

นิพนธ์ต้นฉบับ

พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา

กฤษฎา กุลกระจ่าง⁽¹⁾ และสุลวี โลวีรกรณ⁽²⁾

วันที่ได้รับต้นฉบับ : 17 พฤษภาคม 2555
วันที่ตอบรับการตีพิมพ์ : 20 สิงหาคม 2555

(1) ผู้รับผิดชอบบทความ : นักศึกษาหลักสูตร
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชน
ศาสตร์เพื่อสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
(โทรศัพท์: 081-9773448, E-mail address:
k_kritsada658@hotmail.com)
(2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาโภชนวิทยา คณะ
สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย ขอนแก่น

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 215 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และการสัมภาษณ์เจาะลึกตัวแทนคณะกรรมาธิการ นักศึกษา และเจ้าของร้านค้า รวม 12 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด-ค่าสูงสุด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 91.6 อายุเฉลี่ย 20.1 ปี มีภาวะโภชนาการ (จากค่าดัชนีมวลกาย) ปกติ ร้อยละ 60.9 ผอม ร้อยละ 31.2 มีค่าใช้จ่ายเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพโดยเฉลี่ยน้อยกว่า 25 บาท/วัน ร้อยละ 61.9 ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพทางโทรทัศน์ ร้อยละ 89.3 และเลือกบริโภคด้วยตนเอง ร้อยละ 92.7 นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 74.0 ส่วนทัศนคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 90.7 การบริโภคเครื่องดื่ม 3 อันดับแรก คือ นม น้ำผลไม้/น้ำผักสำเร็จรูป และนมเปรี้ยว ดื่ม 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ด้านปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับประจำวัน นักศึกษาได้รับพลังงานเฉลี่ย 1,807.7 กิโลแคลอรี การกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ร้อยละ 54.6 , 16.2 และ 29.1 โดยปริมาณพลังงานที่ได้รับจากเครื่องดื่มทั้งหมดมีค่ามัธยฐาน 204.0 กิโลแคลอรี และสารอาหารส่วนใหญ่เป็นคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 13.9 ของคาร์โบไฮเดรตที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด เกือบครึ่งที่ได้รับมากที่สุด คือ แคลเซียม ร้อยละ 25.5 ของแคลเซียมที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด วิตามินส่วนใหญ่ที่ได้รับ คือ วิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 ร้อยละ 50.8 และ 34.0 ของวิตามินที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด ดังนั้น ควรส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้และทัศนคติรวมทั้งการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องด้านโภชนาการเกี่ยวกับเครื่องดื่ม ได้แก่ การบริโภคนมไขมันต่ำ เครื่องดื่มสมุนไพร น้ำผลไม้/น้ำผักคั้นสด

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่ม, เครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพ, นักศึกษาพยาบาล

Original Article

Health Promotion Beverage Consumption Behavior of Boromarajonani College of Nursing Students, Nakhon Ratchasima

Kritsada Kulkrachang ⁽¹⁾ and Suwalee Lowwirakorn ⁽²⁾

Received Date : May 17, 2012
Accepted Date : August 20, 2012

Abstract

⁽¹⁾ **Corresponding author** : Master student of Faculty of Public Health, Khon Kaen University
(Tel. 081-9773448, E-mail address : k.kritsada658@hotmail.com)
⁽²⁾ Assistant Professor of Department of Nutrition, Faculty of Public Health, Khon Kaen University

This descriptive study aimed to assess the beverage consumption of nursing students and how this might influence their health. Questionnaires from 215 first-to fourth-year nursing students selected by random sampling were collected. In addition in-depth interviews were conducted in order to obtain in-depth information from college's executive committees. Also some students and shop owners were questioned using in depth interviews. Data were analyzed by common descriptive statistics such as calculating proportions, averages, standard deviation and minimum as well as maximum values. Most students (91.6%) were female with an average age of 20.1 years. The body mass index (BMI) was normal for 60.9% of participants and below standard for 31.2% of students. The average amount of money spent on health promotion beverages was less than 25 baht per day. The knowledge about healthy beverages was poor with 74.0% of those questioned. The attitude towards healthy beverages was fair with 90.7% of participants. Information about beverages was obtained from advertisements at TV but selection of beverages also did depend on general knowledge about drinks available in the market. The top-three healthy beverages were milk, fruit juice / vegetable juice products and milk based products (eg. yoghurt smoothie) with an average consumption of 1-2 times per week. In average the daily energy and nutrients consumed was 1,807.7 kilocalorie which was broken down into 54.6% of carbohydrates: 29.1% of fat: and 16.3% of protein of the total calorie intake. Considering from the overall beverages consumption, the average carbohydrate intake accounted for 13.9%. The highest percentage of minerals was calcium, with 25.5%. Other vitamins of interest were vitamin B1 and B2 providing 50.8% and 34.0% of the total vitamin intake respectively. In conclusion, it is necessary to improve knowledge, attitudes, and practices towards a healthy consumption of beverages such as low - fat milk, herbal drinks, and fresh fruit / vegetable juice.

Keyword: Beverage Consumption Behavior, Health Promotion Beverage, Nursing Students

บทนำ

ในสถานการณ์ปัจจุบันประเทศไทยมีการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม และวัฒนธรรมอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความก้าวหน้าทางด้านการศึกษาและเทคโนโลยี เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารอย่างกว้างขวาง ส่งผลให้วิถีชีวิตรวมทั้งภาวะของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป จากการบริโภคอาหารที่ปรุงหรือเตรียมอาหารรับประทานเองในครอบครัว เป็นการหันมานิยมรับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูปและสำเร็จรูปมากขึ้น จากการเฝ้าระวังปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนจากเครือข่ายเฝ้าระวัง 24 จังหวัดทั่วประเทศระหว่าง พ.ศ.2548-2552 จากนักเรียนทั้งหมด 234,483 คน มีอายุเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 16-17 ปี นักเรียนชายและหญิง มีดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ยใกล้เคียงกันระหว่าง 18.8-18.9 kg/m² มีแนวโน้มทั้งน้ำหนักเกินและอ้วนที่สูงขึ้น ภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5.3 ใน พ.ศ.2548 เป็นร้อยละ 6.7 ใน พ.ศ.2552 และภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 3.1 ในพ.ศ.2548 เป็นร้อยละ 3.8 ใน พ.ศ.2552 (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2553) และจากการศึกษาการบริโภคเครื่องดื่มของวัยรุ่นอายุ 13-22 ปี จำนวน 376 คน ในกรุงเทพมหานคร พบว่า ชอบดื่มน้ำอัดลมและน้ำผลไม้ ซึ่งเครื่องดื่มที่วัยรุ่นไทยชอบดื่ม คือ น้ำอัดลม นมปรุงแต่งรส น้ำผลไม้ เครื่องดื่มเหล่านี้ส่วนใหญ่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบในปริมาณ การบริโภคน้ำตาลปริมาณสูงเป็นประจำ จะนำไปสู่การเพิ่มของน้ำหนักตัว และอ้วนในที่สุด ซึ่งภาวะอ้วนนั้นเป็นต้นเหตุของปัญหาที่ตามมาของโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น (วิณะ วีระไวทยะและสงดา ดามาพงษ์, 2545) นักศึกษาพยาบาลเป็นวัยรุ่นกลุ่มหนึ่ง ซึ่งเป็นวัยที่มีพัฒนาการต่าง ๆ แตกต่างไปจากวัยอื่น ๆ เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ มีความสามารถเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเหมาะเป็นกลุ่มเป้าหมายในการให้การศึกษาเกี่ยวกับโภชนาการ (World Health Organization, 2005) และรับการฝึกอบรม เพื่อออกไปปฏิบัติหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพนอกเหนือไปจากการบำบัดรักษา จำเป็นจะต้องมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีก่อนเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุคคลอื่น ในท่ามกลางกระแสสังคมบริโภคที่เป็นโลกาภิวัตน์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรม วิถีชีวิตการกินของคนในปัจจุบัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพ

ของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมาเป็นอย่างไร และหากมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อเป็นตัวอย่างในการให้ความรู้แก่ประชาชนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพทัศนคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพและแบบแผนการบริโภคเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพ

วิธีการดำเนินงานวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ใช้การศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2554 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา ทั้งหมด 662 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มาจากการคำนวณโดยใช้สูตรคำนวณขนาดตัวอย่าง เพื่อประมาณค่าสัดส่วนกรณีที่เราทราบจำนวนประชากร (อรุณ จีรวรรณกุล, 2551) ทั้งหมด 215 คน

วิธีการสุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic Random Sampling) จำนวน 215 คน และใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) สำหรับผู้ที่บริโภคเครื่องดื่มยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยจับสลากจำนวน 30 คน เพื่อสัมภาษณ์ข้อมูลการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง (24-Hour Dietary Recall) และสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายนักศึกษา 8 คน เจ้าของร้านค้าหรือผู้ขายเครื่องดื่ม 3 คน คณะกรรมการบริหาร 1 คน เพื่อทำการสัมภาษณ์เจาะลึกในประเด็นที่เกี่ยวข้อง

เครื่องมือที่ใช้

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

- (1) แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคล ความรู้ทัศนคติ แบบแผนการบริโภค ความถี่ในการดื่มเครื่องดื่ม
- (2) แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง (24-hour Dietary Recall)
- (3) แนวคำถามการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่ม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในระหว่างเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2554

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป STATA Version 10.0 โดยใช้สถิติ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าต่ำสุด-ค่าสูงสุดในการอธิบายข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับจากการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป INMUCAL version 7.0 แสดงผลข้อมูลปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับเป็นค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละของ DRI ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ภายใต้ช่วงความเชื่อมั่นว่า 95%

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป

พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 91.6 อายุเฉลี่ย 20.01 ปี มีภาวะโภชนาการ (จากค่าดัชนีมวลกาย) ปกติ ร้อยละ 60.9 มีค่าใช้จ่ายรวมเฉลี่ยต่อเดือน 3,001-6,000 บาท ร้อยละ 74.9 ผู้ปกครองมีรายได้รวมเฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 31.2 บิดาประกอบอาชีพเกษตรกรหรือประมงร้อยละ 38.6 และมีระดับการศึกษาสูงสุด คือ ประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 26.0 ส่วนมารดาประกอบอาชีพเกษตรกรหรือประมงร้อยละ 40.0 และมีระดับการศึกษาสูงสุด คือ ประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 29.8 นักศึกษามีค่าใช้จ่ายด้านอาหารต่อวัน 51-100 บาท ร้อยละ 87.9 ค่าใช้จ่ายเครื่องดื่มทุกประเภทต่อวันน้อยกว่า 25 บาท ร้อยละ 61.9 และค่าใช้จ่ายเครื่องดื่มยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เฉลี่ยต่อวันน้อยกว่า 25 บาท ร้อยละ 64.5 ในเรื่องการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพพบว่า ได้รับจากโทรทัศน์ร้อยละ 89.3 และเลือกดื่มด้วยตนเองร้อยละ 92.7

ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพ

พบว่า มีความรู้โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ (ค่าเฉลี่ย 6.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.62) ร้อยละ 74.0 โดยมีความรู้ในเรื่องการดื่มนมเป็นประจำสามารถลดภาวะกระดูกเปราะและหักได้ ร้อยละ 94.0 น้ำเตหะช่วยลดอาการจุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ ร้อยละ 88.4 และนมสดพ่องไขมันเหมาะสมกับวัยรุ่นเพราะช่วยให้ไม่เกิดโรคอ้วน ร้อยละ

85.6 แต่มีความรู้ในเรื่องการเลือกดื่ม นมเปรี้ยวที่ไม่ได้ผ่านกระบวนการใด ๆ แทนนมเปรี้ยวที่ผ่านกระบวนการพาสเจอร์ไรส์ หรือยูเอชที เพราะจะช่วยลดอาการท้องเสียได้ ร้อยละ 13.5 และการดื่มน้ำผัก น้ำผลไม้ จะได้สารอาหาร ไฟเบอร์ และวิตามินน้อยกว่าการรับประทานผักสด ผลไม้สด ร้อยละ 6.0

ข้อมูลทัศนคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพ

มีทัศนคติต่อการบริโภคโดยทั่วไปอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.37) ร้อยละ 90.7 โดยมีทัศนคติเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มโกโก้ หรือช็อคโกแลต เมื่อดื่มแล้วทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 4.03, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.84) การดื่มนมสดควบคู่ไปกับการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.33, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.86) ส่วนข้อความถามเชิงลบพบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับการดื่มนมเปรี้ยวจะไม่ทำให้อ้วน อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 3.51, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.93) การดื่มรังนกเป็นประจำทำให้ผิวพรรณดูอ่อนเยาว์อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.95, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.98) และการดื่มสมุนไพรอยู่ในระดับต่ำ (ค่าเฉลี่ย 2.25, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.15) เพราะเห็นว่าเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

ข้อมูลแบบแผนการบริโภคเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพ

พบว่า เครื่องดื่มที่บริโภคเป็นประจำ 3 อันดับแรก คือ นม ร้อยละ 64.7 น้ำผลไม้/น้ำผัก ร้อยละ 56.7 นมเปรี้ยว ร้อยละ 43.3 มีเหตุผลที่เลือกดื่มเพราะชอบในรสชาติ ร้อยละ 87.9 รองลงมาคือ เพื่อบำรุงสุขภาพ ร้อยละ 87.0 และมักเลือกซื้อเครื่องดื่มที่ร้านสะดวกซื้อ ร้อยละ 97.7 รองลงมาคือ ซูเปอร์มาร์เก็ต ร้อยละ 67.4 โดยทั่วไปนักศึกษาส่วนใหญ่ มักดื่มเครื่องดื่มครั้งละ 1 กล่อง/ขวดต่อวัน และมีขนาดบรรจุ 250 ซีซี (ตารางที่ 1) สำหรับโอกาสในการดื่มเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ นมเปรี้ยว นมถั่วเหลืองและเครื่องดื่มธัญญาหาร เครื่องดื่มสมุนไพร น้ำผลไม้/น้ำผัก นม เครื่องดื่มโกโก้/ช็อคโกแลต เครื่องดื่มที่เพิ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ส่วนใหญ่ดื่มเมื่อรู้สึกหิวหรือกระหาย ยกเว้นเครื่องดื่มประเภทซูเปอร์ รังนก ดื่มเมื่อรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจากการเรียน ส่วนความถี่การดื่มเครื่องดื่ม พบว่า นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม

ไขมันเต็ม นมถั่วเหลืองสด/น้ำเต้าหู้ และน้ำผลไม้/น้ำผัก
น้ำผลไม้คั้น/น้ำผักที่คั้นสด นมพร่องมันเนย/ขาดมันเนย
นมสด โดยดื่มสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และพบว่า นักศึกษา
ส่วนใหญ่ไม่ดื่มเลยในหนึ่งสัปดาห์คือ นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม
ไขมันต่ำ/ปราศจากไขมัน เครื่องดื่มสมุนไพร เครื่องดื่มเสริม
อาหาร น้ำชาชาล่อง/ชาชาล่องออก รังนก น้ำชาชาโพลี เครื่องดื่ม
โกโก้/ช็อคโกแลตชงใหม่เติมครีม เครื่องดื่มชุปไก่ เครื่องดื่ม
โกโก้/ช็อคโกแลต 3in1 เครื่องดื่มโกโก้/ช็อคโกแลตพร้อมดื่ม
นมถั่วเหลืองบรรจุกล่อง (ตารางที่ 2)

ข้อมูลปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับ ประจำวัน

ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมดเฉลี่ย
เท่ากับ 1,807.71 กิโลแคลอรี ส่วนที่ได้รับจากเครื่องดื่ม
ทั้งหมดมีค่ามัธยฐาน เท่ากับ 204.02 กิโลแคลอรี เป็น
คาร์โบไฮเดรต 13.9 กรัม ไขมัน 10.0 กรัม โปรตีน ค่าเฉลี่ย
6.0 กรัม ส่วนการกระจายพลังงานจากอาหารที่ได้รับทั้งหมด
พบว่า นักศึกษาได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ
54.58 โปรตีน ร้อยละ 16.22 และไขมัน ร้อยละ 29.11 ซึ่งมี
สัดส่วนค่อนข้างเหมาะสมตามที่กำหนด (กองโภชนาการ
กรมอนามัย, 2546)

บทสรุปและอภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถสรุปและอภิปรายผลได้ดังนี้

(1) ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพ พบว่า
มีความรู้โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 74.0 สอดคล้องกับ
เมลดา อภัยรัตน์ (2550) ซึ่งพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มี
ความรู้เกี่ยวกับปริมาณน้ำตาลและน้ำตาลในเครื่องดื่มอยู่ใน
ระดับต่ำ ร้อยละ 41.6 โดยความรู้ที่นักศึกษารู้เป็นความรู้
พื้นฐานของโภชนาการ แต่เมื่อสอบถามประเด็นเครื่องดื่มที่
ส่งเสริมสุขภาพ นักศึกษาอาจไม่สนใจในข้อมูลเหล่านั้นจึงทำ
ให้ความรู้โดยรวมในประเด็นเหล่านั้นอยู่ในระดับต่ำ ดังเช่นมี
ความรู้ที่ดีเรื่อง การดื่มนมเป็นประจำสามารถลดภาวะกระดูก
เปราะและหักได้ น้ำเต้าหู้ช่วยลดอาการจุกเสียด ท้องอืด
ท้องเฟ้อได้ และนมสดพร่องไขมันเหมาะกับวัยรุ่นเพราะ
ช่วยทำให้ไม่เกิดโรคอ้วน แต่มีความรู้ในน้อยในเรื่อง การดื่มน้ำ
ผัก น้ำผลไม้ จะได้สารอาหาร ไฟเบอร์ และวิตามินน้อยกว่า
การรับประทานผักสด ผลไม้สด ซึ่งนักศึกษาได้รับข้อมูล
ข่าวสารผ่านสื่อโฆษณาทางโทรทัศน์ว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ
เพียงด้านเดียว จึงอาจทำให้นักศึกษามีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง
ส่วนความรู้เกี่ยวกับการเลือกดื่มนมเปรี้ยวที่ผ่านกระบวนการ

พาสเจอร์ไรส์หรือบรรจุกล่องยูเอชทีแทนนมเปรี้ยวที่ไม่ได้ผ่าน
กระบวนการจะช่วยลดอาการท้องเสียขึ้น เป็นแนวคิดที่ไม่
ถูกต้อง โดยพบว่าตอบข้อคำถามถูกเพียงร้อยละ 13.5

(2) ทศนคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพ
พบว่า มีทัศนคติโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 90.7
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีทัศนคติในระดับดี เกี่ยวกับการ
ดื่มเครื่องดื่มโกโก้ หรือ ช็อคโกแลต เมื่อดื่มแล้วทำให้รู้สึก
คลายเครียดและมีความสุขสดชื่น ทั้งนี้เนื่องจากเครื่องดื่ม
ดังกล่าวมีสารคาเฟอีนเป็นส่วนประกอบ ซึ่งมีฤทธิ์สำคัญใน
การกระตุ้นการทำงานของสมอง ทำให้ระบบประสาทตื่นตัว
และผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยกระตุ้นให้เกิดความรู้สึก
กระปรี้กระเปร่า ลดอาการง่วงนอน และเพิ่มความทนในการ
ออกกำลังกาย โดยไปชะลอความเมื่อยล้า ทำให้สามารถออก
กำลังกายหรือเล่นกีฬาได้นานขึ้น (เวณิกา เบญจพงษ์, 2549)
ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรเป็น
เครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอยู่ในระดับต่ำ อาจเนื่องจาก
นักศึกษามีความคิดเห็นว่า การดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อ
รักษาอาการเจ็บป่วยและบำรุงร่างกาย จึงเหมาะกับผู้ที่
มีอาการเจ็บป่วยและผู้สูงอายุ รวมทั้งเครื่องดื่มสมุนไพรที่มี
จำหน่ายในวิทยาลัยมีบรรจุภัณฑ์ไม่น่าสนใจ สอดคล้องกับ
ประสิทธิ์พร วีระยุทธวิไล (2550) ที่พบว่า ผู้ที่บริโภค
เครื่องดื่มสมุนไพรมีความคิดเห็นว่า ดื่มเพื่อบำรุงสุขภาพและ
รักษาโรคต่าง ๆ และช่วยในการบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง อยู่
ในระดับดี และจากการสัมภาษณ์เจาะลึกนักศึกษา พบว่า
นักศึกษามีวิธีการเลือกเครื่องดื่มเพื่อบริโภคโดยพิจารณา
ฉลากอาหาร บรรจุภัณฑ์ที่น่าสนใจและความสะอาดเป็นสำคัญ

(3) แบบแผนการบริโภคเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพ
พบว่า เครื่องดื่มที่นิยมบริโภค 3 อันดับแรก คือ นม น้ำ
ผลไม้/น้ำผักสำเร็จรูป นมเปรี้ยว สอดคล้องกับเมลดา อภัยรัตน์
(2550) พบว่า นักศึกษาบริโภคนมมากที่สุด รองลงมา คือ
นมเปรี้ยว และน้ำผลไม้ และจากการสัมภาษณ์เจาะลึก
นักศึกษา พบว่า เหตุผลในการเลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสม
ของนม เพราะเห็นว่ามีความคุณค่าและสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อ
ร่างกาย ดื่มแล้วอยู่ท้อง นอนหลับสบาย บางคนบริโภคเป็น
ประจำวันเป็นนิสัยและผลิตภัณฑ์ได้รับการรับรองจาก
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และจากการ
สัมภาษณ์แม่ค้าที่จำหน่ายเครื่องดื่มบริเวณวิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนีนครราชสีมา ซึ่งจำหน่ายเฉพาะในช่วงเวลาเช้าถึง
เย็นพบว่า เครื่องดื่มได้แก่ นม นมเปรี้ยว น้ำผลไม้/น้ำผัก
นักศึกษบริโภคในช่วงมือเช้าและช่วงมือเย็น ซึ่งนักศึกษา

บางคนดื่มเพื่อทดแทนอาหารโดยเฉพาะมื้อเช้า เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่รีบเร่งจึงไม่มีเวลาที่จะรับประทานอาหารเช้า

ปริมาณของการบริโภคเครื่องดื่มส่วนใหญ่ที่นักเรียนดื่มครั้งละ 1 กล่อง/ขวด ต่อวัน และมีขนาดบรรจุ 250 ซีซี เหตุผลที่เลือกดื่มเพราะชอบในรสชาติและเพื่อบำรุงสุขภาพ และจากการสัมภาษณ์เจาะลึก พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่พิจารณาจากสารอาหารที่ได้รับเป็นประโยชน์ต่อร่างกายทำให้ อิ่มท้อง นอนหลับสบาย รู้สึกสดชื่น ไม่ทำให้ง่วง สามารถทำงานได้มากขึ้น รวมทั้งต้องมีความเหมาะสมกับราคา ทั้งนี้ อาจเนื่องจากนักศึกษาพยาบาลเป็นบุคลากรด้านสุขภาพ ได้รับการเรียนรู้ การสอนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ จึงส่งผลให้มีพฤติกรรมการบริโภคที่คำนึงถึงสุขภาพเป็นสำคัญ ส่วนสถานที่ซื้อเครื่องดื่มส่วนใหญ่ซื้อที่ร้านสะดวกซื้อและซูเปอร์มาร์เก็ต เนื่องจากมีความสะดวก มีเครื่องดื่มหลายชนิดให้เลือกซื้อบริโภค รวมทั้งให้บริการตลอดทั้งวัน ซึ่งโอกาสในการดื่มส่งเสริมสุขภาพที่นิยมบริโภค ได้แก่ นม นมเปรี้ยว น้ำผลไม้/น้ำผัก ดื่มเมื่อรู้สึกหิวหรือกระหาย ซึ่งน้ำผลไม้/น้ำผักส่วนใหญ่เป็นชนิดสำเร็จรูปบรรจุกล่อง แม้ว่าคุณค่าสารอาหารมีน้อยกว่าผลไม้สด ผักสดก็ตาม แต่เนื่องจากสามารถหาซื้อบริโภคได้ง่าย ส่วนเครื่องดื่มประเภทชูปัก รังนก ดื่มค่อนข้างน้อยโดยดื่มเมื่อรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจากการเรียน และมีราคาแพงด้วย จากการสัมภาษณ์เจาะลึกความคิดเห็นที่มีต่อโฆษณาและประชาสัมพันธ์ที่ส่งผลต่อวัยรุ่น พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเห็นว่าเครื่องดื่มหลายชนิดมีการโฆษณาเกินจริง ไม่น่าเชื่อถือ โดยเฉพาะเครื่องดื่มเสริมอาหารซึ่งนักศึกษบางคนบริโภคเพราะต้องการมีสุขภาพที่ดีตามที่มีการโฆษณา โดยดาราที่อยู่ในความสนใจของกลุ่มวัยรุ่น และบรรจุภัณฑ์ที่มีความทันสมัย น่าสนใจเพื่อดึงดูดผู้บริโภค ถึงอย่างไรก็ตามยังคงมีนักศึกษบางส่วนซึ่งเป็นส่วนน้อยที่ยังบริโภคเครื่องดื่มที่เพิ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะเชื่อว่ามีสารอาหารที่บำรุงร่างกายและทำให้ผิวพรรณมีสุขภาพดีขึ้นได้ จากการสัมภาษณ์เจาะลึกนักเรียนให้เหตุผลในการเลือกบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของนม ธัญญาหาร เพราะเห็นว่ามีคุณค่าและสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ดื่มแล้วอยู่ท้อง นอนหลับสบาย รวมทั้งบางคนดื่มเป็นประจำจนเป็นนิสัยและผลิตภัณฑ์ได้รับการรับรองจาก อย. ส่วนเครื่องดื่มประเภทนมถั่วเหลืองและเครื่องดื่มธัญญาหาร เช่น น้ำข้าวกล้อง/ข้าวกล้องงอก น้ำข้าวโพด เครื่องดื่มประเภทโกโก้/ช็อคโกแลต นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ดื่มเลย สำหรับผู้ที่ดื่มมักดื่มเมื่อรู้สึกหิวหรือกระหาย ความถี่การบริโภคเครื่องดื่มดังกล่าวนี้ไม่สอดคล้อง

กับการศึกษาของเมลดา อภัยรัตน์ (2550) พบว่า นักศึกษาบริโภคนมมากที่สุด มากกว่า 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ รองลงมาคือนมเปรี้ยว มากกว่า 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ บริโภคน้ำผลไม้ นมถั่วเหลืองและเครื่องดื่มธัญญาหาร และเครื่องดื่มโกโก้ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ส่วนน้ำผลไม้ 20-25% และเครื่องดื่มกลั่น/รสผลไม้ และเครื่องดื่มสมุนไพร ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษามีค่าใช้จ่ายแตกต่างกัน รวมทั้งที่พักของนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่อยู่ในสถานที่ศึกษาหรือใกล้เคียง สะดวกในการเดินทาง และไม่ต้องเร่งรีบทำให้ความถี่บริโภคเครื่องดื่มน้อยกว่า โดยเฉพาะกรณีทดแทนอาหารมื้อหลัก

(4) ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับประจำวัน พบว่า ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมดมีความเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1,807.7 กิโลแคลอรี ร้อยละ 101.7 ของ DRI ส่วนปริมาณโปรตีนเฉลี่ย 73.3 กรัม ร้อยละ 139.9 ของ DRI คาร์โบไฮเดรตและไขมันเฉลี่ย 246.4 กรัม และ 58.5 กรัม ตามลำดับ เมื่อพิจารณาการกระจายพลังงานจากอาหารที่ได้รับทั้งหมด พบว่า นักศึกษาได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 54.6 โปรตีน ร้อยละ 16.2 และไขมัน ร้อยละ 29.1 ทั้งนี้ กองโภชนาการ กรมอนามัย (2546) ได้นำนานี้เกี่ยวกับปริมาณการกระจายพลังงานที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นจากสารอาหาร คาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 45-65 โปรตีน ร้อยละ 10-15 และไขมัน ร้อยละ 25-35 พบว่า นักศึกษาได้รับพลังงานจากสารอาหารหลักดังกล่าวในสัดส่วนที่ค่อนข้างเหมาะสมทั้งชายและหญิง

เมื่อพิจารณาปริมาณพลังงานที่ได้รับจากเครื่องดื่มทั้งหมด พบว่า มีค่ามัธยฐาน เท่ากับ 204.0 กิโลแคลอรี คิดเป็นร้อยละ 11.8 ของปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมดใน 1 วัน และพบว่า นักศึกษาได้รับคาร์โบไฮเดรตมากที่สุดเท่ากับ ร้อยละ 13.9 ของคาร์โบไฮเดรตที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด จากข้อมูลโภชนาการเครื่องดื่มที่นิยมบริโภค 3 อันดับแรก พบว่า สารอาหารที่ได้รับส่วนใหญ่ คือ คาร์โบไฮเดรต กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2551) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารว่างเพื่อสุขภาพควรให้พลังงานไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน และเครื่องดื่มที่เหมาะสม ไม่ควรมีน้ำตาลเกินร้อยละ 5 ซึ่งพบว่า พลังงานจากเครื่องดื่มเมื่อรวมกับอาหารว่างแล้วมีแนวโน้มที่สูงกว่าที่แนะนำ และเมื่อพิจารณาปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มที่นิยมบริโภค 3 อันดับแรก ได้แก่ นมรสหวาน ขนาดบรรจุ 225 มิลลิลิตร/กล่อง น้ำผลไม้/น้ำผัก 40% ขนาดบรรจุ 250 มิลลิลิตร/กล่อง นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม ขนาดบรรจุ 180 มิลลิลิตร/กล่อง พบว่า

มีปริมาณน้ำตาลเท่ากับ ร้อยละ 8.0, 6.4 และ 9.4 ตามลำดับ ดังนั้น ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มที่บริโภคในช่วงเวลาที่ได้รับสัมผัสจึงมีแนวโน้มสูงกว่าที่แนะนำเกือบ 2 เท่าของคำแนะนำข้างต้น

เกลือแร่ที่ได้รับจากเครื่องดื่ม พบว่า นักศึกษาได้รับแคลเซียมมากที่สุดเท่ากับ ร้อยละ 25.5 ของแคลเซียมที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด โดยได้รับการบริโภคเครื่องดื่มประเภทนมเปรี้ยวพร้อมดื่ม และนมสดเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่ดีที่สุดของแคลเซียมทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ แต่ทั้งนี้พบว่านักศึกษาหญิงได้รับเหล็กจากอาหารที่บริโภคประจำวันค่อนข้างน้อย โดยได้รับเพียงร้อยละ 40.9 ของ DRI อาจเนื่องมาจากนักศึกษานิเทศศาสตร์บริโภคผลไม้ ซึ่งเป็นแหล่งของเหล็กไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งการบริโภคเครื่องดื่มประเภทน้ำผัก/ผลไม้สำเร็จรูปนั้นได้รับน้ำตาลเป็นส่วนใหญ่มากกว่าวิตามิน และจากการศึกษาของนักสภานานาชาติ (2552) พบว่า นิเทศศาสตร์มีการปฏิบัติตัวน้อยที่สุด คือ รับประทานผักวันละ 4-6 ทับพี

ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาส่วนใหญ่ พบว่า ได้รับจากสื่อทางโทรทัศน์ สอดคล้องกับกรณีการ นิตินิยม (2547) พบว่า นิสิตได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจากโทรทัศน์ ร้อยละ 98.1 และจากการสัมภาษณ์เจาะลึกนักศึกษาเกี่ยวกับโฆษณา พบว่า มีการโฆษณาเกินจริง ไม่น่าเชื่อถือ โดยเฉพาะเครื่องดื่มที่เพิ่มสารส่งเสริมสุขภาพ สำหรับคนที่ดื่มเพราะต้องการมีสุขภาพที่ดีตามที่มีการโฆษณา ส่วนแรงจูงใจในการเลือกเครื่องดื่มพบว่า เลือกด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ อาจเนื่องจากนักศึกษาเป็นวัยที่ต้องการอิสระทั้งการใช้เงินอยากเป็นตัวของตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งมีความนึกคิดหรือตั้งปรัชญาชีวิตตนเองได้ (จตุพร ลิ่มมั่นเจริญ, 2546)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

- (1) ควรส่งเสริมให้นักศึกษาบริโภคนมไขมันต่ำเป็นประจำทุกวัน เพื่อเสริมสร้างกระดูก และป้องกันไม่ให้กระดูกพรุนในช่วงสูงอายุ และภาวะไขมันในเลือดสูง
- (2) ควรส่งเสริมให้นักศึกษามีทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มสมุนไพรชนิดต่าง ๆ แต่ไม่ควรให้

มีรสหวานมากเกินไป แทนการดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

(3) ส่งเสริมให้นักศึกษาบริโภคผักและผลไม้สด ซึ่งมีประโยชน์มากกว่าน้ำผัก/น้ำผลไม้สำเร็จรูป

(4) ควรส่งเสริมด้านความรู้เกี่ยวกับโภชนาการให้กับนักศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารให้เพียงพอในทุกมื้ออาหาร เลือกบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ส่งเสริมสุขภาพ

(5) ควรส่งเสริมด้านความรู้ในเรื่องเครื่องดื่มหรืออาหารว่างเพื่อสุขภาพ โดยสอดแทรกในเนื้อหาหรือรายวิชาที่ศึกษา

(6) ควรส่งเสริมให้นักศึกษาปรับเปลี่ยนทัศนคติในการบริโภคผัก/ผลไม้สด หรือน้ำผลไม้/น้ำผักคั้นสด แทนการบริโภคน้ำผัก/ผลไม้สำเร็จรูปที่ให้น้ำตาลเป็นส่วนใหญ่

(7) ควรปรับเปลี่ยนทัศนคติในเรื่องการบริโภคเครื่องดื่มสมุนไพรชนิดต่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายไม่เฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้น และสามารถหาดื่มได้ทั่วไป และยังไม่เป็นพิษ หรือก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย เนื่องจากเครื่องดื่มสมุนไพรไม่ต้องแต่งสีด้วยสารสังเคราะห์ สีของเครื่องดื่มเป็นธรรมชาติ สรรพคุณของเครื่องดื่มสมุนไพรมีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งนี้ไม่ควรให้มีรสหวานมากเกินไป

(8) ทางสถาบันการศึกษามีคณะกรรมการควบคุมมาตรฐานร้านอาหาร จึงควรควบคุมร้านค้าให้มีการจำหน่ายอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้นักศึกษาได้บริโภคอาหารที่มีคุณภาพและถูกหลักโภชนาการ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคุณอาจารย์ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่กรุณาให้คำชี้แนะในการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณคุณอาจารย์ นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลในพื้นที่ และให้ความร่วมมือเป็นอย่างยิ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. (2551). **ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การพิชิตภัยโรค.
- กรณีการณ์ นิตยภัทรธรรม. (2547). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย. (2546). **ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- จตุรพร ลิ่มมั่นจริง. (2546). **จิตวิทยาวัยรุ่น**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นภัสวรรณ เมืองจันทร์. (2553). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ประสิทธิ์พร วีระยุทธวิไล. (2550). **ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มสมุนไพรบำรุงสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เมลดดา อภัยรัตน์. (2550). **แบบแผนการบริโภคเครื่องดื่มของวัยรุ่นที่เป็นนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกโภชนาการ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ตามาพงษ์. (2545). **วิวัฒนาการงานโภชนาการ**. นนทบุรี: กองโภชนาการ.
- เวณิกา เบ็ญจพงษ์. (2549). **กาแฟอินในอาหารและเครื่องดื่ม**. หมอชาวบ้าน, **325**(25), 21-25.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2553). **เยาวชนไทยมีแนวโน้มภาวะน้ำหนักและอ้วนเพิ่มมากขึ้น** หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมียุทธศาสตร์เชิงรุกในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคและวิถีชีวิตที่เหมาะสมอย่างเร่งด่วน. **สารสุขภาพ**, **3**(26), 1.
- อรุณ จิรวัดกุล. (2551). **ชีวิตที่ดีสำหรับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. ขอนแก่น: คลังน่านาวิทยา.

World Health Organization. (2005). **Nutrition in Adolescence issue-and challenges for the health sector**. Geneva: WHO.

ตารางที่ 1 ร้อยละ จำนวนของการบริโภคเครื่องดื่มประเภทที่ไม่มีแอลกอฮอล์ (n=215)

การบริโภคเครื่องดื่มประเภทที่ไม่มีแอลกอฮอล์	ร้อยละ	จำนวนคน
1. เครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพที่ชอบบริโภคเป็นประจำส่วนใหญ่ 3 อันดับแรก		
- นม	64.7	139
- น้ำผลไม้ น้ำผัก	56.7	122
- นมเปรี้ยว	43.3	93
2. เหตุผลที่ทานดื่มเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพ 3 อันดับแรก		
ชอบในรสชาติ	87.9	189
เพื่อบำรุงสุขภาพ	87.0	187
เพื่อความงามและผิวพรรณ	40.9	88
ดื่มตามเพื่อน/ครอบครัว	31.2	67
โฆษณา/แฟชั่น	11.6	25
ทำให้รู้สึกสดชื่น	10.2	22
ตามพรเซ็นเตอร์ที่ชื่นชอบ	4.2	9
รู้สึกเป็นคนทันสมัย	1.4	3
ต้องการของแถม	0.9	2
ต้องการลุ้นรางวัล/ชิงโชค	0.5	1
3. สถานที่ที่ซื้อเครื่องดื่มมากที่สุด 3 อันดับแรก		
ร้านสะดวกซื้อ เช่น เซเว่นอีเลฟเว่น, แฟมิลีมาร์ท เป็นต้น	97.7	210
ซูเปอร์มาร์เก็ตห้างสรรพสินค้า	67.4	145
ร้านค้าปลีกรายย่อย	56.7	122
ร้านค้าปลีกรูปแบบใหม่ เช่น บิ๊กซี, โลตัส, แม็คโคร เป็นต้น	50.2	108
ร้านค้าสวัสดิการของวิทยาลัยฯ	5.6	12
ร้านค้าตามปั้มน้ำมัน	2.3	5
ร้านขายยา	1.9	4

ตารางที่ 2 ร้อยละ จำนวนความถี่การดื่มเครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา (n=215)

เครื่องดื่มส่งเสริมสุขภาพ	ร้อยละ (จำนวนคน)				
	มากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์	3-4 ครั้ง/ สัปดาห์	1-2 ครั้ง/ สัปดาห์	1-3 ครั้ง/ เดือน	ไม่ดื่มเลย
1. นมสด	15.8 (34)	24.7 (53)	33.0 (71)	6.5 (14)	20.0 (43)
2. นมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย	10.2 (22)	16.7 (36)	34.4 (74)	5.1 (11)	33.5 (72)
3. นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไขมันเต็ม	4.2 (9)	16.3 (35)	44.7 (96)	5.6 (12)	29.3 (63)
4. นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไขมันต่ำ/ปราศจากไขมัน	5.1 (11)	10.7 (23)	36.3 (78)	5.1 (11)	42.8 (92)
5. นมถั่วเหลืองสด/น้ำตาลหั่น	4.2 (9)	13.0 (28)	40.0 (86)	8.8 (19)	34.0 (73)
6. นมถั่วเหลืองบรรจุกล่อง	3.3 (7)	11.2 (24)	34.9 (75)	9.3 (20)	41.4 (89)
7. น้ำข้าวโพด	0.5 (1)	1.4 (3)	12.6 (27)	4.7 (10)	80.9 (174)
8. น้ำข้าวกล้อง/ข้าวกล้องออก	0.0 (0)	1.4 (3)	7.4 (16)	3.7 (8)	87.4 (188)
9. น้ำผลไม้ น้ำผักสำเร็จรูป	7.4 (16)	21.9 (47)	40.0 (86)	8.4 (18)	22.3 (48)
10. น้ำผลไม้/น้ำผัก ที่คั้นสด	6.0 (13)	10.7 (23)	37.2 (80)	9.3 (20)	36.7 (79)
11. เครื่องดื่มโกโก้/ช็อคโกแลตพร้อมดื่ม	3.7 (8)	9.8 (21)	32.6 (70)	10.2 (22)	43.7 (94)
12. เครื่องดื่มโกโก้/ช็อคโกแลต 3in1	1.9 (4)	6.0 (13)	20.9 (45)	7.4 (16)	63.7 (137)
13. เครื่องดื่มโกโก้/ช็อคโกแลต ชงใหม่เติมครีม	0.9 (2)	3.7 (8)	14.4 (31)	3.7 (8)	77.2 (166)
14. เครื่องดื่มสมุนไพร เช่น น้ำกระเจียว น้ำเก็กฮวย	2.8 (6)	9.3 (20)	34.4 (74)	9.8 (21)	43.7 (94)
15. เครื่องดื่มที่เพิ่มสารส่งเสริมสุขภาพที่จำหน่ายในร้านค้า	2.3 (5)	9.8 (21)	27.4 (59)	7.0 (15)	53.5 (115)
16. เครื่องดื่มรังก	0.5 (1)	0.5 (1)	9.8 (21)	3.7 (8)	85.6 (184)
17. เครื่องดื่มชุปไก่	1.9 (4)	3.3 (7)	14.9 (32)	5.1 (11)	74.9 (161)