



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8

The 8th STOU National Research Conference

จากตารางที่ 6 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยปัจจัยการจัดการระบบอาหารของผู้สูงอายุระหว่างพื้นที่อาศัยในเขตชุมชนเมืองและชนบท พบว่า การหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ การเลี้ยงสัตว์ไว้เป็นอาหารในครัวเรือน ระหว่างผู้สูงอายุชุมชนเมืองแตกต่างกับชุมชนชนบทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 โดยผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ชุมชนชนบทมีการหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ การเลี้ยงสัตว์ไว้เป็นอาหารในครัวเรือน มากกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ชุมชนเมือง

ในขณะเดียวกันการจัดการระบบอาหารด้าน การปลูกผักไว้ในครัวเรือน การปลูกผลไม้ไว้ในครัวเรือน การประกอบอาหารบริโภคในครัวเรือน การซื้ออาหารพร้อมบริโภค การบริโภคอาหารประเภท ต้มหรือแกง มีการจัดการที่ไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการระบบอาหารของผู้สูงอายุในพื้นที่ศึกษา พบว่ามี 2 รูปแบบ คือ การจัดการระบบอาหารแบบมีฐานทรัพยากรอาหารในครัวเรือนและรูปแบบการซื้ออาหารพร้อมบริโภค ดังนี้

1. รูปแบบการจัดการระบบอาหารที่มีฐานทรัพยากรอาหารในครัวเรือน ประกอบด้วย

1.1 ผู้สูงอายุมีสังคมและสภาพแวดล้อม คือ 1) กลุ่มเกษตรกรดั้งเดิม จะผลิตอาหารบริเวณรอบบ้าน และพื้นที่สวน และเลี้ยงสัตว์ไว้ในบริเวณพื้นที่ของตนเอง เช่น การเลี้ยงปลาในนาข้าว หรือตามบ่อตามท้องนา 2) กลุ่มเกษียณจากราชการ หรือเคยทำงานประจำ และมีเศรษฐกิจค่อนข้างดี หรือ ผู้สูงอายุที่มีธุรกิจครอบครัว มีพื้นที่พอที่จะปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์ บริเวณรอบบ้าน แต่ใช้พื้นที่ในการปลูกผัก ผลไม้ไว้บริโภคในครอบครัวแทนการปลูกไม้ดอกไม้ประดับ

1.2 การจัดการระบบอาหารที่มีฐานทรัพยากรอาหารในครัวเรือน คือ 1) การเก็บหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ ซึ่งบางครัวเรือนยังมีการตั้งยอและยกยอหาปลา ตกเบ็ด ดักไข่ จากแม่น้ำลำคลอง หรือตามนาข้าว และนาบัว หรือตามบ่อในครัวเรือน นอกจากนี้ยังมีการเก็บหาผักจากริมรั้วและแม่น้ำลำคลอง เช่น ผักบุ้ง ผักตำลึง สายบัว เป็นต้น 2) การผลิตอาหารในครัวเรือน มีการทำการเกษตรเพื่อผลิตอาหารทั้งด้านกลีกรวมหรือการเพาะปลูกพืช เช่น การทำนาข้าว นาบัว ทำสวน เป็นต้น ด้านปศุสัตว์หรือการเลี้ยงสัตว์ปีก เช่น การเลี้ยงเป็ดหรือไก่ เป็นต้น ด้านประมงหรือการเลี้ยงหรือจับสัตว์น้ำ เช่น การเลี้ยงปลาในนาข้าว เลี้ยงปลาในนาบัว และเลี้ยงในบ่อบริเวณบ้าน 3) การซื้ออาหารจากตลาด ทั้งภายในชุมชนและภายนอกชุมชน ผู้บริโภคมีการซื้ออาหารในตลาดที่ได้จากการเก็บเกี่ยวจากธรรมชาติและที่เป็นผลผลิตการเกษตรจากเกษตรกรไปจำหน่ายให้ผู้บริโภคโดยตรง เช่น การจับปลาจากแม่น้ำท่าจีน หรือตามคลอง เพื่อมาขายและกินเอง การขนส่งผักและผลไม้จากสวนไปสู่ตลาดสดภายในเมืองและชุมชน เป็นต้น 4) การประกอบอาหาร การใช้ประโยชน์จากอาหารโดยการนำวัตถุดิบอาหารที่มีคุณภาพ จากการผลิตมาประกอบอาหารและซื้อจากตลาดสด หรือห้างสรรพสินค้า ผู้สูงอายุมีการปรุงประกอบอาหารเกือบทุกวัน มีจิตอาสา ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรม โดยมีการรวมกลุ่ม หรือเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ นอกจากนี้มีการถนอมอาหารบางชนิดไว้บริโภคในครัวเรือน เช่น การทำมะนาวดอง กลัวยตาก มะม่วงกวน ปลาแดดเดียว เป็นต้น 5) วิธีการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ได้จากการประกอบอาหารบริโภคในครัวเรือน หรือ ซื้อเป็นบางชนิด เช่น แกงเขียวหวานไก่ แกงเผ็ดหน่อไม้ดอง แกงคั่วหอยขม หรือประเภทยาต่างๆ เพราะบริโภคไม่บ่อยนัก ในการเลือกบริโภคอาหารคำนึงถึงความหลากหลายของชนิดอาหาร ความประหยัด ความสด ปลอดภัย และคุณค่าทางโภชนาการ 6) การแบ่งปันอาหารในชุมชน ผู้สูงอายุมีการแบ่งปันอาหารทั้งวัตถุดิบอาหาร และอาหารพร้อมบริโภคให้กับญาติๆ หรือเพื่อนบ้านใกล้เคียงกัน เช่น พืชผักสวนครัว ผลไม้ รายการอาหารพื้นบ้าน หรือหากมีการประกอบอาหารปริมาณมากนำไปแบ่งปันในชุมชน

2. รูปแบบการจัดการระบบอาหารที่มีการซื้ออาหารพร้อมบริโภค ประกอบด้วย



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8

The 8th STOU National Research Conference

2.1 ผู้สูงอายุมีสังคมและสภาพแวดล้อม คือ 1) กลุ่มเกษตรกรดั้งเดิม ผู้สูงอายุไม่ได้ประกอบอาชีพเกษตรกรแล้ว อยู่บ้านตามลำพังสามี ภรรยา ทำงานอยู่กับบ้าน มีบริเวณพื้นที่รอบบริเวณบ้านสำหรับปลูกผัก ผลไม้ หรือเลี้ยงสัตว์ และมีพ้อมมีกำลังทรัพย์ในการจัดหาอาหารสำหรับครอบครัว 2) กลุ่มอาชีพนอกเกษตรกรรม เป็นผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพค้าขายหรือทำงานอยู่กับบ้าน และลักษณะที่อยู่อาศัยเป็นบ้านจัดสรรหรืออยู่ชุมชนเมือง มีพื้นที่บริเวณบ้านจำกัด ไม่มีพื้นที่สำหรับปลูกผักหรือผลไม้ และเลี้ยงสัตว์ อาจมีพื้นที่หน้าบ้านที่วางกระถางไม้ประดับ บางครอบครัวมีอาชีพค้าขาย ซึ่งมีข้อจำกัดในเรื่องของเวลา บางครอบครัวเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุประมาณ 80 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ต้องพึ่งพิงด้านอาหารจากบุตรหลาน หรือบุคคลอื่นถึงแม้อาศัยอยู่กับบุตรหลานคอยจัดหาอาหารให้ นอกจากนี้ยังมีกลุ่มที่ยังทำงานนอกบ้าน เช่น ทำงานรับจ้างทั่วไป หรือบริษัท ทำความสะอาด

2.2 การจัดการระบบอาหารของผู้สูงอายุที่มีรูปแบบการจัดการระบบอาหารที่มีการซื้ออาหารพร้อมบริโภค ประกอบด้วย 1) การเก็บหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ สภาพแวดล้อมทางกายภาพส่วนใหญ่ อาศัยอยู่ในเขตชุมชนเมือง หรือเป็นหมู่บ้านจัดสรร ไม่มีแหล่งหาอาหารจากธรรมชาติ 2) การผลิตอาหารในครัวเรือน ส่วนใหญ่ไม่มีการปลูกพืชหรือเลี้ยงสัตว์ไว้บริโภคในครัวเรือน อาจมีครอบครัวที่มีพื้นที่เพียงพอสำหรับปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์ ได้แก่ การปลูกผัก ผลไม้ไว้บางชนิด หรือเป็นพืชที่เคยปลูกไว้สมัยยังทำงาน เช่น ตะไคร้ ข่า มะนาว มะกรูด ใบแมงลัก กัญชง มะม่วง เป็นต้น หรือเลี้ยงปลาในบ่อปล่อยตามธรรมชาติ แต่พออายุมากขึ้นก็ไม่ได้ทำ บางครอบครัวที่ไม่มีพื้นที่สำหรับ ปลูกผัก ผลไม้ และเลี้ยงสัตว์ไว้เป็นอาหาร 3) การซื้ออาหารจากตลาด ทั้งตลาดภายในชุมชนและภายนอกชุมชน ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ส่วนใหญ่พึ่งตนเองด้านอาหาร โดยซื้ออาหารพร้อมบริโภคจากตลาดสด ร้านอาหารตามสั่ง รถเร่ หรือร้านสะดวกซื้อมากกว่าการนำวัตถุดิบอาหารมาประกอบอาหารบริโภคในครัวเรือน เพราะถ้าหากปรุงประกอบอาหารก็จะทำในปริมาณเยอะกินไม่หมดก็ต้องเป็นของเหลือ 4) การประกอบอาหารในครัวเรือน ผู้สูงอายุประกอบอาหารบริโภคในครอบครัวเพียง 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ 5) วิธีการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ซื้ออาหารพร้อมบริโภคจากร้านอาหารตามสั่งหรือซื้ออาหารสำเร็จรูป หรือซื้อตามรถเร่ขายอาหาร และมองว่าการซื้ออาหารจากแม่ค้าขายกับข้าวสำเร็จตามชุมชน มีความสะดวก สบายกว่า ไม่ต้องทำให้ยุ่งยาก เพราะมีข้อจำกัดเรื่องเวลา และแต่ละคนในครอบครัวอาจมีความชอบที่ต่างกัน 6) การแบ่งปันอาหารในชุมชน ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ไม่มีการแบ่งปันอาหารในชุมชน เนื่องจากส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาหารบริโภคในครัวเรือน จะซื้ออาหารพร้อมบริโภคมากกว่า เพราะฉะนั้นอาหารที่บริโภคจะมีจำกัดเฉพาะที่ตัวเองบริโภคเท่านั้น

อภิปรายผลการวิจัย

บริบทชุมชนในพื้นที่ศึกษาการจัดการระบบอาหารของผู้สูงอายุครั้งนี้ สภาพภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มมีลำคลองสายหลักไหลผ่าน พื้นดินมีความอุดมสมบูรณ์ การใช้ที่ดินส่วนใหญ่เพื่อการเกษตรกรรม เช่นการทํานา ทำสวน ส่วนด้านบริการมีร้านค้าเกี่ยวกับการบริโภค-อุปโภค มีการบริการโรงแรม ใกล้แหล่งที่ตั้งมหาวิทยาลัย สะท้อนให้เห็นสังคมแบบกึ่งเมืองกึ่งชนบท และโอกาสในการเข้าถึงแหล่งอาหารของชุมชน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในชุมชนเมืองแต่มีสัดส่วนใกล้เคียงกับชุมชนชนบท สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษา ไม่มีอาชีพหลักแต่ทำงานอยู่กับบ้าน มีรายได้หลักในการเลี้ยงชีพจากเบี้ยยังชีพจากราชการ และส่วนใหญ่มีรายได้ไม่ถึง 3,000 บาทต่อเดือน นอกจากนี้เกินครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุมีค่าใช้จ่ายค่าอาหารและ



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8

The 8th STOU National Research Conference

เครื่องดื่มต่อวัน มากกว่า 100 บาทต่อวัน สำหรับภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีน้ำหนักเกิน อ้วนระดับหนึ่ง และอ้วนระดับสอง

การจัดการระบบอาหารของผู้สูงอายุในประเด็นการได้มาของอาหารด้านการหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ การปลูกผัก ปลูกผลไม้ในครัวเรือน การปลูกผลไม้ในครัวเรือน การเลี้ยงสัตว์ไว้เป็นอาหารในครัวเรือน การประกอบอาหารบริโภคในครัวเรือน การซื้ออาหารพร้อมบริโภค การแบ่งปันอาหารในครัวเรือน และการบริโภคอาหาร พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการจัดการระบบอาหารของผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัจจัยด้านอาชีพ รายได้ รายจ่ายค่าอาหาร จำนวนกิจกรรมที่มีส่วนร่วมในชุมชน และพื้นที่อาศัยมีการจัดการระบบอาหารที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) และยังพบว่าผู้สูงอายุที่มีอาชีพเกษตรกรรมมีการจัดการระบบอาหารระดับดีกว่า ทั้งนี้ผู้สูงอายุเคยทำอาชีพเกษตรกรรมและอาจยังทำอาชีพนี้อยู่ จะสามารถเข้าถึงอาหาร โดยการผลิตอาหารของครัวเรือน บริเวณรอบบ้าน และพื้นที่สวน และเลี้ยงสัตว์ ไว้ในบริเวณพื้นที่ของตัวเอง เช่น การเลี้ยงปลาในนาข้าว หรือตามบ่อตามท้องนา มีการคัดเลือกชนิดอาหารที่ปลอดภัยต่อการบริโภค และนำผลผลิตในครัวเรือนมาถนอมอาหาร ดังการศึกษาวิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่นใต้ ของ ทรงสิริ วิจิรานนท์, พจนีย์ บุญญา, & จงทิพย์ อธิมุติสรณ์ (2555) กล่าวว่า เกษตรกรยังทำเกษตรผสมผสาน ซึ่งเป็นการจัดการระบบของกิจการผลิตในไร่นา ได้แก่ พืช สัตว์ และประมงให้ผสมผสานต่อเนื่อง ชุมชนมีการปลูกพืชไว้กินเองในบริเวณบ้านเท่าที่มีพื้นที่ พืชที่ปลูกได้แก่ พืชสวนครัว และผลไม้ที่ชอบบริโภค หรือพืชหายากในท้องถิ่น เช่น มะนาวไร่เม็ด นอกจากนี้ปลูกบริเวณบ้านแล้วยังปลูกไว้ในสวนยางพาราด้วย ผลผลิตที่ได้นำมาบริโภคในครัวเรือนก่อนแล้วนำมาแบ่งปันและขาย

ปัจจัยด้านรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 9,000 บาทมีการจัดการระบบอาหารระดับดีกว่า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา วันทนี ชัยฤทธิ์ (2555) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ของครอบครัวน้อยมีความมั่นคงทางอาหารน้อย และการศึกษาที่ผ่านมาของปิยนดา อิมติ (2547) พบว่าครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีมีความเป็นไปได้ที่จะเข้าถึงอาหารได้มากกว่าครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี อาจเป็นเพราะรายได้เป็นปัจจัยที่จะส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพ และมีความหลากหลายมาบริโภคได้ นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่มีรายจ่ายค่าอาหารและเครื่องดื่มต่อวัน 101-150 บาท มีการจัดการระบบอาหารระดับดีกว่า ซึ่งมีผู้สูงอายุเกินครึ่งหนึ่งมีค่าใช้จ่ายค่าอาหารและเครื่องดื่มต่อวัน มากกว่า 100 บาทต่อวัน และส่วนใหญ่มีรายได้ 3,000 บาทต่อเดือน สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีรายจ่ายค่าอาหารใกล้เคียงกับรายได้ในการดำเนินชีวิต นั่นหมายความว่าผู้สูงอายุแทบไม่มีเงินออมหรือใช้ในการดำเนินชีวิตด้านอื่นขณะเดียวกันจะเห็นได้ว่าการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุเรื่องค่าใช้จ่ายในการเข้าถึงอาหารจะมีข้อจำกัดในการซื้ออาหารที่มีคุณภาพ

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนสองกิจกรรมขึ้นไป มีการจัดการระบบอาหารระดับดีกว่า สอดคล้องกับการศึกษาการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของ จริญญา วงษ์พรหม (2558) พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถสนองตอบต่อคุณภาพชีวิตใน 4 มิติ คือ ใจ สังคม และปัญญา/การเรียนรู้ ชาวบ้านมีความตระหนักและตื่นตัวในการรวมกลุ่มสร้างกิจกรรมการมีพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และมีองค์กร/หน่วยงานระดับท้องถิ่นให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ และดำเนินกิจกรรมร่วมกันมาอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีหน่วยงาน/องค์กรภายนอกให้ความสนใจสนับสนุนกิจกรรมด้านสุขภาพผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพราะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน อาจทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสและมีช่องทางในการถ่ายทอดและพัฒนาที่เอื้อต่อการจัดการระบบอาหารเพื่อสุขภาพได้ เพราะการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่สำคัญที่ดำเนินควบคู่กับนโยบายและการดำเนินการในระดับชาติ การเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมี



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8

The 8th STOU National Research Conference

โอกาสเข้าถึงองค์ความรู้ในการจัดการระบบอาหารสำหรับตัวเอง เช่น ในการประชุมประจำเดือนของชมรมผู้สูงอายุแต่ละชมรม มีการร่วมกันทำอาหารบริโภคด้วยกัน ทำให้ผู้สูงได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านอาหาร เช่นผู้สูงอายุบางท่านมีความชำนาญพิเศษในการประกอบอาหาร และได้มีการพูดคุยและได้รู้ถึงพฤติกรรมบริโภคของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ แล้วนำมาปรับเปลี่ยน รวมทั้งได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเกี่ยวกับด้านอาหาร และการบริโภคเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับอาหารที่มีคุณภาพดี และมีความสุขได้

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างปัจจัยการจัดการระบบอาหารของผู้สูงอายุระหว่างชุมชนเมืองกับชนบท พบว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ชุมชนเมือง มีการจัดการระบบอาหารต่างกับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ชุมชนชนบท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ชุมชนชนบทมีการจัดการระบบอาหารระดับดีกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ชุมชนเมือง ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ พัชรชาติ อรรถวิวัฒน์กุล (2557) กล่าวถึงระดับความมั่นคงทางอาหารของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนชนบท จังหวัดพัทลุง มีระดับความมั่นคงทางอาหารน้อย ทั้งด้านการมีอาหารเพียงพอ ผู้สูงอายุเคยอดอาหารเมื่อใดมีหนึ่งเนื่องจากมีอาหารไม่เพียงพอ ด้านการเข้าถึงอาหาร ผู้สูงอายุไม่สามารถซื้ออาหารจากร้านค้าหรือรถขายเร่ที่อยู่ในชุมชนได้อย่างสะดวก ด้านการใช้ประโยชน์จากอาหาร ผู้สูงอายุไม่ได้รับประทานอาหารเสริมที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และด้านการมีเสถียรภาพด้านอาหาร ผู้สูงอายุใช้จ่ายเงินเพื่อเป็น ค่าอาหารต่อวันน้อยกว่าค่าใช้จ่ายอื่น ๆ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยการจัดการระบบอาหารของผู้สูงอายุ ระหว่างชุมชนเมืองกับชนบท พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ชุมชนชนบทมีการหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ และมีการเลี้ยงสัตว์ไว้เป็นอาหารดีกว่าชุมชนเมือง ทั้งนี้เนื่องจากชุมชนชนบทมีฐานทรัพยากรธรรมชาติสำหรับการหาอาหาร ครั้วเรือในชุมชนบางครั้วเรือยังมีการตั้งยอดและยกยอดหาปลา ตกเบ็ด ตกไข่ จากแม่น้ำลำคลอง หรือตามนาข้าว และนาบัว หรือตามบ่อในครั้วเรือ นอกจากนี้ยังมีการเก็บหาผักจากริมรั้วและแม่น้ำลำคลอง เช่น ผักบุ้ง ผักตำลึง สายบัว เป็นต้น และมีการทำการเกษตรเพื่อผลิตอาหารทั้งด้านปศุสัตว์หรือการเลี้ยงสัตว์ปีก เช่น การเลี้ยงเป็ดหรือไก่ เป็นต้น ด้านประมงหรือการเลี้ยงหรือจับสัตว์น้ำ เช่น การเลี้ยงปลาในนาข้าว เลี้ยงปลาในนาบัว และเลี้ยงในบ่อบริเวณบ้าน และด้านการเพาะปลูกพืช เช่น การทำนาข้าว นาบัว ทำสวน รวมทั้งการปลูกผักสวนครั้ว เช่น ผักกะเพรา โหระพา ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะนาว เป็นต้น ในขณะที่ปัจจัยด้านการปลูกผักผลไม้ การประกอบอาหาร การซื้ออาหารพร้อมบริโภค การแบ่งปันอาหาร และการบริโภคอาหารประเภท ต้มหรือแกง เช่น แกงส้ม ต้มยำน้ำใส แกงจืด แกงเลียงของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชนบทมีการจัดการที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > 0.05$) ทั้งนี้ อาจเนื่องด้วยวิถีชีวิตของคนในชุมชน มีหลากหลายลักษณะ ครั้วเรือในชุมชนมีทั้งที่เป็นเกษตรกร เป็นกึ่งเกษตรกรกึ่งรับจ้างหรือเป็นแรงงานรับจ้าง ซึ่งเป็นชุมชนเกษตรที่อยู่ในเขตชานเมืองกรุงเทพมหานคร หรือในเขตปริมณฑล การเข้าถึงอาหารอยู่ที่ฐานรายได้ของครั้วเรือเป็นหลัก

อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เคยมีอาชีพเกษตรกรและอาจยังทำอาชีพนี้อยู่ และผู้สูงอายุเกษียณจากราชการหรือเคยทำงานประจำ และมีเศรษฐฐานะค่อนข้างดี หรือ ผู้สูงอายุที่มีธุรกิจครอบครัว มีการจัดการระบบอาหารที่มีฐานทรัพยากรอาหารในครั้วเรือเพราะมีพื้นที่บริเวณบ้านพอที่จะปลูกพืช และเลี้ยงสัตว์ บริเวณรอบบ้านมีการผลิตอาหารของครั้วเรือ บริเวณรอบบ้าน และพื้นที่สวน และเลี้ยงสัตว์ ไว้ในบริเวณพื้นที่ของตัวเอง นอกจากนี้ยังมีกลุ่มเกษตรกรดั้งเดิม ผู้สูงอายุไม่ได้ประกอบอาชีพเกษตรแล้ว อยู่บ้านตามลำพังสามี ภรรยา ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพค้าขายหรือทำงานอยู่กับบ้าน และลักษณะที่อยู่อาศัยเป็นบ้านจัดสรรหรืออยู่ชุมชนเมือง มีพื้นที่บริเวณบ้านจำกัด ไม่มีพื้นที่สำหรับปลูกผักหรือผลไม้



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8

The 8th STOU National Research Conference

และเลี้ยงสัตว์ มีการจัดการระบบอาหารที่มีการซื้ออาหารพร้อมบริโภค สะท้อนถึงสังคมได้มีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก บางชุมชนกลายเป็นชุมชนกึ่งเมือง

ข้อเสนอแนะ

การจัดการระบบอาหารที่ดีสามารถดำเนินการผ่านการให้การศึกษาแก่ผู้ที่มีบทบาทในระบบอาหาร รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่ถูกต้องจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดภาวะทุพโภชนาการ การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และโรคอื่นๆ

ดังนั้นควรส่งเสริมทักษะความรู้เกี่ยวกับการจัดการระบบอาหารให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ อาจจะมีการฝึกอบรมระยะสั้นที่เข้าไปสู่ชุมชนอย่างต่อเนื่อง เป็นรูปธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการมากขึ้น เพื่อลดปัญหาการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ

การสร้างความตระหนักให้ผู้สูงอายุพิจารณาในการเลือกและบริโภคอาหารอย่างพอดี ขณะเดียวกัน การดำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมการกิน ประเพณี และสิ่งแวดล้อม นับว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อการจัดการระบบอาหาร ดังนั้นควรมีการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการจัดการระบบอาหารให้มีพื้นที่อาหารเพิ่มขึ้น เช่น การใช้พื้นที่กลางของชุมชนในการปลูกผัก และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมกิจกรรมชุมชน เพื่อรวมกลุ่มทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีรายได้เพิ่มขึ้น ตามสภาพสังคมที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- กลุ่มสถิติประชากร สำนักสถิติสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). รายงานผลเบื้องต้นการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557. สืบค้นเมื่อ 21 กรกฎาคม 2559, จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/elderlyworkReport57.pdf>
- กระทรวงสาธารณสุข. (2556). รายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทยปี 2556 . กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วิชัยรินทร์ พี.พี.
- จรรย์ญา วงษ์พรหม. (2558) การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ *Veridian E-Journal*, Slipakorn University วารสารฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ, 8(3), 41-54
- ทรงสิริ วิจิรานนท์, พจนีย์ บุญญา, & จงทิพย์ อธิมุตีสรรค์. (2555). วิถีชีวิตและความมั่นคงของอาหารภาคใต้. กรุงเทพมหานคร. ปิยนาด อิมดี. (2547). ความมั่นคงทางอาหารของชุมชนชนบท:ศึกษาเฉพาะกรณีบ้านป่าคา หมู่ที่ 2 ตำบลบ่อสวก อำเภอเมือ่งน่าน จังหวัดน่าน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพัฒนาชุมชนมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พัชรชาติ อรรถวิวัฒนากุล. (2557). ความมั่นคงทางอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท จังหวัดพัทลุง (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏ สงขลา.
- วิชัย เอกพลากร. (บก.). (2557). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8
The 8th STOU National Research Conference

วันทนีย์ ชัยฤทธิ. (2555). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความมั่นคงทางอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนชนบททางภาคใต้.

Rama Nurs J, 18(3), 311-326

สินี โชติบริบูรณ์. (2559).อาหารสุขภาพเพื่อชุมชน. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา.อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ* (หน่วยที่ 2).

นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

