

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังของผู้ใช้แรงงาน และเพื่อเปรียบเทียบปริมาณคาเฟอีนและปริมาณน้ำตาลที่ได้จากการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังในกลุ่มผู้ใช้แรงงานในตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถามซึ่งใช้ในการรวบรวมข้อมูลจากผู้ศึกษาสร้างขึ้น โดยผ่านการตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาคือ ผู้ใช้แรงงานที่ทำงานภาคเกษตรกรรมอายุ 35-60 ปี ที่ขึ้นทะเบียนเกษตรกร ในปี พ.ศ. 2557 ตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน จำนวน 264 คน ระยะเวลาที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2558 นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป แสดงผลเป็นสถิติพรรณนา ทดสอบความสัมพันธ์โดยใช้สถิติไค-สแควร์ (Chi-Square) และฟิชเชอร์เอ็กแซก (Fisher's Exact Test)

#### 5.1 สรุปผลการศึกษา

##### 5.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 53.8) มีอายุอยู่ระหว่าง 50-60 ปี (ร้อยละ 54.5) มีสถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 78.8) จบการศึกษาระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 70.1) กลุ่มตัวอย่าง 1 ใน 3 มีรายได้ต่อเดือน 9,000 บาทขึ้นไป (ร้อยละ 33.7) ส่วนใหญ่รายได้ครอบคลุมเพียงเหลือเก็บ (ร้อยละ 65.2) ส่วนใหญ่ทำงานเกือบทุกวัน (ร้อยละ 75.8) โดยครึ่งหนึ่งทำงานวันละ 7-8 ชั่วโมง (ร้อยละ 50.4) รองลงมาทำงาน 8 ชั่วโมงขึ้นไป (ร้อยละ 24.2) ส่วนใหญ่ไม่ต้องทำงานล่วงเวลา (ร้อยละ 92.4) ส่วนผู้ที่ทำงานล่วงเวลาทำงาน 1-5 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด (ร้อยละ 55.0) และทำวันละ 3-4 ชั่วโมง (ร้อยละ 55.0)

กลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัวนอกเหนือจากโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง คือ ภาวะไขมันในเลือดสูง (ร้อยละ 80.0) รองลงมาโรคหัวใจและโรคไต (ร้อยละ 13.3 และ 6.7 ตามลำดับ) มีการสูบบุหรี่ (ร้อยละ 12.5) และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 26.5) เครื่องดื่มที่บริโภคมากที่สุด นอกเหนือจากเครื่องดื่มชูกำลังคือกาแฟ (ร้อยละ 67.8) รองลงมาคือเครื่องดื่มโคล่า (ร้อยละ 28.8) ส่วน

ใหญ่อยู่ในกลุ่มปกติ (ร้อยละ 33.3) อีก 4 กลุ่มที่เหลือมีจำนวนเท่าๆกัน (ร้อยละ 16.7) มีครึ่งหนึ่งในผู้ป่วยที่สามารถควบคุมโรคเรื้อรังได้บ้างไม่ได้บ้าง (ร้อยละ 51.1)

### 5.1.2 การดื่มเครื่องดื่มชูกำลังของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างกว่าครึ่งหนึ่งยังคงดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง (ร้อยละ 50.4) ดื่มมาแล้วเป็นเวลา 4-6 ปีมากที่สุด (ร้อยละ 43.6) มีผู้ที่ดื่มมาแล้วมากกว่า 10 ปีถึงร้อยละ 12.8 ยี่ห้อที่นิยมดื่มมากที่สุดคือ ยี่ห้อฉลาม (ร้อยละ 42.1) ปริมาณการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังส่วนใหญ่ดื่มวันละ 1 ขวด (ร้อยละ 93.9) เป็นการดื่มสัปดาห์ละ 3 วันมากที่สุด (ร้อยละ 32.3) และมีผู้ที่ดื่มทุกวันร้อยละ 13.5 โดยเป็นการดื่มทุกครั้งที่ทำงานมากที่สุด (ร้อยละ 62.4) ช่วงเวลาที่นิยมดื่มมากที่สุดคือก่อนทำงาน (ร้อยละ 51.1) ส่วนใหญ่มีวิธีการดื่มโดยไม่ผสมอะไร (ร้อยละ 94.7) และมีผู้ดื่มผสมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพียงร้อยละ 3.8 ลักษณะการดื่มคือดื่มทีเดียวหมดขวดมากที่สุด (ร้อยละ 92.5) สำหรับการได้มาของเครื่องดื่มชูกำลังพบว่าส่วนใหญ่ซื้อมาดื่มเอง (ร้อยละ 94.7) และส่วนใหญ่มีความต้องการการดื่มเท่าเดิมจากที่เคยดื่ม (ร้อยละ 85.7) ปริมาณการดื่มในช่วงชีวิตกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการดื่มในปริมาณที่เท่าเดิม (ร้อยละ 82.0) สำหรับเหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างยังคงดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เนื่องจากส่วนใหญ่มีเหตุผลในการดื่มเพื่อแก้ปวด (ร้อยละ 69.9) กระตุ้นให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า (ร้อยละ 53.4) และเพื่อเพิ่มพลังงาน (ร้อยละ 27.8) โดยหลังจากดื่มแล้วมีความรู้สึกหายง่วง (ร้อยละ 58.6) สดชื่นกระปรี้กระเปร่า (ร้อยละ 43.6) และมีพลังกำลังมากขึ้น (ร้อยละ 29.3) เมื่อสอบถามเหตุผลผู้ที่เลิกดื่มพบว่าส่วนใหญ่ดื่มแล้วมีอาการผิดปกติ (ร้อยละ 66.7) อาการผิดปกติหลังจากดื่มคือใจสั่นมากที่สุด (ร้อยละ 33.3)

### 5.1.3 ปริมาณคาเฟอีนและปริมาณน้ำตาลจากการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน

เมื่อวิเคราะห์การดื่มเครื่องดื่มชูกำลังในกลุ่มผู้ใช้แรงงานพบว่ากลุ่มที่มีการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังมากที่สุดคือกลุ่มเสียง (ร้อยละ 39.9) รองลงมาคือกลุ่มป่วย (ร้อยละ 31.6) และกลุ่มปกติ (ร้อยละ 28.6) ปริมาณคาเฟอีนจากการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเฉลี่ยต่อวันที่กลุ่มผู้ใช้แรงงานได้รับมากที่สุดคือกลุ่มเสียงโรคเบาหวานเท่ากับ 54.8 มิลลิกรัม รองลงมาคือกลุ่มเสียงโรคความดันโลหิตสูงเท่ากับ 54.7 มิลลิกรัม กลุ่มป่วยโรคเบาหวานเท่ากับ 53.3 มิลลิกรัม และกลุ่มปกติเท่ากับ 52.6 มิลลิกรัม สำหรับปริมาณน้ำตาลที่ได้รับจากการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเฉลี่ยต่อวันมากที่สุดคือกลุ่มเสียงโรคความดันโลหิตสูงเท่ากับ 27.2 กรัม รองลงมาคือกลุ่มป่วยโรคเบาหวานเท่ากับ 26.2 กรัม กลุ่มเสียงโรคเบาหวานเท่ากับ 26.1 กรัม และกลุ่มปกติเท่ากับ 24.9 กรัม

### 5.1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง

ปัจจัยเพศ จำนวนวันทำงานต่อสัปดาห์จำนวนชั่วโมงทำงานต่อวันลักษณะการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง

กำลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่า ผู้ใช้แรงงานผู้ชายมีแนวโน้มดื่มเครื่องดื่มชูกำลังมากกว่าเพศหญิง ผู้ที่มีจำนวนวันทำงานต่อสัปดาห์ และชั่วโมงการทำงานมาก ก็จะมีการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังมากขึ้น ผู้ที่มีความเสี่ยง และผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ก่อนข้างมีการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังมากกว่ากลุ่มปกติ ผู้ที่สูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะมีการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนอายุ สถานภาพสมรส การศึกษา รายได้ต่อเดือน รายได้ครอบครัว การทำงานล่วงเวลา ความสามารถในการควบคุมโรคเรื้อรัง และการมีโรคประจำตัวอื่นๆ พบว่ามีความสัมพันธ์กับการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## 5.2 อภิปรายผล

5.2.1 ผู้ใช้แรงงานมีการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังถึงร้อยละ 50.4 และส่วนใหญ่ดื่มมาแล้วเป็นเวลานานกว่า 4 ปีขึ้นไปมีการดื่มทุกครั้งที่ทำงาน (ร้อยละ 62.4) เนื่องจากผู้ใช้แรงงานต้องการพลังงานเพื่อให้กระฉับกระเฉง ไม่เหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลียรวมทั้งการทำงานภาคการเกษตรของเกษตรกรตำบลต้นธง ส่วนใหญ่ทำเองทุกขั้นตอน การทำงานไม่ได้จ้างแรงงานอื่น ในขณะที่การศึกษาของจรรยาพร โชคคณาพิทักษ์ (2545) ได้ศึกษาการบริโภคเครื่องดื่มชูกำลังในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน และเกษตรกรในจังหวัดขอนแก่น พบว่ามากกว่าร้อยละ 92 ของทั้งสองกลุ่มมีการบริโภคเครื่องดื่มชูกำลัง ซึ่งมีสัดส่วนสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างของการศึกษานี้เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และช่วงเวลาในการศึกษาไม่ใช่ช่วงเวลาที่ผู้ใช้แรงงานภาคเกษตรใช้แรงงานหนัก เพราะเป็นช่วงของดูแลต้นข้าว และบำรุงต้นลำไย แต่สอดคล้องกับการศึกษาของปีพมา ขอบจิต (2545) ศึกษาการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังในคนงานก่อสร้างชาย ในเขตจังหวัดชลบุรีพบว่า ร้อยละ 50 บริโภคเครื่องดื่มชูกำลัง

สำหรับเหตุผลในการดื่มเพื่อแก้แ้วงมากที่สุด (ร้อยละ 69.9) กระตุ้นให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า (ร้อยละ 53.4) และเพื่อเพิ่มพลังงาน (ร้อยละ 27.8) เนื่องจากชื่อเครื่องดื่มชูกำลังที่ให้ผลบวกด้านจิตวิทยาแก่ผู้บริโภค ดื่มแล้วมีกำลัง สามารถทำงานต่อเนื่องได้โดยไม่รู้สึกอ่อนเพลีย แม้รัฐบาลจะมีการเปลี่ยนชื่อจากเครื่องดื่มชูกำลังเป็นเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนแล้วก็ตาม ผู้ใช้แรงงานยังคงดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเป็นส่วนมากสอดคล้องกับการศึกษาของชวลลรัตน์ อินทนนชัย (2552) ได้ศึกษาการโฆษณาเครื่องดื่มชูกำลังและการบริโภคมาคาดติของผู้บริโภครับจ้างสี่ล้อในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้บริโภคสี่ล้อมีความคิดเห็นว่าการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ดื่มแล้วทำให้หายจากง่วงนอนมากที่สุด รองลงมาคือดื่มแล้วทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ดื่มแล้วให้พลังงาน และหายอ่อนเพลีย

5.2.2 แม้ว่าปริมาณคาเฟอีนและปริมาณน้ำตาลที่ได้จากการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังในกลุ่มผู้ใช้แรงงานส่วนใหญ่พบว่า ได้รับปริมาณคาเฟอีนต่อวันไม่แตกต่างกันมากเฉลี่ยอยู่ในระหว่าง 50.0-54.8 มิลลิกรัม ซึ่งปัจจุบันยังไม่มีข้อกำหนดขนาดการบริโภคคาเฟอีนที่ปลอดภัย เพียงแต่มีคำแนะนำของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ห้ามดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเกินวันละ 2 ขวด (คาเฟอีนไม่เกิน 100 มิลลิกรัมต่อวัน) เพราะหัวใจจะสั่น นอนไม่หลับ เด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรดื่ม ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์ก่อน แต่ผู้ใช้แรงงานยังมีการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ น้ำอัดลม ที่อาจส่งผลให้ได้รับปริมาณคาเฟอีนที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ สำหรับปริมาณน้ำตาลต่อวันพบว่า กลุ่มผู้ใช้แรงงานทุกกลุ่มได้รับปริมาณน้ำตาลเฉลี่ยต่อวันจากการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเกิน 24 กรัม (ระหว่าง 24.1-27.2 กรัม) อาจเนื่องด้วยมีการควบคุมปริมาณคาเฟอีนของเครื่องดื่มชูกำลังในประเทศไทยโดยเครื่องดื่มผสมคาเฟอีน จัดเป็นอาหารควบคุมเฉพาะตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 214 (พ.ศ.2524) เรื่องเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ต้องมีคุณภาพหรือมาตรฐานตลอดจนการแสดงผลตามประกาศฯ เนื่องจากสารคาเฟอีนมีฤทธิ์ต่อระบบหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพหากได้รับในปริมาณมากและติดต่อกันเป็นประจำ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงได้กำหนดมาตรการในการควบคุมเครื่องดื่มผสมคาเฟอีน ดังนี้ เครื่องดื่มผสมคาเฟอีนที่จำหน่ายในราชอาณาจักรมีคาเฟอีนเป็นส่วนผสมได้ในปริมาณไม่เกิน 50 มิลลิกรัมต่อหน่วยบรรจุจึงทำให้กลุ่มผู้ใช้แรงงานส่วนใหญ่ได้รับปริมาณคาเฟอีนต่อวันจากการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังไม่เกิน 50 มิลลิกรัม แต่ไม่ได้กำหนดปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มชูกำลัง จึงทำให้บริษัทเครื่องดื่มชูกำลังผสมน้ำตาลในปริมาณที่สูง ซึ่งเครื่องดื่มชูกำลังที่จำหน่ายในท้องตลาดของประเทศไทย มีส่วนผสมของปริมาณน้ำตาลต่อ 1 ขวด ประมาณ 18-28 กรัม จึงทำให้กลุ่มผู้ใช้แรงงานได้รับปริมาณน้ำตาลเกิน 24 กรัม (การบริโภคน้ำตาลที่แนะนำสำหรับคนไทย ไม่เกินวันละ 24 กรัม (6 ช้อนชา)นอกจากนั้นสิ่งที่ต้องเฝ้าระวังคือการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังผสมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้ส่งผลกระทบต่อร่างกายและอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ และหากดื่มเป็นประจำอาจนำไปสู่การดื่มสุราในปริมาณที่มากขึ้นจนติดสุราได้

5.2.3 การที่ผู้ใช้แรงงานเพศชายมีการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังมากกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Kathleen E. Miller (2551) ได้ศึกษาเรื่องเครื่องดื่มชูกำลัง เชื้อชาติ และปัญหาพฤติกรรมในหมู่นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐนิวยอร์กพบว่า ผู้ชายมีแนวโน้มการบริโภคเครื่องดื่มชูกำลังมากกว่าเพศหญิง และจากรายงานการวิจัยพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมคาเฟอีนของคนไทยของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พ.ศ.2543 พบว่า ผู้ชายร้อยละ 60 ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง และการทำเกษตรกรรม ส่วนใหญ่งานที่ต้องใช้แรงมาก จะเป็นหน้าที่ของเพศชาย ทำให้เพศชายมีการใช้พลังงาน

มากกว่าเพศหญิง ซึ่งทำให้กลุ่มผู้ใช้แรงงานที่มีชั่วโมงการทำงานมาก จะมีการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังมากขึ้นตามไปด้วย

5.2.4 ผู้ที่มีจำนวนวันทำงานต่อสัปดาห์ และชั่วโมงการทำงานมาก ก็จะมีการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Georgina S.A.Trappal และคณะ (2556) ได้ทำการศึกษาเรื่องการบริโภคเครื่องดื่มชูกำลังของวัยรุ่นในออสเตรเลียพบว่า การทำงานเต็มเวลา เพศชาย สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ มีความสัมพันธ์กับการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ในขณะที่การศึกษาของ Kathleen E. Miller (2551) ได้ศึกษาเรื่องเครื่องดื่มชูกำลัง เชื้อชาติ และปัญหาพฤติกรรม ในหมู่นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐนิวยอร์ก ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่าง อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา รายได้ จำนวนวันทำงานต่อสัปดาห์ การทำงานล่วงเวลา และโรคประจำตัว กับการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง

5.2.5 การที่ผู้ใช้แรงงานสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังมากกว่าผู้ที่ไม่ใช่ สอดคล้องกับการศึกษาของ Georgina S.A.Trappal และคณะ (2556) ได้ทำการศึกษาเรื่องการบริโภคเครื่องดื่มชูกำลังของวัยรุ่นในออสเตรเลียพบว่า การทำงานเต็มเวลา เพศชาย สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ มีความสัมพันธ์กับการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง และการศึกษาของ Kathleen E. Miller (2551) ได้ศึกษาเรื่องเครื่องดื่มชูกำลัง เชื้อชาติ และปัญหาพฤติกรรม ในหมู่นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐนิวยอร์ก พบว่าการบริโภคเครื่องดื่มชูกำลังมีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมความเสี่ยงโดยรวม รวมทั้งการสูบบุหรี่ และปัญหาการดื่มของมึนเมาไม่พบความสัมพันธ์ระหว่าง อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา รายได้ จำนวนวันทำงานต่อสัปดาห์ การทำงานล่วงเวลา และโรคประจำตัว กับการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังในขณะที่ปัทมา ขอบจิต (2545) ศึกษาการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังในคนงานก่อสร้างชาย ในเขตจังหวัดชลบุรีพบว่า พฤติกรรมในการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับการดื่มเครื่องดื่มผสมคาเฟอีน

## 5.3 ข้อเสนอแนะ

### 5.3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านสาธารณสุขและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรเฝ้าระวังการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ใช้แรงงานเพศชาย และเป็นกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงและควรรณรงค์สร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องดื่มชูกำลัง และอันตรายต่อสุขภาพจากการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังให้กับผู้ใช้แรงงานอย่างต่อเนื่อง

2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ควรประชาสัมพันธ์ให้ผู้ใช้แรงงาน ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังไม่เกินวันละ 1 ขวด โดยเฉพาะในช่วงที่มีการใช้แรงงานมาก และคำนวณปริมาณคาเฟอีน และปริมาณน้ำตาลจากอาหารหรือเครื่องดื่มที่บริโภคต่อวัน ซึ่งเป็นการสนับสนุนให้มีการคำนวณการ

ได้รับคาเฟอีนและน้ำตาลของตนเองเพื่อป้องกันอันตรายต่อสุขภาพจากการได้รับคาเฟอีนและน้ำตาลในปริมาณที่เกินกำหนด

3) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรรณรงค์ประชาสัมพันธ์ผ่านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เกี่ยวกับปริมาณการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังให้กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วยด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง และผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังผสมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีการติดตามการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังในกลุ่มนี้อย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเป็นอันตรายได้

### 5.3.2 ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

- 1) ควรทำการศึกษาการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังในกลุ่มผู้ใช้แรงงานช่วงฤดูกาลที่มีการใช้แรงงานมาก เช่น ฤดูกาลเก็บเกี่ยวผลผลิต
- 2) ควรทำการศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องปริมาณคาเฟอีนและปริมาณน้ำตาลที่ผู้ใช้แรงงานได้รับต่อวันจากการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังและเครื่องดื่มชนิดอื่นที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนและน้ำตาล
- 3) ควรทำการศึกษาผลกระทบต่อสุขภาพจากการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง โดยการออกแบบศึกษาในระยะยาว(longitudinal study)
- 4) ควรทำการศึกษาปัจจัยอื่นๆที่มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น ปัจจัยด้านสื่อและโฆษณาเรื่องเครื่องดื่มชูกำลัง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved