



พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน  
ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

Dietary Behavior of Long-Living Elderly in  
Tambon Tha Phi Liang, Muang District, Suphan Buri Province

ศจีรัตน์ ควรประดิษฐ์

SAJEERAT KUANPRADIT

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2559



พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน  
ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

Dietary Behavior of Long-Living Elderly in  
Tambon Tha Phi Liang, Muang District, Suphan Buri Province

ศจිරัตน์ ควรประดิษฐ์  
SAJEERAT KUANPRADIT

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2559

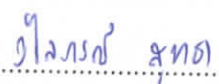
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ชื่อการค้นคว้าอิสระ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน  
ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี  
ชื่อ นามสกุล ศจีรัตน์ ควรประดิษฐ์  
ชื่อปริญญา คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์  
คณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
อาจารย์ที่ปรึกษา ดร.วไลภรณ์ สุทธา


คณะกรรมการสอบการค้นคว้าอิสระได้ให้ความเห็นชอบการค้นคว้าอิสระฉบับนี้แล้ว

  
.....ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทพนารินทร์ ประพันธ์พัฒน์)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญากัณฑ์ กี่อาริโย)

  
.....กรรมการ  
(ดร.วไลภรณ์ สุทธา)

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อนุมัติให้ับ  
การค้นคว้าอิสระฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

  
.....คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญากัณฑ์ กี่อาริโย)

วันที่ 24 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560

ชื่อการค้นคว้าอิสระ	พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
ชื่อ นามสกุล	ศจีรัตน์ ควรรประดิษฐ์
ชื่อปริญญา	คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา และคณะ	คหกรรมศาสตร์ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2559

### บทคัดย่อ

การศึกษา เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี 2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี และ 3) หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน โดยเลือกเฉพาะเจาะจงผู้สูงอายุ ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปี ขึ้นไป ที่สามารถตอบคำถามได้ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ และ ทดสอบสมมุติฐาน โดยใช้สถิติไคส์แควร์ (Chi - Square :  $\chi^2$ ) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ เป็นประจำ ได้แก่ ไข่ไก่ นมยูเอชที ข้าวเจ้า ผักบุง ผักกาดขาว มะละกอก แดงโม และน้ำมันจากพืช ซึ่งได้มาจากการซื้อเพื่อบริโภคเป็นหลัก ใช้วิธีการประกอบอาหารด้วยวิธีการต้มเป็นประจำ ส่วนใหญ่เก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น จากการหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ชนิดของอาหารหลัก 5 หมู่ ความถี่ในการบริโภคอาหาร แหล่งที่มาของอาหาร วิธีการประกอบอาหาร และวิธีการเก็บรักษาอาหาร พบว่า เพศ อายุ และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ยกเว้นการประกอบอาหาร ด้วยวิธีการต้ม ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน อาหารของผู้สูงอายุ

<b>Thesis title</b>	Dietary Behavior of Long - Living Elderly in Tambon Tha Phi Liang, Muang District, Suphanburi Province
<b>Author</b>	Sajeerat Kuanpradit
<b>Degree</b>	Master of Home Economics
<b>Major program</b>	Home Economics
<b>Academic Year</b>	2016

## ABSTRACT

The purposes of this research are to investigate 1) personal factors contributing to the longevity of elderly 2) the dietary behavior of long-living elderly and 3) the relationship between personal factors such as:gender, age, BMI and dietary behavior. The samples are 29 of long-living elderly with ages more than 80 years old living in Tambon Tha Phi Liang, Muang district, Suphanburi province. The long-living elderly must be able to answer the questions. The statistics used to analyze data in this research are frequency, percentage, and Chi-Square ( $\chi^2$ ). The data were analyzed using statistical tools.

As for thier dietary behavior, it was found that most long-living elderly usually have five food groups:eggs, UHT milk, paddy, morning glory, cabbage, watermelon, papaya and vegetable oils. They purchased these five groups of food for consumption. Boiling was the main method of cooking. They usually stored food in the refrigerator to keep them fresh. The relationship between personal factors and dietary behavior could be classified into 5 areas : types of food, frequency of consumption, sources of food, methods of cooking and methods of food preservation. The finding found that gender, age and BMI were related with food consumption. However, cooking (boiling) was not related with statistically significant level at .05.

**Keywords** : dietary behavior, elderly longevity, food elderly

## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของ อาจารย์ ดร.วไลภรณ์ สุทธา ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระฉบับนี้ ที่ให้คำแนะนำ และข้อคิดเห็นเพิ่มเติมจนทำให้การศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี้สำเร็จสมบูรณ์ ผู้ศึกษาขอขอบคุณในความกรุณาเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทพนารินทร์ ประพันธ์พัฒน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย และ ดร.วไลภรณ์ สุทธา ที่เสียสละเวลาเป็นคณะกรรมการสอบ พร้อมทั้งให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ รวมทั้งขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ของคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือประสานงาน ตลอดจนให้คำแนะนำในการทำงานเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย รองศาสตราจารย์สุรีย์ แถวเที่ยง ผู้ช่วยศาสตราจารย์สำรวล กิจโสภณ คุณศศิณา ญาณลักษณ์ และคุณนารีสา แสนใจวุฒิ ที่เสียสละเวลาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาเครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า

ขอขอบคุณ นายกเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้

ขอขอบคุณ คุณกุลปวีร์ สมานทอง ที่แนะนำในการคำนวณสถิติที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าอิสระ

ความภาคภูมิใจในการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้ ได้รับแรงใจและความสนับสนุนจากผู้ที่อยู่เบื้องหลังแห่งความสำเร็จ อันได้แก่ บิดา มารดา และทุกคนในครอบครัวที่เป็นพลังใจอันยิ่งใหญ่จนสำเร็จตามที่มุ่งหวังไว้ และขอขอบคุณเพื่อนๆ นักศึกษาทุกคนที่ให้ข้อเสนอแนะในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ศจีรัตน์ ควระประดิษฐ์

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(ก)
Abstract	(ข)
กิตติกรรมประกาศ	(ค)
สารบัญ	(ง)
สารบัญตาราง	(ฉ)
สารบัญภาพ	(ด)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	3
1.3 ขอบเขตของการศึกษา	3
1.4 สมมติฐาน	4
1.5 กรอบแนวความคิด	4
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
1.7 นิยามศัพท์	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
2.1 ผู้สูงอายุ	7
2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ	15
2.3 ความต้องการอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	19
2.4 ชนิดของอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	24
2.5 ข้อมูลเกี่ยวกับตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี	29
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	31
บทที่ 3 วิธีดำเนินการ	39
3.1 เครื่องมือที่ใช้	39
3.2 วิธีการ	41

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล	45
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
4.2 การอภิปรายผล	162
บทที่ 5 สรุปผล และข้อเสนอแนะ	169
5.1 สรุปผล	170
5.2 ข้อเสนอแนะ	175
เอกสารอ้างอิง	177
ภาคผนวก	184
ภาคผนวก ก    รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย	185
ภาคผนวก ข    หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการค้นคว้าอิสระ	193
ภาคผนวก ค    เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	196
ภาคผนวก ง    แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ	203
ภาคผนวก จ    รายชื่อผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี	213
ภาคผนวก ฉ    ผลวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของกลุ่มตัวอย่าง	217
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	222



## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 พลังงานและสารอาหารที่อ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ	20
2.2 หลักการจัดอาหารจากธงโภชนาการ	29
3.1 จำนวนผู้สูงอายุ ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี	41
4.1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง	46
4.2 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 1	48
4.3 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 2	49
4.4 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 3	50
4.5 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 4	51
4.6 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 5	52
4.7 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภค อาหารหลักหมู่ที่ 1	53
4.8 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภค อาหารหลักหมู่ที่ 2	55
4.9 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภค อาหารหลักหมู่ที่ 3	57
4.10 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภค อาหารหลักหมู่ที่ 4	60
4.11 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภค อาหารหลักหมู่ที่ 5	63
4.12 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มา ของอาหารหลักหมู่ที่ 1	64
4.13 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มา ของอาหารหลักหมู่ที่ 2	66

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.14 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มา ของอาหารหลักหมู่ที่ 3	67
4.15 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มา ของอาหารหลักหมู่ที่ 4	70
4.16 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มา ของอาหารหลักหมู่ที่ 5	72
4.17 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหาร	74
4.18 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหาร	76
4.19 ค่าโคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง	77
4.20 จำนวน ค่าร้อยละ และค่าโคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 1	80
4.21 จำนวน ค่าร้อยละและค่าโคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 2	81
4.22 จำนวน ค่าร้อยละและค่าโคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 3	82
4.23 จำนวน ค่าร้อยละและค่าโคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 4	84
4.24 จำนวน ค่าร้อยละและค่าโคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 5	85

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.25 จำนวน ค่าร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1	86
4.26 จำนวน ค่าร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2	87
4.27 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3	88
4.28 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4	89
4.29 จำนวน ค่าร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5	90
4.30 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 1	91
4.31 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 2	92
4.32 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 3	93

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.33 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 4	94
4.34 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 5	95
4.35 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม	96
4.36 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการนึ่ง	97
4.37 จำนวน ค่าร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด	98
4.38 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการย่าง	99
4.39 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการอบ	100
4.40 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหาร ด้วยการใส่ตู้เย็น	101

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.41 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว	102
4.42 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการไม่เก็บอาหาร	103
4.43 ค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ	104
4.44 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 1	106
4.45 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 2	108
4.46 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 3	109
4.47 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 4	111
4.48 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 5	113

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.49 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1	114
4.50 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2	115
4.51 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3	116
4.52 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4	117
4.53 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5	118
4.54 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 1	119
4.55 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 2	120
4.56 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 3	121

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.57	จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 4	122
4.58	จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 5	124
4.59	จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม	125
4.60	จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการนึ่ง	126
4.61	จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด	127
4.62	จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการย่าง	128
4.63	จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการอบ	129
4.64	จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น	130

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.65 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว	131
4.66 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการไม่เก็บอาหาร	132
4.67 ค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง	133
4.68 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 1	135
4.69 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 2	137
4.70 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 3	138
4.71 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 4	140
4.72 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 5	142



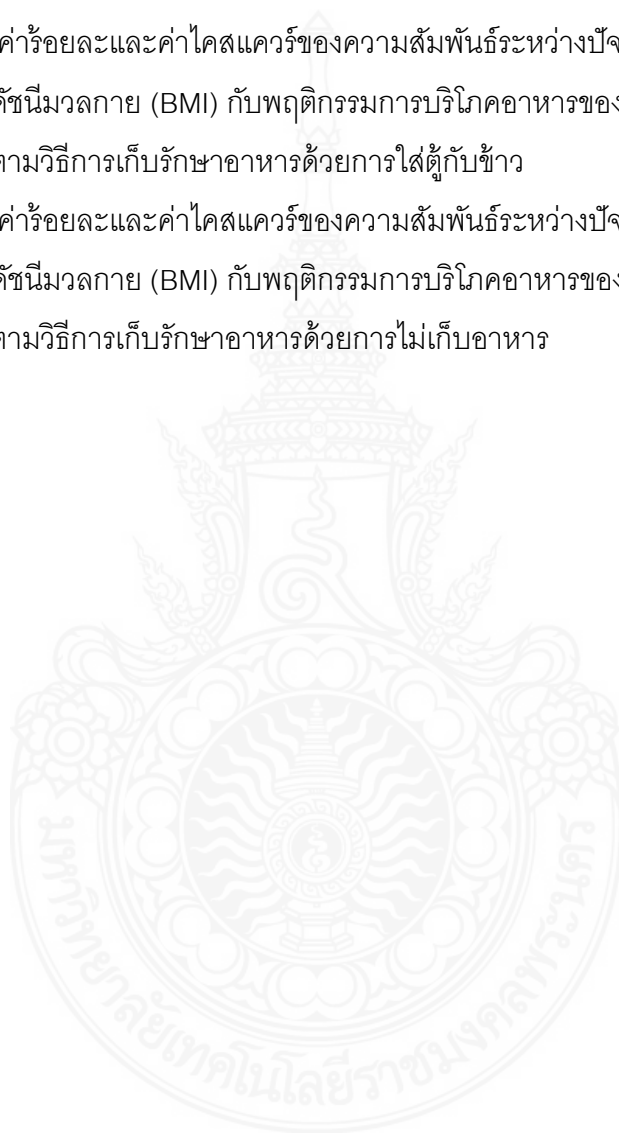


## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.81 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 4	152
4.82 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 5	153
4.83 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม	154
4.84 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการนึ่ง	155
4.85 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด	156
4.86 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการย่าง	157
4.87 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการอบ	158
4.88 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น	159

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.89	จำนวน ค่าร้อยละและค่าโคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว	160
4.90	จำนวน ค่าร้อยละและค่าโคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารโดยไม่เก็บอาหาร	161



## สารบัญภาพ

### ภาพที่

### หน้า

1.1 กรอบแนวความคิด

5



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยเป็นไปอย่างรวดเร็ว ทำให้วิถีชีวิต โดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย เช่น การไม่บริโภคอาหารเข้า และการนิยมดื่มเครื่องดื่มเพิ่มขึ้น ซึ่งมีผลกระทบโดยตรงต่อภาวะโภชนาการของประชาชน อาจก่อให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ ในกลุ่มคนวัยต่างๆ ที่ไม่เพียงแต่เป็นโรคขาดสารอาหารเท่านั้น แต่อาจมีภาวะโภชนาการเกินร่วมด้วย การเปลี่ยนแปลงและผลกระทบดังกล่าว นั้น จำเป็นต้องมีข้อมูลโภชนาการที่เป็นปัจจุบันมากที่สุดเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนและกำหนดกลยุทธ์เพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการตลอดจนใช้ในการควบคุมและกำกับงานด้านโภชนาการของประเทศไทย (สุจิตต์, 2552)

ซึ่งปัจจุบันนี้ประเทศไทย มีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรวัยผู้สูงอายุมีจำนวนและสัดส่วนเพิ่มขึ้นทุกๆ ปี การคาดประมาณประชากรประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2557-2583 ข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พบว่าในปี พ.ศ. 2557 ประเทศไทย มีผู้สูงอายุวัยต้น (อายุช่วง 60-69 ปี) จำนวน 5.6 ล้านคน (ร้อยละ 8.6 ของประชากรทั้งหมด) และมีผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุช่วง 70-79 ปี) จำนวน 30 ล้านคน (ร้อยละ 4.6 ของประชากรทั้งหมด) และผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุช่วง 80 ปีขึ้นไป) จำนวน 1.4 ล้านคน (ร้อยละ 2.1 ของประชากรทั้งหมด) ในปี พ.ศ. 2583 ประมาณว่าจะมีประชากรผู้สูงอายุวัยปลาย หรือผู้มีอายุ 80 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัว ซึ่งจะเพิ่มรวดเร็วกว่าผู้สูงอายุวัยอื่นๆ ด้วย ความจริงที่ว่า คนยังมีอายุมากขึ้นก็จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและพิการหรือช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งพอจะเห็นได้ว่า ในอนาคตเมื่อสังคมไทยสูงวัยมากขึ้นความต้องการการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุก็จะเพิ่มสูงขึ้นเป็นเงาตามตัว อันเป็นผลมาจากวิทยาการทางการแพทย์มีความก้าวหน้าทันสมัยสามารถตรวจวินิจฉัยและบำบัดรักษาได้สารพัดโรค มีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการปฏิบัติตนต่อโรคภัยไข้เจ็บนานาชนิด รู้จักการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองด้วยการบริโภคอาหาร หรือการเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย (เพ็ญศิริ, 2551) จะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยได้ง่าย การได้รับอาหารบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับ

ผู้สูงอายุ เพื่อจะช่วยเหลือส่งเสริมให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี (สุรศักดิ์, 2555)

ผู้สูงอายุคือ บุคคล(คนชรา) ผู้สูงอายุตอนปลายที่มีอายุ 80 ปี ขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิงปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุถึงขั้นนี้ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพอาจมีภาวะทุพพลภาพ ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเปลี่ยนแปลงไปซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการได้ทั้งปัญหาภาวะขาดสารอาหาร เช่น การขาดแร่ธาตุแคลเซียม ธาตุเหล็ก และขาดวิตามินต่างๆ นอกจากนี้ถ้าผู้สูงอายุได้อาหารบางชนิดมากเกินไปก็อาจเกิดปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ไชมันอุดตันในหลอดเลือด และความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะชะลอหรือป้องกันได้ ถ้าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตั้งแต่ในวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่จะช่วยให้ลดปัญหาด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ อีกทั้งรู้จักการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองด้วยการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารหรือการเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย จะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยได้ง่าย การได้รับอาหารบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อจะช่วยเหลือส่งเสริมให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี (สุรศักดิ์, 2555) นอกจากนี้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดให้ความดูแลเอาใจใส่แนะนำ เรื่องการบริโภคอาหารโดยผู้สูงอายุควรบริโภคและเลือกรับประทานอาหารที่มีปริมาณพลังงานน้อยลง โดยการลดปริมาณ การบริโภคไขมันและคาร์โบไฮเดรต เช่น หลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันสัตว์หรือกะทิในการปรุงอาหาร และหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัดหรือเค็มจัด เป็นต้น ควรบริโภคผัก ผลไม้และธัญพืชต่างๆ ให้เพียงพอ เพื่อให้ได้เกลือแร่ วิตามินและใยอาหารครบถ้วนตามความต้องการสารอาหารของร่างกายในแต่ละวัน ผู้สูงอายุจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดูแลเอาใจใส่ โดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องซึ่งจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและดำรงชีวิตอย่างมีความสุข (กองสุขศึกษา, 2555) พฤติกรรมการบริโภคที่ดีนั้นจะต้องได้รับอาหารครบ 5 หมู่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการบริโภคอาหารที่ดีและมีประโยชน์จึงมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ (พิทักษ์พงศ์, 2554)

จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นจังหวัดหนึ่งอยู่ในเขตภาคกลางอุดมสมบูรณ์ด้วยแหล่งน้ำตามธรรมชาติและพืชพรรณธัญญาหาร จัดเป็นอู่ข้าวอู่น้ำแห่งหนึ่งของประเทศไทย ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำนา ทำไร่ ทำสวน ปลูกผักและผลไม้ จังหวัดสุพรรณบุรี แบ่งเป็น 10

อำเภอ จากการสำรวจข้อมูลของผู้สูงอายุเบื้องต้น พบว่า ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี มีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 2,692 คน แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 1,233 คนและเพศหญิงจำนวน 1,459 คน ในจำนวนนี้พบว่า มีผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไปจำนวน 97 คน (สำนักงานคณะกรรมการสันทนุสนุนการจัดทำแผน พัฒนาเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี, 2558) ซึ่งจากการสอบถามในเบื้องต้นพบว่า ผู้สูงอายุ กลุ่มนี้ยังสามารถพูดคุย ตอบคำถาม มีความจำที่ดี และไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ แสดงให้เห็นถึง ความมีสุขภาพดี และอายุยืนยาว

ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ด้วยเห็นว่า ประชากรกลุ่มนี้มีอายุยืนยาว เพื่อเป็นแนวทาง และเป็นแหล่งข้อมูลนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารหรือเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควมมีอายุยืนต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา

- 1.2.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
- 1.2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
- 1.2.3 หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

## 1.3 ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษากฎกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีขอบเขตในการศึกษาดังต่อไปนี้

### 1.3.1 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่อาศัยอยู่ใน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ 80 ขึ้นไป จำนวน 97 คน

กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน อาศัยอยู่ในตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีอายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไป สามารถตอบคำถามได้ มีความจำดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และไม่เป็นโรคที่อันตราย ผู้ศึกษาดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และคำนวณโดยใช้เกณฑ์การกำหนดขนาดขนาดตัวอย่างของ ยูทพวงษ์ (2543) คือ ประชากรมีจำนวนเป็นหลักร้อยใช้กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 15-30 โดยในการศึกษาคั้งนี้ใช้เกณฑ์ร้อยละ 30 ของจำนวนประชากร และเลือกผู้สูงอายุที่มีอายุสูงสุด และเรียงลำดับรองลงมา ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 29 คน

**1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา** ผู้ศึกษาทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักอาหาร 5 หมู่ของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน จำแนกออกเป็น ชนิดของอาหารตามอาหารหลัก 5 หมู่ ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด แหล่งที่มาของอาหาร วิธีการประกอบ และวิธีเก็บรักษาอาหาร

**1.3.3 ขอบเขตด้านระยะเวลา** โดยทำการศึกษาคั้งตั้งแต่เดือน มีนาคม 2559 ถึงเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560

**1.3.4 ขอบเขตด้านสถานที่ทำการวิจัย** ผู้ศึกษาเจาะจงพื้นที่ในการศึกษาคั้งนี้ คือ ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

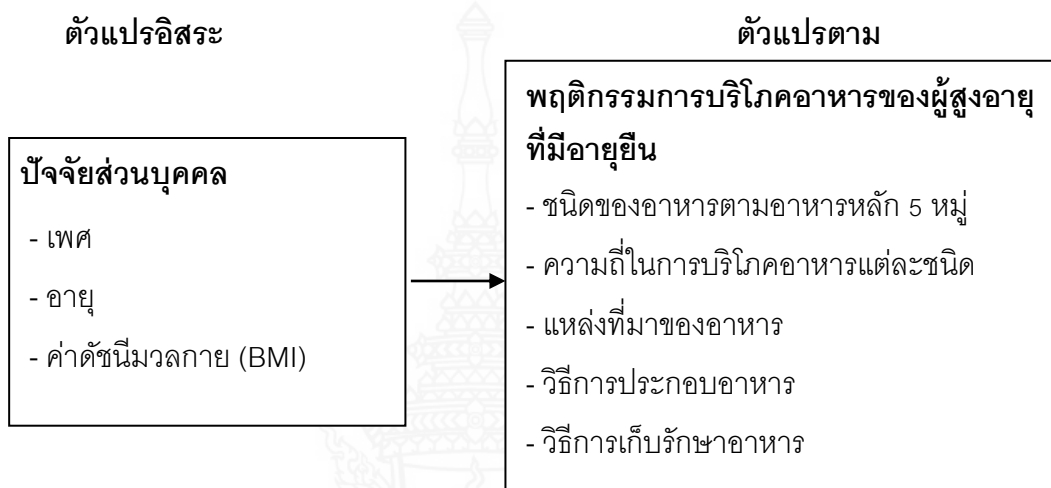
#### 1.4 สมมติฐาน

ปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี



## 1.5 กรอบแนวความคิด

จากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี แสดงกรอบแนวคิดดังภาพ



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวความคิด

## 1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การศึกษาในครั้งนี้คาดว่าจะได้รับประโยชน์ ดังนี้

1.6.1 ทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมและปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลวัยต่างๆ เพื่อให้มีอายุยืนยาว และมีสุขภาพดี

1.6.2 เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้เสนองบประมาณในการให้ความรู้เพื่อการดูแลสุขภาพแก่ประชาชนให้มีอายุยืนยาวต่อไป

## 1.7 นิยามศัพท์

1.7.1 **ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน** หมายถึง บุคคล (คนชรา) ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง สามารถพูดคุย ตอบคำถาม มีความจำที่ดี และไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

**1.7.2 ปัจจัยส่วนบุคคล** หมายถึง ลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ซึ่งประกอบด้วย เพศ หมายถึง ลักษณะที่จำแนกตามสภาพร่างกาย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ เพศชาย เพศหญิง

อายุ หมายถึง จำนวนปีนับตั้งแต่ปีเกิดจนถึงปัจจุบัน

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) หมายถึง การประเมินภาวะอ้วนและผอม โดยใช้ความสัมพันธ์ระหว่าง น้ำหนักตัว และส่วนสูง มาเป็นตัวชี้วัดสถานะของร่างกายว่ามีความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่ เพื่อดูอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ

**1.7.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน** หมายถึง การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุในการเลือกชนิดของอาหารตามอาหารหลัก 5 หมู่ ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด แหล่งที่มาของอาหาร วิธีการประกอบ และวิธีการเก็บรักษาอาหารในแต่ละวัน ได้แก่

1.7.3.1 ชนิดของอาหารตามอาหารหลัก 5 หมู่ หมายถึง วัตถุประสงค์ตามหลักอาหาร 5 หมู่ ที่ใช้ในการปรุงอาหารและการประกอบอาหาร ได้แก่

อาหารหลักหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ

อาหารหลักหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

อาหารหลักหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผัก เช่น ผักใบเขียว เหลียงและผักอื่นๆ

อาหารหลักหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้

อาหารหลักหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันและน้ำมัน

1.7.3.2 ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด หมายถึง จำนวนครั้งที่รับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ โดยแบ่งเป็น ชนิดของอาหารในแต่ละหมู่ ที่บริโภคในแต่ละวัน

1.7.3.3 แหล่งที่มาของอาหาร หมายถึง วิธีการที่ได้มาของวัตถุดิบหลักที่นำมาประกอบอาหาร ได้แก่ การซื้อมาบริโภค การปลูกพืช หรือ การเลี้ยงสัตว์ และหาจากแหล่งธรรมชาติ

1.7.3.4 วิธีการประกอบอาหาร หมายถึง การจัดเตรียมและปรุงอาหารให้สุกด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ ต้ม ทอด นึ่ง ย่าง และอบ

1.7.3.5 วิธีการเก็บรักษาอาหาร หมายถึง การเก็บอาหารที่เหลือจากการบริโภคในแต่ละมื้อหรือแต่ละวัน ในลักษณะอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว ได้แก่ ใส่ตู้เย็น ใส่ตู้กับข้าว และไม่เก็บ

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการทำค้นคว้าอิสระ เรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- 2.1. ผู้สูงอายุ
- 2.2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ
- 2.3. ความต้องการอาหารสำหรับผู้สูงอายุ
- 2.4. ชนิดของอาหารสำหรับผู้สูงอายุ
- 2.5. ข้อมูลเกี่ยวกับตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
- 2.6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 ผู้สูงอายุ

##### 2.1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หรือบางคนเรียกว่า ผู้สูงวัย เป็นคำที่บ่งบอกถึงตัวเลขของอายุว่า มีอายุมาก โดยนิยมนับตามอายุตั้งแต่แรกเกิด (Chronological age) หรือทั่วไปเรียกว่า คนแก่ หรือคนชรา พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายของคำว่า คนแก่ คือ มีอายุมาก หรืออยู่ในวัยชรา และให้ความหมายของคำว่า ชรา คือ แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม นอกจากนั้นยังมีการเรียกผู้สูงอายุว่า ราษฎรอาวุโส (Senior citizen) องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) และองค์การสหประชาชาติ (United Nations, UN) ใช้คำในภาษาอังกฤษของผู้สูงอายุว่า Older person or elderly person นอกจากนี้ ชมพูนุท (2556) และพระคมสัน (2557) กล่าวว่าผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง โดยนับอายุตามปฏิทินเป็นมาตรฐานสากลในการเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งทางราชการไทยได้ กำหนดให้เป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุราชการของข้าราชการด้วย จึงสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่มีชีวิตอยู่ในช่วงปัจฉิมวัย ซึ่งมีสมรรถภาพด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอยู่ในภาวะเสื่อม

ถอยตามสังขาร และมากด้วยประสบการณ์ มีคุณธรรมประจำใจ เป็นบุคคลที่สมควรได้รับการเคารพกราบไหว้จากบุตรหลาน และควรได้รับการดูแลจากครอบครัว บุตรหลาน ชุมชน และสังคมอย่างดี

กฤษยา (2524) กล่าวว่า วัยผู้สูงอายุเป็นช่วงสุดท้ายของอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในระยะนี้มีสภาพความเสื่อมถอยทางร่างกาย และจิตใจ ขาดความคล่องแคล่วว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดอ่านช้าลง ความขยันหมั่นเพียรลดลง ความคิดก้าวหน้าลดลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอย นู๋ตึง ตามัว ผมหงอก นอกจากนี้ยังต้องพบกับปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายและสังคมในวัยสูงอายุอีกด้วย

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2553 ได้กำหนดให้บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ และมีสัญชาติไทยเป็นผู้สูงอายุ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2553) แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุได้ 3 กลุ่ม ได้แก่

1) ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) เป็นช่วงที่คนต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของมิตรสหาย คู่ครอง เป็นต้น และยังเป็นช่วงที่ยังมีพลังแข็งแรงช่วยเหลือตนเองได้ แต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง สำหรับบุคคลที่มีการศึกษายังรู้จักปรับตัวเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมทั้งในครอบครัวและสังคม

2) ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-79ปี) เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย ร่างกายเริ่มอ่อนแอ และมีโรคประจำตัว เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยลง

3) ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุถึงขั้นนี้ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากขึ้น และเจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพ อาจมีภาวะทุพพลภาพ

สุรกุล (2534) ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้น ความสูงอายุหรือความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับ ความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามอายุ

บรรลุ (2542) ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า เป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยนับอายุในปีปฏิทินซึ่งเห็นเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันเป็นมาตรฐานสากล

เพ็ญผกา (2541 อ้างถึง เจมส์และเรนเนอร์, 1985) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาในสิ่งมีชีวิตและได้แบ่งระดับของความสูงอายุออกเป็น 4 ประเภท คือ

1) การสูงอายุดตามวัย (Chronological Aging) หมายถึง การสูงอายุดตามปีปฏิทินโดยนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป

2) การสูงอายุดตามสภาพร่างกาย (Biological Aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและกระบวนการหน้าที่ที่ปรากฏขณะที่มีอายุเพิ่มขึ้น

3) การสูงอายุดตามสภาพจิตใจ (Psychological Aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เซอาน์ปัญญาและลักษณะที่ปรากฏในระยะต่างๆ ของแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น

4) การสูงอายุดตามสภาพสังคม (Sociological Aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม เช่น ครอบครัว หน้าที่การงาน และยังรวมถึงความสำคัญในฐานะผู้ที่มีประสบการณ์

บริบูรณ์ (2536 อ้างถึงในเพ็ญผกา, 2541) กล่าวว่า ความสูงอายุด หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ ดังนั้น ความสูงอายุดหรือความชราภาพจึงเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และความประพฤติที่เกิดขึ้นตามอายุ เช่น เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มมากขึ้น ความสามารถทางร่างกายจะลดลง ดังนั้น ความสูงอายุดจึงมี 2 ลักษณะ กล่าวคือ

1) ความสูงอายุดแบบปฐมภูมิ (Primary Aging) เป็นความสูงอายุดที่ต้องเกิดขึ้นกับทุกคนเป็นไปตามธรรมชาติ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ กล่าวคือ เมื่ออวัยวะต่างๆ หรือเซลล์ต่างๆ ในร่างกายมนุษย์ถูกใช้งานมานานก็ย่อมเกิดความเสื่อมโทรม เสื่อมสภาพไปตามอายุขัยของการทำงาน ซึ่งการเสื่อมโทรมลงของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายนี้จะส่งผลให้เห็นเด่นชัดขึ้นทีละน้อย เช่น ผิวหนังเริ่มเหี่ยวย่น ผมเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาว สายตายาว พละกำลังเริ่มถดถอยลง เป็นต้น

2) ความสูงอายุดแบบทุติยภูมิ (Secondary Aging) เป็นความสูงอายุดที่มนุษย์เราสามารถหลีกเลี่ยงได้ ความสูงอายุดลักษณะนี้มักเกิดจากความพลอยพละละเลย ไม่ห่วงกังวลหรือไม่รักษาสุขภาพร่างกาย การใช้ร่างกายทำงานหนักเกินไป การรับประทานอาหารมากเกินไป การที่ร่างกายมีโรคภัยมาเบียดเบียน เป็นต้น

ในการกำหนดพิจารณาอายุเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุดนั้น โดยทั่วไปแล้วอาจใช้เกณฑ์การเกษียณอายุการทำงาน แต่ในประเทศที่มีความเจริญทางด้านสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุด 60 ปีแล้วยังแข็งแรงและมีความสามารถในการทำงานได้ดี ดังนั้น องค์การอนามัยโลกจึงได้แบ่งเกณฑ์อายุตามสภาพการของการมีอายุเพิ่มขึ้น ดังนี้

1. ผู้สูงอายุด มีอายุระหว่าง 60-74 ปี

2. คนชรา มีอายุระหว่าง 75-90 ปี

3. คนชรามาก มีอายุ 90 ปี ขึ้นไป

รศรินทร์ และคณะ (2556) ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มประชากรที่มีอายุตามปีปฏิทิน ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในทางปฏิบัติมีความแตกต่างระหว่างประเทศ กล่าวคือกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว แม้ส่วนใหญ่ไม่ได้กำหนดอย่างเป็นทางการหรือระบุชัดเจน ทางกฎหมาย แต่มักถูกอ้างอิงหรือตกลงไว้ที่เกณฑ์อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ในขณะที่ประเทศกำลังพัฒนาหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย กำหนดไว้หรือตกลงไว้ที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป การกำหนดนิยามผู้สูงอายุทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ อยู่ภายใต้แนวคิดที่ว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่เปราะบาง สมควรได้รับสวัสดิการการดูแลหลังจากการทำงาน จึงมักเป็นอายุเดียวกันกับอายุเกษียณ

พวงทอง (2557) ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หรือบางคนเรียกว่า ผู้สูงวัย เป็นคำที่บ่งบอกถึงตัวเลขของอายุว่า มีอายุมาก โดยนิยมนับตามอายุตั้งแต่แรกเกิด (Chronological age) หรือทั่วไปเรียกว่า คนแก่ หรือ คนชรา โดยพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายของคำว่า คนแก่ คือ มีอายุมาก หรือ อยู่ในวัยชรา และ ให้ความหมายของคำว่า ชรา คือ แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม นอกจากนั้น ยังมีการเรียกผู้สูงอายุว่า ราษฎรอาวุโส (Senior citizen) ส่วน องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) และองค์การสหประชาชาติ (United Nations, UN) ใช้คำในภาษาอังกฤษของผู้สูงอายุว่า Older person or elderly person แต่นิยมใช้คำว่า Older person มากกว่า Elderly person

องค์การสหประชาชาติ ได้ให้นิยามว่า "ผู้สูงอายุ" คือ ประชากรทั้งเพศชาย และเพศหญิงซึ่งมีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป (60+) โดยเป็นการนิยาม นับตั้งแต่อายุเกิด ส่วนองค์การอนามัยโลก ยังไม่มีการให้นิยามผู้สูงอายุ โดยมีเหตุผลว่า ประเทศต่างๆ ทั่วโลกมีการนิยามผู้สูงอายุต่างกัน ทั้งนิยามตามอายุเกิด ตามสังคม (Social) วัฒนธรรม (Culture) และสภาพร่างกาย (Functional markers) เช่น ในประเทศที่เจริญแล้ว มักจัดผู้สูงอายุ นับจากอายุ 65 ปีขึ้นไป หรือบางประเทศ นิยามผู้สูงอายุ ตามอายุกำหนดให้เกษียณงาน (อายุ 50 หรือ 60 หรือ 65 ปี) หรือนิยามตามสภาพของร่างกาย โดยผู้หญิงสูงอายุอยู่ในช่วง 45-55 ปี ส่วนชายสูงอายุอยู่ในช่วง 55-75 ปี สำหรับประเทศไทย "ผู้สูงอายุ" ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่าหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย ส่วนคำว่า "สังคมผู้สูงอายุ" องค์การสหประชาชาติ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society หรือ Aging society) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) และระดับสังคมผู้สูงอายุ

โดยสมบูรณ์ (Super-aged society) โดยให้นิยามของระดับต่างๆ ซึ่งทั้งประเทศไทย และรวมทั้งประเทศต่างๆ ทั่วโลก ใช้ความหมายเดียวกันในนิยามของทุกระดับของสังคมผู้สูงอายุ

การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คือ การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปรวมทั้งเพศชายและเพศหญิงมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี เกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ คือ เมื่อประชากรอายุมากกว่า 60 ปี เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 หรือ ประชากรอายุ 65 ปี เพิ่มขึ้นร้อยละ 14 ของประชากรโดยรวมทั้งหมดของทั้งประเทศ Super-aged society คือ สังคมที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ ในส่วนของประเทศไทย ได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2547-2548 โดยมีจำนวนประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 10.2-10.4 ของประชากรไทยทั้งประเทศ และคาดว่าจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ประมาณปี พ.ศ. 2567-2568 แต่บางการศึกษา คาดว่าอาจภายในปี พ.ศ. 2570

สรุป ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคล(คนชรา) ผู้สูงอายุตอนปลายที่มีอายุ 80 ปี ขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิง ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุถึงขั้นนี้ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ต้องการช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากขึ้น และเจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพอาจมีภาวะทุพพลภาพ

### 2.1.2 ความเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ (Physiological change in old age)

ในผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกันและไม่เท่ากัน สภาพความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจจะมีมาก ในระยะนี้ ผู้สูงอายุจะขาดความคล่องแคล่ว ว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดความอ่านช้าลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอย หูตึง ตามัว ผมหงอก เป็นต้น (บรรลุล, 2557) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้เป็นผลทำให้ดุลการเจริญเติบโตลดลง แต่ความเสื่อมโทรมเพิ่มมากขึ้น ซึ่งผู้เข้าสู่วัยสูงอายุจะต้องยอมรับและรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลง เพื่อสร้างความพร้อมในการปรับตัวที่จะเป็นผู้สูงอายุอย่างมีความสุข หรือดูแลให้ผู้สูงอายุมีความสุขตลอดไป การเปลี่ยนแปลงตามอายุจะเกิดขึ้นไม่เท่ากันในแต่ละคนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อชีวิตย่างเข้าสู่ความมีอายุก็เหมือนกับว่าเดินเข้าสู่ความมืดมัว ความคิดเห็นเริ่มหดสั้น เป็อหน่วยต่อการทำงาน ฯลฯ เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวหน้าและซับซ้อนในองค์ประกอบของเซลล์ และลดความสามารถในการประสมประสานของระบบอวัยวะต่างๆ เมื่อร่างกายเจริญเติบโตถึงขีด

สูงสุดแล้วจะเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม โดยมีการสลายมากกว่าการสร้าง ซึ่ง ออบเซย (2557) ได้อธิบายไว้ดังต่อไปนี้

2.1.2.1 สูญเสียจำนวนเซลล์ในร่างกาย เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สมรรถภาพในการซ่อมแซมเซลล์ของร่างกายจะค่อยๆ เสื่อมลงตามลำดับ ทำให้ร่างกายมีการสูญเสียเซลล์มากขึ้น การสูญเสียเซลล์หรือการตายของเซลล์นี้จะมีผลต่อขนาดและการทำงานของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย จากการศึกษาตรวจดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ พบว่า เซลล์ของอวัยวะต่างๆ จะลดจำนวนลงเมื่อมีอายุมากขึ้น ได้แก่ เซลล์ของสมอง ไต หัวใจ กระดูกอ่อน กล้ามเนื้อลาย ทั้งนี้เพราะอวัยวะเหล่านี้ประกอบด้วยเซลล์ที่ไม่สามารถสร้างขึ้นใหม่ได้ มีรายงานว่า เซลล์สมองของอวัยวะลดลงประมาณร้อยละ 18-20 เมื่ออายุ 80-90 ปี นอกจากนี้ ช่องว่างในเนื้อสมองจะโตขึ้น ส่วนประกอบในเนื้อสมองก็จะเปลี่ยนไปด้วย มีปริมาณลิปิดทั้งหมดและฟอสโฟลิปิดน้อยลง แต่มีคอเลสเตอรอลมากขึ้น ปริมาณเลือดที่มาเลี้ยงสมองก็จะค่อยๆ ลดลงตามลำดับ เส้นเลือดไปเลี้ยงสมองมีขนาดเล็กลง ผนังเส้นเลือดก็จะหนาและขรุขระมากขึ้น ทำให้เกิดความต้านทานมากขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ สมองจะได้รับอาหารและออกซิเจนน้อยกว่าเดิม สิ่งเหล่านี้จะมีผลถึงการทำงานของสมอง เช่น การตอบโต้สื่อกระตุ้น ความสามารถในการได้ยิน การเห็นภาพ การได้กลิ่น และความจำเสื่อมลงสำหรับไต พบว่า มีการสูญเสียเซลล์ทำหน้าที่ประมาณร้อยละ 0.6 ต่อปี เป็นผลให้ไตทำงานลดลงร้อยละ 40-60 เมื่อมีอายุ 75 ปี จากการที่อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทำให้เลือดไหลผ่านไตลดลงร้อยละ 50 เป็นผลให้สมรรถภาพในการกลั่นกรองของเสียของผู้สูงอายุลดลง มีการศึกษาในหนูที่มีอายุมากๆ พบว่า ขนาดของกล้ามเนื้อลดลง แสดงว่ามีการสูญเสียเซลล์ไป ในคนก็เช่นเดียวกัน เมื่อมีอายุมากขึ้น การสูญเสียเซลล์ในอวัยวะต่างๆ ก็มากขึ้นด้วย ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะนั้นๆ ลดลง

2.1.2.2 เมตาบอลิซึมในร่างกายลดลง เมื่ออายุ 60-70 ปี เมตาบอลิซึมลดลงร้อยละ 10 อายุ 70-80 ปี ลดลงร้อยละ 20 และเมื่ออายุ 80 ปีขึ้นไป ลดลงร้อยละ 30 สมรรถภาพการใช้น้ำตาลลดลง เมื่ออายุเข้าวัยกลางคนแล้ว ยังกินอาหารที่ให้พลังงานเท่ากับเมื่ออายุ 20 ปี จะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ง่าย เมตาบอลิซึมที่ลดลงยังเนื่องมาจากการสร้างเนื้อเยื่อและกล้ามเนื้อลดลง ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแอ การสร้างโปรตีนเกิดขึ้นช้ากว่าในระยะเป็นหนุ่มสาว ดังจะเห็นได้จากปริมาณอัลบูมินในเลือดของผู้สูงอายุลดต่ำลง (ออบเซย, 2557)

การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและเมตาบอลิซึม ในคนสูงอายุ ต่อมาไร้ท่อที่อยู่ในร่างกายซึ่งทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนจะทำงานน้อยกว่าเดิม ทำให้ปริมาณฮอร์โมนต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและควบคุมเมตาบอลิซึมของร่างกายลดลง เช่น ไทรอยด์ฮอร์โมนซึ่งมีหน้าที่ควบคุมเมตา



บอลิซึมของร่างกายมีปริมาณลดลง ส่งผลให้อัตราการใช้พลังงานขั้นต่ำ Basal Metabolic Rate (BMR) คือ อัตราความต้องการเผาผลาญของร่างกายในชีวิตประจำวัน หรือจำนวนแคลอรีขั้นต่ำที่ ต้องการใช้ในชีวิิตแต่ละวัน (BMR) ของร่างกายลดลงเมื่ออายุมากขึ้น และในคนสูงอายุยังมี กิจกรรมการทำงานและออกกำลังกายลดลงด้วย จึงทำให้ความต้องการพลังงานของร่างกายลดลง มาก จึงมีไขมันสะสมในร่างกายมากขึ้น กล้ามเนื้อยึดหดลดลง ทำให้น้ำหนักของร่างกายเพิ่มขึ้น ดังนั้นคนสูงอายุจึงควรกินอาหารที่ให้พลังงานให้น้อยลง แต่คนสูงอายุส่วนใหญ่มักจะกินอาหารที่ ให้พลังงานมากเหมือนเดิมไม่เปลี่ยนแปลง ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไป น้ำหนักของร่างกายจึงเพิ่มขึ้น คนสูงอายุที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไป จะทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย และทำให้ข้อต่อของร่างกายโดยเฉพาะบริเวณหัวเข่ารับน้ำหนักมากเกินไป ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ ง่าย เช่น หกล้มได้ง่าย หรือเป็นโรคกระดูกและข้ออักเสบ (osteoarthritis) โดยเฉพาะข้อเข่า คน สูงอายุที่มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ ได้ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ดังนั้น คนสูงอายุไม่ควรกินอาหารที่มีแป้ง น้ำตาล และไขมันมากเกินไป และไม่ควรรีดย เพราะความเครียดจะส่งผลต่อระดับคอเลสเตอรอลในเลือดด้วย เมื่อมีความดันเลือดเพิ่มขึ้น จะทำ ให้หัวใจโต (cardiac enlargement) เนื่องจากการหดตัวของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง ส่งผลให้ เลือดออกจากหัวใจลดน้อยลงด้วย คนสูงอายุที่ได้รับสารอาหารโปรตีนน้อยไม่เพียงพอแก่ความ ต้องการของร่างกาย จะทำให้เกิดภาวะสมดุลของไนโตรเจนเป็นลบ เกิดภาวะโปรตีนในเลือดต่ำ ภาวะโลหิตจาง และเป็นโรคติดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย

2.1.2.3 การเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันคอลลาเจน (collagen) คอลลาเจนเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมให้เซลล์ยึดเกาะกัน ปกติคอลลา เจนจะมีความยืดหยุ่นหรือหดตัวได้ แต่เมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีความยืดหดตัวน้อยลง จะมีลักษณะ แข็งกระด้าง ทำให้ผิวหนังย่น หลังโค้งงอและค่อม (อบเชย, 2557) โครงสร้างและรูปร่างจะมีการ เปลี่ยนแปลงไป ได้แก่ หลังโก่งงอขึ้น หัวเข่าและสะโพกงอเล็กน้อย ทำให้ส่วนสูงลดลง ไหล่จะแคบ ลง ทรวงอกลึกขึ้น กระดูกบริเวณสะโพกกว้างขึ้น น้ำหนักตัวลดลง เกิดรอยย่นที่ใบหน้า หนังตาตก จมูกกว้างขึ้น หูยาว กระดูกสันหลังของผู้หญิงจะเกิดการโก่งงอได้เร็วกว่าชายประมาณครึ่งหนึ่ง พบมากในสตรีวัยหมดประจำเดือน อายุประมาณ 45 – 55 ปี ฮอร์โมนที่ลดลงไป มีส่วนทำให้เกิด การสูญเสียมวลกระดูก และเป็นเหตุให้กระดูกขาที่นอนบน และส่วนปลายของกระดูกแขนหักง่าย อีกทั้งเกิดภาวะกระดูกพรุนได้ (สิริพงศ์, 2558) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในวัยสูงอายุ พบว่าระบบผิวหนัง ผิวหนังบางลง เซลล์ผิวหนังลดลง ความยืดหยุ่นของผิวหนังไม่ดี ผิวหนังเหี่ยว

และมีรอยไขมันใต้ผิวหนังลดลง ทำให้ร่างกายทนต่อความหนาวเย็นได้น้อยลง ต่อมาเมื่อเสียน้ำที่  
ไม่สามารถขับเหงื่อได้จึงเกิดอาการลมแดดได้ง่ายในเวลาอากาศร้อนจัด ต่อมาไขมันทำงาน  
น้อยลงผิวหนังแห้งและแตกง่าย สีของผิวหนังจางลงเพราะเซลล์สร้างสีทำงานลดลง ทำให้เป็นจุดสี  
น้ำตาลทั่วไป ผมหงอกและขนทั่วไปสีจางลง หรือเป็นสีขาวและเล็บแข็งและหนาขึ้น สีเล็บเข้มขึ้น  
(วิไลวรรณ, 2554)

2.1.2.4 ผู้สูงอายุมักมีการเสียสมดุลของแร่ธาตุแคลเซียมในร่างกาย เป็นผลให้  
แคลเซียมหลุดจากกระดูกได้ง่าย เกิดโรคกระดูกเปราะ (osteoporosis) กระดูกเป็นโพรง จึงมักพบ  
เสมอว่า ในผู้สูงอายุเกิดกระดูกหักได้ง่าย นอกจากนี้ ในคนสูงอายุมีการหลั่งกรดในกระเพาะ  
อาหารน้อยลง ตับและตับอ่อนทำงานหย่อนลง เป็นผลให้การดูดซึมแคลเซียมจากอาหารน้อยลง

2.1.2.5 การเปลี่ยนแปลงที่ระบบการย่อยอาหาร การบีบตัวของกระเพาะอาหาร ลำไส้  
เล็ก และลำไส้ใหญ่ลดลง ในน้ำย่อย (gastric juice) มีปริมาณเพปซิน (pepsin) ลดลง มีความเป็น  
กรดลดลง เป็นผลทำให้การดูดซึมแคลเซียม และเหล็กลดลง ไลเปส (lipase) หลั่งออกมาน้อย ซึ่ง  
เป็นผลจากถุงน้ำดีไม่ค่อยปกติ สร้างน้ำดี (bile) ได้น้อย นอกจากนี้การรับรสอาหารค่อนข้างช้า ซึ่ง  
ขัดขวางความอยากกินอาหาร ต่อมน้ำลายทำงานช้าลง ทำให้มีน้ำลายออกมาน้อย การกลืน  
อาหารค่อนข้างลำบาก ฟันเก่าก็หักไปบ้าง ทำให้เคี้ยวอาหารได้ค่อนข้างลำบาก การเปลี่ยนแปลง  
เช่นนี้ทำให้ย่อยอาหารได้ช้า การดูดซึมอาหารไม่ดี เป็นผลให้เกิดการขาดสารอาหารต่างๆ ได้

2.1.2.6 การทำงานของระบบไหลเวียนและไตค่อยๆ ลดลง ปริมาณเลือดสูบฉีดออกจาก  
หัวใจของผู้สูงอายุจะน้อยกว่าคนหนุ่มสาว ในขณะเดียวกันหลอดเลือดมีคุณสมบัติยืดหยุ่นตัว  
น้อยลง ทำให้แรงต้านทานส่วนปลายเพิ่มมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเป็น  
โรคความดันโลหิตสูง ประสิทธิภาพการทำงานของไตลดลง ทำให้การกำจัดของเสียต่างๆ รวมทั้ง  
ของเสียจากโปรตีนเป็นไปไม่ได้ไม่ดี การดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมจะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ  
เพื่อการกำจัดของเสียทางไตได้ดีขึ้น

ดังนั้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายหย่อนสมรรถภาพลง คนสูงอายุ  
ประสิทธิภาพการทำงานของไตลดลง ไตทำหน้าที่กรองของเสียให้ขับออกจากร่างกายได้ไม่เต็มที่  
ทำให้มีสารต่างๆ ที่เกิดจากเมตาบอลิซึมคั่งค้างสะสมอยู่ในร่างกายมากขึ้น นอกจากนั้นความ  
ยืดหยุ่นของผนังหลอดเลือดลดลง ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเช่นนี้เป็น  
สาเหตุทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และโรคไตได้ง่าย ดังนั้น คนสูงอายุจึงมักเป็นโรคเหล่านี้  
มากกว่าคนในวัยอื่นๆ (นิธิยา และ วิบูลย์, 2556)

## 2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ หมายถึง การกระทำที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุที่ประพฤติปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งมีผู้กล่าวเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้หลายท่าน ได้แก่

หทัยกาญจน์ และ อัมพร (2550) รายงานว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งที่สังเกตเห็นได้และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่ การรับประทานอาหารหรือไม่รับประทานอาหาร รับประทานอย่างไร จำนวนมื้อที่รับประทานและใช้อุปกรณ์อะไรบ้างในการรับประทานอาหาร รวมทั้งการปฏิบัติก่อนการรับประทานอาหาร และขณะรับประทานอาหาร ตลอดจนชนิดของอาหารที่รับประทาน แบ่งพฤติกรรมการกินไว้ 4 ระดับ คือ ระดับ “เกิด” ระดับ “เกลียด” ระดับ “เลือก” และระดับ “ทำ” กล่าวคือ พฤติกรรมการกินถูกกำหนดโดย ความเชื่ออำนาจของทรัพยากรอาหารในท้องถิ่น (Behavior setting) พฤติกรรมการกินของชุมชนหนึ่งย่อมแตกต่างไปจากอีกชุมชนหนึ่ง ที่มีสิ่งแวดล้อมหรือรากเหง้า ในระดับ “เกิด” ต่างกัน เช่น คนไทยกินข้าว คนฝรั่งกินขนมปัง คนเหนือกินถั่วเน่า คนใต้กินสะตอ เป็นต้น แต่พฤติกรรมเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่คล้ายกัน มิได้หมายความว่า จะเป็นพฤติกรรมการกินที่เหมือนกัน เพราะพฤติกรรมการกินเหล่านั้นต้องผ่านระดับ “เกลียด” หรือผ่านการปรับแต่งจากปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction ) ของชุมชนนั้นจนกลายเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งอาจแตกต่างกัน หรือคล้ายกับท้องถิ่นอื่นๆ ที่มีสิ่งแวดล้อมคล้ายกัน เช่น ลาบเหนือกับลาบอีสาน น้ำพริกหนุ่ม (ภาคเหนือ) กับน้ำพริกเผา (ภาคกลาง) และกินข้าวเหนียวกับข้าวเจ้า เป็นต้น พฤติกรรมการกินที่ถูกปรับเกลียด จนได้รับการยอมรับเป็นวัฒนธรรมการกินของท้องถิ่นนั้น ประกอบไปด้วยความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ และประสบการณ์สะสมเป็นกฎเกณฑ์กำกับวัฒนธรรมการกินของแต่ละสังคม ทำให้อาหารถูกจำแนกตามประเพณี ความเชื่อ และค่านิยม อาหารบางอย่างแม้จะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงก็อาจถูกกำหนดเป็นอาหารต้องห้าม เช่น เนื้อหมูต้องห้ามสำหรับชาวมุสลิม เนื้อวัวต้องห้ามสำหรับชาวฮินดู หรือไข่ เนื้อ ปลา เป็นอาหารแสลงสำหรับแม่กรรมเดือน (แม่ลูกอ่อนที่เพิ่งคลอดลูก) ชาวล้านนา อาหารบางอย่างแม้จะไม่ถูกสุขลักษณะหรือไม่มีความสำคัญทางโภชนาการ ก็อาจจะมีความเชื่อว่าเป็นอาหารพิเศษหรืออาหารที่ต้องกินเนื่องในโอกาสต่างๆ เช่น ลาบดิบเป็นอาหารสุดยอดที่ขาดไม่ได้สำหรับประเพณีหรือรับรองแขกของชาวล้านนา ดังนั้น ถ้าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินใดๆ ที่ไม่พึงประสงค์ก็

อาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ เพราะไม่ใช่ปรับเปลี่ยนเฉพาะพฤติกรรมการกินส่วนบุคคลเท่านั้น แต่เป็นการปรับวัฒนธรรมการกินของทั้งสังคม

อย่างไรก็ตามแม้พฤติกรรมการกินบางอย่างโดยเฉพาะเกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนาอาจปรับเปลี่ยนได้ยาก แต่ความจริงแล้ว ในแต่ละท้องถิ่นมักจะมีทางเลือกที่สามารถชดเชยให้เกิดความเพียงพอต่อการได้รับสารอาหาร เพราะถึงแม้จะมีพฤติกรรมการกินที่ถูกปรับกลายเป็นวัฒนธรรมการกินของสังคมนั้นๆ ก็ได้หมายความว่า ทุกครอบครัวจะสามารถมีพฤติกรรมการกินเหล่านั้นได้ทั้งหมด ทั้งนี้ต้องผ่านการ “เลือก” ที่จะปฏิบัติซึ่งขึ้นอยู่กับศักยภาพของเศรษฐกิจและทรัพยากรของแต่ละครอบครัว คนรวยอาจจะกินลาบได้บ่อยครั้งกว่าคนจน แต่คนจนก็อาจจะกินกบ เขียด แมงมันหรือถั่ว และกินลาบนานๆ ครั้ง ตามวัฒนธรรมนิยม เนื่องจากวัฒนธรรมมิได้หยุดนิ่งอยู่กับที่ มีการผันแปรเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา ดังนั้นพฤติกรรมการกินบางอย่างก็อาจหายไปกับกาลเวลา ขณะที่พฤติกรรมการกินใหม่ๆ อาจ “เกิด” ขึ้นแทนตามการผันของสิ่งแวดล้อม ตามการปรับ “กลา” ของสมัชชาในสังคมและตามศักยภาพในการ “เลือก” ของครอบครัว แต่ในระดับ “ทำ” พฤติกรรมการกินส่วนบุคคลยังขึ้นอยู่กับอุปนิสัย ความชอบและการตอบสนองของร่างกาย เช่น รูป กลิ่น สี ความหิวหรืออิ่ม ซึ่งพฤติกรรมบางอย่างเป็นวิวัฒนาการมาโดยกำเนิด เช่น การดูดนมแม่ของเด็กแรกเกิด แต่ส่วนใหญ่ เป็นพฤติกรรมเรียนรู้บนพื้นฐานทางจิตวิทยาบนพื้นฐานความเชื่ออำนาจทางเศรษฐกิจของครอบครัวบนพื้นฐานการยอมรับของสังคมและบนพื้นฐานความเชื่ออำนาจทางสิ่งแวดล้อม จึงเป็นการปรับตัวอย่างกลมกลืนทางชีวะ-จิต-วัฒนธรรม (Bio-Psycho-Cultural adaptation) จนกลายเป็นบริโภคนิสัยส่วนบุคคล (Food Habits) ซึ่งอาจจะเป็นความชอบหรือโปรดปรานอาหารเฉพาะอย่าง หรือไม่ชอบอาหารบางอย่าง

วรรัตน์ (2551) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารในผู้สูงอายุ เป็นการปฏิบัติเป็นประจำวัน เพื่อให้ร่างกายได้รับความสมดุลและมีพลังงานเพียงพอกับความต้องการของตน โดยพฤติกรรมการบริโภคอาหารยังเกี่ยวข้องกับประเภทอาหาร ชนิด ระยะเวลารับประทานอาหาร และความถี่ในการรับประทานอาหาร และยังคงคำนึงประโยชน์และผลเสียที่อาจเกิดขึ้นกับร่างกาย ต้องการกระทำ หรือการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ประกอบด้วย ชนิดของอาหาร ได้แก่ อาหารที่ห้ามรับประทาน อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน และอาหารที่รับประทานได้แต่ต้องเลือกชนิด ความเหมาะสมในการบริโภค เช่น เวลาในการรับประทานอาหาร และการแบ่งมื้ออาหาร

พรนภา (2550) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นตัวบ่งชี้ภาวะโภชนาการ เป็นสาเหตุของภาวะน้ำหนักเกิน และส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ และปัญหาเรื่องโภชนาการเกินเป็นปัญหาที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

ประภาพร (2555) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญ สามารถชะลอความเสื่อมหรือกระบวนการชราและป้องกันการเกิดโรค รวมทั้งลดความรุนแรงของโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง ภาวะระดับไขมันผิดปกติ ภาวะอ้วน มะเร็ง ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันและคาร์โบไฮเดรตสูง การรับประทานอาหารรสเค็ม พฤติกรรมการบริโภคอาหารดังกล่าวร่วมกับการเคลื่อนไหวออกแรงน้อยทำให้ผู้สูงอายุอ้วนและมีระดับไขมันในเลือดสูง พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุและภาวะสุขภาพ เช่น รับประทานอาหารทอดเป็นประจำ รับประทานอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบเป็นประจำ รับประทานเนื้อติดมัน ขนมหวานและผลไม้หวานจัดเป็นประจำ รับประทานข้าวมากกว่ามี้อละ 1 จานบ่อยครั้ง ดื่มนมน้อยหรือไม่ดื่มเลย รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมน้อย รับประทานผักและผลไม้ไม่เพียงพอ

เพ็ญผกา (2541 อ้างถึงใน เฮกฮิวเมอร์, 1989) แนะนำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ มีลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่ดี รับประทานอาหารที่มีคุณค่าและมีเส้นใยสูง

เกษม และ กุลยา (2528 อ้างถึงใน เพ็ญผกา, 2541) ได้กล่าวถึงหลักการเกี่ยวกับการพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ กินเป็น หมายถึง การรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ การประเมินสภาพการกิน ประเมินได้จากความสมดุลของการกินกับน้ำหนักมาตรฐานทางอายุและส่วนสูงของผู้สูงอายุ

ชูศักดิ์ (2532 อ้างถึงใน เพ็ญผกา, 2541) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่จะช่วยให้ชีวิตของผู้สูงอายุยืนยาวโดยรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพ รวมทั้งผลไม้และผักสด ข้าวที่อยู่ในสภาพธรรมชาติ และเส้นใยต่างๆ พร้อมทั้งโปรตีนที่ได้จากปลาและถั่ว และยังได้เสนอหลัก 11 อ. เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุไว้ ได้แก่ ควรลดอาหารประเภทไขมัน (น้ำมันจากพืชและสัตว์ ไข่แดง เนย) และประเภทคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง และน้ำตาล) อาหารโปรตีนหรือกลุ่มเนื้อสัตว์ควรเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย รับประทานผัก และผลไม้มากๆ แต่ควรเลือกรับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด และการออกกำลังกาย

ดารินทร์ (2550) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามอาหารหลัก 5 หมู่ของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุบริโภค

เนื้อปลาและเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ ทำให้ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ และคอเลสเตอรอลได้ ซึ่งเนื้อปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่มีโปรตีนเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เคี้ยวง่าย นุ่มพอที่ผู้สูงอายุจะเคี้ยวได้ เป็นอาหารหลักในหมู่ที่ 1 ซึ่งจำกัดการบริโภคของอายุในช่วงแต่ละวัย ถึงแม้ว่าจะรับประทานถั่วหรือผลิตภัณฑ์จากถั่ว ไม่เป็นประจำ แต่ก็ยังมีการรับประทานเนื้อปลา เพื่อเสริมโปรตีนได้เช่นกัน ผู้สูงอายุไม่ได้รับประทานข้าวประเภทข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ แต่รับประทานข้าวขาวเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นอาหารหลักในหมู่ที่ 2 ประเภทข้าว และเป็นอาหารหลักของคนไทย ผู้สูงอายุไม่ควรกินมากเกินไป ควรกินข้าวมีธัญ 1 จานหรือประมาณ 2 ทัพพี และควรเลือกรับประทานประเภทข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือผสมรวมกับข้าวขาวเวลาหุง เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการที่ดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุบริโภคผักใบเขียวเข้มเป็นประจำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการบริโภคผักจะช่วยในเรื่องการขับถ่าย เป็นอาหารหลักในหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักผักต่างๆ ทั้งผักใบเขียว และผักสีเหลือง จะได้รับสารอาหารคือ วิตามิน และเกลือแร่ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี แคลเซียม เหล็ก เป็นต้น จะช่วยบำรุงสุขภาพ ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานปกติ บำรุงสุขภาพผิวหนัง นัยต้อตา เหงือกและฟัน ช่วยป้องกันและต้านทานโรค ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก คนไทยควรได้รับพลังงานจากผักต่างๆ ร้อยละ 5 ของพลังงานที่ควรได้รับแต่ละวัน คืออาหารหลักในหมู่ที่ 3 ส่วนอาหารหลักในหมู่ที่ 4 ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมบริโภคเป็นประจำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบริเวณที่อาศัยเป็นแหล่งผลไม้หลากหลายชนิดให้เลือกตามฤดูกาล ผลไม้แทบทุกชนิดให้วิตามินและเกลือแร่ต่างๆ แก่ร่างกาย คนไทยควรได้รับพลังงานจากอาหารหมักประมาณร้อยละ 3 ของพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน และผู้สูงอายุควรได้รับผลไม้ทุกวัน เพื่อที่จะได้รับวิตามินซี และใยอาหาร ควรเลือกผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย เช่น กล้วย มะละกอ เป็นต้น

ทวีศิลป์ (2551) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลจะมีส่วนผลักดันให้บุคคลมีภาวะโภชนาการแตกต่างกัน การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีจะส่งเสริมให้บุคคลมีภาวะโภชนาการดี สามารถลดอุบัติเหตุในการเกิดโรคต่างๆ และทำให้ชีวิตยืนยาวขึ้น ลดการใช้บริการทางการแพทย์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ฉะนั้นภาวะโภชนาการจึงเป็นเครื่องบ่งชี้ให้เห็นผลการพัฒนาด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิต เพราะภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคลเป็นผลมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลนั้นๆ ซึ่งอาหารแต่ละอย่างประกอบด้วยสารอาหารหลายๆ อย่างในปริมาณไม่เท่ากัน สารอาหารแต่ละอย่างให้ประโยชน์แก่ร่างกายแตกต่างกัน ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียวที่ประกอบไปด้วยสารอาหารทุกอย่างที่ร่างกายต้องการในปริมาณเพียงพอ และได้สัดส่วน ดังนั้นการเลือกสรรหาอาหารมาบริโภค และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย รวมถึงการเลือกชนิดอาหาร การเตรียม การปรุง โดยเฉพาะการเก็บรักษาอาหาร ปริมาณของสารอาหาร

ในอาหารแต่ละชนิดจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับวิธีเก็บรักษา ซึ่งมีผลทำให้เกิดการสูญเสียสารอาหารบางชนิดได้

สรุป พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ หมายถึง การรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ ซึ่งครอบคลุม อาหารทุกประเภท ได้แก่ เนื้อสัตว์ ข้าว ไขมัน ผัก ผลไม้ และน้ำดื่ม รวมทั้งการกระทำที่เป็นกิจนิสัย ซึ่งผู้สูงอายุปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและเป็นปกติในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

### 2.3 ความต้องการอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

เนื่องจากคนสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นดังนั้น จึงควรจะต้องเอาใจใส่และระมัดระวังเรื่องของการบริโภคอาหารเป็นพิเศษ เช่น อาหารสำหรับคนสูงอายุควรย่อยได้ง่าย และมีกากอาหารเพียงพอเพื่อช่วยในการขับถ่าย และคนสูงอายุมีความต้องการสารอาหารต่างๆ อย่างเพียงพอ เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และสร้างความต้านทานโรค (อบเชย, 2557) เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การทำงานของระบบประสาทจะด้อยลง ผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องนี้อย่างมาก อาจเป็นโรคฟันผุหรือไม่มีฟันทั้งปาก ต่อม้ำลายแห้ง หลังสูดน้ำลายน้อยลงมีผลทำให้การบดเคี้ยวอาหารภายในปากไม่ดี มีปัญหาการย่อยและการดูดซึม ทำให้มีอาการท้องผูกได้ อาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต (สุพัตรา, 2555) พลังงานและสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ ดังตารางที่ 2.1 (คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. 2546 อ้างถึงใน อบเชย, 2557) ได้แก่

**ตารางที่ 2.1** พลังงานและสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ

สารอาหาร	ผู้สูงอายุชายอายุ $\geq 70$ ปี	ผู้สูงอายุหญิงอายุ $\geq 70$ ปี
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	1,750	1,550
โปรตีน (กรัม)	57	52
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	700	600
วิตามินดี (ไมโครกรัม)	10	10
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	90	75
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	1.2	1.1
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	1.3	.11
ไนอาซิน (มิลลิกรัม)	16	14
วิตามินบี 6 (มิลลิกรัม)	1.7	1.5
วิตามินบี 12 (มิลลิกรัม)	2.4	2.4
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	1,000	1,000
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	700	700
แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	280	240
เหล็ก (มิลลิกรัม)	10.4	94
สังกะสี (มิลลิกรัม)	13	7
ไอโอดีน (ไมโครกรัม)	150	150

**ที่มา:** คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย 2546 (อ้างถึงใน อบเชย, 2557)

**2.3.1 พลังงาน** อาหารที่กินควรลดปริมาณลง แต่เน้นในเรื่องคุณภาพให้มาก คือ ควรกินอาหารที่ให้พลังงานน้อยกว่าที่เคยกินในระยะที่ยังเป็นหนุ่มสาว เพราะเมื่ออายุสูงขึ้น ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายน้อยกว่าเดิม และการทำงานของต่อมต่างๆ ในร่างกายลดลง ทำให้ใช้พลังงานน้อยกว่าเดิม ผู้สูงอายุควรระวังเรื่องน้ำหนักร่างกายให้มาก เพราะถ้ากินอาหารมากหรือได้รับพลังงานมากกว่าที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้และออกกำลังกายไม่เพียงพอแล้ว จะทำให้น้ำหนักร่างกายเพิ่มขึ้นและอ้วนได้ง่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุควรกินอาหารแต่พอควร และพยายามรักษา



น้ำหนักร่างกายให้คงที่ อบเชย (2557) ; นิธิยา และ วิบูลย์ (2556) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุจะทำกิจกรรมต่างๆ ช้าลง การทำงานของกล้ามเนื้อลดลง ร่างกายมีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายน้อยลง การทำงานของต่อมต่างๆ เช่น ต่อมไทรอยด์ลดลง ทำให้ร่างกายต้องการพลังงานลดลง ผู้สูงอายุเพศชายควรได้รับพลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรี และเพศหญิงควรได้รับวันละ 1,800 กิโลแคลอรี ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเกิดความต้องการ น้ำหนักอาจเพิ่มขึ้นได้บ้างแต่ไม่ควรเกิน 5-8 กิโลกรัม ดังนั้น ควรระวังเรื่องน้ำหนักของร่างกายให้มาก เมื่อมีน้ำหนักเพิ่มมากเกินไป ต้องปรับลดอาหารที่ให้พลังงานลง คืออาหารพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน และน้ำมันให้น้อยลงไม่ควรปล่อยให้ น้ำหนักเพิ่มมากเกินไป แล้วมาหักโหมออกกำลังกาย หรืออดอาหารเพื่อทำให้น้ำหนักลดลงในภายหลัง ผู้ที่มีน้ำหนักมากเกินไปจะเป็นโรคอ้วน มักจะอายุสั้น ความต้านทานโรคต่ำ มีอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคอื่นๆ นอกจากนี้ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ (2556) กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรได้รับพลังงานอย่างเพียงพอ คือ วันละ 1,500-2,000 กิโลแคลอรี จากการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลาย วันละ 3 มื้อ พอดีประมาณ และมีอาหารว่าง 2 มื้อ โดยทุกมื้อควรมีผักผลไม้เพื่อเพิ่มกากอาหาร วิบูลย์ (2556) ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรพยายามรักษาน้ำหนักของร่างกายให้คงที่ ไม่ให้อ้วนหรือผอมจนเกินไป คนสูงอายุควรบริโภคน้ำมันจากพืช เพื่อให้ร่างกายได้รับกรดไขมันจำเป็น คือ กรดลิโนเลอิก ซึ่งมีมากในน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด และน้ำมันรำข้าว เป็นต้น

2.3.2 โปรตีน ผู้สูงอายุควรได้รับโปรตีนเพิ่มมากขึ้น และต้องเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี ย่อยง่าย เช่น โปรตีนจากไข่ขาว นม นม เนื่อปลาต่างๆ เนื้อไก่ และถั่วต่างๆ เป็นต้น ผู้สูงอายุต้องการโปรตีนเพิ่มมากขึ้น เพราะมีการสลายตัวของเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ มากขึ้น (นิธิยา และ วิบูลย์, 2556) ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหาร ประเภท เนื้อปลาซึ่งมีโปรตีนที่มีคุณภาพดี ย่อยง่าย และมีกรดอะมิโนที่จำเป็นครบ (คำปุน, 2552) ผู้สูงอายุควรรับประทานไข่วันละ 1 ฟอง หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ฟอง ในกรณีผู้สูงอายุที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง ควรเลือกรับประทานเฉพาะไข่ขาวเท่านั้น ผู้สูงอายุควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว นมเป็นอาหารให้สารอาหารโปรตีน และแคลเซียมสูง สำหรับผู้สูงอายุที่ดื่มนมแล้วท้องเสีย อาจเปลี่ยนเป็นนมถั่วเหลืองแทน (ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ, 2559) ถ้ากินอาหารประเภทโปรตีนคุณภาพสมบูรณ์ในปริมาณเพียงพอจะป้องกันไม่ให้เกิดโรคโลหิตจางและโรคกระดูกพรุน การที่ผู้สูงอายุเป็นโรคกระดูกพรุนกันมากเนื่องจาก โปรตีนซึ่งเป็นพื้นฐานของเซลล์ในกระดูกสลายตัวมากขึ้น ทำให้แคลเซียมที่กินเข้าไปมาจับตัวสร้างความแข็งแรงให้กับกระดูกไม่เต็มที่ การกินโปรตีนดังกล่าวยังช่วยให้ร่างกายมีความ

ต้านทานโรคดีขึ้น ถ้าร่างกายขาดโปรตีนจะทำให้ร่างกายทรุดโทรม อวัยวะต่างๆ เสื่อมสมรรถภาพเร็วขึ้น ความต้านทานโรคต่ำ และเจ็บป่วยได้ง่าย ผู้สูงอายุควรได้รับโปรตีนวันละ 1.0 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม (อบเชย, 2557)

2.3.3 แร่ธาตุต่างๆ ร่างกายคนสูงอายุต้องการปริมาณแคลเซียมเพิ่มขึ้น เนื่องจากการสลายตัวของเซลล์กระดูก ทำให้แคลเซียมเคลื่อนย้ายออกจากกระดูก ทำให้มวลกระดูกลดลง กระดูกจะเปราะบางและเป็นรูพรุนจึงหักได้ง่าย นอกจากนี้ในคนสูงอายุ กรดเกลือในกระเพาะอาหารหลังน้อยลง ทำให้การดูดซึมแร่ธาตุแคลเซียมลดน้อยลง จากสาเหตุต่างๆ เหล่านี้ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับแคลเซียมเพิ่มขึ้น เพื่อช่วยให้กระดูกแข็งแรงและควรได้รับเหล็กวันละ 10 มิลลิกรัม ผู้สูงอายุควรลดอาหารที่มีรสเค็ม เพื่อไตจะได้ไม่ต้องทำงานหนักเกินไป (นิธิยา และ วิบูลย์, 2556) ความต้องการธาตุเหล็กในผู้สูงอายุหญิงจะลดลงจากวัยผู้ใหญ่เล็กน้อย เนื่องจากไม่มีการสูญเสียทางประจำเดือน การขาดธาตุเหล็กมักเกิดจากการได้รับจากอาหารไม่เพียงพอ การดูดซึมไม่ดี ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนในหญิงมากกว่าชาย การสูญเสียแคลเซียมที่กระดูกทำให้ความแข็งแรงของกระดูกลดลง กระดูกหักง่าย การได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ จะช่วยเพิ่มความแน่นของกระดูก ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงควรได้รับอาหารที่มีแคลเซียมให้เพียงพอ ซึ่งจะได้จาก นม นมเปรี้ยว ปลาป่น กุ้งแห้ง และผักใบเขียว ดังนั้น ผู้สูงอายุควรกินอาหารที่มีโปรตีน วิตามินซี ให้เพียงพอ จะช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น (อบเชย, 2557)

2.3.4 วิตามิน ได้แก่ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง และวิตามินซี ถึงแม้ว่าร่างกายผู้สูงอายุจะได้รับพลังงานลดลงก็ตาม แต่ควรได้รับวิตามินบีหนึ่งเพิ่มขึ้น เพราะวิตามินบีหนึ่งช่วยในการทำงานของหัวใจ ระบบประสาท และช่วยให้มีความอยากกินอาหารมากขึ้น นอกจากนี้ ควรได้รับวิตามินบีสองเพิ่มขึ้นด้วย ถ้ารู้จักเลือกกินอาหารให้ถูกต้อง ร่างกายจะได้รับวิตามินต่างๆ จากอาหารเพียงพอ หรือกินวิตามินบีรวมเสริม เพราะวิตามินบีเป็นวิตามินที่ละลายได้ในน้ำและไม่สะสมในร่างกาย จึงจำเป็นต้องได้รับเป็นประจำทุกวัน หากได้รับมากเกินไปจะถูกขับออกทางปัสสาวะ วิตามินบีรวมจึงไม่มีพิษต่อร่างกาย (นิธิยา และ วิบูลย์, 2556) ผู้สูงอายุชายและหญิงควรได้รับวิตามินซี วันละ 90 มิลลิกรัม และ 75 มิลลิกรัม ตามลำดับ เชื่อว่าการกินอาหารที่มีวิตามินซีสูงจะช่วยป้องกันไม่ให้ผิวหนังเหี่ยวย่นเร็วเกินไป และช่วยลดอันตรายอันเกิดจากเส้นเลือดแข็งและเปราะได้ นอกจากนี้ วิตามินซียังช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย และช่วยป้องกันไม่ให้กระดูกเปราะและแตกง่ายเมื่อได้รับความกระทบกระเทือน (อบเชย, 2557) และการรับประทานผัก ผลไม้ จะทำให้ได้วิตามินต่างๆ เพียงพอ เช่น วิตามินซี มีมากในผลไม้ตระกูลส้ม มะละกอ ฝรั่ง สับปะรด พริกหวาน กะหล่ำปลี บร็อคโคลี่ เป็นต้น วิตามินอีมีมากในเมล็ดพืช และ

ถั่วเปลือกแข็ง ผัก และปลา ส่วนเบต้าแคโรทีน มีมากในผักผลไม้ที่มีสีเหลือง สีส้มและผักใบเขียวจัด เป็นต้น (วรรณวิมล, 2555)

2.3.5 ไขมัน ผู้สูงอายุควรกินไขมันแต่พอควร ไม่ควรเกินร้อยละ 25-30 ของปริมาณพลังงานทั้งหมด การกินอาหารที่มีไขมันมากจะทำให้น้ำหนักเพิ่มและเกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคอ้วน โรคปวดข้อเข่า โรคเบาหวาน ความดันโลหิต โรคหัวใจขาดเลือด ผู้สูงอายุควรกินน้ำมันพืชมากกว่าไขมันจากสัตว์ น้ำมันพืชที่กินควรเป็นชนิดที่มีกรดลิโนเลนิกสูง ไขมันจากสัตว์ส่วนใหญ่จะเป็นไขมันชนิดอิ่มตัว ผู้สูงอายุควรกินน้ำมันพืชที่มีกรดลิโนเลนิกมาก เพื่อป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน (อบเชย, 2557)

2.3.6 น้ำ ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำหรือกินอาหารเหลวที่มีน้ำให้มากขึ้น เพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำเพียงพอ ทำให้ร่างกายย่อยอาหาร การขับถ่ายอุจจาระ และช่วยขับถ่ายของเสียผ่านไตออกทางปัสสาวะได้สะดวก ช่วยให้ไตทำงานได้ดีขึ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว ผู้สูงอายุควรได้รับน้ำดื่มวันละ 30-35 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม (นิธิยา และ วิบูลย์, 2556)

2.3.7 โยอาหาร ส่วนมากผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาท้องผูก การป้องกันอาจทำได้โดยการให้บริโภคอาหารที่มีใยอาหารมาก ๆ ได้แก่ ถั่ว ผัก ผลไม้ชนิดต่าง ๆ โยอาหารจะช่วยเพิ่มมวลและความนิ่มของอุจจาระ ทำให้การขับถ่ายสะดวกขึ้น การนำของเสียต่าง ๆ ผ่านลำไส้ออกจากร่างกายจะเร็วขึ้น จึงช่วยลดอุบัติการณ์การเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ ควรบริโภคใยอาหารวันละ 20 - 35 กรัม ลดการบริโภคน้ำตาลและน้ำหวาน เนื่องจากทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายหลายประการ ได้แก่ ฟันผุ ภาวะน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วน นอกจากนี้การกินอาหารหวานมาก ๆ จะไปลดการบริโภคอาหารจากแหล่งธรรมชาติ เช่น ผัก ผลไม้ การกินน้ำตาลมาก ๆ ทำให้ตับอ่อนต้องสร้างอินซูลิน (Insulin) เพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายก็ต้องได้รับน้ำตาลเพื่อเพิ่มพลังงานอีก หากเป็นเช่นนี้บ่อย ๆ ก็จะนำไปสู่การเป็นโรคเบาหวานในที่สุด (สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, 2550) ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารที่มีกากอาหารหรือเส้นใยอาหาร เพราะเส้นใยอาหารจะช่วยดูดน้ำ ทำให้ร่างกายมีการขับถ่ายเป็นปกติ และขับถ่ายได้ง่าย ไม่มีของเสียเหลือค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่นานเกินไป ซึ่งจะทำให้ท้องผูกและอาจเป็นสาเหตุของมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ และเนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้น ดังนั้นจึงควรเอาใจใส่และระมัดระวังเรื่องการบริโภคอาหารเป็นพิเศษ เช่น อาหารสำหรับคนสูงอายุควรย่อยได้ง่าย และมีกากอาหารเพียงพอเพื่อช่วยในการขับถ่าย (เชมฤทัย, 2551)

อาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับทุกวันควรเป็นอาหารต่อไปนี้

1. เนื้อสัตว์ เนื้อปลา และเนื้อไก่ เนื้อปลาจะมีความนุ่มมากกว่าเนื้อชนิดอื่น แต่ควรระวัง ก้างปลา เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเคี้ยว การกลืน ไม่ดีเท่าในวัยหนุ่มสาว การปรุงเนื้อสัตว์ทุกชนิด ควรปรุงให้นุ่มพอที่จะเคี้ยวได้ด้วย
2. ถั่วเมล็ดแห้งควรปรุงสุกโดยการต้มให้เปื่อยนุ่ม
3. ผู้สูงอายุควรได้รับผักและผลไม้ทุกวัน เพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่ ควร ต้มหรือหนึ่งให้สุกก่อน ผลไม้ควรเป็นผลไม้ที่มีเนื้อสัมผัสนุ่ม เคี้ยวง่าย เช่น มะละกอสุก กัลยสุก แดง โม ส้ม น้ำผลไม้ ส่วนผลไม้ที่มีเนื้อแข็งควรนำมาปั่นหรืออบให้ละเอียดก่อน
4. ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ เช่น ข้าวสวย ข้าวต้ม ข้าวเหนียว ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง ควรได้รับพอสมควร วันละ 3-4 ถ้วยตวง
5. น้ำ ผู้สูงอายุควรได้รับน้ำดื่มวันละ 30-35 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม กล่าวคือ ผู้สูงอายุ ควรดื่มน้ำประมาณ 6-8 แก้วต่อวัน (สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวง สาธารณสุข, 2550)

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการอาหารและสารอาหารเช่นเดียวกับคนวัยอื่นๆ จะแตกต่างกันในเรื่องลักษณะของอาหาร ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ รวมทั้งปริมาณ สารอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ อาหารต้องเป็นชนิดอ่อน ย่อยง่าย และรสไม่จัด ควร รับประทาน เนื้อปลา ถั่วเมล็ดแห้งปรุงสุก เปื่อย นุ่ม และน้ำอย่างเพียงพอ

## 2.4 ชนิดของอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุนอกจากการมีนิสัยในการบริโภคที่ถูกต้องแล้ว อาหารที่เหมาะสม สำหรับ รับประทานควรเป็นอาหารที่ไม่ต้องเคี้ยวมากนัก เพราะไม่ค่อยมีฟันสำหรับเคี้ยวอาหาร และต้องปรุงอาหารให้ย่อยได้ง่าย เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ควรสับให้ละเอียด ผักต้องต้มให้เปื่อย พอดี และควรกินอาหารร้อนๆ เช่น ซุปหรือแกงจืดร้อนๆ ก่อนอาหารทุกมื้อ เพื่อช่วยกระตุ้น น้ำย่อย การกินอาหารแต่ละครั้งควรกินครั้งละน้อยๆ แต่กินให้บ่อยครั้งขึ้น เพื่อให้อาหารย่อยได้ สะดวก (นิธิยา และ วิบูลย์, 2556)

อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทุกวัน ใน ปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์และพึงประสงค์ อาหารหลัก ใน ประเทศไทยแบ่งออกเป็น 5 หมู่ โดยแยกตามหน้าที่และประโยชน์ที่มีต่อร่างกาย คือ จัดอาหารที่มี

ประโยชน์คล้ายคลึงกัน หรือเหมือนกันมาไว้ด้วยกัน เพื่อสะดวกในการเลือกใช้อาหารทดแทนกัน และสะดวกในการตรวจสอบว่า ใน 1 วัน ร่างกายได้รับอาหารครบถ้วนเพียงพอหรือไม่ เพราะไม่มีอาหารชนิดใดเพียงชนิดเดียว ที่มีสารอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายเพียงพอ และครบถ้วน ดังนั้นจึงต้องกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ทุกวัน เพราะนอกจากนั้นอาหารแต่ละชนิด ต่างก็อาศัยซึ่งกันและกันในการย่อย ดูดซึม และนำไปใช้ประโยชน์ในร่างกาย ซึ่งอาหารหลัก 5 หมู่ ประกอบด้วย (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2559)

**อาหารหลักหมู่ที่ 1** เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ ซึ่งให้สารอาหารประเภทโปรตีน มีหน้าที่ในการเสริมสร้าง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ควรทำให้สะดวกต่อการเคี้ยวและการย่อย โดยการสับละเอียด หรือต้มให้เปื่อย เนื้อปลาจะเหมาะสำหรับผู้สูงวัยมากที่สุด เพราะ ย่อยง่าย ไข่ไก่หรือไข่เป็ดควรต้มจนสุก นมสดพ่องมันเนยเป็นสารอาหารที่ให้แคลเซียมและโปรตีน (สุพัตรา, 2555) ตามปกติควรให้ผู้สูงอายุบริโภคเนื้อสัตว์ประมาณ วันละ 120-160 กรัม (น้ำหนักขณะดิบ) ปริมาณนี้จะลดลงได้ถ้ามีการบริโภค ไข่ ถั่ว หรือ นมอื่นๆ ไข่ เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพราะมีคุณค่าทางอาหารสูงมาก ในไข่แดงมีธาตุเหล็กในปริมาณสูง ไข่เป็นอาหารที่นิ่ม เคี้ยวง่าย ย่อยและดูดซึมได้ดี (สุรศักดิ์, 2555) โดยปกติ ในผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาเรื่องไขมันในเลือดสูง ควรบริโภคไข่ สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง ถ้าผู้สูงอายุที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง ควรลดจำนวนลงหรือบริโภคเฉพาะไข่ขาวเท่านั้น นม เป็นอาหารที่มีแคลเซียมและโปรตีนสูง ผู้สูงอายุควรดื่มวันละ 1 แก้ว สำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องไขมันในเลือดสูง หรือน้ำหนักตัวมาก อาจดื่มนมพ่องมันเนย หรือนมถั่วเหลืองแทนได้ ถั่วเมล็ดแห้ง (มีราคาถูกใช้แทนเนื้อสัตว์ได้) เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง และราคาถูก ใช้แทนอาหารพวกเนื้อสัตว์ได้ สำหรับผู้สูงอายุ ก่อนนำมาบริโภค ควรปรุงให้มีลักษณะนุ่มเสียก่อน ใช้ประกอบเป็นอาหารได้ทั้ง คาว หวาน และในรูปของผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้ เต้าเจี้ยว เป็นต้น (อบเชย, 2557) ผู้สูงอายุที่มีโรคไต ควรระมัดระวังอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้ง (ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์) เครื่องในสัตว์ ปลาตัวเล็กกินทั้งกระดูก กุ้งแห้ง ไข่แดง ไข่ปลาเพราะมีฟอสฟอรัสสูง (ศรีนวล, 2553)

**อาหารหลักหมู่ที่ 2** ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน อาหารหมู่นี้เป็นอาหารที่ให้พลังงานเป็นส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ควรกินมากเกินไป จะทำให้ไขมันสะสม ทำให้อ้วน และน้ำตาลในเลือดสูง ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารหมู่นี้ลดลง เพราะความต้องการพลังงานในผู้สูงอายุลดลง ควรเลือกอาหารที่ทำจากแป้งที่มีโปรตีน เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง บะหมี่ ข้าวโพด เผือก มัน ข้าวซ้อมมือ ข้าวโอ๊ต ลูกเดือย ควรบริโภคข้าวกล้องแทนข้าวขาว น้ำตาลไม่พอกใช้แทนน้ำตาลทรายขาว (อบเชย, 2557)

ผู้สูงอายุควรรับประทานข้าวมีโอละ 1 จาน ประมาณ 1 ถ้วย หรือ 2 ทัพพีเล็ก ผู้สูงอายุที่เป็นโรคไตควรรับประทานข้าวขาว ขนมปังขาว และไม่รับประทานอาหารแป็งที่มีโปรตีนสูง ผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน ควรระมัดระวังน้ำตาล ควรดชนมหวานหรือไขมันทุกชนิด เช่น ทองหยิบ ขนมหม้อแกง กั๋วยบวชชี เค้กที่มีครีม เครื่องดื่มทุกชนิดไม่ควรใส่น้ำตาลมาก เนื่องจากน้ำตาล 1 ช้อนชาให้พลังงานมากถึง 20 กิโลแคลอรี (ศรีนวล, 2553) และ อมรรัตน์ (2553) กล่าวถึงแนวทางการปรับอาหารให้เหมาะสมกับสภาพผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมีอาการเบื่ออาหาร อิมเร็ว จึงควรเลือกอาหารชนิดที่ให้พลังงาน เช่น น้ำผลไม้ น้ำหวานแทนเป็นบางครั้งได้ รวมถึงการปรับรสลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ความสามารถในการรับกลิ่น และรสจะเสียไป เนื่องจากการเสื่อมสภาพของปุ่มรับรสที่ลิ้น ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกรอ่ยในรสอาหารเท่าที่ควร ผู้สูงอายุจึงหันไปสนใจอาหารรสจัดมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารรสหวาน จะเป็นรสที่ผู้สูงอายุรับได้ดีที่สุด (มาริสสา, 2558)

**อาหารหลักหมู่ที่ 3** ผักมีวิตามินและเกลือแร่หลายชนิด เช่น วิตามินซี วิตามินอี เบตาแคโรทีน กรดโฟลิก เหล็ก แคลเซียม โปแทสเซียม โยอาหาร และมีสารไฟโตเคมีคอล (phytochemical) ช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด และโรคมะเร็ง ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ท้องไม่ผูก และไม่อ้วน ผักที่ผู้สูงอายุควรรับประทาน ได้แก่ ผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง ผักเขียว มะเขือ ถั่วแขก ถั่วฝักยาว แตงกวา ผักที่มีสีเหลือง หรือแดง เช่น พักทอง พริกหวาน ผู้สูงอายุรับประทานได้มาก ผักที่มีโปแทสเซียมสูง ผู้สูงอายุที่เป็นโรคไตเรื้อรัง ควรหลีกเลี่ยงไม่รับประทาน หรือรับประทานแต่น้อย ได้แก่ เห็ด หน่อไม้ฝรั่ง ดอกกะหล่ำ แครอท บร็อคโคลี่ ผักโขม ผักบุ้ง คะน้า กวางตุ้ง โยแค คื่นช่าย สะเดา พักทอง ข้าวโพด มันเทศ มันฝรั่ง น้ำผัก ผักแม้ว ผักหวาน หัวปลี (ศรีนวล, 2553)

ผักเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุเลือกกินได้ค่อนข้างมาก เพราะผักเป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ทั้งผักสีเขียวและสีเหลือง เป็นแหล่งของวิตามินเอ วิตามินซี เป็นต้น ผู้สูงอายุ ควรเลือกรับประทานผักที่หลากหลายชนิดสลับกัน แต่ควรเป็นผักที่ต้มสุกหรือหนึ่งจนสุกนุ่ม ไม่ควรบริโภคผักดิบ เพราะย่อยยาก และจะทำให้เกิดปัญหาหมีแก๊ส ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ (ดารินทร์, 2550)

**อาหารหลักหมู่ที่ 4** ผลไม้ มีวิตามิน เกลือแร่ โยอาหาร และน้ำตาลมาก เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญ ผู้สูงอายุเลือกรับประทานผลไม้ได้ทุกชนิด ยกเว้นผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ลำโโยขนุน หน้อยหน้า เพราะจะทำให้อ้วนและระดับน้ำตาลในเลือดสูงได้ นอกจากนี้ ผลไม้ส่วนใหญ่มีโปแทสเซียมสูง ผู้สูงอายุที่มีไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย ควรรับประทานน้อยลง และถ้ามีระดับโปแทสเซียมในเลือดสูง ควรดผลไม้ทุกชนิด ผลไม้ที่มีโปแทสเซียมสูง ที่ควรหลีกเลี่ยงได้แก่ ทูเรียน กั๋วย ฝรั่ง เป็นต้น (ศรีนวล, 2553)

ผลไม้เป็นอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายคล้ายกับอาหารหลักหมู่ที่ 3 มีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ มากมาย และยังมีปริมาณของน้ำอยู่มาก ทำให้ร่างกายสดชื่น ผู้สูงอายุสามารถกินผลไม้ได้ทุกชนิด และควรกินทุกวัน เพื่อที่จะได้รับวิตามินซีและใยอาหาร ควรเลือกผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย ได้แก่ มะละกอ กัลยาลูก ส้ม น้ำผลไม้คั้น วันละ 1-2 ครั้ง ยกเว้นผู้ที่อ้วนมากหรือเป็นเบาหวาน ไม่ควรกินผลไม้รสหวานจัดมากนัก เช่น ลำไย ทูเรียน ขนุน น้อยหน่า เป็นต้น (อบเชย, 2557)

**อาหารหลักหมู่ที่ 5** ไขมันและน้ำมันต่างๆ เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ไขมันในอาหารแบ่งตามชนิดของกรดไขมันเป็น 2 ชนิด คือ กรดไขมันอิ่มตัว และกรดไขมันไม่อิ่มตัว ได้แก่

1 กรดไขมันอิ่มตัว เป็นไขมันที่ควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากจะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลและไขมันชนิดไม่ดี ในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด ไขมันชนิดนี้มีมากในไขมันจากสัตว์ และน้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว กะทิ เนย ครีม ครีมชีส น้ำมันหมู น้ำมันวัว

2.กรดไขมันไม่อิ่มตัว เป็นไขมันที่ควรรับประทานเนื่องจากมีกรดไขมันที่จำเป็นซึ่งร่างกายสร้างไม่ได้ ช่วยในการลดระดับคอเลสเตอรอล และไขมันชนิดไม่ดีในเลือด กรดไขมันไม่อิ่มตัว แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

2.1 กรดไขมันไม่อิ่มตัว ตำแหน่งเดียว ควรใช้เป็นประจำในการผัดและทอดอาหาร มีมากในน้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันงา น้ำมันถั่วลิสง

2.2 กรดไขมันไม่อิ่มตัว หลายตำแหน่ง ควรใช้ผัดอาหารแทนการทอด น้ำมันชนิดนี้มีกรดไขมันจำเป็นที่ร่างกายสร้างไม่ได้จำนวนมาก ช่วยในการลดระดับไขมันชนิดไม่ดีในเลือดได้ หากใช้จำนวนมาก กรดไขมันชนิดนี้มีมากในน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย

การเลือกใช้น้ำมัน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการลดไขมันในเลือด ควรใช้น้ำมันรำข้าวสลับกับน้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันข้าวโพดสลับกับน้ำมันรำข้าวในการประกอบอาหาร โดยใช้น้ำมันรำข้าวในการทอด และใช้น้ำมันข้าวโพดและน้ำมันถั่วเหลือง ในการผัด น้ำมันและไขมันที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม หมูติดมัน เนื้อวัวติดมัน หมูกรอบ หนังเป็ด หนังไก่ เนย ครีม เป็นต้น

อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ไข่ปลา ปลาหมึก หอยนางรม มันกุ้ง มันปลา ครีม เนย ขนมอบต่างๆ ที่ใช้เนย

อาหารที่มีไตรกลีเซอไรด์มาก ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารทอดทุกชนิด อาหารอบที่มีไขมันมาก น้ำตาลและขนมหวานต่างๆ ผลไม้หวานจัด ผลไม้แห้ง ผลไม้กวน เครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ที่มีรสหวานหรือผสมน้ำตาล เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (ศรีนวล, 2553)

อาหารหมูนอกจากช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย และจะช่วยให้การดูดซึมวิตามินบางชนิด แม้ว่าจะมีความสำคัญแต่ก็ไม่ควรกินมาก เพราะจะทำให้อ้วน และไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้ นอกจากนี้อาหารไขมันยังทำให้มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อหลังอาหารได้ ควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไลโนเลอิก ในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว หลีกเลี่ยงการใช้ไขมันจากสัตว์และน้ำมันมะพร้าว (อบเชย, 2557)

นอกจากผู้สูงอายุควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่แล้ว ผู้สูงอายุยังควรดื่มน้ำให้เพียงพอับความต้องการของร่างกาย ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 7-8 แก้ว เนื่องจากน้ำมีความจำเป็นแก่ร่างกายในการนำพาสารอาหารต่างๆ ไปยังอวัยวะภายในร่างกาย และทำให้เกิดปฏิกิริยาเคมีและเกิดความสดชื่น น้ำที่ดื่มควรเป็นน้ำสะอาด บริสุทธิ์ ไตของผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพน้อยลงในการขับถ่ายของเสีย การดื่มน้ำมากๆ ช่วยให้น้ำผ่านไปที่ไตมากพอที่จะช่วยไตขับถ่ายของเสียได้ง่ายขึ้น

ผู้สูงอายุบางคนมีอาการท้องผูกหรือนอนไม่หลับหลังจากดื่มน้ำชา หรือกาแฟ ลูกหลานหรือผู้สูงอายุควรสังเกตอาการหลังจากดื่มน้ำชาหรือกาแฟ และควรหลีกเลี่ยงถ้าเกิดอาการดังกล่าว น้ำอัดลมมักทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะ และทำให้มีอาการอืดอึด เกิดความไม่สบายหลังการดื่ม จึงควรหลีกเลี่ยง แต่ถ้าไม่เกิดอาการดังกล่าวก็สามารถดื่มได้ แต่ไม่ควรมากหรือบ่อยเกินไป เพราะน้ำอัดลมให้น้ำตาลเพียงอย่างเดียวทำให้อ้วน รับประทานอาหารได้น้อยลงและทำให้อ้วนได้ถ้าดื่มในปริมาณมากและทุกวัน เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มนี้สามารถทำลายตับได้ ดังนั้นผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์มากๆ มักพบว่าเป็นโรคตับแข็งและเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการขาดสารอาหาร วิตามินและเกลือแร่ได้ (เขมฤทัย, 2551)

ผู้สูงอายุมีความต้องการอาหารและสารอาหารเช่นเดียวกับคนวัยอื่นๆ จะแตกต่างกันในเรื่องลักษณะและปริมาณ สัดส่วนและปริมาณในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุไทย ควรที่ได้รับใน 1 วัน จากอาหารหลักแต่ละหมู่ โดยวัดสัดส่วน และปริมาณอาหารตามธงโภชนาการ (กรมอนามัย, 2542) โดยกำหนดปริมาณอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี ดังตารางที่ 2.2



## ตารางที่ 2.2 หลักการจัดอาหารจากธงโภชนาการ

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
		1,600
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	8
ผัก	ทัพพี	4(6)
ผลไม้	ส่วน	3(4)
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6
นม	แก้ว	2(1)
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ	ช้อนชา	ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น

**ที่มา:** กรมอนามัย (2557)

หมายเหตุ เลขใน () คือ ปริมาณแนะนำสำหรับผู้ใหญ่

สรุป ชนิดของอาหารสำหรับผู้สูงอายุ(คนชรา) หมายถึง ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารที่เหมาะสม โดยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ต้องมีกากอาหาร หรือเส้นใยเพื่อช่วยในการขับถ่าย มีสารอาหารโปรตีน แร่ธาตุ (แคลเซียม) และวิตามินเพียงพอและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง และควรดื่มน้ำที่เพียงพอ

## 2.5. ข้อมูลเกี่ยวกับตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

### 2.5.1. สภาพทั่วไป

ตำบล ท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี และยังตั้งอยู่ใจกลางท้องที่ของอำเภอเมืองสุพรรณบุรี มีพื้นที่ครอบคลุม 3 ตำบล คือ ตำบลท่าพี่เลี้ยง ตำบลรั้วใหญ่ (บางส่วน) และตำบลท่าระหัด (บางส่วน) และตำบล ท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 9 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 1 บ้านวัดไทร หมู่ 2 บ้านกรวย หมู่ 3 บ้านวัดหอยโข่ง หมู่ 4 บ้านวัดไชนาวาส หมู่ 5 บ้านวัดพระรูป หมู่ 6 บ้านวัดประตูลำ หมู่ 7 บ้านวัดศรีบัวบาน หมู่ 8 บ้านวัดพระธาตุ และหมู่ 9 บ้านวัดสุวรรณภูมิ สุพรรณบุรี มีแม่น้ำ(ท่าจีน) ไหลผ่านกลางพื้นที่แบ่งชุมชนออกเป็น 2 ฝั่ง โดยมีสะพานข้ามแม่น้ำ 3 จุด เชื่อมชุมชนทั้งสองฝั่งเข้าด้วยกัน บริเวณชุมชนฝั่งตะวันออกเป็นศูนย์กลางการค้าขายและเป็นที่ตั้งของหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจและเอกชนหลายแห่ง ปัจจุบันหน่วยงานราชการที่สำคัญหลายแห่ง

ได้ย้ายออกไปตั้งที่ศูนย์ราชการจังหวัดสุพรรณบุรีซึ่งอยู่นอกเขตเทศบาล ส่วนบริเวณชุมชนฝั่งตะวันตกเป็นเมืองเก่า มีประชากรอาศัยอยู่เบาบางกว่าฝั่งตะวันออก มีพื้นที่ว่างเปล่าอยู่บางส่วนมีอาชีพทำนา ทำสวน เศรษฐกิจพอเพียง และยังมีอาชีพค้าขาย รับจ้าง ทำงานฝีมือ และเป็นที่ตั้งโบราณสถานสำคัญ เช่น กำแพงเมืองเก่าคูเมืองและวัดเก่าแก่ที่สำคัญของจังหวัด (สำนักงานคณะกรรมการสับสนุนการจัดทำแผน พัฒนาเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี, 2558)

### 2.5.2 ข้อมูลประชากร

จากการสำรวจของจำนวนประชากร ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี ปี พ.ศ. 2558 มีประชากรรวมทั้งสิ้น 3,455 คน แยกเป็น เพศชาย 1,405 คน เพศหญิง 2,050 คน รวมทั้งสิ้น 3,455 คน เมื่อทำการวิเคราะห์ และจัดกลุ่มประชากร จำแนกตามกลุ่มอายุได้ 3 กลุ่ม ดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการสับสนุนการจัดทำแผน พัฒนาเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี, 2558)

- 1) ผู้มีอายุตั้งแต่ 61 – 76 ปีขึ้นไป คือ กลุ่มผู้สูงอายุ กำหนดให้เป็นคนยุคอดีตมีจำนวน 3,455 คน
- 2) ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 21 – 60 ปีขึ้นไป คือ กลุ่มวัยแรงงาน กำหนดให้เป็นคนยุคปัจจุบันมีจำนวน 15,143 คน
- 3) ผู้ที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิด – 20 ปี คือ กลุ่มวัยเด็กและเยาวชน กำหนดให้เป็นคนยุคอนาคตมี 7,797 คน

จากจำนวนประชากร ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ข้างต้น ผู้ศึกษาเลือกศึกษาเฉพาะเจาะจงที่กลุ่ม 1 กลุ่มผู้สูงอายุ คือ ผู้มีอายุตั้งแต่ 61 – 76 ปีขึ้นไป โดยในจำนวนนี้มีกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 97 คน (สำนักงานคณะกรรมการสับสนุนการจัดทำแผน พัฒนาเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี, 2558) พบว่าเป็นเพศชาย จำนวน 42 คน และเป็นเพศหญิง จำนวน 55 คน

จากการสำรวจจำนวนประชากรของ ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่เป็นประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 3,455 คน หรือมีประชากรประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรวัยแรงงาน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าในอดีตประชากรส่วนมากมีคุณภาพชีวิตที่ดีทำให้อายุยืนแม้ว่าระบบงานด้านการสาธารณสุขของประเทศจะยังไม่พัฒนาไปมากก็ตาม ประกอบกับเมือง

สุพรรณบุรี ในอดีตเป็นศูนย์กลางการคมนาคม (ทางน้ำ) และการค้าในกลุ่มจังหวัดภาคกลางฝั่งตะวันตก ส่งผลให้เมืองมีความเจริญในด้านต่างๆ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรม แต่ยังคงขาดการรวบรวมองค์ความรู้ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ทำให้ไม่มีข้อมูลสนับสนุนการมีอายุยืนของผู้สูงอายุ ประกอบกับประชากรกลุ่มวัยแรงงาน ซึ่งมีจำนวนมากถึง 15,143 คน ดังนั้น หากมีการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน จะเป็นผลดีต่อการเตรียมการวางแผนเพื่อรองรับดูแลประชากรในกลุ่มนี้เมื่อถึงวัยผู้สูงอายุ

## 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ธราธร (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่ออำเภอมะเดื่อ จังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ในด้านต่างๆ ประกอบด้วย พฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย พฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย พฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด เปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอมะเดื่อ จังหวัดนครปฐม ที่มีข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ และความพอเพียงของรายได้ แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่ แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ จังหวัดนครปฐม จำนวน 83 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multiple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ใช้การทดสอบค่าที (t - Test) ความแปรปรวนทางเดียว (One - way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การรับประทานอาหาร อยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=3.327$ ) การออกกำลังกายจะอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=2.725$ ) และการจัดการความเครียด อยู่ในระดับพอใช้ ( $\bar{X}=2.822$ ) และการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย อยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=3.319$ ) ผู้สูงอายุที่มีรายได้และความพอเพียงของรายได้ แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่ ระดับการศึกษา ต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อเสนอแนะ ควรให้องค์การบริหารส่วนตำบลหรือสถานีอนามัย จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ อาทิ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพความพร้อมของร่างกาย เช่น รำไม้พลอง รำไท้เก๊ก เปตอง มีการพบปะสังสรรค์ของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นระหว่างกัน

เชมฤทัย (2551) ทำการวิจัยเรื่อง ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในชุมชน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ และการบริโภคอาหารโดยรวม นอกจากนี้ยังจำแนกตามภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในชุมชนวัดลำช้าง ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ประชากรที่ศึกษาเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่ไม่มีปัญหาในการสื่อสาร เป็นสมาชิกในชุมชนวัดลำช้าง และยินยอมเป็นอาสาสมัครเข้ารับการศึกษารวมทั้งสิ้น 30 คน แบ่งเป็นเพศหญิง 22 คน และ เพศชาย 8 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และวัดเส้นรอบเอว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย ผลการศึกษาพบว่า การบริโภคอาหารโดยจำแนกตามภาวะโภชนาการ ประชากรที่ศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานบริโภคอาหารหลัก 3 มื้อ ร้อยละ 68.42 บริโภคอาหารว่าง ร้อยละ 73.68 ปรงอาหารโดยการต้มและผัดเท่ากัน คือ 89.47 ชอบอาหารรสกลมกล่อม ร้อยละ 47.37 ทุกคนชอบบริโภคผัก ชอบบริโภคผลไม้ ร้อยละ 78.95 ดื่มน้ำ 7-8 แก้ว/วัน ร้อยละ 36.84 บริโภคอาหารเสริม ร้อยละ 63.16 สำหรับระดับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารต่อสัปดาห์ การบริโภคอาหารที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ บริโภคผลไม้ ร้อยละ 84.21 และบริโภคนม ร้อยละ 78.95 ไม่บริโภคของหวาน ร้อยละ 100 ไม่บริโภคไขมัน ร้อยละ 68.42 และไม่บริโภคเครื่องดื่ม ร้อยละ 84.21 ส่วนการบริโภคเนื้อสัตว์ ร้อยละ 84.21 บริโภคข้าว ร้อยละ 68.42 และบริโภคผัก ร้อยละ 57.87 อยู่ในระดับพอใช้

บุญชูบ (2551) ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุบ้านช่างคำหลวง ตำบลบ้านแหวน อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี สถานภาพสมรส การศึกษาระดับประถมศึกษาตอนต้น รายได้น้อยกว่า 1,000 บาทต่อเดือน บุตรหลานให้การเลี้ยงดู ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา ออกกำลังกายเป็นประจำ และไม่เคยได้รับคำแนะนำเรื่องอาหาร การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า แหล่งอาหารส่วนใหญ่มาจากการซื้อ การปลูก และการเลี้ยง ส่วนอาหารที่รับประทานนั้นมาจากการปรุงหรือซื้อด้วยตนเอง เลือกรับประทานอาหารตามความชอบ รับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ โดยรับประทานมากในมื้อเย็นและก่อนนอน อาหารที่รับประทานประจำ คือ ข้าวเหนียว เนื้อหมู เนื้อปลา นมถั่วเหลือง ผัก และผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด ส่วนรสชาติของอาหารที่ชอบเป็นรสกลมกล่อม ลักษณะอาหารเหมือนกับสมาชิกในครอบครัว และดื่มน้ำมากกว่าวันละ 9 แก้ว

สุรศักดิ์ (2555) ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ตำบลหนองบ่อ อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 43.6 มีอายุเฉลี่ย 69 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.6 ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 73.3 สถานภาพส่วนใหญ่มีคู่สมรส คิดเป็นร้อยละ 66.7 มีแหล่งที่มา

ของรายได้ส่วนใหญ่มาจากบุตรหลาน คิดเป็นร้อยละ 42.8 มีน้ำหนักเฉลี่ย 57.83 กิโลกรัม มีส่วนสูงเฉลี่ย 159.64 เซนติเมตร และมีดัชนีมวลกาย (BMI) 22.65 ซึ่งผู้สูงอายุมีความรู้ในเรื่องรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและป้องกันโรคได้ คิดเป็นร้อยละ 100.0 รองลงมาคือเรื่อง การรับประทานอาหารเช้าประเภทไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันหมูมากจะทำให้เกิดภาวะไขมันในเลือดสูง คิดเป็นร้อยละ 93.0 ส่วนความรู้ที่อยู่ลำดับน้อยที่สุด คือเรื่องการรับประทานอาหารรสเผ็ดจัด จะทำให้ย่อยอาหารง่าย คิดเป็นร้อยละ 26.3 โดยผู้สูงอายุมีทัศนคติเห็นด้วยในเรื่องการรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 100.0 รองลงมาคือ เห็นด้วยกับการรับประทานอาหารเช้าผัก และผลไม้จะช่วยให้ขับถ่ายสะดวก คิดเป็นร้อยละ 99.2 ส่วนทัศนคติที่อยู่ในลำดับน้อยที่สุด คือ เห็นด้วยกับการรับประทานอาหารเช้าค้างคืนจะช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่าย และการจัดหาอาหาร คิดเป็นร้อยละ 95.5 และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี คือ ผู้สูงอายุรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 64.2 รองลงมา คือ การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว คิดเป็นร้อยละ 60.1 ส่วนพฤติกรรมที่ไม่ดี และปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ รับประทานอาหารเช้ามีส่วนผสมของกะทิ คิดเป็นร้อยละ 11.9 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $\chi^2 = 16.82$ ,  $df=2$ ) ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $\chi^2 = 11.42$ ,  $df=2$ )

วรรณวิมล (2555) ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม กลุ่มตัวอย่าง คือกลุ่มผู้สูงอายุ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 316 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุด้วยสถิติไคสแควร์ และสถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ อำเภอ อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม อยู่ในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ คือ แหล่งที่มาของรายได้ ส่วน เพศ อายุ สถานภาพ การพักอาศัยร่วมกับบุคคลต่างๆ ของผู้สูงอายุ รายได้ต่อเดือน และการมีโรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์พฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ 3)

ปัจจัยนำ ซึ่งประกอบไปด้วย ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร และการรับรู้ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ 4) ปัจจัยเชื้อ ซึ่งประกอบไปด้วยทรัพยากรที่ส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ และกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ 5) ปัจจัยเสริม ซึ่งประกอบไปด้วย การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการรับประทานอาหารจากสื่อต่างๆ และการได้รับคำแนะนำ หรือการสนับสนุนให้ปฏิบัติตนเรื่องการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จากบุคคลต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ

คันสนีย์ (2556) ทำการวิจัยเรื่ององค์ความรู้ด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มชาติพันธุ์ ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ ภายใต้วัฒนธรรมล้านนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการบริโภคอาหารที่ทำให้มีอายุที่ยืนยาวของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ ภายใต้วัฒนธรรมล้านนา 2) วิเคราะห์เงื่อนไขอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องที่นำไปสู่การมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ และ 3) ประมวลองค์ความรู้ด้านการบริโภคอาหารที่ทำให้ผู้สูงอายุของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่มีอายุที่ยืนยาว จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ไทลื้อ ไทยองจะรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่จะรับประทานข้าวสวยเป็นหลัก ทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์มีการรับประทานอาหารพื้นบ้านภายใต้วัฒนธรรมล้านนาที่คล้ายคลึงกัน มีเครื่องปรุงที่หลากหลาย เต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ไม่นิยมใช้น้ำมัน กะทิ และผงชูรสในการประกอบอาหาร มีการปรุงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น คือ ผู้สูงอายุชาวไทยวนและไทใหญ่จะปรุงด้วยถั่วเน่าเป็นหลัก ผู้สูงอายุชาวไทลื้อในสิบสองปันนาจะปรุงด้วยมะแขว่นเป็นหลัก ส่วนผู้สูงอายุชาวไทยองจะปรุงอาหารด้วยปลาร้าเป็นหลัก อาหารที่ผู้สูงอายุทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์รับประทานส่วนใหญ่จะเป็นอาหารประเภทแกง ต้ม คั่ว รวมถึงน้ำพริกชนิดต่างๆ รับประทานพร้อมพืชผักพื้นบ้านที่ปลูกไว้เอง ในส่วนของเงื่อนไขอื่นๆ ที่นำไปสู่การมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มชาตินั้น ได้แก่ การอยู่ในชนบท ใกล้ชิดกับธรรมชาติ รับประทานอาหารที่ปลอดภัย พฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ คือ รับประทานวันละ 3 มื้อ รับประทานอาหารตามฤดูกาล มีความเชื่อเรื่องการรับประทานอาหารที่แตกต่างกันในแต่ละพื้นที่

กฤติน (2557) ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ ทศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับความรู้ ทศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา และ 2) ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุใน

จังหวัดสงขลา จำนวน 400 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุเกือบสามในสี่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 67.03 ปี และมีรายได้เฉลี่ย 9,012.27 บาทต่อเดือน ประมาณครึ่งหนึ่งมีภาวะโภชนาการเกิน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และผู้สูงอายุมากกว่าครึ่งมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบว่า ตัวแปรความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารมี 6 ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกคือ ไม่กินอาหารเค็มจัด กินข้าวกล้อง ถั่วเมล็ดแห้งกินแทนเนื้อสัตว์ได้ ไม่ควรกินเนื้อสัตว์ติดมัน รับประทานอาหารประเภทข้าวเป็นอาหารหลัก และกินอาหารให้ครบ 5 หมู่

เวียม (2558) ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารในผู้สูงอายุ ภาวะน้ำหนักเกิน อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารในผู้สูงอายุภาวะน้ำหนักเกิน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุและครอบครัว จำนวน 150 ครอบครัวในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุภาวะน้ำหนักเกินส่วนใหญ่ปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยพฤติกรรมสุขภาพครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุภาวะน้ำหนักเกินได้ ร้อยละ 31.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Adjusted  $R^2 = .317$ ,  $p < .001$ ) ปัจจัยสัมพันธ์ภายในครอบครัว ความเชื่อด้านสุขภาพครอบครัว และพฤติกรรมสุขภาพครอบครัว สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารในผู้สูงอายุภาวะน้ำหนักเกินได้ ร้อยละ 31.9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Adjusted  $R^2 = .319$ ,  $p < .001$ )

คำปุ่น (2552) ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.7 เกือบครึ่งมีอายุ 71 ปีขึ้นไป เป็นหม้าย/หย่า/แยกทาง ร้อยละ 39.7 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 51.3 มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 3,000 บาท ร้อยละ 36.1 และร้อยละ 73.3 มีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ ด้านแหล่งอาหารส่วนใหญ่มาจากตลาดสดในหมู่บ้าน และการแบ่งปันจากเพื่อนบ้าน

หรือญาติพี่น้องถึงร้อยละ 48.0 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยว่าอาหารประเภทผักและผลไม้ตามฤดูกาลราคาถูก แต่อาหารประเภทเนื้อสัตว์และอาหารทะเล กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยว่ามีราคาแพง ด้านการสนับสนุนของอนามัยชุมชน พบว่า ได้รับการสนับสนุนอยู่ในระดับปานกลาง และด้านความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า ส่วนใหญ่มีความเชื่อในระดับปานกลาง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางและระดับดี และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่ดีเพียงร้อยละ 14.3 ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า อายุ สถานภาพสมรส ที่อยู่อาศัย และรายได้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ส่วนปัจจัยที่ไม่มี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ และโรคประจำตัว ปัจจัยด้านสุขภาพ พบว่า ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อมรรัตน์ (2553) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุตำบลบ้านสิงห์ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ผลการวิจัย พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.6 มีอายุอยู่ในช่วง 71 ปีขึ้นไป ร้อยละ 41.6 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือเทียบเท่า ร้อยละ 54.4 มีการประกอบอาชีพ ร้อยละ 68.4 ครอบครัวผู้สูงอายุมีรายได้อยู่ในช่วง 3,001-6,001 บาท ร้อยละ 52.4 ยังคงใช้ชีวิตอยู่กับคู่สมรสและบุตร ร้อยละ 78.0 มีสมาชิกในครอบครัว จำนวน 4-6 คน ร้อยละ 77.6 ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า บริโภคอาหารตามอาหารหลัก 5 หมู่ ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่เป็นปัญหา ได้แก่ การดื่มนมเสริมแคลเซียม ไขมันต่ำ ร้อยละ 36.4 การรับประทานผักที่มีสีเหลือง ส้ม แดง เช่น มะเขือเทศ พักทอง มีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้ง ร้อยละ 77.6 ไม่มีพฤติกรรมการบริโภค ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ร้อยละ 71.2 การรับประทานถั่วหรือผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น ถั่วอบ ถั่วกวน น้านมถั่วเหลือง มีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้ง ร้อยละ 52.0 สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านบริโภคนิสัย พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เป็นบริโภคนิสัย ในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก เมื่อพิจารณารายข้อเรียงตามลำดับ ได้แก่ มีการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ เป็นประจำ ร้อยละ 98.0 ไม่มีการบริโภคอาหารที่มีรสเผ็ดจัด/เปรี้ยวจัด ร้อยละ 92.0 ไม่มีการรับประทานอาหารก่อนเข้านอน คือ ขนมหวาน เช่น ฝอยทอง ทองหยิบ และทองหยอด ร้อยละ 89.2 การเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และมีฝาปิดมิดชิดเป็นประจำ ร้อยละ 83.6 ไม่มีพฤติกรรมการบริโภคจากการเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดแล้วรีบกลืน ร้อยละ 64.0 และไม่มีการบริโภค อาหารจุบจิบไม่เป็นเวลา ร้อยละ 60.8 ซึ่ง



อาหารจากร้านที่สะอาดมารับประทาน เป็นประจำ ไม่ชอบเติมน้ำปลาในอาหาร โดยไม่ชิมรสชาติ ก่อน ร้อยละ 48.0

Dwyer (2007) อธิบายว่า การศึกษาแบบการประเมินภาวะโภชนาการในผู้ป่วยที่เป็น ผู้สูงอายุชาวอเมริกัน มีวัตถุประสงค์เพื่อหาสาเหตุของทุพโภชนาการของผู้สูงอายุ ป้องกันการเกิด โรคและการดูแลผู้สูงอายุโดยอาศัยหลักโภชนาการ ผลการศึกษาพบว่า คนที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ขึ้นไปเป็นโรคอ้วนร้อยละ 30-50 ร้อยละ 30 ของผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไปดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ พบว่า ผู้ที่อายุมากกว่า 85 ปีขึ้นไปมีการสูญเสียพันร้อยละ 55 ผู้สูงอายุที่อายุ 65 ถึง 84 ปี มีการสูญเสียพันร้อยละ 44 และผู้สูงอายุที่อายุ 65 ถึง 74 ปีมีการสูญเสียพันร้อยละ 30 พบว่าผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 65 ปี มากกว่าร้อยละ 50 ขึ้นไปมีอาการท้องผูก

Kikafunda and Lukwago (2003) อธิบายว่า การศึกษาภาวะโภชนาการและความสามารถในการ ทำหน้าที่ของร่างกายของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ถึง 90 ปี โดยการวัดสัดส่วนของร่างกาย ข้อมูลทางด้านภูมิศาสตร์และสังคมเศรษฐกิจ การประเมินการบริโภคอาหารโดยการบันทึกความถี่ และข้อมูลของกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน พบว่าจากเกณฑ์ดัชนีมวลกาย ผู้สูงอายุทั้งหมดมีภาวะ ทางโภชนาการขาด ร้อยละ 33.3 เพศหญิงมีภาวะทางโภชนาการขาด ร้อยละ 68 เพศชายมีภาวะ ทางโภชนาการขาด ร้อยละ 32.4 พบว่าผู้สูงอายุได้รับอาหารจำพวกปลา ซีเรียล ผัก มัน และถั่ว ต่างๆ ในปริมาณที่พอเหมาะ ร้อยละ 33.0

Kouris et al. (1991) อธิบายว่า การศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อและพฤติกรรมการบริโภค อาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุ 70 ปี ในประเทศกรีซ โดยใช้วิธีแบบผสมผสาน พบว่า มากกว่า ร้อยละ 75 เชื่อว่าการบริโภคเนื้อไม่ดีต่อสุขภาพ การบริโภคปลามีผลดีต่อหัวใจ การบริโภคถั่วทำให้อายุยืน สัมเป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้สูงอายุ เพราะทำให้ความดันโลหิตสูง ซึ่งไม่ควรบริโภค แต่ถ้าบริโภค อย่างนั้นสามารถรักษาโรคบางอย่างได้ ผลการศึกษารูปได้ว่า ผู้สูงอายุมีบริโภคนิสัยตามความเชื่อ เกือบทั้งหมด

Bonnie (2004) อธิบายว่า การวิจัยเรื่อง ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี ในผู้สูงอายุ เป็นงานวิจัยนำร่องที่ทำในกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้ามาในโรงพยาบาล มหาวิทยาลัย วิสคอนซิน ประเทศสหรัฐอเมริกา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการใน ผู้สูงอายุจำนวน 10 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์จากการวัดทั้งการประเมินในโรงพยาบาล และใช้เครื่องมือคัดแยกความเสี่ยงทางโภชนาการ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างอยู่ในภาวะที่ เสี่ยงหรือมีอันตรายทางโภชนาการ และประเด็นหนึ่งที่สำคัญ คือ การที่จะให้กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้มี

ความเข้าใจต่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการนั้น จำเป็นต้องมีผู้เข้าไปให้ความรู้เป็นรายบุคคล

Routasalo and Others (2004) ทำการวิจัยเรื่องปริมาณสารอาหารในอาหารที่ได้รับและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา ประเทศฟินแลนด์ มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจหาพลังงานและสารอาหารที่มีอยู่ในอาหาร พลังงานและสารอาหารที่ได้รับจริง และภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุจำนวน 23 คน มีผู้สูงอายุจำนวน 20 คน ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการและอีก 3 คน มีภาวะทุพโภชนาการและปริมาณพลังงานที่มีอยู่ในอาหาร มี 1,665 กิโลแคลอรี สำหรับวิตามินดี วิตามินอี กรดโฟลิก และใยอาหารมีอยู่ในอาหารปริมาณที่น้อยมาก



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ โดยนำแนวคิดทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### 3.1 เครื่องมือที่ใช้

##### 3.1.1 การสร้างเครื่องมือ

##### 3.1.2 การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

#### 3.2 วิธีการ

##### 3.2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### 3.2.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

##### 3.2.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

### 3.1 เครื่องมือที่ใช้

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยมีวิธีการดำเนินการ ดังนี้

#### 3.1.1 การสร้างเครื่องมือ

3.1.1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน เพื่อนำมาสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และกำหนดแนวความคิดในการศึกษา

3.1.1.2 สร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยมีเนื้อหาครอบคลุมตรงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยแบ่งคำถามเป็น 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นคำถาม เกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เป็นแบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง ลักษณะแบบปลายเปิด (Open-Ended) และเลือกตอบ (Check-List)

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ได้แก่ 1) ชนิดของอาหารตามหลักอาหาร 5 หมู่ที่บริโภค 2) ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด 3) แหล่งที่มาของอาหาร 4) วิธีการประกอบอาหาร และ 5) วิธีการเก็บรักษาอาหาร

คำถามที่ 1,2,4 และ 5 ใช้เกณฑ์โดยมีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับของ ลิเคิร์ต (Likert's scale ,1999 อ้างถึง พวงรัตน์, 2540) และเทียบเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 5-7 วันต่อสัปดาห์	ได้	4 คะแนน
ปฏิบัติค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 3-4 วันต่อสัปดาห์	ได้	3 คะแนน
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 1-2 วันต่อสัปดาห์	ได้	2 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่มีการปฏิบัติ	ได้	1 คะแนน

คำถามที่ 3 แหล่งที่มาของอาหาร มีลักษณะคำตอบแบบเลือกตอบ ได้แก่ ซื่อ ปลูก เลี้ยง และหาได้จากธรรมชาติ ใช้ค่านวนหาค่า ร้อยละ (พวงรัตน์, 2540)

3.1.1.3 นำแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ที่พัฒนาขึ้นไปให้คณะกรรมการที่ปรึกษาตรวจสอบประเด็นของคำถาม ความชัดเจนของเนื้อหาและภาษาที่ใช้เพื่อขอคำแนะนำและปรับปรุงแก้ไข

3.1.1.4 นำแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาและตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาและความชัดเจนของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ และข้อเสนอแนะต่างๆ ซึ่งค่าดัชนีความสอดคล้อง Index of Item-Objective Congruence (IOC) มีค่าอยู่ระหว่าง  $\geq 0.5$  แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขก่อนนำเครื่องมือไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุที่มีอายุยืนมากกว่า 80 ปีขึ้นไป ตำบลไผ่ขวาง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณสมบัติ และลักษณะที่เหมือนกันกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

ผลจากการตรวจสอบแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น และได้ผ่านการตรวจสอบแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง จากผู้เชี่ยวชาญได้ข้อเสนอแนะ ได้แก่

เพิ่มคำถามเกี่ยวกับความพร้อมในการตอบคำถาม การตรวจสอบสุขภาพประจำปี และปรับวิธีการเก็บรักษาอาหารที่หลีกเลี่ยงการบริโภค นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญแนะนำในการใช้ภาษาในการตั้งคำถามให้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

### 3.1.2 การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

นำแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุยืนมากกว่า 80 ปีขึ้นไป ตำบลไผ่ขวาง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณสมบัติ และลักษณะที่เหมือนกันกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้ค่าความเชื่อมั่น = 0.813 (โดยได้ค่า IOC มากกว่า 0.5 ขึ้นไป ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ของค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย) (สุวิมล, 2550) เพื่อตรวจสอบความชัดเจนของเนื้อหาและภาษาที่ใช้ ซึ่งจากการสอบถามพบว่า ผู้สูงอายุเข้าใจในคำถามและภาษาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ จึงได้นำแบบสัมภาษณ์ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

## 3.2 วิธีการ

### 3.2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.2.1.1 ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีอายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไป จำนวน 97 คน แสดงดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 จำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

ช่วงอายุ	ชาย (คน)	หญิง (คน)	รวม (คน)
ประชากรอายุ 80 ปีขึ้นไป	42	55	97
กลุ่มตัวอย่าง	13	16	29 (30%)

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการสนับสนุนการจัดทำแผน เทศบาลเมืองสุพรรณบุรี (2558)

3.2.1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน อาศัยอยู่ในตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีอายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไป สามารถตอบคำถามได้ มีความจำดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และไม่เป็นโรคที่อันตราย ผู้ศึกษาเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เกณฑ์การกำหนดขนาดตัวอย่างของ ยุทธพงษ์ (2543) คือ ประชากรมีจำนวนเป็นหลักร้อยละใช้กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 15-30 โดยการศึกษาครั้งนี้ใช้เกณฑ์ร้อยละ 30 ของจำนวนประชากร และเลือกผู้สูงอายุที่มีอายุสูงสุด และเรียงลำดับรองลงมาจนได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 29 คน

### 3.2.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนในการดำเนินงานดังนี้

#### 3.2.2.1 ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลจากคณบดีคณะเทคโนโลยี

คหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ถึงนายกเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี เพื่อขอทดสอบเครื่องมือ (Try out) กับผู้สูงอายุที่มีอายุยืนมากกว่า 80 ปีขึ้นไป ตำบลไผ่ขวาง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณสมบัติ และลักษณะที่เหมือนกันกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น = 0.813 (โดยได้ค่า IOC มากกว่า 0.5 ขึ้นไป ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ของค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย) โดยค่า IOC ที่ได้มีค่า 0.60 จำนวน 2 ข้อ ค่า 0.80 จำนวน 10 ข้อ และค่า 1.00 จำนวน 13 ข้อ ดังนั้นค่า IOC แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ฉบับนี้มีค่า IOC ระหว่าง 0.60-1.00 (แสดงดังภาคผนวก ง)

#### 3.2.2.2 ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลจากคณบดีคณะเทคโนโลยี

คหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ถึงนายกเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี เพื่อขอเก็บข้อมูลกับผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (แสดงดังภาคผนวก จ)

3.2.2.3 นัดหมายกลุ่มตัวอย่าง เพื่อทำการสัมภาษณ์และดำเนินการเก็บข้อมูล ระหว่างเดือน เมษายน – มิถุนายน 2559

3.2.2.4 เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ในตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาก่อนทำการสัมภาษณ์ พร้อมบันทึกข้อมูลทั้งหมดลงในแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่เตรียมไว้จนครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ ผลจากการเก็บข้อมูลพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ส่วนใหญ่ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 93.10 มีโรคประจำตัวคือ เบาหวาน จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 65.52 รองลงมา คือ กระดูกและข้อ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 44.83 โรคความดันโลหิต และไขมันในเส้นเลือด มีจำนวนที่เท่ากันคือ 9 คน คิดเป็นร้อยละ 31.03 ตามลำดับ ผู้สูงอายุมีความพร้อมในการตอบคำถามด้วยตนเอง มีความคล่องแคล่ว มีความเข้าใจในข้อคำถามได้เป็นอย่างดี และใช้เวลาในการตอบคำถามประมาณ 1 ชั่วโมง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 75.86 รองลงมาคือ กลุ่มที่ใช้เวลาในการตอบคำถามนานเกินกว่า 1 ชั่วโมง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10.34 และกลุ่มที่ต้องมีผู้ช่วย (พี่เลี้ยง) แนะนำ จะใช้เวลาในการตอบคำถาม ประมาณ 2 ชั่วโมง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.79 (อายุ 82, 84, 93 และ 97 ปี)

3.2.2.5 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

### 3.2.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างแล้ววิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

3.2.3.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ จำแนกเป็น เพศ อายุ และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) โดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ (พวงรัตน์, 2540)

ค่าร้อยละ (Percentage) โดยเป็นการเปรียบเทียบความถี่ หรือจำนวนที่ต้องการกับความถี่หรือจำนวนทั้งหมดที่เทียบเป็น 100 จะหาค่าร้อยละจากสูตรต่อไปนี้

$$p = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ P แทน ค่าร้อยละ  
f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ  
N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

ค่าร้อยละจะแสดงความหมายของค่าและสามารถนำค่าที่ได้ไปเปรียบเทียบได้

3.2.3.2 การหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) (กรมอนามัย, 2555) สามารถคำนวณได้โดยน้ำหนักตัว (หน่วยเป็นกิโลกรัม) หารด้วย ส่วนสูงกำลังสอง (หน่วยเป็นเมตร)

$$BMI = \text{น้ำหนักตัว (kg)} / \text{ส่วนสูง m}^2$$

3.2.3.3 ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ (พวงรัตน์, 2540) จำแนกออกเป็น

- 1) ชนิดของอาหารตามหลักอาหาร 5 หมู่
- 2) ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด
- 3) วิธีการประกอบอาหาร
- 4) วิธีการเก็บรักษาอาหาร

3.2.3.4 แหล่งที่มาของอาหาร มีลักษณะคำตอบแบบเลือกตอบ ได้แก่ ซื้อมา ปลูก เลี้ยง และหาได้จากธรรมชาติ ใช้คำนวณหาค่า ร้อยละ (พวงรัตน์, 2540)

3.2.3.5 ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้สถิติทดสอบ ไคสแควร์ (บุญชม, 2553)

$$\chi^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

เมื่อ  $o$  เป็นความถี่ที่ได้จากการสังเกต (*Observed frequency*)

$E$  เป็นความถี่ที่คาดหวังทางทฤษฎี (*Expected frequency*)





## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี 2) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี 3) หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 97 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ที่สามารถตอบคำถามได้ มีความจำดี และมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เป็นโรคที่เป็นอันตราย โดยใช้เกณฑ์การกำหนดขนาดตัวอย่าง ร้อยละ 30 ของจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุยืนตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไปของ ยุทธพงษ์ (2543) จำนวน 29 คน โดยเลือกผู้สูงอายุที่มีอายุสูงสุดและเรียงลำดับรองลงมา จนครบจำนวนที่กำหนด เครื่องมือที่ใช้ คือแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง รายงานผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

#### 4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

##### 4.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่าง

##### 4.1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน แบ่งออกดังนี้

###### 4.1.2.1 ชนิดของอาหารหลัก 5 หมู่

###### 4.1.2.2 ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด

###### 4.1.2.3 แหล่งที่มาของอาหาร

###### 4.1.2.4 วิธีการประกอบอาหาร

###### 4.1.2.5 วิธีการเก็บรักษาอาหาร

4.1.3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน

#### 4.2 การอภิปรายผล

## 4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### 4.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) แสดงดังตารางที่ 4.1 ดังนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

( n = 29 )

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>1 เพศ</b>		
หญิง	16	55.17
ชาย	13	44.83
<b>2 อายุ</b>		
95 ปีขึ้นไป	7	24.14
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	4	13.79
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	13	44.83
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	5	17.24
<b>3 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)</b>		
น้ำหนักน้อย (ผอม)	3	10.34
น้ำหนักมาตรฐาน (ปกติ)	16	55.17
โรคอ้วนระดับ 1 (ท้วม)	7	24.13
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	3	10.34

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 55.17 และ เพศชาย 13 คน คิดเป็นร้อยละ 44.83 รองลงมา ได้แก่ อายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี คิดเป็นร้อยละ 44.83 อายุ 95 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 24.14 อายุ 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี คิดเป็นร้อยละ 17.24 และอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี คิดเป็นร้อยละ 13.79 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 55.17 รองลงมาเป็นโรคอ้วนระดับ 1(ท้วม) คิดเป็นร้อยละ 24.13 และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) น้อย

ที่สุด คือ มีน้ำหนักน้อย (ผอม) และเป็นโรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน) คิดเป็นร้อยละ 10.34 ตามลำดับ (การคำนวณ น้ำหนัก และส่วนสูง แสดงดังภาคผนวก ข)

#### 4.1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน

ผู้ศึกษาทำการสัมภาษณ์เกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกคำถามเป็น 5 ด้าน ดังนี้

4.1.2.1 ชนิดของอาหารหลัก 5 หมู่

4.1.2.2 ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด

4.1.2.3 แหล่งที่มาของอาหาร

4.1.2.4 วิธีการประกอบอาหาร

4.1.2.5 วิธีการเก็บรักษาอาหาร โดยใช้วิธีการหาค่าความถี่ (Frequency) แล้วสรุปเป็น ค่าร้อยละ (Percentage) โดยกำหนดเกณฑ์ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง มีการปฏิบัติ 5-7 วันต่อสัปดาห์ ได้ 4 คะแนน

ปฏิบัติค่อนข้างบ่อย หมายถึง มีการปฏิบัติ 3-4 วันต่อสัปดาห์ ได้ 3 คะแนน

ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หมายถึง มีการปฏิบัติ 1-2 วันต่อสัปดาห์ ได้ 2 คะแนน

ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ไม่มีการปฏิบัติ ได้ 1 คะแนน

#### 4.1.2.1 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามชนิดของอาหารหลัก 5 หมู่

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามชนิดของอาหารหลัก 5 หมู่ แสดงดังตารางที่ 4.2 – 4.6 ดังนี้

1) อาหารหลักหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อกุ้ง เนื้อหมู ไข่ไก่ นมยูเอชที ถั่ว/ธัญพืช และงา แสดงดังตารางที่ 4.2 ดังนี้

ตารางที่ 4.2 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 1

ชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 1	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เนื้อปลา	5	17.23
เนื้อไก่	4	13.79
เนื้อกุ้ง	2	6.90
เนื้อหมู	1	3.45
ไข่ไก่	8	27.59
นมยูเอชที	8	27.59
ถั่ว/ธัญพืชและงา	1	3.45
<b>รวม</b>	<b>29</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.2 สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 ได้แก่ ไข่ไก่ และนมยูเอชที คิดเป็นร้อยละ 27.59 รองลงมา ได้แก่ เนื้อปลา คิดเป็นร้อยละ 17.23 เนื้อไก่ คิดเป็นร้อยละ 13.79 เนื้อกุ้ง คิดเป็นร้อยละ 6.90 บริโภคน้อยที่สุด คือ เนื้อหมู ถั่ว/ธัญพืชและงา คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

2) อาหารหลักหมู่ที่ 2 ข้าว/แป้ง น้ำตาล เผือก/มัน ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวกล้อง เผือก/มัน น้ำตาล/น้ำหวาน และข้าวเหนียว แสดงดังตารางที่ 4.3 ดังนี้

ตารางที่ 4.3 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 2

ชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 2	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้าวเจ้า	9	31.03
ข้าวกล้อง	8	27.59
เผือก/มัน	1	3.45
น้ำหวาน/น้ำตาล	10	34.48
ข้าวเหนียว	1	3.45
<b>รวม</b>	<b>29</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.3 สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 ได้แก่ น้ำหวาน/น้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 34.48 รองลงมา ได้แก่ ข้าวเจ้า คิดเป็นร้อยละ 31.03 ข้าวกล้อง คิดเป็นร้อยละ 27.59 และบริโภคน้อยที่สุด คือ เผือก/มัน และข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

3) อาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก ได้แก่ ผักกวางตุ้ง ผักนึ่ง บวบ(เหลี่ยม) มะเขือ(เปราะ) ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว แตงกวา ดอกแค และดอกโสน/กระถิน แสดงดังตารางที่ 4.4 ดังนี้

ตารางที่ 4.4 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 3

ชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 3	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผักกวางตุ้ง	2	6.90
<b>ผักนึ่ง</b>	<b>6</b>	<b>20.68</b>
บวบ(เหลี่ยม)	5	17.24
มะเขือ(เปราะ)	3	10.34
<b>ผักกาดขาว</b>	<b>6</b>	<b>20.68</b>
กะหล่ำปลี	2	6.90
ถั่วฝักยาว	1	3.45
แตงกวา	1	3.45
ดอกแค	1	3.45
ดอกโสน/กระถิน	2	6.90
<b>รวม</b>	<b>29</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.4 สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก ได้แก่ ผักนึ่ง ผักกาดขาว คิดเป็นร้อยละ 20.68 รองลงมา ได้แก่ บวบ(เหลี่ยม) คิดเป็นร้อยละ 17.24 มะเขือ(เปราะ) คิดเป็นร้อยละ 10.34 ผักกวางตุ้ง กะหล่ำปลี ดอกโสน/กระถิน คิดเป็นร้อยละ 6.90 และบริโภคน้อยที่สุด คือ ถั่วฝักยาว แตงกวา และดอกแค คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

4) อาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม้ ได้แก่ กั้วย(น้ำว้า) มะละกอ มะม่วงสุก แดงโม ส้มเขียวหวาน ส้มโอ สับปะรด องุ่น ชมพู แก้วมังกร และแอปเปิล แสดงดังตารางที่ 4.5 ดังนี้

ตารางที่ 4.5 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 4

ชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 4	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กั้วย(น้ำว้า)	4	13.79
<b>มะละกอ</b>	<b>5</b>	<b>17.24</b>
มะม่วงสุก	4	13.79
<b>แดงโม</b>	<b>5</b>	<b>17.24</b>
ส้มเขียวหวาน	2	6.90
ส้มโอ	2	6.90
สับปะรด	1	3.45
องุ่น	2	6.90
ชมพู	2	6.90
แก้วมังกร	1	3.45
แอปเปิล	1	3.45
<b>รวม</b>	<b>29</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.5 สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม้ ได้แก่ มะละกอ แดงโม คิดเป็นร้อยละ 17.24 รองลงมา ได้แก่ กั้วยน้ำว้า (กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคกั้วยน้ำว้า เพราะหาซื้อได้ง่าย และมีราคาถูก) มะม่วงสุก คิดเป็นร้อยละ 13.79 ส้มเขียวหวาน ส้มโอ องุ่น ชมพู คิดเป็นร้อยละ 6.90 และบริโภคน้อยที่สุด คือ สับปะรด แก้วมังกร และแอปเปิล คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

5) อาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน ได้แก่ น้ำมันจากพืช ไขมันจากสัตว์ และกะทิ แสดงดังตารางที่ 4.6 ดังนี้

ตารางที่ 4.6 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 5

ชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 5	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้ำมันจากพืช	18	62.08
ไขมันจากสัตว์	7	24.13
กะทิ	4	13.79
รวม	29	100.00

จากตารางที่ 4.6 สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน ได้แก่ น้ำมันที่ทำจากพืช คิดเป็นร้อยละ 62.08 รองลงมาบริโภค ไขมันจากสัตว์ คิดเป็นร้อยละ 24.13 และบริโภคกะทิ คิดเป็นร้อยละ 13.79 ตามลำดับ

#### 4.1.2.2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ แสดงดังตารางที่ 4.7 – 4.11 ดังนี้



1) อาหารหลักหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม ถั่ว/ธัญพืชและงา ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อกุ้ง เนื้อหมู ไข่ไก่ นมยูเอชที ถั่ว/ธัญพืช และงา กลุ่มตัวอย่างมีความถี่ในการบริโภค แสดงดังตารางที่ 4.7 ดังนี้

ตารางที่ 4.7 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1

(n = 29)

อาหารหลักหมู่ที่ 1	ความถี่ในการบริโภคอาหาร			
	ประจำจำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อยจำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้งจำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติจำนวน (ร้อยละ)
เนื้อปลา	21 (72.41)	8 (27.59)	0 (0.00)	0 (0.00)
เนื้อไก่	19 (65.51)	8 (27.59)	2 (6.90)	0 (0.00)
เนื้อกุ้ง	6 (20.70)	9 (31.03)	10 (34.48)	4 (13.79)
เนื้อหมู	3 (10.34)	9 (31.03)	15 (51.73)	2 (6.90)
ไข่ไก่	24 (82.76)	4 (13.79)	1 (3.45)	0 (0.00)
นมยูเอชที	24 (82.76)	2 (6.90)	2 (6.90)	1 (3.44)
ถั่ว/ธัญพืช/งา	3 (10.34)	2 (6.90)	10 (34.48)	14 (48.28)

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม ถั่ว/ธัญพืช และงา จำแนกตามชนิด ดังนี้

เนือปลา ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีการบริโภคเนือปลาเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 72.41 ที่เหลือมีการบริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 27.59 ตามลำดับ

เนือไก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีการบริโภคเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 65.51 รองลงมา มีการบริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 27.59 และน้อยที่สุดมีการบริโภคนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

เนือกุ้ง ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีการบริโภคนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.48 รองลงมาได้แก่ มีการบริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 31.03 บริโภคเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 20.70 และน้อยที่สุดไม่มีการบริโภคเนือกุ้ง คิดเป็นร้อยละ 13.79 ตามลำดับ

เนือหมู ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีการบริโภคเนือหมูนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 51.73 รองลงมาได้แก่ บริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 31.03 บริโภคเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 10.34 และน้อยที่สุดไม่บริโภคเนือหมู คิดเป็นร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

ไข่ไก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีการบริโภคไข่ไก่เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 82.76 รองลงมาบริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 13.79 และบริโภคไข่ไก่ นานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

นมยูเอชที ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีการบริโภคนมยูเอชที เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 82.76 รองลงมา มีพฤติกรรมการบริโภคเท่าๆ กัน ได้แก่ บริโภคนมยูเอชที ค่อนข้างบ่อย และนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 6.90 และน้อยที่สุดไม่มีการบริโภคนมยูเอชที คิดเป็นร้อยละ 3.44 ตามลำดับ

ถั่ว/ธัญพืชและงา ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่ไม่มีการบริโภคถั่ว/ธัญพืชและงา คิดเป็นร้อยละ 48.28 รองลงมาได้แก่ นานๆ ครั้ง มีการบริโภคถั่ว/ธัญพืชและงา คิดเป็นร้อยละ 34.48 มีการบริโภคเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 10.34 และน้อยที่สุดมีการบริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีการบริโภคไข่ไก่ และนมยูเอชที เป็นประจำมากที่สุด จำนวนที่เท่ากันคือ 24 คน คิดเป็นร้อยละ 82.76 รองลงมาคือ บริโภคเนือปลา จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 72.41 ส่วนเนือหมูและเนือกุ้ง มีการบริโภคนานๆ ครั้ง มากที่สุด โดยเนือหมูมีการบริโภคนานๆ ครั้ง จำนวน 15 คน คิด

เป็นร้อยละ 51.73 และเนื้อกุ้ง มีการบริโภคนาน ๆ ครั้ง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 34.48 สำหรับ ถั่ว/ธัญพืชและงา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติเลย จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 48.28 รองลงมาคือ ปฏิบัตินานๆ ครั้ง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 34.48

2) อาหารหลักหมู่ที่ 2 ข้าว/แป้ง น้ำตาล เผือก และมัน ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวกล้อง เผือก/มัน น้ำตาล/น้ำหวาน และข้าวเหนียว กลุ่มตัวอย่างมีความถี่ในการบริโภค แสดงดังตารางที่ 4.8 ดังนี้

ตารางที่ 4.8 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2

( n = 29 )

อาหารหลักหมู่ที่ 2	ความถี่ในการบริโภคอาหาร			
	ประจำจำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อยจำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้งจำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติจำนวน (ร้อยละ)
ข้าวเจ้า	23 (79.30)	2 (6.90)	2 (6.90)	2 (6.90)
ข้าวกล้อง	13 (44.82)	2 (6.90)	0 (0.00)	14 (48.28)
เผือก/มัน	0 (0.00)	7 (24.14)	1 (3.45)	21 (72.41)
น้ำหวาน/น้ำตาล	25 (86.20)	2 (6.90)	2 (6.90)	0 (0.00)
ข้าวเหนียว	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (3.45)	28 (96.55)

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 ข้าว/แป้ง ผีอก และมัน จำแนกตามชนิด ดังนี้

ข้าวเจ้า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีการบริโภคข้าวเจ้าเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 79.30 ที่เหลือมีพฤติกรรมการบริโภคค่อนข้างบ่อย บริโภคนานๆ ครั้ง และไม่บริโภคข้าวเจ้า ในจำนวนที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

ข้าวกล้อง ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคข้าวกล้อง และไม่บริโภคข้าวกล้อง ในจำนวนที่ใกล้เคียงกัน คิดเป็นร้อยละ 48.28 และคิดเป็นร้อยละ 44.82 และบริโภคข้าวกล้องค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

เผือก/มัน ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่ไม่บริโภคเผือก/มัน คิดเป็นร้อยละ 72.41 รองลงมา คือ บริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 24.14 และบริโภคเผือก/มันนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

น้ำหวาน/น้ำตาล ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคน้ำหวาน/น้ำตาลเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 86.20 ที่เหลือมีพฤติกรรมการบริโภคที่เท่าๆกัน คือ บริโภคน้ำหวาน/น้ำตาลค่อนข้างบ่อย และบริโภคนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

ข้าวเหนียว ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่ไม่บริโภคข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 96.55 ที่เหลือบริโภคข้าวเหนียว นานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 ข้าว/แป้ง ผีอก/มัน น้ำตาล ผลการสัมภาษณ์พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภค น้ำตาล และน้ำหวาน เป็นประจำมากที่สุด จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 86.20 รองลงมาคือ บริโภคข้าวเจ้า เป็นประจำจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 79.30 และบริโภคข้าวกล้อง เป็นประจำ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 44.82 ตามลำดับ ไม่มีการบริโภคข้าวเหนียว จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 96.55 รองลงมาคือ ไม่บริโภคเผือก/มัน จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 72.41

3) อาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก ได้แก่ ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง บวบ(เหลี่ยม) มะเขือ(เปราะ) ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ถั้วฝักยาว แดงกวา ดอกแค และดอกโสน/กระถิน กลุ่มตัวอย่างมีความถี่ในการบริโภค แสดงดังตารางที่ 4.9 ดังนี้

ตารางที่ 4.9 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3

( n = 29 )

อาหารหลักหมู่ที่ 3	ความถี่ในการบริโภคอาหาร			
	ประจำจำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อยจำนวน (ร้อยละ)	นาน ๆ ครั้งจำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติจำนวน (ร้อยละ)
ผักกวางตุ้ง	20 (68.97)	4 (13.79)	4 (13.79)	1 (3.45)
ผักบุ้ง	25 (86.21)	2 (6.90)	1 (3.45)	1 (3.45)
บวบ(เหลี่ยม)	24 (82.76)	4 (13.79)	1 (3.45)	0 (0.00)
มะเขือ (เปราะ)	22 (75.86)	5 (17.24)	1 (3.45)	1 (3.45)
ผักกาดขาว	25 (86.21)	2 (6.90)	2 (6.90)	0 (0.00)
กะหล่ำปลี	12 (41.38)	6 (20.69)	6 (20.69)	5 (17.24)
ถั้วฝักยาว	10 (34.48)	3 (10.34)	15 (51.72)	1 (3.45)
แดงกวา	3 (10.34)	8 (27.59)	13 (44.83)	5 (17.24)
ดอกแค	6 (20.69)	9 (31.03)	11 (37.93)	3 (10.34)

## ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

( n = 29 )

อาหารหลัก หมู่ที่ 3	ความถี่ในการบริโภคอาหาร			
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อย จำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
ดอกโสน/กระถิน	12 (41.38)	8 (27.59)	4 (13.79)	5 (17.24)

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก จำแนกตามชนิด ดังนี้

ผักกวางตุ้ง ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคผักกวางตุ้งเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 68.97 รองลงมาบริโภคผักกวางตุ้งบริโภคค่อนข้างบ่อย และนานๆ ครั้งบริโภค คิดเป็นร้อยละ 13.79 และไม่บริโภคผักกวางตุ้ง คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

ผักบุ้ง ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีการบริโภคผักบุ้งเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 86.21 รองลงมาบริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 6.90 และมีพฤติกรรมการบริโภค นานๆ ครั้งบริโภค และไม่บริโภคผักบุ้ง คิดเป็นร้อยละ 3.45 ในจำนวนที่เท่ากัน

บวบ(เหลี่ยม) ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีการบริโภคบวบ(เหลี่ยม) เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 82.76 รองลงมาบริโภคบวบ(เหลี่ยม) ค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 13.79 และนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

มะเขือ(เปราะ) ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีการบริโภคมะเขือ(เปราะ) เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 75.86 รองลงมาบริโภคมะเขือค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 17.24 และมีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้ง และไม่บริโภคมะเขือ(เปราะ) คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

ผักกาดขาว ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคผักกาดขาวเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 86.21 ที่เหลือบริโภคค่อนข้างบ่อย และนานๆ ครั้งบริโภค คิดเป็นร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

กะหล่ำปลี ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีการบริโภคผักกะหล่ำปลีเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 41.38 รองลงมาคือพฤติกรรมการบริโภคค่อนข้างบ่อย และนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 20.69 และไม่บริโภคกะหล่ำปลี คิดเป็นร้อยละ 17.24 ตามลำดับ

ถั่วฝักยาว ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคถั่วฝักยาว นานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 51.72 รองลงมาได้แก่ บริโภคเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 34.48 บริโภคนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 10.34 และไม่บริโภคถั่วฝักยาว คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

แตงกวา ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคแตงกวานานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 44.83 รองลงมาได้แก่ บริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 27.59 ไม่บริโภค คิดเป็นร้อยละ 17.24 และบริโภคเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 10.34 ตามลำดับ

ดอกแค ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่จะบริโภคดอกแค นานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 37.93 รองลงมาได้แก่ บริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 31.03 บริโภคเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 20.69 และไม่บริโภคดอกแค คิดเป็นร้อยละ 10.34 ตามลำดับ

ดอกโสน และกระถิน ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคดอกโสน และกระถิน เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 41.38 รองลงมาได้แก่ บริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 27.59 ไม่บริโภค คิดเป็นร้อยละ 17.24 และบริโภคนานๆ ครั้งบริโภค คิดเป็นร้อยละ 13.79 ตามลำดับ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 เป็นประจำ 7 อันดับแรก ได้แก่ ผักกาดขาว และผักบุ้ง จำนวน 25 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 86.21 รองลงมาคือ บวบ(เหลี่ยม) จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 82.76 มะเขือ(เปราะ) จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 75.86 และผักกวางตุ้ง จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 68.97 ตามลำดับ สำหรับกะหล่ำปลี แตงกวา ดอกโสน และกระถิน มีการบริโภคเท่ากัน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 41.38 ผักที่มีการบริโภค นานๆ ครั้ง ได้แก่ ถั่วฝักยาว แตงกวา และดอกแค คิดเป็นร้อยละ 51.72, 44.83 และ 37.93 ตามลำดับ

4) อาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม้ ได้แก่ กัลฉวย(น้ำว้า) มะละกอ มะม่วงสุก แดงโม ส้มเขียวหวาน ส้มโอ สับปะรด องุ่น ชมพู แก้วมังกร และแอปเปิ้ล กลุ่มตัวอย่างมีความถี่ในการบริโภค แสดงดังตารางที่ 4.10 ดังนี้

ตารางที่ 4.10 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4

( n = 29 )

อาหารหลักหมู่ที่ 4	ความถี่ในการบริโภคอาหาร			
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อย จำนวน (ร้อยละ)	นาน ๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
กัลฉวย(น้ำว้า)	20 (68.97)	5 (17.24)	2 (6.90)	2 (6.90)
มะละกอ	22 (75.86)	5 (17.24)	1 (3.45)	1 (3.45)
มะม่วง	20 (68.97)	3 (10.34)	4 (13.79)	2 (6.90)
แดงโม	22 (75.86)	5 (17.24)	2 (6.90)	0 (0.00)
ส้มเขียวหวาน	13 (44.83)	9 (31.03)	7 (24.14)	0 (0.00)
ส้มโอ	15 (51.72)	5 (17.24)	8 (27.59)	1 (3.45)
สับปะรด	2 (6.90)	3 (10.34)	10 (34.48)	14 (48.28)
องุ่น	13 (44.83)	11 (37.93)	5 (17.24)	0 (0.00)
ชมพู	14 (48.28)	6 (20.69)	6 (20.69)	3 (10.34)
แก้วมังกร	5 (17.24)	4 (13.79)	16 (55.17)	4 (13.79)



ตารางที่ 4.10 (ต่อ)

(n = 29)

อาหารหลัก หมู่ที่ 4	ความถี่ในการบริโภคอาหาร			
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
แอปเปิล	14 (48.28)	11 (37.93)	2 (6.90)	2 (6.90)

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม้ จำแนกตามชนิด ดังนี้

กล้วย(น้ำว้า) ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีการบริโภคกล้วยเป็นประจำ (กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคกล้วยน้ำว้า เพราะหาซื้อได้ง่าย และมีราคาถูก) คิดเป็นร้อยละ 68.97 รองลงมา มีการบริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 17.24 และมีพฤติกรรมการบริโภค นานๆ ครั้ง และไม่บริโภคกล้วย(น้ำว้า) ในจำนวนที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ คิดเป็นร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

มะละกอ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีการบริโภคมะละกอเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 75.86 รองลงมา มีการบริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 17.24 และมีพฤติกรรมการบริโภค นานๆ ครั้ง และไม่บริโภคมะละกอ ในจำนวนที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

มะม่วง ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีการบริโภคมะม่วงเป็นประจำ โดยเฉพาะมะม่วงสุก คิดเป็นร้อยละ 68.97 รองลงมา คือ บริโภคนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 13.79 บริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 10.34 และไม่บริโภคมะม่วง คิดเป็นร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

แตงโม ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีการบริโภคแตงโมเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 75.86 รองลงมา คือ บริโภคค่อนข้างบ่อย และ บริโภคนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 17.24 และ 6.90 ตามลำดับ

ส้มเขียวหวาน ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีการบริโภคส้มเขียวหวานเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 44.83 รองลงมาบริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 31.03 และบริโภคนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 24.14 ตามลำดับ

ส้มโอ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีการบริโภคส้มโอเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 51.72 รองลงมาได้แก่ บริโภคนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 27.59 บริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 17.24 และน้อยที่สุดไม่บริโภคส้มโอ คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

สับปะรด ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่ไม่บริโภคสับปะรด คิดเป็นร้อยละ 48.28 รองลงมาได้แก่ บริโภคนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.48 บริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 10.34 และบริโภคเป็นประจำน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

องุ่น ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคองุ่นเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 44.83 รองลงมาคือ บริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 37.93 และบริโภคนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 17.24 ตามลำดับ

ชมพู ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคชมพูเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 48.28 รองลงมามีพฤติกรรมการบริโภคค่อนข้างบ่อย และบริโภคนานๆ ครั้งในจำนวนที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 20.69 และไม่บริโภคชมพู คิดเป็นร้อยละ 10.34 ตามลำดับ

แก้วมังกร ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่จะบริโภคแก้วมังกร นานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 55.17 รองลงมาบริโภคเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 17.24 และมีพฤติกรรมการบริโภคค่อนข้างบ่อย และไม่บริโภคแก้วมังกร คิดเป็นร้อยละ 13.79 ตามลำดับ

แอปเปิล ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคแอปเปิลเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 48.28 รองลงมาบริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 37.93 และมีพฤติกรรมการบริโภค นานๆ ครั้ง และไม่บริโภคแอปเปิล ในจำนวนที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก หมู่ที่ 4 ผลไม้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความถี่ในการบริโภค แตงโม มะละกอ เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 75.86 รองลงมาคือ มะม่วงสุก กัลย (น้ำว้า) คิดเป็นร้อยละ 68.97 ส่วนแก้วมังกรมีการบริโภค นานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 55.17 ตามลำดับ สำหรับ สับปะรด กลุ่มตัวอย่างไม่บริโภคเลย คิดเป็นร้อยละ 48.28

5) อาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน ได้แก่ น้ำมันจากพืช ไขมันจากสัตว์ และ กะทิ กลุ่มตัวอย่างมีความถี่ในการบริโภค แสดงดังตารางที่ 4.11 ดังนี้

ตารางที่ 4.11 จำนวนและค่าร้อยละกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก หมู่ที่ 5

( n = 29 )

อาหารหลัก หมู่ที่ 5	ความถี่ในการบริโภคอาหาร			
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
น้ำมันจากพืช	28 (96.55)	1 (3.45)	0 (0.00)	0 (0.00)
ไขมันจากสัตว์	3 (10.34)	3 (10.34)	0 (0.00)	23 (79.31)
กะทิ	2 (6.90)	9 (31.03)	12 (41.38)	6 (20.69)

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน จำแนกตามชนิด ดังนี้

น้ำมันจากพืช ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคน้ำมันจากพืชเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 96.55 ที่เหลือบริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

ไขมันจากสัตว์ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่ไม่บริโภคไขมันจากสัตว์ คิดเป็นร้อยละ 79.31 ที่เหลือมีพฤติกรรมการบริโภคเป็นประจำ และบริโภคค่อนข้างบ่อย ในจำนวนที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 10.34 ตามลำดับ

กะทิ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคกะทินานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.38 รองลงมาได้แก่ บริโภคค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 31.03 ไม่บริโภคกะทิ คิดเป็นร้อยละ 20.69 และบริโภคเป็นประจำน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก หมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างบริโภค น้ำมัน จากพืชเป็นประจำ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 96.55 สำหรับ ไขมันจากสัตว์ ไม่มีการบริโภค เลย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 79.31 ตามลำดับ และมีการบริโภคกะทินานๆ ครั้ง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 41.38

#### 4.1.2.3 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลัก 5 หมู่

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลัก 5 หมู่ แสดงดังตารางที่ 4.12 – 4.16 ดังนี้

1) อาหารหลักหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อ กุ้ง เนื้อหมู ไข่ไก่ นมยูเอชที ถั่ว/ธัญพืช และงา จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหาร แสดงดังตารางที่ 4.12 ดังนี้

ตารางที่ 4.12 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่

1

(n = 29)

อาหารหลัก หมู่ที่ 1	แหล่งที่มาของอาหาร		
	สัตว์บริโภค	เลี้ยง	แหล่งธรรมชาติ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
เนื้อปลา	27 (93.10)	0 (0.00)	2 (6.90)
เนื้อไก่	25 (86.21)	4 (13.79)	0 (0.00)
เนื้อกุ้ง	29 (100)	0 (0.00)	0 (0.00)

ตารางที่ 4.12 (ต่อ)

(n = 29)

อาหารหลัก หมู่ที่ 1	แหล่งที่มาของอาหาร		
	ซื้อบริโภค จำนวน (ร้อยละ)	เลี้ยง จำนวน (ร้อยละ)	แหล่งธรรมชาติ จำนวน (ร้อยละ)
เนื้อหมู	29 (100)	0 (0.00)	0 (0.00)
ไข่ไก่	25 (86.21)	4 (13.79)	0 (0.00)
นมยูเอชที	29 (100)	0 (0.00)	0 (0.00)
ถั่ว/ธัญพืชและงา	29 (100)	0 (0.00)	0 (0.00)

จากตารางที่ 4.12 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน บริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหาร ดังนี้

เนื้อปลา ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคปลาด้วยการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 93.10 ที่เหลือได้เนื้อปลาจากแหล่งธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 6.90

เนื้อไก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคเนื้อไก่ด้วยการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 86.21 ที่เหลือได้มาจากการเลี้ยงไก่ คิดเป็นร้อยละ 13.79 ตามลำดับ

เนื้อกุ้ง ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน บริโภคเนื้อกุ้งด้วยการซื้อทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100

เนื้อหมู ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน บริโภคเนื้อหมูด้วยการซื้อทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100

ไข่ไก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคไข่ไก่ด้วยการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 86.21 ที่เหลือบริโภคไข่ไก่จากการเลี้ยง คิดเป็นร้อยละ 13.79 ตามลำดับ

นมยูเอชที ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน บริโภคนมยูเอชที จากการซื้อทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100

ถั่ว/ธัญพืชและงา ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน บริโภคถั่ว/ธัญพืชและงา ด้วยการซื้อทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีแหล่งที่มาของอาหารจากการซื้อทั้งหมด โดยอาหารหลักหมู่ที่ 1 ที่มีการซื้อมาบริโภค คิดเป็นร้อยละ 100 ได้แก่ เนื้อกึ่ง เนื้อหมู นมยูเอชที ถั่ว/ธัญพืชและงา รองลงมาได้แก่ เนื้อปลา คิดเป็นร้อยละ 93.10 เนื้อไก่ และไข่ไก่ มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ซื้อเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 86.21 สำหรับอาหารหลักหมู่ที่ 1 ที่กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการเลี้ยง ได้แก่ เนื้อไก่ และไข่ไก่ จำนวนที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 13.79 ยกเว้น เนื้อปลาที่กลุ่มตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 6.90 ได้มาจากแหล่งธรรมชาติ

2) อาหารหลักหมู่ที่ 2 ข้าวและแป้ง เผือก/มัน น้ำตาล ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวกล้อง เผือก/มัน น้ำตาล และข้าวเหนียว จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหาร แสดงดังตารางที่ 4.13 ดังนี้

ตารางที่ 4.13 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 2

(n = 29)

อาหารหลักหมู่ที่ 2	แหล่งที่มาของอาหาร	
	ซื้อบริโภค จำนวน (ร้อยละ)	ปลูก จำนวน (ร้อยละ)
ข้าวเจ้า	28 (96.55)	1 (3.45)
ข้าวกล้อง	29 (100.00)	0 (0.00)
เผือก/มัน	29 (100.00)	0 (0.00)
น้ำหวาน/น้ำตาล	29 (100.00)	0 (0.00)
ข้าวเหนียว	29 (100.00)	0 (0.00)

จากตารางที่ 4.13 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน บริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหาร ดังนี้

ข้าวเจ้า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคข้าวเจ้าด้วยการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 96.55 ที่เหลือบริโภคข้าวเจ้าจากการปลูก คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ ส่วนข้าวกล้อง เผือก/มัน น้ำหวาน/น้ำตาล และข้าวเหนียว กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ซื้อมาบริโภค คิดเป็นร้อยละ 100

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีแหล่งที่มาชนิดของอาหารหลัก หมู่ที่ 2 ข้าว/แป้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง เผือก/มัน น้ำตาล/น้ำหวาน และข้าวเหนียว จากการซื้อมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมาคือ ข้าวเจ้า ได้มาจากการปลูก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.45

3) อาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก ได้แก่ ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง บวบ(เหลี่ยม) มะเขือ(เปราะ) ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว แตงกวา ดอกแค และดอกโสน/กระถิน จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหาร แสดงดังตารางที่ 4.14 ดังนี้

**ตารางที่ 4.14** จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 3

( n = 29 )

อาหารหลักหมู่ที่ 3	แหล่งที่มาของอาหาร		
	ซื้อบริโภค	ปลูก	แหล่งธรรมชาติ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ผักกวางตุ้ง	26 (89.66)	3 (10.34)	0 (0.00)
ผักบุ้ง	17 (58.62)	2 (6.90)	10 (34.48)
บวบ(เหลี่ยม)	28 (96.55)	1 (3.45)	0 (0.00)
มะเขือ(เปราะ)	24 (82.76)	5 (17.24)	0 (0.00)

ตารางที่ 4.14 (ต่อ)

( n = 29 )

อาหารหลักหมู่ที่ 3	แหล่งที่มาของอาหาร		
	ซื้อบริโภค	ปลูก	แหล่งธรรมชาติ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ผักกาดขาว	29 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)
กะหล่ำปลี	29 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)
ถั้วผักยาว	29 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)
แตงกวา	29 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)
ดอกแค	10 (34.48)	6 (20.69)	13 (44.83)
ดอกโสน/กระถิน	5 (17.24)	2 (6.90)	22 (75.86)

จากตารางที่ 4.14 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน บริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก จำแนกตามแหล่งที่มา ดังนี้

ผักกวาดตั้ง ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคผักกวาดตั้งด้วยการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 89.66 ที่เหลือบริโภคจากการปลูก คิดเป็นร้อยละ 10.34 ตามลำดับ

ผักบุ้ง ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคผักบุ้งด้วยการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 58.62 รองลงมาบริโภคจากแหล่งธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 34.48 และบริโภคผักบุ้งด้วยการปลูก คิดเป็นร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

บวบ(เหลี่ยม) ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคบวบเหลี่ยมด้วยการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 96.55 ที่เหลือบริโภคบวบเหลี่ยมจากการปลูก คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ



มะเขือ(เปราะ) ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคมะเขือเปราะด้วยการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 82.76 ที่เหลือบริโภคมะเขือเปราะจากการปลูก คิดเป็นร้อยละ 17.24 ตามลำดับ

ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว และแตงกวา จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน บริโภคผักกาดขาว กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว และแตงกวา ด้วยการซื้อมาบริโภคทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100

ดอกแค ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคดอกแคจากแหล่งธรรมชาติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.83 รองลงมาบริโภค ด้วยการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 34.48 และจากการปลูก คิดเป็นร้อยละ 20.69 ตามลำดับ

ดอกโสน และกระถิน ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคดอกโสน และกระถิน จากแหล่งธรรมชาติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.86 และจากการซื้อมาบริโภค คิดเป็นร้อยละ 17.24 นอกจากนี้มีการปลูกเพียง ร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน บริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก จากการซื้อมาบริโภคมากที่สุด ได้แก่ ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาวและแตงกวา คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมาคือ บวบ(เหลี่ยม) ผักวางตุ้ง และมะเขือ (เปราะ) คิดเป็นร้อยละ 96.55, 89.66 และ 82.76 ตามลำดับ ส่วนผักที่ได้จากการปลูก คือ ดอกแค คิดเป็นร้อยละ 20.69 รองลงมาคือ มะเขือ(เปราะ) คิดเป็นร้อยละ 17.24 ตามลำดับ ส่วนดอกโสน และกระถินได้จากแหล่งธรรมชาติ แม่น้ำ ริมรั้ว มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.86 รองลงมาคือ ดอกแค คิดเป็นร้อยละ 44.83 ตามลำดับ

4) อาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม้ ได้แก่ กั้วย(น้ำว้า) มะละกอ มะม่วงสุก แตงโม ส้มเขียวหวาน ส้มโอ สับปะรด องุ่น ชมพู แก้วมังกร และแอปเปิล จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหาร แสดงดังตารางที่ 4.15 ดังนี้

ตารางที่ 4.15 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 4

( n = 29 )

อาหารหลักหมู่ที่ 4	แหล่งที่มาของอาหาร	
	ซื้อบริเวณ จำนวน (ร้อยละ)	ปลูก จำนวน (ร้อยละ)
กั้วย(น้ำว้า)	19 (65.52)	10 (34.48)
มะละกอ	23 (79.31)	6 (20.69)
มะม่วงสุก	18 (62.07)	11 (37.93)
แตงโม	29 (100.00)	0 (0.00)
ส้มเขียวหวาน	29 (100.00)	0 (0.00)
ส้มโอ	29 (100.00)	0 (0.00)
สับปะรด	29 (100.00)	0 (0.00)
องุ่น	29 (100.00)	0 (0.00)
ชมพู	26 (89.66)	3 (10.34)

ตารางที่ 4.15 (ต่อ)

( n = 29 )

อาหารหลักหมู่ที่ 4	แหล่งที่มาของอาหาร	
	ซื้อบริโภค จำนวน (ร้อยละ)	ปลูก จำนวน (ร้อยละ)
แก้วมังกร	24 (82.76)	5 (17.24)
แอปเปิล	29 (100.00)	0 (0.00)

จากตารางที่ 4.15 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน เลือกบริโภคผลไม้ ตามแหล่งที่มาของผลไม้ ดังนี้

กล้วย(น้ำว่า) ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคกล้วยด้วยการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 65.52 ที่เหลือบริโภคจากการปลูก คิดเป็นร้อยละ 34.48 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคกล้วยน้ำว่า เพราะหาซื้อได้ง่าย และมีราคาถูก

มะละกอ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคมะละกอด้วยการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 79.31 ที่เหลือบริโภคจากการปลูก คิดเป็นร้อยละ 20.69 ตามลำดับ

มะม่วง ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคมะม่วงด้วยการซื้อ และนิยมบริโภคมะม่วงสุก คิดเป็นร้อยละ 62.07 ที่เหลือบริโภคจากการปลูก คิดเป็นร้อยละ 37.93 ตามลำดับ

แตงโม ส้มเขียวหวาน ส้มโอ สับปะรด องุ่น และแอปเปิล ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคด้วยการซื้อทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100

ชมพู ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคชมพูด้วยการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 89.66 ที่เหลือบริโภคจากการปลูก คิดเป็นร้อยละ 10.34 ตามลำดับ

แก้วมังกร ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคแก้วมังกรด้วยการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 82.76 ที่เหลือบริโภคจากการปลูก คิดเป็นร้อยละ 17.24 ตามลำดับ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีแหล่งที่มาของอาหารหลัก หมู่ที่ 4 ผลไม้ โดยซื้อมาบริโภคมากที่สุด ได้แก่ แตงโม ส้มเขียวหวาน ส้มโอ สับปะรด องุ่น และแอปเปิ้ล คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมาคือ ชมพู แก้วมังกร มะละกอ กัลฉวย(น้ำว้า) และมะม่วงสุก คิดเป็นร้อยละ 89.66, 82.76, 79.31, 65.52 และ 62.07 ตามลำดับ ส่วนแหล่งที่มาด้วยวิธีการปลูก มากที่สุด คือ มะม่วง คิดเป็นร้อยละ 37.93 รองลงมาคือ กัลฉวย(น้ำว้า) มะละกอ แก้วมังกร และชมพู คิดเป็นร้อยละ 34.48, 20.69, 17.24 และ 10.34 ตามลำดับ

5) อาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน ได้แก่ น้ำมันจากพืช ไขมันจากสัตว์ และกะทิ จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหาร แสดงดังตารางที่ 4.16 ดังนี้

ตารางที่ 4.16 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 5

(n = 29 )

อาหารหลักหมู่ที่ 5	แหล่งที่มาของอาหาร	
	ซื้อบริโภค จำนวน (ร้อยละ)	ปลูก จำนวน (ร้อยละ)
น้ำมันจากพืช	29 (100.00)	0 (0.00)
ไขมันจากสัตว์	29 (100.00)	0 (0.00)
กะทิ	25 (86.21)	4 (13.79)

จากตารางที่ 4.16 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน บริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันจากแหล่งต่างๆ ดังนี้

น้ำมันจากพืช ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน บริโภคน้ำมันจากพืชด้วยการซื้อทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100

ไขมันจากสัตว์ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน บริโภคไขมันจากสัตว์ ด้วยการซื้อทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100

กะทิ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคกะทิด้วยการซื้อทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 86.21 ที่เหลือบริโภคจากการปลูก คิดเป็นร้อยละ 13.79 ตามลำดับ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน โดยซื้อมาบริโภคมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมาคือ กะทิ คิดเป็นร้อยละ 86.21 โดยกะทินอกจากจะได้อาจจากการซื้อแล้วยังได้จากปลูก (มะพร้าว) คิดเป็นร้อยละ 17.49



#### 4.2.1.4 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามวิธีการประกอบอาหาร

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารของกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 5 วิธี ได้แก่ ต้ม นึ่ง ทอด ย่าง และอบ แสดงดังตารางที่ 4.17 ดังนี้

ตารางที่ 4.17 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหาร

( n = 29 )

วิธีการประกอบอาหาร	พฤติกรรมการบริโภค			
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อย จำนวน (ร้อยละ)	นาน ๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
ต้ม	26 (89.66)	2 (6.90)	1 (3.45)	0 (0.00)
นึ่ง	21 (72.41)	2 (6.90)	6 (20.69)	0 (0.00)
ทอด	8 (27.59)	8 (27.59)	8 (27.59)	5 (17.24)
ย่าง	14 (48.28)	8 (27.59)	4 (13.79)	3 (10.34)
อบ	4 (13.79)	4 (13.79)	6 (20.69)	15 (51.72)

จากตารางที่ 4.17 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีวิธีการประกอบอาหาร ดังนี้

ต้ม ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่ประกอบอาหารด้วยการต้มเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 89.66 รองลงมาประกอบอาหารด้วยการต้มค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 6.90 และประกอบอาหารด้วยการต้ม นาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

หนึ่ง ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่ประกอบอาหารด้วยการนึ่งเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 72.41 รองลงมาประกอบอาหารด้วยวิธีการนึ่ง นานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 20.69 และประกอบอาหารด้วยการนึ่งค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

ทอด ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีวิธีประกอบอาหารด้วยการทอดเป็นประจำ ค่อนข้างบ่อย และทอดนานๆ ครั้ง ในจำนวนที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 27.59 และที่เหลือไม่ใช้วิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด คิดเป็นร้อยละ 17.24 ตามลำดับ

ย่าง ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่ประกอบอาหารด้วยการย่างเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 48.28 รองลงมา ได้แก่ ประกอบอาหารด้วยย่างค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 27.59 ประกอบอาหารด้วยการย่าง นานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 13.79 และไม่ใช้วิธีการประกอบอาหารด้วยการย่าง คิดเป็นร้อยละ 10.34 ตามลำดับ

อบ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่ไม่ใช้วิธีการประกอบอาหารด้วยการอบ คิดเป็นร้อยละ 51.72 รองลงมาประกอบอาหารด้วยวิธีการอบ นานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 20.69 และประกอบอาหารด้วยการอบเป็นประจำ และบ่อยครั้งน้อยที่สุด ในจำนวนที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 13.79 ตามลำดับ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีวิธีการประกอบอาหาร แบ่งออกเป็น 5 วิธี คือ การต้ม นึ่ง ย่าง ทอด และอบ โดยพบว่ามีวิธีการประกอบอาหารด้วย การต้มเป็นประจำมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 89.66 รองลงมาคือ การนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 72.14 การย่าง คิดเป็นร้อยละ 48.28 การทอด คิดเป็นร้อยละ 27.59 และใช้วิธีการอบน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 13.79 ตามลำดับ

#### 4.1.2.5 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหาร

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหาร แบ่งออกเป็น 3 วิธี ได้แก่ ใส่ตู้เย็น ใส่ตู้กับข้าว และไม่เก็บอาหาร แสดงดังตารางที่ 4.18 ดังนี้

ตารางที่ 4.18 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหาร

( n = 29 )

วิธีการเก็บรักษาอาหาร	พฤติกรรมกรรมการบริโภค			
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อย จำนวน (ร้อยละ)	นาน ๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
ใส่ตู้เย็น	15 (51.72)	7 (24.14)	5 (17.24)	2 (6.90)
ใส่ตู้กับข้าว	10 (34.48)	10 (34.84)	7 (24.14)	2 (6.90)
ไม่เก็บอาหาร	7 (24.14)	10 (34.84)	5 (17.24)	7 (24.14)

จากตารางที่ 4.18 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีวิธีการเก็บรักษาอาหารที่เหลือจากการบริโภค ดังนี้

ใส่ตู้เย็น ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่เก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็นเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 51.72 รองลงมาได้แก่ ใส่ตู้เย็นค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 24.14 เก็บอาหารใส่ตู้เย็น นาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 17.24 และไม่ใส่ตู้เย็น คิดเป็นร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

ใส่ตู้กับข้าว ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าวเป็นประจำ และใส่ตู้กับข้าวค่อนข้างบ่อย ในจำนวนที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 34.84 รองลงมาเก็บรักษาอาหารใส่ตู้กับข้าว นาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 24.14 และไม่เก็บใส่ตู้กับข้าว คิดเป็นร้อยละ 6.90 ตามลำดับ



ไม่เก็บอาหาร ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมไม่เก็บรักษาอาหาร ค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 34.84 รองลงมาคือ ไม่เก็บเป็นประจำ และ ไม่เก็บรักษาอาหารในจำนวนที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 24.14 และไม่เก็บอาหาร นานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 17.24 ตามลำดับ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีวิธีการเก็บรักษาอาหารที่หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหาร โดยพบว่า เก็บใส่ตู้เย็น เป็นประจำมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.72 รองลงมาคือ ใส่ตู้กับข้าว คิดเป็นร้อยละ 34.48 ตามลำดับ และ นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่เก็บอาหาร ค่อนข้างบ่อย คิดเป็นร้อยละ 34.84 รองลงมาคือ ไม่เก็บอาหารเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 24.14 และไม่ปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 24.14 ตามลำดับ

#### 4.1.3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

4.1.3.1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้าน เพศ กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 29 คน แสดงดังตารางที่ 4.19 ดังนี้

ตารางที่ 4.19 ค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

( n = 29 )	
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน	P - Value
<b>1. ชนิดของอาหารหลัก 5 หมู่</b>	
หมู่ที่ 1	.000*
หมู่ที่ 2	.000*
หมู่ที่ 3	.000*
หมู่ที่ 4	.001*
หมู่ที่ 5	.001*

ตารางที่ 4.19 (ต่อ)

( n = 29 )

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน	P - Value
<b>2. ความถี่ในการบริโภคอาหาร</b>	
หมู่ที่ 1	0.010*
หมู่ที่ 2	0.000*
หมู่ที่ 3	0.016*
หมู่ที่ 4	0.010*
หมู่ที่ 5	0.001*
<b>3. แหล่งที่มาของอาหาร</b>	
หมู่ที่ 1	0.010*
หมู่ที่ 2	0.000*
หมู่ที่ 3	0.016*
หมู่ที่ 4	0.010*
หมู่ที่ 5	0.001*
<b>4. วิธีการประกอบอาหาร</b>	
ต้ม	0.257
นึ่ง	0.011*
ทอด	0.000*
ย่าง	0.000*
อบ	0.000*
<b>5. วิธีการเก็บรักษาอาหาร</b>	
ใส่ตู้เย็น	0.000*
ใส่ตู้กับข้าว	0.000*
ไม่เก็บอาหาร	0.000*

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.19 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามเพศ ดังนี้

เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลัก 5 หมู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพศ มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหาร จำนวน 4 รายการ ได้แก่ 1) นึ่ง 2) ทอด 3) ย่าง และ 4) อบ ยกเว้นการประกอบอาหาร ด้วยการต้ม ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน จำแนกตามเพศ จำนวน 22 รายการ แสดงดังตารางที่ 4.20 - 4.42 ดังนี้

1) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อกุ้ง เนื้อหมู ไข่ไก่ นมยูเอชที ถั่ว/ธัญพืช และงา แสดงดังตารางที่ 4.20 ดังนี้

ตารางที่ 4.20 จำนวน ค่าร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 1

(n = 29)

พฤติกรรม การบริโภค อาหารหลัก หมู่ที่ 1	เพศ			$\chi^2$	P - Value
	ชาย จำนวน (ร้อยละ)	หญิง จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
เนื้อปลา	5 (38.46)	0 (0.00)	5 (17.24)	25.462	.000*
เนื้อไก่	4 (30.77)	0 (0.00)	4 (13.79)		
เนื้อกุ้ง	2 (15.38)	0 (0.00)	2 (6.90)		
เนื้อหมู	1 (7.69)	0 (0.00)	1 (3.45)		
ไข่ไก่	1 (7.69)	7 (43.75)	8 (27.59)		
นมยูเอชที	0 (0.00)	8 (50.00)	8 (27.59)		
ถั่ว/ธัญพืช/ งา	0 (0.00)	1 (6.25)	1 (3.45)		
<b>รวม</b>	<b>13</b> <b>(44.83)</b>	<b>16</b> <b>(55.17)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.20 พบว่า เพศกับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 1 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน เพศชาย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อปลา จำนวน 5 คน และเพศหญิง ส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 ได้แก่ นมยูเอชที จำนวน 8 คน

2) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 2 ข้าว/แป้ง ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวกล้อง เผือก/มัน น้ำหวาน/น้ำตาล และข้าวเหนียว แสดงดังตารางที่ 4.21 ดังนี้

**ตารางที่ 4.21** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 2

( n = 29 )

พฤติกรรมการ บริโภคอาหาร หลักหมู่ที่ 2	เพศ			$\chi^2$	P – Value
	ชาย จำนวน (ร้อยละ)	หญิง จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
ข้าวเจ้า	9 (69.23)	0 (0.00)	9 (31.03)	19.959	.000*
ข้าวกล้อง	4 (30.77)	4 (25.00)	8 (27.59)		
เผือก/มัน	0 (0.00)	1 (6.25)	1 (3.45)		
น้ำหวาน/ น้ำตาล	0 (0.00)	10 (62.50)	10 (34.48)		
ข้าวเหนียว	0 (0.00)	1 (6.25)	1 (3.45)		
<b>รวม</b>	<b>13 (44.83)</b>	<b>16 (55.17)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.21 พบว่า เพศกับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 2 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเพศชาย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าวเจ้า จำนวน 9 คน ส่วนผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 ได้แก่ น้ำหวาน และน้ำตาล จำนวน 10 คน

3) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก แสดงดังตารางที่ 4.22 ดังนี้

ตารางที่ 4.22 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้าน เพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 3

( n = 29 )

พฤติกรรมการ บริโภคอาหาร หลักหมู่ที่ 3	เพศ			$\chi^2$	P – Value
	ชาย จำนวน (ร้อยละ)	หญิง จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
ผักกวางตุ้ง	2 (15.38)	0 (0.00)	2 (6.90)	28.000	.000*
ผักบุ้ง	6 (46.15)	0 (0.00)	6 (20.69)		
บวบ(เหลี่ยม)	5 (38.46)	0 (0.00)	5 (17.24)		
มะเขือ(เปราะ)	0 (0.00)	3 (18.75)	3 (10.34)		
ผักกาดขาว	0 (0.00)	6 (37.50)	6 (20.69)		
กะหล่ำปลี	0 (0.00)	2 (12.50)	2 (6.90)		
ถั่วฝักยาว	0 (0.00)	1 (6.25)	1 (3.45)		
แตงกวา	0 (0.00)	1 (6.25)	1 (3.45)		
ดอกแค	0 (0.00)	1 (6.25)	1 (3.45)		

ตารางที่ 4.22 (ต่อ)

(n = 29)

พฤติกรรมกร บริโภคอาหาร หลักหมู่ที่ 3	เพศ			$\chi^2$	P – Value
	ชาย จำนวน (ร้อยละ)	หญิง จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
ดอกโสน/กระถิน	0 (0.00)	2 (12.50)	2 (6.90)		
<b>รวม</b>	<b>13 (44.83)</b>	<b>16 (55.17)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.22 พบว่า เพศกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเพศชาย มีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักบั้ง จำนวน 6 คน ส่วนผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักกาดขาว จำนวน 6 คน

4) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม่ แสดงดังตารางที่ 4.23 ดังนี้

ตารางที่ 4.23 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 4

( n = 29 )

พฤติกรรม การบริโภค อาหารหลัก หมู่ที่ 4	เพศ			$\chi^2$	P – Value		
	ชาย จำนวน (ร้อยละ)	หญิง จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)				
กล้วย(น้ำว้า)	4 (30.77)	0 (0.00)	4 (13.79)	27.000	.001*		
มะละกอ	5 (38.46)	0 (0.00)	5 (17.24)				
มะม่วงสุก	4 (30.77)	0 (0.00)	4 (13.79)				
แตงโม	0 (0.00)	5 (31.25)	5 (17.24)				
ส้มเขียวหวาน	0 (0.00)	2 (12.50)	2 (6.90)				
ส้มโอ	0 (0.00)	2 (12.50)	2 (6.90)				
สับปะรด	0 (0.00)	1 (6.25)	1 (3.45)				
องุ่น	0 (0.00)	2 (12.50)	2 (6.90)				
ชมพู่	0 (0.00)	2 (12.50)	2 (6.90)				
แก้วมังกร	0 (0.00)	1 (6.25)	1 (3.45)				
แอปเปิล	0 (0.00)	1 (6.25)	1 (3.45)				
<b>รวม</b>	<b>13</b> <b>(44.83)</b>	<b>16</b> <b>(55.17)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>				

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



จากตารางที่ 4.23 พบว่า เพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .001) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเพศชาย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 ได้แก่ มะละกอบ จำนวน 5 คน ส่วนผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 ได้แก่ แตงโม จำนวน 5 คน

5) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน ได้แก่ น้ำมันจากพืช ไขมันจากสัตว์ และกะทิ แสดงดังตารางที่ 4.24 ดังนี้

**ตารางที่ 4.24** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 5

( n = 29 )

พฤติกรรมการ บริโภคอาหาร หลักหมู่ที่ 5	เพศ			$\chi^2$	P - Value
	ชาย จำนวน (ร้อยละ)	หญิง จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
น้ำมันจากพืช	13 (100.00)	5 (31.25)	18 (62.07)	14.399	.001*
ไขมันจากสัตว์	0 (0.00)	6 (37.50)	6 (20.69)		
กะทิ	0 (0.00)	5 (31.25)	5 (17.24)		
<b>รวม</b>	<b>13</b> <b>(44.83)</b>	<b>16</b> <b>(55.17)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.24 พบว่า เพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .001) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเพศชาย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 ได้แก่ น้ำมันจากพืช จำนวน 13 คน ส่วนผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ จำนวน 5 คน

6) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อกุ้ง เนื้อหมู ไข่ไก่ นมยูเอชที ถั่ว/ธัญพืช และงา แสดงดังตารางที่ 4.25 ดังนี้

**ตารางที่ 4.25** จำนวน ค่าร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้าน เพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1

( n = 29 )

เพศ	ความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1				รวม	$\chi^2$	P - Value
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อย จำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)			
ชาย	13 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	13 (44.83)	26.304	0.010*
หญิง	2 (12.50)	9 (56.25)	4 (25.00)	1 (6.25)	16 (55.17)		
<b>รวม</b>	15 (51.73)	9 (31.03)	4 (13.79)	1 (3.45)	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.25 พบว่า เพศกับความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = 0.010) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเพศชาย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 เป็นประจำ จำนวน 13 คน ส่วนผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 ค่อนข้างบ่อย จำนวน 9 คน

7) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 ข้าว/แป้ง ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวกล้อง เผือก/มัน น้ำหวาน/น้ำตาล และข้าวเหนียว แสดงดังตารางที่ 4.26 ดังนี้

ตารางที่ 4.26 จำนวน ค่าร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2

(n = 29)

เพศ	ความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2					$\chi^2$	P -Value
	ประจำ	ค่อนข้าง	นานๆ	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	บ่อย	บ้าง	ครั้ง				
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
ชาย	1	12	0	0	13	29.000	0.000*
	(7.69)	(92.31)	(0.00)	(0.00)	(44.83)		
หญิง	0	2	10	4	16		
	(0.00)	(12.50)	(62.50)	(25.00)	(55.17)		
<b>รวม</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>29</b>		
	(3.45)	(48.28)	(34.48)	(13.79)	(100.00)		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.26 พบว่า เพศกับความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = 0.000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเพศชาย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 ค่อนข้างบ่อย จำนวน 12 คน ส่วนผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 นานๆ ครั้ง จำนวน 10 คน

8) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก แสดงดังตารางที่ 4.27 ดังนี้

**ตารางที่ 4.27** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้าน เพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3

(n = 29)

ความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3						$\chi^2$	P - Value
เพศ	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ชาย	13 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	13 (44.83)	29.000	0.016*
หญิง	2 (12.50)	9 (56.25)	3 (18.75)	2 (12.50)	16 (55.17)		
<b>รวม</b>	<b>15</b> <b>(51.73)</b>	<b>9</b> <b>(31.03)</b>	<b>3</b> <b>(10.34)</b>	<b>2</b> <b>(6.90)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.27 พบว่า เพศ กับความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = 0.016) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเพศชาย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 เป็นประจำ จำนวน 13 คน ส่วนผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 ค่อนข้างบ่อย จำนวน 9 คน

9) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม่ แสดงดังตารางที่ 4.28 ดังนี้

**ตารางที่ 4.28** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4

(n = 29)

เพศ	ความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้าง	นานๆ	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	บ่อย	บ้าง	ครั้ง				
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
ชาย	13	0	0	0	13	29.000	0.010*
	(100.00)	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(44.83)		
หญิง	2	7	5	2	15		
	(12.50)	(43.75)	(31.25)	(12.50)	(55.17)		
<b>รวม</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>29</b>		
	(51.72)	(24.14)	(17.24)	(6.90)	(100.00)		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.28 พบว่า เพศ กับความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = 0.010) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเพศชาย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 เป็นประจำ จำนวน 13 คน ส่วนผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 ค่อนข้างบ่อย จำนวน 7 คน

10) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน ได้แก่ น้ำมันจากพืช ไขมันจากสัตว์ และ กะทิ แสดงดังตารางที่ 4.29 ดังนี้

**ตารางที่ 4.29** จำนวน ค่าร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5

( n = 29 )

เพศ	ความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5				รวม	$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้างน้อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ชาย	6 (46.16)	5 (38.46)	2 (15.38)	0 (0.00)	13 (44.83)	22.261	0.001*
หญิง	0 (0.00)	0 (0.00)	15 (93.75)	1 (6.25)	16 (55.17)		
<b>รวม</b>	<b>6</b> <b>(20.69)</b>	<b>5</b> <b>(17.24)</b>	<b>17</b> <b>(58.62)</b>	<b>1</b> <b>(3.45)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.29 พบว่า เพศ กับความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = 0.001) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเพศชาย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 เป็นประจำ จำนวน 6 คน ส่วนผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 นานๆ ครั้ง จำนวน 15 คน

11) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อกุ้ง เนื้อหมู ไข่ไก่ นมยูเอชที ถั่ว/ธัญพืช และงา แสดงดังตารางที่ 4.30 ดังนี้

**ตารางที่ 4.30** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 1

( n = 29 )

เพศ	แหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 1				$\chi^2$	P -Value
	ชื่อ จำนวน (ร้อยละ)	เลี้ยง จำนวน (ร้อยละ)	ธรรมชาติ จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
ชาย	13 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	13 (44.83)	26.304	0.010*
หญิง	7 (43.75)	5 (31.25)	4 (25.00)	16 (55.17)		
<b>รวม</b>	<b>20</b> <b>(68.97)</b>	<b>5</b> <b>(17.24)</b>	<b>4</b> <b>(13.79)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.30 พบว่า เพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 1 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = 0.010) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเพศชาย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 โดยการซื้อมาบริโภค จำนวน 13 คน และผู้สูงอายุเพศหญิงส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 โดยการซื้อมาบริโภค เช่นเดียวกัน จำนวน 7 คน

12) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 2 ข้าว/แป้ง ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวกล้อง เผือก/มัน น้ำหวาน/น้ำตาล และข้าวเหนียว แสดงดังตารางที่ 4.31 ดังนี้

**ตารางที่ 4.31** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 2

( n = 29 )

เพศ	แหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 2			$\chi^2$	P – Value
	ซื้อ จำนวน (ร้อยละ)	ปลูก จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
ชาย	13 (100.00)	0 (0.00)	13 (44.83)	29.000	0.000*
หญิง	14 (87.50)	2 (12.50)	16 (55.17)		
<b>รวม</b>	<b>27</b> <b>(93.10)</b>	<b>2</b> <b>(6.90)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.31 พบว่า เพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 2 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = 0.000) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเพศชาย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 โดยการซื้อ จำนวน 13 คน และผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 โดยการซื้อเช่นเดียวกัน จำนวน 14 คน



13) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 3 ดังแสดงดังตารางที่ 4.32 ดังนี้

**ตารางที่ 4.32** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 3

( n = 29 )

เพศ	แหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 3				$\chi^2$	P – Value
	ซื้อ	ปลูก	ธรรมชาติ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ชาย	12 (92.31)	0 (0.00)	1 (7.69)	13 (44.83)	29.000	0.016*
หญิง	3 (18.75)	5 (31.25)	8 (50.00)	16 (55.17)		
<b>รวม</b>	<b>15</b> (51.72)	<b>5</b> (17.24)	<b>9</b> (31.03)	<b>29</b> (100.00)		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.32 พบว่า เพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 3 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = 0.016) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเพศชาย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 โดยการซื้อ จำนวน 12 คน และผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 มาจากแหล่งธรรมชาติ จำนวน 8 คน

14) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม้ แสดงดังตารางที่ 4.33 ดังนี้

**ตารางที่ 4.33** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 4

( n = 29 )

เพศ	แหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 4			$\chi^2$	P – Value
	ซื้อ จำนวน (ร้อยละ)	ปลูก จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
ชาย	13 (100.00)	0 (0.00)	13 (44.83)	29.000	.010*
หญิง	9 (56.25)	7 (43.75)	16 (55.17)		
<b>รวม</b>	<b>22</b> <b>(75.86)</b>	<b>7</b> <b>(24.14)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.33 พบว่า เพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 4 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .010) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเพศชาย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 โดยการซื้อ จำนวน 13 คน และผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 โดยการซื้อ จำนวน 8 คน

15) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ น้ำมันจากพืช และกะทิ แสดงดังตารางที่ 4.34 ดังนี้

**ตารางที่ 4.34** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 5

( n = 29 )

เพศ	แหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 5			$\chi^2$	P – Value
	ซื้อ จำนวน (ร้อยละ)	ปลูก จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
ชาย	11 (84.62)	2 (15.38)	13 (44.83)	22.261	.001*
หญิง	0 (0.00)	16 (100.00)	16 (55.17)		
<b>รวม</b>	<b>11</b> <b>(37.93)</b>	<b>18</b> <b>(62.07)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.34 พบว่า เพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 5 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .001) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเพศชาย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 โดยการซื้อ จำนวน 11 คน และผู้สูงอายุเพศหญิง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 มาจากการปลูก จำนวน 16 คน

16) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม แสดงดังตารางที่ 4.35 ดังนี้

**ตารางที่ 4.35** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม

( n = 29 )

เพศ	วิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม					$\chi^2$	P -Value
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ชาย	13 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	13 (44.83)	2.719	0.257
หญิง	13 (81.25)	2 (12.50)	1 (6.25)	0 (0.00)	16 (55.17)		
<b>รวม</b>	<b>26</b> <b>(89.65)</b>	<b>2</b> <b>(6.90)</b>	<b>1</b> <b>(3.45)</b>	<b>0</b> <b>(0.00)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.35 พบว่า เพศกับพฤติกรรมการประกอบอาหาร ด้วยการต้ม ไม่มี ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .257)

17) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการนึ่ง แสดงดังตารางที่ 4.36 ดังนี้

**ตารางที่ 4.36** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการนึ่ง

( n = 29 )

เพศ	วิธีการประกอบอาหารด้วยการนึ่ง					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
ชาย	13 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	13 (44.83)	8.976	0.011*
หญิง	8 (50.00)	2 (12.50)	6 (37.50)	0 (0.00)	16 (55.17)		
<b>รวม</b>	<b>21</b> <b>(72.41)</b>	<b>2</b> <b>(6.90)</b>	<b>6</b> <b>(20.69)</b>	<b>0</b> <b>(0.00)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.36 พบว่า เพศกับพฤติกรรมการประกอบอาหารด้วยการนึ่ง มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .011) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเพศชาย มีพฤติกรรมการประกอบอาหารด้วยการนึ่งเป็นประจำ จำนวน 13 คน และผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการประกอบอาหารด้วยการนึ่ง เป็นประจำเช่นเดียวกัน จำนวน 8 คน

18) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด แสดงดังตารางที่ 4.37 ดังนี้

**ตารางที่ 4.37** จำนวน ค่าร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด

( n = 29 )

เพศ	วิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
ชาย	8 (61.54)	5 (38.46)	0 (0.00)	0 (0.00)	13 (44.83)	21.419	0.000*
หญิง	0 (0.00)	3 (18.75)	8 (50.00)	5 (31.25)	16 (55.17)		
<b>รวม</b>	<b>8</b> <b>(27.59)</b>	<b>8</b> <b>(27.59)</b>	<b>8</b> <b>(27.59)</b>	<b>5</b> <b>(17.24)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.37 พบว่า เพศ กับพฤติกรรมการประกอบอาหารด้วยการทอด มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเพศชาย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการประกอบอาหารด้วยการทอด เป็นประจำ จำนวน 8 คน และผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการประกอบอาหารด้วยการทอด นานๆ ครั้ง จำนวน 8 คน

19) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการย่าง แสดงดังตารางที่ 4.38 ดังนี้

**ตารางที่ 4.38** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการย่าง

( n = 29 )

เพศ	วิธีการประกอบอาหารด้วยการย่าง					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้าง	นานๆ	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
		บ่อย	ครั้ง				
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
ชาย	13	0	0	0	13	25.246	0.000*
	(100.00)	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(44.83)		
หญิง	1	8	4	3	16		
	(6.25)	(50.00)	(25.00)	(18.75)	(55.17)		
<b>รวม</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>29</b>		
	(48.28)	(27.59)	(13.79)	(10.34)	(100.00)		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.38 พบว่า เพศกับพฤติกรรมการประกอบอาหารด้วยการย่าง มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเพศชาย มีพฤติกรรมการประกอบอาหารด้วยการย่าง เป็นประจำ จำนวน 13 คน และผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการประกอบอาหารด้วยการย่าง ค่อนข้างบ่อย จำนวน 8 คน

20) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการอบ แสดงดังตารางที่ 4.39 ดังนี้

**ตารางที่ 4.39** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการอบ

( n = 29 )

เพศ	วิธีการประกอบอาหารด้วยการอบ				รวม	$\chi^2$	P-Value
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ชาย	4 (30.77)	4 (30.77)	5 (38.46)	0 (0.00)	13 (44.83)	25.631	0.000*
หญิง	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (6.25)	15 (93.75)	16 (55.17)		
<b>รวม</b>	<b>4</b> <b>(13.79)</b>	<b>4</b> <b>(13.79)</b>	<b>6</b> <b>(20.69)</b>	<b>15</b> <b>(51.72)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.39 พบว่า เพศกับพฤติกรรมการประกอบอาหารด้วยการอบ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเพศชาย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการประกอบอาหารด้วยการอบนานๆ ครั้ง จำนวน 5 คน และผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่ไม่มีพฤติกรรมการประกอบอาหารด้วยการอบ จำนวน 15 คน



21) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น แสดงดังตารางที่ 4.40 ดังนี้

**ตารางที่ 4.40** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น

(n = 29)

เพศ	วิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้าง	นานๆ	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	บ่อย จำนวน (ร้อยละ)	ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ชาย	13 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	13 (44.83)	21.992	0.000*
หญิง	2 (12.50)	7 (43.75)	5 (31.25)	2 (12.50)	16 (55.17)		
<b>รวม</b>	<b>15</b> <b>(51.72)</b>	<b>7</b> <b>(24.14)</b>	<b>5</b> <b>(17.24)</b>	<b>2</b> <b>(6.90)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.40 พบว่า เพศกับพฤติกรรมการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเพศชาย มีพฤติกรรมการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น เป็นประจำ จำนวน 13 คน และผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น ค่อนข้างบ่อย จำนวน 7 คน

22) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว แสดงดังตารางที่ 4.41 ดังนี้

**ตารางที่ 4.41** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว

( n = 29 )

เพศ	วิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้าง	นานๆ	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	บ่อย	บ่อย	ครั้ง	จำนวน	จำนวน		
จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน			
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
ชาย	10 (76.92)	3 (23.08)	0 (0.00)	0 (0.00)	13 (44.83)	20.509	0.000*
หญิง	0 (0.00)	7 (43.75)	5 (31.25)	4 (25.00)	16 (55.17)		
<b>รวม</b>	<b>10</b> <b>(34.48)</b>	<b>10</b> <b>(34.48)</b>	<b>5</b> <b>(17.25)</b>	<b>4</b> <b>(13.79)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.41 พบว่า เพศกับพฤติกรรมการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเพศชาย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าวเป็นประจำ จำนวน 10 คน และ ผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว ค่อนข้างบ่อย จำนวน 7 คน

23) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการไม่เก็บอาหาร แสดงดังตารางที่ 4.42 ดังนี้

**ตารางที่ 4.42** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการไม่เก็บอาหาร

( n = 29 )

เพศ	วิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการไม่เก็บอาหาร					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ชาย	7 (53.85)	6 (46.15)	0 (0.00)	0 (0.00)	13 (44.83)	19.296	0.000*
หญิง	0 (0.00)	4 (25.00)	5 (31.25)	7 (43.45)	16 (55.17)		
<b>รวม</b>	<b>7 (24.14)</b>	<b>10 (34.48)</b>	<b>5 (17.24)</b>	<b>7 (24.14)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.42 พบว่า เพศกับพฤติกรรมการไม่เก็บรักษาอาหารมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเพศชายส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการไม่เก็บรักษาอาหาร เป็นประจำ จำนวน 7 คน และผู้สูงอายุเพศหญิง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการไม่เก็บรักษาอาหาร จำนวน 7 คน

4.1.3.2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุ กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน แสดงดังตารางที่ 4.43 ดังนี้

ตารางที่ 4.43 ค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ

( n = 29 )	
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน	P - Value
<b>1. ชนิดของอาหารหลัก 5 หมู่</b>	
หมู่ที่ 1	.000*
หมู่ที่ 2	.000*
หมู่ที่ 3	.000*
หมู่ที่ 4	.000*
หมู่ที่ 5	.000*
<b>2. ความถี่ในการบริโภคอาหาร</b>	
หมู่ที่ 1	0.000*
หมู่ที่ 2	0.000*
หมู่ที่ 3	0.001*
หมู่ที่ 4	0.001*
หมู่ที่ 5	0.000*
<b>3. แหล่งที่มาของอาหาร</b>	
หมู่ที่ 1	0.000*
หมู่ที่ 2	0.000*
หมู่ที่ 3	0.001*
หมู่ที่ 4	0.001*
หมู่ที่ 5	0.000*

## ตารางที่ 4.43 (ต่อ)

(n = 29)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน	P - Value
<b>4. วิธีการประกอบอาหาร</b>	
ต้ม	.105
นึ่ง	0.000*
ทอด	0.000*
ย่าง	0.000*
อบ	0.000*
<b>5. วิธีการเก็บรักษาอาหาร</b>	
ใส่ตู้เย็น	0.000*
ใส่ตู้กับข้าว	0.000*
ไม่เก็บอาหาร	0.000*

จากตารางที่ 4.43 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามอายุ พบดังนี้

อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารที่หลัก 5 หมู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหาร จำนวน 4 รายการ ได้แก่ 1) นึ่ง 2) ทอด 3) ย่าง และ 4) อบ ยกเว้นวิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องวิธีการเก็บรักษาอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำนวน 23 รายการ แสดงดังตารางที่ 4.44 - 4.66 ดังนี้

1) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อกุ้ง เนื้อหมู ไข่ไก่ นมยูเอชที ถั่ว/ธัญพืช และงา แสดงดังตารางที่ 4.44 ดังนี้

**ตารางที่ 4.44** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 1

(n = 29)

พฤติกรรม การบริโภค อาหาร หลักหมู่ที่ 1	อายุ					$\chi^2$	P - Value
	80 ปีขึ้นไป ไป ถึง 85 ปี จำนวน (ร้อยละ)	85 ปีขึ้นไป ไป ถึง 90 ปี จำนวน (ร้อยละ)	90 ปีขึ้นไป ไป ถึง 95 ปี จำนวน (ร้อยละ)	95 ปีขึ้นไป ไป จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
เนื้อปลา	5 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.24)	55.690	0.000*
เนื้อไก่	0 (0.00)	4 (30.77)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (13.79)		
เนื้อกุ้ง	0 (0.00)	2 (15.38)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (6.90)		
เนื้อหมู	0 (0.00)	1 (7.69)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (3.45)		
ไข่ไก่	0 (0.00)	6 (46.15)	2 (50.00)	0 (0.00)	8 (27.59)		
นมยูเอชที	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (50.00)	6 (85.71)	8 (27.59)		

ตารางที่ 4.44 (ต่อ)

(n = 29)

พฤติกรรม การบริโภค อาหาร หลักหมู่ที่ 1	อายุ					$\chi^2$	P - Value
	80 ปีขึ้นไป	85 ปีขึ้นไป	90 ปีขึ้นไป	95 ปีขึ้นไป	รวม		
ไป ถึง 85 ปี จำนวน (ร้อยละ)	ไป ถึง 90 ปี จำนวน (ร้อยละ)	ไป ถึง 95 ปี จำนวน (ร้อยละ)	ไป จำนวน (ร้อยละ)				
ถั่ว/ธัญพืช/ งา	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (14.29)	1 (3.45)		
<b>รวม</b>	<b>5</b> (17.24)	<b>13</b> (44.83)	<b>4</b> (13.79)	<b>7</b> (24.14)	<b>29</b> (100.00)		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.44 พบว่า ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 1 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคเนื้อปลา จำนวน 5 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคไข่ไก่ จำนวน 6 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคไข่ไก่ จำนวน 2 คน และนมยูเอชที จำนวน 2 คน ส่วนกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคนมยูเอชที จำนวน 6 คน

2) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวกล้อง เผือก/มัน น้ำหวาน/น้ำตาล และข้าวเหนียว แสดงดังตารางที่ 4.45 ดังนี้

ตารางที่ 4.45 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 2

(n = 29)

พฤติกรรม การบริโภค อาหาร หลักหมู่ ที่ 2	อายุ				รวม	$\chi^2$	P - Value
	80 ปีขึ้นไป ไป ถึง 85 ปี จำนวน (ร้อยละ)	85 ปีขึ้นไป ไป ถึง 90 ปี จำนวน (ร้อยละ)	90 ปีขึ้นไป ไป ถึง 95 ปี จำนวน (ร้อยละ)	95 ปี ขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)			
ข้าวเจ้า	5 (100.00)	4 (30.77)	0 (0.00)	0 (0.00)	9 (31.03)	38.769	0.000*
ข้าวกล้อง	0 (0.00)	8 (61.54)	0 (0.00)	0 (0.00)	8 (27.59)		
เผือก/มัน	0 (0.00)	1 (7.69)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (3.45)		
น้ำหวาน/ น้ำตาล	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (100.00)	6 (85.71)	10 (34.48)		
ข้าวเหนียว	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (14.29)	1 (3.45)		
<b>รวม</b>	<b>5</b> (17.24)	<b>13</b> (44.83)	<b>4</b> (13.79)	<b>7</b> (24.14)	<b>29</b> (100.00)		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.45 พบว่า อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคข้าวเจ้า จำนวน 5 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคข้าวกล้อง จำนวน 8 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีพฤติกรรมการบริโภค น้ำหวาน/น้ำตาล จำนวน 4 คน และกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภค น้ำหวานและน้ำตาล จำนวน 6 คน



3) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก แสดงดังตารางที่ 4.46 ดังนี้

**ตารางที่ 4.46** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 3

( n = 29 )

พฤติกรรม การบริโภค อาหารหลัก หมู่ที่ 3	อายุ					$\chi^2$	P - Value
	80 ปีขึ้นไป	85 ปีขึ้นไป	90 ปีขึ้นไป	95 ปีขึ้นไป	รวม		
	ถึง 85 ปี	ไปถึง 90 ปี	ถึง 95 ปี	ไป	จำนวน		
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
ผักกวางตุ้ง	2	0	0	0	2	60.165	0.000*
	(40.00)	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(6.90)		
ผักบุ้ง	3	3	0	0	6		
	(60.00)	(23.08)	(0.00)	(0.00)	(20.69)		
บวบ(เหลี่ยม)	0	5	0	0	5		
	(0.00)	(38.46)	(0.00)	(0.00)	(17.24)		
มะเขือ(เปราะ)	0	3	0	0	3		
	(0.00)	(23.08)	(0.00)	(0.00)	(10.34)		
ผักกาดขาว	0	2	4	0	6		
	(0.00)	(15.38)	(100.00)	(0.00)	(20.69)		
กะหล่ำปลี	0	0	0	2	2		
	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(28.57)	(6.90)		
ถั้วฝักยาว	0	0	0	1	1		
	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(14.29)	(3.45)		
แตงกวา	0	0	0	1	1		
	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(14.29)	(3.45)		

ตารางที่ 4.46 (ต่อ)

(n = 29)

พฤติกรรม การบริโภค อาหารหลัก หมู่ที่ 3	อายุ					$\chi^2$	P - Value
	80 ปีขึ้นไป	85 ปีขึ้นไป	90 ปีขึ้นไป	95 ปีขึ้นไป	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ดอกแค	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (28.57)	2 (6.90)		
ดอกโสน/กระถิน	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (14.29)	1 (3.45)		
<b>รวม</b>	<b>5</b> <b>(17.24)</b>	<b>13</b> <b>(44.83)</b>	<b>4</b> <b>(13.79)</b>	<b>7</b> <b>(24.14)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.46 พบว่า อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคผักนึ่ง จำนวน 3 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคบวบเหลี่ยม จำนวน 5 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคผักกาดขาว จำนวน 4 คน และกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภค กะหล่ำปลี และดอกแค จำนวน 2 คน

4) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม่ แสดงดังตารางที่ 4.47 ดังนี้

**ตารางที่ 4.47** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 4

(n = 29)

พฤติกรรม การบริโภค อาหารหลัก หมู่ที่ 4	อายุ				รวม	$\chi^2$	P - Value
	80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	85 ปีขึ้นไป ไปถึง 90 ปี	90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	95 ปีขึ้นไป ไป			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
กล้วย(น้ำว้า)	4 (80.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (13.79)	75.018	0.000*
มะละกอ	1 (20.00)	4 (30.77)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.24)		
มะม่วง	0 (0.00)	4 (30.77)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (13.79)		
แตงโม	0 (0.00)	5 (38.46)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.24)		
ส้มเขียวหวาน	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (50.00)	0 (0.00)	2 (2.69)		
ส้มโอ	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (50.00)	0 (0.00)	2 (2.69)		
สับปะรด	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (14.29)	1 (3.45)		
องุ่น	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (28.57)	2 (6.90)		
ชมพู่	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (28.57)	2 (6.90)		

ตารางที่ 4.47 (ต่อ)

(n = 29)

พฤติกรรม การบริโภค อาหารหลัก หมู่ที่ 4	อายุ					$\chi^2$	P - Value
	80 ปีขึ้นไป	85 ปีขึ้นไป	90 ปีขึ้นไป	95 ปีขึ้นไป	รวม		
	ถึง 85 ปี	ไปถึง 90 ปี	ถึง 95 ปี	ไป	จำนวน		
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
แก้มังกร	0	0	0	1	1		
	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(14.29)	(3.45)		
แอปเปิล	0	0	0	1	1		
	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(14.29)	(3.45)		
<b>รวม</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>29</b>		
	<b>(17.24)</b>	<b>(44.83)</b>	<b>(13.79)</b>	<b>(24.14)</b>	<b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.47 พบว่า ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคกล้วย จำนวน 4 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคแตงโม จำนวน 5 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีพฤติกรรมการบริโภค ส้มเขียวหวานและส้มโอ จำนวน 2 คน ส่วนกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคองุ่นและชมพู จำนวน 2 คน

5) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน ได้แก่ น้ำมันจากพืช ไขมันจากสัตว์ และกะทิ แสดงดังตารางที่ 4.48 ดังนี้

**ตารางที่ 4.48** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 5

(n = 29)

พฤติกรรม การบริโภค อาหารหลัก หมู่ที่ 5	อายุ				รวม	$\chi^2$	P - Value
	80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	95 ปี ขึ้นไป			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
น้ำมันจากพืช	5 (100.00)	13 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	18 (62.07)	42.810	0.000*
ไขมันจากสัตว์	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (100.00)	2 (28.57)	6 (20.69)		
กะทิ	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (71.43)	5 (17.24)		
<b>รวม</b>	<b>5</b> (17.24)	<b>13</b> (44.83)	<b>4</b> (13.79)	<b>7</b> (24.14)	<b>29</b> (100.00)		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.48 พบว่า อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีพฤติกรรมการบริโภค น้ำมันจากพืช จำนวน 5 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีพฤติกรรมการบริโภค น้ำมันจากพืช จำนวน 13 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคไขมันจากสัตว์ จำนวน 4 คน ส่วนกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภค กะทิจำนวน 5 คน

6) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อกุ้ง เนื้อหมู ไข่ไก่ นมยูเอชที ถั่ว/ธัญพืช/งา แสดงดังตารางที่ 4.49 ดังนี้

**ตารางที่ 4.49** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1

(n = 29)

อายุ	ความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อย จำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	5 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.24)	72.294	0.000*
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	10 (76.92)	3 (23.08)	0 (0.00)	0 (0.00)	13 (44.83)		
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	0 (0.00)	4 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (13.79)		
95 ปีขึ้นไป	0 (0.00)	2 (28.57)	4 (57.14)	1 (14.29)	7 (24.14)		
<b>รวม</b>	<b>15 (51.72)</b>	<b>9 (31.03)</b>	<b>4 (13.79)</b>	<b>1 (3.45)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.49 พบว่า อายุกับความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 เป็นประจำ จำนวน 5 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 เป็นประจำ จำนวน 10 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 ค่อนข้างบ่อย จำนวน 4 คน กลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 นานๆ ครั้ง จำนวน 4 คน

7) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก/มัน ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวกล้อง เผือก/มัน น้ำหวาน/น้ำตาล และข้าวเหนียว แสดงดังตารางที่ 4.50 ดังนี้

**ตารางที่ 4.50** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2

( n = 29 )

อายุ	ความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2				รวม จำนวน	$\chi^2$	P - Value
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อย จำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)			
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	1 (20.00)	4 (80.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.24)	53.985	0.000*
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	0 (0.00)	10 (76.92)	3 (23.08)	0 (0.00)	13 (44.83)		
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (100.00)	0 (0.00)	4 (13.79)		
95 ปีขึ้นไป	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (42.86)	4 (57.14)	7 (24.14)		
<b>รวม</b>	<b>1</b> <b>(3.45)</b>	<b>14</b> <b>(48.28)</b>	<b>10</b> <b>(34.48)</b>	<b>4</b> <b>(13.79)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.50 พบว่า อายุกับความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 ค่อนข้างบ่อย จำนวน 4 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 ค่อนข้างบ่อย จำนวน 10 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 นานๆ ครั้ง จำนวน 4 คน และกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรม ไม่บริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 จำนวน 4 คน

8) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก แสดงดังตารางที่ 4.51 ดังนี้

**ตารางที่ 4.51** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3

(n = 29)

อายุ	ความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อย จำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	5 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.24)	81.646	0.001*
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	10 (76.92)	3 (23.08)	0 (0.00)	0 (0.00)	13 (44.83)		
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	0 (0.00)	4 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (13.79)		
95 ปีขึ้นไป	0 (0.00)	2 (28.57)	3 (42.86)	2 (28.57)	7 (24.14)		
<b>รวม</b>	<b>15 (51.72)</b>	<b>9 (31.03)</b>	<b>3 (10.34)</b>	<b>2 (6.90)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.51 พบว่า อายุกับพฤติกรรมความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .001) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 เป็นประจำ จำนวน 5 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 เป็นประจำ จำนวน 10 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 ค่อนข้างบ่อย จำนวน 4 คน และกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 นานๆ ครั้ง จำนวน 3 คน



9) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม่ แสดงดังตารางที่ 4.52 ดังนี้

**ตารางที่ 4.52** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4

( n = 29 )

อายุ	ความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	5 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.24)	75.623	0.001*
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	10 (76.92)	3 (23.08)	0 (0.00)	0 (0.00)	13 (44.83)		
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	0 (0.00)	4 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (13.79)		
95 ปีขึ้นไป	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (71.43)	2 (28.57)	7 (24.14)		
<b>รวม</b>	<b>15 (51.72)</b>	<b>7 (24.14)</b>	<b>5 (17.24)</b>	<b>2 (6.90)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.52 พบว่า อายุกับความสัมพันธ์ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .001) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 เป็นประจำ จำนวน 5 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 เป็นประจำ จำนวน 10 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 ค่อนข้างบ่อย จำนวน 4 คน และกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป พบว่ามีพฤติกรรมนานๆ ครั้งบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 จำนวน 5 คน

10) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมัน และน้ำมัน ได้แก่ น้ำมันจากพืช น้ำมันจากสัตว์ และกะทิ แสดงดังตารางที่ 4.53 ดังนี้

**ตารางที่ 4.53** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5

(n = 29)

อายุ	ความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5				รวม จำนวน	$\chi^2$	P - Value
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อย จำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)			
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	5 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.24)	52.009	0.000*
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	1 (7.69)	5 (38.46)	7 (53.85)	0 (0.00)	13 (44.83)		
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (100.00)	0 (0.00)	4 (13.79)		
95 ปีขึ้นไป	0 (0.00)	0 (0.00)	6 (85.71)	1 (14.29)	7 (24.14)		
<b>รวม</b>	<b>6</b> <b>(20.69)</b>	<b>5</b> <b>(17.24)</b>	<b>17</b> <b>(58.62)</b>	<b>1</b> <b>(3.45)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.53 พบว่า อายุกับความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 เป็นประจำ จำนวน 5 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีพฤติกรรม นานๆ ครั้งบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 จำนวน 7 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีพฤติกรรม นานๆ ครั้งบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 จำนวน 4 คน และกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรม นานๆ ครั้งบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 จำนวน 6 คน

11) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อกุ้ง เนื้อหมู ไข่ไก่ นมยูเอชที ถั่ว/ธัญพืช และงา แสดงดังตารางที่ 4.54 ดังนี้

**ตารางที่ 4.54** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 1

( n = 29 )

อายุ	แหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 1				$\chi^2$	P - Value
	ชื่อ จำนวน (ร้อยละ)	เลี้ยง จำนวน (ร้อยละ)	ธรรมชาติ จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	5 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.24)	72.294	0.000*
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	1 (7.69)	0 (0.00)	12 (92.31)	13 (44.83)		
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (100.00)	4 (13.79)		
95 ปีขึ้นไป	0 (0.00)	5 (71.43)	2 (28.57)	7 (24.14)		
<b>รวม</b>	<b>6</b> <b>(20.69)</b>	<b>5</b> <b>(17.24)</b>	<b>18</b> <b>(62.07)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.54 พบว่า อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 1 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 โดยการซื้อ จำนวน 5 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 จากแหล่งธรรมชาติ จำนวน 12 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

หลักหมู่ที่ 1 จากแหล่งธรรมชาติ จำนวน 4 คน และกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 ที่มาจากการเลี้ยง จำนวน 5 คน

12) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว น้ำหวาน/น้ำตาล เผือก/มัน และข้าวเหนียว แสดงดังตารางที่ 4.55 ดังนี้

**ตารางที่ 4.55** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 2

(n = 29)

อายุ	แหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 2			$\chi^2$	P - Value
	ชื่อ จำนวน (ร้อยละ)	ปลูก จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	5 (100.00)	0 (0.00)	5 (17.24)	53.985	0.000*
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	10 (76.92)	3 (23.08)	13 (44.83)		
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	0 (0.00)	4 (100.00)	4 (13.79)		
95 ปีขึ้นไป	0 (0.00)	7 (100.00)	7 (24.14)		
<b>รวม</b>	<b>15</b> <b>(0.00)</b>	<b>14</b> <b>(0.00)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.55 พบว่า อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 2 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า

ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 โดยการซื้อจำนวน 5 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 โดยการซื้อ จำนวน 10 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 ที่มาจากการปลูก จำนวน 4 คน และกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 จากการปลูก จำนวน 7 คน

13) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก แสดงดังตารางที่ 4.56 ดังนี้

**ตารางที่ 4.56** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 3

( n = 29 )

อายุ	แหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 3				$\chi^2$	P - Value
	ซื้อ	ปลูก	ธรรมชาติ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	5 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.24)	29.000	0.001*
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	13 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	13 (44.83)		
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	4 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (13.79)		
95 ปีขึ้นไป	2 (28.57)	4 (57.14)	1 (14.29)	7 (24.14)		
<b>รวม</b>	<b>24 (82.76)</b>	<b>4 (13.79)</b>	<b>1 (3.45)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.56 พบว่า อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 3 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig =.001) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 โดยการซื้อ จำนวน 5 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 โดยการซื้อ จำนวน 13 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 โดยการซื้อ จำนวน 4 คน และกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 จากการปลูก จำนวน 4 คน

14) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม่ แสดงดังตารางที่ 4.57 ดังนี้

**ตารางที่ 4.57** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 4

(n = 29)

อายุ	แหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 4			$\chi^2$	P - Value
	ซื้อ จำนวน (ร้อยละ)	ปลูก จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	5 (100.00)	0 (0.00)	5 (17.24)	75.623	0.001*
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	13 (100.00)	0 (0.00)	13 (44.83)		
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	4 (100.00)	0 (0.00)	4 (13.79)		
95 ปีขึ้นไป	0 (0.00)	7 (100.00)	7 (24.14)		
<b>รวม</b>	<b>22</b> (100.00)	<b>7</b> (0.00)	<b>29</b> (100.00)		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.57 พบว่า อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 4 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig=.001) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 โดยการซื้อ จำนวน 5 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 โดยการซื้อ จำนวน 13 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 โดยการซื้อ จำนวน 4 คน และกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 จากการปลูก จำนวน 7 คน

15) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมัน และน้ำมัน ได้แก่ น้ำมันจากพืช ไขมันจากสัตว์ และกะทิ แสดงดังตารางที่ 4.58 ดังนี้



**ตารางที่ 4.58** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มา ของอาหารหลักหมู่ที่ 5

( n = 29 )

อายุ	แหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 5			$\chi^2$	P - Value
	ซื้อ จำนวน (ร้อยละ)	ปลูก จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	5 (100.00)	0 (0.00)	5 (17.24)	52.009	0.000*
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	7 (53.85)	6 (46.15)	13 (44.83)		
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	4 (100.00)	0 (0.00)	4 (13.79)		
95 ปีขึ้นไป	7 (100.00)	0 (0.00)	7 (24.14)		
<b>รวม</b>	<b>23 (79.31)</b>	<b>6 (20.69)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.58 พบว่า อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 5 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 โดยการซื้อ จำนวน 5 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 โดยการซื้อ จำนวน 7 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 โดยการซื้อ จำนวน 4 คน และกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 โดยการซื้อ จำนวน 7 คน



16) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม แสดงดังตารางที่ 4.59 ดังนี้

**ตารางที่ 4.59** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม

( n = 29 )

อายุ	วิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	5 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.24)	10.516	0.105
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	13 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	13 (44.83)		
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	4 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (13.79)		
95 ปีขึ้นไป	0 (0.00)	1 (14.29)	2 (28.57)	4 (57.14)	7 (24.14)		
<b>รวม</b>	<b>26</b> (89.65)	<b>2</b> (6.90)	<b>1</b> (3.45)	<b>0</b> (0.00)	<b>29</b> (100.00)		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.59 พบว่า อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามวิธีการประกอบอาหาร ด้วยการต้ม ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .105)

17) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยวิธีการหนึ่ง แสดงดังตารางที่ 4.60 ดังนี้

**ตารางที่ 4.60** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยวิธีการหนึ่ง

( n = 29 )

อายุ	วิธีการประกอบอาหารด้วยวิธีการหนึ่ง					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	5 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.25)	29.518	0.000*
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	13 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	13 (44.83)		
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	3 (75.00)	1 (25.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (13.79)		
95 ปีขึ้นไป	0 (0.00)	1 (14.29)	6 (85.71)	0 (0.00)	7 (24.14)		
<b>รวม</b>	<b>21 (72.41)</b>	<b>2 (6.90)</b>	<b>6 (20.69)</b>	<b>0 (0.00)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.60 พบว่า อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยวิธีการหนึ่ง มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีวิธีการประกอบอาหาร ด้วยวิธีการหนึ่ง เป็นประจำจำนวน 5 คน อายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีวิธีการประกอบอาหารด้วยวิธีการหนึ่ง เป็นประจำ จำนวน 13 คน อายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีวิธีการประกอบอาหารด้วยวิธีการหนึ่ง เป็นประจำ จำนวน 3 คน และกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีวิธีประกอบอาหารด้วยวิธีการหนึ่ง นานๆ ครั้งจำนวน 6 คน

18) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด แสดงดังตารางที่ 4.61 ดังนี้

**ตารางที่ 4.61** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด

(n = 29)

อายุ	วิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อย จำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	5 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.25)	47.882	0.000*
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	3 (23.08)	8 (61.54)	2 (15.38)	0 (0.00)	13 (44.83)		
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (100.00)	0 (0.00)	4 (13.79)		
95 ปีขึ้นไป	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (28.57)	5 (71.43)	7 (24.14)		
<b>รวม</b>	<b>11 (37.93)</b>	<b>8 (27.59)</b>	<b>8 (27.59)</b>	<b>5 (17.24)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.61 พบว่า อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด เป็นประจำ จำนวน 5 คน อายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด ค่อนข้างบ่อย จำนวน 8 คน อายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด นานๆ ครั้ง จำนวน 4 คน และอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป ไม่ประกอบอาหารด้วยการทอด จำนวน 5 คน

19) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการย่าง แสดงดังตารางที่ 4.62 ดังนี้

**ตารางที่ 4.62** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการย่าง

( n = 29 )

อายุ	วิธีการประกอบอาหารด้วยการย่าง					$\chi^2$	P – Value
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	5 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.24)	47.776	0.000*
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	9 (69.23)	4 (30.77)	0 (0.00)	0 (0.00)	13 (44.83)		
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	0 (0.00)	4 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (13.79)		
95 ปีขึ้นไป	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (57.14)	3 (42.86)	7 (24.14)		
<b>รวม</b>	<b>14 (48.28)</b>	<b>8 (27.59)</b>	<b>4 (13.79)</b>	<b>3 (10.34)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.62 พบว่า อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามวิธีการประกอบอาหาร ด้วยการย่าง มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการย่างเป็นประจำจำนวน 5 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการย่างเป็นประจำ จำนวน 9 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีวิธีประกอบอาหารด้วยการย่าง ค่อนข้างบ่อย จำนวน 4 คน และกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการย่าง นานๆ ครั้ง จำนวน 4 คน

20) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการอบ แสดงดังตารางที่ 4.63 ดังนี้

**ตารางที่ 4.63** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการอบ

(n = 29)

อายุ	วิธีการประกอบอาหารด้วยการอบ					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	4 (80.00)	1 (20.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.24)	37.700	0.000*
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	0 (0.00)	3 (23.08)	6 (46.15)	4 (30.77)	13 (44.83)		
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	4 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (13.79)		
95 ปีขึ้นไป	7 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	7 (24.14)		
<b>รวม</b>	<b>4 (13.79)</b>	<b>4 (13.79)</b>	<b>6 (20.69)</b>	<b>15 (51.72)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.63 พบว่า อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการอบ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการอบเป็นประจำ จำนวน 4 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการอบนานๆ ครั้ง จำนวน 6 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีพฤติกรรมไม่ประกอบอาหารด้วยการอบ จำนวน 4 คน และกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมไม่ประกอบอาหารด้วยการอบจำนวน 7 คน

21) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น แสดงดังตารางที่ 4.64 ดังนี้

**ตารางที่ 4.64** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น

( n = 29 )

อายุ	วิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น				รวม	$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ			
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	5	0	0	0	15	43.978	0.000*
	(100.00)	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(17.24)		
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	10	3	0	0	13		
	(76.92)	(23.08)	(0.00)	(0.00)	(44.83)		
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	0	4	0	0	4		
	(0.00)	(100.00)	(0.00)	(0.00)	(13.79)		
95 ปีขึ้นไป	0	0	5	2	7		
	(0.00)	(0.00)	(71.43)	(28.57)	(24.14)		
<b>รวม</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>29</b>		
	(51.72)	(24.14)	(17.24)	(6.90)	(100.00)		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.64 พบว่า อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น เป็นประจำ จำนวน 5 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น เป็นประจำ จำนวน 10 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น ค่อนข้างบ่อย จำนวน 4 คน และกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็นนานๆ ครั้ง จำนวน 5 คน

22) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว แสดงดังตารางที่ 4.65 ดังนี้

**ตารางที่ 4.65** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว

( n = 29 )

อายุ	วิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว				รวม	$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ			
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	5	0	0	0	5	38.082	0.000*
	(100.00)	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(17.24)		
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	5	8	0	0	13		
	(38.46)	(61.54)	(0.00)	(0.00)	(44.83)		
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	0	2	2	0	4		
	(0.00)	(50.00)	(50.00)	(0.00)	(13.79)		
95 ปีขึ้นไป	0	0	3	4	7		
	(0.00)	(0.00)	(42.86)	(57.14)	(24.14)		
<b>รวม</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>29</b>		
	<b>(34.48)</b>	<b>(34.48)</b>	<b>(17.24)</b>	<b>(13.79)</b>	<b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.65 พบว่า อายุกับพฤติกรรมการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี มีวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าวเป็นประจำ จำนวน 5 คน อายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี มีวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว ค่อนข้างบ่อย จำนวน 8 คน อายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี มีวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว นานๆ ครั้ง จำนวน 2 คน และเก็บรักษาอาหารใส่ตู้กับข้าวค่อนข้างบ่อย จำนวน 2 คน และอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป ไม่เคยเก็บรักษาอาหารด้วยวิธีการใส่ตู้กับข้าว จำนวน 4 คน

23) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการไม่เก็บอาหาร แสดงดังตารางที่ 4.66 ดังนี้

**ตารางที่ 4.66** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการไม่เก็บอาหาร

( n = 29 )

อายุ	วิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี	5 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.24)	43.978	0.000*
85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี	2 (15.38)	10 (76.92)	1 (7.69)	0 (0.00)	13 (44.83)		
90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (100.00)	0 (0.00)	4 (13.79)		
95 ปีขึ้นไป	7 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	7 (24.14)		
<b>รวม</b>	<b>7 (24.14)</b>	<b>10 (34.48)</b>	<b>5 (17.24)</b>	<b>7 (24.14)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.66 พบว่า อายุกับการไม่เก็บรักษาอาหาร มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนที่มีอายุระหว่าง 80 ปีขึ้นไป ถึง 85 ปี ไม่เก็บอาหาร เป็นประจำ จำนวน 5 คน กลุ่มอายุ 85 ปีขึ้นไป ถึง 90 ปี ไม่เก็บอาหาร ค่อนข้างบ่อย จำนวน 10 คน กลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป ถึง 95 ปี ไม่เก็บอาหารนานๆ ครั้ง จำนวน 4 คน และกลุ่มอายุตั้งแต่ 95 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมไม่เคยเก็บอาหารเลย จำนวน 7 คน



4.1.3.3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน แสดงดังตารางที่ 4.67 ดังนี้

ตารางที่ 4.67 ค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

( n = 29 )	
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน	P - Value
<b>1. ชนิดของอาหารหลัก 5 หมู่</b>	
หมู่ที่ 1	.000*
หมู่ที่ 2	.001*
หมู่ที่ 3	.000*
หมู่ที่ 4	.000*
หมู่ที่ 5	.000*
<b>2. ความถี่ในการบริโภคอาหาร</b>	
หมู่ที่ 1	.000*
หมู่ที่ 2	.001*
หมู่ที่ 3	.000*
หมู่ที่ 4	.001*
หมู่ที่ 5	.000*
<b>3. แหล่งที่มาของอาหาร</b>	
หมู่ที่ 1	.000*
หมู่ที่ 2	.001*
หมู่ที่ 3	.000*
หมู่ที่ 4	.001*
หมู่ที่ 5	.000*

## ตารางที่ 4.67 (ต่อ)

(n = 29)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน	P - Value
<b>4. วิธีการประกอบอาหาร</b>	
ต้ม	.105
นึ่ง	.000*
ทอด	.000*
ย่าง	.000*
อบ	.000*
<b>5. วิธีการเก็บรักษาอาหาร</b>	
ใส่ตู้เย็น	.000*
ใส่ตู้กับข้าว	.000*
ไม่เก็บอาหาร	.000*

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.67 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน พบว่า

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลัก 5 หมู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหาร จำนวน 4 รายการ ได้แก่ 1) นึ่ง 2) ทอด 3) ย่าง และ 4) อบ ยกเว้นวิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 23 รายการ มีรายละเอียดแสดงดังตารางที่ 4.68 - 4.90 ดังนี้

1) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง ต่างๆ ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อกุ้ง เนื้อหมู ไข่ไก่ นมยูเอชที ถั่ว/ธัญพืช และงา แสดงดังตารางที่ 4.68 ดังนี้

**ตารางที่ 4.68** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มจำแนกตาม ชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 1

( n = 29 )

พฤติกรรม การบริโภค อาหารหลัก หมู่ที่ 1	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)					$\chi^2$	P - Value
	น้ำหนัก น้อย	น้ำหนัก มาตรฐาน	โรคอ้วน ระดับ 1	โรคอ้วน ระดับ 2	รวม		
	(ผอม)	(ปกติ)	(ท่วม)	(อ้วน)			
จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
เนื้อปลา	3 (100.00)	2 (12.50)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.24)	47.300	.000*
เนื้อไก่	0 (0.00)	4 (25.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (13.79)		
เนื้อกุ้ง	0 (0.00)	2 (12.50)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (6.90)		
เนื้อหมู	0 (0.00)	1 (6.25)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (3.45)		
ไข่ไก่	0 (0.00)	7 (43.75)	1 (14.29)	0 (0.00)	8 (27.59)		

ตารางที่ 4.68 (ต่อ)

(n = 29)

พฤติกรรม	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)					$\chi^2$	P - Value
	น้ำหนัก	น้ำหนัก	โรคอ้วน	โรคอ้วน	รวม		
	น้อย	มาตรฐาน	ระดับ 1	ระดับ 2			
อาหารหลัก	(ผอม)	(ปกติ)	(ท้วม)	(อ้วน)			
หมู่ที่ 1	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
นมยูเอชที	0	0	6	2	8		
	(0.00)	(0.00)	(85.71)	(66.67)	(27.59)		
ถั่ว/ธัญพืช/งา	0	0	0	1	1		
	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(33.33)	(33.33)		
รวม	3	16	7	3	29		
	(10.34)	(55.17)	(24.14)	(10.34)	(100.00)		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.68 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 1 มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีพฤติกรรมการบริโภคเนื้อปลา จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีพฤติกรรมการบริโภคไข่ไก่ จำนวน 7 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท้วม มีพฤติกรรมการบริโภคนมยูเอชที จำนวน 6 คน และกลุ่มผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน มีพฤติกรรมการบริโภคนมยูเอชที จำนวน 2 คน

2) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก/มัน ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวกล้อง น้ำหวาน/น้ำตาล เผือก/มัน และข้าวเหนียว แสดงดังตารางที่ 4.69 ดังนี้

**ตารางที่ 4.69** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 2

( n= 29 )

พฤติกรรม การบริโภค อาหาร หลักหมู่ที่ 2	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)					$\chi^2$	P - Value
	น้ำหนัก น้อย	น้ำหนัก มาตรฐาน	โรคอ้วน ระดับ 1	โรคอ้วน ระดับ 2	รวม		
	(ผอม)	(ปกติ)	(ท่วม)	(อ้วน)	จำนวน		
ข้าวเจ้า	3 (100.00)	6 (37.50)	0 (0.00)	0 (0.00)	9 (31.03)	29.458	.001*
ข้าวกล้อง	0 (0.00)	8 (50.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	8 (27.59)		
เผือก/มัน	0 (0.00)	1 (6.25)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (3.45)		
น้ำหวาน/น้ำตาล	0 (0.00)	1 (6.25)	7 (100.00)	2 (66.67)	10 (34.48)		
ข้าวเหนียว	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (33.33)	1 (3.45)		
<b>รวม</b>	<b>3</b> (10.34)	<b>16</b> (55.17)	<b>7</b> (24.14)	<b>3</b> (10.34)	<b>29</b> (100.00)		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.69 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 2 มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .001) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีพฤติกรรมการบริโภคข้าวเจ้า จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีพฤติกรรมการบริโภคข้าวกล้อง จำนวน 8 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท้วม มีพฤติกรรมการบริโภคน้ำหวาน และน้ำตาล จำนวน 7 คน และกลุ่มผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน มีพฤติกรรมการบริโภคน้ำหวาน/น้ำตาล จำนวน 2 คน

3) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก แสดงดังตารางที่ 4.70 ดังนี้

**ตารางที่ 4.70** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 3

(n = 29)

พฤติกรรม การบริโภค อาหาร หลักหมู่ที่ 3	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)					$\chi^2$	P - Value			
	น้ำหนัก น้อย (ผอม) จำนวน (ร้อยละ)	น้ำหนัก มาตรฐาน (ปกติ) จำนวน (ร้อยละ)	โรคอ้วน ระดับ 1 (ท้วม) จำนวน (ร้อยละ)	โรคอ้วน ระดับ 2 (อ้วน) จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)					
	ผักวางตุ้ง	2 (66.67)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)			2 (6.90)	66.139	.000*
	ผักบุ้ง	1 (33.33)	5 (31.25)	0 (0.00)	0 (0.00)			6 (20.69)		
บวบเหลี่ยม	0 (0.00)	5 (31.25)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.24)					
มะเขือเปราะ	0 (0.00)	3 (18.75)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (10.34)					
ผักกาดขาว	0 (0.00)	3 (18.75)	3 (42.86)	0 (0.00)	6 (20.69)					

ตารางที่ 4.70 (ต่อ)

(n = 29)

พฤติกรรม การบริโภค อาหาร หลักหมู่ที่ 3	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)					$\chi^2$	P - Value
	น้ำหนัก	น้ำหนัก	โรคอ้วน	โรคอ้วน	รวม		
	น้อย	มาตรฐาน	ระดับ 1	ระดับ 2			
	(ผอม)	(ปกติ)	(ท้วม)	(อ้วน)			
จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน			
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
กะหล่ำปลี	0	0	2	0	2		
	(0.00)	(0.00)	(28.57)	(0.00)	(6.90)		
ถั้วฝักยาว	0	0	1	0	1		
	(0.00)	(0.00)	(14.29)	(0.00)	(3.45)		
แตงกวา	0	0	1	0	1		
	(0.00)	(0.00)	(14.29)	(0.00)	(3.45)		
ดอกแค	0	0	0	1	1		
	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(33.33)	(3.45)		
ดอกโสน/ กระถิน	0	0	0	2	2		
	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(66.67)	(6.90)		
<b>รวม</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>29</b>		
	(10.34)	(55.17)	(24.14)	(10.34)	(100.00)		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.70 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 3 มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีพฤติกรรมการบริโภคผักกวางตุ้ง จำนวน 2 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีพฤติกรรมการบริโภคผักบุ้งและบวบ (เหลี่ยม) จำนวน 5 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท้วม มีพฤติกรรมการบริโภคผักกาดขาว จำนวน 3 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน มีพฤติกรรมการบริโภคดอกโสน และกระถิน จำนวน 2 คน

4) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม้ แสดงดังตารางที่ 4.71 ดังนี้

ตารางที่ 4.71 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 4

( n = 29 )

พฤติกรรม การบริโภค อาหาร อาหารหลัก หมู่ที่ 4	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)					$\chi^2$ P - Value
	น้ำหนัก	น้ำหนัก	โรคอ้วน	โรคอ้วน	รวม	
	น้อย	มาตรฐาน	ระดับ 1	ระดับ 2		
	(ผอม)	(ปกติ)	(ท้วม)	(อ้วน)		
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	
(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
กล้วย(น้ำว้า)	3 (100.00)	1 (6.25)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (13.79)	69.891 .000*
มะละกอ	0 (0.00)	5 (31.25)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.24)	
มะม่วงสุก	0 (0.00)	4 (25.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 (13.79)	
แตงโม	0 (0.00)	5 (31.25)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (17.24)	
ส้มเขียวหวาน	0 (0.00)	1 (6.25)	1 (14.29)	0 (0.00)	2 (6.90)	
ส้มโอ	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (28.57)	0 (0.00)	2 (6.90)	
สับปะรด	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (14.29)	0 (0.00)	1 (3.45)	
องุ่น	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (28.57)	0 (0.00)	2 (6.90)	



ตารางที่ 4.71 (ต่อ)

(n = 29)

พฤติกรรม การบริโภค อาหาร อาหารหลัก หมู่ที่ 4	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)					$\chi^2$ P - Value
	น้ำหนัก	น้ำหนัก	โรคอ้วน	โรคอ้วน	รวม	
	น้อย	มาตรฐาน	ระดับ 1	ระดับ 2		
	(ผอม)	(ปกติ)	(ท้วม)	(อ้วน)		
จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	
ชมพู	0	0	1	1	2	
	(0.00)	(0.00)	(14.29)	(33.33)	(6.90)	
แก้วมังกร	0	0	0	1	1	
	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(33.33)	(3.45)	
แอปเปิล	0	0	0	1	1	
	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(33.33)	(3.45)	
<b>รวม</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>29</b>	
	(10.34)	(55.17)	(24.14)	(10.34)	(100.00)	

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.71 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีพฤติกรรมการบริโภคกล้วย (กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคกล้วยน้ำว้า เพราะหาซื้อได้ง่าย และมีราคาถูก) จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีพฤติกรรมการบริโภคมะละกอและแตงโม จำนวน 5 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท้วม มีพฤติกรรมการบริโภคส้มโอและองุ่น จำนวน 23 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน มีพฤติกรรมการบริโภคชมพู แก้วมังกร และแอปเปิล จำนวน 1 คน

5) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน ได้แก่ น้ำมันจากพืช ไขมันจากสัตว์ และกะทิ แสดงดังตารางที่ 4.72 ดังนี้

**ตารางที่ 4.72** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารหลักหมู่ที่ 5

(n = 29)

พฤติกรรม	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)					$\chi^2$	P - Value
	น้ำหนัก	น้ำหนัก	โรคอ้วน	โรคอ้วน	รวม		
	น้อย	มาตรฐาน	ระดับ 1	ระดับ 2			
การบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5	(ผอม)	(ปกติ)	(ท้วม)	(อ้วน)	จำนวน		
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
น้ำมันจากพืช	3	15	0	0	18	36.768	.000*
	(100.00)	(93.75)	(0.00)	(0.00)	(62.07)		
ไขมันจากสัตว์	0	1	5	0	6		
	(0.00)	(6.25)	(71.43)	(0.00)	(20.69)		
กะทิ	0	0	2	3	5		
	(0.00)	(0.00)	(28.57)	(100.00)	(17.24)		
<b>รวม</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>29</b>		
	(10.34)	(55.17)	(24.14)	(10.34)	(100.00)		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.72 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีพฤติกรรมการบริโภคน้ำมันจากพืช จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีพฤติกรรมการบริโภคน้ำมันจากพืช จำนวน 15 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท้วม มีพฤติกรรมการบริโภคไขมันจากสัตว์ จำนวน 5 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน มีพฤติกรรมการบริโภคกะทิ จำนวน 3 คน

6) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อกุ้ง เนื้อหมู ไข่ไก่ นมยูเอชที ถั่ว/ธัญพืช/งา แสดงดังตารางที่ 4.73 ดังนี้

**ตารางที่ 4.73** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1

(n = 29)

ค่าดัชนี มวลกาย (BMI)	ความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย (ผอม)	3 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (10.34)	87.000	0.000*
น้ำหนัก ปกติ)	12 (75.00)	4 (25.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	16 (55.17)		
โรคอ้วนระดับ 1 (ท้วม)	0 (0.00)	5 (71.43)	2 (28.57)	0 (0.00)	7 (24.14)		
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (66.67)	1 (33.33)	3 (10.34)		
<b>รวม</b>	<b>15 (51.72)</b>	<b>9 (31.03)</b>	<b>4 (13.79)</b>	<b>1 (3.45)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.73 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 เป็นประจำ จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 เป็นประจำ จำนวน 12 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท้วม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 ค่อนข้างบ่อย จำนวน 5 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 นาน ๆ ครั้ง จำนวน 2 คน

7) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก/มัน ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวกล้อง น้ำหวาน/น้ำตาล เผือก/มัน และข้าวเหนียว แสดงดังตารางที่ 4.74 ดังนี้

**ตารางที่ 4.74** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2

(n = 29)

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	ความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2					$\chi^2$	P - Value
	ประจำจำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อยจำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้งจำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติจำนวน (ร้อยละ)	รวมจำนวน (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย (ผอม)	1 (33.33)	2 (66.67)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (10.34)	52.897	0.001*
น้ำหนัก ปกติ)	12 (75.00)	4 (25.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	16 (55.17)		
โรคอ้วนระดับ 1 (ท้วม)	0 (0.00)	0 (0.00)	7 (100.00)	0 (0.00)	7 (24.14)		
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (33.33)	2 (66.67)	3 (10.34)		
<b>รวม</b>	<b>1 (3.44)</b>	<b>14 (48.29)</b>	<b>12 (41.38)</b>	<b>2 (6.89)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.74 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .001) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 ค่อนข้างบ่อย จำนวน 2 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 ค่อนข้างบ่อย จำนวน 12 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท้วม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 นานๆ ครั้ง จำนวน 7 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน มีพฤติกรรมไม่บริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 จำนวน 2 คน

8) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 ดังแสดงดังตารางที่ 4.75 ดังนี้

**ตารางที่ 4.75** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3

(n = 29)

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	ความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3					$\chi^2$	P - Value
	ประจำจำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อยจำนวน (ร้อยละ)	นาน ๆ ครั้งจำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติจำนวน (ร้อยละ)	รวมจำนวน (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย (ผอม)	3 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (10.34)	84.022	0.000*
น้ำหนัก ปกติ)	12 (75.00)	4 (25.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	16 (55.17)		
โรคอ้วนระดับ 1 (ท้วม)	0 (0.00)	5 (71.43)	2 (28.57)	0 (0.00)	7 (24.14)		
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (33.33)	2 (66.67)	3 (10.34)		
<b>รวม</b>	<b>15 (51.72)</b>	<b>9 (31.03)</b>	<b>3 (10.34)</b>	<b>2 (6.90)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.75 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 เป็นประจำ จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 เป็นประจำ จำนวน 12 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท้วม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 ค่อนข้างบ่อย จำนวน 5 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน มีพฤติกรรมไม่บริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 จำนวน 2 คน

9) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 แสดงดังตารางที่ 4.76 ดังนี้

**ตารางที่ 4.76** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4

(n = 29)

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	ความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4					$\chi^2$	P - Value
	ประจำจำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อยจำนวน (ร้อยละ)	นาน ๆ ครั้งจำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติจำนวน (ร้อยละ)	รวมจำนวน (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย (ผอม)	3 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (10.34)	74.583	0.001*
น้ำหนักปกติ	12 (75.00)	4 (25.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	16 (55.17)		
โรคอ้วนระดับ 1 (ท้วม)	0 (0.00)	3 (42.86)	4 (57.14)	0 (0.00)	7 (24.14)		
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (33.33)	2 (66.67)	3 (10.34)		
<b>รวม</b>	<b>15 (51.72)</b>	<b>7 (24.14)</b>	<b>5 (17.24)</b>	<b>2 (6.90)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.76 พบว่า ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .001) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 เป็นประจำ จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 เป็นประจำ จำนวน 12 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท้วม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 นาน ๆ ครั้ง จำนวน 4 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน มีพฤติกรรมไม่บริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 จำนวน 2 คน

10) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน ได้แก่ น้ำมันจากพืช ไขมันจากสัตว์ และกะทิ แสดงดังตารางที่ 4.77 ดังนี้

**ตารางที่ 4.77** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5

(n = 29)

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	ความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย (ผอม)	3 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (10.34)	54.551	0.000*
น้ำหนัก (ปกติ)	3 (18.75)	5 (31.25)	8 (50.00)	0 (0.00)	16 (55.17)		
โรคอ้วนระดับ 1 (ท่วม)	0 (0.00)	0 (0.00)	7 (100.00)	0 (0.00)	7 (24.14)		
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (66.67)	1 (33.33)	3 (10.34)		
<b>รวม</b>	<b>6 (20.69)</b>	<b>5 (17.24)</b>	<b>17 (58.62)</b>	<b>1 (3.45)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.77 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับความถี่ในการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 เป็นประจำ จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 นานๆ ครั้ง จำนวน 8 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท่วม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 นานๆ ครั้ง จำนวน 7 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 นานๆ ครั้ง จำนวน 2 คน

11) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อกุ้ง เนื้อหมู ไข่ไก่ นมยูเอชที ถั่ว/ธัญพืช และงา แสดงดังตารางที่ 4.78 ดังนี้

**ตารางที่ 4.78** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 1

(n = 29)

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	แหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 1				$\chi^2$	P - Value
	ชื่อ จำนวน (ร้อยละ)	เลี้ยง จำนวน (ร้อยละ)	ธรรมชาติ จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย(ผอม)	0 (0.00)	3 (100.00)	0 (0.00)	3 (10.34)	87.000	0.000*
น้ำหนัก(ปกติ)	13 (81.25)	3 (18.75)	0 (0.00)	16 (55.17)		
โรคอ้วนระดับ 1 (ท้วม)	5 (71.43)	0 (0.00)	2 (28.57)	7 (24.14)		
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (100.00)	3 (10.34)		
<b>รวม</b>	<b>18</b> <b>(62.07)</b>	<b>6</b> <b>(20.69)</b>	<b>5</b> <b>(17.24)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.78 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 1 มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 ที่มาจากการเลี้ยง จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 โดยการซื้อ จำนวน 13 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท้วม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 โดย



การซื้อ จำนวน 5 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 ที่มาจากแหล่งธรรมชาติ จำนวน 3 คน

12) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวกล้อง น้ำหวาน/น้ำตาล เผือก/มัน และข้าวเหนียว แสดงดังตารางที่ 4.79 ดังนี้

ตารางที่ 4.79 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 2

( n = 29 )

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	แหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 2			$\chi^2$	P - Value
	ซื้อ จำนวน (ร้อยละ)	ปลูก จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย (ผอม)	3 (100.00)	0 (0.00)	3 (10.34)	52.879	0.001*
น้ำหนักปกติ	12 (75.00)	4 (25.00)	16 (55.17)		
โรคอ้วนระดับ 1 (ท่วม)	0 (0.00)	7 (100.00)	7 (24.14)		
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	3 (100.00)	0 (0.00)	3 (10.34)		
<b>รวม</b>	<b>18</b> <b>(62.07)</b>	<b>11</b> <b>(37.93)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.79 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 2 มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .001) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 โดยการซื้อ จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 โดยการซื้อ จำนวน 12 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท้วม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 โดยการปลูก จำนวน 7 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 โดยการซื้อ จำนวน 3 คน

13) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก แสดงดังตารางที่ 4.80 ดังนี้



ตารางที่ 4.80 จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 3

(n = 29)

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	แหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 3				$\chi^2$	P - Value
	ซื้อ	ปลูก	ธรรมชาติ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย (ผอม)	0 (0.00)	3 (100.00)	0 (0.00)	3 (10.34)	84.022	0.000*
น้ำหนักปกติ	16 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	16 (55.17)		
โรคอ้วนระดับ 1 (ท่วม)	5 (71.43)	2 (28.57)	0 (0.00)	7 (24.14)		
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	0 (0.00)	1 (33.33)	2 (66.67)	3 (10.34)		
รวม	21 (72.41)	6 (20.69)	2 (6.90)	29 (100.00)		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.80 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 3 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 (Sig=.000) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 มีการปลูก จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 โดยการซื้อ จำนวน 16 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท่วม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 โดยการปลูก จำนวน 5 คน ผู้สูงอายุร่างกายอ้วน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 จากแหล่งธรรมชาติ จำนวน 2 คน

14) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม่ แสดงดังตารางที่ 4.81 ดังนี้

**ตารางที่ 4.81** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 4

( n = 29 )

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	แหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 4			$\chi^2$	P - Value
	ชื่อ จำนวน (ร้อยละ)	ปลุก จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย (ผอม)	3 (100.00)	0 (0.00)	3 (10.34)	74.583	0.001*
น้ำหนัก (ปกติ)	16 (100.00)	0 (0.00)	16 (55.17)		
โรคอ้วนระดับ 1 (ท้วม)	3 (42.86)	4 (57.14)	7 (24.14)		
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	0 (0.00)	3 (100.00)	3 (10.34)		
<b>รวม</b>	<b>22</b> <b>(75.86)</b>	<b>7</b> <b>(24.14)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.81 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 4 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 (Sig=.001) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 โดยการซื้อ จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 โดยการซื้อ จำนวน 16 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท้วม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 จากการปลุก จำนวน 4 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 การปลุก จำนวน 3 คน

15) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน ได้แก่ น้ำมันจากพืช ไขมันจากสัตว์ และกะทิ แสดงดังตารางที่ 4.82 ดังนี้

**ตารางที่ 4.82** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 5

( n = 29 )

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	แหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 5			$\chi^2$	P - Value
	ชื่อ จำนวน (ร้อยละ)	ปลุก จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย (ผอม)	0 (0.00)	3 (100.00)	3 (10.34)	54.548	0.000*
น้ำหนักปกติ	8 (50.00)	8 (50.00)	16 (55.17)		
โรคอ้วนระดับ 1 (ท่วม)	7 (100.00)	0 (0.00)	7 (24.14)		
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	3 (100.00)	0 (0.00)	3 (10.34)		
<b>รวม</b>	<b>18 (62.07)</b>	<b>11 (37.93)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.82 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารหลักหมู่ที่ 5 มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 จากการปลุก (มะพร้าว) จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 โดยการซื้อ จำนวน 8 คน และจากการปลุก จำนวน 8 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท่วม มี

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 โดยการซื้อ จำนวน 7 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 โดยการซื้อ จำนวน 3 คน

16) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม แสดงดังตารางที่ 4.83 ดังนี้

**ตารางที่ 4.83** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม

( n = 29 )

ค่าดัชนี มวล กาย (BMI)	วิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อย จำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย (ผอม)	3 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (10.34)	29.000	.105*
น้ำหนัก (ปกติ)	16 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	16 (55.17)		
โรคอ้วนระดับ 1 (ท่วม)	7 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	7 (24.14)		
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	0 (0.00)	2 (66.67)	1 (33.33)	0 (0.00)	3 (10.34)		
<b>รวม</b>	<b>26</b> <b>(89.65)</b>	<b>2</b> <b>(6.90)</b>	<b>1</b> <b>(3.45)</b>	<b>0</b> <b>(0.00)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.83 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับวิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .105)

17) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการนึ่ง แสดงดังตารางที่ 4.84 ดังนี้

**ตารางที่ 4.84** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการนึ่ง

( n = 29 )

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	วิธีการประกอบอาหารด้วยการนึ่ง					$\chi^2$	P- Value
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย (ผอม)	3 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (10.34)	27.027	0.000*
น้ำหนัก (ปกติ)	16 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	16 (55.17)		
โรคอ้วนระดับ 1 (ท้วม)	2 (28.57)	2 (28.57)	3 (42.86)	0 (0.00)	7 (24.14)		
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (100.00)	0 (0.00)	3 (10.34)		
<b>รวม</b>	<b>21 (72.41)</b>	<b>2 (6.90)</b>	<b>6 (20.69)</b>	<b>0 (0.00)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.84 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับวิธีการประกอบอาหารด้วยการนึ่ง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig=.000) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการนึ่ง เป็นประจำ จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการนึ่ง เป็นประจำ จำนวน 16 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท้วม มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการนึ่ง นานๆ ครั้ง จำนวน 3 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการนึ่งนานๆ ครั้ง จำนวน 3 คน

18) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด แสดงดังตารางที่ 4.85 ดังนี้

**ตารางที่ 4.85** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด

( n = 29 )

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	วิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด					$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย (ผอม)	3 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (10.34)	37.739	0.000*
น้ำหนัก ปกติ	5 (31.25)	8 (50.00)	3 (18.75)	0 (0.00)	16 (55.17)		
โรคอ้วนระดับ 1 (ท่วม)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (71.43)	2 (28.57)	7 (24.14)		
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (100.00)	3 (10.34)		
<b>รวม</b>	<b>8 (27.59)</b>	<b>8 (27.59)</b>	<b>8 (27.59)</b>	<b>5 (51.72)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.85 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับวิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด เป็นประจำ จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด ค่อนข้างบ่อยจำนวน 8 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท่วม มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด นานๆ ครั้ง จำนวน 5 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน วิธีการประกอบอาหารด้วยการทอด จำนวน 3 คน



19) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการย่าง แสดงดังตารางที่ 4.86 ดังนี้

**ตารางที่ 4.86** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการย่าง

( n = 29 )

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	วิธีการประกอบอาหารด้วยการย่าง					$\chi^2$	P - Value
	ประจำจำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อยจำนวน (ร้อยละ)	นาน ๆ ครั้งจำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติจำนวน (ร้อยละ)	รวมจำนวน (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย (ผอม)	3 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (10.34)	48.776	0.000*
น้ำหนัก (ปกติ)	11 (66.75)	5 (31.25)	0 (0.00)	0 (0.00)	16 (55.17)		
โรคอ้วนระดับ 1 (ท้วม)	0 (0.00)	3 (42.86)	4 (57.14)	0 (0.00)	7 (24.14)		
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	3 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (10.34)		
<b>รวม</b>	<b>14 (48.28)</b>	<b>8 (27.59)</b>	<b>4 (13.79)</b>	<b>3 (10.34)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.86 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับวิธีการประกอบอาหารด้วยการย่าง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig =.000) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการย่าง เป็นประจำ จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการย่าง เป็นประจำ จำนวน 11 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท้วม มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการย่างนาน ๆ ครั้ง จำนวน 4 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน ไม่ประกอบอาหารด้วยการย่าง จำนวน 3 คน

20) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการอบ แสดงดังตารางที่ 4.87 ดังนี้

**ตารางที่ 4.87** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการประกอบอาหารด้วยการอบ

( n = 29 )

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	วิธีการประกอบอาหารด้วยการอบ					$\chi^2$	P - Value
	ประจำจำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อยจำนวน (ร้อยละ)	นาน ๆ ครั้งจำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติจำนวน (ร้อยละ)	รวมจำนวน (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย (ผอม)	3 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (10.34)	37.739	0.000*
น้ำหนัก (ปกติ)	1 (6.25)	4 (25.00)	6 (37.50)	5 (31.25)	16 (55.17)		
โรคอ้วนระดับ 1 (ท้วม)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	7 (100.00)	7 (24.14)		
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	3 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (10.34)		
<b>รวม</b>	<b>4 (13.79)</b>	<b>4 (13.79)</b>	<b>6 (20.69)</b>	<b>15 (51.73)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.87 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับวิธีการประกอบอาหารด้วยการอบ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการอบ เป็นประจำ จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการอบ นาน ๆ ครั้ง จำนวน 6 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท้วม ไม่ประกอบอาหารด้วยการอบ จำนวน 7 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน ไม่ประกอบอาหาร ด้วยการอบ จำนวน 3 คน

21) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น แสดงดังตารางที่ 4.88 ดังนี้

**ตารางที่ 4.88** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น

(n = 29)

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	วิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น					$\chi^2$	P - Value
	ประจำจำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อยจำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้งจำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติจำนวน (ร้อยละ)	รวมจำนวน (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย (ผอม)	3 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (10.34)	38.193	0.000*
น้ำหนัก ปกติ	12 (75.00)	4 (25.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	16 (55.17)		
โรคอ้วนระดับ 1 (ท่วม)	0 (0.00)	3 (42.86)	4 (57.14)	0 (0.00)	7 (24.14)		
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (33.33)	2 (66.67)	3 (10.34)		
<b>รวม</b>	<b>15</b> <b>(51.73)</b>	<b>7</b> <b>(24.13)</b>	<b>5</b> <b>(17.24)</b>	<b>2</b> <b>(6.90)</b>	<b>29</b> <b>(100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.88 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีวิธีเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น เป็นประจำ จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีวิธีเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น เป็นประจำ จำนวน 12 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท่วม มีวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น นานๆ ครั้ง จำนวน 4 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน ไม่เก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น จำนวน 2 คน

22) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว แสดงดังตารางที่ 4.89 ดังนี้

**ตารางที่ 4.89** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว

( n = 29 )

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	วิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว				รวม	$\chi^2$	P - Value
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย (ผอม)	3 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (10.34)	47.177	0.000*
น้ำหนัก (ปกติ)	7 (43.75)	9 (56.25)	0 (0.00)	0 (0.00)	16 (55.17)		
โรคอ้วนระดับ 1 (ท่วม)	0 (0.00)	1 (14.29)	5 (71.43)	1 (14.29)	7 (24.14)		
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	3 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (10.34)		
<b>รวม</b>	<b>10 (34.48)</b>	<b>10 (34.48)</b>	<b>5 (17.25)</b>	<b>4 (13.79)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.89 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับวิธีการเก็บรักษาอาหาร ด้วยวิธีการใส่ตู้กับข้าว มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอม มีวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว เป็นประจำ จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว ค่อนข้างบ่อย จำนวน 9 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท่วม มีวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว นาน ๆ ครั้ง จำนวน 5 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วน ไม่เก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้กับข้าว จำนวน 3 คน

23) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการไม่เก็บอาหาร แสดงดังตารางที่ 4.90 ดังนี้

**ตารางที่ 4.90** จำนวน ค่าร้อยละและค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการไม่เก็บอาหาร

( n = 29 )

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	วิธีการเก็บรักษาอาหารด้วยการไม่เก็บอาหาร					$\chi^2$	P – Value
	ประจำจำนวน (ร้อยละ)	ค่อนข้างบ่อยจำนวน (ร้อยละ)	นานๆ ครั้งจำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติจำนวน (ร้อยละ)	รวมจำนวน (ร้อยละ)		
น้ำหนักน้อย (ผอม)	3 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (10.34)	36.502	0.000*
น้ำหนัก ปกติ)	4 (25.00)	10 (62.50)	2 (12.50)	0 (0.00)	16 (55.17)		
โรคอ้วนระดับ 1 (ท้วม)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (42.86)	4 (57.14)	7 (24.14)		
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (100.00)	3 (10.34)		
<b>รวม</b>	<b>7 (24.14)</b>	<b>10 (34.48)</b>	<b>5 (17.24)</b>	<b>7 (24.14)</b>	<b>29 (100.00)</b>		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.90 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับวิธีการไม่เก็บรักษาอาหารมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sig = .000) จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่มีร่างกายผอมมีวิธีการไม่เก็บรักษาอาหาร เป็นประจำ จำนวน 3 คน ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักปกติ มีวิธีการไม่เก็บรักษาอาหารค่อนข้างบ่อย จำนวน 10 คน ผู้สูงอายุที่มีร่างกายท้วมไม่เคยเก็บรักษาอาหาร จำนวน 4 คน และผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ้วนไม่เคยเก็บรักษาอาหาร จำนวน 3 คน

## 4.2 การอภิปราย

จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จากผลการศึกษา สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

**4.2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามอาหารหลัก 5 หมู่** พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ เป็นประจำ ดังนี้

**อาหารหลักหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นมยูเอชที และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ** พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคไข่ไก่ นมยูเอชที และปลา เป็นประจำ ทั้งนี้อาจเนื่องจากเป็นอาหารที่หาซื้อได้ง่าย มีราคาถูก อีกทั้งผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับฟัน เช่น ฟันโยก ไม่มีฟัน หรือผู้สูงอายุบางรายใส่ฟันปลอมทดแทนฟันที่หมดสภาพไป ทำให้มีความยากลำบากในการเคี้ยวอาหาร ดังนั้นจึงหลีกเลี่ยงอาหารที่เคี้ยวยาก และหันมาเลือกรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เคี้ยวง่าย ดูดซึมได้ดี และมีรสไม่จัด สอดคล้องกับนิธิยา และ วิบูลย์ (2556) กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรได้รับโปรตีนเพิ่มมากขึ้น และต้องเป็นโปรตีนที่คุณภาพดีและย่อยง่าย เช่น โปรตีนจากไข่ขาว น้านม เป็นต้น ร่างกายของผู้สูงอายุต้องการโปรตีนเพิ่มมากขึ้น เพราะมีการสลายตัวของเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ มากขึ้น ถ้ากินอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสมบูรณ์ ในปริมาณที่เพียงพอในระยะนี้ จะช่วยป้องกันไม่ให้ขาดโปรตีน และร่างกายจะได้รับธาตุเหล็ก วิตามินบี และแคลเซียมสูงด้วย ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคโลหิตจาง และโรคกระดูกพรุน การที่ผู้สูงอายุเป็นโรคกระดูกพรุนกันมาก เข้าใจว่าเกี่ยวข้องกับโปรตีนด้วย คือ โปรตีนซึ่งเป็นพื้นฐานของเซลล์ในกระดูกสลายตัวมากขึ้น ทำให้แคลเซียมที่กินเข้าไปมาจับเกาะสร้างความแข็งแรงให้กับกระดูกไม่เต็มที่ การรับประทานโปรตีนดังกล่าว ยังช่วยให้ร่างกายมีความต้านทานโรคดีขึ้น จึงต้องป้องกันไม่ให้อาหารขาดโปรตีน ถ้าร่างกายขาดโปรตีนจะทำให้ร่างกายทรุดโทรม อวัยวะต่างๆ เสื่อมสมรรถภาพเร็วขึ้น ความต้านทานโรคต่ำ และเจ็บป่วยได้ง่าย ผู้สูงอายุควรได้รับโปรตีนวันละ 1.0 กรัมต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัว และผู้สูงอายุควรบริโภคอาหารที่เหมาะสม รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และระบรับประทานอาหารที่ไม่ต้องเคี้ยวมากนัก เพราะไม่ค่อยมีฟันสำหรับเคี้ยวอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับ สุรศักดิ์ (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ตำบลหนองบ่อ อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า อาหารสำหรับผู้สูงอายุควรเลือกรับประทาน ไข่ นม เพราะเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ มีคุณค่าทางอาหารสูง

มาก มีธาตุเหล็ก แคลเซียม และโปรตีนสูง และเป็นอาหารที่นุ่ม เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย และดูดซึมได้ดี รวมทั้งยังสอดคล้องกับคำปุ่น (2552) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความถี่ในการบริโภคเนื้อปลาเป็นประจำ และควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับประทานโปรตีนที่ย่อยง่าย เช่น ไข่ นม ปลา ซึ่งเป็นโปรตีนที่มีคุณค่าสูง ย่อยง่าย และมีกรดอะมิโนที่จำเป็นครบ และสอดคล้องกับดารินทร์ (2550) กล่าวว่า ผู้สูงอายุบริโภคเนื้อปลาเป็นประจำ ทำให้ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ และโคเลสเตอรอลได้ ซึ่งเนื้อปลามีโปรตีนที่ย่อยง่าย เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เคี้ยวง่าย นุ่มพอที่ผู้สูงอายุจะเคี้ยวได้

**อาหารหลักหมู่ที่ 2 ข้าว/แป้ง น้ำตาล/น้ำหวาน เผือก/มัน** พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมบริโภค น้ำหวาน/น้ำตาล และข้าวเจ้า เป็นประจำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุมีอาการเบื่ออาหาร จึงเลือกบริโภคน้ำหวานหรือน้ำตาลเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงาน และรู้สึกสดชื่น และการที่ผู้สูงอายุเลือกบริโภคข้าวเจ้า ก็เนื่องจากว่าข้าวเจ้ามีลักษณะนุ่มกว่าข้าวกล้อง เคี้ยวง่าย และย่อยได้ดีกว่า ซึ่งสอดคล้องกับ มาริสา (2558) การรับรสลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ความสามารถในการรับกลิ่นและรสจะหายไป เนื่องจากการเสื่อมสภาพของปุ่มรับรสที่ลิ้น ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกรออร่อยในรสอาหารเท่าที่ควร ผู้สูงอายุจึงหันไปสนใจอาหารรสจัดมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารรสหวาน จะเป็นรสที่ผู้สูงอายุรับได้ดีที่สุด สอดคล้องกับอมรรัตน์ (2553) กล่าวว่า แนวทางการปรับอาหารให้เหมาะสมกับสภาพผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมีอาการเบื่ออาหาร อิ่มเร็ว จึงเลือกอาหารชนิดที่ให้พลังงาน เช่น น้ำผลไม้ น้ำหวานแทนบางครั้งได้ ซึ่งสอดคล้องกับ บุญชู (2551) พบว่า ผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพการทำงานของระบบทางเดินอาหารลดลง นอกจากการรับรส และกลิ่นของอาหารด้อยลงแล้ว ผู้สูงอายุมักมีปัญหาเรื่องฟัน เช่น ฟันผุ หรือไม่มีฟัน ทำให้เคี้ยวอาหารลำบาก จึงรับประทานอาหารพวกที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงแทน เช่น ข้าวเจ้า เพราะมีลักษณะที่นุ่ม และเคี้ยวง่าย รวมทั้งสอดคล้องกับคำปุ่น (2552) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมบริโภคข้าวเจ้าเป็นประจำ และสอดคล้องกับดารินทร์ (2550) กล่าวว่า ผู้สูงอายุไม่ได้รับประทานข้าวประเภทข้าวกล้อง แต่รับประทานข้าวขาวเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นอาหารในหมู่ที่ 2 ประเภทข้าว และเป็นอาหารหลักของคนไทย

**อาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก เช่น ผักใบเขียว และผักอื่นๆ** พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมบริโภค ผักบุง ผักกาดขาว และบวบเป็นประจำ ทั้งนี้อาจเนื่องจากว่า ผู้สูงอายุ หารับประทานได้ง่าย เพราะเป็นพืชเศรษฐกิจ ซึ่งมีหลากหลายชนิด หากบริโภคได้ตลอดทั้งปี มีราคาถูก อีกทั้งเป็นผักพื้นบ้าน สามารถปลูกหรือหาได้จากแหล่งธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยบำรุง

สุขภาพ ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานปกติ บำรุงสุขภาพผิวหนัง นัยต์ตา เหงือกและฟัน ช่วยป้องกัน และต้านทานโรค อีกทั้งผักยังมีเส้นใยอาหารจะช่วยดูดน้ำ ทำให้ร่างกายมีการขับถ่ายปกติ และขับถ่ายได้ง่าย ย่อยง่าย นิ้ม ไม่มีของเสียเหลือค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่นานเกินไป ซึ่งจะทำให้ท้องผูก และอาจเป็นสาเหตุของมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ สอดคล้องกับดารินทร์ (2550) กล่าวว่า ผู้สูงอายุบริโภคผักใบเขียวเข้มเป็นประจำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการบริโภคผักจะช่วยในเรื่องการขับถ่าย เป็นอาหารในหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักผักต่างๆ ทั้งผักใบเขียว และผักสีเหลือง จะได้รับสารอาหารคือ วิตามิน และเกลือแร่ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี แคลเซียม เหล็ก เป็นต้น จะช่วยบำรุงสุขภาพ ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานปกติ บำรุงสุขภาพผิวหนัง นัยต์ตา เหงือกและฟัน ช่วยป้องกันและต้านทานโรค ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก ซึ่งสอดคล้องกับเชมฤทัย (2551) กล่าวว่า เนื่องจากคนสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นดังนั้น จึงควรจะต้องเอาใจใส่และระมัดระวังเรื่องการบริโภคอาหารเป็นพิเศษ เช่น อาหารสำหรับคนสูงอายุควรย่อยได้ง่าย และมีกากอาหารเพียงพอเพื่อช่วยในการขับถ่าย อีกทั้งยัง สอดคล้องกับศรีนวล (2553) กล่าวว่า ผัก มีวิตามินและเกลือแร่หลายชนิด เช่น วิตามินซี วิตามินอี เบตาแคโรทีน กรดโฟลิก เหล็ก แคลเซียม โปแตสเซียม ใยอาหาร และมีสารไฟโตเคมิคอล (phytochemical) ช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด และโรคมะเร็ง ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ท้องไม่ผูก และไม่อ้วน ผักที่ผู้สูงอายุควรรับประทาน ได้แก่ ผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง ผักเขียว มะเขือ ถั่วแขก ถั่วฝักยาว แตงกวา เป็นต้น ซึ่งจะสอดคล้องกับ นิธิยา และวิบูลย์ (2556) กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรรับประทาน ผักที่มีกากอาหารหรือเส้นใยอาหาร เพราะเส้นใยอาหารจะช่วยดูดน้ำ ทำให้ร่างกายมีการขับถ่ายปกติ และขับถ่ายได้ง่าย ไม่มีของเสียเหลือค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่นานเกินไป ซึ่งจะทำให้ท้องผูก และอาจเป็นสาเหตุของมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ และสอดคล้องกับ ออบเชย (2551) กล่าวว่า ผักเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุเลือกกินได้ค่อนข้างมาก เพราะผักเป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ทั้งผักสีเขียวและสีเหลือง เป็นแหล่งของวิตามินเอ วิตามินซี เป็นต้น ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานผักที่หลากหลายชนิดสลับกัน

**อาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม้** พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 ได้แก่ มะละกอ แตงโม และกล้วย เป็นประจำ ทั้งนี้อาจเนื่องจากว่า ผลไม้ประเภทนี้มีเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย รวมทั้งมีเส้นใยอาหารจะช่วยดูดน้ำ ทำให้ร่างกายมีการขับถ่ายปกติ และขับถ่ายได้ง่าย สอดคล้องกับอมรรัตน์ (2553) กล่าวว่า อาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม้เป็นอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย มีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ มากมาย ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย เช่น มะละกอ ส้ม เป็นต้น เพื่อช่วยในระบบการขับถ่าย ซึ่งสอดคล้องกับนิธิยา และวิบูลย์ (2556) กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรรับประทานผลไม้ที่มีกากหรือเส้นใย



อาหาร เพราะเส้นใยอาหารจะช่วยดูดน้ำ ทำให้ร่างกายมีการขับถ่ายปกติ และขับถ่ายได้ง่าย ไม่มีของเสียเหลือค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ นานเกินไป ซึ่งจะทำให้ท้องผูก และอาจเป็นสาเหตุของมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ สอดคล้องกับดารินทร์ (2550) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการบริโภคเป็นประจำเป็นอาหารในหมู่ที่ 4 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบริเวณที่อาศัยเป็นแหล่งผลไม้หลากหลายชนิดให้เลือกตามฤดูกาล ผลไม้แทบทุกชนิดให้วิตามินและเกลือแร่ต่างๆ แก่ร่างกาย ผู้สูงอายุควรได้รับผลไม้ทุกวัน เพื่อที่จะได้รับวิตามินซี และใยอาหาร ควรเลือกผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย เช่น กัลย มะละกอ เป็นต้น และสอดคล้องกับอบเชย (2551) กล่าวว่า ผู้สูงอายุเลือกรับประทานผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม เคี้ยวง่าย ได้แก่ มะละกอ กัลยสุก ส้ม น้ำผลไม้คั้น วันละ 1-2 ครั้ง ยกเว้นผู้ที่อ้วนมากหรือเป็นเบาหวาน ไม่ควรกินผลไม้มีรสหวานจัดมากนัก เช่น ลำไย ทูเรียน ขนุน น้อยหน่า เป็นต้น

**อาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน** พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภค น้ำมันจากพืช เป็นประจำ ทั้งนี้อาจเนื่องจากว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนเข้าใจดีว่าการบริโภคอาหารที่ทำจากน้ำมันพืช จะช่วยลดอัตราเสี่ยงจากการเกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคอ้วน โรคปวดข้อเข่า โรคความดันโลหิต เป็นต้น ซึ่งจะสอดคล้องกับ คำปุ่น (2552) กล่าวว่า อาหารหลักหมู่ที่ 5 อาหารหมู่นี้นอกจากจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกายแล้ว ยังช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในน้ำ เช่น วิตามินเอ ดี และวิตามินเค ดังนั้นผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันจากพืชที่มีกรดลิโนเลอิก ในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ หลีกเลี่ยงการใช้ไขมันจากสัตว์ และน้ำมันมะพร้าว สอดคล้องกับอบเชย (2551) กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรกินไขมันแต่พอควร ไม่ควรเกินร้อยละ 25-30 ของปริมาณพลังงานทั้งหมด การกินอาหารที่มีไขมันมากจะทำให้น้ำหนักเพิ่ม และเกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคอ้วน โรคปวดข้อเข่า โรคเบาหวาน ความดันโลหิต โรคหัวใจขาดเลือด ผู้สูงอายุควรกินน้ำมันพืชมากกว่าไขมันจากสัตว์ น้ำมันพืชที่กินควรเป็นชนิดที่มีกรดลิโนเลอิกสูง ไขมันจากสัตว์ส่วนใหญ่จะเป็นไขมันชนิดที่อิ่มตัว ผู้สูงอายุควรกินน้ำมันพืชที่มีกรดลิโนเลอิกมาก เพื่อป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น สอดคล้องกับอมรรัตน์ (2553) กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงกรดไขมันอิ่มตัว เนื่องจากจะทำให้ระดับโคเลสเตอรอล และไขมันชนิดไม่ดีในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด ไขมันชนิดนี้มีมากในไขมันในสัตว์ และน้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว กะทิ เป็นต้น และควรบริโภคกรดไขมันไม่อิ่มตัวเป็นประจำ เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันงา น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด เพื่อช่วยในการลดระดับไขมันชนิดไม่ดีในเลือดได้ และสอดคล้องกับศรีนวล (2553) กล่าวว่า ผู้สูงอายุไม่ควรกินไขมันมาก เพราะจะทำให้อ้วน และไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้ นอกจากนี้อาหารไขมันยังทำให้มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อหลังอาหารได้ ควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดลิ

โนเลอิค ในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว หลีกเลี่ยงการใช้ไขมันจากสัตว์ และ น้ำมันมะพร้าว

**4.2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ตามแหล่งที่มาของอาหาร** พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ส่วนใหญ่จะเลือกซื้ออาหารมาเพื่อบริโภค ทั้งนี้อาจเนื่องจากว่า ปัจจุบันมีร้านค้าสะดวกซื้อกระจายไปทั่วทุกพื้นที่ ทำให้สะดวกต่อการเลือกซื้อ มีทั้งประเภทอาหารสด อาหารแห้ง อาหารแช่เย็น อาหารแช่แข็ง อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารสำเร็จรูปพร้อมรับประทานครบทั้ง 5 หมู่ และสามารถเลือกซื้อได้ 24 ชั่วโมง ผู้สูงอายุสามารถเดินไปซื้อเอง หรือให้บุตรหลานญาติ พี่น้องไปซื้อแทนก็ได้ ในกรณีที่สุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง สอดคล้องกับคำปุ่น (2552) พบว่า ด้านแหล่งอาหารของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ได้มาจากตลาดสดในหมู่บ้าน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะที่อาศัยของผู้สูงอายุเป็นหมู่บ้านชนบท ซึ่งมีตลาดสดเล็กๆ ซึ่งสะดวกในการซื้อหาอาหารมาบริโภค นอกจากนี้ครอบครัวในปัจจุบันมีการเพาะปลูกน้อยลง ส่วนใหญ่ต้องซื้อจากตลาด ซึ่งรับมาขายจากที่อื่นๆ ไม่เหมือนในอดีตมีการปลูกขายกันเองในหมู่บ้าน ซึ่งจะสอดคล้องกับ บุญชู (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ บ้านช่างคำหลวง ตำบลบ้านแหวน อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า แหล่งอาหารส่วนใหญ่มาจากการซื้อ การปลูก และการเลี้ยง ส่วนอาหารที่รับประทานนั้นมาจากการปรุงหรือซื้อด้วยตนเอง เลือกรับประทานอาหารตามความชอบ รับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ และสอดคล้องกับอมรรัตน์ (2553) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีการซื้ออาหารจากร้านที่สะอาดมารับประทาน ส่วนใหญ่ ร้อยละ 60.8 มีการบริโภคเป็นประจำ

**4.2.3 พฤติกรรมการประกอบอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน** พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมประกอบอาหารด้วยการต้มเป็นประจำ เนื่องจากว่า ผู้สูงอายุมักมีปัญหาเรื่องฟัน เช่น ฟันโยก หรือไม่มีฟันสำหรับเคี้ยวอาหาร รวมทั้งผู้สูงอายุมักมีอาการเบื่ออาหาร ดังนั้นการประกอบอาหารด้วยการต้มจะเป็นการกระตุ้นน้ำย่อย ช่วยให้บริโภคอาหารได้มากขึ้น และการต้มอาหารจะทำให้อาหารมีลักษณะนุ่ม เปื่อยสะดวกต่อการเคี้ยว และย่อยได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับดา รินทร์ (2550) กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรเลือกกินผักหลายๆ ชนิดสลับกัน ควรปรุงอาหารด้วยวิธีต้มสุก หรือึ่งได้จะดี เพราะจะทำให้ย่อยง่าย และไม่เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร ป้องกันท้องอืด ท้องเฟ้อได้ สอดคล้องกับบุญชู (2551) กล่าวว่า เนื้อสัตว์ ไข่ นม ปลาซึ่งให้สารอาหารประเภทโปรตีน มีหน้าที่ในการเสริมสร้าง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ก่อนนำมาบริโภค ควรต้มให้เปื่อย เพื่อให้อาหารมีลักษณะนุ่ม สะดวกต่อการเคี้ยว และการย่อย และกล่าวว่า ผักเป็นอาหารที่

ผู้สูงอายุเลือกกินได้ค่อนข้างมาก เพราะผักเป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ทั้งผักสีเขียวและสีเหลือง เป็นแหล่งของวิตามินเอ วิตามินซี เป็นต้น ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานผักที่หลากหลายชนิดสลับกัน แต่ควรเป็นผักที่ต้มสุกหรือหนึ่งจนสุกนุ่ม ไม่ควรบริโภคผักดิบ เพราะจะย่อยยาก และจะทำให้เกิดปัญหามีแก๊ส ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ ซึ่งสอดคล้องกับ นิธิยา และวิบูลย์ (2556) กล่าวว่า ผู้สูงอายุนอกจากการมีนิสัยในการบริโภคที่ถูกต้องแล้ว ผู้สูงอายุควรได้รับบริโภคอาหารที่เหมาะสม รับประทานอาหารที่ไม่ต้องเคี้ยวมากนัก เพราะไม่ค่อยมีฟันสำหรับเคี้ยวอาหาร และต้องปรุงอาหารให้ถูกย่อยได้ง่าย เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ควรสับให้ละเอียด ผักต้องต้มให้เปื่อยพอสมควร และควรกินอาหารร้อนๆ เช่น ซุปหรือแกงจืดร้อนๆ ก่อนอาหารทุกมื้อ เพื่อช่วยกระตุ้นน้ำย่อย การกินอาหารแต่ละครั้งควรกินครั้งละน้อยๆ แต่กินให้บ่อยครั้งขึ้น เพื่อให้อาหารย่อยได้สะดวก สอดคล้องกับเชมฤทัย (2551) กล่าวว่า ประชากรส่วนใหญ่บริโภคอาหารหลัก 3 มื้อ โดยบริโภคอาหารว่าง ปรุงอาหารโดยการต้ม และสอดคล้องกับศันสนีย์ (2556) กล่าวว่า อาหารที่ผู้สูงอายุทั้ง 4 กลุ่มชาติพันธุ์รับประทานส่วนใหญ่จะเป็นอาหารประเภทแกง ต้ม คั่ว รวมถึงน้ำพริกชนิดต่างๆ รับประทานพร้อมพืชผักพื้นบ้านที่ปลูกไว้เอง ในส่วนของเงื่อนไขอื่นๆ ที่นำไปสู่การมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์นั้น ได้แก่ การอยู่ในชนบท ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ได้รับความปลอดภัย พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ

**4.2.4 พฤติกรรมการเก็บรักษาอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน** พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนส่วนใหญ่เก็บรักษาอาหารด้วยการเก็บใส่ตู้เย็นเป็นประจำ ทั้งนี้อาจเนื่องจากว่า ในแต่ละครัวเรือนมีตู้เย็น ซึ่งเป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าที่จำเป็นสำหรับการเก็บรักษาอาหารได้นาน การถนอมอาหารโดยใช้ความเย็น เป็นการลดอุณหภูมิของอาหารลงให้ต่ำกว่า 10 องศาเซลเซียส เพื่อให้การยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์ ชะลอการเน่าเสีย ลดอัตราการเปลี่ยนแปลงทางเคมี และจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคุณค่าทางโภชนาการ และคุณสมบัติทางประสาทสัมผัสน้อยที่สุด โดยมักจะใช้การแช่เย็นหรือแช่แข็ง ทำให้สามารถยืดอายุการเก็บรักษาอาหารได้ระยะหนึ่ง ดังนั้นวิธีการเก็บรักษาอาหารใส่ตู้เย็นจึงเป็นวิธีการที่ง่าย ที่จะรักษาคุณภาพของสารอาหาร และทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการจัดหาอาหารได้ ซึ่งสอดคล้องกับทวีศิลป์ (2551) กล่าวว่า อาหารแต่ละอย่างประกอบด้วยสารอาหารหลายๆ อย่างในปริมาณไม่เท่ากัน สารอาหารแต่ละอย่างให้ประโยชน์แก่ร่างกายแตกต่างกัน ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียวที่ประกอบไปด้วยสารอาหารทุกอย่างที่ร่างกายต้องการในปริมาณเพียงพอ และได้สัดส่วน ดังนั้นการเลือกสรรหาอาหารมาบริโภค และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย รวมถึงการเลือกชนิดอาหาร การเตรียม การปรุง โดยเฉพาะการเก็บรักษา

อาหาร ปริมาณของสารอาหารในอาหารแต่ละชนิดจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับวิธีการเก็บรักษา ซึ่งมีผลทำให้เกิดการสูญเสียสารอาหารบางชนิดได้ และสอดคล้องกับสุรศักดิ์ (2555) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีทัศนคติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเก่าค้างคืนจะช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่าย และการจัดหาอาหาร เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 95.5



## บทที่ 5

### สรุปผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี 2) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี และ 3) หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีอายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไป จำนวน 97 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน โดยเลือกเฉพาะเจาะจงผู้สูงอายุ ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปี ขึ้นไป และสามารถตอบคำถามได้ มีความจำดี และมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เป็นโรคที่เป็นอันตราย จำนวน 29 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เป็นแบบสัมภาษณ์แบบปลายเปิด (Open-Ended) และเลือกตอบ (Check-List)

**ตอนที่ 2** เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนในการดำเนินงาน ดังนี้

1) ขอนหนังสือจากคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ถึงนายกเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2) เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ในตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยก่อนทำการสัมภาษณ์ พร้อมบันทึกข้อมูลทั้งหมดลงในแบบสัมภาษณ์ที่เตรียมไว้จนครบตามจำนวนที่กำหนดไว้

3) ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์ ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และ ค่าไคสแควร์ (Chi -Square :  $\chi^2$ )

## 5.1 สรุปผล

5.1.1 วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55.17 มีอายุระหว่าง 85 ปีขึ้นไปถึง 90 ปี คิดเป็นร้อยละ 44.83 มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 55.17 กลุ่มตัวอย่างรองลงมาคือ โรคอ้วนระดับ 1 (ท่วม) คิดเป็นร้อยละ 24.13 และน้ำหนักน้อย (ผอม) และโรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน) ในจำนวนที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 10.36 ส่วนใหญ่มีรายได้มาจากเบี้ยยังชีพ คิดเป็นร้อยละ 41.38 และมีรายได้พอเพียงและเหลือเก็บ คิดเป็นร้อยละ 75.86 มีความพร้อมในการตอบคำถามอย่างคล่องแคล่ว คิดเป็นร้อยละ 75.86 ตามลำดับ

5.1.2 วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบ ดังนี้

5.1.2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามอาหารหลัก 5 หมู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนบริโภคอาหารตามอาหารหลัก 5 หมู่ ดังนี้

อาหารหลักหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 ได้แก่ ไข่ไก่ และนมยูเอชที คิดเป็นร้อยละ 27.59 รองลงมา ได้แก่ บริโภคเนื้อปลา คิดเป็นร้อยละ 17.23 เนื้อไก่ คิดเป็นร้อยละ 13.79 เนื้อกุ้ง คิดเป็นร้อยละ 6.90 และน้อยที่สุดบริโภค เนื้อหมู ถั่ว/ถัณพืช และงา คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

อาหารหลักหมู่ที่ 2 แป้ง/ข้าว น้ำตาล เผือก มัน ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 ได้แก่ น้ำหวาน/น้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 34.48 รองลงมา ได้แก่ ข้าวเจ้า คิดเป็นร้อยละ 31.03 ข้าวกล้อง

คิดเป็นร้อยละ 27.59 และน้อยที่สุดบริโภคเผือก/มัน และข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

อาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก เช่น ผักใบเขียว เหลียง และผักอื่นๆ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกาดขาว คิดเป็นร้อยละ 20.68 รองลงมา ได้แก่ บวบ(เหลี่ยม) คิดเป็นร้อยละ 17.24 มะเขือ(เปราะ) คิดเป็นร้อยละ 10.34 ผักกวางตุ้ง ดอกโสน/กระถิน คิดเป็นร้อยละ 6.90 และน้อยที่สุด ได้แก่ ถั่วฝักยาว แตงกวา และดอกแค คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

อาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม้ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม้ ได้แก่ มะละกอสุก แตงโม คิดเป็นร้อยละ 17.24 รองลงมา ได้แก่ กัลย(น้ำว้า) มะม่วงสุก คิดเป็นร้อยละ 13.79 ส้มเขียวหวาน ส้มโอ องุ่น และชมพู คิดเป็นร้อยละ 6.90 และน้อยที่สุด ได้แก่ สับปะรด แก้วมังกร และแอปเปิล คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ

อาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 น้ำมันจากพืช คิดเป็นร้อยละ 62.08 รองลงมาบริโภคไขมันจากสัตว์ คิดเป็นร้อยละ 24.13 และบริโภคกะทิ คิดเป็นร้อยละ 13.79 ตามลำดับ

5.1.2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด พบว่าอาหารหลัก 5 หมู่ที่ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน บริโภคเป็นประจำ ได้แก่

อาหารหลักหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่าง มีการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 ได้แก่ ไข่ไก่ และนมยูเอชที เป็นประจำ รองลงมา ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อกึ่ง และบริโภคน้อยที่สุดคือ เนื้อหมู ถั่ว/ธัญพืชและงา ตามลำดับ

อาหารหลักหมู่ที่ 2 แป้ง/ข้าว น้ำตาล เผือก มัน ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่าง มีการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 ได้แก่ น้ำหวาน และน้ำตาลเป็นประจำ รองลงมา ได้แก่ ข้าวเจ้า และข้าวกล้อง ตามลำดับ

อาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก เช่น ผักใบเขียว เหลียง และผักอื่นๆ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่าง มีการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกาดขาว เป็นประจำ รองลงมาได้แก่ บวบ(เหลี่ยม) มะเขือ(เปราะ) ผักกวางตุ้ง กะหล่ำปลี ดอกโสน/กระถิน ถั่วฝักยาว และดอกแค บริโภคน้อยที่สุดคือ แตงกวา ตามลำดับ

อาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม้ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่าง มีการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 ได้แก่ มะละกอ แตงโม เป็นประจำ รองลงมา ได้แก่ กัวยว(น้ำว้า) มะม่วงสุก ส้มโอ ชมพู แอปเปิล ส้มเขียวหวาน องุ่น แก้วมังกร และบริโภคน้อยที่สุดคือ สับปะรด ตามลำดับ

อาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่าง มีการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 ได้แก่ น้ำมันจากพืชเป็นประจำ รองลงมาเป็นไขมันจากสัตว์ และกะทิ ตามลำดับ

5.1.2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งที่มาของอาหาร พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่บริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ตามแหล่งที่มาของอาหาร ดังนี้

อาหารหลักหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่าง มีการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 1 ด้วยการซื้อ รองลงมาได้มาจากการเลี้ยง และบริโภคเนื้อสัตว์ที่ได้มาจากแหล่งธรรมชาติ ตามลำดับ

อาหารหลักหมู่ที่ 2 แป้ง/ข้าว น้ำตาล เผือก มัน ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่าง มีการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 2 ด้วยการซื้อ และรองลงมาได้จากการปลูก ตามลำดับ

อาหารหลักหมู่ที่ 3 ผัก เช่น ผักใบเขียว เหลือ และผักอื่นๆ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่าง มีการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 3 ด้วยการซื้อ รองลงมาได้มาจากแหล่งธรรมชาติ และมาจากการปลูก ตามลำดับ

อาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม้ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่าง มีการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ ด้วยการซื้อ ที่เหลือเป็นการปลูก ตามลำดับ

อาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่าง มีการบริโภคอาหารหลักหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมันด้วยการซื้อ ที่เหลือเป็นการปลูก (มะพร้าว) ตามลำดับ

5.1.2.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการประกอบอาหาร พบว่า วิธีการประกอบอาหารที่ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นประจำ คือ การต้ม รองลงมา ได้แก่ การนึ่ง การย่าง การทอด และการอบ ตามลำดับ

5.1.2.5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการเก็บรักษาอาหาร พบว่า วิธีการเก็บรักษาอาหารที่ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นประจำ คือ การเก็บรักษาอาหารด้วยการใส่ตู้เย็น รองลงมาคือ การใส่ตู้กับข้าว และไม่เก็บอาหาร ตามลำดับ



5.1.3 วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ อายุ และค่าดัชนีมวลกายกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ผลการศึกษาพบ ดังนี้

5.1.3.1 ด้านเพศ พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนี้

1) ด้านเพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 5 รายการ ได้แก่ 1) หมูที่ 1 เนื้อสัตว์ 2) หมูที่ 2 ข้าว/แป้ง 3) หมูที่ 3 ผัก 4) หมูที่ 4 ผลไม้ และ 5) หมูที่ 5 ไขมันและน้ำมัน

2) ด้านเพศ มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ แต่ละชนิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 5 รายการ ได้แก่ 1) หมูที่ 1 เนื้อสัตว์ 2) หมูที่ 2 ข้าว/แป้ง 3) หมูที่ 3 ผัก 4) หมูที่ 4 ผลไม้ และ 5) หมูที่ 5 ไขมันและน้ำมัน

3) ด้านเพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ตามแหล่งแหล่งที่มาของอาหารหลัก 5 หมู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 5 รายการ ได้แก่ 1) หมูที่ 1 เนื้อสัตว์ 2) หมูที่ 2 ข้าว/แป้ง 3) หมูที่ 3 ผัก 4) หมูที่ 4 ผลไม้ และ 5) หมูที่ 5 ไขมัน และน้ำมัน

4) ด้านเพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการประกอบอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 4 รายการ ได้แก่ 1) นึ่ง 2) ทอด 3) ย่าง และ 4) อบ ยกเว้นการประกอบอาหารด้วยการต้ม ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5) ด้านเพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเก็บรักษาอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 3 รายการ ได้แก่ 1) ใส่ตู้เย็น 2) ใส่ตู้กับข้าว และ 3) ไม่เก็บ

5.1.3.2 ด้านอายุ ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ดังนี้

1) ด้านอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 5 หมู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 5 รายการ ได้แก่ 1) หมูที่ 1 เนื้อสัตว์ 2) หมูที่ 2 ข้าว/แป้ง 3) หมูที่ 3 ผัก 4) หมูที่ 4 ผลไม้ และ 5) หมูที่ 5 ไขมันและน้ำมัน

2) ด้านอายุ มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ แต่ละชนิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 5 รายการ ได้แก่ 1) หมูที่ 1 เนื้อสัตว์ 2) หมูที่ 2 ข้าว/แป้ง 3) หมูที่ 3 ผัก 4) หมูที่ 4 ผลไม้ และ 5) หมูที่ 5 ไขมันและน้ำมัน

3) ด้านอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ตามแหล่งที่มาของอาหารหลัก 5 หมู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 5 รายการ ได้แก่ 1) หมูที่ 1 เนื้อสัตว์ 2) หมูที่ 2 ข้าว/แป้ง 3) หมูที่ 3 ผัก 4) หมูที่ 4 ผลไม้ และ 5) หมูที่ 5 ไขมันและน้ำมัน

4) ด้านอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการประกอบอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 4 รายการ ได้แก่ 1) หนึ่ง 2) ทอด 3) ย่าง และ 4) อบ ยกเว้นวิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5) ด้านอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเก็บรักษาอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 3 รายการ ได้แก่ 1) ใส่ตู้เย็น 2) ใส่ตู้กับข้าว และ 3) ไม่เก็บ

5.1.3.3 ด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ดังนี้

1) ด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักอาหาร 5 หมู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 5 รายการ ได้แก่ 1) หมูที่ 1 เนื้อสัตว์ 2) หมูที่ 2 ข้าว/แป้ง 3) หมูที่ 3 ผัก 4) หมูที่ 4 ผลไม้ และ 5) หมูที่ 5 ไขมันและน้ำมัน

2) ด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ แต่ละชนิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 5 รายการ ได้แก่ 1) หมูที่ 1 เนื้อสัตว์ 2) หมูที่ 2 ข้าว/แป้ง 3) หมูที่ 3 ผัก 4) หมูที่ 4 ผลไม้ และ 5) หมูที่ 5 ไขมันและน้ำมัน

3) ด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ตามแหล่งที่มาของอาหารหลัก 5 หมู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 5 รายการ ได้แก่ 1) หมูที่ 1 เนื้อสัตว์ 2) หมูที่ 2 ข้าว/แป้ง 3) หมูที่ 3 ผัก 4) หมูที่ 4 ผลไม้ และ 5) หมูที่ 5 ไขมันและน้ำมัน

4) ด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีความสัมพันธ์กับวิธีการประกอบอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 4 รายการ ได้แก่ 1) หนึ่ง 2) ทอด 3) ย่าง และ 4) อบ ยกเว้นวิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5) ด้านค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีความสัมพันธ์กับวิธีการเก็บรักษาอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 3 รายการ ได้แก่ 1) ใส่ตู้เย็น 2) ใส่ตู้กับข้าว และ 3) ไม่เก็บ

## 5.2 ข้อเสนอแนะ

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมืองจังหวัดสุพรรณบุรี ผู้ศึกษาได้นำเสนอข้อเสนอแนะ 2 ด้าน ได้แก่ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

### 5.2.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

5.2.1.1 ควรให้ความรู้และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่ประชาชนในเรื่องการรับประทานอาหาร แม้ว่าการศึกษาในครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างจะมีการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมอยู่แล้ว แต่เมื่อพิจารณารายการอาหารของแต่ละหมู่แล้ว พบว่า ผู้สูงอายวยังขาดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการรับประทานอาหารอยู่หลายชนิด ซึ่งเป็นข้อที่มีความสำคัญที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพผู้สูงอายุ รวมถึงมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ถูกต้องและเหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารที่มีรสหวาน น้ำตาล หรือมีแป้ง หรือการรับประทานอาหารที่ทำจากกะทิ หรือทอดน้ำมันเป็นประจำ เป็นต้น

5.2.1.2 ส่งเสริมให้ประชาชนตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำทุกปี เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคและเป็นการคัดกรองอาการเจ็บป่วยในระยะเริ่มต้น หากพบความผิดปกติก็สามารถรักษาได้ทันเวลาที่ และยังเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลน้อยกว่าเมื่อมีอาการเจ็บป่วยมาก

5.2.1.3 รัฐบาลควรจัดสรรงบประมาณหรือจัดทำโครงการพัฒนาด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ควบคู่กับการฝึกปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ จนผู้สูงอายุเริ่มเคยชิน และบริโภคเป็นนิสัยส่วนตัวที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่อไป

5.2.1.4 ส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีความรู้เรื่องการบริหารโภชนาการหรือพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อผู้สูงอายุ โดยแบ่งงานที่เกี่ยวข้องจัดเชิญวิทยากรมาให้ความรู้เรื่องอาหาร เพื่อเป็นการให้ความรู้และทัศนคติที่ถูกต้องทางด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

5.2.1.5 ส่งเสริมให้บุคคลภายในครอบครัวของผู้สูงอายุให้มีความรู้เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ โดยจัดให้มีการอบรมหรือสัมมนากับวิทยากรที่มีความรู้และประสบการณ์เป็นอย่างดีในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

## 5.2.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งต่อไป

ในการศึกษาครั้งต่อไปควรจะได้มีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในเรื่องต่อไปนี้

5.2.2.1 ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่สามารถอธิบายพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุได้ชัดเจนมากขึ้น

5.2.2.2 ควรมีการนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ทำการศึกษาวิจัยในเชิงทดลองเพื่อหารูปแบบในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งอาจแยกศึกษาเป็นรายพฤติกรรม เช่น รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพด้านการทำกิจกรรมและออกกำลังกาย หรือรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง หรือโรคเบาหวาน โรคกระดูกและข้อ เป็นต้น

5.2.2.3 ควรมีการศึกษาสัมภาษณ์เชิงลึก ในกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อนำผลการวิจัยที่ได้มาหาความสัมพันธ์ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ

5.2.2.4 ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุอื่นๆ เพื่อเปรียบเทียบหรือค้นคว้าให้เกิดข้อค้นพบใหม่ในการพัฒนาด้านโภชนาการของผู้สูงอายุ

5.2.2.5 ควรมีการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยการบริโภคอาหารที่มีอิทธิพลกับด้านอื่นๆ ของผู้สูงอายุในจังหวัดสุพรรณบุรี เช่น การบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรค จิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการพัฒนาผู้สูงอายุต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- กรมฉี ชินสุนทร. 2551. **ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในชมรมไทเก๊ก**. สารนิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาโภชนศาสตร์ศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย สำนักโภชนาการ. 2542. **ธงโภชนาการ**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://resource.thaihealth.or.th>, 12 มีนาคม 2559.
- \_\_\_\_\_. 2546. **ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน และแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย**. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี.
- \_\_\_\_\_. 2548. **อาหารและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ**. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- \_\_\_\_\_. 2549. **ค่าน้ำหนักมาตรฐานเทียบกับความสูง**. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- \_\_\_\_\_. 2557. **หลักการจัดอาหารจากธงโภชนาการ**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://nutrition.anamai.moph.go.th/webbook/food1.html>, 17 มีนาคม 2559.
- \_\_\_\_\_. 2559. **กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลาย**. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- กระทรวงสาธารณสุข. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. กองสุขศึกษา. 2555. **คู่มือสุขภาพสำหรับประชาชน ปรับพฤติกรรมเปลี่ยนสุขภาพคน**. โรงพิมพ์เจริญกิจการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- กุลยา ตันติผลลาชีวะ. 2524. **การพยาบาลผู้สูงอายุ**. โรงพิมพ์เจริญกิจการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- เกษม ตันติผลลาชีวะ และ กุลยา ตันติผลลาชีวะ. 2548. **การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ**. โรงพิมพ์เจริญกิจการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- กฤติน ชุมแก้ว. 2557. **“ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสงขลา”**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เชมฤทัย จุลพันธ์. 2551. **“ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนวัดลำฆียง”**. สารนิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- คำปุ่น วรรณวงษ์. 2552. **“ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาคหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชมพูนุท พรหมศักดิ์. 2556. “การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย.” **บทความวิชาการ**. 3,6 (สิงหาคม) : 2-4.
- ดารินทร์ ฤชาชัย. 2550. **“ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหมในเขตกรุงเทพมหานคร.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ทวีศิลป์ ศรีอักษร. 2551. **“ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธรรธ ดวงแก้ว. 2550. **“พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- นิตยา รัตนานนท์ และ วิบูลย์ รัตนานนท์. 2556. **หลักโภชนศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพมหานคร.
- บรรลุ ศิริพานิช. 2542. **ผู้สูงอายุไทย : เป็นทรัพยากรของสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. ม.ป.ท. กรุงเทพมหานคร.
- \_\_\_\_\_. 2557. “อยากมีสุขภาพดีต้องมี 3 อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ สำหรับวัยผู้สูงอายุ.” **หมอชาวบ้าน**. 3,7 (มีนาคม) : 12-14.
- บุญชม ศรีสะอาด. 2553. **การวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 8. สุวีริยาสาส์น, กรุงเทพฯ.
- บุญชูบ ประเสริฐผล. 2551. **“ความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุบ้านช่างคำหลวง ตำบลบ้านแหวน อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาโภชนศาสตร์ศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประภาพร จินันทุยา. 2555. **การสร้างสุขภาพวัยผู้สูงอายุ**. คลังน่านาวิทยา, ขอนแก่น.

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- พรนภา ไชยอาสา. 2550. “ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาพยาบาลศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พวงทอง ไกรพิบูลย์. 2557. **นิยามเกี่ยวกับผู้สูงอายุไทย.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : [http://www. Haamor.com /th/ ผู้สูงอายุ /# article 01](http://www.Haamor.com/th/ผู้สูงอายุ/#article01), 18 เมษายน 2559.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540. **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.** พิมพ์ครั้งที่ 7. ม.ป.ท.
- พระคมสัน จิตเมธโส, เดช ชูจันทร์ และ ปิยวรรณ หอมจันทร์. 2557. **หลักพฤติกรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร.** จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร.
- พิทักษ์พงศ์ ปันดี. 2554. “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- เพ็ญผกา กาญจนภาส. 2541. “ประสิทธิผลโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอหนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาเอกสุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เพ็ญศิริ สันตโยภาส. 2551. “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ: การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ.” **เกื้อการุณย์.** 10, 2 (สิงหาคม) : 22-31.
- มาริสา หวังเจริญ. 2558. “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสิรินธร กรุงเทพมหานคร”. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาสาขาคหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ยุทธพงษ์ ไกยวรรณ. 2543. **พื้นฐานการวิจัย.** สุวีริยาสาสน์, กรุงเทพฯ.

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ยูพา จิวพัฒน์กุล. 2557. “ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนร่วมกับ **ครอบครัวต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ.**” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาพยาบาลศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. 2556. **มนต์เสน่ห์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยา สังคม และสุขภาพ.** สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม. ราชบัณฑิตยสถาน. 2546. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542.** นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, กรุงเทพมหานคร.
- เรียม นมรักษ์. 2558. “**ปัจจัยครอบครัวที่มีอิทธิต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในผู้สูงอายุภาวะน้ำหนักเกิน อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม.**” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาพยาบาลศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538. **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 5. สุวีริยาสน์การพิมพ์, กรุงเทพมหานคร.
- วรรณวิมล เมฆวิมล. 2555. “**ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมมารับประทานอาหารของผู้สูงอายุจังหวัดสมุทรสงคราม.**” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์). คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- วรรรัตน์ สุขคุ้ม. 2551. **ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนัก.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาพยาบาลศาสตร์). คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. 2554. **ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ.** โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพมหานคร.
- ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ. 2559. **การดูแลสุขภาพและโภชนาการผู้สูงอายุ.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.thailabonline.com/food-elder.htm>, 27 กุมภาพันธ์ 2560.
- ศูนย์ศึกษาและเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพและสาธารณสุขด้านผู้สูงอายุ. 2554. “**โภชนาการกับผู้สูงอายุ.**” **จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (วิทยาศาสตร์สาธารณสุข).** 4, 6(มิถุนายน) : 13-15.



## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ศูนย์ศึกษาและเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพและสาธารณสุขด้านผู้สูงอายุ. 2554. “โภชนาการกับผู้สูงอายุ.” **จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**, (วิทยาศาสตร์สาธารณสุข). 4, 6 (มิถุนายน) : 13-15.
- \_\_\_\_\_. 2556. **อาหารการกินของผู้สูงอายุ**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://www.Bangkokhealth.com/health/article/1794>. โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์, 20 กันยายน 2559.
- ศรีนวนล สถิติวิทยานันท์. 2553. **อาหารคนสูงอายุ**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://blog.stouhealth.org/?p=319>., 12 กันยายน 2558.
- คันสนีย์ กระจ่างโฉม. 2556. “องค์ความรู้ด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มชาติพันธุ์ ไทยวน ไทลื้อ ไทยอง และไทใหญ่ ภายใต้วัฒนธรรมล้านนา.” วิจัยสถาบันวิจัยสังคม. เชียงใหม่.
- สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. 2553. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ตำบลหนองบ่อ อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี**. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สถาบันพระบรมราชชนก, ม.ป.ท.
- สิริพงศ์ กุลสุขวังสรรค์, คมศักดิ์ สิ้นสุรินทร์ และ มารุต ว่องประเสริฐการ. 2558. **การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.prorehab2home.com/th/document/Changes%20in%20the%20elderly.pdf>., 2 มีนาคม 2560.
- สุจิตต์ สาลีพันธ์. 2552. “การบริโภคอาหารของคนไทยในโครงการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2546.” **วิชาการ(สำนักโภชนาการ)**. กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- สุพัตรา แสงรุจิ. 2555. **อาหารสำหรับผู้สูงอายุ**. คณะพยาบาลศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพมหานคร.
- สุรกุล เจนอบรม. 2534. **วิทยาการผู้สูงอายุ (กทม)**. ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน. คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร.

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- สุรศักดิ์ สุนทร, ปริญญา มิตรวางกูร และ ปริญญา จิตอร่าม, 2555. **“ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ตำบลหนองบ่อ อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี.”** วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร, สุพรรณบุรี.
- สุวิมล ตีรกาพันธ์. 2549. **ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์ : แนวทางสู่การปฏิบัติ.** พิมพ์ครั้งที่ 6. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาระบบราชการและสังคมแห่งชาติ. 2557. **“สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย 2557 การคาดประมาณประชากรประเทศไทย 2557- 2583.”** สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาระบบราชการและสังคมแห่งชาติ, กรุงเทพมหานคร. (จุลสาร)
- สำนักงานคณะกรรมการสนับสนุนการจัดทำแผน พัฒนาเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี. 2558. **แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี.** เทศบาลเมืองสุพรรณบุรี. สำนักงานคณะกรรมการสนับสนุนการจัดทำแผน สุพรรณบุรี.
- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ. 2550. **คู่มือแนวทางการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://hp.anamai.moph.go.th/download.pdf>, 1 มีนาคม 2560.
- สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2553. **คู่มือสิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546.** เสม พริ้งพวงแก้ว. กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. 2556. **การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.thaihealth.or.th/Content/23525>, 20 มีนาคม 2558.
- หทัยกาญจน์ ไสตรดี และ อัมพร ฉิมพลี. 2550. **“พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.”** งานวิจัยปริญาตรี. (ภาควิชาสาธารณสุขชุมชน). คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- อบเชย วงศ์ทอง. 2557. **โภชนศาสตร์ครอบครัว.** อรุณการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- อมรรัตน์ ปุยงาม. 2553. **“ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านสิงห์ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาคหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Best, John W. 1986. **Research in Education.** 5<sup>th</sup> ed. Prentice Hall, Inc., New Jersey.

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- Bonnie, Callen. 2004. **Understanding Nutritional Health in Older Adult : A Pilot Study.**  
 [Online]. Available : <http://www.blackwellsynergy.com/doi/abs/10.1111/j.1547-5069.2003.00257.x?cookieSet=1.>, December 12, 2007.
- Cho-II, Kim. 2004. **Change in Nutritional Status of the Elderly Population in Korea .**  
 [Online]. Available: [http://sciencedirect.com/science?\\_ob=ArticleURL&\\_aset.](http://sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_aset.),  
 December 12, 2007.
- Dwyer, Johanna T, et al. 2007. **Assessing Nutritional Status in Elderly Patients.** [Online].  
 Available :[http://findarticles.com/p/articles/mi\\_m3225/is\\_n3\\_v47/ai\\_1352160/pg1](http://findarticles.com/p/articles/mi_m3225/is_n3_v47/ai_1352160/pg1),  
 August 25, 2015.
- JK. Kikafunda and FD. Lukwago. 2003. **Nutritional Status and Functional Ability of the Elderly Aged 60 to 90 years in the Mpigi District of Central Uganda.** [Online].  
 Available : <http://www.bioline.org.br/request?nd06004>, March 15, 2015.
- Kouris, A., Wahlqvist, M.L.Trichopoulos, A., and Polychronopoulos, E. 1991. Use of Combined Methodologies in Assessing Food Beliefs and Habits of Elderly Greeks in Greece. *Food and Nutrition Bulletin.* (Mimeographed).
- Routasalo, P.et al. 2004. **Nutrient Content of Served Food, Nutrient Intake and Nutritional Status of Residents with Dementia in a Finnish Nursing Home.**  
 [Online]. Available: [http://lib.bioinfo.pl/pmid:16615708.](http://lib.bioinfo.pl/pmid:16615708),January 30,2008.
- WHO Expect committee. 1989. **Health of the Elderly In Who Technical Report Services N.779.** World Health Organization. Geneva.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย

ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการค้นคว้าอิสระ

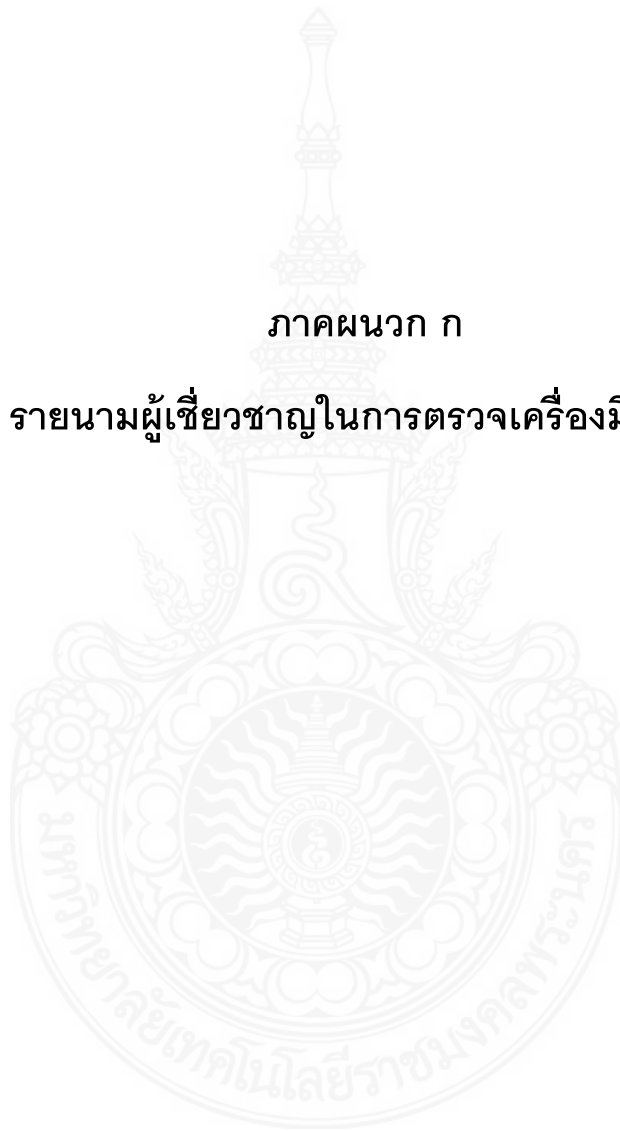
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ภาคผนวก ง รายชื่อผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอ  
จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน

ภาคผนวก จ ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของกลุ่มตัวอย่าง

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย



## รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย

1. ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย  
 อาจารย์ประจำหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
2. รองศาสตราจารย์สุรีย์ แก้วเที่ยง  
 อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สำรวล กิจโสภณ  
 อาจารย์ประจำสาขาวิศวกรรมอุตสาหกรรม คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์นนทบุรี
4. คุณศศิณา ญาณลักษณ์  
 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ การดูแลเฉพาะทางสาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ  
 เวชปฏิบัติประจำโรงพยาบาลเจ้าพระยามรราช จังหวัดสุพรรณบุรี
5. คุณนารีสา แสนใจวุฒิ  
 นักวิชาการโภชนาการชำนาญการ ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล  
 โรงพยาบาลศิริราช
6. ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าพระยามรราช อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี



# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๐๒๘

ที่ ศธ.๐๕๘๑.๐๓/ ๗๗๕

วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย

ด้วยนางสาวศจีรัตน์ ควรประดิษฐ์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๕๗๐๗๐๓๕๐๗-๖ นักศึกษา  
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ  
ในหัวข้อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมี  
ดร.ไอลกรณ์ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่าท่านเป็นผู้มี  
ความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ  
นางสาวศจีรัตน์ ควรประดิษฐ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)  
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์



# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๓๗๗ ต่อ ๕๐๒๘

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๗/๑๗๑๕ วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์สุรีย์ แถวเที่ยง

ด้วยนางสาวศจีรัตน์ ควรประดิษฐ์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๕๗๐๗๐๓๕๐๗-๖ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระในหัวข้อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมี ดร.วไลกรณ์ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับนางสาวศจีรัตน์ ควรประดิษฐ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญารัตน์ กี่อารีโย)  
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์



ศธ ๐๕๔๑.๐๓/ ๙๙๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชภัฏพระนคร  
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๐ เมษายน ๒๕๕๙

ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สำรวล กิจโสภณ

ด้วยนางสาวศจีรัตน์ ควรประดิษฐ์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๕๗๐๗๐๓๕๐๗-๖ นักศึกษา  
ปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ  
หัวข้อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมี  
โสภณ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชภัฏพระนคร เห็นว่าท่านเป็นผู้มี  
รู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ  
ศจีรัตน์ ควรประดิษฐ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้  
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร ก่ออารีโย)  
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชภัฏพระนคร

คหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๐๒๘  
๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

: ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๓๓๑๔ ๔๗๗๔

ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๕๑๘



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๕ พฤษภาคม ๒๕๕๙

ข ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

ณ คุณศศิณา ญาณลักษณ์

ด้วยนางสาวศจิริรัตน์ ควรประดิษฐ์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๕๗๐๗๐๓๕๐๗-๖ นักศึกษา  
ใบปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลิกเรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ  
หัวข้อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมี  
นางสาวสุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่าท่านเป็นผู้มี  
ความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ  
นางสาวศจิริรัตน์ ควรประดิษฐ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กีอาริโย)  
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

วิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๐๒๘

สาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๓๓๑๔ ๔๗๗๔

๐๕๕๑.๐๗/ ๓๗๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๐ เมษายน ๒๕๕๙

ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

คุณนารีสา แสนใจวุฒิ

ด้วยนางสาวศจีรัตน์ ควรประดิษฐ์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๕๗๐๗๐๓๕๐๗-๖ นักศึกษา  
ปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกระียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ  
เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมี  
ภรณ์ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่าท่านเป็นผู้มี  
ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ  
ศจีรัตน์ ควรประดิษฐ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญากัณฑ์ กืออาริโย)  
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

คหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

๑๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๐๒๘

๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

ดู : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๓๓๑๔ ๔๗๗๔

ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๕๑๖



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๕ พฤษภาคม ๒๕๕๙

ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าพระยายมราช

ด้วยนางสาวศจีรัตน์ ควรประดิษฐ์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๕๗๐๗๐๓๕๐๗-๖ นักศึกษา  
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ  
หัวข้อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมี  
วไลภรณ์ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่าท่านเป็นผู้มี  
ความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ  
นางสาวศจีรัตน์ ควรประดิษฐ์ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎาภรณ์ กี่อารีโย)  
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

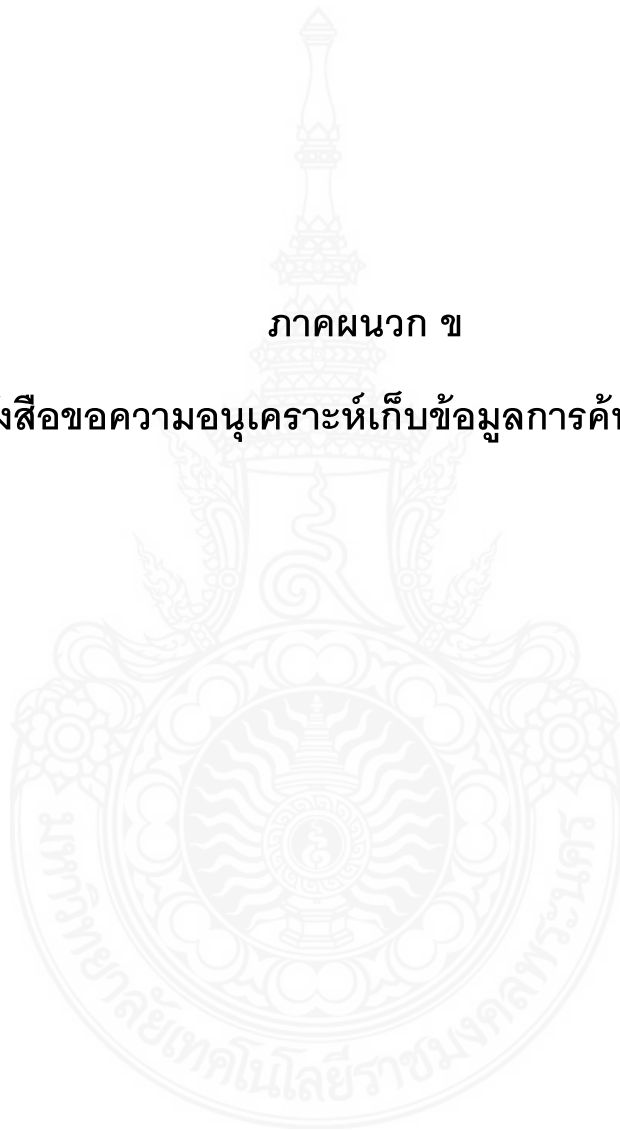
วิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๐๒๘

สาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๓๓๑๔ ๔๗๗๔

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการค้นคว้าอิสระ





คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๙

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๖๑๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย

เรียน นายกเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี

ด้วย นางสาวศจีรัตน์ ควรประดิษฐ์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๕๗๐๗๐๓๕๐๗-๖ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระในหัวข้อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมี ดร.วไลกรณ์ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวศจีรัตน์ ควรประดิษฐ์ เข้าเก็บข้อมูลในการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย โดยใช้แบบสอบถาม ในหัวข้อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี กับกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน ๕ คน ระหว่างวันที่ ๒๐- ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๙ ณ ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๓๓๑๔ ๔๗๗๔

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๒๑๘



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๑๓ มิถุนายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการศึกษาค้นคว้าอิสระ

เรียน นายกเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี

ด้วย นางสาวศจีรัตน์ ควรประดิษฐ์ รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๕๗๐๗๐๓๕๐๗-๖ นักศึกษา  
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ข กำลังดำเนินการการศึกษาค้นคว้าอิสระ  
ในหัวข้อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี  
โดยมี ดร.วไลภรณ์ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์  
จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวศจีรัตน์ ควรประดิษฐ์ เข้าเก็บข้อมูลในการการศึกษาค้นคว้าอิสระ โดยใช้  
แบบสอบถาม ในหัวข้อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง  
จังหวัดสุพรรณบุรี กับกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน ๓๐ คน ระหว่างวันที่ ๒๗ มิถุนายน - ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ณ  
ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย)  
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๓๓๑๔ ๔๗๗๔

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย





# แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

## เรื่อง

### พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน

#### ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าอิสระของ นางสาวศศิรัตน์ วรรณประดิษฐ์ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน และศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี แบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

#### ตอนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน เป็น คำถามเกี่ยวกับชนิดของอาหารที่บริโภค ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด แหล่งที่มาของ อาหาร วิธีการประกอบอาหาร และวิธีการเก็บรักษาอาหาร

คำตอบของท่านทุกข้อมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการศึกษา โปรดให้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริง ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ โดยจะนำไปใช้เพื่อสรุปผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่ท่านเสียสละเวลาในการตอบคำถามในครั้งนี้

นางสาวศศิรัตน์ วรรณประดิษฐ์

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาคหกรรมศาสตร์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

## พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง

### อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

วัน/เดือน/ปี ที่ให้สัมภาษณ์

.....

เริ่มการสัมภาษณ์เวลา.....น. จบการสัมภาษณ์เวลา.....น.

#### ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ชื่อผู้สูงอายุ.....นามสกุล.....

ที่อยู่

.....

ความพร้อมในการตอบข้อคำถาม

- ( ) ตอบคำถามด้วยตนเองได้คล่องแคล่ว
- ( ) ใช้เวลาในการตอบคำถามนาน
- ( ) ต้องมีผู้ช่วย(พี่เลี้ยง)แนะนำ

บันทึกเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

**คำชี้แจง** โปรดตอบคำถามให้ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3 ค่าดัชนีมวลกาย **BMI**.....น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นที่สอดคล้องตามเกณฑ์ ดังนี้คือ

เป็นประจำ	หมายถึง	มีการปฏิบัติ	5-7 วันต่อสัปดาห์ มีค่าเท่ากับ	4
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	มีการปฏิบัติ	3-4 วันต่อสัปดาห์ มีค่าเท่ากับ	3
นานๆ ครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ	1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ มีค่าเท่ากับ	2
ไม่ปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่มีการปฏิบัติ	มีค่าเท่ากับ	1

## 2.1 ชนิดของอาหารตามอาหารหลัก 5 หมู่และความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด

อาหารหลัก	ความถี่ในการบริโภคอาหาร				แหล่งที่มา
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	
<b>หมู่ 1</b> เนื้อสัตว์					ชื่อ/ปลูก/เลี้ยง/ธรรมชาติ
เนื้อปลา					.....
เนื้อไก่					.....
เนื้อกุ้ง					.....
เนื้อหมู					.....
ไข่.....					.....
นม.....					.....
ถั่ว/ธัญพืชและ งา					.....
อื่นๆ .....					.....
<b>หมู่ 2</b> ข้าว/ แป้ง					
ข้าวเจ้า					.....
ข้าวกล้อง					.....
เผือก/มัน					.....
น้ำหวาน/ น้ำตาล					.....
อื่นๆ..... ...					.....
<b>หมู่ 3</b> ผัก					
ผักกวาดตุง					.....
ผักบุ้ง					.....
บวบ .....					.....
มะเขือ .....					.....
ผักกาดขาว					.....

## 2.1 ชนิดของอาหารและความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด

อาหารหลัก	ความถี่ในการบริโภคอาหาร				แหล่งที่มา
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	
<b>หมู่ 3 ผัก (ต่อ)</b>					ชื่อ/ปลูก/เลี้ยง/ธรรมชาติ
กะหล่ำปลี					
ถั้วฝักยาว					.....
แตงกวา					.....
ดอกแค					.....
ดอกโสน/ กระถิน					.....
อื่นๆ..... ..... .....					..... ..... .....
<b>หมู่ 4 ผลไม้</b>					
กล้วย.....					
มะละกอ					.....
มะม่วง.....					.....
แตงโม					.....
ส้มเขียวหวาน					.....
ส้มโอ					.....
สับปะรด					.....
องุ่น					.....
ชมพู่					.....
แก้วมังกร					.....
แอปเปิล					.....
อื่นๆ .....					..... .....

### 2.1 ชนิดของอาหารและความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด

อาหารหลัก	ความถี่ในการบริโภคอาหาร				แหล่งที่มา
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	
หมู 5 ไขมัน					ซื้อ/ปลูก/เลี้ยง/ธรรมชาติ
น้ำมันจากพืช					.....
ไขมันจากสัตว์					.....
กะทิ					.....
อื่นๆ					.....
.....					.....

### 2.2 ตามปกติท่านประกอบอาหารโดยใช้วิธีการประกอบอาหารในลักษณะใด

วิธีประกอบอาหาร	ระดับพฤติกรรม				หมายเหตุ
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ	
ต้ม					.....
นึ่ง					.....
ทอด					.....
ย่าง					.....
อบ					.....
อื่นๆ(โปรดระบุ)					.....
.....					.....

### 2.3 ท่านมีวิธีการเก็บรักษาอาหารที่เหลือจากการบริโภคหรืออาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วในลักษณะใด

วิธีการเก็บรักษา	ระดับพฤติกรรม				หมายเหตุ
	ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ	
ใส่ตู้เย็น					.....
ใส่ตู้กับข้าว					.....
ไม่เก็บ					.....

ขอขอบพระคุณค่ะ

ภาคผนวก ง

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือ

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือ (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)  
เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน  
ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

**คำชี้แจง** แบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้างฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ของนางสาว ศจีรัตน์ วรรณประดิษฐ์ นักศึกษาระดับปริญญาโท ตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี 2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี 3) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อสอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อแบบสัมภาษณ์ ในด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยเป็นคำถามเกี่ยวกับ 1) ชนิดของอาหารหลัก 5 หมู่ 2) ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด 3) แหล่งที่มาของอาหาร 4) วิธีการประกอบอาหาร และ 5) วิธีการเก็บรักษาอาหาร

ผู้ศึกษาขอความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน โปรดแสดงความคิดเห็นต่อคำถาม เพื่อหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นของท่านโดยใช้เกณฑ์การพิจารณาดังนี้

- +1    แน่ใจว่าวัตถุประสงค์กับข้อคำถามมีความสอดคล้อง
- 0      ไม่แน่ใจว่าวัตถุประสงค์กับข้อคำถามมีความสอดคล้อง
- 1    แน่ใจว่าวัตถุประสงค์กับข้อคำถามไม่มีความสอดคล้อง

ขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ตอบแบบสัมภาษณ์

นางสาวศจีรัตน์ วรรณประดิษฐ์

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ตอนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์  
คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อคำถาม ดังรายการดังนี้

ข้อที่	ปัจจัยส่วนบุคคล	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	เพศ				
	( ) ชาย				
	( ) หญิง				
2	อายุ.....ปี				
3	ค่าดัชนีมวลกาย(BMI).....				
	น้ำหนัก.....กิโลกรัม				
	ส่วนสูง.....เซนติเมตร				

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  $\surd$  ลงในช่องระดับความคิดเห็นที่สอดคล้องตามเกณฑ์ ดังนี้คือ

เป็นประจำ	หมายถึง	มีการปฏิบัติ	5-7 วันต่อสัปดาห์ มีค่าเท่ากับ	4
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	มีการปฏิบัติ	3-4 วันต่อสัปดาห์ มีค่าเท่ากับ	3
นานๆ ครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ	1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ มีค่าเท่ากับ	2
ไม่ปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่มีการปฏิบัติ	มีค่าเท่ากับ	1













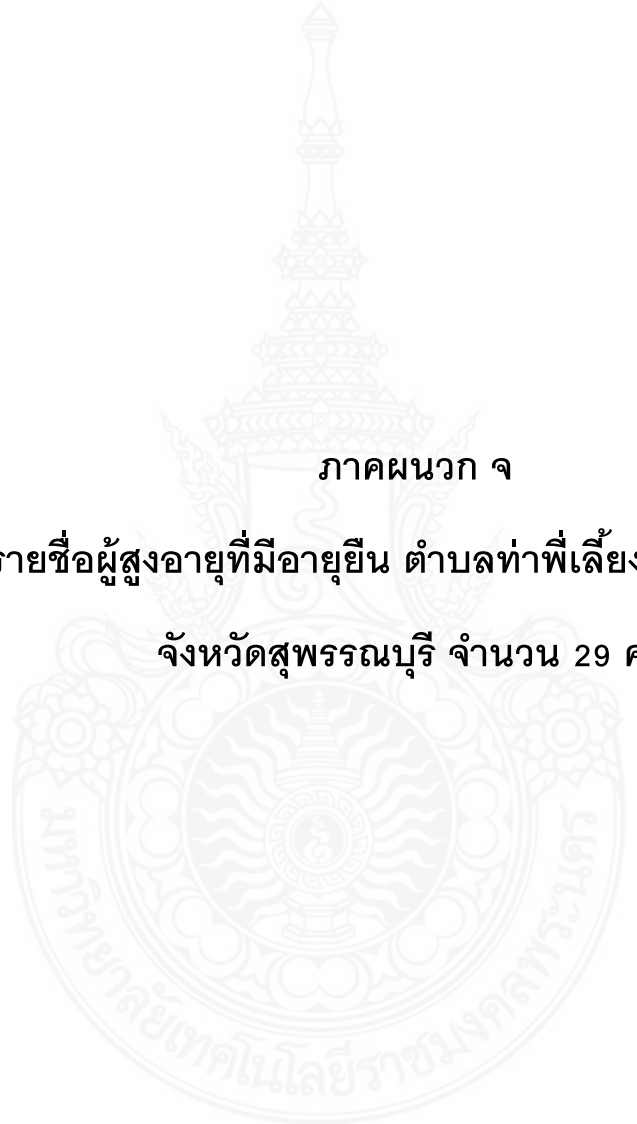
พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง  
จังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามวิธีการประกอบอาหาร และวิธีการเก็บรักษาอาหาร

ข้อ	รายการ	วิธีการประกอบอาหาร				ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		ประจำ	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	+1	0	-1	
วิธีการประกอบอาหาร									
1	ต้ม								
2	นึ่ง								
3	ทอด								
4	ย่าง								
5	อบ								
6	อื่นๆ.....								
วิธีการเก็บรักษาอาหาร									
1	ใส่ตู้เย็น								
2	ใส่ตู้กับข้าว								
3	ไม่เก็บ								

ลงนาม.....ผู้เชี่ยวชาญ

(.....)





ภาคผนวก จ

รายชื่อผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง  
จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน

## รายชื่อผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

ตารางผนวกที่ 1 รายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 29 คน

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	เพศ	อายุ	ที่อยู่
1	พระปลัดชำเรือง	ชาย	88 ปี	วัดสุวรรณภูมิ ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
2	พระศพ	ชาย	85 ปี	วัดสุวรรณภูมิ ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
3	คุณบัว ช่างม่วง	หญิง	86 ปี	บ้านเลขที่ 106/1 หมู่ 1 ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
4	คุณสม มั่นจิต	ชาย	86 ปี	บ้านเลขที่ 44 ถนนนางสร้อยฟ้า ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
5	คุณจิตามา วงศ์วิโรติ	หญิง	84 ปี	บ้านเลขที่ 80 หมู่ 3 ถนนขุนแผน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
6	คุณทองคำ จิตใจน้ำ	หญิง	80 ปี	บ้านเลขที่ 12 ถนนหลวงทรงพล ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
7	คุณวิเชียร ทศน์พันธุ์	หญิง	83 ปี	บ้านเลขที่ 242 ถนนนางศรีจันทร์ ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
8	คุณมานพ วงศ์วิโรติ	ชาย	90 ปี	บ้านเลขที่ 210 ค. ถนนนางพิม ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
9	คุณวรรณุช ยืนวงศ์	หญิง	97ปี	บ้านเลขที่ 53 หมู่ 4 ถนนพระพันวษา ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
10	คุณบุญชู เกลียวกุล	หญิง	100ปี	บ้านเลขที่ 322 ถนนนางพิม ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
11	คุณถนอมศรี วงศ์วิโรติ	หญิง	93 ปี	บ้านเลขที่ 442 ถนนนางพิม ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
12	คุณนาม วงศ์วิโรติ	ชาย	93 ปี	บ้านเลขที่ 428 ถนนขุนไกร ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

## ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

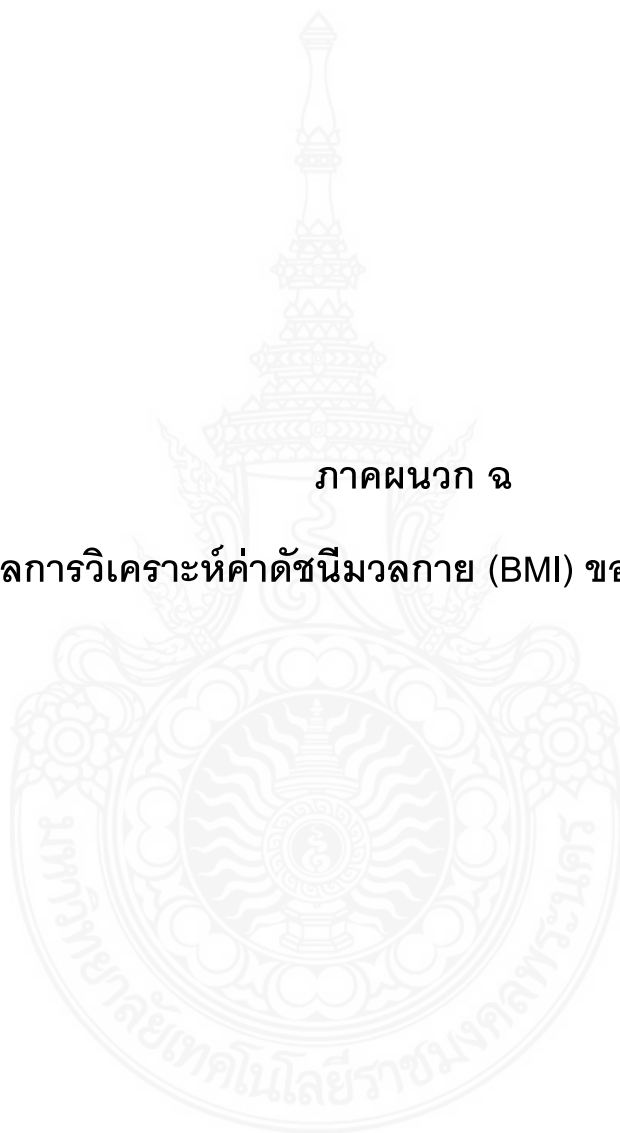
ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	เพศ	อายุ	ที่อยู่
13	คุณทัศนีย์ ทัศนพันธ์ุ	หญิง	86 ปี	บ้านเลขที่ 242 ถนนนางศรีจันทร์ ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
14	คุณเตียง ควรประดิษฐ์	หญิง	97 ปี	บ้านเลขที่ 75 หมู่ 1 ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
15	คุณวันชัย วงศ์วิโรติ	ชาย	96 ปี	บ้านเลขที่ 258 หมู่ 2 ถนนแฉกรแก้ว ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
16	คุณเฉลียว แก้วกำเนิด	ชาย	88 ปี	บ้านเลขที่ 156/1 หมู่ 1 ถนนหมื่นหาญ ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
17	คุณวิโรจน์ มีชนะ	ชาย	90 ปี	บ้านเลขที่ 103 หมู่ 4 ถนนขุนไกร ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
18	คุณบุญภาค เพชรกุล	หญิง	97 ปี	บ้านเลขที่ 410 ถนนนางศรีจันทร์ ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
19	คุณดาวัน ผุสดี	หญิง	86 ปี	บ้านเลขที่ 39 ถนนพระพันวษา ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
20	คุณเปี้ย คุณอารมณ์	หญิง	86 ปี	บ้านเลขที่ 166/3 หมู่ 1 ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
21	คุณมณีนรัตน์ แก้วมณี	หญิง	96 ปี	บ้านเลขที่ 219/4 หมู่ 1 ถนนพันคำ ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
22	คุณเจษฎา จิตดี	ชาย	94 ปี	บ้านเลขที่ 21/1 หมู่ 3 ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
23	คุณวาสนา ปาลฤทธิ	หญิง	91 ปี	บ้านเลขที่ 213 ซ.8 ถนนแฉกรแก้ว ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

## ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	เพศ	อายุ	ที่อยู่
24	คุณสมบัติ อุ่นอารมณ์	ชาย	97 ปี	บ้านเลขที่ 39 หมู่ 1 ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
25	คุณจิรวรรณ แก้วกำเนิด	หญิง	87 ปี	บ้านเลขที่ 65/ 2 ถนนขุนไกร ตำบล ท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
26	คุณปณต มีชนะ	ชาย	84 ปี	บ้านเลขที่ 31/1 ถนนแฉกรแก้ว ตำบล ท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
27	คุณบัณฑิต ระแสนพรม	ชาย	96 ปี	บ้านเลขที่ 7 ถนนนางสร้อยฟ้า ตำบล ท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
28	คุณจิตรวีภา ช้างม่วง	หญิง	89 ปี	บ้านเลขที่ 29 ถนนขุนแผน ตำบล ท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
29	คุณยิ้ม ศรีทอง	ชาย	87 ปี	บ้านเลขที่ 442 ถนนนางพิม ตำบล ท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

ภาคผนวก จ

ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของกลุ่มตัวอย่าง



## ผลวิเคราะห์ ค่าดัชนีมวลกาย ของกลุ่มตัวอย่าง

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบล ท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน โดยกำหนดเกณฑ์ (กรมอนามัย, 2555) ดังนี้

น้อยกว่า 18.5	เท่ากับ ผอม
18.5 – 24.9	เท่ากับ ปกติ
25 - 29.0	เท่ากับ โรคอ้วน ระดับ 1 (ท่วม)
29.05 - 30.9	เท่ากับ โรคอ้วน ระดับ 2 (อ้วน)

ตารางผนวกที่ 2 ผลการวิเคราะห์ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัด สุพรรณบุรี

(n = 29)

ลำดับ ที่	เพศ	อายุ	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	ดัชนีมวล กาย(BMI)	เกณฑ์น้ำหนัก
1	หญิง	97 ปี	43	153	18.36	น้อย (ผอม)
2	หญิง	97 ปี	44	162	16.76	น้อย (ผอม)
3	ชาย	84 ปี	53	170	18.33	น้อย (ผอม)
4	ชาย	88 ปี	48	155	19.97	ปกติ
5	หญิง	100 ปี	46	155	19.14	ปกติ
6	หญิง	87 ปี	49	156	20.13	ปกติ
7	หญิง	80 ปี	50	156	20.54	ปกติ
8	ชาย	85 ปี	50	160	19.53	ปกติ
9	หญิง	83 ปี	51	159	20.17	ปกติ
10	ชาย	90 ปี	51	160	19.92	ปกติ
11	หญิง	80 ปี	52	156	21.36	ปกติ
12	ชาย	89 ปี	53	166	19.23	ปกติ

## ตารางผนวกที่ 2 (ต่อ)

(n = 29)

ลำดับ ที่	เพศ	อายุ	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	ดัชนีมวล กาย(BMI)	เกณฑ์น้ำหนัก
13	หญิง	86 ปี	54	161	20.83	ปกติ
14	ชาย	96 ปี	54	165	19.83	ปกติ
15	หญิง	86 ปี	55	157	22.31	ปกติ
16	ชาย	87 ปี	59	168	20.90	ปกติ
17	ชาย	94 ปี	60	165	22.03	ปกติ
18	ชาย	86 ปี	60	172	20.28	ปกติ
19	ชาย	93ปี	62	168	21.96	ปกติ
20	หญิง	93 ปี	59	157	23.93	อ้วนระดับ 1 (ท้วม)
21	หญิง	86 ปี	60	160	23.43	อ้วนระดับ 1 (ท้วม)
22	หญิง	91 ปี	61	153	26.05	อ้วนระดับ 1 (ท้วม)
23	หญิง	96 ปี	64	165	23.50	อ้วนระดับ 1 (ท้วม)
24	หญิง	86 ปี	67	160	26.17	อ้วนระดับ 1 (ท้วม)
25	ชาย	88 ปี	77	170	26.64	อ้วนระดับ 1 (ท้วม)
26	ชาย	90 ปี	81	175	26.44	อ้วนระดับ 1 (ท้วม)
27	หญิง	86 ปี	70	155	29.13	อ้วนระดับ 2 (อ้วน)
28	หญิง	96 ปี	70	155	29.13	อ้วนระดับ 2 (อ้วน)
29	ชาย	97 ปี	84	170	29.06	อ้วนระดับ 2 (อ้วน)

จากตารางผนวกที่ 2 ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตั้งแต่อายุ 80 ปีขึ้นไป ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน ส่วนใหญ่ มีน้ำหนัก 51-60 กิโลกรัม จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 44.83 รองลงมา มีน้ำหนัก 40-50 กิโลกรัม จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 24.14 และน้ำหนัก 60-70 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 20.69 จำนวน 6 คน ตามลำดับ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีส่วนสูง 156-160 เซนติเมตร จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 34.48 รองลงมาคือ 166 เซนติเมตรขึ้นไป จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 27.58 และส่วนสูง 150-155 เซนติเมตร จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.69 ตามลำดับ

ตารางผนวกที่ 3 น้ำหนัก ส่วนสูง และเกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) ของกลุ่มตัวอย่าง

(n = 29)

น้ำหนัก (กิโลกรัม)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
40-50 กิโลกรัม	7	24.14
51-60 กิโลกรัม	13	44.83
61-70 กิโลกรัม	6	20.69
71 กิโลกรัมขึ้นไป	3	10.34
<b>รวม</b>	<b>29</b>	<b>100</b>
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
150-155 เซนติเมตร	6	20.69
156-160 เซนติเมตร	10	34.48
161-165 เซนติเมตร	5	17.24
166 เซนติเมตร ขึ้นไป	8	27.58
<b>รวม</b>	<b>29</b>	<b>100.00</b>
เกณฑ์ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้ำหนักน้อย(ผอม)	3	10.34
น้ำหนักปกติ	16	55.17
โรคอ้วนระดับ 1 (ท่วม)	7	24.13
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	3	10.34
<b>รวม</b>	<b>29</b>	<b>100.00</b>

จากการคำนวณ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบล ท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติมากที่สุด จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 55.17 รองลงมาคือ โรคอ้วนระดับ 1 (ท่วม) จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 24.13 และต่ำสุดคือ น้ำหนักน้อยเกินไป (ผอม) และ โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน) จำนวนอย่างละ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10.34



ตารางผนวกที่ 3 น้ำหนัก ส่วนสูง และเกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) ของกลุ่มตัวอย่าง

(n = 29)

น้ำหนัก (กิโลกรัม)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
40-50 กิโลกรัม	7	24.14
51-60 กิโลกรัม	13	44.83
61-70 กิโลกรัม	6	20.69
71 กิโลกรัมขึ้นไป	3	10.34
<b>รวม</b>	<b>29</b>	<b>100</b>
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
150-155 เซนติเมตร	6	20.69
156-160 เซนติเมตร	10	34.48
161-165 เซนติเมตร	5	17.24
166 เซนติเมตร ขึ้นไป	8	27.58
<b>รวม</b>	<b>29</b>	<b>100.00</b>
เกณฑ์ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้ำหนักน้อย(ผอม)	3	10.34
น้ำหนักปกติ	16	55.17
โรคอ้วนระดับ 1 (ท่วม)	7	24.13
โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน)	3	10.34
<b>รวม</b>	<b>29</b>	<b>100.00</b>

จากการคำนวณ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบล ท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 29 คน มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติมากที่สุด จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 55.17 รองลงมาคือ โรคอ้วนระดับ 1 (ท่วม) จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 24.13 และต่ำสุดคือ น้ำหนักน้อยเกินไป (ผอม) และ โรคอ้วนระดับ 2 (อ้วน) จำนวนอย่างละ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10.34

## ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ นามสกุล นางสาวศศิรัตน์ ครอบประดิษฐ์  
วัน เดือน ปีเกิด 14 มกราคม 2520  
ภูมิลำเนา อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี  
ประวัติการศึกษา

วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
คหกรรมศาสตรบัณฑิต (โภชนาการชุมชน)	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช	2554
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร วิทยาเขตโชติเวช	2540
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี	2538
ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน		
ธุรกิจส่วนตัว	อำเภอบางปลาม้า	จังหวัดสุพรรณบุรี