

นิพนธ์ต้นฉบับ

การบริโภคเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ของนักศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นสุวลี โลวีกรณ⁽¹⁾ เบญจมา มุกตพันธุ์⁽²⁾ ณิตชาธร ภาโนมัย⁽²⁾ จิดาภา พलगวัน⁽³⁾ ศิริน รัตนทิพย์⁽³⁾

วันที่ได้รับต้นฉบับ: 21 ธันวาคม 2555

วันที่ตอบรับการตีพิมพ์: 19 กุมภาพันธ์ 2556

บทคัดย่อ

ในปัจจุบันมีเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์จำหน่ายในร้านค้าหลายชนิดทั้งเครื่องดื่มที่ส่งเสริมสุขภาพโดยตรงและโดยอ้อมและมีการโฆษณาชวนเชื่อมาก วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ของนักศึกษาปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ในปีการศึกษา 2553 เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลเป็นร้อยละ

นักศึกษที่ให้ข้อมูล จำนวน 241 คน เป็นชายร้อยละ 24.9 (60 คน) เป็นหญิงร้อยละ 75.1 (181 คน) พบว่านักศึกษาดื่มเครื่องดื่มดังนี้

นักศึกษา ดื่มนมและผลิตภัณฑ์ ร้อยละ 97.1 โดยดื่มนมชนิด UHT นมเปรี้ยว และโยเกิร์ต ดื่มนมถั่วเหลือง นักศึกษาดื่ม ร้อยละ 80.1 โดยดื่มนมถั่วเหลืองขวด/กล่อง ดื่มนมเครื่องดื่มธัญพืช ร้อยละ 26.6 โดยดื่มนมถั่วเหลืองขวด/กล่อง ดื่มนมเครื่องดื่มธัญพืช ร้อยละ 74.7 ดื่มนมเครื่องดื่มสมุนไพร ร้อยละ 48.9 โดยนักศึกษให้เหตุผลในการดื่มเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพข้างต้นเพราะมีคุณค่าทางโภชนาการและอร่อย ส่วนเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนนั้น นักศึกษา ดื่มนมกาแฟ ร้อยละ 54.8 โดยดื่มนมกาแฟ/กาแฟโบราณ เพราะดื่มแล้วสดชื่น ไม่ง่วง และนักศึกษาดื่มชา ร้อยละ 74.7 โดยดื่มนมชาเขียว เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการและอร่อย ส่วนเครื่องดื่มช็อคโกแลต นักศึกษาดื่ม ร้อยละ 74.7 โดยดื่มนมช็อคโกแลต โอวัลตินกล่องเพราะมีคุณค่าทางโภชนาการและอร่อย ดื่มน้ำอัดลม ร้อยละ 81.7 โดยดื่มนมอัดลมประเภทน้ำดำ เพราะอร่อยและสดชื่น สำหรับเครื่องดื่มชูกำลัง ดื่มนม ร้อยละ 6.2 และดื่มนมเครื่องดื่มเกลือแร่ ร้อยละ 18.7 เพราะมีผลดีกับสุขภาพ สดชื่นและบำรุงสมอง ในด้านสุขภาพจิต พบว่า นักศึกษาดื่ม ร้อยละ 22.8 และดื่มนมเครื่องดื่มร่งกัน ร้อยละ 9.2 เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการ บำรุงสมองและอร่อย

ดังนั้นในขณะควรมีการส่งเสริมและให้ความรู้และความคุ้มค่าของเครื่องดื่มที่ส่งเสริมสุขภาพใน นักศึกษา

คำสำคัญ: เครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ นักศึกษาสาธารณสุข

(1) ผู้รับผิดชอบบทความ: ภาควิชาโภชนวิทยา

คณะสาธารณสุขศาสตร์ และกลุ่มวิจัยการป้องกัน
และควบคุมโรคเบาหวานภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

(โทรศัพท์: 081-0558819,

E-mail: suwlow@kku.ac.th)

(2) ภาควิชาโภชนวิทยา

คณะสาธารณสุขศาสตร์ และกลุ่มวิจัยการป้องกัน
และควบคุมโรคเบาหวานภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

(3) กลุ่มวิจัยการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Original Article

Consumption of Non-alcohol Drinks by Bachelor of Science Students,
Faculty of Public Health, Khon Kaen UniversitySuwalee Lowirakorn⁽¹⁾ Benja Muktabhant⁽²⁾ Nittchaton Panopai⁽²⁾ Jidapa Phlangwan⁽³⁾ Sikhin Rattanatip⁽³⁾

Received Date: December 21, 2012

Accepted Date: February 19, 2013

Abstract

Nowadays, convincing advertisements for non-alcoholic and soft drinks are targeting teenagers promising direct or indirect health promoting effects. This study aimed to investigate the consumption of non-alcoholic and soft drinks by bachelor degree students of the Faculty of Public Health, Khon Kaen University in the academic year 2010. Information was collected by using questionnaires and were assessed by conventional descriptive statistics in calculating proportion.

Two hundred and forty-one students participated in the study consisting of 24.6 % males and 75.1% females.

Ninety seven percent drank soft drinks daily in additional to UHT cow milk, soured milk and yogurt. Eighty percent of the students drank soybean UHT drinks. Twenty-six percent had cereal drinks mainly being corn milk. Seventy five percent of the students drank fruit and vegetable juices. Forty nine percent consumed herbal drinks. The reasons for drinking beverage supposed to have a health effects were their assumed high nutritive value and good-taste. Fifty five percent drank conventional prepared coffee because to fight sleepiness and feel to be refreshed. Tea was taken by 74% because of its assumed nutritive value and green tea was taken because of its good-taste. Chocolate drinks were consumed by 75% of students. The assumed nutritive value and good taste was the reasons for drinking Milo[®] and ovaltine[®] UHT. Soft drinks were taken by 82% of the participants because of their good-taste and refreshing effects and energy drinks were consumed by 6% of the students be living in their nourished values for the brain and refreshing property. For similar reason mineral drinks were taken by 19% of the respondents. Chicken soup (essence of chicken) was thought to have nutritional values for the brain and good taste and was consumed by 23% of the students and because of the same reasons 9% of the students had bird's nest drinks.

It is concluded that the faculty should encourage and provide better understanding among the students about health promoting drinks.

Keyword: Non-Alcohol Consumption, Public Health Students

(1) **Corresponding author:** Nutrition department,
Faculty of Public Health and Research
Group on Prevention and Control of
Diabetes in the Northeast,
Khon Kaen University
(Tel.: 081-0558819,
E-mail: suwlow@kku.ac.th)

(2) Nutrition department,
Faculty of Public Health and Research
Group on Prevention and Control of
Diabetes in the Northeast,
Khon Kaen University

(3) Research Group on Prevention and
Control of Diabetes in the Northeast,
Khon Kaen University

บทนำ

จากสภาพเศรษฐกิจสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นส่งผลต่อภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในปัจจุบันโดยวัยรุ่นนิยมหันมาดื่มเครื่องดื่มประเภทพร้อมดื่ม เช่น น้ำอัดลม ชา กาแฟพร้อมดื่ม น้ำผลไม้กล่อง โดยเฉพาะชาเขียวพร้อมดื่มเพิ่มขึ้นเป็น 3 เท่าเมื่อเทียบกับ 20 ปีก่อน ซึ่งการโฆษณาผ่านสื่อต่างๆ เป็นสิ่งจูงใจให้วัยรุ่นเข้าใจว่ากาแฟเป็นเครื่องดื่มผูกใจเพื่อนชาย-หญิง เช่นเดียวกับการโฆษณาน้ำอัดลมบางชนิดที่เน้นว่าเป็นเครื่องดื่มของคนรุ่นใหม่ซึ่งพบว่าวัยรุ่นดื่มน้ำอัดทุกวัน ร้อยละ 23.29 โดยดื่มครั้งละ 1 แก้ว/ขวด/กระป๋อง ดื่มน้ำอัดลมเป็นอาหารว่าง ร้อยละ 14.91 (สำนักโภชนาการ, 2549) ทั้งนี้ การบริโภคเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนจะก่อให้เกิดผลต่อสุขภาพคือ ทำให้การไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้นทำให้สดชื่น ตื่นตัว ไม่ง่วง กระตุ้นการหลั่งกรดเกลือในกระเพาะอาหาร และเป็นยาขับปัสสาวะอ่อนๆมีผลทำให้มีการขับแคลเซียมออกจากร่างกายมากขึ้น ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโต ต้องการแคลเซียมมากเพื่อสร้างกระดูกและเสริมสร้างความสูง ทำให้ได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ นอกจากนี้การดื่มเครื่องดื่มนี้ทำให้ได้รับน้ำตาลมากขึ้น ส่งผลให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินได้ โดยน้ำตาล 1 ข้อนชา ให้พลังงาน 16 กิโลแคลอรี น้ำผลไม้ 100 %มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรตจากน้ำตาลทำให้อ้วน เครื่องดื่มชาเขียว ชาขาว มีน้ำตาลอยู่ 100-200 กิโลแคลอรีต่อขวด (500 มล.) เครื่องดื่มธัญพืช 1 กล่อง (200 มล.) มีพลังงาน 90-110 กิโลแคลอรี ส่วนกาแฟเย็น ชาเย็น ชาดำเย็นมีน้ำตาลสูงถึง 120-300 กิโลแคลอรี ส่วนนมเย็น มีส่วนผสมของนมข้นหวานมากกว่านมจืด และไม่มีคุณค่าอาหารสูงเหมือนนมสด สำหรับเครื่องดื่มชา กาแฟ รสมอลต์ แบบสำเร็จรูปแบบ 3 in 1 ต้องระวังน้ำตาลสูงและมีส่วนผสมของครีมผงซึ่งเป็นส่วนประกอบของน้ำมันมะพร้าวที่มีไขมันอิ่มตัวสูง (สำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2552) นอกจากนี้น้ำตาลที่ส่งผลต่อภาวะอ้วนแล้วยังส่งผลต่อฟันผุและเหงือกอักเสบด้วย หากวัยรุ่นบริโภคเป็นประจำยังส่งผลต่อการทำลายกระดูกด้วย (สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม, 2550)

ซึ่งจากกรุงเทพฯ โพลิจิตริยูเตบโตในวัยรุ่น และการดื่มเมื่ออายุน้อย ทำให้สามารถในการกลืนเชื้อโรคและทำลายแบคทีเรียของเม็ดเลือดขาว สำหรับการดื่มเครื่องดื่มที่เป็นประโยชน์สำหรับร่างกายจากการศึกษา พบว่า วัยรุ่นจะดื่มนมสดเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 57.02 ดื่มน้ำผลไม้ เป็นอาหารว่าง ร้อยละ 16.51 ซึ่งไม่ได้ระบุชัดเจนว่าเป็นน้ำผลไม้สดหรือน้ำผลไม้กล่องพร้อมดื่ม นอกจากนี้ยังพบว่า กระแสของร้านกาแฟมีมากขึ้น ทำให้นักศึกษาหันมาดื่มเครื่องดื่มประเภท นม โกโก้ กาแฟ และมีการผสมครีมในเครื่องดื่มมากขึ้น (สำนักโภชนาการ, 2549)

ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้จึงมีความประสงค์จะศึกษา

การบริโภคเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ของนักศึกษาเพื่อนำไปสู่การวางแผนเพื่อเสริมสร้างความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ เนื่องจากเป็นผู้ที่มีการเรียนในด้านการสร้างเสริมสุขภาพซึ่งน่าจะเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาการบริโภคเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ของนักศึกษาปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา เก็บข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามในด้านข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาประกอบด้วย เพศ ชั้นปีที่ศึกษา สาขาวิชาที่เรียน เป็นต้น และข้อมูลการดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ชนิดต่างๆ ความถี่ในการดื่ม ปริมาณการดื่มต่อครั้ง และเหตุผลในการดื่ม โดยศึกษาในนักศึกษาปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิตทุกคนที่มีการเรียนการสอนในชั้นเรียนของคณะสาธารณสุขศาสตร์ในภาคปลาย ในปีการศึกษา 2553 ที่ยินดีให้ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และข้อมูลการดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆ แสดงค่าเป็นร้อยละ

ผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 29.9 (72 คน) ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 34.9 (84 คน) ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 28.6 (69 คน) ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 6.6 (16 คน) เป็นเพศชาย ร้อยละ 24.9 (60 คน) เพศหญิงร้อยละ 75.1 (181 คน) สาขาวิทยาศาสตร์อนามัยสิ่งแวดล้อม ร้อยละ 27.8 (67 คน) สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัยร้อยละ 39.4 (95 คน) และสาขาวิชา เอกคู่ (วิทยาศาสตร์อนามัยสิ่งแวดล้อม และอาชีวอนามัยและความปลอดภัย) ร้อยละ 32.8 (79 คน) นักศึกษามีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นส่วนใหญ่ มีค่าใช้จ่ายในด้านเครื่องดื่ม น้อยกว่า 25 บาทต่อวัน ร้อยละ 49 และ 26-50 บาทต่อวัน ร้อยละ 42.7 โดยส่วนใหญ่ซื้อเครื่องดื่มจากร้านสะดวกซื้อและร้านค้าทั่วไปใกล้คณะและที่พักของนักศึกษา สำหรับการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับเครื่องดื่มนั้นได้รับจากโทรทัศน์มากที่สุด (>ร้อยละ 80) รองลงมาเป็นเพื่อน

สำหรับผลการศึกษากการบริโภคเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ของนักศึกษา มีดังนี้

- **นมและผลิตภัณฑ์**

นักศึกษาที่ดื่มนมและผลิตภัณฑ์ ร้อยละ 93.1 โดยดื่มนมสดธรรมดา ร้อยละ 71.4 นมเปรี้ยวร้อยละ 68.8 โยเกิร์ต ร้อยละ 53.4 และนมเสริมแคลเซียม ร้อยละ 34.2 ส่วนใหญ่ดื่ม 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์และดื่มเพราะอร่อย มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีผลดีต่อสุขภาพ ดังตารางที่ 1

• นมถั่วเหลือง

นักศึกษาดื่ม ร้อยละ 80.1 โดยดื่มนมถั่วเหลืองขวด/กล่อง ร้อยละ 82.4 นมถั่วเหลืองเสริมงา ร้อยละ 43.5 และน้ำเต้าหู้ ร้อยละ 55.9 เครื่องดื่มแปรรูป ร้อยละ 11.4 ส่วนใหญ่ดื่ม 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์และดื่มเพราะอร่อย มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีผลดีต่อสุขภาพ ดังตารางที่ 1

• เครื่องดื่มธัญพืช

นักศึกษาดื่มธัญพืชและผลิตภัณฑ์ ร้อยละ 26.6 โดยดื่มนมข้าวโพด ร้อยละ 81.3 นมข้าวกล้อง ร้อยละ 42.2 ส่วนใหญ่ดื่ม 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์และดื่มเพราะอร่อย มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีผลดีต่อสุขภาพ ดังตารางที่ 1

• น้ำผักและผลไม้

นักศึกษาดื่ม ร้อยละ 74.7 โดยดื่มน้ำผักและผลไม้คั้นสด/สกัด ร้อยละ 41.1 น้ำผักและผลไม้สำเร็จรูป ร้อยละ 80.6 ส่วนน้ำผักและผลไม้ที่เติมผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเช่นคอลลาเจน กลูต้าไธโอนฯ 33.7 ส่วนใหญ่ดื่ม 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์และดื่มเพราะอร่อย มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีผลดีต่อสุขภาพ ดังตารางที่ 1

• เครื่องดื่มน้ำสมุนไพร

นักศึกษาดื่มน้ำสมุนไพร เช่น น้ำกระเจียว น้ำมะขาม น้ำมะพร้าว น้ำเก็กฮวยฯ ร้อยละ 48.9 ส่วนใหญ่ดื่ม 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์และดื่มเพราะอร่อย มากที่สุด ดังตารางที่ 1

• กาแฟ

นักศึกษาดื่มกาแฟ ร้อยละ 54.8 โดยดื่มกาแฟขง/กาแฟโบราณ ร้อยละ 62.4 กาแฟกระป๋อง ร้อยละ 36.3 กาแฟใส่นม/ครีมมาก ร้อยละ 11.4 ส่วนกาแฟสดดื่ม ร้อยละ 2.3 ส่วนใหญ่ดื่ม 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์และดื่มเพราะอร่อย ไม่ขม ดังตารางที่ 1

• ชา

นักศึกษาดื่มชา ร้อยละ 74.7 โดยดื่มชาเขียว ร้อยละ 86.2 ชาดำ ร้อยละ 22.2 ชาขง/ชาโบราณ ร้อยละ 37.2 ชาไข่มุก ร้อยละ 17.2 ส่วนชาลดน้ำหนักดื่ม ร้อยละ 1.7 ส่วนใหญ่ดื่ม 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์และดื่มเพราะอร่อยและมีผลดีกับสุขภาพ ดังตารางที่ 1

• เครื่องดื่มช็อกโกแลต

นักศึกษาดื่มช็อกโกแลต ร้อยละ 74.7 โดยดื่มไมโล/โอวัลตินกล่อง ร้อยละ 87.2 ช็อกโกแลตขง/ปั่น ร้อยละ 52.2 ช็อกโกแลตใส่นม/ครีมมาก ร้อยละ 12.2 ส่วนใหญ่ดื่ม 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์และดื่มเพราะอร่อยและมีผลดีกับสุขภาพ ดังตารางที่ 1

• น้ำอัดลม

นักศึกษาดื่มน้ำอัดลม ร้อยละ 81.7 ส่วนใหญ่ดื่ม 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์และดื่มเพราะอร่อย ทำให้สดชื่น ไม่ขม ดังตารางที่ 1

• เครื่องดื่มชูกำลัง

นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ร้อยละ 6.2 นานครั้ง

จึงดื่ม โดยดื่มเพราะ มีคุณค่าทางโภชนาการ ดังตารางที่ 1

• เครื่องดื่มเกลือแร่

นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ ร้อยละ 18.7 โดยดื่ม 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์และดื่มเพราะเชื่อว่ามีผลดีต่อสุขภาพ บำรุงสมอง ดังตารางที่ 1

• ชุปไก่สกัด

นักศึกษาดื่มชุปไก่สกัด ร้อยละ 22.8 โดยดื่ม 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์และดื่มเพราะ มีคุณค่าทางโภชนาการ และบำรุงสมอง

• เครื่องดื่มรังก

นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มรังก ร้อยละ 9.2 นานๆ ครั้งจึงดื่ม เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการ

บทสรุปและอภิปรายผล

• นมและผลิตภัณฑ์

นักศึกษาส่วนใหญ่จะดื่มนม ร้อยละ 97.1 โดยนิยมดื่มเป็นนมสดกล่องซึ่งมีทั้งรสหวานและรสจืด ดื่มนมเปรี้ยวบ้าง ทั้งนี้ นักศึกษาจะนิยมดื่มนมในมื้อเช้าและมื้อเย็นโดยดื่ม 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์บ้าง 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์บ้าง แต่ผู้ที่ดื่มทุกวันมีน้อย เหตุผลในการดื่มเพราะนักศึกษาเห็นความสำคัญมีคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้ร่างกายแข็งแรง สุข การขับถ่ายสะดวก ได้แคลเซียม บำรุงกระดูก ป้องกันโรคกระดูกพรุน ซึ่งสอดคล้องกับเมลาอภัยรัตน์ (2553) ที่พบว่า นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ดื่มนมเพราะเห็นความสำคัญโดยดื่มในช่วงเช้าและเย็น ทั้งนี้ นักศึกษาบางส่วนตื่นสายทำให้มีเวลาน้อยหรือไม่มีเวลาในการบริโภคอาหารเช้าจึงดื่มนมเป็นอาหารเช้าเพราะสะดวก รวดเร็วดี

• นมถั่วเหลือง

นักศึกษาส่วนใหญ่ดื่มนมถั่วเหลือง โดยดื่มเป็นนมถั่วเหลืองสำเร็จรูปกล่องเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ดื่มน้ำเต้าหู้ โดยนักศึกษจะเลือกดื่มนมถั่วเหลืองกล่องสลักกับนมกล่องบ้าง ส่วนน้ำเต้าหู้จะดื่มในช่วงเย็นเพราะ ราคาถูกหาซื้อได้ตลาดนัดที่มหาวิทยาลัยจัดให้มีจำหน่าย ส่วนประโยชน์ของนมถั่วเหลืองนั้นได้รับข้อมูลจากสื่อต่างๆ โดยเฉพาะโทรทัศน์

• เครื่องดื่มธัญพืช

นักศึกษจะดื่มเครื่องดื่มธัญพืชน้อยเนื่องจากร้านค้าไม่ได้นำเครื่องดื่มประเภทนี้มาจำหน่ายจึงได้ข้อมูลการดื่มในส่วนนี้น้อย

• น้ำผักและผลไม้

นักศึกษจะดื่มน้ำผัก-ผลไม้กล่องหรือขวดเป็นส่วนใหญ่ เพราะหาซื้อง่าย ตามร้านค้า ร้านสะดวกซื้อ เนื่องจากกระแสโฆษณาในเรื่องของประโยชน์ทั้งน้ำผัก-ผลไม้และนักศึกษให้เหตุผลในการดื่มทั้งเพื่อคุณค่าทางโภชนาการและอร่อยมีผลดีต่อระบบย่อยอาหาร ช่วยการขับถ่าย มีใยอาหาร และบำรุงผิว ทั้งนี้ นักศึกษาบางส่วนดื่มเพราะไม่ค่อยได้บริโภคผักจึงดื่มน้ำผัก-ผลไม้ทดแทน และจากการศึกษาแบบแผนการบริโภคเครื่องดื่มของ

นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเครื่องดื่มที่นิยมคือ น้ำผักผลไม้รวม 100% (เมลดา อภัยรัตน์, 2553)

• เครื่องดื่มสมุนไพร

นักศึกษาจะดื่มเครื่องดื่มประเภทสมุนไพร เช่น น้ำมะพร้าว น้ำกระเจียบ น้ำเก็กฮวย น้ำมะขาม น้ำใบบัวบก เป็นครั้งคราว โดยนักศึกษาหญิงดื่มมากกว่าเพศชาย ซึ่งเครื่องดื่มสมุนไพรนี้มีร้านจำหน่ายเครื่องดื่มและร้านผลไม้ในโรงอาหาร นักศึกษาดื่มบ้างในช่วงกลางวัน โดยนักศึกษาหญิงดื่มน้ำมะพร้าว เพราะเชื่อว่ามีผลดีต่อสุขภาพผู้หญิง สำหรับน้ำมะขาม น้ำกระเจียบมีรสเปรี้ยวที่ผู้หญิงชอบมากกว่าผู้ชาย

• กาแฟ

นักศึกษาประมาณครึ่งหนึ่งจะดื่มกาแฟโดยนักศึกษานิยมดื่มกาแฟหรือกาแฟโบราณที่ใส่นมข้น สำหรับกาแฟกระป๋องจะเป็นนักศึกษาชายดื่มมากกว่านักศึกษาหญิง ทั้งนี้ นักศึกษาจะให้เหตุผลในการดื่มเพื่อไม่ให้ง่วง เนื่องจากมีร้านจำหน่ายกาแฟด้านหลังคณะที่นักศึกษานิยมดื่มในช่วงพักกลางวัน และบ่ายๆ ซึ่งบางคนจะดื่มตามเพื่อน และดื่มกาแฟมากในช่วงใกล้สอบที่ต้องดูหนังสือสอบดีๆ ซึ่งสอดคล้องกับอัญชลี รุจิพัฒนานนท์ (ม.ป.ป.) ได้กล่าวว่านักศึกษานิยมดื่มกาแฟในช่วงสอบเป็นผลจากความคิดที่ว่าสารที่อยู่ในกาแฟมีผลสามารถกระตุ้นสมองไม่ให้ง่วงนอนได้ เพราะกาแฟมีสารคาเฟอีนที่จะออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางทำให้เกิดการตื่นตัว ไม่อ่อนเพลียและเพิ่มความทนให้กับร่างกาย มีความรู้สึกสดชื่น มีสมาธิในการอ่านหนังสือ และในปัจจุบันในด้านการค้าจะพยายามสร้างแรงจูงใจให้วัยรุ่นเข้าใจว่ากาแฟเป็นเครื่องดื่มที่สามารถดูแลสุขภาพของวัยรุ่นได้ ในทางตรงข้ามการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนในคนที่ไวต่อฤทธิ์ของคาเฟอีน ซึ่งได้รับมากเกินไป อาจทำให้มีอาการใจสั่น มือสั่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ปวดท้อง (หมอชาวบ้าน, 2549) นอกจากกาแฟแล้วส่วนผสมที่ต้องระวังในวัยรุ่นคือน้ำตาลและ ครีมผงที่ทำให้รสชาติอร่อย หวาน มันดี จะมีประกอบของน้ำมันมะพร้าวที่มีไขมันอิ่มตัวสูงมาก หากดื่มมากทำให้เสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกินได้ จึงควรเลือกดื่มนมผงหรือนมสดใสในเครื่องดื่มเหล่านี้แทน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2552) ส่วนกาแฟลดน้ำตาลที่ดื่มน้อยและพบในนักศึกษาหญิงบางรายเท่านั้นเพราะเชื่อว่าช่วยควบคุมน้ำหนักได้

• ชา

นักศึกษานิยมดื่มชาเขียวสำเร็จรูปโดยดื่ม 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งนักศึกษาให้เหตุผลในการดื่มคือความอร่อย และชาเขียวที่นิยมบริโภคนั้นทำให้สดชื่น มีสารต้านอนุมูลอิสระ รวมทั้งอร่อยตามโฆษณาในโทรทัศน์ ซึ่งมีหลายชนิดหลายรสให้เลือกดื่ม พร้อมทั้งยังรางวัลได้ด้วยซึ่งเป็นกลยุทธ์ทางการตลาด ส่งผลให้ความนิยมมากขึ้น และกระแสสังคมที่ส่งเสริมการบริโภคชาเขียวเพื่อสุขภาพ แต่ในเครื่องดื่มชาเขียวสำเร็จรูปแบบขวดจะประกอบด้วยน้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ อีกทั้งมีการเติมผลิตภัณฑ์อื่นๆ เช่น คลอโรฟิลล์ ทับทิม โกจิเบอร์รี่ คอลลาเจนฯ ซึ่งจากสื่อต่างๆ

ให้ข้อมูลถึงประโยชน์ต่อสุขภาพ จึงเป็นแรงจูงใจให้วัยรุ่นนิยมบริโภคมากขึ้น

• เครื่องดื่มช็อกโกแลต

นักศึกษา ส่วนใหญ่จะดื่มโมโล/โอวัลตินกล่อง ซึ่งจะดื่มในช่วงเช้าสลับเปลี่ยนกันระหว่างนมสด นมถั่วเหลือง หรือโมโล/โอวัลติน นอกจากนี้จะนิยมดื่มโอวัลตินชง/ปั่นบ้าง ซึ่งมีจำหน่ายที่โรงอาหารที่ใกล้สถานที่เรียน โดยนิยมดื่มในช่วงอาหารกลางวัน หลังรับประทานอาหารกลางวันแล้วหรือในช่วงบ่ายๆ โดยให้เหตุผลการเครื่องดื่มนี้เพราะได้ดื่มเครื่องดื่มหวานๆ และรสชาติช็อกโกแลตของทำให้สดชื่นและอร่อย

• น้ำอัดลม

นักศึกษาส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มน้ำอัดลมมาก โดยเฉพาะเครื่องดื่มประเภทน้ำดำ เพราะความอร่อยและให้ความสดชื่นกับร่างกาย เนื่องจากในเครื่องดื่มประเภทน้ำดำ จะมีคาเฟอีนที่จะทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า กระตุ้นประสาทส่วนกลาง ทำให้ตื่นตัวไม่ง่วงนอน กระตุ้นการหลั่งของกรดเกลือในกระเพาะอาหาร เป็นผลทำให้การขับแคลเซียมออกจากร่างกายเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ในน้ำอัดลมจะมีปริมาณน้ำตาลมาก ซึ่งถ้าดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำดำ ขนาด 325 ซีซี มีน้ำตาล 4 ช้อนชาครึ่ง ซึ่งจะได้พลังงาน 88 กิโลแคลอรี แต่ถ้าดื่มสปรีท มีน้ำตาลมากกว่าคือ 6 ช้อนชาครึ่ง น้ำส้มมีน้ำตาล 7 ช้อนชาครึ่ง (ไทยโพสต์, 2547) ยิ่งถ้าดื่มมากจะเป็นสาเหตุของความอ้วนได้ สำหรับเวลาการดื่มน้ำอัดลมนักศึกษานิยมดื่มในช่วงกลางวันและเย็นสอดคล้องกับการศึกษาของเมลดา อภัยรัตน์ (2553) ในเรื่องความถี่และเวลาในการดื่มน้ำอัดลม

• เครื่องดื่มชูกำลังและเครื่องดื่มเกลือแร่

นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังและเครื่องดื่มเกลือแร่ โดยผู้ที่ดื่มเป็นนักศึกษาชายมากกว่านักศึกษาหญิง เพราะมีแนวคิดว่าเครื่องดื่มชูกำลังมีคุณค่าทางโภชนาการและมีผลดีต่อสุขภาพเนื่องจากในเครื่องดื่มชูกำลังมีคาเฟอีนผสมอยู่เช่นเดียว เมื่อบริโภคแล้วทำให้สดชื่น และมีการโฆษณาสรรพคุณในการบำรุงสมอง ส่วนเครื่องดื่มเกลือแร่ จะดื่มเมื่อรู้สึกง่วงอ่อนเพลีย ซึ่งเครื่องดื่มนี้จะได้รับการโฆษณาว่าเหมาะสำหรับผู้ออกกำลังกายและสูญเสียเหงื่อมาก มีรสหวานและเค็มเล็กน้อย มีการปรุงแต่งรสด้วยสีและกลิ่นผลไม้ โดยน้ำตาลจะสูงมากเมื่อเทียบกับน้ำอัดลมและน้ำหวานรสผลไม้ แต่มีเกลือแร่บางชนิด เช่น โซเดียม โพแทสเซียม ไบคาร์บอเนต และการโฆษณาทำให้ประชาชนรู้สึกว่าการดื่มเครื่องดื่มนี้เหมาะกับนักกีฬาและผู้ที่มีเหงื่อออกมาก ซึ่งข้อเท็จจริงที่คนส่วนใหญ่ไม่ทราบคือเครื่องดื่มเกลือแร่ควรใช้กับผู้ที่เสียเหงื่อมากๆ ที่ผิดจากภาวะปกติของร่างกายที่เคยชิน (พลังจิต, 2553)

• ชูโป้สกัดและเครื่องดื่มรังก

นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ดื่มชูโป้สกัด เนื่องมาจากบางคนไม่ชอบ กลิ่น รสชาติ ของเครื่องดื่มนี้ และบางคนก็จะรู้สึกว่าราคาสูง แต่ซื้อมาดื่มบ้างเป็นครั้งคราวเพราะจากการโฆษณา

ผลดีในการบำรุงร่างกายและสมอง ส่วนเครื่องดื่มรึ้นกันนั้น
นักศึกษาไม่นิยมดื่มเนื่องจากมีราคาสูงมาก

ข้อเสนอแนะหรือการนำไปใช้ประโยชน์

นักศึกษาที่มีการดื่มเครื่องดื่มเสริมสุขภาพ เช่น นมและ
ผลิตภัณฑ์ นมถั่วเหลือง น้ำผลไม้สด น้ำสมุนไพร บ้างแต่ไม่ได้
ดื่มทุกคนและดื่มเป็นประจำทุกวัน และบางส่วนยังชอบดื่มกาแฟ
ชา โดยเฉพาะยังนิยมดื่มน้ำอัดลม ดังนั้นจึงควรสอดแทรก
ประโยชน์และข้อควรระวังและความคุ้มค่าของเครื่องดื่มชนิด
ต่างๆในการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องรวมทั้งจัดทำสื่อต่างๆ
ภายในคณะเพื่อส่งเสริมการดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ให้มากขึ้น
เช่น นมรสจืด นมถั่วเหลือง น้ำสมุนไพร ควรแนะนำให้ดื่มทุกวัน
และผลดีและผลเสียต่อสุขภาพสำหรับเครื่องดื่มบางชนิด
เอกสารอ้างอิง

ไทยโพสต์ (2547, 2 พฤศจิกายน). อดิเรกในน้ำอัดลม. ค้นเมื่อ 5 ธันวาคม 2553, จาก <http://www.khonnarak.com/html/verandah/health/sugar.html>
พลังจิต. (2553). เครื่องดื่มแบบไหนก่อโรค. ค้นเมื่อ 28 ธันวาคม 2553, จาก <http://board.palungit.com>

เมลดา อภัยรัตน์. (2553). แบบแผนการบริโภคเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นตอนปลาย. วารสารสาธารณสุข, 40(2), 150-160.

สำนักงานกองทุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2552). เลือกรับประทานอย่างไรให้ปลอดภัย. ค้นเมื่อ 5 ธันวาคม 2553, จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/11279>

สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม. (2552). อาหารและทันตสุขภาพ. ค้นเมื่อ 5 ธันวาคม 2553, จาก <http://info.pattaya.go.th/km/publichealth/DocLib>

สำนักโภชนาการ. (2549). การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารวัยรุ่น. ค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2552, จาก <http://www.nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/view.php?group=3&id=93>

อัญชลี รุจิพัฒนานนท์. (ม.ป.ป.). กาแฟไม่ใช่ทางออกที่ดีที่สุด. ค้นเมื่อ 5 ธันวาคม 2553, จาก <http://www.nitadebangkok.com>

ตารางที่ 1 ร้อยละและจำนวนของนักศึกษาที่ดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆ

ข้อมูล	ชาย (n=60)		หญิง (n=181)		รวม (n=241)	
	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน
1. นมและผลิตภัณฑ์						
ไม่ดื่ม	2.5	6	0.4	1	2.9	7
ดื่ม	22.4	54	74.7	180	97.1	234
ชนิดที่ดื่ม						
นมสดทั่วไป	19.7	46	51.7	121	71.4	167
นมเปรี้ยว	16.7	39	52.1	122	68.8	161
โยเกิร์ต	11.5	27	41.9	98	53.4	125
นมสดเสริมแคลเซียม	5.1	29	29.1	68	34.2	97
2. นมถั่วเหลือง						
ไม่ดื่ม	5.8	14	14.1	34	19.9	48
ดื่ม	19.1	46	61.0	147	80.1	193
นมถั่วเหลืองขวด/กล่อง	19.7	38	62.7	121	82.4	159
นมถั่วเหลืองเสริมงาตำขวด/กล่อง	3.8	19	33.7	65	43.5	84
น้ำเต้าหู้	11.9	23	44.0	85	55.9	108
แปะก๊วย	2.6	5	8.8	17	11.4	22
3. เครื่องดื่มธัญพืช						
ไม่ดื่ม	19.9	48	53.5	129	73.4	177
ดื่ม	5.0	12	21.6	52	26.6	64
นมข้าวโพด	14.1	9	67.2	43	81.3	52
น้ำข้าวกล้อง	14.1	9	28.1	18	42.2	27
4. น้ำผัก-ผลไม้						
ไม่ดื่ม	9.1	22	16.2	39	25.3	61
ดื่ม	15.8	38	58.9	142	74.7	180
ชนิดที่ดื่ม						
คั้นสด	10.0	18	31.1	56	41.1	74

ตารางที่ 1 ร้อยละและจำนวนของนักศึกษาที่ดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆ (ต่อ)

ข้อมูล	ชาย (n=60)		หญิง (n=181)		รวม (n=241)	
	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน
น้ำผัก-ผลไม้สด	13.9	25	66.7	120	80.6	145
น้ำผัก-ผลไม้กล่อง-ขวด	10.0	18	23.7	57	33.7	75
5. เครื่องดื่มรสหวาน						
ไม่ดื่ม	18.7	45	32.4	78	51.1	123
ดื่ม	6.2	15	42.7	103	48.9	118
6. กาแฟ						
ไม่ดื่ม	11.6	28	33.6	81	45.2	109
ดื่ม	13.3	32	41.5	100	54.8	132
ชนิดที่ดื่ม						
กาแฟขวด/กระป๋อง	12.1	16	24.2	32	36.3	48
กาแฟซอง/กาแฟโบราณ	15.2	20	47.7	63	62.9	83
กาแฟใส่ครีม/นมมาก	9.1	12	2.3	3	11.4	15
กาแฟลดน้ำตาล	-	-	1.3	3	2.3	3
7. ชา						
ไม่ดื่ม	7.5	18	17.8	43	25.3	61
ดื่ม	17.4	42	57.3	138	74.7	180
ชนิดที่ดื่ม						
ชาเขียวขวด	20.6	37	65.6	118	86.2	155
ชาดำขวด	7.8	14	14.4	26	22.2	40
ชาซอง/ชาโบราณ	6.6	12	30.6	55	37.2	67
ชาลดน้ำตาล	-	-	17	3	1.7	3
ชาไข่มุก	4.4	8	12.8	23	17.2	31
8. เครื่องดื่มช็อกโกแลต						
ไม่ดื่ม	8.3	20	17.0	41	25.3	61
ดื่ม	16.6	40	58.1	140	74.7	180
ชนิดที่ดื่ม						
ไมโล/โอวัลติน	14.5	35	50.6	122	65.1	157
ช็อคโกแลตซอง/ปิ่น	6.6	16	32.4	78	39.0	94
ช็อคโกแลตใส่นมครีมมาก	3.7	9	5.4	13	9.1	22
9. น้ำอัดลม						
ไม่ดื่ม	4.1	10	14.2	34	18.3	44
ดื่ม	20.8	50	60.9	147	81.7	197
10. เครื่องดื่มเกลือแร่						
ไม่ดื่ม	17.0	41	64.3	155	81.3	196
ดื่ม	7.9	19	10.8	26	18.7	45
11. เครื่องดื่มชูกำลัง						
ไม่ดื่ม	20.8	50	73.0	176	93.8	226
ดื่ม	4.1	10	2.1	5	6.2	15