

นิพนธ์ต้นฉบับ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
อำเภอเมืองไชยเชษฐา นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาววาสนา พัวปัญญา^(1,2), บุญถม แพงดี⁽²⁾ และคำเส็ง พิลาวง⁽²⁾

วันที่ได้รับต้นฉบับ: 11 มีนาคม 2559

วันที่ตอบรับการตีพิมพ์: 22 เมษายน 2559

(1) ผู้รับผิดชอบบทความ: นักศึกษาหลักสูตร
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
โภชนาการเพื่อสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
(โทรศัพท์: 082-0443878,
e-mail: phouapanya@gmail.com)

(2) กองสุวิทยาและการป้องกัน กระทรวงสาธารณสุข
สปป.ลาว

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพรรณนาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประเมินภาวะโภชนาการ และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมืองไชยเชษฐา นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) จำนวน 203 คน เก็บข้อมูลเดือน สิงหาคม พ.ศ. 2558 วิเคราะห์ผลโดยใช้สถิติพรรณนา แสดงค่าจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด และวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติทดสอบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน (Spearman's rank correlation coefficient test)

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 82.7 บริโภคอาหาร 3 มื้อต่อวัน และรับประทานอาหารเช้า มื้อเที่ยง และมื้อเย็น ร้อยละ 94.6, 100.0 และ 97.0 ตามลำดับ โดยร้อยละ 39.9 พิจารณาความสะอาดของอาหารในการเลือกอาหารรับประทาน นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้การบริโภคสูง ปานกลาง และต่ำ เท่ากับร้อยละ 39.9, 54.2, และ 5.1 ตามลำดับ ส่วนระดับทัศนคติต่อการบริโภคอาหารพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 72.9 และระดับสูง ร้อยละ 27.1 ตามลำดับ

ผลการประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ค่า BMI for age พบว่า นักเรียนร้อยละ 53.2 มีรูปร่างสมส่วน (BMI for age=18.5-22.99 kg/m²) ร้อยละ 34.0 มีรูปร่างผอม (BMI for age <18.5 kg/m²) และร้อยละ 12.8 มีรูปร่างอวบ/อ้วน (BMI for age ≥ 23.0 kg/m²) ทั้งนี้ร้อยละ 65.0 ของนักเรียนมีความพอใจในรูปร่างของตน เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร กับภาวะโภชนาการพบว่า ความรู้และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนเท่ากับ 0.0434 (p-value>0.05) และ -0.0245 (p-value>0.05) ตามลำดับ

กล่าวโดยสรุป แม้ว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารระดับปานกลาง และสูง แต่ยังมีนักเรียนหนึ่งในสามมีภาวะผอม และอีกหนึ่งในสิบมีภาวะอวบ/อ้วน ชี้ว่า สปป.ลาว กำลังเผชิญปัญหาทั้งภาวะโภชนาการขาดและภาวะโภชนาการเกิน ดังนั้น สปป.ลาว โดยกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับโรงเรียนควรมีมาตรการที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม ในการสร้างความเข้าใจ และรับรู้ต่อรูปร่างของตนเองที่เหมาะสม ตลอดจนการบริโภคอาหารและพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดีต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, ภาวะโภชนาการ, ความรู้, ทัศนคติ, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

Original Article

Food Consumption Behavior and Nutritional Status of Student at
Secondary School in Xaysetha District, Vientiane Capital, Lao PDRVathsna Phouapanya⁽¹⁾, Bounthoum Phengdy⁽²⁾ and Khamheng Philavong⁽²⁾

Received Date: March 11, 2016

Accepted Date: April 22, 2016

Abstract

This study aimed to describe food consumption behaviors, to assess nutritional status and to determine the association of knowledge and attitude toward nutrition with nutritional status of 203 senior high school students in Xaysetha district, Vientiane capital, Lao People Democratic and Republic (Lao PDR). Data collection were conducted in August, 2015. Data were analyzed using descriptive statistics and presented as frequency, percent, mean, standard deviation, maximum and minimum value. And Spearman's rank correlation coefficient test was performed to determine the association.

The results showed that 82.7% of the total 203 students had 3 meals a day. Having breakfast, Lunch and dinner were reportedly 94.6%, 100.0% and 97.0%, respectively. Of the total, 39.9% considered clean food for choosing dishes. Regarding knowledge of food consumption, 39.9%, 54.1% and 5.9% had high, moderate and low, respectively. For attitude toward food consumption, moderate and high levels were found 72.9% and 27.1%, respectively. Regarding nutritional status based on BMI for age, 53.2% were well-nourished (BMI for age=18.5-22.99 kg/m²). 34.0% were wasting (BMI for age <18.5 kg/m²) and 12.8% were overweight or obese (BMI for age ≥ 23.0 kg/m²). However, 65.0% satisfied with their appearances. Regarding the association of knowledge and attitude toward food consumption with nutritional status, there was no association. Correlation coefficients were 0.0434 (p-value>0.05) and -0.0245 (p-value>0.05), respectively.

In conclusion, though majority of the senior high school students had knowledge and attitude toward food consumption at high and moderate level, but one-third were wasting and one-tenth were overweight/obese. These findings indicate that Lao PDR are facing both under and over nutrition. So, Lao PDR by Ministry of Public Health in collaboration with the school should implement specific proper measures to specific target population in order to have better understanding on proper self-image perception as well as food consumption and healthy behavior for gaining optimal nutritional status, eventually.

Keyword: Food Consumption Behavior, Nutritional Status, Knowledge, Attitude,
Junior High School Student

(1) Corresponding author:

Mater of Public Health Student
in Nutrition for Health,
Faculty of Public Health, Khon Kaen
University
(Tel.: 082-0443878,
e-mail: phouapanya@gmail.com)

(2) Hygiene and Prevention Department,
Ministry of Health, Lao PDR

บทนำ

การขาดแคลนอาหารเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตนับล้านคนทั่วโลก โดยส่วนใหญ่อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา อย่างไรก็ตาม พร้อมๆ กันกับความก้าวหน้าของการพัฒนาประเทศ ปัญหาโภชนาการเกินกำลังเป็นปัญหาใหม่ในกลุ่มประเทศรายได้ต่ำและปานกลาง (Malik et al., 2013; Conde & Monteiro, 2014; Tzioumis et al., 2016; Poobalan & Aucott, 2016) รัฐบาลสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) เป็นประเทศหนึ่งที่ทำให้ค่านิยมสนับสนุนในการแก้ไขปัญหาความไม่มั่นคงทางอาหาร และการขาดสารอาหาร และให้สัตยาบันสนธิสัญญาระหว่างประเทศเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมสิทธิมนุษยชน (ICESCR) กุมภาพันธ์ 2007 รัฐบาล สปป. ลาว ได้ออกนโยบายโภชนาการแห่งชาติ (National Nutrition Program: NNP) ซึ่งได้รับการอนุมัติเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2008 (ฉบับที่ 248/PM) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นกรอบนโยบายการทำงานให้เป้าหมายด้านการขาดสารอาหาร และความไม่มั่นคงทางอาหารที่เป็นรูปธรรม

ในยุคที่มีความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีการสื่อสาร การเข้าถึงแหล่งข้อมูลเป็นไปอย่างสะดวกและรวดเร็ว ส่งผลต่อวิถีชีวิต ค่านิยม ตลอดจนถึงพฤติกรรมบริโภค (Cardoso et al., 2013; Winichagoon, 2013; Baker & Friel, 2014) วัยรุ่นเป็นกลุ่มวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย และด้านจิตใจ ซึ่งกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อทัศนคติและวัฒนธรรมการเปลี่ยนแปลง (เบญจมา มุกตพันธุ์, 2542) โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นที่อาศัยในเขตเมืองที่มีการพัฒนาและเจริญเติบโตด้านโครงสร้างพื้นฐาน เทคโนโลยีการสื่อสาร ตลอดจนการเข้าถึงแหล่งอาหารรูปแบบต่างๆ อำเภอเมืองไชยเชษฐาตั้งอยู่ในเขตนครหลวงเวียงจันทน์ สปป.ลาว มีโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในตัวเมืองทั้งหมด 8 แห่ง เป็นโรงเรียนของรัฐบาล 4 แห่ง และโรงเรียนของเอกชน 4 แห่ง ทั้งนี้ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นอาจได้รับอิทธิพลดังกล่าวทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งถือเป็นตัวแทนของวัยรุ่นลาว เพื่อเป็นข้อมูลในการหาแนวทางส่งเสริมภาวะโภชนาการที่เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อประเมินภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและสุขภาพ และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และทัศนคติกับภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนในอำเภอเมืองไชยเชษฐา นครหลวงเวียงจันทน์ สปป.ลาว

วิธีดำเนินการวิจัย

• รูปแบบการวิจัย

รูปแบบการวิจัยเป็นการเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive research)

• ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรศึกษาเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายชั้นปีที่ 5-7 ในโรงเรียนรัฐบาล 4 แห่ง อำเภอเมืองไชยเชษฐา นครหลวงเวียงจันทน์ ปีการศึกษา ค.ศ. 2013-2014 จำนวน 984 คน ใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างในการประมาณค่าที่ทราบขนาดของประชากร (อรุณ จิรวรรณกุล, 2552) ได้กลุ่มตัวอย่าง 203 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างง่ายจากจำนวนนักเรียนทั้งหมด 4 โรงเรียนตามสัดส่วนของจำนวนนักเรียนในแต่ละโรงเรียน (proportional to size)

• เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามประกอบด้วย 5 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและภาวะสุขภาพ ส่วนที่ 2 ข้อมูลการบริโภคอาหาร ส่วนที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพ ส่วนที่ 4 แบบวัดความรู้การบริโภคอาหาร และส่วนที่ 5 แบบวัดทัศนคติต่อการบริโภคอาหารและพฤติกรรมด้านสุขภาพ ซึ่งตรวจสอบความตรงโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 คน และหาความเที่ยง มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาช เท่ากับ 0.65

• การวิเคราะห์ข้อมูล

ตรวจสอบความถูกต้องการบันทึกโดยใช้โปรแกรม EPI DATA Version 3 และใช้โปรแกรม STATA Version 10.0 วิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาแสดงผลเป็นจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด วิเคราะห์และแปลผลข้อมูลภาวะโภชนาการโดยใช้ดัชนีมวลกายตามเกณฑ์อายุด้วยโปรแกรม WHO Anthro v3.0.1 Nutritional survey (WHO, 2009) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติกับภาวะโภชนาการโดยสถิติ Spearman's rank correlation coefficient test

• จริยธรรมในการวิจัย

ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยยึดหลักเกณฑ์ตามคำประกาศเฮลซิงกิ (Declaration of Helsinki) และแนวทางการปฏิบัติการวิจัยทางคลินิกที่ดี (ICH GCP) เมื่อ 7 กรกฎาคม 2558 เลขที่ HE582135

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

• ลักษณะทั่วไปทางประชากรภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการรักษาตนเอง

กลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 203 คน เป็นเพศหญิงร้อยละ 64.0 อายุระหว่าง 17-19 ปี ร้อยละ 27.0 นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 93.0 บิดาประกอบอาชีพพนักงานราชการมากที่สุด (ร้อยละ 32.0) ส่วนมารดาประกอบอาชีพค้าขายมากที่สุด (ร้อยละ 43.8) อาศัยอยู่กับครอบครัวที่มีบ้าน

เป็นของตนเองร้อยละ 84.7 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับเงินมาโรงเรียน 10.001-20.000 บาทต่อวัน ซึ่งเพียงพอกับการใช้จ่ายข้อมูลข่าวสารที่ได้รับส่วนใหญ่ได้จากผู้ปกครอง (ร้อยละ 69.5) และทีวี (ร้อยละ 66.5) กลุ่มตัวอย่างไม่มีโรคประจำตัวส่วนวิธีการรักษาเมื่อเจ็บป่วย คือ รับการรักษาที่คลินิกเอกชน ซึ่งใช้เวลาน้อยกว่าและสามารถรับบริการหลังจากเลิกเรียนได้ ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างไม่มีความเชื่อเรื่องการงดอาหารแสดงในภาวะเจ็บป่วย

● รูปแบบการบริโภคอาหาร

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหาร 3 มื้อต่อวัน (ร้อยละ 82.8) คือ เช้า กลางวัน เย็น โดยมีอาหารที่รับประทานทุกมื้อคือ มื้อกลางวัน ส่วนมื้ออาหารที่รับประทานต่ำที่สุดคือมื้อเช้า (ร้อยละ 94.6) โดยการเลือกรับประทานอาหารกลุ่มตัวอย่างคำนึงถึงความสะดวกมากที่สุด (ร้อยละ 39.3) รองลงมาเป็นรสชาติอาหาร (ร้อยละ 27.1) และคุณค่าอาหารทางโภชนาการ (ร้อยละ 25.1) ตามลำดับเนื่องจากความสะดวกเป็นพื้นฐานปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดี ปราศจากโรค ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปิยะนันท์ ขำนิล (2549) ที่การเลือกซื้ออาหารต้องคำนึงถึงการมีคุณภาพดี (สุก สะอาด ปราศจากอันตราย) รายการอาหารหลักที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคสูงที่สุดคือเมนูข้าวทั่วไปซึ่งเป็นอาหารปรุงเสร็จ และมีหลากหลาย เช่น ไข่เจียว แกง ลาบ อ่อม ป่น เป็นต้น โดยส่วนใหญ่รับประทานในมื้อเช้า (ร้อยละ 70.4) และมื้อเย็น (ร้อยละ 82.8) ส่วนมื้อกลางวันรับประทานเมนูข้าวทั่วไปมากที่สุด (ร้อยละ 45.8) รองลงมาเป็นก๋วยจั๊บญวน (ร้อยละ 39.4) โดยแหล่งที่มาส่วนใหญ่ของมื้ออาหารเช้าและเย็น คือ ทำเอง (ร้อยละ 70.4 และ 82.7) ในขณะแหล่งที่มาของอาหารมื้อเที่ยง คือ ร้านค้าใกล้โรงเรียน (ร้อยละ 42.9) และทำเอง (ร้อยละ 36.0) ซึ่งคล้ายคลึงกับการศึกษาของจิตลาวรรณ รัตนธรรมธาดา (2555) ที่นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับเงินค่าใช้จ่ายเป็นค่าอาหารมาโรงเรียน และสะดวกในการซื้อหาจากร้านค้าบริเวณโรงเรียน ส่วนมื้ออาหารว่างมีการรับประทานเพียงส่วนน้อย (มื้ออาหารว่างเช้าร้อยละ 0.5, มื้ออาหารว่างเที่ยงร้อยละ 2.5 และมื้ออาหารว่างดึกร้อยละ 2.0)

● ความถี่การบริโภคอาหาร

แหล่งอาหารคาร์โบไฮเดรตพบว่ากลุ่มตัวอย่างรับประทานข้าวเหนียวมากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้งต่อวันร้อยละ 80.3 ในขณะที่รับประทานข้าวสวยมากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้งต่อวันร้อยละ 16.3 เนื่องจากข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักของคนลาวสำหรับแหล่งอาหารโปรตีนนั้น อาหารหลักที่กลุ่มตัวอย่างรับประทานเฉลี่ยอย่างน้อย 1 ครั้งต่อวัน คือ ไข่ ร้อยละ 48.8 เนื้อหมู ร้อยละ 37.0 และปลา ร้อยละ 30.0 ตามลำดับทั้งนี้ อาหารทะเลเช่นกุ้งหอยปูปลาหมึก เป็นต้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 50.2 รับประทาน 1-3 ครั้งต่อเดือนและร้อยละ 18.7 ไม่ได้รับประทานในรอบเดือนที่ผ่านมา การที่กลุ่มตัวอย่างรับประทานไข่เนื้อหมู และปลาเป็นส่วนใหญ่เนื่องจากหาง่าย ส่วนแหล่งอาหารไขมันกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 48.3 รับประทานอาหารที่ปรุง

ด้วยน้ำมันพืชอย่างน้อย 1 ครั้งต่อวัน สำหรับอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันสัตว์และอาหารที่ปรุงด้วยกะทิกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคค่อนข้างน้อยเนื่องจากน้ำมันพืชหาซื้อได้ง่ายในขณะที่น้ำมันสัตว์สำเร็จรูปน้อยมีขายตามท้องตลาดและอาหารที่เป็นกะทิ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานเป็นของหวานด้านนมและผลิตภัณฑ์จากนม กลุ่มตัวอย่างรับประทานนมจืด นมเปรี้ยว และนมข้นหวาน อย่างน้อย 1 ครั้งต่อวันร้อยละ 41.9, 27.1 และ 19.2 ตามลำดับ สำหรับอาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารประเภทหมักดอง (ปลาซ้ม, ส้มหมู, ปลาร้า) อาหารจานด่วน (พิซซ่า, แฮมเบอร์เกอร์) และ คูกี้/โดนัท กลุ่มตัวอย่างไม่ได้รับประทานในรอบเดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 70.9, 29.6, 43.4 และ 30.5 ตามลำดับโดยอาหารประเภทหมักดองนั้น กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 30.0 รับประทาน 1-3 ครั้งต่อเดือน ทั้งนี้ เนื่องจากอาหารจานด่วนมีราคาถูกค่อนข้างแพงและคนลาวส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารที่บ้านสำหรับอาหารประเภทผัก กลุ่มตัวอย่างรับประทานผักนึ่ง/ลวก และผักสด เป็นประจำทุกวันร้อยละ 31.5 และ 21.2 ตามลำดับ เนื่องจากอาหารประเภทผักนึ่ง/ลวกและผักสดเป็นอาหารที่รับประทานคู่กับอาหารลาวหลายๆ ประเภท เช่น ป่น อ่อม เป็นต้นผลไม้หลักที่กลุ่มตัวอย่างรับประทานบ่อยที่สุดคือ มะม่วง โดยรับประทานประจำทุกวันร้อยละ 41.4 เนื่องจากเป็นผลไม้ที่หาได้ง่าย ราคาถูก และบางบ้านปลูกไว้เพื่อรับประทาน กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 99.5 ดื่มน้ำ 6-8 แก้ว ทุกวัน และดื่มเครื่องดื่มทุกวัน ประเภทน้ำอัดลม ร้อยละ 34.5, ชาวม ร้อยละ 4.4 และกาแฟร้อยละ 3.9 ตามลำดับ

● พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 85.2 ออกกำลังกาย โดยร้อยละ 72.9 ใช้เวลามากกว่าหรือเท่ากับ 30 นาทีในแต่ละครั้ง อย่างไรก็ตามมีเพียงร้อยละ 52.2 ที่ออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ชนิดการออกกำลังกายที่กระทำเป็นประจำ คือ เดินเร็ว (ร้อยละ 24.6) รองลงมา คือ วิ่งจ็อกกิ้ง (ร้อยละ 22.2) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอินทิดา แก้วมาตร (2553) ที่ศึกษาภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาสาขาอาหารและโภชนาการ ส่วนการสูบบุหรี่มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้น (ร้อยละ 1.5) โดยสูบบุหรี่หนึ่งมวนและให้เหตุผลว่าเพื่อผ่อนคลายในขณะที่การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 43.8) และดื่มชา (ร้อยละ 42.9) มีสัดส่วนสูงกว่ามากแม้ให้เหตุผลเช่นเดียวกัน คือ เพื่อการผ่อนคลาย โดยเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มมากที่สุดคือ เบียร์ (ร้อยละ 60.7) และไวน์ (ร้อยละ 38.2) และที่น่าสนใจ คือ การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง มีอัตราค่อนข้างสูงคือร้อยละ 23.6 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของดวงพร แก้วศิริ & ศิริมา งามงามณิรัตน์ (2542) ที่ผู้บริโภคตัดสินใจดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เนื่องจากเพื่อให้มีแรงทำงาน ร้อยละ 22.3 อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารว่างขณะดูทีวี เล่นคอมพิวเตอร์ และเล่นเกมส์

● ภาวะโภชนาการ

กลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ 34.0) มีภาวะโภชนาการขาด (ค่าดัชนีมวลกายตามเกณฑ์อายุ <18.5 กิโลกรัม/เมตร²) ในขณะที่ ร้อยละ 12.8 มีภาวะโภชนาการเกิน (ค่าดัชนีมวลกายตามเกณฑ์อายุ ≥ 23.0 กิโลกรัม/เมตร²) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 65.0 พอใจกับรูปร่างของตนเอง (ตารางที่ 1) โดยเฉพาะกลุ่มที่มี (ค่าดัชนีมวลกายตามเกณฑ์ <18.5 กิโลกรัม/เมตร²) (ตารางที่ 2) ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของพรชนิตร์ ตั้งสุวรรณโสภิน (2557) ในนักศึกษาหญิงระดับอุดมศึกษาที่แม่มีรูปร่างสมส่วนตามเกณฑ์ดัชนีมวลกายแต่ยังไม่พอใจในรูปร่างของตนเอง และในกลุ่มที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ มีเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้นที่เห็นว่าตนเองผอม

● ระดับความรู้การบริโภคอาหารและทัศนคติการบริโภคอาหารและพฤติกรรมสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้การบริโภคอาหารในระดับปานกลาง ร้อยละ 54.2 และระดับสูงร้อยละ 39.9 (ตารางที่ 3) โดยมีความรู้มากเกี่ยวกับการรับประทานผลไม้ทุกวัน ช่วยให้ร่างกายได้รับกากใยอาหาร และน้ำเต้าหู้เป็นแหล่งของโปรตีนและแคลเซียมเด็กควรดื่มทุกวันอย่างน้อยหนึ่งมื้อต่อวัน เพราะเครื่องดื่มจำพวกนี้ทำให้ร่างกายแข็งแรงเนื่องจากเด็กได้รับความรู้จากโรงเรียนซึ่งเนื้อหาดังกล่าวมีในหลักสูตรการเรียนการสอนอย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างยังมีความรู้ในเรื่องประโยชน์ในการรับประทานเนื้อสัตว์ ซึ่งช่วยให้ร่างกายแข็งแรงดังนั้นจึงควรให้ความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารและพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 72.9 และระดับสูงร้อยละ 27.1 (ตารางที่ 4) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีทัศนคติที่ระดับสูงในเรื่องการดื่มน้ำผักผลไม้ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และโทษการสูบบุหรี่ ส่วนทัศนคติที่ไม่เหมาะสม คือ นมเป็นเครื่องดื่มของเด็กเท่านั้นการสูบบุหรี่ช่วยให้ลดความเครียดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกวันช่วยให้ระบบหมุนเวียนเลือดดี โดยกลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยอย่างยิ่งและเห็นด้วย ร้อยละ 89.2, 63.5, 52.2 และ 68.0 ตามลำดับ

● ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับภาวะโภชนาการและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารและพฤติกรรมสุขภาพกับภาวะโภชนาการ

พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน ($p\text{-value} > 0.05$) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ 0.0434 และ -0.0245 ตามลำดับ

บทสรุป

การศึกษาพฤติกรรมและการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอำเภอเมืองไชยเชษฐา นครหลวงเวียงจันทน์สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว จำนวน 203 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทาน

อาหารสามมื้อต่อวัน โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนรับประทานมื้ออาหารเที่ยงทุกวัน ส่วนมื้ออาหารเช้าและมื้ออาหารเย็นกลุ่มตัวอย่างบางส่วนไม่ได้รับประทาน โดยแหล่งอาหารมื้อเช้า และมื้อเย็นส่วนใหญ่เป็นการประกอบอาหารเองที่บ้านส่วนมื้ออาหารกลางวันครึ่งหนึ่งเป็นการซื้อจากร้านค้าใกล้โรงเรียนและอีกประมาณหนึ่งในสามเล็กน้อยประกอบอาหารเองที่บ้านสำหรับรายการอาหารส่วนใหญ่เป็นเมนูข้าวทั่วไป ข้าวเหนียวเป็นแหล่งอาหารหลักสำหรับคาร์โบไฮเดรต ในขณะที่ไข่ หมู และปลาเป็นแหล่งอาหารโปรตีน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ใช้ไขมันพืชประกอบอาหารทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเกือบหนึ่งในสามรับประทานผักหนึ่ง/ลูก ผักสด ประจำทุกวันส่วนอาหารดิบหรือสุกๆรวมถึงอาหารประเภทอาหารจานด่วนและอาหารหมักดอง กลุ่มตัวอย่างไม่รับประทานหรือรับประทานไม่บ่อย ในด้านการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างประมาณหนึ่งในห้าออกกำลังกาย โดยกว่าครึ่งหนึ่งออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่าสามสิบนาที อย่างไรก็ตามมีเพียงครึ่งหนึ่งที่ออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับสามครั้งต่อสัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเกือบครึ่งหนึ่งดื่มชา/กาแฟ รวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่นิยม คือ เบียร์และไวน์ นอกจากนี้ ยังมีกลุ่มตัวอย่างจำนวนไม่น้อยดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างส่วนน้อยที่สูบบุหรี่ โดยให้เหตุผลของการดื่มและการสูบบุหรี่เพื่อผ่อนคลายมากที่สุด ด้านภาวะโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างหนึ่งในสามมีภาวะโภชนาการขาด ในขณะที่มากกว่าหนึ่งในสิบเล็กน้อยมีภาวะโภชนาการเกินเมื่อประเมินโดยใช้ค่าดัชนีมวลกายตามเกณฑ์อายุ ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างประมาณสองในสามรู้สึกพอใจในรูปร่างของตนเอง โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการขาด ในด้านความรู้การบริโภค กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ค่อนข้างดี ส่วนทัศนคติส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง โดยทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง คือ นมเป็นเครื่องดื่มสำหรับเด็ก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เข้าพวกได้และทำให้เลือดหมุนเวียนดีและอาหารสำเร็จรูปประหยัดและมีประโยชน์อย่างไรก็ตาม ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติกับภาวะโภชนาการ

ข้อเสนอแนะหรือการนำไปใช้ประโยชน์

1. ควรพัฒนาและดำเนินมาตรการแก้ไขปัญหาโภชนาการที่มีความจำเพาะต่อกลุ่มภาวะโภชนาการขาด และภาวะโภชนาการเกิน
2. ควรให้เด็กเข้าใจการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสุขภาพโดยเฉพาะทัศนคติต่อการดื่มนมชากาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่เพื่อปรับทัศนคติด้านการบริโภคและพฤติกรรมสุขภาพที่ดี
3. ควรให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้และตระหนักถึงผลเสียของน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และให้รู้ถึงความสำคัญของการมีรูปร่างสมส่วนตามวัย

4. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการระหว่างเด็กวัยรุ่นในเขตเมืองกับเขตชนบทเพื่อติดตามประเมินและหาแนวทางส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มในอนาคต

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ ศ.ดร. ศาสตรีย์ เสาวคนธ์ ผศ.ดร. สุวลี โลวีกรรม ดร. สุทิน ชนบุญ และ ผศ.ดร. ภัทร แสงไชยสุริยา

เอกสารอ้างอิง

- จิตลารธรรม รัตนธรรมธาดา. (2555). พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกินโรงเรียนเลยพิทยาคม อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ดวงพร แก้วศิริ, ศิริมาองอาจมณีรัตน์. (2542). พฤติกรรมการตัดสินใจของผู้บริโภคเครื่องดื่มชูกำลังของพนักงานขายในโรงงานอุตสาหกรรมขนาดกลางเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารโภชนาการ, 34, 45-52.
- นลินี จงวิริยะพันธุ์. (2556). โภชนาการในเด็ก และวัยรุ่นประเด็นที่ควรรู้. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- เบญจา มุกตพันธุ์. (2542). โภชนาการสำหรับวัยต่างๆ. ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปิยะนันท์ ชำนิล. (2549). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุนทรวิทยา 2 อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ขอนแก่น: สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พรชนิตร์ ตั้งสุวรรณโสภณ. (2557). ความชุกและปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะเลือดจางในนักศึกษาหญิง ระดับอุดมศึกษา จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการเพื่อสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อรุณ จิรวัฒนกุล. (2552). สถิติทางวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.
- อินทรา แก้วมาตร. (2553). ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาสาขาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการโภชนาการชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Baker, P., & Friel, S. (2014). Processed foods and the nutrition transition: evidence from Asia. *Obesity Reviews*, 15(7), 564-577.
- Cardoso, I., Bovet, P., Viswanathan, B., Luke, A., & Marques-Vidal, P. (2013). Nutrition transition in a middle-income country: 22-year trends in the Seychelles. *European Journal of Clinical Nutrition*, 67(2), 135-140.
- Conde, W. L., & Monteiro, C. A. (2014). Nutrition transition and double burden of undernutrition and excess of weight in Brazil. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(6), 1617S-1622S. doi: 10.3945/ajcn.114.084764.
- Malik, V. S., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2013). Global obesity: Trends, risk factors and policy implications. *Nature Reviews Endocrinology*, 9(1), 13-27. doi: 10.1038/nrendo.2012.199.
- Poobalan, A., & Aucott, L. (2016). Obesity among young adults in developing countries: A systematic overview. *Current obesity reports*, 5(1), 2-13. doi: 10.1007/s13679-016-0187-x.
- Tzioumis, E., Kay, M. C., Bentley, M. E., & Adair, L. S. (2016). Prevalence and trends in the childhood dual burden of malnutrition in low-and middle-income countries, 1990-2012. *Public Health Nutrition*, 19(8), 1375-1388.
- Winichagoon, P. (2013). Thailand nutrition in transition: situation and challenges of maternal and child nutrition. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 22(1), 6-15. doi: 10.6133/apjcn.2013.22.1.17.
- World Health Organization [WHO]. (2009). *WHO AnthroPlus for personal computers manual: Software for assessing growth of the world's children and adolescents*. Geneva: WHO.

ที่ให้คำแนะนำ และชี้แนะในการศึกษาครั้งนี้ ขอขอบคุณองค์การ UNICEF ประจำ สปป. ลาว และศูนย์โภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ที่ให้ทุนการศึกษาและช่วยประสานงานขอข้อมูลจากผู้อำนวยการ คณะครูอาจารย์ และนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้ง 4 แห่งในอำเภอเมืองไชยเชษฐา นครหลวงเวียงจันทน์ สปป.ลาว ที่ให้ความร่วมมือ และให้ข้อมูลพร้อมทั้งความช่วยเหลืองานวิจัยจนสำเร็จ

ตารางที่ 1 ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมืองไชยเชษฐา นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) (จำนวนทั้งหมด 203 คน)

ภาวะโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)		
<18.5 กิโลกรัม/เมตร ²	69	34.0
18.5-22.99 กิโลกรัม/เมตร ²	108	53.2
23.00-24.99 กิโลกรัม/เมตร ²	11	5.4
25.00-30.00 กิโลกรัม/เมตร ²	12	6.0
> 30.00 กิโลกรัม/เมตร ²	3	1.4
ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	19.95 (3.21)	
ค่าต่ำสุด/ค่าสูงสุด	14.06/34.67	
ความเห็นต่อรูปร่างตนเอง		
อ้วน	14	7.0
อวบ	53	26.1
ผอม	65	32.0
สมส่วน	71	35.0
ความพอใจในรูปร่างตนเอง		
พอใจ	132	65.0
ไม่พอใจ	71	35.0

ตารางที่ 2 ความพึงพอใจต่อรูปร่างของตนเองจำแนกตามค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมืองไชยเชษฐา นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) (จำนวนทั้งหมด 203 คน)

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)	ความพอใจในรูปร่างตนเอง จำนวน (ร้อยละ)		รวม
	พอใจ	ไม่พอใจ	
<18.5 กิโลกรัม/เมตร ²	47 (70.1)	20 (29.9)	67 (100.0)
18.5-22.99 กิโลกรัม/เมตร ²	79 (65.2)	42 (34.8)	121 (100.0)
23.00-24.99 กิโลกรัม/เมตร ²	1 (50.0)	1 (50.0)	2 (100.0)
25.00-30.00 กิโลกรัม/เมตร ²	4 (40.0)	6 (60.0)	10 (100.0)
> 30.00 กิโลกรัม/เมตร ²	1 (33.3)	2 (66.6)	3 (100.0)

ตารางที่ 3 ระดับความรู้การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมืองไชยเชษฐา นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) จำแนกตามรายบุคคล (จำนวนทั้งหมด 203 คน)

ระดับความรู้การบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
สูง (>80คะแนน)	81	39.9
ปานกลาง (60-79คะแนน)	110	54.2
ต่ำ (<60 คะแนน)	12	5.9
ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	143.27 (32.90)	
ค่าสูงสุด/ค่าต่ำสุด	86/188	

ตารางที่ 4 ระดับทัศนคติเรื่องการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมืองไชยเชษฐา นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) (จำนวนทั้งหมด 203 คน)

ระดับทัศนคติ	จำนวน	ร้อยละ
สูง (3.67-5.00 คะแนน)	55	27.1
ปานกลาง (2.34- 3.66 คะแนน)	148	72.9
ต่ำ (1.00-2.33 คะแนน)	0	0.00
ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	3.54 (0.23)	
ค่าสูงสุด/ค่าต่ำสุด	2.83/4.39	