



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

สรุปสาระสำคัญ

การประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การพัฒนาศักยภาพบุคลากร ด้านงานวิจัยโภชนาการ
ผ่านระบบการประชุมออนไลน์ทางไกล (Cisco WebEx)
วันที่ 30 มิถุนายน 2563 เวลา 09.00 – 16.30 น.
ณ ห้องประชุมอุทัย พิศลยบุตร สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



นางณัฐวรรณ เซวาน์ลิลิตกุล ประธานคณะกรรมการพัฒนาวิชาการและจัดการความรู้
สำนักโภชนาการ เป็นประธานในการจัดประชุม เรื่อง การพัฒนาศักยภาพบุคลากร
ด้านงานวิจัยโภชนาการ

การประชุมครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ
และรองศาสตราจารย์ ดร. พัทธณี วินิจจะกุล เป็นวิทยากร ให้ความรู้และอภิปรายประเด็น
การตั้งคำถามงานวิจัย

วัตถุประสงค์การจัดประชุม เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรในสำนักโภชนาการ ให้ความรู้
ความเข้าใจด้านการพัฒนางานวิจัย และสามารถตั้งคำถามงานวิจัยได้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นักโภชนาการและนักวิชาการ สำนักโภชนาการ จำนวน 25 คน

หัวข้อวิจัย: การส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของหญิงให้นมบุตร พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็กอายุ 0 - 2 ปี

ผู้วิจัย : นางกานต์ณิชา สร้อยเพชร นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ และคณะ

กลุ่มตัวอย่าง : หญิงให้นมบุตร พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเด็กอายุ 0-2 ปี และเด็กอายุ 0-2 ปี

เครื่องมือที่ใช้ : แบบสอบถามความรู้สุขภาพและข้อมูลทั่วไป

วิธีการรวบรวมข้อมูล : 1) สัมภาษณ์ความรู้สุขภาพ 2) พัฒนารูปแบบการส่งเสริมโภชนาการ 3) ประเมินผลรูปแบบ

ข้อเสนอแนะ :

1) การมีความรู้เพียงปัจจัยเดียว อาจไม่ได้นำไปสู่การปฏิบัติหรือการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม เพราะอาจมีปัจจัยอื่น ๆ
มาเกี่ยวข้องอีก เช่น การเข้าถึงอาหาร รายได้ครัวเรือน เป็นต้น แนะนำให้มีการทบทวนวรรณกรรมเพิ่มเติม ในประเด็นของปัจจัยเอื้อ
และปัจจัยเสริมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริการโภชนาการหรือภาวะโภชนาการให้ครอบคลุมมากที่สุด

และศึกษา Framework ของ UNICEF

2) แนะนำให้นำข้อมูลด้านโภชนาการที่มีอยู่ทั้งในระบบ HDC และ การสำรวจระดับชาติ เช่น การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรี
(MICS) ในประเทศไทย มาวิเคราะห์ เพื่อหา Gap และหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ตรงจุดและครอบคลุมมากขึ้น



หัวข้อวิจัย: การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพและความรู้สุขภาพที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกินในวัยเรียน

ผู้วิจัย : นางสาวนฤมล ธนเจริญวัชร และ นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์

กลุ่มตัวอย่าง : กลุ่มนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน

ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) 13 ศูนย์อนามัยฯ ละ 2 จังหวัด

วิธีการรวบรวมข้อมูล : ระยะ 1 วิจัยเชิงสำรวจเพื่อสร้างรูปแบบและประเมินความรู้

ระยะ 2 วิจัยกึ่งทดลอง นำรูปแบบฯ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กวัยเรียน

ข้อเสนอแนะ :

1) ให้ทบทวนวรรณกรรมเพิ่มเติม เขียนกรอบแนวคิดการวิจัย (conceptual framework) และ Ecological Framework ให้ชัดเจน

2) ปรับช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากเด็กอายุ 9-14 ปี เป็นช่วงที่เข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งจะมีการเจริญเติบโตที่รวดเร็ว

(Pubertal growth spurt หากมีการลดหรือควบคุมน้ำหนักมากเกินไปในช่วงอายุนี จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตด้านความสูงของเด็ก

3) การพัฒนา Model ขึ้นมา จะต้องคำนึงถึงการมีกลุ่มหรือพื้นที่ที่จะนำไปใช้ต่อยอดและผลกระทบ (side effects)

ที่อาจจะเกิดขึ้นได้จาก Model เช่น การทำ Model การแก้ไขปัญหาเด็กอ้วนในโรงเรียน อาจเพิ่มปัญหา anorexia

ในกลุ่มเด็กพอมหรือกลุ่มปกติในโรงเรียนได้ เป็นต้น จึงควรเน้นการส่งเสริมโภชนาการในทุกกลุ่มมากกว่าการทำเฉพาะเด็กอ้วน

4) ควรเน้นเรื่อง Healthy Eating ของเด็กวัยเรียน





กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

สรุปสาระสำคัญ

การประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การพัฒนาศักยภาพบุคลากร ด้านงานวิจัยโภชนาการ
ผ่านระบบการประชุมออนไลน์ทางไกล (Cisco WebEx)
วันที่ 30 มิถุนายน 2563 เวลา 09.00 – 16.30 น.
ณ ห้องประชุมอุทัย พิศลยบุตร สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



หัวข้อวิจัย : การพัฒนาโปรแกรมลดน้ำหนัก Good Shape Training Online

ผู้วิจัย: นางสาววิภาศรี สุวรรณผล นักโภชนาการปฏิบัติการ

กลุ่มตัวอย่าง : ประชาชนวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี ที่ทำงานอยู่ในสถานประกอบการ

เครื่องมือที่ใช้ : 1.แบบสอบถามออนไลน์ข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

2. โปรแกรมลดน้ำหนัก Good Shape Training Online

วิธีการรวบรวมข้อมูล : ผ่านโปรแกรมลดน้ำหนัก Good Shape Training Online และแบ่งกลุ่มตามภาวะโภชนาการ เป็น 4 กลุ่ม

ได้แก่ 1. กลุ่มเสี่ยงน้อย BMI < 23 /รอบเอวปกติ 2. กลุ่มเสี่ยงปานกลาง BMI < 23 /รอบเอวเกิน และ BMI 23 – 24.9 /รอบเอวปกติ

3. กลุ่มเสี่ยงมาก BMI 23 – 24.9 / รอบเอวเกิน และ BMI 25 – 29.9/รอบเอวปกติ 4. กลุ่มเสี่ยงมากที่สุด BMI 25 – 29.9/รอบเอวเกิน

และ BMI > 30

ข้อเสนอแนะ :

1) ช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างกว้างเกินไป ทำให้มีความแตกต่างกันในเรื่องของเนื้อหา

2) วิธีการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะกลุ่ม BMI กลุ่มเสี่ยงมาก (BMI 23 – 24.9 / รอบเอวเกิน และ BMI 25 – 29.9/รอบเอวปกติ)

และกลุ่มเสี่ยงมากที่สุด (BMI 25 – 29.9/รอบเอวเกิน และ BMI > 30) จะมีโรคประจำตัวหรือภาวะแทรกซ้อน ทำให้ต้องมีการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลจากบุคลากรทางการแพทย์ (ทีมสหสาขาวิชาชีพ) จึงไม่ควรทำ 2 กลุ่มนี้

2) ให้วิเคราะห์และประเมินผล Health Leader เพื่อศึกษา Gap ของการดำเนินงานและนำมาพัฒนาต่อยอด จะทำให้คำถามวิจัยมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

หัวข้อวิจัย : รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารของประชาชนไทย

ผู้วิจัย : นางสาวบังเอิญ ทองมอย นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ และคณะ

กลุ่มตัวอย่าง : ประชาชนหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร วัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยทำงาน และวัยสูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้ : 1) แบบประเมินพฤติกรรมการกินอาหารก่อนการพัฒนาแบบและหลังพัฒนาแบบ

2) โปรแกรมโภชนาการรายบุคคล (Individual Nutrition Application) สำหรับวัยทำงานในครอบครัว

ใช้เป็นแนวทางในการจัดอาหารสำหรับครอบครัว

วิธีการรวบรวมข้อมูล :

1) ประเมินพฤติกรรมการกินอาหารก่อนและหลังการพัฒนาแบบ

2) โปรแกรมโภชนาการรายบุคคล (Individual Nutrition Application) สำหรับวัยทำงานในครอบครัว ใช้เป็นแนวทางในการจัดอาหารสำหรับครอบครัว

ข้อเสนอแนะ :

1) กรอบแนวคิดวิจัยค่อนข้างกว้าง แนะนำให้มีการเขียนรายละเอียดและกลุ่มเป้าหมายให้ชัดเจน

2) มี Gap จำนวนมาก ควรวิเคราะห์จุดอ่อนของ Application ที่มีค่อนข้างหลากหลายในปัจจุบัน ในประเด็นการเลือกใช้ Application

ของแต่ละกลุ่มวัย ว่ามีใครใช้ลักษณะใดบ้าง และอาจลองปรับร่วมกับงานวิจัยการพัฒนาโปรแกรมลดน้ำหนัก Good Shape Training Online ซึ่งน่าจะเป็นการเติมเต็มประเด็นที่จะทำให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์และมีความเป็นไปได้ในการทำงานวิจัยที่สอดคล้องกับทีมวิจัยที่มีอยู่จำกัด





หัวข้อวิจัย : อาหารศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตลอดช่วงวัยในทุกกลุ่มอายุ

(Food education for a life course approach in all groups)

ผู้วิจัย : นางภัทริศา ยิ่งเลิศรัตนกุล นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ชำนาญการพิเศษ และคณะ

กลุ่มตัวอย่าง : พืชหรือเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์ โดยแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม

ได้แก่ ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ ผักและผลิตภัณฑ์ ผลไม้และ ผลิตภัณฑ์ เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ นมและผลิตภัณฑ์

เครื่องมือที่ใช้ : การวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ

วิธีการรวบรวมข้อมูล : 1) คัดเลือกตัวอย่าง สุ่มตัวอย่างและวางแผนการจัดซื้อ 2) เตรียมตัวอย่างและวิเคราะห์สารอาหารหลักทางห้องปฏิบัติการ 3) คำนวณผลวิเคราะห์ทางด้านสถิติ 4) จัดทำฐานข้อมูลรูปแบบอินโฟกราฟิก หรือ infographic ผ่านแอปพลิเคชันมือถือ

- ข้อเสนอแนะ :
- 1) แนะนำให้มีการเขียนลงรายละเอียดความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา เหตุผลของการเลือกชนิดอาหารต่าง ๆ มาวิเคราะห์
 - 2) เนื่องจากงบประมาณที่จะใช้ในการวิเคราะห์พลังงานและสารอาหารแต่ละชนิดนั้นค่อนข้างสูง เสนอให้มีการประสานความร่วมมือกับภาคีเครือข่าย เพื่อควบคุมงบประมาณและฐานข้อมูลอาหารจะมีความครบถ้วน สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
 - 3) สิ่งที่ศึกษา ไม่ใช่เรื่องอาหารศึกษา แต่เป็น “ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการ” ควรปรับชื่อเรื่องใหม่



หัวข้อวิจัย : การศึกษาความสัมพันธ์ของปริมาณไอโอดีนในปัสสาวะ และความคงตัวของ Potassium Iodate ที่ผ่านการไม่โครเอินแคปซูลชันในหญิงวัยเจริญพันธุ์

ผู้วิจัย : นางภัทริศา ยิ่งเลิศรัตนกุล นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ชำนาญการพิเศษ และคณะ

กลุ่มตัวอย่าง : เกลือเสริม Potassium iodate / ปัสสาวะของหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่กินเกลือเสริม Potassium iodate

เครื่องมือที่ใช้ : การวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ

วิธีการรวบรวมข้อมูล : 1. ทำเอ็นแคปซูลชัน Potassium iodate 2. ศึกษาสมบัติทางกายภาพของสารเคลือบ Potassium iodate 3. ผลิตเกลือเสริม Potassium iodate 4. ศึกษาประสิทธิภาพของเทคนิคการเคลือบที่เหมาะสมต่อปริมาณ Potassium iodate ที่คงเหลือระหว่างกระบวนการผลิต 5. ศึกษาปริมาณไอโอดีนในปัสสาวะของหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่กินเกลือเสริม Potassium iodate

ข้อเสนอแนะ :

- 1) ทบทวนองค์ความรู้ ในเรื่อง encapsulation และปรับวิธีเขียนความเป็นมา ความสำคัญของปัญหาใหม่ โดยเฉพาะการทำให้ไอโอดีนอยู่ในร่างกายได้นานขึ้น น่าจะไม่ถูกต้อง
- 2) แนะนำให้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อดีของการทำ encapsulation ค่าใช้จ่าย (cost) และการคงตัวของไอโอดีน ซึ่งน่าจะเป็นการทำในเกลือเสริมไอโอดีน

หัวข้อวิจัย: รูปแบบพฤติกรรมกรมการบริโภคอาหารในผู้สูงอายุต่อการได้รับสารอาหารที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ (น้ำ พลังงาน โยอาหาร โปรตีน วิตามินดี แคลเซียม วิตามินบี12 และธาตุเหล็ก)

ผู้วิจัย : นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ นักโภชนาการปฏิบัติการ และคณะ

กลุ่มตัวอย่าง : ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง ไม่มีปัญหาการสื่อสารและยินดีเข้าร่วมวิจัยอยู่ชมรมผู้สูงอายุ พื้นที่เมืองและชนบท 13 ศูนย์อนามัย

เครื่องมือที่ใช้ : 1) แบบสอบถามเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ 2) แบบประเมินภาวะโภชนาการ 3) แบบสอบถามพฤติกรรมกรมการบริโภคผู้สูงอายุ

วิธีการรวบรวมข้อมูล : รวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม/แบบประเมิน และพัฒนารูปแบบการบริโภคผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ :

- 1) แนะนำให้กำหนดกลุ่มเป้าหมายให้ชัดเจน เช่น ผู้สูงอายุติดสังคม ติดบ้าน หรือติดเตียง ผู้ดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น
- 2) ทบทวนวรรณกรรมทั้งจากข้อมูล HDC และข้อมูลจากหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่มีการดำเนินการเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เพื่อหา Gap ที่จะช่วยให้คำถามวิจัยมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น เช่น ภาวะ Anemia ที่พบในผู้สูงอายุมักไม่ได้มีสาเหตุมาจากอาหารเพียงปัจจัยเดียว เป็นต้น
- 3) ประเด็นเกี่ยวกับลักษณะอาหารของผู้สูงอายุ อาจศึกษาเพิ่มเติมจากหน่วยงานภาคีเครือข่ายด้วย เช่น สถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ : กำลังศึกษาอาหารสำเร็จรูปสำหรับผู้สูงอายุ

