

บทความวิจัย

ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของพระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด เขตสุขภาพที่ 5

ชัชฎาภรณ์ จิตตา¹, วิเชียร ต้นสุวรรณนนท์¹, ชัชวาลย์ เพ็ชรทอง¹,

เบญจพรรณ ธิติเลิศเดชา¹, เกษร กำลังหาญ¹

¹ศูนย์อนามัยที่ 5 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดราชบุรี

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อประเมินภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของพระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด (พระ อสว.) ดำเนินการวิจัยเชิงพรรณนาแบบตัดขวางในพระ อสว. จำนวน 147 รูป ในเดือนธันวาคม 2562 รวบรวมข้อมูลโดย ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบเอว ประเมินการบริโภคอาหาร ด้วยแบบสอบถามความถี่การบริโภคอาหารและสัมภาษณ์อาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง 2 วัน ในพระ อสว. 38 รูป คำนวณปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับโดยโปรแกรม Thai NutriSurvey วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติอนุมานพารามетริก ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 38.8 มีภาวะอ้วน ($BMI \geq 25$ กิโลกรัม/เมตร²) และร้อยละ 39.5 มีเส้นรอบเอว > 90 ซม. กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 88.4 บริโภคข้าวขัดขาวเป็นอาหารหลัก แหล่งโปรตีนจากสัตว์ที่บริโภค 3 อันดับแรก ได้แก่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และปลา (ร้อยละ 46.9, 29.9 และ 27.2) การบริโภคผัก 1-2 ทัพพีต่อวัน และผลไม้ 1-2 ส่วนต่อวัน ซึ่งน้อยกว่าปริมาณที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ (5 หน่วยบริโภค) ค่ามัธยฐานพลังงานที่ได้รับต่อวัน เท่ากับ 1456 (เปอร์เซ็นต์ไทล์ 25, 75: 1245, 1655) กิโลแคลอรี (ร้อยละ 70.2 ของ Thai DRIs 2020) ได้รับคาร์โบไฮเดรต 216.1 กรัมต่อวัน โปรตีน 51.5 กรัมต่อวัน และไขมัน 39.6 กรัมต่อวัน การกระจายตัวของพลังงานที่ได้รับจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน คิดเป็นร้อยละ 59.4, 14.1 และ 24.5 ตามลำดับ ได้รับน้ำตาล 40.8 กรัมต่อวัน (ร้อยละ 11.2 ของพลังงานทั้งหมด) พลังงานและสารอาหารที่ได้รับในกลุ่มปกติไม่แตกต่างจากกลุ่มท้วมและอ้วน ($BMI \geq 23$ กิโลกรัม/เมตร²) กลุ่มตัวอย่างเขตเมืองได้รับวิตามินบี 2 มากกว่ากลุ่มตัวอย่างเขตชนบท ($P < 0.01$) ข้อมูลการบริโภคอาหารของพระ อสว. จากการศึกษาสามารถนำไปใช้พัฒนาสื่อโภชนาการและช่วยส่งเสริมการจัดปรับสำรับอาหารเพื่อสุขภาพของพระ อสว. ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: ภาวะโภชนาการ, การบริโภคอาหาร, พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด