



ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล การปฏิบัติตัวตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ
กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ตำบลท่ากระดาน อำเภอบัณฑิต
จังหวัดสุราษฎร์ธานี

The Relationship of Personal Factors, The Nine Principles of Nutrition Practice
and The Dietary Behavior of The Elderly in Tha Kradan Sub-district,
Khiri Rat Nikhom District, Surat Thani Province

พูนศักดิ์ บุญยัง*, ณัฐพงษ์ กลางณรงค์, วิลาวลัย อภัยพงศ์,
กตัญญูตา ศรีบุญเรือง, รุ่งทิพา คลังคล้าย

สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี สุราษฎร์ธานี 84100

Poonsak Boonyoung*, Nattpong Klangnarong, Wilawan Aphaiphong,

Katunyuta Sriboonrueng, Roongtiwa Klingklai

Division of Community Public-Health, Faculty of Science and Tecnology, Suratthani Rajabhat University,
Suratthani 84100

*Corresponding authors, e-mail: poonsak.boon@sru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การปฏิบัติตัวตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในตำบลท่ากระดาน อำเภอบัณฑิต จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 233 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า เพศ อายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำมาก กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.138, p = 0.036$; $r = 0.240, p = 0.001$; ตามลำดับ) ค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำมาก กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -0.242, p = 0.000$; $r = -0.185, p = 0.005$ และ $r = -0.155, p = 0.018$; ตามลำดับ) และการปฏิบัติตัวตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.391, p = 0.000$) ผลการศึกษาสามารถใช้เป็นแนวทางกำหนดหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องให้กับผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ พฤติกรรมการบริโภค

Abstract

The purpose of this research was to study the relationship between personal factors, adherence to the 9 dietary principles and food consumption behavior of the elderly. The samples were 233 elderly individuals in Tha Kradan sub-district, Khiri Rat Nikhom District, Surat Thani Province, and participants were obtained by simple random sampling. The research instrument was the Food Consumption Behavior Questionnaire. Statistics used in data analysis were percentage, mean, standard deviation and Pearson correlation coefficient.

The results showed that there was a very low positive correlation between sex and age. There was a statistically significant correlation with food consumption behavior of the elderly ($r=0.138$, $p=0.036$; $r=0.240$, $p=0.001$; respectively). There was a significant inverse correlation between BMI and food consumption behavior of the elderly ($r=-0.242$, $p<0.001$; $r=-0.185$, $p=0.005$; and $r=-0.155$, $p=0.018$; respectively). Adherence to the nine dietary principles had a low positive correlation with the dietary behavior of the elderly, which was statistically significant ($r=0.391$, $p<0.001$). The results of the study can be used as guidelines for relevant agencies in promoting and disseminating knowledge about correct food consumption to the elderly.

Keywords: elderly, the nine principles of nutrition practice, dietary behavior

บทนำ

แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรวัยผู้สูงอายุ ในปี 2564 ประเทศไทยได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ แบบเต็มรูปแบบ (Aged society) โดยมีการประมาณการว่ามีสัดส่วนผู้สูงอายุในช่วง 60 ปีขึ้นไปถึงร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งหมด หรือไม่น้อยกว่า 13 ล้านคน และคาดการณ์ว่า อีก 20 ปีข้างหน้า หรือปี 2583 ประเทศไทย จะมีผู้สูงอายุ 20 ล้านคน หรือ 1 ใน 3 ของคนไทยจะเป็นผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไปจะมีมากถึง 3.5 ล้านคน⁽¹⁾ จากการสำรวจข้อมูลจากสำนักสถิติจังหวัดสุราษฎร์ธานีเบื้องต้น พบว่า อำเภอคีรีรัฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีจำนวนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 7,151 คน และในพื้นที่ตำบลท่ากระดาน มีจำนวนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 580 คน แบ่งเป็น เพศชายจำนวน 238 คน และเพศหญิงจำนวน 342 คน⁽²⁾ เมื่ออายุมากขึ้นมีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้นซึ่งส่วนหนึ่งมาจากปัญหาเรื่องการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเพื่อจะช่วยเหลือส่งเสริมให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง⁽³⁾

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ตั้งแต่วัยในครรภ์มารดาจนกระทั่งก่อนสิ้นอายุขัยเพื่อการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและ สติปัญญา และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ โดยเฉพาะในวัยสูงอายุ เนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้นสรีระร่างกายและระบบต่าง ๆ จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงซึ่งแต่ละคนจะเกิดการเปลี่ยนแปลงช้าหรือเร็วต่างกัน ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ โภชนาการ วิถีชีวิต โรคภัยไข้เจ็บ และสภาพแวดล้อม แต่ผู้สูงอายุ



สามารถยืดเวลาสำหรับการมีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นานขึ้น ด้วยการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการอย่างถูกต้อง ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มคนที่ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ การบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อช่วยเปลี่ยนแปลงของร่างกายช้าลง ปัญหาการบริโภคอาหารในผู้สูงอายุ มักมีสาเหตุจากการพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ผู้สูงอายุบางคนยึดมั่นอยู่กับบริโภคนิสัยที่ปฏิบัติไม่ถูกต้องมาตั้งแต่อายุน้อย และยังเป็นกรยากลำบากที่จะเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัยที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ที่เกิดขึ้นจากการบริโภคและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมเพื่อชะลอความเสื่อมของร่างกาย⁽⁴⁾

การปฏิบัติตัวตามหลักโภชนาการ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย เป็นรูปแบบการ บริโภคอาหารที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้สูงสุดกับสุขภาพของร่างกายและถูกต้องตามหลักโภชนาการ วัยผู้สูงอายุมีความต้องการปริมาณอาหารลดน้อยลง แต่ความต้องการสารอาหารต่างๆ ยังคงเดิม ซึ่งควรจัดอาหารให้เหมาะกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความอยากอาหาร และรับประทานอาหารได้ดียิ่งขึ้น ในการจัดอาหารให้ผู้สูงอายุได้นำหลักโภชนาการ 9 ประการ มาใช้ เช่นเดียวกับวัยอื่นๆ โดยมีหลักการที่สำคัญ ดังนี้ 1) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และ หมั่นดื่มน้ำหนักตัว 2) กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ 3) กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ 4) กินปลา เนื้อสัตว์ ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ 5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย 6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร 7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานและเค็มจัด 8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากสารปนเปื้อน และ 9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์⁽⁵⁾

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของการปฏิบัติตัวตามหลักโภชนาการ 9 ประการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ตำบลท่ากระดาน อำเภอศรีรัตนนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งผลการวิจัยสามารถใช้เป็นแนวทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องให้กับผู้สูงอายุ เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ หรือใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมหรือโครงการเพื่อป้องกันภาวะทุพโภชนาการของผู้สูงอายุอีกทั้งยังสามารถเป็นแนวทางในการณรงค์ให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่ดีต่อการบริโภคอาหารถูกต้องเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีและมีอายุที่ยืนยาว⁽⁶⁾

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การปฏิบัติตัวตามหลักโภชนาการ 9 ประการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ตำบลท่ากระดาน อำเภอศรีรัตนนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive study) เพื่อหาความสัมพันธ์ของการปฏิบัติตัวตามหลักโภชนาการ 9 ประการ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ตำบลท่ากระดาน อำเภอศรีรัตนนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีประชากรผู้สูงอายุ จำนวน 580 คน ใช้สูตรการคำนวณของ Krejcie & Morgan⁽⁷⁾ ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุในตำบลท่ากระดาน อำเภอศรีรัตนนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 233 คน



โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจากการจั่วรายชื่อ ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเข้า ดังนี้ 1. ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในตำบลท่ากระดาน อำเภอศรีรัตนนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี 2. ผู้สูงอายุที่สามารถพูดคุยสื่อสารได้ หรือมีผู้ดูแลในการช่วยให้ข้อมูล เพื่อตอบแบบสอบถาม 3. ผู้สูงอายุมีความยินยอมเข้าร่วมในการให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัยตลอดจนเสร็จสิ้นในการเก็บแบบสอบถาม และเกณฑ์การคัดออก 4. ผู้สูงอายุที่ไม่ประสงค์ให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัย ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2565 – มีนาคม 2565

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแบ่งแบบสอบถามเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไป เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ น้าหนัก ส่วนสูง โรคประจำตัว อาชีพ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด (Close form)

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ จำนวน 9 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) วัดความถี่ในการปฏิบัติ โดยเกณฑ์การให้คะแนน แบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ 1 นาน ๆ ครั้ง 2 บางครั้ง 3 บ่อยครั้ง 4 ประจำ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 18 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามแบบเลือกตอบ และเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) วัดความถี่ในการปฏิบัติ โดยเกณฑ์การให้คะแนน แบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ 1 นาน ๆ ครั้ง 2 บางครั้ง 3 บ่อยครั้ง 4 ประจำ การแปลผลคะแนนรายข้อใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคำตอบในแต่ละข้อคำถาม จัดลำดับโดยนำคะแนนทุกข้อมาจัดระดับ เป็น 3 ระดับ มาก (ช่วงคะแนน 3.01 -4.00) ปานกลาง (ช่วงคะแนน 2.01 -3.00) และน้อย (ช่วงคะแนน 1.00 -2.00)

เครื่องมือทั้งหมด ได้ผ่านการหาความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งได้ค่า IOC เท่ากับ 0.72 และ นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลบ้านยาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ชุด แล้วนำมาหาความเชื่อมั่นทางสถิติ โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (a-coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าเท่ากับ 0.76 และได้ดำเนินการขอจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ ได้รับการรับรองเอกสารเลขที่ SRU-EC2022/009

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation coefficient)

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หาความสัมพันธ์ของการปฏิบัติตัวตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ตำบลท่ากระดาน อำเภอศรีรัตนนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุจำแนกตามตัวแปรได้ดังนี้ เพศ อายุ สถานภาพ อาชีพ โรคประจำตัว และภาวะพึ่งพาของผู้สูงอายุ โดยแจกแจงจำนวนเป็นค่าร้อยละ



ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ตำบลท่ากระดาน อำเภอศรีรัตนคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ อาชีพ โรคประจำตัว และภาวะพึ่งพาของผู้สูงอายุ (n = 233)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	111	47.6
หญิง	122	52.4
2. อายุ		
อยู่ระหว่าง 60-69 ปี	109	46.8
อยู่ระหว่าง 70-79 ปี	96	41.2
อายุ 80 ปีขึ้นไป	28	12.0
3. สถานภาพ		
โสด	12	5.2
สมรส	162	69.5
หม้าย	45	19.3
หย่าร้าง	14	6.0
4. อาชีพ		
ว่างงาน	50	21.5
เกษตรกร	63	27.0
รับจ้างทั่วไป	35	15.0
ค้าขาย	35	15.0
ข้าราชการบำนาญ	47	20.2
อื่นๆ	3	1.3
5. โรคประจำตัว		
มี	104	44.6
ไม่มี	129	55.4
6. ภาวะพึ่งพาของผู้สูงอายุ		
กลุ่มที่ช่วยเหลือตนเองได้ดี	136	58.4
กลุ่มที่พอช่วยเหลือตนเองได้บ้าง	78	33.5
กลุ่มที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้	19	8.2

จากตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่พบว่า เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 52.4 อายุอยู่ระหว่าง 60-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.8 มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 69.5 มีอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 27.0 ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 55.4 และอยู่ในกลุ่มที่ช่วยเหลือตนเองได้ดี คิดเป็นร้อยละ 58.4



2. ผลวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ โดยแจกแจงความถี่เป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

การบริโภคอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
รับประทานอาหารหลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม และดื่มน้ำหนักตัวอยู่เสมอ	3.65	.57	มาก
รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	3.50	.57	มาก
รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ	3.46	.62	มาก
รับประทานปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และถั่วเมล็ดแห้ง	3.20	.68	มาก
ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย (วันละ 2 แก้ว)	2.76	1.10	ปานกลาง
รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง	2.72	.83	ปานกลาง
รับประทานอาหารรสจัด	2.72	.92	ปานกลาง
รับประทานอาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ	3.36	2.84	มาก
ดื่มแอลกอฮอล์	3.33	.93	มาก
รวม	3.19	1.01	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่าการปฏิบัติตัวตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ผู้สูงอายุในตำบลท่ากระดาน อำเภอศรีรัตนนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า รับประทานอาหารหลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม และดื่มน้ำหนักตัวอยู่เสมอ ($\bar{x} = 3.65$) รองลงมาคือ รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ($\bar{x} = 3.50$) และน้อยที่สุด คือ รับประทานอาหารรสจัด ($\bar{x} = 3.72$)

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
อาหารประเภทเนื้อสัตว์			
ปลา	3.48	.83	มาก
อาหารทะเล	2.83	.84	ปานกลาง
หมู ไก่	3.41	.73	มาก
อาหารประเภทแป้ง			
ข้าว	3.62	.64	มาก
ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน วุ้นเส้น	2.67	.82	ปานกลาง



ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
เผือก มัน	2.67	.83	ปานกลาง
อาหารประเภทของทอด			
ไก่ทอด หมูทอด กุ้งแช่แข็ง เป็นต้น	2.52	1.09	ปานกลาง
อาหารประเภทของหวาน			
ขนมหวานพื้นบ้านไทย	2.70	.94	ปานกลาง
ขนมหวานต่างชาติ เช่น เค้ก คุกกี้ เป็นต้น	3.09	.94	มาก
อาหารประเภทสำเร็จรูป			
ขนมขบเคี้ยว	3.17	1.01	มาก
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	3.16	.91	มาก
ชา/กาแฟ	2.37	1.02	ปานกลาง
น้ำผลไม้คั้นบรรจุขวด	2.43	1.04	ปานกลาง
นม	2.44	1.12	ปานกลาง
รวม	2.92	0.90	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในตำบลท่ากระดาน อำเภอศรีรัตนนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า พฤติกรรมอยู่ในระดับมาก คือ บริโภคอาหารประเภทแป้ง : ข้าว ($\bar{x} = 3.62$) รองลงมา คือ บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ : ปลา ($\bar{x} = 3.48$) และน้อยที่สุด คือ บริโภคอาหารประเภทสำเร็จรูป : ชา/กาแฟ ($\bar{x} = 2.37$)

3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

ตัวแปรที่ศึกษา	พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ	
	R	P-value
เพศ	0.138 (ETA)	0.036*
อายุ	0.240 (ETA)	0.001**
ค่าดัชนีมวลกาย	-0.155	0.018*

* Correlation is P-value at the 0.05 level (2-tailed).

** Correlation is P-value at the 0.01 level (2-tailed).

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า มีความสัมพันธ์กัน ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ โดยมีค่า P-value เท่ากับ 0.036 และมีค่า r เท่ากับ 0.138 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จำแนกตามอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ โดยมีค่า P-value เท่ากับ 0.001 และมีค่า r เท่ากับ 0.240 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จำแนกตามน้ำหนัก มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ โดยมีค่า P-value เท่ากับ 0.000 และมีค่า r เท่ากับ -0.242 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จำแนกตามส่วนสูง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ โดยมีค่า P-value เท่ากับ 0.005 และมีค่า r เท่ากับ -0.185 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

และจำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ โดยมีค่า P-value เท่ากับ 0.018 และมีค่า r เท่ากับ -0.155 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติตัวตามหลักโภชนาบัญญัติ 9 ประการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตัวตามหลักโภชนาบัญญัติ 9 กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ (n = 233)

ตัวแปรที่ศึกษา	พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ	
	R	P-value
การปฏิบัติตัวตามหลักโภชนาบัญญัติ 9	0.391	0.000**

** Correlation is P-value at the 0.01 level (2-tailed).

จากตารางที่ 5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ของการปฏิบัติตัวตามหลักโภชนาบัญญัติ 9 ประการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในตำบลท่ากระดาน อำเภอศรีรัตนนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ของการปฏิบัติตัวตามหลักโภชนาบัญญัติ 9 ประการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุของผู้สูงอายุ มีค่า P-value เท่ากับ 0.000 ซึ่งน้อยกว่า 0.01 กล่าวคือ ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ของการปฏิบัติตัวตามหลักโภชนาบัญญัติ 9 ประการของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ โดยมีค่า r เท่ากับ 0.391 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สรุปและอภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัยนี้ได้จำแนกตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ ค่า BMI กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุตำบลท่ากระดาน อำเภอศรีรัตนนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการศึกษาพบว่า เพศ อายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำมาก กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.138$, $P\text{-value}=0.036$; $r=0.240$, $P\text{-value}=0.001$;ตามลำดับ) ค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำมาก กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=-0.242$, $P\text{-value}=0.000$; $r=-0.185$, $P\text{-value}=0.005$ และ $r=-0.155$, $P\text{-value}=0.018$ ตามลำดับ) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ทองใหม่ ทองสูง⁽⁶⁾ พบว่า มี



ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค ซึ่งไม่ระบุขนาดความสัมพันธ์ และสอดคล้องกับ Wangcharoen, Thaiphanch, Polsiri & Thongtamlueng⁽⁸⁾ ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุณศึกษา ชมรม ผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสิรินธร กรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากสภาพสังคมและการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันเปลี่ยนไปจากเดิมทั้งทางด้าน เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำมากกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ หมายถึงกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคเหมาะสมกับค่าดัชนีมวลกายที่ไม่เพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาลินี ศรีสวัสดิ์ และคณะ⁽⁹⁾ พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะโภชนาการ ($r = -0.32$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($p < 0.01$) ซึ่งในการศึกษานี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุกลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี และส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร แต่ยังมีการศึกษาในหลายงานวิจัย ที่พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ รายได้ ระดับการศึกษา มีผลต่อระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร⁽¹⁰⁻¹³⁾

2. ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติตัวตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ตำบลท่ากระดาน อำเภอศรีรัตนคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี จากการศึกษา พบว่า การปฏิบัติตัวตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.391$, $P\text{-value} = 0.000$) ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถพึ่งพาตนเอง ไม่มีโรคประจำตัว อยู่ในช่วงอายุ 60-69 ปี มีคู่สมรส และมีอาชีพเกษตรกร มีร่างกายที่แข็งแรง มีซึ่งอาจจะเกิดจากการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ สอดคล้องกับการศึกษา ของ Doreen Gille et al.⁽¹⁴⁾ ศึกษาผู้สูงอายุในประเทศ สวิตเซอร์แลนด์ พบว่า มีความเข้าใจหลักการบริโภคอาหาร ร้อยละ 71 แต่มีการปฏิบัติตามหลักการการบริโภคอาหารเพียงร้อยละ 38 เท่านั้น รวมถึงการศึกษาของ Davood Barahmi et al.⁽¹⁵⁾ ในประเทศอิหร่าน สอดคล้องกับการศึกษาในจังหวัดบุรีรัมย์ของ ManLuan et al.⁽¹⁶⁾ และของ Prukha Supannee⁽¹⁷⁾ ที่ศึกษาในจังหวัดเลย ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของปรัชญา แพนงคล⁽¹⁸⁾ ศึกษาการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ พบว่า ด้านความสัมพันธ์เชิงผกผันของการปฏิบัติตัวตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับต่ำ ($r=-0.15$) รวมถึงการศึกษาในกลุ่มของวัยรุ่นของ ศุภพล เมธีเสริมสกุลและคณะ⁽¹⁹⁾ ก็พบว่าการสั่งอาหารออนไลน์มีความสัมพันธ์เชิงผกผันของการปฏิบัติตัวตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับต่ำ แต่อย่างไรก็ตามจากผลการศึกษาของ วิภา มะลา⁽²⁰⁾ ได้แนะนำว่า การนำหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการมาเป็นแนวทางปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่บ้านเป็นแนวทางที่สะดวก มีความสอดคล้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารแบบเดิม ผู้สูงอายุไม่ต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริโภคอาหาร อาจมีการดัดแปลงรายการอาหารหรือวัตถุดิบบางอย่างโดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับอาหารที่เพียงพอทั้งปริมาณและคุณค่า ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพที่ดีสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติมากที่สุด และเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาของ วรัญญา มณีรัตน์ และคณะ⁽²¹⁾ เสรีนา สิริรัตน์ สกุลณะมรรคา และ สรสันต์ รังสิยานนท์⁽¹⁰⁾ สูดารัตน์ ชูพันธ์⁽²²⁾ พริยฉัตร คณานุรักษ์ คณะ⁽²³⁾ และ Serena S Sakoolnamarka กับ Sorasun Rungsiyanont⁽²⁴⁾ พบว่า ผู้สูงอายุในต่างจังหวัดมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ผลการศึกษาสามารถใช้เป็นแนวทางกำหนดงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องให้กับผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการ ในวัยอื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบ เช่น วัยเรียน วัยรุ่น วัยกลางคน ว่ามีปัจจัยใดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร คล้ายคลึง หรือ แตกต่างกัน กันหรือไม่และอย่างไร
2. ศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ศึกษาในประเด็นการบริโภคหรือปัจจัยเสี่ยงอื่น เช่น การสูบบุหรี่ สุขอนามัย ที่ส่งผลต่อสุขภาพ

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านคือ คุณสรารัฐ วิโรจน์ ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่ากระดาน คุณวศศิกันต์ นพมณเฑียร ตำแหน่งเจ้าพนักงานสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่ากระดาน และคุณพรเพ็ญ เพชรน้ำรอบ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่ากระดาน ที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบ คุณภาพของเครื่องมือวิจัย สุดท้ายนี้ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดีในการศึกษาการวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. Phromphak C. Entering an aging society in Thailand. Bangkok: Bureau of Academic Affairs, Secretariat of the Senate; 2019. (in Thai)
2. Tha Kradan Subdistrict Administrative Organization. Tha Kradan Subdistrict Administrative Organization summary of the fiscal year 2021 report. (Annual Report). Surat Thani: Tha Kradan Subdistrict Administrative Organization; 2021. (in Thai)
3. Kleebbupha S. Food for the elderly. [Internet]. 2021 [cited 2021 Nov 23]. Available from: <http://blong.stouhealth.org/?p=319> (in Thai)
4. Sakulnamakka S. The relationship between awareness of nutrition and food consumption behavior of the elderly in Nakhon Nayok Province. SWU Dent J. 2021;14(2):64-80. (in Thai)
5. Rattanapanont N. The nine commandments of nutrition [Internet]. 2019 [cited 2021 Dec 5]. Available from: <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1729> (in Thai)
6. Thongsuk T. Food consumption behaviors of the elderly in the 4.0 age. PRU Journal. 2019;5(3):233-44. (in Thai)



7. Krejcie, R.V. and Morgan D.W. Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*. 1970;30(3):607-10.
8. Wangcharoen M, Thaiphanch W, Polsiri A, Thongtamlung J. Factors influencing the food consumption behaviors of the elderly: a case study of the elderly club at Sirindhorn Hospital, Bangkok Metropolis. *Journal of Home Economics*. 2016;59(3):61-72. (in Thai)
9. Srisawat S, Kumpolsiri T, Panuthai S. Food consumption behaviors and nutritional status in older persons with stroke. *Nursing Journal*. 2021;48(1):54-66.
10. Sakoolnamarka SS, Sorasun R. Correlation between Personal Factors of Nutritional Awareness and Food Consumption of the Elderly in Chonburi Province, Thailand. *Thailand Journal of Health Promotion and Environmental*. 2023; 46(2):85-97. (in Thai)
11. Sugisawa H, Nomura T, Tomonaga M. Psychosocial mediators between socioeconomic status and dietary habits among Japanese older adults. *J Nutr Health Aging*. 2015;19(2):130-6.
12. Rungsianont S, Sakoolnamarka S. Correlation between nutrition awareness and food consumption behaviors of elderly in Samutprakarn province. *Journal of public Health Epidemiology* 2023;15(2):55-63.
13. Shahar S, Vanoh D, Mat Ludin AF, Singh DKA, Hamid TA. Factors associated with poor socioeconomic status among Malaysian older adults: an analysis according to urban and rural settings. *BMC Public Health*. 2019;19(Suppl 4):549.
14. Gille D., Bütikofer U., Chollet M., Schmid A., Altintzoglou T., Honkanen P., Stoffers H., Walther B., Piccinali P., Nutrition behavior of the middle-aged and elderly: Compliance with dietary recommendations of the food pyramid, *CLIN NUTR*. 2016;35(3):638-44.
15. Bahrami D., 2, MirzaeiM., Salehi-Abargouei A., Dietary Behaviors of Elderly People Residing in Central Iran: A Preliminary Report of Yazd Health Study. *Elderly Health Journal*. 2016; 2(1):6-13.
16. Manlaun K, Kanchanasit W & Sutthipan N. The Elderly Health Behaviour in Bannongprong District Health Promotion Hospital, Amphoe Mueang, Buriram Province. The 6th International Conference Nakhonrajchasma College. [Internet]. 2021 [cited 2021 Nov 23]. Available from: <http://www.journal.nmc.ac.th/th/>
17. Supanee P. Food consumption behaviours and associated personal and socio-economic factors in elderly adults, Northeastern Thailand. *Mal J Nutr*. 2020;26(2):203-13.
18. Paemongkol P. Compliance with the 9 dietary commandments and nutritional status of the elderly. Chiang Mai: Chiang Mai University, 2005. (in Thai)



19. Metheesermasakul S., Suwanrak J., & Peeraphatchara J. The relationship between the 9 nutritional principles and the decision to order food through online applications. of high school students Secondary Educational Service Area 1 under the new lifestyle base. Research and Development Journal Suan Sunandha Rajabhat University. 2021; 13(1):139-55. (in Thai)
20. Wipa Mala. The Consumption of Local Food in the Northeastern Region According to the 9 Nutritional Principals as Guideline to Enhance the Immunity against COVID 19 among the Elderly. Journal of Social Science for Local Development Maha Sarakham Rajabhat University. 2022; 6(3):240-9. (in Thai)
21. Maneerat W., Laowongsa J., Kunaan K., Paisarn S., Leumteum K. Food Consumption behavior of the Elderly: Case Study of Mae Khaw Tom Sub-district, Muang District, Chiang Rai Province. Kasalongkham Research Journal. 2017; 11(3):135-43. (in Thai)
22. Chuphan S. Factors related to food consumption behavior of the elderly, a case study of Village No. 9, Ban Phue Hee, Ban Yang Subdistrict, Phutthaisong District, Buriram Province. Northern Journal of Science and Technology. 2022; 3(1):81-97. (in Thai)
23. Kananurack P., Sroysing K., Kiewthong K., Pattanasing T., Summers G., Thammasuksaree J. Nutritional Food Consumption Behavior of Elderly in Chonburi Province. Dusit Thani College Journal. (2020);14(3) :548-63. (in Thai)
24. Rungsiyanont S, Sakoolnamarka S. Correlation between nutritional awareness and food consumption behavior of the elderly in Samut Prakarn Province. Journal of Public Health and Epidemiology. 2023; 15:55-63.