกองโภชนาการ กรมอนามัย (2551) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่แท้จริงของโรคอ้วนมักมีอิทธิพลจากหลายๆ ปัจจัยร่วมกัน และหนึ่งในปัจจัยนั้นก็คือการได้รับพลังงานมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ร่างกายได้รับกับพลังงานที่ใช้ไป เกิดการสะสมโดยเฉพาะอาหารประเภทไขมัน แป้ง

และน้ำตาล พลังงานส่วนใหญ่แปรรูปเป็นไขมัน ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นหรืออ้วน ซึ่งมาจากการเปลี่ยนแปลงรูปแบบอาหารในการบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูง ๆ เกินความจำเป็น และสอดคล้องกับงานวิจัยวิวรรธ (2537) พบว่าปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน เนื่องจากรับประทานอาหารในปริมาณที่มาก ทำให้ได้รับพลังงานจากอาหารที่รับประทานมากเกินไป

ต้องการของร่างกาย และเกิดการสะสมของพลังงานในรูปของไขมัน นอกจากนี้การรับประทานอาหารอิ่มเกินไปทำให้ศูนย์ควบคุมความอิ่ม (Satiety Center) กำหนดระดับของสารอาหารได้แก่ กลูโคส กรดไขมัน และกรดอะมิโน ให้สูงกว่าเดิม เป็นผลให้ต้องรับประทานอาหารเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ หากบ่อยครั้งจะทำให้ศูนย์ควบคุมดังกล่าวสูญเสียหน้าที่ในที่สุด

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ที่ได้รับกับค่าดัชนีมวลกายของนักเรียนทั้งสองกลุ่ม

(n = 228)

ปัจจัย	r	Sig
ปริมาณคาร์โบไฮเดรต	.667**	.002.
ปริมาณไขมัน	.641**	.002
ปริมาณโปรตีน	.435**	.004

\*\*p < .01

จากตารางที่ 3 พบว่า ปริมาณคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีน ที่ได้รับมีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายของนักเรียน โดย ปริมาณคาร์โบไฮเดรตมีค่าความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายมากที่สุด (r = .667) รองลงมาคือปริมาณไขมัน (r = .641) และปริมาณโปรตีน (r = .435) ที่ระดับนัยสำคัญ p < .01 ตามลำดับ กล่าวคือ วิद्यรุ่นที่ได้รับปริมาณคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีนจากการบริโภคอาหารมากก็จะมีค่าดัชนีมวลกายที่มากขึ้น

คาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารหลักที่สำคัญในการให้พลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ ทำหน้าที่ในการควบคุมการทำงานภายในร่างกาย ร่างกายต้องได้รับคาร์โบไฮเดรตอยู่เป็นประจำ และเมื่อได้รับคาร์โบไฮเดรตร่างกายจะผลิต

ฮอร์โมนอินซูลินที่สร้างมาจากเซลล์ในตับอ่อนที่เรียกว่า  $\beta$  - Islet cell of Langerhans ที่ทำหน้าที่เปลี่ยนแปลงและใช้ประโยชน์จากคาร์โบไฮเดรต โดยการเปลี่ยนเป็นพลังงาน หรือไขมันในรูปของไกลโคเจนสะสมไว้ในร่างกาย ซึ่งหากได้รับคาร์โบไฮเดรตเกินความต้องการจะทำให้มีไขมันสะสมในร่างกายมากกว่าปกติและเป็นสาเหตุของการมีน้ำหนักตัวเกินได้ (สิริพันธ์, 2553)

ไขมันเป็นแหล่งของวิตามินที่ละลายในไขมันและช่วยในการดูดซึมวิตามินเหล่านั้น รวมทั้งเป็นแหล่งของกรดไขมันจำเป็นซึ่งเป็นส่วนประกอบโครงสร้างของผนังเซลล์และใช้ในการสร้างเซลล์สมอง ซึ่งไขมัน 1 กรัม จะให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี หากบริโภคอาหารที่มีไขมันมากเกินไปจะทำให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างผิดปกติ ซึ่ง

โรคที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายอันมีสาเหตุเนื่องมาจาก การได้รับไขมันมากเกินไปคือโรคอ้วน

โปรตีนเป็นสารที่มีมากในร่างกายเป็นลำดับที่ 2 รองจากน้ำ มีอยู่ในร่างกายร้อยละ 15-25 ทำหน้าที่สร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่างๆ ควบคุมการทำงานและรักษาสมดุลต่างๆในร่างกาย รวมทั้งให้พลังงาน ซึ่งโปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ในกรณีที่ร่างกายได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอ ร่างกายจะใช้พลังงานจากโปรตีน แต่หากได้รับโปรตีนมากเกินไป ความต้องการ จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานเกิน

กว่าความต้องการของร่างกายด้วย โดยเฉพาะถ้าบริโภคเนื้อสัตว์ ซึ่งร่างกายจะไม่เก็บสะสมโปรตีนที่เกินในรูปของโปรตีน แต่จะเปลี่ยนโปรตีนให้อยู่ในรูปของคาร์โบไฮเดรตหรือไขมัน (สิริพันธ์,2553)

ดังนั้นหากร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีน ในปริมาณที่มากเกินไป ความต้องการของร่างกายจะทำให้ได้รับพลังงานเกินตามไปด้วย ส่งผลให้มีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์มาตรฐานซึ่งสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกาย และอาจเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอ้วนได้

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ปริมาณสารอาหารหลักที่สามารถพยากรณ์ค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มวัยรุ่นได้

(n=228)

ค่าคงที่/ตัวแปร	b	SE <sub>b</sub>	β	t	p-value
ปริมาณคาร์โบไฮเดรต	.023	.003	.412	8.091	.000
ปริมาณไขมัน	.112	.016	.357	7.101	.000
ปริมาณโปรตีน	.025	.005	.242	5.588	.000

SE<sub>est</sub> = ± 2.640 R = .783(a) ; R<sup>2</sup> = .613 ; F = 118.325 ; p-value = .000(a) constant = 3.454

สมการที่ได้จากผลการวิเคราะห์ คือ  $\hat{Y} = \text{constant} + b_1x_1 + b_2x_2 + b_3x_3$  แทนค่า  $\hat{Y} = 3.454 + .023x_1 + .112x_2 + .025x_3$  และเมื่อนำตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัว ที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรตามเข้าสู่การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ เพื่อหาค่าพยากรณ์ในการอธิบายตัวแปรตาม ซึ่งตัวแปรอิสระที่ถูกคัดเลือกเข้าไปในสมการถดถอยคือ ปริมาณคาร์โบไฮเดรต ( $x_1$ ) ถูกคัดเลือกเป็นอันดับแรก ปริมาณไขมัน ( $x_2$ ) และปริมาณโปรตีน ( $x_3$ ) ตามลำดับ

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าปริมาณคาร์โบไฮเดรต ปริมาณไขมันและปริมาณโปรตีนเป็นตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ค่าดัชนีมวลกายได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ .783 (R) และสามารถร่วมพยากรณ์ค่าดัชนีมวลกายได้ร้อยละ 61.30 (R<sup>2</sup>) โดยมีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์เท่ากับ ± 2.64(SE<sub>est</sub>) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวพยากรณ์ พบว่า ปริมาณไขมัน (b<sub>2</sub>=.112) สามารถพยากรณ์ค่าดัชนี

มวลกายได้สูงที่สุด รองลงมาคือปริมาณโปรตีน (b<sub>3</sub>=.025)และปริมาณคาร์โบไฮเดรต (b<sub>1</sub>=.023) โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ นักเรียนที่ได้รับปริมาณไขมัน โปรตีนและคาร์โบไฮเดรตจากการบริโภคอาหารมากก็จะมีค่าดัชนีมวลกายที่มากขึ้น สอดคล้องกับ สิริประภา และคณะ (2544) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ตัวชี้วัดทางโภชนาการในเด็กวัยเรียนอ้วนและเด็กวัยเรียนปกติ พบว่า เด็กนักเรียนอ้วนได้รับปริมาณสารอาหารคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมันและพลังงาน

มากกว่าเด็กนักเรียนปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.05$ ) และพบว่าระดับไตรกลีเซอไรด์และความดันโลหิตทั้งความดันซิสโตลิก (Systolic) และความดันไดแอสโตลิก (Diastolic) ของเด็กนักเรียนอ้วนสูงกว่า เด็กนักเรียนปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.05$ ) ส่วนแอลดีแอล-โคเลสเตอรอล

(LDL-C) เอชดีแอล-โคเลสเตอรอล (HDL-C) และระดับกลูโคสในซีรัมของเด็กนักเรียนอ้วนและเด็กนักเรียนปกติไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านระยะเวลาในการออกกำลังกายของกลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ $m^2$  และ กลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ $m^2$

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลาเฉลี่ยในการออกกำลังกาย/ครั้ง (นาที)		
	$\bar{X} \pm S.D.$	t	P-value
นักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย $\geq 23$ กก./ $m^2$	30.26 $\pm$ 5.47	-1.954**	.000
นักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย $\leq 22.9$ กก./ $m^2$	50.10 $\pm$ 3.12		

\*\*P < .01

จากการเปรียบเทียบระยะเวลาในการออกกำลังกายของประชากรกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มโดยใช้การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (t – test) พบว่ากลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ $m^2$  และกลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ $m^2$  มีพฤติกรรมในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ กลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ $m^2$  มีค่าเฉลี่ยระยะเวลาในการออกกำลังกายสูงกว่าของกลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ $m^2$  ( $\bar{X} = 50.10$  และ  $\bar{X} = 30.26$ ) เนื่องจากเด็กที่มีน้ำหนักตัวเกินกว่าปกติ (เทียบได้จากค่า BMI หรือตารางเปรียบเทียบความสูงและน้ำหนักตัวตามพัฒนาการเด็ก) มักจะมีความทนทานต่อการออกกำลังกายน้อยกว่าปกติ เช่น ออกกำลังกายได้เพียงเล็กน้อยไม่ถึง 10 นาที ก็จะเริ่มมีอาการหน้าแดง หายใจไม่ทันหรือเด็กบางคนมีอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ

(เนื่องจากการสะสมของกรดแลคติกในกล้ามเนื้อซึ่งเป็นผลผลิตที่ได้จากการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตในระบบพลังงาน) ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายต่อไปได้ (www. Healthtodaythailand .com,2557)

## สรุป

1.จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่านักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับพอใช้ และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (t – test) ของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม พบว่ามีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ

2. ผลการวิเคราะห์พบว่า ปริมาณโปรตีนคาร์โบไฮเดรต และไขมัน ที่ได้รับมีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายของวัยรุ่น โดยมีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

3.ปริมาณไขมัน ( $b_2 = .112$ ) สามารถ

พยากรณ์ค่าดัชนีมวลกายได้สูงที่สุด รองลงมาคือ ปริมาณโปรตีน ( $b_3=0.025$ ) และปริมาณคาร์โบไฮเดรต ( $b_1=0.023$ ) โดยสามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 61.30

4.นักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ $m^2$  ได้รับพลังงานเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ $m^2$  อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

5.นักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ $m^2$  มีระยะเวลาเฉลี่ยในการออกกำลังกายมากกว่านักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ $m^2$  อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## ข้อเสนอแนะ

1.จากผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ $m^2$  อยู่ในระดับ พอใช้ และนักเรียนกลุ่มนี้นิยมรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วน

## เอกสารอ้างอิง

กมลพร สวนทอง. (2550). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการในวัยรุ่นของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. น. 209.ใน การประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 2 “โภชนาการพอเพียงความสุขเพียงพอ”. กรุงเทพฯ : สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี.

\_\_\_\_\_. (2551). คู่มือการส่งเสริมโภชนาการในคลินิกส่งเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : องค์การทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

ประกอบ จึงควรแนะนำและให้ความรู้กับนักเรียนกลุ่มนี้ในการเลือกรับประทานอาหารทั้งเรื่องชนิดและปริมาณของอาหาร รวมทั้งส่งเสริมให้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อควบคุมน้ำหนักและทำให้มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ

2.จากผลการศึกษาพบว่า การบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\leq 22.9$  กก./ $m^2$  อยู่ในระดับพอใช้ จึงควรแนะนำให้นักเรียนกลุ่มนี้ รับประทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้น เช่นการรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อ เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพ

3.ควรทำการวิจัยพฤติกรรมการบริโภคอาหารร่วมกับหน่วยงานอื่นๆที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้ปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นไทยให้เป็นแบบยั่งยืน

4. ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

ฉวีวรรณ แจ่มกิจ. (2537). รูปแบบการบริโภคอาหารและคุณค่าทางโภชนาการของวัยรุ่นใน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ชาญชัย พานทองวิริยะกุลและคณะ. (2549). โรคอ้วนในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารโภชนาการ. 17 (2) : 86-95.

ทิพย์พิกา ทรฤทธิ์และคณะ. (2556). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแบบแผนการบริโภคอาหารของวัยรุ่นหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินในอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช. วารสารคหเศรษฐศาสตร์. 56 (2) (พฤษภาคม – สิงหาคม) : 18-24.



- ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2543). **ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤกษศาสตร์ และสังคมศาสตร์.** อุบลราชธานี : สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.
- มาริน สาลี. (2550). **พฤกษกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. งานวิจัย. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.**
- รังสรรค์ ตั้งตรงจิต. (2551). **โรคอ้วน : การเปลี่ยนแปลงทางด้านโภชนาการและชีวเคมี.** กรุงเทพฯ เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
- วรรณวิมล กิตติคิดกุล.(2536) **ปัจจัยทางสังคมกับการเกิดโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร.วารสาร สารศิริราช .45 (11) : 759-769.**
- สิริประภา กลั่นกลั่น และ คณะ. (2544). **ตัวชี้วัดทางโภชนาการในเด็กวัยเรียนอ้วนและเด็กวัยเรียนปกติ. วารสารโภชนาการ. 36 (ตุลาคม-ธันวาคม) : 18-28.**
- สิริพันธ์ จุลรังคะ. (2553). **โภชนศาสตร์เบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.**
- อนุกุล พลศิริ. (2550). **แนวทางการป้องกันโรคอ้วน. วารสารคหเศรษฐศาสตร์. 50 (3) (กันยายน – ธันวาคม) : 48-52.**
- \_\_\_\_\_. (2555). **โรคอ้วนป้องกันได้. วารสารคหเศรษฐศาสตร์. 55 (2) (พฤษภาคม – สิงหาคม) : 52-56.**
- อบเชย วงศ์ทอง. (2542). **โภชนศาสตร์ชุมชน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.**
- \_\_\_\_\_. (2551). **โภชนศาสตร์ครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 4 . กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.**
- อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ. (2552). **การวิเคราะห์อาหารและโภชนาการ. (เอกสารประกอบการสอน). ภาควิชา คหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.**
- การออกกำลังกายในเด็กอ้วน [http://www. Health todaythailand .com/](http://www.Healthtodaythailand.com/)ค้นเมื่อ 25 กรกฎาคม 2557.



## ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนบางกะปิ

ศรีประภา โชคดีคุณเศรษฐ\* อนุกุล พลศิริ\*\* วันดี ไทยพานิช\*\*\* จารี ทองคำสิง\*\*

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกิน 2) เปรียบเทียบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ที่มีภาวะโภชนาการเกิน ใช้วิธีวิจัยเชิงสำรวจจากกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนบางกะปิ จำนวน 160 คน โดยการสุ่มแบบเชิงชั้นภูมิ เครื่องมือ เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้ในการบริโภคอาหาร การรับข้อมูลการสื่อสาร สังคมและวัฒนธรรม มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.72, 0.75, 0.73 และ 0.72 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 66.3 รายได้ของนักเรียน การศึกษาของบิดาและมารดา อาชีพของบิดาและมารดา รายได้ของครอบครัว ความรู้ในการบริโภคอาหาร การรับข้อมูลการสื่อสาร สังคมและวัฒนธรรม ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการเกิน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบางกะปิ

\* อาจารย์ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม)

\*\* รองศาสตราจารย์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

\*\*\* รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

## Factors Influencing Food Consumption Behaviors of Overweight Secondary School Students at Bangkapi School

*Sriprapa chotikunsate\* Anukool Polsiri\*\* Wandee Thaipanich\*\*\* Jaree Thongtumluing\*\**

### ABSTRACT

This research investigated the food consumption behaviors of overweight students and compared the factors affecting their food consumption behaviors. Using stratified random sampling method, a sample group of 160 overweight students studying at the secondary level 1-3 at Bangkapi School in the first semester of 2013 academic year was selected. The research instrument was a set of questionnaire regarding food consumption behaviors, knowledge of food consumption, the influence of communicated information, society and culture upon the consumption behaviors, with the reliability of 0.72, 0.75, 0.73, and 0.72, respectively. Statistics used for data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, independent sample t-test, and One-way Analysis of Variance (ANOVA) at the significant level of .05. Findings were as follows : 66.3 percent of the overweight students had a good food consumption behaviors. Students' income, parents' education, parents' occupation, family income, knowledge of food consumption and result of the information received from both communication and society and culture did not affect on the food consumption behaviors of overweight students at the statistical significance level of .05.

**Keywords :** Factors Influencing Food Consumption Behaviors, Overweight Status, Students grade 7-9, Bangkapi School.

---

\* *Teacher, Ramkhamhaeng University Demonstration School (Elementary Level).*

\*\* *Associate Professor, Department of Home Economics, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University.*

\*\*\* *Associate Professor, Dr., Department of Home Economics, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University.*

## บทนำ

การส่งเสริมศักยภาพ สุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนและพลาสมาที่ดี เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ สุขภาพกาย ย่อมเกิดจากสภาพแวดล้อมและการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นปัจจัยแรกที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง การเลือกบริโภคอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการ ย่อมทำให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย มีสติปัญญาและภูมิคุ้มกันที่ดี (นฤมล, 2557, หน้า 1) วัยรุ่นที่มีอายุเฉลี่ย 13-19 ปี เป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เป็นวัยที่จะต้องปรับพฤติกรรมจากวัยเด็กสู่ผู้ใหญ่ที่สังคมยอมรับ การที่วัยรุ่นจะมีภาวะโภชนาการที่ดี หรือมีปัญหาหนักขึ้นขึ้นอยู่กับกรบริโภคอาหาร หากวัยรุ่นเลือกบริโภคอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งมากเกินไปจะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งมีผลต่อบุคลิกภาพและการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม (สุรัตน์, ศรีวัฒนา และอรุวรรณ, 2547, หน้า 96) อาหารจึงมีส่วนสำคัญในการเจริญเติบโตของร่างกายมาก การที่วัยรุ่นบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ย่อมทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ดีและไม่ก่อให้เกิดโรค โดยในรอบ 5 ปีที่ผ่านมา พบว่าเด็กไทยเป็นโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้นถึงร้อยละ 15-16 (ลัดดา, 2547, หน้า 35-39)

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินนั้นมีสาเหตุมาจากสภาพสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมและครอบครัวที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การที่วัยรุ่นมีปัญหาด้านภาวะโภชนาการเกิน ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ จึงมีผลกระทบต่อการเรียนและการเข้าสังคม ซึ่งปัญหาภาวะโภชนาการเกินนั้น เป็นปัญหาสำคัญอย่างยิ่งของประเทศ ที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน (กฤษดา, 2549, หน้า 40)

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนบางกะปิ เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนบางกะปิ เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

## วิธีการวิจัย

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนบางกะปิ จำนวน 248 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Krejcie and Morgan ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อน 5% (สุวิมล, 2549, หน้า 200-201) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 160 คน โดยการสุ่มแบบเชิงชั้นภูมิ

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามโดยแบ่งเป็น 5 ตอน ได้แก่ สถานภาพส่วนบุคคล พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้ในการบริโภคอาหาร การรับข้อมูลการสื่อสารสังคมและวัฒนธรรม ผ่านการหาคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตร KR-20 ของ คูเดอร์ ริชาร์ดสัน สำหรับวัดความถี่ในการบริโภคอาหาร ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.75 ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การรับข้อมูลการสื่อสาร สังคมและวัฒนธรรม ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า นำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของ

Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.72, 0.73 และ 0.72

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

### ผลวิจัยและวิจารณ์

นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 69.4 ได้รับเงินจากผู้ปกครอง วันละมากกว่า 100

บาท บิดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือปวช. ร้อยละ 37.5 มารดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือปวช. ร้อยละ 36.2 บิดามีอาชีพอื่น ๆ (รับจ้างทั่วไป, พ่อบ้าน) ร้อยละ 44.4 มารดามีอาชีพที่ได้รายรับเป็นประจำ ร้อยละ 53.1 โดยมีรายได้ของครอบครัวรวมกันไม่เกิน 20,000 บาท ร้อยละ 55.6

นักเรียนมีความรู้ในการบริโภคอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 61.3 รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 16.3 ปานกลาง ร้อยละ 13.1 ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ร้อยละ 5.6 และต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ ร้อยละ 3.8

ตารางที่ 1 ร้อยละของความรู้ในการบริโภคอาหารที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร (นักเรียนตอบถูกในด้านความรู้จากข้อความที่ผิด)

ความรู้ในการบริโภคอาหาร	ร้อยละ
1. การควบคุมน้ำหนักที่เหมาะสม คือการงดอาหารมื้อเช้า	87.5
2. การรับประทานอาหารมื้อเย็นในปริมาณมาก จะช่วยลดความหิวในมื้อเช้าได้	85.6
3. แอ้มเบอร์เกอร์ พิซซา มีอาหารหลักครบ 5 หมู่ จึงสามารถรับประทานได้ทุกวัน	84.4
4. ข้าวขาวมีวิตามินมากกว่าข้าวกล้อง	74.4
5. รับประทานอาหารประเภทแป้ง น้ำตาลและไขมันเป็นหลัก เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง	70.0
6. ร่างกายควรได้รับอาหารในปริมาณมากๆ ทุกมื้อ	69.4
7. การดื่มน้ำผลไม้ให้ได้ปริมาณเท่ากับน้ำเปล่าที่ร่างกายต้องการ ถือว่าเพียงพอ และสามารถทดแทนกันได้	47.5

จากตารางที่ 1 พบว่านักเรียนมีความรู้ในการบริโภคอาหารถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ อาจเกิดจากนักเรียนได้สะสมความรู้ที่ได้จากการเรียน ตั้งแต่เล็กจนโตและการได้รับข้อมูลการสื่อสารในปัจจุบันจากสื่อต่างๆ แต่ไม่เห็นความสำคัญและขาดการนำไปปฏิบัติตามในชีวิตประจำวันจึงทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน

ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของอบเชย (2551, หน้า 71-72) กล่าวว่า หากมีความรู้แต่ไม่

สนใจเรื่องการกิน ทำให้ไม่เห็นว่าการกินเป็นเรื่องสำคัญ เป็นหัวใจของสุขภาพและพละทานามัย การกินสำหรับบุคคลประเภทนี้จึงเป็นเรื่องการหาอาหารมากินเพื่อให้อิ่มไปมื้อหนึ่งๆ เท่านั้น บางคนอาจเข้าใจว่าไม่มีเวลาจะมาใส่ใจเรื่องนี้ แต่ความจริงนั้นถ้าหากผู้บริโภคเห็นความสำคัญ ก็คงจะพยายามศึกษาหาความรู้และหาอาหารที่มีประโยชน์มารับประทาน

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร (ข้อมูลที่นักเรียนควรปรับปรุงในด้านพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร)

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. รับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง เต้าหู้ ฯลฯ	2.16	0.88	ปรับปรุง
2. เมื่อรู้สึกหิวระหว่างมื้ออาหารนักเรียนจะรับประทานผลไม้แทนขนมอบ ขนมขบเคี้ยว	2.34	0.95	ปรับปรุง
3. รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา	2.45	1.04	ปรับปรุง
4. รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดหนัง ตัดมัน หรือมีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ แกงใส่กะทิ ฯ	2.39	0.82	ปรับปรุง
5. รับประทานขนมขบเคี้ยวประเภทต่างๆ เช่น มันฝรั่งทอด คุกกี้ โทรท์คั้น เล่นเกมและอ่านหนังสือ	2.34	1.01	ปรับปรุง

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนไม่ชอบบริโภคผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง ไม่รับประทานผลไม้แทนขนมเมื่อรู้สึกหิว บริโภคอาหารไม่ตรงเวลา ชอบรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง รับประทานขนมขบเคี้ยวประเภทต่างๆ คุกกี้ โทรท์คั้น เล่นเกมและอ่านหนังสือ ประกอบกับการศึกษาข้อมูลทั่วไป พบว่า นักเรียนออกกำลังกายเพียงแค่ 1-2 วัน/สัปดาห์ (ร้อยละ 51.3) โดยใช้เวลา 15-30 นาที (ร้อยละ 48.8) และมีกิจกรรมยามว่างคือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ คุกกี้ โทรท์คั้น และนอนพักผ่อน ทำให้ร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหว จึงไม่เพียงพอต่อการเผาผลาญพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหาร ส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน สอดคล้องกับงานวิจัยของสังวาลย์ (2552, หน้า 57) พบว่า นักเรียนมีการออกกำลังกายกับเพื่อน (ร้อยละ 56.3) แต่ออกกำลังกายเพียง 1-2 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 43.4) และใช้เวลาเพียง 20-30 นาทีต่อครั้ง (ร้อยละ 42.2)

อย่างไรก็ตามนักเรียนมีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 66.3 รองลงมาต้องปรับปรุงร้อยละ 28.8 คีมาก ร้อยละ 4.4 และต้องปรับปรุงอย่างเร่งด่วน ร้อยละ 0.6

เห็นได้ว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ จึงส่งผลให้มีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ดี และจากการได้รับอิทธิพลจากการรับข้อมูลการสื่อสาร จากสังคมและวัฒนธรรม จึงส่งผลต่อการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหาร สอดคล้องกับ ผลการวิจัยของศิวพร และคณะ (2557, หน้า 7) พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารในระดับปานกลางมากที่สุด (ร้อยละ 50.9) และมีพฤติกรรมกรถูกต้องในระดับค่อนข้างสูงหรือดี (ร้อยละ 30.5) เพราะในปัจจุบันนิยมบริโภคอาหารตามกระแสนิยม และอิทธิพลของการโฆษณาชักจูงโน้มน้าวใจวัยรุ่นให้เห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี ทันสมัย และยังสอดคล้องกับแนวคิดของ พันทวี (2543, หน้า 10) กล่าวว่า เด็กที่อาศัยในเมือง จะมีอาหารการกินที่พร้อมหลายรูปแบบ ทั้งที่มีคุณค่า สมดุลและไม่สมดุล แนวโน้มคือ เด็กจะได้รับอาหารที่มีไขมันและพลังงานมากเกินไป ทั้งนี้เนื่องมาจากการได้รับข่าวสารจากโฆษณาและสื่อต่างๆ ทำให้เกิดการกินตามค่านิยม ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมกรที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกาย

**ตารางที่ 3** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับข้อมูลการสื่อสารของนักเรียนที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

การรับข้อมูลการสื่อสาร	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. มีความเข้าใจข้อมูลโภชนาการที่ระบุในบรรจุภัณฑ์อาหารจากการรณรงค์ของ ออย.	2.42	0.61	มาก
2. การปฏิบัติตามโฆษณาของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (เลือกกิน ลดพุง ลดโรค) ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง	2.30	1.69	มาก
3. ดื่มน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้วตามหนังสือและเอกสารประกอบการเรียน	2.58	0.57	มาก
4. ได้ความรู้ในการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจากแพทย์	2.25	0.66	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า การรับข้อมูลการสื่อสารจากสื่อประเภทต่างๆ ได้แก่ หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ แผ่นพับการโฆษณา วารสาร โปสเตอร์ อินเทอร์เน็ต มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมาก เนื่องจากรูปแบบและการนำเสนอข้อมูลข่าวสารผ่านทางบุคคลเป็นที่สนใจและรู้จักของวัยรุ่น สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของพิมลวรรณ (2549, หน้า 89) กล่าวว่าปัจจุบันสื่อมีความเกี่ยวข้องและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของผู้คนในฐานะเครื่องมือที่มีอำนาจชักจูงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรม สื่อจึงมีบทบาทอย่างมากต่อการกำหนดความคิดและพฤติกรรม โดยเฉพาะนักเรียนที่อยู่ในวัยที่พร้อมสำหรับการรับรู้และพัฒนาตนเองจากสิ่งต่างๆ รอบตัว

นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินได้รับข้อมูลการสื่อสารปานกลาง ร้อยละ 68.8 น้อยร้อยละ 16.3 และมากร้อยละ 15.0 อาจเป็นเพราะปัจจุบันสื่อมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

อย่างมาก โดยที่เด็กมักจะมีความพร้อมในการรับข้อมูลการเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากสื่อต่างๆ ที่ได้รับจากการสื่อสาร แต่ยังมีข้อจำกัดในเรื่องการรับรู้และประสบการณ์ในการวิเคราะห์ข่าวสารจากสื่อที่ได้รับ จึงมีแนวโน้มที่จะเชื่อและยอมรับในสิ่งที่ได้รับจากการสื่อสารด้านบวกและด้านลบ ซึ่งอาจเป็นไปได้จากการที่เด็กเลียนแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยไม่รู้ข้อมูลที่ถูกต้องในเรื่องอาหาร โดยเฉพาะเด็กมักจะได้รับเลือกบริโภคอาหารจากการเรียนรู้ที่ได้จากโฆษณา สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของนิตยา (2547, หน้า 9) ได้กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงพัฒนาอย่างรวดเร็ว ทั้งการสื่อสารสาธารณะโดยช่องทางต่างๆ ทำให้คนทุกกลุ่มทุกวัย ทั้งเขตเมืองและเขตชนบทได้รับข้อมูลข่าวสารได้อย่างรวดเร็ว ได้ยินทั้งเสียงและเห็นทั้งภาพ และอ่านจากสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ และอาจกล่าวได้ว่า สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมากที่สุดคือ เทคโนโลยีทางโฆษณา ประชาสัมพันธ์ การสร้างกระแสค่านิยมและแรงจูงใจต่างๆ

#### ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

สังคมและวัฒนธรรม	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. รับประทานอาหารเข้าตามคำแนะนำของครอบครัว	2.46	0.66	มาก
2. เลือกรับประทานอาหารผัก ผลไม้ตามข้อแนะนำของแพทย์ พยาบาลและผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ	2.34	0.66	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่า คำแนะนำของครอบครัว แพทย์ พยาบาลและผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมาก ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของนิตยา (2547, หน้า 119) กล่าวว่า ครอบครัวมีบทบาทในการอบรมและขัดเกลาพฤติกรรมของบุคคล รวมทั้งพฤติกรรมที่มีผลต่อการบริโภค ครอบครัวที่มีการเอาใจใส่ อบรมเลี้ยงดูบุตรหลานจะทำให้เด็กที่โตไปเป็นผู้ใหญ่ มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการบริโภค

นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ได้รับผลจากสังคมและวัฒนธรรมปานกลาง ร้อยละ 56.9 ระดับมาก ร้อยละ 38.8 และระดับน้อย ร้อยละ 9.4 ทั้งนี้อาจเนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้รับอิทธิพลจากครอบครัว เพื่อน ครู จากการให้คำแนะนำ ชมเชย ให้กำลังใจและคอยสนับสนุนในการเลือกบริโภคอาหารจึงทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของอบเชย (2551, หน้า 80) กล่าวว่า เมื่อเข้าโรงเรียนโลกส่วนตัวของเด็กจะขยายไปยังสังคมเพื่อน และกลายเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กมากขึ้น

### สรุปผล

1. นักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการเกินร้อยละ 66.3 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

2. รายได้ของนักเรียน การศึกษาของบิดาและมารดา อาชีพของบิดาและมารดา รายได้ของครอบครัวและความรู้ในการบริโภคอาหาร การได้รับข้อมูลการสื่อสารและ ผลจากสังคมและวัฒนธรรม ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ที่มีภาวะโภชนาการเกิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ข้อเสนอแนะ

1. โรงเรียนควรมีส่วนร่วมในการจัดสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เช่น ไม่จำหน่ายน้ำหวาน น้ำอัดลม ของทอดและขนมกรุบกรอบ

2. ควรชี้แนะผลของการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และมีโทษ เช่น การรับประทานผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง หลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ติดหนัง ติดมันหรือมีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ หลีกเลี่ยงการรับประทานขนมขบเคี้ยวขณะดูโทรทัศน์

3. ครอบครัวและโรงเรียนควรร่วมกันติดตามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง



## เอกสารอ้างอิง

- กฤษฎดา ศิรามพุช. (2549). **ทำอย่างไรให้ห่างไกลจากโรคอ้วน**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ใกล้หมอ.
- นฤมล จันทร์สุรินทร์. (2556). **การเลือกบริโภคอาหาร**. ค้นเมื่อวันที่ 13 กันยายน 2557, จาก <http://krunarumon.wordpress.com/teaching/เอกสาร/วิทยาศาสตร์4/อาหารกับการดำรงชีวิต/การเลือกบริโภคอาหาร>.
- นิตยา เพ็ญศิริรักษา. (2547). **เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข**. (ฉบับปรับปรุง, หน่วยที่ 11 – 15). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- พิมลวรรณ ทวีรัตน์. (2549). **การป้องกันภาวะอ้วนของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษาในโรงเรียนเขตเทศบาลเมืองประจวบคีรีขันธ์**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พันธ์วิ ฤกษ์สำราญ. (2543). **โภชนาการ** (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2547). **พัฒนาการด้านกายของเด็กไทย : การเจริญเติบโต ภาวะโภชนาการ และสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ศิวพร เจริญสุขและคณะ. (2557). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในเขตสวนหลวง สังกัดกรุงเทพมหานคร**. **วารสารคหเศรษฐศาสตร์**. 57 (2) (พฤษภาคม-สิงหาคม) : 4-10.
- สังวาลย์ ชมภูจา. (2552). **ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 8 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน**. การค้นคว้าอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรัตน์ โคมินทร์ ศรีวัฒนา ทรงจิตรสมบูรณ์ และ อรวรรณ ภูชัยพัฒนานนท์. (2547). **ปัญหาโภชนาการ**. เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข (ฉบับปรับปรุง, หน่วยที่ 3). นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สุวิมล ตีรกานันท์. (2549). **ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์ แนวทางสู่การปฏิบัติ**. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2551). **โภชนศาสตร์ครอบครัว** (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.



## การจัดการความรู้ของครอบครัวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต : กรณีศึกษา ตำบลโคกโคเฒ่า อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

เปรมฤทัย เข้มบรรจง\* นุจิรา รัศมีไพบุลย์\*\* เรณูมาศ กุละศิริมา\*\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางการจัดการความรู้ของครอบครัวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ทักษะการดำรงชีวิตประจำวัน ทักษะเฉพาะบุคคลและทักษะทางสังคม และทักษะการประกอบอาชีพ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ประชากรเป็นประชาชนที่มีครัวเรือนอยู่ในตำบลโคกโคเฒ่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญมุ่งเน้นไปที่ครอบครัว ได้แก่ ผู้นำชุมชน และตัวแทนของครัวเรือนในหมู่บ้านต่างๆ ทั้งหมด โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 10 คน และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมจำนวน 12 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาองค์ความรู้ด้านทักษะชีวิตที่ครอบครัวในชุมชนโคกโคเฒ่ายังมีจุดอ่อนและมีความต้องการให้มีการจัดการความรู้และได้รับการพัฒนามากที่สุดสำหรับทักษะในแต่ละด้าน มีดังนี้ 1) ทักษะการดำรงชีวิตประจำวัน คือ ความสามารถในการบริหารจัดการระบบการเงิน 2) ทักษะเฉพาะบุคคลและทักษะทางสังคม คือ การสร้างความมั่นใจในตนเอง และ 3) ทักษะการประกอบอาชีพ คือ ความสามารถในการประกอบอาชีพ ส่วนปัญหาหลักในการจัดการความรู้ของครอบครัวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ การเข้าถึงความรู้ และการถ่ายทอดและแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ ส่วนแนวทางการจัดการความรู้ของครอบครัวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ในตำบลโคกโคเฒ่า พบว่า ควรเน้นให้มีการจัดการความรู้ให้เป็นระบบ วิธีการเข้าถึงความรู้ และกระบวนการถ่ายทอดและแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ภายในครอบครัว

คำสำคัญ : การจัดการความรู้ ทักษะชีวิต ครอบครัว

\*อาจารย์ ดร. ผู้ช่วยคณบดีคณะการจัดการธุรกิจอาหาร สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

\*\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โปรแกรมคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

\*\*\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ฝ่ายวิจัยและสถิติ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

## **Family's Knowledge Management for Life Skills Development: A Case Study of Khok Kho Thao Sub - District, Muang District, Suphanburi Province**

*Premrueai Yambunjong\* Nujira Rasamipiboon\*\* Renumas Gulasirima\*\*\**

### **ABSTRACT**

This research aimed to study the problems and guidelines of family's knowledge management for life skills development in three dimensions - daily life skills, personal and social skills, and occupational skills, at Khokkotao Sub-district in Supanburi Province. Qualitative participatory action research (PAR) method was used throughout this study. The focus was on key family members and community leaders within the households of Khokkotao. A purposive sampling method was used to select samples consisting of 10 key persons for in-depth interviews and 12 key persons for the Participatory Action Research (PAR). The research findings revealed that there were problems with the cognitive life skills in three dimensions that affected families in Khokkotao. Key family members and community leaders had the highest need for knowledge management and skills development in each of the following dimensions: 1) daily life skills in terms of managing personal finances, 2) personal and social skills in terms of self-confidence, and 3) occupational skills in term of obtaining specific occupational skills. Moreover, the main three problems of knowledge management for life skills development in Khokkotao's families were knowledge organization, knowledge access, and knowledge sharing. The knowledge management guidelines for Khokkotao's families in order to improve their life skills should, therefore, be concentrated on in these three areas.

**Keywords** : Knowledge Management, Life Skills, Family

---

*\*Lecturer, Dr., Assistant Dean of Faculty of Food Business Management, Panyapiwat Institute of Management*

*\*\* Assistant Professor, Home Economics Program, Suan Dusit Rajabhat University*

*\*\*\* Assistant Professor, Dr., Research and Statistics Department, Graduate School, Suan Dusit Rajabhat University*

## บทนำ

สังคมโลกปัจจุบัน เป็นสังคมเศรษฐกิจฐานความรู้ (Knowledge-Based Society and Economy) จำเป็นต้องใช้ความรู้เป็นปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อน แข่งขัน หรือพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม เพื่อมุ่งไปสู่ความสุขและชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี “ความรู้” ถือเป็นต้นทุนทางปัญญาที่ต้องมีการสร้าง ยกระดับ รวบรวม จัดระบบ จัดเก็บโดยให้มีการเข้าถึงและสามารถนำไปใช้ได้ง่าย ดังนั้นการดำเนินงานของบุคคล ครอบครัว ชุมชน หรือเครือข่ายต่างๆ ให้บรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้อย่างมีคุณค่า มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล จำเป็นต้องมี “การจัดการความรู้” จากสภาวะการณ์การเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจสังคมโลกที่มีความซับซ้อนมากขึ้นท่ามกลางกระแสเทคโนโลยีที่ล้ำสมัย และการสื่อสารของโลกไร้พรมแดนในยุคปัจจุบัน ส่งผลต่อลักษณะโครงสร้างและวิถีการดำเนินชีวิตของครอบครัวไทยซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากและรวดเร็ว จากผลการวิจัยของเปรมฤทัย แยมบรรจงและคณะ พ.ศ. 2555 เรื่องบทบาทของสตรีที่เสริมสร้างครอบครัวเข้มแข็งในตำบลโคกโคเฒ่า อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรีชี้ให้เห็นว่า ครอบครัวในตำบลโคกโคเฒ่าเป็นหนึ่งในกรณีศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากสภาวะการณ์การเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจสังคมโลก จากผลการศึกษา พบว่า ครอบครัวในตำบลโคกโคเฒ่า ส่วนใหญ่มีปัญหาในมิติเศรษฐกิจโดยเรียงลำดับตามความสำคัญ คือ การให้ความรู้เรื่องกระบวนการบริหารการผลิต การจัดการธุรกิจเบื้องต้น การส่งเสริมอาชีพเสริม และการจัดการด้านการเงินภายในครอบครัว ส่วนปัญหาในมิติสัมพันธภาพเรียงลำดับตามความสำคัญ ได้แก่ การสร้างความเข้าใจระหว่างแม่-ลูก ความต้องการ

ให้มีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวมากขึ้น การสื่อสารในครอบครัวอย่างมีคุณภาพ การปลูกฝังความรับผิดชอบแก่สมาชิกในครอบครัว และการรู้เท่าทันสื่อต่างๆ และปัญหาในมิติสุดท้าย คือ มิติสุขภาพโดยเรียงลำดับตามความสำคัญคือ การให้ความรู้เรื่องอาหารกับการดูแลสุขภาพให้เหมาะสมกับโรคต่างๆ และการรับข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ผลวิจัยจากกรณีศึกษาครอบครัวในตำบลโคกโคเฒ่า พบว่า ปัญหาในมิติต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวส่วนใหญ่เกิดจากขาดกระบวนการจัดการความรู้ของครอบครัวเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตของสมาชิกครอบครัวอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย (เปรมฤทัย และคณะ, 2555) ในการขับเคลื่อนกระบวนการพัฒนาทุกขั้นตอนต้องใช้ “ความรู้” เด็กจึงควรได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะช่วงหกปีแรกของชีวิตสอดคล้องกับแนวคิดของบรูเนอร์ (Bruner) ว่า พัฒนาการด้านสติปัญญาเกิดจากการเรียนรู้และขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม (ทิพวรรณและคณะ, 2557) ดังนั้นควรมีการศึกษาต่อเนื่องในครอบครัวตำบลโคกโคเฒ่าเกี่ยวกับกระบวนการจัดการความรู้ในครอบครัวเพื่อนำมาพัฒนาทักษะชีวิตของสมาชิกอย่างเป็นระบบเพื่อแก้ปัญหาในมิติต่างๆ โดยมุ่งเน้นทักษะชีวิตที่สำคัญ 3 ด้านหลัก ได้แก่ 1) ทักษะการดำรงชีวิตประจำวัน (Daily life skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้ที่มีทักษะด้านนี้จะแสดงความสามารถออกมาให้ปรากฏจนเป็นนิสัยที่เห็นได้อย่างชัดเจน 2) ทักษะเฉพาะบุคคลและทักษะทางสังคม (Personal and social skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานและการสร้างมิตรภาพ 3) ทักษะการประกอบอาชีพ (Occupational skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ

ถ้าครอบครัวไม่มีการจัดการความรู้ที่เหมาะสมในการให้สมาชิกครอบครัวได้มีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะชีวิตที่ถูกต้อง อาจเป็นผลให้เด็กและเยาวชนมีทักษะชีวิตในระดับต่ำ หรือขาดภูมิคุ้มกันทางสังคม หรืออาจมีปัญหาเรื่องการปรับตัวและการดำเนินชีวิตในสังคมต่อไป

สภาพสังคมยุคปัจจุบันทำให้ครอบครัวรุ่นใหม่จำเป็นต้องมีการปรับตัว โดยนำกระบวนการจัดการความรู้มาประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้ ถ่ายทอด และให้ความรู้แก่สมาชิกครอบครัวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตตามกรอบการจัดการความรู้ที่เป็นระบบ เพื่อให้สมาชิกครอบครัวสามารถพัฒนาทักษะต่างๆ และนำทักษะเหล่านั้นมาใช้ในการจัดการภายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมกับช่วงวัย และเกิดความต่อเนื่องจนเกิดเป็นความคุ้นเคย กลายเป็นประสบการณ์ที่ได้รับการสั่งสมจนกระทั่งเกิดเป็นความรู้ กระบวนการคิด ทักษะคิด และทักษะความสามารถในการจัดการ และปรับตัวกับสถานการณ์ของชีวิตในภายภาคหน้าได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเผชิญกับสถานการณ์ใดๆ ก็ตาม ถ้าหากครอบครัวในยุคปัจจุบันมีกระบวนการจัดการความรู้ที่เป็นระบบจะทำให้เด็กและเยาวชนเจริญเติบโตเป็นประชากรที่มีคุณภาพ และช่วยลดปัญหาภาระต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในสังคม นำไปสู่การเป็นสังคมแห่งทรัพยากรบุคคลที่มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้จึงได้ทำการศึกษาอย่างต่อเนื่องกับครอบครัวในตำบลโคกโคเฒ่า เพื่อมุ่งศึกษาถึงปัญหาและแนวทางการจัดการความรู้ของครอบครัวให้สอดคล้องกับบริบทของตำบลโคกโคเฒ่าเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของสมาชิกอย่างยั่งยืน

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางการจัดการความรู้ของครอบครัวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต 3 ด้าน ได้แก่ ทักษะการดำรงชีวิตประจำวัน ทักษะเฉพาะบุคคลและทักษะทางสังคม และทักษะการประกอบอาชีพ

## วิธีการ

### การวิจัยเชิงคุณภาพ

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนที่อาศัยอยู่ในตำบลโคกโคเฒ่า อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งมี 4 หมู่บ้าน คือ บ้านโคกเฒ่า จำนวน 2,003 คน บ้านลำยางจำนวน 300 คน บ้านสามหน่อจำนวน 1,154 คน และบ้านลาดบัวขาวจำนวน 341 คนรวมทั้งสิ้นจำนวน 3,798 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพมุ่งเน้นไปที่ครอบครัว ได้แก่ ผู้นำชุมชน และตัวแทนของครัวเรือนในหมู่บ้านต่างๆ ทั้งหมด โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) และกำหนดขนาดตัวอย่าง 2 กลุ่ม ดังนี้

1) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 10 คน ประกอบด้วยกลุ่มผู้นำครอบครัว และสมาชิกของครัวเรือนในหมู่บ้านต่างๆ ทั้งหมดในตำบลโคกโคเฒ่า

2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม จำนวน 12 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบบันทึกข้อมูลสนทนากลุ่ม ประกอบด้วยประเด็นการสนทนาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ทักษะการดำรงชีวิตประจำวัน 2) ทักษะเฉพาะบุคคลและทักษะทาง

สังคม 3) ทักษะการประกอบอาชีพ

2. กิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ใช้สำหรับการพัฒนาทักษะการจัดการความรู้ของครอบครัวในการพัฒนาทักษะชีวิต 3 ด้าน ประกอบด้วย เอกสารประกอบการอบรม กิจกรรมการให้ความรู้ และทักษะการปฏิบัติการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้นำชุมชนและตัวแทนครอบครัวซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และทำการสนทนากลุ่มตามประเด็นหลักในแบบบันทึก และทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ตามขั้นตอนในกระบวนการวิจัยแบบปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และขออนุญาตบันทึกภาพและเสียงระหว่างการให้ข้อมูล

## ผลวิจัยและวิจารณ์

จากการศึกษากระบวนการจัดการความรู้ของครอบครัวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต : กรณีศึกษาตำบลโลกโคกเฒ่า อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี อภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

### 1. ปัญหาการจัดการความรู้ของครอบครัวในตำบลโลกโคกเฒ่า

ผลการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาการจัดการความรู้ของครอบครัวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สามารถอภิปรายผล โดยแยกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

1.1 ปัญหาด้านทักษะชีวิตของครอบครัวในตำบลโลกโคกเฒ่า จากผลการวิจัย พบว่า องค์กรความรู้ด้านทักษะชีวิตที่ครอบครัวในชุมชนโลกโคกเฒ่ามีความเห็นตรงกันว่า ทักษะชีวิตที่สมาชิกครอบครัวมีจุดอ่อนและมีความต้องการให้มีการอบรมในด้านการจัดการความรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมากที่สุด เมื่อแยกเป็นแต่ละด้าน มีดังนี้

1) ทักษะการดำรงชีวิตประจำวัน คือ ความสามารถในการบริหารจัดการระบบการเงิน (Managing personal finances) สอดคล้องกับ วีระศักดิ์ (2547) จากการศึกษาคุณภาพชีวิตของประชาชนตอนกลางลุ่มแม่น้ำอิง ด้านความมั่นคงในการดำเนินชีวิตในครอบครัวและชุมชน : กรณีศึกษา อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย พบว่า ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตที่มีระดับค่าเฉลี่ยต่ำ คือ สถานะการเงินของครอบครัว เพราะมีรายจ่ายมากกว่ารายรับ 2) ทักษะเฉพาะบุคคลและทักษะทางสังคม คือ การสร้างความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) สำหรับทักษะด้านนี้เป็นทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานและการสร้างมิตรภาพ การสร้างความมั่นใจในตนเองถ้าหากไม่ได้รับการฝึกฝนพัฒนา อาจทำให้ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง รวมทั้งการขาดความมั่นใจในการตัดสินใจทั้งในด้านชีวิตส่วนตัวและอาชีพการงาน ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตได้ (มณฑรา, 2553) และ 3) ทักษะการประกอบอาชีพ คือ ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Obtaining specific occupational skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพหากได้รับองค์ความรู้และการพัฒนาทักษะที่ถูกต้อง รวมทั้งมีการส่งเสริมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนโดยผ่านกระบวนการจัดการความรู้ที่ดี จะส่งผลให้สมาชิกครอบครัวประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตและทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

### 1.2 ปัญหาการจัดการความรู้ของครอบครัวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ด้านกระบวนการจัดการความรู้ของครอบครัวในโลกโคกเฒ่า จากผลการวิจัย พบว่า ปัญหาหลักในกระบวนการจัดการความรู้ของครอบครัวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีดังนี้ 1) การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ (Knowledge Organization)

พบว่า ครอบครัวยังขาดวิธีการจัดเก็บและรวบรวมความรู้ข้อมูลต่างๆ อย่างเป็นระบบ ในการช่วยค้นหา หรือสนับสนุนให้สมาชิกครอบครัวสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้ง่ายสะดวกและรวดเร็ว โดยในขั้นตอนนี้ครอบครัวจะใช้วิธีการจำ จุดบันทึก เลียนแบบ และการบอกต่อ ซึ่งทำให้ข้อมูลเกิดการเปลี่ยนแปลงและสูญหายได้ง่าย 2) การเข้าถึงความรู้ (Knowledge Access) พบว่า ครอบครัวสามารถวิเคราะห์ และทราบว่ามียังมีความรู้ใดบ้างที่มีความจำเป็นและมีความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิตในด้านต่างๆ แต่ครอบครัวส่วนใหญ่ในตำบลโคกโคเฒ่าไม่สามารถเข้าถึงแหล่งความรู้หรือแหล่งของข้อมูลต่างๆ ได้ เนื่องจากการขาดผู้นำในการติดต่อประสานงาน สมาชิกครอบครัวมีความรู้ที่น้อย และอ่านหนังสือไม่ออก จึงทำให้ขาดความมั่นใจในการติดต่อประสานงานเพื่อเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ต่างๆ รวมไปถึงการขาดความรู้ด้านเทคโนโลยี และไม่รู้วิธีการใช้เครื่องมือสื่อสารต่างๆ เช่น อินเทอร์เน็ต รวมทั้งการไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นในการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อเข้าถึงแหล่งข้อมูลและแหล่งเรียนรู้ต่างๆ 3) การถ่ายทอดและแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ (Knowledge Sharing) พบว่า กระบวนการถ่ายทอดความรู้ของครอบครัวในโลกโคกโคเฒ่าส่วนใหญ่ยังใช้วิธีการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันเฉพาะภายในครอบครัว และเฉพาะกลุ่มเพียงเท่านั้น ไม่มีการแลกเปลี่ยนกับเครือข่ายอื่นๆ เนื่องจากเกรงว่าความลับของครอบครัวจะรั่วไหล ซึ่งสอดคล้องกับ บุญดี และคณะ (2547) ได้กล่าวถึงปัญหาของการจัดการความรู้ ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจาก 1) การถ่ายทอดความรู้ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาการไม่แบ่งปันความรู้ มีการส่งตัวแทนกลุ่มไปสัมมนา หรือฝึกอบรม หลังจากที่ถูกกลับมาแล้ว

ก็เก็บความรู้เอาไว้คนเดียว หรืออาจจะรายงานให้หัวหน้าหรือผู้นำทราบเพียงเท่านั้น แต่สมาชิกคนอื่นอีกหลายคนในชุมชนที่ไม่ได้ไปจะไม่รับรู้เลยว่าคนที่ไปฝึกอบรม หรือไปสัมมนานั้น ได้อะไรกลับมา เพราะไม่มีการเก็บบันทึกรายงานหรือสิ่งที่น่าสนใจที่ได้จากการอบรม หรือสัมมนาในครั้งนั้นๆ ไว้ในฐานะข้อมูล หากชุมชนไม่มีนโยบายที่ชัดเจนในเรื่องเช่นนี้ 2) การจัดเก็บความรู้ของชุมชน จัดเก็บไว้กระจัดกระจาย หลากหลายแหล่ง และหลายรูปแบบ ในยามที่ชุมชนต้องการข้อมูลเพื่อใช้ในการตัดสินใจแบบด่วน จะทำไม่ได้เพราะต้องใช้เวลารวบรวมข้อมูลนาน ทำให้เสียผลประโยชน์ 3) การไม่นำความรู้ของสมาชิกในชุมชนมาสร้างความสามารถในการแข่งขัน หรือก่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง 4) การสร้างความรู้ใหม่ในชุมชน สิ่งนี้จะไม่เกิดขึ้นถ้าไม่มีการสะสมความรู้ที่มีอยู่เดิมอย่างเป็นระบบ เมื่อไม่เกิดความรู้ใหม่ อีกทั้งความรู้เดิมไม่ได้เก็บไว้ด้วยแล้ว ภูมิปัญญาท้องถิ่นค่อยๆ สูญหายไปชุมชนก็จะไม่เหลืออะไร และจะตายลงในที่สุด 5) การไม่นำความรู้จากภายนอกมาปรับใช้ อาจจะทำให้ตามสถานการณ์โลกไม่ทัน และ 6) ความรู้ในชุมชนกับความรู้ภายนอกไม่เชื่อมโยงกับบริบทและการประกอบอาชีพในชุมชน นอกจากนั้นยังได้กล่าวถึงอุปสรรคของการแลกเปลี่ยนแบ่งปันความรู้ แบ่งออกเป็น 3 ชนิด 1) ตัวบุคคล โดยส่วนใหญ่มักมีทัศนคติที่ว่าความรู้คืออำนาจ ไม่ทราบว่สิ่งที่ตนเองรู้มีประโยชน์กับคนอื่นหรือไม่ ไม่ทราบว่าคนอื่นไม่รู้สิ่งที่ตนเองรู้ ไม่เห็นประโยชน์ ไม่มีแรงจูงใจของการแลกเปลี่ยนความรู้ ไม่มีเวลาและความมุ่งมั่นเพียงพอในการเรียนรู้จากผู้อื่น ไม่มีความสัมพันธ์หรือความคุ้นเคยเพียงพอกับบุคคลที่ต้องการแลกเปลี่ยนความรู้ด้วยและ

ไม่ไว้เนื้อเชื่อใจกัน 2) โครงสร้าง/ส่วนรวมของชุมชนยังไม่มีกระบวนการในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างเป็นระบบ ผู้นำชุมชนไม่ให้การสนับสนุนและระบบการสื่อสารในชุมชนไม่เอื้อ ยังไม่มีระบบการยกย่องชมเชยหรือให้รางวัลแก่ผู้ที่แลกเปลี่ยนหรือถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่น และ 3) ค่านิยม คือ การไม่มี “ภาษากลาง” (Common Language) ที่เข้าใจและใช้ร่วมกันได้ ภายในชุมชนมีการแข่งขันกันระหว่างกลุ่มและคนในชุมชนไม่ให้ความร่วมมือ ไม่เปิดใจและไม่ยอมรับความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจากการลองสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ

## 2. แนวทางการจัดการความรู้ของครอบครัว ในตำบลโคกโคเต่า

ผลการศึกษาแนวทางการจัดการความรู้ของครอบครัวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต พบว่า ข้อค้นพบที่เกิดจากการเรียนรู้ร่วมกันของกลุ่มผู้เรียนรู้ในการหาแนวทางการจัดการความรู้ของครอบครัวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตให้มีระบบและมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น มีดังนี้

2.1 ควรมีการจัดการความรู้ให้เป็นระบบ (Knowledge Organization) ผู้ร่วมเรียนรู้ได้ร่วมกันให้ข้อคิดเห็นว่า แนวทางในการจัดการความรู้ของครอบครัวให้เป็นระบบในยุคปัจจุบัน จำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนวิธีการเก็บข้อมูลใหม่ และมีการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ครอบครัวรุ่นใหม่มีเครื่องมืออยู่แล้วเข้ามาช่วยในการจัดเก็บบันทึกข้อมูลต่างๆ ของครอบครัวไว้ โดยอาจใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ กล้องถ่ายวิดีโอ เพื่อช่วยให้สมาชิกครอบครัวสามารถจัดเก็บ ค้นหาข้อมูล และนำไปใช้ประโยชน์ได้ง่ายและสะดวกรวดเร็ว ในภายหลัง ซึ่งสอดคล้องกับ วิจารณ์ (2549) และ ประพนธ์ (2549) ได้กล่าวว่า การจัดการความรู้เหมือนกับปลาหูหนึ่งตัวที่มี 3 ส่วน โดยองค์

ประกอบหลักของการจัดการความรู้ 1) ส่วนหัวปลา เปรียบได้กับ Knowledge Vision เรียกโดยย่อว่า KV หมายถึง ส่วนที่เป็นวิสัยทัศน์ หรือทิศทางการจัดการความรู้ 2) ส่วนกลางลำตัว เปรียบได้กับ Knowledge Showing เรียกโดยย่อว่า KS หมายถึง ส่วนของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน (Share and Learn) และ 3) ส่วนที่เป็นหาง เปรียบได้กับ Knowledge Assets เรียกโดยย่อว่า KA หมายถึง ความรู้ที่ชุมชนได้สะสมไว้เป็นคลังความรู้ การจัดการความรู้ในส่วนของ KA เป็นส่วนที่ต้องพึ่งเทคโนโลยีสารสนเทศ (ICT) ช่วยในการจัดเก็บให้เป็นหมวดหมู่ เพื่อสะดวกในการเรียกใช้และปรับแต่งความรู้ให้ทันสมัยอยู่เสมอ (Update) รวมทั้งมีการกำจัดความรู้ที่ไม่ใช้แล้ว เพื่อให้คลังความรู้ไม่ใหญ่เกินไป มีเฉพาะข้อมูลที่จำเป็นเท่านั้น “เทคโนโลยีอินเทอร์เน็ต ช่วยทำหน้าที่เป็นพื้นที่ เสมือน Virtual Space ให้คนที่อยู่ไกลกันสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Share & Learn) ได้อย่างกว้างขวาง”

2.2 วิธีการเข้าถึงความรู้ (Knowledge Access) กลุ่มผู้ร่วมเรียนรู้ได้ร่วมกันให้ข้อคิดเห็นว่า ในสังคมปัจจุบันวิธีเข้าถึงแหล่งข้อมูลและแหล่งเรียนรู้ต่างๆ สมาชิกครอบครัวสามารถติดต่อผ่านผู้นำกลุ่มที่สามารถช่วยอำนวยความสะดวกเพื่อให้เข้าถึงแหล่งเรียนรู้ได้ เช่น การใช้ห้องสมุดของมหาวิทยาลัยในชุมชน หรือติดต่อผ่านบุคคลที่รู้จักที่สามารถช่วยให้เข้าถึงแหล่งเรียนรู้ได้ หรือใช้วิธีติดต่อผ่านเครือข่ายกลุ่มผู้ร่วมอาชีพ สำหรับกรณีที่สมาชิกของบางครอบครัวไม่สามารถเข้าถึงแหล่งเรียนรู้/แหล่งข้อมูลได้ เพราะมีความรู้ น้อยหรืออ่านหนังสือไม่ออก ตัวแทนผู้ร่วมเรียนรู้เสนอว่า สามารถแก้ไขโดยใช้วิธีให้ลูกหลานช่วยอ่านให้ฟัง ส่วนกระบวนการบริหารจัดการเพื่อให้คนในชุมชน



มีความรู้ด้านเทคโนโลยีและวิธีการใช้เครื่องมือสื่อสารต่างๆ ผู้นำชุมชนควรมีนโยบายและให้การสนับสนุนโดยการรณรงค์และประชาสัมพันธ์เพื่อให้เห็นความสำคัญและความจำเป็นของการใช้สื่อต่างๆ เพื่อเข้าถึงแหล่งข้อมูลและความรู้ และมีการจัดอบรมเพื่อให้ความรู้เพิ่มเติมแก่คนในชุมชน นอกจากนี้ตัวแทนกลุ่มผู้เรียนรู้อย่างได้เสนอเพิ่มเติมว่าครอบครัวสามารถขอคำแนะนำจากผู้มีความรู้หรือผู้เชี่ยวชาญในการใช้เครื่องมือสื่อสารต่างๆ รวมทั้งให้การความสำคัญต่อการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีเพื่อเข้าถึงข้อมูลแหล่งเรียนรู้ต่างๆ สอดคล้องกับ ประพนธ์ (2549) ได้กล่าวว่า การเข้าถึงความรู้ เป็นการทำให้ผู้ใช้ความรู้เข้าถึงความรู้ที่ต้องการได้ง่ายและสะดวก เช่น ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ (IT) Web board บอร์ดประชาสัมพันธ์ ความรู้ที่ได้มานั้นจะไร้ค่าหากไม่ถูกนำไปเผยแพร่เพื่อให้ผู้อื่นใช้ประโยชน์ได้ ดังนั้น ชุมชนจะต้องมีวิธีการในการจัดเก็บและกระจายความรู้ทั้งความรู้ประเภท Explicit และ Tacit โดยทั่วไปการส่งหรือการกระจายความรู้ให้ผู้ใช้มี 2 ลักษณะ คือ 1) “Push” (การป้อนความรู้) คือการส่งข้อมูล/ความรู้ให้ผู้รับไม่ได้ร้องขอหรือต้องการหรือเรียกง่าย ๆ ว่าเป็นแบบ “Supply-based” และ 2) “Pull” (การให้โอกาสเลือกใช้ความรู้) คือ การที่ผู้รับสามารถเลือกรับหรือใช้แต่เฉพาะข้อมูล/ความรู้ที่ต้องการเท่านั้น ซึ่งทำให้ลดปัญหาการได้รับข้อมูล/ความรู้ที่ไม่ต้องการมากเกินไป (Information Overload) การกระจายความรู้แบบนี้เป็นแบบ “Demand-based”

2.3 วิธีการถ่ายทอดและแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ (Knowledge Sharing) ตัวแทนกลุ่มผู้ร่วมเรียนรู้ได้ร่วมกันให้ข้อคิดเห็นว่า วิธีการพัฒนาทักษะชีวิตแต่ละด้านควรมีการสร้างกลุ่ม

เรียนรู้เฉพาะแต่ละทักษะ หรือเฉพาะกลุ่มอาชีพขึ้นมาเพื่อให้มีการถ่ายทอดและแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ที่ตรงกับความต้องการของสมาชิกภายในกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มของทักษะการประกอบอาชีพควรมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มอาชีพเดียวกัน เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และมีการขยายเครือข่ายไปสู่ในวงที่กว้างขวางมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ประพนธ์ (2549) ได้กล่าวว่า ในการจัดการความรู้ หรือการทำ KM จะประสบผลสำเร็จได้จะต้องสร้างค่านิยมในชุมชนที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นก่อน ทั้งนี้ 90% ของกิจกรรมการจัดการความรู้เป็นเรื่องของค่านิยมของชุมชน เพราะสิ่งนี้จะทำให้ชุมชนบรรลุผลสำเร็จในเรื่องการจัดการความรู้ กล่าวคือ จะต้องสร้างค่านิยม/วัฒนธรรมแลกเปลี่ยน และแบ่งปันความรู้ของคนภายในชุมชนให้เกิดขึ้นแทนทัศนคติความเชื่อเดิมๆ ที่ว่า “ความรู้ คือ อำนาจ ทำให้เรามีความสำคัญเหนือคนอื่น” คนจึงไม่ยอมแลกเปลี่ยนความรู้กัน เพราะเกรงว่าคนอื่นจะรู้มากกว่าตน

## สรุป

ปัญหาองค์ความรู้ด้านทักษะชีวิตที่ครอบครัวในตำบลโคกโคเฒ่ามีจุดอ่อนและต้องการได้รับการพัฒนามากที่สุดทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านทักษะการดำรงชีวิตประจำวันในเรื่องความสามารถในการบริหารจัดการระบบการเงิน ด้านทักษะเฉพาะบุคคลและทักษะทางสังคมในเรื่องการสร้าง ความมั่นใจในตนเอง และด้านทักษะการประกอบอาชีพในเรื่องความสามารถในการประกอบอาชีพ สำหรับปัญหาหลักด้านกระบวนการจัดการความรู้ของครอบครัวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตทั้ง 3 ด้าน คือ การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ การเข้าถึงความรู้

และการถ่ายทอดและแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ ส่วนแนวทางการจัดการความรู้ของครอบครัวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของครอบครัวในตำบลโคกโคเฒ่า ควรมุ่งเน้นให้สมาชิกครอบครัวนำเครื่องมือสื่อสารที่ครอบครัวยุคปัจจุบันใช้ในการสื่อสารมาประยุกต์ใช้ในการจัดเก็บข้อมูลและจัดการความรู้ให้เป็นระบบ เรียนรู้ถึงการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เพื่อเข้าถึงแหล่งข้อมูล และสร้างค่านิยม/วัฒนธรรมแลกเปลี่ยนและแบ่งปันความรู้ของคนภายในชุมชนให้เกิดขึ้น เพื่อกระจายและแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ภายในครอบครัวสู่ภายนอก โดยเน้นกระบวนการพัฒนาทักษะชีวิตของสมาชิกครอบครัวตามช่วงวัยที่เหมาะสม เพื่อให้สมาชิกสามารถพัฒนาจนกระทั่งเกิดเป็นความรู้ กระบวนการคิด ทักษะคิด และทักษะความสามารถในการจัดการ และปรับตัวกับสถานการณ์ของชีวิตในสภาพหน้าได้เป็นอย่างดี และเติบโตเป็นประชากรของประเทศที่มีคุณภาพ นำไปสู่การเป็นสังคมแห่งทรัพยากรบุคคลที่มีการเรียนรู้ตลอดชีวิตและยั่งยืน

### ข้อเสนอแนะ

1. ผู้นำครอบครัวต้องมีความเข้าใจกระบวนการจัดการความรู้ และนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับสมาชิกในครอบครัว เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างเป็นธรรมชาติ และส่งเสริมให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว
2. ผู้นำครอบครัวต้องเป็นต้นแบบที่ดีในการนำครอบครัว พร้อมทั้งมีความเข้าใจสมาชิกในครอบครัวเพื่อช่วยเหลือ สนับสนุนให้ค้นหา

เข้าถึงแหล่งความรู้ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตตามความสามารถของผู้นำครอบครัว

3. การจัดการความรู้ของครอบครัวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ผู้นำครอบครัวต้องเน้นกระบวนการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพแก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกทุกคนมีความรู้ และความเข้าใจที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันและมีความรู้ที่อยู่ในระดับเดียวกัน รวมทั้งการส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวรู้จักประยุกต์ใช้อุปกรณ์สื่อสารในยุคปัจจุบันให้เป็นประโยชน์ในการจัดเก็บและเข้าถึงแหล่งข้อมูล/แหล่งเรียนรู้ต่างๆ

4. ผู้นำครอบครัวควรมุ่งเน้นการเสริมสร้างการจัดการความรู้ของครอบครัวในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยส่งเสริมผ่านกิจกรรมต่างๆ ภายในครอบครัวและชุมชน เพื่อช่วยให้สมาชิกครอบครัวได้มีการค้นพบความรู้ หรือสร้างความรู้ต่างๆ ด้วยตนเอง

5. การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของครอบครัว ควรมุ่งเน้นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้โอกาสสมาชิกครอบครัวได้ทำกิจกรรมร่วมกัน มีการร่วมแสดงความคิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์ข่าวสาร เหตุการณ์ สถานการณ์หรือใช้ประสบการณ์จากกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ที่ผ่านมาและเน้นให้สมาชิกได้คิดวิเคราะห์สังเคราะห์ความรู้จากสื่อต่างๆ และแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว ได้สะท้อนตนเอง เชื่อมโยงกับชีวิต และการดำเนินชีวิตในอนาคต

## เอกสารอ้างอิง

- ทิพวรรณ ดวงปัญญา และคณะ. (2557). “ความต้องการรูปแบบการจัดประสบการณ์เรียนรู้เพื่อส่งเสริมทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์สำหรับเด็กปฐมวัย”. วารสารคหเศรษฐศาสตร์ 57(2) (พฤษภาคม-สิงหาคม) : 38-46.
- บุญดี บุญญากิจ และคณะ. (2547). การจัดการความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : จีรวัดน์เอ็กเพรส.
- ประพนธ์ ผาสุกยี่ด. (2549). การจัดการความรู้. กรุงเทพฯ : ไยไหม ศรีเอทีฟกรุ๊ป.
- เปรมฤทัย เข้มบรรจง และคณะ. (2555). บทบาทสตรีที่เสริมสร้างครอบครัวเข้มแข็งในตำบลโคกโคเฒ่า อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- มณฑรา ธรรมบุศย์. (2553). การสอนทักษะชีวิต 14 พฤษภาคม 2557. [http://edu.chandra.ac.th/teacherAll/mdra/data/pdf/life\\_skill1.pdf](http://edu.chandra.ac.th/teacherAll/mdra/data/pdf/life_skill1.pdf).
- วิจารณ์ พานิช.(2549). การจัดการความรู้ฉบับนักปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.
- วีระศักดิ์ มโนวรรณ. (2547). คุณภาพชีวิตของประชาชนตอนกลางลุ่มแม่น้ำอิง ด้านความมั่นคงในการดำเนินชีวิตในครอบครัวและชุมชน : กรณีศึกษาอำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย. ภาคนิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.



## การวิเคราะห์และวางแผนพัฒนาศักยภาพผู้ผลิตสินค้า OTOP ด้านอาหาร กลุ่มปรับตัวสู่การพัฒนา กลุ่ม 4 (Quadrant D) ของจังหวัดนครราชสีมา

วัฒนาภรณ์ ไชครัตนชัย \* มนตรี ทาสันเทียะ\*\*

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้ผลิตสินค้า OTOP กลุ่มปรับตัวสู่การพัฒนา กลุ่ม 4 (Quadrant D) ของจังหวัดนครราชสีมา ด้านอาหาร ประชากร ได้แก่ กลุ่มผู้ผลิตสินค้า OTOP ประเภทอาหารและเครื่องดื่มจำนวน 23 กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ หลักสูตรการพัฒนาศักยภาพผู้ผลิตสินค้า OTOP ประกอบด้วยภาคทฤษฎี มีเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับอันตรายที่เกิดกับอาหาร/ความเสี่ยง การผลิตอาหารให้มีความปลอดภัย สุขลักษณะที่ดีในการประกอบอาหาร และการประยุกต์ใช้เครื่องมือเพื่อเพิ่มศักยภาพด้านการผลิต ภาคปฏิบัติประกอบด้วย การเขียนแผนปรับปรุงแก้ไขระบบสุขลักษณะของกลุ่มผู้ผลิต และการเขียนแผนภูมิกระบวนการผลิตสินค้าของกลุ่ม ระยะเวลาที่ใช้ในการอบรม 2 วัน ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มผู้ผลิตสินค้า OTOP ที่ผ่านการคัดเลือกมีจำนวน 3 กลุ่ม เป็นกลุ่ม ผู้ผลิตเครื่องปรุงอาหารสำเร็จรูป และสินค้าเกษตร 2 กลุ่ม และกลุ่มผู้ผลิตสินค้าประเภทภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น 1 กลุ่ม มีศักยภาพและมีโอกาสเข้าสู่เป้าหมายของการคัดสรรผลิตภัณฑ์สินค้า OTOP ประจำปี 2557 ของจังหวัดนครราชสีมา โดยผลักดันเข้าสู่การขอเลขสารบบอาหารและได้รับการรับรองเลขสารบบอาหาร (อย.)

คำสำคัญ : การพัฒนาศักยภาพ สินค้า OTOP ด้านอาหาร กลุ่มปรับตัวสู่การพัฒนา กลุ่ม 4

\* รองศาสตราจารย์ โปรแกรมวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

\*\* อาจารย์ โปรแกรมวิชาเกษตรศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

## **An Analysis and Developmental Planning of the OTOP Food Product Manufacturers' Potential in the Adapted Development group : level 4 (Quadrant D) in Nakhon Ratchasima**

*Watanaporn Chokratnachai\*, Montree Tasantic\*\**

### **ABSTRACT**

This study aimed to develop the potential of the OTOP product manufacturers in the adapted development group: level 4 (Quadrant D) in Nakhon Ratchasima Province. The population of the study were 23 groups of OTOP foods and beverages producers. The research tool was a training curriculum in the development of the OTOP product manufacturers' potential, consisting of Theory and Practice. The Theoretical Part provides knowledge of the dangers of or risk in food production, production of clean foods, hygienic cooking, and application of tools to increase productivity. The Practical Part includes a writing of an improvement plans for a hygienic production system by the participating manufacturers, and a writing of the group's production flow chart. Training duration for both parts took two days. Results of the study showed that three of the OTOP product manufacturer groups were selected, namely, two groups of instant food and agricultural products manufacturers and one group of local wisdom food products manufacturers. They were selected because of their potential in reaching the target of being the selected OTOP products in Nakhon Ratchasima's Annual OTOP Selection in 2014. They would then be encouraged to apply for a food serial number and have their serial number certified by the FDA.

**Keywords :** Potential development, OTOP Food product, Adapted Development group in level 4

---

*\*Associate Professor, Home Economics Program, Faculty of Science and Technology, Nakhon Ratchasima Rajabhat University.*

*\*\*Lecturer, Agriculture Program, Faculty of Science and Technology, Nakhon Ratchasima Rajabhat University.*

## บทนำ

สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดนครราชสีมา ได้ขับเคลื่อนโครงการพัฒนาศักยภาพกลุ่มผู้ผลิตชุมชนโดยเครือข่ายองค์ความรู้ (Knowledge – Base OTOP : KOB) จังหวัดนครราชสีมาเพื่อที่จะแก้ปัญหาสินค้า OTOP ประเภทต่างๆ ที่ยังไม่ได้มาตรฐานของจังหวัดนครราชสีมาอีกเป็นจำนวนมาก (สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดนครราชสีมา, 2557ก) คณะกรรมการในโครงการนี้ได้รับการคัดเลือกมาจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชนในจังหวัดนครราชสีมาให้เป็นคณะกรรมการเครือข่ายองค์ความรู้ (KOB) ที่ครอบคลุมผลิตภัณฑ์ทุกประเภท ได้ประชุมร่วมกันกำหนดแนวทางและแผนปฏิบัติการพร้อมทั้งจัดทำแผนการพัฒนาผลิตภัณฑ์ หรือหลักสูตรแต่ละประเภทร่วมกับสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด เพื่อพัฒนาศักยภาพกลุ่มผู้ผลิตชุมชนเป้าหมายให้เกิดการพัฒนาผลิตภัณฑ์ของกลุ่มให้มีคุณภาพและมีมาตรฐานให้กลุ่มผู้ผลิตมีความรู้ความเข้าใจในการบริหารจัดการสู่การเป็นผู้ประกอบการที่มีศักยภาพโดยผลิตภัณฑ์จำแนกออกเป็นประเภทอาหารและเครื่องดื่มนั้น ประเภทผ้าและเครื่องแต่งกาย ประเภทของใช้ของประดับตกแต่งและของที่ระลึกและสมุนไพรที่ไม่ใช่อาหาร คณะกรรมการแต่ละประเภททำหน้าที่แนะนำให้ความรู้และกระตุ้นให้กลุ่มผู้ผลิตพัฒนาผลิตภัณฑ์ของกลุ่มไปสู่เป้าหมาย

การพัฒนาผลิตภัณฑ์และพัฒนาศักยภาพกลุ่มผู้ผลิตประเภทอาหารและเครื่องดื่มนั้น ประจำปี 2557 คณะกรรมการเครือข่ายองค์ความรู้ในส่วนของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ประกอบด้วยอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ดำรงตำแหน่งคณะอนุกรรมการและมีคณะ

ทำงานที่ทำหน้าที่ในการแนะนำให้ความรู้ ติดตามและกระตุ้นให้กลุ่มผู้ผลิตร่วมกันพัฒนาผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม ประกอบด้วยคณาจารย์จากโปรแกรมวิชาคหกรรมศาสตร์ (ผู้เขียนเป็นหัวหน้าคณะทำงาน) โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การอาหาร และโปรแกรมวิชาเกษตรศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา การดำเนินงานครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้ผลิตสินค้า OTOP กลุ่มปรับตัวสู่การพัฒนา กลุ่ม 4 (Quadrant D) ของจังหวัดนครราชสีมา กลุ่มเป้าหมายที่สมัครเข้าร่วมโครงการพัฒนาศักยภาพกลุ่มผู้ผลิตชุมชน โดยเครือข่ายองค์ความรู้ KOB จังหวัดนครราชสีมา ประจำปี 2557 ประกอบด้วย ประเภทอาหารมีจำนวน 20 กลุ่ม และประเภทเครื่องดื่มนั้น จำนวน 3 กลุ่ม จำแนกประเภทออกได้ดังนี้ 1.) ผลิตภัณฑ์ประเภทภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น 2.) เครื่องปรุงและอาหารกึ่งสำเร็จรูปและสินค้าเกษตร 3.) ขนมขบเคี้ยว และ 4.) เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ผลิตภัณฑ์เหล่านี้อยู่ในกลุ่มปรับตัวสู่การพัฒนา กลุ่ม 4 (Quadrant D) ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีการผลิตง่ายไม่ซับซ้อนผลิตได้จำนวนน้อย และยังไม่ได้มีการรับรองมาตรฐานกลุ่มเหล่านี้ต้องการได้รับการพัฒนาเพื่อเพิ่มศักยภาพในทุกๆ ด้าน เพื่อยกระดับให้ขึ้นสู่ ระดับ 3 ระดับ 2 และระดับ 1 ตามลำดับ คณะทำงานร่วมกับสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดนครราชสีมา ได้ร่วมกันนัดหมายทุกกลุ่มผู้ผลิตให้นำสินค้ามาแสดง เพื่อให้คณะกรรมการได้สัมผัส และสำรวจปัญหา พร้อมทั้งได้เก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ ของกลุ่มผู้ผลิตแต่ละกลุ่มอย่างละเอียด นำปัญหา มาวิเคราะห์และสังเคราะห์หาแนวทางการแก้ไขต่อไป ซึ่งผลิตภัณฑ์ประเภทอาหารและเครื่องดื่มจะมีเกณฑ์ที่แตกต่างจากผลิตภัณฑ์ประเภทอื่นๆ

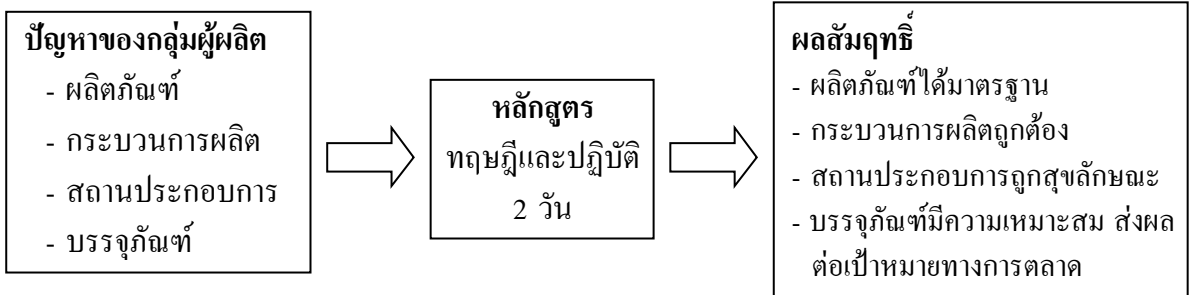
หลักสูตรการพัฒนาศักยภาพผู้ผลิตสินค้า ด้านอาหาร กลุ่มปรับตัวสู่การพัฒนา กลุ่ม 4 (Quadrant D) เนื้อหาหลักสูตรประกอบด้วย ภาค ทฤษฎีและปฏิบัติใช้เวลาอบรม 2 วัน เมื่อหลักสูตร เรียบร้อยกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการจัดอบรม ดำเนินการอบรม มีการนิเทศติดตามผล เพื่อให้ ได้ข้อมูล ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมต่างๆ ที่เป็นแนวทาง แก้ไขปัญหาทั้งในด้านผลิตภัณฑ์ กระบวนการผลิต สถานประกอบการและสุขลักษณะตลอดจนการ ผลักดันเข้าสู่การรับรองเลขสารบบอาหาร (อย.) และกลุ่มผู้ผลิตสามารถยกระดับผลิตภัณฑ์ของ

ตนขึ้นสู่เป้าหมายต่อไปได้ในอนาคต(สำนักงาน พัฒนาชุมชนจังหวัดนครราชสีมา, 2557)

## วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้ผลิตสินค้า OTOP กลุ่มปรับตัวสู่การพัฒนา กลุ่ม 4 (Quadrant D) ของ จังหวัดนครราชสีมา

## กรอบแนวคิดการวิจัย



## วิธีการวิจัย

ตอนที่ 1 การเตรียมการและการเก็บข้อมูลเบื้องต้น การดำเนินงานครั้งนี้เป็นการจัดเก็บ ข้อมูลปัญหาของกลุ่มผู้ผลิตสินค้า OTOP ด้าน อาหาร ในกลุ่มปรับตัวสู่การพัฒนา กลุ่ม 4 (Quadrant D) ของจังหวัดนครราชสีมา บัญชี กลุ่มเป้าหมายตามโครงการพัฒนาผลิตภัณฑ์และ พัฒนาศักยภาพกลุ่มผู้ผลิตชุมชนโดยเครือข่าย ความรู้ KBO จังหวัดประจำปี 2557 ประกอบด้วย ประเภทอาหารมีจำนวน 20 กลุ่ม และ ประเภทเครื่องดื่มจำนวน 3 กลุ่ม ที่ได้รับการลง

ทะเบียนเพื่อขอเข้าร่วมโครงการปี 2557

ดังนั้นคณะทำงานได้จำแนกสินค้า OTOP ประเภทอาหารออกเป็นกลุ่มที่มีลักษณะ คล้ายคลึงกัน เพื่อให้สะดวกในการบริหารจัดการ ด้านการกำหนดหลักสูตร รวมถึงการวัดผลให้ ครอบคลุม ผู้ดำเนินงานได้ทำการศึกษาข้อมูล ลักษณะและจำแนกประเภทของสินค้าอาหาร ออกเป็น ประเภทภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น เครื่อง ปรุงและอาหารกึ่งสำเร็จรูปและสินค้าเกษตร ขนมอบเกี่ยวและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ดังตาราง ที่ 1

## ตารางที่ 1 จำแนกประเภทของสินค้าอาหารและเครื่องดื่ม

ลำดับ	ประเภท	จำนวน (กลุ่ม)
1	ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น	9
2	เครื่องปรุงและอาหารกึ่งสำเร็จรูปและสินค้าเกษตร	6
3	ขนมขบเคี้ยว	5
4	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	3
รวม		23

### ตอนที่ 2 คัดเลือกและแยกประเภทของปัญหา

เมื่อทำการเก็บข้อมูลประเภทสินค้า OTOP ของบัญชีกลุ่มเป้าหมายตาม โครงการพัฒนาผลิตภัณฑ์และพัฒนาศักยภาพกลุ่มผู้ผลิตชุมชน โดยเครือข่ายความรู้ KBO จังหวัดประจำปี 2557 ของจังหวัดนครราชสีมาแล้ว ได้มีการดำเนินการอบรมหลักสูตรการพัฒนาศักยภาพผู้ผลิตสินค้าด้านอาหาร ระยะเวลา 2 วัน และพบผู้ผลิตเพื่อศึกษาข้อมูลปัญหาการผลิตของกลุ่ม โดยละเอียด ทำให้ได้ข้อมูล ปัญหาสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มปรับตัวสู่การพัฒนา โดยแบ่งปัญหาของกลุ่มผู้ผลิตออกเป็น 5 ด้าน คือ

#### 1. ปัญหาด้านวัตถุดิบหลักในท้องถิ่น

การเป็นผู้ผลิตสินค้า OTOP ต้องคำนึงถึงวัตถุดิบในท้องถิ่นเป็นหลัก หาง่ายในท้องถิ่นสามารถปลูกได้เอง ราคาไม่แพง คุณภาพดี มีสม่ำเสมอ เพราะการส่งเสริมให้ผู้ผลิตนำวัตถุดิบทางการเกษตร หรือวัสดุต่างๆ ที่มีในท้องถิ่นมาทำการแปรรูป พัฒนา สืบทอดทำตามภูมิปัญญาจากรุ่นสู่รุ่น จนทำให้เกิดวัฒนธรรม หรือเรื่องเล่า นับว่าเป็นหัวใจหลักของการเป็นผู้ผลิตสินค้า OTOP อย่างสมบูรณ์ แต่ถ้าวัตถุดิบมาจากแหล่งอื่นจะประสบปัญหาราคาแพง ขาดตลาด คุณภาพไม่ดี มีไม่สม่ำเสมอ ต้องหยุดผลิต เป็นต้น

#### 2. ปัญหาด้านผลิตภัณฑ์

ปัญหาด้านผลิตภัณฑ์ ได้แก่ การที่ผู้ผลิต

รายใหม่ที่เข้ามาลงทะเบียนนั้น สินค้าที่ผลิตได้ยังไม่ได้รับรองมาตรฐานใดๆ ทั้งในส่วนของกรมรับรองของผู้บริโภค หรือหลักการด้านสุขลักษณะ เป็นต้น

#### 3. ปัญหาด้านกระบวนการผลิต

เนื่องจากผู้ผลิตสินค้า OTOP ส่วนใหญ่จะเกิดการรวมตัวกันของกลุ่มคนในชุมชน ที่มีทัศนคติเดียวกัน มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารในกลุ่ม และมีการระดมทุนในการผลิตซึ่งถือว่าเป็นกองทุนขนาดเล็ก ใช้งานคนเป็นส่วนใหญ่ในกระบวนการผลิต จึงทำให้ปริมาณการผลิตไม่สูง และกระบวนการผลิตยังไม่ถูกสุขลักษณะ

#### 4. ปัญหาด้านประกอบการ

เนื่องจากผู้ผลิตสินค้า OTOP ส่วนใหญ่จะเกิดการรวมตัวกันของกลุ่มคนในชุมชนดังกล่าวมาแล้วข้างต้น สถานที่ใช้ในการผลิตส่วนใหญ่จึงมักพบว่า ใช้เคหะสถานส่วนตัวของคนใดคนหนึ่งในกลุ่ม ใช้พื้นที่สาธารณะประโยชน์ของชุมชน เป็นต้น ซึ่งเป็นปัจจัยที่ยากต่อการพัฒนาให้ได้รับมาตรฐานในด้านเลขสารบบอาหาร (อย.) รวมถึงการที่จะทำให้ได้มาตรฐานดังกล่าวนั้นจะต้องมีองค์ประกอบด้านสถานประกอบการหลายอย่างที่ต้องใช้ต้นทุนเป็นจำนวนมาก

#### 5. ปัญหาด้านบรรจุภัณฑ์

ปัญหาด้านบรรจุภัณฑ์เป็นปัญหาที่ทุกประเภทสินค้า OTOP ประสบ เนื่องจากทักษะใน



การออกแบบนั้นต้องได้รับการศึกษามาเป็นพิเศษ นอกจากนี้ในกระบวนการผลิตไม่ว่าจะเป็นตราสินค้าแบบบรรจุ วัสดุและส่วนประกอบต่างๆ จะต้องใช้ต้นทุนในการผลิตสูงมาก ผู้ผลิตสินค้า OTOP จึงมีความนิยมสั่งผลิตในรูปแบบที่ซ้ำๆ กันมา ดังนั้นเมื่อทำการเก็บข้อมูลจากผู้ผลิต

สินค้า OTOP ทั้งหมดมาจากการจำแนกปัญหาและปริมาณความซ้ำซ้อน ซึ่งสรุปเป็นข้อมูลในการนำมาพิจารณาเพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหา พบว่า ทุกผลิตภัณฑ์จะมีปัญหาทั้ง 5 ด้าน ในระดับที่ใกล้เคียงกันดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อมูลปัญหาและปริมาณความซ้ำซ้อน

ประเภทสินค้าอาหาร	ประเภทของกลุ่มผู้ผลิต					จำนวน (กลุ่ม)
	วัตถุดิบ	ผลิตภัณฑ์	กระบวนการผลิต	สถานประกอบการ	บรรจุภัณฑ์	
ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น	7	9	9	8	9	9
เครื่องปรุงอาหารกึ่งสำเร็จรูป						
และสินค้าเกษตร	3	6	6	5	6	6
ขนมขบเคี้ยว	2	5	5	5	5	5
เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	2	2	3	3	3	3
รวม	14	22	23	21	23	23

### ตอนที่ 3 สร้างหลักสูตรเพื่อใช้ในกระบวนการอบรม

โดยหลักสูตรที่ใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาถึงผลลัพธ์ที่ได้หลังจากให้การอบรมไปแล้ว และมีการติดตามผลหลักสูตรประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนของภาคทฤษฎีและส่วนของภาคปฏิบัติ

**ส่วนที่ 1 ภาคทฤษฎี** ประกอบด้วยเนื้อหา ดังต่อไปนี้ (มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, 2556)

1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับอันตรายที่เกิดกับอาหาร/ความเสี่ยง อันตรายที่เกิดขึ้นในอาหาร 3 ทาง คือ ทางกายภาพ เคมี และจุลินทรีย์ หัวใจสำคัญ 3 ประการของการผลิตอาหารให้มีความปลอดภัย คือ การลด ได้แก่ คัดเลือกวัตถุดิบที่ดี ล้าง คัดแยกวัตถุดิบให้สะอาด ใช้ภาชนะอุปกรณ์ที่สะอาด การป้องกันสัตว์และแมลงในบริเวณปรุงอาหาร ผู้ปรุงอาหารปฏิบัติงานอย่างถูกสุขลักษณะ

เป็นต้น การฆ่า ได้แก่ การควบคุมอุณหภูมิ และเวลาในการปรุงอาหาร ควบคุมปัจจัยอื่นๆ ที่ยับยั้งไม่ให้จุลินทรีย์เจริญเติบโตได้ การควบคุม ได้แก่ ภาชนะ/อุปกรณ์ที่ใช้ควรมีการล้าง ฆ่าเชื้อบรรจุภัณฑ์ที่สะอาด การเก็บรักษาและขนส่งทำความสะอาดและเหมาะสม

2. สุขลักษณะที่ดีในการประกอบอาหาร ประกอบด้วยปัจจัยทั้ง 7 ด้านที่สำคัญ ได้แก่ สถานที่ตั้ง อุปกรณ์ในกระบวนการผลิต วัตถุดิบ สุขาภิบาล บุคคล ขั้นตอนการผลิตและการขนส่ง

3. การประยุกต์ใช้เครื่องมือเพื่อเพิ่มศักยภาพด้านการผลิต เป็นกระบวนการบูรณาการ โดยการนำองค์ความรู้ ทักษะพิเศษมาใช้ในการประยุกต์ออกแบบสร้างและสามารถใช้งานได้ โดยตั้งอยู่บนต้นทุนในการผลิตไม่สูง เพื่อเป็นหัวใจสำคัญในการเพิ่มศักยภาพในกระบวนการผลิตในทุกๆ ด้าน เช่น ด้านปริมาณและด้านคุณภาพ และ

ประการสำคัญ คือ ถูกต้องตามหลักการทางด้านอาหาร

**ส่วนที่ 2 ภาคปฏิบัติ** ให้ปฏิบัติการเขียนแผนปรับปรุงกระบวนการผลิต และระบบสุขลักษณะของกลุ่มตนเองตามแบบฟอร์มที่ได้ออกแบบให้ ซึ่งสอดคล้องกับภาคทฤษฎีในประเด็น ดังนี้

1. แผนปรับปรุงแก้ไขระบบสุขลักษณะของกลุ่มผู้ผลิต

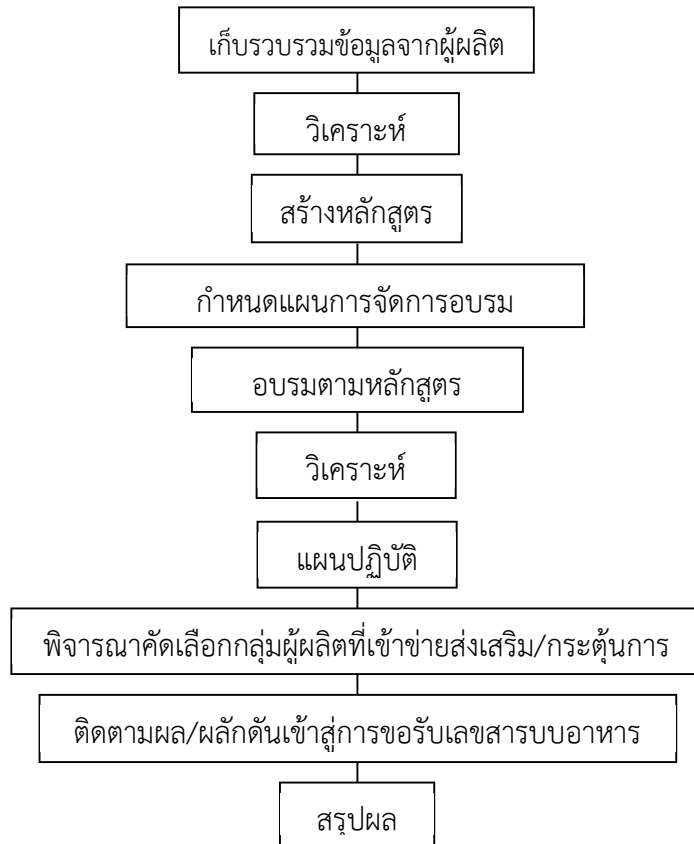
2. แผนภูมิกระบวนการผลิตสินค้าของกลุ่ม

การเขียนแผนทั้ง 2 ประเด็นนี้ คณะวิทยากรต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ช่วยให้คำแนะนำและกระตุ้นให้สมาชิกคิดถึงปัญหา วิธีแก้ไข และผู้รับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่มีปัญหาของกลุ่มตนเองและเขียนลงในแบบฟอร์มปรับปรุงแก้ไขระบบสุขลักษณะสำหรับแผนภูมิกระบวนการผลิตจะช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงกระบวนการผลิตอาหารให้มีความปลอดภัยโดยใช้หลักการ ลด ฆ่า คুম ได้ หลังจากแต่ละกลุ่มเขียนแผนเสร็จให้มีเวทินำเสนอแผนทั้ง 2 แผนต่อที่ประชุมร่วมกันพิจารณา เสนอแนะ และสรุปให้เข้าใจชัดเจน และถูกต้องตรงกันอีกครั้ง เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในสถานที่ที่ตั้งของกลุ่มต่อไป และคณะวิทยากรนำแผนของแต่ละกลุ่มมาพิจารณา

เพื่อวางแผนในการติดตามผลระยะต่างๆ ต่อไป  
หลักสูตรที่สร้างและพัฒนาขึ้นมานี้เป็นหลักสูตรกระบวนการมีส่วนร่วม ใช้ระยะเวลาอบรม 2 วัน โดยคณะทำงานจาก 3 โปรแกรมวิชาของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ได้มีการปรับปรุงเพื่อให้เข้ากับบริบทของท้องถิ่น และความต้องการของกลุ่มผู้ผลิตในฐานะที่หัวหน้าคณะทำงานเป็นประธานเครือข่ายวิทยากรท้องถิ่น ภาคตะวันออกเฉียงเหนือด้าน GHP (Good Hygiene Practice) ของศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ (BIOTEC) (ชายกรสินธุสัยและคณะ, 2549) จึงพยายามที่จะขยายผลและผลักดันให้ทุกกลุ่มผู้ผลิตสินค้า OTOP ในจังหวัดนครราชสีมาประสบความสำเร็จ

ตอนที่ 4 กระบวนการใช้หลักสูตรในการอบรม

หลังจากที่ได้ข้อมูลเบื้องต้นจากผู้ผลิตจนถึงสามารถนำมาวิเคราะห์ใช้ในกระบวนการสร้างหลักสูตรสำหรับการพัฒนาศักยภาพกลุ่มปรับตัวสู่การพัฒนา กลุ่ม 4 ได้ทำการจัดประชุมร่วมกันระหว่างสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดและคณะทำงานตัวแทน โปรแกรมวิชาในนามมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา เพื่อกำหนดวัน เวลา ระยะเวลาและสถานที่จัดการอบรมโดยใช้หลักสูตรดังกล่าว ซึ่งมีแผนจัดอบรมดังภาพที่ 1



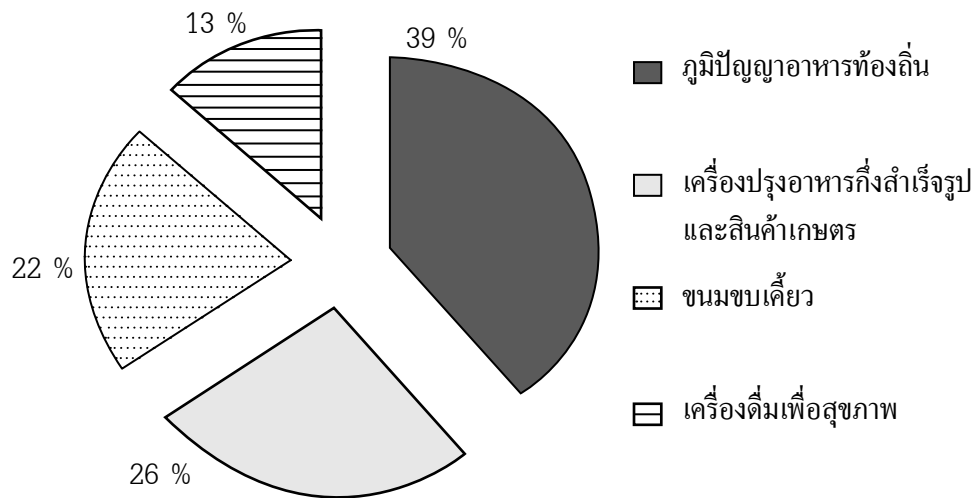
ภาพที่ 1 กระบวนการใช้หลักสูตรในการอบรม

## ผลวิจัยและวิจารณ์

**ผลของการเตรียมการและการเก็บข้อมูลเบื้องต้น**

การเก็บข้อมูลในขั้นตอนนี้ พบว่าเป็นการได้ข้อมูลเบื้องต้นที่มีประโยชน์ต่อการกำหนดแนวทางในการสร้างหลักสูตร เนื่องจากทำให้สามารถประมาณการและทำนายได้ว่าผู้ผลิตมีภูมิหลัง หรือความรู้ ความเข้าใจอย่างไรกับการเป็นผู้ผลิตสินค้า OTOP นอกจากนี้ยังสามารถอธิบายถึงความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์จังหวัด นครราชสีมา ในส่วนของการส่งเสริมให้ความ

สำคัญกับพืชเศรษฐกิจ อาหาร รวมถึงการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นออกมาในรูปแบบอาหารขนมขบเคี้ยว หรือแม้กระทั่งเครื่องคั่วสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ที่ใช้วัตถุดิบที่หาได้จากท้องถิ่น โดยผลการสัมภาษณ์และตรวจสอบ พบว่า สินค้า ที่เกิดจากการนำภูมิปัญญามีจำนวนผู้ผลิตสนใจสูงสุด รองลงมาคือ เครื่องปรุงและอาหารกึ่งสำเร็จรูป และสินค้าเกษตร ขนมอบขเคี้ยว และประเภทเครื่องคั่วตามลำดับ ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ประเภทสินค้า OTOP ที่ลงทะเบียนเข้าร่วมการกระตุ้นการพัฒนาปี 2557

### ผลการคัดเลือกและแยกประเภทของปัญหา

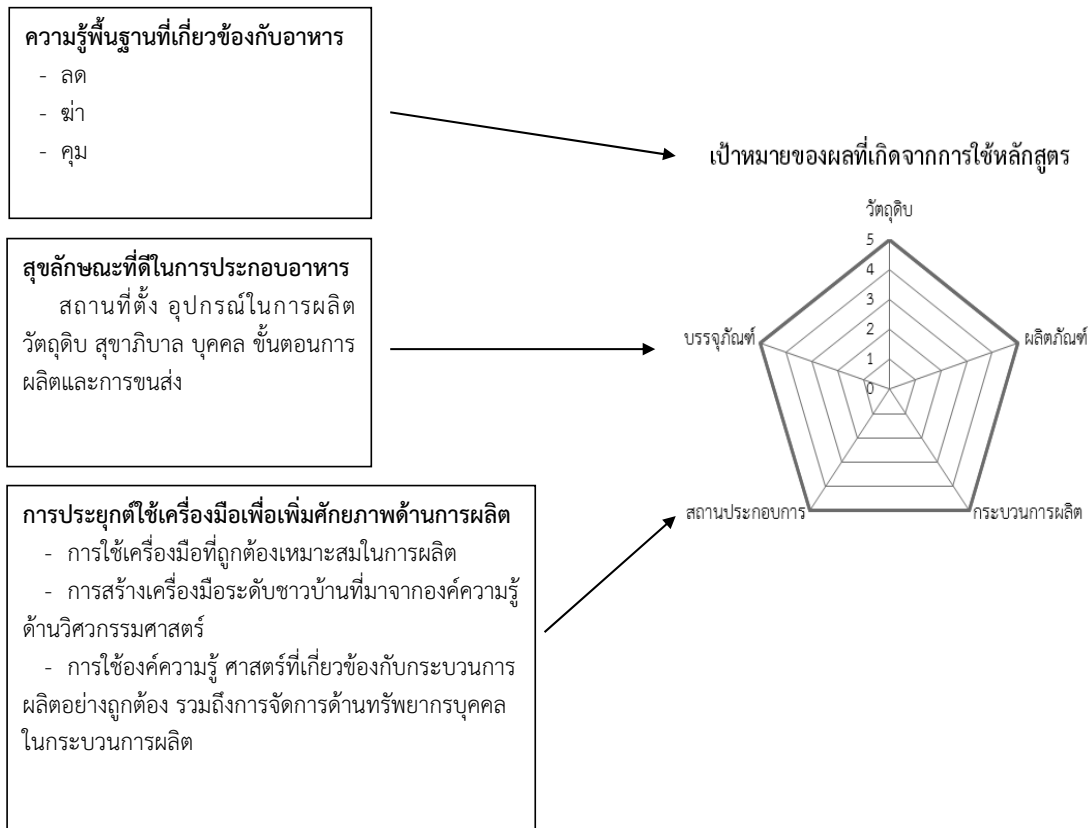
ผลจากการศึกษาโดยการเก็บข้อมูลของผู้เข้าร่วมลงทะเบียนในปี 2557 สามารถจำแนกปัญหาที่เป็นปัญหาสำคัญเร่งด่วนเพื่อให้ผู้ผลิตสามารถนำไปปรับตัวในทุก ๆ ด้านได้ เมื่อพิจารณาปัญหาสำคัญจากจำนวนผู้ลงทะเบียนทั้งหมด พบว่า ปัญหาทั้ง 5 ด้าน ที่กลุ่มผู้ผลิตแต่ละกลุ่มนั้น มีลักษณะคล้ายกันคือ ปัญหาด้านกระบวนการผลิตที่ถูกสุขลักษณะและความปลอดภัยของอาหารเป็นปัญหาที่พบมากที่สุด รองลงมาคือ ปัญหาด้านสถานประกอบการ ผลิตภัณฑ์วัตถุดิบและบรรจุภัณฑ์ตามลำดับ

### เป้าหมายของการสร้างหลักสูตรในกระบวนการอบรม

ผลการสร้างหลักสูตรเพื่อใช้ในกระบวนการอบรม เป็นเครื่องมือในการทดสอบ

การศึกษา เรื่อง ผลของการใช้หลักสูตรสำหรับการพัฒนาศักยภาพผู้ผลิตสินค้า OTOP กลุ่มปรับตัวสู่การพัฒนา กลุ่ม 4 (Quadrant D) ของจังหวัดนครราชสีมา ได้พิจารณาถึงความรู้ที่ครอบคลุมปัญหาทุกด้านที่กลุ่มผู้ผลิตสินค้า OTOP ประสบอยู่ ทั้งนี้ในส่วนเนื้อหาหลักสูตรจะช่วยกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกกับผู้ผลิต และลดปัญหาต่าง ๆ ในกลุ่มของตน แต่ไม่สามารถสนับสนุนกลุ่มด้านทุนหรือเงินได้โดยตรง ทั้งนี้ต้องอาศัยความร่วมมือของกลุ่มขับเคลื่อนเป็นหลัก โดยกำหนดค่าชี้วัดผลของผลลัพธ์การกระตุ้นเป็น 5 ระดับ คือ

5 = ได้ผลดีมาก, 4 = ได้ผลดี, 3 = ได้ผลปานกลาง, 2 = ได้ผลเล็กน้อย และ 1 = ไม่ได้ผลเลย ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 เป้าหมายของการใช้หลักสูตร

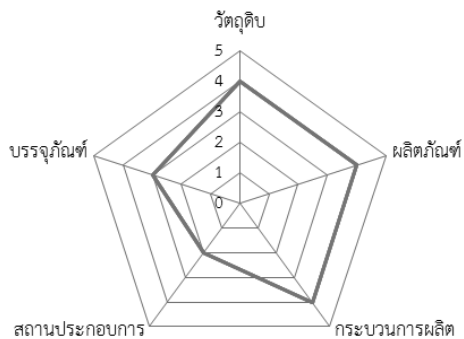
### ผลการอบรม

ผลการอบรมเกิดขึ้นจากการเก็บข้อมูลหลังจากการทำแผนปฏิบัติการในแต่ละกลุ่ม ตามแผนกำหนดยุทธศาสตร์สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดนครราชสีมา ในการรับรองผลิตภัณฑ์ประจำปีว่าผลิตภัณฑ์แต่ละประเภทสามารถจดทะเบียนขึ้นเป็นสินค้า OTOP หรือปรับตัวเข้าสู่กลุ่มที่สูงขึ้นได้หรือไม่ โดยทำการคัดเลือกกลุ่มผู้ผลิตที่มีความพร้อมสูงสุดที่ควรได้รับการสนับสนุน และกระตุ้นเข้าสู่เป้าหมายหลังการอบรม ผลที่ได้พบว่า มีกลุ่มที่ผ่านการคัดเลือกมีจำนวน 3 กลุ่ม แบ่งออกเป็น กลุ่มผู้ผลิตเครื่องปรุง

อาหารกึ่งสำเร็จรูปและสินค้าเกษตร จำนวน 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มแปรรูปพริก กลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มแปรรูปผลิตภัณฑ์เห็ดบ้านคลองทราย และกลุ่มผู้ผลิตสินค้าประเภทภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น 1 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มน้ำพริกไทย จากจำนวนทั้งหมด 23 กลุ่ม

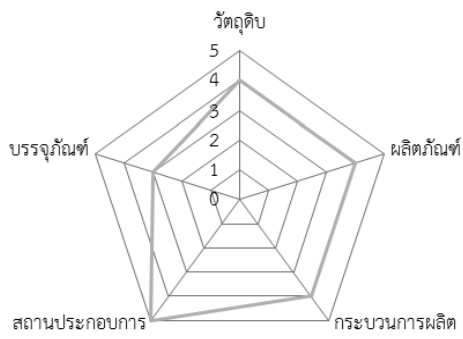
เมื่อประเมินศักยภาพของการทำแผนกลยุทธ์พบว่า ทั้ง 3 กลุ่มยังมีด้านที่ต้องได้รับการพัฒนาน้อยกว่าทุกๆ กลุ่ม และมีโอกาสที่จะเข้าสู่เป้าหมายของการคิดสรรผลิตภัณฑ์สินค้า OTOP ประจำปี 2557 ดังภาพที่ 4 และภาพที่ 5

กลุ่มผู้ผลิตสินค้าประเภทเครื่องปรุง อาหารกึ่งสำเร็จรูปและสินค้าเกษตร



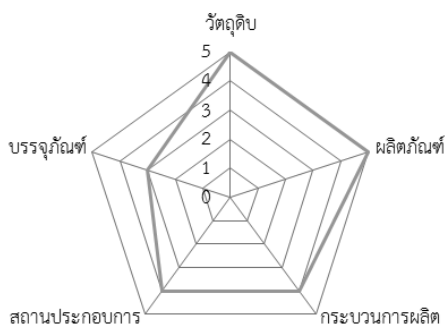
กลุ่มแปรรูปผลิตภัณฑ์เห็ดบ้านคลองทราย

กลุ่มผู้ผลิตสินค้าประเภทเครื่องปรุง อาหารกึ่งสำเร็จรูปและสินค้าเกษตร



กลุ่มแปรรูปพริก

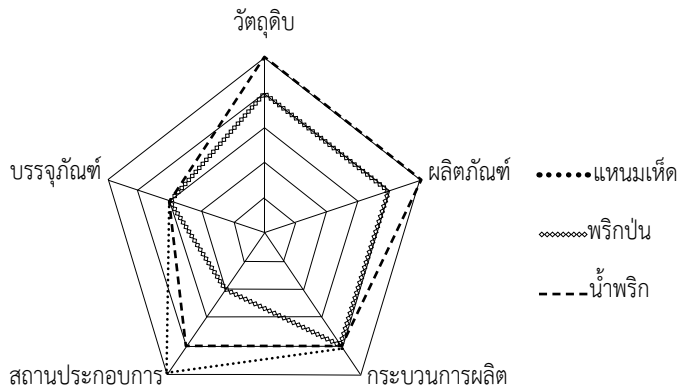
กลุ่มผู้ผลิตสินค้าประเภทภูมิปัญญาท้องถิ่น



กลุ่มน้ำพริกไทย

ภาพที่ 4 ผลการคัดเลือกและแยกประเภทของปัญหา

ผลการประเมินศักยภาพของกลุ่มผู้ผลิตสินค้า OTOP ที่ผ่านการคัดเลือก



ภาพที่ 5 ผลการคัดเลือกและแยกประเภทของปัญหา

### การออกติดตามผล/ผลักดันเข้าสู่การขอ เลขสารบบอาหาร (อย.)

กระบวนการหลังจากที่ได้รับการอบรม และประเมินศักยภาพหลังการอบรม โดยใช้ หลักสูตรเบื้องต้นแล้ว คือ การออกติดตามกลุ่ม ที่ทำการคัดเลือกเพื่อให้ได้รับการกระตุ้นเป็นพิเศษ เพื่อการเข้าสู่เป้าหมาย ขณะทำงานได้เดินทางไป สํารวจ และให้คำแนะนำเป็นพิเศษ เพื่อกระตุ้นให้ เกิดการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงในระยะเวลาอันสั้น ตามที่สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดนครราชสีมา กำหนด เป้าหมายส่วนใหญ่ คือ การตรวจสอบ กระบวนการผลิต การผลักดันสู่การขอเลขสารบบ อาหาร (อย.) ตามเกณฑ์ การขอเลขสารบบอาหาร (อนุกฎ, 2551) เป็นสำคัญ

### การติดตามผล/กระตุ้นกลุ่มที่ยังไม่พร้อม และไม่ได้รับการส่งเสริมในปี 2557

สำหรับกลุ่มผู้ผลิตสินค้า OTOP ที่ยังคง พบปัญหาและยังไม่พร้อมในกระบวนการต่างๆ ที่ กล่าวมาแล้วนั้น ซึ่งมีจำนวน 20 กลุ่ม ขณะทำงาน และสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดนครราชสีมา ได้กำหนดแผนงบประมาณเพื่อช่วยให้สามารถ ดำเนินการต่อเนื่อง และเป็นการสร้างขวัญกำลังใจ ให้กับทุกๆ กลุ่ม โดยกำหนดให้มีการประชุมตาม วาระทุกๆ 2 เดือน หรือมีการอบรมทบทวน ติดตามความก้าวหน้าเป็นระยะๆ เพื่อให้ทุกกลุ่ม เข้าสู่เป้าหมายในปีต่อไป ทั้งนี้ต้องมีการศึกษาและ ปฏิบัติจริงด้วยตนเองเพื่อได้ประสบการณ์ตรงและ สังเกตด้วยการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรม ลง ความเห็นและสรุปด้วยตนเอง (กําพล, 2552)

### สรุปผล

โครงการพัฒนาศักยภาพกลุ่มผู้ผลิต ผลิตภัณฑ์ชุมชน โดยเครือข่ายองค์ความรู้ KBO

จังหวัดนครราชสีมา ประจำปี 2557 ซึ่งรับผิดชอบ โดยสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดนครราชสีมา กลุ่มเป้าหมายประเภทอาหารและเครื่องดื่มที่ต้องการ ได้รับการพัฒนาเพื่อเพิ่มศักยภาพในทุก ๆ ด้าน ลง ทะเบียนขอเข้าร่วมโครงการ จำนวน 23 กลุ่ม ประสบ ปัญหาในลักษณะที่ใกล้เคียงกัน คือ ผลิตภัณฑ์อยู่ในกลุ่ม 4 ปรับตัวสู่การพัฒนา (Quadrant D) มี ปัญหาด้านผลิตภัณฑ์ กระบวนการผลิต สถาน ประกอบการและบรรจุภัณฑ์ จำเป็นต้องเข้ารับการ อบรมหลักสูตรการพัฒนาศักยภาพผู้ผลิตสินค้า OTOP ด้านอาหาร โดยขณะทำงานคณาจารย์ ตัวแทนจากโปรแกรมวิชาคหกรรมศาสตร์โปรแกรม วิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร และ โปรแกรมวิชาเกษตรศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ประกอบ ด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยภาคทฤษฎีมี เนื้อหาเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานของอันตรายที่มี โอกาสเกิดขึ้นในอาหาร/ความเสี่ยง การผลิตอาหาร ให้มีความปลอดภัย สุขลักษณะที่ดีในการประกอบ อาหาร และการประยุกต์ใช้เครื่องมือเพื่อเพิ่มศักยภาพ ด้านการผลิต ภาคปฏิบัติประกอบด้วย การเขียน แผนปรับปรุง แก้ไขระบบสุขลักษณะของกลุ่มผู้ ผลิต และการเขียนแผนภูมิกระบวนการผลิตสินค้า ของกลุ่ม ซึ่งมีระยะเวลาในการอบรม 2 วัน หลัง จากผ่านการอบรมแล้ว มีการติดตามผลเป็นระยะๆ เพื่อเร่งผลักดันเข้าสู่การขอเลขสารบบอาหาร (อย.) ผลการอบรม จากการประเมินผลการใช้หลักสูตร และจากการเก็บข้อมูลหลังจากการทำแผนปฏิบัติการ ของแต่ละกลุ่ม กลุ่มที่ผ่านการคัดเลือกมีจำนวน 3 กลุ่ม แบ่งออกเป็นกลุ่มผู้ผลิตสินค้าประเภท ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น 1 กลุ่ม และกลุ่มผู้ผลิต อาหารกิ่งสำเร็จรูป และสินค้าเกษตร จำนวน 2 กลุ่ม

## ข้อเสนอแนะ

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือภาคีเครือข่าย กลุ่มผู้ผลิตสินค้า OTOP จังหวัดนครราชสีมา ควรขับเคลื่อนให้การสนับสนุน ประสานเชื่อมโยง ติดตามตรวจสอบ ให้คำปรึกษาแนะนำในการ แก้ไขปัญหาในกลุ่มผู้ผลิตสินค้า OTOP จังหวัด

นครราชสีมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมให้มีการนำ ทรัพยากรธรรมชาติภายในท้องถิ่นมาแปรรูป หรือ เพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ และให้ได้รับการรับรอง คุณภาพมาตรฐาน (อย.) เป็นที่ยอมรับของผู้ บริโภคและเป็นที่ต้องการของตลาดต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

กำพล ชีตันติเวช. (2552). บทบาทของคหกรรม ศาสตร์ในภาวะเศรษฐกิจปัจจุบัน การสร้างธุรกิจด้านอาหาร. วารสารคห เศรษฐศาสตร์ 52 (2) พฤษภาคม - สิงหาคม : 46-51.

ชายกร ลินธุสัย ชัยนันท์ แสงสุระธรรม วัลลภ เรื่องเดชชัยกุล. (2549). คู่มือประกอบการ ฝึกอบรมหลักสูตรวิทยากรท้องถิ่น. กรุงเทพฯ : บจก. วาชาบี ดีไซน์ สตูดิโอ.

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. (2556). เอกสาร ประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง สุขลักษณะที่ดีในการผลิตอาหาร. นครราชสีมา : ศูนย์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดนครราชสีมา. (2557ก) . เอกสารประกอบการอบรมเพิ่ม ประสิทธิภาพผู้ประกอบการ OTOP ด้าน การผลิต ประจำปี 2557. นครราชสีมา : สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดนครราชสีมา.

สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดนครราชสีมา. (2557ข) . เอกสารสรุปผลการดำเนินโครงการ ส่งเสริมการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยว กลุ่มจังหวัดนครชัยบุรีรินทร์. นครราชสีมา : สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด นครราชสีมา.

อนุกุล พลศิริ (2551). เลขสารบบอาหาร. วารสาร คหเศรษฐศาสตร์. 51(1) มกราคม - เมษายน : 45-48.





## อาหารสำหรับผู้สูงอายุ Food for The Elderly

เหมือนแพรว รัตนศิริ\*  
Muanpair Rattanasiri\*

### บทคัดย่อ

จำนวนผู้สูงอายุของไทย พ.ศ. 2557 มีร้อยละ 14.9 (10,014,699 คน) ของประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ภาวะต่าง ๆ เสื่อมลง และการกินไม่ถูกต้อง เสี่ยงต่อภาวะโภชนาการขาดหรือเกิน จึงควรกินโปรตีนที่มีคุณภาพดี ย่อยง่าย คาร์โบไฮเดรตควรเลือกธัญพืชชนิดเต็มเมล็ด และเลือกไขมันที่มีกรดไขมันจำเป็นสูง เน้นกินปลาทะเลน้ำลึก นม และผลิตภัณฑ์จากนม ผัก ผลไม้ 5 สี ต้องมีอารมณ์ดี พักผ่อนเพียงพอ และออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและไม่เป็นภาระต่อลูกหลานและสังคม

**คำสำคัญ :** อาหาร, ผู้สูงอายุ

ประเทศไทยขณะนี้ กำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ เนื่องจากการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2557 มีจำนวนผู้สูงอายुर้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด แบ่งเป็นชายร้อยละ 13.2 และหญิงร้อยละ 16.1 ซึ่งเป็นอัตราที่เพิ่มขึ้นจากการสำรวจในปี พ.ศ. 2554 ซึ่งมีสัดส่วนผู้สูงอายुर้อยละ 12.2 ของประชากรทั้งหมด และเป็นอัตราที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ นับตั้งแต่ทำการสำรวจครั้งแรก คือ พ.ศ. 2537 จากการสำรวจพบว่าผู้สูงอายุมีแนวโน้มจะอาศัยอยู่ตามลำพังมากขึ้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557)

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย โดยความเสื่อมของอวัยวะต่างๆนั้น ขึ้นอยู่กับ กรรมพันธุ์ ความเจ็บป่วย สิ่งแวดล้อม เช่น ความเครียด การออกกำลังกาย การพักผ่อน ทำให้กินอาหารได้น้อยลง อาจเกิดจากความสามารรถในการรับรส รับกลิ่นลดน้อยลง ปัญหาการบด

เคี้ยว ต่อม น้ำลายทำงานน้อย ทำให้ฝืดคอ เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาโภชนาการซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพของร่างกายได้ง่าย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ไปในทางที่ดี เช่น ใจเย็นลง ควบคุมจิตใจได้ดีขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งอาจท้อแท้และน้อยใจ โดยรู้สึกว่าการสังคมให้ความสำคัญต่อตนเองน้อยลง ทำให้มีอารมณ์ไม่มั่นคง กระทั่งกระทบจิตใจได้

ความเสี่ยงจากการกินอาหารมากและไม่เหมาะสม ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง คอเลสเตอรอลสูง (ร้อยละ 33.69) เบาหวาน เก๊าท์ รูมาตอยด์ (ร้อยละ 10.05) หัวใจ (ร้อยละ 4.83) อัมพฤกษ์ อัมพาต (ร้อยละ 1.73) ไตวาย เรื้อรัง นิ้วในไต (ร้อยละ 1.67) ซึ่งพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (สำนักวิจัยและสถิติ บริษัท ไทยรับประกันภัยต่อ จำกัด มหาชน, 2557)

\*อาจารย์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

\*Lecturer, Department of Home Economics, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University.

ดังนั้น สิ่งสำคัญที่สุดคงหนีไม่พ้น ในเรื่องของการจัดอาหารที่เหมาะสมให้กับผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุสามารถกินได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยบรรเทาในเรื่องภาวะโภชนาการขาดหรือเกินได้ และอาหารที่กินนั้นยังส่งผลให้ผู้สูงอายุปราศจากโรคภัยต่าง ๆ อีกด้วย

ผู้สูงอายุต้องการพลังงานลดลง เนื่องจากการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ น้อยลง จึงควรเลือกกินอาหารที่มีสารอาหารมากแต่มีพลังงานต่ำ (Nutrient-dense and low energy food) เน้นโปรตีนที่มีคุณภาพดี กินง่าย ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน (เนื้ออกไก่ หมูสันในที่ไม่ติดมัน) ไข่ขาว หรือไข่ทั้งฟอง (2-3 ฟองต่อสัปดาห์) คัมนมวันละ 1 แก้ว เลือกขนมชนิดพร้อมไขมันหรือปราศจากไขมัน ถั่วเมล็ดแห้งที่มีโปรตีนสูง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เต้าหู้ ปริมาณความต้องการโปรตีน คิดเป็นร้อยละ 10 – 15 ของปริมาณความต้องการพลังงานต่อวัน (อมรรัตน์, 2554) หรือตามธงโภชนาการ แนะนำให้กิน 6 ช้อนกินข้าวต่อวัน หรือประมาณ 2 ช้อนกินข้าวต่อมื้อ ทั้งนี้โปรตีนให้พลังงานและสารอาหารเพื่อสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ อาหารในหมูนี้อาจมีไขมันรวมอยู่ด้วย (กองโภชนาการ, 2552)

ส่วนคาร์โบไฮเดรต เลือกธัญพืชในรูปเต็มเมล็ด (complex carbohydrate) เช่น ข้าวกล้อง ถั่วหรือหลีกเลี่ยงคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว เช่น น้ำตาล น้ำหวาน และผลไม้ที่มีรสหวานจัด ผู้สูงอายุควรได้รับคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 55 – 60 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน หรือประมาณ 8 ทัพพีต่อวัน หรือข้าวสุกประมาณ 2 – 3 ทัพพีต่อมื้ออาหาร คาร์โบไฮเดรตที่กินมากเกินไปจะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมตามข้อต่อ ข้อเข่า ทำให้เสื่อมเร็ว และทำให้เกิดการสะสมของไขมันในหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแดงแข็งและเกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ง่ายขึ้น ควรกินข้าวไรซ์เบอร์รี่ซึ่งได้จากการผสมข้าวหอม

นิลกับข้าวขาวดอกมะลิ 105 ซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ได้แก่ เบต้าแคโรทีน แกมมาโอไรซานอล วิตามินอี ธาตุสังกะสี โฟเลตและธาตุเหล็กสูง (อบเชย, 2554)

สุดท้ายสำหรับไขมันปริมาณที่ควรได้รับร้อยละ 20 – 30 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน หรือไม่ควรเกิน 5 ช้อนชาต่อวัน ซึ่งรวมอยู่ในการประกอบอาหาร เช่น ผัดหรือทอด ควรเลือกน้ำมันพืช เนื่องจากไม่มีคอเลสเตอรอล และเลือกชนิดที่มีกรดไขมันจำเป็นสูง เช่น โลโนเลอิก ที่พบในน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด และควรมีสัดส่วนของน้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันมะกอก เพื่อให้เกิดความสมดุลของกรดไขมันอิ่มตัว กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่งและกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว เพื่อช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด ควรจำกัดอาหารทอด เช่น ไข่ทอด หมูทอด และอาหารที่มีไขมันมาก เช่น ขาหมู หมูสามชั้น อาหารทอด ผัด ใส่น้ำมันมากให้อ้วน เพราะไขมันให้พลังงานมากกว่าโปรตีน และคาร์โบไฮเดรต (ทัศนีย์, 2556)

ทั้งนี้ผู้สูงอายุควรรับประทานผักและผลไม้หลากหลาย เพื่อให้ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะจากผักผลไม้ที่มีสีเข้ม เช่น สีเขียวเข้ม สีแดง สีส้ม ที่จะช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์และป้องกันโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้มากขึ้น ผู้สูงอายุต้องการใยอาหารน้อยกว่าผู้ใหญ่เล็กน้อย เนื่องจากความต้องการพลังงานลดลง โดยทั่วไปแนะนำใยอาหาร 25 กรัม/วัน ซึ่งเพียงพอที่ลดปัญหาท้องผูก ผักผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ตำลึง กวางตุ้ง กระฉี่ พักทอง มะม่วงสุก มะละกอสุก และมะเขือเทศ

สำหรับผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปนั้น ควรได้รับพลังงาน วันละ 1,600 กิโลแคลอรี คือ ข้าว แป้ง 8 ทัพพี ผัก 6 ทัพพี ผลไม้ 4 ส่วน เนื้อสัตว์ 6 ช้อนกินข้าว นม 1 แก้ว น้ำตาล น้ำมัน และ

เกลือ กินให้น้อยที่สุด (กองโภชนาการ, 2552) (ผลไม้ 1 ส่วน หมายถึง ปริมาณผลไม้ที่ให้คุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกัน โดยปริมาณที่ต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดของผลไม้ต่างๆ)

#### ตัวอย่างอาหารผู้สูงอายุ (1,600 กิโลแคลอรี)

**เช้า** ข้าวต้มไก่ และส้ม (ข้าว 2 ทัพพี ผัก 1 ทัพพี เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว ส้ม 1 ส่วน) พลังงานประมาณ 350 กิโลแคลอรี

**กลางวัน** ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วหมู และแตงโม (เส้นใหญ่ 3 ทัพพี ผัก 2 ทัพพี เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว แตงโม 1 ส่วน) พลังงานประมาณ 530 กิโลแคลอรี

**เย็น** ข้าว ต้มยำกุ้ง ผัดผักรวมมิตร ส้มโอ (ข้าว 3 ทัพพี ผัก 3 ทัพพี เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว ส้มโอ 2 ส่วน) นมสด (200 มล.) พลังงานประมาณ 720 กิโลแคลอรี

อาหารสำหรับนี้หากแยกเป็น 5 มื้อ ทำได้โดย ลดปริมาณข้าว แป้ง ในมื้อกลางวันและมื้อเย็นให้เหลือมื้อละ 2 ทัพพี เพิ่มอาหารว่างเช้าและว่างบ่าย เช่น นมถั่วเหลืองไม่หวาน หรือ โยเกิร์ตไขมันต่ำ หรือ กล้วยน้ำว่า 1 – 2 ผล (วริษา และคณะ, 2556)

#### ตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

1. ปลาทะเลน้ำลึก ข้อมูลจากงานวิจัยที่เกี่ยวกับการกินปลา และการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อม ซึ่งพบว่าผู้ที่กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง อาจป้องกันการเกิดจอประสาทตาเสื่อมซึ่งเป็นสาเหตุของตาบอดได้ ปลามีไขมันชนิดโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของเรตินาพบว่าผู้ที่ได้รับโอเมก้า 3 จะช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคได้ถึงร้อยละ 33 จะลดความเสี่ยงของจอประสาทตาเสื่อม ร้อยละ 38 จากการกินปลา สัปดาห์ละ 2 ครั้ง (ฉัฐวรา และ กู้เกียรติ, 2556)

2. นม และผลิตภัณฑ์จากนม เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สูงมาก อีกทั้งอุดมไป

ด้วย โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบี 2 วิตามินบี 12 มีงานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพ เปรียบเทียบผู้ที่ดื่มนมเป็นประจำกับผู้ที่ไม่ได้ดื่มนมพบว่า นมช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ช่วยควบคุมน้ำหนัก ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก การดื่มนมไขมันต่ำยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด (ประไพศรี, 2556)

3. ผัก ผลไม้ 5 สี ได้แก่ มะเขือเทศ กะหล่ำ บล็อกโคลี่ กะหล่ำ ข้าวโพด ผักบุ้ง แครอท ตำลึง แตงโม สับปะรด มะละกอ ส้ม องุ่น อาหารเหล่านี้มีสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ (flavonoid) ชนิดแอนโทไซยานิน ฟลาโวนอยด์เป็นสารที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระและช่วยลดการอักเสบ สามารถช่วยเพิ่มความจำในผู้สูงอายุที่เริ่มจะมีปัญหาเรื่องการจดจำ และช่วยลดความเสี่ยงการเกิดอัลไซเมอร์ และยังช่วยส่งเสริมการทำงานของเซลล์ประสาทที่เชื่อมโยงกัน ทำให้การสื่อสารทางเซลล์ประสาทเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและกระตุ้นการสร้างเซลล์ประสาท ส่งผลให้ความสามารถในการเรียนรู้และจำดีขึ้น และยังลดอาการซึมเศร้า อาหารที่มีวิตามินซีสูงสามารถช่วยชะลอวัยจากการเสื่อมของเซลล์ผิวหนังได้ (ประไพศรี, 2556) และ (ฉัฐวรา และ กู้เกียรติ, 2556)

#### ข้อแนะนำในการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

1. ดัดแปลงลักษณะของอาหารให้สามารถเคี้ยวได้ง่ายโดยสับให้ละเอียด ต้มเปื่อย หรือ ลักษณะค่อนข้างเหลว

2. ปรับรสชาติของอาหารตามความชอบของแต่ละคน เช่น หวานขึ้นเล็กน้อยหรือจืดลง แต่ไม่ควรเค็มมาก เป็นต้น

3. ลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อ โดยเพิ่มมื้ออาหารให้มากขึ้น เช่น จากวันละ 3 มื้อ เป็น 5 มื้อ แต่ละมื้อให้รับประทานในปริมาณที่น้อยลง

4. จัดแต่งอาหาร โดยใช้พืชผักที่มีสีสันทัน

สวยงาม และเสิร์ฟอาหารที่ทำเสร็จใหม่ ๆ ร้อน ๆ เพื่อช่วยกระตุ้นน้ำย่อย

5. ควรให้ผู้สูงอายุได้กินมื้อหนักตอนกลางวัน หรือบ่ายแทนการกินอาหารหนักในมื้อเย็นเพื่อช่วยให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

6. พยายามหลีกเลี่ยงน้ำชา กาแฟ เพราะจะทำให้นอนไม่หลับในตอนกลางคืน (วริษา และคณะ, 2556)

นอกจากการดูแลด้านอาหารการกินแล้ว ด้านจิตใจควรรักษาไว้ด้วยสติ เพราะสติ เป็นเครื่องประกอบของชีวิต หากมีสติรู้ตัว ก็จะเลือก

กินได้ดี กินอาหารหลักครบ 5 หมู่ ไม่กินหวาน มัน เค็ม มากจนเกินไป หรือจะนอนหากมีสติรู้ตัว ก็จะพักผ่อนได้เพียงพอ หรือจะเดิน และหมั่นขยับตัวอย่างมีสติช่วยให้แข็งแรง ปลอดภัย พ้นจากอันตรายทางร่างกายได้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2557) ดังนั้นถ้าผู้สูงอายุมีสภาพที่ดี มีจิตใจที่เบิกบาน ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อาหารเหมาะสม อารมณ์ดี พักผ่อนเพียงพอ และมีการออกกำลังกายจะทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุขและไม่เป็นภาระต่อลูกหลาน

## เอกสารอ้างอิง

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2552). **คู่มือธงโภชนาการ กินพอดี สุขี ทั่วไทย**. นนทบุรี: โรงพิมพ์ รสพ.

ณัฐวรา หมื่นนัย และ กุ๊เกียรติ เวียงเหตุทัย. (2556). “อาหารฟังก์ชัน อาหารเพื่อสุขภาพกับบทบาทสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ” การสัมมนาวิชาการด้าน คหกรรมศาสตร์ ครั้งที่ 5. (31 สิงหาคม 2556) : 84-93.

ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ. (2556). “โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ” การสัมมนาวิชาการด้าน คหกรรมศาสตร์ ครั้งที่ 5. (31 สิงหาคม 2556) : 75-80.

ประไพศรี ศิริจักรวาล. (2556, ตุลาคม). **Health & Nutrition Focus**. น. 8.

วริษา ศิริเวชยันต์ และคณะ. (2556). “อาหารสำหรับผู้สูงอายุ” การสัมมนาวิชาการด้าน คหกรรมศาสตร์ ครั้งที่ 5. (31 สิงหาคม 2556) : 81-83.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2557). **จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ สร้างสุข**. 158(10) : น. 7.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). “รายงานผลเบื้องต้นสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557”. สืบค้นวันที่ 25 มีนาคม 2558, จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/les/older57.pdf>.

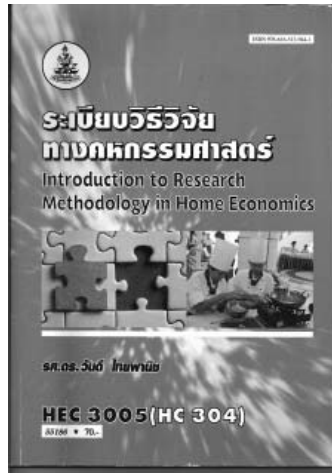
สำนักวิจัยและสถิติ บริษัท ไทยรับประกันภัยต่อจำกัด (มหาชน). (2557). **ผู้สูงอายุไทย : เป็น อยู่ อย่างไร?**. สืบค้นวันที่ 24 มีนาคม 2558, จาก [http://www.thaire.co.th/thaire\\_backend/upload/ourservices/publiclee\\_20140901112322.pdf](http://www.thaire.co.th/thaire_backend/upload/ourservices/publiclee_20140901112322.pdf).

อมรรัตน์ เจริญชัย. (2554). “อาหารกับสารอาหาร” **วารสารคหเศรษฐศาสตร์**. 54 (3) (กันยายน – ธันวาคม) : 50-53.

อบเชย วงศ์ทอง. (2554). “พืชพันธุ์ธัญญาหารเพื่อสุขภาพศตวรรษที่ 21” **วารสารคหเศรษฐศาสตร์**. 54(3) (กันยายน – ธันวาคม) : 54-56.

## แนะนำหนังสือ Book Review

อนุกุล พลศิริ\*  
Anukool Polsiri\*



**ชื่อหนังสือ** : ระเบียบวิธีวิจัยทางคหกรรมศาสตร์  
(Introduction to Research Methodology in Home Economics)

**ผู้แต่ง** : รองศาสตราจารย์ ดร.วินด์ ไทพวนิช

**สำนักพิมพ์** : มหาวิทยาลัยรามคำแหง

**ปีที่พิมพ์** : 2555 ครั้งที่ 2

**จำนวนหน้า** : 220 หน้า

**ราคา** : 70 บาท

การจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาซึ่งกำหนดโดยสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (2554) ในตัวบ่งชี้ที่ 2-6 ระบบและกลไกการจัดการเรียนการสอน ข้อ 3 ให้ทุกหลักสูตร มีรายวิชาที่ส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง และการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติทั้งในและนอกห้องเรียนหรือจากการทำวิจัย

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา พ.ศ.2557 ได้กำหนดให้การเรียนการสอนเป็นองค์

ประกอบคุณภาพหลักเพื่อการประเมินประการหนึ่งและมีการกำหนดตัวบ่งชี้ให้อาจารย์ทำการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนด้วย

การจัดการเรียนการสอนโดยให้นักศึกษาทำวิจัยในระดับปริญญาตรี นับว่ามีปัญหาพอสมควร เพราะนักศึกษาส่วนใหญ่ยังไม่มีประสบการณ์ และมีวิชาเรียนพื้นฐานหลายด้านการเรียนวิจัยจะต้องมีพื้นฐานทางสถิติมาก่อน ดังนั้นตำราที่มีการอธิบายและยกตัวอย่างเฉพาะสาขาจึงมีความสำคัญ สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีอาจารย์ผู้รับผิดชอบการเรียนการสอนวิชาการศึกษาอิสระ ซึ่งนักศึกษาต้องผ่านการเรียนวิชาสถิติ (สอนโดยอาจารย์ภาควิชาสถิติ) และวิชาระเบียบวิธีวิจัยทางคหกรรมศาสตร์ การเขียนตำราให้ผู้อ่านเข้าใจ ผู้เขียนตำรา ควรมีประสบการณ์การสอนมาหลายปี และมีการวิเคราะห์ปัญหาของผู้เรียน เรียกว่า

\*รองศาสตราจารย์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

\*Associate Professor, Department of Home Economics, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University.

เป็นการวิจัยในห้องเรียนหรือชั้นเรียน การวิจัยในชั้นเรียนจะช่วยให้ผู้สอนสามารถประเมินวิธีการสอน เอกสารประกอบการเรียนการสอนและแผนการเรียนการสอนที่ใช้อยู่ว่าเหมาะสมหรือไม่ หนังสือเล่มนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและทักษะในการปฏิบัติเกี่ยวกับการวิจัยทางคหกรรมศาสตร์เบื้องต้น เนื้อหาเขียนและเรียบเรียงจากการศึกษาค้นคว้าและประสบการณ์ตลอดจนการให้คำปรึกษาในการทำวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา กลุ่มผู้อ่านเป้าหมายหลักสำหรับหนังสือเล่มนี้คือ นักศึกษาคหกรรมศาสตร์ทุกระดับ คณาจารย์และผู้สนใจเกี่ยวกับงานคหกรรมศาสตร์

ผู้เขียนแบ่งเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้เป็น 9 บท เรียงลำดับตามแนวคิดและเทคนิควิธีการวิจัย มีเนื้อหาเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน เพื่อให้เหมาะสมกับการพัฒนาความเข้าใจและทักษะในการปฏิบัติเกี่ยวกับการวิจัยทางคหกรรมศาสตร์ ดังนี้

**บทที่ 1** ให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการวิจัยทางคหกรรมศาสตร์ เริ่มจากวิธีการแสวงหาความรู้ของมนุษย์ว่ามีผู้รวบรวมไว้หลายวิธีได้แก่จากประสบการณ์ จากผู้รู้หรือผู้มีอำนาจ จากขนบธรรมเนียมประเพณี จากการอนุมานอย่างมีเหตุผล และจากวิธีทางวิทยาศาสตร์ นอกจากนี้ยังกล่าวถึงการวิจัยในประเด็น ความหมาย ประโยชน์ ประเภท แนวคิด ลักษณะการวิจัยทั่วไปและการวิจัยทางคหกรรมศาสตร์ ซึ่งการวิจัยทางคหกรรมศาสตร์มีขั้นตอนและวิธีการเช่นเดียวกับหลักการทางวิทยาศาสตร์ คือมี 10 ขั้นตอน เริ่มจากการกำหนดปัญหาการวิจัย การทบทวนวรรณกรรม การกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย ตัวแปร สมมติฐาน การออกแบบการวิจัย (ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการทดสอบสมมติฐาน) การดำเนินการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล แปลผลและตีความ และสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะและการรายงานผลการวิจัย หรือการเผยแพร่ผลการวิจัย

**บทที่ 2** ผู้เขียนให้ความรู้ในการกำหนดประเด็นปัญหาและวัตถุประสงค์การวิจัย ในส่วนปัญหาการวิจัย อาจได้มาจาก ประสบการณ์ส่วนตัว การศึกษาค้นคว้าเอกสาร เหตุการณ์ในสังคม คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะจากบุคคลอื่น และจากยุทธศาสตร์ ของหน่วยงานหรือของประเทศ การกำหนดปัญหาการวิจัยทางคหกรรมศาสตร์ได้แก่ การพัฒนาผลิตภัณฑ์ (อาหาร สิ่งทอ เครื่องนุ่งห่ม หัตถกรรม ของเล่น) การใช้วัสดุธรรมชาติที่มีราคาถูกราคา หรือ เหลือใช้ การพัฒนาคุณภาพชีวิต รูปแบบหรือพฤติกรรมปฏิบัติส่วนบุคคล ครอบครัว ชุมชน และการจัดการหลักสูตร การเรียนการสอน การตั้งชื่อเรื่องการวิจัย และวัตถุประสงค์ ซึ่งได้ยกตัวอย่างที่ชัดเจนตามหลักการตั้งชื่อเรื่องและวัตถุประสงค์

**บทที่ 3** กล่าวถึงการกำหนดตัวแปรและการตั้งสมมติฐาน เริ่มจากความหมาย ประเภท (ตัวแปรต้น ตัวแปรตาม ตัวแปรภายนอก ตัวแปรแทรก ตัวแปรก่ดทับ) ซึ่งมีตัวอย่างที่ชัดเจน ตลอดจนรายละเอียดเกี่ยวกับการตั้งสมมติฐาน

**บทที่ 4** กล่าวถึงการวิเคราะห์ข้อมูลและการทดสอบสมมติฐานซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับประเภทของข้อมูล (ปฐมภูมิ-ทุติยภูมิ) เจริญคุณภาพ เจริญปริมาณ ต่อเนื่อง - ไม่ต่อเนื่อง สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล พร้อมตัวอย่างข้อมูลและการทดสอบสมมติฐาน

**บทที่ 5** เกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ทั้งการวิจัยเชิงสำรวจและเชิงทดลอง เริ่มจาก

วัตถุประสงค์ของแบบสอบถามเช่นเพื่อวัดความรู้ ความคิดเห็น เจตคติ ความพึงพอใจและพฤติกรรม การสร้างแบบสอบถาม การตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือ โดยมีตัวอย่างที่ละเอียดทุกประเด็น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมาก ถ้าไม่มีคุณภาพหรือไม่เป็นที่ยอมรับแล้ว ทำให้ผลที่ตามมาไม่น่าเชื่อถือ

**บทที่ 6** กล่าวถึงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง มีประเด็นเกี่ยวกับชนิด จำนวน (ขนาด ตัวอย่าง) วิธีการกำหนดขนาดตัวอย่าง วิธีการเลือก หรือสุ่มตัวอย่างพร้อมรายละเอียดของการอธิบายที่ชัดเจน

**บทที่ 7** การออกแบบการวิจัย แบ่งเป็น 1) การวิจัยเชิงสำรวจ (พรรณนา สหสัมพันธ์ ทบทวนประสบการณ์ ระยะเวลา ภาคตัดขวางและ เฉพาะกรณี) มีตัวอย่างและรายละเอียดครบถ้วน ตั้งแต่วิธีการเลือกตัวอย่าง ตัวแปรและมาตรวัด เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลและวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล 2) การวิจัยเชิงทดลอง มีรายละเอียดตั้งแต่องค์ประกอบของการวิจัยเชิงทดลอง รูปแบบ การวิจัยทดลองและการพัฒนาการเปรียบเทียบ 2 กลุ่ม ก่อน-หลัง (การทดลอง) และการควบคุมความแปรปรวน ทั้งนี้มีตัวอย่างประกอบที่ชัดเจน

**บทที่ 8** การเขียนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และโครงสร้างการวิจัย

**บทที่ 9** การเขียนอภิปรายผลและ รายงานการวิจัยทั้ง 2 บทนี้จะเป็นเนื้อหาเช่นเดียวกับหนังสือการให้ความรู้เกี่ยวกับการวิจัยทั่วไป แต่ให้ตัวอย่างการอภิปรายผลเพื่อเป็นแนวทางที่ดี

ในภาคผนวก จะเป็นตัวอย่างเฉพาะเรื่อง เช่นการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเรื่อง สภาพปัญหาและความต้องการวิชาการปฏิบัติ โครงการงานอาชีพ (ช041) ของครูและนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร : สหวิทยาเขตวิภาวดี ตัวอย่างงานวิจัยที่ใช้การวิเคราะห์โดยสถิติ ไคสแควร์ และการเขียนผลการวิเคราะห์และตีความจากค่าสถิติ

จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้ 1) มีการจัดลำดับเนื้อหาตามลำดับของการวิจัย โดยเฉพาะมีตัวอย่างด้านคหกรรมศาสตร์ที่ชัดเจน 2) ในแต่ละบทมีการสรุปประเด็นสำคัญให้ผู้อ่านตระหนักอีกครั้งหนึ่งหลังจากอ่านจบแต่ละบท 3) ราคาไม่แพง เมื่อเทียบกับคุณภาพหนังสือ

หนังสือเล่มนี้อาจไม่ใช่ตำราด้านระเบียบวิธีวิจัยที่สมบูรณ์ครบถ้วน แต่เป็นตำราที่เกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัยทางคหกรรมศาสตร์ที่สมบูรณ์เล่มหนึ่งในขณะนี้ เพราะมีความสมบูรณ์ตามขั้นตอนการวิจัย และมีตัวอย่างด้านคหกรรมศาสตร์ที่ชัดเจนเป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจการวิจัยและสามารถค้นคว้าตำราอื่นๆ เพิ่มเติมต่อไป จากบรรณานุกรมซึ่งผู้แต่งได้นำเสนอไว้ท้ายเล่ม มากมาย ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ



## คำแนะนำสำหรับผู้เขียน

ผลงานวิชาการที่รับตีพิมพ์ เป็นบทความวิจัย บทความวิชาการ และบทวิจารณ์หนังสือ ต้นฉบับ (manuscript) ต้องไม่เคยเผยแพร่ในวารสาร เอกสารการประชุม หรือสิ่งพิมพ์ใดมาก่อน (ยกเว้นรายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์) และไม่อยู่ในระหว่างการพิจารณาขอตีพิมพ์ในวารสารอื่น เรื่องที่ได้รับการตีพิมพ์ต้องผ่านการกลั่นกรองจากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง (peer-reviewed) และได้รับความเห็นชอบจากกองบรรณาธิการ

### การเตรียมต้นฉบับ

1. ต้นฉบับ เป็นต้นฉบับพิมพ์ใช้ภาษาไทย ส่วนหรือภาษาอังกฤษล้วน พิมพ์บนกระดาษ A4 ความยาวไม่เกิน 15 หน้าพิมพ์ ระบุเลขหน้าให้ชัดเจน

- ถ้าเป็นบทความภาษาไทยใช้ตัวอักษร Angsana New ขนาด 16 (ไม่เกิน 30 บรรทัดต่อหน้า)

- ถ้าเป็นบทความภาษาอังกฤษใช้ตัวอักษร Times New Roman ขนาด 12 (double space ไม่เกิน 30 บรรทัดต่อหน้า)

2. ชื่อเรื่อง

3. ชื่อผู้เขียน (ครบทุกคน)

4. ตำแหน่งทางวิชาการ(ถ้ามี)ของผู้เขียนครบทุกคนและสถานที่ทำงานหรือหน่วยงานของผู้เขียนครบทุกคน

5. บทคัดย่อ ควรสรุปสาระสำคัญของบทความไว้โดยครบถ้วน และมีความยาวไม่เกิน 300 คำ ระบุคำสำคัญ (Keywords) จำนวนไม่เกิน 5 คำ ไว้ด้วย

6. เนื้อหา การนำเสนองานวิจัยควรสอดคล้องกับกระบวนการตีพิมพ์การวิจัยและครอบคลุม ดังนี้

6.1 บทนำ อธิบายความสำคัญของปัญหา และขอบเขตของการวิจัย สมมุติฐาน (ถ้ามี) อาจรวมถึงการตรวจเอกสารไว้ด้วย

6.2 วัตถุประสงค์ เขียนเป็นข้อๆ

6.3 วิธีการวิจัย ระบุวิธีการเก็บข้อมูล ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูล รวมถึงปี.ศ.ที่ทำการ วิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งอาจเป็นวิธีการเชิงคุณภาพ วิธีการเชิงปริมาณ หรือวิธีการเชิงทดลอง ขึ้นอยู่กับประเภทของการวิจัย

6.4 ผลวิจัยและวิจารณ์ แสดงผลของการวิจัย และข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการศึกษาวิจัยนั้นๆรวมถึงการอภิปรายผล อาจมีภาพ ตาราง และแผนภูมิประกอบ

6.5 สรุป เป็นการสรุปผลตามวัตถุประสงค์

6.6 ข้อเสนอแนะ บนพื้นฐานของผลการวิจัย และเพื่อการวิจัยต่อไป

7. ภาพประกอบและตาราง ควรมีหมายเลขกำกับภาพตามลำดับ ภาพถ่ายควรเป็นภาพขาวดำ

8. เอกสารอ้างอิง เอกสารอ้างอิงภายในเนื้อเรื่อง และภายใต้หัวข้อเอกสารอ้างอิงจะต้องตรงกัน

8.1 การเรียงลำดับเอกสาร เรียงตามลำดับอักษร ชื่อ ผู้เขียน โดยไม่ต้องมีเลขกำกับ เริ่มด้วยรายชื่อเอกสารภาษาไทยและต่อด้วยรายชื่อเอกสารต่างประเทศ

8.2 เอกสารอ้างอิงที่เป็นภาษาต่างประเทศ ชื่อผู้เขียนให้อ้างนามสกุลก่อน โดยเขียนเป็นคำเต็ม และตามด้วยชื่ออื่นๆ ซึ่งย่อเฉพาะอักษรตัวแรก ในกรณีชื่อที่มีคำขึ้นต้นด้วยคำว่า van, de, der, von ให้เขียนเต็มนำหน้าชื่อสกุล

8.3 การอ้างอิงและเอกสารอ้างอิงที่เป็นภาษาต่างประเทศ ใช้รูปแบบ APA Style (American Psychological Association)

9. การตรวจแก้ไขต้นฉบับ กองบรรณาธิการขอสงวนสิทธิ์ตรวจแก้ไขต้นฉบับที่ส่งมาพิมพ์ทุกเรื่องตามแต่จะเห็นสมควร ในกรณีที่จำเป็น จะส่งต้นฉบับเดิมหรือฉบับที่แก้ไขแล้ว กลับคืนมายังผู้เขียน เพื่อขอความเห็นชอบ

10. ระยะเวลาในการดำเนินการ กองบรรณาธิการ จะดำเนินการตั้งแต่รับเรื่องจนถึงพร้อมตีพิมพ์ ใช้เวลาประมาณ 3 เดือน

### การเขียนเอกสารอ้างอิง (Reference format) หนังสือ.

ชื่อผู้แต่ง. (ปีที่พิมพ์). ชื่อหนังสือ. พิมพ์ครั้งที่. (ถ้าไม่ใช่ครั้งแรก) สถานที่พิมพ์ : สำนักพิมพ์. ถ้ามีผู้เขียนมากกว่า 3 คน ให้ระบุ ผู้เขียนคนแรก และคณะ

ตัวอย่าง

พ่องพรรณ ดรัยมงคล และ สุภาพ ฉัตรภรณ์. (2541).

การออกแบบวิจัย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.



Ary, D.L. Jacobs, and A. Razarich,. (1990).  
**Introduction to Research in Education.** (4<sup>th</sup>  
ed.). New York: Hot, Rinehart and Winstion.

#### บทความวารสาร/เอกสาร

ชื่อผู้เขียน. (ปีที่พิมพ์). ชื่อเรื่อง. ชื่อวารสาร. ปีที่พิมพ์  
(ฉบับที่) (เดือน) : หน้า

#### ตัวอย่าง

ทวิรัสมิ์ ชนาคม. (2541). ตามรอยพระยุคลบาท.  
วารสารคหเศรษฐศาสตร์. 41 (3) (กันยายน-  
ธันวาคม) : 7-14

Bohie, E.W., D. Grole, and G.I Oloon. (1997).  
Perception of Managerial Style as Definition  
of Self : A First Approach. **Family and  
Consumer Sciences Research Journal.** 25  
(3) : (March) : 286-297.

#### การอ้างอิงจากอินเทอร์เน็ต

ชื่อผู้แต่ง. (ปีที่เผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต). ชื่อเรื่อง/ชื่อ  
บทความ. ชื่อวารสาร. สืบค้นเมื่อ..... จาก  
<http://www.....>

#### ตัวอย่าง

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2556). โครงการ  
ส่งเสริมการพัฒนาสหกิจศึกษาในสถาบัน  
อุดมศึกษา. สืบค้นเมื่อ 28 มิถุนายน 2556. จาก  
[http://www.mua.go.th/user/bphec/  
cooperative/...../pp1-5.pdf](http://www.mua.go.th/user/bphec/cooperative/...../pp1-5.pdf).

Australian Institute of Health and Welfare. (2005).  
Chronic disease and associated risk factors.  
Canbera : (The Institute; 2004) (updated  
2005 June 23) Cited 2005 Jun 30. Available  
from : [http://www.aihw.gov.au/cdarf/index.  
cfm](http://www.aihw.gov.au/cdarf/index.cfm).

#### การอ้างอิงจากหนังสือพิมพ์

ชื่อผู้แต่งหรือชื่อคอลัมน์ (ถ้ามี). (ปี, วัน เดือน) “ชื่อ  
เรื่อง”, ชื่อหนังสือพิมพ์, หน้า.

#### ตัวอย่าง

บ้านและสวน (2556, 16 พฤศจิกายน). “ปลูกต้นไม้บนรั้ว”,  
เดลินิวส์, หน้า 12.

Boueche.B. (1971,Sept. 4) Annals of Medicine : The  
Santa Clause culture. **The New York.** PP.  
66-81

#### การส่งต้นฉบับ

ส่งต้นฉบับที่ระบุชื่อ ผู้เขียน 1 ชุด พร้อม  
ดิสเก็ตและต้นฉบับที่ไม่ระบุชื่อผู้เขียน 2 ชุด พร้อมทั้ง  
แบบฟอร์มนำส่งบทความเพื่อลงพิมพ์ในวารสาร  
คหเศรษฐศาสตร์ ส่งมาที่สมาคมคหเศรษฐศาสตร์ฯ  
538/2 ถนนสามเสน เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

บทความต้องผ่านการพิจารณาของผู้ทรง  
คุณวุฒิที่สมาคมฯ แต่งตั้ง และแก้ไขตามคำแนะนำ (ถ้า  
มี) ทั้งนี้จะต้องเสียค่าใช้จ่าย 1,000 บาท (หนึ่งพันบาท  
ถ้วน) และต้องเป็นสมาชิกสมาคมฯ

สนใจ ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ของ  
สมาคมคหเศรษฐศาสตร์ฯ : <http://www.thea.or.th>



## NOTE FOR CONTRIBUTORS

Contributions may be research articles, review articles and books review are acceptable. All articles have not been published elsewhere and are not currently being submitted for consideration in any other journals. All articles are assessed by specialist in their relevant fields (peer-reviewed), and must be approved by editorial board before being accepted for publication.

### MANUSCRIPT PREPARATION

**1. Manuscript.** The manuscript must be an original copy typed in Thai or in English. A double spaced manuscript is required on A4 paper using 12-point Times New Roman (English). Each article must not exceed 15 typed pages.

**2. Title**

**3. Author.** (all authors)

**4. Author Detail.** Professional title and the name of department and institution of each author.

**5. Abstract.** An abstract must not exceed 300 words and must contain all key points in the article. No more than five keywords must be provided. In addition, the abstract and keywords must be provided in both English and Thai

**6. Content.** Write style of a **research article** should confirm to the research methodology and tradition accepted for a given research philosophy/paradigm. The content comprises the following headings.

**6.1 Introduction :** Explain the research rationale justified by appropriate citations, research questions or by theses. A concise literature review may be included as appropriate.

**6.2 Objectives :** must be in each item.

**6.3 Research methodology :** Identify data collection methods, duration and data analysis. The methods may be qualitative, quantitative experiment or mixed, as appropriate to the research purpose.

**6.4 Research findings and discussion :** Present the findings together with relevant supportive evidence revealed from the

research, either in the form of figures, tables or diagrams.

**6.5 Conclusion :** Conclude the research follow the objectives.

**6.6 Recommendations :** Based on the research findings.

**7. Figures and tables.** Figures and tables must be sequentially numbered. Photographs should be in black and white.

**8. Reference.** References as cited in the text and under the reference list must be identical. A name. (year). system must be consistently used for references throughout the article. References and citations must follow the APA (American Psychological Association) style.

8.1 Documents in the reference list must be ordered alphabetically without numbering. Thai items (if any) must be listed first.

8.2 The Thai authors refer by their first name and last name.

8.3 The foreigner authors must be referred to by their family name followed by the capitalized initial letter of their first and any other middle names. Where the name has a common prefix such as Van, de, der and von, these words must be written in front of the family name.

**9. Review process.** The editorial board reserves the right to review each manuscript as appropriate. All manuscripts will be reviewed by at least two recognized peers. Authors will be informed by the editor of the reasons for any decision or requirement to revise the manuscript. Appropriate comments from reviewers and editors will be appended.

**10. Time.** From initial submission to publication normally takes approximate by three months.

Manuscript submission. The manuscript must be sent with author's name one copy and two copies and one diskette or CD-R without author's name and professional title and name of department institution. The author must be a member of Thai Home Economics Association and pay 1,000 baht for fee.

Before preparing your submission, please visit our website for a style guide and contact details : <http://www.thea.or.th>



ใบสมัครสมาชิก  
สมาคมหัตถศึกษาแห่งประเทศไทย  
ในพระบรมราชูปถัมภ์  
โทรศัพท์. 0-2241-5118 โทรสาร. 0-2668-9301

ข้าพเจ้า (นาย/นางสาว/นาง).....

ขอสมัครสมาชิกประเภท  สามัญ ปีละ 300 บาท  ตลอดชีพ 1,500 บาท

พร้อมกับใบสมัคร ข้าพเจ้าได้ชำระเงินดังนี้

เงินสด  ตัวแลกเงิน  เช็ค  ธนาณัติ เป็นเงินจำนวน.....บาท

ข้อมูลสมาชิก

เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....อายุ.....ปี สัญชาติ.....เชื้อชาติ.....ศาสนา.....

สถานภาพ  นิสิต / นักศึกษา  ผู้ทำงาน  ผู้เกษียณอายุราชการ  โสด  สมรส  หม้าย

ชื่อคู่สมรส.....

ท่านกำลังศึกษา / สำเร็จการศึกษา

ปริญญาตรีในสาขาวิชา..... ชื่อสถาบัน.....ปี พ.ศ. ....

ปริญญาโทในสาขาวิชา..... ชื่อสถาบัน.....ปี พ.ศ. ....

ปริญญาเอกในสาขาวิชา..... ชื่อสถาบัน.....ปี พ.ศ. ....

อาชีพในปัจจุบัน.....

ท่านดำรงตำแหน่ง

อาจารย์  ผู้ช่วยศาสตราจารย์  รองศาสตราจารย์  ศาสตราจารย์  อื่นๆ โปรดระบุ.....

สถานที่ทำงาน

ชื่อที่ทำงาน.....

เลขที่.....ซอย.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....โทรสาร.....

โปรดระบุสาขาวิชาที่เรียน/ความถนัด/ความชำนาญ ของท่านเพียง 1 ด้าน

นิสิต/นักศึกษา (โปรดระบุ).....

ผู้ทำงาน (โปรดระบุ).....

ผู้เกษียณอายุราชการ (โปรดระบุ).....

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้และที่ส่งวารสารสมาคมฯ (โปรดเขียนตัวบรรจงหรือพิมพ์)

เลขที่.....ซอย.....หมู่ที่.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

โทรศัพท์มือถือ.....E-Mail Address : .....

ท่านสะดวกที่จะติดต่อประสานงานกับสมาคมฯ ภาควิชาใด

ภาคกลาง  ภาคเหนือ  ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ  ภาคใต้

ลงนามผู้สมัคร.....

(.....)

วันที่...../...../.....

การส่งเงินโปรดสั่งจ่าย

สมาคมหัตถศึกษาแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์  
ปณ.ดูลิต เลขที่ 538/2 ถนนสามเสน เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

## แบบนำส่งบทความเพื่อลงพิมพ์วารสารคหเศรษฐศาสตร์

วันที่.....เดือน.....พศ.....

เรื่อง ขอส่งบทความเพื่อพิจารณาลงพิมพ์ในวารสารคหเศรษฐศาสตร์

เรียน บรรณาธิการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย

1. ต้นฉบับบทความที่ระบุชื่อผู้เขียน จำนวน 1 ชุด
2. ต้นฉบับบทความที่ไม่ระบุชื่อผู้เขียน จำนวน 2 ชุด
3. ดิสเก็ต 1 แผ่น

ข้าพเจ้าขอส่ง  บทความวิจัย  บทความวิชาการ  บทความหนังสือ

เรื่อง.....  
.....

มาเพื่อโปรดพิจารณาลงพิมพ์ในวารสารคหเศรษฐศาสตร์ ทั้งนี้ข้าพเจ้าขอรับรองว่า

- บทความเรื่องนี้ยังไม่เคยลงพิมพ์/นำเสนอที่ใดมาก่อน
- บทความเรื่องไม่ได้อยู่ระหว่างรอการพิจารณาจากวารสารอื่น
- บทความเรื่องนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา
- อื่น ๆ ระบุ.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ลงชื่อ .....

( ..... )

ผู้เขียนบทความ

สถานที่ติดต่อ.....  
.....

โทรศัพท์ ..... โทรสาร ..... e-mail.....