

ภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนรัษฎาศิลป์

Obesity Situation of Students in Prathom Suksa 1-6 in JINDARAM and TANYASITSIN Schools

ชญาณิกา ศรีวิชัย¹ กักรกร อยู่สุข² และ วณิดา แพร่ภษา³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ศึกษาภาวะโภชนาการเกิน ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนรัษฎาศิลป์และปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กเหล่านี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนรัษฎาศิลป์ ชั้นประถมศึกษา 1-6 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 80 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ค่าความเชื่อมั่นเชิงเนื้อหา ของเครื่องมือ เท่ากับ 0.84 แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ปัจจัย ประกอบด้วย: ปัจจัยด้านพันธุกรรม ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมประกอบด้วย พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมของกิจวัตรประจำวัน ผลการวิจัยพบว่าทั้งปัจจัยด้านพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมมีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียน

คำสำคัญ: ภาวะโภชนาการเกิน, โรงเรียนวัดมูลจินดาราม, โรงเรียนรัษฎาศิลป์

Abstract

The purposes of this research were to study the Obesity situation of students in Prathom Suksa 1-6 in JINDARAM and TANYASITSIN school. Research samples were 80 parents of obesity students. The instrument was a structured interview. Reliability of the instrument was 0.84, consisted of two factors: the genetic factor and context of environment (eating behavior, exercise behavior and factor of daily

¹อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

E-mail: chayanika@eau.ac.th

²อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

E-mail: pattaporn@eau.ac.th

³อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

E-mail: wanidap@eau.ac.th

activities). The results showed genetic factors and context of environment were related and affected the Obesity situation of students.

Keywords: obesity situation, JINDARAM, TANYASITSIN

ความนำ

ในอดีตการเลี้ยงลูกเล็กให้อ้วนเป็นสิ่งดีที่พ่อแม่หรือญาติพี่น้องนิยมชมชอบเพราะเด็กจะดูแข็งแรงน่ารัก แต่โดยส่วนใหญ่น้ำหนักมักจะไม่ลดลงเมื่อโตขึ้นซึ่งในปัจจุบันพบว่าเด็กไทยที่อยู่ในวัยเรียนเป็นเด็กอ้วนเพิ่มขึ้นประมาณ 14-15 เปอร์เซ็นต์โดยเฉพาะเด็กในเมืองสาเหตุก็มาจากปัจจัยหลายประการ เช่น โรคระบบฮอร์โมนบางอย่าง การกินอาหารมากเกินไป โดยเฉพาะค่านิยมเกี่ยวกับการกินอาหาร เด็กนิยมกินอาหารจานด่วนที่เป็นวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น อาหารกินเล่นที่เป็นถุง ๆ จำพวกแป้ง น้ำตาล และไขมัน ร่วมกับขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น

ผลการวิจัยของสำนักงานกองทุนส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) พบว่าเด็กไทยในระดับ ป. 5-ม. 3 กว่าครึ่งใช้เงินที่พ่อแม่ให้ไปโรงเรียนในการซื้อขนมหวานประเภทขบเคี้ยว กรูบกรอบ ทำให้เด็กติดในรสชาติ ทำให้ฟันผุและมีปัญหาสุขภาพ จากผลการวิจัยเช่นนี้แสดงให้เห็นว่าเด็กอาจจะยังไม่ได้รับการปลูกฝังเกี่ยวกับการเลือกอาหาร จึงยังไม่เข้าใจในการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือเด็กอ้วนมักกินอาหารที่มีแป้ง น้ำตาล และไขมันในปริมาณสูง แต่กินผักและผลไม้ต่ำ จากข้อมูลของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขเกี่ยวกับสถานการณ์โรคอ้วนในประเทศไทย ในปี 2550 พบว่า เด็กไทยกำลังประสบภาวะโรคอ้วน ซึ่งคาดว่าในอีก 6 ปีข้างหน้า ความชุกของเด็กที่มีน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นถึง 1 ใน 5 ของเด็กก่อนวัยเรียน ทำให้พบเด็กที่มีน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นถึง 20 %

สำหรับประเทศไทย ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2551-2555) โรงเรียนในระดับประถมศึกษาขึ้นไปต้องเข้าร่วมโครงการ

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ร้อยละ 100 ค่าชี้วัดสถานะสุขภาพด้านภาวะการเจ็บเรื้อรังเติบโต ในนักเรียนที่มีน้ำหนักตามส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ไม่เกินร้อยละ 8 นักเรียนที่มีส่วนสูงตามอายุต่ำกว่าเกณฑ์ ไม่เกินร้อยละ 5 และนักเรียนที่มีน้ำหนักตามส่วนสูงมากกว่าเกณฑ์ ไม่เกินร้อยละ 10 (กรมอนามัย, 2548: 1) ซึ่งจากการศึกษาโดยกรมอนามัยเกี่ยวกับสถานการณ์ภาวะโภชนาการเกินในนักเรียนโดยเปรียบเทียบการสำรวจปี พ.ศ. 2539-2540 กับ พ.ศ. 2544 โดยใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักและส่วนสูงประชากรไทยล่าสุด (พ.ศ. 2542) พบว่าปี พ.ศ. 2539 เด็กวัยเรียนอายุ 6-13 ปี เป็นโรคอ้วนร้อยละ 5.8 ในปี 2540 เพิ่มขึ้นร้อยละ 6.7 และปี 2544 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 8.2 ที่มีภาวะอ้วน (วิยะดา ตัณวัฒน์กุล, 2547)

การแก้ปัญหาเด็กอ้วนเป็นเรื่องที่ผู้ปกครองและตัวเด็กต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร โรคอ้วนของเด็กในวันนี้จะกลายเป็นปัญหาระดับประเทศ ผู้วิจัยในฐานะบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพได้ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงสนใจที่จะศึกษาในเรื่องของ “ภาวะโภชนาการเกิน ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนรัษฎาศิลป์” เพื่อจะได้นำผลการวิจัยดังกล่าวมาส่งเสริมสุขภาพเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 ที่มีปัญหาภาวะโภชนาการเกินต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการเกิน ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนรัษฎาศิลป์
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนรัษฎาศิลป์

ขอบเขตการวิจัย

เป็นการศึกษาภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมุลจินดารามและโรงเรียนรัษฎาศิลป์ ปีการศึกษา 2554 เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนมีนาคม-พฤษภาคม 2555

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ปกครองและเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมุลจินดารามและโรงเรียนรัษฎาศิลป์ ปีการศึกษาที่ 2554 ที่มีภาวะที่ร่างกายมีน้ำหนักต่ออายุ หรือส่วนสูงต่ออายุ หรือน้ำหนักต่อส่วนสูงมากกว่า +2 เท่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักต่ออายุ หรือส่วนสูงต่ออายุ หรือส่วนสูงต่อน้ำหนัก จำนวน 80 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิดแบบมีโครงสร้าง

3. วิธีการสร้างเครื่องมือพร้อมกับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิดแบบมีโครงสร้างที่ผ่านการหาคุณภาพเครื่องมือโดยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.94 นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและนำไปทดสอบ (try out) เพื่อหาองค์ประกอบของปัจจัย โดยสัมภาษณ์ผู้ปกครองและนักเรียนที่เป็นคนละกลุ่มกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Factor analysis

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้ได้นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแล้วไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองที่บ้านและที่โรงเรียนวัดมุลจินดารามและโรงเรียนรัษฎาศิลป์ ประจำปีการศึกษา 2554

5. รวบรวมข้อมูลโดยแยกตามกลุ่มองค์ประกอบและเขียนผลการวิจัยเชิงข้อมูลคุณภาพ

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยถอดข้อมูลจากการบันทึกการสัมภาษณ์ โดยแยกตามกลุ่มข้อมูลของปัจจัยต่างๆ โดยการหาค่าสถิติพื้นฐานเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิดแบบมีโครงสร้างที่ผ่านการหาคุณภาพเครื่องมือโดยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.94 นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและนำไปทดสอบ (try out) เพื่อหาองค์ประกอบของปัจจัย โดยสัมภาษณ์ผู้ปกครองและนักเรียนที่เป็นคนละกลุ่มกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Factor analysis

7. นำแบบสอบถามมาปรับปรุง จัดกลุ่มของปัจจัย และนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัย

ภาวะโภชนาการเกิน ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมุลจินดารามและโรงเรียนรัษฎาศิลป์ พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนชั้นต่างๆ มีอัตราส่วนร้อยละใกล้เคียงกัน ส่วนมาก (ร้อยละ 71.33) มีคนในครอบครัวอ้วน นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 85) รับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อ และรับประทานอาหารว่างระหว่างมื้ออาหารที่รับประทานมื้อต่างๆ จะประกอบด้วย อาหารที่ทอด ผัด ย่าง และไม่รับประทาน ผัก ผลไม้ และอาหารว่างระหว่างมื้อคือขนมกรุบกรอบ มันฝรั่งทอด ไส้กรอกทอด น้ำหวาน น้ำอัดลม

รายการอาหารที่นิยมในเด็กนักเรียนในอัตราส่วนร้อยละที่ใกล้เคียงกัน คือ หมูทอด ไก่ทอด ไข่เจียว ไข่ดาว ไก่ย่าง ไข่พะโล้ ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู สำหรับปริมาณอาหาร นักเรียนส่วนมาก (ร้อยละ 59) จะรับประทานอาหารมากกว่า 2 จานขึ้นไป และมีจำนวนหนึ่ง (ร้อยละ 3 รับประทานอาหารจนล้นกระเพาะและป่นจุก)

สำหรับกิจวัตรประจำวันของของนักเรียน ระหว่างวันจันทร์-วันศุกร์ พบว่า นักเรียนจะรับประทาน อาหารที่บ้านก่อนไปโรงเรียน (ร้อยละ 34) และ ผู้ปกครองรับ-ส่ง จำนวนเงินที่ได้มาโรงเรียน ส่วนมาก (ร้อยละ 56) จะได้เงินมาโรงเรียนวันละ 50 บาท และซื้อขนมที่โรงเรียนหมด ขนมที่โรงเรียนที่นักเรียน ชอบซื้อ จะซื้อขนมกรุบกรอบ ถุงละ 5 บาท ลูกชิ้นทอด ไช้หนักกระทา (ร้อยละ 54, 38 และ 8 ตามลำดับ) จะซื้อ มันฝรั่งทอดพร้อมน้ำหวานหรือน้ำอัดลมคู่กัน (ร้อยละ 47) เมื่อนักเรียนกลับไปถึงบ้าน (ร้อยละ 87) เปิดดู โทรศัพท์จนถึงอาหารมื้อเย็น และรับประทานอาหารว่าง รับประทานพร้อมกับดูโทรทัศน์ (ร้อยละ 67) และ นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 78) จะรับประทานอาหารเช้า เป็นมื้อที่ 5

กิจวัตรประจำวันของของนักเรียน ระหว่าง วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ พบว่านักเรียน ส่วนมากตื่นนอนเวลา 8.00 น.(ร้อยละ 43) และ ดูรายการโทรทัศน์และหาอาหารว่างมารับประทาน รอผู้ปกครองที่กำลังปรุงอาหารอยู่ หลังจากนั้นจะ รับประทานอาหารเช้าพร้อมกับผู้ปกครอง (ร้อยละ 37) และใช้เวลามากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันในการดูโทรทัศน์ เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ และ นอนพักผ่อน (ร้อยละ 39, 29 และ 28 ตามลำดับ) นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียน ส่วนมาก (ร้อยละ 87) ไม่ชอบออกกำลังกาย เพราะ บอกว่าเหนื่อย

ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็ก นักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดาราม และโรงเรียนธัญสิทธิ์ศิลป์ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ปัจจัยหลัก คือ ปัจจัยด้านพันธุกรรม และปัจจัยด้าน สิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย และ กิจวัตรประจำวัน

ปัจจัยด้านพันธุกรรม

“ เป็นยายค่ะ หลานเป็นผู้หญิงค่ะ อยู่ชั้น ป.2 เด็กเขาอ้วนมาตั้งแต่เด็กเลย พ่อ แม่เขาก็อ้วน ยายก็อ้วน คิดว่าอ้วนจากบรรพบุรุษค่ะ ”

“เป็นแม่ค่ะ ที่บ้านอ้วนกันทั้งครอบครัวค่ะ ยกเว้นตาค่ะ อย่างเอมเนี่ย เกิดมาเขาก็อ้วนแล้ว น้ำหนัก ตั้ง 3 โลครึ่งตอนเกิด จากนั้นก็อ้วนมาเรื่อย เลยเส้นกราฟ ตลอด ไม่เคยลงเลย”

“เป็นป้าค่ะวันนี้แม่เขามาไม่ได้ไปทำงานลาไม่ได้ ที่บ้านเขาอยู่กัน 6 คน ก็จะมี ตา ยาย น้ำ พ่อและแม่เด็ก และตัวเด็กเอง อ้วนกันทุกคนเลยค่ะ อย่างยาย ตอนนี่ เกือบ 90 โลแล้ว คนอื่น ๆ ในบ้านก็น่าจะ 70 โลขึ้นไปนะ ป้ามาเนี่ยก็อ้วนนะ คิดว่าได้เชื้อมาจากตา ยายของเด็ก นั้นแหละ มันลดยากนะหมอ”

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

“ทานเก่งค่ะ อย่างวันเสาร์ อาทิตย์ ทานมากกว่า 3 มื้อต่อวัน มื้อหนึ่งทาน 2-3 จาน มีมื้อว่างอีกต่างหาก ชอบทานขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม น้ำหวาน มันฝรั่งทอด ไก่ทอด อย่างตื่นขึ้นมาเนี่ย ก็จะอาบน้ำ ล้างหน้าแปรงฟัน ตามปกติของเขา เสร็จแล้วก็เปิดทีวีดูการ์ตูนเลย ระหว่าง รอแม่เขาทำกับข้าว เขาก็จะหาขนมมาทานรอแล้ว พอทำอาหารมื้อเช้าเสร็จก็จะทาน 2-3 จาน ดูทีวีต่ออีก มื้อหลักสลับกับอาหารว่างค่ะเป็นอย่างนี้ทั้งวัน ปาย ๆ ก็จะไม่นอนหลับ มื้อเย็นจะทานมากเลย ถ้าเป็นอาหาร ถูกปากจะทานจนอ้วกเลยค่ะ อาหารที่ชอบเหรอคะ ก็จะเป็นหมูทอด ไก่ทอด ไช้เจียว ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ไช้พะไลไม่ชอบทานผักค่ะ บางคืนก็จะทานขนมก่อนนอน ก็มี ออกกำลังกายเหรอคะ ไม่ค่อยได้ออกหรือคะ แต่ปั่นจักรยานหน้าบ้านก็ปั่นว่าเหนื่อยแล้ว บอกแล้วคะ ก็ไม่ยอมทำ ยังไงได้คะก็เพราะเป็นเด็ก เห็นอแง ก็สงสารจำเป็นต้องตามใจค่ะ”

“มื้อเช้าก่อนไปโรงเรียน จะรับประทาน อาหารที่บ้านก่อนไปโรงเรียนทุกวัน ส่วนมากก็จะเป็นข้าวสวย ไช้เจียวจวนพูน ๆ ข้าวเหนียว 2 ห่อ หมูπίง 5 ไม้ มื้อกลางวันก็รับประทานที่โรงเรียน ส่วนหลังเลิกเรียน ก็จะซื้อขนมหน้าโรงเรียนก่อน เช่น น้ำอัดลม 1 แก้ว มันฝรั่งทอด 1 ห่อ ลูกชิ้นทอด 5 ไม้ เป็นต้น ซื้อทุกวัน มาถึงบ้านก็ทำการบ้าน รอแม่ทำกับข้าวก็จะไปซื้อขนม ที่เซเว่นมาแล้ว ขนมถุงนี้แหละค่ะ พอถึงมื้อเย็น

ทานพร้อมกัน เจ้าน้ำข้าวสวยต้อง 2 จานขึ้นไปคะ ไม่งั้น
ไม่อิ่ม กับข้าวรับประทานได้หมดไม่เลือก แต่ต้องไม่เผ็ด
มากนักคะ พฤติกรรมการรับประทานอาหารวันปกติ
ก็เป็นอย่างนี้ ส่วนวันเสาร์ อาทิตย์ยิ่งกว่านี้ เดินวน
ตุ๋นเย็น กับซื้อเซเว่นตลอดคะไม่ให้ซื้อก็ไม่ได้บอกว่าหิว
แม่ไม่รักเธอ อะไรทำนองนี้”

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะ
โภชนาการเกินและโรคอ้วนของเด็กมาจากพันธุกรรม
และสิ่งแวดล้อม (พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรม
การออกกำลังกาย และ กิจวัตรประจำวัน) สาเหตุ
สำคัญที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนคือ
ความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ร่างกายได้รับกับ
พลังงานของร่างกายที่ถูกใช้ออกไป ซึ่งปัจจัยทาง
สิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริม การขาดสมดุลของพลังงาน
ในร่างกายที่สำคัญคือการบริโภคอาหารและการ
เคลื่อนไหวร่างกายรวมทั้งการออกกำลังกาย และ
การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน มีการศึกษา
ที่ระบุไว้ว่า โรคอ้วนเป็นโรคที่เกิดจากการถ่ายทอด
ทางพันธุกรรม และโรคอ้วนที่เกิดขึ้นในกลุ่มเด็กมักมี
อิทธิพลมาจากปัจจัยทางพันธุกรรมมากถึงร้อยละ 30-70
(www.nutritionthailand.or.th) อุบัติการณ์โรคอ้วนในพ่อ
และแม่เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการ
เกิดโรคอ้วนของลูก (พิภพ จิรภิญโญ, 2538) สำหรับ
อัตราเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นนั้น พบว่า ถ้าเด็กมีพ่อหรือแม่คนใด
คนหนึ่งอ้วน ลูกจะมีโอกาสอ้วนร้อยละ 40 แต่ถ้าทั้งพ่อ
และแม่อ้วน ลูกจะมีโอกาสอ้วนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 80
(ดุชนิ โยเหลา, 2535) สอดคล้องกับงานวิจัยของ
วรรณวิมล กิตติดิลกกุล (2536) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพล
ต่อโรคอ้วนในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6
ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 521 คน พบว่า ภาวะ
โภชนาการของบิดามารดามีผลต่อภาวะโภชนาการ
ของบุตร โดยเฉพาะมารดาที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน
มีแนวโน้มที่มีบุตรอ้วนได้เป็น 3 เท่าของมารดาที่มี
ภาวะโภชนาการปกติ สอดคล้องกับงานของ ศรีสุดา
วงษ์วิเศษกุล (2540) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง

ปัจจัยส่วนบุคคลกับภาวะโภชนาการของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มศึกษาและกลุ่ม
เปรียบเทียบจำนวนกลุ่มละ 390 คน ผลการศึกษาพบว่า
ภาวะอ้วนในบิดามารดา เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์
กับภาวะโภชนาการ นอกจากนี้ สุภาพรณณ์ เชิดชัยภูมิ
(2542, บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ
โรคอ้วนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในจังหวัด
จันทบุรี จำนวน 435 คนรวบรวมข้อมูลโดยการใช้
แบบสอบถาม ชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง ก็พบผลการศึกษา
เช่นเดียวกันว่าภาวะอ้วนของบิดามารดามีความสัมพันธ์
กับโรคอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในต่างประเทศ
ดาวิสสันและเบิร์ช (Davison & Birch, 2001, pp. 1834-
1842)

สำหรับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินและ
โรคอ้วนของเด็กจากสิ่งแวดล้อม (พฤติกรรมการบริโภค
พฤติกรรมการออกกำลังกาย และ กิจวัตรประจำวัน) นั้น
สอดคล้องกับงานวิจัยของวิจัยของอารยา ตั้งวิฑูรย์
(มปป.) ที่ศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างและ
ขนมของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอหาดใหญ่:
ความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ พบว่าพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารว่างและขนมของเด็กวัยเรียนเสี่ยงการเกิด
โรคอ้วน และเด็กนักเรียนนิยมบริโภคอาหารว่างและ
ขนมที่มีแป้ง น้ำตาล และไขมันเป็นส่วนประกอบหลัก
ในปริมาณมาก และการกินข้าวมากกว่า 6 ทักพีต่อวัน
เป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วนของเด็กวัยเรียนด้วย
“จากการศึกษาพบว่ากลุ่มเป้าหมายการวิจัยคือเด็ก
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีพฤติกรรมทางโภชนาการ
ที่น่าเป็นห่วง คือ นิยมบริโภคขนมของที่มีแป้งและไขมัน
ปริมาณมาก โดยบริโภคเฉลี่ยวันละ 3-4 ครั้ง ส่วน
เครื่องดื่มที่นิยมบริโภคมากที่สุด คือ น้ำอัดลม โดยเฉลี่ย
เด็กได้รับพลังงานจากขนมและอาหารว่างประมาณ 495
กิโลแคลอรี หรือเทียบเท่าร้อยละ 30 ของพลังงาน
ที่ต้องการต่อวัน ซึ่งมากกว่าปริมาณมาตรฐานที่
ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยกำหนดไว้
ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายเปลี่ยนพลังงานส่วนเกินนี้
เป็นไขมันได้”

ดังนั้นการมีภาวะโภชนาการที่ดีและถูกต้อง นอกจากผู้ปกครองจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ ดีแล้ว กุมารแพทย์หรือนักโภชนาการเองก็จะต้องมีการ อบรมรู้และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเลือก ชนิดและปริมาณอาหารว่างและขนมอย่างถูกต้อง นอกจากนี้ก็ควรเน้นเรื่องอาหารหลักที่รับประทาน การปรับกิจวัตรประจำวันและการออกกำลังกายให้ เหมาะสมควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้เด็กมีภาวะโภชนาการ ที่ดี หลีกเลี่ยงโรคอ้วนหรือภาวะผอมซึ่งส่งผลต่อการ เจริญเติบโตและพัฒนาการต่อไป

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผู้ปกครองควรมีการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมและ พฤติกรรมสุขภาพโดยส่งเสริมการรับประทาน อาหาร สุขภาพและการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งการออก กำลังกายในเด็กอย่างต่อเนื่อง น่าจะเป็นวิธีที่ดีในการ ป้องกันและจัดการกับโรคอ้วน ทั้งนี้จำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องได้รับ ความร่วมมือจากครอบครัว โรงเรียน ชุมชน รวมทั้งองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

เอกสารอ้างอิง

- ดุขฎิโย เกลลา. (2535). การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กในประเทศไทย โดยใช้การวิเคราะห์ เมต้า. *ข่าวสารวิจัยการศึกษา*, 15(2), 28-32.
- พิภพ จิรภิญโญ. (2538). *โภชนาศาสตร์ทางคลินิกในเด็ก*. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.
- วรรณวิมล กิตติดิลกุล. (2536). ปัจจัยทางสังคมกับการเกิดโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร. *สารศิริราช*, 45(11), 759-769.
- ศรีสุดา วงษ์วิเศษกุล. (2540). *การพัฒนายุทธศาสตร์องค์กรสมรรถนะสูงของสถาบันการศึกษาพยาบาล สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา*. คุรุศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรณณ์ เชิดชัยภูมิ (2542). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วน ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จังหวัด จันทบุรี*. วิทยานิพนธ์แพทยศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารยา ตั้งวิฑูรย์. (มปป.). *ขนมกรุบกรอบ-นมเปรี้ยว-น้ำอัดลม ตัวการปัญหาโรคอ้วนในเด็ก*. รายงานการวิจัย, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- Birch, L. L. & Davison K. K. (2001). Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. *Int Jobses* 2001, 25, 1834-1842.