

การสำรวจการบริโภคผักและผลไม้ในประชาชนทั่วไป

CONSUMPTION OF VEGETABLES AND FRUITS IN THAI POPULATION

วิภาดา รูปงาม, ยงยศ หัตถพรสวรรค์,
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง กรมอนามัย

การศึกษานี้ เป็นการสำรวจการบริโภคผักและผลไม้ในประชาชนทั่วไปโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจการบริโภคผักและผลไม้ในประชาชนทั่วไปโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป เพศ อายุ อาชีพ ที่อยู่อาศัย(ภาค) น้ำหนักตัว ประวัติโรคประจำตัว ประวัติการทำงานด้านสาธารณสุขและข้อมูลการบริโภคผักและผลไม้ การรับรู้ในเรื่องปริมาณของผักที่ควรรับประทานต่อวัน การรับประทานผักในปริมาณ 5 ทัพพีต่อวัน(3 ส่วน : ตามที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ)การรับประทานผลไม้ วันละ 3-4 ส่วน หรือประมาณวันละ 24 - 30 คำต่อวัน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งหมด 1,584 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นกลุ่มประชากรวัยทำงาน คือช่วงอายุประมาณ 21-60 ปี เป็นเพศหญิง โดยมีจำนวน 1,187 คน คิดเป็น ร้อยละ 74.9 กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามตามภาคต่างๆของประเทศไทย โดยจำนวนตัวอย่างที่มากที่สุด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร 571 คน รองลงมาได้แก่ ภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันตก ภาคเหนือ และภาคใต้ ตามลำดับ มีเพียง ร้อยละ 41.54 ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ระดับปกติ นอกนั้นส่วนใหญ่จะมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วน และ ส่วนใหญ่ ร้อยละ 72.80 ไม่มีโรคเรื้อรังต่างๆ เช่นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง เมื่อพิจารณาการรับรู้ในเรื่องปริมาณของผักที่ควรรับประทานต่อวัน พบว่า ร้อยละ 48.23 ไม่ทราบในเรื่องปริมาณของผักที่ควรรับประทานต่อวัน และ ร้อยละ 46.97 มีการรับรู้ ในเรื่องปริมาณของผักที่ควรรับประทานต่อวันไม่ถูกต้อง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานผักและผลไม้ไม่ได้ตามเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ คิดเป็นร้อยละ 83.53 และ 83.30 ตามลำดับ โดยสรุปปริมาณการรับประทานผักและผลไม้ของประชาชนส่วนใหญ่ ยังไม่ได้ตามเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ