

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อของนิสิต
คณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร

ห้องอ่านหนังสือ
คณะสาธารณสุขศาสตร์



หญิง ชันเพชร
อาพันธ์ชนก ชันมณี

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษารายวิชา 551461
มหาวิทยาลัยนเรศวร
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550

ห้องอ่านหนังสือ คณะสาธารณสุขศาสตร์
กับทะเบียน.....12 ส.ค. 2553
เลขทะเบียน.....b.2655445 i.4849942
เลขเรียกหนังสือ.....WA20.5
๗/๒๖๕๖
2550

ประกาศคุณูปการ

การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองฉบับนี้ จะสำเร็จลงได้ด้วยดีโดยได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดีมาจาก อาจารย์สมเกียรติ ศรประสิทธิ์ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือแนะนำแนวทางในการจัดทำเอกสารประกอบการศึกษา รวมไปถึงคำแนะนำเกี่ยวกับข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อทำการแก้ไขให้เอกสารมีความสมบูรณ์ ทำให้คณะผู้ศึกษาได้รับแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้อย่างกว้างขวาง ตลอดจนทำให้คณะผู้ศึกษารู้สึกปิติยินดีที่ท่านได้ให้ความเป็นกันเองและเอาใจใส่ต่อการทำการศึกษาค้นคว้าของกลุ่มอย่างเต็มที่ ทางคณะผู้ศึกษาจึงขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบคุณนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล จนทำให้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีความสมบูรณ์ยิ่ง

นอกจากบุคคลที่ศึกษามาแล้วยังมีบุคคลที่ไม่ได้กล่าวถึงอีกหลายท่านที่กรุณาให้การสนับสนุนและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี คณะผู้ศึกษาค้นคว้าขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์จากมหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่คณะผู้ศึกษาค้นคว้าและได้อาศัยตำราและงานวิจัยอ้างอิงจนทำให้รายงานฉบับนี้มีความสำเร็จได้ด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากการศึกษาค้นคว้าฉบับนี้ คณะผู้ศึกษาค้นคว้าขอขอบและอุทิศแด่ผู้มีพระคุณทุกๆ ท่าน

หฤทัย ชันเพชร

อาพันธ์ชนก ชันมณี

ชื่อเรื่อง : ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อของนิสิต
คณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร

ผู้เขียน : หฤทัย ชันเพชร, อาพันธ์ชนก ชันมณี

ที่ปรึกษา : อาจารย์สมเกียรติ ศรีประสิทธิ์

ประเภทสารนิพนธ์ : การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต
มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2550

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการอดอาหารของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือน ระดับชั้นการศึกษา ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. เพื่อศึกษาความรู้ทางโภชนาการ การรับรู้ประโยชน์ และค่านิยมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร

ผลการศึกษาพบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ และได้ศึกษาปัจจัยด้านต่าง ๆ เช่น ความรู้ทางโภชนาการ การรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมื้ออาหารและค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร จากการวิจัยพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อของกลุ่มตัวอย่าง แต่ปัจจัยด้านที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อคือ ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง ซึ่งพบว่า ส่วนใหญ่จะได้รับค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองนั้นจะอยู่ในช่วง 1,501 – 3,000 บาทและ 4,501บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 36.5

สารบัญ

บทที่	หน้า
ประกาศคุณูปการ	ก
บทคัดย่อ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	จ
1. บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามวัยต่างๆ	7
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับโภชนาการตามวัยต่างๆ	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	30
3. วิธีดำเนินการวิจัย	32
ประชากรตัวอย่าง	32
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	33
การสร้างเครื่องมือ	36
การเก็บรวบรวมข้อมูล	37
การวิเคราะห์ข้อมูล	37

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	38
ข้อมูลทั่วไปของประชากรตัวอย่าง	38
ความรู้ทางโภชนาการ	40
การรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมืออาหาร	41
ค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร	42
พฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ	42
วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ	43
5. บทสรุป	48
สรุปผลการวิจัย	49
อภิปรายผลการวิจัย	50
ข้อเสนอแนะ	52
บรรณานุกรม	54
ภาคผนวก	56
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	57
ภาคผนวก ข ค่า IOC ของแบบสอบถาม	64
ประวัติผู้วิจัย	67



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ภาวะโภชนาการในวัยแรกเริ่ม (12 – 15 ปี) และวัยรุ่นเต็มตัว (16 – 25 ปี)	20
2 แสดงขอบเขตของโรคโลหิตจาง (เปอร์เซ็นต์) ของวัยรุ่น ปริมาณฮีโมโกลบินน้อยกว่า 110 กรัม/ลิตร	21
3 แจกแจงอาหารที่วัยรุ่น (ต้องการพลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรี) กินทั้งวัน	27
4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ระดับชั้นปีของนิสิต การได้รับค่าใช้จ่ายต่อเดือนจากผู้ปกครอง	39
5 ระดับความรู้ทางโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง แสดงเป็นจำนวนและร้อยละเป็นรายชื่อ	40
6 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตาม ระดับความรู้ทางโภชนาการ	41
7 ระดับความรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมื้ออาหารของกลุ่มตัวอย่าง แสดงเป็นจำนวนและร้อยละ	41
8 ระดับค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่าง แสดงเป็นจำนวนและร้อยละ	42
9 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างตามพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ	42
10 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ โดยจะแบ่งตามกลุ่มของ เพศ อายุ ระดับชั้นปี ระดับรายได้ของนิสิตที่ได้รับจากผู้ปกครอง	43
11 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ	43
12 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ	44
13 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ	44
14 ความสัมพันธ์ระหว่างค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนิสิตที่ได้รับจากผู้ปกครองกับ พฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ	45
15 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและมื้ออาหารกับ พฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ	46
16 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมื้ออาหารกับ พฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ	46
17 ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารกับ พฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ	47

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาทางโภชนาการทั้งในอดีตและปัจจุบัน ได้ยืนยันความจริงที่ว่า " มนุษย์เป็นตามสิ่งที่มนุษย์บริโภค" เป็นการเน้นถึงความสำคัญของปริมาณและคุณภาพของอาหารและเครื่องดื่มว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของสุขภาพที่ดีในมนุษย์ (WHO,1990 ; Committee on Diet and Health , 1989. อ้างอิงจาก วิชัย ตันไพจิตร และคณะ, 2544) การกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เป็นปกติ การกินที่ไม่ถูกต้องจะก่อให้เกิดปัญหาทางโภชนาการและเป็นผลเสียต่อสุขภาพ การกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการคือ กินให้ได้พลังงานและสารอาหารครบทุกชนิด และมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ในปัจจุบันแม้จะมีความรู้ทางโภชนาการก้าวหน้าขึ้นมามากมาย แต่มนุษย์ก็ยังคงเผชิญกับปัญหาโภชนาการ ทั้งภาวะขาดสารอาหาร โรคเรื้อรังที่สัมพันธ์กับอาหาร (Diet Relate Chronic Disease) และพิษภัยจากการปนเปื้อนของอาหาร (วิชัย ตันไพจิตร และคณะ ,2544; สง่า ดามาพงษ์ , 2529) โดยเฉพาะสองปัญหาหลังนั้น นับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันสูงในเลือด โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง ฯลฯ ซึ่งล้วนแต่เป็นโรคที่เป็นสาเหตุการตายในอันดับต้นๆ ของคนไทย (ประทุม ยนต์เจริญล้ำ , 2546) นอกจากนี้ยังมีเรื่องพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ถูกหลักโภชนาการของวัยต่างๆ เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการสารอาหารและพลังงานมากกว่าวัยอื่นๆ

ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่พัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม คือ ค่อยๆ เปลี่ยนแนวความคิด ความเชื่อ ทักษะคติในวัยเด็กสู่ผู้ใหญ่ ทำให้วัยนี้เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อในเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ถูกหลักตามโภชนาการ ซึ่งมีความสำคัญต่อวัยรุ่น เนื่องจากเป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากอีกกระยะหนึ่ง อาหารจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมาก ถ้าระยะนี้ร่างกายได้รับอาหารที่ดี ก็จะมีผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ดังนั้นจึงควรแนะนำให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจถึงความสำคัญของการกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและสามารถนำไปปฏิบัติ (ออบเชย วงศ์ทอง.โภชนศาสตร์ครอบครัว,2546)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นมีทั้งที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ การรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ ค่านิยมในการบริโภคอาหารเพื่อลดความอ้วน จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมของการบริโภคอาหาร ได้แก่ ความรู้ ทักษะ และความเชื่อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัวและกลุ่มเพื่อน รายได้ของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา (สุนีย์ โยคะกุล,2541; กัลยา ศรีมหันต์,2541; พุทธชาติ นาคเรือง,2541) ซึ่งเป็นกลุ่มของวัยรุ่น ปัจจัยเหล่านี้ก็ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการบริโภค จะเป็นการที่สำคัญ ส่วนวิธีการที่จะทำให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้น เป็นเรื่องที่ยากและสลับซับซ้อน โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ มากมาย ได้แก่ ปัจจัยทางจิตวิทยา ปัจจัยทางสังคม และเศรษฐกิจ ปัจจัยทางวัฒนธรรม (ทวี หงส์วิวัฒน์,2528) เนื่องจากยังไม่มีการวิจัยใดศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ โดยมีปัจจัยด้านต่างๆ เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นการศึกษา รายได้ ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ ความรู้ทางโภชนาการ การรับรู้ประโยชน์ และปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ได้แก่ ค่านิยมและทัศนคติ ที่มีต่อการบริโภคอาหารบางมื้อ ถ้าบุคคลได้เรียนรู้วิธีการที่จะเอาชนะอุปสรรคนั้นๆ หรือได้ประเมินระหว่างประโยชน์ที่จะได้รับและอุปสรรคที่เกิดขึ้นก่อนตัดสินใจ ประกอบกับการรับรู้ถึงความสามารถในตนเองว่าจะสามารถบริโภคอาหารตามแนวทางการบริโภคอาหารตามโภชนาการอาหาร ก็จะทำให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ (ประทุม ยนต์เจริญ ล้ำ,2546)

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อของวัยรุ่น โดยเลือกศึกษาในกลุ่มนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ซึ่งเป็นกลุ่มที่นับว่ามีความสนใจในการอดอาหารบางมื้อในระดับหนึ่ง ในการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการอดอาหารบางมื้อของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ในครั้งนี้ จะทำให้ทราบถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุและแรงจูงใจในการอดอาหารบางมื้อของนิสิตได้ เพื่อสามารถนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อการแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มวัยรุ่นที่มีลักษณะเดียวกันได้ตรงประเด็นยิ่งขึ้น

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการอดอาหารของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือน ระดับชั้นการศึกษา กับพฤติกรรมการอดอาหารของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. เพื่อศึกษาความรู้ทางโภชนาการ การรับรู้ประโยชน์ และค่านิยมกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร

สมมติฐานของการวิจัย

1. เพศ อายุ ระดับชั้นการศึกษา การได้รับค่าใช้จ่ายต่อเดือนจากผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. ความรู้ทางโภชนาการ การรับรู้ประโยชน์ของมื้ออาหารและค่านิยม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ความสำคัญของการวิจัย

1. ได้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับปัจจัยกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร อันจะนำไปสู่ความเข้าใจพฤติกรรมการอดอาหาร
2. ได้ปัจจัยกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ

ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยเป็น 3 ด้านคือ ด้านแหล่งข้อมูล ด้านเนื้อหา และ ขอบเขตด้านตัวแปร ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

ประชากร ได้แก่ นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 และ 4

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 และ 4

โดยเก็บข้อมูลในช่วงเดือนสิงหาคม พ.ศ.2550

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการรอดอาหารบางมือ ตามแนวทางการรอดอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งจะมีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค

3. ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรในงานวิจัยครั้งนี้ได้มาจากแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบ่งเป็น ตัวแปรตาม และ ตัวแปรอิสระ ดังนี้

3.1 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการรอดอาหารบางมือ

3.2 ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็น

- ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นการศึกษา รายได้

- ปัจจัยด้านจิตวิทยา ได้แก่ ความรู้ทางโภชนาการ การรับรู้ประโยชน์ของมืออาหาร

- ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ได้แก่ ค่านิยมและทัศนคติในการบริโภคอาหารบางมือ

นิยามศัพท์

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติในการเลือก และบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ซึ่งประเมินได้โดยการใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. พฤติกรรมการรอดอาหารบางมือ หมายถึง การปฏิบัติในการเลือกและบริโภคอาหารไม่ครบ 3 มือ ตามหลักโภชนาการ ซึ่งประเมินได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. รายได้ หมายถึง จำนวนเงินที่กลุ่มตัวอย่างได้รับในแต่ละเดือน

4. ความรู้ทางโภชนาการ หมายถึง ความสามารถในการจำ เข้าใจ หรือระลึกได้เกี่ยวกับประโยชน์ของการมีพฤติกรรมบริโภคอาหาร ตามแนวทางการรอดอาหารเพื่อสุขภาพ ประเมินได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5. ค่านิยม หมายถึง การให้คุณค่ากับการบริโภคอาหารแต่ละมือ

6. การรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมื้ออาหาร หมายถึง ความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิดถึงโอกาสที่จะเกิดผลดีเมื่อมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการซึ่งวัดจากแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น



กรอบแนวคิด

ตัวแปรต้น

ปัจจัยส่วนบุคคล

- เพศ
- อายุ
- รายได้
- ระดับชั้น

ตัวแปรตาม

พฤติกรรมการอด
อาหารบางมื้อ

ปัจจัยด้านจิตวิทยาและสังคม

- ความรู้ทางโภชนาการ
- การรับรู้ประโยชน์
- ค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยแยกเป็นหัวข้อดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามวัยต่างๆ
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับโภชนาการตามวัยต่างๆ
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1.1 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ได้มีผู้ให้ความหมาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1972) ให้คำนิยามพฤติกรรมการบริโภคว่า เป็นการประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการกินอาหาร ได้แก่ ชนิดของอาหารที่กิน การกินอะไรหรือไม่กินอะไร กินอย่างไร จำนวนมื้อที่กิน และอุปกรณ์ที่ใช้ รวมทั้งสุขนิสัยก่อนและขณะกินอาหาร

Kolasa. K.M. (1981. S9-S11) กล่าวถึง พฤติกรรมการบริโภคหรือบริโภคนิสัยว่าเป็นพฤติกรรมที่ขึ้นอยู่กับแบบแผนการดำเนินชีวิต (Life Style) ของแต่ละบุคคล ซึ่งแบบแผนการดำเนินชีวิตนี้ ได้รับอิทธิพลความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร อันได้แก่ คำกล่าวหรือข้อความต่างๆ ในเรื่องอาหารซึ่งบอกเล่าต่อกันมาว่าจะกินได้หรือไม่ได้ บางครั้งก็กินอาหารนั้นๆ โดยไม่ทราบว่ากินแล้วจะมีประโยชน์หรือโทษอย่างไร และไม่สนใจรายละเอียดเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารนั้นๆ เพราะบางทีคนเราก็มักพอใจกินอาหารด้วยรสชาติถูกใจ เพื่อให้อิ่มท้อง ให้อร่อย มากกว่าที่สนใจเรื่องคุณค่าหรือประโยชน์ของอาหาร ดังนั้น พฤติกรรมการกินที่พบอยู่ในแต่ละสังคม จึงไม่จำเป็นต้องเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องและสอดคล้องกับหลักโภชนาการเสมอไป

Pelto. G.H (1981- S2-S8) กล่าวว่า การบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลมีปัจจัยมาเกี่ยวข้องมากมาย ทั้งปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจและการเมือง และความรู้ทางโภชนาการที่แต่ละบุคคลได้รับ ดังนั้นในการพยายามที่จะศึกษาหรือทำความเข้าใจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลในชุมชนหรือสังคมที่ต่างจากสังคมของผู้ศึกษา จึงต้องใช้แนวคิดแบบองค์รวมซึ่งเป็น

คณะสาธารณสุขศาสตร์

การศึกษาในทุกมิติ เพื่อที่จะทำความเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์จากทุกๆ องค์ประกอบที่แวดล้อมมนุษย์อยู่ ทั้งด้านสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ การเมือง สภาวะแวดล้อม จิตวิทยา สรีรวิทยา ระดับการศึกษา ฯลฯ

ดุชนี สุทธิปริยาศรี (2527) กล่าวถึง พฤติกรรมทางโภชนาการหรือพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า หมายถึง การแสดงออกของบุคคล ทั้งคำพูด กิริยาท่าทาง และการกระทำ ในการเลือกเก็บ ปูรง และกินอาหาร พฤติกรรมทุกชนิดมีความมุ่งหมายและความต้องการเสมอ พฤติกรรมการบริโภคที่ปฏิบัติเสมอๆ จนเคยชินเรียกว่า นิสัยการบริโภคหรือบริโภคนิสัย

สุทธิลักษณ์ สมิตตะสิริ (2533) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลทั้งที่สังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการกินอาหาร มีความสัมพันธ์กับความเชื่อในการบริโภคอาหาร และประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดสะสมกันมา โดยมักจะมีเหตุผลหรือการอ้างอิงเป็นคำอธิบายถึงผลของความเชื่อนั้นๆ ซึ่งอาจจะจริงหรือไม่จริงก็ได้

จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองสกุล (2538.) ให้ความหมายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า หมายถึง การแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำ ความคิด ความรู้สึก ที่เกี่ยวกับการกินอาหาร เช่น การกินอะไร (กินข้าว ขนมปัง ไม่กินเนื้อสัตว์) กินเท่าใด (กินมากกินน้อย)กินอย่างไร (กินเป็นอาหารหลัก กินเป็นอาหารว่าง กินเป็นขนมหวาน กินเป็นของคาว กินด้วยมือ กินด้วยตะเกียบ กินเดี่ยวหรือกินคู่กับอาหารอื่น กินร้อน กินเย็น) กินเพื่ออะไร (แก้หิว กินเพราะอยาก กินเพื่อสังคม) และกินเพื่อใคร (กินเพื่อตัวเอง ไม่กินก็ตาย กินเพื่อลูกในครรภ์ กินเพื่อป้องกันรักษาโรค) จะเห็นว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารในความหมายนี้ รวมถึงการกระทำ ความคิด และความรู้สึกด้วย

วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์ (2528.) กล่าวว่า บริโภคนิสัย เป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ซึ่งอาศัยการขัดเกลาทางสังคม ร่วมไปกับปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ เช่น ด้านสังคมวัฒนธรรม เศรษฐกิจ การเมือง นั่นคือ ลักษณะการกินอาหารของมนุษย์นั้น เป็นความผสมกลมกลืนกันระหว่างความต้องการทางชีวภาพ ความรู้ด้านโภชนาการ และการหล่อหลอมทางวัฒนธรรม ซึ่งเข้ามามีส่วนร่วมกำหนดชนิดของอาหารที่ควรและไม่ควรกิน (ประทุม ยนต์เจริญล้ำ, 2546.)

สรุป พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำซ้ำๆของการเลือก การปูรง การเตรียม และการกินอาหาร ซึ่งพฤติกรรมจะเกิดขึ้นได้นั้นเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคม หรือทางวัฒนธรรม ร่วมกับปัจจัยแวดล้อมอื่นรวมถึงความรู้ทางโภชนาการด้วย

1.2 แนวคิดทางสังคมวัฒนธรรม

แนวคิดทางสังคมวัฒนธรรม เป็นแนวคิด ที่ให้ความสำคัญกับ “ วัฒนธรรม ” โดยส่วนใหญ่ มักให้คำจำกัดความของ “ วัฒนธรรม ” โดยจะเน้นถึงระบบความเชื่อ (Belief system) และ ค่านิยมทางสังคม (Social Value) ซึ่งจะเป็นตัวกำหนด กำกับพฤติกรรมของมนุษย์ (รุ่งวิทย์ มาศงามเมือง,2541) ส่วนวัฒนธรรมอาหาร (Food culture) หมายถึง ธรรมเนียมประเพณี วิธีการต่างๆ ที่คนในชุมชนหรือสังคมหนึ่งยึดถือปฏิบัติถ่ายทอดต่อกันมาในเรื่องเกี่ยวกับอาหารในทุกๆ ขั้นตอน ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ดังนี้

1. การกำหนดและเลือกสรรว่าสิ่งใดในธรรมชาติที่เอามาบริโภคเป็นอาหารได้ ซึ่งมาจากการอบรมสั่งสอน ถ่ายทอดกันมาว่าอะไรกินได้หรือไม่ได้ และคุณประโยชน์ของอาหารตามระดับการศึกษา การฝึกอบรมของแต่ละบุคคลหรือกลุ่มบุคคล

2. วิธีการหาและการปรุงแต่งหรือแปรรูปอาหารให้สำเร็จรูปในลักษณะใด สังคมไทยสมัยก่อนเชื่อกันว่าหน้าที่ในการทำอาหารหรือแปรรูปอาหารเป็นเรื่องของผู้หญิง แต่ในบางสังคมก็ให้ชายและหญิงมีบทบาทร่วมกัน

3. กฎเกณฑ์การบริโภคตามสถานภาพทางสังคม แต่ละสังคมมักจะมีการกำหนดสถานภาพของบุคคลไว้ตามเพศ วัย รูปร่าง ศักดิ์ศรี และความสำคัญของบุคคล

4. ประเภทอาหารตามกาลเทศะ หมายถึง การกำหนดประเภทอาหารสำหรับโอกาสปกติหรือโอกาสพิเศษทั้งของบุคคลหรือชุมชน เช่น การแต่งงาน งานบุญต่างๆ

5. คติความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร โดยส่วนใหญ่แล้วศาสนาก็มีอิทธิพลกำหนดวัฒนธรรมของคนในสังคม ไม่ว่าจะเป็นอาหารในชีวิตประจำวันหรือโอกาสพิเศษ เช่น ประเพณีอาหารของคนมุสลิม

แนวคิดทางสังคมวัฒนธรรม อีกแนวคิดหนึ่งที่มีเนื้อหาคล้ายคลึงและบางส่วนแตกต่างจากที่กล่าวมาแล้ว คือ แนวคิดของเบญจา ยอดดำเนิน (เบญจา ยอดดำเนิน,2523. อ้างอิงจากรุ่งวิทย์ มาศงามเมือง,2541) กล่าวถึง การบริโภคอาหารที่ถูกกำหนดโดยบทบาทและหน้าที่ทางสังคมของอาหาร คือ

1. อาหารตามหลักประเพณี (Cultural super-food) เช่น ข้าวเป็นอาหารหลักตามประเพณีของสังคมแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อาหารหลักนี้ นอกจากจะมีความสำคัญในแง่โภชนาการแล้ว อาหารจะมีความผูกพันกับพิธีกรรมทางสังคม ศาสนาและวัฒนธรรมต่างๆ เช่น การย้ายพระแม่ธรณี พิธีช้อนขวัญ พิธีบายศรีสู่ขวัญ

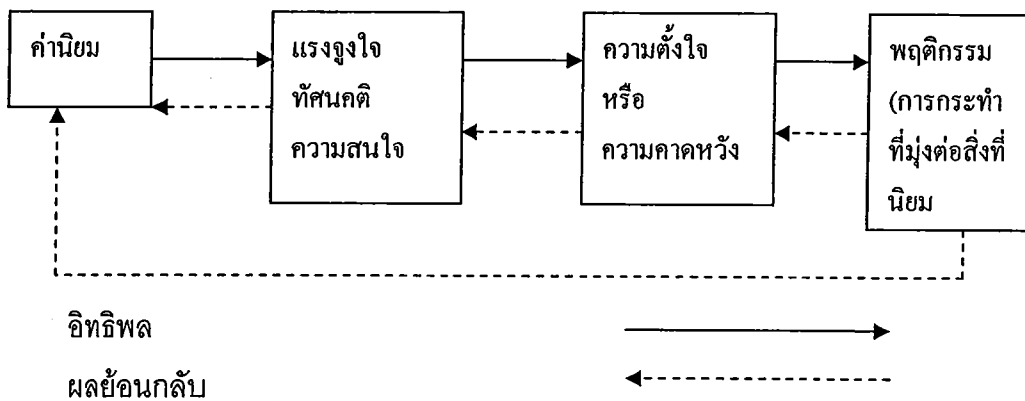
2. อาหารแห่งเกียรติยศ (Prestige food or status food) ในทุกสังคมและวัฒนธรรมจะมีอาหารประเภทที่ถือว่าเป็นอาหารของคนชั้นสูง หรือคนมีหน้ามีตา หรือเป็นอาหารเฉพาะเทศกาลสำคัญๆ เท่านั้น เช่น ไก่ทอง จะมีรับประทานเฉพาะวันขอบคุณพระเจ้าหรือในเทศกาลคริสต์มาส ในสังคมอีสานให้คุณค่า “ก้อยปลา” ว่าเป็นอาหารแห่งเกียรติยศและศักดิ์ศรี คือเป็นอาหารพิเศษที่ใช้เลี้ยงรับรองแขกที่มีความสำคัญและในโอกาสพิเศษ เช่น งานเฉลิมฉลอง งานบุญ ซึ่งให้แสดงถึงการให้เกียรติแขกและฐานะของเจ้าภาพ

3. อาหารที่แบ่งตามแนวความคิดเกี่ยวกับร่างกาย (Body-image food) ในแต่ละสังคมจะมีแนวความคิด ความเชื่อ ที่เกี่ยวกับร่างกายของคน ที่มีผลเชื่อมโยงไปถึงเรื่องสุขภาพและการเจ็บป่วย เช่น ในประเทศไทยเชื่อว่า ร่างกายประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ความไม่สมดุลกันของธาตุทั้งสี่ จะทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ อาหารเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ธาตุทั้งสี่อยู่ในระดับสมดุลกัน อาหารจึงถูกแบ่งออกตามคุณสมบัติภายใน 2 ประเภท คือ ร้อน กับเย็น การกินอาหาร ต้องคำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและธาตุในร่างกายเป็นหลัก

4. อาหารที่แบ่งตามสภาวะร่างกายและสังคม (Physiological group food) อาหารบางชนิดถูกจำกัดให้สำหรับบุคคลบางกลุ่มเท่านั้น ในขณะที่อาหารบางชนิดก็ได้รับการส่งเสริมให้กินในเฉพาะบางกลุ่ม สิ่งเหล่านี้เป็นในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในทุกสังคม และตกทอดมาเป็นธรรมเนียมประเพณีของแต่ละสังคม

บทบาทความเชื่อ หรือขนบธรรมเนียมประเพณีที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารนี้จะเห็นได้อย่างชัดเจน ในการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร เด็กเล็ก ผู้ป่วย หรือผู้ที่มีตำแหน่งพิเศษ เช่น หมอไสยศาสตร์ คนป่วยต้องงดอาหารบางอย่างเพื่อรักษาสุขภาพร่างกาย

ส่วนค่านิยม เป็นความรู้สึก ความคิด ที่คนในสังคมเห็นว่ามีคุณค่า จึงยอมรับมาปฏิบัติและมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลสมัยและความเห็นของคนในสังคม การให้ค่านิยมกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น แสดงว่าสิ่งนั้นมีคุณค่าต่อตัวเรา การให้ค่านิยมนี้ ส่วนหนึ่งเกิดจากประสบการณ์การประเมินค่าของบุคคลและในขณะเดียวกันก็เกิดจากสังคมอีกส่วนหนึ่งด้วย (พนัส หันนาคินทร์, 2523; ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526.) ส่วน Dunn (1976.) กล่าวว่า ค่านิยมกำหนดจากกระบวนการขัดเกลาทางสังคม และเป็นแกนกลางในการสร้างเสริมให้เกิดแรงจูงใจ ทศนคติ ความสนใจและความตั้งใจ ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยม ขณะเดียวกันพฤติกรรมก็อาจถูกกระทบโดยปัจจัยภายนอก เช่น พฤติกรรมกลุ่ม หรือความรู้ใหม่ ส่งผลให้พฤติกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลง แล้วส่งผลให้ค่านิยมเปลี่ยนแปลงตามได้ในที่สุด (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526.) ดังภาพ 1



ภาพ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมกับพฤติกรรม
ที่มา ; ประภาเพ็ญ สุวรรณ,2526.328

ค่านิยมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

บุคคลจะยอมรับอาหารชนิดใดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับเหตุผลในการให้คุณค่าและความคุ้นเคยด้านรสชาติอาหารเป็นสำคัญ (Foster, 1973. อ้างอิงจาก ทวีทอง หงส์วิวัฒน์,2528.) การให้คุณค่าหรือค่านิยมนั้น จะมีค่าน้ำหนักที่แตกต่างกันไป เพราะแต่ละบุคคลอาจมีค่านิยมที่มากกว่าหนึ่งอย่างสำหรับการเลือกอาหารแต่ละชนิด ค่านิยมมีการเปลี่ยนแปลงได้จากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยสรุปก็คือ ค่านิยมที่บุคคลยึดถือ จะเป็นเป้าหมาย จูงใจให้คนกินหรือไม่กินอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง (Kert Lewin, อ้างอิงจาก Sanjur,1982)

Kert Lewin (1982) กล่าวถึงค่านิยมที่บุคคลอาจใช้ประเมินในการเลือกอาหาร 4 ประการ ได้แก่ รสชาติอาหาร ค่านิยมทางสถานภาพทางสังคมของอาหาร ค่านิยมของอาหารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และราคาของอาหาร

1. รสชาติอาหาร (food values as determinant of Taste) ค่านิยมในรสชาติอาหารไม่ว่าจะเป็นรสชาติที่พึงพอใจหรือไม่ อย่างไรนั้น มักถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมของแต่ละสังคม เช่น บางสังคมไม่นิยมดื่มนม ถือว่าเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ เพราะคล้ายกับสารคัดหลั่งในร่างกาย

2. สถานภาพทางสังคม (Food values and social status) แต่ละสังคมมักกำหนดชนชั้นทางสังคมขึ้น และมักใช้อาหารแสดงออกถึงสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของตน สถานภาพทางสังคมของอาหารมักเกี่ยวข้องกับราคาว่าถูกหรือแพง การหามาได้ว่ายากหรือง่าย และแหล่งที่มีของอาหารนั้นๆ

3. ค่านิยมของอาหารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Food Values and Health) การบริโภคอาหารมักจะเกี่ยวข้องกับภาวะของร่างกาย ได้แก่ เพศ วัย ภาวะการตั้งครรภ์ ภาวะเจ็บป่วย ซึ่งแต่ละสังคมจะมีข้อกำหนดในการรับประทานอาหารในกลุ่มบุคคลเหล่านี้ว่า อาหารชนิดใดควรรับประทาน และอาหารชนิดใดควรงด บางทีค่านิยมและความเชื่อที่สังคมกำหนดก็มีอิทธิพลอย่างมากต่อการเลือกอาหาร โดยเฉพาะการเลือกอาหารเพื่อเด็ก จะเน้นเหตุผลที่สำคัญ คือ เพื่อสุขภาพและความแข็งแรง ค่านิยมหรือความเชื่อนั้น อาจจะต้องอยู่บนพื้นฐานของความรู้ทางวิทยาศาสตร์หรือเป็นความเชื่อที่ไม่สามารถพิสูจน์ได้ หรือขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เช่น ในอเมริกากลาง ให้ค่านิยมกับอาหารว่า เป็นเสมือนตัวส่งผ่านที่จะทำให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง ผู้คนจึงยินยอมจ่ายเงินเป็นจำนวนมากเพื่อเป็นค่าอาหาร โดยไม่ใส่ใจกับค่าเครื่องปรุงหม่ เครื่องประดับ ฯลฯ (Sanjur,1982.) หรือในลาตินอเมริกา ให้ค่านิยมกับอาหารว่ามีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพและการเจ็บป่วย การเลือกอาหารจะมุ่งเน้นไปที่การหลีกเลี่ยงอาหารที่จะทำให้เกิดการเจ็บป่วย (Sanjur, 1955. อ้างอิงจาก Sanjur, 1982.)

4. ราคาของอาหาร (Values and Food Cost) ราคาก็เป็นตัวกำหนดในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารว่าสิ่งใดควรซื้อสิ่งใดไม่ควรซื้อ เปรียบเทียบความคุ้มค่า เช่น ระหว่างเนื้อสัตว์และพืชผักควรจะเลือกซื้อสิ่งไหนจะมีค่านิยมทางอาหารของครอบครัวและความสามารถในการตอบสนองทางโภชนาการของครอบครัวเข้ามาเกี่ยวข้อง (ประทุม ยนต์เจริญล้ำ, 2546.)

สรุป แนวคิดทางสังคมวัฒนธรรมให้แนวคิดไว้ว่า การบริโภคอาหารของบุคคลขึ้นอยู่กับความเชื่อและพฤติกรรมการกินอาหารที่สืบทอดต่อกันมา จนเกิดเป็นวัฒนธรรมการกินอาหารของบุคคลแต่ละสังคมซึ่งมีความแตกต่างกันไป โดยที่แต่ละสังคมมีกฎเกณฑ์ หรือข้อตกลงทางด้านอาหารการกินที่มีความแตกต่างกันไปตามปัจจัยต่างๆ ที่เชื่อต่อการบริโภคอาหารของแต่ละสังคม แม้แต่ในสังคมเดียวกันยังมีความแตกต่างในเรื่องของการบริโภค เนื่องจากแต่ละสังคมมีการจัดชั้นภายในสังคมเพื่อกำหนดสถานภาพและบทบาทของคนในสังคมไว้ตามเพศ วัย และฐานะ และกฎเกณฑ์ข้อห้ามด้านอาหารของคนสำหรับบางกลุ่มที่ต้องบริโภคอาหารแตกต่างจากบุคคลอื่นตามสภาวะร่างกาย จึงกล่าวได้ว่า ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมบริโภคของบุคคล ได้แก่ เพศ วัย ฐานะทางเศรษฐกิจ สถานภาพทางสังคม ภาวะร่างกาย ค่านิยมที่มีต่ออาหาร

1.3 แนวคิดด้านจิตวิทยา

นักจิตวิทยาเชื่อว่าการบริโภคอาหารของมนุษย์ มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ที่จะเป็นแรงจูงใจในการเลือกอาหาร ซึ่งไม่ใช่เป็นแรงจูงใจด้านการรับรู้หรือความรู้ซึ่งเป็นเหตุเป็นผล (Cognitive) แต่เป็นแรงจูงใจด้านความรู้สึก (Affective) ที่ได้รับจากอาหารนั้นเป็นหลัก ซึ่งสะท้อนออกมาในรูปของความรู้สึกที่ได้รับจากอาหารนั้นๆ เช่น รสชาติและความรู้สึกสัมผัส หรือความชอบหรือไม่ชอบอาหารบางชนิด การที่บุคคลมีความชอบหรือไม่ชอบอาหารชนิดใด จะใช้ความรู้สึกทางด้านจิตใจเป็นเครื่องตัดสิน (ประทุม ยนต์เจริญล้ำ, 2546.)

สรุป แนวคิดทางจิตวิทยานี้สนใจในเรื่องของอารมณ์และความรู้สึก ว่ามีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคล

1.4 แนวคิดด้านนิเวศวิทยาวัฒนธรรม

Jarome, et al (1980) ได้เสนอแนวคิดด้านนิเวศวิทยาเกี่ยวกับแบบแผนการบริโภคอาหารที่มีปัจจัยหลายๆ อย่างผสมผสานกัน ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ภูมิอากาศ แหล่งน้ำ ลักษณะของดิน ตลอดจนเงื่อนไขอื่นๆ ที่นำไปสู่การผลิตอาหาร สิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น การผลิตและกระจายอาหารในชุมชน ปัจจัยด้านสถาบันหรือองค์กรสังคม เช่น ฐานะเศรษฐกิจ นโยบายทางการเมืองที่เกี่ยวกับการผลิตและกระจายอาหาร การแบ่งงานกันทำ ตลอดจนโครงสร้างของครอบครัว ปัจจัยด้านเทคโนโลยี ซึ่งหมายถึง เครื่องมือและเทคนิคในการที่จะผลิตและกระจายอาหาร กระบวนการด้านอาหาร การขนส่ง การจัดเก็บ การเตรียมและถนอมอาหาร และปัจจัยสำคัญประการสุดท้าย คือ ปัจจัยด้านวัฒนธรรมซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบความคิด ค่านิยม ทักษะคติ และความเชื่อเรื่องอาหาร ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ต่างมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน (ประทุม ยนต์เจริญล้ำ, 2546.)

สรุป แนวคิดทางสังคมและวัฒนธรรมให้แนวคิดที่ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเกิดจากวัฒนธรรมการกินที่สืบทอดต่อกันมาจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ส่วนแนวคิดทางจิตวิทยาให้แนวคิดไว้ว่า แรงจูงใจทางด้านอารมณ์และการรับรู้จากความรู้สึกมีผลทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภค โดยไม่สนใจในเรื่องของคุณค่าอาหาร และแนวคิดทางด้านนิเวศวิทยาวัฒนธรรม ให้ความสำคัญกับปัจจัยที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน เช่น ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ปัจจัยด้านสถาบันหรือองค์กรสังคม ปัจจัยด้านเทคโนโลยี และปัจจัยด้านวัฒนธรรม ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบความคิด ค่านิยม ทักษะคติ และความเชื่อเรื่องอาหาร โดยปัจจัยต่างๆ เหล่านี้จะเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันจนเกิดเป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1.5 พฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น

ในวัยรุ่น ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมีกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น มีการไม่สมดุลของกระบวนการเผาผลาญในร่างกายอันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของอวัยวะต่าง ๆ นอกจากนี้ วัยรุ่นชอบความเป็นอิสระและตัดสินใจด้วยตนเองมักมีความกดดันทางอารมณ์จากการเรียน ความสัมพันธ์ในครอบครัว ยิ่งในปัจจุบันอิทธิพลของการโฆษณาที่มีบทบาทต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการกินทั้งสิ้นพฤติกรรมการกินดังกล่าวนี้ ได้แก่

1.5.1 กินตามแฟชั่นนิยม อาหารที่เป็นที่นิยมกันมากในกลุ่มวัยรุ่นในขณะนี้ ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด จากการสำรวจกลุ่มคนที่ใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่ากลุ่มนักเรียน/นักศึกษา อายุ 15 -20 ปี และอายุ 21 -25 ปี เข้าร้านอาหารประเภทนี้ถึงร้อยละ 52 และ 58 ตามลำดับ และนิยมเข้าร้านประเภทขนมโดนัทมากที่สุด รองลงมาคือร้านอาหารที่มีไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก พิซซ่า ซึ่งอาหารประเภทนี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมัน น้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ นอกจากอาหารฟาสต์ฟู้ดซึ่งเป็นที่ยอมรับในวัยรุ่นมากขึ้นทุกทีแล้ว อาหารสำเร็จรูปและอาหารประเภทจังก์ฟู้ดก็เข้ามาเปลี่ยนบริโภคนิสัยของวัยรุ่นไทยค่อนข้างมากและรวดเร็ว อาหารจังก์ฟู้ดได้แก่อาหารใส่ถุงสวยงามสะดวกในการซื้อและหยิบรับประทาน มักเป็น ของทอด เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวโพดอบเนย โดนัท และอาหารอื่น ๆ เด็กชอบเพราะติดในรสชาติที่มีการเติมผงชูรส น้ำตาล และเกลือ เมื่อวัยรุ่นกินมาก ๆ ก็จะทำให้ไม่หิว ไม่อยากอาหารมื้อหลัก จากการที่อาหารจังก์ฟู้ดส่วนใหญ่เป็นไขมันและคาร์โบไฮเดรต จึงไม่สามารถตอบสนองความต้องการอาหารพื้นฐานทั้งหมดของร่างกายได้ หรือแม้แต่อาหารที่สำเร็จรูปพวกบะหมี่ สลัดผสมส่วนใหญ่เป็นแป้งสาลีผสมกับผงชูรสและใส่สารกันหืนลงไป นำมาทอดและบรรจุถุง มักมีเครื่องปรุงในถุงพลาสติกเล็ก ๆ แยกต่างหาก

1.5.2 งดอาหารบางมื้อ กินอาหารไม่เป็นเวลา วัยรุ่นมักอดอาหารมื้อเช้าซึ่งอาจเนื่องจากหลายสาเหตุด้วยกัน วัยรุ่นบางคนตื่นสายเนื่องจากนอนดึก ทำให้ไม่ได้กินอาหารเช้า มักจะรวมไปกินเป็นมื้อเดียวในมื้อกลางวัน การกินอาหารนั้นแต่ละมื้อมักจะกินทดแทนกันไม่ได้ เหมือนกับทำงาน มื้อไหนที่ไม่ได้กินมือนั้นร่างกายก็ไม่ได้รับสารอาหาร วัยรุ่นหญิงบางคนงดอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน ซึ่งถ้าปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้เกิดภาวะบกพร่องทางโภชนาการได้ นอกจากนี้ วัยรุ่นยังกินอาหารไม่เป็นเวลาตามมื้ออาหาร มักกินอาหารตามใจตัวเอง เมื่อมีอาหารไม่ถูกใจก็อาจไม่กิน หันไปกินอาหารที่ถูกใจแต่ไม่มีประโยชน์แทน

1.6 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการอดอาหารเพื่อสุขภาพ

ฮิปโปเครติส ได้กล่าวว่า เราทุกคนมีแพทย์ประจำกายอยู่ในตัวเราเอง เราเพียงแค่ส่งเสริมเขา สักหน่อยก็รักษาโรคของเราได้ การกินอาหารยามเจ็บป่วยเท่ากับการเติมพลังงานแก่โรคร้ายให้กำเริบขึ้น (นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล, 2544)

พาราเซลซัส ได้กล่าวว่า ใครที่รู้จักอดยามเจ็บไข้ สุขภาพของเขาจะฟื้นคืนด้วยแพทย์ประจำกายภายในตัวเขาเอง (นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล, 2544)

การอด หมายถึง การจำกัดการกินอาหารที่ให้พลังงานไม่เกิน 800 แคลลอรี่ / วัน ซึ่งเป็นพลังงานที่น้อยที่สุดที่ร่างกายต้องการ แหล่งพลังงานสำรองของร่างกายคือ ไกลโคเจนซึ่งอยู่ในกล้ามเนื้อของร่างกายจะใช้ไกลโคเจนไปเมื่อไกลโคเจนใกล้หมดในร่างกายจะใช้พลังงานแหล่งที่ 2 คือไขมัน ทำให้ผอมลง

การอดมีตั้งแต่สมัยโบราณ มีทุกชาติทุกศาสนา และเป็นสัจชาติญาณการอดของสัตว์ต่างๆ รวมทั้งมนุษย์เรา เช่น การเจ็บป่วย จะเบื่ออาหาร ทางวิทยาศาสตร์จะมี 3 ทฤษฎี ที่อธิบายเรื่องการอดทำไมส่งผลดีต่อร่างกาย

1. **ทฤษฎีการถ่ายเทพลังงาน** การกินอาหาร จะใช้พลังงานในการย่อยอาหาร ถ้าเราอดอาหารร่างกายจะไม่ใช้พลังงาน แต่จะใช้พลังงานในการกำจัดสารพิษแทน

2. **ทฤษฎีอนุมูลอิสระ** การกินอาหารเหมือนการเอาเชื้อเพลิงเข้าไปในร่างกาย ทุกครั้งที่มีการเผาเชื้อเพลิงจะเกิดอนุมูลอิสระทุกครั้ง เช่น นำฟีนมาจุดไฟ ออกซิเจนจากอากาศรวมตัวเกิดเป็นไฟ ความร้อน เเผาไหม้เชื้อเพลิงคือฟีนจะหายไป แต่จะเกิดเขม่าควันก็คืออนุมูลอิสระ เช่นเดียวกับร่างกายของเรา เมื่อกินอาหาร ข้าวและไขมันคือเชื้อเพลิง การหายใจคือออกซิเจนเข้าไปสันดาปเกิดเป็นพลังงาน สิ่งที่เกิดขึ้นเสมอคือ อนุมูลอิสระ ฉะนั้นคนที่กินน้อยอยู่นาน เพราะร่างกายเผาผลาญน้อยลง อนุมูลอิสระจะน้อย สุขภาพจะดี

3. **ทฤษฎีขับสารพิษจากลำไส้ใหญ่** โดยที่ลำไส้ใหญ่ มีหน้าที่

3.1 เป็นที่พักอุจจาระ ลำไส้ใหญ่จะพองตัวเป็นที่เก็บอุจจาระ อาหารทางปากจนถึงทวารหนัก ใช้เวลา 24- 48 ชั่วโมง

3.2 เป็นทางผ่านของสารพิษ ซึ่งสารพิษต่างๆในร่างกายจะดูดซับโดยตับ แล้วขับออกกับน้ำดี น้ำดีเข้ามาผสมกับกากอาหารที่เหลือจากการย่อย คือ อุจจาระซึ่งมีสีเหลืองของน้ำดีอยู่ด้วย

3.3 การดูดน้ำกลับ ทำให้อุจจาระเป็นก้อน ปัญหาคือ บางคนท้องผูก 7 วัน อุจจาระ

คุณน้ำกลับเรื่อยๆ อุจจาระจะแข็ง สารพิษจะดูดกลับไปกับน้ำด้วยทำให้เกิด โรคภูมิแพ้

การอดอาหารมีหลายวิธี ถ้าอดด้วยผลไม้ เราจะได้วิตามินต่างๆ ทำให้ร่างกายขับสารพิษได้ดี
 ขึ้น นอกจากนี้ผลไม้ไม่มีเส้นใยสูง จะทำหน้าที่เหมือนไม้กวาดที่คอยปัดกวาดเอาของเสียออกมาได้ดี
 ขึ้น ถ้าอด 7 วัน ร่างกายจะเกลี้ยงเกลาสะอาด

ชนิดของการอด

- อดไม่กินอะไรเลย
- อด + กินแต่น้ำเปล่า
- อด + กินแต่น้ำผลไม้
- กินแต่ผลไม้อย่างเดียว

ระยะของการอด

ระยะที่ 1 1-6 ชั่วโมง ระยะหิว- ระหว่างที่อดระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลงทำให้หิว

ระยะที่ 2 6-18 ชั่วโมง ระยะโหย จะไม่ค่อยมีแรง เริ่มใช้พลังงานจากไกลโคเจนที่ตับและใช้ไขมัน จนน้ำตาลในเลือดปกติ อาการหิวจะหายไป

ระยะที่ 3 12-48 ชั่วโมง ระยะชานพิษ ระยะนี้อาการจะเป็นมากขึ้น ช่วงสั้นเกิดจากสารพิษสะสมในร่างกาย เป็นสารพิษที่ละลายในไขมัน จะถูกละลายในกระแสเลือด ช่วงนี้อาการภูมิแพ้จะมาก เป็นช่วงที่ควรไปสวนกาแฟ ซึ่งกาแฟจะกระตุ้นให้ตับขับสารพิษออกมาได้ดี ควรผ่านระยะนี้ให้ได้

ระยะที่ 4 เกย 48 ชั่วโมง ระยะปลอดพิษ ระยะนี้อาการภูมิแพ้จะลดลง

(ชุตินา ปกป้องและนพ.ชูศักดิ์ ศรีไพศาล)

ผลดีของการอดเพื่อสุขภาพ

1. การอดช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ได้พัก
2. การอดทำให้ร่างกายได้ย่อยสลายสารพิษและขจัดมันออกไป
3. การอดช่วยให้เซลล์ เนื้อเยื่อและอวัยวะต่าง ๆ สะอาด
4. การอดช่วยบรรเทาการทำงานของต่อมและต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ให้ทำงานดูดยภาพใหม่
5. การอดเป็นการประหยัดพลังงาน เปิดโอกาสให้ร่างกายหมุนใช้พลังงานจำนวนที่มีอยู่ หมุนเวียนไปสู่สมองได้ดีขึ้น การอดจึงมีประโยชน์แก่การใช้ปัญญา การฝึกจิต สร้างสมาธิ
6. การอดทำให้สมองปลอดโปร่ง จิตใจสบายทำให้ประสาทท่วงไว ความจำดีขึ้น
7. การอดทำให้ผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวล ดูอ่อนกว่าวัย
8. การอดช่วยลดความอยากบุหรี่หรือเสพยา

9. การอดเผาผลาญไขมันส่วนเกิน จึงเป็นวิธีลดน้ำหนักวิธีหนึ่ง
10. การอดช่วยเผาผลาญสารเสีย กระทั่งทำลายอนุมูลอิสระ การอดจึงเป็นการป้องกัน
ต้นเหตุแห่งมะเร็งได้
11. การอดเป็นระยะ ๆ ช่วยให้ร่างกายสะอาดอยู่เสมอ
12. การอดเป็น ยาสงบประสาทอย่างธรรมชาติ

2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับ โภชนาการตามวัยต่างๆ

2.1 ความหมายของโภชนาการ

ได้มีผู้ให้ความหมายของโภชนาการไว้ดังนี้

พิชิต ภูติจันทร์ (2535 : 14) ให้ความหมายไว้ดังนี้ โภชนาการ (Nutrition) เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการกินอาหารและร่างกายจะนำเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์อาหารที่ดี มีคุณค่าจะต้องมีสารอาหารสูงโดยเฉพาะสารอาหารที่ให้พลังงาน ซึ่งจะมีบทบาทมากต่อกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการทำงานของร่างกาย

โภชนาการ หมายถึง ความต้องการอาหาร การเปลี่ยนแปลงของอาหารในร่างกายและการที่ร่างกายนำเอาสารอาหารไปใช้เพื่อความแข็งแรงเจริญเติบโต (ปาหนัน บุญ-หลง, 2532)

สรุป โภชนาการ หมายถึง อาหารที่เข้าสู่ร่างกายของมนุษย์ นำไปใช้เป็นประโยชน์ในการเจริญเติบโตการคงสภาพหรือการก้าวไกล และการซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อาหารที่เข้าสู่ร่างกายจะผ่านขบวนการย่อยและดูดซึมในรูปของสารอาหารต่าง ๆ กัน

2.2 ความสัมพันธ์ของโภชนาการต่อมนุษย์

อาหารเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตเพราะได้จัดให้เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ และนับได้ว่าเป็นองค์ประกอบความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์โลก ผู้ที่มีสุขภาพดีนั้น หมายถึงผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีโภชนาการที่ถูกต้องเป็นรากฐานที่สำคัญ ดังนั้นการที่จะให้ประชาชน ซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งของประเทศเป็นผู้ที่มีสุขภาพและอนามัยสมบูรณ์ได้นั้น จำเป็นต้องปรับปรุงภาวะโภชนาการให้ถูกต้องเหมาะสม

ด้วยเหตุนี้ การให้การศึกษเกี่ยวกับโภชนาการเป็นสิ่งสำคัญและความสำคัญนี้จะเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณเมื่อปริมาณผลผลิตทางอาหารกับจำนวนประชากรเพิ่มขึ้นไม่ได้สัดส่วน ที่สมดุลย์พอที่จะสนองความต้องการของประชากรได้ สาเหตุอื่นที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการบกพร่องในประชาชนของประเทศขณะนี้ว่าจะแบ่งได้เป็น 3 ข้อ คือ

1. ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหาร
2. มีความเชื่อและยึดมั่นกับนิสัยการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง
3. ขาดความรู้เกี่ยวกับการเก็บรักษา การแปรรูป และ การถนอมคุณค่าต่ออาหาร (ปาหนัน บุญ-หลง,2532)

2.3 ความสำคัญของโภชนาการ

1. ทางร่างกาย

ก. พันธุกรรม ขนาดของร่างกายแม้ว่าจะสูงใหญ่ก็จริงแต่ต้องการอาหาร เพื่อช่วยให้หน่วยพันธุกรรมนั้นเจริญไปได้ ถ้าได้รับอาหารไม่เพียงพอ โภชนาการไม่ดี การเจริญเติบโตของเด็กจะไม่สมบูรณ์ เพราะอาหารและพันธุกรรมมีความสัมพันธ์กันมาก

ข. การมีครรภ์และสุขภาพของเด็ก พบว่า โภชนาการที่ดีจะช่วยลดอัตราการแท้ง การคลอดก่อนกำหนดและครรภ์เป็นพิษได้มาก เด็กจะแข็งแรง สมบูรณ์ อวัยวะครบถ้วนสติปัญญาดี

ค. ความต้านทานโรค จะมีสูงมากในคนที่มีโภชนาการดี โอกาสติดโรคน้อย

ง. อายุยืน อาหารก็เป็นองค์ประกอบสำคัญ

2. ทางจิตใจ ผลทางสติปัญญาและอารมณ์

ก. ผลทางสติปัญญา ดีและสูง อารมณ์คงที่

ข. ประสิทธิภาพในการทำงาน ในคนที่มีโภชนาการดี มีความสมบูรณ์และกำลังดี มีความแข็งแรง อดทนในการทำงานได้ดีกว่าผู้ที่มีโภชนาการไม่ดี

3. ความเชื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับอาหารและผู้บริโภค

ก. ความเชื่อเรื่องอาหาร พบว่า บางครั้งเกิดเนื่องจากนิสัยและวัฒนธรรมประเพณีซึ่งถูกบังคับด้วยอิทธิพลของวังคมที่ตนอยู่

ข. พัฒนาการนิสัยของการกินจะต้องถูกเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเมื่อถูกกระตุ้นโดยศีลธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี ความต้องการของสังคม ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์หรือสภาพดินฟ้าอากาศ การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุดก็คือ การขนส่งซึ่งทำให้สภาพอาหารเปลี่ยนแปลง

ค. การเปลี่ยนภาวะร่างกาย สถานภาพของคนก็เป็นเหตุให้นิสัยเกี่ยวกับอาหารเปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่น การมีครรภ์ เจ็บป่วย

ง. ทักษะคิดเกี่ยวกับอาหารก็เป็นส่วนสำคัญที่ร่วมสร้างนิสัยในการกิน สภาพที่อยู่อาศัยเมื่อย้ายภูมิลำเนาก็มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอาหาร (ปาหนัน บุญ-หลง,2532)

สรุป โภชนาการมีความสำคัญต่อคนเราทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งถ้าได้รับโภชนาการที่ดีก็ส่งผลทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี สติปัญญาดี อารมณ์คงที่ และทัศนคติ ความเชื่อต่าง ๆ เรื่องของอาหารนั้นก็มีความสำคัญในการส่งผลต่อนิสัย การบริโภคอาหารของคนเราอีกเช่นกัน

2.4 โภชนาการสำหรับวัยรุ่น

1. ความสำคัญของโภชนาการในวัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่ร่างกายยังมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งขนาดและโครงสร้างของร่างกายซึ่งแสดงออกทางน้ำหนักและความสูง เป็นช่วงที่ร่างกายสร้างเนื้อกระดูกและความแข็งแรงของกระดูก เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน การส่งเสริมให้เด็กได้รับอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมในช่วงนี้ นับเป็นโอกาสสุดท้ายของชีวิตที่เด็กจะสามารถเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เต็มศักยภาพตามพันธุกรรม โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของความสูง การปล่อยเวลาให้ล่วงพ้นวัยนี้ไปแล้ว แม้จะใช้เวลาพยายามที่จะส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตของส่วนสูงเพิ่มขึ้นด้วยวิธีการใดก็ตาม พบว่า ให้ผลน้อยมากและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายสูงมาก และยังเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย อารมณ์และสังคม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวล้วนมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอย่างมาก จึงพบว่าช่วงวัยนี้มีปัญหาทั้งการขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกิน ปัญหาการขาดสารอาหารที่พบบ่อยในวัยรุ่น คือ ภาวะขาดโปรตีนและพลังงาน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และโรคขาดธาตุไอโอดีน ปัญหาดังกล่าวจะทำให้เจริญเติบโตช้า เจ็บป่วยบ่อย ความสามารถในการเรียนรู้ด้อย ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำ และสมรรถภาพในการทำกิจกรรมและการเล่นกีฬาต่ำ ในขณะที่เดียวกันปัญหาโภชนาการเกินก็ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้วัยรุ่นได้กินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ในปริมาณและสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกายและการประกอบกิจกรรม รวมทั้งส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ การที่วัยรุ่นมีภาวะโภชนาการที่ดี นอกจากจะส่งเสริมการเจริญเติบโตและสุขภาพที่ดีให้แก่วัยรุ่นในปัจจุบันแล้ว ยังจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ในวัยผู้ใหญ่ เช่น ภาวะไขมันสูงในเลือด โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคกระดูกพรุน

2. ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่น

ข้อมูลทางด้านโภชนาการของกลุ่มวัยรุ่นค่อนข้างน้อย กลุ่มนักวิจัยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รวบรวมข้อมูลทางด้านโภชนาการของกลุ่มนี้ โดยได้มาจากการรับบริการปรึกษาทางด้านอาหารและโภชนาการผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ในช่วงปี พ.ศ. 2531 – 2536 ทำการชั่งน้ำหนักผู้รับบริการโดยใช้เครื่องชั่งน้ำหนักระบบคาน วัดส่วนสูงด้วยเครื่องวัด Microtoises height scale กลุ่มผู้รับบริการที่มีอายุระหว่าง 6 – 21 ปี ใช้เกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักและส่วนสูงของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2530

ผลการสำรวจภาวะโภชนาการด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของกลุ่มวัยรุ่น ได้แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ภาวะโภชนาการในวัยแรกรุ่น (12 – 15 ปี) และวัยรุ่นเต็มตัว (16 – 25 ปี)

เพศ	อายุ (ปี)	จำนวน	ภาวะโภชนาการ					
			โรคขาดสารอาหาร		ปกติ		โรคอ้วน	
			จำนวน	เปอร์เซ็นต์	จำนวน	เปอร์เซ็นต์	จำนวน	เปอร์เซ็นต์
ชาย	12 - 15	63	4	6	39	62	9	14
	16 - 19	135	2	1	92	68	27	20
	20 - 25	137	10	3	154	49	17	5
	รวม	515	16	3	285	55	53	10
หญิง	12 - 15	95	5	5	57	60	18	19
	16 - 19	325		0	243	75	44	14
	20 - 25	609	21	3	270	44	33	5
	รวม	1,029	26	3	570	55	95	9

ที่มา : สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ฯ การประชุมวิชาการประจำปี 2537

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่าเป็นวัยรุ่นเพศหญิงหรือชาย ยังพบปัญหาโภชนาการด้านขาด (ร้อยละ 3) และปัญหาโภชนาการด้านเกิน (ร้อยละ 10) ในอัตราที่ใกล้เคียงกันทั้ง 2 เพศ แต่ช่วงอายุที่พบปัญหาโภชนาการเกินสูงถึงร้อยละ 20 ในเพศชาย คือ อายุ 16 – 19 ปี และเพศหญิงมีปัญหาโภชนาการเกินสูงถึงร้อยละ 19 ในอายุ 12 – 15 ปี

จากการศึกษาของสมใจ วิชัยดิษฐ์และคณะ ในเด็กอายุระหว่าง 11 – 18 11/12 ปี ซึ่งเป็นเด็ก
ชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ชาย 573 คน หญิง 730 คน โดยการชั่งน้ำหนักเปรียบเทียบกับ
มาตรฐาน NCSH พบภาวะโภชนาการดังนี้

	ชาย (573 คน)	หญิง (730 คน)
การขาดโปรตีนและพลังงาน, ร้อยละ	13.9	5.3
ปกติ, ร้อยละ	84.5	93.6
อ้วน, ร้อยละ	1.5	1.1

ทั้งนี้คงเนื่องจากนี้เป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว มีการสะสม
ไขมันในร่างกายมากกว่าวัยเด็ก โดยเฉพาะเพศหญิง บางครั้งจึงเรียกกระยะนี้ว่า ช่วงไขมัน() เด็กจะ
หิวเก่ง กินไม่เลือก ง่ายนอนง่าย เป็นระยะกำลังกินกำลังนอนและด้วยความที่เป็นเด็กในเมือง มี
อาหารการกินที่อุดมสมบูรณ์ ทั้งที่คุณค่าสมดุลและไม่สมดุลมีไขมันหรือแคลอรีมากเกินไป

ในกลุ่มวัยรุ่นยังมีปัญหาโภชนาการด้านโรคโลหิตจาง (Anemia) ความต้องการธาตุเหล็กจะ
เพิ่มขึ้นในระหว่างวัยหนุ่มสาว ซึ่งสัมพันธ์กับการเจริญเติบโตที่เพิ่มขึ้น สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรค
โลหิตจางในกลุ่มวัยรุ่นคือความไม่สมดุลของร่างกายที่ต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้น เพื่อไปสร้าง
ฮีโมโกลบินกับปริมาณธาตุเหล็กที่มีในอาหารที่กิน และในวัยรุ่นหญิงที่มีประจำเดือนจะมีการ
สูญเสียเหล็กมากขึ้น ในประเทศที่กำลังพัฒนา จะพบโรคโลหิตจางที่เกิดจากการขาดธาตุเหล็ก
จำนวนมากกว่าในประเทศที่พัฒนาแล้ว (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 แสดงขอบเขตของโรคโลหิตจาง (เปอร์เซ็นต์) ของวัยรุ่น ปริมาณฮีโมโกลบินน้อยกว่า
110 กรัม/ลิตร

ประเทศ	อายุ(ปี)	เพศ	ในเมือง	ชนบท
เอธิโอเปีย, 1988	10 - 16	ชาย, หญิง	3.5	69
นอร์เวย์, 1966	14 - 16	ชาย	2.9	-
	14 - 16	หญิง	3.4	-
สวีเดน, 1972	13	ชาย	-	0
	13	หญิง	-	0.6

ที่มา : Syolin, S., 1981

นอกจากนี้ ในกลุ่มวัยรุ่นในประเทศทางยุโรปและอเมริกายังพบปัญหาโภชนาการที่เรียกว่า Anorexia nervosa มาก เป็นอาการที่ไม่ปรากฏสาเหตุ คือ มีอาการเบื่ออาหารซึ่งเป็นสาเหตุของการซูบผอมและขาดสารอาหาร ถ้าเป็น Anorexia nervosa ในระยะที่เป็นวัยรุ่นจะมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย Crisp (ค.ศ.1976) พบเด็กหญิงอายุ 16 – 18 ปี ที่เป็น Anorexia nervosa ที่มีอาการรุนแรงใน 1 คนต่อเด็ก 100 คน Nylander (ค.ศ.1971) พบเด็กวัยรุ่นหญิงที่เป็น Anorexia nervosa 8 คน จากเด็ก 107 คน ซึ่งเป็นกลุ่มนักเรียนหญิงที่มีความรู้สึกที่ตนเองอ้วนเกินไปและได้ทำการอดอาหารจนเกิดมีโรคแทรกซ้อน

2.5 ความสำคัญของอาหารและมื้ออาหาร

1. อาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกาย

อาหาร หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่มนุษย์กิน ดื่ม หรือรับเข้าสู่ร่างกายแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ช่วยในการเจริญเติบโต ซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกาย และช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานเพื่อช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างปกติ อาหารเป็นได้ทั้งของแข็งของเหลว

อาหารที่จำเป็นต่อร่างกายและคนเรานำมาใช้บริโภคอยู่เป็นประจำ Stare and MaWilliams (1977) ได้แบ่งอาหารที่คนเรารับประทานกันออกเป็น 5 กลุ่มใหญ่

กลุ่มที่ 1 เป็นอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ กุ้ง ปู หอย ปลา เครื่องในสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากนม อาหารในกลุ่มนี้จะให้สารอาหารโปรตีนสูงกว่าอาหารจากกลุ่มอื่น เป็นอาหารที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างและซ่อมแซมอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเด็กในวัย 0 – 5 ขวบ ซึ่งถือว่าเป็นวัยที่ร่างกายมีอัตราการเจริญเติบโตมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับวัยอื่น ๆ จึงต้องการอาหารกลุ่มนี้มากที่สุดด้วย

กลุ่มที่ 2 เป็นจำพวกคาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย อาหารในกลุ่มนี้ได้แก่ข้าวชนิดต่าง ๆ น้ำตาล เผือก มัน ข้าวโพด อาหารที่ทำจากแป้งชนิดต่าง ๆ เช่น ขนมปัง เค้ก ขนมถ้วยฟู ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน

กลุ่มที่ 3 ประกอบด้วยอาหารจำพวกไขมันที่ได้จากพืชและสัตว์ ให้พลังงานสูงกว่าอาหารกลุ่มอื่น ๆ ได้แก่ พวกดนัย น้ำมันหมูและไขมันจากสัตว์อื่น ๆ ทั้งสัตว์บก สัตว์น้ำ น้ำมันมะพร้าว กะทิ น้ำมันถั่ว อาหารกลุ่มนี้นอกจากให้พลังงานสูงแล้ว ยังให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายด้วย

กลุ่มที่ 4 อาหารที่จัดอยู่ในกลุ่มนี้ประกอบด้วย ผลไม้ ผักใบเขียว และพืชผักอื่น ๆ เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ใบตำลึง ยอดแค กระหล่ำปลี ใบกระถิน ใบบัวบก กุยช่าย ชะอม ยอดมะม่วงหิมพานต์ ส้ม กัลฉ่าย มะเขือเทศ มาขามป้อม เหล่านี้เป็นต้น อาหารกลุ่มนี้จะให้วิตามินซึ่งมีความสำคัญ

ในการบำรุงสุขภาพร่างกายทั่วไปให้สมบูรณ์ แข็งแรง เพิ่มความต้านทานโรคและช่วยให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารได้เต็มที่

กลุ่มที่ 5 จำพวกเกลือแร่ เป็นสารซึ่งยังคงอยู่ในอาหารภายหลังที่น้ำและสารอาหารอื่น ๆ ได้ถูกดึงแล้ว เกลือแร่เหล่านี้เป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการทุกวันเป็นประจำในจำนวนเล็กน้อย เพื่อให้ร่างกายสามารถทำหน้าที่ที่สำคัญได้ (ปาหนัน บุญ-หลง,2532)

2. สารอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกาย

สารอาหาร หมายถึง ส่วนประกอบในอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกายมนุษย์ ซึ่งจำเป็นต่อการรักษาหน้าที่ต่าง ๆ ของร่างกายในยามปกติ (ปาหนัน บุญ-หลง,2532)

และทำหน้าที่ซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกกร่อน

สารอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกายจะต้องได้มาจากอาหาร เพราะร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นได้ในร่างกาย สารอาหารที่จำเป็นจำต้องได้มาจากอาหารและมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและทำงานของร่างกายให้เป็นปกติได้แก่

ก. โปรตีน ซึ่งเป็นแหล่งของกรดอะมิโน (amono acid) เช่น

ไอโซลิวซีน (isoleucine)	ลูซีน (leucine)
ไลซีน (lysine)	เมธิโอนีน (methionine)
ฟีนิลาลานีน (phenylalanine)	เทรโอนีน (threonine)
ทริปโตเฟน (trytophan)	วาเลอีน

ข. คาร์โบไฮเดรตซึ่งเป็นแหล่งของกลูโคส

ค. ไขมัน ซึ่งเป็นแหล่งของกรดไลโนเลอิก (linoleic acid)

ง. พกวิตามินที่ละลายในไขมัน เช่น A D E K

จ. พกวิตามินที่ละลายในน้ำ เช่น

ไทอามิน วิตามินบี 12 ไนอาซิน ไพริดอกซิน

ฉ. พกเกลือแร่ต่าง ๆ ได้แก่

แคลเซียม ฟอสฟอรัส โซเดียม โพแทสเซียม ไอโอดีน แมกนีเซียม

ซัลเฟอร์ คลอรีน แมงกานีส คอปเปอร์

ช. น้ำ (ปาหนัน บุญ-หลง,2532)

3. ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยรุ่น

จากการเปลี่ยนแปลงทางการเจริญเติบโตและทางสรีรวิทยาของวัยรุ่น ทำให้ความต้องการอาหารต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีกิจกรรมที่ต้องใช้แรงงานเพิ่ม เช่น เล่นกีฬา กิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน จึงต้องการพลังงานเพิ่ม

1. พลังงาน

ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกาย และแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการเรียน การเล่น ในวันหนึ่งควรได้รับพลังงานประมาณ 1,700 – 1,850 กิโลแคลอรีในวัยรุ่นหญิงและประมาณ 1,850 – 2,400 กิโลแคลอรีในวัยรุ่นชาย ซึ่งส่วนใหญ่มาจากอาหารจำพวกข้าว แป้งและไขมัน

2. โปรตีน

วัยรุ่นจะต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ ทั้งเนื่องจากวัยรุ่นอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงต้องการโปรตีนเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อต่าง ๆ เลือด ฮอรโมน วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมของร่างกายปริมาณที่วัยรุ่นชายและหญิงได้รับ โปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม

3. เกลือแร่

ร่างกายต้องการเกลือแร่ต่าง ๆ มากขึ้น เพื่อใช้สำหรับการเสริมสร้างร่างกายเกลือแร่ที่ต้องการมากในวัยรุ่น

4. แคลเซียม

จำเป็นในการสร้างความเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน และการทำงานของระบบต่าง ๆ วัยรุ่นจึงควรได้รับแคลเซียมให้เพียงพอ ในวันหนึ่งวัยรุ่นทั้งหญิงและชายควรได้รับแคลเซียมประมาณ 1,200 มิลลิกรัม อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นม ปลาเล็กปลาน้อย นอกจากนี้ยังมีในผักสีเขียวอีกด้วย

5. เหล็ก

วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะในวัยรุ่นหญิงที่เริ่มมีประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ วัยรุ่นชายควรได้รับเหล็กวันละ 10 – 12 มิลลิกรัม วัยรุ่นหญิงควรได้รับวันละ 15 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้รับจากตับสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว

6. ไอโอดีน

ในระยะวัยรุ่น ความต้องการไอโอดีนจะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต่อมธัยรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดคอพอกได้ ในวันหนึ่งควรได้รับไอโอดีน 150 ไมโครกรัม เด็กวัยรุ่นจึงควรได้รับอาหารทะเลอย่างสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง วัยรุ่นที่อยู่ทางภาคเหนือและภาคอีสานควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารเป็นประจำ

7. วิตามิน

วัยรุ่นควรรับวิตามินต่าง ๆ ให้เพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโตและป้องกันโรคขาดวิตามิน

7.1 วิตามินเอ

จำเป็นในการเจริญเติบโตและสุขภาพเยื่อต่าง ๆ เช่น เยื่อบุชั้นตาและเยื่อบุผิวหนัง ซึ่งได้จากตับสัตว์ ไข่แดง น้ำมัน เนย ผักที่มีสีเขียวจัด เช่น คะน้า ตำลึง ผักบุ้ง ผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มันเทศเหลือง

7.2 วิตามินบีสอง

เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นโคเอนไซม์ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย พบว่ามีการขาดในเด็กวัยเรียน วัยรุ่น เพื่อป้องกันการขาด วัยรุ่นควรได้รับวันละ 1.6 -1.7 มิลลิกรัม และวัยรุ่นหญิงควรได้ 1.3 มิลลิกรัม

7.3 วิตามินซี

จำเป็นในการสร้างคอลลาเจนซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่าง ๆ การขาดวิตามินซี จะทำให้แผลหายยากและเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินซีประมาณวันละ 50 – 60 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากผักสด ผลไม้

4. ความสำคัญของอาหารในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากอีกระยะหนึ่ง อาหารจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมาก ถ้าระยะนี้ร่างกายได้รับอาหารที่ดีก็จะมีผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ดังนั้นจึงควรแนะนำให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจถึงความสำคัญของการกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและนำไปปฏิบัติ

1. กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่

วัยรุ่นควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน น้ำมันและไข่เป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี โดยเฉพาะนมเป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม ซึ่งจะเป็นประโยชน์มากทางด้านเพิ่มส่วนสูงข้าวเป็นอาหารที่ให้พลังงาน ซึ่งจำเป็นต่อการ

เจริญเติบโตและกิจกรรมการทำงานต่าง ๆ จึงไม่ควรงดหรือจำกัดจนเกินไป ผักและผลไม้เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ ควรกินให้เพียงพออาหารที่มีไขมันกินพอสมควร

2. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ

วัยรุ่นควรได้รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ การกินอาหาร 3 มื้อ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณเพียงพอกับความต้องการ หากงดมื้อใดมื้อหนึ่ง เช่น มื้อเช้า จะทำให้ขาดสารอาหารที่ร่างกายควรจะได้รับไปอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวัน ซึ่งเป็นการยากที่จะชดเชยให้ร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานเพียงพอโดยการกินทดแทนในมื้ออื่น การกินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ หรือกินไม่อิ่ม เด็กวัยรุ่น มักจะกินของว่างทดแทน ของว่างเด็กวัยรุ่นนี้จะกินเพื่อสังคมด้วย ไม่ใช่เพราะหิวอย่างเดียว

เด็กวัยรุ่นที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ควรกินอาหารทุกมื้อและถูกต้องตามหลักโภชนาการ ควรจำกัดอาหารที่ให้พลังงานมากและให้ประโยชน์น้อย ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอมต่าง ๆ ทอฟฟี่ ช็อคโกแลต ขนมหวาน การกินอาหารเหล่านี้มาก ๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วนและฟันผุ ควรจำกัดอาหารที่ให้ไขมันมากด้วย เพราะจะทำให้ได้พลังงานส่วนเกินซึ่งร่างกายเก็บสะสมเป็นไขมัน ทำให้น้ำหนักเพิ่มได้มาก ได้แก่ อาหารพวกเนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังเป็ด หนังไก่ อาหารทอดในน้ำมันมาก ๆ เช่น ปาท่องโก๋ ข้าวเกรียบ มันทอด ในขณะที่เดียวกันก็กินผักและผลไม้ให้มากขึ้น โดยเฉพาะผลไม้ที่มีวิตามินและใยมาก เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอ สับปะรด ชมพู

การจัดอาหารสำหรับวัยรุ่น

ในการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยรุ่นที่มีความต้องการพลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรี โดยนำหลักการจัดกลุ่มอาหารจากธงโภชนาการมาใช้

เมื่อทราบปริมาณอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวันแล้ว นำปริมาณอาหารดังกล่าวมากำหนดชนิดและแบ่งเป็นมื้อย่อย ๆ ดังตารางที่ 3

กลุ่มอาหารที่ควรกินครบใน 1 วัน	วัยรุ่นต้องการพลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรี
ข้าว - แป้ง	12 ทัพพี
ผัก	6 ทัพพี
ผลไม้	5 ส่วน
เนื้อสัตว์	12 ส่วน
นม	1 แก้ว

คณะสาธารณสุขศาสตร์

ตารางที่ 3 แจกแจงอาหารที่วัยรุ่น (ต้องการพลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรี) กินทั้งวัน

มื้อ	อาหาร	อาหารกลุ่ม					
		ข้าว – แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกิน ข้าว)	นม (แก้ว)	น้ำมันพืช (ช้อนชา)
เช้า	- ข้าวสวย - แองจืด ผักกาดขาว - หมู - ผักกาดขาว - กุ้งทอด กระเทียม - กุ้ง - น้ำมันพืช - ส้ม 1 ผล	3	1	1	2		1.5
ว่างเช้า	- นมสด - ข้าวต้มมัด ไส้กล้วย 1 คู่ - ข้าวเหนียว - กล้วยน้ำว้า 1 ผล - หัวกะทิ	2		1		1	1

ตารางที่ 3 แจกแจงอาหารที่วัยรุ่น (ต้องการพลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรี) กินทั้งวัน(ต่อ)

มือ	อาหาร	อาหารกลุ่ม					
		ข้าว – แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนอสต์วี (ช้อนกิน ข้าว)	นม (แก้ว)	น้ำมันพืช (ช้อนชา)
กลางวัน	<ul style="list-style-type: none"> - ก๋วยเตี๋ยวผัด ไทยใส่ไข่ - ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก - ไข่ไก่ กุ้งแห้ง - เต้าหู้แข็ง - ถั่วงอก ใบกุยช่าย - น้ำมันพืช - ฝรั่ง 1 ผล 	3	2	2	2	1	3
ว่างบ่าย	<ul style="list-style-type: none"> - ถั่วดำ แกงบวด - ถั่วดำ - หัวกะทิ 				2		1

ตารางที่ 3 แจกแจงอาหารที่วัยรุ่น (ต้องการพลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรี) กินทั้งวัน (ต่อ)

มือ	อาหาร	อาหารกลุ่ม					
		ข้าว - แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกิน ข้าว)	นม (แก้ว)	น้ำมันพืช (ช้อนชา)
เย็น	- ข้าวสวย	4					
	- น้ำพริกอ่อง						
	- หมู				2		
	- น้ำมัน						2
	- มะเขือเทศ						
	ผักกาดขาว						
	- แดงกวา		2				
	- แกลง						
	ลูกชิ้นปลา						
	เห็ดฟาง						
- ลูกชิ้นปลา				1			
- แครอท			1				
เห็ดฟาง							
- แดงโม 3 ชิ้น				1			
	รวมทั้งวัน	12	6	5	12		6.5

5. ความสำคัญของมื้ออาหาร

ปกติคนเราควรรับประทานอาหาร 3 มื้อ มีระยะเวลาพักว่างระหว่างมื้อประมาณ 5-6 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารที่รับประทานเข้าไปได้ย่อย และถูกดูดซึมเรียบร้อยแล้ว การที่แบ่งอาหารออกเป็น 3 มื้อ เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารกระจายอย่างเหมาะสมเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ถ้าเป็นเด็กอาจจะมีมื้ออาหารว่าง ตอนช่วงสายและบ่าย ผู้สูงอายุกินอาหารได้น้อยในแต่ละมื้อ ดังนั้นจึงอาจต้องแบ่งมื้อให้มากขึ้น ความสำคัญของมื้ออาหาร ตามหลักวิชาการแต่ละมื้อ มีความสำคัญพอ ๆ กัน

มื้อเช้า เป็นมื้อที่สำคัญ เพราะร่างกายพักผ่อนมาตลอดคืน ใช้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตที่สะสมไว้หมดแล้ว ร่างกายต้องการพลังงานเพื่อใช้ในการทำงานของสมองและร่างกาย ดังนั้นถ้าไม่ได้รับอาหารเช้า จะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานการเรียนรู้ โดยเฉพาะงานที่ใช้สมองลดลง ทำให้เฉื่อยชา ไม่มีสมาธิ ความกระตือรือร้นลดลง หงุดหงิด สับสน

มื้อกลางวัน เป็นมื้อที่ต้องได้รับสารอาหารที่มีปริมาณ และคุณภาพที่ดี เพราะใช้สำหรับการทำงานต่อเนื่อง ส่วนใหญ่มื้อนี้เป็นมื้อที่กินนอกบ้าน มักจะเป็นการกินอาหารแบบจานด่วน คือส่วนใหญ่เป็นอาหารจานเดียว ควรมีผลไม้หลังอาหารด้วย

มื้อเย็น เป็นมื้อที่สำคัญอีกมื้อหนึ่ง ต้องมีการบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากเกินไป เพราะจะเป็นช่วงที่ไม่ได้ใช้กำลังงานมาก หรือมื้ออาหารเป็นมื้อที่ส่วนใหญ่จะกินอยู่กับครอบครัว จึงถือว่าเป็นมื้อสำคัญมื้อหนึ่งที่จะให้เกิดความสัมพันธ์ในครอบครัว การกินอาหารเป็นลำดับจะช่วยให้ได้กินอาหารหลากหลายและครบถ้วน

ตามหลักการพลังงานที่ได้รับจากอาหาร 3 มื้อ ควรเฉลี่ยพอ ๆ กัน แต่ในทางปฏิบัติ อาหารเช้ามักมีปริมาณน้อยกว่ามื้ออื่น คือพลังงานประมาณ 25 % ของทั้งวัน มื้อกลางวันและเย็น พอ ๆ กันถ้ามีอาหารว่างระหว่างมื้อ พลังงานในส่วนนี้ไม่ควรเกิน 20% ของพลังงานทั้งหมด

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มณี เลิศปัญญาบุษ ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมและเจตคติต่อการบริโภคอาหารเช้าของวัยรุ่น ได้พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่นิยมรับประทานอาหารเช้าเนื่องจากตื่นสาย รีบไปเรียน ไม่หิวในช่วงเช้า ไม่มีเวลารับประทานอาหารเช้าและค่านิยมในการอดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก และพบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่รู้ถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารเช้าแต่ก็ยังไม่มีรับประทานอาหารเช้า

ภวดี ลิขิตวงษ์ (2547) ได้ทำการศึกษาความรู้ ทักษะคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น พบว่า เพศ อายุ การได้รับรู้การบริโภคอาหาร มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นและยังพบอีกว่ามีปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ กลุ่มเพื่อน รายได้ของครอบครัว ค่านิยมในการลดความอ้วน และรสชาติของอาหาร ซึ่ง อนุกุล พลศิริ ได้เห็นด้วยกับ ภวดี ลิขิตวงษ์ (2547)

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ของวัยรุ่นคือ การบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อทุกวัน รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่พึงประสงค์คือ มีการบริโภคน้ำอัดลมทุกวัน การบริโภคอาหารประเภทจังก์ฟู้ด ไม่ชอบกินผัก ผลไม้ และการบริโภคอาหารวันละ 2 มื้อคือมื้อกลางวันและเย็น ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นคือ ค่านิยม ทักษะคติ และสื่อต่าง ๆ



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงพรรณนา โดยคณะผู้วิจัยมุ่งศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อของวัยรุ่น โดยมุ่งเน้นไปที่กลุ่มนิสิตนักศึกษา ซึ่งจะอธิบายถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อและคณะผู้วิจัยมีมุมมองในหลายมิติโดยอาศัยกรอบแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง สำหรับเป็นแนวในการวางกรอบแนวคิด เพื่อช่วยในการอธิบายถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง อันจะนำไปสู่ความเข้าใจในพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อของกลุ่มวัยรุ่นต่อไป

ประชากรและการสุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2550 จำนวน 166 คน ประกอบด้วยนิสิตชั้นปีที่ 3 จำนวน 111 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 55 คน คณะผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างและแหล่งข้อมูลโดยใช้การสุ่มตัวอย่างง่าย (Simple Random sampling) เพื่อสุ่มหากกลุ่มตัวอย่างนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์จำนวน 104 คน โดยได้มาจากการคำนวณขนาดตัวอย่างขนาดเล็ก

$$\text{ใช้สูตร } n = \frac{NZ^2 \alpha \pi (1 - \pi)}{Z^2 \alpha \pi (1 - \pi) + (N - 1)d^2}$$

n = ขนาดตัวอย่าง

N = จำนวนประชากร

π = ค่าสัดส่วนของตัวแปร X ในโครงการ มีค่าเท่ากับ 0.7667

d = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นในการประมาณค่าสัดส่วน

Z = ค่ามาตรฐานภายใต้โค้งปกติซึ่งมีค่าสอดคล้องกับระดับนัยสำคัญที่กำหนด

โดย ใช้ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และค่าความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5

วิธีการคำนวณ

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{166 \times (1.96)^2 \times 0.7667 \times 0.2333}{[(1.96)^2 \times 0.7667 \times 0.2333] + [165 \times (0.05)^2]} \\
 &= \frac{3.8416 \times 166 \times 0.1789}{0.6872 + 0.4125} \\
 &= \frac{114.0855}{1.0997} \\
 &= 103.74 \\
 &\sim 104
 \end{aligned}$$

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามเพื่อวัดตัวแปรต่าง ๆ โดยแบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นการศึกษา รายได้ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) ซึ่งคณะผู้วิจัยเป็นผู้สร้าง

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ มีโครงสร้างเนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการทางอาหาร ความสำคัญของอาหารในแต่ละมื้อ และผลดีหรือผลเสียที่อาจเกิดจากการปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ 5 ตัวเลือก โดยปรับปรุงจากแบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการของผู้มารับบริการตรวจสุขภาพ จังหวัดพิษณุโลก ของ ประทุม ยนต์เจริญล้ำ (2546) ทั้ง 10 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบถูก ให้ 1 คะแนน

ตอบผิด ให้ 0 คะแนน

การแปลผลคะแนนโดยใช้เกณฑ์การแบ่งระดับชั้นคะแนนแบบอิงกลุ่มโดยใช้ค่าเฉลี่ยเลขคณิต โดยแบ่งเป็น 2 ระดับดังนี้

ระดับต่ำ คือ < 7.47

ระดับสูง คือ ≥ 7.47

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความรับรู้ประโยชน์ สำหรับสอบถามความเข้าใจ ความรู้สึก ของนิสิต ที่มีผลต่อการบริโภคอาหารตามแนวคิดทฤษฎีโภชนาการทางอาหาร ความสำคัญของอาหารในแต่ละมื้อ ซึ่งปรับปรุงจากแบบสอบถามความรับรู้ประโยชน์ของผู้มารับบริการตรวจสุขภาพ จังหวัดพิษณุโลก ของ ประทุม ยนต์เจริญล้ำ (2546) โดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบของ Likert จำนวน 14 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนนสำหรับแบบสอบถามความรับรู้ประโยชน์เชิงบวก

มากที่สุด ให้ 5 คะแนน

มาก ให้ 4 คะแนน

ปานกลาง ให้ 3 คะแนน

น้อย ให้ 2 คะแนน

น้อยที่สุด ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนสำหรับแบบสอบถามความรับรู้ประโยชน์เชิงลบ

มากที่สุด ให้ 1 คะแนน

มาก ให้ 2 คะแนน

ปานกลาง ให้ 3 คะแนน

น้อย ให้ 4 คะแนน

น้อยที่สุด ให้ 5 คะแนน

การแปลผลคะแนนโดยใช้เกณฑ์การแบ่งระดับขั้นคะแนนแบบอิงกลุ่มโดยใช้ค่าเฉลี่ยเลขคณิต โดยแบ่งเป็น 2 ระดับดังนี้

ระดับต่ำ คือ < 56.14

ระดับสูง คือ ≥ 56.14

ตอนที่ 4 แบบสอบถามค่านิยม ที่มีผลต่อการอดอาหารบางมื้อ โดยปรับปรุงจากแบบสอบถามค่านิยมที่มีต่อการบริโภคอาหารของผู้มารับบริการตรวจสุขภาพ จังหวัดพิษณุโลก ของ ประทุม ยนต์เจริญล้ำ (2546) มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ จำนวน 10 ข้อ

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ข้อความเชิงนิเสธ	เห็นด้วย	ให้ 1 คะแนน
	ไม่แน่ใจ	ให้ 2 คะแนน
	ไม่เห็นด้วย	ให้ 3 คะแนน
ข้อความเชิงนิมิต	เห็นด้วย	ให้ 3 คะแนน
	ไม่แน่ใจ	ให้ 2 คะแนน
	ไม่เห็นด้วย	ให้ 1 คะแนน

การแปลผลคะแนนโดยใช้เกณฑ์การแบ่งระดับขั้นคะแนนแบบอิงกลุ่มโดยใช้ค่าเฉลี่ยเลขคณิต โดยแบ่งเป็น 2 ระดับดังนี้

ระดับต่ำ คือ < 17.65

ระดับสูง คือ ≥ 17.65

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ โดยการสอบถามความถี่ในการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ เพื่อให้ได้ประโยชน์ตามหลักโภชนาการทางอาหาร ความสำคัญของอาหารในแต่ละมื้อ จำนวน 10 ข้อ แบ่งเป็นคำถามเชิงบวก 5 ข้อ และเชิงลบ 5 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนนสำหรับแบบสอบถามพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ

ถ้าไม่ปฏิบัติในแต่ละรายการ ให้ 0 คะแนน

ปฏิบัติ 1-2 วัน ให้ 1 คะแนน

ปฏิบัติ 3-5 วัน ให้ 2 คะแนน

ปฏิบัติ 6-7 วัน ให้ 3 คะแนน

การแปลผลคะแนนโดยใช้เกณฑ์การแบ่งระดับขั้นคะแนนแบบอิงกลุ่มโดยใช้ค่าเฉลี่ยเลขคณิต โดยแบ่งเป็น 2 ระดับดังนี้

ระดับต่ำ คือ < 17.59

ระดับสูง คือ ≥ 17.59

การสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเนื้อหาและกำหนดโครงสร้างเนื้อหา
2. ร่างคำถามให้ครอบคลุมโครงสร้างเนื้อหาและประเด็นที่ต้องศึกษาในแต่ละตอน
3. นำร่างแบบสอบถามเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงและครอบคลุม โดยกำหนดค่าคะแนนสำหรับข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

โดยกำหนดค่าคะแนนสำหรับข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

- 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และตัวแปรในการวิจัย
 - 0 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และตัวแปรในการวิจัย
 - 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญไม่เห็นด้วยว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และตัวแปรในการวิจัย
5. คำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องข้อคำถามกับวัตถุประสงค์และตัวแปรในการวิจัย

$$IOC = \sum \frac{R}{N}$$

โดย IOC แทน ดัชนีความสอดคล้อง

R แทน คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อข้อคำถามแต่ละข้อ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

จากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ในส่วนที่ 2 - 5 ของแบบสอบถามมีคำถามรวม 44 ข้อ พบว่า คำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.50 ถึง 1.00 มีทั้งหมด 37 ข้อ และ คำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 0.50 มีทั้งหมด 7 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยดำเนินการดังนี้

1. คณะผู้วิจัยไปขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่าง
2. ทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มจากอย่างโดยการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างก่อน แล้วจึงแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. คณะผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS วิเคราะห์ข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 1 – 5
2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ได้แก่
 - 2.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความถี่ของข้อมูล
 - 2.2 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรได้โดยใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้ค่า Chi-square



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมือ ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 3 และ ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2550 โดยวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) เพศ อายุ ระดับชั้นการศึกษา การได้รับค่าใช้จ่ายต่อเดือนจากผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมือของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 3 และ ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2550 2) ความรู้ทางโภชนาการ การรับรู้ประโยชน์ของมืออาหารและค่านิยม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมือของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 3 และ ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2550 ซึ่งมีผลการวิจัยดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป
2. ความรู้ทางโภชนาการ
3. การรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมืออาหาร
4. ค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร
5. พฤติกรรมการอดอาหารบางมือ
6. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมือ

1. ข้อมูลทั่วไปของประชากรตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไปประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปีของนิสิต การได้รับค่าใช้จ่ายต่อเดือนจากผู้ปกครอง จากการศึกษา นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 และ 4 เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 104 คน พบว่า เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ร้อยละ 71.2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอายุ 20 ปี ร้อยละ 22.1 อายุ 21 ปี ร้อยละ 58.7 อายุ 22 ปี ร้อยละ 12.5 และอายุ 23 ปี ร้อยละ 7.7 ระดับชั้นปีศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 70.2 ค่าใช้จ่ายต่อเดือนที่ได้รับจากผู้ปกครองส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 1,501 – 3,000 บาทต่อเดือนและตั้งแต่ 4,501 บาทขึ้นไป ร้อยละ 36.5 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4 ดังนี้

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ระดับชั้นปีของนิสิต การได้รับค่าใช้จ่ายต่อเดือนจากผู้ปกครอง

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	30	28.8
หญิง	74	71.2
อายุ	จำนวน	ร้อยละ
20 ปี	22	21.1
21 ปี	61	58.7
22 ปี	13	12.5
23 ปี	8	7.7
ระดับรายได้ของนิสิต	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 1,500 บาท	5	4.8
1,501 – 3,000 บาท	38	36.5
3,001 – 4,500 บาท	23	22.2
ตั้งแต่ 4,501 บาทขึ้นไป	38	36.5
ระดับชั้นปี	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นปีที่ 3	73	70.2
ชั้นปีที่ 4	31	29.8
รวม	104	100

คณะสาธารณสุขศาสตร์

2. ความรู้ทางโภชนาการ

เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และ 4 มีความรู้ถูกต้องมากที่สุด คือ อาหารมือเข้ามีความสำคัญอย่างไรต่อร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 93.3 รองลงมาคือ อาหารชนิดใดที่หากรับประทานมาก ๆ จะทำให้อ้วนได้ง่าย คิดเป็นร้อยละ 86.5 และต่ำสุดคือ คุณค่าทางโภชนาการของข้าวกล้องหรือข้าวที่ไม่ขัดสีคือ คิดเป็นร้อยละ 39.4 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ระดับความรู้ทางโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง แสดงเป็นจำนวนและร้อยละ เป็นรายข้อ

คำถาม	ร้อยละ (n=104)			
	ถูก		ผิด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ในแต่ละวันคนเราควรบริโภคอาหารชนิดใดบ้าง	78	75.0	26	25.0
2. ท่านสามารถประเมินภาวะโภชนาการของท่านได้เองอย่างง่าย ๆ โดยดูจาก	72	69.2	32	30.8
3. อาหารชนิดใดที่หากรับประทานมาก ๆ จะทำให้อ้วนได้ง่าย	90	86.5	14	13.5
4. คุณค่าทางโภชนาการของข้าวกล้องหรือข้าวที่ไม่ขัดสีคือ	41	39.4	63	60.6
5. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง	74	71.2	30	28.8
6. ประโยชน์ของใยอาหารในร่างกายคือ	73	70.2	31	29.8
7. อาหารมือใดเป็นมือสำคัญที่สุด	86	82.7	18	17.3
8. อาหารมือเข้ามีความสำคัญอย่างไรต่อร่างกาย	97	93.3	7	6.7
9. ผลเสียต่อการอดอาหารบางมือมีผลต่อร่างกายอย่างไร	81	77.9	23	22.1
10. ท่านคิดว่าข้อใดเป็นประโยชน์จากการรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ	86	82.7	18	17.3

จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 56.7 และมีความรู้ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 43.3 โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 7.47 (S.D. = 1.89) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามระดับความรู้ทางโภชนาการ

ระดับความรู้ทางโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับสูง	59	56.7
ระดับต่ำ	45	43.3
ค่าเฉลี่ย = 7.47		
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.89		

3. การรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมื้ออาหาร

จากผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมื้ออาหารอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 56.7 และระดับต่ำ ร้อยละ 43.3 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ระดับความรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมื้ออาหารของกลุ่มตัวอย่าง แสดงเป็นจำนวนและร้อยละ

ระดับความรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมื้ออาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำ	45	43.3
สูง	59	56.7
รวม	104	100
ค่าเฉลี่ย = 56.14		
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 8.104		

คณะสาธารณสุขศาสตร์

4. ค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

จากผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารอยู่ในระดับสูง เท่ากับระดับต่ำ ร้อยละ 51.0 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ระดับค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่าง แสดงเป็นจำนวน และร้อยละ

ระดับค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำ	52	50.0
สูง	52	50.0
รวม	104	100
ค่าเฉลี่ย = 17.65		
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 3.570		

5. พฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ

จากผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อคิดเป็นร้อยละ 53.8 และไม่มีพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อคิดเป็นร้อยละ 46.2 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 9 และถ้าแยกพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อของกลุ่มตัวอย่างตาม เพศ อายุ ระดับชั้นปี พบว่า เพศหญิง จะมีพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อมากกว่าเพศชายร้อยละ 39.42 ส่วนใหญ่ในกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อจะมีอายุ 21 ปี มีร้อยละ 32.69 รองลงมาคืออายุ 20 ปี มีร้อยละ 12.50 รองลงมาคืออายุ 22 ปี มีร้อยละ 5.76 และต่ำสุดมีอายุ 23 ปี มีร้อยละ 2.88 และในชั้นปีที่ 3 จะมีพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อคิดเป็นร้อยละ 40.38 และชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 13.46 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 9 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างตามพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ

พฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ	จำนวน	ร้อยละ
มี	56	53.8
ไม่มี	48	46.2
รวม	104	100

ตารางที่ 10 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมงดอาหารบางมื้อ โดยจะแบ่งตามกลุ่มของ เพศ อายุ ระดับชั้นปี ระดับรายได้ของนิสิตที่ได้รับจากผู้ปกครอง

		พฤติกรรมงดอาหารบางมื้อ			
		มี		ไม่มี	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	15	14.42	15	14.42
	หญิง	41	39.42	33	31.73
ระดับชั้นปี	ปีที่ 3	42	40.38	31	29.80
	ปีที่ 4	14	13.46	17	16.34
อายุ	20 ปี	13	12.50	9	8.65
	21 ปี	34	32.69	27	25.96
	22 ปี	6	5.76	7	6.73
	23 ปี	3	2.88	5	4.80

6. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับพฤติกรรมงดอาหารบางมื้อ

1. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมงดอาหารบางมื้อ

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมงดอาหารบางมื้อ พบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมงดอาหารบางมื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมงดอาหารบางมื้อ

พฤติกรรมงดอาหาร บางมื้อ	เพศ			χ^2 - test	P -value
	มี	ไม่มี	รวม		
ชาย	15	15	30	25.883	0.616
หญิง	41	33	74		
รวม	56	48	104		

นัยสำคัญทางสถิติ < 0.05

2. ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ พบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ

อายุ	พฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ			χ^2 - test	P-value
	มี	ไม่มี	รวม		
20 ปี	13	9	22	23.017	0.682
21 ปี	34	27	61		
22 ปี	6	7	13		
23 ปี	3	5	8		
รวม	56	48	104		

นัยสำคัญทางสถิติ < 0.05

3. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ พบว่าระดับชั้นปีไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปีกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ

อายุ	พฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ			χ^2 - test	P-value
	มี	ไม่มี	รวม		
ปี 3	42	31	73	205.049	0.247
ปี 4	14	17	21		
รวม	56	48	104		

นัยสำคัญทางสถิติ < 0.05

4. ความสัมพันธ์ระหว่างค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนิสิตที่ได้รับจากผู้ปกครองกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนิสิตที่ได้รับจากผู้ปกครองกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ พบว่าค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนิสิตที่ได้รับจากผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 ความสัมพันธ์ระหว่างค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนิสิตที่ได้รับจากผู้ปกครองกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ

พฤติกรรมการอดอาหาร ค่าใช้จ่าย ต่อเดือนของนิสิต ที่ได้รับจากผู้ปกครอง	พฤติกรรมการอดอาหาร บางมื้อ			χ^2 - test	P-value
	มี	ไม่มี	รวม		
ต่ำกว่า 1,500 บาท	4	1	5	1.389	0.045
1,501 – 3,000 บาท	25	13	38		
3,001 – 4,500 บาท	13	10	23		
ตั้งแต่ 4,501 บาทขึ้นไป	14	24	38		
รวม	56	48	104		

นัยสำคัญทางสถิติ < 0.05

5. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและมื้ออาหารกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและมื้ออาหารกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ พบว่าความรู้ทางโภชนาการและมื้ออาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและมื้ออาหารกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ

พฤติกรรมการอดอาหาร ความรู้ทาง โภชนาการ	บางมื้อ			χ^2 - test	P -value
	มี	ไม่มี	รวม		
ระดับต่ำ	26	19	45	5.072	0.482
ระดับสูง	30	29	59		
รวม	56	48	104		

นัยสำคัญทางสถิติ < 0.05

6. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมื้ออาหารกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมื้ออาหารกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมื้ออาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 16

ตารางที่ 16 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมื้ออาหารกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ

พฤติกรรมการอดอาหาร การรับรู้ ประโยชน์ของ โภชนาการและมื้ออาหาร	บางมื้อ			χ^2 - test	P -value
	มี	ไม่มี	รวม		
ระดับต่ำ	27	18	45	125.270	0.272
ระดับสูง	29	30	59		
รวม	56	48	104		

นัยสำคัญทางสถิติ < 0.05

7. ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ พบว่าค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 17

ตารางที่ 17 ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ

พฤติกรรมการอดอาหาร บางมื้อ ค่านิยม เกี่ยวกับการรับ ประทานอาหาร	มี	ไม่มี	รวม	χ^2 - test	P-value
	ระดับต่ำ	27	26		
ระดับสูง	29	22	49		
รวม	56	48	104		

นัยสำคัญทางสถิติ < 0.05

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดอาหารบางมื้อ ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีที่ 3 และ ปีที่ 4 ปีการศึกษา 2550 ครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) เพศ อายุ ระดับชั้นการศึกษา การได้รับค่าใช้จ่ายต่อเดือนจากผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดอาหารบางมื้อ ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีที่ 3 และ ปีที่ 4 ปีการศึกษา 2550 และความรู้ทางโภชนาการ การรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมื้ออาหาร และ ค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดอาหารบางมื้อ ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีที่ 3 และ ปีที่ 4 ปีการศึกษา 2550

กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีที่ 3 และ ปีที่ 4 ปีการศึกษา 2550 ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Sample Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย 5 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เป็นคำถามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปี ค่าใช้จ่ายต่อเดือนที่ได้รับจากผู้ปกครอง และการรับประทานอาหาร มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการและเติมคำตอบ จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ 5 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมื้ออาหาร มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 14 ข้อ

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการลดอาหารบางมื้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ

จากนั้นจึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความสัมพันธ์โดยใช้ค่า ไคร้สแควร์ (Chi-square)

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษารั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่าง 104 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 71.2 เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 28.8 อายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 58.7 รองลงมา 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.1 น้อยที่สุด 23 ปี คิดเป็นร้อยละ 7.7 ระดับชั้นการศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 70.2 และระดับชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 29.8 ระดับค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองของนิสิตส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 1,501 – 3,000 บาทและ 4,501บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 36.5 รองลงมา - 3,001 – 4,500 บาท คิดเป็นร้อยละ 22.2 น้อยที่สุดต่ำกว่า 1,500 บาท คิดเป็นร้อยละ 4.8

2. ระดับความรู้ทางโภชนาการ

พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 56.7 และระดับต่ำคิดเป็นร้อยละ 43.3 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีกลุ่มตัวอย่างตอบถูกมากที่สุดคือ อาหารมือเข้ามีความสำคัญอย่างไรต่อร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 93.3 รองลงมาคือ อาหารชนิดใดที่หากรับประทานมากๆ จะทำให้อ้วนได้ง่าย คิดเป็นร้อยละ 86.5 น้อยที่สุดคือ คุณค่าทางโภชนาการของข้าวกล้องหรือข้าวที่ไม่ขัดสี คือ คิดเป็นร้อยละ 39.4

3. ระดับการรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมืออาหาร

พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมืออาหารอยู่ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 56.7 และระดับต่ำ ร้อยละ 43.3

4. ระดับค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารอยู่ในระดับสูงและระดับต่ำเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 50

5. พฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ

พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อคิดเป็นร้อยละ 53.8 โดยจำแนกเป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 39.42 เพศชายคิดเป็นร้อยละ 14.42 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.69 รองลงมาคือ อายุ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.50 ต่ำสุดคือ อายุ 23 ปี คิดเป็นร้อยละ 2.88

6. ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยด้านค่าใช้จ่ายที่ได้จากผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร ส่วนปัจจัยด้าน เพศ อายุ ระดับชั้นปี ความรู้ทางโภชนาการ การรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมือ

อาหาร และค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหาร บางมือ ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร

อภิปรายผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 21 ปี ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองของนิสิตส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 1,501 – 3,000 บาท และตั้งแต่ 4,500 บาทขึ้นไป ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 3

จากการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมือมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ภวดี ลิขิตวงษ์ (2547) กล่าวว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ได้แก่ กลุ่มเพื่อน รายได้ของครอบครัว ค่านิยมในการลดความอ้วน และรสชาติของอาหาร

จากการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ ระดับชั้นปี กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมือไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ อนุกุล พลศิริ (2545) กล่าวว่า ระดับชั้นปี อาชีพ และรายได้ของบิดามารดาหรือของผู้ปกครอง ไม่มีผลต่อความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งขัดแย้งกับการศึกษาวิจัยของ ภวดี ลิขิตวงษ์ (2547) พบว่า เพศ อายุ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2. ความรู้ทางโภชนาการ

จากการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้ทางโภชนาการกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมือไม่มีความสัมพันธ์กัน แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร จะมีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับสูงแต่ความรู้ทางโภชนาการนี้ไม่ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมือของนิสิตได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ภวดี ลิขิตวงษ์ (2547) พบว่า ปัจจัยด้าน ความรู้และทักษะ ไม่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น แต่ขัดแย้งกับการศึกษาวิจัยของ อัญชลี วงศ์ทองสวัสดิ์ (2538) กล่าวไว้ว่า ความรู้มีผลกระทบให้บุคคลเกิดอารมณ์ และความรู้สึก ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงออกของพฤติกรรม และยังสอดคล้องกับการศึกษาของพุทธชาติ นาคเรือง

(2541) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร

3. การรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมืออาหาร

จากการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมืออาหารกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมือ ไม่มีความสัมพันธ์กัน และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมืออาหารอยู่ในระดับสูง ซึ่งอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร มีระดับความรู้ทางโภชนาการสูง ทำให้มีการรับรู้ถึงประโยชน์ของโภชนาการและมืออาหารสูงด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ประทุม ยนต์เจริญล้ำ (2546) กล่าวว่า การที่บุคคลเกิดการรับรู้ประโยชน์ของการมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีแล้ว ก็จะเป็นแรงจูงใจให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า จะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ ได้ และจะนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมที่เห็นว่าเป็นประโยชน์นั้นได้ในที่สุด และเป็นไปตามกรอบแนวคิดของ เพนเดอร์ (Pender, 1996) ที่ว่า การรับรู้ประโยชน์มีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ แต่การรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมืออาหารที่สูงนั้น ก็ไม่ได้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารบางมือของนิสิตได้

4. ค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

จากการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารกับพฤติกรรมการอดอาหารบางมือพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารอยู่ในระดับสูงและระดับต่ำเท่ากัน ซึ่งอธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างยังมีบางส่วนที่มีค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เป็นไปตามแนวคิดของ Dunn (1976) ที่ว่า ค่านิยมกำหนดจากกระบวนการขัดเกลาทางสังคม และเป็นแกนกลางในการสร้างเสริมให้เกิดแรงจูงใจ ทัศนคติ ความสนใจและความตั้งใจ ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยม และบางส่วนมีค่านิยมระดับต่ำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีพฤติกรรมการอดอาหารบางมือ กล่าวได้ว่า ค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีทั้งระดับสูงและระดับต่ำเท่ากัน ก็ไม่ส่งผลให้พฤติกรรมการอดอาหารบางมือของนิสิตเปลี่ยนแปลงได้ แม้ว่าค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารจะส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ภวดี ลิขิตวงษ์ (2547) กล่าวว่า ค่านิยมในการลดความอ้วน และรสชาติของอาหาร เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

5. สรุปความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ศึกษากับพฤติกรรมการลดอาหารบางมื้อ

พบว่าปัจจัยด้านค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมลดอาหารบางมื้อของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีที่ 3 และ ปีที่ 4 ปีการศึกษา 2550 เป็นไปตามแนวคิดทางเศรษฐศาสตร์ ว่าด้วยหลักอุปสงค์ (Demand) และ อุปทาน (Supply) กล่าวคือ อุปสงค์ คือ ความต้องการของผู้บริโภคในการซื้อสินค้าหรือบริการในราคาที่แตกต่างกันไปตามชนิดของสินค้าและบริการ หรืออาจจะขึ้นอยู่กับระดับรายได้ต่างๆ ของผู้บริโภค อุปทาน คือ ความต้องการของผู้ผลิตที่พร้อมจะผลิตสินค้าหรือบริการต่างๆ ออกมาขายในราคาที่แตกต่างกัน เป็นไปตามระดับของสินค้าหรือบริการนั้นๆ อธิบายได้ว่า ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองส่งผลต่อพฤติกรรมลดอาหารบางมื้อในแต่ละมือ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับการบริหารจัดการค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองของนิสิตให้มีความเพียงพอต่อความต้องการ ถ้าไม่เพียงพอต่อความต้องการก็จะส่งผลให้มีพฤติกรรมลดอาหารบางมื้อและราคาของสินค้าที่ซื้อบริโภค บริโภค ก็เป็นตัวกำหนดในการตัดสินใจเลือกซื้อซึ่งก็จะส่งผลต่อการบริหารจัดการค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองของนิสิต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

เนื่องจากผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมลดอาหารบางมื้อของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ ค่าใช้จ่ายต่อเดือนที่ได้รับจากผู้ปกครอง คณะวิจัยมีความคาดหวังว่า จะมีส่วนผลักดันให้ผู้ที่เกี่ยวข้องจะได้หาแนวทางแก้ไข ปัญหาและมีการจัดกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

1. เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาการลดอาหารแก่นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น คณาจารย์ทางคณะสาธารณสุขศาสตร์ จัดกิจกรรมเสริมรายได้ให้แก่นิสิตที่มีปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่าย เพื่อให้นิสิตมีรายได้เสริมนอกจากค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองแล้ว

2. จัดกิจกรรมส่งเสริมให้นิสิตจัดทำบัญชีรายรับรายจ่ายในแต่ละเดือนเพื่อให้เพียงพอับความต้องการ ทั้งนี้เพราะว่า ปัจจัยด้านค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองส่งผลต่อพฤติกรรมลดอาหารบางมื้อของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร

3. กิจกรรมสนับสนุนให้นิสิตเข้าร่วมโครงการอาหารกลางวัน เพื่อช่วยลดค่าใช้จ่ายให้แก่ นิสิต และช่วยส่งเสริมให้นิสิตมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการของ

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โดยให้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ของวัยรุ่น คือ การบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อทุกวัน และรับประทานอาหารครบ 5 หมู่

4. ควรจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ถูกต้องแก่นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เช่น การให้ข้อมูลข่าวสาร การเผยแพร่ความรู้ด้วยสื่อต่างๆ

2. ข้อจำกัดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาโดยเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปี 3 และ 4 เท่านั้น ผลการวิจัยจึงไม่สามารถไปอ้างอิงในภาพรวมของนิสิตสาธารณสุขศาสตร์ทั้งคณะหรือกลุ่มตัวอย่างอื่นได้

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ การสอบถามข้อมูลตามแบบสอบถามอาจทำให้ได้ข้อมูลที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงได้ เนื่องจากผู้ตอบแบบสอบถามเกรงว่าจะส่งผลเสียแก่ตนเอง ดังนั้นหากจะมีการศึกษาในลักษณะเดียวกันนี้ จึงควรอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษาแก่ผู้ตอบแบบสอบถามให้เข้าใจและชัดเจน

2. ควรทำการศึกษาภาพรวมของทุกชั้นปีในคณะ เพื่อให้ผลการวิจัยครอบคลุมทั้งคณะ เพื่อใช้เป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาแก่นิสิตทั้งคณะ ต่อไป

บรรณานุกรม

- กัลยา ศรีมหันต์. การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคของเด็กนักเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. : มหาลัมมหิตล, 2541.
- จันทร์ทิพย์ ลิ่มทองสกุล. โภชนาการกับชีวิตมนุษย์. กรุงเทพฯ : ฝ่ายพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2538. *
- ดุขฎิ สุทธิปรียาศรี. พฤติกรรมทางโภชนาการและโภชนาการศึกษา. เอกสารการสอนชุดวิชา โภชนาการศาสตร์สาธารณสุข. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2528.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. แนวคิดและแนวทางการวิจัยสังคมศาสตร์เพื่อควบคุมโรคพยาธิใบไม้ตับ. โรคพยาธิใบไม้ตับ บริโภคนิสัยกับแนวคิดและการแก้ไขทางสังคมศาสตร์และสุขภาพศึกษา. งานส่งเสริมการวิจัยตำรา กองบริการศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
- นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล. อดเพื่อสุขภาพ ศิลป์และศาสตร์แห่งธรรมชาติบำบัด. พิมพ์ครั้งที่ 9. สำนักพิมพ์รามทรเทศน์, 2544.
- นิธิยา รัตนาปนนท์และวิบูลย์. โภชนาการศาสตร์เบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 1 : โอ.เอส.พรินต์ติ้งเฮาส์, 2537.
- เบญจมา ยอดดำเนิน แอดดิกส์และคณะ. พฤติกรรมสุขภาพ ปัญหา ตัวกำหนดและทิศทาง. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.
- ปาทนัน บุญหลง. โภชนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 5. โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532
- ประกาเพ็ญ สุวรรณ. แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับค่านิยม. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขภาพศึกษา. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์, 2526.
- ผศ. นพ. รณภพ เอื้อพันธเศรษฐ. เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชาเศรษฐศาสตร์. ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- พนัส หันนาสินทร์. การสอนค่านิยมและจริยธรรม. กรุงเทพฯ : พิมพ์, 2523
- พุทธชาติ นาคเรือง. การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- ภาวดี ลิขิตวงษ์. Knowledge, attitude and consumption behavior to nutrition status of early adolescence in educational section II in Bangkok. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

รุ่งทิพย์ มาศงามเมือง .อาหารการกินและการเป็นหนอนพยาธิ:มุมมองนักมานุษยวิทยา .

สถาบันพัฒนาสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.

วัลย์ทิพย์ สาขลวิจารณ์. บริโภคนิสัยกับโรคพยาธิใบไม้ตับ แนวคิดและการแก้ไขทาง

สังคมศาสตร์และสุขศึกษาเพื่อควบคุมโรคพยาธิใบไม้ในตับ . งานเสริมการวิจัยตำรา
กองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล , 2538.

* วิจัย ต้นไผ่จิตรและคณะ. การให้คำปรึกษาเพื่อป้องกันภาวะทุพโภชนาการ.การตรวจและการ

-สร้างเสริมสุขภาพในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2544. *

วิณะ วีระไวทยและคณะ. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและ/หรือมีอิทธิพลต่อการกินอาหาร พฤติกรรม

การบริโภคอาหาร: ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. หนังสือ
ชุดสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืนยาว 2 .กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์, 2541.*

วิณะ วีระไวทยและสง่า ดามาพงษ์. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร. พิมพ์ครั้งที่ 1: โรงพิมพ์
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2541.

สง่า ดามาพงษ์. การนำไอทีมาใช้ในการด้านอาหารและโภชนาการ เอกสารประกอบการ

ประชุมวิชาการโภชนาการเรื่อง กินอยู่อย่างไรในยุคไอที. 20 – 21 มิถุนายน, 2539.

สุนีย์ โยคะกุล. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน . วิทยานิพนธ์ วท.ม.

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541.

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ . พฤติกรรมการกินของคนไทย วารสารสุขศึกษา, 2533.

อนุกุล พลศิริ . ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับ

มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร .

งานวิจัย , 2545.

อบเชย วงศ์ทอง . โภชนศาสตร์ครอบครัว . พิมพ์ครั้งที่ 3 .สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กรุงเทพฯ, 2546.



ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการอดอาหารบางมือของ

นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการอด

อาหารบางมือของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการวิเคราะห์ว่า

ปัจจัยใดที่ส่งผลต่อการอดอาหารบางมือของวัยรุ่นในกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร จึงใคร่ขอ

ความกรุณาจากท่าน ได้โปรดตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงที่เกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

และตอบให้ครบทุกข้อ ข้อมูลที่ได้จะนำเสนอในภาพรวม คำตอบของท่านจึงไม่ผลเสียหายใด ๆ ต่อ

ท่านและหน่วยงานของท่าน

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่สละเวลาและให้ความร่วมมือในการตอบ

แบบสอบถามครั้งนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่อง หน้าคำหรือข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัว
ท่าน

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ.....ปี (นับปีเต็ม)
3. ท่านกำลังอยู่ระดับชั้นปี.....
4. ท่านได้รับค่าใช้จ่ายต่อเดือนจากผู้ปกครอง

<input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 1,500	<input type="checkbox"/> 1,501 – 3,000
<input type="checkbox"/> 3,001 – 4,500	<input type="checkbox"/> ตั้งแต่ 4,500 ขึ้นไป
5. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มือหรือไม่

<input type="checkbox"/> รับประทาน	<input type="checkbox"/> ไม่รับประทาน
------------------------------------	---------------------------------------

โปรดระบุมืออาหารที่ไม่รับประทาน

- มือเช้า
- มือกลางวัน
- มือเย็น

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ทางโภชนาการ

1. ในแต่ละวันคนเราควรบริโภคอาหารชนิดใดบ้าง
 - ก. ข้าวเป็นอาหารหลักเสริมด้วยเนื้อสัตว์
 - ข. นอกจากข้าวแล้วควรมีเนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้
 - ค. ข้าวเป็นอาหารหลักกินผักและผลไม้มาก ๆ
 - ง. กินผักและผลไม้มาก ๆ ลดอาหารมัน ๆ
 - จ. ไม่ทราบ
2. ท่านสามารถประเมินภาวะโภชนาการของท่านได้เองอย่างง่าย ๆ โดยดูจาก
 - ก. น้ำหนักหรือส่วนสูง
 - ข. น้ำหนักเทียบกับส่วนสูง
 - ค. ไขมันในเลือด
 - ง. ไขมันใต้ผิวหนัง
 - จ. ไม่ทราบ
3. อาหารชนิดใดที่ท่านรับประทานมาก ๆ จะทำให้อ้วนได้ง่าย
 - ก. แอ่งเลี้ยงฟักทอง
 - ข. ยำมะม่วง
 - ค. ผัดเปรี้ยวหวานปลา
 - ง. แอ่งเขียวหวานเนื้อ
 - จ. ไม่ทราบ
4. คุณค่าทางโภชนาการของข้าวกล้องหรือข้าวที่ไม่ขัดสีคือ
 - ก. มีวิตามินบี 1
 - ข. มีวิตามินบี 2
 - ค. มีใยอาหารสูง
 - ง. ถูกต้องทุกข้อ
 - จ. ไม่ทราบ

5. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง
- ก. ไข่เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนทุกวัย
 - ข. เด็กเท่านั้นที่ควรดื่มนมเป็นประจำ
 - ค. แม้จะเป็นเด็กอ่อนก็ควรดื่มนมทุกวัน
 - ง. กินปลาเป็นประจำป้องกันไขมันสูงได้
 - จ. ไม่ทราบ
6. ประโยชน์ของใยอาหารในร่างกายคือ
- ก. ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย
 - ข. ให้พลังงานแก่ร่างกาย
 - ค. ช่วยเพิ่มการดูดซึมเกลือแร่ในลำไส้
 - ง. ช่วยลดระดับไขมันในเลือด
 - จ. ไม่ทราบ
7. อาหารมือใดเป็นมือสำคัญที่สุด
- ก. มือเช้า
 - ข. มือกลางวัน
 - ค. มือเย็น
 - ง. ทุกมือ
 - จ. ไม่ทราบ
8. อาหารมือเช้ามีความสำคัญอย่างไรต่อร่างกาย
- ก. เป็นมือที่ให้พลังงานเพื่อใช้ในการทำงานของสมองและร่างกาย
 - ข. เป็นมือที่ให้พลังงานน้อย
 - ค. เป็นมือที่ไม่มีความสำคัญเท่าไร
 - ง. ถูกต้องทุกข้อ
 - จ. ไม่ทราบ

9. ผลเสียต่อการอดอาหารบางมื้อมีผลต่อร่างกายอย่างไร
- ก. ทำให้สมองปลอดโปร่ง
 - ข. ช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกิน
 - ค. อวัยวะต่างๆ ทำงานหนัก
 - ง. ถูกต้องทุกข้อ
 - จ. ไม่ทราบ
10. ท่านคิดว่าข้อใดเป็นประโยชน์จากการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ
- ก. ได้รับพลังงานเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
 - ข. ประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น
 - ค. สมองทำงานดีขึ้น มีสมาธิ
 - ง. ถูกต้องทุกข้อ
 - จ. ไม่ทราบ



ตอนที่ 3 การรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมืออาหาร

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน การเลือกคำตอบให้
 ถ้อยคำดังนี้ มากที่สุด หมายถึง เป็นความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลดีต่อสุขภาพมากที่สุด
 มาก หมายถึง เป็นความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลดีต่อสุขภาพมากกว่าครึ่ง
 ปานกลาง หมายถึง เป็นความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลดีหรือไม่เกิดเท่า ๆ กัน
 น้อย หมายถึง เป็นความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลดีต่อสุขภาพน้อยกว่าครึ่ง
 น้อยที่สุด หมายถึง เป็นความรู้สึกที่คาดว่าจะไม่เกิดผลดีต่อสุขภาพเลย

	การรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมือ อาหารต่อสุขภาพ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. กินอาหารครบ 3 มื้อเพื่อให้ได้พลังงานเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย					
2. กินอาหารครบ 5 หมู่ ทำให้ร่างกายสารอาหารครบตามความต้องการ					
3. กินอาหารแต่ละมื้อให้ได้สารอาหารหลากหลายชนิด					
4. กินผัก ผลไม้ทุกวันทำให้ร่างกายแข็งแรง					
5. อาหารเช้าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่ให้พลังงานแก่ร่างกายมากที่สุด					
6. ดื่มน้ำผลไม้แทนเครื่องดื่มกาแฟ น้ำอัดลม ทำให้ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ					
7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื่อเย็นเพื่อลดน้ำหนัก					
8. การที่กินอาหารแต่ละมื้อไม่ตรงเวลาเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะและมีผลเสียต่อสุขภาพ					
9. การดื่มนมแทนอาหารแต่ละมื้อให้พลังงานเพียงพอต่อความต้องการ					
10. การรับประทานอาหารเช้าทำให้เสียเวลาในการเรียน					
11. การรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม					
12. การอดอาหารไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย					
13. การรับประทานอาหารไม่หลากหลายทำให้ได้รับสารอาหารเพียงพอ					
14. การรับประทานอาหารเช้าเพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอต้องรับประทานตามความต้องการของตนเอง					

ตอนที่ 4 ค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด

	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ท่านมักเลือกกินอาหารโดยคำนึงถึงความอร่อยก่อนที่จะนึกถึงประโยชน์จากอาหารนั้น			
2. ท่านมักเลือกกินอาหารที่ตนเองชอบก่อนที่จะนึกถึงว่าอาหารนั้นมีไขมันสูง			
3. ท่านมักเลือกกินอาหารที่ขึ้นชื่อหรือมีชื่อเสียงว่า "อร่อย" (จากการโฆษณา หรือการบอกเล่า)			
4. บางครั้งท่านก็เลือกกินอาหารตามที่โฆษณาว่าดีต่อสุขภาพ			
5. ท่านเลือกกินอาหารโดยนึกถึงประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก			
6. ปัจจุบันคนส่วนใหญ่มีเวลาดูแลสุขภาพตนเองน้อยควรส่งเสริมให้มี "อาหารเสริม" หรือ "อาหารเพื่อสุขภาพ" (เช่น ชุปไก่สกัด นมผง น้ำมันปลา) มากขึ้น			
7. ความสะดวกรวดเร็วเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในการเลือกกินอาหารของท่าน			
8. ท่านเลือกรับประทานอาหารในบางมื้อตามความต้องการและความสะดวกของตน			
9. ในเวลาเร่งรีบท่านจะรับประทานอาหารจานด่วน			
10. ท่านเลือกรับประทานอาหารบางมื้อและบางชนิดตามความต้องการ			

ตอนที่ 5 พฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ

คำชี้แจง ขอให้ท่านคิดทบทวนว่าในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหาร
ดังต่อไปนี้บ่อยเพียงใดและตอบโดยการทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงหรือใกล้เคียงกับเป็นจริงที่
ท่านปฏิบัติอยู่มากที่สุด

	จำนวนครั้งที่ปฏิบัติ				
	ไม่กิน เลย	1-2 วัน/ สัปดาห์	3-4 วัน/ สัปดาห์	5-6 วัน/ สัปดาห์	ทุกวัน
1. กินอาหารครบ 3 มื้อ					
2. รับประทานอาหารเช้า					
3. รับประทานอาหารกลางวัน					
4. รับประทานอาหารเย็น					
5. รับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ โดยไม่ รับประทานอาหารเช้า					
6. รับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ โดยไม่ รับประทานอาหารมื้อกลางวัน					
7. รับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ โดยไม่ รับประทานอาหารมื้อเย็น					
8. รับประทานนมและขนมปังแทนอาหารเช้า					
9. รับประทานผลไม้อย่างเดียวแทนอาหารเช้า					
10. ในแต่ละวันรับประทานอาหารครบ 5 หมู่และ มีความหลากหลายชนิด					

ภาคผนวก ข

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การหาค่าความตรงของเนื้อหา (Content Validity) การแปลผลดัชนี IOC

โดยกำหนดคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญให้ดังนี้

- +1 หมายถึง คำถามใช้ได้สอดคล้องกับจุดประสงค์
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจ
- 1 หมายถึง คำถามใช้ไม่ได้ / ไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ / ปรับปรุง

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ

ข้อที่	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			รวม	เฉลี่ย	สรุปผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3			
1	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ
2	+1	+1	0	2	0.66	ยอมรับ
3	+1	+1	0	2	0.66	ยอมรับ
4	+1	0	0	1	0.33	ปรับปรุง
5	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ
6	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ
7	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ
8	+1	0	0	1	0.33	ปรับปรุง
9	0	+1	+1	2	0.66	ยอมรับ
10	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ของโภชนาการและมืออาหาร

ข้อที่	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			รวม	เฉลี่ย	สรุปผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3			
1	+1	+1	0	2	0.66	ยอมรับ
2	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ
3	+1	+1	0	2	0.66	ยอมรับ
4	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ
5	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ
6	+1	0	0	1	0.33	ปรับปรุง
7	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ
8	+1	0	0	1	0.33	ปรับปรุง
9	+1	0	0	1	0.33	ปรับปรุง
10	+1	0	0	1	0.33	ปรับปรุง
11	+1	+1	0	2	0.66	ยอมรับ
12	+1	+1	0	2	0.66	ยอมรับ
13	+1	+1	0	2	0.66	ยอมรับ
14	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

ข้อที่	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			รวม	เฉลี่ย	สรุปผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3			
1	+1	+1	0	2	0.66	ยอมรับ
2	+1	+1	0	2	0.66	ยอมรับ
3	+1	+1	0	2	0.66	ยอมรับ
4	+1	+1	0	2	0.66	ยอมรับ
5	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ
6	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ
7	+1	+1	0	2	0.66	ยอมรับ
8	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ
9	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ
10	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการลดอาหารบางมื้อ

ข้อที่	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			รวม	เฉลี่ย	สรุปผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3			
1	+1	+1	0	2	0.66	ยอมรับ
2	+1	+1	0	2	0.66	ยอมรับ
3	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ
4	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ
5	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ
6	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ
7	+1	+1	+1	3	1	ยอมรับ
8	0	0	+1	1	0.33	ปรับปรุง
9	+1	+1	0	2	0.66	ยอมรับ
10	+1	0	+1	2	0.66	ยอมรับ