

ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาสาขาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น

## Original Article

### The Nutritional Status, Food Consumption and Health Related Behavior of Students Majoring in Food and Nutrition of Khon Kaen Vocational College

Inthira Kaewmart \* and Suwalee Lowirakorn \*\*

\* Master Degree in Public Health Student, Nutrition for Health Program, Faculty of Public Health, Khon Kaen University

\*\* Department of Nutrition, Faculty of Public Health, Khon Kaen University

#### Abstract

The purpose of this study was to examine the nutritional status, food consumption, and health related behavior of students of vocational colleges at Khon Kaen, majoring in food and nutrition. A sample of 198 students, including 25 boys and 173 girls, between 16 to 18 years old had been investigated. Information was obtained by questionnaires. Descriptive statistics were applied by using the STATA statistical software. The nutritional status was analyzed by using the INMU Thai growth standard.

From all the students questioned 50.5% had meals 3 times per day, while 41.4% had noodles for lunch, and 49.0% rice and side dishes for dinner. Between meals 42.9% of students drank some soda, and 36.4% had some snacks. They exercised 4 times per week, for about 30 minutes and slept for 7 to 8 hours each night. Most students claimed to be worried sometimes. The usual problems they faced were related to their studies and examinations. Their health related behavior was quite good in that most of the students did not smoke cigarettes, only 7.1% smoked 1 cigarette per day. 44.9% had tea or coffee sometime, 31.3% drank alcohol, but only when joining a party. Regarding food frequencies, everyone had rice every day. 37.9% had fresh fruits 3 to 4 times per week, and also ate vegetables everyday. They drank fresh milk and had yogurt 1 to 2 times per week, everyone ate pork, beef, and chicken every day. 39.4% had dessert or food mixed with coconut milk 1 to 2 times per week. The nutritional status of 83.3% of boys and girls using the weight for age indicator was normal and 8.6% were over weight. Also 65.7% had a normal height for age but the height of 19.7% exceeded the standard in that they were quite tall. 2.5% were quite short. Weight for height was normal for 72.7% and according to their height 4.5% were over nourished and 6.6% undernourished.

In conclusion, most of the students ate more meat than fruits and vegetables. Most of them didn't have any breakfast. Some of students drank alcohol and smoked. Food intake, even for vocational students majoring in nutrition, is not entirely balanced according to nutritional guidelines. It will be worthwhile to promote also among this group of adolescents an increased intake of milk, fruits and vegetables. Of special importance is to advocate that they take their time in the morning to have breakfast. Finally, they should understand how important it is to abstain from smoking and drinking alcohol.

**Keyword:** food consumption, health related behavior, vocational college student

## บทนำ

ปัจจุบันการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคมในประเทศมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและอาจจะเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้พฤติกรรมในด้านต่างๆของประชาชนเปลี่ยนไปปัจจุบันนี้ประชาชนส่วนใหญ่โดยเฉพาะวัยรุ่น มีการยอมรับเทคโนโลยีใหม่ ๆ และรวมถึงวัฒนธรรมในเรื่องการบริโภคอาหารจากต่างประเทศมากขึ้นดังนั้นก็ทำให้การบริโภคอาหารของประชาชนได้เปลี่ยนไปจากการทำกับข้าวที่บ้านไปเป็นการบริโภคอาหารนอกบ้าน อาหารกึ่งสำเร็จรูป และรวมไปถึงอาหารฟาสต์ฟูด อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ของการดำรงชีวิตของมนุษย์วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความอิสระและเป็นตัวของตัวเองและไม่ต้องการให้ตัวเองมีความแตกต่างจากกลุ่มเพื่อนทั้งในเรื่องรูปร่าง พฤติกรรมต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ล้วนเป็นสิ่งที่มีความอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น (เบญจมา มุกตพันธุ์, 2542) ในยุคปัจจุบันนี้อาหารสำเร็จรูปได้เข้ามามีบทบาทในวิถีชีวิตในเมืองและชนเมืองอย่างเลี่ยงไม่ได้และอาหารที่นิยมส่วนใหญ่จะเป็นอาหารจานด่วน (Fast Food) เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ อาหารประเภทนี้ องค์ประกอบส่วนใหญ่จะเป็น แป้ง น้ำตาล และไขมัน จากการรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการในประเทศไทยครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2546 พบว่า กลุ่มนักเรียนช่วงอายุ 15-18 ปี เริ่มมีภาวะโภชนาการเกินถึงร้อยละ 17.2 (กองโภชนาการ, 2549) อาจเป็นไปได้ว่าในอนาคตสุขภาพของกลุ่มนักเรียนช่วงอายุ 5-19 ปีมีแนวโน้มจะเกิดภาวะโภชนาการเกิน (Over nutrition) ซึ่งเป็นผลมาจากการบริโภคอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลมากเกินไปร่างกายต้องการและยังขาดการออกกำลังกายและยังพบว่า อิทธิพลที่ส่งผลให้วัยรุ่นมีภาวะโภชนาการเกินเกิดจากการชอบดื่ม น้ำอัดลม แทนน้ำเปล่า จากรายงานการรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง พบว่า ร้อยละ 42 ของวัยรุ่นยังชอบ ดื่มน้ำอัดลม (ชื่นฤทัย กาญจนะจิตราและคณะ, 2548) วัยรุ่นมีพฤติกรรมการกินอาหารตามเพื่อน กินจุบจิบและกินอาหารไม่เป็นเวลา และจากการศึกษาพฤติกรรมของวัยรุ่นกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น พบว่า วัยรุ่นชอบมีปาร์ตี้หลังจากสอบเสร็จ หรือหลังจากการแข่งขันกีฬา (อภิรัฐ จันทร์เทพ, 2546) และ

ยังมีวัยรุ่นบางกลุ่มชอบมีพฤติกรรมเลียนแบบ นักร้อง และต้องการมีรูปร่างให้เหมือนดาราที่ตนเองชื่นชอบ พฤติกรรมดังกล่าวมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในทางลบ เช่น การทำให้ร่างกายอ้วนหลังจากการรับประทานอาหาร การใช้น้ำหนัก เป็นต้น (อบเชย วงศ์ทอง, 2546) ซึ่งจากปัญหาดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า มีปัจจัยหลายอย่างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปัญหาโภชนาการในวัยรุ่นแม้ว่าจะไม่รุนแรงมากนัก แต่อาจเป็นไปได้ว่าจะส่งผลให้นักเรียน นักศึกษาขาดสมาธิในการเรียน เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีด้วยคุณภาพและนอกจากนั้น พฤติกรรมการบริโภค เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และซึมซับได้ตลอดช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นจนกลายเป็นนิสัยในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นวัยเด็กและวัยรุ่นจึงควรได้รับการส่งเสริม โภชนาการที่ถูกต้อง รวมไปถึงการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้สมตามวัย ซึ่งถ้าในวัยเด็กได้รับการปลูกฝังให้มีโภชนาการที่ดีและเหมาะสมก็จะเกิดผลดีต่อช่วงชีวิตในวัยต่อไป (สำนักงานคณะกรรมการการแพ้นาและสาธารณสุข และสังคมแห่งชาติ, 2547) ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียน โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 16-18 ปี) ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างทางร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างรวดเร็ว และพฤติกรรมการแสดงออก สนใจสิ่งแปลกๆใหม่ ๆ ตลอดจนสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว มีความคิดเป็นของตนเองรักการเป็นอิสระไม่ค่อยเชื่อฟังใคร ชอบที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ชอบทดลอง ชอบทำตัวเด่นและทันสมัยและเรียนรู้ถึงความถูกต้องได้ ถ้าได้รับการชี้แนะในเรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและที่สำคัญนักเรียนยังได้นำความรู้ไปถ่ายทอดให้พ่อแม่และญาติพี่น้องของตนเองได้ จากสาเหตุข้างต้นจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร นักศึกษาสาขาอาหารและโภชนาการ ของวิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น โดยเฉพาะนักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) เนื่องจากนักเรียนอาชีวศึกษามีรูปแบบการเรียนการสอนแบ่งเป็นรอบเช้าและรอบบ่ายซึ่งเวลาเรียนอาจส่งผลต่อการบริโภคอาหารของนักศึกษาประกอบกับนักศึกษากลุ่มนี้เป็นผู้ที่เรียนด้านอาหารและโภชนาการโดยตรงจึงน่าจะมีความรู้ที่เรียนไปใช้ใน

ชีวิตประจำวันด้านโภชนาการบ้าง แต่อาจจะยังนำไปปฏิบัติอย่างไม่ถูกวิธี ดังนั้น ผู้ทำการวิจัยจึงมีความสนใจจะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการซึ่งจะนำผลการศึกษาที่ได้มาเป็นแนวทางในการให้คำแนะนำเพิ่มเติมด้านโภชนาการและหาแนวทางป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นที่จะเป็นอนาคตที่มีคุณภาพของประเทศชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อประเมินภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาสาขาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น

### วิธีการดำเนินการวิจัย

#### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive research)

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ นักศึกษาสาขาอาหารและโภชนาการที่กำลังศึกษาที่วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ปีการศึกษา 2552 ที่มีอายุระหว่าง 16-18 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวนทั้งสิ้น 198 คน

#### เครื่องมือที่ใช้และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย 7 ส่วน ดังนี้

- 1) ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ด้านประชากร
- 2) ส่วนที่ 2 แบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลการบริโภคอาหาร
- 3) ส่วนที่ 3 แบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ
- 4) ส่วนที่ 4 แบบวัดความรู้ด้านโภชนาการ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนคือ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิดได้ 0 คะแนน (สุวิมล ว่องพาณิชย์, 2546) การแปลความหมายแบบวัดความรู้ด้านโภชนาการจะมี 3 ระดับคือ ดี ปานกลาง และต่ำ

ประเมินแบบอิงเกณฑ์ของ Bloom (1971) และวัดค่าความเที่ยงของความรู้โดยใช้สูตร KR-20 ได้ค่าเท่ากับ 0.79

5) ส่วนที่ 5 แบบวัดทัศนคติในการบริโภคอาหาร โดยแบ่งการให้เลืกตอบเป็น 5 ระดับ (Best, 1977) และนำมาแปลความหมายของทัศนคติเป็น 3 ระดับ คือ สูง ปานกลาง และต่ำ วัดค่าความเที่ยงของทัศนคติโดยใช้ KR-20 ได้ค่าเท่ากับ 0.93

6) ส่วนที่ 6 แบบแผนอาหารที่บริโภคประจำวัน

7) ส่วนที่ 7 ความถี่ในการบริโภคอาหารประเภทต่าง ๆ โดยจำแนกออกเป็นบริโภคทุกวัน 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ 3-4 ต่อสัปดาห์ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และไม่รับประทาน

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป INMU Thai Growth (สถาบันวิจัยโภชนาการ, 2538) และโปรแกรม STATA โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาแสดงค่าความถี่ และร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่ามัธยฐาน ค่าสูงสุด และ ค่าต่ำสุด

#### ผลการวิจัย

พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 87.4 นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 97.5 ด้านการประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยการเปรียบเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์ อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า นักศึกษามีน้ำหนักตามเกณฑ์ร้อยละ 83.3 เมื่อเปรียบเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนการเปรียบเทียบส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่า นักศึกษามีส่วนสูงตามเกณฑ์ร้อยละ 65.7 และเมื่อเปรียบเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า นักศึกษามีรูปร่างสมส่วนร้อยละ 72.8 และนักศึกษาไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 79.8 ในปัจจุบันนักศึกษาส่วนใหญ่พักอยู่กับครอบครัวร้อยละ 72.2 โดยลักษณะที่พักเป็นแบบบ้านพักตนเองร้อยละ 74.2 และได้รับข่าวสารจากสื่อทางโทรทัศน์ร้อยละ 75.2 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกองโภชนาการ (2549) ที่พบว่าโทรทัศน์ เป็นสื่อที่ให้ความรู้มากที่สุดจากการศึกษาพบว่า นักศึกษาได้รับเงินเป็นรายสัปดาห์ร้อยละ 56.6 โดยค่าใช้จ่ายสำหรับซื้ออาหารอยู่ระหว่าง

41-70 บาท ร้อยละ 57.6 ในด้านการบริโภคอาหารของนักศึกษาพบว่า บริโภคอาหารครบ 3 มื้อ ร้อยละ 50.5 และนักศึกษาทุกคนบริโภคอาหารมื้อกลางวันและอาหารมื้อเย็น ส่วนอาหารมื้อเช้าบริโภคเพียงร้อยละ 52.5 สำหรับอาหารมื้อเช้าที่นักศึกษาส่วนใหญ่บริโภคได้แก่ ข้าวราดแกง ร้อยละ 14.6 มื้อกลางวันนักศึกษบริโภคก๋วยเตี๋ยว ร้อยละ 41.4 ส่วนมื้อเย็นนักศึกษบริโภคอาหารตามสั่ง ร้อยละ 49.0 การเลือกอาหารนักศึกษจะพิจารณาจากคุณค่าทางโภชนาการและสีสันทของอาหาร ร้อยละ 23.7 เท่านั้น สำหรับแหล่งอาหารของนักศึกษามื้อเช้าและมื้อกลางวันนักศึกษบริโภคอาหารที่โรงอาหารของวิทยาลัย ร้อยละ 32.8 และ 55.6 ตามลำดับ ส่วนมื้อเย็นนักศึกษซื้ออาหารจากร้านค้า ร้อยละ 63.1 ในด้านเครื่องดื่มที่นักศึกษดื่มเป็นประจำ คือ น้ำอัดลม ร้อยละ 38.4 และนักศึกษบริโภคผลิตภัณฑ์/สมุนไพร ร้อยละ 30.3 โดยส่วนใหญ่บริโภคชาสมุนไพรชนิดแบบดื่มก่อนนอนและในส่วนวิตามินที่นักศึกษบริโภค ร้อยละ 42.9 นั่นคือ วิตามินซี ในด้านพฤติกรรมสุขภาพนั้น นักศึกษาออกกำลังกายเพียงร้อยละ 31.8 โดยออกกำลังกาย  $\geq 3$  ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 50.8 และจะใช้เวลาร้อยละ  $\geq 30$  นาที ร้อยละ 82.5 สำหรับชนิดของการออกกำลังกายที่นักศึกษที่นักศึกษปฏิบัติเป็นประจำ 3 ลำดับคือ เต้นแอโรบิค ร้อยละ 49.27 วิ่ง/จ็อกกิ้ง ร้อยละ 30.2 และเดินเร็ว ร้อยละ 19.0 ในด้านการพักผ่อนนอนหลับนั้น นักศึกษาจะใช้เวลานอนหลับเป็นเวลา 7-8 ชั่วโมง ร้อยละ 66.7 จากการสอบถามพบว่า นักศึกษามีภาวะความเครียดเป็นบางครั้ง ร้อยละ 40.4 โดยภาวะความเครียดเกิดจากปัญหาจากการสอบ/การเรียน ร้อยละ 55.6 ส่วนในการศึกษาด้านพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพนั้น พบว่า นักศึกษาไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 92.9 นักศึกษาดื่มชา กาแฟเป็นบางครั้ง ร้อยละ 44.9 โดยให้เหตุผลในการดื่มเพื่อแก้กระหาย ในด้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์พบว่า นักศึกษาดื่มเฉพาะเวลาว่างเล่นสังสรรค์หรือเทศกาลต่างๆ ร้อยละ 31.3 โดยให้เหตุผลว่า เพื่อช่วยผ่อนคลาย ส่วนการดื่มเครื่องดื่มที่กำลังพบว่า นักศึกษาดื่มเป็นบางครั้งร้อยละ 7.6 เหตุผลเพื่อทดแทนพลังงาน/ร่างกายอ่อนเพลีย

การประเมินความรู้ของนักศึกษพบว่า นักศึกษามีความรู้ทางโภชนาการในระดับสูง ร้อยละ 54.5 และระดับปานกลาง ร้อยละ 42.9 (ค่าเฉลี่ย = 8.05 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 2.2) ด้านทัศนคติพบว่า นักศึกษามีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 85.9 (ค่าเฉลี่ย = 3.3 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.6) ด้านการบริโภคอาหารนั้นได้สอบถามความถี่ในการบริโภคอาหารพบว่า อาหารประเภทข้าวและแป้งนั้น นักศึกษบริโภคข้าวเหนียว 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 41.4 และบริโภคข้าวเจ้าทุกวันนักศึกษบริโภคผักทุกวัน ร้อยละ 62.1 ส่วนผลไม้สดพบว่า นักศึกษบริโภค 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 37.9 และนักศึกษบริโภคผลไม้สด 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 31.8 นักศึกษาดื่มนมสดและดื่มนมเปรี้ยว 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.8 และร้อยละ 31.8 ตามลำดับ ด้านเนื้อสัตว์นักศึกษทุกคนบริโภคเนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัวทุกวันและบริโภคเต้าหู้ อ่อน/แข็งน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 39.4 ในด้านขนมหวาน/อาหารที่ส่วนผสมของกะทิบริโภค 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 29.8 และจากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารประเภทจังก์ฟู้ด (Junk Food) เช่น ไก่ทอด พิซซ่า และโดนัท เป็นต้น

### บทสรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษานักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่นสาขาอาหารและโภชนาการในการศึกษารั้งนี้ มีนักศึกษานหญิงมากกว่านักศึกษาชาย โดยส่วนใหญ่พักอยู่กับครอบครัวและได้รับข้อมูลข่าวสารมากที่สุดจากสื่อทางโทรทัศน์ร้อยละ 75.2 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวรรณปกรณ์ สุดตะนา (2549) นักศึกษามีค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ยต่อวันอยู่ระหว่าง 101-120 บาท และใช้เป็นค่าใช้จ่ายสำหรับซื้ออาหารอยู่ระหว่าง 41-70 บาท ถ้านักศึกษาได้รับเงินไม่พอกับค่าใช้จ่ายนักศึกษามีวิธีแก้ปัญหาคือ ขอเงินผู้ปกครองเพิ่มและบอกเหตุผลกับผู้ปกครองว่า ทำไมจึงขอค่าใช้จ่ายเพิ่ม นักศึกษบริโภคอาหารครบ 3 มื้อร้อยละ 50.5 โดยนักศึกษส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารเช้าสอดคล้องกับรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการ ครั้งที่ 5 พบว่า นักเรียนบางส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เพราะ



นักเรียนไม่บริโภคอาหารเช้า โดยมีเหตุผลว่า เข้าเกินไปทำให้รู้สึกไม่หิว (กองโภชนาการ, 2546) สำหรับมื้อกลางวันพบว่า นักศึกษาชอบรับประทานอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว รองลงมาคืออาหารตามสั่ง ส่วนอาหารมื้อเย็นพบว่า นักศึกษาบริโภคอาหารประเภทอาหารตามสั่ง อาหารจานเดียว เช่นราดหน้า ข้าวผัด คะนํ้าหมูกรอบ ก๋วยจั๊บ ต้มเส้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวรรณปกรณ์ สุดตะนะ(2549) ซึ่งจะเห็นได้ว่าการบริโภคอาหารของนักศึกษามักเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวรรณปกรณ์ สุดตะนะ(2549) ดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่า นักศึกษาได้รับสารอาหารไม่ครบห้าหมู่ในแต่ละวัน เพราะนักศึกษามีการรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ให้น้อย และชอบบริโภคขนมกรุบกรอบเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการ ครั้งที่5 (กองโภชนาการ, 2546) ส่วนอาหารประเภทไก่ทอด พิซซ่า และโดนัท นักศึกษาไม่บริโภคเนื่องจากราคาค่อนข้างสูงและในการเลือกรับประทานอาหารนักศึกษาจะตอบว่า คำนี้ถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ในการปฏิบัติ พบว่า นักศึกษาจะเลือกบริโภคอาหารจานเดียวแบบง่ายๆ ในด้านพฤติกรรมสุขภาพนั้น นักศึกษาออกกำลังกายน้อย โดยให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลาซึ่งสอดคล้องกับการการศึกษาของวรรณปกรณ์ สุดตะนะ (2549) ส่วนการพักผ่อนนอนหลับ นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาในการพักผ่อน 7-8 ชั่วโมง ซึ่งเพียงพอกับความต้องการในวัยนี้ ซึ่งนักศึกษาทุกคนไม่มีปัญหาในการพักผ่อนนอนหลับด้านการสูบบุหรี่ พบว่า ยังมีนักศึกษบางส่วนที่สูบบุหรี่โดยให้เหตุผลว่า เพื่อเป็นการผ่อนคลาย ส่วนการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ พบว่า นักศึกษาดื่มในปริมาณที่น้อย เพราะส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาหญิงและจะดื่มเฉพาะช่วงที่มีงานเลี้ยงสังสรรค์หรือเทศกาลต่างๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเป็นการเพิ่มสีสันของกิจกรรมนั้นๆ ให้สนุกสนานมากยิ่งขึ้น และนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังแต่ดื่มเครื่องดื่มชา/กาแฟ เป็นบางครั้งเพื่อไม่ให้ง่วงนอน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวรรณปกรณ์ สุดตะนะ(2549) ส่วนระดับความรู้ทางโภชนาการของนักศึกษาในภาพรวมพบว่า อยู่ในระดับที่ดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 8.05

เนื่องจากนักศึกษาได้รับข่าวสาร และมีการเรียนรู้ด้านโภชนาการ โดยส่วนมากนักศึกษาจะมีความรู้ดีในเรื่องคาร์โบไฮเดรต วิตามินซี และแคลเซียมซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของธัญลักษณ์ ศิริเมฆ (2549) ที่พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีโสธรมีความรู้ในระดับดี ส่วนด้านทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษามีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า นักศึกษามีทัศนคติที่ดีในเรื่องการดื่มน้ำผลไม้มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การบริโภคปลาทุกวัน ทำให้หอม การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีในการลดน้ำหนัก ความถี่ของการบริโภคอาหารของนักศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เลือกบริโภคข้าวเจ้าเป็นหลักและเป็นประจำทุกวัน ด้านผักนั้นนักศึกษบริโภคผักทุกวัน ร้อยละ62.4 ส่วนผลไม้สดส่วนใหญ่ นักศึกษารับประทาน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งเมื่อพิจารณาตามธงโภชนาการแล้วในแต่ละวันควรจะได้อาหารผลไม้เป็นประจำทุกวันประมาณ 3-5 ส่วนต่อวัน (กองโภชนาการ,2543) ทั้งนี้ นักศึกษาทุกคนบริโภคเนื้อหมู เนื้อไก่ และเนื้อวัวเป็นประจำทุกวันและอาหารที่ประกอบด้วยไขมัน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่นิยมบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของไขมัน จากการศึกษพบว่า นักศึกษานิยมดื่มน้ำผลไม้ปั่นชา/กาแฟที่ไม่เติมนม หรือ วิฟครีม และชาเขียว สำหรับอาหารจานด่วนพบว่า นักศึกษานิยมรับประทานอาหารประเภทจิ้มจุ่มและลาบ/ก้อย ส่วนอาหารประเภทหมูเกาหลีหรือหมูกระทะ นักศึกษาจะบริโภคน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ด้วยเหตุผลที่ว่า จะบริโภคอาหารอาหารประเภทนี้เฉพาะโอกาสพิเศษเท่านั้น ในด้านการประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุทั้งชายและหญิง สำหรับส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุทั้งชายและหญิง และส่วนน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่สมส่วน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาภาวะโภชนาการในวัยรุ่นของสิริมนต์ ชายเกตุ (2548)

## ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการศึกษาพบว่า ประมาณครั้งหนึ่งของนักศึกษาไม่บริโภคอาหารในมื้อเช้า ซึ่งอาหารเช้าเป็นอาหารมื้อสำคัญต่อร่างกายของนักศึกษา ซึ่งเป็นไปได้ว่า อาจจะมีผลต่อสมาธิในการเรียนหนังสือของนักศึกษา ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษาให้ความสำคัญต่อการบริโภคอาหารมื้อเช้าและยังมีนักศึกษาบางส่วนที่มีน้ำหนักเกินเมื่อเปรียบเทียบกับน้ำหนักต่อส่วนสูง และเตี้ยเมื่อเปรียบเทียบกับส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ดังนั้น ควรให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเกี่ยวกับผลกระทบที่จะเกิดขึ้น แล้วบอกถึงความสำคัญต่อการมีรูปร่างที่สมส่วนแก่นักศึกษา ส่วนด้านพฤติกรรมสุขภาพควรส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยส่งเสริมให้นักศึกษา บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละวันโดยเน้นการบริโภคผัก ผลไม้สด และนม ทุกวัน เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่จะเกิดประโยชน์ต่อไปในวัยผู้ใหญ่

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณา และช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากอาจารย์และนักศึกษาแผนกอาหารและโภชนาการวิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่นทุกท่าน และขอบคุณเพื่อนๆ รวมถึงเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัย ขอขอบคุณศาสตราจารย์ นพ.ศาสตราจารย์ เสาวคนธ์ Prof. Frank Peter Schelp และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภัทรระ แสงไชยสุริยา ที่ให้คำชี้แนะในการวิจัยเป็นอย่างดี

## เอกสารอ้างอิง

- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2549). รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (รสพ).
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2543). คู่มือธงโภชนาการ. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุ.
- ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา, ชาย โพธิ์สีดา, กฤตยา อาชวนิจกุล, วาสนา อิมเมม. (2548). สุขภาพคนไทย 2548. นครปฐม: [ม.ป.ท.]
- ธัญญลักษณ์ ศิริเมฆ. (2549). การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการระหว่างนักเรียนที่พักในหอพักกับนักเรียนที่พักนอกหอพัก วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีชัยภูมิ อำเภอนาคู จังหวัดชัยภูมิ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์.(2531). การวิเคราะห์การแปรปรวน: ประยุกต์เพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล
- เบญจา มุกตพันธ์. (2542). โภชนาการสำหรับคนวัยต่าง ๆ. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วรรณปกรณ์ สุดตะนะ. (2549). ภาวะโภชนาการพฤติกรรมการบริโภคอาหารและวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหารมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสานวิทยาเขตกาฬสินธุ์. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล(2538). เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย.กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข: [ม.ป.ท.]
- สิริมนต์ ชายเกตุ.(2548). การสำรวจภาวะโภชนาการในวัยรุ่น: กรณีศึกษาโรงเรียนท่ามะขามวิทยา จังหวัดราชบุรี. วารสารคนเศรษฐศาสตร์. 51(3), 20-26.
- สุวิมล ว่องวานิช. (2546). การประเมินผลการเรียนรู้แนวใหม่. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2547) สร้างเด็กไทยให้เต็มศักยภาพด้วยอาหารและโภชนาการ. กรุงเทพฯ: เพชรรุ่งการพิมพ์.

อบเชย วงศ์ทอง.(2541). **โภชนาศาสตร์ครอบครัว**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อภิรัฐ จันทร์เทพ.(2546). การศึกษาพฤติกรรมปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษา

**สังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดขอนแก่น**. [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาลังคม]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อรุณ จิรวัดณ์กุล.(2551). **ชีวิตริตสำหรับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ**. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

Best, J.W. (1977). **Research in education**. 3<sup>rd</sup> ed. N.J.: Prentice-Hall.

Bloom, Benjamin S., Hastings, JH, Madaus, GF. (1971). **Handbook on Formative Evaluation of student learning**. New York: McGraw-hill.