

นิพนธ์ต้นฉบับ

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคผักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ศศิมาภรณ์ ขาญธีระประวัติ^{(1)*}, พรพิมล ชูพานิช⁽¹⁾, พิชณ อุตตะมะเวทิน⁽¹⁾ และรัฐพล ไกรกลาง⁽¹⁾

วันที่ได้รับต้นฉบับ: 6 มิถุนายน 2560

วันที่ตอบรับการตีพิมพ์: 20 กันยายน 2560

บทคัดย่อ

*** ผู้รับผิดชอบบทความ**

(โทรศัพท์: 093-537 5111,

e-mail: Littlegirl_dekland@hotmail.com)

(1) สาขาวิชาโภชนศาสตร์เพื่อสุขภาพ

คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สถานการณ์บริโภคผักในกลุ่มวัยรุ่น ณ ปัจจุบันถือเป็นเรื่องที่น่าสนใจเพราะการบริโภคผักจะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วน นอกจากนี้สารหลายชนิดที่มีอยู่ในผักยังช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น องค์การอนามัยโลกได้ประมาณการไว้ว่าจะมีประชากรมากถึง 2.7 ล้านรายที่เสียชีวิตด้วยโรคติดต่อไม่เรื้อรัง ซึ่งสาเหตุเกิดจากการบริโภคผักไม่เพียงพอ จะเห็นได้ว่าหากวัยรุ่นหันมาให้ความสนใจในการบริโภคผักเป็นประจำจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยการป้องกันการเกิดโรคติดต่อไม่เรื้อรังที่จะตามมาในอนาคตได้ การศึกษาในครั้งนี้จึงมุ่งเน้นไปที่ การศึกษาความรู้ ทักษะ และการบริโภคผักโดยการทำการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางในนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 228 คนซึ่งทำการสุ่มตัวอย่างเพื่อเป็นตัวแทนของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่นจากกลุ่มคณะที่เปิดสอนซึ่งประกอบด้วย 3 กลุ่มคณะคือ กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์โดยมีตัวแทนในแต่ละกลุ่มคือ นักศึกษาจากคณะพยาบาลศาสตร์ (จำนวน 32 คน) คณะเทคโนโลยี (จำนวน 50 คน) และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (จำนวน 146 คน) สำหรับการเก็บข้อมูลนั้นใช้แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลทั่วไปความรู้ ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคผัก ความถี่ในการบริโภคผัก แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารยี่สิบสี่ชั่วโมงย้อนหลัง ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้นำมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาด้วยโปรแกรม STATA ค่าความปริมาตรวิตามินและแร่ธาตุที่ร่างกายได้รับจากผักโดยใช้โปรแกรม INMUCAL version 13

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงร้อยละ 69.7 และเพศชายร้อยละ 30.3 ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักอยู่ในระดับปานกลางและระดับต่ำ ร้อยละ 50.9 และ 41.2 ตามลำดับ ด้านทักษะเกี่ยวกับการบริโภคผัก พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติด้านบวกร้อยละ 52.6 รูปแบบการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นแบบการผัดกับน้ำมัน โดยบริโภคมากกว่าหรือเท่ากับ 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 44.7 สำหรับปริมาณวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม และธาตุเหล็ก รวมถึงปริมาณเบต้าแคโรทีน และใยอาหารที่ได้รับจากการบริโภคผักใน 1 วันของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ได้รับน้อยกว่าร้อยละ 10 ของปริมาณที่แนะนำจากปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับสำหรับคนไทย (dietary reference intake; DRI)

ดังนั้น ควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการบริโภคผักในนักศึกษามหาวิทยาลัยเพิ่มมากขึ้น รวมถึงพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักในนักศึกษามหาวิทยาลัยเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้เกิดความตระหนัก และเพื่อสุขภาพที่ดีทั้งในปัจจุบันและอนาคต

คำสำคัญ: ความรู้, ทักษะ, พฤติกรรมการบริโภคผัก, นักศึกษา

Original Article

The Knowledge, Attitude and Vegetables Consumption Behavior of Undergraduate Students in Khon Kaen University

Sasimaporn Chanteeraprawut^{(1)*}, Pompimon Chupanit⁽¹⁾, Pissanu Uttamavatin⁽¹⁾ and
Ratthaphol Kraiklang⁽¹⁾

Received Date: June 6, 2017

Accepted Date: September 20, 2017

Abstract

At the present, vegetables consumption in teenage group is an interesting issue. Because essential vitamins and minerals can be got through vegetables consumption. In addition, other substances which contained in vegetables can be used to prevent many kinds of non-communicable diseases (NCDs) such as cancer, hypertension, and cardiovascular diseases. WHO estimated around 2.7 million of world population will died of NCDs. This is caused by inadequate consumption of vegetables. Therefore, if teenagers concern about vegetables consumption habitually, it can prevent them from NCDs in the future. This study aimed to determine the knowledge, attitude, and vegetable consumption. The cross-sectional descriptive study was conducted in bachelor degree students of Khon Kaen University. Two hundred and twenty eight students from three branches of faculties, namely, Health Science, Science and Technology, and Humanities and Social Science, were randomly selected. There were 32 students of faculty of Nursing, 50 students of faculty of Technology and 146 students of faculty Humanities and Social Sciences. The questionnaire had been used to collect the general information, knowledge, attitude towards vegetable consumption, and frequencies of food consumption as well as 24-hour dietary recall. Quantitative data were analyzed by STATA software and presented as descriptive statistic. Vitamins and minerals intake from vegetable had been analyzed by using INMUCAL program.

The results found that the 67.9% of the subjects were female and 30.3% were male. 50.9% of them had moderate knowledge of vegetable consumption and 41.2% for the low level. 52.6% of the subjects had the positive attitudes towards vegetable consumption. Their Vegetable consumption pattern was fried with oil as 44.7%. Most of subjects received the amount of vitamins A, vitamin C, calcium, iron, beta carotene and dietary fiber from the daily vegetables consumption less than 10 percent of the dietary reference intake recommended (DRI).

Therefore, the knowledge and the benefits of vegetables consumption as well as the development of program to promote vegetables consumption should be provided to the undergraduate students for motivating the awareness and good health in the present and in the future.

Keywords: Knowledge, Attitude, Vegetable Consumption Behavior, Undergraduate Students

* Corresponding author

(Tel.: 093-537 5111,

e-mail:

Littlegirl_dekland@hotmail.com)

(1) Nutrition for Health,

Faculty of Public Health,

Khon Kaen University

บทนำ

ผักและผลไม้มีความสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากผักเป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้ในผักและผลไม้ยังมีสารพฤกษเคมี (Phytochemical) ซึ่งมีคุณสมบัติในการรักษาความเสื่อมสภาพของเซลล์ของร่างกายและป้องกันโรคต่างๆ (สุจิตต์สาสิทธิ์, 2557) องค์การอนามัยโลกและองค์การอาหารแห่งสหประชาชาติ ได้กำหนดเกณฑ์การบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย คือ 400 กรัมต่อวัน (Valero et al., 2014) ซึ่งการบริโภคผักและผลไม้ตามที่แนะนำนี้ ร่วมกับการบริโภคธัญพืชทั้งเมล็ดทำให้ได้รับใยอาหารมากกว่า 25 กรัม ซึ่งมีประโยชน์ในการป้องกันโรคอ้วน เบาหวานลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือดเพิ่มภูมิคุ้มกันลดอนุมูลอิสระและป้องกันมะเร็งชนิดต่างๆ (Nishida et al., 2004; เกียรติคุณ บุญยะประภัศร, & นันทวัน บุญยะประภัศร, 2557) จากข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชาชนครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 โดยสถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล (2555) พบว่า คนไทยส่วนใหญ่บริโภคผักผลไม้ไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 82 โดยค่าเฉลี่ยของการบริโภคเพิ่มสูงขึ้นตามช่วงวัย และเริ่มลดลงในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป การบริโภคผักผลไม้ไม่เพียงพอก่อให้เกิดโรคในประเทศไทยเป็นอันดับต้นๆ และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้นในอนาคตจากสถิติคนไทยที่เสียชีวิตจากโรคที่สำคัญในปี 2555 พบว่า โรคที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารติดอันดับ 1 ใน 10 ของการเสียชีวิต โดยโรคมะเร็งอยู่ในอันดับ 1 ร้อยละ 15 โรคหัวใจร้อยละ 5.1 โรคหลอดเลือดในสมอง ร้อยละ 4.9 โรคเบาหวาน ร้อยละ 1.9 และโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 0.9 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554) นอกจากนี้ยังพบว่าอุบัติการณ์ของมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้

ใหญ่มีอัตราเพิ่มมากขึ้น และมีแนวโน้มสูงขึ้นในอนาคต (Khuhaprema et al., 2010) จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าวัยรุ่นได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมันในปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแต่ได้รับใยอาหารและธาตุเหล็กไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย (อัมพวัลย์ วิชาธิรานนท์, 2541) แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นมีการบริโภคผักซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุอีกหลายชนิดไม่เหมาะสมซึ่งอาจทำให้กลุ่มวัยรุ่นเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาภาวะโภชนาการ นอกจากนี้กลุ่มวัยรุ่นนี้ยังได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมในการจูงใจได้ง่ายเช่นสื่อโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่นำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงในวัยผู้ใหญ่ได้ (วรรณปกรณ์ สุดตะนาม, 2549)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น เพื่อนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทางส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการบริโภคผักของกลุ่มวัยรุ่นไทยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อประเมินความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคผักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น

วิธีดำเนินการวิจัย

- **รูปแบบการวิจัย**

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (The cross-sectional descriptive study) ซึ่งทำการศึกษาในระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงพฤศจิกายน พ.ศ. 2559 โดยผ่านการรับรอง

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น
วันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 (เลขที่: HE592175)

● ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษาคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2559 จำนวน 3,319 คน การคำนวณขนาดตัวอย่างใช้สูตรการประมาณค่าสัดส่วนของประชากรกรณีที่ทราบจำนวนประชากร (อรุณจิรวัฒน์กุล, 2552)

$$n = \frac{NZ_{\alpha}^2pq}{e^2(N-1)+Z_{\alpha}^2pq}$$

ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 228 คน จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) โดยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ หลังจากนั้นทำการสุ่มเลือกคณะและกลุ่มตัวอย่างตามขนาดสัดส่วนเพื่อเป็นตัวแทนของกลุ่มได้เป็นคณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 32 คน คณะเทคโนโลยีจำนวน 50 คน และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 146 คน

● เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือแบบสอบถาม แบ่งเป็น 6 ส่วนคือ คุณลักษณะทั่วไป ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผัก 8 ข้อ ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคผัก 10 ข้อแบบบันทึกความถี่การบริโภคผัก โดยจำแนกตามชนิดของผักและรูปแบบการบริโภคแบบสัมภาษณ์การบริโภคผักย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้อง ความครบถ้วนความครอบคลุมของเนื้อหาและภาษาที่ใช้ในแบบสอบถาม หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน

30 คน เพื่อนำมาหาความเชื่อมั่น โดยวิธีการวัดความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) พบว่าแบบสอบถามด้านความรู้ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ 0.76 และแบบสอบถามด้านทัศนคติได้ค่าความเชื่อมั่นที่ 0.75

● การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้อธิบายและทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามคุณลักษณะทั่วไป ความรู้และทัศนคติในการบริโภคผัก แบบบันทึกความถี่ในการบริโภคผักด้วยตนเอง ในการวัดความรู้มีการจัดระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ (คะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60) ระดับปานกลาง (คะแนนร้อยละ 60-79) และระดับสูง (คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป) ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคผักโดยใช้คำตอบแบบมาตรวัดลิเกิร์ตสเกล (Likert scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หลังจากนั้นมีการจัดระดับตามคะแนนที่ได้คือระดับดีคือมีทัศนคติด้านบวก (คะแนน 3.67-5.00) ระดับปานกลาง (คะแนน 2.34-3.66) ระดับไม่ดีคือมีทัศนคติด้านลบ (คะแนน 1.00-2.33) สำหรับแบบสัมภาษณ์การบริโภคผักย้อนหลัง 24 ชั่วโมง สัมภาษณ์นักศึกษากลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการบริโภคผักในหนึ่งวันและทำการจดบันทึก

● การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั่วไป ความรู้ ทักษะคิด และทัศนคติในการบริโภคผัก วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ตัวแปรแบบกลุ่มนำเสนอด้วยจำนวนร้อยละ ตัวแปรต่อเนื่องนำเสนอด้วยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป STATA version 13 วิตามินและเกลือแร่ที่ร่างกายได้รับจากผักวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรม INMUCAL version 13

ผลการวิจัย

ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 228 คน พบว่าเป็นเพศหญิง ร้อยละ 69.7 และเพศชาย ร้อยละ 30.3 อายุเฉลี่ย 20 ± 1.4 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1-4 ร้อยละ 29.4, 22.8, 21.5 และ 26.3 ตามลำดับเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่ม 4,001-6,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 51.8 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสุขภาพแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 79.4 (ตารางที่ 1) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักอยู่ในระดับปานกลางและระดับดีร้อยละ 50.9 ($\bar{X} \pm S.D. = 6.8 \pm 0.7$) และ 41.2 ($\bar{X} \pm S.D. = 5.3 \pm 0.7$) ตามลำดับ และในด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติด้านบวก ร้อยละ 52.6 ($\bar{X} \pm S.D. = 3.9 \pm 0.2$) และมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 47.4 ($\bar{X} \pm S.D. = 3.4 \pm 0.1$) (ตารางที่ 2) ความรู้ในการบริโภคผักรายข้อ พบว่า ข้อที่ตอบถูกมากที่สุดถามว่าเส้นใยอาหารที่พบในผักมีประโยชน์อย่างไร ตอบถูกร้อยละ 92.1 ข้อที่ตอบผิดมากที่สุดควรบริโภคผักในปริมาณเท่าใด (ต่อวัน) ตอบผิดร้อยละ 70.6 ส่วนทัศนคติในการบริโภคผักรายข้อพบว่าทัศนคติด้านบวกที่ตอบมากที่สุดคือ การบริโภคผักมีผลดีต่อร่างกาย ตอบเห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 74.6 ทัศนคติด้านลบที่ตอบมากที่สุดคือปัจจุบันวัยรุ่นมีการบริโภคผักค่อนข้างน้อย ตอบไม่เห็นด้วยร้อยละ 44.7 (ตารางที่ 3) ความถี่ในการบริโภคผักพบว่าผักที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคเป็นประจำ 5 อันดับแรก ได้แก่ ผักบุ้ง กะหล่ำปลี แตงกวา คื่นช่าย และผักกาดขาว บริโภคมากกว่าหรือเท่ากับ 3 วัน/สัปดาห์ รูปแบบการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นิยมการผัดกับน้ำมันโดยบริโภคมากกว่าหรือเท่ากับ 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 44.7 รองลงมาคือบริโภคผักโดยการต้ม นึ่ง ลวก และแกงใส่กะทิ ร้อยละ 36.4 และ 32.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 4) ปริมาณวิตามิน

และแร่ธาตุที่ได้รับจากการบริโภคผักใน 1 วันของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า วิตามินและแร่ธาตุที่กลุ่มตัวอย่างได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับสำหรับคนไทย (Dietary Reference Intake: DRI) พ.ศ. 2546 วิตามินและเกลือแร่ที่ได้รับส่วนใหญ่ น้อยกว่าร้อยละ 10 ของปริมาณที่ควรได้รับ ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม และธาตุเหล็ก ส่วนปริมาณเบต้าแคโรทีนที่ได้รับเท่ากับ 117.0 ± 98.2 ไมโครกรัมต่อวัน และใยอาหารที่ได้รับเท่ากับ 0.5 ± 0.2 กรัมต่อวัน (ตารางที่ 5)

บทสรุปและอภิปรายผล

การศึกษาในครั้งนี้พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง โดยรับรู้ว่าการบริโภคผักมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ยังไม่ค่อยมีความรู้เกี่ยวกับปริมาณการบริโภคผักในแต่ละวันที่เหมาะสม ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของชมพูนุช สิริพรหมภักตร์ และคณะ (2553) ที่ทำการศึกษาวงศ์กรรมกรการบริโภคผักผลไม้ในนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้ไม่อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 5.62 ± 1.52) โดยผลการศึกษาในครั้งนี้ที่แตกต่างจากการศึกษาก่อนหน้าอาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมาจากนักศึกษาหลายกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษาในกลุ่มที่นอกเหนือจากกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพอาจจะยังไม่มีความรู้เรื่องสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคผักที่ดีพอ

พฤติกรรมกรการบริโภคผักของนักศึกษาพบว่าผักบุ้งเป็นผักที่นิยมในการบริโภคมากที่สุด อาจจะเนื่องมาจากผักบุ้งหาซื้อหรือพบได้ง่ายตามท้องตลาดทั่วไป และเป็นผักที่นิยมในการนำมาประกอบอาหารในร้านอาหารทั่วไป นอกจากนั้นผักบุ้ง

ยังมีรสหวาน กรอบทำให้รับประทานได้ง่าย รูปแบบการบริโภคผักของนักศึกษาส่วนใหญ่มักบริโภคผักโดยการผัดกับน้ำมัน ซึ่งสอดคล้องกับ ธนิกานต์ นันทวันดี (2553) ที่พบว่านักศึกษามีการบริโภคผักผัดกับน้ำมันมากที่สุด โดยบริโภคเกือบทุกวัน (ค่าเฉลี่ย 3.64 ± 0.65) การที่นักศึกษาส่วนใหญ่นิยมรูปแบบการบริโภคผักโดยการผัดกับน้ำมันอาจเนื่องมาจากการใช้น้ำมันในการปรุงอาหารจะทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น และการผัดด้วยน้ำมันเป็นรูปแบบที่ทำได้ง่าย สะดวกรวดเร็วและหาซื้อได้ทั่วไป

ปริมาณวิตามินและเกลือแร่ที่กลุ่มตัวอย่างได้รับจากการบริโภคผัก เมื่อเทียบกับปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับสำหรับคนไทย (DRI) พ.ศ. 2546 พบว่าน้อยกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันนอกจากนี้พบว่าเส้นใยอาหารที่กลุ่มตัวอย่างได้รับจากการบริโภคผัก น้อยกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอัมพวัลย์ วิศวะธีรานนท์ (2541) ที่พบว่าวัยรุ่นได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมันเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแต่ได้รับใยอาหารและธาตุเหล็กไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แสดงให้เห็นว่าในวัยรุ่นโดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษามีการบริโภคผัก

เอกสารอ้างอิง

- เกียรติคุณ บุญยะประสงค์, & นันทวัน บุญยะประสงค์. (2557). **คุณค่าทางโภชนาการและคุณสมบัติเชิงสุขภาพของผลไม้ไทย**. เอกสารการประชุมวิชาการแห่งชาติด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 1, กรุงเทพมหานคร.
- ชมพูนุท สิริพรหมภักดิ์, ภิรตา แด้อารักษ์, บรรเลง สีสุพรรณ, & อโนราช โยเหลา. (2553). **พฤติกรรมบริโภคผักผลไม้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น**. ขอนแก่น: วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น.
- ธนิกานต์ นันทวันดี. (2553). **พฤติกรรมบริโภคผักของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี**. [ฉบับออนไลน์]. *วารสารวิจัยรามคำแหง*, 13(1), 1.
- วรรณปกรณ์ สุดตะนา. (2549). **ภาวะโภชนาการพฤติกรรมการบริโภคอาหารและวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหารมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการชุมชน บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ค่อนข้างน้อย ซึ่งสอดคล้องกับ Satheannoppakao, Aekplakorn, & Pradipasen (2009) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยทางสังคมต่อการบริโภคอาหารของคนไทย ซึ่งทำการศึกษาจากคนไทยที่อายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 36,924 คน พบว่าคนไทยบริโภคผักผลไม้มีน้อยกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สาเหตุที่คนไทยบริโภคผักไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนด เนื่องจากผู้บริโภคให้ความสำคัญกับรสชาติมากกว่าคุณประโยชน์ของอาหาร และนิยมบริโภคอาหารที่มีแป้งและน้ำตาลเพิ่มมากขึ้น (สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และภาคีเครือข่ายอาหารและโภชนาการ, 2557) ดังนั้นจึงควรมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้หรือจัดกิจกรรมส่งเสริมการบริโภคผักเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะหรือการนำไปใช้ประโยชน์

ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคผักของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย และควรมีการให้ข้อมูล ข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผัก รวมถึงการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักในนักศึกษามหาวิทยาลัยให้เพิ่มมากขึ้น เพื่อให้นักศึกษาเกิดความตระหนักและเข้าใจถึงประโยชน์ของการบริโภคผักและเพื่อสุขภาพที่ดีทั้งในปัจจุบันและอนาคต

- สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และภาคีเครือข่ายอาหารและโภชนาการ. (2557). **ผักและผลไม้เพื่อความมั่นคงทางโภชนาการ**. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการแห่งชาติด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 1, กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (2555-2559)**. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานโภชนาการ กรมอนามัย. (2557). **สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร ลดหวานมันเค็ม เต็มเต็มผักผลไม้เพิ่มขึ้น**. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- สุจิตต์ สาสีพันธ์, จันทิมา โพธิ์, & ทิพรดี ดงสุวรรณ. (2557). **สถานการณ์การบริโภคผักและผลไม้ของคนไทย**. เอกสารการประชุมวิชาการแห่งชาติด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 1, กรุงเทพมหานคร.
- อรุณ จิรวินกุล. (2552). **สถิติทางวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อการวิจัย**. กรุงเทพฯ: วิทย์พัฒนา.
- อัมพวัลย์ วิศธรานนท์. (2541). วิถีคนรุ่นใหม่: ศึกษากรณีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร [ฉบับออนไลน์]. **วารสารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**, 8(2), 69-83.
- Khuaprema, T., Srivatanakul, P., Attasara, P., Sriplung, H., Waingnon, S., & Sumisawan. Y. (2010). **Cancer in Thailand (Vol 5), 2001-2003**. Bangkok: Bangkok Medical Publisher, Thailand.
- Nishida, C., Uauy, R., Kumanyika, S., & Shetty, P. (2004). The Joint WHO/FAO expert consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Process, product and policy implications. **Public Health Nutrition**, 7(1A), 245–250.
- Satheanoppakao, W., Aekplakorn, W., & Pradipasen, M. (2009). Fruit and vegetable consumption and its recommended intake associated with sociodemographic factors: Thailand National Health Examination Survey III. **Public Health Nutrition**, 12(11), 2192–2198.

ตารางที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=228)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (ร้อยละ)
เพศ	
ชาย	69 (30.3)
หญิง	159 (69.7)
อายุเฉลี่ย 20±1.4 ปี	
ชั้นปีที่กำลังศึกษา	
ชั้นปีที่ 1	67 (29.4)
ชั้นปีที่ 2	52 (22.8)
ชั้นปีที่ 3	49 (21.5)
ชั้นปีที่ 4	60 (26.3)
เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองเฉลี่ยต่อเดือน (บาท)	
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2,000	5 (2.2)
2,001–4,000	48 (21.1)
4,001–6,000	118 (51.8)
6,001–8,000	43(18.9)
8,001–10,000	13 (5.7)
10,001–12,000	1 (0.4)

ตารางที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=228) (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (ร้อยละ)
ภาวะสุขภาพ	
ไม่มีโรคประจำตัว	181 (79.4)
มีโรคประจำตัว	
- ภูมิแพ้	25 (11.0)
- กระเพาะอาหาร	5 (2.2)
- โรคไมเกรน	4 (1.8)
- หอบหืด	1 (0.4)
เป็นโรคประจำตัวมากกว่า 1 โรค	12 (5.26)

ตารางที่ 2 ระดับของความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัยในการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (ร้อยละ)	$\bar{X} \pm S.D.$ ของคะแนน
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผัก		
ระดับดี	18 (7.9)	6.8 $\pm$ 0.7
ระดับปานกลาง	116 (50.9)	5.3 $\pm$ 0.7
ระดับต่ำ	94 (41.2)	3.7 $\pm$ 1.2
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผัก		
ทัศนคติด้านบวก	120 (52.6)	3.9 $\pm$ 0.2
ทัศนคติระดับปานกลาง	108 (47.4)	3.4 $\pm$ 0.1

ตารางที่ 3 ความรู้และทัศนคติในการบริโภคผักรายข้อ

ปัจจัยในการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่าง	คำถาม	คำตอบ	ความถี่ (ร้อยละ)
ความรู้ในการบริโภคผัก			
ข้อที่ตอบถูกมากที่สุด	- เส้นใยอาหารที่พบในผักมีประโยชน์อย่างไร	- ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย	210 (92.1)
ข้อที่ตอบผิดมากที่สุด	- ควรบริโภคผักในปริมาณเท่าใด (ต่อวัน)	- 4-6 ทัพพี	161 (70.6)
ทัศนคติในการบริโภคผัก			
ทัศนคติด้านบวกที่ตอบมากที่สุด	- การบริโภคผักมีผลดีต่อร่างกาย	- เห็นด้วยอย่างยิ่ง	170 (74.56)
ทัศนคติด้านลบที่ตอบมากที่สุด	- ปัจจุบันวัยรุ่นมีการบริโภคผักค่อนข้างน้อย	- ไม่เห็นด้วย	102 (44.74)

ตารางที่ 4 ความถี่ในการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่าง

การบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่าง	ความถี่ในการบริโภคผัก				
	ต่อสัปดาห์		ต่อเดือน		
	ทุกวัน	≥ 3 วัน	< 3 วัน	1-3 ครั้ง	ไม่บริโภคเลย
ชนิดของผักที่นิยมบริโภค 5 อันดับแรก					
1. ผักบุ้ง	39 (17.1)	113 (49.6)	43 (18.9)	24 (10.5)	9 (4.0)
2. กะหล่ำปลี	40 (17.5)	112 (49.1)	42 (18.4)	21 (9.2)	13 (5.7)
3. แตงกวา	53 (23.2)	104 (45.6)	38 (16.7)	18 (7.9)	15 (6.6)
4. คื่นช่าย	28 (12.3)	95 (41.7)	56 (24.6)	24 (10.5)	25 (11.0)
5. ผักกาดขาวปลี	36 (15.8)	94 (41.2)	41 (18.0)	35 (15.4)	22 (9.7)

ตารางที่ 4 ความถี่ในการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

การบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่าง	ความถี่ในการบริโภคผัก				
	ต่อสัปดาห์			ต่อเดือน	
	ทุกวัน	≥3 วัน	<3 วัน	1-3 ครั้ง	ไม่บริโภคเลย
รูปแบบการบริโภค					
1. ผัดกับน้ำมันเช่น ผัดผักรวมมิตร	49 (21.5)	102 (44.7)	40 (17.5)	25 (11.0)	12 (5.3)
2. ต้ม นึ่ง ลวก	45 (19.7)	83 (36.4)	41 (18.0)	39 (17.1)	20 (8.8)
3. แกงใส่กะทิ เช่น แกงเขียวหวาน	22 (9.7)	73 (32.0)	60 (26.3)	51 (22.4)	22 (9.7)
4. เครื่องดื่มประเภทผัก	32 (14.0)	65 (28.5)	44 (19.3)	41 (18.0)	46 (20.2)
5. แกงไม่ใส่กะทิเช่น แกงอ่อม	20 (8.8)	62 (27.2)	56 (24.6)	56 (24.6)	34 (14.9)
6. ผักสด	49 (21.5)	60 (26.3)	52 (22.8)	45 (19.7)	22 (9.7)

ตารางที่ 5 ปริมาณวิตามินและเกลือแร่ที่ได้รับจากการบริโภคผักใน 1 วัน และร้อยละของ DRI

วิตามินและเกลือแร่	ปริมาณที่ได้รับ	ร้อยละของ DRI
แคลเซียม (มิลลิกรัม)		
$\bar{X} \pm S.D.$	8.9±5.2	1.1±0.7
Median (Q1-Q3)	7.8 (5.07-11.77)	0.9 (0.6-1.5)
95% CI	8.3-9.6	1.0-1.2
เหล็ก (มิลลิกรัม)		
$\bar{X} \pm S.D.$	0.2±0.1	1.3±1.2
Median (Q1-Q3)	0.2 (0.1-0.2)	0.9 (0.6-1.5)
95% CI	0.2-0.2	1.1-1.5
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)		
$\bar{X} \pm S.D.$	9.9±8.2	1.6±1.3
Median (Q1-Q3)	7.8 (4.2-12.9)	1.3 (0.7-2.1)
95% CI	8.8-11.0	1.4-1.7
วิตามินซี (มิลลิกรัม)		
$\bar{X} \pm S.D.$	4.6±3.1	5.8±4.0
Median (Q1-Q3)	3.8 (2.5-5.8)	4.9 (3.2-7.1)
95% CI	4.2-5.0	5.3-6.3
เบตาแคโรทีน (ไมโครกรัม)		
$\bar{X} \pm S.D.$	117.0±98.2	-
Median (Q1,Q3)	92.3 (49.8-154.4)	
95% CI	103.8-130.1	
ใยอาหาร (กรัม)		
$\bar{X} \pm S.D.$	0.5±0.2	-
Median (Q1,Q3)	0.4 (0.3-0.6)	
95% CI	0.4-0.5	