100% โดยที่ระดับความเห็นด้วยปานกลาง มี 57.4 % เห็นด้วยมากมี 35.1 % (ตารางที่ 4.18) และ 46.8 % ของหญิงตั้งครรภ์ดื่มนมทุกวัน และบอกว่า"ฉันชอบดื่มนมแต่ไม่มีเงินซื้อมากินทุกวัน ถ้าดื่มนานๆครั้งสามารถซื้อมากินได้" นมสดที่มีขายตามท้องตลาดมี 2 ขนาดคือใหญ่กับเล็กขนาดใหญ่ ราคากล่องละ 10 บาท ถ้าขนาดเล็กราคา 6 บาท ซึ่ง หญิงตั้งครรภ์ ไม่มีกำลังที่จะซื้อกินทุกวัน มีหญิงตั้งครรภ์ 3 คน ที่ดื่มนมแล้วท้องเสีย อีก 1 คน ไม่ชอบรสชาติของนม มี รสชาติเลี่ยน จะดื่มเครื่องดื่มชนิดอื่น เช่น น้ำชา กาแฟ หรือ ไมโล โอวัลติน โดยนำมาผสมกับนมข้นหวาน

ตารางที่ 4.18 ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ

ลำดับ	รายการ	ระดับความเห็น		
		น้อย	ปานกลาง	มาก
1	หญิงตั้งครรภ์ควรดื่มนมทุกวัน	7.5	57.4	35.1
2	ผักใบเขียวเป็นอาหารบำรุงเลือด	5.3	63.8	30.9
3	ไข่เป็นอาหารบำรุงเลือด	6.4	56.4	37.2
4	ตับเป็นอาหารบำรุงเลือด	10.6	50.0	39.4
5	ปลาเป็นอาหารบำรุงเลือด	5.3	32.1	62.6

หญิงตั้งครรภ์จะถูกถามว่า เห็นด้วยหรือไม่ที่บอกว่า ผักใบเขียวเป็นอาหารบำรุงเลือด พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ระดับความเห็นด้วยปานกลางมี 63.8 % และที่ระดับความเห็นด้วยมาก มี 30.9% และที่บริโภคผักทุกวันมี 71.3% (ตารางที่ 4.18) หญิงตั้งครรภ์มักมีบูดูเก็บไว้ในบ้านและบริโภคบ่อย และจะบริโภคร่วมกับผักพื้นบ้านซึ่งหาได้ง่าย หญิงตั้งครรภ์จะมีบูดูและน้ำพริกเป็นเครื่องจิ้ม และบริโภคกับผักพื้นบ้าน มีหญิงตั้งครรภ์ 1 คน ไม่ชอบกินผักใบเขียว โดยให้เหตุผลว่ามีกลิ่นเหม็นเขียว รสชาติไม่อร่อย อีกสาเหตุหนึ่ง เนื่องจาก การกินผักใบเขียวต้องหาซื้อจากตลาด หรือรถที่มาขายปลาในหมู่บ้าน เช่นพวก ผักคะน้า ผักกาด ผักบุ้ง กะหล่ำปลี และมีราคาแพง บางครั้งไม่มีเงินพอที่จะซื้อมาบริโภคได้

หญิงตั้งครรภ์ถูกถามว่า เห็นด้วยหรือไม่ที่บอกว่าไข่เป็นอาหารบำรุงเลือด พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ระดับความเห็นด้วยปานกลาง มี 56.4 % ที่เห็นด้วยมากมี 37.2 % และที่ปฏิบัติมีแค่

56.4% ส่วนที่ไม่ปฏิบัตินั้น เนื่องจาก ฐานะยากจน ไม่มีเงินซื้อไข่ และ ไม่ชอบกินไข่ อาจจะชอบบริโภคอย่างอื่นมากกว่าไข่ เช่นชอบบริโภคเนื้อไก่ หรือปลา หรือบ้านอยู่ไกลจากตลาดไม่สามารถซื้อไข่มากักตุนได้

หญิงตั้งครรภ์จะถูกถามว่าเห็นด้วยหรือไม่ที่บอกว่า ตับเป็นอาหารบำรุงเลือด พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ระดับความเห็นปานกลาง มี 50.0 % ที่ระดับความเห็นด้วยมากมี 39.4 % และที่ปฏิบัติมี 42.6 % ส่วนใหญ่เชื่อว่าตับเป็นอาหารบำรุงเลือด ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายส่วนหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ปฏิบัติเนื่องจากตับมีราคาแพง เพราะหาได้ไม่ง่ายมากนัก จะกินได้นานครั้ง คือช่วงที่มีเทศกาล หรือมีงานทำบุญที่บ้าน จะไม่กินตับทุกวัน อีกสาเหตุหนึ่ง คือไม่ชอบกินตับเพราะมีกลิ่นและมีรสชาติขม บ้าง ในตับไก่ จึงทำให้ไม่นิยมบริโภคตับมากนัก ส่วนหนึ่งที่หญิงตั้งครรภ์จะไม่กินตับไก่ที่เลี้ยงจากฟาร์ม เพราะมีความคิดที่ว่า ในฟาร์มจะใช้สารเร่งเจริญเติบโตหรือสารทำให้อ้วน ทำให้มีสารตกค้างในตับมีผลเสียกับร่างกายเป็นโรคได้ง่าย จะนิยมกินตับไก่บ้านมากกว่า

ตารางที่ 4.19 การปฏิบัติในการบริโภคอาหารชนิดต่างๆของหญิงตั้งครรภ์

ลำดับ	รายการ	ไม่กิน		1-2 ค/ส		3-6ค/ส		ทุกวัน	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	ท่านดื่มนมสัปดาห์ละกี่ครั้ง	21	22.3	45	47.9	11	11.7	17	18.1
2	ท่านกินผักใบเขียวสัปดาห์ละกี่ครั้ง	2	2.1	54	57.5	4	4.3	34	36.2
3	ท่านกินไข่สัปดาห์ละกี่ครั้ง	7	7.4	56	59.6	9	9.6	22	23.4
4	ท่านกินตับสัปดาห์ละกี่ครั้ง	62	66.0	31	33.0	1	1.1	0	0
5	ท่านกินปลาสัปดาห์ละกี่ครั้ง	1	1.1	13	13.8	9	9.6	71	75.5

หญิงตั้งครรภ์จะถูกถามว่า เห็นด้วยหรือไม่ที่บอกว่า ปลาเป็นอาหารบำรุงเลือด พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ระดับความเห็นด้วยน้อยมี 5.3 % ความเห็นด้วยปานกลาง 30.1 % ที่เป็นความเห็นด้วยมาก มี 62.6 % สำหรับความคิดที่ว่าปลาเป็นอาหารบำรุงเลือด ส่วนใหญ่หญิงตั้งครรภ์มีความเชื่อว่าปลามีประโยชน์ต่อร่างกาย ปลามีคุณค่าทางอาหารสูง อีกทั้งยังหาได้ง่าย

และมีราคาถูก ปลาที่นิยมรับประทานได้แก่ ปลาในตระกูลปลาทู ปลาตาโต สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ปฏิบัติตามอาจเป็นเพราะ ไม่ชอบกินปลา เพราะมีกลิ่นหืน หรือบ้านอยู่ไกลจากชุมชนและตลาด และอยู่บนเขา จึงไม่สามารถหาซื้อปลาได้ หรือหามาได้

หญิงตั้งครรภ์จะถูกถามว่า ท่านดื่มนม บริโภคผักใบเขียว ไข่ ตับ และปลาบ่อยแค่ไหน พบว่าหญิงตั้งครรภ์ดื่มนม บริโภคผักใบเขียว ไข่ ตับ และปลาสัปดาห์ละ 3-7 ครั้งมี 30%, 40%, 33%, 1%, และ 85% ตามลำดับ หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ (85%) บริโภคปลาโดยนำมาประกอบอาหารโดยวิธีการหมักด้วยขมิ้น เกลือและนำไปทอด หญิงตั้งครรภ์บริโภคผักใบเขียว สัปดาห์ละ 3-7 ครั้ง โดยบริโภคในรูปของผัดผักเช่น ผักบุ้ง กวางตุ้ง คะน้า ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ ถั่วลันเตา ฟักทอง และบวบ แกงจืด เช่นบวบ ผักกาดขาว กวางตุ้ง ผักที่นำไปใช้แกงกะทิได้แก่ฟักทอง ตำลึง หน่อไม้ การบริโภคอาหารในแต่ละวันมักบริโภคพวกเครื่องจิ้มด้วย เช่น บูดู และ น้ำพริกกะปิ โดยบริโภคกับผักสด ได้แก่ แตงกวา ถั่วฝักยาว ใบบัวบก ใบชะพลู ถั่วงอก ยอดมะกอก ลูกเนียง และสะตอ บริโภคกับผักลวกได้แก่ ผักกูด กะหล่ำปลี หน่อไม้และถั่วฝักยาว (ตารางที่ 4.19)

4.8 ความชอบเกี่ยวกับอาหารที่บริโภค

ตารางที่ 4.20 ความชอบเกี่ยวกับอาหาร

ลำดับ	รายการอาหาร	ระดับความชอบ							
		มาก		ปานกลาง		น้อย		ไม่ชอบ	
		คน	%	คน	%	คน	%	คน	%
1	นมสด	19	57.5	7	21.2	2	6.1	5	15.2
2	ข้าวเหนียวขาว	9	27.3	18	54.5	0	0	6	18.2
3	ข้าวขัดสี	33	100	0	0	0	0	0	0
4	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	23	9.8	8	24.2	1	3.0	1	3.0
6	ขนมจีน	18	54.5	6	18.2	0	0	9	27.3
7	ไข่ไก่	17	51.5	8	24.2	0	0	8	24.2
8	เนื้อวัว(ไม่ติดมัน)	25	75.8	1	3.0	0	0	7	21.2
10	ตับวัว	21	63.7	4	12.1	0	0	8	24.2
19	ปลาทู	26	78.8	7	21.2	0	0	0	0
21	อกไก่	20	60.6	2	6.1	0	0	11	33.3
22	ปู	12	36.4	2	6.1	0	0	19	57.6
23	ขาไก่	2	6.1	8	24.2	0	0	23	69.7

ตารางที่ 4.20 ความชอบเกี่ยวกับอาหาร (ต่อ)

ลำดับ	รายการอาหาร	ระดับความชอบ							
		มาก		ปานกลาง		น้อย		ไม่ชอบ	
		คน	%	คน	%	คน	%	คน	%
24	ตับไก่	17	51.5	6	18.2	0	0	10	30.3
25	กุ้ง	18	54.6	4	12.1	0	0	11	33.3
26	หอยแครง	22	66.6	4	12.1	3	9.1	4	12.1
29	ปลาหมึกกล้วย	21	63.6	6	18.2	1	3.0	5	15.2
30	ปลาไส้ตัน	0	0	13	39.4	0	0	20	60.6
31	ถั่วดำเม็ดเล็ก	4	12.1	9	27.3	1	3.0	19	57.6
32	ถั่วเขียว	10	30.3	8	24.2	0	0	15	45.5
35	ผักกูด	11	33.3	8	24.2	0	0	14	42.4
37	ถั่วฝักยาว	28	84.9	1	3.0	0	0	4	12.1
38	ถั่วงอก	6	18.2	5	15.2	1	3.0	21	63.6
43	ต้นหอม	7	21.3	12	36.4	4	12.1	10	30.3
45	มะระ	6	18.2	4	12.1	1	3.0	22	66.7
46	ชะอม	9	27.2	10	30.3	0	0	14	42.4
48	ผักบุ้ง	29	87.9	2	6.1	0	0	2	6.1
51	ฟักทอง	18	54.6	7	21.2	1	3.0	7	21.2
52	มะเขือเทศ	14	42.4	7	21.2	1	3.0	11	33.3
53	ตำลึง	0	0	8	24.2	0	0	16	48.5
54	กวางตุ้ง	5	15.1	8	24.2	1	3.0	19	57.6
55	คะน้า	26	78.8	2	6.1	0	0	5	15.2
56	หน่อไม้	18	54.6	7	21.2	0	0	8	24.2
57	บวบเหลี่ยม	13	39.4	10	30.3	0	0	10	30.3
58	ลูกเนียง	19	57.6	4	12.1	0	0	10	30.3
59	สะตอ	23	69.7	5	15.2	0	0	5	15.2
60	ถั่วพู	11	33.4	3	9.1	0	0	19	57.6

ตารางที่ 4.20 ความชอบเกี่ยวกับอาหาร (ต่อ)

ลำดับ	รายการอาหาร	ระดับความชอบ							
		มาก		ปานกลาง		น้อย		ไม่ชอบ	
		คน	%	คน	%	คน	%	คน	%
61	แตงกวา	31	93.9	0	0	0	0	2	6.1
62	ผักกาดขาว	15	45.5	8	24.2	0	0	10	30.3
63	พริกขี้หนู	8	24.2	12	36.4	3	9.1	10	30.3
64	กะหล่ำปลี	15	45.5	6	18.2	0	0	12	36.4
65	มันเทศ	12	36.3	9	27.3	0	0	12	36.4
68	ดอกกะหล่ำ	23	69.7	4	12.1	0	0	6	18.2
69	ลางสาด	22	66.7	0	0	0	0	11	33.3
70	กล้วย	25	75.8	4	12.1	0	0	4	12.1
71	ขนุน	22	66.7	1	3.0	0	0	10	30.3
74	เงาะ	26	78.8	0	0	0	0	7	21.2
76	มะม่วงสุก	22	66.7	0	0	0	0	11	33.3
77	มะม่วงดิบ	20	60.6	10	30.3	0	0	3	9.1
78	ชมพู่	23	69.7	2	6.1	0	0	8	24.2
79	ส้มเขียวหวาน	31	93.9	1	3.0	0	0	1	3.0
80	ละมุด	14	42.5	5	15.2	0	0	14	42.4
81	ส้มโอ	1	3.0	6	18.2	1	3.0	25	75.8
82	แตงโม	29	87.9	3	9.1	0	0	1	3.0
84	ฝรั่ง	17	51.5	2	6.1	0	0	14	42.4
85	มังคุด	9	27.3	6	18.2	0	0	18	54.5
89	ชา	0	0	6	18.2	1	3.0	21	63.6
90	กาแฟ	1	3.0	1	3.0	1	3.0	30	90.9
91	น้ำส้มคั้น	17	51.5	1	3.0	0	0	15	45.5
97	แอลกอฮอล์	0	0	0	0	1	3.0	32	97.0

ตารางที่ 4.20 แสดงความชอบเกี่ยวกับอาหารของหญิงตั้งครรภ์พบว่ารายการอาหารที่อย่างน้อยร้อยละ 70 ของหญิงตั้งครรภ์ชอบบริโภคมากที่สุดได้แก่ ปลาทู (100 %) ปลาหมึก

(81.8 %) เนื้อวัว (78.8 %) หอยแครง (78.7 %) นมสด (78.7 %) ตับวัว (75.8 %)ไข่ไก่ (75.7 %) ข้าวเจ้า (100 %) ข้าวเหนียว (81.8 %) ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ (94.0 %) ขนมจีน (72.7 %) ถั่วฝักยาว (87.9 %) ผักบุ้ง (94.0 %) ฟักทอง (75.8 %) คะน้า (84.9 %) หน่อไม้ (75.8 %) บวบเหลี่ยม (69.7 %) ลูกเนียง (69.7 %) สะตอ (84.9 %) แตงกวา (93.9 %) ดอกกะหล่ำ (81.8 %) กล้วย (87.9 %) เงาะ (78.8 %) มะม่วงดิบ (90.9 %) ชมพู่ (75.8 %) ส้มเขียวหวาน (96.9 %) แตงโม (97.0 %)

หญิงตั้งครรภ์ชอบบริโภคตับวัว 75 % แต่ไม่สามารถหาซื้อมาบริโภคได้ทุกวันเนื่องจากมีขายไม่มากในตลาดในหมู่บ้านและมีราคาค่อนข้างแพง

เนื้อแพะและเนื้อแกะนั้นส่วนมากจะบริโภคในวันสำคัญๆเช่น วันปีใหม่ วันออกบวช วันได้บุตรชาย และโดยทั่วไปเนื้อแพะและเนื้อแกะมักไม่มีขายทั่วไปในท้องตลาด

หญิงตั้งครรภ์ชอบบริโภคปลาทู 100% เนื่องจากปลาทูมีราคาถูกและสามารถหาซื้อมาได้ง่ายในท้องถิ่นส่วนปลาชนิดอื่นๆนั้นไม่มีสิทธ์ที่จะชอบเนื่องจากมีราคาแพงจึงไม่สามารถหาซื้อมาบริโภคได้

หญิงตั้งครรภ์ไม่ชอบบริโภคปลาช่อน ปลาอินทรีย์ หอยแมลงภู่ ปลากระพง ปลากระบอก ปลาจะระเม็ด ปูม้า 81- 100% เนื่องจากหาซื้อยากในหมู่บ้านและมีราคาแพง

4.9 สารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับ

4.9.1 ค่าเฉลี่ยปริมาณสารอาหารที่ได้รับ

จากผลการวิเคราะห์จากการซักประวัติการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมงที่หญิงตั้งครรภ์ในหมู่บ้านที่ศึกษาได้รับในวันธรรมดา (ตารางที่ 4.21) วันที่มีตลาดนัดในหมู่บ้าน (ตารางที่ 4.22) และวันเสาร์ (ตารางที่ 4.23) ในการสำรวจครั้งที่ 1 ค่าเฉลี่ยสารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับจากการซักประวัติการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมงใน วันธรรมดา วันที่มีตลาดนัดในหมู่บ้านและวันเสาร์ ตามตารางที่ 4.24 ค่าเฉลี่ยปริมาณสารอาหารต่อ 1,000 แคลอรี่ ที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับจากการซักประวัติการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมงในหมู่บ้านต่างๆใน วันธรรมดา วันที่มีตลาดนัดในหมู่บ้านและวันเสาร์ ตามตารางที่ 4.25 ค่าเฉลี่ยสารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับเปรียบเทียบกับค่า %RDA จากแบบสอบถามการซักประวัติการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมง ครั้งที่1 ตามตารางที่ 4.26

ตารางที่ 4.21 สารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับจากแบบสอบถามการซักประวัติการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมง ในวันธรรมดา (N= 73) ครั้งที่ 1

สารอาหารวันธรรมดา	สะดาวา (N= 37)		สะนอ (N= 2)		บางเขา (N= 30)		ปัตตานี (N= 4)		รวม (N= 73)		F	Sig
	mean	SD	mean	SD	mean	SD	mean	SD	mean	SD		
น.น.กรัมวันธรรมดา	884.68	262.22	948.50	484.37	642.43	154.05	1024.25	213.58	794.52	257.88	8.15	0.0001
แคลอรี่	1405.73	384.14	1383.43	239.80	1047.98	258.72	1567.96	438.98	1266.99	380.60	7.41	0.0001
โปรตีน (กรัม)	45.73	11.48	54.71	20.74	44.88	12.35	56.34	11.37	46.21	12.13	1.42	0.24
ไขมัน (กรัม)	39.59	12.21	38.71	18.05	35.60	11.60	47.84	25.98	38.38	13.05	1.27	0.29
คาร์โบไฮเดรท (กรัม)	227.56	93.29	220.22	11.15	148.02	53.26	265.50	99.59	196.75	87.54	6.83	0.0001
ใยอาหาร (กรัม)	9.23	9.39	3.72	4 37	3.05	3.88	5.54	4.29	6.34	7.76	4.05	0.01
แคลเซียม (มก.)	253.74	179.08	404.44	287.92	136.29	69.29	287.93	160.69	211.48	157.57	5.28	0.002
ฟอสฟอรัส (มก.)	514.87	145.78	577.99	440.07	443.09	113.58	573.12	167.49	490.29	146.68	2.14	0.10
เหล็ก (มก.)	9.91	9.35	6.51	1.81	5.65	1.57	6.75	1.57	7.89	7.01	2.22	0.09
เรทตินอล (มก.)	12.85	26.85	82.25	116.32	15.83	64.08	63.03	73.11	18.73	51.65	2.30	0.09
วิตะมินเอ (IU)	787.58	1798.99	570.36	0.51	691.27	782.58	606.71	594.91	732.14	1372.40	0.05	0.99
วิตะมินบี1 (มก.)	0.28	0.19	0.20	0.07	0.17	0.13	0.40	0.14	0.24	0.17	3.84	0.01
วิตะมินบี2 (มก.)	0.67	0.32	0.91	0.78	0.50	0.32	0.90	0.91	0.62	0.34	3.14	0.03
ไนอะซิน (มก.)	13.31	4.23	9.69	3.61	10.44	2.92	13.12	3.28	12.02	3.89	3.75	0.02
วิตะมินซี (มก.)	60.38	64.43	2.96	4.19	41.51	51.83	62.81	34.20	51.18	57.97	1.11	0.35
สังกะสี (มก.)	49.31	140.27	32.34	44.57	17.58	31.68	1.87	0.62	33.21	102.76	0.65	0.59
โซเดียม (มก.)	652 31	690.62	1729.86	670.20	650.38	456.22	880.28	224.89	693.53	603.39	2.33	0.08
โปแตสเซียม (มก.)	886.21	291.54	661.70	351.29	739.03	196.37	916.73	152.70	821.25	258.68	2.35	0.08
ทองแดง (มก.)	0.43	0.26	0.49	0.29	0.34	0.14	0.44	0.25	0.40	0.22	1.23	0.31

ตารางที่ 4.22 สารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับจากแบบสอบถามการซักประวัติการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมง ในวันที่มีตลาดนัด (N= 73) ครั้งที่ 1

สารอาหารวันตลาดนัด	สะคาวา (N= 37)		สะนอ (N= 2)		บางเขา (N= 30)		ปีตุมุดี (N= 4)		รวม (N= 73)		F	Sig
	mean	SD	mean	SD	mean	SD	mean	SD	mean	SD		
นมกรัม วันนัด	915.81	347.36	1108.50	217.08	690.57	204.57	1038.50	265.20	835.16	311.80	4.68	0.005
แคลอรี่	1327.19	456.97	1374.80	258.87	1028.68	214.43	1234.31	324.38	1200.73	386.92	3.85	0.01
โปรตีน (กรัม)	43.28	16.26	42.02	9.13	40.51	11.42	50.28	4.25	42.49	13.85	0.66	0.58
ไขมัน (กรัม)	38.28	15.18	37.00	9.67	33.24	10.41	34.29	22.33	35.96	13.67	0.77	0.51
คาร์โบไฮเดรท (กรัม)	221.52	99.46	223.12	45.05	159.49	43.25	191.14	39.32	194.41	81.87	3.61	0.02
ใยอาหาร (กรัม)	6.17	9.10	0.98	0.49	5.40	8.06	5.76	9.00	5.69	8.47	0.25	0.86
แคลเซียม (มก.)	200.81	111.89	341.11	255.37	164.59	155.46	192.01	62.63	189.29	134.26	1.30	0.28
ฟอสฟอรัส (มก.)	486.17	195.66	642.67	152.64	405.14	126.10	491.71	69.28	457.46	169.27	2.28	0.09
เหล็ก (มก.)	7.50	3.19	6.03	0.01	7.85	8.44	12.46	9.65	7.88	6.25	0.82	0.49
เรทตินอล (มก.)	39.47	77.94	70.55	98.22	3.10	6.92	17.50	35.00	24.17	60.08	2.61	0.06
วิตะมินเอ (IU)	1224.51	1393.91	0.59	0.19	706.67	962.93	984.89	1295.36	965.04	1226.03	1.44	0.24
วิตะมินบี1 (มก.)	0.32	0.29	0.24	0.11	0.29	0.32	0.33	0.23	0.31	0.30	0.12	0.95
วิตะมินบี2 (มก.)	0.66	0.40	1.01	0.22	0.41	0.30	0.51	0.19	0.56	0.38	3.69	0.02
ไนอะซิน (มก.)	12.57	6.21	16.08	3.54	10.06	3.65	10.84	3.37	11.54	5.24	1.87	0.14
วิตะมินซี (มก.)	75.50	60.74	49.65	61.84	64.56	71.73	49.44	90.68	68.87	66.14	0.33	0.81
สังกะสี (มก.)	21.96	33.61	32.39	43.72	79.87	163.17	17.64	30.81	45.81	110.36	1.67	0.18
โซเดียม (มก.)	717.18	717.75	497.53	307.85	624.35	526.85	935.25	376.10	684.96	618.96	0.40	0.76
โปแตสเซียม (มก.)	857.62	312.62	881.87	85.89	682.30	262.21	890.32	265.46	788.02	295.92	2.30	0.09
ทองแดง (มก.)	0.50	0.38	0.63	0.02	0.37	0.18	0.67	0.32	0.46	0.31	1.92	0.14

ตารางที่ 4.23 สารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับจากแบบสอบถามการซักประวัติการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมง ในวันเสาร์ (N= 73) ครั้งที่ 1

สารอาหารวันเสาร์	สะตาวา (N= 37)		สะนอ (N= 2)		บางเขา (N= 30)		ปีตุบุดี (N= 4)		รวม (N= 73)		F	Sig
	mean	SD	mean	SD	mean	SD	mean	SD	mean	SD		
น.น.กรัมวันเสาร์	1027.16	280.27	912.00	332.34	660.37	214.39	696.75	381.52	855.16	312.87	11.43	0.0001
แคลอรี่	1542.87	403.16	1241.16	554.73	1066.10	426.18	1041.16	413.07	1311.18	471.82	7.88	0.0001
โปรตีน (กรัม)	49.56	16.94	41.57	15.25	44.38	20.31	40.26	18.60	46.70	18.35	0.66	0.58
ไขมัน (กรัม)	43.85	14.62	31.73	1.91	34.50	18.60	32.98	19.07	39.08	16.90	2.11	0.11
คาร์โบไฮเดรท (กรัม)	248.19	79.05	197.29	119.00	160.08	74.32	164.59	41.79	205.95	86.85	7.72	0.0001
ใยอาหาร (กรัม)	8.97	8.77	3.27	2.79	6.78	10.18	5.40	8.43	7.72	9.24	0.56	0.64
แคลเซียม (มก.)	271.40	137.35	381.33	412.45	206.88	311.57	170.87	142.50	242.39	231.34	0.79	0.50
ฟอสฟอรัส (มก.)	547.53	190.30	647.91	446.98	448.27	209.45	366.69	208.67	499.58	210.32	2.21	0.10
เหล็ก (มก.)	9.07	7.36	6.27	2.05	8.68	14.44	3.65	1.86	8.54	10.62	0.34	0.80
เรทตินอล (มก.)	35.53	59.35	107.64	152.23	4.80	12.98	17.50	35.00	23.89	51.19	4.37	0.007
วิตะมินเอ (IU)	1064.40	1498.48	880.00	367.70	527.29	688.53	228.68	291.99	729.83	1185.02	1.49	0.226
วิตะมินบี1 (มก.)	0.33	0.22	0.44	0.09	0.19	0.16	0.15	0.23	0.27	0.21	3.69	0.02
วิตะมินบี2 (มก.)	0.71	0.36	0.62	0.45	0.46	0.23	0.42	0.49	0.59	0.34	3.70	0.02
ไนอะซิน (มก.)	14.08	4.17	9.35	4.13	10.10	3.02	9.61	2.19	12.07	4.13	7.61	0.0001
วิตะมินซี (มก.)	76.77	66.47	104.50	48.08	40.17	44.97	32.80	47.07	60.08	59.61	2.96	0.04
สังกะสี (มก.)	27.64	37.36	1.81	0.13	74.69	290.39	54.88	52.36	47.76	188.01	0.38	0.77
โซเดียม (มก.)	792.35	751.88	470.77	271.03	670.08	601.56	995.18	512.83	744.40	670.41	0.47	0.70
โปแตสเซียม (มก.)	1038.17	329.72	1010.73	468.32	688.58	241.87	548.37	257.60	866.91	343.90	9.48	0.0001
ทองแดง (มก.)	0.50	0.33	0.42	0.18	0.36	0.46	0.18	0.14	0.42	0.39	1.30	0.28

ตารางที่ 4.24 ค่าเฉลี่ยสารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับจากแบบสอบถามการซักประวัติการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมงของวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และ วันเสาร์ (N= 73) ครั้งที่ 1

สารอาหาร	สะดาวา (N= 37)		สะนอ (N= 2)		บางเขา (N= 30)		ปีตุบุดี ๖N= 4)		รวม (N= 73)		F	P
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD		
น.น.กรัมรวม 3 วัน/3	942.55	218.07	989.67	344.60	664.39	129.62	919.83	262.94	828.28	232.74	12.52	0.001
แคลอรี่ 3 วัน/ 3	1425.27	336.50	1333.13	351.13	1047.58	237.99	1281.14	368.64	1259.63	346.19	8.74	0.0001
โปรตีน (กรัม)	46.19	9.21	46.10	15.04	43.26	9.37	48.96	9.15	45.13	9.34	0.78	0.51
ไขมัน (กรัม)	40.57	10.27	35.81	9.88	34.45	10.52	38.37	20.02	37.81	11.14	1.75	0.17
คาร์โบไฮเดรท (กรัม)	232.42	73.25	213.54	58.40	155.86	41.04	206.74	57.37	199.04	70.03	8.81	0.0001
ใยอาหาร (กรัม)	8.12	6.39	2.66	0.69	5.08	5.19	5.57	3.60	6.58	5.87	1.92	0.14
แคลเซียม (มก.)	241.98	95.14	375.63	318.58	169.26	126.45	216.94	94.33	214.38	121.28	3.54	0.02
ฟอสฟอรัส (มก.)	516.19	128.71	622.86	346.56	432.17	91.98	477.17	124.14	482.46	127.24	3.59	0.02
เหล็ก (มก.)	8.83	4.19	6.27	1.28	7.39	5.39	7.62	3.87	8.10	4.66	0.64	0.59
เรทตินอล (มก.)	29.29	39.73	86.81	122.25	7.91	21.62	32.68	37.73	22.26	38.43	4.31	0.008
วิตะมินเอ (IU)	1025.50	1088.40	483.65	122.80	641.75	464.69	606.76	484.74	830.00	854.28	1.35	0.27
วิตะมินบี1 (มก.)	0.31	0.16	0.29	0.04	0.22	0.13	0.29	0.11	0.27	0.15	2.33	0.08
วิตะมินบี2 (มก.)	0.68	0.26	0.86	0.48	0.46	0.18	0.61	0.21	0.59	0.25	5.96	0.001
ไนอะซิน (มก.)	13.32	3.43	11.71	1.40	10.20	1.93	11.19	1.57	11.88	3.13	6.95	0.0001
วิตะมินซี (มก.)	70.88	44.17	52.37	35.24	48.75	36.21	48.35	30.14	60.04	41.01	1.81	0.15
สังกะสี (มก.)	32.97	48.41	22.16	29.47	57.38	117.71	24.80	26.94	42.26	83.45	6.57	0.64
โซเดียม (มก.)	720.61	431.91	899.39	416.36	648.27	296.89	936.90	71.90	707.63	369.99	0.92	0.42
โปแตสเซียม (มก.)	927.33	208.30	851.43	301.83	703.30	148.67	785.14	195.71	825.39	212.41	8.02	0.0001
ทองแดง (มก.)	0.48	0.24	0.52	0.15	0.35	0.15	0.43	0.17	0.42	0.21	2.07	0.11

ตารางที่ 4.25 ค่าเฉลี่ยปริมาณสารอาหารต่อ1000 แคลอรี่ที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับจากแบบสอบถามการซักประวัติการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมงของวันธรรมดา วันที่มีตลาดนัด และ วันเสาร์ (N= 73) ครั้งที่ 1

ปริมาณสารอาหารต่อ1000 cal	สะดาวา (N= 37)		สะนอ (N= 2)		บางเขา (N= 30)		ปีตุมุดี (N= 4)		รวม (N= 73)			
	mean	SD	mean	SD	mean	SD	mean	SD	mean	SD	F	SIG
ปริมาณโปรตีนต่อ1000 cal	3.63	0.72	3.62	1.18	3.40	0.74	3.85	0.72	3.55	0.73	0.78	0.51
ไขมัน ต่อ1000 cal	3.19	0.81	2.82	0.78	2.71	0.83	3.02	1.57	2.97	0.88	1.75	0.17
คาร์โบไฮเดรท Cho ต่อ1000 cal	18.27	5.76	16.79	4.59	12.25	3.23	16.25	4.51	15.65	5.51	8.81	0.0001
ใยอาหาร ต่อ1000 cal	0.64	0.50	0.21	0.05	0.40	0.41	0.44	0.28	0.52	0.46	1.92	0.14
แคลเซียม ต่อ1000 cal	19.02	7.48	29.53	25.05	13.31	9.94	17.05	7.42	16.85	9.53	3.54	0.02
ฟอสฟอรัส ต่อ1000 cal	40.58	10.12	48.97	27.25	33.98	7.23	37.51	9.76	37.93	10.00	3.59	0.02
เหล็ก ต่อ1000 cal	0.69	0.33	0.49	0.10	0.58	0.42	0.60	0.30	0.64	0.37	0.64	0.59
เรทตินอล ต่อ1000 cal	2.30	3.12	6.82	9.61	0.62	1.70	2.57	2.97	1.75	3.02	4.31	0.008
วิตะมินเอ ต่อ1000 cal	80.62	85.56	38.02	9.65	50.45	36.53	47.70	38.11	65.25	67.16	1.35	0.27
วิตะมินบี1 ต่อ1000 cal	0.02	0.12	0.02	0.003	0.02	0.01	0.02	0.01	0.02	0.01	2.33	0.08
วิตะมินบี 2 ต่อ1000 cal	0.05	0.02	0.07	0.04	0.04	0.01	0.05	0.02	0.05	0.02	5.96	0.001
ไนอะซิน ต่อ1000 cal	1.05	0.27	0.92	0.11	0.80	0.15	0.88	0.12	0.93	0.25	6.95	0.0001
วิตะมินซี ต่อ1000 cal	5.57	3.47	4.12	2.77	3.83	2.85	3.80	2.37	4.72	3.22	1.81	0.15
สังกะสี ต่อ1000 cal	2.59	3.81	1.74	2.32	4.51	9.25	1.95	2.12	3.32	6.56	0.57	0.64
โซเดียม ต่อ1000 cal	56.65	33.96	70.71	32.73	50.96	23.34	73.66	5.65	55.63	29.09	0.96	0.42
โปแตสเซียม ต่อ1000 cal	72.90	16.38	66.94	23.73	55.29	11.69	61.72	15.39	64.89	16.70	8.02	0.0001
ทองแดง ต่อ1000 cal	0.04	0.02	0.04	0.01	0.03	0.01	0.03	0.01	0.03	0.02	2.07	0.11

ตารางที่ 4.26 ค่าเฉลี่ยสารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับเปรียบเทียบกับค่า %RDA จากแบบสอบถามการซักประวัติการบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมง (n=73) ครั้งที่1

%RDA	สะตาวา(37)		สะนอ(2)		บางเขา(30)		ปีตุบุดี(4)		ค่าเฉลี่ย			
สารอาหาร	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD	F	Sig
แคลอรี่	61.97	14.63	57.96	15.27	45.55	10.35	55.70	16.03	54.77	15.05	8.74	0.0001
โปรตีน(กรัม)	90.57	18.07	90.39	29.49	84.82	18.36	96.00	17.95	88.50	18.32	0.78	0.51
ใยอาหาร(กรัม)	27.08	21.28	8.86	2.31	16.93	17.29	18.55	12.01	21.94	19.56	1.92	0.14
แคลเซียม(มก.)	20.17	7.93	31.30	26.55	14.10	10.54	18.08	7.86	17.87	10.11	3.54	0.02
ฟอสฟอรัส(มก.)	43.02	10.73	51.90	28.88	36.01	7.66	39.76	10.34	40.20	10.60	3.59	0.02
เหล็ก(มก.)	19.61	9.31	13.93	2.85	16.43	11.97	16.93	8.61	18.00	10.35	0.64	0.59
เรทตินอล(มก.)	3.66	4.97	10.85	15.28	0.99	2.70	4.08	4.72	2.78	4.80	4.31	0.008
วิตะมินบี1(มก.)	22.14	11.31	20.93	2.99	15.47	9.56	20.89	7.68	19.30	10.67	2.33	0.08
วิตะมินบี2(มก.)	45.21	17.03	56.39	32.25	30.50	12.02	40.68	13.74	39.22	16.85	5.96	0.001
ไนอะซิน(มก.)	83.26	21.45	73.17	8.75	63.74	12.07	69.93	9.78	74.23	19.56	6.95	0.0001
วิตะมินซี(มก.)	88.61	55.21	65.46	44.05	60.93	45.26	60.44	37.68	75.05	51.26	1.81	0.15
สังกะสี(มก.)	439.58	645.50	295.71	392.96	765.07	1569.52	330.61	359.16	563.43	1112.60	0.57	0.64
โซเดียม(มก.)	21.84	13.09	27.25	12.62	19.64	9.00	28.39	2.18	21.44	11.21	0.96	0.42
โปแตสเซียม(มก.)	18.55	4.17	17.03	6.04	14.07	2.97	15.70	3.91	16.51	4.25	8.02	0.0001
ทองแดง(มก.)	15.87	8.05	17.18	5.06	11.82	5.15	14.33	5.76	14.16	6.99	2.07	0.11

หญิงตั้งครรภ์ ที่ได้รับสารอาหาร 80% ของRDA ขึ้นไปคือ แคลอรี่และสังกะสี ส่วนไนอะซินและวิตะมินซีได้รับ 74-75% ของRDA สารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับต่ำกว่า 20% ของ RDA คือ ใยอาหาร,แคลเซี่ยม, เหล็ก, เรทตินอล, วิตะมินบี 1,โซเดียม, โปแตสเซียม และทองแดง และพบว่าธาตุเหล็กที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับต่ำกว่า RDA มาก

การได้รับสารอาหารของหญิงตั้งครรภ์ในครั้งที่ 1 และ 2 (N= 20)

จากผลการศึกษาพบว่าปริมาณสารอาหารที่หญิงตั้งครรภ์จำนวน 20 คนบริโภคในครั้งที่ 1 และ 2 มีความแตกต่างกันในด้านการบริโภคคาร์โบไฮเดรทและวิตะมินบีหนึ่ง (P<.05) (ตารางที่ 4.27) แต่สารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับค่า RDA พบว่าหญิงตั้งครรภ์ได้รับสารอาหาร

ตารางที่ 4.27 สารอาหารครั้งที่ 1 (N= 20) ครั้งที่ 2 (N= 20)

สารอาหาร	ครั้งที่ 1 (N= 20)		ครั้งที่2 (N= 20)		F	P
	Mean	SD	Mean	SD		
น.นกรัม	1006.42	214.98	906.40	141.78	3.02	.09
แคลอรี่	1488.02	336.86	1393.93	376.90	0.69	.41
โปรตีน	43.92	10.33	54.40	52.26	0.77	.38
ไขมัน	40.89	9.55	43.56	14.31	0.48	.49
คาร์โบไฮเดรท	251.51	77.38	210.26	46.78	4.16	.04
ใยอาหาร	9.24	7.31	8.56	3.86	0.13	.72
แคลเซี่ยม	239.02	80.22	272.92	158.90	0.73	.40
ฟอสฟอรัส	538.51	145.91	696.56	731.07	0.90	.35
เหล็ก	8.37	4.07	8.54	4.65	0.02	.90
เรทตินอล	39.12	37.99	47.46	32.69	0.55	.46
วิตะมินเอ	675.18	470.82	794.53	569.15	0.52	.47
วิตะมินบี1	0.30	0.12	0.64	0.57	6.64	.01
วิตะมินบี2	0.72	0.27	1.18	1.79	1.26	.27
ไนอะซิน	13.94	4.05	16.31	17.09	0.36	.55
วิตะมินซี	65.45	28.17	68.55	43.72	0.07	.79
สังกะสี	22.89	18.84	13.77	10.70	3.54	.06
โซเดียม	561.13	313.51	584.72	303.12	0.06	.81
โปแตสเซียม	1000.59	232.94	1138.87	979.58	0.38	.54
ทองแดง	0.55	0.34	0.56	0.57	.005	.95

เกือบทุกตัวต่ำกว่าค่า RDA ของคนไทย ยกเว้นสังกะสีโดยหญิงตั้งครรภ์บริโภคสังกะสีมากกว่าค่า RDA ของคนไทย (ตารางที่ 4.28)

ตารางที่ 4.28 % RDA ค่าเฉลี่ยสารอาหาร ครั้งที่ 1 (N= 20) ครั้งที่ 2 (N= 20)

% RDA	ครั้งที่ 1 (N= 20)		ครั้งที่2 (N= 20)	
	Mean	SD	Mean	SD
แคลอรี่	61.97	14.63	60.61	16.39
โปรตีน	90.57	18.07	106.68	102.47
ใยอาหาร	27.08	21.28	28.58	12.86
แคลเซี่ยม	19.92	6.68	22.74	13.24
ฟอสฟอรัส	44.88	12.16	58.05	60.92
เหล็ก	18.59	9.05	18.97	10.33
เรทตินอล	4.89	4.75	5.93	4.09
วิตะมินบี1	21.56	8.84	45.77	41.07
วิตะมินบี2	48.10	18.24	78.40	119.41
ไนอะซิน	87.12	25.32	101.94	106.80
วิตะมินซี	81.81	35.21	85.69	54.65
สังกะสี	305.19	251.17	215.22	167.18
โซเดียม	17.00	9.50	53.16	27.56
โปแตสเซียม	20.01	4.66	60.74	52.24
ทองแดง	18.49	11.19	28.24	28.62

หลังจากให้ความรู้โดยผ่านสื่อวีดิทัศน์เรื่อง "คลอดลูกที่ฉลาดคุณแม่ทำได้" พบว่าหญิงตั้งครรภ์บริโภคสารอาหารทุกชนิดสูงกว่าการบริโภคในครั้งที่ 1 โดยเฉพาะอย่างยิ่งสารอาหารโปรตีน ไนอะซินและสังกะสีซึ่งบริโภคสูงกว่า 100 % RDA (ตารางที่ 4.28)

4.9.2 ค่าเฉลี่ยของปริมาณโปรตีนและธาตุเหล็ก

ตารางที่ 4.29 ค่าเฉลี่ยของปริมาณโปรตีนและเหล็กที่มาจากสัตว์ และไม่ใช่สัตว์ที่หญิงตั้งครรภ์บริโภคในหมู่ บ้านต่างๆ (N= 73)

รายการ	บริโภควันธรรมดา (ก)		บริโภควันนัด (ก)		บริโภควันเสาร์ (ก)		ค่าเฉลี่ยบริโภค 3วัน (ก)	
	mean	SD	mean	SD	mean	SD	mean	SD
สะดาวา (N= 37)								
โปรตีน(สัตว์)	28.80	10.74	28.31	15.09	29.46	16.36	28.85	8.23
โปรตีน(ไม่ใช่สัตว์)	16.94	6.93	14.97	6.04	20.10	8.87	17.33	5.73
รวมโปรตีนจากสัตว์และไม่ได้มาจากสัตว์	45.73	11.48	43.28	16.26	49.56	16.95	46.19	9.21
เหล็ก(สัตว์)	5.04	7.74	2.96	1.28	2.88	1.39	3.62	2.61
เหล็ก(ไม่ใช่สัตว์)	4.97	6.59	4.54	2.88	6.17	7.50	5.20	3.67
รวมเหล็กจากสัตว์และไม่ได้มาจากสัตว์	9.94	9.34	7.50	3.19	9.04	7.37	8.82	4.17
สะนอ (N= 2)								
โปรตีน(สัตว์)	36.86	30.61	28.86	9.01	23.26	0.65	29.66	13.42
โปรตีน(ไม่ได้มาจากสัตว์)	17.86	9.86	13.14	0.12	18.67	14.09	16.56	1.45
รวมโปรตีนจากสัตว์และไม่ได้มาจากสัตว์	54.71	20.74	42.02	9.13	41.93	14.74	46.22	14.87
เหล็ก(สัตว์)	3.09	1.51	2.12	0.18	3.37	0.89	2.86	0.86
เหล็ก(ไม่ได้มาจากสัตว์)	3.42	0.30	3.91	0.19	2.90	1.16	3.41	0.42
รวมเหล็กจากสัตว์และไม่ได้มาจากสัตว์	6.51	1.81	6.03	0.01	6.26	2.0	6.26	1.82
บางเขา (N= 30)								
โปรตีน(สัตว์)	35.86	14.44	30.14	9.90	34.57	20.80	33.51	10.18
โปรตีน(ไม่ได้มาจากสัตว์)	13.76	15.17	10.34	3.14	9.81	2.70	11.30	5.27
รวมโปรตีนจากสัตว์และไม่ได้มาจากสัตว์	49.59	22.21	40.48	11.41	44.38	20.31	44.82	11.66
เหล็ก(สัตว์)	4.12	3.71	4.85	7.94	5.78	13.79	4.91	5.27
เหล็ก(ไม่ได้มาจากสัตว์)	2.20	0.75	3.00	3.31	3.11	3.44	2.77	1.51
รวมเหล็กจากสัตว์และไม่ได้มาจากสัตว์	6.32	3.72	7.85	8.44	8.88	14.44	7.68	5.50
ปีตูมูดี (N= 4)								
โปรตีน(สัตว์)	36.97	14.35	33.84	6.87	30.05	15.30	33.62	7.69
โปรตีน(ไม่ได้มาจากสัตว์)	19.36	5.35	15.70	4.34	10.21	5.53	15.09	1.87
รวมโปรตีนจากสัตว์และไม่ได้มาจากสัตว์	56.34	11.37	49.53	5.34	40.26	18.60	48.71	9.37
เหล็ก(สัตว์)	3.24	1.27	3.95	2.67	2.09	1.21	3.09	1.08
เหล็ก(ไม่ได้มาจากสัตว์)	3.50	1.09	8.51	9.78	1.56	0.67	4.53	3.20
รวมเหล็กจากสัตว์และไม่ได้มาจากสัตว์	6.75	1.57	12.46	9.65	3.65	1.86	7.62	3.87

ตารางที่ 4.30 % ของเหล็กและโปรตีนที่มาจากสัตว์และไม่ใช่สัตว์ที่หญิงตั้งครรภ์บริโภคในวันต่างๆ

รายการ	วันธรรมดา	วันตลาดนัด	วันเสาร์	ค่าเฉลี่ยบริโภค3วัน
	%	%	%	%
สะตาวา(37)				
โปรตีน(สัตว์)	62.96	65.41	59.44	62.47
โปรตีน(ไม่ได้มาจากสัตว์)	37.04	34.59	40.56	37.53
รวม	100.00	100.00	100.00	100.00
เหล็ก(สัตว์)	50.35	39.47	31.82	41.04
เหล็ก(ไม่ได้มาจากสัตว์)	49.65	60.53	68.18	58.96
รวม	100.00	100.00	100.00	100.00
สะนอ(2)				
โปรตีน(สัตว์)	67.36	68.71	55.47	64.19
โปรตีน(ไม่ได้มาจากสัตว์)	32.64	31.29	44.53	35.81
รวม	100.00	100.00	100.00	100.00
เหล็ก(สัตว์)	47.47	35.16	53.75	45.61
เหล็ก(ไม่ได้มาจากสัตว์)	52.53	64.84	46.25	54.39
รวม	100.00	100.00	100.00	100.00
บางเขา(30)				
โปรตีน(สัตว์)	72.27	74.46	77.90	74.78
โปรตีน(ไม่ได้มาจากสัตว์)	27.73	25.54	22.10	25.22
รวม	100.00	100.00	100.00	100.00
เหล็ก(สัตว์)	65.19	61.78	65.02	63.93
เหล็ก(ไม่ได้มาจากสัตว์)	34.81	38.22	34.98	36.07
รวม	100.00	100.00	100.00	100.00
ปิตูมุดี(4)				
โปรตีน(สัตว์)	65.63	68.31	74.64	69.02
โปรตีน(ไม่ได้มาจากสัตว์)	34.37	31.69	25.36	30.98
รวม	100.00	100.00	100.00	100.00
เหล็ก(สัตว์)	48.07	31.70	57.26	40.55
เหล็ก(ไม่ได้มาจากสัตว์)	51.93	68.30	42.74	59.45
รวม	100.00	100.00	100.00	100.00

ตารางที่ 4.31 ค่าเฉลี่ยโปรตีนจากสัตว์และโปรตีนที่ไม่ได้มาจากสัตว์ที่หญิงตั้งครรภ์บริโภค (N=73)

สารอาหารโปรตีน	สะดาวา n=37		สะนอ n=2		บางเขา n=30		ปีตูมุดี n=4		ค่าเฉลี่ย	
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD
โปรตีนสัตว์	28.85	8.24	29.66	13.42	33.51	10.18	33.62	7.70	31.05	9.08
โปรตีนไม่ได้มาจากสัตว์	17.33	5.73	16.56	1.45	11.30	5.27	15.09	1.87	14.71	6.12
รวม	46.18	9.21	46.22	14.87	44.81	11.62	48.71	9.37	45.76	10.27
เหล็กจากสัตว์	3.62	2.61	2.86	0.86	4.91	5.27	3.09	1.08	4.10	3.89
เหล็กไม่ได้มาจากสัตว์	5.20	3.67	3.41	0.42	2.77	1.51	4.53	3.20	4.12	3.08
รวม	8.82	4.19	6.26	1.28	7.68	5.50	7.62	3.87	8.22	4.69

4.9.3 การบริโภคโปรตีนของหญิงตั้งครรภ์

การบริโภคโปรตีนของหญิงตั้งครรภ์ในครั้งแรก

พบว่า 67.85 % ของหญิงตั้งครรภ์บริโภคอาหารโปรตีนที่มาจากสัตว์เฉลี่ย 31.05กรัม ต่อวัน ซึ่งปริมาณที่บริโภคอยู่ระหว่าง 13.52-68.54 กรัมต่อวันหญิงตั้งครรภ์ 32.15 % ได้รับโปรตีนที่ไม่ได้มาจากสัตว์ 14.71 กรัมต่อวัน ซึ่งปริมาณที่บริโภคอยู่ระหว่าง 7.00-37.39 กรัมต่อวัน 49.88 % ของ (ตารางที่ 4.31)

ตารางที่ 4.32 ปริมาณโปรตีนและธาตุเหล็กที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับจากการสำรวจในครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2

รายการ	ครั้งที่			
	1 (N=73)		2 (N=20)	
	Mean	SD	Mean	SD
โปรตีนที่ได้จากสัตว์ (กรัม)	31.05	9.28	38.87	52.07
โปรตีน(ไม่ได้มาจากสัตว์) (กรัม)	14.71	6.02	15.60	3.69
รวม	45.76	10.27	54.47	55.76
เหล็กที่ได้จากสัตว์ (มิลลิกรัม)	21.77	7.23	5.89	5.43
เหล็ก(ไม่ได้มาจากสัตว์) (มิลลิกรัม)	4.12	3.08	2.87	1.85
รวม	8.22	4.69	8.76	7.28

หญิงตั้งครรภ์ได้รับเหล็กที่มาจากสัตว์ 4.10 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งปริมาณเหล็กจากสัตว์ปริมาณที่บริโภคอยู่ระหว่าง 9.49-46.18 มิลลิกรัม ต่อวัน ขณะที่หญิงตั้งครรภ์ 50.12 % ได้รับเหล็กที่ไม่ได้มาจากสัตว์ 4.12 มิลลิกรัม ซึ่งปริมาณที่บริโภคอยู่ระหว่าง 0.89-19.75 มิลลิกรัม ต่อวัน (ตารางที่ 4.32)

การบริโภคโปรตีนของหญิงตั้งครรภ์ในครั้งที่ 2

พบว่าค่าเฉลี่ยโปรตีนรวมที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับคือ 54.47 กรัมซึ่งมาจากโปรตีนที่ได้รับจากสัตว์38.87 กรัม เป็นโปรตีนที่ได้รับจากพืช (ไม่ใช่สัตว์) 3.69 กรัม พบว่าค่าเฉลี่ยธาตุเหล็กรวมที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับคือ 8.76 มิลลิกรัมซึ่งมาจากธาตุเหล็กที่ได้รับจากสัตว์ 5.89 มิลลิกรัม เป็นธาตุเหล็กที่ได้รับจากพืช (ไม่ใช่สัตว์) 2.87 มิลลิกรัม (ตารางที่ 4.32)

4.10 ความสัมพันธ์ระหว่างค่า Hb กับ อาหาร สารอาหาร กับ รูปแบบการบริโภคอาหาร

4.10.1 ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับอาหารและสารอาหาร

ตารางที่ 4.33 ความสัมพันธ์ระหว่าง การศึกษากับข้อมูลทางด้านอาหาร สารอาหาร และสังคมเศรษฐกิจ (N= 72)

ตัวแปร1	ตัวแปร 2	≤ป4		ป7		≥ ม3		χ^2	P
		N	%	N	%	N	%		
RDA cal	≤50% (≤1150)	21	56.8	5	25.0	6	24.0	8.91	0.01
	>50% (>1150)	16	43.2	15	75.0	19	76.0		
	รวม	37	100	20	100	25	100		
RDA NA	≤50% (≤550)	11	29.7	8	40.0	15	60.0	5.66	0.059
	>50% (>550)	26	70.3	12	60.0	10	40.0		
	รวม	37	100	20	100	25	100		
เนื้อวัว	<27g	7	18.9	9	45.0	1	44.0	6.63	0.157
	27.0-68.75g	19	51.4	6	30.0	10	40.0		
	≥ 68.75g	11	29.7	5	25.0	4	16.0		
	รวม	37	100	20	100	25	100		

ส่วนใหญ่หญิงตั้งครรภ์ที่จบชั้น ≤ป4 (57 %) บริโภคอาหารที่ให้แคลอรี่ ≤50 %ของ RDA ขณะที่หญิงตั้งครรภ์ที่จบชั้นป7 (75 %) และ ≥ ม3 (76 %) บริโภคอาหารที่ให้แคลอรี่ >50% ของ RDA ต่อวัน (P<.01)

29.7 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่จบการศึกษา ≤ ป4 บริโภคอาหารที่ให้โซเดียม ≤ 50 %ของ RDA 70.3 % บริโภคอาหารที่ให้โซเดียม >50 % ของ RDA ส่วน 40.0 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่จบการ ศึกษาชั้น ป.7 บริโภคอาหารที่ให้โซเดียม ≤ 50 % ของRDA และที่บริโภคอาหารที่ให้โซเดียม >50 % ของ RDAมี 60.0 % สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่จบการศึกษา ≥ ม3 บริโภคอาหารที่ให้ โซเดียม ≤50 %ของ RDA มี 60.0 % และที่บริโภคอาหารที่ให้โซเดียม >50 %ของ RDAมี 40.0 % (P≥.05)

หญิงตั้งครรภ์ที่จบการศึกษา ≤ป4 ที่บริโภคเนื้อวัว <27 กรัมต่อวันมี 18.9 % ที่บริโภคเนื้อวัว27.0-68.75 กรัมต่อวันมี 51.4 % และที่บริโภคเนื้อวัว ≥ 68.75 กรัมต่อวัน มี 29.7 % สำหรับ

ตารางที่ 4.34 ความสัมพันธ์ระหว่างสารอาหารกับอาหารและสารอาหาร

ลำดับ	ตัวแปร1	ตัวแปร2	≤75%%RDAcal		>75%%RDA Cal		X^2	P
			N	%	N	%		
1.	ใยอาหาร	≤50%RDA fiber	68	90.7	3	42.9	12.60	0.000
		>50%RDA(>15)	7	9.3	4	57.1		
		รวม	75	100	7	100		
2.	ฟอสฟอรัส	≤50%RDA (≤600)	68	90.7	3	42.9	12.60	0.000
		>50%RDA	7	9.3	4	57.1		
		รวม	75	100	7	100		
3.	เหล็ก	≤50%RDA(≤22.50)	75	100	6	85.7	10.85	0.001
		>50%RDA	-	-	1	14.3		
		รวม	75	100	7	100		
4.	วิตะมินเค	≤50%RDA (≤937.5)	60	80.0	2	28.6	9.18	0.002
		>50%RDA	15	20.0	5	71.4		
		รวม	75	100	7	100		
5.	วิตะมินบี2	≤80%RDA	75	100	5	71.4	21.96	0.000
		>80%RDA	-	-	2	28.6		
		รวม	75	100	7	100		
6.	ไนอะซิน	≤80%RDA	60	80.0	1	14.3	14.51	0.000
		>80%RDA	15	20.0	6	85.7		
		รวม	75	100	7	100		
7.	วิตะมินซี	≤80%RDA	43	57.3	-	-	8.44	0.004
		>80%RDA	32	42.7	7	100		
		รวม	75	100	7	100		
8.	โปรตีนจาก	≤30g	34	50.0	-	-	4.68	0.03
	เนื้อสัตว์	>30g	34	50.0	5	100		
		รวม	68	100	5	100		

หญิงตั้งครรภ์ที่จบการศึกษา ป.7 บริโภคเนื้อวัว <27 กรัมต่อวัน มี 45.0 % และที่บริโภคเนื้อวัว <27 กรัมมี 30.0 % และที่บริโภคเนื้อวัว ≥68.75 กรัมต่อวันมี 25.0 % และสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่จบการศึกษา ≥ ม.3ที่บริโภคเนื้อวัว <27 กรัมต่อวัน มี 44.0 % ที่บริโภคเนื้อวัว 27.0-68.75 กรัมต่อวัน มี 40.0 % และที่บริโภคเนื้อวัว ≥68.75 กรัมมี 16.0 % (ตารางที่ 4.33)

4.10.2 ความสัมพันธ์ระหว่างสารอาหารกับอาหารและสารอาหาร

จากตารางที่ 34 พบว่า ส่วนใหญ่หญิงตั้งครรภ์ที่บริโภคอาหารที่ให้แคลอรี่ ≤75 % RDA ได้รับ ไยอาหาร ≤ 50 % RDA ขณะที่หญิงตั้งครรภ์ที่บริโภคอาหารที่ให้แคลอรี่ >75 % RDA ได้รับใยอาหาร >50 % RDA (P<.0001)

ส่วนใหญ่หญิงตั้งครรภ์ที่บริโภคอาหารที่ให้แคลอรี่ ≤75 % RDA จะได้รับ ฟอสฟอรัส ≤50 % RDA ขณะที่หญิงตั้งครรภ์ที่บริโภคอาหารที่ให้แคลอรี่ >75 % RDA ได้รับฟอสฟอรัส >50 % RDA (P<.0001)

จากการศึกษาพบว่า 3.46 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภคเหล็ก ≤ 50 %ของ RDA จะบริโภคแคลอรี่ ≤ 75 % ของ RDAในขณะที่ 7.32 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภคเหล็ก ≤ 50 % ของ RDA บริโภคแคลอรี่ >75 %ของ RDA 1.22 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภคเหล็ก >50 % ของ RDA จะบริโภคแคลอรี่ >75 %ของ RDA

73.17 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภค โปแตสเซียม ≤50 %ของRDA จะบริโภคแคลอรี่ ≤75 % ของRDA ในขณะที่ 2.44%ของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภคโปแตสเซียม ≤50 % ของRDA จะบริโภคแคลอรี่ >75 % ของRDA 18.29 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภคโปแตสเซียม >50 % ของRDAจะบริโภค แคลอรี่ ≤ 75 %ของRDAในขณะที่ 6.09 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภค โปแตสเซียม ≤ 50 % ของRDA จะบริโภคแคลอรี่ >75 %ของ RDA

91.46 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภควิตะมินบี2 ≤80 %ของ RDAจะบริโภคแคลอรี่ ≤75 % ของ RDAในขณะที่ 6.10 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภควิตะมินบี2 ≤ 80 % ของRDA จะบริโภคแคลอรี่ >75 % ของRDA 2.44 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภควิตะมินบี2 >80 % ของ RDA จะบริโภคแคลอรี่ >75 %ของ RDA

73.17 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภคไนอะซิน ≤ 80 % ของ RDAจะบริโภคแคลอรี่ ≤75% ของ RDA ขณะที่ 1.22 %ของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภคไนอะซิน ≤ 80 % ของ RDAจะบริโภคแคลอรี่ >75 % ของ RDA 18.29 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภค ไนอะซิน >80 % ของ

RDA จะบริโภคแคลอรี่ ≤ 75 %ของRDAในขณะที่ 7.32 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภค ไนอะซิน >80 % ของRDA จะบริโภคแคลอรี่ >75 %ของ RDA

52.44 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภควิตะมินซี ≤80 % ของ RDAจะบริโภคแคลอรี่ ≤75 % ของ RDA 39.02 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภควิตะมินซี >80 % ของ RDA จะบริโภคแคลอรี่ ≤75 % ของ RDAในขณะที่ 8.54 % ของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภควิตะมิน >80 % ของRDA จะบริโภคแคลอรี่ >75 % ของ RDA

ในกลุ่มของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภคอาหารที่ให้แคลอรี่ ≤75 % RDA บริโภคโปรตีนจากสัตว์ ≤30 กรัม และ >30 กรัม จำนวน 50.0 %และ 50.0 % ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มของหญิงตั้งครรภ์ที่บริโภคอาหารที่ให้ แคลอรี่ >75 % RDA บริโภคโปรตีนจากสัตว์ ≤30 กรัม และ >30 กรัม จำนวน 0 % และ 100 % ตามลำดับ (ตารางที่ 4.34)

4.10.3 ความสัมพันธ์ระหว่างสารอาหารกับภาวะโลหิตและน้ำหนักครรภ์เพิ่มในช่วงตั้งครรภ์ 1-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์กลุ่มที่บริโภคอาหารที่มี แคลอรี่ ≤75 % RDA มีภาวะโลหิตอยู่ในกลุ่มระดับปกติ พร่องธาตุเหล็ก และโลหิตจางเนื่องจากการขาดธาตุเหล็กคือ 20.0 %, 54.3 % และ 25.7 % ตามลำดับ

หญิงตั้งครรภ์กลุ่มที่บริโภคอาหารที่มี แคลอรี่ >75 % RDA มีภาวะโลหิตอยู่ในกลุ่มระดับปกติ พร่องธาตุเหล็ก และโลหิตจางเนื่องจากการขาดธาตุเหล็กคือ 57.1 %, 42.9 % และ0 % ตามลำดับ (P ≥.05)

หญิงตั้งครรภ์กลุ่มที่บริโภคอาหารที่มี แคลอรี่ ≤75 % RDA มีน้ำหนักไม่เพิ่ม และเพิ่ม ≥ 1 กกในช่วงตั้งครรภ์ 1-3 เดือน คือ 55.2 % และ44.8 % ตามลำดับ ส่วนหญิงตั้งครรภ์กลุ่มที่บริโภคอาหารที่มี แคลอรี่ >75 % RDA จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ≥1 กิโลกรัม 100 % (P<.05) (ตารางที่ 4.35)

ตารางที่ 4.35 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโลหิต และน้ำหนักครรภ์ที่เพิ่มในช่วงตั้งครรภ์ 1-3 เดือนกับการบริโภคปริมาณแคลอรี่ ครั้งที่ 1 (N=70)

ตัวแปร1	ตัวแปร 2	≤75%%RDAcal		>75%%RDAcal		X^2	P
		N	%	N	%		
ภาวะโลหิต	ปกติ	14	20.0	4	57.1	5.71	0.58
	พร่องธาตุเหล็ก	38	54.3	3	42.9		
	โลหิตจางเนื่องจากการขาดธาตุเหล็ก	18	25.7	-	-		
	รวม	70	100	7	100		
นนเพิ่มช่วงตั้งครรภ์ 1-3 ด	ไม่เพิ่ม	16	55.2	-	-	4.28	0.04
	เพิ่ม ≥1 กก	13	44.8	4	100		
	รวม	29	100	4	100		

4.10.4 ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะโลหิตกับภาวะโลหิตและระดับของ Bioavailability meal ครั้งที่ 1 และ 2

4.10.4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะโลหิตกับภาวะโลหิตและระดับของ Bioavailability meal ครั้งที่ 1

จากการสำรวจรูปแบบการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ที่ศึกษาซึ่งทำการสำรวจในครั้งที่ 1 พบว่า รูปแบบการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์กลุ่มที่มี ค่า Hb < 11 กรัม /dl ที่อยู่ในกลุ่ม Bioavailability meal ระดับต่ำ Bioavailability meal ระดับปานกลาง และ Bioavailability meal ระดับสูง คือ 4.2 %, 50.0 %, และ 45.8 % ตามลำดับ ส่วนรูปแบบการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มที่มี ค่า Hb ≥11 กรัม /dl ที่อยู่ในกลุ่ม Bioavailability meal ระดับต่ำ Bioavailability meal ระดับปานกลาง และ Bioavailability meal ระดับสูง คือ 2.6%, 55.3%, และ 42.1% ตามลำดับ (ตารางที่ 4.36)

ตารางที่ 4.36 ความสัมพันธ์ระหว่างค่า Hb กับ ระดับของ Bioavailability meal ครั้งที่ 1

Bioavailability meal	Hb <11gm/dl		Hb≥11 gm/dl		X^2	P
เนื้อ ปลา ไก่ (กรัม) (ครั้งที่ 1)	N	%	N	%		
<30 (ต่ำ)	1	4.2	1	2.6	0.23	0.89
30-90 (ปานกลาง)	12	50.0	21	55.3		
>90 (สูง)	11	45.8	16	42.1		
รวม	24	100.0	38	100.0		

4.10.4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะโลหิตกับภาวะโลหิตและระดับของ Bioavailability meal ครั้งที่ 2

จากการสำรวจรูปแบบการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ที่ศึกษาซึ่งทำการสำรวจในครั้งที่ 2 พบว่า รูปแบบการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์กลุ่มที่มี ค่า Hb <11 กรัม/dl ที่อยู่ในกลุ่ม Bioavailability meal ระดับต่ำ Bioavailability meal ระดับปานกลาง และ Bioavailability meal ระดับสูง คือ 0 %, 14.3 %, และ 85.7 % ตามลำดับ ส่วนรูปแบบการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มที่มี ค่า Hb ≥ 11 กรัม /dl ที่อยู่ในกลุ่ม Bioavailability meal ระดับต่ำ Bioavailability meal ระดับปานกลาง และ Bioavailability meal ระดับสูง คือ 7.7 %, 76.9 % และ 15.4 % ตามลำดับ (P<.05) (ตารางที่ 4.37)

ตารางที่ 4.37 ความสัมพันธ์ระหว่างค่า Hb กับ ระดับของ Bioavailability meal ครั้งที่ 2

Bioavailability meal	Hb <11gm/dl		Hb≥11 gm/dl		X^2	P
เนื้อ ปลา ไก่ (กรัม)(ครั้งที่ 2)	N	%	N	%		
<30 (ต่ำ)	0	0	1	7.7	9.411	0.009
30-90 (ปานกลาง)	1	14.3	10	76.9		
>90 (สูง)	6	85.7	2	15.4		
รวม	7	100.0	13	100.0		

4.10.5 ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะฮีมาโตคริตและซีรั่มเฟอริตินกับธาตุเหล็กจากอาหาร

จากการสำรวจระดับค่า HCT ของกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่ศึกษา พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในกลุ่มที่มีระดับค่า HCT<33 % ที่ได้รับธาตุเหล็กจากอาหารเฉลี่ย < 9.99 มิลลิกรัมมี 96.0 % และหญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในกลุ่มที่มีระดับค่า HCT ≥ 33 % และได้รับธาตุเหล็กมีปริมาณเฉลี่ย ≥ 9.99 มิลลิกรัมมี 4.0 % ส่วนหญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในกลุ่มที่มีระดับค่า HCT ≥ 33 % ที่ได้รับธาตุเหล็กจากอาหารมีปริมาณเฉลี่ย <9.99 มิลลิกรัมมี 71.2 % และหญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในกลุ่มที่มีระดับค่า HCT ≥33 % และได้รับธาตุเหล็กมีปริมาณเฉลี่ย ≥10.00 มิลลิกรัมมี 28.8 % (P<.05) (ตารางที่ 4.38)

ตารางที่ 4.38 ความสัมพันธ์ระหว่างค่า HCT กับ ค่าเฉลี่ยการบริโภคธาตุเหล็ก ครั้งที่ 1

ธาตุเหล็กจากอาหาร (มิลลิกรัม)	HCT<33%		HCT≥33%		X^2	P
	N	%	N	%		
<9.99	24	96.0	37	71.2	6.33	0.01
≥10	1	4.0	15	28.8		
รวม	25	100.0	52	100.0		

จากการสำรวจระดับค่า SF ของหญิงตั้งครรภ์ที่ศึกษา พบว่าค่า SF ของกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่มีระดับ SF ≤ 9.99 micormol/L ได้รับธาตุเหล็กที่มาจาก สัตว์ ปริมาณเฉลี่ย ≤ 10 มิลลิกรัม มี 11.1 % และ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่มีระดับSF ≤ 9.99 micormol/L ได้รับธาตุเหล็กที่มาจาก สัตว์ ปริมาณเฉลี่ย >10 มิลลิกรัม มี 88.9 % ส่วนใหญ่หญิงตั้งครรภ์ที่มีระดับค่า SF ≥10 micormol/L ได้รับธาตุเหล็กที่มาจาก สัตว์ ปริมาณเฉลี่ย >10 มิลลิกรัม มี 100.0 % (P<.05) (ตารางที่ 4.39)

ตารางที่ 4.39 ความสัมพันธ์ระหว่างค่า SF กับ ค่าเฉลี่ยการบริโภคธาตุเหล็ก ครั้งที่ 1

ธาตุเหล็กจากเนื้อสัตว์[1] (มิลลิกรัม)	SF ≤ 9.99 micormol/L		SF≥10 micormol/L		X^2	P
	N	%	N	%		
≤10mg	2	11.1	0	0	5.50	0.02
>10 mg	16	88.9	48	100.0		
total	18	100.0	48	100.0		

[1] Haem iron

ปริมาณอาหารและสารอาหาร (ธาตุเหล็กจากเนื้อสัตว์ ≥ 10 มิลลิกรัม การบริโภคเนื้อปลา ไก่ ปริมาณ 30-90 กรัม) ที่ได้รับมีความสัมพันธ์กับระดับ Haemoglobin และ hematocrit ส่วนข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลที่สรุป อาจใช้เป็นแนวทางในการสร้างกลยุทธ์ในการลดปัญหาโรคโลหิตจางเนื่องจากการขาดธาตุเหล็กในหญิงตั้งครรภ์ชาวไทยมุสลิมในจังหวัดปัตตานี