

ปัจจัยและพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่อภาวะอ้วนในกลุ่มนักศึกษา
วิทยาลัยนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา
Factors and Food Consumption Behavior in Obesity of Undergraduate
in Nakhonratchasima College, Nakhonratchasima Province

กัมปนาท คำสุข¹, จริยา เสาเวียง¹, บานเย็น ล้านภูเขียว¹,
ปาริชาติ อ่อนองอาจ¹ และภรณ์ทิพย์ ชัยสว่าง¹
Kumpanat Khamsuk¹, Jariya Saowiang¹, Banyen Larnphukeaw¹,
Prarichat On-Ong-Arj¹ and Pornthip Chaisawang¹
¹สาขาวิทยาศาสตร์การแพทย์ คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ วิทยาลัยนครราชสีมา
¹Instructor, Medical Science Branch, Faculty of Medical Science,

Nakhonratchasima College

Received: December 9, 2020

Revised: January 26, 2021

Accepted: February 1, 2021

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ปัจจัยและพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่อภาวะอ้วนในกลุ่มนักศึกษา วิทยาลัยนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา โดยทำการรวบรวมข้อมูลจากอาสาสมัครโดยใช้แบบสอบถามในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 152 คน ผลจากการศึกษาพบว่า นักศึกษามีภาวะอ้วนร้อยละ 25.66 โดยเป็นภาวะอ้วนในระดับที่ 1 ร้อยละ 9.87 ระดับที่ 2 ร้อยละ 12.50 และระดับที่ 3 ร้อยละ 3.29 ซึ่งพบว่า ปัจจัยพื้นฐาน เช่น การออกกำลังกาย รายได้ของครอบครัว มีแนวโน้มที่จะส่งผลให้เกิดโรคอ้วน ส่วนด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เช่น การรับประทานอาหารที่ประกอบด้วยน้ำตาล ไขมัน และอาหารที่มีรสเค็มส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนในกลุ่มนักศึกษา

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ภาวะอ้วน นักศึกษา

Abstract

The aims of this study were to explore the factors and food consumption behavior in obesity of undergraduate in Nakhonratchasima College, Nakhonratchasima Province. Data collection was done the 152 volunteer undergraduate students using the questionnaire. Results of the study show that students 25.66 percentages, obese class I 9.87, obese class II 12.50 and obese class III 3.29. It was

found that the factors such as exercise and family and food consumption behavior such as eating foods that contain high sugar, fat and salty foods show an impact obesity in undergraduate students

Keywords: food consumption behavior, obesity, undergraduate



บทนำ

โรคอ้วน (obesity) คือ ภาวะที่ร่างกายสะสมไขมันมากกว่าปกติ จากการได้รับพลังงานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการทำให้เกิดการสะสมพลังงานที่เหลือไว้ในรูปไขมันตามอวัยวะต่าง ๆ มีผลให้น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ องค์การอนามัยโลกระบุว่าในปี ค.ศ. 2009 ประชากรวัยผู้ใหญ่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินประมาณ 1.5 พันล้านคน คิดเป็นร้อยละ 10 ของประชากรโลก ในประเทศไทยพบว่า ในช่วง 10 ปีนี้ ความชุกของโรคอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จากการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทย ความชุกสูงสุดอยู่ในช่วงอายุ 45-59 ปี เป็นชายร้อยละ 28.40 และหญิงร้อยละ 40.70 โดยเกณฑ์วินิจฉัยโรคอ้วน คือ การหาดัชนีมวลกาย (Body Mass Index-BMI) (Pudcharakuntana, Khungtumneam & Durongritichai, 2015)

โดยพบว่า ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบเป็นวงกว้าง ทั้งทางด้านสาธารณสุข สังคม และเศรษฐกิจ การเพิ่มขึ้นของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นปรากฏการณ์ที่พบได้ในทุกประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย จากการสำรวจสุขภาพของคนไทย โดยการตรวจร่างกาย เมื่อปี ค.ศ. 2014 พบว่า ประชากรไทยเพศชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป มีความชุกของภาวะอ้วนมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในผู้หญิงมีความชุก ร้อยละ 41.80 ส่วนในผู้ชายมีความชุกร้อยละ 32.90 ซึ่งภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังจำนวนมาก เช่น โรคความดันโลหิตสูง (hypertension) โรคหัวใจและหลอดเลือด (cardiovascular disease) และโรคเบาหวาน (diabetes mellitus) เป็นต้น ปัญหาการเจ็บป่วยและโรคเรื้อรังจากภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนดังกล่าวทำให้เกิดผลกระทบทางด้านสุขภาพ

ที่ตามมาอีกมากมาย (Piemnithikul, Bandhukul & Rattanamongkolgul, 2013)

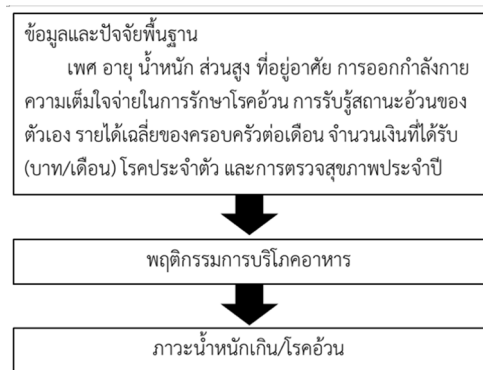
จากงานวิจัยของวรรณภา และคณะได้ศึกษาสถานการณ์และวิเคราะห์ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ เศรษฐศาสตร์ และสังคมที่มีผลต่อการเกิดโรคอ้วนในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยทำการศึกษาสุ่มตัวอย่าง นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 398 คน ในจังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาสถานการณ์โรคอ้วนของนักศึกษาพบว่า ร้อยละ 29.00 มีน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน ในจำนวนนี้ ร้อยละ 64.00 เป็นเพศชาย โดยพบว่า สาเหตุหลักของการเกิดโรคอ้วนมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารและขาดการออกกำลังกาย (Lekuthai, Ingsrisawang, Sukomboon & Teerawattananon, 2011) นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมของการบริโภคอาหารที่มีแคลอรีสูงจะมีโอกาสเป็นโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้น (Na Wichian, Pasunon & Chantuk, 2018)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่อภาวะอ้วนในกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา เพื่อนำผลจากการศึกษาไปเป็นแนวทางการแก้ไขพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะอ้วนในกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มอาสาสมัครนักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา ที่อาจมีความเสี่ยงต่อภาวะอ้วน
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มอาสาสมัครนักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมาที่มีความเสี่ยงของภาวะอ้วน

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey) โดยใช้แบบสอบถามเพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่อภาวะอ้วนในกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยแบ่งออก ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ กลุ่มนักศึกษาอาสาสมัครทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุตั้งแต่ 18-25 ปี จำนวน 152 คนที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยนครราชสีมา โดยใช้สูตรการคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามวิธีของ Taro Yamane ตามสูตร

$$n = N / 1 + N(e)^2 \quad (1)$$

โดยที่

n : คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N : คือ ขนาดของประชากร

e : คือ ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ (0.05)

แทนค่า ($n = 245 / 1 + (245 \times 0.05)^2$) = 152 ตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดและวัตถุประสงค์ของการวิจัย จำนวน 1 ชุด แบ่งออกเป็น

2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของอาสาสมัคร และแบบประเมินปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ที่อยู่อาศัย การออกกำลังกาย ความเต็มใจจ่ายในการรักษาโรคอ้วน การรับรู้สถานะอ้วนของตัวเอง รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน จำนวนเงินที่ได้รับ (บาท/เดือน) โรคประจำตัว และการตรวจสุขภาพประจำปี เป็นต้น ส่วนที่ 2 แบบประเมินด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 20 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น คือ (1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และ (2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ข้อคำถามแต่ละข้อมี 3 ตัวเลือก คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ โดยเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก โดยแบบสอบถามการวิจัยอ้างอิงจากงานวิจัย ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคอ้วนในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีในจังหวัดเชียงใหม่ (Lekuthai et al., 2011) และการตรวจสอบโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งคำนวณค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม IOC: Index of item objective congruence $IOC = \sum x/N$

แบบสอบถามมีค่า $IOC = 0.87$ การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัย หลังจากนั้นให้อาสาสมัครที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยลงชื่อในแบบยินยอมอาสาสมัครเพื่อเข้าร่วมโครงการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistic) เพื่อสรุปข้อมูลที่ได้จากการศึกษา โดยใช้การคำนวณค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ในการประเมินผลการวิจัย

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ภาวะโรคอ้วนของนักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา

จากจำนวนกลุ่มอาสาสมัคร 152 คน โดยแบ่งออกเป็นเพศชาย จำนวน 52 คน (ร้อยละ 34.21) และเพศหญิง จำนวน 100 คน (ร้อยละ 65.79) ในการประเมินภาวะอ้วน

ของนักศึกษาโดยการอ้างอิงจากนิยามขององค์การอนามัยโลกในกลุ่มประชากรคนเอเชีย โดยการใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index--BMI) ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์แบ่งออกเป็น 5 กลุ่มดังนี้ (ตาราง 1)

กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 33 คน (ร้อยละ 21.71) โดยมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 17.63 ± 0.71 กิโลกรัม/เมตร²

กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 80 คน (ร้อยละ 52.63) โดยมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 21.03 ± 1.26 กิโลกรัม/เมตร²

กลุ่มที่ 3 กลุ่มที่มีภาวะอ้วนระดับที่ 1 จำนวน 15 คน (ร้อยละ 9.87) โดยมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 23.91 ± 0.37 กิโลกรัม/เมตร²

กลุ่มที่ 4 กลุ่มที่มีภาวะอ้วนระดับที่ 2 จำนวน 19 คน (ร้อยละ 12.50) โดยมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 26.66 ± 1.32 กิโลกรัม/เมตร²

กลุ่มที่ 5 กลุ่มที่มีภาวะอ้วนระดับที่ 3 จำนวน 5 คน (ร้อยละ 3.29) โดยมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 33.23 ± 3.16 กิโลกรัม/เมตร²

ดังนั้นจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า จากจำนวนนักศึกษา 152 คน พบนักศึกษาที่มีภาวะอ้วน (กลุ่มที่ 3 4 และ 5) จำนวนทั้งหมด 39 คน (ร้อยละ 25.66)

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยพื้นฐานที่เกี่ยวกับภาวะโรคอ้วนของนักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 กลุ่ม เกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานที่มีผลต่อการเกิดโรคอ้วนในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยแบ่งเป็น 10 ข้อ ดังนี้ (ตาราง 2)

ข้อ 1 ที่พักอาศัย จากการประเมินพบว่า นักศึกษาทั้ง 5 กลุ่ม ส่วนมากพักอาศัยที่หอพักจำนวน 133 คน (ร้อยละ 87.50) และพักอาศัยที่บ้าน จำนวน 19 คน (ร้อยละ 12.50)

ข้อ 2 การออกกำลังกาย จากการประเมินพบว่า นักศึกษาทั้ง 5 กลุ่ม พบการออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 43 คน (28.29) ส่วนมากมีการออกกำลังกายเป็นบางครั้ง จำนวน 94 คน (ร้อยละ 61.84) และไม่ออกกำลังกาย จำนวน 15 คน (9.87) เมื่อวิเคราะห์ในกลุ่มที่มีภาวะอ้วน พบออกกำลังกายเป็นบางครั้งและไม่ออกกำลังกาย จำนวน 30 คน (ร้อยละ 19.73)

ข้อ 3 จำนวนอาหารที่รับประทานต่อวัน พบว่า นักศึกษาทั้ง 5 กลุ่ม ส่วนมากมีการรับประทาน อาหารจำนวนมื้ออาหารต่อวัน 3 มื้อ/วัน จำนวน 99 คน (ร้อยละ 65.13) รับประทานอาหารน้อยกว่า 3 มื้อ/วัน จำนวน 50 คน (ร้อยละ 32.90) และรับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อ/วัน จำนวน 3 คน (ร้อยละ 1.97) ซึ่งไม่พบกลุ่มที่มีภาวะอ้วน

ข้อ 4 การรับรู้สถานะโรคอ้วนของตัวเอง จากการประเมินในกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานจำนวน 39 คน รับรู้ถึงสถานะความอ้วนของตัวเอง จำนวน 34 คน (ร้อยละ 87.17) โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานในระดับ 3 ทุกคนรับรู้ถึงสถานะโรคอ้วนของตัวเอง

ข้อ 5 ความเต็มใจในการรักษาโรคอ้วน จากการประเมินในกลุ่มที่มีภาวะอ้วนทั้งหมด พบว่าจำนวน 21 คน (ร้อยละ 53.85) ไม่มีความเต็มใจในการจ่ายค่ารักษาโรคอ้วนจำนวน แต่ยังมีนักศึกษาที่มีภาวะอ้วน จำนวน 18 คน (ร้อยละ 46.15) ที่เต็มใจในการจ่ายค่ารักษาโรคอ้วน

ข้อ 6 โรคประจำตัว จากการศึกษาพบว่า ในกลุ่มที่มีภาวะอ้วนทั้งหมด มีจำนวน 31 คน (ร้อยละ 70.49) ไม่มีโรคประจำตัว แต่ยังมีจำนวน 8 คน (ร้อยละ 20.51) ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวานภาวะความดันโลหิตสูง

ข้อ 7 การตรวจสุขภาพประจำปี ในกลุ่มที่มีภาวะอ้วนทั้งหมด มีจำนวน 27 คน (ร้อยละ 69.23) ที่มีการตรวจสุขภาพประจำปี แต่ยังมีจำนวน 12 คน (ร้อยละ 30.77) ที่ไม่ได้ตรวจสุขภาพประจำปี

ข้อที่ 8 การประกันสุขภาพ ในกลุ่มที่มีภาวะอ้วน มีจำนวน 14 (ร้อยละ 35.90) ที่มีประกันด้านสุขภาพในบริษัทเอกชน และยังมีจำนวน 25 คน (ร้อยละ 64.10) ที่ไม่ได้ทำประกันสุขภาพในบริษัทเอกชน

ข้อ 9 รายได้เฉลี่ยของครอบครัว/เดือน จากการประเมิน พบว่า รายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนของนักศึกษาในกลุ่มที่มีภาวะอ้วนส่วนมากอยู่ที่ 15,001 บาท/เดือนขึ้นไป จำนวน 18 คน (ร้อยละ 46.15)

ข้อ 10 จำนวนเงินที่ได้รับ/เดือน จากการประเมินในกลุ่มของนักศึกษาที่มีภาวะอ้วนได้รับค่าใช้จ่ายต่อเดือนประมาณ 4,001-7,000 บาท/เดือน จำนวน 23 คน (ร้อยละ 58.98)

ตาราง 1

ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาอาสาสมัครในวิทยาลัยนครราชสีมา

ข้อมูลพื้นฐาน	ความถี่ (%)	ค่าเฉลี่ย BMI $\pm$ SD
จำนวนอาสาสมัครทั้งหมด	152 (100)	
เพศชาย	52 (34.21)	
เพศหญิง	100 (65.79)	
การวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)		
กลุ่มที่ 1 น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (BMI<18.5 กก./ม. ²)	33 (21.71)	17.63 $\pm$ 0.71
กลุ่มที่ 2 น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน (BMI 18.5–22.9 กก./ม. ²)	80 (52.63)	21.03 $\pm$ 1.26
กลุ่มที่ 3 ภาวะอ้วนระดับที่ 1 (BMI 23–24.9 กก./ม. ²)	15 (9.87)	23.91 $\pm$ 0.37
กลุ่มที่ 4 ภาวะอ้วนระดับที่ 2 (BMI 25–29.9 กก./ม. ²)	19 (12.50)	26.66 $\pm$ 1.32
กลุ่มที่ 5 ภาวะอ้วนระดับที่ 3 (BMI $\geq$ 30 กก./ม. ²)	5 (3.29)	33.23 $\pm$ 3.16

ตาราง 2

ข้อมูลปัจจัยพื้นฐานของนักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา

ปัจจัยพื้นฐาน		น้ำหนักต่ำกว่า เกณฑ์มาตรฐาน (N=33)	น้ำหนักตาม เกณฑ์มาตรฐาน (N=80)	น้ำหนักมากกว่า เกณฑ์มาตรฐาน (N=39)
		ความถี่ (%)	ความถี่ (%)	ความถี่ (%)
1) ที่พักอาศัย	บ้าน	4 (12.12)	8 (10.00)	7 (17.9)
	หอพัก	29 (87.88)	72 (90.00)	32 (82.06)
2) การออกกำลังกาย	เป็นประจำ	5 (15.15)	29 (36.25)	9 (23.07)
	บางครั้ง	24 (72.73)	43 (53.75)	27 (69.23)
	ไม่ออกกำลังกาย	4 (12.12)	8 (10.00)	3 (7.70)
3) จำนวนอาหารที่รับประทาน	น้อยกว่า 3 มื้อ/วัน	14 (42.42)	26 (32.50)	10 (25.64)
	3 มื้อ/วัน	17 (51.52)	53 (66.25)	29 (74.36)
	มากกว่า 3 มื้อ/วัน	2 (6.06)	1 (1.25)	0 (0.00)
4) ความเต็มใจในการรักษาโรคอ้วน	ง่าย	8 (24.24)	32 (40.00)	18 (46.15)
	ไม่ง่าย	25 (75.76)	48 (60.00)	21 (53.85)
5) การรับรู้สถานะโรคอ้วนของตนเอง	รับรู้	19 (57.58)	66 (82.50)	34 (87.17)
	ไม่รับรู้	14 (42.42)	14 (17.50)	5 (12.82)
6) โรคประจำตัว	มี	2 (6.06)	7 (8.75)	8 (20.51)
	ไม่มี	31 (93.94)	73 (91.25)	31 (79.49)

ตาราง 2 (ต่อ)

ปัจจัยพื้นฐาน		น้ำหนักต่ำกว่า เกณฑ์มาตรฐาน (N=33)	น้ำหนักตาม เกณฑ์มาตรฐาน (N=80)	น้ำหนักมากกว่า เกณฑ์มาตรฐาน (N=39)
		ความถี่ (%)	ความถี่ (%)	ความถี่ (%)
7) การตรวจสุขภาพประจำปี	เป็นประจำ	21 (65.64)	57 (71.25)	27 (69.23)
	ไม่เคยตรวจสุขภาพ	12 (36.36)	23 (28.75)	12 (3.77)
8) การประกันสุขภาพในบริษัทเอกชน	มี	15 (45.45)	33 (41.25)	14 (35.90)
	ไม่มี	18 (54.55)	47 (58.75)	25 (64.10)
9) รายได้เฉลี่ยของครอบครัว	4,001-9,000	8 (24.25)	12 (15.00)	6 (15.39)
	9,001-15,000	14 (42.42)	37 (46.25)	15 (38.46)
	15,001 บาทขึ้นไป	11 (33.33)	31 (38.78)	18 (46.15)
10) จำนวนเงินที่ได้รับ	1,001-4,000	18 (54.54)	28 (35.00)	13 (33.33)
	4,001-7,000	10 (30.30)	46 (57.50)	23 (58.98)
	7,001 บาทขึ้นไป	15(45.46)	6 (7.50)	3 (7.69)

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้อง ภาวะโรคอ้วนของนักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา

จากการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของนักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัด
นครราชสีมา แสดงผลดังนี้ (ตาราง 3)

กลุ่มที่ 1 กลุ่มนักศึกษาที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
มาตรฐาน จำนวนทั้งหมด 33 คน พบว่า นักศึกษามีการ
บริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ที่ปฏิบัติเป็นประจำ
ได้แก่ การรับประทานผักใบเขียว ร้อยละ 45.46 การใช้
น้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันถั่วเหลืองในการประกอบอาหาร
ร้อยละ 30.30 การรับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด
ร้อยละ 27.27 และในส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่
ไม่เหมาะสมถูกหลักโภชนาการ ที่ปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่
การเติมน้ำตาล เกลือ หรือน้ำปลาในอาหารปรุงสำเร็จ ร้อยละ
39.40 การบริโภคน้ำอัดลม ชา กาแฟ ที่ผสมน้ำตาล ร้อยละ
36.36 และการรับประทานขนมอบหรือเบเกอรี่ ร้อยละ
30.30 เป็นต้น

กลุ่มที่ 2 กลุ่มนักศึกษาที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์
มาตรฐาน (สมส่วน) จำนวน 80 คน พบว่า นักศึกษามีการ
บริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ที่ปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่

การรับประทานผักใบเขียว ร้อยละ 71.25 การรับประทาน
ผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด ร้อยละ 17.50 การหลีกเลี่ยงเนื้อ
สัตว์ติดมัน ร้อยละ 11.25 เป็นต้น และในส่วนพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมถูกหลักโภชนาการ ที่
ปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ การบริโภคน้ำอัดลม ชา กาแฟ
ที่ใส่น้ำตาล ร้อยละ 60.00 การเติมน้ำตาล เกลือ หรือ
น้ำปลาในอาหารปรุงสำเร็จ ร้อยละ 45.00 และรับประทาน
แกงกะทิหรือขนมหวาน ร้อยละ 32.50 เป็นต้น

กลุ่มที่ 3 กลุ่มนักศึกษาที่มีภาวะอ้วน ระดับที่ 1 2
และ 3 จำนวน 39 คน พบว่า นักศึกษามีการบริโภคอาหารที่ถูก
หลักโภชนาการ ที่ปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ การรับประทานผัก
ใบเขียว ร้อยละ 61.53 การรับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวาน
จัด ร้อยละ 20.51 การเลือกรับประทานข้าวและธัญพืชที่
ขัดสีน้อย 12.82 เป็นต้น และในส่วนพฤติกรรมการบริโภค
อาหารที่ไม่เหมาะสมถูกหลักโภชนาการ ที่ปฏิบัติเป็นประจำ
ได้แก่ การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ร้อยละ 43.59 การเติม
น้ำตาล เกลือ หรือน้ำปลาในอาหารปรุงสำเร็จ ร้อยละ
41.02 การบริโภคน้ำอัดลม ชา กาแฟ ที่ใส่น้ำตาล ร้อยละ
35.90 และ เป็นต้น

การวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้อง
ภาวะโรคอ้วนของนักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา ในกลุ่มที่มี
น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน (ภาวะอ้วน) ในระดับ 1 2
และ 3 พบว่า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม

ตามหลักโภชนาการ ได้แก่ การบริโภคน้ำอัดลม ชา กาแฟ
ที่ใส่น้ำตาล การเติมน้ำตาล เกลือ หรือน้ำมันในอาหารปรุง
สำเร็จ การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด รวมทั้งการรับประทาน
แกงกะทิและขนมหวาน เป็นต้น

ตาราง 3

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมในกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร		น้ำหนักต่ำกว่า เกณฑ์มาตรฐาน (N=33)	น้ำหนักตาม เกณฑ์มาตรฐาน (N=80)	น้ำหนักมากกว่า เกณฑ์มาตรฐาน (N=39)
		ความถี่ (%)	ความถี่ (%)	ความถี่ (%)
1) การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด	ปฏิบัติเป็นประจำ	6 (18.18)	6 (7.50)	17 (43.59)
	ปฏิบัติบางครั้ง	28 (84.85)	72 (90.00)	22 (56.41)
	ไม่เคยปฏิบัติ	2 (6.06)	2 (2.50)	0 (0.00)
2) การรับประทานอาหารรสเค็มจัด	ปฏิบัติเป็นประจำ	2 (6.06)	4 (5.00)	6 (15.39)
	ปฏิบัติบางครั้ง	18 (54.55)	55 (68.75)	25 (64.10)
	ไม่เคยปฏิบัติ	13 (39.39)	21 (26.25)	8 (20.51)
3) การรับประทานอาหารก่อนนอน	ปฏิบัติเป็นประจำ	7 (21.21)	13 (16.26)	1 (2.57)
	ปฏิบัติบางครั้ง	21 (63.64)	59 (73.74)	30 (76.92)
	ไม่เคยปฏิบัติ	5 (15.15)	8 (10.00)	8 (20.51)
4) การดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ ที่มีผสมน้ำตาล	ปฏิบัติเป็นประจำ	12 (36.36)	48 (60.00)	14 (35.90)
	ปฏิบัติบางครั้ง	19 (57.58)	24 (30.00)	23 (58.98)
	ไม่เคยปฏิบัติ	2 (6.06)	8 (10.00)	2 (5.12)
5) การรับประทานแกงกะทิหรือ ขนมหวาน	ปฏิบัติเป็นประจำ	7 (21.21)	26 (32.50)	12 (30.77)
	ปฏิบัติบางครั้ง	26 (78.21)	46 (57.50)	26 (66.66)
	ไม่เคยปฏิบัติ	0 (0.00)	8 (10.00)	1 (2.57)
6) การเติมน้ำตาล เกลือ หรือ น้ำมันในอาหารปรุงสำเร็จ	ปฏิบัติเป็นประจำ	13 (39.40)	36 (45.00)	16 (41.02)
	ปฏิบัติบางครั้ง	14 (42.42)	34 (42.50)	19 (48.72)
	ไม่เคยปฏิบัติ	6 (18.18)	10 (12.50)	4 (10.26)
7) การรับประทานขนมอบหรือ เบเกอรี่	ปฏิบัติเป็นประจำ	10 (30.30)	24 (30.00)	13 (33.34)
	ปฏิบัติบางครั้ง	18 (54.54)	50 (62.50)	22 (56.41)
	ไม่เคยปฏิบัติ	5 (15.16)	6 (7.50)	4 (10.25)
8) การใช้ยาลดความอ้วน	ปฏิบัติเป็นประจำ	2 (6.06)	3 (3.75)	1 (2.57)
	ปฏิบัติบางครั้ง	5 (15.15)	11 (13.75)	15 (38.46)
	ไม่เคยปฏิบัติ	26 (78.79)	66 (82.50)	23 (58.97)

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารต่อภาวะอ้วนในกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยวิเคราะห์ข้อมูลหาความสัมพันธ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารต่อภาวะอ้วน และปัจจัยต่าง ๆ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนของดัชนีมวลกายส่วนมากนักศึกษายู่ในเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (ร้อยละ 52.63 25.66 และ 21.71 ตามลำดับ)

ปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะอ้วนในกลุ่มนักศึกษา คือ การขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ โดยในกลุ่มที่มีภาวะอ้วน ส่วนมากรับรู้ถึงภาวะอ้วนของตนเอง แต่ไม่มีความเต็มใจในการจ่ายค่ารักษาพยาบาล แต่ยังคงพบว่า มีบางส่วนที่เต็มใจในการจ่ายค่ารักษาพยาบาลที่เกิดจากภาวะอ้วน ซึ่งในกลุ่มที่มีภาวะอ้วนพบโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง แต่ยังคงพบว่าในกลุ่มที่มีภาวะอ้วนที่ไม่มีโรคประจำตัว อาจเป็นผลมาจาก 2 ประเด็น คือ (1) มีการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำ แต่การตรวจสุขภาพนั้นเป็นการตรวจสุขภาพในเบื้องต้น ยังไม่ได้มีการตรวจอย่างละเอียดที่เจาะจงในการระบุโรค และ (2) ไม่มีการตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนลงพุง โดยสาเหตุหลักเกิดจากการพฤติกรรมการดำรงชีวิต โดยเฉพาะการรับประทานอาหารและการไม่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งมีผลกระทบให้เกิดโรคติดต่อไม่เรื้อรังตามมา เช่น เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจร่วมหลอดเลือด เป็นต้น (Ravinit & Sattam, 2016) ในด้านการประกันสุขภาพในบริษัทเอกชนในกลุ่มที่มีภาวะอ้วนส่วนมากยังไม่มีประกันสุขภาพในเอกชน เนื่องจากทุกคนมีสิทธิในการรักษาขั้นพื้นฐาน ในกลุ่มที่มีการประกันสุขภาพอาจเนื่องจากมีความกังวลและความคุ้มครองในการรักษาพยาบาล และยังคงพบว่า รายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนที่เพิ่มสูงขึ้นเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนได้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการบริโภค โดยระดับรายได้ที่เพิ่มขึ้นจะมีผลต่อการตัดสินใจในการเลือกบริโภคและการรับบริการต่าง ๆ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน พบว่า มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ ซึ่งแบ่งออกได้ 3 ประเภท

คือ (1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่วนใหญ่ประกอบด้วยน้ำตาล เช่น การบริโภคน้ำอัดลม ชา กาแฟ การเติมน้ำตาลในอาหารปรุงสำเร็จ รวมทั้งอาหารประเภทแกงและขนมหวาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาการปฏิบัติตนทางด้านโภชนาการและสุขภาพของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วน โดยพบว่า การบริโภคอาหารที่ส่วนใหญ่ประกอบด้วยน้ำตาล และสอดคล้องกับปัจจัยในส่วนของการออกกำลังกายที่น้อยส่งผลให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน (Tritipsombut & Kala, 2016) (2) การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง เช่น การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด โดยอาหารประเภทนี้มีส่วนผสมจากน้ำมันในปริมาณสูง และกลายเป็นไขมันสะสมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งการรับประทานอาหาร ฟาสต์ฟู้ด จะส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลของปริมาณแคลอรีที่ได้รับ เกิดการสะสมของไขมันส่วนเกินในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน (No-In, 2016) (3) และยังมีการศึกษาพบว่า การรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูง จะส่งผลให้มีความเสี่ยงสูงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดตามมา ซึ่งการบริโภคอาหารเค็มจะมีความสัมพันธ์ต่อการเกิดโรคความดันสูง โรคหัวใจร่วมหลอดเลือด (Maneetup & Daenseekaew, 2017) แสดงให้เห็นว่าปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมประกอบด้วย พฤติกรรม การบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมของกิจวัตรประจำวัน รวมทั้งค่านิยมในการบริโภคอาหาร และอิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียน (Srivijaya, Yoosuk & Phraepasa, 2013; Ruangying & KandaJanyam, 2016)

ดังนั้นภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานหรือภาวะอ้วนในกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา มีความสัมพันธ์กับปัจจัยพื้นฐานและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่า ยังมีนักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมาบางกลุ่มที่ยังมีภาวะอ้วน และเสี่ยงที่จะมีภาวะอ้วนที่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ดังนั้นจึงควรมีการแนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้เหมาะสม เช่น การรับประทาน

อาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อป้องกันภาวะอ้วนและโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคตขอเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป (1) ควรศึกษาถึงปัจจัยและการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารในกลุ่มนักศึกษา และ (2) ควรพัฒนาระบบในการส่งเสริมสุขภาพพร้อมกับพฤติกรรมบริโภคให้เหมาะสมกับกลุ่มนักศึกษาเพื่อลดภาวะโรคอ้วน

ใจเลือกบริโภคอาหารในกลุ่มนักศึกษา และ (2) ควรพัฒนาระบบในการส่งเสริมสุขภาพพร้อมกับพฤติกรรมบริโภคให้เหมาะสมกับกลุ่มนักศึกษาเพื่อลดภาวะโรคอ้วน



References

- Lekuthai, W., Ingsrisawang, L., Suksomboon, N., & Teerawattananon, Y. (2011). Factors affecting obesity among undergraduate students in Chiang Mai Province. *Journal of Health Systems Research*, 5(3), 299-30. (in Thai)
- Maneetup, K., & Daenseekaew, S. (2017). Situation of salt intake among people with hypertension in Thangkhuang Sub-district, Waengnoi District, Khonkaen Province. *Journal of Nursing and Health Care*, 35(4), 140-149. (in Thai)
- Na Wichian, N., Pasunon, P., & Chantuk, T. (2018). Factors that affect the obesity of personnel in The Air Technical Training School, Directorate of Education and Training, The Royal Thai Air Force. *Journal of Nursing*, 36(2), 58-67. (in Thai)
- No-in, K. (2018). Overweight and obesity among Thai School-Aged Children and Adolescents. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 18(Suppl.), 1-8. (in Thai)
- Piemnithikul, P., Bandhukul, A., & Rattanamongkolgul, S. (2013). Overweight, obesity and sickness absence among the workers in an automotive parts factory. *Journal of Medicine and Health Sciences*, 20(1), 21-28. (in Thai)
- Pudcharakuntana, P., Khungtumneam, K., & Durongritichtichai, V. (2015). The factors associated to the prevalence of obesity in adults in Bang Sao Thong Municipality, Samuth Prakan Province. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 16(2), 131-139. (in Thai)
- Ravinit, P., & Sattam, A. (2016). Factor associated with the metabolic syndrome in Chamab Sub-district, Wang Noi District, Ayutthaya Province. *APHEIT International Journal*, 5(2), 33-47. (in Thai)
- Ruangying, J., & KandaJanyam, S. (2016). Food consumption behavior of adolescents in Songkhla Province: Synthesis of literacy and factors influencing food consumption behavior. *Journal of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus*, 8(1), 245-264. (in Thai)
- Srivijaya, C., Yoosuk, P., & Phraepasa, W. (2013). Obesity situation of students in Prathom Suksa 1-6 in Jindaram and Tanyasitsin. *EAU Heritage Journal Science and Technology*, 7(2), 40-45. (in Thai)
- Tritipsombut, J., & Kala, N. (2016). Dietary and health practices among the overweight and obese students. *Srinagarind Medical Journal*, 31(4), 224-290. (in Thai)

