



รายงานวิจัยสถาบัน

การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก

สุสิตรา สิงโสม

งานวิจัยสถาบันฉบับนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562



รายงานวิจัยสถาบัน

การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก

สุสิตรา สิงโสม

งานวิจัยสถาบันฉบับนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562

ชื่องานวิจัย การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชา
คหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
จังหวัดพิษณุโลก

ชื่อผู้วิจัย สุสิตรา สิงโสม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก ประชากรที่ศึกษา คือ นักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ชั้นปี 1-4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 239 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา 2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา 3) ภาวะโภชนาการ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

ผลการวิจัยพบว่า 1) ประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.3 เพศชาย ร้อยละ 24.7 2) มีอายุ 20 ปี ร้อยละ 29.3 รองลงมา อายุ 21 ปี ร้อยละ 23.0 3) นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 99.6 และนับถือศาสนาคริสต์ ร้อยละ 0.4 4) อยู่ระดับชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 27.6 และอยู่ระดับชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 26.8 5) มีอาการที่พบเป็นประจำคือ อาการเหนื่อยง่ายมากที่สุด ร้อยละ 12.1 รองลงมา มีอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ร้อยละ 11.7 6) ภาวะโภชนาการ มีภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 40.6 ($\bar{X}=23.66$, $S.D.=5.648$) รองลงมา อ้วนมาก/อ้วนระดับ 3 ร้อยละ 16.3 และน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์/ผอม ร้อยละ 14.6 สรุปได้ว่า ภาวะโภชนาการของนักศึกษาในภาพรวมมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ 7) ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 94.6 ($\bar{X}=49.08$, $S.D.=5.093$) รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 4.6 และระดับต้องปรับปรุง ร้อยละ 0.8 โดยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือ ดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหารสำเร็จรูป ร้อยละ 47.7 รองลงมาคือ เลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาจากความสะดวกของร้านและผู้ขาย ร้อยละ 32.4

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัย สำเร็จได้ด้วย ความกรุณา และการอนุเคราะห์ จากหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ดังนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อนุ เจริญวงศ์ระยับ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ผ่องลักษณ์ จิตต์การุญ และผู้อำนวยการกองนโยบาย คุณเอมอร กมลวรรณ ที่ได้ให้คำแนะนำแนวคิด มุมมอง และข้อเสนอแนะ ตลอดจนให้กำลังใจในการทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่ให้ความกรุณา เสียสละเวลาอันมีค่าทำให้เครื่องมือวิจัยมีคุณภาพ ตลอดจนให้กำลังใจในการทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ คณะผู้บริหาร คณาจารย์ อาจารย์ผู้สอนทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล และขอขอบใจนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่ให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามเพื่อใช้ในการทำวิจัยจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณกองนโยบายและแผน มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่ได้สนับสนุนทุนการวิจัยครั้งนี้

ท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเจ้าของเอกสารและงานวิจัยทุกท่าน ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและนำมาอ้างอิงในการทำวิจัย จนกระทั่งงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุสิตรา สิงโสม

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(ก)
กิตติกรรมประกาศ	(ข)
สารบัญ	(ค)
สารบัญตาราง	(จ)
บทที่	
1 บทนำ	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. ปัญหาการวิจัย	2
3. คำถามในการวิจัย	2
4. วัตถุประสงค์การวิจัย	2
5. ขอบเขตการวิจัย	2
6. นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	3
7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
1. หลักการ แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้อง	4
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
3 วิธีดำเนินการวิจัย	18
1. ขั้นตอนการวิจัย	
1.1 แหล่งข้อมูลที่ศึกษา หรือกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย หรือประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา	18
1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยของขั้นตอนที่ศึกษา	18
1.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	19
1.4 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล	19
2. การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	20

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4 ผลการวิจัย	22
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	22
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	29
1. สรุปผลการวิจัย	29
2. อภิปรายผลการวิจัย	30
3. ข้อเสนอแนะ	31
4. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาคั้งต่อไป	31
บรรณานุกรม	32
ภาคผนวก	35
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	36
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	40
ประวัติผู้วิจัย	41

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงการแปลผลค่าดัชนีมวลกาย(BMI)ซึ่งเป็นเกณฑ์สำหรับประชากรเอเชียตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก	8
2	แสดงจำนวนประชากรจำแนกตามชั้นปี	18
3	แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูล เพศ อายุ ศาสนา ชั้นปี อากาศที่พบเป็นประจำของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์	22
4	แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์จำแนกตามภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ค่าดัชนีมวลกาย(BMI)	24
5	แสดงจำนวน ร้อยละและค่าเฉลี่ยของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์จำแนกตามระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยใช้เกณฑ์คะแนนค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภค	25
6	แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ที่ได้ตอบคำถามเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกรายชื่อตามภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ค่าดัชนีมวลกาย(BMI)	25
7	แสดงจำนวน ร้อยละและค่าเฉลี่ยของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์จำแนกรายด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	27

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโต มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์เมื่อได้รับอาหารที่เพียงพอและมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ปัจจุบันภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนเป็นปัญหาทางโภชนาการที่มีเพิ่มมากขึ้นและเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูงและโรคมะเร็ง (นพวรรณ เปี้ยชื่อ และคณะ, 2552) ปัญหาสุขภาพเหล่านี้ เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งโรคติดต่อไม่เรื้อรังเหล่านี้ เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตที่สำคัญ พฤติกรรมการบริโภคอาหารจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างมาก ภาวะโภชนาการที่ดีมีส่วนช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และจิตใจเข้มแข็ง ไม่ท้อแท้ เหนื่อยง่าย และมีผลต่อการทำงานและการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พุทธชาติ สวนจันทร์, 2550)

นักศึกษาศาखाวิชาคหกรรมศาสตร์ ซึ่งในอนาคตจะประกอบอาชีพเป็นนักกำหนดอาหาร ผู้ประกอบอาหาร บุคลากรแนะนำผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่ม และงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชน เนื่องจากเป็นอาชีพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม จึงควรเป็นแบบอย่างในการส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทานอาหาร โดยตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพเป็นหลัก ซึ่งการเรียนในหลักสูตรสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์เป็นการเรียนที่มีทั้งภาคทฤษฎีและฝึกปฏิบัติด้านอาหาร อาหารว่าง ขนมไทย และเบเกอรี่ การทดสอบชิมอาหารและขนมจากการฝึกปฏิบัติอาจเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่กระตุ้นให้ผู้เรียนได้รับพลังงานมากกว่าที่ร่างกายต้องการ นอกจากนี้จากการสอบถามเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักศึกษาศาखाวิชาคหกรรมศาสตร์ยังขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอร่วมกับการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงตามค่านิยมจนทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดีและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ สอดคล้องกับที่ศรีบังอร สุวรรณพานิช (2559) กล่าวว่าวัยรุ่นมีลักษณะนิสัย ชอบรับประทานอาหารตามแฟชั่น ชอบอาหารรสชาติแปลกใหม่ ชอบอาหารประเภทแป้ง ของทอด ของหวาน และสอดคล้องกับที่มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์ (2559) กล่าวว่าหากวัยรุ่นเลือกรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงสุขภาพ ก็จะทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพได้ โดยทำให้เกิดโรคหรือการเจ็บป่วยต่างๆ และสอดคล้องกับงานของมณิภัทร ไทรเมฆ (2559) กล่าวว่าการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาศาखाวิชาคหกรรมศาสตร์น่าจะเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหารให้แก่ศึกษาศาखाวิชาอื่นๆ และเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง

จากสถานการณ์ปัจจุบันที่พบปัญหาโภชนาการดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาศาखाวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม โดยใช้วิธีการวัดสัดส่วนของร่างกาย และใช้ค่าดัชนีมวลกายเพื่อแสดงถึงภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์ (2558) กล่าวว่าวิธีการประเมินที่ใช้ในปัจจุบัน คือ การวัดสัดส่วนของร่างกายที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ ในทำนองเดียวกัน มหาวิทยาลัยมหิดล (2536) กล่าวว่าวิธีการนี้สามารถประเมินได้ทั้งภาวะโภชนาการเกิน และภาวะโภชนาการต่ำ เป็นวิธีการที่ได้รับความนิยมค่อนข้างสูง เนื่องจากเป็น

วิธีที่ทำได้ง่าย สะดวก อุปกรณ์ราคาไม่แพง และใช้กับกลุ่มประชากรที่มีจำนวนมาก สอดคล้องกับ ไลน์ไลฟ์ บุญยะपाल (2539) กล่าวว่า การประเมินภาวะโภชนาการโดยการวัดส่วนต่างๆของร่างกาย สามารถทำการประเมินเกี่ยวกับสภาวะโภชนาการได้อย่างสะดวกรวดเร็ว เพื่อให้ได้ข้อมูลที่จะ เสริมสร้างสุขภาพด้านโภชนาการที่ดีสำหรับนักศึกษาและใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาตำรับอาหารอัน จะนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดีและมีสุขภาพสมบูรณ์ต่อไป

2. ปัญหาการวิจัย

นักศึกษาศาखाวิชาคหกรรมศาสตร์มีภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างไร

3. คำถามในการวิจัย

- 3.1 นักศึกษาศาखाวิชาคหกรรมศาสตร์มีภาวะโภชนาการเป็นอย่างไร
- 3.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาศาखाวิชาคหกรรมศาสตร์เป็นอย่างไร

4. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 4.1 เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักศึกษาศาखाวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
- 4.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาศาखाวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

5. ขอบเขตการวิจัย

5.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักศึกษาศาखाวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ชั้นปี 1-4 ที่กำลังศึกษาอยู่ใน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 239 คน โดยเป็นเพศชาย จำนวน 59 คน และเพศหญิง จำนวน 180 คน

5.2 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

- 1) ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี ศาสนา อาการที่พบเป็นประจำ
- 2) ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาศาखाวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม และภาวะโภชนาการของนักศึกษาศาखाวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

การศึกษาภาวะโภชนาการของนักศึกษาครั้งนี้ เลือกใช้เฉพาะวิธีชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และวัด รอบเอวเท่านั้น

6. นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

6.1 ภาวะโภชนาการ (Nutritional status) หมายถึง สภาวะทางสุขภาพของนักศึกษาที่มีผลมาจากการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยการใช้ค่าดัชนีมวลกายเพื่อแสดงถึงภาวะโภชนาการ คำนวณได้จากสูตร ค่าดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กิโลกรัม)/ส่วนสูง (เมตร)² โดยกำหนดเกณฑ์ภาวะโภชนาการดังนี้

- 1) ภาวะโภชนาการผอม/ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ = ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5
- 2) ภาวะโภชนาการปกติ = ค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 18.5 -22.9
- 3) ภาวะโภชนาการเกิน = ค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 23.0 - 24.9
- 4) ไร้อ้วน = ค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 25 – 29.9
- 5) อ้วนมาก = ค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป

6.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำ หรือการแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของนักศึกษาในลักษณะของการรับประทานเป็นประจำ รับประทานบ่อย รับประทานนานๆครั้ง และไม่เคยรับประทานเลย

6.3 นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ผลการศึกษาทำให้ทราบภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

7.2 เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการศึกษาไปเป็นแนวทางเพื่อจัดโครงการหรือจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมแก่นักศึกษาหรือผู้สนใจ

7.3 เป็นแนวทางในการพัฒนาตำรับอาหารสำหรับการเรียนการสอนในรายวิชาของสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสนับสนุนการวิจัย ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ
2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับพฤติกรรมและพฤติกรรมการบริโภค
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ

1.1 ภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหาร

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะของร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการกินอาหาร และการที่ร่างกายใช้สารอาหารต่างๆ ที่กินเข้าไป ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด (สมใจ วิชัยดิษฐ์, 2533)

ภาวะโภชนาการ คือ ภาวะหรือสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลมาจากอาหารที่ร่างกายได้รับ แบ่งได้เป็น (สิริพันธ์ จุลรังคะ, 2550)

1) ภาวะโภชนาการดี (Good or adequate or optimum nutrition) เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนและปริมาณที่ถูกต้องตามความต้องการของร่างกายทำให้มีสุขภาพดี

2) ภาวะโภชนาการไม่ดี (Bad nutritional status) เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ทุพโภชนาการ” (Malnutrition) เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอหรือมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ไม่อยู่ในสมดุล แบ่งได้เป็น

2.1) ภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ (Undernutrition or nutritional deficiency) คือภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายอาจจะขาดสารอาหารอย่าง เดียวหรือมากกว่าหนึ่งอย่างและอาจจะขาดพลังงานด้วยหรือไม่ขาดก็ได้

2.2) ภาวะโภชนาการเกิน (Overnutrition) คือภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย และเก็บสะสมไว้จนเกิดอาการปรากฏ เช่น ได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปจะมีการสะสมพลังงานไว้ในร่างกายในสภาพไขมันเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดโรคอ้วน (Obesity) หรือได้รับสารอาหารบางอย่างที่ขับถ่ายได้ยากในปริมาณมากเกินไป จนมีการเก็บสะสมในร่างกายและทำให้เกิดโทษได้ เช่น Hypervitaminosis A และ D

สรุปได้ว่า ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพหรือสุขภาพของร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหาร หรือภาวะสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลมาจากอาหารที่ร่างกายได้รับ แบ่งออกเป็นภาวะโภชนาการดีและภาวะโภชนาการไม่ดีหรือภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งแบ่งออกเป็นภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ และภาวะโภชนาการเกิน

1.2 หลักของโภชนาการ

หลักสำคัญของโภชนาการ คือ การบริโภคอาหารเพื่อให้ได้ปริมาณและคุณค่าอาหารอย่างเพียงพอ โดยที่สารอาหารต่างๆ และพลังงานที่ได้รับควรจะสมดุลกันไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพื่อที่ร่างกายมีภาวะโภชนาการที่ดี ไม่เป็นโรคขาดสารอาหารหรือเป็นโรคได้รับสารอาหารเกิน (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2550) โดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติกรกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หมายถึง ข้อแนะนำในการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนไทยเพื่อนำไปใช้เป็นรูปแบบในการบริโภคอาหารที่จะทำให้ได้รับประโยชน์สูงสุดกับสุขภาพของร่างกาย และถูกต้องตามหลักโภชนาการ ดังนี้

โภชนบัญญัติ 9 ประการ

- 1) รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและดื่มน้ำหนักตัว
- 2) รับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- 3) รับประทานอาหารผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ
- 4) รับประทานอาหาร เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- 5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
- 6) รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- 7) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
- 8) รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
- 9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

1.3 โภชนาการสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) เป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่และรวดเร็ว รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงทั้งขนาดโครงสร้างและฮอร์โมนต่างๆ ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นได้รับอาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการเหมาะสมกับความต้องการจึงเป็นสิ่งจำเป็น (ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช, 2560)

ความสำคัญของอาหารกับวัยรุ่น

- 1) เพื่อใช้ในการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงสร้างพลังงานสำหรับการใช้ประกอบกิจกรรมต่างๆในแต่ละวัน
- 2) เพื่อให้ได้รับอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของช่วงวัย

ความต้องการอาหารของวัยรุ่น

- 1) พลังงาน

ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกาย และแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งการเรียน การเล่น ในวันหนึ่งควรได้รับประมาณ 1,600–1,850 กิโลแคลอรี ในวัยรุ่นหญิง และประมาณ 1,700–2,300 กิโลแคลอรี ในวัยรุ่นชาย ซึ่งส่วนใหญ่มาจากอาหารจำพวกข้าว แป้ง และไขมัน

- 2) คาร์โบไฮเดรต

ให้พลังงาน ควรได้รับ 55–60% ของพลังงานทั้งหมด ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน ข้าวโพด ธัญพืช แนะนำข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง

3) โปรตีนเสริมสร้างกล้ามเนื้อ สร้างภูมิคุ้มกันและฮอร์โมนควรได้รับ 10-15% ของพลังงานทั้งหมดได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ และน้ำเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมันและหนัง นม ถั่ว เมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์จากถั่วต่าง ๆ เช่น เต้าหู้โปรตีนเกษตร

4) ไขมันให้พลังงานและความอบอุ่น รวมถึงกรดไขมันที่จำเป็นต่อระบบประสาท และช่วยในการละลายและดูดซึมวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน ควรได้รับ 30% ของพลังงานทั้งหมด ได้แก่ ไขมันจากพืชและจากสัตว์ น้ำมันปลา เนย ไข่ เน้นไขมันจากพืช

5) วิตามินสำคัญต่อปฏิกิริยาการสลายอาหารให้ได้พลังงานมีมากในธัญพืช ผักและผลไม้ นอกจากนี้ ผักและผลไม้ยังช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลและโคเลสเตอรอล ช่วยเสริมสร้างระบบขับถ่าย

6) แร่ธาตุเป็นองค์ประกอบของเซลล์และกล้ามเนื้อ แร่ธาตุที่สำคัญกับวัยรุ่น

6.1) แคลเซียม จำเป็นในการสร้างความเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน และการทำงานระบบต่างๆ วัยรุ่นจึงควรได้รับแคลเซียมให้เพียงพอ ในวันหนึ่ง วัยรุ่นทั้งชายและหญิง (อายุ 10-19 ปี) ควรได้รับแคลเซียมประมาณ 1,200 มิลลิกรัม อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นม นม ปลาเล็ก ปลาน้อย นอกจากนี้ยังมีในผักสีเขียวอีกด้วย

6.2) เหล็ก วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะในวัยรุ่นหญิงที่เริ่มมีประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ วัยรุ่นชายควรได้รับเหล็กวันละ 10 - 12 มิลลิกรัม วัยรุ่นหญิงควรได้รับวันละ 15 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากตับ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว

6.3) ไอโอดีน ในระยะวัยรุ่น ความต้องการไอโอดีนจะเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากต่อมไทรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดคอพอกได้ ในวันหนึ่งควรได้รับไอโอดีน 150 ไมโครกรัม วัยรุ่นจึงควรได้รับอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง วัยรุ่นที่อยู่ทางภาคเหนือและภาคอีสานควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารเป็นประจำ

7) น้ำ เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญมากเป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ น้ำย่อย ฮอร์โมน น้ำเป็นตัวละลาย ช่วยรักษาความสมดุลและอุณหภูมิของร่างกาย โดยปกติร่างกายต้องการน้ำวันละประมาณ 8-10 แก้ว

เนื่องจากในช่วงวัยรุ่น ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว อาหารจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตมาก ถ้าได้รับอาหารที่ดีก็จะมีผลทำให้ร่างกายเจริญเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ดังนั้นจึงควรแนะนำให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจถึงความสำคัญของการกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและนำไปปฏิบัติ ดังนี้ (อบเชย วงศ์ทอง, 2542)

1) กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ วัยรุ่นควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วน นมและไข่เป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี โดยเฉพาะนมเป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม ซึ่งเป็นประโยชน์มากทางด้านเพิ่มส่วนสูง ข้าวเป็นอาหารที่ให้พลังงานซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและกิจกรรมการทำงานต่างๆ จึงไม่ควรงดหรือจำกัดจนเกินไป ผักและผลไม้เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ ควรกินให้เพียงพอ

2) กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ เด็กวัยรุ่นควรได้รับอาหารวันละ 3 มื้อ การกินอาหาร 3 มื้อ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ในปริมาณเพียงพอกับความต้องการ หากงดมื้อใดมื้อหนึ่ง เช่น มื้อเช้า จะทำขาดสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับไปอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวัน ซึ่งเด็กวัยรุ่นมักจะนิยมกินของว่างเพื่อทดแทน

1.4 ปัญหาโภชนาการ

ปัญหาเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บในระยะเวลาต่างๆ ตลอดช่วงอายุของมนุษย์มีปัญหาหลักได้ 3 ประเภท คือ

1) การขาดสารอาหาร (Undernutrition) ก่อให้เกิดโรคขาดสารอาหาร (Nutrition deficiency diseases) เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคขาดสารไอโอดีนและโรคขาดวิตามินเอ (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2550) หรือเรียกอีกอย่างว่าโรคผอม เป็นปัญหาโภชนาการอีกอย่างหนึ่งที่พบมากในวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ จึงความกังวลเรื่องรูปร่างหน้าตาของตนเองเป็นพิเศษ เกรงว่าหากกินอาหารมากจะไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูง (สุจิตรา เทพไชย, 2546) จึงพยายามอดอาหารบางมื้อ เช่น มื้อเย็น เพราะเกรงว่าจะทำให้อ้วน บางคนอาจใช้วิธีการบางอย่างให้ได้ผลเร็วขึ้น เช่น การทำให้อาเจียน การกินยาระบาย เป็นต้น เมื่อได้รับอาหารที่ให้พลังงานและโปรตีนไม่เพียงพอจึงเกิดอาการของโรคขาดโปรตีน ทำให้มีความต้านทานต่อเชื้อโรคได้น้อยเนื่องจากผลที่เกิดกับระบบภูมิคุ้มกันทำให้มีโอกาสติดเชื้อบ่อย และรุนแรงมากกว่าคนทั่วไป แม้จะติดเชื้อเพียงเล็กน้อยหรือไม่ถึงกับเจ็บป่วย ก็จะทำให้บั่นทอนภาวะโภชนาการ

2) การได้รับสารอาหารเกิน (Overnutrition) นำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับอาหารซึ่งได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคมะเร็งต่างๆ กลุ่มคนที่มีปัญหานี้มักพบในผู้สูงอายุ ผู้ใหญ่และวัยรุ่น (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2550) เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เป็นผลให้เกิดความอยากอาหารมากขึ้น โดยกินจุบกินจิบตลอดเวลา ทั้งนี้เพราะบริโภคอาหารเกินกว่าที่ร่างกายต้องการโดยเฉพาะอาหารที่ให้พลังงานมาก อาหารประเภทไขมันที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เกลือและน้ำตาลมาก ประกอบกับการออกกำลังกายไม่เพียงพอ น้ำหนักจึงเพิ่มมากขึ้น การแก้ปัญหาคือ การปรับพฤติกรรมบริโภค และกิจกรรมการออกกำลังกายคู่กันไป

3) ปัญหาความปลอดภัยของอาหาร (Food safety) อาหารที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านความปลอดภัยนั้น ส่วนใหญ่เกิดจากอันตรายที่มาจากภายนอกตัวอาหาร เช่น จุลินทรีย์ พยาธิ และสารเคมีที่ปนเปื้อน หรือเจือปนมากับอาหารทำให้อาหารนั้นไม่ปลอดภัยต่อผู้บริโภค การปนเปื้อนหรือเจือปนนี้สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกขั้นตอนของวงจรอาหาร กล่าวคือ ตั้งแต่การผลิต การเพาะปลูก การเก็บเกี่ยว การกระจายอาหาร การแปรรูป การบรรจุหีบห่อและขนส่งสถานบริการจำหน่ายตลอดจนถึงการบรรจุอาหารและการบริโภค ความไม่ปลอดภัยของอาหารที่ก่อให้เกิดปัญหากับสุขภาพของมนุษย์ เช่น ความไม่ปลอดภัยที่เกิดจากพิษที่ผลิตโดยจุลินทรีย์ที่ปนเปื้อนมาในอาหารที่บริโภค หรือการบริโภคอาหารที่มีเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นสาเหตุของโรคติดต่อทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร การได้รับสารพิษอะฟลาทอกซิน (Aflatoxins) ที่เชื้อราสร้างขึ้นมาในอาหารถั่วต่างๆ โดยเฉพาะถั่วลิสงทำให้เกิดมะเร็งที่ตับความไม่ปลอดภัยจากการได้รับสารเคมีตกค้างสะสมในร่างกายและเป็นสาเหตุทำให้เป็นมะเร็ง เช่น สารเคมีกำจัดแมลงศัตรูพืช เชื้อรา หรือการใช้ยาปฏิชีวนะในการเลี้ยงสัตว์ หรือแม้แต่ความไม่ปลอดภัยจากการได้รับสารเจือปนอาหาร (Food additive) ในปริมาณมากเกินไปในขั้นตอนการแปรรูปอาหารโดยผู้ผลิต และการปนเปื้อนสารโลหะหนักจากสิ่งแวดล้อม เนื่องจากสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน มีมลพิษ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จึงปนเปื้อนเข้าไปในระบบอาหารของมนุษย์ เช่น พรอท ตะกั่ว เป็นต้น (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2550)

1.5 การประเมินภาวะโภชนาการ

สมใจ วิชัยดิษฐ์ (2533) กล่าวว่า การประเมินภาวะโภชนาการ คือ การตรวจดูว่าสภาวะของร่างกายที่เป็นผลจากการรับประทานอาหาร การใช้ประโยชน์จากอาหาร ตลอดจนการขับถ่ายนั้นเป็นอย่างไร มีภาวะโภชนาการดีหรือไม่

การประเมินภาวะโภชนาการ หมายถึง การประเมินภาวะโภชนาการของบุคคลหรือชุมชน อันเนื่องมาจากการบริโภคอาหารและการใช้ประโยชน์ของสารอาหารที่ได้จากการบริโภคในร่างกาย โดยวิธีการตรวจวิเคราะห์ และการสำรวจวิธีใดวิธีหนึ่ง หรือหลายวิธีร่วมกันก็ได้ ภาวะโภชนาการของบุคคลก็คือสภาวะสุขภาพของบุคคลนั่นเอง (สุจิตรา เทพไชย, 2546) ดังนั้น ภาวะโภชนาการจึงเป็นเครื่องชี้บ่งถึงสุขภาพของบุคคลและชุมชน (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536)

วิธีการประเมินภาวะโภชนาการ

การประเมินภาวะโภชนาการมีหลายวิธี จะเลือกใช้วิธีใดขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ที่จะศึกษา

1) วิธีการประเมินภาวะโภชนาการทางชีวเคมี (Biochemical Assessment of Nutritional Status) วิธีนี้เป็นการประเมินภาวะโภชนาการ โดยการตรวจวิเคราะห์ปริมาณหรือทดสอบหน้าที่ทางชีวภาพของสารอาหารในเลือดหรือปัสสาวะ

2) วิธีการประเมินภาวะโภชนาการทางการแพทย์ (Clinical Assessment of Nutritional Status) เป็นวิธีการประเมินภาวะโภชนาการด้วยการตรวจร่างกายโดยแพทย์ บุคลากรสาธารณสุข หรือนักโภชนาการที่ได้รับการฝึกอบรมมาแล้ว โดยการตรวจอาการและการแสดงออก

3) วิธีการประเมินภาวะโภชนาการทางสัดส่วนของร่างกาย (Antropometric Assessment of Nutritional Status) วิธีนี้อาจรวมอยู่ในทางการแพทย์ด้วยก็ได้ เป็นวิธีการประเมินภาวะโภชนาการโดยการตรวจวัดความเจริญเติบโตของร่างกาย ได้แก่ การชั่งน้ำหนักตัว การวัดความสูง การวัดส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น การวัดเส้นรอบศีรษะ เส้นรอบเอว เส้นรอบกึ่งกลางแขน การวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง เป็นต้น น้ำหนักตัวและส่วนสูง เป็นการวัดภาวะโภชนาการที่นิยมใช้กันมาก เพราะทำได้ง่ายและไม่ต้องอาศัยเครื่องมือพิเศษ จากน้ำหนักตัวและส่วนสูงสามารถนำมาหาค่าดัชนีความหนาของร่างกาย (Body Mass Index : BMI) ได้โดยคำนวณได้จากสูตร $BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร)}^2}$ ค่าดัชนีความหนาของร่างกาย เป็นดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการที่ใช้ประโยชน์ในการประเมินภาวะ การขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกิน การแปลผลของดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ซึ่งเป็นเกณฑ์สำหรับประชากรเอเชีย ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงการแปลผลค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ซึ่งเป็นเกณฑ์สำหรับประชากรเอเชีย ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก

ดัชนีมวลกาย (กก./ตร.เมตร)	ภาวะโภชนาการ
< 18.5	น้ำหนักน้อย/ผอม
18.5 – 22.99	น้ำหนักปกติ/สุขภาพดี
23 – 24.99	น้ำหนักเกิน/อ้วนระดับ 1
25 – 29.99	โรคอ้วน/อ้วนระดับ 2
≥ 30	อ้วนมาก/อ้วนระดับ 3

ที่มา : Choo, V. (2002). WHO reassesses appropriate body-mass index for Asian populations. The Lancet, 360, 235.

ค่า BMI มีความสัมพันธ์ค่อนข้างสูงกับปริมาณไขมันในร่างกาย ซึ่งมีประโยชน์ในการนำมาวินิจฉัยโรคอ้วนในผู้ใหญ่ องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ว่า สำหรับประชากรเอเชีย ผู้ที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติมีค่าดัชนีความหนาของร่างกายอยู่ระหว่าง 18.5 – 22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร ถ้ามีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 23 กิโลกรัม/ตารางเมตร แสดงว่าเป็นโรคอ้วน คือมีภาวะโภชนาการเกิน ถ้าต่ำกว่า 18.5 กิโลกรัม/ตารางเมตร แสดงว่ามีภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติหรือว่าผอม (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2550)

4) วิธีการสำรวจอาหารที่บริโภค (Dietary Survey) เป็นวิธีการประเมินภาวะโภชนาการของชุมชน ครอบครัวหรือบุคคลโดยการประเมินลักษณะของปริมาณและคุณภาพของอาหารที่บริโภค

โดยการประเมินภาวะโภชนาการ 3 วิธีแรก ถือว่าเป็นวิธีการประเมินภาวะโภชนาการโดยตรง คือ สามารถระบุได้ว่ามีภาวะโภชนาการดีหรือไม่ ส่วนวิธีที่ 4 ถือว่าเป็นวิธีการประเมินภาวะโภชนาการโดยทางอ้อม กล่าวคือ ไม่สามารถระบุโดยตรงอย่างแน่ชัดว่ามีภาวะโภชนาการเป็นอย่างไร เพียงแต่บอกได้ว่าปริมาณอาหารที่บริโภคเพียงพอกับความต้องการหรือไม่ และคาดคะเนได้เพียงว่าน่าจะมีผลต่อภาวะโภชนาการ สุจิตรา เทพไชย (2546) กล่าวว่า การประเมินภาวะโภชนาการจะกระทำร่วมทั้ง 4 วิธี แต่อาจกระทำเพียงวิธีใดวิธีหนึ่งหรือร่วมกันบางวิธี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ วัตถุประสงค์งบประมาณและบุคลากร

สำหรับในการศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีที่ 3 คือ การประเมินภาวะโภชนาการโดยวิธีการวัดสัดส่วนของร่างกาย ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง โดยใช้เกณฑ์ค่าระดับดัชนีมวลกาย(BMI) ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก เป็นวิธีที่สามารถประเมินภาวะโภชนาการของบุคคลได้โดยตรงวิธีหนึ่ง โดยอาศัยหลักการที่ว่าขนาดและส่วนประกอบของร่างกาย จะเปลี่ยนแปลงตามภาวะโภชนาการของบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากลักษณะอาหารที่บริโภค และการใช้ประโยชน์ของสารอาหารในร่างกายของบุคคลนั้น วิธีนี้สามารถประเมินได้ทั้งภาวะโภชนาการเกิน และภาวะโภชนาการต่ำ เป็นวิธีการที่ได้รับความนิยมค่อนข้างสูง เนื่องจากเป็นวิธีที่ทำได้ง่าย สะดวก อุปกรณ์ราคาไม่แพง และวิธีการที่ใช้ในการวัดไม่จำเป็นต้องใช้ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญมากนักในการวัด เหมาะสำหรับการประเมินภาคสนามและสามารถประเมินกลุ่มประชากรที่มีจำนวนมาก เนื่องจากเป็นวิธีการที่ไว (Sensitive) ในการบอกถึงการเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการของบุคคลมากกว่าวิธีการตรวจร่างกายทางการแพทย์ (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536) สอดคล้องกับ มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์ (2558) กล่าวว่า การประเมินภาวะโภชนาการมีวิธีที่ใช้โดยทั่วไปคือ การประเมินอาหารที่บริโภค การวัดสัดส่วนของร่างกาย การตรวจร่างกายเพื่อประเมินอาหารทางคลินิกที่ปรากฏให้เห็น และการวิเคราะห์สารชีวเคมีในร่างกาย แต่อย่างไรก็ตามวิธีการประเมินแต่ละวิธียังมีข้อจำกัดอยู่ ในการประเมินภาวะโภชนาการจึงนิยมใช้วิธีการประเมินหลายวิธีประกอบกัน ซึ่งวิธีการประเมินที่ใช้ในปัจจุบัน คือ การวัดสัดส่วนของร่างกายที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการประกอบด้วย ส่วนสูง น้ำหนัก การวัดรอบเอว และความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง

2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับพฤติกรรมและพฤติกรรมกรรมการบริโภค

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ได้มีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรม ดังนี้

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดและความรู้สึก เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2526)

พฤติกรรม หมายถึง อาการ บทบาท ลีลา ท่าที การประพฤติ การปฏิบัติ การกระทำที่แสดงออกให้ปรากฏสัมผัสด้วยประสาทสัมผัสทางใดทางหนึ่ง คือ โสตสัมผัส ชิวหาสัมผัส และทางผิวหนัง หรือ มิฉะนั้นก็สามารถวัดได้โดยเครื่องมือ (กันยา สุวรรณแสง, 2538)

พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาที่มนุษย์แสดงออกมาทั้งภายในและภายนอก อาจมีทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เช่น ปฏิกริยาของอวัยวะภายในร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด เจตคติ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถเห็นได้ชัด ส่วนพฤติกรรมภายนอก เป็นปฏิกริยาที่เราแสดงออกตลอดเวลาของการดำรงชีวิต เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้ผู้อื่นมองเห็นได้จากวาทะและการกระทำ (สิทธิโชค วราณัฐสันติกุล, 2529)

พฤติกรรมในมนุษย์ หมายถึง อาการกระทำหรือกริยาที่แสดงออกมาทางร่างกาย กล้ามเนื้อสมองในทางอารมณ์ ความคิด และความรับรู้ พฤติกรรมเป็นผลจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า เมื่อมีสิ่งกระตุ้นมาจะมีการตอบสนองทันที (ลักขณา สริวัฒน์, 2544)

จากความหมายต่างๆ สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออก การประพฤติ การปฏิบัติ ถึงความรู้สึก นึกคิด ความต้องการของจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งอาจสังเกตเห็นได้โดยตรงและทางอ้อม

1.1 องค์ประกอบการเกิดพฤติกรรม

- 1) มีเป้าประสงค์ คือ มีความต้องการจะเกิดพฤติกรรม
- 2) มีความพร้อม คือ มีความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมนั้นเพื่อตอบสนองความต้องการของตน
- 3) สถานการณ์ คือ เป็นเหตุการณ์หรือโอกาสในการที่จะได้กิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตน
- 4) การแปลความหมาย คือ มีการพิจารณาถึงสภาพการณ์เพื่อหาวิธีการที่พึงพอใจมากที่สุดที่จะตอบสนองความต้องการ
- 5) การตอบสนอง คือ เป็นการกระทำกิจกรรมต่างๆ ที่คิดว่าดีที่สุดนั้นเพื่อตอบสนองความต้องการ
- 6) ผลที่ได้ กิจกรรมที่ทำนั้นอาจได้รับผลที่ตรง หรือไม่ตรงกับความคาดหมายก็ได้
- 7) ปฏิกริยาต่อความไม่สมหวัง ถ้าผลที่ได้รับ ไม่สมที่หวังไว้ ก็อาจจะแปลความหมายใหม่ และเลือกวิธีตอบสนองใหม่ หรืออาจจะลดระดับความคาดหมายให้ต่ำลงมาหรืออาจล้มเลิกความคิดก็ได้

2. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรมการบริโภค ดังนี้

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกที่เกี่ยวกับอาหาร ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้ (สุดาวรรณ ชันธมิตร, 2538)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติการปฏิบัติ หรือการแสดงออกที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร สุขลักษณะ และวิธีการรับประทานอาหารที่สามารถสังเกตได้โดยเป็นลักษณะความชอบ หรือไม่ชอบที่ปฏิบัติเสมอๆ จนกลายเป็นความเคยชินในการบริโภค ซึ่งผู้บริโภคจะต้องนำมาพิจารณาในการเลือก การปรุง การกินของตนเองและครอบครัว (ธนากร ทองประยูร, 2546)

พฤติกรรมบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่กระทำจนเป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การปฏิบัติตนตามสุขนิสัย และมารยาทในการรับประทานอาหารของสังคมและวัฒนธรรม (วิภาวี ปันนพศรี, 2550)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมการปฏิบัติหรือการแสดงออก เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำ ได้แก่ ชนิดของอาหารที่รับประทาน เช่น การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ การบริโภคอาหารที่ให้พลังงาน การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย และจำนวนมือของอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน (กัลยา ศรีมหันต์, 2541)

จากความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำ การประพฤติ การปฏิบัติ หรือการแสดงออกที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำ โดยเป็นลักษณะความชอบ หรือไม่ชอบที่ปฏิบัติเสมอๆ

2.1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมี 3 ปัจจัย ดังนี้

1) ปัจจัยนำ หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ปัจจัยนี้มีผลในทางสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ และทักษะดั้งเดิม เช่น ความรู้ในการเลือกผลิตภัณฑ์อาหารมาบริโภค ค่านิยมและเจตคติในการบริโภคอาหาร

2) ปัจจัยเอื้อ หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล จัดเป็นองค์ประกอบภายนอกตัวผู้บริโภค หรือสิ่งแวดล้อมที่จะช่วยให้ผู้บริโภคกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม ได้แก่ ราคา ระยะทาง เวลา ความยาก-ง่ายของการเข้าถึงบริการ ประสบการณ์และอื่นๆ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกตัวบุคคล เช่น ทักษะในการเลือกผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ ฐานะทางเศรษฐกิจของบุคคล แหล่งขายอาหารที่มีคุณภาพ ตลอดจนราคาถูกหรือไม่ มีการแจกแถมหรือไม่

3) ปัจจัยเสริม หรือปัจจัยส่งเสริม หรือปัจจัยสนับสนุน จัดเป็นองค์ประกอบทางด้านสังคมและจิตวิทยา ปัจจัยนี้เป็นผลสะท้อนที่บุคคลได้รับหรือคาดว่าจะได้รับจากการแสดงพฤติกรรมนั้น อาจช่วยสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรมก็ได้ เช่น แรงสนับสนุนจากสังคม ญาติ รวมทั้งอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัว ได้แก่ การได้รับรางวัล การได้รับข่าวสารด้านการบริโภค การโฆษณาชวนเชื่อทางสื่อมวลชนในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ผู้บริโภคหลงเชื่อ คล้อยตาม

จากที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคเกิดจากปัจจัย คือ ปัจจัยนำที่เป็นพื้นฐาน ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าปัจจัยใดก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล

2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีการใช้พลังงานเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ดังนั้นการรับประทานอาหารที่ถูกต้องในปริมาณที่เพียงพอเหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีและมีประสิทธิภาพ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นประกอบด้วยหลายปัจจัย ได้แก่ ทางด้านครอบครัว สิ่งแวดล้อมทางด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ ค่านิยม ยิ่งปัจจุบันอิทธิพลของการโฆษณา มีบทบาทต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก สิ่งต่างๆ ดังกล่าวมาแล้วล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคทั้งสิ้น (อบเชย วงศ์ทอง, 2542) นอกจากนี้จากสังคมที่เปลี่ยนแปลง ทำให้มีการเลียนแบบและรับเอาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเข้ามามากขึ้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น มีหลายด้านดังนี้

1) ด้านกินตามแฟชั่นนิยม อาหารที่เป็นที่นิยมมากในกลุ่มวัยรุ่นขณะนี้ ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารประเภทจังก์ฟู้ด อาหารสำเร็จรูป เนื่องจากสะดวกในการซื้อและหยิบรับประทานง่าย จากการศึกษาถึงคุณค่าทางโภชนาการ พบว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดให้คุณค่าสารอาหารหลัก คือ พลังงาน ไขมัน แต่ได้รับปริมาณใยอาหารต่ำมาก จากพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทนี้ แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นไทยมีความเสี่ยงต่ออันตรายที่จะทำลายสุขภาพมากขึ้น

2) ด้านงดอาหารบางมื้อ กินอาหารไม่เป็นเวลา เด็กวัยรุ่นมักงดอาหารมื้อเช้าซึ่งอาจเนื่องมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน เด็กวัยรุ่นบางคนตื่นสายเนื่องจากนอนดึก ทำให้ไม่ได้กินอาหารเช้า มักจะรวมไปกินเป็นมื้อเดียวในมื้อกลางวัน การกินอาหารนั้นแต่ละมื้อคงจะกินทดแทนกันไม่ได้ เหมือนกับการทำงาน มื้อไหนที่ไม่ได้กินมือนั้นร่างกายก็ไม่ได้รับสารอาหาร เด็กวัยรุ่นหญิงบางคนงดอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน ซึ่งถ้าปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้เกิดภาวะบกพร่องทางโภชนาการได้ นอกจากนี้ เด็กวัยรุ่นยังกินอาหารไม่เป็นเวลาตามมื้ออาหารมักกินอาหารตามใจตัวเอง เมื่อมีอาหารไม่ถูกใจก็อาจไม่กิน หันไปกินอาหารที่ถูกใจแต่ไม่มีประโยชน์แทน ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าว ได้แก่ การรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อในแต่ละวัน การรับประทานข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวมากกว่า 1 จานในแต่ละมื้อ รับประทานอาหารเช้าโดยคำนึงถึงการได้รับอาหารเช้าครบ 5 หมู่

3) ด้านนิสัยการบริโภค เนื่องจากกิจกรรมต่างๆ ทั้งในด้านการศึกษาและสังคมทำให้ไม่ค่อยได้บริโภคอาหารที่บ้าน นิสัยการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงตามเพื่อน ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าว ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกเสร็จใหม่ ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร การเลือกซื้ออาหารหรือรับประทานโดยพิจารณาจากความสะอาดของร้านและผู้ขาย ดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป ปูรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มสายชูในอาหารที่รับประทาน รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ไวไว ควิกา ฯลฯ ต้มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์

4) ด้านบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ สาเหตุอาจเป็นเพราะไม่ชอบหรือนิสัยการบริโภคไม่ดีตั้งแต่ต้น เด็กวัยรุ่นมักจะชอบรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ น้ำตาล แป้ง ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าว ได้แก่ รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน รับประทานอาหารประเภทปิ้งย่าง รมควัน

รับประทานอาหารประเภทพาสต์ฟู๊ดส์ รับประทานปลาและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ต้มจนอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว ต้มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

5) ด้านชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือ บริโภคอาหารตามมือแล้วไม่เพียงพอยังบริโภคอาหารว่างระหว่างมื้ออีกด้วย ซึ่งทำให้บริโภคอาหารมากกว่าที่ควร มักพบในเด็กที่ฐานะทางเศรษฐกิจดีและมีโอกาสซื้ออาหารรับประทานได้ทุกวัน ซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วน และโรคฟันผุตามมาได้ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าว ได้แก่ รับประทานขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ฯลฯ รับประทานขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด ต้มชากาแฟ น้ำหวานหรือน้ำอัดลม รับประทานผักและผลไม้

6) ด้านความเชื่อผิดๆ ในเรื่องอาหาร เด็กวัยรุ่นมักจะหลงเชื่อและบริโภคอาหารที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่างๆ เช่น อาหารลดความอ้วนได้ เป็นต้น

จากแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ผู้วิจัยจะศึกษาพฤติกรรมการบริโภค 4 ด้าน ได้แก่ ด้านงดอาหารบางมื้อ ด้านนิสัยการบริโภค ด้านบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ และด้านชอบบริโภคอาหารจุบจิบ ซึ่งพฤติกรรมแต่ละข้อในทั้ง 4 ด้านนี้ล้วนเป็นพฤติกรรมที่พบในวัยรุ่นเป็นประจำ สอดคล้องกับการศึกษาของศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย (2558) พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมไม่รับประทานอาหารเช้า แต่หันมารับประทานขนมขบเคี้ยว และจากการศึกษาของบุรินทร์ ศรีศศลักษณ์ (2554) พบว่า พฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นตอนปลายมีความเหมาะสมในระดับปานกลาง โดยประมาณครึ่งหนึ่งรับประทานอาหารเช้าเป็นบางวัน และนิยมดื่มชากาแฟ วันละ 1 แก้ว และจากการศึกษาของ สิริรดา พรหมสุนทร (2556) พบว่า วัยรุ่นจะเลือกบริโภคอาหารตามสื่อโฆษณา เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม ชา กาแฟและอาหารจานด่วน รวมทั้งไม่ชอบดื่มน้ำ รับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ รับประทานผักผลไม้ น้อย (เกียรติพงษ์ เชื้อนรอบเขต, 2556) และสอดคล้องกับ ปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์ และวรางคณา อุดมทรัพย์ (2560) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งนี้ เป็นเพราะสภาพสังคม วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยขึ้น จากวิถีชีวิตที่เคยรับประทานอาหารเช้าพร้อมหน้ากันทั้งครอบครัวในบ้าน โดยเฉพาะอาหารเช้าแต่ด้วยวิถีชีวิต ที่เร่งรีบในปัจจุบัน ก็เปลี่ยนเป็นการเลือกรับประทานอาหารนอกบ้าน รับประทานอาหารเช้าจานด่วน (fast food) และเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปมากขึ้น เพราะความสะดวกและรวดเร็ว

3. งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พบว่า มีงานวิจัยที่เคยทำมาแล้วและมีส่วนคล้ายคลึงและเกี่ยวข้องกันดังนี้

ชูจันทร์ จันท์มา (2530) ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหารเช้าและโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานครที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการ

รับประทานอาหาร และวัดภาวะโภชนาการด้วยวิธีการประเมินทางสัดส่วนของร่างกาย กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 480 คน พบว่า การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ของนักเรียนที่มีการจัดอาหารกลางวัน อยู่ในเกณฑ์ดี ภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ดี ส่วน ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียน พบว่า การปฏิบัติในข้อการรับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ การรับประทานไข่ลวก การดื่มนมสด นมถั่วเหลือง หรือนมผสมต่างๆ วันละ 3-4 แก้ว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

แจ่มจิต นิตามณีพงศ์ (2535) ทำการศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและการบริโภคของนิสิต เกษศาสตร์ โดยใช้แบบสอบถาม และชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงเพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ความหนา ของไขมันใต้ผิวหนังบนกล้ามเนื้อ พบว่า พบว่านิสิตได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินซี น้อยกว่าที่ควรได้รับประจำวันตามที่กอง โภชนาการกำหนดไว้ ส่วนค่าดัชนีมวลกายของร่างกาย (Body Mass Index) ต่ำกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 60 และศึกษาถึงชนิดของอาหารที่บริโภค พบว่า ส่วนใหญ่รับประทานอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ มักจะขาดหมู่ผักผลไม้ อาหารที่บริโภคหลักส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ประกอบด้วยแป้ง มีการบริโภค น้ำอัดลม กาแฟ และอาหารจานด่วน และพบว่ามีนิสิตไม่ได้รับประทานอาหารเช้าร้อยละ 12

วรางคณา บุตรศรี (2537) ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะ โภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัด อุบลราชธานี ใช้แบบสอบถามและการประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนัก และส่วนสูงตามอายุ ของกองโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข มีกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาทั้งหมด 2,200 คน เป็นนักเรียนในเขตเทศบาล 1,112 คน นักเรียนนอกเขตเทศบาล 1,088 คน พบว่า คะแนนการเลือก อาหารของนักเรียนในเขตเทศบาลส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คะแนนในการปฏิบัติตนในการรับประทาน อาหารของนักเรียนทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ในด้านพฤติกรรมการบริโภคเกี่ยวกับการเลือกอาหารมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นิยมศรี วุฒิวัย (2543) ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบการบริโภคอาหารวิถีชีวิต และภาวะ โภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัย สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้ แบบสอบถาม และประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้วิธีวัดสัดส่วนของร่างกาย วัดความดันโลหิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาอาสาสมัครจากคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยรังสิต จำนวน 62 คน เป็นชาย 22 คน เป็นหญิง 40 คน อายุระหว่าง 19 -24 ปี พบว่า นักศึกษาร้อยละ 65 ไม่รับประทาน อาหารเช้า นักศึกษาร้อยละ 30 -50 ดื่มน้ำหรือกาแฟ นักศึกษาร้อยละ 11.3 รับประทานวิตามินหรือ เกลือแร่ในรูปของยาเม็ด และจากการศึกษาครั้งนี้ใช้ดัชนีความหนาของร่างกายเป็นเกณฑ์ตัดสินใน การประเมินภาวะโภชนาการ พบว่า นักศึกษาชายร้อยละ 9.1 และนักศึกษาหญิงร้อยละ 10.0 มีภาวะ โภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และมีภาวะโภชนาการเกินในนักศึกษาชายร้อยละ 22.7 นักศึกษาหญิง ร้อยละ 5.0

ณัฐสุดา อุส่าห์เพียร และคณะ (2543) ทำการศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่พักอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย โดยใช้วิธีการวัดสัดส่วนของร่างกาย หาค่าดัชนีมวลกายของร่างกาย (BMI) และหาค่า Body fat และใช้แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่พักอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย จำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า ภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าดัชนีมวลกายโดยรวมภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 51.5 น้อยกว่าปกติร้อยละ 35.0 ในด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคพบว่า มีนักศึกษาไม่รับประทานอาหารเช้าร้อยละ 51 รับประทานอาหารกลางวันร้อยละ 98.2 รับประทานอาหารมื้อเย็นร้อยละ 96.5 สารอาหารที่นักศึกษาได้รับเป็นคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 65.5 รองลงมาเป็นอาหารประเภทไขมันและโปรตีนร้อยละ 23.4 และ 11.1 ตามลำดับ และยังพบว่า ภาวะโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พุลสุข จันทรเพ็ญ (2543) ทำการศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยใช้วิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เพื่อคำนวณค่าดัชนีมวลกาย และใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภค กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 77 คน พบว่า ภาวะโภชนาการของนักศึกษาต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานหรือขาดโปรตีนและพลังงานร้อยละ 55.84 มีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 40.26 และภาวะโรคอ้วนอันตรายร้อยละ 1.30 แต่ค่าเฉลี่ยของภาวะโภชนาการอยู่ในระดับปกติ ($\bar{X} = 20.03 \pm 2.69$ กก/ม²) และภาวะโภชนาการไม่มีความแตกต่างกันระหว่างตัวแปรเพศกับอายุ ด้านบริโภคนิสัยพบว่า นักศึกษามีความรู้ด้านการรับประทานอาหารในระดับพอใช้ มีทัศนคติเชิงบวกต่ออาหารที่ให้พลังงานและธาตุเหล็ก มีการปฏิบัติด้านการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายอยู่ในระดับพอใช้

สุจิตรา เทพไชย (2546) ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา โดยใช้แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถาม และประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2538 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 246 คน พบว่า พฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษา ด้านความรู้ นักศึกษามีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี และยังพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยในด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 84.6 ด้านการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 82.5 ส่วนการศึกษาภาวะโภชนาการของนักศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษามีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 95.12 และมีภาวะทุพโภชนาการในด้านขาดและเกิน ร้อยละ 4.87 (ผอม ร้อยละ 0.81 เริ่มอ้วน ร้อยละ 3.25 อ้วน ร้อยละ 0.81) สรุปได้ว่าภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยภาพรวมส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการที่ดี

อินทรีรา แก้วมาตร และสุวลี โลวีรกรรม (2553) ทำการศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาสาขาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง คือการประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยเปรียบเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า นักศึกษามีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุร้อยละ 83.3 มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุร้อยละ 65.7 และเมื่อเปรียบเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า นักศึกษา มีรูปร่างสมส่วนร้อยละ 72.8 และไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 79.8 ด้านการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อต่อวันร้อยละ 50.5 และนักศึกษาทุกคนบริโภคมื้อกลางวัน และมื้อเย็น ส่วนมื้อเช้าบริโภคเพียงร้อยละ 52.5 การเลือกอาหารนักศึกษาคงพิจารณาจากคุณค่าทางโภชนาการและสีสันทของอาหาร ร้อยละ 23.7 ในด้านพฤติกรรมสุขภาพนั้น นักศึกษาออกกำลังกายเพียงร้อยละ 31.8 โดยมีชนิดของการออกกำลังกาย เป็นประจำ 3 ลำดับ คือ เต้นแอโรบิก ร้อยละ 49.27 วิ่ง/จ็อกกิ้งร้อยละ 30.2 และเดินเร็ว ร้อยละ 19.0

ดวงพร กตัญญูตานนท์ (2554) ทำการศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและศึกษาพฤติกรรม 3 อ. ประกอบด้วยการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 350 คน โดยใช้แบบสอบถาม วัดค่าดัชนีมวลกาย และวัดรอบเอว ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามีภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 9.7 และอ้วน ร้อยละ 10.3 ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์การอ้วนลงพุง อยู่ในภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 11.1 ภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับอ้วนและมีเส้นรอบเอวในระดับอ้วนลงพุง ร้อยละ 9.1 และพฤติกรรม 3 อ. มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายร้อยละ 70.6 โดยออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก รองลงมาคือ ขี่จักรยาน มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 40.9 และ 25.5 ตามลำดับ

อดิษา สังขะทิพย์ และสุวลี โลวีรกรรม (2560) ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุก จังหวัดมหาสารคาม รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และใช้แบบบันทึกรับประทานอาหารและส่วนสูงเพื่อการประเมินภาวะโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 204 คน พบว่า ระดับความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 39.2 ด้านการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่รับประทานอาหาร 3 มื้อต่อวัน ร้อยละ 69.6 นักเรียนรับประทานอาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหารเย็น และอาหารระหว่างมื้อ ร้อยละ 79.4, 95.6, 95.1 และ 77.5 ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารประเภทข้าวและแป้ง ด้านโภชนาการ พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการ ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงส่วนใหญ่สมส่วน ร้อยละ 81.9 ภาวะโภชนาการเกิน(อ้วนและเริ่มอ้วน) ร้อยละ 5.0 ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 80.9 ด้านส่วนสูงตามเกณฑ์ ส่วนสูงตามเกณฑ์ร้อยละ 88.2 และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ค่อนข้างเตี้ยและเตี้ย) ร้อยละ 5.4

สุพรรณณี พฤกษา และ วรัชญา สุขประเสริฐ (2561) ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ” รวบรวมข้อมูลวิจัยโดยใช้แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการศึกษาภาวะโภชนาการจะประเมินโดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ตามค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 281 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 98.2 อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่ทำรับประทานเองในครอบครัวร้อยละ 99.3 และส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารด้วยวิธีการต้มร้อยละ 39.9 และชอบรสจืดร้อยละ 85.1 ผลการศึกษาภาวะโภชนาการจากการประเมินน้ำหนักตามค่าดัชนีมวลกาย สำหรับคนไทย พบว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 42.7 รองลงมาภาวะโภชนาการอ้วนระดับที่ 1 ร้อยละ 28.1 และมีภาวะน้ำหนักเกินร้อยละ 24.6 และพบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 53.0 มีภาวะอ้วนลงพุง ซึ่งผู้สูงอายุร้อยละ 22.7 มีภาวะโภชนาการโรคอ้วนระดับที่ 1 และลงพุง และผู้สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการเกินและลงพุง ร้อยละ 13.2 ผู้สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการปกติและลงพุง ร้อยละ 13.2

จากการศึกษารายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การศึกษาภาวะโภชนาการ ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง นำมาหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เพื่อใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ ซึ่งจากการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งสอดคล้องกับสุจิตรา เทพไชย (2546) ที่ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา และพบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษามีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 95.12 และมีภาวะทุพโภชนาการในด้านขาดและเกิน ร้อยละ 4.87 ส่วนในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จะใช้เป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่า ส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พบ ได้แก่ รับประทานอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ อาหารที่บริโภคหลักจะเป็นอาหารที่ประกอบด้วยแป้ง ต้มชาหรือกาแฟ และไม่รับประทานอาหารเช้า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มัณฑนาวัตี เมธาพัฒนา (2560) ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี เป็นเพราะมีกิจวัตรประจำวันที่เผชิญกับการจราจรที่ติดขัด จนบางครั้งไม่ได้รับประทานอาหารเช้า รับประทานอาหารที่สะดวกและง่าย

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ขั้นตอนการทำวิจัย

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ชั้นปี 1-4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 239 คน โดยเป็นเพศชาย จำนวน 59 คน และเพศหญิง จำนวน 180 คน (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนประชากร จำแนกตามชั้นปี

ลำดับชั้นปี	สาขาวิชา	จำนวน (คน)
1	คหกรรมศาสตร์	56
2	คหกรรมศาสตร์	53
3	คหกรรมศาสตร์	65
4	คหกรรมศาสตร์	64

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาเอกสาร แนว คิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยโดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามสำรวจรายการ (Check List) และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา

ลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) สอบถามข้อมูลด้าน เพศ อายุ ศาสนา ชั้นปี และอาการที่พบเป็นประจำ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

ลักษณะแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) 4 ระดับ คือ รับประทานเป็นประจำ รับประทานบ่อย รับประทานนานๆ ครั้ง และไม่เคยรับประทาน โดยมีคำถามทั้งพฤติกรรมเชิงบวกและพฤติกรรมเชิงลบ โดยแบบสอบถามมีจำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบบันทึกภาวะโภชนาการเป็นแบบเติมคำท้ายข้อความและสำรวจรายการ
จำนวน 5 ข้อ

1.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ได้นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มประชากร จำนวน
239 ชุด โดยดำเนินการ ดังนี้

- 1) ติดต่อประสานงานกับอาจารย์ และนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์เพื่อขอความ
อนุเคราะห์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากร โดยแจกแบบสอบถามและเก็บคืนด้วยตนเอง
- 2) ทำการรวบรวม ตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้ จำนวน
239 ชุด จากจำนวนที่แจก 239 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ของแบบสอบถามที่แจก
- 3) นำไปวิเคราะห์และแปลผลข้อมูล

1.4 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณที่เก็บได้จากกลุ่มตัวอย่างโดยวิเคราะห์และ
ประมวลผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1) แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา นำข้อมูลมาแจกแจง
ความถี่และค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2) แบบสอบถามตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยลักษณะข้อ
คำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (RatingScale) มีข้อคำถามทั้งด้านบวกและด้านลบ มี
4 ระดับ โดยให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว วิเคราะห์ข้อมูลโดยนำมาแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ
คำนวณหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) นำเสนอในรูปตารางประกอบความ
เรียงโดยกำหนดค่าคะแนน ดังนี้

4 หมายถึง รับประทานเป็นประจำ คือ การกระทำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร
ดังกล่าวหรือปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวทุกวันหรืออย่างน้อย 5-7 วัน ใน 1 สัปดาห์

3 หมายถึง รับประทานบ่อย คือ การกระทำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารดังกล่าวหรือ
ปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว 2- 4 ครั้งใน 1 สัปดาห์

2 หมายถึง รับประทานนานๆ ครั้ง คือ การกระทำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร
ดังกล่าวหรือปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว 1 ครั้งใน 1 สัปดาห์

1 หมายถึง ไม่เคยรับประทาน คือ ไม่เคยกระทำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารดังกล่าว
หรือปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

เกณฑ์การให้คะแนน	พฤติกรรมเชิงบวก	พฤติกรรมเชิงลบ
รับประทานเป็นประจำ	4	1
รับประทานบ่อย	3	2
รับประทานนานๆ ครั้ง	2	3
ไม่เคยรับประทาน	1	4

	การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยใช้เกณฑ์ ดังนี้	
ระดับดี	ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.01 -4.00	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี
ระดับพอใช้	ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.01 -3.00	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้
ระดับต้องปรับปรุง	ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 -2.00	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต้องปรับปรุง

3) แบบสอบถามตอนที่ 3 แบบบันทึกภาวะโภชนาการผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

3.1) นำข้อมูลของประชากรที่ศึกษา ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง มาประเมินภาวะโภชนาการ โดยใช้เกณฑ์สำหรับประชากรเอเชีย ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก หลังจากนั้นนำมาแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

3.2) การประเมินภาวะโภชนาการ โดยการใช้ค่าดัชนีมวลกายเพื่อแสดงถึงภาวะโภชนาการ คำนวณได้จากสูตร ค่าดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กิโลกรัม)/ส่วนสูง (เมตร)² โดยกำหนดเกณฑ์ภาวะโภชนาการดังนี้

- (1) ภาวะโภชนาการผอม/ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ = ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5
- (2) ภาวะโภชนาการปกติ = ค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 18.5 - 22.9
- (3) ภาวะโภชนาการเกิน/น้ำหนักเกิน = ค่าดัชนีมวลกาย มากกว่า 23.0-24.9
- (4) โรคอ้วน = ค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 25-29.9
- (5) อ้วนมาก = ค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป

2. การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 การสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการศึกษาครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1) ศึกษาแนวคิดทฤษฎี งานวิจัย วารสาร และตำราที่เกี่ยวข้องในเรื่องภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากนั้นนำมากำหนดกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย กำหนดนิยามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2) สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยกำหนดข้อคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยแบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

ตอนที่ 3 แบบบันทึกภาวะโภชนาการ

3) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา ตรวจสอบความถูกต้อง และปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.2 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1) นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสรัจวรชুম อินเกต และผู้ช่วยศาสตราจารย์ผกาวดี ภูจันทร์ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ สาขาอาหารและโภชนาการ อาจารย์ ดร.ไพรวลัย ประมัย อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความเหมาะสมสำนวนภาษาที่ใช้ ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม และนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ

2) นำแบบสอบถามที่ได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of Item Objective Congruence) โดยเกณฑ์ คือ การเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า 0.5 ขึ้นไป ผลปรากฏว่า ข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ มีข้อคำถามมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.6 – 1.0 สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยได้ 30 ข้อ ดังนั้น เครื่องมือในการวิจัยที่สามารถใช้ได้จริงในฉบับที่สมบูรณ์ มีทั้งหมด 30 ข้อ (ดังแสดงในภาคผนวก ก)

3) นำแบบสอบถามทดลองใช้แบบสอบถามกับกลุ่มทดลอง

4) ปรับปรุงแบบสอบถามจนได้แบบสอบถามฉบับที่สมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักศึกษา ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ชั้นปี 1-4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 239 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม นำไปวิเคราะห์ทางสถิติ ได้แก่ แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ ด้วยสถิติ Pearson Correlation โดยมีการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางและประกอบการบรรยาย ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการศึกษา ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
2. ภาวะโภชนาการของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

1. ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ จำนวน 239 ฉบับ มาวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ปรากฏผลดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูล เพศ อายุ ศาสนา ชั้นปี อากาศที่พบเป็นประจำของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (n = 239)

ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	59	24.7
หญิง	180	75.3
อายุ		
18 ปี	18	7.5
19 ปี	44	18.4
20 ปี	70	29.3
21 ปี	55	23.0

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
22 ปี	42	17.6
23 ปี	8	3.3
24 ปี	1	0.4
25 ปี	1	0.4
S.D. = 1.323 Min = 18 Max = 25		
ศาสนา		
พุทธ	238	99.6
คริสต์	1	0.4
ชั้นปีที่ศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	56	23.4
ชั้นปีที่ 2	53	22.2
ชั้นปีที่ 3	66	27.6
ชั้นปีที่ 4	64	26.8
อาการที่พบเป็นประจำ		
วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด	28	11.7
เหนื่อยง่าย	29	12.1
ปวดตามข้อ ปวดกระดูก ปวดหลัง	17	7.1
แน่นหน้าอกหายใจไม่สะดวก	2	0.8
อื่นๆ	5	2.1
ไม่พบอาการ	158	66.1
รวม	239	100

จากตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ จำแนกตาม เพศ อายุ ศาสนา ชั้นปีที่ศึกษา และอาการที่พบเป็นประจำ จากการศึกษาพบว่า

เพศ พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 75.3 เพศชาย จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 24.7

อายุ พบว่า ประชากรที่ศึกษามีอายุ 20 ปี มากที่สุด จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 29.3 รองลงมา อายุ 21 ปี จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 23.0 และมีอายุ 19 ปี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 18.4 ตามลำดับ

ศาสนา พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 238 คิดเป็นร้อยละ 99.6 และนับถือศาสนาคริสต์ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4

ชั้นปีที่ศึกษา พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่ อยู่ระดับชั้นปีที่ 3 มากที่สุด จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 27.6 รองลงมาอยู่ระดับชั้นปีที่ 4 จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 26.8 และอยู่ระดับชั้นปีที่ 1 จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 23.4 ตามลำดับ

อาการที่พบเป็นประจำ พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพที่พบ คือ เหนื่อยง่าย วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ปวดตามข้อปวดกระดูก ปวดหลัง แน่นหน้าอกหายใจไม่สะดวก โดยมีอาการเหนื่อยง่าย มากที่สุด จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 12.1 รองลงมา มีอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 11.7 และมีอาการปวดตามข้อปวดกระดูก ปวดหลัง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1

2. ภาวะโภชนาการของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการบันทึกภาวะโภชนาการของนักศึกษา ในด้านของการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูง ไปวิเคราะห์เพื่อประเมินภาวะโภชนาการ โดยการใช้ค่าดัชนีมวลกายเพื่อแสดงถึงภาวะโภชนาการ แล้วแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ การวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์จำแนกตามภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) (n = 239)

ภาวะโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
ดัชนีมวลกาย (BMI) (กิโลกรัม/เมตร ²)		
น้อยกว่า 18.5 (น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์/ผอม)	35	14.6
18.5 – 22.99 (น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ)	97	40.6
23 - 24.99 (น้ำหนักเกิน /อ้วนระดับ 1)	34	14.2
25 – 29.99 (โรคอ้วน /อ้วนระดับ 2)	34	14.2
มากกว่า 30 (อ้วนมาก/อ้วนระดับ 3)	39	16.3
รวม	239	100
\bar{X} = 23.66 S.D. = 5.648 Min = 14 Max = 44		

จากตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ จำแนกตามภาวะโภชนาการ พบว่า ประชากรที่ศึกษามีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 40.6 รองลงมา อ้วนมาก/อ้วนระดับ 3 จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 16.3 และน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์/ผอมจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 14.6 ตามลำดับ

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาทั้งหมดมาให้คะแนนภาพรวมและแยกรายด้าน แล้วนำมาหาจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย ตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 5 แสดงจำนวน ร้อยละและค่าเฉลี่ย ของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ จำแนกตามระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้เกณฑ์คะแนนค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภค (n = 239)

ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย
ระดับต้องปรับปรุง	2	0.8	36.50
ระดับพอใช้	226	94.6	49.08
ระดับดี	11	4.6	63.36
รวม	239	100	
S.D. = 5.093 Min = 35 Max = 70			

จากตารางที่ 5 พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับพอใช้ เป็นผู้ที่ได้คะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.01 – 3.00 คะแนน จำนวน 226 คน ค่าเฉลี่ย 49.08 รองลงมาอยู่ในระดับดี เป็นผู้ที่ได้คะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.01–4.00 คะแนน จำนวน 11 คน ค่าเฉลี่ย 63.36 และอยู่ในระดับต้องปรับปรุง จำนวน 2 คน ค่าเฉลี่ย 36.50 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนและร้อยละของของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ที่ได้ตอบคำถามเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกรายข้อ (n = 239)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	รับประ	รับประ	รับประ	ไม่เคย
	ทานเป็น ประจำ	ทาน บ่อย	ทานนานๆ ครั้ง	รับประทาน เลย
	คำตอบ (ร้อยละ)			
ด้านงดอาหารบางมื้อ				
1. ทานรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน	17.6	43.9	35.1	3.3
2. ทานรับประทานข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวมากกว่า 1 จานในแต่ละมื้อ	6.7	32.2	44.4	16.7
3. ทานรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่	20.5	40.2	37.7	1.7
ด้านนิสัยการบริโภค				
4. ทานรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ	31.0	58.2	10.5	0.4
5. ทานล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร	26.1	46.2	26.9	0.8
6. ทานเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดย	32.4	54.6	11.8	1.3

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	รับประ	รับประ	รับประ	ไม่เคย
	ทานเป็น ประจำ	ทาน บ่อย	ทานนานๆ ครั้ง	รับประ ทานเลย
คำตอบ (ร้อยละ)				
พิจารณาจากความสะอาดของร้านและผู้ขาย				
7. ทานดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป	47.7	40.6	11.3	0.4
8. ทานปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มสายชูลงในอาหารที่ท่านรับประทาน	16.3	48.5	31.8	3.3
9. ทานรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ไวไว ควิก ยำยำ นิซชิน ฯลฯ	22.6	43.9	32.2	1.3
10. ทานดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์	6.7	20.1	43.9	29.3
ด้านบริโภคผักผลไม้ไม่เพียงพอ				
11. ทานรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ติดมัน	17.6	47.7	32.2	0.4
12. ทานรับประทานอาหาร ประเภทปัง ย่าง รมควัน	15.5	51.5	31.4	1.7
13. ทานรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์	16.7	42.3	40.6	0.4
14. ทานรับประทานปลาและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	13.4	49.0	36.8	0.8
15. ทานดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	13.8	28.5	52.3	5.4
16. ทานดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	25.5	47.3	25.9	1.3
ด้านชอบบริโภคอาหารจุกจิก				
17. ทานรับประทานขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง หม้อแกง เบเกอรี่	11.7	33.5	51.0	3.8
18. ทานรับประทานขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่ง ทอด	12.6	49.4	36.4	1.7
19. ทานดื่มชา กาแฟ น้ำหวานหรือน้ำอัดลม	15.1	47.7	35.1	2.1
20. ทานรับประทานผักและผลไม้	19.7	54.2	25.6	0.4

จากตารางที่ 6 แสดงจำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชา
คหกรรมศาสตร์ แยกรายชื่อ

ข้อคำถามเชิงบวก รับประทานเป็นประจำ มากที่สุด คือ (ทานดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหาร
สำเร็จรูป) คิดเป็นร้อยละ 47.7 รองลงมา (ทานเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาจากความ
สะอาดของร้านและผู้ขาย) คิดเป็นร้อยละ 32.4 และ (ทานล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร)
คิดเป็นร้อยละ 26.1 ตามลำดับ รับประทานบ่อย มากที่สุด คือ ข้อ (ทานรับประทานอาหารที่ปรุง
เสร็จใหม่ๆ) คิดเป็นร้อยละ 58.2 รองลงมา (ทานเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาจาก
ความสะอาดของร้านและผู้ขาย) คิดเป็นร้อยละ 54.6 และ (ทานรับประทานผักและผลไม้) คิดเป็น

ร้อยละ 54.2 ตามลำดับ รับประทานนานๆครั้ง มากที่สุด คือ (ท่านดื่มมน้อยวันละ 1 แก้ว) คิดเป็นร้อยละ 52.3 รองลงมา (ท่านรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่) คิดเป็นร้อยละ 37.7 และ(ท่านรับประทานปลาและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน) คิดเป็นร้อยละ 36.8 ตามลำดับ ไม่เคยรับประทานเลย มากที่สุด คือ (ท่านดื่มมน้อยวันละ 1 แก้ว) คิดเป็นร้อยละ 5.4 รองลงมา (ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน) คิดเป็นร้อยละ 3.3 และ (ท่านรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่) คิดเป็นร้อยละ 1.7 ตามลำดับ

ส่วนข้อความเชิงลบ รับประทานเป็นประจำ มากที่สุด คือ (ท่านรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ไวไว คิวคิว ยำยำ นิซชิน ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 22.6 รองลงมา (ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน) คิดเป็นร้อยละ 17.6 และ (ท่านรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์) คิดเป็นร้อยละ 16.7 ตามลำดับ รับประทานบ่อย มากที่สุด คือ (ท่านรับประทานอาหาร ประเภทแป้ง ย่าง รมควัน) คิดเป็นร้อยละ 51.5 รองลงมา (ท่านรับประทานขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด) คิดเป็นร้อยละ 49.4 และ (ท่านปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลน้ำส้มสายชูลงในอาหารที่ท่านรับประทาน) คิดเป็นร้อยละ 48.5 ตามลำดับ รับประทานนานๆครั้ง มากที่สุด คือ (ท่านรับประทานอาหาร ประเภทแป้ง ย่าง รมควัน) คิดเป็นร้อยละ 51.5 รองลงมา (ท่านรับประทานข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวมากกว่า 1 จานในแต่ละมื้อ) คิดเป็นร้อยละ 44.4 และ (ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์) คิดเป็นร้อยละ 43.9 ตามลำดับ ไม่เคยรับประทานเลย มากที่สุด คือ (ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์) คิดเป็นร้อยละ 29.3 รองลงมา (ท่านรับประทานข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวมากกว่า 1 จานในแต่ละมื้อ) คิดเป็นร้อยละ 16.7 และ (ท่านรับประทานขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง หม้อแกง เบเกอรี่) คิดเป็นร้อยละ 3.8 ตามลำดับ

ตารางที่ 7 แสดงจำนวน ร้อยละและค่าเฉลี่ย ของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ จำแนกรายด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (n = 239)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ต้องปรับปรุง	พอใช้	ดี
ด้านงดอาหารบางมื้อ			
จำนวน (ร้อยละ)	29(12.1)	164(68.6)	46(19.3)
\bar{X}	5.55	8.17	10.30
ด้านนิสัยการบริโภค			
จำนวน (ร้อยละ)	-	168(70.3)	71(29.7)
\bar{X}	-	18.83	22.70
ด้านบริโภคผักผลไม้ไม่เพียงพอ			
จำนวน (ร้อยละ)	34(14.2)	191(79.9)	14(5.9)
\bar{X}	11.20	15.19	19.14
ด้านชอบบริโภคอาหารจุบจิบ			
จำนวน (ร้อยละ)	44(18.4)	181(75.7)	14(5.9)
\bar{X}	7.54	10.23	10.23

จากตารางที่ 7 แสดงจำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย ของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ จำแนกรายด้านตามระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารรายด้าน ของนักศึกษาส่วนใหญ่ทั้งหมดอยู่ระดับพอใช้ แสดงผลได้ดังนี้

ด้านงดอาหารบางมื้อ อยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X}=8.17$) จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 68.6 รับประทานเป็นประจำ มากที่สุดคือ (ท่านรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่) คิดเป็นร้อยละ 20.5 รองลงมา (ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน) คิดเป็นร้อยละ 17.6 และ (ท่านรับประทานข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวมากกว่า 1 จานในแต่ละมื้อ) คิดเป็นร้อยละ 6.7 ตามลำดับ

ด้านนิสัยการบริโภค อยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X}=18.83$) จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 70.3 รับประทานเป็นประจำ มากที่สุดคือ (ท่านดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป) คิดเป็นร้อยละ 47.7 รองลงมา (ท่านเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาจากความสะอาดของร้านและผู้ขาย) คิดเป็นร้อยละ 32.4 และ (ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ) คิดเป็นร้อยละ 31.0 ตามลำดับ

ด้านบริโภคผักผลไม้ไม่เพียงพอ อยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X}=15.19$) จำนวน 191 คน คิดเป็น ร้อยละ 79.9 รับประทานเป็นประจำ มากที่สุดคือ (ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว) คิดเป็นร้อยละ 25.5 รองลงมา (ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน) คิดเป็นร้อยละ 17.6 และ (ท่านรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์) คิดเป็นร้อยละ 16.7 ตามลำดับ

ด้านชอบบริโภคอาหารจุบจิบ อยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X}=10.23$) จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 75.7 รับประทานเป็นประจำ มากที่สุดคือ (ท่านรับประทานผักและผลไม้) คิดเป็นร้อยละ 19.7 รองลงมา (ท่านดื่มชา กาแฟ น้ำหวานหรือน้ำอัดลม) คิดเป็นร้อยละ 15.1 และ (ท่านรับประทานขนม ขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด) คิดเป็นร้อยละ 12.6 ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ชั้นปี 1-4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 239 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ตอน คือ 1) ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา 2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา 3) แบบบันทึกภาวะโภชนาการ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยมีหัวข้อดังต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 75.3 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 24.7 อายุ ($\bar{X} = 20.38$ S.D. = 1.323) นักศึกษามีอายุ 20 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.3 รองลงมา อายุ 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.0 นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 99.6 นับถือศาสนาคริสต์ คิดเป็นร้อยละ 0.4 อยู่ระดับชั้นปีที่ 3 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.6 รองลงมาอยู่ระดับชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 26.8 อาการที่พบเป็นประจำ คือ อาการเหนื่อยง่ายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 12.1 รองลงมา มีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด คิดเป็นร้อยละ 11.7

1.2 ภาวะโภชนาการของนักศึกษา พบว่ามีภาวะโภชนาการ (ค่าดัชนีมวลกาย BMI) ($\bar{X} = 23.66$, S.D.=5.648) โดยน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 40.6 รองลงมาอ้วนมาก/อ้วนระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 16.3 และน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์/ผอม คิดเป็นร้อยละ 14.6 ตามลำดับ

1.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา นักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ส่วนใหญ่มิพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 94.6 หากพิจารณาข้อคำถามเชิงบวก รับประทานเป็นประจำ มากที่สุด คือ (ท่านดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป) คิดเป็นร้อยละ 47.7 ไม่เคยรับประทานเลย มากที่สุด คือ (ท่านดื่มมน้อยอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว) คิดเป็นร้อยละ 5.4 ส่วนข้อคำถามเชิงลบ รับประทานเป็นประจำ มากที่สุด คือ (ท่านรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ไหวไว คิวคิว ยำยำ นิซชิน ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 22.6 ไม่เคยรับประทานเลย มากที่สุด คือ (ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์) คิดเป็นร้อยละ 29.3 หากพิจารณาข้อคำถามรายด้าน พบว่า ด้านงดอาหารบางมื้อ อยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 8.17$) จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 68.6 ด้านนิสัยการบริโภค อยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 18.83$) จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 70.3 ด้านบริโภคผักผลไม้ไม่เพียงพอ อยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 15.19$) จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 79.9 ด้านชอบบริโภคอาหารจุบจิบ อยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 10.23$) จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 75.7

2. อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาภาวะโภชนาการของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการ ($\bar{X}=23.66$, S.D.=5.648) โดยมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 40.6 เมื่อใช้เกณฑ์ดัชนีมวลกายของคณอเอเซีย(Choo, 2002) สอดคล้องกับงานวิจัยของ อติชา สังขะทิพย์ และ สุวีส ไล่วิกรณ์ (2560) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการ ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงส่วนใหญ่สมส่วน ร้อยละ 81.9 ด้านส่วนสูงตามเกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์ร้อยละ 88.2 และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุจิตรา เทพไชย (2546) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 95.12 และมีภาวะทุพโภชนาการในด้านการขาดและเกิน ร้อยละ 4.87 ภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยภาพรวมส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการที่ดี

ทางด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 94.6 โดยมีพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาในเชิงบวก ได้แก่ ทำวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป รองลงมาท่านเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาจากความสะอาดของร้านและผู้ขาย และล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร ซึ่งถือเป็นเจตคติที่ดีที่นักศึกษาส่วนใหญ่ได้มีการพิจารณาจากข้อมูลทางโภชนาการ วันหมดอายุที่ภาชนะบรรจุก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป รวมทั้งการพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อย และมีการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารซึ่งถือเป็นสุขนิสัยในการบริโภคอาหารที่ดี ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเชิงลบ ได้แก่ ท่านรับประทานขนมปังสำเร็จรูป เช่น มามา ไวไว รองลงมาท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน และท่านรับประทานอาหารประเภทพาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ รวมถึงมีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รับประทานข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวมากกว่า 1 จาน ในแต่ละมื้อ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงในช่วงวัยที่มีการแสวงหาสิ่งต่างๆ อยากรู้ อยากรลอง มีการคิดและตัดสินใจทั้งด้านบวกและด้านลบ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ (2559) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมการบริโภคในภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีการดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว และเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาความสะอาดของร้าน สอดคล้องกับการศึกษาของวิษณุภาค เรืองนาค (2557) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารคสึนของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่เรียนวิชาศิลปะการดำเนินชีวิต พบว่า นิสิตมีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับพอใช้ สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป และสอดคล้องกับบทความวิชาการ ของ ปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์ และวรางคณา อุดมทรัพย์ (2560) เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย ผลกระทบและแนวทางแก้ไข กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งนี้เป็นเพราะสภาพสังคม วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยขึ้น จากวิถีชีวิตที่เคยรับประทานอาหารพร้อมหน้ากัน ทั้งครอบครัวในบ้าน โดยเฉพาะอาหารมื้อเช้าแต่ด้วยวิถีชีวิต ที่เร่งรีบในปัจจุบัน ก็เปลี่ยนเป็นการเลือกรับประทานอาหารนอกบ้าน รับประทานอาหาร

จานด่วน (fast food) และสอดคล้องกับแนวคิด พฤติกรรมของผู้บริโภค (Customer's Behavior) คือ การศึกษาเชิงพฤติกรรม การตัดสินใจและการกระทำของผู้บริโภคที่เกี่ยวกับการซื้อและการใช้สินค้า จากทรัพยากรที่มีอยู่ทั้งเงิน เวลา และกำลัง เพื่อบริโภคสินค้าและบริการต่างๆ (Schiffman and Kanuk, 1994)

ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่า หากจะทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาอยู่ในระดับที่ดีขึ้น บุคลากรที่เกี่ยวข้องควรต้องคำนึงถึงแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาให้มากขึ้น

3. ข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษามีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ ดังนั้นจึงควรเสริมความรู้ในเรื่องของการบริโภคอาหารให้ได้สัดส่วนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ รวมถึงปรับวิธีการสอนให้มีการบูรณาการ จัดกิจกรรม ปรับเปลี่ยนทัศนคติในการบริโภคอาหารของนักศึกษาเพื่อให้ให้นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้อยู่ในระดับที่ดีขึ้น

2. ผลการศึกษาพบว่ามีนักศึกษาส่วนหนึ่งที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับอ้วนมาก/อ้วนระดับ 3 ซึ่งมีความเสี่ยงที่อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ จึงควรมีการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง กระตุ้นให้มีการออกกำลังกายและติดตามประเมินผลเพื่อให้ทราบแนวโน้มของภาวะโภชนาการในนักศึกษา

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการจัดโครงการ กิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้กับนักศึกษากลุ่มอื่นๆหรือผู้ที่สนใจ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักศึกษา เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดียิ่งขึ้น

2. ควรมีแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการในกลุ่มนักศึกษา เพื่อเป็นการประเมินความรู้และหารูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสม

3. ควรมีการศึกษาภาวะโภชนาการด้านอื่นๆ ในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาเพิ่มเติม

4. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาต่างสถาบันบ้าง เพื่อจะได้เห็นความแตกต่างด้านอื่นๆ เพิ่มมากขึ้น

บรรณานุกรม

- กันยา สุวรรณแสง. (2538). **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กัลยา ศรีมหันต์. (2541). **ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตเมือง จังหวัดราชบุรี**. วิทยานิพนธ์สาธิตสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เกียรติพงษ์ เชื้อนรอบเขต. (2556). **การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2(รายงานผลการวิจัย)**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- แจ่มจิต นิตามณีพงษ์. (2535). **การศึกษาภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนิสิตเภสัชศาสตร์**. วิทยานิพนธ์เภสัชศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูจันทร์ จันทร์มา. (2530). **ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหารและโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐสุดา อู่สารห์เพียร, อุมพร บุรณสุขสมบัติ, จารุรัฐ สุจริตจันทร์, อรวีร์ ศรีนวลนัต, เซาว์วัศ สกุลวรวิทย์, ปิยสิทธิ์ ธรรมนิตยกุล และ สมบัติ ลาภอดิศัย. (2543). **ภาวะโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่พักอาศัยอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย**. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี**, 8(2): 76-80.
- ดวงรัตน์ กัตถุญตานนท์. (2554). **ภาวะโภชนาการและพฤติกรรม 3 อ. ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ**. **วารสาร มฉก.วิชาการ**, 14(28): 67-68.
- ธนกร ทองประยูร. (2546). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ : ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นพวรรณ เปี้ยชื่อ, ดุชนิ ทักณาจันทธานี, สุมาลี กิตติภูมิ และ พรรณวดี พุฒวัฒน์. (2552). **ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคิดเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาล**. **รามาริบัติพยาบาลสาร**, 15(1): 49.
- นิยมศรี วุฒิชัย, ปราณีต ผ่องแผ้ว, รังสรรค์ ตั้งตรงจิตร, เบ็ญจลักษณ์ ผลรัตน์, วินัส สุภวันต์, เยาวมาล จันทร์นิภาพงศ์ และ Schelp, F.P. (2543). **รูปแบบการบริโภคอาหารวิถีชีวิตและภาวะโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัย สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ในเขตกรุงเทพมหานคร**. **วารสารโภชนาการ**, 35(1): 7-17.
- ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช. (2560). **โภชนาการสำหรับวัยรุ่น**. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525. (2526). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- พุทธชาติ สอนจันทร์. (2550). **ความรู้ทางโภชนาการ การบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของครูโรงเรียนเอกชน**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- พูลสุข จันทร์เพ็ญ. (2543). **ภาวะโภชนาการของนักศึกษาวิทยาลัยครูเทพสตรีลพบุรี**. รวมบทความย่อ งานวิจัยของอาจารย์สถาบันราชภัฏเทพสตรี ระหว่างปี 2530-2543. ลพบุรี : สำนักวิจัยและบริการวิชาการ สถาบันราชภัฏเทพสตรี.
- ทิพย์ภารัตน์ ไชยชนะแสง. (2560). **ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด**. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด, 11(1): 109-112.
- ปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์ และ วราภรณ์ อุดมทรัพย์. (2560). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย ผลกระทบและแนวทางแก้ไข**. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี, 28(1) : 122-128.
- ปฐินทร์ ศรีศศลักษณ์. (2554). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคกลาง 2 สถาบันพระบรมราชชนก**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. คณะสาธารณสุขศาสตร์. ภาควิชาโภชนวิทยา. (2536). **เอกสารการอบรมการประเมินภาวะโภชนาการ**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มณีนภัทร ไทรเมฆ. (2559). **ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน**. วารสารการจัดการธุรกิจมหาวิทยาลัยบูรพา, 4(2): 22-33.
- มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์. (2558). **ศึกษาพฤติกรรมและการตัดสินใจบริโภคอาหารของประชาชนจังหวัดสุราษฎร์ธานี**. แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์. (2559). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี**. วารสารวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี, 3(1): 109-126.
- มณฑนาวัต เมธาพัฒนา. (2560). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล**. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์, 25(3): 20-29.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2544). **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วราภรณ์ บุตรศรี. (2537). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี**. กรุงเทพมหานคร : ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย.
- วิษณุชาติ เรืองนาค. (2557). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนที่เรียนวิชาศิลปะการดำเนินชีวิต**. (โครงการปัญหาพิเศษบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- วิภาวี ปันนพศรี. (2550). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของประชากรในอำเภอลำลูกกาจังหวัดปทุมธานี**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
- ศรีบงอร สุวรรณพานิช. (2555). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตกระบี่**. วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา, 4(1): 29-43.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย. (2558). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร. *วารสารอาหารและยา*, 22(1): 61-72.
- สมใจ วิชัยดิษฐ์. (2533). การประเมินภาวะโภชนาการ เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์. พิมพ์ครั้งที่ 8. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุจิตรา เทพไชย. (2546). พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของสถาบันราชภัฏสงขลา. สงขลา : มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- สุดาวรรณ ชันธมิตร. (2538). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคกลาง. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพรรณิ พุกษา และ วรชญา สุขประเสริฐ. (2561). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ ตำบลนาต้นอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย. *วารสารสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น*, 25(3): 67-76.
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. (2529). จิตวิทยาการจัดการพฤติกรรมมนุษย์. นครปฐม : มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.
- สิริพันธ์ จุลกรังคะ. (2550). โภชนศาสตร์เบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. (2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา. คณะวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา.
- สิริรดา พรหมสุนทร. (2556). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษพยาบาลวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2542). โภชนศาสตร์ครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อดิชา สังขะทิพย์ และ สุวลี โลวีกรณ. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลลาดปลาตุ๊ก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 19(1): 178-189.
- อินทริา แก้วมาตร และ สุวลี โลวีกรณ. (2553). ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการสุขภาพของนักศึกษาสาขาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 3(2): 29-36.
- Choo, V. (2002). WHO reassesses appropriate body-mass index for Asian populations. *The Lancet*, 360, 235.
- Schiffman, L. G., & Kanuk, L. L. (1994). *Consumer behavior*. (5th ed.). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

แบบสอบถามการวิจัย เรื่อง การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
นักศึกษาศาสาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

.....
คำชี้แจง : แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารของนักศึกษาศาสาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัย
ราชภัฏพิบูลสงคราม จัดทำโดย นางสาวสุสิตรา สิงโสม นักวิชาการโภชนาการ โดยมีวัตถุประสงค์
เพื่อศึกษาเรื่องภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาศาสาวิชาคหกรรม
ศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ผู้ศึกษาขอความ
อนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถาม และแสดงความคิดเห็นเพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนางาน
ด้านวิชาการครั้งนี้ โดยผู้ศึกษาจะเก็บข้อมูลของท่านไว้เป็นความลับเพื่อประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น
ผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณท่านเป็น
อย่างสูง ที่ได้สละเวลาอันมีค่าของท่านในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยแบบสอบถามจะแบ่ง
ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 3 แบบบันทึกภาวะโภชนาการ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

คำชี้แจง : ใส่เครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความที่เป็นจริงเพียงคำตอบเดียว

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ศาสนา

พุทธ อิสลาม คริสต์ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

4. ชั้นปีที่ศึกษาปัจจุบัน

ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4

5. อาการที่พบเป็นประจำ

- วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด
กระตุก ปวดหลัง
- เหนื่อยง่าย ปวดตามข้อปวด
- แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก อื่นๆ (โปรดระบุ)..... ไม่มี

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง : ให้ใส่ ✓ ลงในทำยข้อความแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านได้ปฏิบัติเพียงคำตอบเดียว

- 4 หมายถึง รับประทานเป็นประจำ คือ การกระทำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารดังกล่าวหรือปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวทุกวันหรืออย่างน้อย 5-7 วัน ใน 1 สัปดาห์
- 3 หมายถึง รับประทานบ่อย คือ การกระทำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารดังกล่าวหรือปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว 2- 4 ครั้งใน 1 สัปดาห์
- 2 หมายถึง รับประทานนานๆ ครั้ง คือ การกระทำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารดังกล่าวหรือปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว 1 ครั้งใน 1 สัปดาห์
- 1 หมายถึง ไม่เคยรับประทาน คือ ไม่เคยกระทำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารดังกล่าวหรือปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	4 รับประ ทานเป็น ประจำ	3 รับประ ทาน บ่อย	2 รับ ประ ทาน นานๆครั้ง	1 ไม่เคย รับประ ทาน
1	ท่านรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่				
2	ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน				
3	ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ				
4	ท่านล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร				
5	ท่านรับประทานผักและผลไม้				
6	ท่านรับประทานปลาและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน				
7	ท่านเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาจากความสะอาดของร้านและผู้ขาย				
8	ท่านควบคุมขนาดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป				
9	ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว				
10	ท่านดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว				
11	ท่านรับประทานอาหารประเภทพาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์				
12	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์				
13	ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน ติดหนัง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวหมูทอด				
14	ท่านรับประทานขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง หม้อแกง เบเกอรี่				
15	ท่านรับประทานขนมกึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ไวไว ควิ๊ก ยำยำ นิชิชิน ฯลฯ				
16	ท่านรับประทานขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด				
17	ท่านปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มสายชู ลงในอาหารที่ท่านรับประทาน				
18	ท่านรับประทานอาหาร ประเภทปิ้งย่าง ร้อนควัน				
19	ท่านดื่มชา กาแฟ น้ำหวานหรือน้ำอัดลม				
20	ท่านรับประทานข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวมากกว่า 1 งานในแต่ละมื้อ				

ตอนที่ 3 แบบบันทึกภาวะโภชนาการ

1. ชื่อ.....นามสกุล.....
2. เพศ.....
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
4. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
5. เส้นรอบเอว.....นิ้ว

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) (สำหรับผู้วิจัย)	
โดยคำนวณได้จากสูตร $BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$	
ค่าดัชนีมวลกาย =	
ภาวะโภชนาการ	
<input type="checkbox"/> < 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์/ผอม
<input type="checkbox"/> 18.5 – 22.99	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ
<input type="checkbox"/> 23 - 24.99	น้ำหนักเกิน /อ้วนระดับ 1
<input type="checkbox"/> 25 – 29.99	โรคอ้วน /อ้วนระดับ 2
<input type="checkbox"/> ≥ 30	อ้วนมาก/อ้วนระดับ 3

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสรัจวารชุน อินเกต
อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาอาหารและโภชนาการ ประจำหลักสูตรสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ผกาวดี ภูจันทร์
อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาอาหารและโภชนาการ ประจำหลักสูตรสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
3. อาจารย์ ดร.ไพรวลัย ประมัย
อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

ประวัติผู้วิจัย

หัวหน้าโครงการ

- ชื่อ-นามสกุล : นางสาวสุสิตรา สิงโสม
ตำแหน่ง : นักวิชาการโภชนาการ
สังกัด คณะ/สำนัก/กอง/ศูนย์ : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
ระดับการศึกษา : วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์
และเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัย
ราชภัฏพิบูลสงคราม
สถานที่ติดต่อ : ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ คณะวิทยาศาสตร์และ
เทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
หมายเลขโทรศัพท์ 055-267000 ต่อ 4001
หมายเลขโทรสาร 055-267054
E – mail : susitra45@gmail.com