

นิพนธ์ต้นฉบับ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกและภาวะโภชนาการของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดหนองคายปวีตรา อภัยวงศ์⁽¹⁾, ภัทระ แสงไชยสุริยา⁽²⁾

วันที่ได้รับต้นฉบับ: 12 ตุลาคม 2561

วันที่ตอบรับการตีพิมพ์: 21 มิถุนายน 2562

บทคัดย่อ

(1) ผู้รับผิดชอบบทความ: นักศึกษาหลักสูตร
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
โภชนศาสตร์เพื่อสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น, และกลุ่มวิจัยการป้องกัน
และควบคุมโรคเบาหวานในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
(โทรศัพท์: 084-5196211,
e-mail: pawittra.zalapao@gmail.com)

(2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการบริหาร
สาธารณสุข การส่งเสริมสุขภาพ โภชนาการ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

อาหารจานด่วนแบบตะวันตกเป็นอาหารประเภทพร้อมรับประทาน มักเป็นของทอดและมีวิธีการเตรียมง่าย ให้พลังงานสูง มีไขมันและโซเดียมปริมาณมาก โยอาหารและวิตามินน้อย แต่ก็ยังได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากหาซื้อง่าย สะดวกในการรับประทาน หากรับประทานเป็นประจำอาจก่อให้เกิดโรคได้ ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบ ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross sectional descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ภาวะโภชนาการ และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดหนองคาย จำนวน 570 คน โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายตามสัดส่วนจำนวนนักเรียน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เส้นรอบเอว วิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสถิติเชิงอนุมาน Multiple Logistic Regression Analysis

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างอายุเฉลี่ย 16 ปี (S.D.=0.8) นักเรียนบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกในมื้อเย็นมากที่สุด (ร้อยละ 37.0) ชนิดอาหารจานด่วนแบบตะวันตกที่ชื่นชอบมากที่สุดคือ ไก่ทอด (ร้อยละ 70.9) ด้านภาวะโภชนาการส่วนใหญ่ นักเรียนอยู่ในเกณฑ์ปกติ การบริโภคเป็นมื้อเช้า/เย็น ($OR_{adjusted}=1.63$, 95%CI: 1.08-2.50) ในช่วงเวลาเช้า/สาย/เที่ยง ($OR_{adjusted}=1.96$, 95%CI: 1.28-2.94) การตัดสินใจบริโภคตามเพื่อน/ผู้ปกครอง ($OR_{adjusted}=1.84$, 95%CI: 1.22-2.78) และการไม่รับประทานแฮมเบอร์เกอร์ ($OR_{adjusted}=2.04$, 95%CI: 1.32-3.22) มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$)

ดังนั้น ช่วงเวลาและประเภทหรือชนิดของอาหารจานด่วนที่บริโภคมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกิน รวมถึงคนใกล้ชิดที่มีผลต่อการบริโภคด้วย เพื่อให้ นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี ควรให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของมื้ออาหารและคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อให้นักเรียนมีการตัดสินใจที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

คำสำคัญ: อาหารจานด่วนแบบตะวันตก, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, ภาวะโภชนาการ

Original Article

Western Fast Food Consumption Behavior and Nutritional Status of
Senior High School Students at Nongkhai ProvincePawittraApaiwong⁽¹⁾, PattaraSanchaisuriya⁽²⁾

Received Date: 12 October 2018

Accepted Date: 21 June 2019

Abstract

Western fast food refers to ready to eat that fried meat and easily prepared processed. These are high energy/fat/sodium and low vitamin/fiber. But the consumption of Western fast food has been increasing in popularity because of easy to fine and ready to eat. Western fast food behavior is a risk factor for disease. The objectives of this cross sectional descriptive study were to assess western fast food consumption behavior, nutritional status and to analyze the association between western fast food consumption behavior and nutritional status of senior high school students at Nongkhai Province. A total of 570 students were selected using simple random sampling with proportional to size. The data was collected by using questionnaire and measuring weight height and waist circumference. The association was analyzed using inferential statistics, Multiple Logistic Regression Analysis.

The study found that of the total 570 students, 66.0% were female, Mean of age was, 16 years old (S.D.=0.8) 37.0% of students consume western fast food for dinner as meal. Students preferred the most was fried chicken (70.9%). The most of students were normal nutritional status. For the association between western fast food consumption behavior and nutritional status, taking western fast food as breakfast/dinner ($OR_{adjusted}=1.63$, 95%CI: 1.08-2.50), consuming in morning and lunch time ($OR_{adjusted}=1.96$, 95%CI: 1.28-2.94), decision of consumption depending on friend/ parent ($OR_{adjusted}=1.84$, 95%CI: 1.22-2.78) and do not eating hamburgers ($OR_{adjusted}=2.04$, 95%CI: 1.32-3.22), were associated with over nutrition. ($p<0.05$)

So, consumption behaviors as time and kind of western fast food were associated with over nutrition include intimate people. To be normal nutritional status, informative education about meal and nutritive values should be the students in order to make decision for having proper western fast food well as for other food.

Keywords: Western Fast Food, Consumption Behavior, Nutritional Status

(1) **Corresponding author:** Master of Public Health Student in Nutrition for Health, and Research Group on Prevention and Control of Diabetes in the Northeast of Thailand, Faculty of Public Health, KhonKaen University
(Tel.: 084-5196211,
e-mail: pawittra.zalapao@gmail.com)

(2) Assistant Professor
Department of Public Health
Administration Health Promotion
Nutrition, Faculty of Public Health,
Khon Kaen University

บทนำ

ในปัจจุบันพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไปเป็นอย่างมาก เนื่องจากวิถีชีวิตที่เร่งรีบ จึงต้องการการบริโภคอาหารที่สะดวก รวดเร็ว อาหารพร้อมรับประทานที่ใส่ภาชนะถือรับประทานได้ การเปลี่ยนจากสังคมชนบทเป็นสังคมเมือง อีกทั้งอิทธิพลจากตะวันตก จึงได้รับความนิยมมากยิ่งขึ้น แต่หากบริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วนและไม่ให้ความสำคัญกับคุณค่าทางโภชนาการของอาหารอาจก่อให้เกิดโรคทางโภชนาการได้ (กระทรวงสาธารณสุข, 2553)

อาหารจานด่วนแบบตะวันตกหรือ Western Fast Food คืออาหารพร้อมรับประทาน ทำจากแป้งเป็นหลัก ให้พลังงาน ไขมันและโซเดียมสูง มีใยอาหารน้อย เช่น ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ รวมถึงผลิตภัณฑ์แปรรูปต่างๆ (วิไลวรรณ คงกิจ, 2548; สุภานัน สุวรรณสิทธิ์ และคณะ, 2558) การบริโภคอาหารประเภทนี้เป็นประจำจึงมีความเสี่ยงสูงที่จะก่อให้เกิดอาการภาวะเมแทบอลิกซินโดรม (Bahadoran et al., 2013) ซึ่งอาหารประเภทนี้จะได้รับความนิยมมากในเด็กวัยรุ่น เพราะชอบกินตามแฟชั่น ตามกลุ่มเพื่อนนิยม มักจะเป็นของทอด สะดวกซื้อ รับประทานได้ง่าย (ศรีบังอร สุวรรณพานิช, 2555)

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดหนองคาย เนื่องจากชาวต่างชาตินิยมมาท่องเที่ยว ทำให้ร้านอาหารทั้งในและนอกห้างสรรพสินค้ามีร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตกจำนวนมาก ทำให้การบริโภคอาหารของคนในพื้นที่เปลี่ยนไป หากช่วงวัยนี้มีการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ อาจก่อให้เกิดโรคทางโภชนาการได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ประเมินภาวะโภชนาการและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดหนองคาย

วิธีดำเนินการวิจัย

- **รูปแบบการวิจัย**

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบ ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-sectional descriptive study)

- **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 570 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster random sampling) และทำการสุ่มแบบง่ายตามสัดส่วนจำนวนนักเรียนทั้งหมด 3 ชั้นปี ชั้นปีละ 5 ห้องเรียน รวม 15 ห้องเรียน (อรุณ จิรวรรณกุล และคณะ, 2542)

- **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ประกอบด้วย 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เป็นลักษณะคำถามแบบปรนัยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ตอบใช่ ให้ 1 คะแนน ตอบไม่ใช่หรือไม่แน่ใจ ให้ 0 คะแนน แบ่งเกณฑ์เป็น 3 ระดับ โดยการประเมินจะอิงเกณฑ์ของ Bloom

ส่วนที่ 3 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เป็นลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า Rating scale ของ Likert มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง แบ่งตามเกณฑ์เป็น 3 ระดับ คือ คะแนน 3.67-5.00 ระดับดี คะแนน 2.34-3.66 ระดับปานกลาง คะแนน 1.00-2.33 ระดับต่ำ โดยมีค่าความเชื่อมั่น 0.7

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เป็นลักษณะแบบสอบถามที่ให้เติมคำและแบบตรวจรายการ (check list) ตามความเห็นของนักเรียน

ส่วนที่ 5 แบบบันทึกเกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เป็นลักษณะแบบสอบถามความถี่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า Rating ประกอบด้วย 4 ตัวเลือก ดังนี้ บริโภคมาก/บริโภคเป็นประจำ (มากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์) บริโภคปานกลาง (3-4 ครั้งต่อสัปดาห์) บริโภคน้อย (1-2 ครั้งต่อสัปดาห์) และไม่บริโภคเลย (น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)

ส่วนที่ 6 แบบบันทึกภาวะโภชนาการ ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้ น้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบเอว โดยทำการวัดด้วยเครื่องมือตามมาตรฐาน

● จริยธรรมการวิจัย

งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เลขที่ HE612011 ให้ไว้ ณ วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2561

● การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป STATA V.10.1 ใช้สถิติเชิงพรรณนาแสดงค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าต่ำสุดสูงสุด และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสถิติเชิงอนุมาน Multiple Logistic Regression Analysis

ผลการวิจัย

● ข้อมูลทั่วไป

นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2561 จังหวัดหนองคาย จำนวนทั้งหมด 570 คน เป็นเพศหญิงร้อยละ 66.0 เพศชาย ร้อยละ 34.0 อายุเฉลี่ย 16 ปี (S.D.=0.8) ได้รับเงินจากผู้ปกครองวันละ 50-100 บาทต่อวัน ร้อยละ 65.1 และมีค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหาร 50-100 บาทต่อวัน ร้อยละ 63.7 มีการรับประทานอาหารมื้อกลางวันร้อยละ 96.8 และมื้อเย็น ร้อยละ 92.3 และนักเรียนบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกในมื้อเย็นมากที่สุด รองลงมาเป็นมื้อเช้า ร้อยละ 37.0 และร้อยละ 32.5 ตามลำดับ ข่าวสารที่ได้รับเกี่ยวกับอาหารจานด่วนแบบตะวันตกมากที่สุดทาง Social media รองลงมาเป็นโทรทัศน์ ร้อยละ 48.8 และร้อยละ 40.2 ตามลำดับ

● ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 กับภาวะโภชนาการเกิน มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$) (ตารางที่ 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกในระดับต่ำ ร้อยละ 57.7 ระดับปานกลาง ร้อยละ 36.3 และระดับดี ร้อยละ 6.0 โดยคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 6.9 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.3 จากคะแนนเต็ม 13 คะแนน โดยข้อความรู้ที่นักเรียนมีความรู้ในระดับดีและถูกต้องใน เช่น อาหารมีส่วนประกอบของแป้ง ไขมันสูงและปริมาณโซเดียมสูง การบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกให้พลังงานสูง

ทำให้เกิดการสะสมของไขมันในร่างกาย ก่อให้เกิดโรคอ้วนได้ เป็นต้น

● ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

ในด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 กับภาวะโภชนาการเกิน มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$) (ตารางที่ 1) ส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกในระดับดี ร้อยละ 11.2 และระดับปานกลาง ร้อยละ 88.8 โดยคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.3 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.3 จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน โดยนักเรียนมีทัศนคติระดับดีในประเด็นการรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตกบ่อยๆ จะเสี่ยงต่อโรคอ้วนได้และอาหารจานด่วนแบบตะวันตก มีการโฆษณาผ่านทางโซเชียลมีเดียมากขึ้นและสนใจให้รับประทานมากขึ้น

● พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

อาหารจานด่วนแบบตะวันตกที่นักเรียนชื่นชอบมากที่สุด คือ ไก่ทอด ร้อยละ 70.9 รองลงมา คือ พิซซ่า ร้อยละ 59.8 (ตารางที่ 2) เมื่อบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกนักเรียนกว่าสองในสามนิยมสั่งเครื่องดื่ม น้ำอัดลม (ร้อยละ 79.3) สถานที่ที่นักเรียนซื้ออาหารจานด่วนแบบตะวันตกบ่อยๆคือ ร้านสะดวกซื้อ ร้อยละ 41.6 รองลงมาเป็นห้างสรรพสินค้า ร้อยละ 35.1 นักเรียนร้อยละ 43.0 ใช้จ่ายในการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกแต่ละครั้งมากกว่า 100 บาท และบริโภคในช่วงเช้า (06.00-09.00) มากที่สุด คือ ร้อยละ 27.4 รองลงมาคือช่วงเย็น (17.00-21.00) ร้อยละ 24.2 นอกจากนี้ร้อยละ 51.0 ของนักเรียนบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกกับเพื่อน และตัดสินใจบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกด้วยตนเอง ร้อยละ 49.5

● ความถี่ในการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

ความถี่ในการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 นั้นประเภทอาหารที่นักเรียนบริโภคบ่อยที่สุด คือ ผลิตภัณฑ์แปรรูป (ไส้กรอก แฮม เบคอน) แชนด์วิชและไก่ทอด (ตารางที่ 2) โดยนักเรียนบริโภค 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า ร้อยละ 36.0, 27.0 และ 26.8 ตามลำดับ โดย

แหล่งที่ซื้อมากที่สุด คือ ร้านอาหารทั่วไปหรือร้านแผงลอยตามรั้วโรงเรียน ส่วนการดื่มเครื่องดื่ม พบว่านักเรียนดื่มน้ำอัดลม ที่จำหน่ายตามร้านค้าทั่วไปหรือร้านแผงลอยตามรั้วโรงเรียนทุกวัน ร้อยละ 22.3 ในขณะที่ดื่มพวกรา กาแฟหรือกาแฟสดที่จำหน่ายตามร้านค้าทั่วไปหรือร้านแผงลอยตามรั้วโรงเรียนทุกวัน ร้อยละ 15.1

● ภาวะโภชนาการ

นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 มีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับปกติ (ดัชนีมวลกาย $18.50-22.99 \text{ kg/m}^2$) ทั้งเพศชายและเพศหญิง ร้อยละ 50.00 และ ร้อยละ 46.28 ตามลำดับ โดยนักเรียนชายมีภาวะโภชนาการเกิน (อ้วนหรืออ้วน) (ดัชนีมวลกายมากกว่า 22.99 kg/m^2) ร้อยละ 26.08 ในขณะที่นักเรียนหญิงมีภาวะโภชนาการขาด(ผอม) (ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.50 kg/m^2) ร้อยละ 32.71 ในส่วนของเส้นรอบเอว พบว่า นักเรียนชายมีรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ (น้อยกว่า 90 เซนติเมตร) ร้อยละ 86.08 และนักเรียนหญิง (น้อยกว่า 85 เซนติเมตร) ร้อยละ 86.97 ตามลำดับ

● ความสัมพันธ์ของการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกกับภาวะโภชนาการเกิน

จากการหาความสัมพันธ์ พบว่า การบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเป็นมื้อเช้า/เย็น ($OR_{adjusted}=1.63$, 95%CI: 1.08-2.50) ในช่วงเวลาเช้า/สาย/เที่ยง ($OR_{adjusted}=1.96$, 95%CI: 1.28-2.94) การตัดสินใจบริโภคตามเพื่อน/ผู้ปกครอง ($OR_{adjusted}=1.84$, 95%CI: 1.22-2.78) และการไม่รับประทานแฮมเบอร์เกอร์ ($OR_{adjusted}=2.04$, 95%CI: 1.32-3.22) มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) (ตารางที่ 3)

บทสรุปและอภิปรายผล

การรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเป็นมื้อเช้าหรือเย็น รวมถึงการบริโภคในช่วงเวลาเข้าไปจนถึงเที่ยง การตัดสินใจในการบริโภคอาหารและการไม่รับประทานแฮมเบอร์เกอร์มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะโภชนาการเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองและมีค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหาร 50-100 บาทต่อวัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของคาร์น ศรีวงศ์ษา (2560) พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้รับเงินจากผู้ปกครอง 60-100

บาทต่อวันร้อยละ 63.3 และสอดคล้องกับวารสารณิ แสงรัศมี (2558) พบว่า ในการรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตกมีค่าใช้จ่าย 100-200 บาทต่อครั้ง ดังนั้นเงินที่ได้รับมีผลต่อค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหาร และนักเรียนบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกในมื้อเย็นมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวารสารณิ แสงรัศมี (2558) พบว่า การบริโภคอาหารจานด่วนส่วนใหญ่ จะบริโภคในช่วงเวลา 18.00-20.00 น.

ด้านระดับความรู้และทัศนคติ พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับต่ำและมีทัศนคติในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวิไลวรรณ คงกิจ (2548) พบว่า เจตคติของเด็กวัยรุ่นต่อการบริโภคอาหารจานด่วนนั้นอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 66.4 แสดงให้เห็นว่าความรู้ความเข้าใจต่อการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของนักเรียนนั้นอาจยังไม่ถูกต้องหรือมีความเข้าใจผิดในบางข้อมูล จึงส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารต่างๆ

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก พบว่า ชนิดอาหารที่นิยมรับประทานคือ ไก่ทอด พิซซ่า และแฮมเบอร์เกอร์ ตามลำดับจากมากไปน้อย ซื้อจากร้านสะดวกซื้อมากที่สุด และมักรับประทานกับเพื่อน การตัดสินใจบริโภคอาหารมาจากตัวเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุภานันท์ สุวรรณสิทธิ์ (2558) พบว่านักเรียนและนักศึกษาส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกประเภทไก่ทอดมากที่สุด และสอดคล้องกับการศึกษาของสุพัตรา ดีเลียบ & วิภาวรรณ กลิ่นหอม (2559) พบว่า พฤติกรรมการเลือกซื้อของนักเรียน/นักศึกษานิยมซื้อขนมและอาหารที่ร้านสะดวกซื้อ เพราะสะดวกในการเดินทางและตัดสินใจซื้อด้วยตัวเอง และสอดคล้องกับการศึกษาของวิชุดา สมจิตร (2558) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่รับประทานอาหารพร้อมรับประทานกับเพื่อนเสมอ ร้อยละ 68.2

ความถี่ในการบริโภค นักเรียนบริโภคผลิตภัณฑ์แปรรูป (ไส้กรอก แฮม เบคอน)เป็นประจำตามร้านค้าทั่วไปและแผงลอยตามรั้วโรงเรียน และบริโภคไก่ทอดและแซนด์วิช บ่อยครั้ง สอดคล้องกับการศึกษาของนุชนาฏ แก้วบัว (2554) พบว่า นักศึกษาบริโภคอาหารจานด่วนประเภทไก่ทอด ไก่ย่าง แซนด์วิช 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 37.9

ในด้านภาวะโภชนาการของนักเรียน พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติและไม่มีภาวะอ้วนลงพุงทั้งชายและหญิง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอรุณรัตน์ บุนนาค และคณะ (2553) พบว่า นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการในระดับปกติร้อยละ 39.3 ท้วมร้อยละ 10.5 อ้วนร้อยละ 29.5 และผอม ร้อยละ 20.2 ถึงแม้ว่าภาวะโภชนาการจะอยู่ในระดับปกติเป็นส่วนใหญ่ แต่ในเพศหญิงมีนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการขาดหรือผอมใกล้เคียงกับระดับปกติ อาจเป็นเพราะในช่วงวัยนี้ เพศหญิงต้องการรักษารูปร่าง รักสวยรักงามและคำนึงถึงความผอม ถึงอย่างไรก็ตามนักเรียนจำนวนไม่น้อยที่มีภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุทธิ สฤกษ์ศิริ (2555) พบว่า ถึงแม้ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาและชั้นมัธยมศึกษาจะมีภาวะโภชนาการปกติเป็นส่วนใหญ่ แต่นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการขาดและเกินเพิ่มขึ้นทุกปีเช่นเดียวกัน

จากการหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกและภาวะโภชนาการเกิน พบว่า มื้ออาหารและช่วงเวลาที่บริโภคอาหาร การตัดสินใจและการรับประทานแฮมเบอร์เกอร์มีความสัมพันธ์กับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสันติสิทธิ์ เขียวเงิน (2560) พบว่า การรับประทานอาหารมื้อดึกมีความสัมพันธ์ต่อภาวะน้ำหนักเกินอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ ผู้ที่มีภาวะรอบเอวเกินเกณฑ์หรือมีภาวะอ้วนลงพุงมีส่วนในการรับประทานอาหารมื้อดึกเกือบ 2 เท่า ของผู้ที่มีรอบเอวปกติ การบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง กากใยอาหารน้อยย่อมมีผลต่อร่างกายทั้งในด้านภาวะโภชนาการและระบบขับถ่าย ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินได้ การบริโภคอาหารมื้อเช้าจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างมาก เพราะเป็นช่วงเร่งรีบ จึงต้องรับประทานอาหารพร้อมทานที่สะดวกและรวดเร็ว บางครั้งอาจไม่ได้รับประทาน จึงรับประทานมื้ออื่น ๆ มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของทองปลิว ไกรแสงศรี

(2556 อ้างถึงใน มณีนภัทร์ ไทรเมฆ, 2559) ที่กล่าวว่า การไม่รับประทานอาหารเช้าในมื้อเช้าจะส่งผลต่อระบบขับถ่าย มีอาการท้องผูก เป็นโรคกระเพาะ ร่างกายขาดสารอาหาร และสอดคล้องกับการศึกษาของวิภาวี รอดทรัพย์ (2558) พบว่า ในเด็กนักเรียนที่สมาธิสั้น มักจะบริโภคอาหารมื้อกลางวันและมื้อเย็นมากที่สุด เนื่องจากมื้อเช้า ต้องแข่งกับเวลา เร่งรีบ บางครั้งจึงไม่ได้รับประทานอาหารเช้า และอาจมาจากความเหนื่อยล้าของเด็กนักเรียนหลังจากกลับจากโรงเรียน จึงมีความอยากอาหารเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้เด็กสมาธิสั้นยังชื่นชอบการกินขนมกรุบกรอบระหว่างมื้อเช้าและมื้อกลางวัน จึงเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไปกว่าความต้องการในแต่ละวัน ดังนั้น มื้ออาหารและช่วงเวลาที่บริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกจึงมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียน

ข้อเสนอแนะหรือการนำไปใช้ประโยชน์

ควรมีการส่งเสริมและให้ความรู้แก่นักเรียน รวมถึงร้านค้าที่จำหน่ายอาหารในโรงเรียนเกี่ยวกับผลกระทบจากการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเป็นประจำ ความสำคัญของประเภทอาหารในแต่ละมื้อ สารอาหารที่แต่ละช่วงวัยควรได้รับ เพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถตัดสินใจเลือกซื้ออาหารได้และร้านค้ามีความรู้ในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์มาจำหน่ายในบริเวณโรงเรียน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 และครูผู้รับผิดชอบงาน จังหวัดหนองคาย ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและให้ข้อมูลเป็นอย่างดี ขอขอบคุณกลุ่มวิจัยการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่สนับสนุนทุนการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. (2553). แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีไทย พ.ศ. 2554-2563. ค้นเมื่อ 4 กรกฎาคม 2561, จาก

http://wops.moph.go.th/ops/oic/data/20110316100703_1_.pdf

คำรน ศรีวงษา. (2560). ความรู้ ค่านิยม วิธีชีวิตกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของนักเรียนวัยรุ่นในพื้นที่เขตเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม. วารสารสุขภาพภาคชุมชน, 13(1), 20-29.

- นุชนาฏ แก้วเป้า. (2554). พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มณีนัท ไทรเมฆ. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน. วารสารการจัดการธุรกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา, 4(2), 22-33.
- วรารณ แสงรัมย์. (2558). พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิชุดา สมจิตรและนิธิตาธรร ภาโนมัย. (2558). พฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารพร้อมรับประทานจากร้านสะดวกซื้อและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. วารสารสำนักงานการป้องกันและควบคุมโรคที่ 6 ขอนแก่น, 22(2), 85-105.
- วิภาวี รอดทรัพย์และสุลล ไล่วิกรณ์. (2558). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กสมาธิสั้นในโรงพยาบาลจิตเวช นครราชสีมาราชชนินทร์. วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า, 32(3), 204-217.
- วิไลวรรณ คงกิจ. (2548). พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของเด็กวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศรีบงอร สุวรรณพานิช. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่. วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา, 4(1), 29-43.
- สันติสิทธิ์ เชี่ยวเงินและผ่องพรรณ ธีรวัฒนศักดิ์. (2560). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะรอบเอวเกินและภาวะน้ำหนักเกินของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลพิจิตร. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 26(1เพิ่มเติม), 147-155.
- สุธี สถฤทธิศิริ. (2555). ภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียน เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร. วารสารสาธารณสุขศาสตร์, 42(1), 78-89.
- สุพัตรา ดีเลียบ, & วิภาวรรณ กลิ่นหอม. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการซื้อสินค้าในร้านสะดวกซื้อ และร้านค้าปลีกแบบดั้งเดิมของผู้บริโภค ในเขตอำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช. วารสารการจัดการ, 5(2), 56-67.
- สุภานัน สุวรรณสิทธิ์, ธัญญาณี โพธิสาร, & วรวิ วจิน. (2558). พฤติกรรมตามแนวคิดการบริโภคอย่างยั่งยืนของคนอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก. วารสารบริหารธุรกิจมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 1(4), 368-386.
- อรุณ จิรวัดนกุล และคณะ. (2542). ชีวสถิติ (พิมพ์ครั้งที่ 4). ขอนแก่น: คลังนาวิทยา.
- อรุณรศมี บุญนาค และคณะ. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายกับภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ในเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. วารสารพยาบาลศาสตร์, 28(3), 30-39.
- Bahadoran, Z., Mirmiran, P., Hosseini-Esfahani, F., & Azizi, F. (2013). Fast food consumption and the risk of metabolic syndrome after 3-years of follow-up: Tehran Lipid and Glucose Study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 67, 1303–1309.

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกกับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จังหวัดหนองคาย (N=570)

ระดับผลการศึกษา	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล	p-value
ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก	6.9	2.3	ต่ำ	0.78
ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก	3.3	0.3	ปานกลาง	0.82

กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05

ตารางที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จังหวัดหนองคาย (N=570)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	p-value
1. ชนิดอาหารที่นักเรียนชื่นชอบมากที่สุด (3 อันดับแรก)			
ไก่ทอด	404	70.9	0.42
พิซซ่า	341	59.8	0.24
แฮมเบอร์เกอร์	188	33.0	0.004
2. ชนิดอาหารที่นักเรียนบริโภคบ่อยที่สุด (3 อันดับแรก)			
ผลิตภัณฑ์แปรรูป(ไส้กรอก แฮม เบคอน)	205	36.0	0.15
แซนด์วิช	154	27.0	0.23

ไก่อทอด	153	26.8	0.42
กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05			

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกกับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จังหวัดหนองคายโดยการวิเคราะห์ Backward Multiple Logistic Regression (N=570)

ตัวแปร	OR _{crude}	OR _{adj}	OR _{adj} (95%CI)	p-value
มีอาหารที่บริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกมากที่สุด				
มือเที่ยง/ระหว่างวัน	1.00	1.00		
มือเช้า/มือเย็น	1.56	1.63	1.08-2.50	0.020
ช่วงเวลาในการบริโภค				
บ่าย/เย็น/ดึก	1.00	1.00		
เช้า/สาย/เที่ยง	1.88	1.96	1.28-2.94	0.002
การตัดสินใจ				
ตนเอง	1.00	1.00		
เพื่อน/ผู้ปกครอง	1.74	1.84	1.22-2.78	0.004
แฮมเบอร์เกอร์				
รับประทาน	1.00	1.00		
ไม่รับประทาน	1.88	2.04	1.32-3.22	0.002

กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05