

หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย

ชื่อหน่วยงานที่รับรอง ชมรมผู้สูงอายุ บ้านแม่ก่ง

ที่อยู่หน่วยงานที่รับรอง ชมรมผู้สูงอายุ บ้านแม่ก่ง ต. บ้านเป้า อ. เมือง จ. ลำปาง

วัน เดือน ปีที่ให้การรับรอง 1 ธันวาคม 2555

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง

ข้าพเจ้า.....นายวาท ติะคำวรรณ..... ตำแหน่ง.....ประธานชมรมผู้สูงอายุ บ้านแม่ก่ง.....

ขอรับรองว่าได้มีการนำผลงานวิจัยเรื่อง.....การจัดการอาหารของผู้สูงอายุและโภชนาการ บ้านแม่ก่ง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง.....

นำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้ (กรุณาเลือกโดยการทำเครื่องหมาย ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง และกรุณาให้รายละเอียดการใช้ประโยชน์เพิ่มเติมท้ายข้อความที่เลือก)

- ☐ การนำไปใช้ประโยชน์เชิงสาธารณะ (การใช้งานวิจัยให้เกิดประโยชน์แก่สาธารณชนในเรื่องต่างๆ ที่ทำให้สุขภาพ คุณภาพชีวิตและเศรษฐกิจของประชาชน/ชุมชนดีขึ้น)
- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงนโยบาย (เช่น การนำผลจากการวิจัยไปประกอบเป็นข้อมูลการประกาศใช้กฎหมาย
- ☒ การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ คือนำผลการวิจัยไปใช้ในการจัดการอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

ช่วงเวลาในการใช้ประโยชน์

☐ ตั้งแต่..... 1 ธันวาคม 2555.....จนถึงปัจจุบัน

โดยการใช้ประโยชน์นั้น ก่อให้เกิดผลดีหรือประโยชน์ ดังนี้

1. ครอบครัวและผู้สูงอายุสามารถจัดการอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

ลงชื่อ..... วาท ติะคำวรรณ

(ชื่อ-สกุล.....)

ตำแหน่ง.....

หมายเหตุ: ท่านสามารถประทับตราของหน่วยงานในเอกสารนี้ได้ (ถ้ามี)

การจัดการอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เพื่อศึกษา การจัดการอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุโดยมีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลอย่างเฉพาะเจาะจง ตามคุณสมบัติที่กำหนด มีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก แบบไม่มีโครงสร้าง(Unstructured in -depth Interview) ผู้ศึกษาใช้การรวบรวมข้อมูล 2 ส่วน คือ 1) ข้อมูลทั่วไป 2) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเกี่ยวกับการบันทึกเทปเสียง แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษาครั้งนี้หลังจากที่ผู้วิจัยเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจะนำมาถอดเทปแบบคำต่อคำ โดยไม่มีการสรุปข้อความ หลังจากนั้นจะวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Constant comparative analysis) และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูล จากผลการศึกษาสามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ดังนี้ 1. บทบาทของครอบครัวกับการจัดการด้านโภชนาการ (Family's Role in Nutritional Management) 2. วัฒนธรรมด้านอาหารกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย (Food Culture and Bodily Changes) 3. ความอยากอาหารที่ลดลง (Decreased Appetite) 4.การตระหนักถึงผลกระทบของอาหารต่อสุขภาพ (Health Concerns Related to Foods)

วัตถุประสงค์งานวิจัย

เพื่อพรรณนาการจัดการอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ

กลุ่มประชากร

ผู้สูงอายุบ้านแม่ก่ง

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการจัดการอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ บ้านแม่ก่ง ตำบลบ้านเป้า อำเภอมือง จังหวัดลำปาง

วิธีดำเนินการศึกษาวิจัย

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาการจัดการอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ เป็นการศึกษาเพื่อมุ่งเน้นถึงการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเลือกใช้การวิจัยเชิงคุณภาพเนื่องจากเป็นวิธีที่ทำให้ได้ผลการศึกษาที่ชัดเจน ได้ข้อมูลอย่างลึกซึ้งตามความเป็นจริงทุกมิติ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาประมวลผลและวิเคราะห์เกี่ยวกับการจัดการอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ

ลักษณะประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมายพิจารณาจากความเป็นไปได้และความเหมาะสมที่จะได้ข้อมูลที่หลากหลายจากผู้ให้สัมภาษณ์ ประชากรเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้จึงได้แก่ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิง บ้านแม่ก่ง ผู้วิจัยได้เลือกประชากรเป้าหมายแบบเฉพาะเจาะจง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มาจากแหล่งข้อมูลที่มีความหลากหลายและแตกต่างกันมาก



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยคือการสัมภาษณ์จะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 สัมภาษณ์เรื่องทั่วไปและส่วนที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

วิธีการศึกษา

การทำวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัย เป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ทำให้ผู้วิจัยสามารถซักถามและหาข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องที่ต้องการศึกษาได้อย่างละเอียด การสัมภาษณ์เป็นไปในลักษณะที่ไม่เป็นทางการ เพื่อให้การสนทนาราวกับและผู้ถูกสัมภาษณ์ไม่รู้สึกรู้สีก่อให้เกิดการให้ข้อมูล รายละเอียดในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลมีดังต่อไปนี้

1. เตรียมความพร้อมของผู้สัมภาษณ์ โดยทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการและแนวทางเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อลดความคลาดเคลื่อนและความแตกต่างของผู้สัมภาษณ์แต่ละคน

2. คณะผู้วิจัยประสานงานกับบุคลากรพื้นที่เป้าหมาย โดยขออนุญาตกำหนด และประสานผู้สูงอายุตำบลบ้านเป้า อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เพื่อขอความร่วมมือ

4. ผู้วิจัยไปพบผู้ให้สัมภาษณ์ตามวันเวลาที่นัดหมาย และดำเนินการสัมภาษณ์ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

4.1 แนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ และขออนุญาตบันทึกเสียง จากผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคน

4.2 สร้างสัมพันธภาพ โดยการสนทนาเรื่องทั่วไป เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ

4.3 สัมภาษณ์ตามขอบเขตการศึกษาที่กำหนดไว้ ถ้าหากพบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับขอบเขตที่ต้องการศึกษาและเป็นคำตอบที่น่าสนใจ ผู้สัมภาษณ์จะใช้คำถามต่อเนื่องเพื่อขอรายละเอียดในประเด็นนั้นๆ

4.4 หลังจากสัมภาษณ์ สรุปประเด็นการสนทนา เพื่อตรวจสอบความเข้าใจให้ตรงกันระหว่างผู้สัมภาษณ์และผู้ให้สัมภาษณ์อีกครั้ง ก่อนยุติการสัมภาษณ์

ในการสัมภาษณ์ใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที ขึ้นอยู่กับข้อมูลที่ได้และสภาพจิตใจของผู้ให้สัมภาษณ์ ถ้าพบว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่พร้อมที่จะให้ข้อมูลจะยุติการสัมภาษณ์ทันที

5. คณะผู้วิจัยถอดข้อความที่ได้จากเครื่องบันทึกเสียง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษารังนี้หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะถอดเทปบันทึกเสียงแล้วนำมาวิเคราะห์อย่างต่อเนื่อง โดยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลแล้วนำไปจัดกลุ่ม

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่างทราบและชี้แจงให้ทราบถึงวิธีการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่าง ไม่มีการเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบและไม่เกิดผลกระทบกับกลุ่มตัวอย่าง ตลอดระยะเวลาการวิจัยหรือการให้สัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างสามารถถอดตัวจากกลุ่มตัวอย่างได้ตลอดเวลาและจะไม่มีผลกระทบต่อการทำวิจัย

ผลการศึกษา

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

Case 1 ชื่อสมมติ คุณกรองแก้ว อายุ ปี อาศัยอยู่กับบุตรหลาน ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีโรคจิตเวช (ลมออกหู) รักษาที่โรงพยาบาลลำปาง เคยผ่าตัดนิ้วที่โรงพยาบาลลำปาง

Case 2 ชื่อสมมติ คุณบุญมี อายุ 85 ปี อาศัยอยู่กับภรรยา ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีบุตรหลานคอยดูแล สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เคยไปโรงพยาบาล เคยไปที่อนามัยเมื่อปี 2551

Case 3 ชื่อสมมติ คุณคำตัน เพศชาย อายุ 91 ปี อาศัยอยู่กับลูกสาว ครอบครัวอยู่ด้วยกัน 5 คน ไม่ได้ประกอบอาชีพ ป่วยเป็นโรคความดัน ไขมันในเส้นเลือดสูง โรคหอบ ต่อมลูกหมาก ตั้งแต่ปี 2550 -ปัจจุบัน ไปรับการรักษาที่รพ.ลำปางโดยการรับประทานยา

Case 4 ชื่อสมมติ คุณอำพร เพศหญิง อายุ 78 ปี อาศัยอยู่บ้านเพียงลำพัง ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีลูกคอยดูแล ป่วยเป็นโรคความดัน ตั้งแต่ปี 2550 -ปัจจุบันไปรับการรักษาที่รพ.ใกล้บ้าน โดยการรักษา รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอและควบคุมอาหาร

Case 5 ชื่อสมมติ คุณบัวผัน เพศหญิง อายุ 74 ปี อาศัยอยู่กับลูกสาว ไม่ได้ประกอบอาชีพ ไม่มีโรคประจำตัว เคยป่วยความดันต่ำ เวียนศีรษะ รักษาที่อนามัยเพียงหนึ่งครั้งแล้วหาย

Case 6 ชื่อสมมติ คุณสายบัว เพศหญิง อายุ 80 ปี อาศัยอยู่กับลูกสาว ไม่ได้ประกอบอาชีพ มี ป่วยเป็นโรค เก๊าท์ ตั้งแต่ปี 2548-ปัจจุบันไปรับการรักษาที่รพ. ลำปาง โดยการรักษา รับประทานยาและควบคุมอาหาร

Case 7 ชื่อสมมติ คุณดวงสมร เพศหญิง อายุ 75 ปี อาศัยอยู่เพียงลำพัง อาชีพค้าขาย ป่วยเป็นโรคความดันและไขมันในเส้นเลือด ตั้งแต่ปี 2553 - ปัจจุบันไปรับการรักษาที่รพ.ใกล้บ้าน

Case 8 ชื่อสมมติ คุณบัวแก้ว เพศหญิง อายุ 76 ปี อาศัยอยู่เพียงลำพังแต่มี ลูกคอยดูแล ไม่ได้ประกอบอาชีพ ไม่มีโรคประจำตัว

1. อาหารกับผู้สูงอายุ

การเลือกอาหารและความชอบด้านอาหาร (พรรณนาความหมายของคำว่า “การเลือกอาหาร” และ “ความชอบด้านอาหาร”)

“การเลือกอาหาร” อาหาร หมายถึงสิ่งที่ร่างกายรับเข้าไปทั้งที่สสารและพลังงาน เกิดกระบวนการสังเคราะห์จนร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ให้เกิดประโยชน์ ซึ่งทุกวันนี้อาหารส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่เป็นพิษ มีโทษเพราะกว่าผลผลิตจะมาถึงผู้บริโภคต้องผ่านกระบวนการต่างๆเพื่อรักษาสภาพของวัตถุดิบไว้ให้ใหม่สดอยู่เสมอ จึงต้องมีการเติมสารเคมีเข้า หรือถ้าหากอยากกินอาหารที่ไม่มีในฤดูกาลนั้นๆ ในฤดูกาลอื่นก็จะกรรมวิธีผลิตต่างๆออกมาอีกซึ่งต้องใช้สารเคมีทั้งนั้น และกระแสบริโภคนิยมในปัจจุบันกำลังมาแรง เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast food) เพราะเป็นอาหารที่สะดวกและอร่อยจากการเติมสารเคมีลงไปทำให้คนติดในรสชาติอร่อย จนลืมนึกความลำบากที่จะตามในภายหลังซึ่งเป็นโทษภัยของอาหารที่จะตามมา

เพราะฉะนั้นการเลือกรับประทานอาหาร ควรพิจารณาก่อนรับประทานทุกครั้ง ว่าอาหารที่กำลังจะรับประทานให้คุณหรือให้โทษอย่างใดทั้งที่รู้ว่าเป็นโทษก็ควรเลี่ยง เช่น อาหารที่มีรสจัดจ้าน อาหารสำเร็จรูป เป็นต้น รับประทานให้พอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป รับประทานอาหารให้ตรงเวลาอาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด คือในช่วงเวลา 07.00 น. - 09.00 น. เพราะเป็นช่วงเวลาที่กระเพาะจะทำงานได้เต็มประสิทธิภาพสูงสามารถหลั่งกรดมาย่อยอาหารมากที่สุด ขณะที่กำลังรับประทานควรเคี้ยวให้ละเอียด เลี่ยงการกินข้าวคั่วน้ำคั้นเพราะจะทำให้ น้ำย่อยในกระเพาะเจือจาง ส่งผลต่อการย่อยที่ไม่ดี เลือกรับประทานผักและเนื้อสัตว์ให้หลากหลาย เลือกกินผักอย่างหลากหลาย และควรกินทั้งผักสุกและผักดิบ ไม่ควรกินผักชนิดเดิมๆ ซ้ำกัน ติดต่อกันหลายวัน อย่างน้อยใน 1 วันควรกินผักไม่ต่ำกว่า 5 ชนิด ส่วนเนื้อสัตว์ควรเลาะหนังหรือส่วนที่ติดมันออกเพื่อลดแคลอรีลงบ้าง เนื้อวัวและเนื้อหมูย่อยยากเกินไป ควรหันมากินเนื้อปลาแทนบ้าง เพราะย่อยง่าย มีไขมันน้อย กินให้ครบทุกสิ่งที่ธรรมชาติมี พยายามรับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ ให้หลากหลาย และอาหารที่ดีสุดก็คือ อาหารที่มีอยู่ในท้องถื่นนั้นๆเกิดตามฤดูกาล

“ความชอบด้านอาหาร” ผู้สูงอายุมักรับประทานอาหารตามความชอบ และชอบอาหารหวานจัด อาจรับประทานอาหารตามประเพณีความเชื่อ ซึ่งความเชื่อหรือค่านิยมเรื่องของการเลือกรับประทานอาหารจะถูกเลือกตามความชอบหรือตามสิ่งที่แต่ละบุคคลพึงประสงค์ ซึ่งการจะเลือกว่าจะรับประทานประเภทใดหรือเป็นสถานที่แบบไหน ก็จะขึ้นอยู่กับสถานะทางการเงินด้วย อย่างเช่น ผู้ที่มีฐานะดีก็จะเลือกรับประทานอาหารในที่ที่หรูหรา ราคาแพง เป็นต้น และความชอบด้านอาหาร อาจส่งเสริมให้คุณมีสุขภาพที่ดีขึ้น หรือไม่เช่นนั้น ก็อาจเป็นปัจจัยเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังซึ่งมาจากลักษณะการใช้ชีวิต เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และคอเลสเตอรอลในเลือดสูง

จากการศึกษาพบว่า การเลือกรับประทานอาหารและความชอบด้านอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านแม่ก่ง อำเภอมือง จังหวัดลำปาง ซึ่งก็มีวิธีการเลือกรับประทานอาหารที่แตกต่างกันไปและลักษณะความชอบด้านอาหารก็ไม่เหมือนกัน จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แตกต่างกันไป ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยทางด้านวัฒนธรรมทางด้านอาหาร การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ

ความตระหนักทางด้านสุขภาพและเกิดจากความชอบส่วนบุคคลของแต่ละคนซึ่งมีความแตกต่างกันไป โดยรายละเอียดของแต่ละปัจจัยดังนี้

1.1.วัฒนธรรมด้านอาหาร (Culture) เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์ ตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน อาหารที่สังคมหนึ่งเห็นว่าดีอีกสังคมหนึ่งอาจห้ามรับประทาน อาหารบางอย่าง ไม่ได้มีคุณค่าสูงตามหลักโภชนาการแต่มีคุณค่าสูงในด้านจิตใจแก่ผู้บริโภค อาหารบางอย่างมีข้อห้ามทางศาสนา แม้ว่าอิทธิพลด้านขนบธรรมเนียมประเพณีจะมีผลสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์ แต่ก็พบว่าเมื่อผู้บริโภคมีการเปลี่ยนไปอยู่ในสังคมที่มีขนบธรรมเนียมประเพณีอื่น พฤติกรรมการบริโภคก็อาจเปลี่ยนแปลงไปได้เพื่อจะได้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่สังคมนั้นได้กำหนดไว้ หรือเพื่อให้ได้รับการยอมรับในสังคมนั้นๆ ตัวอย่างวัฒนธรรมทางด้านอาหารที่เป็นปัจจัยต่อการเลือกอาหารและความชอบด้านอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านแม่ก่ง อำเภอมือง จังหวัดลำปาง ได้แก่ การเลือกรับประทานอาหารพื้นเมืองซึ่งเป็นอาหารที่รับประทานมาตั้งแต่อดีต วัสดุที่นำมาประกอบอาหารได้จากการปลูกผักเองหรือหาจากบ้านใกล้เรือนเคียง จากคำพูดของ

“กินอย่างดีเกยกันมาตั้งแต่เกิด ปอแม่เฮาก็มาจะอัน” “แต่มานี้มันยังบ่อชอบกินผัก

คุณบัวแก้ว (นามสมมติ)

“กินจ้าว มันบ่ออยากกินอยากกินของเมืองๆพื้นบ้านเฮาเนี่ยเฮาก็กินผักไม้ ได้หญ้า ปลูกกินเอง ทำกินเองเฮาบ่อต้องไปซื้อของกิน”

คุณดวงสมร (นามสมมติ)

“ปลูกผักปลูกไม้กินเอง กินแกงผักกาด แกงเมืองๆ น้ำพริก อะยังหมู่นะกำ ปลูก ผักกาด ปลูกกะหล่ำกินเอง”

คุณสายบัว (นามสมมติ)

“กินตำมมีตำเกิดหาตามบ้านดีเฮามี อย่างนี้ผักกินกับน้ำพริก ผักกะหล่ำตำบ้านที่เฮา ปลูกไว้”

คุณอำพร (นามสมมติ)

1.2.การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย (Bodily change) การเปลี่ยนแปลงตามอายุขัย เป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ การเสื่อมถอยลงตามวัยของร่างกายไม่ใช่โรคหากแต่เป็นสัญญาณเตือนให้ผู้สูงอายุซึ่งมีเวลาพักผ่อนมากขึ้น จากการทำงานประจำได้หันมาให้ความสนใจ ดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายของตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งสุขภาพปากและฟันก็ถือเป็นอวัยวะหนึ่งที่มีความสำคัญ และมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุเนื่องจากเป็นอวัยวะที่ใช้ในการบดเคี้ยวอาหาร ตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่มีผลต่อการเลือกอาหารและความชอบด้านอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านแม่ก่ง อำเภอมือง จังหวัดลำปาง ได้แก่ เวลารับประทานอาหารจะมีปัญหาเกี่ยวกับการกลืน ทานเนื้อแล้วติดฟัน จากคำพูดของ

“บ่ค่อยกินจิ้น มันเหนียว เชี้ยวเสม้นกะบ่อดีหละ กินยาก ลื่นยากก็เลยบ่กินเหี้ย กินผักยังเกนน้อย”

คุณครองแก้ว (นามสมมติ)

“กินอะหมยังแ้วมันทั้งข้าเขียว เสียวเขียว กินยากลื่นยากก็เลยกินแกง”

คุณอำพร (นามสมมติ)

1.3.ความตระหนักรู้ด้านสุขภาพ (Health concerns) จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรมและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัย ทำให้ประชาชนในปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองและบุคคลภายในครอบครัว แต่ละครอบครัวจะต้องต่อสู้กับชีวิต และความเป็นอยู่ภายในครอบครัวให้มีความเป็นอยู่ที่ดี แต่บางครั้งครอบครัวอาจขาดการดูแลเอาใจใส่ตนเอง และบุคคลภายในครอบครัว เพราะเนื่องจากต้องออกหางาน ทำงานแข่งกันเวลา เพื่อหาเงินมาเลี้ยงบุคคล ภายในครอบครัว ทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลสุขภาพตนเอง ทำให้ตนเองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ ถูกต้อง เช่น การบริโภคอาหารสำเร็จรูป การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ บริโภคอาหารมากเกินไปและไม่ รับประทานอาหารเป็นเวลา ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน โรคเบาหวาน โรคความดัน โลหิตสูง เป็นต้น จากความตระหนักทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านแม่ก่ง อำเภอเมือง จังหวัด ลำปาง ทำให้ผู้สูงอายุเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รู้ถึงอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เลือกรับประทาน อาหารที่ถูกกับโรคและเลือกรับประทานอาหารตามความเชื่อ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.3.1.เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำรงชีวิตใน แต่ละวัน ฉะนั้นการให้ความสำคัญสำหรับการเลือกรับประทานอาหารหรือเลือกรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างยิ่ง อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เมื่อรับประทานอาหาร เข้าไป ร่างกายจะดูดซึม แล้วยนำไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ให้ได้รับสารอาหารที่รับประทานเข้าเพื่อให้ สุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรง จากตัวอย่างการสัมภาษณ์กับผู้สูงอายุชุมชนบ้านแม่ก่ง มีการเลือกรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ การรับประทานผัก ผลไม้ และดื่มนมเป็นประจำ ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว ทำอาหาร รับประทานเอง จากคำพูดของ

“กินกล้วยตลอด วันละ 1 แก้ว กินแล้วช่วยบำรุงร่างกาย

คุณอำพร (นามสมมติ)

“ยายกินนมมาเป็นกล่อง บางเตี้ยกะ โอวัลติน ชงโอวัลตินกิน บางเตี้ยกะนมถั่วเหลือง กินก่อนเข้ากุเจ้า”

คุณบัวผัน (นามสมมติ)

“ยายจะทำกับข้าวกินเองตลอด นานทีจะไปซื้อตักกาด กับข้าวส่วนมากจะเป็นพวกผัก เพราะมันมีประโยชน์กินแล้วง่าย”

คุณสายบัว (นามสมมติ)

1.3.2.อาหารที่หลีกเลี่ยง แบ่งได้เป็นประเภทต่างๆดังนี้ **เหล้า** มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ เมื่อเข้าไปในร่างกายจำนวนเล็กน้อย จะกระตุ้นหัวใจให้ทำงานมากขึ้น หลอดเลือดจะขยายตัว การไหลเวียนเลือดแรงขึ้น และมีฤทธิ์กดสมองส่วนที่ เกี่ยวข้องกับบุคลิกและลักษณะเฉพาะคน ผู้ดื่มจะรู้สึกอบอุ่น คึกคัก ระวังความตื่นเต้นและมีความกล้ามากขึ้น แต่เมื่อดื่มต่อไปมากขึ้น แอลกอฮอล์จะกดสมองส่วนอื่นๆ โดยเฉพาะส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวและการเห็นภาพ

การประสานงานของร่างกายต่ำลง ถ้าดื่มต่อจะกดสมองส่วนความรู้สึก ศูนย์ควบคุมการทำงานของ ระบบต่างๆในร่างกาย ทำให้หมดสติและอาจถึงแก่ชีวิตได้ **อาหารไขมันสูง** การกินอาหารทอด อาหารมันเป็นประจำ จะทำให้ได้ไขมันจำนวนมาก ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อ หลอด เลือดแดง ทำให้เลือดไหลเวียนไม่ดี ซึ่งจะทำให้เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจและมะเร็ง **อาหารหวานจัด** การกินอาหารที่มีน้ำตาลทราย มีผลเสียหลายอย่างเริ่มตั้งแต่ น้ำตาลทรายไม่มีสารสำหรับเมตาโบลิซึมจึงต้องดึงเอาสารอาหารอื่นในเลือดมาเผาผลาญตัวเอง นอกจากนี้ยังเป็นต้นเหตุของโรคต่างๆหลายโรค เช่น ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ เบาหวาน ความดันเลือดสูง เป็นต้น **อาหารสำเร็จรูป** เนื่องจากคุณค่าทางอาหารในอาหารสำเร็จรูปถูกทำลายไปจนหมดสิ้นหรือระหว่างกระบวนการผลิต สารอาหารจะถูกสกัดออก แล้วเติมเข้าไปใหม่ในอัตราส่วนผิดธรรมชาติ ทำให้สมดุลของสารอาหารต่างๆ ถูกทำลายไป **เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเป็นส่วนผสม** เช่น น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ ชา กาแฟ เป็นต้น โดยคาเฟอีนมีคุณสมบัติในการทำปฏิกิริยากับสมองและ ระบบประสาท มีผลกระทบต่อนส่วนต่างๆของร่างกายแตกต่างกัน เป็นเหตุให้เกิดอาการทางประสาท กระวน กระวาย หงุดหงิดง่าย ช่วยเร่งอัตราการเผาผลาญในร่างกาย มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ตัวอย่าง อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงที่ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านแม่ก่ง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เกิดความตระหนักทางด้านสุขภาพ ได้แก่ การไม่รับประทานอาหารที่จะทำให้โทษแก่ตนเองหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่จะไม่ทำให้โรคที่ตนเองเป็นอยู่กำเริบมากขึ้น หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มจำพวกพวกแอลกอฮอล์ ชาและกาแฟและหลีกเลี่ยงสารเสพติดต่างๆที่ทำให้โทษ จากคำพูดของ

“ตายทั้งกินเหล้า สูบบุหรี่มาได้ ชาวกว่าปีแล้ว”

คุณบุญมี (นามสมมติ)

“ตายทั้งกินหมู เวลากินแล้วมันไอ ถ้ามันบ่ไอก็กินแต่ถ้าไอก็จะบ่กิน”

คุณคำตัน (นามสมมติ)

“ยายให้น้ำมันพืชกะทอด ทอดได้ซักสองสามครั้งกะว่าน้ำมันเริ่มเปลี่ยนสีเสากะเปลี่ยนน้ำมันใหม่”

คุณอำพร (นามสมมติ)

“ผักดอกกะหล่ำขายก่อบ่กิน เขาฉีดยามันอยู่ในกาบ เป็นยาตกค้างสารตกค้าง”

“ยายมักกินแกงชะปะ แกงผักกาด แกงผักบั้ง แกงมะต้อม อะยังก่อบ่เหี้ยะ อันผัดจั่วยายตึง บ่มีก่อบ่ถั่วกินก็กินได้4-5กำ”

คุณบัวผัน (นามสมมติ)

1.3.3.อาหารถูกกับโรค การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมแก่โรคที่ตนเองเป็นนั้น จะทำให้อาการหรือโรคที่ตนเองเป็นอยู่ไม่มีการกำเริบเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม เช่นในผู้ป่วยเบาหวาน อาหารที่ควรงดคืออาหารจะพวกที่มีรสหวาน ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดัน อาหารที่ควรงดคือ อาหารที่มีรสเค็ม และผู้ป่วยโรคไขมันในเลือดสูง อาหารที่ควรงดคือ อาหารจำพวกที่มีไขมันเป็นส่วนประกอบ ไม่ว่าจะเป็นน้ำมัน กะทิ ต่างๆ เป็นต้น แต่ถ้าผู้ที่เป็นโรคหรือมีโรคประจำตัวและไม่มีการดูแลตนเองจะส่งผลให้โรคที่ตนเองเป็นอยู่กำเริบเพิ่มมากขึ้นจนส่งผลให้เกิดความพิการและการเสียชีวิตตามมาได้

ซึ่งการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมหรือถูกกับโรคที่ตนเองเป็น จะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งในวัยผู้สูงอายุจะทำให้การทำงานของร่างกายมีการทำงานที่ลดลง ภูมิคุ้มกันของร่างกายก็ลดลง จึงส่งผลให้เกิดโรคต่างๆเกิดได้ง่ายมากขึ้นในวัยผู้สูงอายุ ตัวอย่าง อาหารที่เหมาะสมกับโรคที่ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านแม่ก๋ง อำเภอเมือง จังหวัดลำปางเกิดความตระหนักรู้ทางด้านสุขภาพ ได้แก่ การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรคที่ตนเองเป็นอยู่ จากคำพูดของ

“ถ้ากินที่แพ้หนา พวกไข่กะ ปลาตุ๋นกะ กินบ่ได้โดย กินแล้วปวดแสบปวดคันเลยก็ ปลาตุ๋น ไก่ นี้ออกกินบ่ได้ ยอดผัก ผักหละ หมอว่าหื้อกินอะหยั่งสักอย่าง”

คุณสายบัว (นามสมมติ)

“ยายเป็นความดัน หมอเปิ้ลห้ามอย่างเดียวยบ่อหื้อกินเก็ม”

คุณอำพร (นามสมมติ)

“ห้ามกินเก็มกับของมัน โดย เป็นผัดเป็นทอด ยายกินไข่จะเมินยะเตื่อ เมินๆไหนก็ผัด ผักกะน้ำหืดเตื่ออื่นะ”

คุณดวงสมร (นามสมมติ)

1.3.4.ความเชื่อ เมื่อกล่าวถึงความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารนั้น พบว่าส่วนใหญ่จะเน้นไปในเรื่องของการดูแลรักษาตัวเอง อย่างคนป่วยจะห้ามกินของแสลง เช่น หกเป็นไข้ ไม่สบาย ห้ามกินเนื้อวัว ซึ่งหากกินเชื่อว่าจะรักษาไม่หาย เมื่อเป็นฝีหนอง ห้ามกินของหมักดอง ของเค็ม ในส่วนของคนที่ท้องจะมีข้อห้าม และความเชื่ออยู่มากยกตัวอย่างเช่น คนที่ใกล้คลอดจะห้ามกินหอย เพราะเชื่อว่าเด็กจะมีพัฒนาการที่เชื่องช้า หรือบางพื้นที่จะบอกว่าเด็กจะพูดมาก “พูดเป็นค้อยหอย” แต่ให้กินอาหารที่มีลักษณะกลิ่นไหล เพราะจะทำให้คลอดง่าย ห้ามกินเต้าเพราะอายุเด็กจะสั้น ห้ามกินผักที่มีมือเกาะเพราะจะทำให้คลอดยาก บางครั้งหากคลอดไม่ออกแสดงว่าในอดีตเคยด่าว่าพ่อแม่ของตัวเอง ต้องทำการขอขมาแล้วให้น้ำชาขี้ผึ้ง ผ้านุ่งของแม่มาแช่น้ำแล้วดื่ม ก็จะทำให้คลอดเป็นปกติ ด้านงานพิธีกรรมต่างๆ หากเป็นงานมงคลจะนิยมทำลาบ หากเป็นงานอวมงคลจะไม่นิยมทำอาหารที่มีเส้น สาย หรือผักที่ไม่เป็นมงคลเช่น ฟัก, หววก ซึ่งเชื่อว่าในอดีตคนโบราณจะใช้ของเหล่านี้ในการดูฤกษ์ คุณแม่เลี้ยงของศพในโลงจึงไม่ควรนำมาทำอาหาร ซึ่งปัจจุบันความเชื่อเหล่านี้จะเห็นอยู่แต่ในชนบท เพราะ 1.อำนาจการซื้อข้อยังไม่มี 2.ยังถูกสั่งสอนอยู่เสมอ 3.ยังมีตัวอย่างให้เห็นจากคนเฒ่าคนแก่ ตัวอย่าง ความเชื่อที่เกี่ยวข้องกันในเรื่องของอาหารที่ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านแม่ก๋ง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เกิดความตระหนักรู้ในเรื่องของสุขภาพ ได้แก่ อาหารและการกิน

ต่างๆที่ทำให้มีผลต่อการเกิดโรคและการเลือกรับประทานอาหารเพื่อหลีกเลี่ยงกับความเจ็บป่วยหรือโรคประจำตัวที่ตนเองเป็น จากคำพูดของ

“เป็นโรคก็เพราะกำก้น เขาปล่อยลุ่มลุ่มกำก้น ก็นั่งยังก่อก้น ดีเป็น โรคภัยไข้เจ็บ ก็นั่งไป
เรื่อยแล้วมาจึกคอหาก เป็นเปื่อยกำก้นนั้นนะ ยานแก้ปวดแก้ไ้ยังชะปะะ”

คุณบัวผัน (นามสมมติ)

1.4.ความชอบส่วนบุคคล (Personal preference) ผู้สูงอายุมักรับประทานอาหารตามความชอบ และชอบอาหารหวานจัด อาจรับประทานอาหารตามประเพณีความเชื่อ ซึ่งความเชื่อหรือค่านิยมเรื่องของการเลือกรับประทานอาหารจะถูกเลือกตามความชอบหรือตามสิ่งที่แต่ละบุคคลพึงประสงค์ ซึ่งการจะเลือกว่าจะรับประทานประเภทใดหรือเป็นสถานที่แบบใดนั้น ก็จะขึ้นอยู่กับสถานะทางการเงินด้วย อย่างเช่น ผู้ที่มีฐานะดีก็จะเลือกรับประทานอาหารในที่ที่หรูหรา ราคาแพง เป็นต้น และความชอบด้านอาหาร อาจส่งเสริมให้คุณมีสุขภาพที่ดีขึ้น หรือไม่เช่นนั้น ก็อาจเป็นปัจจัยเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังซึ่งมาจากลักษณะการใช้ชีวิต เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ซึ่งความชอบด้านอาหารเป็นความชอบส่วนบุคคล โดยในแต่ละคนมีความชอบทั้งทางด้านรสชาติและการเลือกรับประทานอาหารที่แตกต่างกันซึ่งขึ้นอยู่กับการศึกษาและสภาพแวดล้อมนั้นๆ ในผู้สูงอายุชุมชนบ้านแม่ก่ง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จะแบ่งความชอบด้านอาหารเป็นความชอบอาหารหลักและอาหารว่าง โดยมีดังนี้

1.4.1.อาหารหลัก อาหารที่จัดว่าเป็นอาหารหลักของคนไทย อาจจำแนกได้เช่นเดียวกับอาหารของชาติอื่น ๆ คือ **อาหารที่ให้พลังงานจำพวกแป้ง** ได้แก่ ข้าวทุกชนิด เช่น ข้าวเจ้า ข้าวโพด ข้าวเหนียว เป็นต้น รวมทั้งเผือก มันเทศ มันสำปะหลัง และถั่วต่าง ๆ คนไทยใช้วัตถุดิบเหล่านี้ทำทั้งอาหารคาวและหวาน ขนมไทยมีแป้งและ น้ำตาลเป็นส่วนประกอบสำคัญ เช่น ข้าวลอย ถั่วดำต้ม น้ำตาล มันแดงทอด เป็นต้น คนไทยส่วนใหญ่รับประทานข้าวทุกมื้อ มื้อเย็นเป็นมื้อที่รับประทานมากที่สุด แต่ปัจจุบันนี้ค่านิยมในการรับประทานมื้อเย็นมากที่สุดและการรับประทานข้าวมากกว่าอย่างอื่น **อาหารที่สร้างและซ่อมเสริมร่างกาย** ได้แก่ เนื้อ นม ไข่ คนไทยนิยมนำทั้งไข่ไก่และไข่ไก่มาปรุง เป็นอาหารมากมายหลายอย่าง นอกจากไข่ทั้งสองชนิดแล้ว ยังมีไข่ปลาจะละเม็ด ไข่นกกระทา และไข่อื่นๆ อีก อาหารที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงคือ เนื้อสัตว์ทุกชนิด ซึ่งคนไทย ทั่ว ๆ ไปยังรับประทานอยู่ในสัดส่วนที่ต่ำ เพราะบางครั้งอยากรัวไม่สามารถซื้อหามาได้เนื่องจากความจำเป็นทางเศรษฐกิจ แต่คนเหล่านั้นอาจจะรับประทานถั่วต่าง ๆ และผลิตผลจากถั่ว เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง ซึ่งมีคุณค่าใกล้เคียงเนื้อสัตว์ทดแทนได้ **อาหารที่ช่วยให้วัยต่างๆ ของร่างกายทำงาน** คือ ไขมันซึ่งได้จากสัตว์และพืช ไขมันจากสัตว์ได้จากมันของสัตว์ต่าง ๆ เช่น มันหมู มันวัว มันไก่ และไข่แดง ไขมันจากพืชได้จากมะพร้าว ซึ่งคนไทยใช้น้ำมันกะทิปรุงอาหารทั้งคาวและหวาน นอกจากนั้นยังได้ไขมันจากถั่ว งา และธัญพืชต่าง ๆ และ **อาหารที่ป้องกันและต้านทานโรค** ได้แก่ ผักและผลไม้ซึ่งประเทศไทยมีอุดมสมบูรณ์ คนไทยรับประทานทั้งใบ ดอก ผล ต้น เมล็ด ของผักซึ่งให้วิตามินสูง

เช่น พักทอง มะเขือเทศ ตำลึง ผักกาด ผักขี้เหล็ก เป็นต้น ผลไม้ของไทยมีมากมายหลายชนิดหมุนเวียนตลอดปี ผลไม้ให้วิตามินซี วิตามินเอ และเกลือแร่ เช่น มะละกอ มะม่วง ส้ม และกล้วยต่าง ๆ สามารถรับประทานได้ ทั้งสดหรือนำมาต้ม เผา เชื่อมและกวนเก็บไว้ได้ด้วย ตัวอย่าง อาหารหลักที่มีผลต่อความชอบส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านแม่ก๋ง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ได้แก่ การเลือกรับประทานอาหารที่ตนเองชอบและที่ตนเองสามารถทานได้โดยไม่มีอาการเบื่อหน่ายหรือมีอาการเบื่ออาหาร การเลือกรับประทานอาหารพื้นเมือง จากคำพูดของ

“ส่วนมากยายจะชอบกินแกง อย่างแกงผัก ตำน้ำพริก ตำมะขี้ส้มจะเป็น ปลา แต่แกง
เขียวหวาน แกงเผ็ด แกงที่เป็นกะทิยายจะชอบมันมัน”

คุณอำพร (นามสมมติ)

“กินของเมืองๆตั้งนั้น พวกผัดพวกจ๋วยยายม่กเมินๆกินกำ”

คุณบัวผัน (นามสมมติ)

1.4.2.อาหารว่าง อาหารว่าง หมายถึง อาหารระหว่างมื้อเป็นอาหารประเภทเบา ๆ มีปริมาณอาหารน้อยกว่าอาหารประจำมื้อ หรืออาหารมื้อหลัก อาจเป็นอาหารน้ำ หรืออาหารแห้งก็ได้ ทั้งอาหารคาวหรืออาหารหวาน มีชิ้นเล็ก ขนาดพอคำ ปริมาณไม่มาก รับประทานง่าย เสิร์ฟคู่กับเครื่องดื่ม ได้ทั้งร้อนและเย็น เช่น ชา กาแฟ หรือผลไม้ เป็นต้น ในปัจจุบันอาหารว่าง มีความจำเป็นโดยเฉพาะคนที่ต้องเดินทางไกลระหว่างบ้านกับที่ทำงาน รวมทั้งเด็กๆที่ต้องไปโรงเรียน จึงควรต้องรับประทานอาหารระหว่างมื้อ อาหารว่างควรเป็นอาหารที่ข่อยง่าย ทำง่าย รับประทานแล้วไม่อิ่มจนเกินไป และสะดวกที่จะรับประทาน ไม่ยุ่งยากในเรื่องของภาชนะและการจัดเสิร์ฟ ควรเป็นอาหารที่เป็นชิ้นเป็นคำ หรือถ้วยเล็กๆ ซึ่งรับประทานได้สะดวก แต่ต้องคำนึงด้วยว่าอาหารว่าง ควรจะประกอบด้วยอาหารหลายอย่าง เช่น แป้ง ไข่ น้ำตาล นม ผัก ผลไม้ เพื่อให้ได้คุณค่าอาหารครบ เครื่องดื่มจะเป็นร้อนหรือเย็นก็ได้ แล้วแต่โอกาสและสถานที่ ตัวอย่าง อาหารว่างที่มีผลต่อความชอบส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านแม่ก๋ง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ได้แก่ การรับประทานอาหารจำพวกขนมหวาน นม โอวัลตินและผลไม้ จากคำพูดของ

“ตอนเจ้ก่อนกินข้าวยายจะกินนมเป็นกล่อง ตั้งเตี้ยกะ โอวัลติน ชง โอวัลตินกิน

ตั้งเตี้ยกะนมถั่วเหลือง หลายอย่างอืดื้อะ โอวัลตินนี้ดูก็จะชงก็อกินกูเจ้า

คุณกรองแก้ว (นามสมมติ)

“ตากินกินตั้งวันและของหวาน ข้าวหนมหม้อแกง วุ้น ข้าวต้ม กล้วยปิ้ง มะขาม

ลูกหลานเอามาหื้อ” คุณบัวผัน “กินข้าวว่างแล้วหนาสัก 10 โมงก็กินนม”

คุณคำตัน (นามสมมติ)

2.ความอยากอาหารและการกระตุ้นความอยากอาหาร (Food Appetizing Practices)

ความอยากอาหาร หมายถึง เป็นลักษณะอาการของการแสดงออกตามความต้องการของร่างกาย เป็นไปอย่างอัตโนมัติเพื่อแสดงออก ถึงความต้องการอาหารประจำมื้อ โดยเกิดจากการหลั่งเอนไซม์ ให้สมองสั่งการให้รู้ว่ ถึงเวลาที่ควรจะรับประทานอาหารแล้ว

การกระตุ้นความอยากอาหาร เป็นวิธีการหรือพฤติกรรมหนึ่งของบุคคลที่ต้องการให้มีความอยากอาหารหรือรับประทานอาหารเพิ่มมากขึ้น โดยอาจมีพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างไปจากเดิม เช่น การรับประทานอาหารเสริม การไปทานอาหารนอกบ้าน เป็นต้น ซึ่งก็มีมากมายหลายวิธีที่แต่ละบุคคลสามารถกระตุ้นความอยากอาหารของตนเองได้ แต่ความยากง่ายของการกระตุ้นก็มีเฉพาะตัวบุคคลเนื่องจากมีปัจจัยหลายๆอย่างที่ส่งเสริมให้ความอยากอาหารของบุคคลนั้นลดลง เช่น ความเสื่อมของการรับรสในผู้สูงอายุ

2.1 รับประทานอาหารได้น้อยลง เป็นพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่น้อยกว่าปกติ (จากปริมาณเดิมที่เคยรับประทาน) ทั้งนี้อาจเกิดจากปัจจัยหลายๆอย่าง เช่น ความเบื่ออาหาร อาหารไม่ถูกปาก ปัญหาสุขภาพฟัน เป็นต้น ตัวอย่างการรับประทานอาหารได้น้อยลงของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านแม่ก๋ง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ได้แก่ ความรู้สึกเบื่ออาหาร อาหารไม่ถูกปาก การรับรสอาหารลดลง เป็นต้น จากคำพูดของ

“ มอกลี้นะกะ ปั้น (แสดงการกำมือ) ”

คุณเกรงแก้ว (นามสมมุติ)

“ เขาก็อึ้งกำลูกหลานนั้นนะ ไปไหนบ่ใจกิน สะวะสะวามกินสักกำสองกำ
ก่อนปอละ ”

คุณบัวผัน (นามสมมุติ)

“ ถ้ากินข้าวล่ำนี้สักสิบห้ากำ กำสักหัวแม่มีอนี้ละ ถ้ากินข้าวบ่ไขล่ำนี้สักสิบห้าได้ ”

“ กินวันละ 3 มื้อ แต่กินได้บ่นักหนา ”

คุณอำพร (นามสมมุติ)

“ บางทาก็ล่ำ บางทาก็บ่ล่ำ ”

คุณคำตัน (นามสมมุติ)

2.2 การกระตุ้นความอยากอาหาร เป็นวิธีการหรือพฤติกรรมหนึ่งของบุคคลที่ต้องการให้มีความอยากอาหารหรือรับประทานอาหารเพิ่มมากขึ้น โดยอาจมีพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างไปจากเดิม เช่น การรับประทานอาหารเสริม การไปทานอาหารนอกบ้าน เป็นต้น ซึ่งก็มีมากมายหลายวิธีที่แต่ละบุคคลสามารถกระตุ้นความอยากอาหารของตนเองได้ แต่ความยากง่ายของการกระตุ้นก็มีเฉพาะตัวบุคคลเนื่องจากมีปัจจัยหลายๆอย่างที่ส่งเสริมให้ความอยากอาหารของบุคคลนั้นลดลง เช่น ความเสื่อมของการรับรสในผู้สูงอายุ ตัวอย่างการกระตุ้นความอยากอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านแม่ก๋ง

อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ได้แก่ การใช้ยา การกำหนดรสชาติอาหาร การปรุงรสชาติอาหาร การอุ่นอาหาร เป็นต้น จากคำพูดของ

“ ใส่รสดี ผงชูรส หือมันล่ำเหม่น้อย ”

คุณบัวผัน (นามสมมุติ)

“กะมียาผงแดง ยาหอมยาแก้กันผิด เอาผสมกันอย่างน้อย กันข้าวางาย ข้าวตอน ข้าวแดง แล้วก่อนกินทุกวัน มันจะไล่เลือด ไส้ลมเสาะหะฮื้อเฮากินข้าวลา ”

คุณอำพร (นามสมมติ)

“ ถ้ายายกินน้ำพริกผักลวกมันจำลำน้อย เป็นผัดเป็นจั่ววกก็เอาเล็กน้อย ”

คุณกรองแก้ว (นามสมมติ)

3.การเลือกรับประทานอาหารที่ปลอดภัย (Safe food practices)

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากอาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ให้พลังงาน และความอบอุ่นต่อร่างกาย และอาหารช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้เป็นปกติ ซึ่งอาหารที่สะอาด ปราศจากเชื้อโรค และไม่มีสารเคมีปนเปื้อน นั้นเป็นสิ่งต้องการของผู้บริโภคทุกคน ถึงแม้ระบบการบริโภคได้มีการพัฒนาก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ในยุคใหม่ซึ่งเป็นยุคของสารสนเทศไร้พรมแดน ทำให้การเข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร ตลอดจนความรู้เพื่อความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร มีความสะดวก รวดเร็ว ทันเหตุการณ์ และมีความถูกต้องน่าเชื่อถือมากขึ้น แต่สิ่งที่ยังคงเป็นปัญหาที่ยังคงต้องมีการปรับปรุงพัฒนา คือ พฤติกรรมการบริโภคที่ยังไม่ถูกต้อง เช่น ขาดการเอาใจใส่ วิถีชีวิตที่รีบเร่ง การพึ่งพาอาหารนอกบ้านมากขึ้น บ่อยครั้งที่ผู้บริโภคต้องเสี่ยงกับโรคอาหารเป็นพิษ เกิดจากกระบวนการเตรียม การปรุง การเก็บรักษาไม่ถูกสุขลักษณะ ของผู้ประกอบการ ร้านค้า รวบรวม แผลงลอย หรือตามบาทวิถี มีโอกาสการปนเปื้อนสิ่งที่เป็นอันตราย ดังนั้นหลักการสำคัญของอาหารปลอดภัยจึงต้องคำนึงถึงคุณภาพของอาหารที่บริโภค อาหารที่รับประทานเข้าสู่ร่างกายจะต้องมีคุณภาพดี มีสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ ที่สำคัญก็จะต้องสะอาดและปราศจากสารพิษเจือปนอันจะก่อให้เกิดภัยอันตรายแก่สุขภาพ

3.1 การลดปริมาณสารพิษ ปัจจุบันมีการใช้สารเคมีทางเกษตรเพื่อป้องกันและกำจัดศัตรูพืชกันอย่างแพร่หลาย มีสารเคมีที่ใช้กันมากมายหลายชนิด แม้ว่าจะมีหน่วยงานควบคุมดูแลการนำไปใช้ก็ตาม อาจจะมีผู้ใช้ที่ขาดความรู้และความเข้าใจที่ดี เช่น การใช้มากเกินไปตามที่กำหนดใช้ร่วมกันหลายชนิด การเก็บผลผลิตก่อนระยะเวลาที่สารเคมีจะสลายตัวหมดทำให้มีสารเคมีตกค้างอยู่ในผักสด โดยเฉพาะผักที่นิยมบริโภค เช่น ผักคะน้า กวางตุ้ง กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ที่มักตรวจพบสารเคมีตกค้างอยู่เสมอ รวมทั้งอาจมีสารพิษที่ตกค้างอยู่ในดิน และน้ำที่เป็นแหล่งปลูกอีกด้วย ซึ่งสารเคมีที่ได้รับบางชนิดจะทำลายระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้เซลล์ประสาททำงานผิดปกติ มีอาการชาตามใบหน้า ลิ้น และริมฝีปาก ชัก สารเคมีบางชนิดอาจทำลายเอ็นไขว้ของระบบประสาท ถ้าได้รับปริมาณมากจะปวดศีรษะ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ กระตุก เป็นต้น ดังนั้นเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการรับประทานผักให้ปลอดภัยก่อนนำไปรับประทานหรือปรุงประกอบอาหารต้องล้างผักให้สะอาดก่อนเพื่อลดปริมาณสารพิษที่ตกค้างมากับผักให้ลดน้อยลง ตัวอย่างการลดปริมาณสารพิษของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านแม่กิง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ได้แก่ การแช่ผักและล้างผักก่อนนำมาประกอบอาหาร ดังตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ดังนี้

“เอามาแก้เกลือ แล้วล้างออก ”

คุณบัวแก้ว (นามสมมุติ)

“เอามาเจนนํ้ามะดาบล้างสัก 3 น้ำ 4 น้ำก่อน ”

คุณดวงสมร (นามสมมุติ)

“เจนนํ้ามากัดเอาสารพิษอะหยังออกสะกะเอมาล้างนํ้ามะดาบก่อนแก้ง ”

คุณอำพร (นามสมมุติ)

3.2 อาหารที่ร้อนหรืออุ่น การเลือกรับประทานอาหารที่ปลอดภัย นอกจากการลดปริมาณสารพิษ

แล้วผู้สูงอายุบ้านแม่ก่งยังรับประทานอาหารที่ร้อนหรืออุ่น ซึ่งความหมายของคำว่า “อาหารที่ร้อนหรืออุ่น” ตามความเข้าใจของผู้สูงอายุที่บ้านแม่ก่งนั้นหมายถึง อาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ อาหารที่เก็บไว้ในตู้เย็นแล้วนำมาอุ่นก่อนรับประทานทุกครั้ง และถ้าซื้ออาหาร กับข้าว หรือแกง มาจากตลาดแล้วก็จะนำมาอุ่นซ้ำก่อนรับประทานทุกครั้ง เพราะผู้สูงอายุมีความเชื่อว่าเมื่อรับประทานเลือกรับประทานอาหารที่ร้อนหรืออุ่นก็จะไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับทางเดินอาหาร เช่น ท้องเสีย อุจจาระร่วง บิด หรือ อหิวาตกโรคและอาหารที่ร้อนหรืออุ่นยังช่วยเพิ่มรสชาติอาหารทำให้อาหารมีความอร่อยมากขึ้น ยกตัวอย่างดังคำให้สัมภาษณ์ดังนี้

“กับข้าวเสาะจะชะฮอดเดี่ยยามเจ้า ยามตอนกะยามแลงถ้าจะกินก็จะเอามาอุ่นก่อนกิน ”

คุณบัวแก้ว (นามสมมุติ)

“แก้งหยังกะจ้างเตื่อถ้าฮางจะกิน จะต้องเอามาอุ่นก่อน แก้งเย็นมันบ่อล้า ”

คุณคำตัน (นามสมมุติ)

3.3 การเก็บอาหาร การเก็บอาหารในตู้เย็นเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ผู้สูงอายุใส่ใจให้ความสำคัญมาก เพราะผู้สูงอายุเกือบทุกคนให้ข้อมูลสัมภาษณ์ มีความคิดเห็นตรงกันว่าถ้าหากไม่เก็บอาหารไว้ในตู้เย็นจะทำให้อาหารบูดเร็วและจะมีแมลงหรือสัตว์ที่เป็นพาหะนำเชื้อโรคมาตอม มากัดกินอาหาร ถ้าหากรับประทานอาหารนั้นเข้าไปก็จะทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคทางเดินอาหาร เช่น ท้องเสีย อุจจาระร่วง ยกตัวอย่างดังคำให้สัมภาษณ์ดังนี้

“ กับข้าวต้ยะตอนเจ้า กินเสร็จก็เก็บใส่ตู้เย็น เสาจะกินมะใดก็เอามาอุ่น จะบ่เก็บไว้ในตู้กับข้าว เสาแก้วแมงแสบ ”

คุณสายบัว (นามสมมุติ)

“ กับข้าวต้กินบ่อเสียงก็จะเก็บใส่ตู้เย็นไว้ บ่อเดื่อวอากาศมันฮ้อนเก็บไว้ในตู้กับข้าวมันบูดเร็ว ”

คุณอำพร (นามสมมุติ)

4. บทบาทของผู้สูงอายุและครอบครัวในการจัดการด้านอาหาร (Older persons and Family' roles in Food and nutrition management)

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ พฤติกรรมการรับประทานอาหารก็เปลี่ยนไป คือมีความต้องการปริมาณอาหารลดน้อยลง แต่ความต้องการสารอาหารนี้ ยังคงเดิมดังนั้นอาหารของผู้สูงอายุ ควรจัดให้มีปริมาณและคุณภาพพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทุกวัน ในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม เป็นสิ่งที่สำคัญ และควรปฏิบัติ เพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกายและพึงประสงค์ของผู้สูงอายุ ซึ่งการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุในแต่ละมื้ออาจเป็นผู้สูงอายุเอง คนที่อยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ คนหรือครอบครัวของผู้สูงอายุเป็นคนจัดการเรื่องอาหารของผู้สูงอายุที่จะรับประทานจากการศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ตัวของผู้สูงอายุเองและครอบครัว ยังคงมีบทบาทในการจัดการด้านอาหารและโภชนาการ

4.1. ผู้สูงอายุเป็นคนจัดการเอง

การรับประทานอาหารเป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธไม่ได้ว่าจะไม่รับประทานมันซึ่งวิธีการที่จะได้มาซึ่งอาหารของแต่ละคนจะมีการจัดการที่แตกต่างกันไป ผู้สูงอายุก็มีการจัดการด้านอาหารและโภชนาการของตนเองเช่นเดียวกัน ถึงแม้จะมีคนจัดการเรื่องอาหารแล้วก็ตาม แต่อาหารอาจไม่ถูกปากเป็นอาหารที่ไม่ชอบหรือเป็นอาหารที่ตนเองรับประทานไม่ได้ ทำให้ผู้สูงอายุรับประทานได้น้อยลงหรือมีความอยากอาหารลดลงจึงต้องมีวิธีการจัดการด้านอาหารและโภชนาการของตนเองดังนี้

4.1.1. ปลุกผักกินเอง

ในปัจจุบันการประกอบอาหารที่เราจะรับประทานส่วนใหญ่เราจะเลือกซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหารมาจากตลาดเนื่องจากสะดวกและง่ายในการหาซื้อ แต่ผู้สูงอายุ การที่จะประกอบอาหารวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร เช่น ผัก จะเก็บผักที่ปลูกเองที่บ้าน ผักที่ปลูกไว้ทำกับข้าวนำมาประกอบอาหารเองดังตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ดังนี้

“ผักดีกาดมันมีขายมาแมลง ขายก็เลยปลูกผักกินเอง”

คุณดวงสมร (นามสมมติ)

4.1.2. ทำอาหารเอง

การประกอบอาหารรับประทานเองเป็นสิ่งที่หลายคนพึงปรารถนาให้เกิดขึ้นกับครอบครัวของตนเองเพราะมั่นใจในความสะอาดของอาหารมีรสชาติที่ถูกปาก เป็นอาหารที่ตนเองชอบ เช่นเดียวกับผู้สูงอายุต้องประกอบอาหารรับประทานเองเพราะอยู่คนเดียว ลูกหลานออกไปทำงานนอกบ้าน ทำรับประทานเองหรือทำเพิ่มในบางมื้อ ดังตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ดังนี้

“ทำกินดีซื้อมาหาว่าใส่อะหยั่งพ่อง แต่ถ้าหาอะกินคนเดียว เขาก็บังคับได้ว่าจะใส่อะหยั่ง”

คุณบัวผัน (นามสมมติ)

4.1.3. ซื้ออาหารจากตลาดเอง

การซื้ออาหารสำเร็จรูปจากตลาดสดมารับประทานกำลังเป็นที่นิยมเพราะสะดวก ไม่ยุ่งยาก ประหยัดเวลา มีให้เลือกมากมายและเหมาะกับการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันที่เร่งรีบและต้องแข่งขันกับเวลา เช่นเดียวกับผู้สูงอายุ จะซื้ออาหารจากตลาดมารับประทาน เนื่องจาก มีจะต้องไปทำ วัตถุดิบในการ ประกอบอาหารและของที่ต้องการบริโภคหมดหรือไม่มี ดังตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ดังนี้

“บางวันขายจะต้องไปหาหม้อ ไม่มีเวลา ก็ต้องซื้อกับข้าวจากตลาดกิน”

คุณบัวแก้ว (นามสมมติ)

4.2. ลูกเป็นคนจัดการ

เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ บทบาทหน้าที่ การใช้ชีวิตประจำวันก็เปลี่ยนไป ซึ่งเป็นสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ต้อง ยอมรับและปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจอาหารและโภชนาการก็เป็นสิ่ง สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องมีคนจัดการด้านอาหารและโภชนาการให้ผู้สูงอายุก็คือลูกโดยจะมี บทบาทในการจัดการด้านอาหารและโภชนาการให้ผู้สูงอายุดังนี้

4.2.1. ลูกทำอาหารให้ทาน

การที่ลูกหลานอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุต้องดูแลทั้งสุขภาพร่างกายจิตใจ การดูแลสุขภาพกาย อาหาร ถือเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่แข็งแรง ลูกก็มีบทบาทสำคัญในการ จัดการด้านอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ โดยการทำอาหารให้ผู้สูงอายุรับประทานทุกมื้อ ทำอาหารมา ส่งที่บ้านให้ผู้สูงอายุ ทำกับข้าวรอผู้สูงอายุ ดังตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ดังนี้

“ตามีลูกที่เป็นคนหาเงินข้าวกับปลามาหื้อกิน”

คุณคำตัน (นามสมมติ)

“ส่วนใหญ่หลานจะชะงำก้นมาหื้อยาย”

คุณกรองแก้ว (นามสมมติ)

4.2.2. ลูกซื้อมาให้ทาน

การดูแลผู้สูงอายุในปัจจุบัน ลูกหลานที่ดูแลผู้สูงอายุต้องออกไปทำงานนอกบ้าน การจัดการด้าน อาหารและโภชนาการมีรูปแบบที่เปลี่ยนไปโดยลูก หลานจะคำนึงถึงความสะดวก รวดเร็ว ประหยัดเวลา ซึ่ง เหมาะกับการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันที่เร่งรีบและต้องแข่งขันกับเวลาโดยลูกจะซื้ออาหารจากตลาดมาให้ ทาน ซื้อของไว้ในตู้เย็น และซื้อจากตลาดมาฝาก ดังตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ดังนี้

“หลังเลิกงานลูกยายก็จะแวะซื้อกับข้าว มาไว้หื้อ”

คุณคำตัน (นามสมมติ)

“บางเต๊อก็จะซื้อนมกล่องมาไว้ในตู้เย็นหื้อกิน”

คุณบุญมี (นามสมมติ)