

**PREVALENCE OF INSUFFICIENT FRUIT AND VEGETABLE  
INTAKE AND THE ASSOCIATED FACTORS IN OLDER  
ADULTS IN THAILAND**



**KANYAPAK SILARAK**

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF  
MASTER OF PRIMARY HEALTH CARE MANAGEMENT  
FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY**

**2017**

Copyright by Mahidol University

**COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

**PREVALENCE OF INSUFFICIENT FRUIT AND VEGETABLE INTAKE AND THE ASSOCIATED FACTORS IN OLDER ADULTS IN THAILAND****KANYAPAK SILARAK 5537727 ADPM/M****M.P.H.M.****THESIS ADVISORY COMMITTEE : JIRAPORN CHOMPIKUL, Ph.D.,  
AROONSRI MONGKOLCHATI, Ph.D.****ABSTRACT**

Nowadays older adults are the fastest growing segment of the world's population and this group has increasing chronic conditions such as diabetes, heart disease, cancer and specific geriatric problems. This study aimed to describe the prevalence of insufficient fruit and vegetable intake, and examine factors associated with insufficient fruit and vegetable intake in adults aged 50 years and older in Thailand; A cross-sectional study of 3,875 subjects in 16 districts from 14 provinces across different regions of Thailand were included through, multi-stage cluster sampling. The variables collected included socio-demographic factors, lifestyles factors, anthropometric factors, health related factors and fruit and vegetable intake. An electronic form was developed for data entering from all the study sites while a face to face interview method was used to fill up the electronic form of questionnaire and the participants interviewed by trained research assistants. Chi-square test and multiple logistic regression were performed to examine associations between the independent variables and insufficient fruit and vegetable intake. The results showed that a total of 3,875 of the subjects, and a total 3,787 (97.73%) completed questionnaires were included in the analysis and that the majority (72.9%) were 50 to 69 years old. Overall prevalence of insufficient fruit and vegetable intake were 77.4%, 78.3% among men and 76.9% among women. In multivariable analysis, current marital status, household monthly income, region, and tobacco used (Adj OR 1.36, 95% CI 1.04-1.78) were significantly associated with insufficient fruit and vegetable intake. After adjusting for other factors, older adults who used tobacco were 1.36 times more likely to have fruits and vegetable intake than those who did not use. In conclusion, the amount of fruits and vegetables intake by older adults in communities of Thailand, were considerably lower than current recommendations (daily intake of at least five servings or 400 g), and therefore the results suggested that public education and campaigns on adequate consumption of fruits and vegetable should be promoted targeting widowed/ divorced/separate marital status, low household monthly income, north eastern region, and tobacco use. Our findings could help in health promotion policy implementation to increase fruit and vegetable intake among this target group in Thailand.

**KEY WORDS: FRUITS / VEGETABLES / INSUFFICIENT INTAKE / RISK TORS  
/ OLDER ADULTS**

91 pages

ความชุกของการบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในผู้สูงอายุในประเทศไทย

PREVALENCE OF INSUFFICIENT FRUIT AND VEGETABLE INTAKE AND THE ASSOCIATED FACTORS IN OLDER ADULTS IN THAILAND

กัญญากัท ศิลารักษ์ 5537727 ADPM/M

สม.ม.

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : จิราพร ชมพิบูล, Ph.D., อรุณศรี มงคงชาติ, Ph.D.

บทคัดย่อ

ปัจจุบันนี้ประชากรวัยผู้สูงอายุถือเป็นสัดส่วนที่เติบโตรวดเร็วเมื่อเปรียบเทียบกับประชากรกลุ่มวัยอื่นทั่วโลก เป็นสาเหตุของการเพิ่มขึ้นของโรคเรื้อรังด้วย เช่น โรคเบาหวาน, โรคหัวใจ, โรคเมเร็ง และปัญหาสุขภาพเฉพาะของผู้สูงอายุ จุดประสงค์ของการศึกษานี้เพื่ออธิบายสถานการณ์ความชุก และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอในประชากรไทยที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป เป็นการศึกษาภาคตัดขวาง ดำเนินงานกันยายน 2558 ถึงมีนาคม 2559 ทำการสุ่มตัวอย่างประชากร จำนวน 3,875 คน จาก 16 อำเภอ 14 จังหวัด ครอบคลุมทุกภูมิภาคของประเทศไทย ด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ตัวแปรที่นำมาศึกษารวมถึง ปัจจัยด้านลักษณะประชากรและสังคม ปัจจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพ ปัจจัยด้านการตรวจสมรรถภาพร่างกาย ปัจจัยด้านสภาวะโรคเรื้อรังและการบริโภคผักและผลไม้ ใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัวโดยผู้สัมภาษณ์ที่ผ่านการอบรม และบันทึกรวบรวมผลผ่านระบบสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ วิเคราะห์สถิติโดยพรรณนาลักษณะตัวอย่างที่เป็นตัวแปรกลุ่ม ด้วยความถี่และร้อยละ การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอกับปัจจัยเสี่ยงแต่ละตัวใช้สถิติไคสแควร์ และตัวแปรดอดยลอคอิสติกพหุคูณ ค่าความค่า adjusted Odds ratio และ 95% ช่วงความเชื่อมั่น ผลการศึกษามีประชากรเข้าร่วมการศึกษาทั้งหมด 3,875 คน การศึกษานี้มีผู้ตอบแบบสอบถามครบถ้วน จำนวน 3,787 คน คิดเป็นร้อยละ 97.73 พบว่า ประชากร ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 50-59 ปี (72.9%) และความชุกของการบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอเท่ากับ 77.4%, 78.3% ในผู้ชาย และ 76.9% ในผู้หญิง ผลการวิเคราะห์หลายตัวแปร พบว่า สถานภาพสมรสปัจจุบัน รายได้ของครอบครัวต่อเดือน ภูมิภาค และการสูบบุหรี่ (Adj OR 1.36, 95% CI 1.04-1.78) เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการบริโภคผัก และผลไม้ไม่เพียงพอ ในผู้สูงอายุที่สูบบุหรี่พบว่าน่าจะมีโอกาสบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 1.37 เท่า บทสรุปพบว่าปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ในผู้สูงอายุในประเทศไทยพบว่าต่ำกว่าคำแนะนำมาก (เท่ากับอย่างน้อย 5 ส่วนบริโภค หรือ 400 กรัมต่อวัน) ผลการศึกษานี้ได้ แนะนำว่าควรให้สุขศึกษาและรณรงค์ให้มีการบริโภคผักและผลไม้ให้เพียงพอในกลุ่มเป้าหมายดังกล่าว คือ กลุ่มหม้าย หย่าร้าง แยกกันอยู่, กลุ่มที่มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือนต่ำ, คนที่อาศัยอยู่ภาคอีสาน และกลุ่มผู้สูบบุหรี่ การค้นพบนี้สามารถช่วยส่งเสริมนโยบายสุขภาพเพื่อนำสู่การปฏิบัติเพื่อเพิ่มการบริโภคผักและผลไม้ในกลุ่มเป้าหมาย ในประเทศไทย