

ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ ของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่

Knowledge, Attitudes, Food Consumption Behaviors and Nutritional Status of Food Delivery Staff in Chiang Mai

ธรรมวัฒน์ บรรจง (Tummawat Bunjong)^{1*} ดร.สินีนารถ ชาวตระการ (Dr.Sineenart Chautrakarn)**

ดร.จักรกฤษณ์ วังราษฎร์ (Dr.Jukkrit Wungrath)**

(Received: July 21, 2023; Revised: September 25, 2023; Accepted: September 26, 2023)

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคือ พนักงานส่งอาหาร มีพื้นที่ปฏิบัติงานประจำอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 264 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบตามความสะดวก เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิตินี้สัมพันธ์กับสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษาค้นพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 67.4 มีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 44.3 มีระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 83.0 มีระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม และร้อยละ 48.9 มีภาวะโภชนาการปกติ เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของพนักงานส่งอาหาร พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าแม้ว่าพนักงานส่งอาหารส่วนใหญ่จะมีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับปกติ แต่มีความรู้ทางโภชนาการ ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ไม่ดี ไม่เหมาะสม ซึ่งหากไม่มีการส่งเสริมให้เกิดความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม อาจนำไปสู่การเกิดภาวะโภชนาการเกินได้ในอนาคต ดังนั้นผลการศึกษาสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการวางแผนให้ความรู้ ปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคให้กับกลุ่มพนักงานส่งอาหารเพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีทางด้านโภชนาการต่อไป

ABSTRACT

This cross-sectional study aims to investigate nutrition knowledge, food consumption attitudes, food consumption behavior, and nutritional status of Chiang Mai food delivery workers. The sample for this study consisted of 264 food delivery workers who worked on a regular basis in the city district of Chiang Mai Province. The convenience sampling technique was used to select the samples. A questionnaire was used to collect information. The data was analyzed using percentage, mean, and

¹Corresponding author: tummawat_b@cmu.ac.th

*นักศึกษา หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Student, Master of Public Health Program, Faculty of Public Health, Chiang Mai University

**อาจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Lecturer, Faculty of Public Health, Chiang Mai University

standard deviation statistics, as well as Pearson correlation coefficient statistics. According to the findings of this study, the majority of the samples, 67.4%, had a low level of nutritional knowledge, 44.3% had a poor level of food consumption attitude, 83.0% had inappropriate food consumption behavior, and 48.9% had normal nutritional status. There was no correlation found when analyzing the relationship between nutritional knowledge, food consumption attitudes, food consumption behavior, and nutritional status of food delivery staff. Despite the fact that the majority of food delivery workers have normal nutritional status, their nutritional knowledge, food consumption attitudes, and behavior were inadequate. If good knowledge, attitudes, and behavior are not promoted, it may eventually lead to overnutrition. As a result, the findings of this study can be used as a guideline for educating food delivery workers, changing attitudes, and changing consumption behaviors in order to maintain good nutritional health.

คำสำคัญ: ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พนักงานส่งอาหาร

Keywords: Nutritional status, Food consumption behaviors, Food delivery staff

บทนำ

ปัจจุบันธุรกิจดิจิทัลแพลตฟอร์มได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนโดยเฉพาะอย่างยิ่งธุรกิจแพลตฟอร์มส่งอาหาร ซึ่งในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในประเทศไทย มีหลายธุรกิจต้องปิดตัวลงและบางองค์กรต้องมีการเลิกจ้างหรือปิดกิจการลงทำให้ผู้คนที่ว่างงานสนใจมาสมัครเป็นพนักงานส่งอาหารเพื่อเป็นอาชีพเสริมจนทำให้เกิดรูปแบบใหม่ของการทำงานที่มีอิสระมากขึ้น สามารถเลือกรับงานได้ตามความสะดวก และสามารถสร้างรายได้ผ่านแพลตฟอร์มหรือแอปพลิเคชันต่าง ๆ [1] และนโยบายการทำงานที่บ้าน (work from home) ทำให้ประชาชนอยู่บ้านมากขึ้นเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค และประชาชน อีกจำนวนหนึ่งออกบ้านน้อยลง อีกทั้งที่ตรงความต้องการความสะดวกสบายต้องการบริโภคอาหารที่แปลกใหม่ ความเหนื่อยล้าจากการทำงาน การซื้ออาหารสำเร็จรูปมีราคาถูกกว่า รับประทานอาหารได้หลากหลาย สามารถสั่งอาหารพร้อม ๆ กันหลายร้านได้ในมือเดียวส่งผลให้ความต้องการใช้บริการรับส่งอาหารเพิ่มมากขึ้น [2] ดังนั้นบริการส่งอาหารจึงเข้ากับพฤติกรรมผู้บริโภคในยุคการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นอย่างดี การส่งอาหารเดลิเวอรี่กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนไทยส่งผลให้ธุรกิจดิจิทัลแพลตฟอร์มการส่งอาหารได้ขยายพื้นที่ให้บริการครอบคลุมทั่วประเทศโดยเฉพาะในจังหวัดเชียงใหม่ที่มีจำนวนผู้บริโภคสูงถึง 1,779,254 คน [3] จะเห็นได้ว่าเมื่อความต้องการของผู้บริโภคเพิ่มสูงขึ้น ธุรกิจดิจิทัลแพลตฟอร์มการส่งอาหารในฐานะคนกลางจึงจำเป็นต้องจัดหาพนักงานส่งอาหารให้เพียงพอกับคำสั่งซื้อเหล่านี้ ด้วยเหตุนี้ แรงงานวัยทำงานจำนวนมากเลือก จะมาประกอบอาชีพพนักงานส่งอาหารที่เกิดความต้องการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

วัยทำงาน ถือเป็นกลุ่มประชากรกลุ่มใหญ่ที่สุดในประเทศไทย จากข้อมูลประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2563 มีประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี หรือร้อยละ 67 ของประชากรไทยทั้งหมด 66 ล้านคน [4] หากประชากรวัยนี้มีปัญหาสุขภาพเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ หรือจากภาวะทุพโภชนาการย่อมส่งผลกระทบต่อสถิติสุขภาพ และเศรษฐกิจของชาติโดยรวม [5] ผลสำรวจชีวิตความเป็นอยู่ของพนักงานส่งอาหารที่ทำงานกับแพลตฟอร์มส่งอาหาร พบว่า เกินร้อยละ 80 ของพนักงานส่งอาหารที่สำรวจเป็นผู้ชาย โดยช่วงอายุที่มามีงานนี้มากที่สุด อยู่ระหว่างอายุ 23-30 ปี ตามมาด้วยอายุ 31-40 ปี ที่น่าสนใจคือกว่าร้อยละ 60 ทำงานเป็นพนักงานส่งอาหารส่งอาหารเป็นอาชีพหลัก ซึ่งมากกว่าร้อยละ 37 ทำงานเป็นวันละ 8 ชั่วโมง เมื่อถาม

ถึงรายได้ส่วนใหญ่สามารถทำงานเลี้ยงตัวเองได้เพียงอย่างเดียว เมื่อถามถึงความต้องการ 5 อันดับแรก ได้แก่ เงินทดแทนการขาดรายได้เมื่อประสบอุบัติเหตุ เปลี่ยนสถานะให้เป็นลูกจ้างแทนการเป็นพาร์ตเนอร์ ประกันสุขภาพ ประกันรายได้ขั้นต่ำต่อวัน และประกันอุบัติเหตุไม่ว่าจะอยู่ในเวลางานหรือไม่ [6] จะเห็นได้ว่าพนักงานส่งอาหารเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่มของประชากรวัยทำงานที่มีการทำงานและขั้นตอนการทำงานในสภาพแวดล้อมเขตเมือง ด้วยสภาพแวดล้อม การทำงานส่วนใหญ่อยู่บนท้องถนนหรือบริเวณร้านอาหารซึ่งได้กลายเป็นสถานที่ทำงานของพนักงานส่งอาหารและที่สำคัญยังขาดสถานที่พักที่ปลอดภัยเพื่อรอรับคำสั่งอาหาร นอกจากนี้พนักงานส่งอาหารต้องทำงานภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงและความไม่แน่นอนสูง กล่าวคือสภาพการทำงานในแต่ละวันมีปัจจัยจำนวนมาก เข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นสภาพจราจร ภูมิอากาศ ชั่วโมงการทำงานที่ยาวนานกว่าการทำงานทั่วไป ปริมาณคำสั่งซื้อ การแข่งขันที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การพักผ่อน เวลาสำหรับการพักผ่อน อาหารน้อย และการบริโภคอาหารไม่ตรงเวลา ด้วยสภาพการทำงานดังกล่าวทำให้ชีวิตต้องตกอยู่ในความเร่งรีบจนลืมนึกถึงสุขภาพตนเอง ซึ่งอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ รวมทั้งปัญหาที่เข้ามารุมเร้า ความเครียดสูง ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลๆ นั้น ๆ เป็นอย่างมาก [7] อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต การพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญาให้มีศักยภาพ การที่คนเรามีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม จะส่งผลให้มีภาวะโภชนาการที่ดีจึงนับได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่จะนำไปสู่สภาวะที่สมบูรณ์ ซึ่งจะเกิดผลดีต่อการดำรงชีวิตทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและประเทศชาติ สิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งคือการประกอบอาชีพที่ไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย การมีกิจกรรมทางกายลดลงไม่ได้ใช้พลังงานจะทำให้ร่างกายเกิดการสะสมไขมันอาจส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้ [8] การขาดความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาภาวะทางโภชนาการ เช่น ภาวะน้ำหนักเกิน ภาวะอ้วนและโรคเรื้อรังซึ่งต้องใช้ระยะเวลาและค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาเป็นจำนวนมาก และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญของประเทศ

จากสภาวะการณ์ของปัญหาดังกล่าวจะเห็นได้ว่าลักษณะการทำงานของพนักงานส่งอาหารมีความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาสุขภาพได้ โดยเฉพาะการทำงานที่เร่งรีบขาดการใส่ใจดูแลเรื่องอาหารและโภชนาการ จนอาจมีภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสมในประเทศไทยการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมบริโภคอาหารต่อภาวะโภชนาการของอาชีพพนักงานส่งอาหารยังมีอยู่ค่อนข้างจำกัด โดยเฉพาะในจังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ พฤติกรรมบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งถ้าหากเข้าใจเรื่องดังกล่าวแล้วก็จะสามารถนำผลการศึกษาไปสู่การวางแผน การส่งเสริม ป้องกันปัญหาภาวะทุพโภชนาการ รวมถึงอาจนำไปเป็นข้อมูลในการส่งเสริมเพิ่มความตระหนักถึงความสำคัญของภาวะโภชนาการในพนักงานส่งอาหาร เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีไม่เกิดโรคเรื้อรัง หรือเกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ที่อาจส่งผลให้สูญเสียงบประมาณทางด้านสุขภาพของประเทศในภาพรวมได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่
- 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการ ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่

วิธีการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นพนักงานส่งอาหาร มีพื้นที่ปฏิบัติงานประจำอยู่ในเขตเมืองเชียงใหม่ อำเภอแม่ริม อำเภอสารภี อำเภอสันทราย อำเภอสันกำแพง และอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ อายุระหว่าง 20 – 59 ปี ทั้งเพศหญิงและเพศชาย และทำงานเป็นพนักงานส่งอาหารอย่างน้อย 6 เดือน

ขนาดตัวอย่างและวิธีการสุ่มตัวอย่าง

การคำนวณขนาดตัวอย่างใช้โปรแกรม G* power 3.1.9.2 [9-10] โดยการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธี Correlation Bivariate normal model ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05 ค่าอำนาจทดสอบ (Power) ที่ 0.8 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 240 คน และได้เพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 เพื่อป้องกันความไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูลในระหว่างการเก็บข้อมูล รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 264 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบตามความสะดวก (convenience sampling) โดยเก็บข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2564 ถึง ธันวาคม พ.ศ. 2564

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 17 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ทางโภชนาการ จำนวน 31 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 24 ข้อ ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 30 ข้อ และส่วนที่ 5 การประเมินภาวะโภชนาการซึ่งประเมินโดยผู้วิจัยเท่านั้น จำนวน 6 ข้อ ผู้วิจัยได้เลือกนำแบบสอบถามของ นพวรรณ เปียชื่อ และคณะ [11] มาใช้เป็นแบบสอบถามเก็บข้อมูลด้านความรู้ทางโภชนาการ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สำหรับแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลสร้างมาจากการศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา สถานะสุขภาพ การสูบบุหรี่ ระดับการศึกษา บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย สถานที่อยู่อาศัย จำนวนการบริโภคอาหารมื้อหลัก การเข้าถึงแหล่งอาหาร สถานะทางเศรษฐกิจ รายได้ แหล่งความรู้ทางโภชนาการ สิทธิด้านการรักษาพยาบาล และเวลาในการทำงาน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ทางโภชนาการ รวม 31 ข้อ ลักษณะคำถามมีคำตอบให้เลือก คือ ใช่ ไม่ใช่ และไม่แน่ใจ กำหนดน้ำหนักคะแนน ดังนี้ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดหรือไม่แน่ใจให้ 0 คะแนน ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 0-31 คะแนน โดยทำการกลับค่าคะแนนสำหรับข้อคำถามเชิงลบ แบบสอบถามนี้ผ่านการทดสอบวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น KR-20 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83 และมีการกำหนดเกณฑ์ประเมินความรู้ 3 ระดับ ดังนี้ 1) มีความรู้ทางโภชนาการดี หมายถึง ได้คะแนนเฉลี่ย 24.80 คะแนนขึ้นไป ($\geq$ ร้อยละ 80 ของคะแนนเต็ม) 2) มีความรู้ปานกลาง หมายถึง ได้คะแนนเฉลี่ย 18.60-24.79 (ร้อยละ 60-79 ของคะแนนเต็ม) 3) มีความรู้ต่ำ หมายถึง ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า 18.60 ($<$ ร้อยละ 60 ของคะแนนเต็ม)

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร รวม 24 ข้อ แบบสอบถามนี้ผ่านการทดสอบวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 ลักษณะคำถามมีคำตอบให้เลือกและการกำหนดน้ำหนักคะแนน ดังนี้ เห็นด้วย ได้ 1 คะแนน ไม่เห็นด้วย ได้ 0 คะแนน เกณฑ์ในการประเมินโดยค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 0-24 คะแนน โดยทำการกลับค่าคะแนนสำหรับข้อคำถามเชิงลบในข้อ 7.3, 7.4, 8.3, 9.4 และกำหนดเกณฑ์ประเมิน 3 ระดับ ดังนี้ 1) มีทัศนคติต่ออาหารดี หมายถึง ได้คะแนนเฉลี่ย 19.20 คะแนนขึ้นไป ($\geq$ ร้อยละ 80 ของคะแนนเต็ม) 2) มีทัศนคติต่ออา

อาหารปานกลาง หมายถึง ได้คะแนนเฉลี่ย 14.40-19.19 คะแนน (ร้อยละ 60-79 ของคะแนนเต็ม) 3) มีทัศนคติต่ออาหารไม่ดี หมายถึง ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า 14.40 (< ร้อยละ 60 ของคะแนนเต็ม)

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รวม 30 ข้อ แบบสอบถามนี้ผ่านการทดสอบวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 มีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ ดังนี้ 1) ปฏิบัติประจำ (ทุกวัน) 2) บ่อยครั้ง (5-6 วันต่อสัปดาห์) 3) บางครั้ง (3-4 วันต่อสัปดาห์) 4) นาน ๆ ครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์) 5) ไม่เคย (ไม่เคยปฏิบัติเลย) โดยทำการกลับค่าคะแนนสำหรับข้อคำถามเชิงลบในข้อ 1, 2, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 14 และประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล คะแนนเต็ม 120 คะแนน ดังนี้ 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสม หมายถึง ได้คะแนนเฉลี่ย 96.00 คะแนนขึ้นไป ($\geq$ ร้อยละ 80 ของคะแนนเต็ม) 2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมปานกลาง หมายถึง ได้คะแนนเฉลี่ย 72.00 – 95.99 คะแนน (ร้อยละ 60-79 ของคะแนนเต็ม) 3) พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม หมายถึง ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า 72.00 คะแนน (< ร้อยละ 60 ของคะแนนเต็ม)

ส่วนที่ 5 การประเมินภาวะโภชนาการ โดยการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาเลือกใช้ค่าดัชนีมวลกายเป็นตัวชี้วัด และการประเมินภาวะโภชนาการแบ่งเป็น 2 วิธี คือ ประเมินโดยค่าดัชนีมวลกาย และประเมินหาอัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก มีรายละเอียดดังนี้

วิธีที่ 1 ประเมินดัชนีมวลกาย

ใช้เครื่องชั่งน้ำหนักดิจิตอลรุ่น Xiaomi Body Composition Scale 2 ซึ่งเป็นเครื่องชั่งน้ำหนักที่ใช้หลักการทำงาน BIA (Bioelectrical Impedance Technology) วัดน้ำหนักพร้อมวิเคราะห์และแสดงข้อมูล Body Composition และใช้ที่วัดส่วนสูงแบบพกพาที่สามารถวัดได้สูงสุด 200 เซนติเมตร มีสเกลบอกค่ารายละเอียด 0.1 เซนติเมตร เป็นแบบยึดติดกับผนัง จากนั้นนำค่าน้ำหนักและส่วนสูงเพื่อคำนวณหาค่าดัชนีมวลกายโดยใช้เกณฑ์ค่าดัชนีมวลกายจากสำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข [12] ผอม (< 18.5 กิโลกรัม/เมตร²) ปกติ ($18.5 - 22.9$ กิโลกรัม/เมตร²) น้ำหนักเกิน ($23.0 - 24.9$ กิโลกรัม/เมตร²) อ้วน ระดับที่ 1 ($> 25.0 - 29.9$ กิโลกรัม/เมตร²) อ้วน ระดับที่ 2 (≥ 30 กิโลกรัม/เมตร²)

วิธีที่ 2 ประเมินหาอัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก

ใช้สายวัดรอบเอวและรอบสะโพกแบบพกพา เกณฑ์การตัดสินอ้วนลงพุงในผู้ใหญ่โดยใช้เส้นรอบเอว คือ เพศชายมีเส้นรอบเอวตั้งแต่ 90 เซนติเมตรขึ้นไป และในเพศหญิงมีเส้นรอบเอวตั้งแต่ 80 เซนติเมตรขึ้นไปและอัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพกใช้วิธีการวัด มีดังนี้ การวัดรอบเอวกับรอบสะโพกเพื่อหาอัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพกใช้เกณฑ์ตัดสินโรคอ้วนลงพุงในหญิงไทยและผู้ชายไทย คือ ผู้หญิงที่มีอัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก ≥ 0.85 หมายถึง เริ่มอ้วนลงพุง ผู้ชายที่มีอัตราส่วนของรอบเอวต่อรอบสะโพก ≥ 0.90 หมายถึง เริ่มอ้วนลงพุงและอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรค โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคเมตาบอลิก [13]

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผ่านการตรวจสอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยได้พิจารณาและให้ความเห็นชอบในประเด็นจริยธรรมต่อโครงการวิจัยนี้เมื่อวันที่ 30 กันยายน พ.ศ.2564 เอกสารเลขที่ ET035/2564

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ในการบรรยายลักษณะทั่วไปของข้อมูล ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้ทางโภชนาการ ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการ ใช้ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการหาค่าคะแนนความรู้ทางโภชนาการ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ผลการวิเคราะห์ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่ โดยข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างได้คะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ส่วนใหญ่ 5 อันดับแรก ได้แก่ ข้อคำถามการบริโภคที่ดี ควรลดการบริโภคอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือหวานจัด พบว่า มีผู้ตอบเห็นด้วยจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 96.2 ต่อมาข้อคำถามการบริโภคที่ดี ควรบริโภคอาหารประเภทผัก ผลไม้ และใยอาหารให้มากขึ้น มีผู้ตอบเห็นด้วยจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 94.7 ข้อคำถามการบริโภค นม/โยเกิร์ต และถั่ว จะช่วยให้ได้รับแคลเซียมเพิ่มขึ้น มีผู้ตอบเห็นด้วยจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ

94.3 และ 84.5 การบริโภคที่ดี ควรลดการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ มีผู้ตอบเห็นด้วยจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 89.0

ส่วนข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างได้คะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่ดีส่วนใหญ่ 5 อันดับแรก ได้แก่ ข้อคำถามการลดการบริโภคหวานนม และเครื่องในสัตว์จะช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด มีผู้ตอบเห็นด้วยจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.5 และ 55.3 การบริโภค เต้าหู้เห็ด และผักคะน้า จะช่วยให้ได้รับแคลเซียมเพิ่มขึ้น มีผู้ตอบเห็นด้วยจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.0 และ 53.8

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่

ผลการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีคำถามทั้งหมดจำนวน 30 ข้อ คะแนนเต็ม 120 คะแนน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 83.0 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 17.0 และไม่มีผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับเหมาะสม โดยกลุ่มตัวอย่างมีผู้ที่ได้คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากที่สุดเท่ากับ 85 คะแนน และได้คะแนนน้อยที่สุดมีค่าเท่ากับ 50 คะแนน

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่ (แจกแจงเป็นรายข้อ) ซึ่งคำถามมีทั้งพฤติกรรมการบริโภคเหมาะสม และการบริโภคไม่เหมาะสม มีการปฏิบัติให้เล็กลง 5 ระดับ ตามแบบของ Likert scale คือ ประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง และไม่เคย มีผู้ตอบคำถามทั้งหมดจำนวน 264 คน ผลการศึกษามี ดังนี้

ข้อคำถามที่มีพฤติกรรมการบริโภคเหมาะสมมากที่สุด ได้แก่ ข้อคำถามการสังเกตวันหมดอายุที่ข้างกระป๋องก่อนบริโภค ผู้ตอบการปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 94.0 รองลงมา คือ การบริโภคข้าวไม่ขัดสีผู้ตอบการปฏิบัติบางครั้ง และนาน ๆ ครั้งมากที่สุดและมีจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 68.0 และข้อคำถามการบริโภคปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้ หรือถั่วต่าง ๆ พบว่า มีผู้ตอบการปฏิบัตินาน ๆ ครั้งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.8

ส่วนข้อคำถามที่มีพฤติกรรมการบริโภคไม่เหมาะสมมากที่สุด ได้แก่ ข้อคำถามการบริโภคอาหารประเภททอด ผัด หรืออาหารที่ใส่กะทิ มีผู้ตอบการปฏิบัติบ่อยครั้งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.8 รองลงมา คือ ข้อคำถามการบริโภคอาหารนอกบ้าน พบว่า มีผู้ตอบการปฏิบัติบ่อยครั้งจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.0 ต่อมาการดื่มชา กาแฟ มีผู้ตอบการปฏิบัติประจำมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.8 และข้อคำถามการบริโภคอาหารชนิดเดียวซ้ำ ๆ มีผู้ตอบการปฏิบัติบางครั้งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.3

ส่วนที่ 4 ภาวะโภชนาการของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่ แบ่งการประเมินเป็น 2 ส่วน ดังนี้

4.1 ภาวะโภชนาการของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่ ประเมินโดยค่าดัชนีมวลกาย

ผลการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 264 คน พบว่า ส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 170.32 ± 7.62 เซนติเมตร น้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 67.99 ± 16.46 กิโลกรัม ดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.37 ± 5.11 ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 48.9 ดังตารางที่ 4

4.2 ภาวะโภชนาการประเมินของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่ ประเมินโดยโดยอัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก

ผลการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 264 คน พบว่า รอบสะโพก ของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 103.81 ± 17.46 เซนติเมตร รอบเอวของเพศชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 86.05 ± 11.66 เซนติเมตร รอบเอวของกลุ่มตัวอย่างเพศชายส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 73.4 รอบเอวของเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 79.98 ± 12.22 เซนติเมตร รอบเอวของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 64.9 อัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพกของเพศชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.82 ± 0.08 อัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพกของกลุ่มตัวอย่างเพศชายส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 90.82 อัตราส่วนรอบเอวต่อ

รอบสะโพกของเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.82 ± 0.08 อัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพกของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 68.4 ดังตารางที่ 5

ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการ ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการ ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร กับภาวะโภชนาการของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เป็นตัวแทนของภาวะโภชนาการทดสอบด้วยสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation) ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน ดังตารางที่ 6

อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

ความรู้ทางโภชนาการของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 67.4 มีระดับความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับน้อย แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เกือบร้อยละ 49.6 จะมีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป แต่ก็มีอีกเกินครึ่งที่มีระดับศึกษาที่ต่ำกว่าปริญญาตรี ซึ่งอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับน้อยได้ และเมื่อพิจารณาคำตอบของกลุ่มตัวอย่างเป็นรายข้อจะเห็นว่าบางข้อคำถามเช่น น้ำส้มคั้นเป็นอาหารที่มีใยอาหารสูง การดื่มชา กาแฟช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจหรืออาหารบางชนิดมีไขมันสูงแต่ไม่มีโคเลสเตอรอล มีกลุ่มตัวอย่างมากกว่าร้อยละ 80 ที่ตอบข้อคำถามผิด ทั้งนี้เมื่อพิจารณาจากแหล่งข้อมูลหรือข่าวสารหลักเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างจะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดรับข้อมูลข่าวสารมาจากอินเทอร์เน็ต ซึ่งในปัจจุบันข้อมูลข่าวสารที่ปรากฏบนอินเทอร์เน็ตเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารที่เข้าถึงได้ง่ายที่สุด สะดวกสบายที่สุด แต่ข้อมูลข่าวสารบนอินเทอร์เน็ตมีทั้งข้อมูลข่าวสารที่เป็นจริงมีแหล่งอ้างอิงที่น่าเชื่อถือและข้อมูลข่าวสารที่เป็นเท็จไม่มีแหล่งอ้างอิงหรือส่งต่อ ๆ กันโดยไม่ผ่านการตรวจสอบข้อเท็จจริงก่อนมีการเผยแพร่ ด้วยสาเหตุนี้เองอาจทำให้ประชาชนที่บริโภคข้อมูลข่าวสารจากอินเทอร์เน็ตมีโอกาสที่จะได้รับข้อมูลข่าวสารที่ไม่เป็นความจริง ทำให้มีความรู้ที่ไม่ถูกต้องได้เช่นกัน นอกจากนี้จะเห็นว่าในปัจจุบันมีการโฆษณาผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่มีการบอกคุณประโยชน์ของผลิตภัณฑ์เกินกว่าความเป็นจริงไปมากทั้งด้วยเหตุผลทางการตลาดและเหตุผลอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารและสุขภาพ ซึ่งก็อาจทำให้ประชาชนได้รับข้อมูลที่ผิด เกิดความเข้าใจผิดเกี่ยวกับคุณประโยชน์ต่าง ๆ ของอาหารและผลิตภัณฑ์นั้น ๆ และมีความรู้ที่ไม่ถูกต้องได้เช่นเดียวกัน

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 44.3 มีทัศนคติต่ออาหารอยู่ในระดับไม่ดี และเมื่อพิจารณาแบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า ข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างได้คะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่ดีเกินร้อยละ 50 ได้แก่ ข้อคำถามการลดการบริโภคหวานนมและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลจะช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด การบริโภค เต้าหู้เห็ด และผักคะน้าจะช่วยให้ได้รับแคลเซียมเพิ่มขึ้น สิ่งเหล่านี้อาจได้รับมาจากกลุ่มเพื่อน สังคมและสิ่งแวดล้อมรวมทั้งกลุ่มวัฒนธรรมต่าง ๆ ในงานที่ทำงานและเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาการทางด้านทัศนคติของบุคคล ซึ่งจะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 60.6 มีชั่วโมงการทำงานที่มากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งการมีชั่วโมงการทำงานที่มากหรือการทำงานแข่งกับเวลา และลักษณะงานของกลุ่มตัวอย่างนี้เองที่อาจส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่ดีหรือแม้แต่การได้รับแหล่งข้อมูลหรือข่าวสารเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการซึ่งในกลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดในการศึกษานี้ได้รับข้อมูลข่าวสารจากอินเทอร์เน็ต ในการศึกษาของสุดคะนิง [14] กล่าวว่า การปลูกฝังในเรื่องการดูแลสุขภาพ 3 อ.2ส. การเข้าถึงสื่อต่างๆ ด้านสุขภาพ ตลอดจนการจัดสภาพแวดล้อมในที่ทำงานให้เอื้อต่อการดูแลสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นบอร์ดนิทรรศการ กลุ่ม/ชมรมคนรักสุขภาพ มีอาหารลด หวาน มัน เค็ม จัดบริการแก่บุคลากร การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับ

อาหารและโภชนาการจากเพื่อนร่วมงาน และสื่อต่างๆจึงทำให้บุคลากรส่วนใหญ่มีทัศนคติการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และจากการศึกษาของจิราภรณ์ [15] ที่พบว่า การมีความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ ซึ่งเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลอันมีผลต่อการมีความเชื่อและค่านิยมให้เกิดแรงจูงใจใญ่มน้าวในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารชนิดนั้น ๆ และเมื่อได้รับอิทธิพลของสื่อโฆษณาซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกที่สนับสนุนและส่งเสริมโดยอาศัยการให้ข้อมูลข่าวสาร โฆษณาชวนเชื่อที่มีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้บริโภคได้รู้จักอาหารชนิดนั้นๆ และเกิดการยอมรับให้ข้อมูลข่าวสารนั้นเข้ามามีผลต่อความคิด ความรู้สึกและการตัดสินใจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยค่านิยมในการบริโภคอาหาร อิทธิพลของสื่อโฆษณา และความรู้ทางโภชนาการสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสมและเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เกินครึ่งมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเลือกบริโภคอาหารอาหารประเภททอด ผัด หรืออาหารที่ใส่กะทิ การบริโภคอาหารนอกบ้าน การดื่มชา กาแฟ และการบริโภคอาหารชนิดเดียวซ้ำ ๆ ซึ่งอาจมีสาเหตุจากวิถีชีวิตการทำงานที่รูปแบบการทำงานไม่มีเวลาแน่นอน มีชั่วโมงการทำงานที่ค่อนข้างนาน อาจทำให้หลายคนละเลยการบริโภคอาหารด้วยความตั้งใจ หรือไม่ได้ตั้งใจก็ตาม อีกทั้งอาจจะมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ไม่เป็นเวลา คือ พฤติกรรมการรับประทานอาหารมื้อเช้า ที่อาจส่งผลทำให้มีพฤติกรรมรับประทานมากในมื้อถัดไป ที่สอดคล้องกับการศึกษาของ Benton D. and Brock H. [16] พบว่า ผู้ที่ไม่บริโภคอาหารเช้าไม่ว่าจะด้วยความเร่งรีบ หรือไม่รู้สึกลึกซึ้งช่วงเช้าจนเคยชิน แต่เมื่อเลยมาระยะเวลาหนึ่ง อาการโหยสะสมอันเนื่องมาจากน้ำตาลในเลือดต่ำจะแปรเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมจัดหนักจัดเต็มอาหารคาว หวาน ในมื้อถัดๆ ไปแบบไม่รู้ตัว ทั้งมือเที่ยง มือเย็น ซึ่งปริมาณแคลอรีจำนวนมากที่มากับอาหารมือเที่ยงและโดยเฉพาะมือเย็นนั้น ไม่ใช่ช่วงเวลาที่ต้องการใช้แคลอรีปริมาณมาก จึงเกิดการสะสมจนนำไปสู่ความอ้วน หรืออาจมีพฤติกรรมรับประทานอาหารมากในมื้อดึก อาจเนื่องจากสภาพแวดล้อมของอากาศ ปัญหาโรคติด เวลาการทำงานในช่วงกลางคืนจึงอาจจะสะดวกกว่าช่วงกลางวัน สอดคล้องกับการศึกษา ณัฐพงษ์ [17] พบว่า วิถีชีวิตการบริโภคอาหารมื้อดึกมีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินเป็น 1.87 เท่าของผู้ที่ไม่รับประทานอาหารมื้อดึก และการทำงานส่วนใหญ่ที่อยู่ใจกลางเมืองที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกทำให้เอื้อต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เน้นเลือกบริโภคอาหารที่ได้ง่าย ต้องการความรวดเร็ว เช่น อาหารผ่านการแปรรูป อาหารจานด่วนหรืออาหารที่มีปริมาณน้ำตาล และไขมันสูง รวมถึงทำให้ไม่มีเวลาในการปรุงประกอบอาหารเอง ยังสอดคล้องกับการศึกษาของอมรรัตน์ [18] อาจเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและวิถีชีวิตที่เร่งรีบจึงทำให้ไม่มีเวลาในการปรุงอาหารเอง และสำหรับผู้ที่ปรุงอาหารกินเองได้บางครั้ง สามารถลดความเสี่ยงต่อพฤติกรรมการเกิดภาวะอ้วนลงพุงได้ เนื่องจากผู้ปรุงอาหารสามารถเลือกวัตถุดิบที่มีคุณค่าทางโภชนาการมาใช้ในการปรุงอาหาร และผู้ที่กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น หนังไก่ เป็นต้น เป็นประจำเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนลงพุงมากกว่าผู้ที่ไม่เคยกินเนื้อสัตว์ไขมันสูง และอาชีพพนักงานส่งอาหารเป็นอาชีพที่เข้าถึงการบริโภคอาหารอาหารที่ง่าย หลากหลาย และรวดเร็วซึ่งแตกต่างจากอาชีพอื่น ที่สอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาพร [19] ที่พบว่าอาชีพที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค เนื่องจากระดับกิจกรรมการทำงานของแต่ละอาชีพแตกต่างกัน จะทำให้ความต้องการพลังงานและสารอาหารที่แตกต่างกัน

ภาวะโภชนาการของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 48.9 แต่ก็ยังพบว่ามีร้อยละ 40.5 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 78.4) และมีภาวะโภชนาการปกติ (ร้อยละ 48.8) อาจเป็นไปได้ว่าร่างกายของเพศชายมีปริมาณมวลกล้ามเนื้อทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานมากกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ วิชชุพร [20] ที่พบว่าเพศหญิงมีความสัมพันธ์ต่อภาวะน้ำเกินมากกว่าเพศชาย และอาจรวมถึงมีปริมาณมวลไขมันในเพศชายที่น้อยกว่า และฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) ที่มากกว่าเพศหญิงซึ่งมีหน้าที่กระตุ้นการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย

และช่วยชะลอการเกิดใหม่ของเซลล์ไขมัน ในส่วนของอายุกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุไม่เกิน 30 ปี (ร้อยละ 62.9) อาจเนื่องจากคนที่อายุน้อยยังไม่มีการใช้พลังงานพื้นฐาน (basal metabolism) ซึ่งเป็นพลังงานสำหรับอวัยวะในร่างกายที่สูงและไม่ได้ลดลงเหมือนในกลุ่มของผู้สูงอายุทำให้ความต้องการพลังงานของร่างกายอยู่ในความสมดุล ซึ่งสอดคล้องการศึกษาของณัฐพงษ์ [17] ที่พบว่าอายุมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกิน เนื่องจากคนที่มียาอยู่ในช่วง 41-60 ปี หรือวัยกลางคนมีโอกาสมีภาวะโภชนาการเกินเป็น 3.7 เท่าของคนที่ยาอยู่น้อยกว่า รวมถึงกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนชั่วโมงการทำงานมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน (ร้อยละ 60.6) และมีสภาพแวดล้อมการทำงานส่วนใหญ่อยู่บนท้องถนนในสภาวะเร่งรีบซึ่งอาจทำให้เวลาในการรับประทานอาหารค่อนข้างจำกัด และในส่วนของการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือสูงกว่า (ร้อยละ 49.6) และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการได้รับแหล่งข้อมูลหรือข่าวสารเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการจากอินเทอร์เน็ต (ร้อยละ 90.2) อาจส่งผลกับภาวะโภชนาการได้เนื่องจากการศึกษาสูงทำให้สามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย และการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ รวมถึงพฤติกรรมป้องกันโรคและการดูแลสุขภาพได้มากขึ้น จึงทำให้มีความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินและการป้องกันการเกิดภาวะโภชนาการเกินได้มากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ สอดคล้องกับผลการศึกษาของภัทรพร [21] ที่พบว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำกว่าเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนลงพุงมากกว่าผู้ที่มีระดับสูงกว่า และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 5,001 – 10,000 (ร้อยละ 35.2) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีอาชีพอาชีพอิสระที่รายได้ขึ้นอยู่กับความขยัน หากมีการหยุดงานหรือไม่มีคำสั่งซื้อสินค้าเข้ามา อาจทำให้รายได้นั้นลดลงไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน และประกอบกับกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับน้อยและพฤติกรรมบริโภคอาหารในระดับไม่เหมาะสมด้วย ดังนั้นการเลือกซื้ออาหารที่ปรุงสำเร็จ เน้นบริโภคง่ายและรวดเร็ว ราคาไม่แพง ไม่ได้คำนึงถึงคุณภาพและความปลอดภัยของอาหาร จึงมีการลดค่าใช้จ่ายกับอาหารที่มีคุณภาพและผ่านการรับรอง สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริพร [22] ที่พบว่ารายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกาย เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีรายได้น้อยทำให้ยากต่อการเข้าถึงอาหารเพื่อสุขภาพ

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการ ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและพฤติกรรมบริโภคอาหาร กับภาวะโภชนาการของพนักงานส่งอาหารในจังหวัดเชียงใหม่

จากการศึกษาพบว่า ความรู้ทางโภชนาการ ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมบริโภคอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของพนักงานส่งอาหาร ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ใช้ค่าดัชนีมวลกายเป็นตัวแทนของภาวะโภชนาการ และใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ จากผลการวิเคราะห์ที่พบว่าความรู้ทางโภชนาการ ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มในทางลบกับดัชนีมวลกาย (ค่าสหสัมพันธ์ติดลบ) แต่ไม่มีความสัมพันธ์แบบมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเนื่องมาจากยังมีปัจจัยอื่น ๆ เช่น ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่อาจเป็นตัวแปรกวนที่ไม่ได้นำมาวิเคราะห์ในการหาความสัมพันธ์ครั้งนี้

ข้อจำกัดในการทำการวิจัยครั้งนี้

การศึกษานี้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก (convenience sampling) จึงมีโอกาสที่กลุ่มตัวอย่างอาจจะเป็นตัวแทนที่ดีของพนักงานส่งอาหารของจังหวัดเชียงใหม่ได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1. พนักงานส่งอาหารส่วนใหญ่มีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับต่ำ นับว่าน่าเป็นห่วงเพราะถ้าหากกลุ่มคนในวัยนี้มีความรู้ ความเข้าใจด้านอาหารและโภชนาการนี้จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายในอนาคต และส่งผลต่อการถ่ายทอดความรู้สู่ผู้รับบริการและครอบครัวพนักงานส่งอาหารในอนาคตด้วย ดังนั้นบริษัทหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบควรจะมีการประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้ทางโภชนาการให้กับกลุ่มพนักงานที่ส่งอาหารเพื่อสร้างความรอบรู้และป้องกันความเสี่ยงการเกิดปัญหาภาวะโภชนาการในอนาคต

2. พนักงานขับรถส่งอาหารมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสมอาจส่งผลต่อร่างกายในระยะยาว ส่งผลต่อศักยภาพในการทำงาน และภาวะจิตใจ ความมั่นคงทางอารมณ์และสุขภาพ อีกทั้งพนักงานขับรถส่งอาหารมีทัศนคติต่ออาหารอยู่ในระดับไม่ดี ซึ่งอาจใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสร้างความตระหนัก โดยอาจให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดกิจกรรมหรือโครงการส่งเสริมพฤติกรรมและทัศนคติการบริโภคอาหารที่เหมาะสมแก่กลุ่มพนักงานส่งอาหาร

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่ ที่ให้ความร่วมมือแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี ตลอดจนบุคคลที่เกี่ยวข้องในงานวิจัยครั้งนี้ที่ไม่ได้เอ่ยนามไว้ ณ ที่นี้ทุกท่าน

เอกสารอ้างอิง

1. Techsauce Team. Grab reveals statistics of the popularity of new generations with alternative jobs that require flexibility, openness, and generate income. [Internet].2020 [cited 2022 Mar 18]; 1-9. Available from <https://techsauce.co/pr-news/grab-data-partner-part-time-work>.
2. Kanaderm P. Home delivery business, a new trend seizing the Thai market. Department Of Industrial Promotion j. 2011; 54: 5-40. Thai.
3. The Bureau of Registration Administration. Announcement of population statistics for the year 2019. [Internet].2020 [cited 2022 Nov 12]. Available from <http://www.bora.dopa.go.th>.
4. National Statistical Office. Demographic statistics Population and Housing. [Internet].2019 [cited 2020 Nov 10]. Available from <http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/01.aspx>.
5. Srisa-ard W, Manmee C, Padithaporn W. Health Status and Quality of Life for Thai Workers in ASEAN Countries. j dept med ser. 2018 ;43(1):145-153. Thai.
6. Rocket Media Lab. How are the Thai riders? what would you like. [Internet].2021 [cited 2022 Mar 18]; 1-9. Available from: https://rocketmedialab.co/rider/?fbclid=IwAR0KYsHmScn9ce-HrBea7hvucel0oneTPFPjgfv_Wo2CEe0sw20IHvWwNQ
7. Theerakowitkajorn K. New Forms of Platform Mediated Work for On-demand Food Delivery. The Friedrich-Ebert-Stiftung [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 11];1-57. Available from: <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/thailand/16337.pdf>
8. Pudcharakuntana P, Khungtumneam K, Durongritichtichai V. The Factors Asociated to the prevalence of Obesity in Adults in Bang Sao Thong Municipality, Samuth Prakan Province. J Royal Thai Army Nurses. 2015; 16(2):131-139. Thai.
9. Faul, Franz et al. “G*Power 3: a flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences.” Behavior research methods vol. 39,2 (2007): 175-191.
10. Faul, Franz et al. “Statistical power analyses using G*Power 3.1: tests for correlation and regression analyses.” Behavior research methods vol. 41,4 (2009): 1149-1160.
11. Piaseu N. Nutritional Knowledge, Attitude toward Food, Food Behavior, and Nutritional Status among Nursing Students. Rama Nurs J. 2009; 15(1): 48-59. Thai.



12. Bureau of Nutrition. Request a change of details KPIs according to the performance certification of the Bureau of Nutrition, fiscal year 2020. [cited 2023 Mar 22]; 1-4. Available from: https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/cms-of-24/download?id=40279&mid=9404&mkey=m_document&lang=th&did=14236
13. Department of Medical Services, Ministry of Public Health. Obesity prevention and care strategies. 2010. [cited 2020 May 13]. Available from: http://www.imrta.dms.moph.go.th/imrta/images/pdf_cpg/2553/53-4.pdf
14. Rotjanachewakom S. The Attitudes and Behaviors on Food Consumptions of the Staff in the Sakon Nakhon Hospital. Nursing, Health, and Education Journal. 2019; 2(3): 32–42. Thai.
15. Ruangying J. Food consumption behavior of adolescents in Songkhla Province: Synthesis of literacy and factors influencing food consumption behavior. Journal of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus. 2016; 8(1): 245–264. Thai.
16. Benton D, Brock H. Mood and the macro-nutrient composition of breakfast and the mid-day meal. Appetite. 2010 Dec; 55(3): 436-440
17. Anchalee N. Lifestyle and Personal Characteristic Factors Associated with Overnutritional Status among Supporting Staff of Khon Kaen University. Srinagarind Med J. 2020; 35(1): 89-97. Thai.
18. Natason A. Nutritional Knowledge, Attitude toward Food, Food Consumption Behavior, and Nutritional Status in Semi-rural Community, Ubon Ratchathani Province. Ramathibodi Nursing J. 2017; 23(3): 344 – 357. Thai.
19. Noosing S. Indigenous Vegetable Production and Consumption of Farmers in Changwat Phatthalung. SUT J SOC SCI . 2014 Jul. 10 ;7(2):1-19. Thai.
20. Ketmai W. Factors Associated to Overweight of Personal in Bureau of Health Promotion, Department of Health in 2563 Ministry of Public Health. [Internet].2021 [cited 2023 Aug 30]. Available from: <https://hp.anamai.moph.go.th/th/km-research-person/download/?did=204922&id=73800&reload=>
21. Choosorn P. Prevalence and Factors related to Obesity among Working Age (15-59 Years) in Kud Chap District, Udonthani Province. KKU Journal for Public Health Research Vol.13 No.2 April–June 2020: 26-35. Thai.
22. Phisansuthichol S. Factors Associated with Body Mass Index among Nursing Personnel in Maharaj Nakorn Chiangmai Hospital. Lanna Public Health Journal. 2022 Volume 18 NO.1: 68-79. Thai



ตารางที่ 1 ระดับความรู้ทางโภชนาการของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่ (n = 264)

ความรู้ทางโภชนาการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับดี (คะแนนเฉลี่ย 24.80 ขึ้นไป)	12	4.5
มีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 18.60-24.79)	74	28.0
มีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับน้อย (คะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า 18.60)	178	67.4
Min = 4, Max = 28		
Mean (SD) = 25.42 (± 0.90)		

ตารางที่ 2 ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่ (n = 264)

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีทัศนคติต่ออาหารอยู่ในระดับดี (คะแนนเฉลี่ย 19.20 ขึ้นไป)	39	14.8
มีทัศนคติต่ออาหารอยู่ในระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 14.40-19.19)	108	40.9
มีทัศนคติต่ออาหารอยู่ในระดับไม่ดี (คะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า 14.40)	117	44.3
Min = 0, Max = 23		
Mean (SD) = 16.33 (± 1.43)		

ตารางที่ 3 ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่ (n = 264)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสม (คะแนนเฉลี่ย 96.00 ขึ้นไป)	0	0.0
พฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 72.00-95.99 ขึ้นไป)	45	17.0
พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม (คะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า 72.00)	219	83.0
Min = 50, Max = 85		
Mean (SD) = 46.87 (± 3.18)		



ตารางที่ 4 ข้อมูลภาวะโภชนาการพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่ ประเมินโดยค่าดัชนีมวลกาย (n = 264)

ภาวะโภชนาการ (กิโลกรัม/เมตร ²)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศชาย (n = 207)		
ภาวะโภชนาการผอม (<18.5 กก./ม. ²)	14	6.8
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5 – 22.9 กก./ม. ²)	101	48.8
ภาวะโภชนาการน้ำหนักเกิน (≥ 23.0 กก./ม. ²)	92	44.4
MIN-MAX = 14.0-44.3		
MEAN±SD = 23.66±4.87		
เพศหญิง (n = 57)		
ภาวะโภชนาการผอม (<18.5 กก./ม. ²)	14	24.6
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5 – 22.9 กก./ม. ²)	28	49.1
ภาวะโภชนาการน้ำหนักเกิน (≥ 23.0 กก./ม. ²)	15	26.3
MIN-MAX = 14.6-38.3		
MEAN±SD = 22.27±5.81		
เพศชาย และเพศหญิง (n = 264)		
ภาวะโภชนาการผอม (<18.5 กก./ม. ²)	28	10.6
ภาวะโภชนาการปกติ (18.5 – 22.9 กก./ม. ²)	129	48.9
ภาวะโภชนาการน้ำหนักเกิน (≥ 23.0 กก./ม. ²)	107	40.5
MIN-MAX = 14.0-44.3		
MEAN±SD = 23.37±5.11		



ตารางที่ 5 ข้อมูลภาวะโภชนาการพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่ ประเมินโดยอัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (n = 264)

สัดส่วนร่างกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รอบสะโพก (เซนติเมตร)		
MIN-MAX = 77-175		
MEAN±SD = 103.81±17.456		
รอบเอว (เซนติเมตร)		
เพศชาย (n=207)		
เกินมาตรฐาน (≥ 90 เซนติเมตร)	55	26.6
ปกติ (< 90 เซนติเมตร)	152	73.4
MIN-MAX = 67-132		
MEAN±SD = 86.05±11.657		
เพศหญิง (n=57)		
เกินมาตรฐาน (≥ 80 เซนติเมตร)	20	35.1
ปกติ (< 80 เซนติเมตร)	37	64.9
MIN-MAX = 62-112		
MEAN±SD = 79.98±12.216		
อัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก		
เพศชาย (n=207)		
เกินมาตรฐาน (≥ 0.90)	19	9.2
ปกติ (< 0.90)	188	90.8
MIN-MAX = 0.50-1.48		
MEAN±SD = 0.82±0.083		
เพศหญิง (n=57)		
เกินมาตรฐาน (≥ 0.85)	18	31.6
ปกติ (< 0.85)	39	68.4
MIN-MAX = 0.67-1.03		
MEAN±SD = 0.82±0.775		

ตารางที่ 6 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการ ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของพนักงานส่งอาหาร จังหวัดเชียงใหม่ (n = 264)

ตัวแปร	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	
	r	p-value
คะแนนความรู้ทางโภชนาการ	-0.45	0.470
คะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	-0.019	0.759
คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	-0.52	0.401