

## นิพนธ์ต้นฉบับ

การรับรู้และการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี  
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่นศวิตา ศรีสวัสดิ์<sup>(1)</sup>, สุวลี โลวีรกรรม<sup>(2)</sup>

วันที่ได้รับต้นฉบับ: 8 พฤษภาคม 2562

วันที่ตอบรับการตีพิมพ์: 5 กันยายน 2562

## บทคัดย่อ

อาหารมื้อเช้า เป็นมื้ออาหารที่สำคัญแต่นักศึกษาส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับอาหารมือนี้น้อยที่สุด การศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้การบริโภคอาหารมื้อเช้าและการบริโภคอาหารมื้อเช้าของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวนทั้งหมด 160 คน โดยการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) เก็บข้อมูลระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคม 2562 โดยใช้แบบสอบถามประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป การรับรู้การบริโภคอาหารมื้อเช้า รูปแบบการบริโภคอาหาร และแบบบันทึกอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับโดยโปรแกรม INMUCAL version 4.0

ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาใช้เงินค่าอาหารวันละ 150-250 บาท เป็นเงินค่าอาหารมื้อเช้า 25-50 บาท นักศึกษามีการบริโภคอาหารมื้อเช้าในวันเรียนปกติ ร้อยละ 62.5 และวันหยุด ร้อยละ 41.3 ซึ่งอาหารมื้อเช้าที่นักศึกษาบริโภค 5-6 วัน/สัปดาห์ เป็นอาหารจานเดียว เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวผัดกะเพรา ข้าวหมูแดง และข้าวขาหมู เป็นต้น ร้อยละ 31.9 และข้าวราดแกง ร้อยละ 41.9 ซึ่งแหล่งอาหารมื้อเช้าจากร้านค้าในคณะ ซึ่งปริมาณพลังงานที่รับจากอาหารมื้อเช้าโดยเฉลี่ย  $415 \pm 148.78$  กิโลแคลอรี/วัน และการศึกษาการรับรู้การบริโภคอาหารมื้อเช้า พบว่า การรับรู้ความสำคัญของการบริโภคอาหารมื้อเช้าของนักศึกษายู่ในระดับดี คะแนนเฉลี่ย  $4.34 \pm 0.42$  การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อสุขภาพที่เกิดจากการไม่บริโภคอาหารมื้อเช้า และการรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหารมื้อเช้าอยู่ระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ  $3.62 \pm 0.41$  และ  $3.28 \pm 0.78$  ตามลำดับ

ดังนั้น มหาวิทยาลัยจึงควรส่งเสริมการรับรู้และการบริโภคอาหารมื้อเช้าในกลุ่มนักศึกษาให้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารมื้อเช้า ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้และสุขภาพของนักศึกษา

**คำสำคัญ:** การรับรู้, การบริโภคอาหารเช้า, นักศึกษาปริญญาตรี, กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ

(1) ผู้รับผิดชอบบทความ นักศึกษาหลักสูตร

สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาโภชนศาสตร์เพื่อสุขภาพ

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

(2) สาขาวิชาการบริหารสาธารณสุข การส่งเสริม

สุขภาพ โภชนาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์

และกลุ่มวิจัยการป้องกันและควบคุม

โรคเบาหวานในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Original Article

Perception and Breakfast Consumption of 1st Year Bachelor Degree Students in the Health Sciences Cluster, Khon Kaen University

Sawita Srisawat<sup>(1)</sup>, Suwalee Lowirakorn<sup>(2)</sup>

Received Date: May 8, 2019

Accepted Date: September 5, 2019

Abstract

Breakfast is an important meal but most students pay less attention to this meal. The objective of this cross-sectional descriptive study was to determine the perception and consumption of breakfast of the first year undergraduate health science students, Khon Kaen University. A total of 160 students was selected by stratified random sampling. Data were collected between January-March 2019, using questionnaires including the demographic data, perception of breakfast, dietary patterns and 24-hour dietary recalled. Data were analyzed by descriptive statistics and the amounts of energy and nutrients intake were calculated by using the computerized program, INMUCAL version 4.0.

The results of the study indicated that students spent 150-250 bath a day on food, 25-50 bath for breakfast. 62.5% of the students consumed breakfast on school days and 41.3% on holidays. The breakfast consumed by student 5-6 day/week was single dish such as chicken rice, basil fried rice, barbecued red pork with rice and stewed pork leg on rice etc., accounting for 31.9% and rice with curry for 41.9%. Source of breakfast food was from cafeteria at the faculty. The average of energy intake from breakfast was  $415 \pm 148.78$  kcal / day. The study of awareness of breakfast consumption found that the perception of the importance of breakfast meal consumption of students was at good level with an average score of  $4.34 \pm 0.42$ . Perception of health risk caused by not eating breakfast and perceived barriers to breakfast consumption was at a moderate level, with an average score of  $3.62 \pm 0.41$  and  $3.28 \pm 0.78$ , respectively.

Therefore, the university should promote perception and consumption of breakfast among the students in order to realize the importance of breakfast which will affect the learning capability and health status of students.

**Keywords:** Perception, Breakfast, Undergraduate Students, Health Sciences Cluster

(1) Corresponding author

Master of Public Health Student in  
Nutrition for Health,  
Faculty of Public Health,  
Khon Kaen University

(2) Department of Public Health

Administration, Health Promotion,  
Nutrition, Faculty of Public Health and  
Research Group on Prevention and  
Control of Diabetes in the Northeast of  
Thailand, Khon Kaen University

**บทนำ**

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้วิถีการดำเนินชีวิตของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปด้วย โดยเฉพาะการบริโภคอาหารเข้าซึ่งเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการทำกิจกรรมต่างๆ เมื่อตื่นนอนในตอนเช้าระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำ ทำให้ไม่มีพลังงานไปเลี้ยงสมอง ทำให้มีอาการมึนงง หงุดหงิด เครียด อ่อนเพลีย ไม่มีสมาธิ ส่งผลต่อการเรียนรู้และในด้านความจำ (Pivik et al., 2012) การอดอาหารมื้อเช้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ อาจส่งผลให้มีต่อๆ ไปบริโภคเพิ่มมากขึ้นและระบบการเผาผลาญจะลดลงร้อยละ 10 นำไปสู่การเกิดโรคอ้วนได้ และเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน การอดอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายไม่สดชื่น กระปรี้กระเปร่า หลงลืม ความจำไม่ดี ไม่มีสมาธิ เสี่ยงต่อการเป็นโรคอัลไซเมอร์ และจากการศึกษาพบว่า ในตอนเช้าหลังจากที่ตื่นนอนเลือดในร่างกายจะมีความเข้มข้นสูง ทำให้เลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมอง หรือหัวใจอุดตันได้ ซึ่งหากบริโภคอาหารมื้อเช้าเป็นประจำจะช่วยลดภาวะผิดปกติดังกล่าวที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานได้ร้อยละ 35-50 การบริโภคอาหารเช้าจะช่วยกระตุ้นพลังให้กับสมองและทำให้มีความจำที่ดีได้ มีผลการวิจัยจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจในอเมริกาเมื่อปี 2003 พบว่า ช่วยลดต่อความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดในสมอง และหัวใจได้ เนื่องจากการบริโภคอาหารเช้าจะช่วยให้ระดับความเข้มข้นในเลือดจางลง ซึ่งการบริโภคอาหารเช้าเป็นประจำจะช่วยให้ตับปล่อยน้ำคือน้ำตาลกลูโคสไม่ให้เกิดคอเลสเตอรอลจับตัวกัน จะสามารถป้องกันโรคนี้ไว้ได้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560)

จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากรทั่วประเทศ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2560) กลุ่มเยาวชน (15-24 ปี) มีการบริโภคอาหารมื้อหลักในแต่ละวันครบ 3 มื้อน้อยที่สุด ร้อยละ 87.7 ช่วงกลุ่มวัยนี้มีการศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย อีกทั้งการปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป อาหารจึงมีความสำคัญ เพราะนอกจากช่วยให้เติบโตแข็งแรงแล้ว ยังเป็นรากฐานต่อสุขภาพของการเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรงในอนาคตด้วยการบริโภคอาหารของกลุ่มวัยรุ่นที่น่ากังวล เพราะจะส่งผลต่อสุขภาพกาย และเป็นช่วงของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นมีความสนใจในรูปร่าง ทำให้เข้าใจว่าอาหารเช้าทำ

ให้อ้วน และการงดอาหารเช้าจะช่วยลดน้ำหนักได้ (Zullig, Ubbes & Pyle 2006) และอีกเหตุผลที่พบได้บ่อยในแทบทุกประเทศรวมทั้งประเทศไทย คือ ไม่มีเวลาไม่หิว ไม่อยากบริโภค (ประไพศรี ศิริจักรวาล และคณะ, 2552) ต้องการนอน ตื่นสายมากกว่าจะต้องรีบตื่นเพราะต้องบริโภคอาหารเช้า (Neumark-Sztainer et al., 1999)

นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา จัดเป็นวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยที่มีความสำคัญมากช่วงหนึ่งของชีวิต เพราะเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ร่างกาย อารมณ์ ความคิด ทำให้มีความต้องการอาหาร การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี ทำให้อาหารมีความสำคัญกับช่วงวัยนี้ ดังนั้น 1 ใน 3 ของมื้ออาหารที่สำคัญ คือ อาหารมื้อเช้า แต่ส่วนใหญ่มีการละเลยและไม่ให้ความสำคัญเท่าที่ควร โดยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 66.9 ไม่มีการบริโภคอาหารมื้อเช้า (ณัฐพร สุแสงรัตน์, 2556) โดยให้เหตุผลในการไม่บริโภคอาหารเช้าเนื่องจาก ร้านอาหารมีคนเยอะ เวลาในการบริโภคน้อย และต้องบริโภคอย่างรวดเร็ว (พิรพัฒน์ พรหมแดง & พิระพงษ์ ยิ้มแย้ม, 2558) เพื่อที่จะเร่งรีบในการเข้าเรียนให้ทัน (สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ, 2560) และทำการบริโภคอาหารในมื้อกลางวันมีปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น (สุวรรณรัตน์ สุบรรณ และคณะ, 2559) ทั้งนี้พลังงานจากอาหารเช้าที่ควรได้รับประมาณร้อยละ 15-25 ของพลังงานทั้งหมดตลอดทั้งวัน โดยเพศชายควรจะได้รับ 375-625 กิโลแคลอรี และเพศหญิงควรจะได้รับ 300-500 กิโลแคลอรี (Spence, 2017) การรับรู้ตามแนวทางของแบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพ ซึ่งการรับรู้ของบุคคลที่ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ของบุคคล มีปัจจัยร่วม (Modifying Factors) และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นไปได้ในการปฏิบัติพฤติกรรม (Likelihood of Action) การรับรู้ของแต่ละบุคคลเกิดจากกระบวนการทางด้านความคิดที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งการรับรู้โอกาสเสี่ยงเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของการรับรู้ของบุคคล ที่จะทราบถึงปัญหาสุขภาพเป็นผลมาจากการปฏิบัติทางพฤติกรรมของตัวบุคคลเอง ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้ถึงประโยชน์และอุปสรรคของพฤติกรรมนั้นๆ เพื่อที่จะลดปัญหาสุขภาพที่จะตามมาในอนาคต อย่างไรก็ตาม การศึกษาการรับรู้การบริโภคอาหารเช้าของกลุ่มนักศึกษามีจำนวนน้อย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาในนักศึกษากลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 เพราะเป็นช่วงของการ

ปรับตัวจากการศึกษาในโรงเรียนเป็นมหาวิทยาลัย รวมถึงพฤติกรรมในด้านต่างๆ เพราะต้องห่างจากการดูแลจากผู้ปกครอง มีการใช้ชีวิตที่ค่อนข้างเป็นอิสระทางสังคม และการตัดสินใจ ด้วยตนเองในหลายๆ ด้าน รวมไปถึงการบริโภคอาหาร ซึ่งในอนาคตนักศึกษาในกลุ่มนี้จะเป็นผู้ทำงานด้านส่งเสริม ป้องกัน การรักษา และฟื้นฟูสุขภาพ ซึ่งน่าจะเป็นแบบอย่างที่ดีของการดูแลสุขภาพ รวมทั้งการให้ความรู้สุขภาพแก่ประชาชน ดังนั้น จะได้นำผลการศึกษาไปสร้างความตระหนักของการบริโภคอาหารเข้าในมหาวิทยาลัยขอนแก่น

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาการรับรู้การบริโภคอาหารมือเช้าและการบริโภคอาหารมือเช้าของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### • รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional descriptive study) และการวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาไม่เข้าข่ายต้องขอรับรองด้านจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เอกสารรับรองเลขที่ HE611501

#### □ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทย์ คณะเภสัชศาสตร์ และคณะเทคนิคการแพทย์ ประจำปีการศึกษา 2561 โดยการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) แล้วทำการสุ่มตัวอย่างตามจำนวนค่าสัดส่วนขนาดตัวอย่างในแต่ละคณะทั้งเพศหญิงและเพศชายจำนวนทั้งหมด 160 คน คำนวณขนาดตัวอย่างใช้สูตรการคำนวณ กรณิทราบขนาดประชากรเพื่อประมาณค่าสัดส่วนของประชากร (อรุณ จิรวัดน์กุล , 2557)

#### • เครื่องมือที่ใช้และการตรวจคุณภาพ

การตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ (Content validity) โดยผ่านคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และประสบการณ์ จำนวน 3 ท่านและตรวจสอบความ

เที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปทดลองกับนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำวิเคราะห์หาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ของการรับรู้การบริโภคอาหารมือเช้า เท่ากับ 0.71

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ คณะ จำนวนเงินที่ได้รับต่อสัปดาห์ ค่าใช้จ่ายด้านอาหารต่อวัน ค่าใช้จ่ายด้านอาหารมือเช้าต่อวัน การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา น้ำหนัก ส่วนสูง การรับรู้ขนาดรูปร่างของตนเอง และแหล่งรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านโภชนาการของอาหารมือเช้า

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามการรับรู้การบริโภคอาหารมือเช้า แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ การรับรู้ความสำคัญของการบริโภคอาหารมือเช้า การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อสุขภาพที่เกิดจากการไม่บริโภคอาหารมือเช้า และการรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหารมือเช้า การแบ่งระดับการรับรู้การบริโภคอาหารมือเช้า เป็น 3 ช่วง (Best, 1997) ได้แก่ ดี ปานกลาง และต่ำ

**ส่วนที่ 3** รูปแบบการบริโภคอาหาร แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามการบริโภคอาหารมือเช้า ประกอบด้วย ความถี่ของวันที่บริโภคอาหารเช้า 7 วัน (ช่วงปกติ) การบริโภคอาหารเข้าก่อนเข้าศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวนมืออาหารที่บริโภคก่อนและหลังเข้าศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น แหล่งอาหารที่บริโภคอาหารเข้าก่อนและหลังเข้าศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น และเวลาที่ใช้ในการบริโภคอาหารเช้า ความถี่ในการบริโภคอาหารมือเช้าในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ในอาหารประเภทต่างๆ โดยจำแนกเป็นบริโภคทุก 7 วัน, 5-6 วัน/สัปดาห์, 3-4 วัน/สัปดาห์, 1-2 วัน/สัปดาห์ และไม่บริโภคเลย

**ส่วนที่ 4** แบบบันทึกการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง 1 วัน

#### • การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

วิเคราะห์ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับใน 1 วัน และมือเช้า โดยใช้โปรแกรม INMUCAL version

4.0 และวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยใช้โปรแกรม Stata version 14.0

## ผลการวิจัย

### 1. ข้อมูลทั่วไป

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 74.4 เป็นนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ ร้อยละ 26.3 ค่าใช้จ่ายต่อสัปดาห์ที่นักศึกษาส่วนใหญ่ได้รับเงินอยู่ระหว่าง 1,000-2,000 บาท ร้อยละ 80.0 ส่วนค่าใช้จ่ายด้านอาหารต่อวันส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 150-250 บาท ร้อยละ 63.8 เป็นค่าอาหารเช้าต่อวันส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 25-50 บาท ร้อยละ 87.5

นักศึกษาส่วนใหญ่รับรู้ขนาดรูปร่างของตนเองว่า สมส่วนร้อยละ 59.4 แหล่งข้อมูลโภชนาการด้านอาหารมือเช้า นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารจากอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 90.6

### 2. การรับรู้การบริโภคอาหารมือเช้า

การรับรู้ความสำคัญของการบริโภคอาหารมือเช้า จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า การรับรู้ความสำคัญของการบริโภคอาหารมือเช้าของนักศึกษาอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย  $4.34 \pm 0.42$  การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อสุขภาพที่เกิดจากการไม่บริโภคอาหารมือเช้าของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย  $3.62 \pm 0.41$  และการรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหารมือเช้าของนักศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย  $3.28 \pm 0.78$  ดังตารางที่ 1

### 3. รูปแบบการบริโภคอาหารเช้า

จากการศึกษาการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาแยกตามชนิดวันต่างๆ หลังจากเข้าศึกษาที่มหาวิทยาลัยขอนแก่นของนักศึกษา พบว่า การบริโภคอาหารเช้า วันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) วันหยุด (เสาร์-อาทิตย์) วันหยุดนักขัตฤกษ์ และช่วงปิดเทอม นักศึกษามีการบริโภคอาหารเช้าวันละ 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อเที่ยง และมื้อเย็น โดยมื้อที่ถูกมองข้ามมากที่สุด คือ มื้อเช้า และมื้ออาหารที่มีการบริโภคมากที่สุด คือ มื้อเย็น ซึ่งเวลาที่ใช้ในการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 15-30 นาที ร้อยละ 56.6 เวลาที่ใช้ในการบริโภคอาหารเช้ามากที่สุด 60 นาที และน้อยที่สุด 5 นาที มีแหล่งการบริโภคอาหารเช้าส่วนใหญ่มาจากร้านค้าในคณะ ร้อยละ 52.5 โดย 7 วันที่ผ่านมามีการบริโภคอาหารเช้าทุกวัน ในช่วงเวลา 07.00-09.00 น. ร้อยละ 29.4 ปริมาณ

พลังงานอาหารเข้าโดยเฉลี่ย  $415.15 \pm 148.78$  กิโลแคลอรี นักศึกษาส่วนใหญ่ได้รับปริมาณพลังงานและสารอาหารน้อยกว่า 1 ใน 4 ของ DRI ดังตารางที่ 2

### 4. ความถี่ในการบริโภคอาหารเช้า

ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษากลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคแหล่งอาหารจากประเภทข้าวแป้งที่นักศึกษบริโภคทุกวัน คือ ข้าวเจ้า ซึ่งรายการอาหารที่ชอบบริโภคได้แก่ อาหารประเภทจานเดียว เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวกะเพรา ข้าวขาหมู ข้าวหมูแดง ร้อยละ 31.9 และข้าวราดแกง ร้อยละ 41.9 บริโภค 5-6 วัน/สัปดาห์ อาหารประเภทเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ที่นักศึกษบริโภคเป็นส่วนใหญ่ 3-4 วัน/สัปดาห์ ได้แก่ หมูทอด/ไก่ทอด/เนื้อทอด ร้อยละ 40.0 ไข่ดาว ร้อยละ 36.3 และไข่เจียว ร้อยละ 35.6 อาหารประเภทผักต่างๆ บริโภค 5-6 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 31.9 อาหารประเภทผลไม้ต่างๆ บริโภค 3-4 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 30.0 ผลิตภัณฑ์จากนมที่นักศึกษบริโภค ส่วนใหญ่ 3-4 วัน/สัปดาห์ คือ นมรสจืด ร้อยละ 30.6 และเครื่องดื่มที่มีการบริโภค 3-4 วัน/สัปดาห์ เป็นน้ำหวาน เช่น ชาเขียว โกโก้ ร้อยละ 30.6

### บทสรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ค่าใช้จ่ายของนักศึกษาต่อสัปดาห์ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับค่าอาหารมือเช้า ถือว่าเพียงพอต่อการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา ซึ่งนักศึกษได้รับข้อมูลทางโภชนาการด้านอาหารมือเช้าส่วนใหญ่มาจากอินเทอร์เน็ต เนื่องจากนักศึกษาแต่ละคนมีโทรศัพท์มือถือที่สามารถเชื่อมต่อกับเครือข่ายสัญญาณอินเทอร์เน็ตได้ทั่วมหาวิทยาลัยขอนแก่น และเข้าถึงความรู้ในสื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างสะดวก

การรับรู้การบริโภคอาหารเช้า แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการรับรู้ความสำคัญของอาหารบริโภคอาหารเช้า อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย  $4.34 \pm 0.42$  แยกรายละเอียดรายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสูงสุดของด้านนี้คือ อาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด คะแนนเฉลี่ย  $4.77 \pm 0.47$  สอดคล้องกับฉันทพรสุแสงรัตน์ (2556) พบว่า นักศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีทัศนคติด้านบวกในประเด็นของอาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยคะแนนต่ำสุดของด้านนี้ คือ การ

รับรู้ถึงพลังงานจากอาหารเมื่อเช้าควรได้รับ 1 ใน 4 ของวัน คะแนนเฉลี่ย  $3.76 \pm 0.70$  เนื่องจากในแต่ละวันร่างกายต้องการอาหารและพลังงานเพื่อใช้ทำกิจกรรม 2) ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อสุขภาพที่เกิดจากการไม่บริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย  $3.62 \pm 0.41$  แยกรายละเอียดรายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสูงสุดของด้านนี้ คือ การไม่บริโภคอาหารเช้าในระยะเวลาอันนานจะทำให้มีปัญหาสุขภาพในอนาคต คะแนนเฉลี่ย  $4.35 \pm 0.80$  ซึ่งการบริโภคอาหารเช้าช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคเส้นเลือดสมอง และโรคหัวใจ โรคอัลไซเมอร์ โรคอ้วน โรคกรดไหลย้อน และโรคนิว (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2560) ค่าเฉลี่ยคะแนนต่ำสุดของด้านนี้ คือ การรับรู้ถึงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนในการบริโภคอาหารเมื่อเช้าเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคกรดไหลย้อน คะแนนเฉลี่ย  $2.23 \pm 0.93$  นักศึกษาอาจจะยังไม่รับรู้ถึงการมีพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนแทนอาหารเมื่อเช้านั้นเป็นการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเสี่ยงต่อการเป็นโรคกรดไหลย้อน เนื่องจากเครื่องดื่มเหล่านี้จะยิ่งเป็นตัวกระตุ้นให้น้ำย่อยหลั่งออกมามากขึ้น และ 3) ด้านการรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหารเมื่อเช้าอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย  $3.28 \pm 0.78$  แยกรายละเอียดรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสูงสุด คือ ต้องการลดน้ำหนัก จึงลดปริมาณการบริโภคอาหารเช้า คะแนนเฉลี่ย  $4.14 \pm 1.05$  แต่ นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นด้วยน้อยสุดในประเด็นนี้ เพราะการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง ควรบริโภคอาหารอาหารทั้ง 3 มื้อ โดยบริโภคอาหารให้หลากหลาย ลดปริมาณการบริโภคและเพิ่มผักและผลไม้ และออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยเฉลี่ยคะแนนต่ำสุด คือ เหตุผลของการไม่บริโภคอาหารเช้า คือ ต้องการนอนตื่นสาย คะแนนเฉลี่ย  $2.34 \pm 1.27$  สอดคล้องกับ Neumark-Sztainer et al. (1999) พบว่า ต้องการนอนตื่นสายมากกว่าที่ต้องรีบตื่นขึ้นมาบริโภคอาหารเมื่อเช้า

การบริโภคอาหารเมื่อเช้าง่อนและหลังที่จะเข้าศึกษาที่มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า นักศึกษามีการบริโภคอาหารเมื่อเช้าอยู่เป็นประจำ (4-6 วัน/สัปดาห์) โดยก่อนเข้าศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น มีแหล่งบริโภคอาหารเช้าคือ ร้านค้าในโรงเรียน แต่เมื่อเข้าศึกษาที่มหาวิทยาลัยขอนแก่น ร้านค้าส่วนใหญ่มาจากร้านค้า

ในขณะ จะเป็นวันที่นักศึกษาที่มีเรียนที่คณะของตนเอง ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพจะมีเรียนที่คณะวิทยาศาสตร์ ดังนั้นในการเลือกบริโภคอาหารเช้าจะใกล้กับคณะวิทยาศาสตร์ เช่น ร้านค้าในศูนย์อาหารและบริการ 1 หรือร้านค้าอื่นๆ ที่ใกล้กับคณะวิทยาศาสตร์ ซึ่งสอดคล้องกับฉัตรพร สุแสงรัตน์ (2556) พบว่า นักศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น บริโภคอาหารเมื่อเช้าจากร้านอาหารใกล้คณะ และนักศึกษาบางส่วนซื้ออาหารเช้าจากร้านสะดวกซื้อ สอดคล้องกับงานวิจัยของสุวรรณรัตน์ สุบรรณ และคณะ (2559) พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร มีแหล่งอาหารเช้ามาจากร้านสะดวกซื้อ โดยเวลาส่วนใหญ่ที่นักศึกษาใช้บริโภคอาหารเช้าอยู่ระหว่าง 15-30 นาที ซึ่งเวลาที่ใช้ในการบริโภคอาหารเช้าขึ้นอยู่กับนักศึกษามีวิธีการจัดสรรและแบ่งเวลาอย่างไร เพื่อที่จะได้บริโภคอาหารเช้าในแต่ละวัน ซึ่งใน 7 วันที่ผ่านมา นักศึกษาส่วนใหญ่มีการบริโภคอาหารเช้า ในช่วงเวลา 07.00-09.00 น. เพราะเป็นช่วงเวลาที่รีบหน้าและสมองต้องการออกซิเจน และเลือด เพื่อเป็นเป็นการบำรุงสมอง อีกทั้งช่วยให้กระเพาะอาหารและระบบขับถ่ายทำงานได้ดี (พิภพ ทองจันทร์, 2558)

ความถี่ในการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาพบว่า แหล่งอาหารจากประเภทข้าวแบ่งที่นักศึกษาบริโภคทุกวัน คือ ข้าวเจ้า ซึ่งรายการอาหารที่ชอบบริโภคได้แก่ อาหารประเภทจานเดียว เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวกะเพรา ข้าวขาหมู ข้าวหมูแดง และข้าวราดแกง ซึ่งรายการอาหารคล้ายคลึงกับการศึกษาของอินทรา แก้วมาต (2553) ที่พบว่า นักศึกษาสาขาโภชนาการวิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น บริโภคข้าวราดแกง เช่นเดียวกับการศึกษาของ ฉัตรพร สุแสงรัตน์ (2556) ที่พบว่า นักศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่บริโภคอาหารเช้าเป็นข้าวราดแกง เช่นกัน ส่วนการศึกษาของสุวรรณรัตน์ สุบรรณ และคณะ (2559) พบว่า อาหารเช้าที่นิยมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ได้แก่ ข้าวสวย ผักบู้้ง ก๋วยเตี๋ยว นม ข้าวต่างๆ และหมูทอด ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มนักศึกษาที่ศึกษาครั้งนี้ มีการบริโภค ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ จากร้านสะดวกซื้อบริโภคสัปดาห์ 1-2 วัน การบริโภคหมูทอด/ไก่ทอด/เนื้อทอด บริโภค 3-4 วัน/

สัปดาห์ การบริโภคผักต่างๆ จากเมนูผักผัก สัปดาห์ละ 5-6 วัน ส่วนผลไม้ต่างๆ มีการบริโภค 3-4 วันต่อสัปดาห์ เช่น กล้วยหอม และกล้วยน้ำว้า นักศึกษามีการบริโภคนมรสจืดมี 3-4 วัน/สัปดาห์และนมที่ดื่ม 1-2 วัน/สัปดาห์ เช่น นมรสหวาน และนมเปรี้ยว ซึ่งสอดคล้องกับสุวลิ โลวีกรรณ์ และคณะ (2556) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ นิยมดื่มนม โดยดื่มนมกล่องรสหวาน รสจืด และเปรี้ยว ในมื้อเช้า 1-3 วัน/สัปดาห์ สอดคล้องกับวิจัยของเมลดา อภัยรัตน์ (2553) พบว่า นักศึกษา ดื่มนมเป็นอาหารเช้า เพราะสะดวกและรวดเร็ว ซึ่งการดื่มนมมีความสำคัญทางโภชนาการ ร่างกายแข็งแรง ได้รับแคลเซียมที่บำรุงกระดูก ป้องกันโรคกระดูกพรุน นักศึกษาไม่ค่อยมีการบริโภคกาแฟ (สด/สำเร็จรูป) ในมื้อเช้า พบว่า มีการบริโภคเพียง 1-2 วัน/สัปดาห์ แต่จากการศึกษาของ ปุรินทร์ ศรีศศลักษณ์ (2554) พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย ประมาณครึ่งหนึ่งมีการบริโภคอาหารเช้า โดยนิยมดื่มชา กาแฟ วันละ 1 แก้ว

ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่นักศึกษาได้รับจากการบริโภคอาหารเช้า พบว่า พลังงานจากอาหารเช้าที่ได้รับโดยเฉลี่ย  $415.15 \pm 148.78$  กิโลแคลอรี/วัน เพียงพอกับความต้องการของร่างกายของการบริโภคอาหารเช้าที่พลังงานที่ควรได้รับจากอาหารเช้าประมาณร้อยละ 15-25 ของพลังงานทั้งหมดตลอดทั้งวัน Spence (2017) หรือประมาณ 400-500 กิโลแคลอรี/วัน เมื่อเทียบกับร้อยละ 25 ของ DRI พบว่า พลังงานที่ได้รับคิดเป็นร้อยละ 5.72 และโปรตีนคิดเป็นร้อยละ 8.42 น้อยกว่า 1 ใน 4 ของ DRI ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายโดยนักศึกษากลุ่มใหญ่ที่ได้รับพลังงานและโปรตีน น้อยกว่า 1 ใน 4 ของ DRI

สัดส่วนการกระจายพลังงานของอาหารที่บริโภคในมื้อเช้า 1 วัน พบว่า สัดส่วนพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน (54.18 : 15.98: 29.08) พบว่า ค่าสัดส่วนของ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ใกล้เคียงกับค่าสัดส่วนที่เหมาะสม โดยเกณฑ์การกำหนดสัดส่วนพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน (55:15:30)

ปริมาณเกลือแร่และวิตามินที่ได้รับใน 1 วันของมื้อเช้า เปรียบเทียบกับค่าร้อยละ 25 ของ DRI พบว่า แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินซี ไนอะซิน คิดเป็นร้อยละ 1.08, 1.88, 1.20, 5.33, 5.13, 0.12 และ 6.51 ตามลำดับ ซึ่งทุกตัวมีค่าน้อยกว่า 1 ใน

4 ของ DRI เป็นปริมาณที่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในอาหารมื้อเช้าที่บริโภคใน 1 วัน และ นักศึกษาส่วนใหญ่ได้รับปริมาณสารอาหารน้อยกว่า 1 ใน 4 ของ DRI แต่จากการบันทึกการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง เป็นเวลา 1 วัน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่บริโภคอาหารครบ 3 มื้อ แต่สำหรับมื้อเช้าได้รับสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ นักศึกษาจึงทดแทนด้วยการบริโภคอาหารในมื้อถัดไป

### ข้อเสนอแนะหรือการนำไปใช้ประโยชน์

1. จากการศึกษาพบว่า ปริมาณของสารอาหารที่ได้รับใน 1 วัน หรือได้รับเฉพาะมื้อเช้า ส่วนใหญ่มีค่าที่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้นจึงควรส่งเสริมการบริโภคอาหารเช้าที่มีคุณภาพ และครบ 5 หมู่ ตามแนวทางการบริโภคอาหารในสัดส่วน 2:1:1 คือ ผัก/ผลไม้:ข้าว:เนื้อสัตว์

2. อาหารเช้าส่วนใหญ่นักศึกษาบริโภค เป็นข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง 5-6 วัน/สัปดาห์ ซึ่งอาหารเหล่านี้มีไขมันที่สูง เช่น ข้าวหมู ข้ามัน หนักรูป ข้าวหมูแดงที่มีหมูกรอบใส่เข้าไปด้วย ดังนั้นจึงควรให้ความรู้ถึงผลกระทบของสุขภาพที่จะตามมากับการบริโภคอาหารเหล่านี้มากจนเกินไป และหากมีการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษา เพื่อให้มีการใช้พลังงาน เพื่อลดการเกิดภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ไม่ได้ศึกษาในประเด็นนี้

3. นักศึกษาบางส่วนยังมีการประเมินรูปร่างตนเองที่ไม่เหมาะสม บางส่วนมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ หรือต่ำกว่าเกณฑ์ เมื่อเปรียบเทียบกับค่า BMI ควรมีการชี้แนะให้นักศึกษาเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่จะเพิ่มความรู้ในการประเมินภาวะโภชนาการตนเอง และให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบที่จะตาม และข้อดีของการมีรูปร่างที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งสามารถเรียนรู้ได้จากอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลที่นักศึกษาได้เข้าถึงมากที่สุด

4. การศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการรับรู้และการบริโภคอาหารเช้ากับกลุ่มคณะต่างๆ และชั้นปีอื่นๆ เพื่อใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารเช้า รวมทั้งการศึกษาในเรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักศึกษาคณะต่างๆ

**กิตติกรรมประกาศ**

ในการทำวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่าน  
ที่ให้คำชี้แนะการทำวิจัยเป็นอย่างดี นักศึกษากลุ่ม  
วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่นทุกคนที่ให้

ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และขอขอบคุณ  
กลุ่มวิจัยการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานในภาค  
ตะวันออกเฉียงเหนือ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ให้ทุน  
สนับสนุนการทำวิจัยบางส่วนในครั้งนี้

**เอกสารอ้างอิง**

- ณัฐพร สุแสงรัตน์. (2556). พฤติกรรมการบริโภคอาหารส่งเสริมสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการเพื่อ  
สุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปริญทร์ ศรีสกลลักษณ์. (2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเครือข่าย  
ภาคกลาง 2 สถาบันพระบรมราชชนก. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พิภพ ทองจันทร์. (2558). พฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าของนิสิตปริญญาตรี สาขาสุขศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.  
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พีรพัฒน์ พรหมแดง, & พีระพงษ์ ยิ้มแย้ม. (2558). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการไม่รับประทานอาหารเข้าของนักศึกษาสาขาวิศวกรรมอุตสาห  
การ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์สุพรรณบุรี. สุพรรณบุรี: สาขาวิศวกรรมอุตสาหการ มหาวิทยาลัย  
เทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์สุพรรณบุรี.
- เมลดา อภัยรัตน์. (2553). แบบแผนการบริโภคเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นตอนปลาย. วารสารสาธารณสุข, 40(2), 150-160
- สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน  
นครราชสีมา. วารสารราชพฤกษ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, 15(1), 33-34.
- สุวรรณรัตน์ สุพรรณ, แก้ววีไล์ สุขจขารี, สุภาพ วณรัตน์มงคล & วสุนธรา รตโนภาส. (2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของ  
นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร. ใน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สถาบันวิจัยระบบ  
สาธารณสุข. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ครั้งที่ 3. (หน้า 577-584). กำแพงเพชร:  
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.
- สุวดี โลวีกรรณ์ และคณะ. (2556). การบริโภคเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ของนักศึกษาวิทยาลัยบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 6(2), 62-68.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). อาหารเข้าสำคัญไหน. ค้นเมื่อ 13 เมษายน 2561, จาก  
<http://www.thaihealth.or.th/Content/37944>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560. ค้นเมื่อ 13 เมษายน 2561, จาก  
<http://www.nso.go.th>
- อรุณ จิรวัดน์กุล และคณะ. (2557). ชีวสถิติ. พิมพ์ครั้งที่ 4. ขอนแก่น: ภาควิชาชีวสถิติและประชากรศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อินทรา แก้วมาตร. (2553). ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา สาขาอาหารและ  
โภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการชุมชน  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Neumark-Sztainer, A., Story, M., Perry, C., & Cassey, M. A. (1999). Factors influencing food choices of adolescents:  
finding from focus-group discussions with adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 99(8),  
929-937.
- Pivik, R. T., Tennial, K. B., Chapman, S. D., & Gu, Y. (2012). Eating breakfast enhances the efficiency of neural networks  
engaged during mental arithmetic in school-aged children. *Physiology and Behavior*, 106(4), 548-555.
- Spence, C. (2017). *Gastrophysics: The New Science of Eating*. Penguin, London, UK.
- Zullig, K., Ubbes, V. A., & Pyle, J. (2006). Dieting behavior and breakfast eating among high school adolescents.  
*Journal of School Health*, 76(3), 87-92.



ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้รายด้านของอาหารมื้อเช้าของนักศึกษา (n=160 คน)

ประเด็นการรับรู้	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
1. การรับรู้ความสำคัญของการบริโภคอาหารมื้อเช้า	4.34	0.42	ดี
2. การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อสุขภาพที่เกิดจากการไม่บริโภคอาหารมื้อเช้า	3.62	0.41	ปานกลาง
3. การรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหารมื้อเช้า	3.28	0.78	ปานกลาง

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละนักศึกษาจำแนกตามปริมาณพลังงานและสารอาหารของนักศึกษาที่ เปรียบเทียบจาก DRI ที่ได้รับใน 1 วันของมื้อเช้า (n=136 คน)

พลังงาน/สารอาหาร	ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับเปรียบเทียบกับ DRI		
	< 1/4 DRI	1/4 DRI	>1/4DRI
	ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	100.0 (136)	-	-
โปรตีน(กรัม)	98.5 (134)	1.5 (2)	-
แคลเซียม (กรัม)	100.0 (136)	-	-
เหล็ก (มิลลิกรัม)	99.3 (135)	-	0.7 (1)
วิตามินเอ (ไมโครกรัมRE)	100.0 (136)	-	-
วิตามินบี1 (มิลลิกรัม)	91.2 (124)	0.7 (1)	8.1 (11)
วิตามินบี2 (มิลลิกรัม)	98.5 (134)	-	1.47 (2)
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	100.0 (136)	-	-
ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	95.6 (130)	0.7 (1)	3.7 (5)

หมายเหตุ: พลังงานและสารอาหาร <1/4 DRI ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายสำหรับมื้อเช้า  
พลังงานและสารอาหาร ≥1/4 DRI เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายสำหรับมื้อเช้า  
(Spence, 2017)