

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความรอบรู้ด้านอาหารของข้าราชการตำรวจชาย
กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน*

FACTORS AFFECTING FOOD LITERACY AMONG MALE POLICE OFFICERS
BORDER PATROL POLICE HEADQUARTERS

เบญจวีณ์ กิรติศรีบุญจัน*, อนันต์ มลารัตน์, สาทิน ประจันบาน

Benjawee Keeratisaranuj*, Anan Malarat, Sathin Prachanban

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand

*Corresponding author E-mail: benjawee29@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ประเมินระดับความรอบรู้ด้านอาหารของข้าราชการตำรวจชาย กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน และ 2) เปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อความรอบรู้ด้านอาหารของข้าราชการตำรวจชายกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน จำนวน 392 ราย ที่อายุ 45 ปีขึ้นไป ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ประกอบไปด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบประเมินระดับความรอบรู้ด้านอาหารคุณภาพของเครื่องมือ ผ่านการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาของข้อคำถาม (IOC) อยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00 ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลด้วย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เพื่อตอบปัญหาการวิจัย ประกอบด้วย Independent Sample t-test, One-way ANOVA และ Multiple Comparison ผลการวิจัย พบว่าข้าราชการตำรวจชายกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน มีระดับความรอบรู้ด้านอาหาร อยู่ในระดับปฏิสัมพันธ์ ทั้ง 4 องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านอาหาร ได้แก่ การเลือกอาหาร การวางแผนและจัดการอาหาร การเตรียมอาหาร และการบริโภคอาหาร เมื่อพิจารณาปัจจัยที่มีผลต่อระดับความรอบรู้ด้านอาหาร พบว่า อาหารมีหลักที่ให้ความสำคัญ วิธีการเลือกซื้อวัตถุดิบในการปรุงอาหาร และวิธีประกอบอาหาร มีผลต่อระดับความรอบรู้ด้านอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($p < 0.05$) ส่วนปัจจัยระดับชั้นยศ อายุ การศึกษา สถานภาพ การมีโรคประจำตัว จำนวนมื้ออาหารต่อวัน ไม่มีผลต่อระดับความรอบรู้ด้านอาหาร เป็นข้อบ่งชี้สำหรับการจัดโปรแกรมหรือแนวทางการพัฒนารูปแบบเพื่อเพิ่มระดับความรอบรู้ด้านอาหารให้สูงขึ้นต่อไป

คำสำคัญ: ปัจจัยที่ส่งผล, ความรอบรู้ด้านอาหาร, ข้าราชการตำรวจ, กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน

Abstract

The aims of this research are as follows: 1) to evaluate the level of food literacy, and 2) to compare factors affecting the level of food literacy of 392 male police officers aged 45 years and over from the Border Patrol Police Headquarters. The tools used include: 1) Personal information form, and 2) Food knowledge assessment form (practice behavior). The quality of the

tools was assessed by five experts. Data were analyzed using percentages, means, and standard deviations. The statistics used in the analysis to answer the research questions included Independent Sample t-test, One-way ANOVA, and Multiple Comparison. Statistical significance was set at the level of 0.05. The results of the research found that male police officers of the Border Patrol Police Headquarters have a level of food literacy in the interaction level for the four dimensions of food literacy: selection, planning and management, preparation, and eating. When considering the factors affecting the level of food literacy, it was found that the importance given to main meals, the methods of buying ingredients for cooking, and the cooking methods affect the level of food literacy, with statistical significance at ($p < 0.05$). Factors such as police rank level, age, education, status, presence of congenital disease, and the number of meals per day did not affect the level of food literacy. This indicates for organizing programs or guidelines for developing the level of food literacy in the further.

Keywords: Factors Affecting, Food Literacy, Male Police Officer, Border Patrol Police Headquarters

บทนำ

ภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วนลงพุง (Metabolic Syndrome) เป็นปัญหาหลักทางสุขภาพที่สำคัญ และเป็นสาเหตุการตายใน 5 อันดับแรกของทั่วโลก องค์การอนามัยโลกให้คำนิยาม โรคอ้วน ว่าเป็นความผิดปกติหรือการสะสมของไขมันที่มากเกินไปจนทำให้เสียสุขภาพ และจำแนก ดัชนีมวลกาย หรือ BMI ตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไปว่าเป็น ภาวะน้ำหนักเกิน และดัชนีมวลกาย หรือ BMI ตั้งแต่ร้อยละ 30 ขึ้นไปว่าเป็นโรคอ้วน ในภาพรวมสุขภาพคนไทยในช่วงที่ผ่านมาพบว่า “ภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วนลงพุง” เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 48.28 ของประชากรวัยทำงาน และภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วนลงพุง เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ประการหนึ่งส่งผลต่อการทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Noncommunicable diseases: NCDs) เป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลกทั้งในมิติ ของจำนวนการเสียชีวิตและภาระโรคโดยรวม ซึ่งในแต่ละปี พบผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในกลุ่มอายุ 30 - 69 ปีหรือเรียกว่า “การเสียชีวิต ก่อนวัยอันควร” มากถึง 15 ล้านคน (กรมควบคุมโรค, 2562) องค์การสหประชาชาติได้ประกาศให้การควบคุมป้องกันปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นวาระสำคัญของโลก ซึ่งแต่ละประเทศ รวมถึงประเทศไทย ได้มีข้อตกลงร่วมกันในการกำหนดกรอบในการติดตามปัญหา NCDs รวมถึงเป้าหมาย 9 เป้าหมายหลัก และ 25 ตัวชี้วัด ครอบคลุมประเด็น ด้านการป้องกัน และการรักษาพยาบาล ซึ่งภายหลัง ในเวทีสมัชชาสุขภาพ องค์การอนามัยโลก ได้มีการประกาศแผนปฏิบัติการระดับโลกเพื่อ การป้องกัน และควบคุม NCDs ปี พ.ศ. 2556 - 2563 (The Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2013 - 2020) เพื่อตอบสนองต่อเป้าหมาย การควบคุม ป้องกันโรคที่จะต้องบรรลุในปี พ.ศ. 2568 ร่วมกัน

สถานการณ์สุขภาพของข้าราชการตำรวจ ซึ่งข้อมูลผลการตรวจสุขภาพประจำปีของ ข้าราชการตำรวจทั่วประเทศ ประจำปี 2566 พบข้าราชการตำรวจที่ผลการตรวจผิดปกติ ร้อยละ 78.12 และโรคที่พบ 5 ลำดับแรก ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน การทำงานของไตผิดปกติ น้ำตาลในเลือดสูง โรคเกาต์ ในส่วนของกองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดน ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค 32 หน่วย จำนวน 19,552 ราย ตรวจพบโรค จำนวน 11,258 ราย คิดเป็นร้อยละ 68.53 โรคที่พบความผิดปกติ 5 อันดับแรก คือ ไขมันในเลือดสูง น้ำหนักเกินเกณฑ์ ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง กรดยูริกสูง (โรงพยาบาลตำรวจ, 2566)

จากผลการศึกษายืนยันได้ว่า การเกิดภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วนลงพุง ส่วนหนึ่งมีสาเหตุจากพันธุกรรมและปัจจัยเสี่ยงเชิงพฤติกรรมการดำรงชีวิต (ภัทรพร ชูศรี และภัทรธรรณไชยสุริยา, 2563) เป็นการปฏิบัติของบุคคลในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สามารถป้องกันได้ จำเป็นต้องใช้ทักษะเพื่อให้บุคคลสามารถปฏิบัติพฤติกรรม



ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยทักษะดังกล่าวเป็นองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านอาหาร (ศิริรัตน์ ปานอุทัย และคณะ, 2566) จากการสำรวจข้อมูลพื้นฐาน พบว่า ข้าราชการตำรวจยังไม่มีรูปแบบการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่อง หากไม่ได้รับการดูแล แก้ไขอย่างถูกต้องจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวได้ การสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถป้องกันการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ความรอบรู้ด้านอาหารเป็นส่วนหนึ่งของความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะและพฤติกรรมปฏิบัติเกี่ยวกับอาหาร สามารถเลือกอาหารที่เหมาะสมในการบริโภคได้ (Cullen, T. et al., 2015) การมีระดับความรอบรู้ด้านอาหารในระดับที่สูง จะเกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุมตนเองเกี่ยวกับการ บริโภคอาหาร และการเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (Poelman, M. P. et al., 2018) เพื่อให้ข้าราชการตำรวจตระหนักและเห็นความสำคัญของสุขภาพตนเอง และเป็นการสร้างภาพลักษณ์ให้กับตำรวจเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีของประชาชน และต้องการลดภาวะการเกิดโรคเรื้อรังที่รุนแรงในข้าราชการตำรวจไทย แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์หรือแนวทางปฏิบัติในการป้องกันที่ชัดเจนต่อเนื่อง ให้ข้าราชการตำรวจนำไปปฏิบัติได้จริง ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในการแก้ปัญหาดังกล่าว จึงได้ทำการศึกษาในระดับความรอบรู้ด้านอาหาร เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาสร้างเสริมความรอบรู้ด้านอาหารแก่ข้าราชการตำรวจชายกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านอาหารที่ดี ลดความเสี่ยง ของการเกิดภาวะ อ้วนลงพุง (Metabolic Syndrome) อันจะเป็นสาเหตุในการนำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการตำรวจให้ไปในทิศทางที่ดีขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อประเมินระดับความรอบรู้ด้านอาหารของข้าราชการตำรวจชายกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อความรอบรู้ด้านอาหารของข้าราชการตำรวจชายกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง SWUEC-G-084/2565E เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและขนาดกลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นข้าราชการตำรวจชาย กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน ทั้งระดับชั้นสัญญาบัตรและระดับชั้นประทวน ที่อายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ไม่ทราบจำนวนประชากรแน่นอน กำหนดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของ Cochran (ธีรจุฑา เอกะกุล, 2543) ความเชื่อมั่นที่กำหนดไว้ 95% ได้เท่ากับ 385 มีรายละเอียดการคำนวณ ดังนี้

$$\text{สูตร } n = \frac{P(1-P)(Z)^2}{d^2}$$

n กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

P สัดส่วนของประชากรที่ผู้วิจัยต้องการสุ่ม โดยกำหนด 50%(0.5)

Z ความเชื่อมั่นที่กำหนดไว้ 95%มีค่าเท่ากับ 1.96 (ผิพลาต5%)

d สัดส่วนของความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้ (0.05)

เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูลผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลเพิ่มเติมร้อยละ 5 รวมเป็น 405 คน ซึ่งเมื่อเก็บข้อมูลจริงพบว่า มีแบบประเมินตอบกลับ จำนวน 392 คน ซึ่งเกินกว่าจำนวนที่คำนวณ คือ 385 คน แสดงว่ามีจำนวนข้อมูลเหมาะสม สามารถสรุปอ้างอิงไปยังประชากรได้



2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการประยุกต์ใช้เครื่องมือแบบประเมินความรอบรู้ด้านอาหารสำหรับครูวัยเกษียณ ของเกศินี จงมนตรี ร่วมกับแนวคิดความรอบรู้ด้านอาหารของ Vidgen, H. A. & Gallegos, D. (เกศินี จงมนตรี, 2563); (Vidgen, H. & Gallegos, D., 2014) ซึ่งแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน รวมจำนวน 31 ข้อ ส่วนที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 หัวข้อ ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรอบรู้ด้านอาหาร เป็นแบบสอบถามปลายปิด แบบมาตรวัดลิเคิร์ต (Likert scale) 4 ระดับ จำนวน 21 ข้อ มีรายละเอียด คือ 1) การเลือกอาหาร (Selecting) จำนวน 6 ข้อ รวม 24 คะแนน 2) การวางแผนและการจัดการ (Planning and Managing) จำนวน 5 ข้อ รวม 20 คะแนน 3) การเตรียมอาหาร (Preparing) จำนวน 5 ข้อ รวม 20 คะแนน 4) การบริโภคอาหาร (Eating) จำนวน 5 ข้อ รวม 20 คะแนน โดยมีเกณฑ์ในการให้คะแนนระดับความรอบรู้ด้านอาหาร 3 ระดับ ดังนี้

ระดับพื้นฐาน	คะแนน ≤ 1.57
ระดับระดับปฏิสัมพันธ์	คะแนน 1.58-3.24
ระดับวิจารณ์ญาณ	คะแนน 3.25-4.00

3. การหาคุณภาพของเครื่องมือ นำไปเก็บข้อมูลกับตำรวจตระเวนชายแดนชาย ที่อายุ 45 ปีขึ้นไป และมีค่า BMI ตั้งแต่ 23 ขึ้นไป หรือเส้นรอบเอว ตั้งแต่ 90 ขึ้นไป ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน ผ่านการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน หาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาของข้อคำถาม (IOC: Index of Item Objective Congruence) อยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00 วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.95 มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.34 - 0.67 แสดงว่า เครื่องมือมีอำนาจจำแนกสามารถนำไปใช้ได้

4. การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เพื่อตอบปัญหาการวิจัย ประกอบด้วย การทดสอบค่าเฉลี่ย 2 กลุ่มประชากรที่เป็นอิสระกัน (Independent Sample t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) การทดสอบเปรียบเทียบค่าแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธี Multiple Comparison กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 ความถี่ ค่าร้อยละ จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา จำนวนมื้ออาหารต่อวัน อาหารมื้อหลักที่ให้ความสำคัญ การเลือกซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหาร วิธีการประกอบอาหาร (n=392)

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
1. อายุ		
45-50 ปี	147	37.6
51-55 ปี	153	39.1
56-60 ปี	91	23.3
2. การศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	90	23.1
ปริญญาตรี	215	55.3
สูงกว่าปริญญาตรี	84	21.6
3. จำนวนมื้ออาหารต่อวัน		
2 มื้อ	84	22.4
3 มื้อ	294	75.6



ตารางที่ 1 ความถี่ ค่าร้อยละ จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา จำนวนมื้ออาหารต่อวัน อาหารมื้อหลักที่ให้ความสำคัญ การเลือกซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหาร วิธีการประกอบอาหาร (n=392) (ต่อ)

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
4 มื้อ หรือมากกว่า	8	2.1
4. อาหารมื้อหลักที่ให้ความสำคัญ		
มื้อเช้า	211	47.6
มื้อเที่ยง	130	29.5
มื้อเย็น	100	22.7
5. การเลือกซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหาร		
เลือกซื้อด้วยตนเอง	247	61.4
คนอื่นเลือกซื้อให้	150	37.3
อื่น ๆ	5	1.2
6. วิธีการประกอบอาหาร		
ซื้อรับประทานทุกมื้อ	80	20.4
ประกอบเองทุกมื้อ	29	7.4
ประกอบเอง 2 มื้อ ที่เหลือซื้อ	65	16.6
ประกอบเอง 1 มื้อ ที่เหลือซื้อ	105	26.8
บุคคลในครอบครัวประกอบให้	101	25.8

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ อายุ 51-55 ปี คิดเป็นร้อยละ 39.1 รองลงมา อายุ 45-50 ปี ร้อยละ 37.6 ข้าราชการตำรวจชายส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ร้อยละ 55.3 และส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 75.6 วิธีการประกอบอาหารรับประทาน ส่วนใหญ่ ประกอบด้วยตัวเอง 1 มื้อ ที่เหลือซื้อ ร้อยละ 26.8 รองลงมาไม่ได้ประกอบอาหารเอง บุคคลในครอบครัวประกอบให้ ร้อยละ 25.8 ซื้ออาหารรับประทานทุกมื้อ ร้อยละ 20.4 อาหารมื้อหลักที่ให้ความสำคัญ ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับมื้อเช้า ร้อยละ 47.8 การเลือกซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ส่วนใหญ่เลือกซื้อด้วยตนเอง ร้อยละ 61.4

2. ผลการประเมินระดับความรู้ด้านอาหาร

ผลการประเมินระดับความรู้ด้านอาหาร ในระดับพื้นฐาน (Foundation Level) ระดับปฏิสัมพันธ์ (Interaction Level) ระดับวิจารณ์ญาณ (Critical Level) จำแนกตามองค์ประกอบความรู้ด้านอาหาร ทำให้ทราบระดับความรู้ด้านอาหาร สรุปดังตาราง

ตารางที่ 2 ระดับความรู้ด้านอาหารจำแนกตามองค์ประกอบความรู้ด้านอาหาร

องค์ประกอบความรู้ด้านอาหาร	ระดับพื้นฐาน		ระดับปฏิสัมพันธ์		ระดับวิจารณ์ญาณ	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
การเลือกอาหาร	24	6.1	270	68.9	98	25
การวางแผนจัดการ	23	5.9	269	68.6	100	25.5
การเตรียมอาหาร	10	2.6	223	56.9	159	40.6
การบริโภคอาหาร	23	2.8	270	68.9	111	28.3

จากตารางที่ 2 พบว่าความรู้ด้านอาหารของข้าราชการตำรวจชาย กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปฏิสัมพันธ์ (Interactive level) ทักษะด้านอาหาร พบว่า การเลือกอาหาร อยู่ในระดับปฏิสัมพันธ์ (Interactive level) คิดเป็นร้อยละ 68.9 การวางแผนและการจัดการอาหาร อยู่ในระดับ



ปฏิสัมพันธ์ (Interactive level) คิดเป็นร้อยละ 68.6 การเตรียมอาหาร อยู่ในระดับปฏิสัมพันธ์ (Interactive level) คิดเป็นร้อยละ 56.9 การบริโภคอาหาร อยู่ในระดับปฏิสัมพันธ์ (Interactive level) คิดเป็นร้อยละ 68.9

ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อความรู้ด้านอาหารในข้าราชการตำรวจชายกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน ตามปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ อายุ การศึกษา สถานภาพ การมีโรคประจำตัว จำนวนมื้ออาหารต่อวัน อาหารมื้อหลักที่ให้ความสำคัญ การเลือกซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหาร และวิธีการประกอบอาหาร ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการตำรวจชายที่มี อายุ การศึกษา สถานภาพ การมีโรคประจำตัว จำนวนมื้ออาหารต่อวัน ต่างกัน มีระดับความรู้ด้านอาหารไม่ต่างกัน จึงนำเสนอเฉพาะปัจจัยที่ส่งผลต่อความรู้ด้านอาหาร ได้แก่ อาหารมื้อหลักที่ให้ความสำคัญ การเลือกซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหาร และวิธีการประกอบอาหาร ดังตาราง

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของความรู้ด้านอาหาร จำแนกตามอาหารมื้อหลักที่ให้ความสำคัญ

ความรู้ด้านอาหาร	SS	df	MS	F	Sig.
การเลือกอาหาร	3.55	3.00	1.18	2.52	.05
การวางแผนและจัดการอาหาร	6.07	3.00	2.02	4.31	.01*
การเตรียมอาหาร	3.97	3.00	1.32	3.62	.01*
การบริโภคอาหาร	5.08	3.00	1.69	4.03	.01*
รวม	4.52	3.00	1.51	4.24	.01*

*ระดับนัยสำคัญที่ .05

จากตารางที่ 3 พบว่าในภาพรวมข้าราชการตำรวจชาย ที่มีอาหารมื้อหลักที่ให้ความสำคัญที่สุด ต่างกัน มีระดับความรู้ด้านอาหารแตกต่างกัน ($F = 4.24$, $Sig. = .01^*$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าข้าราชการตำรวจชายที่มีอาหารมื้อหลักที่ให้ความสำคัญที่สุดต่างกัน มีระดับความรู้ด้านอาหารด้านการวางแผนและจัดการอาหาร การเตรียมอาหารและการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของความรู้ด้านอาหาร จำแนกตามวิธีการเลือกซื้อวัตถุดิบในการปรุงอาหาร ($n = 392$)

ความรู้ด้านอาหาร	SS	df	MS	F	Sig.
การเลือกอาหาร	10.54	2.00	5.27	11.97	<.01*
การวางแผนและจัดการอาหาร	11.37	2.00	5.69	12.49	<.01*
การเตรียมอาหาร	13.61	2.00	6.81	20.01	<.01*
การบริโภคอาหาร	3.90	2.00	1.95	4.62	.01*
รวม	9.38	2.00	4.69	13.70	<.01*

*ระดับนัยสำคัญที่ .05

จากตารางที่ 4 พบว่าในภาพรวมข้าราชการตำรวจชายกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน ที่มีวิธีการเลือกซื้อวัตถุดิบในการปรุงอาหาร ต่างกัน มีระดับความรู้ด้านอาหารแตกต่างกัน ($F = 13.70$, $Sig. = .00^*$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าข้าราชการตำรวจชายกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน ที่มีวิธีการเลือกซื้อวัตถุดิบในการปรุงอาหาร ต่างกัน มีระดับความรู้ด้านอาหารทุกด้าน แตกต่างกัน



ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของความรอบรู้ด้านอาหาร จำแนกตามวิธีการประกอบอาหาร (n = 392)

ความรอบรู้ด้านอาหาร	SS	df	MS	F	Sig.
การเลือกอาหาร	6.18	4.00	1.54	3.40	.01*
การวางแผนและจัดการอาหาร	9.11	4.00	2.28	4.91	<.01*
การเตรียมอาหาร	5.23	4.00	1.31	3.60	.01*
การบริโภคอาหาร	4.08	4.00	1.02	2.41	.04*
รวม	5.67	4.00	1.31	4.01	<.01*

*ระดับนัยสำคัญที่ .05

จากตารางที่ 5 ในภาพรวมข้าราชการตำรวจชายกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน ที่มีวิธีการประกอบอาหารต่างกัน มีระดับความรอบรู้ด้านอาหารแตกต่างกัน ($F=4.01, \text{Sig.} = .00^*$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าข้าราชการตำรวจชายกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน ที่มีวิธีการประกอบอาหารต่างกัน มีระดับความรอบรู้ด้านอาหารทุกด้าน แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการประเมินระดับความรอบรู้ด้านอาหาร พบว่า ข้าราชการตำรวจชายกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน มีระดับความรอบรู้ด้านอาหารทั้ง 4 มิติ อยู่ในระดับปฏิสัมพันธ์ (Interactive level) ทั้งการเลือกอาหาร การวางแผนและการจัดการอาหาร การเตรียมอาหาร การบริโภคอาหาร มีความสอดคล้องกับการศึกษาความรอบรู้ด้านโภชนาการของผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 5 ราชบุรี พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความรอบรู้ด้านโภชนาการในระดับปานกลาง (ชัชฎาภรณ์ จิตตา และคณะ, 2563) สอดคล้องกับการศึกษาความรอบรู้ด้านอาหารของผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน พบว่า ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านอาหารขั้นพื้นฐานและขั้นปฏิสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนขั้นวิจลณญาณผู้สูงอายุตอนปลายอยู่ในระดับต่ำ (อังธนา จุลสุคนธ์ และนพวรรณ เปียชื่อ, 2562) และการศึกษาของ ลำไย นระราช และคณะ ที่ศึกษาความรอบรู้ด้านโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบศูนย์ 5 สุขภาพชุมชนเมืองโรงพยาบาลอุดรธานี 2 อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี พบว่า ความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง อาจมีผลมาจากเรื่องของความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในรูปแบบต่าง ๆ หรือเรื่องของการสื่อสารมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุ สืบค้นแหล่งข้อมูลด้านอาหารและโภชนาการได้ช่องทาง เช่น อินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ สื่อออนไลน์ คลิปวิดีโอจากสื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น (ลำไย นระราช และคณะ, 2567) แต่มีความแตกต่างจากการศึกษาของเกศินี จงมนตรี ที่พบว่า ความรู้ด้านอาหารของครูและบุคลากรทางการศึกษาวัยเกษียณส่วนใหญ่อยู่ในระดับปฏิสัมพันธ์ (Interactive level) แต่การเลือกอาหาร การวางแผนและการจัดการอาหาร การเตรียมอาหาร และการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพื้นฐาน (Functional level) อาจเนื่องจากในวัยสูงอายุบางกลุ่มบางบุคคล ภาวะทางร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง รวมถึงจิตใจและสังคมก็เปลี่ยนแปลงไป อาจส่งผลให้การทำงานของร่างกายถดถอยลง ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ และการเรียนรู้สิ่งใหม่ จึงสามารถเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ ได้ช้า จึงทำให้มีข้อจำกัดในการเข้าถึงสื่อ แหล่งเรียนรู้ จำพวกสื่อสารสนเทศ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ต่าง ๆ จึงมีประสิทธิภาพการเรียนรู้แตกต่างกัน (เกศินี จงมนตรี, 2563)

2. ผลการวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อความรอบรู้ด้านอาหาร พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความรอบรู้ด้านอาหาร ได้แก่ อาหารมื้อหลักที่ให้ความสำคัญ วิธีการเลือกซื้อวัตถุดิบในการปรุงอาหาร วิธีการประกอบอาหาร ส่วนปัจจัยด้าน



อายุ การศึกษา สถานภาพ การมีโรคประจำตัว จำนวนมื้ออาหารต่อวัน ไม่มีผลต่อความรู้ด้านอาหาร ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก ของ นุชจรี ไม้จันทร์ดี ที่พบว่า ปัจจัยด้านอายุ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน แหล่งที่มาของรายได้ โรคประจำตัว ส่งผลต่อความรู้ด้านการบริโภคอาหาร (นุชจรี ไม้จันทร์ดี, 2566) และการศึกษาของชัชฎาภรณ์ จิตตา และคณะ พบว่า ปัจจัยด้านอายุ ระดับ การศึกษา รายได้ต่อเดือน แหล่งที่มาของรายได้ โรคประจำตัว ส่งผลต่อความรู้ด้านการบริโภคอาหาร อาจอธิบายได้ว่า ข้าราชการตำรวจชายกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน ช่วงอายุอยู่ในวัยทำงาน ข้อจำกัดในการเรียนรู้มีน้อย และส่วนใหญ่มีการศึกษาอย่างต่ำปริญญาตรี ซึ่งผู้ที่จบการศึกษาในระดับที่สูงขึ้นจะมีความสามารถในการรับรู้สุขภาพ เข้าถึงเข้าใจข้อมูลด้านอาหาร การแลกเปลี่ยนข้อมูล สามารถวิเคราะห์และตัดสินใจในการเลือก การเตรียม การวางแผนและการจัดการ การบริโภคอาหารที่ดี จึงมีความสามารถในการรับรู้สุขภาพระดับดี (ชัชฎาภรณ์ จิตตา และคณะ, 2563) สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริรัตน์ ปานอุทัย ที่ศึกษาความรู้ด้านอาหารและพฤติกรรมบริโภคของบุคลากรมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ส่วนใหญ่จบการศึกษาปริญญาตรี และปริญญาโท ปัจจัยด้านวิธีการเลือกซื้อวัตถุดิบในการปรุงอาหาร ต่างกัน มีผลต่อระดับความรู้ด้านอาหารอาจอธิบายได้ว่า คือการที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมด้านอาหารที่ดี จะส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม สิ่งที่ต้องมีควบคู่กับความรู้ คือต้องมีทักษะการปฏิบัติที่เกี่ยวกับอาหาร ทั้งการวางแผนและจัดการ การเลือกอาหาร การเตรียมอาหารและการบริโภคอาหาร กลุ่มตัวอย่างที่เลือกซื้อวัตถุดิบในการปรุงอาหารด้วยตัวเอง จะมีโอกาสวิเคราะห์และตัดสินใจเลือกอาหารที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเองมากกว่าการที่มีคนอื่นเลือกซื้อให้ และวิธีการประกอบอาหารด้วยตนเอง จะสามารถวิเคราะห์ ตัดสินใจในการควบคุมปริมาณเครื่องปรุง รสหวาน มัน เค็ม และเลือกใช้วัตถุดิบที่ดีต่อสุขภาพของตนเอง (ศิริรัตน์ ปานอุทัย และคณะ, 2566) มีความสอดคล้องกับการศึกษาของภัทราพร ชูศรี และภัทระ แสนไชยสุริยา ที่ศึกษาปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ที่ปรุงอาหารกินเอง บางครั้ง สามารถลดเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนลงพุงได้ ร้อยละ 49 (ภัทราพร ชูศรี และภัทระ แสนไชยสุริยา, 2563)

สรุปและข้อเสนอแนะ

ระดับความรู้ด้านอาหารในข้าราชการตำรวจชายกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน เมื่อประเมินระดับความรู้ด้านอาหาร พบว่า มีระดับความรู้ด้านอาหาร อยู่ในระดับปฏิสัมพันธ์ (Interactive level) ทั้ง 4 มิติ ได้แก่ การเลือกอาหาร การวางแผนและการจัดการอาหาร การเตรียมอาหาร การบริโภคอาหาร ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้ด้านอาหารในข้าราชการตำรวจชายกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน ได้แก่ อาหารมื้อหลักที่ให้ความสำคัญ วิธีการเลือกซื้อวัตถุดิบในการปรุงอาหาร วิธีการประกอบอาหาร ส่วนปัจจัยด้านอายุ การศึกษา สถานภาพ การมีโรคประจำตัว จำนวนมื้ออาหารต่อวัน ไม่มีผลต่อความรู้ด้านอาหารในข้าราชการตำรวจชายกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน และมีข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้ 1) สามารถนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมระดับความรู้ด้านอาหารในกลุ่มตัวอย่างให้อยู่ในระดับวิจารณ์ญาณ หรือระดับที่สูงขึ้น 2) พัฒนาโปรแกรมพัฒนาระดับความรู้ด้านอาหาร โดยส่งเสริมให้เลือกวัตถุดิบในการประกอบอาหารเอง และประกอบอาหารด้วยตนเอง 3) สามารถนำผลการวิจัยไปจัดทำแผนระยะยาว กำหนดนโยบายและทิศทางในการสร้างเสริมระดับความรู้ด้านอาหารให้กลุ่มเป้าหมายในหน่วยงานอื่น ๆ ได้



เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค. (2562). รายงานสถานการณ์โรค NCDs - เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง. เรียกใช้เมื่อ 19 เมษายน 2567 จาก <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1035820201005073556.pdf>
- กวินดา วิเศษแก้ว และเบญจา มุกตพันธ์. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานของนักศึกษาปริญญาตรีกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ศรีนครินทร์เวชสาร, 35(2), 183-192.
- เกศินี จงมนตรี. (2563). โปรแกรมสร้างเสริมความรู้ด้านอาหารในครูและบุคลากรทางการศึกษาวัยเกษียณ. ใน ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาสุขภาพและพลศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชัชฎาภรณ์ จิตตา และคณะ. (2563). ความรู้ด้านโภชนาการของผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 5. วารสารโภชนาการ, 55(1), 62-77.
- ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2543). ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. อุบลราชธานี: สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.
- นุชจรี ไม้งามจันทร์. (2566). ความรู้ด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพศูนย์อนามัยที่ 2 พิชญโลก. วารสารสุขภาพและสิ่งแวดล้อมศึกษา, 8(4), 459-466.
- ภัทรพร ชูศรี และภัทรระ แสนไชยสุริยา. (2563). ความรู้และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วนลงพุงในวัยทำงาน (15-59 ปี) อำเภอภูผาจำ จังหวัดอุดรธานี. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 13(2), 26-35.
- รัตนภรณ์ สาสิทธิ์ และคณะ. (2565). ความรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา, 17(1), 28-43.
- โรงพยาบาลตำรวจ. (2566). รายงานผลตรวจสุขภาพประจำปี ข้าราชการตำรวจทั่วประเทศ. เรียกใช้เมื่อ 25 เมษายน 2567 จาก <https://police.appprompt.com/>
- ลำไย นระราช และคณะ. (2567). ความรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง โรงพยาบาลอุดรธานี 2 อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน, 10(2), 125-137.
- ศิริรัตน์ ปานอุทัย และคณะ. (2566). ความรู้ด้านอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. พยาบาลสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 50(1), 55-67.
- อังธนา จุลสุคนธ์ และนพวรรณ เปี้ยเชื้อ. (2562). ความรู้ด้านโภชนาการและผลลัพธ์ทางสุขภาพของ ผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2. วารสารสภาการพยาบาล, 34(4), 120-135.
- Cullen, T. et al. (2015). Food literacy: Definition and framework for action. Can J Diet Pract Res, 76(3), 140-145.
- Poelman, M. P. et al. (2018). Towards the measurement of food literacy with respect to healthy eating: the development and validation of the selfperceived food literacy scale among an adult sample in the Netherlands. Int J Behav Nutr Phys Act, 15(2018), 1-12.
- Vidgen, H. & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. Appetite, 76(2014), 50-59.