บทที่ 4

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

4.1 ข้อมูลพื้นฐาน

4.1.1 ข้อมูลทางสังคมเศรษฐกิจ

ลักษณะครอบครัว 52.6 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่ศึกษาอยู่ในครอบครัวขยาย ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่กับ ปู่ ย่า ตา ยาย สะใภ้ และหลาน โดยมีหลายครอบครัวอยู่ในบ้านเดียวกัน และหญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในครอบครัวที่เป็นครอบครัวเดี่ยว มี 47.4 % คือ เป็นครอบครัวที่แยกออกไปอยู่ต่างหากอาจย้ายไปอยู่ต่างหมู่บ้าน หรือต่างอำเภอหรือต่างจังหวัด 82.1 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่ศึกษามีสภาพบ้านเป็นบ้านไม้หลังคามุงกระเบื้องซึ่งบ้านจะมีลักษณะยกพื้น ฝาบ้านเป็นไม้ เป็นบ้านขนาดเล็กและขนาดกลาง หญิงตั้งครรภ์ที่มีบ้านเป็นตึกมี 9.5 % ส่วนหญิงตั้งครรภ์ที่มีบ้านไม้หลังคามุงสังกะสีมี 8.4 % (P<.05)

52.6 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่ศึกษามีสภาพบ้านยากจนคือฝาบ้านทำจากไม้ไผ่ หลังคามุงจาก พื้นบ้านมีช่องโหว่ โครงของบ้านไม่แข็งแรงเดินแล้วยวบยาบ และหญิงตั้งครรภ์ 47.4 % มีสภาพบ้านที่ไม่ยากจนคือตัวบ้านมีขนาดใหญ่ โครงบ้านมีความแข็งแรง วัสดุที่ใช้ทำหลังคา พื้น และฝาบ้านมีคุณภาพดี (P<.05)

การศึกษา 46.3 % ของหญิงตั้งครรภ์มีการศึกษาในชั้น ≤ ป.4 ซึ่งเป็นการศึกษาพื้นฐานของผู้หญิงในสมัยก่อนที่ไม่มีโอกาสมากนัก 26.3 % จบชั้น ป7 และ 27.4 % จบชั้น ≥ มัธยมปีที่ 3 (P<.05) 57.9 % ของหญิงตั้งครรภ์จบการศึกษาด้านศาสนา ≤ ขั้นต้น คือระดับชั้น 1-ชั้น 4 อิบตีดาอี และ ที่ศึกษาด้านศาสนาสูงกว่า ขั้นต้น 42.1 % คือ ชั้น 5 ขึ้นไป โดยจะศึกษาในโรงเรียนปอเนาะใกล้บ้าน (P<.05)

ระยะเวลาที่อาศัยในหมู่บ้าน ค่าเฉลี่ยของระยะเวลาที่หญิงตั้งครรภ์อาศัยอยู่ในหมู่บ้านที่ศึกษาคือ 23 ปี หญิงตั้งครรภ์ในหมู่บ้านสะนอมีค่าเฉลี่ยของระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านสูงที่สุด (27 ปี) และหญิงตั้งครรภ์ในหมู่บ้านปีตูมุดี มีระยะเวลาที่อยู่ในหมู่บ้านต่ำที่สุด (19 ปี) (P<0.05)

อาชีพ หญิงตั้งครรภ์ทำงานเป็นครั้งคราว 48.4 % โดยทำงานเฉพาะฤดูกาลเช่นช่วงทำนาและเกี่ยวข้าว (พฤศจิกายน-เมษายน) พอหมดฤดูทำนา (พฤษภาคม-ตุลาคม) เป็นช่วงที่มีเวลาว่าง จะไปทำงานที่โรงงานอุตสาหกรรมอาหาร หรือไปรับจ้างทำงานในชุมชน หญิงตั้งครรภ์ที่ศึกษาที่ไม่ได้เรียน 2 % ส่วนใหญ่จะเรียนจบภายใน 4 ปี อาชีพหลักส่วนใหญ่เป็นแม่บ้าน (53 %) เป็นลูกจ้าง (22 %) เช่น ทำงานโรงงานอาหารกระป๋อง รับจ้างตัดยาง ทำสวนและทำงานทั่วไปเป็นครั้งคราว เช่น รับจ้างปะอวนซึ่งได้เป็นรายวัน และประกอบอาชีพส่วนตัว เช่นแย็บหมวกกาปิเยาะ รับปักดอกผ้าคลุม ขายของชำ ตัดยาง ตัดเย็บเสื้อผ้าสตรี ขายอาหารในโรงเรียน ขายข้าวต้ม ครูสอนศาสนา ขายข้าวแกง ขายน้ำอ้อยกล้วยทอด ขายข้าวเกรียบ จับกุ้งขาย ครู (อัตราจ้าง) อบต ศูนย์เด็กเล็ก ขายข้าวต้ม อาชีพของสามีส่วนใหญ่เป็นลูกจ้างหรือรับจ้าง (93 %) กรีดยาง ทำสวน ขายผ้า หาบเร่ ขายน้ำมัน ขายอาหาร ขับรถ 10 ล้อ ขับมอเตอร์ไซค์รับจ้าง ขายน้ำชา เลี้ยงนกเขาชวา

รายได้ หญิงตั้งครรภ์มีรายได้เฉลี่ย 5,002 บาทต่อเดือน (ตารางที่ 4.1) ส่วนใหญ่หญิงตั้งครรภ์ทำงานเป็นครั้งคราวมี 48.4 % โดยทำงานเฉพาะฤดูกาล เช่น ช่วงทำนาจะทำนา พอหมดฤดูทำนาจะไปรับจ้างทำงานตามโรงงาน และหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นแม่บ้านมี 46.3 % และที่ทำงานได้เงินเดือนมี 5.3 % ซึ่งมีส่วนน้อยมาก หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้ $\leq$ 5,000บาทต่อเดือนที่เป็น แม่บ้าน มี 75.0 % และที่มีอาชีพโดยทำเป็นครั้งคราวมี 25.0% สำหรับ หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้ >5,000บาทต่อเดือน ที่ เป็นแม่บ้าน 46.5 % และที่ทำอาชีพเป็นครั้งคราว มี 53.5 % (P<.001)

รายจ่าย ค่าเฉลี่ยการจ่ายค่าอาหารของหญิงตั้งครรภ์ในครอบครัวที่ศึกษาคือ 1,906 บาท/เดือน (ตารางที่ 4.1) หญิงตั้งครรภ์ในหมู่บ้านบางเขามีค่าเฉลี่ยใช้จ่าย เป็นค่าอาหารภายในหมู่บ้านสูงที่สุด (2,250บาท/เดือน) หญิงตั้งครรภ์ในหมู่บ้านปิตูมุดี มีค่าเฉลี่ย การจ่ายค่าอาหารภายในบ้านต่ำที่สุด (600 บาท/เดือน) (P<.05)

หญิงตั้งครรภ์ในหมู่บ้านปิตูมุดี เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่ายาภายในครอบครัวสูงที่สุด (122 บาท/เดือน) ซึ่งสูงกว่า ค่าเฉลี่ย ค่าเฉลี่ยรวม (29บาท/เดือน) มาก ในขณะที่ หญิงตั้งครรภ์ในหมู่บ้านสะนอ ไม่เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่ายาเลย

ค่าเฉลี่ยรวมของการใช้จ่ายเป็นค่าเสื้อผ้าของหมู่บ้านที่ศึกษาคือ 287 บาท/เดือน ขณะที่หมู่บ้านปิตูมุดี มีค่าเฉลี่ยจ่ายเป็นค่าเสื้อผ้าของคนภายในบ้านสูงที่สุด และหมู่บ้านสะนอต่ำที่สุด (P<.0001) (ตารางที่ 4.2)

ค่าใช้จ่ายด้านการศึกษาของครอบครัวมีค่าเฉลี่ย 608 บาท/เดือน หมู่บ้านสะนอมีค่าใช้จ่ายด้านการศึกษาสูงที่สุด และหมู่บ้านบางเขามีค่าเฉลี่ยใช้จ่ายด้านการศึกษาต่ำที่สุด (P<.05)

ตารางที่ 4.1 ค่าเฉลี่ยข้อมูลทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ (N = 95)

รายการ	Mean	SD	Min	Max
ค่าอาหาร	1906.32	1260.32	0.00	4500.00
ค่าศึกษา	608.42	1338.68	0.00	12000.00
รายจ่ายค่าเสื้อผ้า	286.67	507.08	0	4000
ค่ายา	28.55	107.79	0.00	900.00
รายจ่ายอื่น	485.26	408.15	0.00	3000.00
เวลาอยู่ในหมู่บ้าน	22.84	11.68	1.00	47.00
รายได้ที่ได้รับ	5001.79	3503.90	0.00	20000.00
รายได้สามี	6408.42	6757.39	0.00	60000.00
สัปดาห์	14.67	4.93	2.00	24.00
อยู่ในหมู่บ้านกี่ปี	22.84	11.70	1	47

ที่ตั้งของบ้าน 4.7 %ของหญิงตั้งครรภ์ในหมู่บ้านสะดาวามีระยะทางจากบ้านไปอนามัย 1-500 เมตร 18.6 % ระยะทาง 500เมตร-1กิโลเมตร 67.4 % มีระยะทาง 1-4 กิโลเมตร และ 9.3 % มีระยะทาง 5-9 กิโลเมตร และ29.4 %ของหญิงตั้งครรภ์ในหมู่บ้านสะนอมีระยะทางจากบ้านไปอนามัย 500เมตร-1กิโลเมตร 70.6 % มีระยะทาง 1-4 กิโลเมตร และ 3.3 % ของหญิงตั้งครรภ์ในหมู่บ้านบางเขามีระยะทางจากบ้านไปอนามัย 500เมตร-1กิโลเมตร 53.3 % มีระยะทาง 1-4 กิโลเมตร 30.0 % มีระยะทาง 5-9 กิโลเมตร และ 13.3 % มีระยะทางมากกว่า 10 กิโลเมตร ส่วนใหญ่ 18 % บ้านของหญิงตั้งครรภ์อยู่ไกลจากสถานีอนามัย < 1 กิโลเมตร ส่วนใหญ่ 63 % บ้านของหญิงตั้งครรภ์อยู่ไกลจากสถานีอนามัย 1-4 กิโลเมตร ส่วนใหญ่ 14 % บ้านของหญิงตั้งครรภ์อยู่ไกลจากสถานีอนามัย 5-9 กิโลเมตร ส่วนใหญ่4%บ้านของหญิงตั้งครรภ์อยู่ไกลจากสถานีอนามัย ≥ 10 กิโลเมตร

ตารางที่ 4.2 ข้อมูลด้านสังคม-เศรษฐกิจของตำบลที่ศึกษา

รายการ	สะดาวา(43)		สะนอ(17)		บางเขา(30)		ปิตุมุดี(5)		ค่าเฉลี่ย(95)		F	P
	mean	sd	mean	sd	mean	sd	mean	sd	mean	sd		
เวลาอยู่	18.88	12.79	27.00	7.85	26.83	9.87	18.80	12.34	22.84	11.68	4.10	0.009
ศึกษาจบ	3.02	1.01	2.71	1.45	2.27	1.05	2.20	0.45	2.68	1.13	3.16	0.03
รายได้	3970.23	2516.79	6794.12	4004.13	5673.33	3920.76	2950.00	2586.99	4959.68	3467.04	4.11	0.009
รายได้สามี	5779.07	4416.29	5935.29	3127.89	5680.00	3639.67	17800.00	23700.21	6408.42	6757.39	5.76	0.001
ค่าอาหาร	1716.28	978.32	2164.71	1230.62	2250.00	1533.25	600.00	695.52	1906.32	1260.32	3.33	0.02
ค่ายา	19.58	40.11	0.00	0.00	42.00	171.09	122.00	165.29	28.55	107.79	1.96	0.13
ค่าเสื้อ	260.56	417.70	158.82	90.55	187.67	65.22	1540.00	1425.83	286.67	507.08	16.32	0.0001
ค่าศึกษา	416.28	564.39	1382.35	2864.05	380.00	424.59	1000.00	1060.66	608.42	1338.68	2.77	0.05
จ่ายอื่น	381.40	401.34	647.06	257.68	456.67	140.65	1000.00	1118.03	485.26	408.15	5.11	0.003
บุตรเสีย	1.65	0.48	1.76	0.44	1.63	0.49	1.60	0.55	1.66	0.48	0.33	0.08
จำนวนบุตร	1.74	1.56	2.12	1.83	1.90	1.61	1.40	1.34	1.84	1.60	0.36	0.79
อายุแรก	19.00	3.90	19.35	3.18	18.83	2.48	20.00	3.24	19.06	3.31	0.23	0.88
ท้องคนที่	2.88	1.74	3.35	2.03	3.37	2.04	2.60	1.67	3.11	1.88	0.61	0.61

4.1.2 ตลาดนัดในหมู่บ้าน

ตลาดนัดที่เปิดขายตามหมู่บ้าน มักมีกำหนดการจัด 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ สถานที่จำหน่ายมักเป็นลานกว้างกลางหมู่บ้านหรือทางแยกของหมู่บ้านที่ผู้คนสามารถไปมาได้สะดวก พ่อค้าแม่ค้าที่มาขาย มีทั้งมาจากนอกพื้นที่ หรือพ่อค้าต่างจังหวัด หรือเป็นพ่อค้าแม่ค้าที่เร่ขายอาหารตามตลาดทั่วไป โดยจะนำสินค้าที่ซื้อมาจากในเมืองมาขายในหมู่บ้าน ขนาดของตลาดมีขนาดเล็กใหญ่ตามชุมชนนั้นๆ แต่ถ้าเป็นตลาดตามหมู่บ้านจะมีขนาดที่ไม่ใหญ่มากนัก แต่จะมีของที่มาขาย อาทิ ของสด ของแห้ง เสื้อผ้ามือสอง เสื้อผ้ามือหนึ่ง อาหาร เครื่องใช้ในครัว ผัก ผลไม้ อย่างละ 1-2 ร้าน เช่น แผงปลา 2 ร้าน แผงผลไม้ 2 ร้าน การขายอาหารเริ่มขายตอนเช้า พอบ่ายโมงตลาดจะวาย ผู้คนในหมู่หรือหมู่บ้านข้างเคียงมักจะมาซื้อของแห้ง ของใช้ ของสด กักตุนไว้เพราะบางครั้งลำบากในการออกไปหาซื้อของในเมือง และถ้าหากมีตลาดนัดวันไหนผู้คนในหมู่บ้านจะครึกครื้นเป็นพิเศษ

อาหารที่ชาวบ้านในพื้นที่นำมาขาย เป็นผักที่สดที่ชาวบ้านเก็บนำมาขายเป็นผักพื้นบ้านตามป่าที่เกิดขึ้นตามฤดูกาล เช่น ใบตำลึง ยอดมะกอก ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดกระถิน ผักกะเฉด ดอกขมิ้น ดอกขี้เหล็ก หน่อไม้ หรือเป็นผักที่ปลูกตามฤดูกาล เช่นช่วงหน้าร้อน ก็จะปลูกแตงโม แตงกวา สำหรับผลไม้ที่มีขายมากในตลาดนัดเป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาลและเป็นผลไม้ที่สด เช่นช่วงเดือน กรกฎาคม-กันยายน ผลไม้ตามฤดูกาลที่คนในพื้นที่ส่วนใหญ่นำมาขายในตลาดนัดคือ ทุเรียนบ้าน ทุเรียนพันธุ์ ลองกอง ลูกู ลางสาด มังคุด เงาะ กล้วย ผลไม้พวกนี้จะสด และมีราคาถูกกว่าในเมือง เพราะชาวบ้านส่วนใหญ่ปลูกผลไม้ชนิดนี้ไว้ อาหารสดประเภทปลา ปลาทู ปลาลัง ปลา กระบอก ปลากระพง กุ้ง หอย ปู ถ้าหมู่บ้านใดอยู่ติดกับชายฝั่งทะเลอาหารทะเลจะมีราคาถูกกว่าตลาดในเมือง แต่ถ้าไม่ติดกับทะเลจะมีพ่อค้าแม่ค้านำอาหารทะเลจากสะพานปลาในตัวจังหวัดมาขาย จะมีราคาไม่แพงมาก พอๆกับในตัวเมือง ความสดก็จะปานกลาง สำหรับปลาน้ำจืด เช่น ปลาช่อน ปลาหมอ ปลาดุก ถ้าหมู่บ้านแถบนั้นอยู่ติดกับคลองน้ำจืดจะมีปลาน้ำจืดขาย ปลาน้ำจืด ราคาแพงกว่าปลาน้ำเค็ม อาหาร กับข้าว ขนมหวาน ก๋วยเตี๋ยว หรืออาหารบริโภคเล่น ลูกชิ้นปิ้ง ลูกชิ้นทอด โดยพ่อค้า แม่ค้าที่เร่ขายตามตลาดนัดนำมาขายหรือชาวบ้านทำกับข้าวมาขาย ซึ่งมีราคาถูกกว่าในตัวเมือง เพราะถ้าตั้งราคาแพงเกินไปชาวบ้านจะไม่ซื้อเพราะไม่มีเงินซื้อ เวลามีตลาดนัดในหมู่บ้านชาวบ้านจะไปซื้อหาอาหารมาบริโภค เนื่องจากมีอาหารหลากหลายชนิดให้เลือก ตามปกติอาหารสด และอาหารปรุงสำเร็จจะมีราคาถูกกว่าตามห้องตลาดในเมืองเนื่องจากชาวบ้านทำและจำหน่ายเอง

ส่วนอาหารกระป๋อง อาหารแห้งที่ต้องซื้อจากร้านค้าในเมืองไปขายในหมู่บ้าน จะมีราคาแพงกว่าตลาดในเมือง

4.2 ข้อมูลทางสูติศาสตร์

อายุ ค่าเฉลี่ยอายุของหญิงตั้งครรภ์ที่ศึกษาคือ 28 ปี ค่าเฉลี่ยอายุอยู่ในช่วง 14-50 ปี ค่าเฉลี่ยอายุแรกสมรสของหญิงตั้งครรภ์ที่ศึกษาคือ 19 ปี ค่าเฉลี่ยอายุแรกสมรสอยู่ในช่วง 13-33ปี

ส่วนสูง ค่าเฉลี่ยส่วนสูงของหญิงตั้งครรภ์ที่ศึกษาคือ 152 เซนติเมตร ค่าเฉลี่ยส่วนสูงอยู่ในช่วง 141-168 เซนติเมตร

จำนวนบุตรมีชีวิต ค่าเฉลี่ยจำนวนบุตรมีชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ที่ศึกษาคือ 1.66 คน ค่าเฉลี่ยจำนวนบุตรมีชีวิตอยู่ในช่วง 0-7 คน

ดัชนีมวลกาย ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์คือ 21 ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์อยู่ในช่วง 16-31 37.8 %ของหญิงตั้งครรภ์ มีน้ำหนักน้อย (ค่าBMI <20) 50 %มีน้ำหนักปกติ (ค่าBMI 20-24.9) และ 12.2 % มีน้ำหนักเกิน (ค่าBMI >24.9)

สภาวะการตั้งท้อง 21.7 % ของหญิงตั้งครรภ์เพิ่มเริ่มท้องครั้งแรก 78.3 % ท้องมาแล้วมากกว่า 1 ครั้ง

น้ำหนักก่อนคลอด ค่าเฉลี่ยน้ำหนักก่อนคลอดคือ 59 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยน้ำหนักก่อนคลอดอยู่ในช่วง 42-75 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยน้ำหนักทารกแรกเกิด คือ 59 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยน้ำหนักทารกแรกเกิด อยู่ในช่วง 1500-4900 กรัม ค่าเฉลี่ยความยาวตัวเด็ก คือ 51.29 เซนติเมตร

ความรู้สึกต่อสุขภาพของตนเอง หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้ $\leq$ 5000บาทต่อเดือน ที่มีความรู้สึกว่าสุขภาพตนเองดีขึ้นมี 10.2 % ที่มีความรู้สึกว่าสุขภาพของตนเองคงเดิมมี 32.2 % และที่มีความรู้สึกว่าสุขภาพของตนเองเลวลงมี 57.6 % และหญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้ > 5000 บาท ต่อเดือนที่มีความรู้สึกว่าสุขภาพของตนเองดีขึ้น มี 5.6 % ที่มีความรู้สึกว่าสุขภาพของตนเองคงเดิม มี16.7 % และที่มีความรู้สึกว่าสุขภาพของตนเองเลวลง 77.8 % ($P \geq 0.05$)

4.3 รูปแบบการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ (มื้อเช้า กลางวัน และ เย็น)

รูปแบบการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ในวัน ธรรมดา วันนัด และเสาร์อาทิตย์ ที่ศึกษาทั้งหมด จะมี รูปแบบการบริโภคคล้ายกันทั้ง 3 วัน คือบริโภค อาหารเช้า (99-100 %)

กลางวัน (92-96 %) อาหารเย็น (94-97 %) บริโภคอาหารว่างเช้า (32-35 %) อาหารว่างบ่าย (30-32 %) อาหางว่างเย็น (28-32 %) และก่อนนอน (20-24 %) (ตารางที่ 4.3)

ตารางที่ 4.3 การบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ในวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และวันเสาร์ (N=71)

ลำดับ	รายการ	บริโภควันธรรมดา		บริโภควันตลาดนัด		บริโภควันเสาร์		ค่าเฉลี่ยบริโภค 3 วัน	
		คน	%	คน	%	คน	%	คน	%
1	อาหารมื้อเช้า	70	98.59	70	98.59	71	100	70.33	99.06
2	อาหารว่างเช้า	23	32.39	24	33.80	25	35.21	24.00	33.80
3	อาหารกลางวัน	68	95.77	66	92.96	65	91.55	66.33	93.42
4	อาหารว่างบ่าย	22	30.99	23	32.39	23	32.39	22.67	31.93
5	อาหารเย็น	69	97.18	67	94.37	67	94.37	67.67	95.31
6	อาหารว่างเย็น	21	29.58	20	28.17	23	32.39	21.33	30.04
7	อาหารก่อนนอน	17	23.94	14	19.72	16	22.54	15.67	22.07

4.3.1 รูปแบบการบริโภคอาหารมื้อต่างๆ

4.3.1.1 อาหารมื้อเช้า

จากตารางที่ 4.4 พบว่าอาหารมื้อเช้าที่หญิงตั้งครรภ์บริโภค เป็นพวกเครื่องดื่มมากที่สุด (37.74 %) ได้แก่ เครื่องดื่ม จำพวก ไมโล โอวัลติน ชา กาแฟ แล้วบริโภค กับ ปาท่องโก๋ หรือ ข้าวเหนียว หน้าต่างๆ โรตี รองลงมาได้แก่ อาหารจานเดียว (19.14 %)คือ พวก ข้าวยำ ข้าวผัด ข้าวหมก ขนมจีน และหญิงตั้งครรภ์บริโภค คือ ข้าวและ กับข้าว (16.17 %) ซึ่งเป็นพวกข้าวบริโภคกับแกงต่างๆ เช่น แกงจืด แกงกะทิ หรือข้าวกับปลาทูทอด และอื่นๆหญิงตั้งครรภ์บริโภค อาหารว่างเช้ามี (15.36 %) และที่นิยมบริโภคน้อยที่สุด คือหญิงตั้งครรภ์บริโภค ผัก เป็นอาหารเช้า (4.58 %) และผลไม้เป็นอาหารเช้า (3.78 %) และประเภทเครื่องดื่ม (3.23 %)

อาหารมื้อเช้าในวันธรรมดา

อาหารที่หญิงตั้งครรภ์บริโภคในมื้อเช้าในวันธรรมดาประกอบด้วย **อาหารจานเดียว** (2.68 %)ประกอบด้วย ข้าวยำ ข้าวต้มปลา กุ้ง ข้าวมันไก่ ข้าวผัดเนื้อ ข้าวหมกไก่ **ข้าวและกับข้าว** (27.68 %) ประกอบด้วย ข้าวแปล่ากับไข่เจียว ไข่ต้ม ปลาทอด ปลาไส้ตันทอด ผัดพริกไก่ แกงเนื้อ ไก่ทอด ไข่ดาว ซุปไก่ ผัดปลาหมึก ผัดผักกาดขาวกุ้ง แกงปลาทู แกงส้ม กุ้งผัด

สะตอ ปลาชุบแป้งทอด แกงกุ้ง หอยแครงกอและ ไก่ย่าง **อื่นๆ** ประกอบด้วย (16.96 %) โรตี ปาทองโก๋ ขนมปัง ข้าวเกรียบ ข้าวเหนียวหน้ากุ้ง โดนัท ข้าวเหนียวหน้ามะพร้าว ข้าวเหนียวปิ้ง **เครื่องดื่ม** (47.32 %) น้ำเปล่า ไมโล นมสด น้ำชาร้อน ชาเย็น กาแฟ น้ำหวาน ผัก (3.57 %) แตงกวา สะตอ ชะอม ผลไม้ (1.79 %) ส้มเขียวหวาน มะม่วงสุก

อาหารมื้อเช้าในวันตลาดนัด

อาหารที่หญิงตั้งครรภ์บริโภคในมื้อเช้าในวันตลาดนัดประกอบด้วย **ข้าวและ กับข้าว** (14.66 %) ประกอบด้วยข้าวเปล่า กับข้าวซึ่งมีหลายชนิดได้แก่ ปลาทอด ไข่ต้ม แกงไก่ ไข่เจียว ไก่ทอด มัสมั่นเนื้อ เนื้อทอด ผัดเผ็ดไก่ กุ้งทอด แกงขี้เหล็ก ปลาแห้งทอด ไข่พะโล้ ไข่เค็ม ไก่ย่าง ผัดเผ็ดปลาทู ไข่ดาว **อาหารจานเดียว** (13.79 %) ข้าวยำ, ข้าวหมกไก่ทอด ข้าวผัดกุ้ง **อาหารว่าง** (18.10 %) โรตี ขนมปัง ปาท่องโก๋ ข้าวเหนียวมะพร้าว ข้าวเหนียวไก่ทอด ข้าวโพด ข้าวต้มมัด ขนมปังน้ำตาล ขนมชั้น ชาลาเปา **เครื่องดื่ม** (32.76 %) ไมโล นมสด น้ำชา กาแฟ น้ำเต้าหู้ น้ำเปล่า นมถั่วเหลือง ผลไม้ (4.70 %) แตงโม เงาะ ส้ม น้ำพริก บูดู ผักจิ้ม (6.90 %) แตงกวา สะตอ ชะอม ผักบุ้งต้ม

อาหารมื้อเช้าในวันเสาร์

อาหารที่หญิงตั้งครรภ์บริโภคในมื้อเช้าในวันเสาร์ประกอบด้วย**ข้าวและกับข้าว** (8.39%) ประกอบ ด้วย ข้าวเปล่า กับข้าว ได้แก่ ปลาทอด ไข่ต้ม แกงไก่ ไข่เจียว ไก่ทอด เนื้อทอด ไข่เค็ม แกงเนื้อ ปลาไส้ตันทอด ปลาสลิดทอด ผัดพริกไก่ **อาหารจานเดียว** (36.36 %) ได้แก่ ข้าวยำ ข้าวหมกไก่ทอด ข้าวผัดกุ้ง ข้าวต้ม ข้าวต้มกุ้ง ข้าวคลุกกะปิ **เครื่องจิ้ม** (2.30 %) บูดู ผักจิ้ม (2.30 %) สะตอ แตงกวา ผักกูดลวก **อาหารว่าง** (11.89 %) โรตี, ซาลาเปา ข้าวเหนียวมะพร้าว ขนมปังน้ำตาล ข้าวเหนียวปิ้ง **เครื่องดื่ม** (34.26 %) ไมโล นมสด น้ำชา น้ำเปล่า โอวัลติน กาแฟ โอเลี้ยง น้ำลำไย **ผลไม้** (3.50 %) เงาะ แตงโม ข้าวโพดต้ม กล้วย

ตารางที่ 4.4 รายการอาหารมื้อเช้าในวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และวันเสาร์ (N= 95)

รายการอาหาร/มื้ออาหาร	บริโภควันธรรมดา		บริโภควันตลาดนัด		บริโภควันเสาร์		ค่าเฉลี่ยบริโภค 3 วัน	
เช้า	คน	%	คน	%	คน	%	คน	%
จานเดียว	3	2.68	16	13.79	52	36.36	23.67	19.14
ข้าว+กับข้าว	31	27.68	17	14.66	12	8.39	20	16.17
เครื่องดื่ม	53	47.32	38	32.76	49	34.26	46.67	37.74
ผัก	4	3.57	9	7.76	4	2.80	5.67	4.58
ผลไม้	2	1.79	7	6.03	5	3.50	4.67	3.78
อื่นๆ(อาหารว่าง)	19	16.96	21	18.10	17	11.89	19	15.36
เครื่องจิ้ม			8	6.90	4	2.80	4	3.23

4.3.1.2 อาหารว่างเช้า

จากตารางที่ 4.5 พบว่าอาหารว่างเช้าหญิงตั้งครรภ์บริโภคอาหารว่างมากที่สุด (42.34 %) รองลงมาได้แก่ ผลไม้ (23.43 %) และเครื่องดื่ม (15.32 %) ที่บริโภคน้อยคือ อาหารจานเดียว (10.8 %) ข้าวและกับข้าว (5.40 %) และผัก (2.70 %) ส่วนใหญ่หญิงตั้งครรภ์บริโภคมื้ออาหารว่างเช้า

อาหารว่างเช้าในวันธรรมดา

อาหารที่หญิงตั้งครรภ์บริโภคอาหารว่างเช้าในวันธรรมดาประกอบด้วย **ผลไม้** (33.33 %) มะม่วงสุก มะม่วงดิบ แตงโม ฝรั่ง เงาะ ทุเรียน **อื่นๆ** (50.00 %) **ขนมและอาหารว่าง** ถั่วเขียวต้มน้ำตาล โรตี กล้วยทอด ขนมโค ขนมเทียน โดนัท ขนมขบเคี้ยว ปาท่องโก๋ ข้าวเกรียบปลา สังขยา ขนมครก น้ำแข็งรวมมิตร **เครื่องดื่ม** (16.67 %) นมสดน้ำเปล่า และ น้ำส้มคั้น

อาหารว่างเช้าในวันตลาดนัด

อาหารว่างเช้าในวันตลาดนัดประกอบด้วย **อาหารจานเดียว** (11.77 %) หมี่ผัด ขนมจีน ปลาไส้ตันทอด **ผลไม้** (32.35 %) มะม่วงสุก ลองกอง ส้ม เงาะ **เครื่องดื่ม** (20.59 %) นมสด ไมโล น้ำอ้อย น้ำหวาน น้ำเปล่า กาแฟ **อาหารว่าง** (35.29 %) ฮานามิ บัวลอย ขนมเทียนไข่ กล้วยทอด น้ำแข็งใส โรตี ข้าวเหนียวมะพร้าว ลูกชิ้น เค้กกล้วยหอม

อาหารว่างเช้าในวันเสาร์

อาหารว่างในวันเสาร์ประกอบด้วย**ผลไม้** (15.15 %) มะม่วงสุก กล้วยน้ำหว้า มะละกอ แอปเปิ้ล **เครื่องดื่ม** (15.15 %) นมสด น้ำแปล่า น้ำชา ชาดำเย็น **อาหารว่าง** (60.61 %) บัวลอย โรตี ข้าวเหนียวมะม่วง ขนมเค้ก ซาลาเปา ถั่วลิสงทอด น้ำแข็งใส ถั่วขาวต้ม ทองหยอด ขนมโค ขนมรังผึ้ง ฟักทองเชื่อม ขนมปัง ถั่วเขียวต้มน้ำตาล เหนียวสังขยา **ผัก** (3.03 %) แตงกวา **ข้าว และ กับข้าว** (6.06 %) ข้าวเปล่า และ ปลาย่าง

ตารางที่ 4.5 รายการอาหารที่บริโภคในมื้อว่างเช้าในวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และ วันเสาร์

รายการอาหาร/มื้ออาหาร	บริโภควันธรรมดา		บริโภควันตลาดนัด		บริโภควันเสาร์		ค่าเฉลี่ยบริโภค3วัน	
ว่างเช้า	คน	%	คน	%	คน	%	คน	%
ผลไม้	10	33.33	11	32.35	5	15.15	8.67	23.43
เครื่องดื่ม	5	16.67	7	20.59	5	15.15	5.67	15.32
อื่นๆ (อาหารว่าง)	15	50	12	35.29	20	60.61	15.67	42.34
จานเดียว	-	-	4	11.77	-	-	4	10.81
ข้าว+กับข้าว	-	-	-	-	2	6.06	2	5.40
ผัก	-	-	-	--	1	3.03	1	2.70

4.3.1.3 มื้อกลางวัน

จากตารางที่ 4.6 พบว่ามื้อกลางวันหญิงตั้งครรภ์บริโภคข้าวกับกับข้าวมากที่สุด (36.38%) โดยบริโภคข้าวกับ กับ ปลาทูทอด แกงส้ม แกงมัสมั่นเนื้อ และบริโภค อาหารจานเดียว (18.74 %) คือพวกข้าวผัด ข้าวยำ และบริโภคผัก 10.46 % ซึ่งบริโภคเป็นเครื่องเคียงและผลไม้ 10.02 % และเครื่องดื่มต่างๆ เช่นน้ำหวาน น้ำส้ม7.19 % อาหารว่าง 6.32 % เครื่องจิ้ม 6.32 % และขนมหวาน 4.57 %

มื้อกลางวันในวันธรรมดา

มื้อกลางวันในวันธรรมดาประกอบด้วย**อาหารจานเดียว** (16.23 %) ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ข้าวผัดกุ้ง ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยวผัด ขนมจีน ข้าวเหนียวไก่ทอด ข้าวต้มกุ้ง มาม่า ขนมปังทาเนย ข้าว และกับข้าว (49.74 %) ข้าวเปล่ากับปลาทูทอด ไข่เจียว แกงจืดผัก น้ำพริก แกงปลาทู แกงมัสมั่น

ซุปไก่ แกงส้มปลา ผัดมะระใส่ไข่ ปลากระป๋อง ปลาต้ม แกงกุ้ง ปลากอและ ไข่ต้ม ปลาหมึกผัด ตับทอด กุ้งผัด เนื้อผัด เครื่องจิ้ม (3.14 %) บูดู น้ำพริก ผัก (10.47 %) สะตอ แตงกวา ถั่วฝักยาวลวก **ผลไม้** (7.85 %) เงาะ ส้ม แตงโม ลองกอง แอปเปิ้ล มะพร้าวอ่อน **อาหารหวาน** (3.67 %) ฟักทองเชื่อม ถั่วเขียวต้มหวาน กล้วยบวชชี **เครื่องดื่ม** (6.28 %) น้ำเปล่า น้ำหวาน น้ำส้มคั้น นม อื่นๆ (2.62 %) ข้าวเกรียบปลา ขนมขบเคี้ยว ทองม้วน น้ำแข็งใส เค้กกล้วยหอม

มื้อกลางวันในวันตลาดนัด

มื้อกลางวันในวันตลาดนัดประกอบด้วย**ข้าว และ กับข้าว** : ข้าวเปล่า กับข้าว (24.74 %) ปลาทูทอด ไข่เจียว ซุปเนื้อ แกงส้ม ผัดเผ็ดกุ้ง แกงจืด ต้มยำกุ้ง แกงเนื้อ ไข่เค็ม แกงปลาทู ปลาจีจ๊ะ ปลาต้ม ผัดคะน้าปลาเค็ม ผัดปลาหมึก ไก่ย่าง เนื้อทอด หอยแครงต้ม แกงไข่ **อาหารจานเดียว** (24.79 %) ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยวผัด ข้าวผัดกุ้ง ข้าวยำ ราดหน้ากุ้ง ส้มตำ **อาหารว่าง** (10.74 %) ลูกชิ้น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล โรตี ขนมขบเคี้ยว ขนมโค กล้วยบวชชี บัวลอย กล้วยเชื่อม กล้วยทอด ไอศกรีม **เครื่องดื่ม** (9.09 %) น้ำหวาน น้ำเปล่า ไมโล โอวัลติน นมเย็น นมสด **ผลไม้** (14.88 %) แตงโม เงาะ ลองกอง ส้ม แอปเปิ้ล กล้วย ฝรั่ง **เครื่องจิ้ม** (5.79 %) บูดู น้ำพริก ผักจิ้ม (9.92 %) แตงกวา สะตอ ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง

ตารางที่ 4.6 รายการอาหารมื้อกลางวันในวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และ วันเสาร์

รายการอาหาร/มื้ออาหาร	บริโภควันธรรมดา		บริโภควันตลาดนัด		บริโภควันเสาร์		ค่าเฉลี่ยบริโภค 3 วัน	
กลางวัน	คน	%	คน	%	คน	%	คน	%
จานเดียว	31	16.23	30	24.79	22	16.92	28.67	18.74
ข้าว+กับข้าว	95	49.74	30	24.79	42	32.31	55.67	36.38
เครื่องดื่ม	12	6.28	11	9.09	10	7.69	11	7.19
ผัก	20	10.47	12	9.92	16	12.31	16	10.46
ผลไม้	15	7.85	18	14.88	13	10.00	15.33	10.02
อื่นๆ(อาหารว่าง)	5	2.62	13	10.74	11	8.46	9.67	6.32
เครื่องจิ้ม	6	3.14	7	5.79	16	12.31	9.67	6.32
หวาน	7	3.67	-		-	-	7	4.57

อาหารมื้อกลางวันในวันเสาร์

อาหารมื้อกลางวันในวันเสาร์ประกอบด้วย **ข้าว และ กับข้าว** : ข้าวเปล่าและกับข้าว (32.31 %) ปลาทูทอด แกงจืด ไข่เจียว แกงปลาทู ซุปวัว ไก่ทอด ซุปไก่ ไข่ดาวราดพริก แกงกุ้ง ปลาไส้ตันทอด ยำวุ้นเส้น ยำมะเขือ ผัดผักบุ้ง เนื้อทอด คะน้าปลาเค็ม ผัดพริกไก่ ปลากระป๋อง ต้มยำปลาหมึก ผัดเผ็ดไก่ ไก่ต้มข่า ต้มยำไก่ ผัดมะระใส่ไข่ **อาหารจานเดียว** (16.92 %) ก๋วยเตี๋ยวน้ำมาม่าน้ำ ข้าวผัดกุ้ง ข้าวต้มไก่ ข้าวมันไก่ ขนมจีน ราดหน้ากุ้ง ข้าวยำ **อาหารว่าง** (8.46 %) กล้วยทอด ถั่วเขียวต้ม จำปาดะทอด ฮานามิ ข้าวเกรียบปลา กล้วยเชื่อม ขนมปังทาเนย เค้กกล้วยหอม **เครื่องจิ้ม** (12.31 %) บูดู น้ำพริก **ผักจิ้ม** (12.31 %) แตงกวา สะตอ ถั่วงอก ยอดกระถิ่น ผักบุ้งต้ม **ผลไม้** (10.0 %) เงาะ แตงโม แอปเปิ้ล สับปะรด ลองกอง **เครื่องดื่ม** (7.69 %) น้ำหวาน น้ำเปล่า น้ำอ้อย น้ำฝรั่งปั่น น้ำมะนาว นมสด น้ำชา ไมโล

4.3.1.4 อาหารว่างบ่าย

จากตารางที่ 4.7 พบว่าหญิงตั้งครรภ์บริโภคอาหารว่างในมื้อบ่าย มากที่สุด รองลงมาบริโภคผลไม้ (30 %) อาหารหวาน (30 %) อาหารว่าง (35 %) เครื่องดื่ม (5 %) ตามลำดับ

อาหารว่างบ่ายในวันธรรมดา

อาหารว่างบ่ายในวันธรรมดาประกอบด้วย**ผลไม้** (43.48 %) มะม่วงสุก มะม่วงดิบ เงาะ ชมพู่ แตงโม กระท้อน **อาหารหวาน** (47.83 %) ข้าวเหนียวมะม่วงถั่วเขียวต้มน้ำตาล รวมมิตร บัวลอย น้ำแข็งใส **เครื่องดื่ม** (8.69 %) น้ำส้ม น้ำเปล่า

อาหารว่างบ่าย ในวันตลาดนัด

อาหารว่างบ่าย ในวันตลาดนัดประกอบด้วย**อาหารว่าง** (53.33 %) น้ำแข็งใส ข้าวเกรียบปลา ลูกชิ้นเนื้อ ถั่วเขียวต้ม บัวลอย รวมมิตร วุ้น ขนมครก ฟักทองเชื่อม **ผลไม้** (40.00 %) เงาะ มะม่วงสุก ส้ม ลองกอง ชมพู่ แตงโม มะม่วงดิบ **เครื่องดื่ม** (6.67 %) นมสด น้ำเปล่า

อาหารว่างบ่ายในวันเสาร์

อาหารว่างบ่ายในวันเสาร์ประกอบด้วย**ผลไม้** (11 คน) (52.38 %) มะม่วงสุก แตงโม ชมพู่ มะม่วงดิบ มะละกอ ส้ม **อาหารว่าง** (10 คน) (47.62 %) ข้าวเหนียวมะม่วง ถั่วเขียวต้มน้ำตาล น้ำแข็งใส กล้วยเชื่อม ขนมปัง ขนมเค้ก บัวลอย

ตารางที่ 4.7 รายการอาหารมื้อว่างบ่ายในวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และ วันเสาร์

รายการอาหาร/มื้ออาหาร	บริโภควันธรรมดา		บริโภควันตลาดนัด		บริโภควันเสาร์		ค่าเฉลี่ยบริโภค3วัน	
ว่างบ่าย	คน	%	คน	%	คน	%	คน	%
ผลไม้	10	43.38	12	40.00	11	52.38	11	29.73
เครื่องดื่ม	2	8.69	2	6.67	-	-	2	5.41
อาหารหวาน	11	47.83	-	-	-	-	11	29.73
อาหารว่าง	-	-	16	53.33	10	47.62	13	35.13

4.3.1.5 อาหารมื้อเย็น

ตามตารางที่ 4.8 พบว่า อาหารมื้อเย็นหญิงตั้งครรภ์นิยมบริโภค ข้าวและ กับข้าว (42.46%) มีผัก ส่วนใหญ่บริโภคในรูปของผักจิ้ม (16.01%) ได้แก่ แตงกวา ถั่วฝักยาว สะตอ เครื่องจิ้ม จำพวก น้ำพริกกะปิ บูดู บริโภคอาหารจานเดียว และบริโภคผลไม้ (13 %) เครื่องดื่ม อาหารว่าง และอาหารหวาน และบริโภคผลไม้ (23.67 %)

มื้อเย็นในวันธรรมดา

มื้อเย็นในวันธรรมดาประกอบด้วย**ข้าวและกับข้าว** (52.47 %) ปลาทอด ไข่เจียว แกงจืด แกงส้มปลา ต้มยำกุ้ง ผัดผักใส่กุ้ง แกงปลาทู เนื้อทอด แกงมัสมั่น ผัดเผ็ดปลาหมึก ซุปเนื้อ แกงไข่ ไก่ทอด ปลากระป๋อง ปลาต้ม แกงปู กุ้งผัด กุ้งทอด แกงเผ็ดปลาทู ผัดผักบุ้ง ผัดผักรวม มิตรกุ้ง คะน้าปลาเค็ม มะระผัดไข่ กุ้งทอด **เครื่องจิ้ม** (11.72 %) บูดู น้ำพริก ผักจิ้ม (19.14 %) แตงกวา สะตอ ถั่วฝักยาวลวก มะเขือ ผักกูดลวก **อาหารจานเดียว** (4.94 %) มาม่าผัด ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ข้าวยำ โจ๊กไข่ ข้าวผัดปลาหมึก ข้าวผัดไข่ **ผลไม้** (6.17 %) เงาะ แตงโม ฝรั่ง ส้มเขียวหวาน มะละกอสุก ลองกอง **เครื่องดื่ม** (4.94 %) ไมโล นมสด น้ำเปล่า น้ำหวาน โอวัลติน **อาหารหวาน** (0.62 %) ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ตารางที่ 4.8 รายการอาหารมื้อเย็นในวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และ วันเสาร์

รายการอาหาร/มื้ออาหาร	บริโภควันธรรมดา		บริโภควันนัด		บริโภควันเสาร์		ค่าเฉลี่ยบริโภค 3 วัน	
เย็น	คน	%	คน	%	คน	%	คน	%
ข้าว+กับข้าว	85	52.47	46	37.40	52	37.68	61	42.46
เครื่องจิ้ม	19	11.72	12	9.76	19	13.77	16.67	11.60
ผักจิ้ม	31	19.14	20	16.26	18	13.04	23	16.01
อาหารจานเดียว	8	4.94	8	6.50	11	7.97	9	6.26
ผลไม้	10	6.17	25	20.33	22	15.94	19	13.22
เครื่องดื่ม	8	4.94	8	6.50	8	5.80	8	5.57
อาหารหวาน	1	0.67	-		-		1	0.70
อาหารว่าง	-	-	4	3.25	8	5.80	6	4.18

อาหารมื้อเย็นในวันตลาดนัด

อาหารมื้อเย็นในวันตลาดนัดประกอบด้วย **ข้าวและกับข้าว** : ข้าวเปล่า และกับข้าว (37.40 %) ปลาทูทอด ไข่เจียว แกงจืด ต้มยำกุ้ง แกงปลาทู กุ้งผัด ผัดผักกาดขาว ผัดเผ็ดลูกชิ้น ต้มยำไก่ แกงส้ม คะน้าปลาเค็ม แกงฟักทอง ยำมะเขือ ปลาต้ม ปลาไส้ตันทอด แกงไก่ มะระผัดไข่เค็ม แกงมัสมั่นกุ้ง ยำปลากระป๋อง ซุปไก่ ซุปเครื่องใน กุ้งทอด เนื้อทอด หอยแครงต้ม ซุปเนื้อ แกงไข่ **อาหารจานเดียว** (6.50 %) ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ก๋วยเตี๋ยวผัด ข้าวผัดกุ้ง ข้าวยำ, ราดหน้ากุ้ง ข้าวต้มปลา **อาหารว่าง** (3.25 %) ขนมเบื้อง ลูกชิ้น ข้าวเหนียวไก่ **เครื่องดื่ม** (6.50 %) ไมโลโอวัลติน น้ำเปล่า น้ำหวาน น้ำส้ม นมถั่วเหลือง **ผลไม้** (13.16 %) เงาะ แตงโม ลองกอง แอปเปิ้ล ชมพู่ ส้ม ฝรั่ง **เครื่องจิ้ม** (9.76%) บูดู, น้ำพริก ผักจิ้ม (16.26 %) แตงกวา ถั่ว ฝักยาว ผักลวก ผักบุ้ง สะตอ

อาหารมื้อเย็นในวันเสาร์

อาหารมื้อเย็นในวันเสาร์ประกอบด้วย**ข้าว และ กับข้าว** : ข้าวเปล่าและกับข้าว (37.68 %) ปลาทูทอด ไข่เจียว แกงจืด ผัดผักบุ้ง ไก่ทอด ปลาหมึกย่าง ผัดคะน้าใส่กุ้ง ซุปเนื้อ ปลาทูราดพริก ไข่ดาว แกงกุ้ง เนื้อทอด คะน้าปลาเค็ม แกงไก่ ปลาไส้ตันทอด แกงปลาทู แกงเป็ด แกงฟักทอง ผัดผักกาดขาว ปลาต้ม แกงส้ม ผัดเผ็ดลูกชิ้น กุ้งทอด ไก่กอและ ไข่ต้ม ผัดมะระใส่

ไข่ หอยแครงต้ม อาหารจานเดียว (7.97 %) ก๋วยเตี๋ยวน้ำ มาม่าน้ำ ข้าวหมกไก่ ข้าวมันไก่ โจ๊กใส่ไข่ ข้าวผัดกุ้ง **อาหารว่าง** (5.80 %) ขนมขบเคี้ยว ข้าวเหนียวไก่ ขนมครก ขนมชั้น ซาลาเปา โรตี ข้าวเกรียบปลา **เครื่องจิ้ม** (13.77 %) น้ำพริก บูดู ผักจิ้ม (13.04 %) แตงกวา สะตอ **ผลไม้** (15.94 %) เงาะ ลองกอง แตงโม ส้ม แอปเปิ้ล สับปะรด มะม่วงดิบ ชมพู่ ทุเรียน **เครื่องดื่ม** (5.80 %) นมสด น้ำอัดลม ไมโล น้ำส้ม น้ำหวาน

4.3.1.6 อาหารว่างเย็น

จากตารางที่4.9 พบว่าอาหารมื้อว่างเย็น หญิงตั้งครรภ์บริโภคผลไม้ 45.26 % มากที่สุด รองลงมาได้แก่บริโภค อาหารว่าง (23.15 %) และเครื่องดื่มต่างๆ (13.67 %) อาหารอื่นๆ 9.48 % ข้าว+กับข้าว 6.32 % และที่บริโภคน้อยที่สุด คือ อาหารจานเดียว 2.12 %

อาหารว่างเย็นในวันธรรมดา

อาหารว่างเย็นในวันธรรมดาประกอบด้วย**เครื่องดื่ม** นมสด ไมโล น้ำหวาน น้ำเปล่า (23.33 %) **ผลไม้** มะม่วงสุก เงาะ ส้ม ลองกอง (30.00 %) **อาหารว่าง** คุกกี้ ขนมปัง โรตี ข้าวต้มมัด ซาลาเปา ข้าวเกรียบปลา (36.67 %) **อื่นๆ** มะม่วงดอง กล้วยบวชชี ฟักทองเชื่อม (10.00 %)

อาหารว่างเย็นในวันตลาดนัด

อาหารว่างเย็นในวันตลาดนัดประกอบด้วย**อาหารว่าง** (36.36 %) ลูกชิ้นเนื้อ คุกกี้ ขนมปัง ฟักทองเชื่อม ปาท่องโก๋ ข้าวเหนียวไก่ทอด โรตี ข้าวเหนียวมะม่วง มันทอด **อาหารจานเดียว** (6.06 %) บะหมี่น้ำ ก๋วยเตี๋ยวผัด **ผลไม้** (48.49 %) มะม่วงสุก ส้ม เงาะ แตงโม ชมพู่ ข้าวโพด **เครื่องดื่ม** (9.09 %) น้ำหวาน ไมโล น้ำเปล่า

อาหารว่างเย็นในวันเสาร์

อาหารว่างเย็นในวันเสาร์ประกอบด้วย**ผลไม้** (56.25 %) มะม่วงสุก ส้ม เงาะ แตงโม ทุเรียน กล้วย **อาหารว่าง** (28.12 %) คุกกี้ ขนมขบเคี้ยว ลูกชิ้นเนื้อ ข้าวเหนียวไก่ทอด ถั่วลิสงคั่ว ขนมเค้ก ข้าวต้มมัด **เครื่องดื่ม** (9.38 %) ไมโล, นมถั่วเหลือง **ข้าว และ กับข้าว** (6.25 %) ข้าวเปล่า ปลาทูทอด

ตารางที่ 4.9 รายการอาหารมื้อว่างเย็นในวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และ วันเสาร์

รายการอาหาร/มื้ออาหาร	บริโภควันธรรมดา		บริโภควันตลาดนัด		บริโภควันเสาร์		ค่าเฉลี่ยบริโภค3วัน	
ว่างเย็น	คน	%	คน	%	คน	%	คน	%
ข้าว+กับข้าว	-	-	-	-	2	6.25	2	6.32
เครื่องดื่ม	7	23.33	3	9.09	3	9.38	4.33	13.67
ผลไม้	9	30.00	16	48.49	18	56.25	14.33	45.26
อาหารว่าง	1	36.67	12	36.36	9	28.12	7.33	23.15
อื่นๆ	3	10.00	-	-	-		3	9.48
จานเดียว	-	-	2	6.06	-		0.67	2.12

4.3.1.7 อาหารก่อนนอน

จากตารางที่ 4.10 พบว่าอาหารมื้อก่อนนอน นิยมบริโภคเครื่องดื่ม 42.00 % โดยดื่มนมสด ไมโล โอวัลติน รองลงมาได้แก่ ผลไม้ 38.11% และจะบริโภคข้าวและกับข้าว 13.26% บริโภคอาหารว่าง 6.63%

อาหารก่อนนอนในวันธรรมดา

อาหารก่อนนอนในวันธรรมดาประกอบด้วย**เครื่องดื่ม** ไมโล น้ำเปล่า นมสด น้ำเต้าหู้ (80.00 %) **อาหารว่าง** ขนมปัง มะม่วงสุก ข้าวสวยกับแกงปลาทู (20.00 %)

อาหารก่อนนอนในวันตลาดนัด

อาหารก่อนนอนในวันตลาดนัดประกอบด้วย**เครื่องดื่ม** (50.00 %) ไมโล น้ำปล่า **อาหารว่าง** (6.25 %) ปาท่องโก๋ **ผลไม้** (18.75 %) มะม่วงสุก ส้ม **ข้าว และ กับข้าว** (25.00 %) ข้าวเปล่า ปลาทูทอด ผัดผักบุ้ง

ตารางที่ 4.10 รายการอาหารก่อนนอนในวันธรรมดา วันที่มิตลาดนัด และ วันเสาร์

รายการอาหาร/มื้ออาหาร	บริโภควันธรรมดา		บริโภควันตลาดนัด		บริโภควันเสาร์		ค่าเฉลี่ยบริโภค3วัน	
ก่อนนอน	คน	%	คน	%	คน	%	คน	%
เครื่องดื่ม	16	80	8	50	14	35.90	12.67	42.00
อาหารว่าง	4	20	1	6.25	1	2.56	2	6.63
ผลไม้	-	-	3	18.75	20	51.28	11.5	38.11
ข้าว+กับข้าว	-	-	4	25	4	10.26	4	13.26

สรุป

จะเห็นว่าอาหารที่หญิงตั้งครรภ์บริโภคเป็นอาหาร เช้า ว่างเช้า กลางวัน ว่างบ่าย และเย็น ว่างเย็น และก่อนนอน เป็นอาหารจานเดียวกับอาหารที่บริโภคกับกับข้าว (25 %) เครื่องดื่ม (18 %) ผัก (6 %) ผลไม้ (23 %) อาหารกินเล่นหรือขนมกรุบกรอบ (18 %) เครื่องจิ้ม (3.02 %) ขนมหวานและอื่นๆ (6 %) พบว่าปริมาณหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภคอาหารจานเดียวกับอาหารที่บริโภคกับกับข้าว นั้นประมาณ 25 % เท่านั้นเป็นไปได้ว่าการบริโภคอาหารเหล่านี้น้อยทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งแคลอรี่ ส่วนการบริโภคผักนั้นน้อยมากอาจทำให้ ขาดเกลือแร่และวิตะมินบางชนิดได้

4.4 ปริมาณอาหารที่บริโภค

การใช้แบบสอบถามประเมินการบริโภคในรอบ 24 ชั่วโมงเป็นการประเมินการบริโภคที่แท้จริง เพื่อทราบปริมาณของการบริโภคอาหารว่ามากน้อยแค่ไหน โดยการจำหรือการบันทึกไว้ในสมุด ของ แต่ละบุคคลในระยะเวลา 3 วัน

น้ำนม พบว่าค่าเฉลี่ยการดื่มนมของหญิงตั้งครรภ์ คือ 80.76 กรัมต่อวัน (ตารางที่ 4.11) น้ำนม มีการบริโภคทั้งในรูปของนมสด (55 %) นมเปรี้ยว (23 %) นมข้นหวาน และน้ำนมผสมโอวัลติน (21 %)

ข้าวเหนียว หญิงตั้งครรภ์บริโภคข้าวเหนียวโดยเฉลี่ย 11.10 กรัม ต่อวัน ข้าวเหนียวมักใช้เป็นอาหารหวานและอาหารคาวซึ่งใช้เลี้ยงในเทศกาลต่างๆทุกงาน ข้าวเหนียวที่เป็น อาหาร

หวานเช่น ข้าวเหนียวหน้ามะพร้าว หน้าสังขยา สมัน ข้าวเหนียวทุเรียน และข้าวเหนียวมะม่วง ข้าวเหนียวนึ่ง ข้าวเหนียวหน้ามะพร้าว ข้าวเหนียวหน้าสังขยา อาหารคาวได้แก่ ข้าวเหนียวไก่ทอด ข้าวเหนียวหน้ากุ้ง ข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง ข้าวเหนียวกับส้มตำ ปลาหมึกยัดไส้ข้าวเหนียว นึ่งข้าวเหนียวจิ้มแกงกะทิและแกงมัสมั่น หรือบริโภคกับปลาเค็ม ไก่ทอด

ข้าวขัดสี หญิงตั้งครรภ์บริโภคข้าวขัดสีเฉลี่ย 349.81 กรัมต่อวัน มีการบริโภคทั้งในรูปของข้าวสวย ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยว มีการบริโภคทั้งในรูปของ ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (ซึ่งใส่ไก่ฉีก ลูกชิ้นเนื้อวัว และถั่วงอก) ก๋วยเตี๋ยวผัด ราดหน้า

ขนมจีน หญิงตั้งครรภ์บริโภคขนมจีนโดยเฉลี่ย 6.36 กรัมต่อวัน มีการบริโภคทั้งในรูปของขนมจีนแกงกะทิ แกงเผ็ด แกงส้ม น้ำยาเผ็ด แกงเหลือง แกงเขียวหวาน ผัดเผ็ด และแกงแดง

ไข่ไก่ หญิงตั้งครรภ์บริโภคไข่ไก่โดยเฉลี่ย 29.3 กรัมต่อวัน มีการบริโภคทั้งในรูปของไข่เจียว (56 %) ไข่ต้ม (38 %) ไข่ดาว (4 %) ไข่ลวก (2 %)

เนื้อวัว หญิงตั้งครรภ์บริโภคเนื้อวัวโดยเฉลี่ย 3.01 กรัมต่อวัน มีการบริโภคในรูปของทอด (67 %) ผัด (13 %) แกงมัสมั่น (10 %) ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (6 %) ย่าง (2 %) ซุป (2 %)ตับวัวและตับไก่ มีการบริโภคทั้งในรูปของทอด (75 %) ผัด (12 %) แกงมัสมั่น (7 %) แกง (4 %) ลาบ (2 %)

เนื้อแพะและเนื้อแกะมีการบริโภคทั้งในรูปของ แกงมัสมั่น แกงกะทิ ส่วนใหญ่ผู้หญิงไม่บริโภคเนื้อแพะเนื้อแกะ เนื่องจาก ไม่ชอบบริโภค เนื่องจาก เนื้อสัตว์เหล่านี้มีกลิ่นสาปแพะแรง มีความเชื่อว่าเมื่อบริโภคเนื้อแพะเนื้อแกะทำให้ผิวพรรณหยาบไม่สวย หาซื้อมาบริโภคยากเนื่องไม่มีขายทั่วไปตามท้องตลาดนอกจากมีงานเทศกาลสำคัญและพิธีกรรมทางศาสนา การเฉลิมฉลองและแสดงความยินดี การซื้อ ต้องจองล่วงหน้า การประกอบอาหารต้องทราบเทคนิคการประกอบและต้องอาศัยผู้มีความรู้และเชี่ยวชาญในการประกอบอาหารจากแพะและแกะ จึงทำให้อาหารที่ออกมาอร่อยและเป็นที่ยอมรับ

ปลาต่างๆ หญิงตั้งครรภ์บริโภคปลาทูโดยเฉลี่ย 55.01 กรัมต่อวัน ปลาทูหาซื้อได้ง่ายในท้องถิ่น ราคาถูกเหมาะสมกับรายได้และมีตลอดปี ส่วนปลากระบอกหาซื้อไม่ยากมีจำหน่ายตลอดปีและมีมากในฤดูฝนคือระหว่างเดือน พฤศจิกายน มกราคม ปลากระบอกขนาดกลางยาวประมาณ 5 นิ้ว มีราคาประมาณ 35บาท/กิโลกรัม หากนอกฤดูกาลราคาประมาณ 70 บาท/กิโลกรัม เหมาะที่จะบริโภคกับบูดูและเป็นส่วนประกอบของข้าวยำซึ่งเป็นอาหารหลักที่นิยม

ตารางที่ 4.11 น้ำหนักอาหาร (กรัม) ที่บริโภคใน 1 วัน (N= 72)

อาหาร(กรัม)	ค่าเฉลี่ย	SD	Min	Mix
นมสด	80.76	136.88	4.00	480.00
ข้าวเหนียวขาว	11.10	11.42	0.50	35.71
ข้าว (ขัดสี)	349.81	165.87	125.00	750.00
ก๋วยเตี๋ยว	6.97	7.38	1.00	40.00
น้ำตาลทราย	24.43	11.99	11.00	50.00
มาม่า	7.78	5.56	1.00	30.00
ขนมจีน	6.36	5.35	1.33	17.14
ไข่ไก่	29.3	31.71	1.47	150.00
เนื้อวัว(ไม่ติดมัน)	3.01	5.23	0.28	27.00
ลูกชิ้นเนื้อวัว	3.66	2.72	1.27	9.86
ตับไก่	5.09	5.82	0.50	21.71
ปลาทู	55.01	46.99	2.86	180.00
ปลาอินทรีย์	6.02	5.17	1.20	17.14
อกไก่	10.22	12.77	0.97	58.00
กุ้ง	5.72	5.54	0.40	19.29
หอยแครง	20.18	54.31	0.30	257.00
ปลาหมึกกล้วย	6.94	7.15	0.87	32.00
ถั่วเขียว	7.18	4.35	1.00	12.86
ผักกูด	11.82	22.03	0.25	62.50
ผักโขมสวน	1.34	1.18	0.31	3.57
ถั่วฝักยาว	21.81	29.53	0.28	90.00
ถั่วงอก	16.26	15.4	0.38	50.00
ยอดกระถิน	3.16	2.54	0.25	8.57
ชะอม	7.43	15.64	0.17	50.00
ผักบุ้ง	10.71	18.20	0.67	75.00
ก้วลันเตา	0.00	0.00	0.00	0.00
ฟักทอง	5.40	4.62	0.67	21.43
มะเขือเทศ	9.44	9.45	1.00	34.29

ตารางที่ 4.11 น้ำหนักอาหารที่บริโภคใน 1 วัน (N= 72) (ต่อ)

อาหาร	ค่าเฉลี่ย	SD	Min	Mix
ลูกเนียง	4.5	6.57	0.13	30.00
สะตอ	8.86	11.41	0.13	50.00
ถั่วพู	6.01	10.29	0.23	27.50
แตงกวา	39.79	42.96	0.37	153.00
ผักกาดขาว	8.70	8.74	0.67	40.00
พริกขี้หนู	4.29	2.77	0.57	14.28
กะหล่ำปลี	5.36	4.96	0.67	17.14
มันเทศ	3.43	3.3	0.25	11.43
เนียงนก	0.76	1.33	0.06	4.00
ดอกกะหล่ำปลี	7.71	6.94	0.44	21.43
หัวปลี	2.57	2.03	0.40	6.17
ดอกขมิ้น	0.87	0.01	0.86	0.87
ลางสาด	23.25	25.56	1.45	110.00
กล้วย	45.94	59.69	2.50	187.50
ขนุน	5.44	7.13	0.56	27.86
ทุเรียน	19.46	23.45	1.67	71.43
เงาะ	78.98	139.07	1.33	500.00
มะละกอสุก	15.53	26.93	1.00	86.00
มะม่วงสุก	46.99	59.10	4.30	269.00
มะม่วงดิบ	17.05	17.97	1.20	75.00
ชมพู่	20.21	28.94	1.25	109.71
ส้มเขียวหวาน	73.4	139.25	3.10	765.00
ละมุด	8.82	18.56	0.04	75.00
แตงโม	77.67	69.93	2.50	255.00
ฝรั่ง	25.93	27.04	0.50	112.50
แอปเปิ้ล	7.93	7.03	0.81	18.57
น้ำมันพืช	26.00	8.61	18.00	50.00
ชา	49.42	67.27	2.25	240.00

บริโภคกันทั่วไป บางคนมีความเชื่อว่าไม่บริโภคปลาตัวใหญ่เนื่องจากไม่อร่อยและไม่หวานเท่าปลาตัวเล็ก มีการบริโภคทั้งในรูปของปลาทอดขมิ้น ผัดเผ็ด ย่าง ราดพริก แกงส้ม และแกงเหลือง

ไก่ หญิงตั้งครรภ์บริโภคไก่โดยเฉลี่ย 10.22 กรัมต่อวัน มีการบริโภคทั้งในรูปของทอด ผัด ต้มยำ แกงมัสมั่น ผัดเผ็ด ข้าวมันไก่ ซุป ไก่ย่าง ยำ ต้มใส่ก๋วยเตี๋ยวปู มีการบริโภคทั้งในรูปของ ลวก ต้ม ทอดหอยแครง หอยแมลงภู่ ปลาหมึก มีการบริโภคทั้งในรูปของ ลวก ต้ม ผัด ต้มยำ ทอด แกงจืด ผัด ย่าง ผัดเผ็ด

ตับวัวและตับไก่ หญิงตั้งครรภ์บริโภคตับโดยเฉลี่ย 5.09 กรัมต่อวัน โดยนำมาประกอบอาหารโดยการ ทอด ย่าง แกงเผ็ด และ ผัดเผ็ด

ถั่วเม็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว หญิงตั้งครรภ์บริโภคถั่วต่างๆโดยเฉลี่ย 7.18 กรัมต่อวัน มีการบริโภคทั้งในรูปของขนมหวาน เช่น กวน และ ถั่วต้มน้ำตาล

เครื่องจิ้มที่บริโภคในรูปของ บูดู หญิงตั้งครรภ์บริโภคบูดูโดยเฉลี่ย 11.14 กรัมต่อวัน ชนิดของผักที่บริโภคกับเครื่องจิ้ม ผักที่บริโภคสด ได้แก่ แตงกวา ถั่วฝักยาว ยอดกระถิน มะเขือเปราะ มะเขือพวง สะตอ เนียง ใบบัวบก ผักที่นำไปลวกก่อนบริโภค ได้แก่ ผักบุ้ง ตำลึง กวางตุ้ง หน่อไม้ บวบ หัวปลี มะเขือยาว ผักกูด ผักโขม

น้ำมันพืช หญิงตั้งครรภ์บริโภคน้ำมันโดยเฉลี่ย 26 กรัมต่อวัน (ตารางที่ 4.11) ที่ใช้กันทั่วไปใช้น้ำมันปาล์มใส่ถุงมาจากประเทศมาเลเซีย เนื่องจากมีราคาถูก หาซื้อได้ง่ายในท้องถิ่น

4.5 ความบ่อยในการบริโภคอาหารและวิธีการประกอบอาหารที่ใช้

4.5.1 ความบ่อยในการบริโภคอาหารๆที่หญิงตั้งครรภ์บริโภค 1-7 ครั้งต่อสัปดาห์มีดังนี้

หมู่ที่ 1 อาหารที่หญิงตั้งครรภ์บริโภคบ่อยที่สุด คือ

ปลาทู หญิงตั้งครรภ์บริโภคปลาทู 99 % เนื่องจากปลาทูมีราคาถูกหาซื้อได้ง่ายซึ่งสามารถหาซื้อได้ตามรถขายปลา ที่มาขายในหมู่บ้าน และมีรสชาติดี วิธีการประกอบอาหารที่ใช้ คือ ปลาทูทอด ปลาทูย่าง นิยมนำไปบริโภคกับน้ำบูดู หรือน้ำพริกกะปิ และยังเป็นส่วนประกอบสำคัญในข้าวยำซึ่งเป็นอาหารพื้นเมืองใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งคนส่วนใหญ่บริโภคเกือบทุกวัน (ตารางที่ 4.12)

กุ้ง หญิงตั้งครรภ์บริโภคกุ้ง 68.4 % กุ้งเป็นอาหารทะเลที่หาได้ง่ายมีรสชาติดี สามารถซื้อตามรถที่มาขายปลาในหมู่บ้าน ซึ่งอาจมีราคาแพงกว่าตลาดสดในเมืองเล็กน้อย กุ้งเป็นที่นิยมบริโภคของหญิงตั้งครรภ์ โดยจำไปประกอบอาหาร ต้มยำกุ้ง กุ้งผัดต่างๆ เช่น กุ้งผัดกะหล่ำปลี กุ้งผักสะตอ หญิงตั้งครรภ์กุ้งบริโภค1-3 ครั้งต่อสัปดาห์

อกไก่ หรือเนื้อไก่ (66.3 %) นิยมบริโภคกันทั่วไป เนื้อไก่ที่ขายบนรถหรือตามตลาดนัดจะเป็นเนื้อไก่จากฟาร์ม แต่ชาวบ้านส่วนใหญ่นิยมบริโภคไก่บ้านที่เลี้ยงเอง โดยนำไปประกอบอาหารหลายอย่าง เช่น ต้มยำไก่ ไก่ทอด ไก่ย่าง หรือใส่ในก๋วยเตี๋ยว จะบริโภค 1-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์

ไข่ไก่ หญิงตั้งครรภ์บริโภคไข่ไก่ร้อยละ58 ไข่ไก่สามารถหาได้ง่ายและราคาถูก นิยมบริโภคไข่เมื่อไม่มีกับข้าวอย่างอื่น เช่นทำไข่เจียว ไข่ดาว และนิยมบริโภคไข่ต้มกับข้าวยำตอนเช้า จะบริโภค 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์

ถั่วเขียว หญิงตั้งครรภ์บริโภคถั่วเขียว 45.2 % บริโภคเป็นอาหารหวานและยังเป็นส่วนผสมของไส้ขนมต่างๆ หรือในซาลาเปาที่นิยมบริโภคกันในช่วงเช้า

อาหารหมู่ที่ 2 ที่บริโภคบ่อยที่สุด

ข้าว หญิงตั้งครรภ์บริโภคข้าว ทั้งหมด โดยบริโภค 1-3ครั้งต่อวัน ข้าวถือว่าเป็นอาหารหลักของคนไทย ทุกคนบริโภคข้าวทุกมื้อ หรืออย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อวัน จะบริโภคข้าวกับกับข้าว เช่น แกงเผ็ด แกงจืด แกงส้ม แกงมัสมั่น

ก๋วยเตี๋ยว หญิงตั้งครรภ์บริโภคก๋วยเตี๋ยว ร้อยละ 86.3 หญิงตั้งครรภ์บางคนบริโภคก๋วยเตี๋ยวแทนข้าว ส่วนใหญ่บริโภคก๋วยเตี๋ยวน้ำก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ตอนมื้อเที่ยง โดยบริโภคตามร้านขายก๋วยเตี๋ยวใกล้บ้าน จะบริโภค 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์

มาม่า หญิงตั้งครรภ์บริโภคมาม่า 64.3 % โดยบริโภคมาม่าอย่างน้อย 1-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่นิยมนำไปประกอบคล้าย ก๋วยเตี๋ยวน้ำ เป็นมาม่าน้ำ หรือมาม่าผัด

ข้าวเหนียว หญิงตั้งครรภ์บริโภคข้าวเหนียว 62.2 % โดยนิยมบริโภคข้าวเหนียวกันในช่วงเช้า ข้าวเหนียวจะนำไปประกอบอาหารคือ ข้าวเหนียวมูล ข้าวเหนียวสังขยา ข้าวเหนียวมะพร้าว หรือนำไปใช้ในพิธีกรรมต่างๆ ในช่วงเทศกาลต่างๆ เช่นในช่วงวันตรุษฮารีรายอ จะทำตูปะ คือ ข้าวเหนียวที่นำมาห่อด้วยใบกะพ้อ จะบริโภคข้าวเหนียว (1-3 ครั้งต่อ สัปดาห์)

ขนมจีน หญิงตั้งครรภ์บริโภคขนมจีน 58 % ขนมจีนจะบริโภค1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยจะกินขนมจีนกับน้ำแกงต่างๆ เช่นแกงกะทิ แกงเผ็ด แกงไตปลา แกงเขียวหวาน จะมีขายมากในวันที่มีตลาดนัด หรือขายโดยใส่ถุงตามรถขายผลาที่มาขายในหมู่บ้าน

หมู่ 3 ผักที่บริโภคบ่อยที่สุด คือ แตงกว่า หญิงตั้งครรภ์บริโภคแตงกวา 95.7 % โดยบริโภคกับเครื่องจิ้มน้ำบูดู หรือน้ำพริกกะปิ ซึ่งนิยมบริโภคสด

ผักบุ้ง หญิงตั้งครรภ์บริโภคผักบุ้ง 87.4 % โดยบริโภค 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยนำไปประกอบอาหารพวก ผัดผักบุ้งไฟแดง และเป็นส่วนประกอบในก๋วยเตี๋ยวน้ำ หรือเป็นผักบุ้งบริโภคสดร่วมกับส้มตำ

ถั่วฝักยาว หญิงตั้งครรภ์บริโภคถั่วฝักยาว 84.2 % นิยมบริโภคสดหรือลวก โดยบริโภคกับน้ำบูดู หรือน้ำพริก หรือประกอบอาหารแบบผัดเผ็ด หรือ บริโภคกับส้มตำ โดยบริโภค 1-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ (ตารางที่4.13)

สะตอ หญิงตั้งครรภ์บริโภคสะตอ 80 % นิยมบริโภคสดหรือนำไปต้มหรือย่าง โดยบริโภคร่วมกับน้ำบูดู น้ำพริก หรืออาจทำเป็นกับข้าว เช่น ผัดเผ็ดสะตอ หรือสะตอนำไปต้มหรือย่างจะนิยมมากเมื่อกินกับบูดู

พริกขี้หนู หญิงตั้งครรภ์บริโภคสะตอ 79 % เป็นผักที่นิยมกินทุกบ้าน

ต้นหอม หญิงตั้งครรภ์บริโภคสะตอ 69.5 % เป็นผักที่ไว้ใช้โรยหน้า เพื่อเพิ่มรสชาติ และกลิ่นในอาหารชนิดต่างๆ เช่น ใส่ในก๋วยเตี๋ยวน้ำ ก๋วยเตี๋ยวผัด ข้าวผัด ซุปเครื่องในวัว

หมู่ผลไม้

ผลไม้ที่บริโภคบ่อยที่สุดได้แก่เงาะ หญิงตั้งครรภ์บริโภคเงาะ 82 % เนื่องจากเป็นผลไม้ที่หาได้ง่าย ในช่วงที่มีฤดูกาลคือช่วง เดือนกันยายน-ธันวาคม โดยบริโภค1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และเป็นผลไม้ในท้องถิ่นที่ปลูกกันเกือบทุกครัวเรือนในจังหวัดปัตตานี

มะม่วงดิบ หญิงตั้งครรภ์บริโภคมะม่วงดิบ 80 % ส่วนใหญ่ จะนิยมบริโภคกับน้ำปลาหวาน หรือทำเป็นยำมะม่วง ราคาไม่แพง และในหมู่บ้านส่วนใหญ่จะมีต้นมะม่วง ซึ่งหาได้ง่าย จะบริโภค 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์

แตงโม หญิงตั้งครรภ์บริโภคแตงโม 75.7 % จะนิยมบริโภค 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ราคาไม่แพงโดยเฉพาะเมื่อถึงช่วงหน้าร้อน (เดือน มีนาคม-พฤษภาคม) ชาวบ้าน ปลูกกันมาก และจะขายในราคาที่ไม่แพง

กล้วย หญิงตั้งครรภ์บริโภคกล้วย 73.7 % กล้วยเป็นผลไม้ ที่หาได้งายและปลูกไว้ทุกบ้าน และยังสามารถนำมาทำขนมได้หลายอย่าง เช่นกล้วยบวชชี กล้วยเชื่อม และข้าวต้มมัด นิยมบริโภค 1-3ครั้งต่อสัปดาห์

ส้มเขียวหวาน หญิงตั้งครรภ์บริโภคส้มเขียวหวาน 70.5 % ส้มเขียวหวานมีเกือบตลอดปี มีราคา ไม่แพงมาก สามารถหาซื้อได้ ตาม ตลาดนัด หรือในตลาดในเมือง นิยมซื้อเป็นของฝาก จะบริโภค 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์

ลางสาดหรือลองกอง หญิงตั้งครรภ์บริโภคลางสาด 60.1 % ลางสาดหรือลองกอง เป็นผลไม้พื้นบ้านที่หาได้ง่ายและจะมีปลูกไว้เกือบทุกครัวเรือน รสชาติ ดี แต่มี เฉพาะฤดูกาลเท่านั้น

มะม่วงสุก หญิงตั้งครรภ์บริโภคมะม่วงสุก 53.7 % จะบริโภคเฉพาะช่วงที่มีฤดูกาล

หมู่อื่นๆ

บูดู หญิงตั้งครรภ์บริโภคบูดู 52.7 % เป็นอาหารที่นิยมบริโภคมากที่สุด ใน 3จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีรสเค็ม หอมกลิ่นปลามีรสคล้ายน้ำปลา แต่อร่อยกว่า บริโภคกับปลาทูย่างหรือปลาทูทอด และผักจิ้มต่างๆ เช่นกับแตงกวา ถั่วฝักยาว สะตอ และนำไปทำเป็นบูดูข้าวยำเป็นอาหารหลักของชาว 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ นิยมบริโภค บูดู 1-3 ครั้งต่อวัน

สรุป

ส่วนใหญ่หญิงตั้งครรภ์บริโภครายการอาหารที่ศึกษา 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์

หมู่1 เนื้อสัตว์ที่นิยมบริโภค ปลาทู กุ้ง ไก่ ไข่ ถั่วเขียว

หมู่ 2 ที่นิยมบริโภค ข้าว ข้าวเหนียว ขนมจีน

หมู่ 3 ที่นิยมบริโภค ผัก แตงกวา ผักบุ้ง ถั่วฝักยาว สะตอ พริกขี้หนู ต้นหอม

หมู่4 ที่นิยมบริโภค เงาะ มะม่วงดิบ แตงโม ส้มเขียวหวาน

ตารางที่ 4.12 ความบ่อยในการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ (N= 95)

ชื่ออาหาร	1-3 ครั้ง / วัน		1-3 ครั้ง / สัปดาห์		1 ครั้ง / เดือน		< 1 ครั้ง / เดือน		ไม่กิน	
N=95	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
หมู่1 เนื้อสัตว์										
นมสด	19	20.0	46	48.4	7	7.4	5	5.3	18	18.9
ไข่ไก่	1	1.1	54	56.9	24	25.3	4	4.2	12	12.6
เนื้อวัว	2	2.1	37	38.9	29	30.5	14	14.7	13	13.7
ตับวัว			19	20	38	40.0	6	6.3	32	33.7
ตับไก่	1	1.1	40	42.1	19	20.0	6	6.3	29	30.5
ปลาทู	70	73.7	24	25.3					1	1.1
อกไก่	1	1.1	62	65.2	8	8.4	1	1.1	23	24.2
ปู	9	9.5			23	24.2	6	6.3	57	60.0
กุ้ง	2	2.1	63	66.3	8	8.4	1	1.1	21	22.1
หอยแครง	1	1.1	33	34.8	32	33.7	1	1.1	28	29.5
ปลาหมึก	3	3.2	58	61.1	20	21.1	3	3.2	11	11.6
ถั่วเขียว			43	45.2	3	3.2			49	51.1
หมู่2 ข้าว แป้ง										
ข้าวเหนียว	3	3.2	56	59.0	16	16.8	9	9.5	11	11.6
ข้าว	95	100								
ก๋วยเตี๋ยว	8	8.4	74	77.9	6	6.3	4	4.2	3	3.2
ขนมจีน	1	1.1	54	56.9	24	25.3	4	4.2	12	12.6
มันเทศ	1	1.1	31	32.7	35	36.8	9	9.5	19	20.0
มาม่า	1	1.1	60	63.2	4	4.2	3	3.2	27	28.4
หมู่3 ผักใบเขียว										
ผักกูด	3	3.2	15	15.8	26	27.4	7	7.4	44	46.3
ถั่วงอก	5	5.3	11	11.6	3	3.2	1	1.1	9	9.5
ต้นหอม	7	7.4	59	62.1	4	4.2	1	1.1	24	25.3
ชะอม	3	3.2	29	30.6	12	12.6	2	2.1	48	50.5
ใบบ้าบก	1	1.1	16	16.8	6	6.3	2	2.1	70	73.7
ผักบุ้ง	5	5.3	78	82.1	6	6.3			6	6.3

ตารางที่ 4.12 ความบ่อยในการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ (N= 95) (ต่อ)

ชื่ออาหาร	1-3 ครั้ง / วัน		1-3 ครั้ง / สัปดาห์		1 ครั้ง / เดือน		< 1 ครั้ง / เดือน		ไม่กิน	
N=95	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
กะหล่ำปลี	1	1.1	50	52.7	17	17.9	5	5.3	22	23.2
ดอกกะหล่ำ	1	1.1	44	46.3	124	25.3	5	5.3	21	22.1
ถั่วฝักยาว	13	13.7	67	70.5	5	5.3	1	1.1	9	9.5
ฟักทอง			48	50.6	22	23.2	6	6.3	19	20.0
มะเขือเทศ	3	3.2	62	65.3	5	5.3			25	26.3
บวบเหลี่ยม	3	3.2	34	35.8	25	26.3	6	6.3	27	28.4
ลูกเนียง	7	7.4	51	53.7	9	9.5	4	4.2	24	25.3
สะตอ	20	21.1	56	58.9	2	2.1	2	2.1	15	15.8
แตงกวา	37	38.9	54	56.8	1	1.1			3	3.2
หัวปลี			17	17.9	18	18.9	9	9.5	51	53.7
หน่อไม้	3	3.2	32	33.7	29	30.5	10	10.5	21	22.1
พริกขี้หนู	60	63.2	15	15.8	1	1.1			19	20.0
หมู่ 4 ผลไม้										
ลางสาด	5	5.3	52	54.8	10	10.5	8	8.4	20	21.1
กล้วย	9	9.5	61	64.2	10	10.5	3	3.2	12	12.6
ขนุน			27	28.4	23	24.2	7	7.4	38	40.0
ทุเรียน	2	2.1	33	34.8	10	10.5	2	2.1	48	50.5
เงาะ	12	12.6	66	69.4	7	7.4	2	2.1	8	8.4
มะม่วงสุก	3	3.2	48	50.5	9	9.5	6	6.3	29	30.5
มะม่วงดิบ	8	8.4	68	71.6	10	10.5	2	2.1	7	7.4
ชมพู่			49	51.6	16	16.8	5	5.3	25	26.3
ส้มเขียวหวาน	8	8.4	59	62.1	15	15.8	6	6.3	7	7.4
แตงโม	6	6.3	66	69.4	7	7.4	5	5.3	11	11.6
ฝรั่ง	1	1.1	51	53.7	11	11.6	4	4.2	28	29.5
หมู่ อื่นๆ										
ชา	6	6.3	27	28.4	3	3.2	1	1.1	58	61.1
กาแฟ	2	2.1	16	16.9	1	1.1			76	80.0

ตารางที่ 4.13 วิธีการประกอบอาหารที่ชอบใช้ (N= 95)

ลำดับ	วิธีการประกอบอาหาร[1]	จำนวน (คน)	%
1	สด	679	49.06
2	ต้ม	205	14.81
3	ทอด	173	12.5
4	ลวก	142	10.26
5	ผัด	112	8.09
6	นึ่ง	45	3.25
7	ยำ	13	0.94
8	ย่าง	9	0.65
9	คั่ว	6	0.43
		1384	100

[1] ผู้ตอบอาจตอบได้มากกว่า 2 วิธี

4.5.2 วิธีการประกอบอาหารที่ชอบใช้

ผลการศึกษาพบว่าในระหว่างตั้งครรภ์หญิงตั้งครรภ์ใช้วิธีการประกอบอาหารโดยการบริโภคสด (49.06 %) ต้ม (14.81 %) ทอด (12.50 %) ลวก (10.26 %) ผัด (8.09 %) นึ่ง (3.25 %) ยำ (0.94 %) ย่าง (0.65 %) และคั่ว (0.4 3%) (ตารางที่ 4.13)

4.6 การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่

4.6.1 การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของหญิงตั้งครรภ์ในวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และวัน เสาร์ (การสำรวจครั้งที่ 1 และ 2)

ครั้งที่ 1 หญิงตั้งครรภ์บริโภคอาหารหมู่เนื้อสัตว์ ไข่ ปลา สูงที่สุด (ตารางที่ 4.14) ในวันธรรมดาเมื่อเปรียบเทียบกับวันที่มีตลาดนัดและวันเสาร์ เนื่องจาก เป็นอาหารที่สามารถหาซื้อได้ง่าย จากรถขายปลา ที่มาขายในหมู่บ้าน ส่วนการบริโภคอาหารพวกแป้ง ขนม ก๋วยเตี๋ยว หญิงตั้งครรภ์จะบริโภคในปริมาณมากในวันเสาร์หรือวันที่มีตลาดนัด เพราะจะมีแม่ค้ามาขายขนมหวานมาก และหญิงตั้งครรภ์จะไปซื้ออาหารต่างๆมาบริโภค หญิงตั้งครรภ์บริโภคอาหาร

หมู่แป้งสูงสุดเมื่อเปรียบเทียบกับวันอื่นๆเนื่องจากเป็นวันหยุดและแม่บ้านจะไปตลาด นัดในเมืองและซื้อขนมและอาหารต่างๆมาบริโภค

ตารางที่ 4.14 ค่าเฉลี่ยของปริมาณการบริโภคอาหารหมู่ต่างๆของหญิงตั้งครรภ์ใน 3วัน ครั้งที่ 1 (N= 73)

อาหาร	วันธรรมดา (กรัม)		วันตลาดนัด (กรัม)		วันเสาร์ (กรัม)		ค่าเฉลี่ย (กรัม)	
	ค่าเฉลี่ย	%*	ค่าเฉลี่ย	%*	ค่าเฉลี่ย	%*	ค่าเฉลี่ย	%*
หมู่เนื้อ	178.18	22.73	144.38	17.50	162.64	19.58	162.07	19.90
หมู่แป้ง	392.89	49.84	362.48	43.94	401.47	48.34	385.61	47.34
หมู่ผัก	45.04	5.71	40.77	4.94	45.47	5.47	43.76	5.37
หมู่ผลไม้	132.15	16.77	238.01	28.85	179.78	21.65	183.32	22.50
หมู่ไขมัน	28.79	3.65	27.04	3.28	24.34	2.93	26.73	3.28
หมู่ชูรส	6.67	0.85	9.54	1.16	13.10	1.58	9.77	1.20
หมู่เครื่องดื่ม	3.55	0.45	2.73	0.33	3.77	0.45	3.35	0.41
รวม7 หมู่	788.27	100.00	824.96	100.00	830.56	100.00	814.61	100.00

*% เทียบจากน้ำหนักอาหาร 7 หมู่โดยใช้แบบสอบถามประเมินการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมง

ตารางที่ 4.15 ค่าเฉลี่ยของปริมาณการบริโภคอาหารหมู่ต่างๆของหญิงตั้งครรภ์ใน 3วันครั้งที่ 2 (N= 20)

หมู่อาหาร	วันธรรมดา (กรัม)		วันตลาดนัด (กรัม)		วันเสาร์ (กรัม)		ค่าเฉลี่ย (กรัม)	
	ค่าเฉลี่ย	%*	ค่าเฉลี่ย	%*	ค่าเฉลี่ย	%*	ค่าเฉลี่ย	%*
หมู่เนื้อ	226.60	23.94	170.40	15.86	207.00	21.67	201.33	20.29
หมู่แป้ง	463.90	49.01	647.50	60.28	448.00	46.89	519.80	52.40
หมู่ผัก	76.55	8.09	55.75	5.19	56.00	5.86	62.77	6.33
หมู่ผลไม้	138.15	14.60	154.30	14.36	193.60	20.27	162.02	16.33
หมู่ไขมัน	28.40	3.00	32.25	3.00	32.50	3.40	31.05	3.13
หมู่ชูรส	10.80	1.14	12.35	1.15	15.55	1.63	12.90	1.30
หมู่เครื่องดื่ม	2.05	0.22	1.70	0.16	2.70	0.28	2.15	0.22
รวม 7 หมู่	946.45	100.00	1074.25	100.00	955.35	100.00	992.02	100.00

*% เทียบจากน้ำหนักอาหาร 7หมู่โดยใช้แบบสอบถามประเมินการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมง

ผลไม้บริโภคปริมาณสูงสุดในวันตลาดนัด เนื่องจากตลาดนัดในหมู่บ้านมีผู้มาขายผลไม้หลายชนิดมีให้เลือกหลายหลาก และมีราคาถูกกว่าพ่อค้าที่นำมาขายในหมู่บ้านโดยใช้รถกระบะ

ครั้งที่2 หญิงตั้งครรภ์บริโภคอาหารหมู่เนื้อสัตว์และหมู่แป้งสูงที่สุดเมื่อเทียบกับวันอื่นๆหญิงตั้งครรภ์บริโภคอาหารหมู่ผลไม้สูงที่สุดในวันเสาร์เมื่อเทียบกับวันอื่นๆ หญิงตั้งครรภ์บริโภคอาหารหมู่ผักและเครื่องดื่มสูงสุดในวันธรรมดาเมื่อเทียบกับวันอื่นๆ และพบว่าหญิงตั้งครรภ์บริโภคปริมาณอาหารในครั้งแรกและครั้งที่2 สูงที่สุดในวันที่มีตลาดนัดในหมู่บ้าน เนื่องจาก วันนี้เป็นวันที่แม่ค้าจากนอกหมู่บ้าน มาจำหน่ายอาหารในหมู่บ้าน (ตารางที่ 4.16) หลายร้านและอาหารมีให้เลือกหลายชนิด บางชนิดมีราคาถูกกว่าตลาดในเมือง

จากการสำรวจการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชม. ของหญิงตั้งครรภ์เป็นเวลา 3 วัน ใน 1 สัปดาห์ คือ วันธรรมดา วันที่มีตลาดนัดในหมู่บ้าน และวันเสาร์ พบว่า ในการศึกษาครั้งแรก หญิงตั้งครรภ์ที่ศึกษาบริโภคปริมาณอาหารในหมู่ผลไม้และเครื่องดื่ม สูงกว่าในครั้งที่ 2 ส่วนปริมาณการบริโภคในหมู่ เนื้อสัตว์ แป้ง ผัก ไขมัน และ เครื่องปรุง เครื่องชูรส ตลอดจนปริมาณการบริโภคอาหาร รวม 7 หมู่ มีปริมาณการบริโภคต่ำกว่า ครั้งที่2 และพบว่าในการศึกษาครั้งแรก หญิงตั้งครรภ์ที่ศึกษาบริโภค อาหารหมู่ผลไม้สูงที่สุดในวันที่มีตลาดนัดในหมู่บ้าน ส่วนครั้งที่2บริโภค หมู่ผลไม้สูงที่สุด ในวันเสาร์ (ตารางที่ 4.14 และ 4.15)

4.6.2 ปริมาณการบริโภคอาหารหมู่ต่างๆจากการสำรวจครั้งที่ 1 และ ครั้งที่ 2

จากการสำรวจหมู่อาหารที่บริโภค โดยเปรียบเทียบการบริโภค ครั้งที่1 และครั้งที่2 พบว่าการบริโภคอาหารหมู่เนื้อสัตว์ ได้แก่ นมสด ไข่ไก่ ปลา กุ้งปู ปลาหมึก ถั่วต่างๆ ในครั้งที่ 2 มากกว่าครั้งที่ 1 ขณะที่การบริโภคอาหารหมู่ 1 ไก่ เนื้อวัว ลูกชิ้น ครั้งที่ 2 น้อยกว่าครั้งที่ 1

หมู่ 2 ข้าว หญิงตั้งครรภ์บริโภค ลอดช่อง ขนมหวาน ข้าวเหนียว ขนมปัง และน้ำตาล ครั้งที่ 2 มากกว่าครั้งที่ 1 ส่วนการบริโภค ก๋วยเตี๋ยว ขนมที่ทำจากแป้งต่างๆ ครั้งที่ 2 บริโภคน้อยกว่าครั้งที่ 1

หมู่ 3 ผักต่างๆ ทั้งผักใบเขียวและผักต่างๆ การบริโภคครั้งที่ 2 บริโภคมากกว่า ครั้งที่ 1

หมู่ 4 ผลไม้ ผลไม้ การบริโภคครั้งที่ 2 มากกว่าครั้งที่ 1

หมู่ 5 ไขมัน การบริโภคไขมันได้แก่ จำพวก มะพร้าว น้ำมัน กะทิ เนย การบริโภคครั้งที่ 2 มากกว่าครั้งที่ 1

เครื่องดื่ม น้ำดื่ม จะบริโภคน้ำดื่ม เช่น ไมโล ชากาแฟ น้ำมะนาวครั้ง ที่ 2 น้อยกว่าครั้งที่ 1

ตารางที่ 4.16 รายการอาหารที่บริโภคในรอบ 24 ชม (ตามหมวดอาหาร) ครั้งที่1 ครั้งที่2

หมู่ที่1	ครั้งที่ 1 N=73(g)	ครั้งที่2 N=20 (g)
นมสด	22.57	61.51
ไข่ไก่	27.40	32.63
ไก่/ตับไก่/เป็ด	20.83	12.98
ปลาทู/ปลาป่น/กระบอก/เค็ม/สลิด/ไส้ตัน/ปลากระป๋อง	56.93	65.75
กุ้ง/ปู/ปลาหมึก	11.06	12.78
เนื้อวัว/ลูกชิ้น/สมองวัว	17.60	9.70
ถั่วเขียว/ถั่วขาว/ถั่วลิสง/นมถั่วเหลือง/เต้าหู้	5.68	5.98
	162.07 (19.90)	201.33 (20.29)
หมู่ที่2		
ข้าว	313.94	374.28
ก๋วยเตี๋ยว/เส้นหมี่/ขนมจีน/วุ้นเส้น/มาม่า	14.93	14.91
รวมแป้ง	11.88	10.00
ลอดช่อง/วุ้นดำ/ข้าวเกรียบ/คุ้กกี้/ขนมหวาน/นมข้นหวาน	10.30	13.14
ข้าวเหนียว	5.16	10.33
ขนมปัง/มันเทศ/มันฝรั่ง	6.08	11.34
น้ำตาล	23.32	85.80
	385.61(47.30)	519.80 (52.40)
หมู่ที่3		
ผักใบเขียว	17.03	17.74
ผักอื่นๆ	26.73	45.03
	43.76(5.37)	62.77(6.33)
หมู่ที่4		
ผลไม้	183.32	162.02
	183.32(22.50)	162.02(16.33)
หมู่ที่5		
มะพร้าว/น้ำมัน/กะทิ/เนย	26.73	31.05
	26.73 (3.28)	31.05 (3.13)
หมู่ที่6		
ไมโล	2.63	1.97
ชา/กาแฟ	0.45	0.13
น้ำมะนาว	0.27	0.05
	3.35 (0.41)	2.15 (0.22)
หมู่ที่7		
เกลือ/น้ำปลา/ซีอิ๊ว	4.41	2.20
บูดู/กะปิ	4.79	9.62
เครื่องแกง	0.57	1.08
	9.77 (1.20)	12.90 (1.30)
รวม 7 หมู่	814.61(100.00)	992.02 (100.00)

เครื่องชูรส และ เครื่องปรุงรส จำพวกเกลือ น้ำปลา ซีอิ้ว การบริโภคครั้งที่ 2 น้อยกว่าครั้งที่ 1 ส่วนเครื่องปรุง จำพวก บูดู กะปิ เครื่องแกง การบริโภคครั้งที่ 2 มากกว่า ครั้งที่ 1 (ตารางที่ 4.16)

สรุป พบว่าการบริโภคน้ำหนักอาหาร หมู่ที่1 (เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม) หมู่ที่2 ข้าว แป้งก๋วยเตี๋ยว และหมู่ที่ 3 ผักต่างๆ ในครั้งที่ 2 บริโภคมากกว่า ครั้งที่ 1 ส่วนการบริโภคผลไม้ ครั้งที่ 2 จะน้อยกว่า ครั้งที่ 1 จะเห็นว่าการให้การศึกษา หรือความรู้โดยผ่านทางสื่อการสอนเช่น วิทยุ โทรทัศน์ เสียงตามสาย หรือสื่อบุคคลอย่างต่อเนื่องในเรื่องการเลือกซื้อ การบริโภคและการประกอบอาหารให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายในระหว่างตั้งครรภ์เป็นสิ่งจำเป็นและส่งเสริมให้มีทัศนคติที่ดี ตระหนักถึงสุขภาพในระหว่างการตั้งครรภ์ และการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม

4.7 ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติในด้านการบริโภคอาหาร

4.7.1 ความรู้ในด้านการบริโภคอาหาร

ในการประเมินความรู้จะมีการถามหญิงตั้งครรภ์ถึงความรู้เรื่องประโยชน์ของนม ผักใบเขียว ไข่ ตับ ปลา หญิงตั้งครรภ์ตอบว่าทุกอย่างมีประโยชน์ต่อร่างกายและบำรุงสุขภาพ (ตารางที่ 4.17) 52 % ของหญิงตั้งครรภ์ตอบว่าตับเป็นอาหารบำรุงสุขภาพและทำให้สุขภาพแข็งแรง 48 % ตอบว่าบำรุงโลหิต โดยได้รับความรู้จากสาธารณสุข

ตารางที่ 4.17 ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารชนิดต่างๆของหญิงตั้งครรภ์

รายการ	ทราบ	ไม่ทราบ
1.นมสดมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร	100	-
2.ผักใบเขียวมีประโยชน์อย่างไร	100	-
3.ไข่มีประโยชน์อย่างไร	100	-
4.ตับมีประโยชน์อย่างไร	100	-
5.ปลามีประโยชน์อย่างไร	100	-

4.7.2 ทัศนคติและการปฏิบัติในด้านการบริโภคอาหาร

ในการประเมินทัศนคติและการปฏิบัติในด้านการบริโภคอาหาร หญิงตั้งครรภ์จะถูกถามว่า เห็นด้วยหรือไม่ที่หญิงตั้งครรภ์ควรดื่มนมทุกวัน พบว่าหญิงตั้งครรภ์มีความเห็นด้วย