

นิพนธ์ต้นฉบับ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของวัยแรงงานที่ทำงาน
ในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ อำเภोजังหาร จังหวัดร้อยเอ็ดวรางคณา บุญยงค์⁽¹⁾, สุวลี โลวีรกรณ⁽²⁾

วันที่ได้รับต้นฉบับ:

วันที่ตอบรับการตีพิมพ์

บทคัดย่อ

(1) ผู้รับผิดชอบบทความ: นักศึกษาหลักสูตร
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการ
ศาสตราจารย์สุภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
(โทรศัพท์: 095-6093972,
e-mail: warangkha083@gmail.com)

(2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการบริหาร
สาธารณสุข การส่งเสริมสุขภาพ โภชนาการ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-Sectional Descriptive Study) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของวัยแรงงานที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ อำเภोजังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ วัยแรงงาน 253 คน สุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) เก็บรวบรวมข้อมูลจากการใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง เป็นเวลา 3 วัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา แสดงผลเป็นจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป INMUCAL Version.3.0

ผลการศึกษา พบว่า วัยแรงงานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 20-40 ปี มีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 22.58 กิโลกรัม/เมตร² (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.00) ภาวะโภชนาการอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 52.17 โดยวัยแรงงานหญิงมีภาวะอ้วนลงพุงมากกว่าเพศชาย เมื่อเทียบจากค่าสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพก มีความรู้ทางด้านโภชนาการและทัศนคติในการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการบริโภคอาหารของวัยแรงงานส่วนใหญ่บริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ ร้อยละ 91.30 โดยชนิดอาหารที่บริโภคส่วนใหญ่เป็นข้าวเหนียวกับอาหารอีสาน และรับประทานผักและผลไม้เป็นหลัก ซึ่งทำเองในมือเช้าและมือเย็น ส่วนมื้อกลางวันซื้อจากร้านค้าในโรงงาน สำหรับปริมาณพลังงานที่วัยแรงงานได้รับมีค่ามัธยฐานเท่ากับ 1,297.88 กิโลแคลอรีต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 71.38 ของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับ โปรตีนที่ได้รับมีค่ามัธยฐานเท่ากับ 47.34 กรัม คิดเป็นร้อยละ 89.14 ของโปรตีนที่ควรได้รับ คาร์โบไฮเดรตและไขมันที่ได้รับมีค่ามัธยฐานเท่ากับ 221.95 และ 23.05 กรัมต่อวัน และวัยแรงงานได้รับปริมาณเกลือแร่และวิตามิน เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก แมกนีเซียม สังกะสี วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 วิตามินซี ไนอะซิน และวิตามินอี ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย (<2/3 DRI) เมื่อเทียบกับค่า Thai DRI

ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมความรู้ ปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมบริโภคอาหาร รวมทั้งการดูแลสุขภาพให้เหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ทำให้วัยแรงงานสามารถก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีในอนาคต

คำสำคัญ: วัยแรงงานในโรงงาน, พฤติกรรมการบริโภค, ภาวะโภชนาการ

Original Article

Consumption Behavior and Nutritional Status of Workers in Fabric Factory, Changhan District, Roi-Et Province

Warangkhan Boonyong⁽¹⁾, Suwalee Lowirakom⁽²⁾

Received Date:

Accepted Date:

Abstract

This cross-sectional descriptive study aimed to investigate the consumption behavior and nutritional status of workers in fabric factory in Changhan District, Roi Et Province. The samples included 253 workers selected based on stratified random sampling method. Data were collected by using a questionnaire and an interview about the history of food consumption within the past 24 hours for 3 days. Data were analyzed by using descriptive statistics, namely number, percentage, and average. INMUCAL Version 3.0 was used to analyze the quantity of energy and nutrients.

The study revealed that most workers were female, aged 20-40, and had the average BMI of 22.58 kg/m² (S.D.=4.00) and that the nutritional status was normal (52.17%), with a small observation that the number of obese female workers was larger than the male counterpart. Had knowledge in nutrition and attitude toward food consumption at medium. Most workers had all 3 meals per day (91.30%). Most of the meals consisted of glutinous rice, Isan food, vegetables, and fruits. Workers usually made their breakfast and dinner and bought food for lunch from the shops in the factory canteen. The median energy intake was 1,297.88 kcal/day or 71.38% of the recommended daily energy intake; median protein intake 47.34 g/day or 89.14% of the recommended daily protein intake; and median carbohydrate and lipid intake 221.95 and 23.05 g/day, respectively. Compared to Thai DRI of energy and other nutrients such as calcium, phosphorous, iron, magnesium, zinc, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6, vitamin B12, vitamin C, niacin, and vitamin E, most workers did not receive enough energy and nutrients (<2/3 DRI)

Therefore, it is important to promote the knowledge and change the attitude and consumption behavior, and encourage workers to take care of their health in order to prevent illnesses and prepare workers to become healthy senior citizens in the future.

Keywords: Factory Worker, Consumption Behavior, Nutritional Status

(1) *Corresponding author: Master of Public Health Student in Nutrition and Health, Faculty of Public Health, Khon Kaen University (Tel.: 095-6093972, e-mail: warangkhan083@gmail.com)*

(2) *Assistant Professor Department of Public Health Administration, Nutrition, Faculty of Public Health, Khon Kaen University*

บทนำ

ปัจจุบันอุตสาหกรรมในประเทศไทยได้ก้าวสู่การปฏิวัติครั้งใหม่ ที่เรียกว่า อุตสาหกรรม 4.0 (Industries 4.0) แรงขับเคลื่อนที่สำคัญคือ ประชากรวัยแรงงาน ซึ่งมีบทบาทหน้าที่ในการพัฒนาประเทศในด้านเศรษฐกิจและสังคม เป็นวัยที่ต้องใช้แรงงานในการปฏิบัติหน้าที่ และมีความต้องการสารอาหารที่เพียงพอและเหมาะสมสำหรับร่างกาย เพื่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล การมีภาวะโภชนาการที่ดีจะส่งผลต่อการมีสุขภาพร่างกายที่ดี สามารถเป็นกำลังหลักในการดูแลครอบครัวได้ รวมถึงเป็นการเตรียมพร้อมเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายตามวัย ตลอดจนก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว เป็นการเตรียมพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ปัจจุบันการเลือกรับประทานอาหารของบุคคลในวัยแรงงานได้เปลี่ยนแปลงไป วัยแรงงานในปัจจุบันมีชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ ส่วนมากจะรีบรับประทานอาหารเช้าเพื่อให้ทันเวลาตามเวลาที่บริษัทกำหนดไว้ จึงทำให้ไม่มีเวลาในการคัดสรรในการรับประทานอาหาร (เครื่องมือ มิเกษม, 2554) และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีการสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นต้น

จังหวัดร้อยเอ็ดมีโรงงานอุตสาหกรรมประเภทต่างๆสร้างขึ้นเป็นจำนวนมาก มีการขยายตัวทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและอุตสาหกรรม โดยโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นอีกหนึ่งโรงงานที่อยู่ในแหล่งพื้นที่ที่มีการก่อตั้งของโรงงานอุตสาหกรรม ทำให้พื้นที่บริเวณดังกล่าวมีแหล่งอาหารที่หลากหลายมากขึ้นและมีการเปลี่ยนจากสังคมชนบทไปเป็นชุมชนเมือง ทำให้วัยแรงงานมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะพฤติกรรมบริโภคอาหารที่อาจจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อภาวะโภชนาการหรือโรคเรื้อรังต่างๆ ได้ อีกทั้งการศึกษาวิจัยในพื้นที่จังหวัดร้อยเอ็ดไม่มีปรากฏเลย จึงเห็นถึงความสำคัญของการศึกษาดังกล่าว

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของวัยแรงงานที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นวัยแรงงาน ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 1,731 คน ทั้งหมด 20 แผนก จำแนกแผนกออกตามลักษณะการทำงาน 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มนั่งทำงานในออฟฟิศ กลุ่มใช้แรงในการทำงาน และกลุ่มใช้เครื่องจักรในการทำงาน

คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณขนาดตัวอย่าง ในกรณีที่ทราบจำนวนประชากร (อรุณ จิรวินันท์กุล, 2543)

$$n = \frac{NZ_{\alpha/2}^2 P(1-P)}{e^2(N-1) + Z_{\alpha/2}^2 P(1-P)}$$

ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 253 คน สุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling) โดยการแบ่งประชากรออกเป็นกลุ่มย่อยๆ ตามลักษณะการทำงาน แล้วสุ่มตัวอย่างจากกลุ่มลักษณะการทำงานออกมาตามสัดส่วน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษามีดังนี้ แบบสอบถามประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป และภาวะสุขภาพ แบบบันทึกการประเมินภาวะโภชนาการ แบบวัดความรู้ทางด้านโภชนาการ แบบวัดทัศนคติในการบริโภคอาหาร แบบสอบถามแบบแผนการบริโภคอาหาร แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง 3 วัน โดยเป็นวันธรรมดา 2 วัน และวันหยุด 1 วัน (สัมภาษณ์ตัวอย่าง 90 คน) และแบบสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ และคำนวณค่าความเที่ยงได้ 0.75 ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ 0.77 งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยยึดหลักเกณฑ์ตามคำประกาศเฮลซิงกิ (Declaration of Helsinki) เลขที่ HE612021 ให้ไว้ ณ วันที่ 31 มกราคม 2561 โดยเก็บข้อมูลในช่วงเดือนมีนาคม-เมษายน 2561

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ สถิติเชิงพรรณนาด้วยโปรแกรม STATA Version 10.0 ในการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงผลเป็นจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป INMUCAL Version 3.0 เพื่อเปรียบเทียบค่า Thai DRI

ผลการวิจัย

● ข้อมูลทั่วไป

ผลการศึกษา พบว่า วัยแรงงานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.10 มีอายุระหว่าง 20–40 ปี ร้อยละ 75.94 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 34 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.5) จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.มากที่สุด ร้อยละ 45.06 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 65.61 และมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่อาศัยอยู่ด้วยกัน 4–6 คนต่อครัวเรือน ร้อยละ 66.40 โดยเฉลี่ย 4.83 คน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.65) ลักษณะที่พักอาศัยเป็นบ้านของตนเอง ร้อยละ 92.09 ลักษณะงานส่วนใหญ่ใช้แรงในการทำงาน ร้อยละ 70.36 วัยแรงงานส่วนใหญ่มีระยะเวลาปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอน้อยกว่า 5 ปี โดยเฉลี่ย 6.36 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.23) มีระยะเวลาในการปฏิบัติงาน 8 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 79.84 โดยเฉลี่ย 8.42 ชั่วโมง (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.91) รายได้อยู่ระหว่าง 9,001–10,000 บาท ร้อยละ 58.10 เฉลี่ยเท่ากับ 9,125.50 บาทต่อเดือน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2,269.90) ซึ่งรายได้ที่ได้รับส่วนใหญ่ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในครอบครัว ร้อยละ 67.19 ค่าใช้จ่ายด้านอาหารและเครื่องดื่มของวัยแรงงานอยู่ระหว่าง 50–75 บาทต่อมื้อ ร้อยละ 45.06 โดยเฉลี่ย 56.32 บาทต่อมื้อ (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 24.55)

● ข้อมูลภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาวัยแรงงานไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของร่างกาย ร้อยละ 77.87 มีเพียงร้อยละ 22.13 ที่พบว่ามีปัญหาเจ็บป่วยแต่ยังสามารถปฏิบัติงานและกิจวัตรประจำวันได้ทุกคน และในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา วัยแรงงานไม่เคยออกกำลังกาย ร้อยละ 50.20 มีวัยแรงงานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 49.80 โดยในกลุ่มที่ออกกำลังกายนั้น มีความถี่ของการออกกำลังกายน้อย (1-2 ครั้ง/สัปดาห์) ร้อยละ 50.79 ชนิดของการออกกำลังกายที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด คือ การเดินเร็ว ร้อยละ 36.51 ระยะเวลาในการออกกำลังกายอยู่ระหว่าง 20–39 นาทีต่อครั้ง ร้อยละ 47.62 เหตุผลที่วัยแรงงานไม่ออกกำลังกายคือ ไม่มีเวลา ร้อยละ 50.20 รองลงมา คือ คิดว่าการทำงานนั้นได้ใช้กำลังมากพอแล้ว ร้อยละ 20.16 สำหรับการนอนหลับ พบว่า ไม่มีปัญหาในการนอนหลับ ร้อยละ 90.91 ในด้านพฤติกรรมเสี่ยงต่อ

สุขภาพส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 90.51 และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 56.13 รองลงมา คือนานๆ ครั้งถึงจะดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น ช่วงเทศกาล หรือมีงานเลี้ยงต่างๆ ตามโอกาส ร้อยละ 32.81 ส่วนการได้รับข่าวสารทางด้านโภชนาการ พบว่า ได้รับจากทางวิทยุ/โทรทัศน์ ร้อยละ 57.71 รองลงมา คือ อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 33.60

● ภาวะโภชนาการของวัยแรงงาน

วัยแรงงานมีค่าดัชนีมวลกายโดยเฉลี่ย 22.58 กิโลกรัม/เมตร² (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.00) โดยส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 52.17 มีภาวะอ้วน ร้อยละ 20.95 มีภาวะท้วม เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ร้อยละ 17.79 และมีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 9.09 ตามลำดับ ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า เพศชายมีเส้นรอบเอวน้อยกว่า 90 เซนติเมตร ร้อยละ 84.13 ส่วนเพศหญิงมีเส้นรอบเอวน้อยกว่า 80 เซนติเมตร ร้อยละ 55.26 สำหรับการประเมินโดยใช้ค่าสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพก โดยแบ่งตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีค่าสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพกมากกว่า 0.8 ร้อยละ 85.79 ส่วนเพศชายมีค่าสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพกน้อยกว่า 1 ทุกคน (ตารางที่ 1)

● ความรู้ทางด้านโภชนาการของวัยแรงงาน

วัยแรงงานมีความรู้ทางด้านโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 51.78 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เท่ากับ 63.76 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 18.90) โดยความรู้ที่วัยแรงงานตอบได้ถูกต้องมากที่สุด มีความรู้อยู่ในเกณฑ์ดี คือ เรื่องการดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน เพื่อสุขภาพที่ดี ส่วนความรู้ที่วัยแรงงานตอบถูกน้อยที่สุด ได้แก่ เรื่องการรับประทานลูกชิ้นแต่งหรือกรอบ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารบอแรกซ์

● ทักษะการบริโภคอาหารของวัยแรงงาน

วัยแรงงานส่วนใหญ่มีทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 57.71 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.34) การศึกษาครั้งนี้แบ่งทัศนคติออกเป็น 2 ส่วน คือ ทัศนคติเชิงบวก และทัศนคติเชิงลบ พบว่า รายชื่อที่เป็นทัศนคติเชิงบวกที่มีคะแนนสูงสุด ได้แก่ เรื่องการบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีสุขภาพดี ส่วนทัศนคติเชิงบวกที่ได้คะแนนน้อยสุด ได้แก่ เรื่องเวลาอ่อนเพลียจากการทำ

ควรซื้อวิตามินบริโภคน ในด้านทัศนคติเชิงลบ พบว่า รายชื่อที่มีคะแนนสูงสุด ได้แก่ เรื่องการกินลาบดิบไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ส่วนรายชื่อที่เป็นทัศนคติเชิงลบที่ได้คะแนนน้อยสุด ได้แก่ เรื่องการบริโภคผลไม้รสหวานเยอะไม่ทำให้อ้วน

● แบบแผนการบริโภคอาหารของวัยแรงงาน

วัยแรงงานมีการบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อต่อวัน ร้อยละ 91.30 โดยบริโภคอาหารในมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น ร้อยละ 92.09, 100.00 และร้อยละ 96.05 ตามลำดับ (ตารางที่ 2) สำหรับแหล่งอาหารที่บริโภคของวัยแรงงาน ในมื้อเช้าส่วนใหญ่ทำเองมาจากบ้าน ร้อยละ 51.50 มื้อกลางวันซื้อจากร้านค้าในโรงงาน ร้อยละ 68.77 และมื้อเย็นทำเอง ร้อยละ 92.62

ชนิดอาหารที่บริโภคในมื้อเช้า ส่วนใหญ่เป็นข้าวและกับข้าว ร้อยละ 84.19 ซึ่งบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก ส่วนกับข้าวแตกต่างกันไป หลักๆจะเป็นอาหารประเภททอด ปิ้ง ย่าง หรือต้ม บริโภคขนมหวาน ร้อยละ 6.72 ร่วมกับบริโภคผลไม้หลังอาหารมื้อหลัก ร้อยละ 20.95 ในมื้อเช้ามื้อนมหรือโอวัลติน ร้อยละ 28.46 แต่เครื่องดื่มที่นิยมดื่มในมื้อเช้า คือ กาแฟ 3 in 1 ร้อยละ 40.71 ชนิดอาหารที่วัยแรงงานบริโภคในมื้อกลางวัน ส่วนใหญ่เป็นอาหารจานเดียว ร้อยละ 55.34 เช่น ข้าวราดกะเพราหมู/ไก่/ทะเล ก๋วยเตี๋ยวเนื้อ/หมูน้ำตก และข้าวราดแกงแบบภาคกลาง เป็นต้น มีบริโภคขนม ร้อยละ 16.21 และบริโภคผลไม้ ร้อยละ 49.80 ส่วนมื้อเย็นบริโภคเป็นอาหารประเภทข้าวและกับข้าว ร้อยละ 94.07 บริโภคทั้งข้าวเหนียวและข้าวเจ้า กับข้าวที่บริโภค ได้แก่ อาหารอีสาน มักทานคู่กับข้าวเหนียว ส่วนกับข้าวบริโภคคู่กับข้าวเจ้า ได้แก่ ผัดผักรวมมิตร ผัดกะเพราหมู/ไก่ ต้มยำ เป็นต้น บริโภคขนมหวาน ร้อยละ 11.07 และบริโภคผลไม้ ร้อยละ 38.74 ดื่มนม โอวัลตินก่อนนอน ร้อยละ 7.91

วัยแรงงานบริโภคอาหารว่างในระหว่างมื้อเช้ากับมื้อกลางวัน ร้อยละ 39.53 โดยอาหารว่างที่วัยแรงงานนิยมบริโภค ได้แก่ ขนมปังไส้ต่างๆ ผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น บริโภคอาหารคนเดียวในมื้อเช้า ร้อยละ 57.71 ส่วนในมื้อกลางวันและมื้อเย็นจะบริโภคอาหารร่วมสำรับกับผู้อื่น ร้อยละ 86.56 และ 82.61 ตามลำดับ มื้องานเลี้ยงสังสรรค์ 1 ครั้งต่อเดือน ร้อยละ 39.53 อาหารที่บริโภคส่วนใหญ่ ได้แก่ หมูกระเทียม แก้วฮ้อน อาหารทะเลย่าง เครื่องในสัตว์ย่าง ส้มตำ เป็นต้น ส่วนเครื่องดื่ม

ที่นิยมดื่มในยามว่างมีทั้งสังสรรค์ ได้แก่ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และนิยมบริโภคอาหารที่มีรสหวานมากที่สุด ร้อยละ 84.19 รองลงมา คือ รสเผ็ด รสจืด รสเค็ม และมัน ร้อยละ 72.33, 65.22, 43.47 และ 39.13 ตามลำดับ เครื่องปรุงที่นิยมนำมาปรุงประกอบอาหาร คือ ผงชูรส ร้อยละ 84.19

● ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่วัยแรงงานได้รับ

จากการศึกษาได้มีการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง เพื่อประเมินค่าปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับเบื้องต้น พบว่า ปริมาณพลังงานที่วัยแรงงานได้รับมีค่ามัธยฐานเท่ากับ 1,297.88 กิโลแคลอรีต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 71.38 ของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน ปริมาณโปรตีนที่วัยแรงงานได้รับมีค่ามัธยฐานเท่ากับ 47.34 กรัมต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 89.14 ของปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับต่อวัน ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่วัยแรงงานได้รับมีค่ามัธยฐานเท่ากับ 221.95 กรัมต่อวัน และปริมาณไขมันที่วัยแรงงานได้รับมีค่ามัธยฐานเท่ากับ 23.05 กรัมต่อวัน และพบว่าปริมาณวิตามินและเกลือแร่ส่วนใหญ่ได้รับไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย (<2/3 DRI) ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก แมกนีเซียม สังกะสี วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี6 วิตามินบี12 วิตามินซี ไนอะซิน และวิตามินอี กระจายพลังงานตามสัดส่วนของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน จากค่ามัธยฐานคิดเป็นร้อยละ 68.39, 14.62 และ 15.96 ตามลำดับ

● ความถี่ในการบริโภคอาหารของวัยแรงงาน

วัยแรงงานบริโภคข้าวเหนียวเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 73.91 บริโภคเนื้อวัว,เนื้อหมู,เนื้อไก่เป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 40.32 รองลงมา คือ ไข่ ร้อยละ 29.25 สำหรับเนื้อปลาวัยแรงงานบริโภค 5-6 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 28.85 บริโภคอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่ว 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 53.36 บริโภคอาหารผัด 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 34.78 ส่วนอาหารทอด มีการบริโภค 5-6 ครั้ง/สัปดาห์ และบริโภค 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 30.83 เท่ากัน กะทิ (อาหาร/ขนม) และเนื้อสัตว์ติดมัน หนังสัตว์ บริโภค 1-2 สัปดาห์ ร้อยละ 45.45 และ 43.48 ตามลำดับ บริโภคผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 56.13 และร้อยละ 45.45 ตามลำดับ เครื่องดื่มชนิดต่างๆ พบว่า ชา/กาแฟโบราณ-ชงใหม่ คือ เครื่องดื่มที่วัยแรงงานส่วนมากดื่มทุกวันเป็นประจำทุกวัน

ร้อยละ 26.88 ส่วนน้ำอัดลมบริโภค 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 43.48 ของหวาน เบเกอรี่ คุกกี้ ไอศกรีม และขนมที่สำเร็จรูป/ไขมันสำเร็จรูป ส่วนใหญ่บริโภค 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 52.57, 64.43 และ 52.17 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่า อาหารกระป๋องและอาหารหมักดองเป็นอาหารที่วัยแรงงานส่วนใหญ่ไม่นิยมบริโภค ร้อยละ 44.66 และร้อยละ 54.55

บทสรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่า วัยแรงงานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 20-40 ปี ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา และวัยแรงงานบางท่านคิดว่างานที่ใช้กำลังมากพออยู่แล้ว สอดคล้องกับการศึกษาของวิภาวี ธรรมะ (2547) พบว่า วัยแรงงานไม่ออกกำลังกาย โดยส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา และบางคนคิดว่างานที่ใช้กำลังมากพอแล้ว เช่นเดียวกับการศึกษาของจิราภรณ์ ขมบุญ (2555) พบว่า วัยผู้ใหญ่มีระดับการเคลื่อนไหวออกกำลังกายน้อยกว่าเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ ในด้านพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพพบว่า ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ อาจเพราะตระหนักถึงโทษอันตรายที่เกิดจากการสูบบุหรี่ เนื่องจากในบุหรี่มีสารนิโคติน ซึ่งหากร่างกายได้รับไปนานๆ เป็นประจำอาจส่งผลให้เกิดโรคมะเร็งปอด โรคหัวใจและส่งผลเสียต่ออวัยวะอื่นๆ สำหรับการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่ไม่นิยมดื่ม จะดื่มหลายๆ ครั้ง เช่น ช่วงที่มีงานเลี้ยงหรือเทศกาล วัยแรงงานมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 22.58 กิโลกรัม/เมตร² (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.00) ภาวะโภชนาการส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ รองลงมาคือภาวะอ้วน เสี่ยงต่อโรคอ้วน โดยวัยแรงงานหญิงมีภาวะอ้วนลงพุงมากกว่าเพศชาย เมื่อเทียบจากค่าสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพก สอดคล้องกับการศึกษาของพลอยณณารินทร์ ราวีนิจ (2559) พบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเกิดภาวะอ้วนลงพุง คือ เพศหญิง และพบความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนลงพุงเป็น 9.83 เท่าของเพศชาย โดยผู้ที่มีสถานภาพคูมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนลงพุงเป็น 12.54 เท่าของผู้ที่มีสถานภาพโสด สำหรับความรู้ทางด้านโภชนาการและทัศนคติในการบริโภคอาหารของวัยแรงงานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 51.78 และ 57.71 ตามลำดับ

วัยแรงงานบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ ร้อยละ

91.30 ซึ่งแตกต่างจากการสำรวจอนามัย สวัสดิการ และการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2552 พบว่า ผู้ที่อยู่ในวัยแรงงาน 25-59 ปี มีสัดส่วนการบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อต่ำสุด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2553) ชนิดอาหารที่บริโภคในมื้อเช้าส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทข้าวและกับข้าว ได้แก่ ข้าวเหนียวและอาหารประเภททอด ปิ้ง ย่าง เช่น หมูทอด/ปิ้ง ไก่ทอด/ย่าง ปลาทอด/ย่าง ไข่เจียว เป็นต้น เนื่องจากสามารถห่อและทานได้ง่าย มีความสะดวกรวดเร็ว สอดคล้องกับการศึกษาของมนสิการ กาญจนะจิตรา และคณะ (2558) พบว่า อาหารประเภทปิ้ง/ย่าง/เผา และอาหารทอด เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมในการบริโภคเป็นอาหารมื้อเช้ามากที่สุด เพราะเป็นมื้ออาหารที่ต้องการความสะดวกรวดเร็ว อีกทั้งจากการศึกษายังพบว่ากาแฟเป็นเครื่องดื่มที่วัยแรงงานนิยมดื่มในมื้อเช้า ชนิดกาแฟที่นิยมดื่มส่วนใหญ่เป็นกาแฟ 3 in 1 ข้อดีคือ ราคาไม่แพง และง่ายในการเตรียม เหมาะสำหรับผู้เร่งรีบ มีเวลาน้อย ส่วนข้อเสียของกาแฟ 3 in 1 คือ ส่วนประกอบส่วนใหญ่ประกอบด้วยกาแฟผง น้ำตาล และครีมเทียมผงโดยเฉพาะครีมเทียมนั้นมีไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ ก่อให้เกิดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด สำหรับมื้อกลางวันวัยแรงงานส่วนใหญ่บริโภคอาหารจานเดียว ส่วนมื้อเย็นจะบริโภคอาหารประเภทข้าวและกับข้าว โดยมีการบริโภคคล้ายกับมื้อเช้า ส่วนกับข้าวจะมีความหลากหลายมากขึ้น เนื่องจากวัยแรงงานบริโภคทั้งข้าวเหนียวและข้าวเจ้าในมื้อเย็น กับข้าวที่บริโภคได้แก่ อาหารอีสานชนิดต่างๆ ซึ่งจะบริโภคคู่กับข้าวเหนียว ส่วนกับข้าวที่วัยแรงงานบริโภคคู่กับข้าวเจ้า ได้แก่ ผัดผักรวมมิตร ผัดกะเพราหมู/ไก่ ไข่เจียว ต้มยำ เป็นต้น ถึงแม้ว่าวัยแรงงานดังกล่าวจะรับประทานอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ แต่ชนิดอาหารที่วัยแรงงานบริโภคนั้น ส่วนใหญ่ไม่ตระหนักถึงคุณค่าทางโภชนาการมากนัก เพราะเร่งรีบกับเวลาจึงทำให้ไม่มีเวลาในการเลือก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเครือมาศ มีเกษม (2554) พบว่า วัยแรงงานในปัจจุบันมีชีวิตประจำวันที่เร่งรีบในช่วงเวลาเช้าหรือช่วงเวลาพักเที่ยง ซึ่งส่วนมากจะต้องรีบรับประทานอาหาร เพื่อให้ทันเวลาตามช่วงเวลาที่บริษัทกำหนดไว้ จึงทำให้ไม่มีเวลาในการคัดสรรในการรับประทานอาหาร รสชาติอาหารที่นิยมบริโภคมากที่สุดได้แก่ รสหวาน รสกลม คือ รสเผ็ด รสจืด รสเค็ม และมัน

ตามลำดับ และเครื่องปรุงที่นิยมนำมาปรุงประกอบอาหารส่วนใหญ่ คือ ผงชูรส โดยวัยแรงงานให้เหตุผลว่า ถ้าอาหารชนิดไหนไม่ใส่ผงชูรสลงในอาหาร อาหารชนิดนั้นจะมีรสชาติที่ไม่อร่อยกลมกล่อม ไม่ถูกปาก เนื่องจากชินกับการรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรสมากกว่าอาหารที่ไม่ใส่ผงชูรส พฤติกรรมการบริโภคดังกล่าวมีโอกาสได้รับโซเดียมในปริมาณมาก ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคความดันโลหิตสูง โรคไต เป็นต้น

ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่วัยแรงงานได้รับ พบว่า ปริมาณพลังงานที่วัยแรงงานได้รับมีมาตรฐานเท่ากับ 1,297.88 กิโลแคลอรีต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 71.38 ของพลังงานที่วัยแรงงานควรได้รับ โปรตีนที่ได้รับมีค่ามาตรฐานเท่ากับ 47.34 กรัม คิดเป็นร้อยละ 89.14 ของโปรตีนที่ควรได้รับ คาร์โบไฮเดรตและไขมันที่ได้รับมีค่ามาตรฐานเท่ากับ 221.95 และ 23.05 กรัมต่อวัน มีค่าสัดส่วนการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน คือ ร้อยละ 68.39, 14.62 และ 15.96 ตามลำดับ ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า วัยแรงงานส่วนใหญ่บริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก โดยไม่จำกัดปริมาณในการบริโภค ซึ่งการบริโภคอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ทำให้ระดับไตรกลีเซอไรด์ในร่างกายนสูงขึ้น ส่งผลทำให้เกิดภาวะอ้วนลงพุง หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ และวัยแรงงานเน้นบริโภคกับข้าวที่เป็นอาหารอีสาน ซึ่งอาหารอีสานส่วนใหญ่มีไขมันต่ำหรือไม่มีไขมันในส่วนประกอบของอาหารเลย สอดคล้องกับการศึกษาของเบญจา มุกตพันธุ์ และคณะ. (2545) ที่พบว่า แรงงานภาคตะวันออกเฉียงเหนือส่วนใหญ่บริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก และไม่ยอมรับประทานอาหารที่มีไขมันหรือน้ำมันกับข้าวเหนียว ส่วนปริมาณเกลือแร่และวิตามินที่ได้รับ ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก แมกนีเซียม สังกะสี วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 วิตามินซี ไนอะซิน และวิตามินอี พบว่า ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย (<2/3 DRI) เมื่อเทียบกับค่า Thai DRI

ข้อเสนอแนะหรือการนำไปใช้ประโยชน์

1. วัยแรงงานเพศหญิงมีแนวโน้มของการเกิดภาวะโรคอ้วน เมื่อพิจารณาค่าสัดส่วนรอบเอวต่อสะโพกที่มากกว่า 0.8 วัยแรงงานเพศหญิงมีลักษณะอ้วนลงพุงเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นสถานประกอบการควรให้การ

ความรู้ โดยเชิญวิทยากรที่เป็นบุคลากรทางด้านสาธารณสุข มาให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากภาวะโรคอ้วน และควรมีการส่งเสริมการออกกำลังกายควบคู่ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความตระหนักในการรักษาน้ำหนักตัวได้อย่างถูกต้อง

2. ในด้านความรู้และทัศนคติทางด้านโภชนาการพบว่า วัยแรงงานส่วนใหญ่มีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง สถานประกอบการควรให้ความสำคัญและมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการเผยแพร่ความรู้ที่เกี่ยวกับหลักการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เช่น ธงโภชนาบัญญัติ และผลกระทบที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ผ่านช่องทางสื่อ เช่น วิทยุกระจายเสียง ที่วัยแรงงานสามารถเข้าถึงได้ง่ายและเปิดให้ฟังเป็นประจำ รวมทั้งควรมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติในการบริโภคอาหาร

3. จากผลการศึกษา พบว่า วัยแรงงานนิยมบริโภคอาหารที่มีรสหวาน และนิยมปรุงประกอบอาหารใส่ผงชูรส สถานประกอบการควรมีการส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพื่อเพิ่มความตระหนักถึงโทษอันตรายของพฤติกรรมการบริโภคแบบดังกล่าว

4. จากผลการศึกษา พบว่า วัยแรงงานส่วนใหญ่ได้รับพลังงานและสารอาหารต่ำกว่าค่า Thai DRI ทำให้ได้รับไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนั้นสถานประกอบการ และภาครัฐควรมีแนวทางในส่งเสริมการบริโภคอาหารในปริมาณที่ถูกต้อง เพื่อให้ร่างกายได้รับปริมาณพลังงานและสารอาหารที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย ทำให้อายุยืนยาวสามารถก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีในอนาคต

5. สถานประกอบการร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐในการพัฒนาองค์ความรู้และการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ให้ถูกต้องสอดคล้องกับวิถีชีวิตวัยแรงงาน ทำให้อายุยืนยาวมีคุณภาพชีวิตที่ดี

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณวัยแรงงานแห่งนี้ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี รวมถึงขอขอบพระคุณกลุ่มทุนวิจัยป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานในภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่สนับสนุนทุนให้ผู้วิจัยในการศึกษาในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- เครือมาศ มีเกษม. (2554). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของบุคคลวัยทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- จิราภรณ์ ชมบุญ. (2555). ประสิทธิภาพของโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอย่างถูกสุขลักษณะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของเด็กที่เป็นโรคอ้วน โรงพยาบาลหัวเฉียว กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เบญจา มุกตพันธุ์ และคณะ. (2545). ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลวัยแรงงานในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ: กรณีศึกษาบ้านโป่งแห้ง ตำบลวังหินลาด อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- พลอยณัฐรินทร์ ราวินิจ. (2559). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนลงพุงในประชากร ตำบลชะแมบ อำเภอน้ำน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วารสารวิชาการสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย, 5(1), 33–47.
- มนสิการ กาญจนะจิตรา, เฉลิมพล แจ่มจันทร์, อรุณวรรณ แยมบริสุทธิ, & กัญญาพัชร สุทธิเกษม. (2558). ผลกระทบของสภาพแวดล้อมทางอาหารต่อรูปแบบการบริโภคและสุขภาพของคนทำงานในโรงงาน. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิภาวี ธรรมะ. (2547). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและแบบแผนการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของแรงงานหญิงชนบทที่ทำงานโรงงานอุตสาหกรรม ตำบลมะเกลือเก่า อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2553). สรุปผลที่สำคัญการสำรวจอนามัย สวัสดิการและการบริโภคอาหาร พ.ศ. 2552. กรุงเทพฯ: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น.
- อรุณ จิรวินันกุล. (2543). ชีวสถิติ. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังน่านวิทยา.

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของวัยแรงงาน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (n=253)

ภาวะโภชนาการ		จำนวน	ร้อยละ	95% CI
ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร ²) : BMI				
น้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน (BMI < 18.5)		23	9.09	6.10–13.34
		132	52.17	45.98–58.31
น้ำหนักปกติ (BMI = 18.5–24.9)		45	17.79	13.53–23.03
		53	20.95	16.34–26.44
$\bar{X} \pm S.D.$			22.58±4.00	
Median (Min : Max)			22.04 (14.84–50.86)	
เส้นรอบเอว (เซนติเมตร)				
เพศชาย	น้อยกว่า 90 เซนติเมตร	53	84.13	72.57–91.39
	มากกว่า 90 เซนติเมตร	10	15.87	8.60–27.42
$\bar{X} \pm S.D.$			79.60±9.88	
Median (Min : Max)			80 (59 : 108)	
เพศหญิง	น้อยกว่า 80 เซนติเมตร	105	55.26	48.07–62.24
	มากกว่า 80 เซนติเมตร	85	44.74	37.76–51.93
$\bar{X} \pm S.D.$			79.53±9.74	
Median (Min : Max)			79 (55 : 110)	
ค่าสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพก : WHR				
เพศชาย	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1	63	100.00	-
	มากกว่า 1 ขึ้นไป	0	0.00	-
$\bar{X} \pm S.D.$			0.87±0.06	
Median (Min : Max)			0.88 (0.74 : 0.97)	

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของวัยแรงงาน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (n=253) (ต่อ)

ภาวะโภชนาการ		จำนวน	ร้อยละ	95% CI
เพศหญิง	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 0.8	27	14.21	9.90–19.99
	มากกว่า 0.8 ขึ้นไป	163	85.79	80.01–90.10
$\bar{X} \pm S.D.$			0.87±0.07	
Median (Min : Max)			0.88 (0.61 : 1.28)	

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของวัยแรงงาน จำแนกตามการบริโภคอาหารมือต่างๆ (n=253)

มืออาหารที่บริโภค	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนมืออาหารหลักที่บริโภคต่อวัน		
1 มือ	1	0.40
2 มือ	21	8.30
3 มือ	231	91.30
การบริโภคอาหารในมือหลัก		
มือเช้า	233	92.09
มือกลางวัน	253	100.00
มือเย็น	243	96.05