

## นิพนธ์ต้นฉบับ

### ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น

อินทิรา แก้วมาตรา \* และสุวัลี โลวิกรรณ \*\*

\* นักศึกษาหลักสูตรสาขาวิชานสุขศาสตร์รวมหน้าบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาศาสตร์เพื่อสุขภาพ \*\* ภาควิชาโภชนาวิทยา คณะสาขาวิชานสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

#### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบภาวะโภชนาการพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ ของวิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น โดยเจาะจง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ นักศึกษา แผนกอาหารและโภชนาการระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 198 คน รวบรวมข้อมูลโดยการใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม STATA เป็นสถิติเชิงพรรณนา การประเมินภาวะโภชนาการวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูป INMU Thai growth

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีการบริโภคอาหาร 3 มื้อต่อวันร้อยละ 50.5 โดยอาหารที่บริโภคได้แก่ โจ๊ก/ข้าวต้ม ร้อยละ 18.7 มื้อกลางวันนักศึกษาบริโภคก่อนเที่ยงร้อยละ 41.4 สำนึ้มื้อยืนบริโภคอาหารประเภทอาหารตามสั่งร้อยละ 49.0 นักศึกษานิยมดื่มน้ำอัดลมระหว่าง มื้ออาหารร้อยละ 42.9 และบริโภคขนมกรุบกรอบร้อยละ 36.4 สำหรับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษานั้น นักศึกษาออกกำลังกาย 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ระยะเวลา 30 นาที สำนักงานพักผ่อนนอนหลับนักศึกษาใช้เวลาในการพักผ่อนนอนหลับ 7-8 ชั่วโมง ภาวะความเครียดนักศึกษามีภาวะความเครียดเป็นบางครั้งซึ่งเป็นความเครียดที่เกิดปัญหาการสอบ/การเรียน ด้านการสูบบุหรี่นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่แต่มีนักศึกษาร้อยละ 7.1 สูบบุหรี่โดยเฉลี่ย 1 มวนต่อวัน นักศึกษาดื่มชา/กาแฟบางครั้งร้อยละ 44.9 ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เฉพาะช่วงที่มีงานเลี้ยงสังสรรค์หรือเทศกาลร้อยละ 31.3 สำนักเครื่องดื่มน้ำมันกำลังนักศึกษามีดื่มร้อยละ 91.4 นักศึกษามีค่าแนะนำความรู้ทางด้านโภชนาการโดยภาพรวมอยู่ในระดับดีที่ค่าเฉลี่ย 8.0 นักศึกษามีค่าระดับทัศนคติจัดอยู่ในระดับปานกลาง และดีร้อยละ 85.9, 14.1 ตามลำดับ ด้านความถี่ในการบริโภคอาหารนักศึกษาทุกคนบริโภคข้าวเจ้า นักศึกษาบริโภคผักทุกวันร้อยละ 62.1 บริโภคผลไม้สด 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 37.9 นักศึกษาทุกคนรับประทานเนื้อสัตว์ (เนื้อหมู เนื้อวัว และเนื้อไก่) ทุกวัน นักศึกษารับประทานขนมหวาน/อาหารที่ส่วนผสมของกะที 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 29.8 และนักศึกษารับประทานจิมจุ่มและลาบ/ก้อย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 50.5 และร้อยละ 67.2 ตามลำดับ การประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษาพบว่า นักศึกษามีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุร้อยละ 83.3 มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุร้อยละ 65.7 และมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (สมส่วน) ร้อยละ 72.7

ดังนั้น ควรจะมีการส่งเสริมให้นักศึกษามีการบริโภคตาม ผัก ผลไม้ และตระหนักรถึงประโยชน์ของอาหารเข้ารวมทั้งเข้าใจถึงข้อด้วยของการสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่ส่วนผสมของแอลกอฮอล์

**คำสำคัญ:** การบริโภคอาหาร, พฤติกรรมสุขภาพ, นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา

## 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

ปัจจุบันการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคมในประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและอาจจะเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้พฤติกรรมในด้านต่างๆของประชาชนเปลี่ยนไปปัจจุบันนี้ประชาชนส่วนใหญ่โดยเฉพาะวัยรุ่น มีการยอมรับเทคโนโลยีใหม่ ๆ และรวมถึงวัฒนธรรมในเรื่องการบริโภคอาหารต่างประเทศมากขึ้นดังนั้นจึงทำให้การบริโภคอาหารของประชาชนได้เปลี่ยนไปจากการทำกับข้าวที่บ้านไปเป็นการบริโภคอาหารนอกบ้าน อาหารกึ่งสำเร็จรูป และรวมไปถึงอาหารฟาสต์ฟูด อาหารเป็นหิ่นในปัจจัยสีของภาระทางชีวิตของมนุษย์วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความอิสระและเป็นตัวของตัวเองและไม่ต้องการให้ตัวเองมีความแตกต่างจากกลุ่มเพื่อนทั้งในเรื่องรูปร่าง พฤติกรรมต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ล้วนเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น (เบญญา มนตพันธุ์, 2542) ในยุคปัจจุบันนี้อาหารสำเร็จรูปได้เข้ามามีบทบาทในวิถีชีวิตในเมืองและชานเมืองอย่างถ่่งไม่ได้แค่อาหารที่นิยมส่วนใหญ่จะเป็นอาหารจานด่วน (Fast Food) เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ อาหารประเภทนี้องค์ประกอบส่วนใหญ่จะเป็น แป้ง น้ำตาล และไขมันจากการรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการในประเทศไทยครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2546 พบว่า กลุ่มนักเรียนช่วงอายุ 15-18 ปี เริ่มมีภาวะโภชนาการเกินถึงร้อยละ 17.2 (กองโภชนาการ, 2549) อาจเป็นไปได้ว่าในอนาคตสุขภาพของกลุ่มนักเรียนช่วงอายุ 5-19 ปีมีแนวโน้มจะเกิดภาวะโภชนาการเกิน (Over nutrition) ซึ่งเป็นผลมาจากการบริโภคอาหารประเภท คาร์บไฮเดรตและน้ำตาลมากเกินกว่าร่างกายต้องการและยังขาดการออกกำลังกายและยังพบว่า อิทธิพลที่ส่งผลให้วัยรุ่นมีภาวะโภชนาการเกินเกิดจาก การซ้อมดื่มน้ำอัดลม แทนน้ำเปล่า จากรายงานการรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง พบว่า ร้อยละ 42 ของวัยรุ่นยังชอบดื่มน้ำอัดลม (ศูนย์ทัย กาญจนะจิตราและคณะ, 2548) วัยรุ่นมีพฤติกรรมการกินอาหารตามเพื่อน กินจุบจิบและกินอาหารไม่เป็นเวลา และจากการศึกษาพฤติกรรมของวัยรุ่นกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น พบว่า วัยรุ่นชอบมีการติดลังจากสอดเสร็จหรือหลังจากการแข่งขันกีฬา (อภิรัฐ จันทร์เทพ, 2546) และ

ยังมีวัยรุ่นบางกลุ่มชอบมีพฤติกรรมเลี่ยนแบบ นักช้อป และต้องการมีรูปร่างให้เหมือนดาราที่ตนเองชื่นชอบ พฤติกรรมดังกล่าวมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในทางลบ เช่น การทำให้ร่างกายอาเจียนหลังจากการรับประทานอาหาร การใช้ยาลดน้ำหนัก เป็นต้น (อบเชย วงศ์ทอง, 2546) ซึ่งจากปัญหาดังกล่าวซึ่งให้เห็นว่า มีปัจจัยหลายอย่างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปัญหาโภชนาการในวัยรุ่นแม้ว่าจะไม่รุนแรงมากนัก แต่อาจเป็นไปได้ว่าจะส่งผลให้นักเรียนนักศึกษาขาดสมารถในการเรียน เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่ด้อยคุณภาพและนักเรียนนักศึกษาต้องอดทนต่อภาระเด็กและวัยรุ่นจนกล้ายเป็นนิสัยในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นวัยเด็กและวัยรุ่นจึงควรได้รับการส่งเสริมโภชนาการที่ถูกต้อง รวมไปถึงการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้สมตามวัย ซึ่งถ้าในวัยเด็กได้รับการปลูกฝังให้มีโภชนาการที่ดีและเหมาะสมสมกับตัวตนของเด็กในวัยต่อ ๆ ไป (สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2547) ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียน โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย(อายุ 16-18 ปี) ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างทางด้านสมอง ร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างรวดเร็ว และพฤติกรรมการแสดงออก สนใจสิ่งแเปลก ๆ ใหม่ ๆ ตลอดจนสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว มีความคิดเป็นของตนเองรักการเป็นอิสระไม่ค่อยเชื่อฟังใคร ชอบที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ชอบทดลองชอบทำตัวเด่นและทันสมัยและเรียนรู้ถึงความถูกต้องได้ถ้าได้รับการชี้แนะในเรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและที่สำคัญนักเรียนยังได้นำความรู้ไปถ่ายทอดให้เพื่อแม่และญาติพี่น้องของตนเองได้ จากสาเหตุข้างต้นจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร นักศึกษาสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ ของวิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น เนพะนักศึกษาระดับชั้นปีตรีบัตรวิชาชีพ (ปวช.) เนื่องจากนักเรียนอาชีวศึกษามีรูปแบบการเรียนการสอนแบ่งเป็นรอบเข้าและรอบป่ายซึ่งเวลาเรียนอาจส่งผลต่อการบริโภคอาหารของนักศึกษาประกอบกับนักศึกษากลุ่มนี้เป็นผู้ที่เรียนด้านอาหารและโภชนาการโดยตรงจึงน่าจะมีการนำความรู้ที่เรียนไปใช้ใน

ชีวิตประจำวันด้านโภชนาการบ้าง แต่อาจจะยังนำไปปฏิบัติอย่างไม่ถูกวิธี ดังนั้น ผู้ทำการวิจัยจึงมีความสนใจจะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการซึ่งจะนำผลการศึกษาที่ได้มาเป็นแนวทางในการให้คำแนะนำเพิ่มเติมด้านโภชนาการและหาแนวทางป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นที่จะเป็นอนาคตที่มีคุณภาพของประเทศไทยต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อประเมินภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น

### วิธีการดำเนินการวิจัย

#### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive research)

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาอาหารและโภชนาการที่กำลังศึกษาที่ วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น ระดับชั้นประกาศนียบัตร วิชาชีพ (ปวช.) ปีการศึกษา 2552 ที่มีอายุระหว่าง 16-18 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวนทั้งสิ้น 198 คน

#### เครื่องมือที่ใช้และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย 7 ส่วน ดังนี้

1) ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ด้านประชากร

2) ส่วนที่ 2 แบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลการบริโภคอาหาร

3) ส่วนที่ 3 แบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับข้อมูล พฤติกรรมสุขภาพ

4) ส่วนที่ 4 แบบวัดความรู้ด้านโภชนาการ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนคือ ตอบถูกต้องได้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิดได้ 0 คะแนน (สุวิมล ว่องพานิช, 2546) การแปลความหมายแบบวัดความรู้ด้านโภชนาการจะมี 3 ระดับคือ ดี ปานกลาง และต่ำ

ประเมินแบบอิงเกณฑ์ของ Bloom (1971) และวัดค่าความเที่ยงของความรู้โดยใช้สูตร KR-20 ได้ค่าเท่ากับ 0.79

5) ส่วนที่ 5 แบบวัดทัศนคติในการบริโภคอาหาร โดยแบ่งการให้เลือกตอบเป็น 5 ระดับ (Best, 1977) และ นำมาแปลความหมายของทัศนคติเป็น 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 ด้านการประเมินภาวะโภชนาการ ของนักศึกษาโดยการเปรียบเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์ อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบร่วม นักศึกษามีน้ำหนักตามเกณฑ์ร้อยละ 83.3 เมื่อเปรียบเทียบ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนการเปรียบเทียบส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบร่วม นักศึกษามีส่วนสูงตามเกณฑ์ร้อยละ 65.7 และเมื่อเปรียบเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบร่วม นักศึกษามีรูปร่างสมส่วนร้อยละ 72.8 และนักศึกษาไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 79.8 ในปัจจุบันนักศึกษาส่วนใหญ่พกอยู่กับครอบครัวร้อยละ 72.2 โดยลักษณะที่พกเป็นแบบบ้านพัก ตนเองร้อยละ 74.2 และได้รับข่าวสารจากสื่อทางโทรทัศน์ ร้อยละ 75.2 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกองโภชนาการ (2549) ที่พบว่าโทรทัศน์ เป็นสื่อที่ให้ความรู้มากที่สุด จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาได้รับเงินเป็นรายสัปดาห์ ร้อยละ 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 มื้อกลางวันนักศึกษาบริโภคก่ำยี่ยว ร้อยละ 41.4 ส่วนมื้อเย็น นักศึกษาบริโภคอาหารตามสั่ง ร้อยละ 49.0 การเลือกอาหารของนักศึกษาจะพิจารณาจากคุณค่าทางโภชนาการและสีสันของอาหาร ร้อยละ 23.7 เท่ากัน สำหรับแหล่งอาหารของนักศึกษา มื้อเช้าและมื้อกลางวันนักศึกษาบริโภคอาหารที่โรงอาหารของวิทยาลัย ร้อยละ 32.8 และ 55.6 ตามลำดับ ส่วนมื้อเย็น นักศึกษาซื้ออาหารจากร้านค้า ร้อยละ 63.1 ในด้านเครื่องดื่มที่นักศึกษาดื่มเป็นประจำ คือ น้ำอัดลม ร้อยละ 38.4 และนักศึกษาบริโภคผลิตภัณฑ์/สมุนไพร ร้อยละ 30.3 โดย ส่วนใหญ่บริโภคชาสมุนไพรนิดแบบดื่มก่อนนอนและในส่วน วิตามินที่นักศึกษาบริโภค ร้อยละ 42.9 นั้นคือ วิตามินซี ในด้านพฤติกรรมสุขภาพนั้น นักศึกษาออกกำลังกายเพียง ร้อยละ 31.8 โดยออกกำลังกาย  $\geq 3$  ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 50.8 และจะใช้เวลาครั้งละ  $\geq 30$  นาที ร้อยละ 82.5 สำหรับ ชนิดของการออกกำลังกายที่นักศึกษาที่นักศึกษาปฏิบัติเป็น ประจำ 3 ลำดับคือ เต้นแอโรบิก ร้อยละ 49.27 วิ่ง/จือกิ้ง ร้อยละ 30.2 และเดินเร็ว ร้อยละ 19.0 ในด้านการพักผ่อน นอนหลับนั้น นักศึกษาจะใช้เวลาก่อนนอนหลับเป็นเวลา 7-8 ชั่วโมง ร้อยละ 66.7 จากการสอบถามพบว่า นักศึกษามีภาวะ ความเครียดเป็นบางครั้ง ร้อยละ 40.4 โดยภาวะความเครียด เกิดจากปัญหาจากการสอบ/การเรียน ร้อยละ 55.6 ส่วนใน การศึกษาด้านพฤติกรรมที่สืบต่อสุขภาพนั้น พบว่า นักศึกษา ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 92.9 นักศึกษาดื่มชากาแฟเป็นบางครั้ง ร้อยละ 44.9 โดยให้เหตุผลในการดื่มเพื่อแก่ง่วง ในด้านการดื่ม เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์พบว่า นักศึกษาดื่ม เดพะเวลาไม่จำเป็นลี้ยงสั่งสรรค์หรือเทศกาลต่างๆ ร้อยละ 31.3 โดยให้เหตุผลว่า เพื่อช่วยผ่อนคลาย ส่วนการดื่มเครื่องดื่มมุ ก กำลังพบว่า นักศึกษาดื่มเป็นบางครั้ง ร้อยละ 7.6 เหตุผลเพื่อ ทดแทนพลังงาน/ร่างกายอ่อนเพลีย

การประเมินความรู้ของนักศึกษาพบว่า นักศึกษามี ความรู้ทางโภชนาการในระดับสูง ร้อยละ 54.5 และระดับ ปานกลาง ร้อยละ 42.9 (ค่าเฉลี่ย = 8.05 และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน = 2.2) ด้านทัศนคติพบว่า นักศึกษามีทัศนคติอยู่ ในระดับปานกลาง ร้อยละ 85.9 (ค่าเฉลี่ย = 3.3 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.6) ด้านการบริโภคอาหารนั้น ได้สอบถามความถี่ในการบริโภคอาหารพบว่า อาหารประเภท ข้าวและแป้งนั้น นักศึกษาบริโภคข้าวเหนียว 1-2 ครั้งต่อ สัปดาห์ ร้อยละ 41.4 และบริโภคข้าวเจ้าทุกวันนักศึกษา บริโภคผักทุกวัน ร้อยละ 62.1 ส่วนผลไม้สดพบว่า นักศึกษา บริโภค 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 37.9 และนักศึกษาบริโภค ผลไม้ดอง 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 31.8 นักศึกษาดื่มน้ำ สดและดื่มน้ำมันเปรี้ยว 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.8 และร้อยละ 31.8 ตามลำดับ ด้านเนื้อสัตว์นักศึกษาทุกคน บริโภคเนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัวทุกวันและบริโภคเต้าหู้ อ่อน/แข็ง น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 39.4 ในด้านขนมหวาน/ อาหารที่ส่วนผสมของกะทิบริโภค 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 29.8 และจากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ รับประทานอาหารประเภทจังฟูด (Junk Food) เช่น ไก่ทอด พิซซ่า และโดนัท เป็นต้น

## บทสรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษานักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา ขอนแก่นสาขาอาหารและโภชนาการในการศึกษาครั้งนี้ มีนักศึกษาหญิงมากกว่านักศึกษาชาย โดยส่วนใหญ่กับ ครอบครัวและได้รับข้อมูลข่าวสารมากที่สุดจากสื่อทาง โทรทัศน์ร้อยละ 75.2 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวรรณ ปกรณ์ สุดตະนา(2549) นักศึกษามีค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ยต่อวัน อยู่ระหว่าง 101-120 บาท และใช้เป็นค่าใช้จ่ายสำหรับซื้อ อาหารอยู่ระหว่าง 41-70 บาท ถ้านักศึกษาได้รับเงินไม่พอ กับ ค่าใช้จ่ายนักศึกษาจะมีวิธีแก้ปัญหาคือ ขอเงินผู้ปกครองเพิ่ม และบอกเหตุผลกับผู้ปกครองว่า ทำไม่ถึงขอค่าใช้จ่ายเพิ่ม นักศึกษาบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ ร้อยละ 50.5 โดยนักศึกษา ส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารเข้าสอดคล้องกับรายงานการ สำรวจภาวะอาหารและโภชนาการ ครั้งที่ 5 พบว่า นักเรียน บางส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เพราะ

นักเรียนไม่บริโภคอาหารเข้า โดยมีเหตุผลว่า เข้าเกินไปทำให้รู้สึกไม่ดี (กองโภชนาการ, 2546) สำหรับมือกลางวันพบว่า นักศึกษาชอบรับประทานอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว รองลงมาคืออาหารตามสั่ง ส่วนอาหารมื้อเย็นพบว่า นักศึกษาบริโภคอาหารประเภทอาหารตามสั่ง อาหารจานเดียว เช่นราดหน้าข้าวผัด คะน้าหมูกรอบ ก๋วยจั๊บ ต้มเลื่อย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวรรณปกรณ์ สุดตะนา (2549) ซึ่งจะเห็นได้ว่า การบริโภคอาหารของนักศึกษามักเป็นอาหารประเภทคาวไปไเดรตซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวรรณปกรณ์ สุดตะนา (2549) ดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่า นักศึกษาได้รับสารอาหารไม่ครบห้าหมูในแต่ละวัน เพราะนักศึกษามีการรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม่น้อย และชอบบริโภคข้ามกรุบกรอบเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการ ครั้งที่ 5 (กองโภชนาการ, 2546) ส่วนอาหารประเภทไก่ทอด พิซซ่า และโดนัท นักศึกษาไม่บริโภคเนื่องจากภาคค่อนข้างสูงและในการเลือกรับประทานอาหารนักศึกษาจะต้องว่า คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ในการปฏิบัติ พบว่า นักศึกษาจะเลือกบริโภคอาหารจานเดียวแบบง่ายๆ ในด้านพฤติกรรมสุขภาพนั้น นักศึกษาออกกำลังกายน้อย โดยให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลาซึ่งสอดคล้องกับการการศึกษาของวรรณปกรณ์ สุดตะนา (2549) ส่วนการพักผ่อนนอนหลับ นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาในการพักผ่อน 7-8 ชั่วโมง ซึ่งเพียงพอกับความต้องการในวัยนี้ ซึ่งนักศึกษาทุกคนไม่มีปัญหาในการพักผ่อนนอนหลับด้านการสูบบุหรี่ พบว่า ยังมีนักศึกษาบางส่วนที่สูบบุหรี่โดยให้เหตุผลว่า เพื่อเป็นการผ่อนคลาย ส่วนการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ พบว่า นักศึกษาดื่มในปริมาณที่น้อย เพราะส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาหญิงและจะดื่มเฉพาะช่วงที่มีงานเลี้ยงสังสรรค์หรือเทศกาลต่างๆ เพื่อผ่อนคลาย กล้าแสดงออกและเป็นการเพิ่มสีสันของกิจกรรมนั้นๆ ให้สนุกสนานมากยิ่งขึ้น และนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มมีคํา กำลังแต่ดื่มเครื่องดื่มชา/กาแฟ เป็นบางครั้งเพื่อไม่ให้ร่วงนอน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวรรณปกรณ์ สุดตะนา (2549) ส่วนระดับความรู้ทางโภชนาการของนักศึกษาในภาพรวมพบว่า อยู่ในระดับที่ดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 8.05

เนื่องจากนักศึกษาได้รับข่าวสาร และมีการเรียนรู้ด้านโภชนาการ โดยส่วนมากนักศึกษาจะมีความรู้ดีในเรื่องค่าวีบไปไเดรต วิตามินซี และแคลเซียมซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรัญลักษณ์ ศิริเมธ (2549) ที่พบว่า นักศึกษา วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีได้รับความรู้ในระดับดี ส่วนด้านทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษามีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า นักศึกษามีทัศนคติที่ดีในเรื่องการดื่มน้ำผลไม้ประ予以ชน์ต่อสุขภาพ การบริโภคปลาทุกวันทำให้ผอม การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีในการลดน้ำหนัก ความตื่นของ การบริโภคอาหารของนักศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เลือกบริโภคข้าวเจ้าเป็นหลักและเป็นประจำทุกวัน ด้านผักนั้นนักศึกษาบริโภคผักทุกวัน ร้อยละ 62.4 ส่วนผลไม้สดส่วนใหญ่นักศึกษารับประทาน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งเมื่อพิจารณาตามธงโภชนาการแล้วในแต่ละวันควรจะได้บริโภคผลไม้เป็นประจำทุกวันประมาณ 3-5 ส่วนต่อวัน (กองโภชนาการ, 2543) ทั้งนี้นักศึกษาทุกคนบริโภคเนื้อหมู เนื้อไก่ และเนื้อวัวเป็นประจำทุกวันและอาหารที่ประกอบด้วยไขมันพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ไม่นิยมบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของไขมัน จากการศึกษาพบว่า นักศึกษานิยมดื่มน้ำผลไม้บีบ ชา/กาแฟที่ไม่เติมนม หรือ วิฟครีม และชาเขียว สำหรับอาหารจานด่วนพบว่า นักศึกษานิยมรับประทานอาหารประเภทจิ่มจุ่มและลับ/ก้อย ส่วนอาหารประเภทหมูกาหลีหรือหมูกะทะ นักศึกษาจะบริโภคน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ด้วยเหตุผลที่ว่า จะบริโภคอาหารประเภทนี้เฉพาะโอกาสพิเศษเท่านั้น ในด้านการประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุทั้งชายและหญิง สำหรับส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบร้า นักศึกษาส่วนใหญ่มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุทั้งชายและหญิง และส่วนน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่สมส่วน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาภาวะโภชนาการในวัยรุ่นของสิริมนต์ ชาญเกตุ (2548)

## ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า ประมาณครึ่งหนึ่งของนักศึกษาไม่บริโภคอาหารในมื้อเช้า ซึ่งอาหารเช้าเป็นอาหารมื้อสำคัญต่อร่างกายของนักศึกษา ซึ่งเป็นไปได้ว่า อาจจะมีผลต่อสมรรถภาพในการเรียนหนังสือของนักศึกษา ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษาให้ความสำคัญต่อการบริโภคอาหารมื้อเช้าและยังนักศึกษาบางส่วนที่มีน้ำหนักเกินเมื่อเปรียบเทียบ น้ำหนักต่อส่วนสูง และเตี้ยเมื่อเปรียบเทียบ ส่วนสูงต่ำเกินที่อยู่ดังนั้น ควรให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเกี่ยวกับผลกระทบที่จะเกิดขึ้น แล้วบอกรถึงความสำคัญต่อการมีรูปร่างที่สมส่วน แก่นักศึกษา ส่วนด้านพฤติกรรมสุขภาพควรส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยส่งเสริมให้นักศึกษา บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละวันโดยเน้นการบริโภคผัก ผลไม้สด และนม ทุกวัน เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่จะเกิดประโยชน์ต่อไปในวัยผู้ใหญ่

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาและช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากอาจารย์และนักศึกษาแผนกอาหารและโภชนาการวิทยาลัยคหศึกษาขอนแก่นทุกท่าน และขอบคุณเพื่อนๆ รวมถึงเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัย ขอขอบคุณศาสตราจารย์ นพ. ศาสตร์ เสาคนธ์ Prof. Frank Peter Schelp และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภัทรวัฒน์ไชยศรีญา ที่ให้คำชี้แจงในการวิจัยเป็นอย่างดี

## เอกสารอ้างอิง

กองนโยบายการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2549). รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546.  
กรุงเทพฯ: องค์กรรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (รสพ.).

กองนโยบายการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2543). คู่มือองค์ภานาการ. กรุงเทพฯ: องค์กรรับสินค้าและพัสดุ.  
ชื่นทัย กาญจน์จิตรา, ชัย โพธิสิตา, กฤตยา อาชวนิจล, วราชน อิ่มเอม. (2548). สุขภาพคนไทย 2548. นครปฐม: [ม.ป.ท.]

ธัญญาลักษณ์ ศิริเมธ. (2549). การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการระหว่างนักเรียนที่พักในหอพักกับนักเรียนที่พักนอกหอพัก วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสิงคโปร์ จำเกอชันชัชัย จังหวัดสิงคโปร์. [วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตร์]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

บุญธรรม กิตติ์ดาบิสุทธิ์. (2531). การวิเคราะห์การเบรปปวน: ประยุกต์เพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์และทำปากเจริญผล เบญจฯ มุกตพันธ์. (2542). โภชนาการสำหรับคนวัยต่าง ๆ. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

วรรณปกรณ์ สุดตะนา. (2549). ภาวะโภชนาการพุติกรรมการบริโภคอาหารและวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหารมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. [วิทยานิพนธ์ปริญญา สาธารณสุขศาสตร์]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2538). เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข: [ม.ป.ท.]

สิริมนต์ ชัยเกตุ. (2548). การสำรวจภาวะโภชนาการในวัยรุ่น: กรณีศึกษาโรงเรียนท่ามะฆามวิทยา จังหวัดราชบุรี. วารสารคหศorchestra. 51(3), 20-26.

สุวิมล ว่องวานิช. (2546). การประเมินผลการเรียนรู้แนวใหม่. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2547) สร้างเด็กไทยให้เต็มศักยภาพด้วยอาหารและโภชนาการ. กรุงเทพฯ: เพชรรุ่งการพิมพ์.

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

อภิรักษ์ จันทร์เทพ. (2546). การศึกษาพฤติกรรมปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษา

สังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดขอนแก่น. [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาสังคม]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อรุณ จิรวัฒน์กุล. (2551). ชีวสถิติสำหรับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 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.