



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทย ซึ่งเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชน การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดีของบุคคลทุกเพศทุกวัย

เด็กวัยเรียน เป็นเด็กที่มีปัญหาโภชนาการมากวัยหนึ่ง เพราะเป็นระยะที่ร่างกายยังมีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องจากวัยก่อนเรียนและจะมีอัตราการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากอีกครั้งหนึ่งเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โดยเฉพาะระบบร่างกายทั่วไปและระบบอวัยวะต่างๆ เป็นวัยที่ต้องการ พลังงานเพื่อประกอบกิจกรรม ตลอดจนพัฒนาการด้านต่าง ๆ ถ้าเด็กวัยนี้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสมแล้ว ก็อาจทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารขึ้นได้ และในขณะเดียวกัน ก็มีเด็กบางกลุ่มที่อยู่ในเขตเมืองจะมีภาวะทุพโภชนาการ โดยที่ไม่ได้ขาดสารอาหารหรืออดอยาก แต่ในทางตรงกันข้ามจะพบว่า เด็กเหล่านี้มีอาหารรับประทานมากเกินไปพอต่อความจำเป็นและความต้องการของร่างกายจากการเลือกรับประทานอาหารตามที่ตนชอบและพอใจ การบริโภคนิสัยที่ไม่ดีและไม่ถูกต้องนี้เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ ซึ่งส่งผลมายังสุขภาพอนามัยของตนเองด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นปัจจัยเอื้ออำนวยที่สำคัญ ได้แก่พวกที่มีฐานะความเป็นอยู่ค่อนข้างดี ร่ำรวยสามารถเลือกซื้ออาหารและมีอาหารกินที่อุดมสมบูรณ์ แต่บางครั้งเลือกซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์ในด้านโภชนาการ แต่ซื้อเพราะอิทธิพล สื่อโฆษณาต่าง ๆ ประกอบกับการออกกำลังกายไม่เพียงพอ จึงทำให้มีน้ำหนักมากเกินไป อันจะนำไปสู่ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและนำไปสู่โรคอ้วนได้

ในการศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานต่าง ๆ พบว่า ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนกำลังเป็นปัญหาที่สำคัญปัญหาหนึ่ง โดยเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาเช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด โรคไขข้อเสื่อม และเมื่อเกิดโรคอ้วนในวัยเด็กแล้ว ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขหรือรักษาที่ถูกต้อง ก็มีแนวโน้มที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนได้ในอนาคต อันเป็นสาเหตุให้เกิดอัตราการป่วยและการตายสูงด้วยโรคต่าง ๆ

จากการศึกษาเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา อายุ 5-9 ปี และ 10-14 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิงในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 8,258 คน และในภาคตะวันออกเฉียง 3,150 คน ( อัญชญา ฐนะมัน, 2529 ) โดยประเมินจากการเจริญเติบโตด้านน้ำหนักเทียบอายุ ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ผลการศึกษาพบว่า ในเขตกรุงเทพมหานครเด็กอายุ 5-9 ปี ร้อยละ 4.99 และเด็กอายุ 10-14 ปี ร้อยละ 8.08 เป็นโรคอ้วน ในภาคตะวันออกเฉียงพบเด็กเป็นโรคอ้วน ในเด็กอายุ 8-9 ปี ร้อยละ 1.04 และเด็กอายุ 10-14 ปี ร้อยละ 2.05

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2533:28) ได้ทำการศึกษภาวะ โภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อายุ 11-17 ปี ทั้งเพศชายและ เพศหญิงจำนวน 7,437 คน ผลการศึกษาพบ ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน (Percentile ที่ 91-97) คิดเป็นร้อยละ 6.7 และโรคอ้วน (Percentile มากกว่า 97 ขึ้นไป)คิดเป็นร้อยละ 9.5 และจากข้อมูลของ จังหวัดจันทบุรี ปี 2541 เด็กมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 7,031 คน มีเด็กเป็นโรคอ้วนร้อยละ 6.03 และ เด็กมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 3,593 คน มีเด็กเป็นโรคอ้วนร้อยละ 7.46 (ระเบียบรายงานการ เฝ้าระวังภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในเด็กนักเรียน ปี 2541 งานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสา รณสุขจังหวัดจันทบุรี)

จากความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา พร้อมด้วยข้อมูลจังหวัดจันทบุรีดังกล่าว ชี้ให้ เห็นถึงแนวโน้มที่สูงขึ้นของปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐาน และปัญหาโรคอ้วน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา เกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนในเด็กชั้นมัธยมศึกษาชั้น โดยมิแน่วทางการศึกษาถึงปัจจัย ส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสังคม เศรษฐกิจ ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน แบบแผนการบริโภคอาหาร และกิจ กรรมที่ปฏิบัติ ที่มีผลต่อภาวะอ้วนในเด็กวัยรุ่นอันเป็นแนวทางการนำไปสู่การหาวิธีป้องกันและแก้ไข ตลอดจนส่งเสริมและพัฒนาให้กลุ่มบุคคลวัยดังกล่าว มีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรง เพื่อเป็น ประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติต่อไป

## คำถามการวิจัย ( Research Question )

### คำถามหลัก ( Primary research question )

ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน แบบแผนการบริโภคอาหาร และกิจกรรมที่ปฏิบัติ มีความเกี่ยวข้องกับภาวะอ้วน ในกลุ่มเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรีหรือไม่

### คำถามรอง ( Secondary research question )

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ การเริ่มมีประจำเดือนในผู้หญิง การเริ่มมีเสียงแตกในผู้ชาย ภาวะอ้วนในบิดามารดา พี่น้องพ่อแม่เดียวกันและเครือญาติ ลำดับที่ของบุตร มีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วน ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี หรือไม่

2. ปัจจัยด้านสังคม เศรษฐกิจ ได้แก่ ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วน ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี หรือไม่

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย ( Objectives )

### 1. วัตถุประสงค์ทั่วไป ( General Objective )

เพื่อศึกษาความรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับภาวะอ้วน แบบแผนการบริโภค กิจกรรมที่ปฏิบัติ และปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี

### 2. วัตถุประสงค์เฉพาะ ( Specific Objective ) เพื่อ

1. ศึกษาความรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับภาวะอ้วน ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ในกลุ่มที่มีภาวะอ้วนและภาวะโภชนาการปกติ

2. ศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหาร ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง และความถี่

ในการบริโภคอาหารระหว่างมือและมือหลักในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ที่มีภาวะอ้วน และภาวะโภชนาการปกติ

3. ศึกษาการปฏิบัติกิจกรรมที่มีการใช้พลังงานได้แก่ กิจกรรมประจำวัน และการออกกำลังกาย ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ในกลุ่มที่มีภาวะอ้วนและภาวะโภชนาการปกติ

### สมมุติฐานการวิจัย ( Hypothesis )

1. ความรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับภาวะอ้วน มีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วน ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี

2. แบบแผนการบริโภคอาหาร ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง และความถี่ในการบริโภคอาหารระหว่างมือและอาหารมือหลักมีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วนในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี.

3. การปฏิบัติกิจกรรมที่มีการใช้พลังงาน ได้แก่ กิจกรรมประจำวัน และการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วนในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี

4. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ การเริ่มมีประจำเดือนในผู้หญิง การเริ่มมีเสียงแตกในผู้ชาย ภาวะอ้วนในบิดามารดา พี่น้องพ่อแม่เดียวกันและเครือญาติ ลำดับที่เกิด มีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วน ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี

5. ปัจจัยด้านสังคม เศรษฐกิจ ได้แก่ ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วนในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี

### ข้อตกลงเบื้องต้น ( Assumptions )

ภาวะโภชนาการระดับมาตรฐานและภาวะอ้วนประเมินจากการชั่งน้ำหนักเป็นกิโลกรัมและวัดสวนสูงเป็นเซ็นติเมตร จำแนกตามเพศ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานของกองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ. 2530

### ปัญหาจริยธรรม ( Ethical Consideration )

การศึกษาครั้งนี้ไม่ได้มีการทดลอง หรือใส่วิธีการใด ๆ ให้กับกลุ่มที่ทำการศึกษา จึงคาดว่าไม่มีปัญหาทางจริยธรรม

### ข้อจำกัดในการวิจัย ( Limitation )

คาดว่าไม่มี

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ( Expected Benefit and Application )

1. เป็นประโยชน์ต่อเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบด้านโภชนาการ สามารถนำข้อมูลจากการวิจัยไปกำหนดแนวทางให้โภชนศึกษา
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ที่มีปัญหาภาวะอ้วน จะได้รับการแก้ไข โดยการให้โภชนศึกษา และเพื่อปรับพฤติกรรมในการบริโภคให้เกิดภาวะโภชนาการที่ดี
3. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยต่อไป

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ได้แก่ อายุ การเริ่มมีประจำเดือนในผู้หญิง การเริ่มมีเสียงแตกในผู้ชาย ภาวะอ้วนในบิดามารดา พี่น้องพ่อแม่เดียวกันและเครือญาติ ลำดับที่เกิด ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วน การบริโภคอาหารที่ให้พลังงานมาก ความถี่ในการบริโภคอาหาร การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และการออกกำลังกาย

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่ ภาวะอ้วน

### **คำนิยามที่ใช้ในการวิจัย**

**ภาวะโภชนาการปกติ** หมายถึง ภาวะที่มีน้ำหนัก ส่วนสูง ซึ่งเมื่อเทียบกับค่ามาตรฐาน ในหนังสือมาตรฐานน้ำหนัก ส่วนสูงของประชาชนไทย อายุ 1 วัน ถึง 19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2530 แล้วอยู่ในระหว่าง Percentile ที่ 10-90 (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข 2533:4)

**ภาวะอ้วน** หมายถึง ภาวะที่มีน้ำหนัก ส่วนสูง ซึ่งเมื่อเทียบกับค่ามาตรฐาน ในหนังสือมาตรฐาน น้ำหนัก ส่วนสูง ของประชาชนไทย อายุ 1 วัน ถึง 19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2540 ที่ Percentile มากกว่า 97 ขึ้นไป (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข 2533:5)

**ภาวะอ้วนในบิตามารดา** หมายถึง บิตามารดาที่มีดัชนีมวลกายของร่างกาย (Body Mass Index) มากกว่า 30 กิโลกรัม/ตารางเมตร

**ภาวะอ้วนในพื้นที่ท้องแม่เดียวกัน** หมายถึง ภาวะอ้วนในพื้นที่ที่เกิดจากพ่อแม่เดียวกัน ถ้าอายุน้อยกว่า 20 ปี ใช้เกณฑ์น้ำหนักเทียบกับส่วนสูงมากกว่า Percentile ที่ 97 ถ้าอายุตั้งแต่ 20 ปี ขึ้นไปมีค่าดัชนีมวลกายของร่างกาย (Body Mass Index) มากกว่า 30 กิโลกรัม/ตารางเมตร

**ภาวะอ้วนในเครือญาติ** หมายถึง ภาวะอ้วนในสมาชิกที่อาศัยอยู่ด้วยกันและรับประทานอาหารร่วมกันในครอบครัว ถ้าอายุน้อยกว่า 20 ปี ใช้เกณฑ์น้ำหนักเทียบกับส่วนสูงมากกว่า Percentile ที่ 97 ถ้าอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไปมีค่าดัชนีมวลกายของร่างกาย (Body Mass Index) มากกว่า 30 กิโลกรัม/ตารางเมตร

**ลำดับที่เกิด** หมายถึง ลำดับที่เกิดของเด็กในครอบครัว

คนแรก หมายถึง บุตรคนที่ 1 หรือบุตรคนแรกของครอบครัว

คนกลาง หมายถึง บุตรคนที่ 2 ในครอบครัวที่มี 3 คนหรือคนถัดจากรองคนแรกจนถึง

บุตรคนรองสุดท้ายของครอบครัว

คนสุดท้าย หมายถึง บุตรคนสุดท้ายของครอบครัว

**ระดับการศึกษาของบิตามารดา** หมายถึง ระดับการศึกษาของบิตามารดาสูงสุด (ไม่รวม การศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่)

**อาชีพบิตามารดา** หมายถึง อาชีพของบิตามารดาที่ทำอยู่ขณะทำการศึกษาวิจัย

**รายได้ของครอบครัว** หมายถึง รายได้บิตามารดาที่ได้รับรวมกันในรอบหนึ่งเดือน

**ความรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับภาวะอ้วน** หมายถึง ความสามารถที่จะจำได้ ระลึกได้ ความ

เข้าใจ การนำไปใช้ ของนักเรียนในเรื่องการบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดภาวะอ้วน

**แบบแผนการบริโภค** หมายถึง รูปแบบการบริโภคอาหาร ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน

- **อาหารพลังงานสูง** หมายถึง อาหารที่ให้พลังงานมากกว่า 100 กิโลแคลอรีต่อน้ำหนักอาหาร 100 กรัม มีคาร์โบไฮเดรต หรือไขมันเป็นองค์ประกอบสูง ซึ่งอาหารเหล่านี้ ได้แก่ อาหารชนิดต่าง ๆ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ลูกชุบ ฝอยทอง ขนมชั้น ข้าวเหนียวมูล ขนมเชื่อมต่างๆ จากการสำรวจคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าอาหารหวานชนิดต่าง ๆ เหล่านี้ในปริมาณ 100 กรัม มีคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบถึง 39.2 – 52.2 กรัม และให้พลังงานประมาณ 273 – 423 กิโลแคลอรี ผลไม้บางประเภท เช่น กัลฉุยทุเรียน ลำไย ขนุน มะขามหวาน ในปริมาณ 100 กรัม มีคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบ 19 – 75.6 กรัม และให้พลังงานประมาณ 112 – 314 กิโลแคลอรี และนมและผลิตภัณฑ์นม เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง เนื่องจากมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบจำนวนมาก เช่น ไอศกรีม มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบสูงถึงร้อยละ 20 – 22 เป็นต้น (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข , 2535 )

- **ความถี่ของการบริโภคอาหารระหว่างมื้อและอาหารมื้อหลัก ใน 1 สัปดาห์**

|              |   |
|--------------|---|
| บริโภคประจำ  | หมายถึง บริโภค 5-7 วัน/สัปดาห์          |
| บริโภคบางวัน | หมายถึง บริโภค 3-4 วัน/สัปดาห์          |
| ไม่ได้บริโภค | หมายถึง ไม่ได้บริโภคอาหารชนิดนั้น ๆ เลย |

**กิจกรรมที่ปฏิบัติ** ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

- **การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน** หมายถึง กิจกรรมที่ใช้แรงงานประเภทออกกำลังกายเล็กน้อยถึงปานกลาง (ใช้พลังงานน้อยกว่า 2.26 – 3.85 กิโลแคลอรี/ชั่วโมง/น้ำหนัก 1 กิโลกรัม) ได้แก่ นอนเล่น นั่งคุยกัน อ่านหนังสือ เดินทางโดยรถยนต์ เดินทางโดยรถจักรยานยนต์ ดูโทรทัศน์ ทำการบ้าน อาบน้ำ แต่งตัว ร้องเพลง รีดผ้า ล้างจาน กวาดบ้าน ทำความสะอาดห้องเรียน ซักผ้า ถูบ้าน และเดินไปโรงเรียน

- **การออกกำลังกาย** หมายถึง กิจกรรมที่ใช้แรงงานประเภทออกกำลังกายหนัก (ใช้พลังงานตั้งแต่ 3.86 – 5.98 กิโลแคลอรี/ชั่วโมง/น้ำหนัก 1 กิโลกรัม) ได้แก่ ทำสวน เล่นปิงปอง เล่นโยนห่วง เล่นแบดมินตัน เล่นเทนนิส วิ่ง เล่นฟุตบอล ซี่จักรยาน และว่ายน้ำ (Bogert, T Briggs 1987)

กรอบแนวคิดในการวิจัย ( Conceptual Framework )

