

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย ผลกระทบและแนวทางแก้ไข

Food Consumption Behavior among Thai Adolescents, Impacts, and Solutions

ปวีณภัทร นิตตันติวัฒน์, Us.ด. (การพยาบาล) *

Paveenapat Nithitantiwat, Ph.D. (Nursing) *

วรางคณา อุดมทรัพย์, วท.ม. (โภชนศาสตร์) *

Warangkana Udomsapaya, M.Sc. (Nutrition) *

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งนี้เป็นเพราะสภาพสังคม วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยขึ้น จากวิถีชีวิตที่เคยรับประทานอาหารพร้อมหน้ากัน ทั้งครอบครัวในบ้าน โดยเฉพาะอาหารมื้อเช้า แต่ด้วยวิถีชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบัน ก็เปลี่ยนเป็นการเลือกรับประทานอาหารนอกบ้าน รับประทานอาหารจานด่วน (fast food) และเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปกันมากขึ้น เพราะความสะดวกและรวดเร็ว (สุดัดดา พงษ์อุทธา และวาทีณี คุณเผือก, 2558) จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย ปี 2556 ซึ่งสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557) ได้ดำเนินการสำรวจทุก 4 ปี พบว่ากลุ่มวัยเด็กอายุ 6-14 ปี มีสัดส่วนการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ ถึงร้อยละ 92.70 และเยาวชนอายุ 15-24 ปี ร้อยละ 86.70 อย่างไรก็ตาม กลุ่มเด็กและเยาวชนเหล่านี้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ และนิยมบริโภคกลุ่มอาหารที่มีไขมันสูง 1-2 วันต่อสัปดาห์ ถึงร้อยละ 48.10 รวมทั้งนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปสูงถึงร้อยละ 52.20 ซึ่งเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับโรคอ้วนและส่งผลเสียต่อสุขภาพ การซื้ออาหารที่ไม่ได้ปรุงขึ้นเองนั้น อาหารมักมีน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในปริมาณค่อนข้างสูง โดยกลุ่มอายุน้อยๆ จะรับประทานผักและผลไม้ไม่พอ แต่รับประทานอาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน

และดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมมากกว่ากลุ่มอายุที่มากขึ้น จากการสำรวจพฤติกรรมการรับประทานอาหารรสจัดของคนไทย พบว่าคนภาคเหนือชอบรับประทานอาหารรสจัด คนภาคใต้ชอบรับประทานอาหารรสเผ็ด คนภาคกลางชอบรับประทานอาหารรสหวาน รวมทั้งชอบดื่มน้ำอัดลม รับประทานอาหารกรอบกรอบ และอาหารจานด่วนมากกว่าคนภาคอื่น ๆ นอกจากนี้ กระแสสื่อสังคมออนไลน์ (social media) ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารของวัยรุ่น ซึ่งปัจจุบัน สื่อโฆษณาในประเทศไทยมีแนวโน้มเป็นที่นิยมมากขึ้น อาหารเสริมและอาหารสำเร็จรูปจึงเป็นสินค้าที่เป็นที่ต้องการและหาซื้อได้ง่าย โดยผ่านสื่อโฆษณาทางอินเทอร์เน็ต เพียงแค่ผู้ผลิตนำภาพอาหารจากร้านที่มีชื่อเสียงมาโพสต์ในสื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ ก็สามารถเป็นที่ถูกใจคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะวัยรุ่น ให้หันมาใช้สินค้าและเลือกบริโภคอาหารผ่านทางสื่อนี้ จากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอสาระเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลง ผลกระทบจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ ภาควิชาการพยาบาลเด็ก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพมหานคร

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย

วัยรุ่น (adolescent) ตามความหมายขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO, 2017) ได้อธิบายว่าวัยรุ่นคือ กลุ่มหนุ่มสาวที่มีอายุระหว่าง 10-19 ปี ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น (อายุ 10-13 ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 14-16 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 17-19 ปี) ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก โดยได้รับอิทธิพลจากการบริโภคอาหารแบบตะวันตก ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าเน้นการบริโภคอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง ผัก ผลไม้ไม่เพียงพอ หากแต่เป็นที่นิยมในวัยรุ่น โดยวัยรุ่นมักมีความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีค่านิยมพุ่งเพื่อและฟุ่มเฟือย (ภูเบศร์ สมุทรจักร และมนสิการ กาญจนะจิตรา, 2557) การที่ได้เข้าไปนั่งรับประทานอาหารเช้าในร้านที่มีชื่อเสียง ทำให้ผู้เป็นคนที่ทันสมัย โดยเฉพาะการบริโภคอาหารเช้าจานด่วน ดังนั้น ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยจึงมีหลายด้าน ดังนี้ (จิราภรณ์ เรืองยิ่ง, สุจิตรา จรจิตรา, และกานดา จันทร์แย้ม, 2559)

1. ปัจจัยด้านความรู้ คือ การมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์และโทษ รวมทั้งแนวทางในการตัดสินใจบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย วัยรุ่นต้องมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคให้มาก ซึ่งปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมไม่รับประทานอาหารเช้า แต่หันมารับประทานขนมขบเคี้ยว (ศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย, 2558) สอดคล้องกับการศึกษาของทัศนาศิริโชติ (2555) ที่พบว่าวัยรุ่นตอนปลายมีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ โดยเข้าใจว่าควรเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ และมีการดื่มน้ำต่อวันในปริมาณที่น้อย ส่วนวัยรุ่นตอนต้นมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง เพราะชอบดื่มนมหวาน นมช็อกโกแลต นมเปรี้ยว รับประทานมันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ หมูทอด ไก่ทอด และลูกชิ้นทอด เป็นต้น (สุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ, 2557) และจากการศึกษาของปริญทร์ ศรีศกดิ์ลักษณ์ (2554) พบว่าพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นตอนปลายมีความเหมาะสมในระดับปานกลาง โดยประมาณครึ่งหนึ่ง

รับประทานอาหารเช้าเป็นบางวัน และนิยมดื่มชา กาแฟ วันละ 1 แก้ว เช่นเดียวกับการศึกษาของจิตติกาญจน์ พลัฒลาดี และพรพรรณ เจริญวงษ์ (2559) ที่พบว่าวัยรุ่นมักซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมมารับประทาน เพราะเข้าใจว่าทำให้มีสุขภาพดี รูปร่างสวยงาม ปราศจากไขมันสะสม บางคนรับประทานอาหารเช้าแทนอาหารหลักโดยไม่ทราบผลเสียที่จะตามมาจากการซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านี้ โดยซื้อผ่านทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งเพื่อนหรือคนสนิทแนะนำ และจะซื้อยี่ห้อที่เคยซื้อเป็นประจำและใช้มานานหลายปี

2. ปัจจัยด้านความเชื่อและค่านิยม คือ การที่บุคคลมีความรู้สึกพึงพอใจ นิยมชมชอบ และเชื่อถือต่ออาหารชนิดนั้น ๆ จากการศึกษาศิลปินดา พรหมสุนทร (2556) พบว่าวัยรุ่นจะหลงเชื่อและเลือกบริโภคอาหารตามสื่อโฆษณาชวนเชื่อ เช่น ขนมนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม ชา กาแฟ และอาหารจานด่วน โดย Whitney et al. (2001 อ้างถึงในสิริระดา พรหมสุนทร, 2556) ได้กล่าวถึงรูปแบบการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไว้เช่นเดียวกันว่า ชอบขนมขบเคี้ยว ชอบดื่มน้ำอัดลม และชอบรับประทานอาหารนอกบ้าน โดยมักเลือกรับประทานอาหารตามที่ตนเองต้องการ และเป็นที่น่ากังวลว่าวัยรุ่นไทยมีค่านิยมการเลือกรับประทานอาหารที่ผิด โดยเฉพาะการชอบรับประทานอาหารที่ปรุงง่าย ๆ รวดเร็ว และสะดวก อาหารจากต่างประเทศ อาหารที่มีคุณค่าน้อย เช่น ของหวาน ของมัน ของทอด และชอบดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ธีรวิวี วรรณไพบูลย์, 2557) รวมทั้งไม่ชอบดื่มน้ำ รับประทานอาหารเช้าไม่ตรงเวลา รับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 5 หมู่ รับประทานผักและผลไม้ น้อย โดยส่วนใหญ่ไม่ปรุงอาหารเอง มักซื้ออาหารมารับประทาน (เกียรติพงษ์ เชื้อนรอบเขต, 2556) นอกจากนี้ ไม่เพียงแต่สื่อโฆษณาจะมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น แต่คนรอบตัวโดยเฉพาะครอบครัว เพื่อน และคนรัก ก็มีอิทธิพลเช่นกัน โดยวัยรุ่นมีการรับประทานอาหารนอกบ้านกันมากกว่าในอดีต ซึ่งห้างสรรพสินค้าหรือร้านที่มีชื่อเสียงเป็นสถานที่ที่ได้รับความนิยม โดยวัยรุ่นส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าอาหารที่แพงและดีจะต้องอยู่ในห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่หรืออยู่ในภัตตาคารเท่านั้น (ภูเบศร์ สมุทรจักร และมนสิการ กาญจนะจิตรา 2557)

3. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ คือ พฤติกรรมการใช้จ่ายของวัยรุ่น ซึ่งจะต้องมีรายได้เพียงพอในการเลือกบริโภคอาหาร และรายได้เหล่านั้นมาจากบิดามารดา ผู้ปกครอง ซึ่งกุมเบร์ สมุทรจักร และมนตรีกาญจนจิตร (2557) กล่าวว่าวัยรุ่นในปัจจุบันมีการใช้จ่ายค่อนข้างหรูหรา ฟุ่มเฟือยเกินวัย ไม่ว่าจะเป็นสินค้าอุปโภคหรือบริโภค เช่น อาหารหรู ๆ เมื่อเทียบกับวัยรุ่นในประเทศสหรัฐอเมริกาตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายขึ้นไป ที่เมื่อต้องการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยโดยเฉพาะการซื้ออาหารที่มีราคาแพง หรือสินค้าอื่น ๆ ก็จะหารายได้พิเศษเพื่อซื้อเอง

4. ปัจจัยด้านสื่อ คือ เครื่องมือหรือสิ่งเร้าที่มีอิทธิพลทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ สื่อบุคคลและสื่อโฆษณาที่ได้รับจากทางวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร และอินเทอร์เน็ต ซึ่งมีส่วนชักนำให้วัยรุ่นมีการเลือกบริโภคอาหารตามกระแส โดยสื่อมีอิทธิพลต่อการกำหนดค่านิยมของวัยรุ่น เพราะมีการเข้าถึงได้ง่ายเมื่อเทียบกับในอดีตที่ผ่านมา และเป็นการสื่อสารสองทางระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสาร เช่น เฟซบุ๊ก อินสตาแกรม ไลน์ ทวิตเตอร์ ซึ่งล้วนเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความต้องการซื้อสินค้าผ่านช่องทางนี้มากที่สุด

ลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยที่เปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยมีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต โดยสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการมีความเชื่อหรือค่านิยมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งที่สำคัญคือ ชอบรับประทานอาหารตามแฟชั่น ชอบรับประทานอาหารตามโฆษณาชวนเชื่อที่มาจากบุคคลที่มีชื่อเสียงทั้งในและต่างประเทศ ชอบอาหารรูปแบบแปลกใหม่ และชอบอาหารที่มาจากต่างประเทศ ซึ่งแตกต่างจากวัยเด็กที่ชอบอาหารที่มีสีส้น ส่วนวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุจะชอบอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์, 2559) สอดคล้องกับที่ศรีมั่งออร์ สุวรรณพานิช (2555) กล่าวว่าวัยรุ่นมีลักษณะนิสัยคือ รับประทานอาหารตามแฟชั่น ชอบอาหารที่มีรสชาติแปลกใหม่ ชอบอาหารประเภทแป้ง ของทอด ของหวาน และรับประทานขนมขบเคี้ยว

โดยวัยรุ่นมักนิยมบริโภคตามสื่อโฆษณา นอกจากนี้จากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นเลือกซื้ออาหารเพียงเพื่อต้องการโอ้อวด ขาดความรู้ในการเลือกรับประทานอาหาร เลือกซื้ออาหารโดยขาดการไตร่ตรอง ไม่คำนึงถึงเรื่องสุขภาพ โดยรับประทานอาหารประเภทหวาน มัน และเค็มมากเกินไป รวมทั้งอาหารประเภทแป้ง ย่าง รับประทานผักและผลไม้ น้อย นิยมดื่มน้ำอัดลมมากกว่าน้ำสะอาด และเน้นการรับประทานอาหารประเภทโปรตีนมากกว่าอาหารประเภทอื่น เพราะเข้าใจว่าไม่ทำให้เกิดโรคอ้วน ซึ่งภาวะที่มีน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคขาดสารอาหาร ขี้เสื่อ และโรคกระเพาะ (สุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ, 2557, สุดดา พงษ์อุทธา และวาทีณี คุณเผือก, 2558)

ผลกระทบจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย

อาหารเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ หากต้องการมีชีวิตที่ยืนยาว สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัย หากวัยรุ่นเลือกรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงสุขภาพ หรือรับประทานเกินความจำเป็น ก็จะทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพได้ โดยทำให้เกิดโรคหรือการเจ็บป่วยต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองตีบตัน โรคกระเพาะต่าง ๆ เพราะโรคเหล่านี้เกิดจากการสะสมของอาหารที่บริโภคเข้าไป ซึ่งร่างกายไม่สามารถขับถ่ายอาหารที่เกิดจากการสะสมเกินออกมาได้หมด (มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์, 2559)

นอกจากนี้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยที่เลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีเส้นใยอาหาร จะส่งผลให้เกิดอาการท้องผูก และเป็นโรคอ้วนได้ เพราะการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม (มณิกภัทร์ ไทรเมฆ, 2559) อีกทั้งวัยรุ่นไทยมักให้ความสำคัญกับอาหารมีไขมันน้อยกว่ามีอื่น ๆ ซึ่งเป็นเพราะความรีบเร่ง และไม่มีเวลาในการรับประทานอาหารในช่วงเวลาเร่งด่วน ทั้งนี้ ทองปลิว ไกรแสงศรี (2556 อ้างถึง

ในมณิกัทร ไทรเมฆ, 2559) กล่าวว่าหากไม่รับประทาน อาหารมือเช้าติดต่อกันเป็นเวลานาน จะส่งผลให้เป็น โรคกระเพาะอาหารได้ง่าย ระบบขับถ่ายผิดปกติ อาจทำให้ ร่างกายขาดสารอาหาร กล้ามเนื้อและผิวหนังเหี่ยวแห้ง ดูแก่ ก่อนวัย ภูมิคุ้มกันโรคลดลง และปวดเข่า

ปัจจุบัน หลาย ๆ องค์กรทั้งภาครัฐและภาคเอกชน พยายามให้คำแนะนำแก่บุคคลทุกกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น ให้ลดการรับประทานเนื้อสัตว์ โดยหันมารับประทานอาหาร ประเภทพืช ผัก ธัญพืช และผลไม้ที่อุดมด้วยเส้นใย ธรรมชาติและวิตามิน เพื่อลดโอกาสเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ เพราะการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์มากเกินไป จะทำให้ร่างกายมีไขมันสะสมเพิ่ม ยิ่งหากขาดการออกกำลังกาย ด้วยแล้ว จะทำให้เกิดโรคระบบไหลเวียนโลหิตและโรคระบบ ย่อยอาหาร ในขณะเดียวกัน จากสภาพสังคมและเศรษฐกิจ ของไทย โฆษณาที่มาจากสื่อสังคมออนไลน์ยังก่อให้เกิด ค่านิยมที่ผิด ๆ ของวัยรุ่นตอนปลาย เกี่ยวกับพฤติกรรมการ บริโภคอาหารที่ฟุ่มเฟือย ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน และท้องผูก นอกจากผลกระทบต่อร่างกายที่เกิด กับวัยรุ่นไทยจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ ไม่ถูกต้องแล้ว ยังมีผลกระทบที่พึงระวังก็คือ การมีระดับ สติปัญญาที่ค่อนข้างต่ำ ขาดความกระตือรือร้น เชื่องช้า (ศรีบงอร สุวรรณพานิช, 2555) ทั้งนี้ ทองปลิว ไกรแสงศรี (2556 อ้างถึงในมณิกัทร ไทรเมฆ, 2559) กล่าวว่าจาก สภาวะที่เร่งรีบ การที่ต้องตื่นแต่เช้า หรือความต้องการ อดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก ขอมส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้ เกิดความหิวกระหาย ไม่มีสมาธิในการเรียน ยิ่งหากไม่ได้ รับประทานอาหารเช้า แต่ไปรับประทานอาหารจุกจิก เช่น ขนมขบเคี้ยว โดยผลเสียของการไม่รับประทานอาหารเช้า คือ ทำให้สมองไม่ได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ มีระดับสติปัญญาต่ำ และอาจทำให้เกิดโรคความจำเสื่อมได้

แนวทางแก้ไขพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย

เป็นที่ทราบกันดีว่าการที่พฤติกรรมการบริโภค อาหารของวัยรุ่นไทยเปลี่ยนแปลงไปนั้น เนื่องมาจาก ปัจจัยต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้น ดังนั้น ทุกฝ่ายจึงต้อง ร่วมมือกัน ทั้งบุคลากรทางสุขภาพ ตัววัยรุ่นเอง ครอบครัว

ชุมชน และสังคม โดยเฟื่องวังและเสริมสร้างความตระหนัก ถึงสาเหตุปัจจัยและผลกระทบที่จะเกิดตามมา อีกทั้งมี ความมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหา ทั้งนี้ วัยรุ่นเป็นวัยที่ขาด ประสบการณ์ในการตัดสินใจ มีความอ่อนไหวต่อสิ่งเร้า ภายนอกสูง ในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ของวัยรุ่น จึงต้องเข้าใจในธรรมชาติของวัยรุ่น มีการให้ ความรู้ในการเลือกบริโภคอย่างเหมาะสม รวมถึงโน้มน้าว ให้ใช้เหตุผลในการตัดสินใจบริโภค และจากการที่สื่อมี อิทธิพลอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น จึงควรใช้ ช่องทางนี้ในการรณรงค์สิ่งที่ดีและเหมาะสม โดยขอ ความร่วมมือจากบุคคลที่มีชื่อเสียงซึ่งเป็นที่นิยมในหมู่ วัยรุ่นให้มีส่วนร่วมในการโฆษณาเชิญชวนให้วัยรุ่นไทย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง อันจะส่งผลให้ วัยรุ่นไทยมีสุขภาพดี เป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ โดยสนับสนุนให้วัยรุ่นไทยมีการบริโภคอย่างถูกหลัก โภชนาการ ที่เรียกว่า “โภชนบัญญัติ” ตามนโยบายของ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2554 อ้างถึงในทัศนาศรี โศขิต, 2555) โดยควรปฏิบัติดังนี้

1. รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ รับประทาน อาหารที่หลากหลาย ไม่ซ้ำซาก ป้องกันการเป็นโรคมะเร็ง และหมันดูแลน้ำหนักตัว
2. รับประทานข้าวเป็นหลัก แต่สามารถสลับ กับอาหารประเภทแป้งต่าง ๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน
3. รับประทานผักผลไม้ให้มากและเป็นประจำ ป้องกันโรคมะเร็ง และไม่ให้อ้วนไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด ขับถ่ายสะดวก โดยเฉพาะผักปลอดสารพิษ ผลิตภัณฑ์ พืชสมุนไพร เช่น โสมเกาหลี เห็ดหลินจือตุ๋นยาจีน รวมถึง อาหารประเภทธัญพืช เช่น ข้าวซ้อมมือ ถั่วชนิดต่าง ๆ เพราะอุดมด้วยวิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยอาหารที่มาจากธรรมชาติ
4. รับประทานปลาบ่อย ๆ แต่รับประทานเนื้อสัตว์ น้อย ๆ ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ปลาทะเลจะช่วยป้องกัน โรคขาดสารอาหาร รับประทานไข่เพื่อเพิ่มวิตามินและ แร่ธาตุ 2-3 ฟองต่อสัปดาห์ ส่วนถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่ง โปรตีนที่ใช้แทนเนื้อสัตว์ได้ดี ให้พลังงานแก่ร่างกาย และควรรับประทานงาดำเพื่อเพิ่มแคลเซียมและวิตามินอี

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัยและมีแคลเซียมสูง อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว และดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ วันละ 6-8 แก้ว หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม โดยหันมาดื่มน้ำผลไม้สดหรือน้ำแร่แทน

6. ไม่รับประทานของทอด ไม่รับประทานตามแพชั่น รับประทานไขมันพอกควร

7. หลีกเลี่ยงผงชูรส น้ำปลา และน้ำตาล โดยควรปรุงอาหารรับประทานเอง ลดการซื้อจากภายนอก

8. รับประทานอาหารตรงเวลา โดยเป็นอาหารที่สะอาด สด ปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่ปนเปื้อนเชื้อโรคหรือสารพิษ

9. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หันมาออกกำลังกายแทน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยลดภาวะเครียด

นอกจากนี้ บุคลากรทางสุขภาพควรมีบทบาทในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นไทย ดังนี้

1. ให้ความรู้และสร้างความตระหนักแก่วัยรุ่นไทย ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค โดยให้หันมา รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกสุขอนามัย ลดอาหารประเภทหวาน มัน เค็ม รับประทานผักและผลไม้มากขึ้น รับประทานอาหารที่มีโปรตีนจากพืชประเภทถั่วแทน ส่วนอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ไม่ควรรับประทานคือ น้ำตาล เพราะจะทำให้หลอดเลือดเสื่อมเร็ว ทำให้เกิดโรคเบาหวาน ในที่สุด (ธีรวิฑูร วรรณไพฑูรย์, 2557) และหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งลดความสนใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ

2. ให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ สร้างค่านิยมในการรับประทานอาหารที่บ้าน กับครอบครัวมากกว่าการรับประทานอาหารนอกบ้าน เพื่อกระชับความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้แน่นแฟ้น รวมทั้งส่งเสริมให้มีการปรุงอาหารขึ้นเอง ซึ่งสะอาดและปลอดภัยกว่าการรับประทานอาหารนอกบ้าน

3. กระตุ้นและให้ความรู้แก่ครูที่โรงเรียนในการส่งเสริมให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละวัย และสนับสนุนให้มีการประชาสัมพันธ์

เผยแพร่ความรู้ให้เด็กได้รับทราบอย่างทั่วถึง สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้ (ศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย, 2558; ณัฐชยา พวงทอง และธนัช กนกเทศ, 2560)

นอกจากนี้ หน่วยงานของรัฐควรเร่งหาแนวทางแก้ไขและส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมยิ่งขึ้น โดยพยายามปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภค ที่ถูกต้องและยั่งยืน ให้ความรู้อย่างต่อเนื่อง ฝึกและกระตุ้นให้วัยรุ่นมีการรับประทานอาหารที่พึงประสงค์ โดยเลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อให้วัยรุ่นไทยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ รวมถึงการหมั่นออกกำลังกาย และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพอื่น ๆ ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตอย่างมาก ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคประกอบด้วยปัจจัยด้านความรู้ ด้านความเชื่อและค่านิยม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสื่อ โดยปัจจัยด้านความเชื่อและค่านิยมถือว่า มีผลอย่างยิ่ง ส่งผลให้วัยรุ่นไทยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น รับประทานอาหารตามแพชั่นหรือตามสื่อโฆษณา รับประทานอาหารประเภทโปรตีน แป้ง และน้ำตาล ทำให้เกิดผลกระทบตามมาหลายประการ ที่สำคัญคือ มีความเสี่ยงที่จะเกิดอันตรายต่อสุขภาพทางกาย มีภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม เกิดโรคหรือการเจ็บป่วยต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ดังนั้น แนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหานี้เนื่องมาจากกรมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่นไทย จึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้ ทุกฝ่ายต้องร่วมมือกัน ทั้งบุคลากรทางสุขภาพ ตัววัยรุ่นเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยการเสริมสร้างความตระหนักถึงสาเหตุและผลกระทบ การให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภค การโน้มน้าวให้ใช้เหตุผลในการตัดสินใจบริโภค และการสนับสนุนให้มีการบริโภคตามหลัก “โภชนบัญญัติ” อันจะส่งผลให้วัยรุ่นไทยเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- เกียรติพงษ์ เขื่อนรอบเขต. (2556). *การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2* (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิราภรณ์ เรืองยิ่ง, สุจิตรา จรจิตร, และกานดา จันทร์แยม. (2559). พฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา: การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร. *วารสารศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่*, 8(1), 245-264.
- จิตติกาญจน์ พลัฒลาดี, และพรพรหม เครือวงษ์. (2559). พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร แม่สอด. ใน *เอกสารประกอบการประชุมวิชาการระดับชาติ “นเรศวรวิจัย” ครั้งที่ 12: วิจัยและนวัตกรรมกับการพัฒนาประเทศ*. หน้า 1439-1451. วันที่ 21-22 กรกฎาคม 2559 ณ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก.
- ณัฐชยา พวงทอง, และธนัช กนกเทศ. (2560). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดภาคกลาง ประเทศไทย*. สืบค้น วันที่ 11 มิถุนายน 2560, จาก www.northern.ac.th/north_research/p/document/file_14926820730.docx
- ทัศนาศิริโชติ. (2555). *ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา* (รายงานผลการวิจัย). มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- ธีรวิโรจน์ วราธรไพบูลย์. (2557). พฤติกรรมการบริโภคอาหารนิยมนบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ. *วารสารปัญญาภิวัฒน์*, 5(2), 255-264.
- ปริญทร์ ศรีศศลักษณ์. (2554). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคกลาง 2 สถาบันพระบรมราชชนก* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ภูเบศร์ สมุทรจักร, และมนสิการ กาญจนะจิตรา. (2557). พฤติกรรมบริโภคนิยมในวัยรุ่นไทยและปัจจัยที่เป็นสาเหตุ. *วารสารธรรมศาสตร์*, 33(1), 46-69.
- มณีกัณฑ์ ไทรเมฆ. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน. *วารสารการจัดการธุรกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 4(2), 22-33.
- มนาลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์. (2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. *วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี*, 3(1), 109-126.
- ศรีบงอร สุวรรณพานิช. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่. *วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา*, 4(1), 29-43.
- ศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร. *วารสารอาหารและยา*, 22(1), 61-72.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2557). *บริโภคอาหารถูกต้อง ลดปัญหาด้านสุขภาพคนไทย*. สืบค้น วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2560, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/19644->
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2556*. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- สิริรดา พรหมสุนทร. (2556). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุดัดดา พงษ์อุทธา, และวาทีณี คุณเผือก. (บ.ก.). (2558). *อาหารและโภชนาการในประเทศไทย: เราอยู่ตรงจุดใดในปัจจุบัน* (รายงานประจำปี). นนทบุรี: แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ มูลนิธิเพื่อการพัฒนา นโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข.

สุวรรณา เขียงขุนทด, และคณะ. (2557). *ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร* (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

World Health Organization. (2017). *Adolescents health*. Retrieved February 9, 2017, from http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/