

นวัตกรรมและการรับรู้ : พฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

An Innovation and perception: Food Consumption  
Behaviors of Thepsatri Rajabhat University Students

เอื้อมทิพย์ ศรีทอง  
Aumthip Srithong

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
Thepsatri Rajabhat University-Humanities and Social Science  
E-mail aumthips@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี 2. เพื่อศึกษาการรับรู้การบริโภคอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี 3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล ประชากรในการศึกษาคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาสถานการณ์โลกปัจจุบัน ภาคเรียนที่ 2 /2559 จำนวน 124 คน ซึ่งดำเนินการสอนโดยผู้วิจัย เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า t-test และค่า ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า

1. สุขปฏิบัติในการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างทานอาหารไม่ครบทุกมื้อ มื้อที่ไม่ได้ทานคือ มื้อเช้า มื้ออาหารที่รับประทานมากที่สุด คือ มื้อเย็น เมื่อต้องทานอาหารร่วมกับบุคคลอื่นจะใช้ช้อนกลางบ้าง บางครั้ง รสชาติที่ชอบรับประทานมากที่สุดคือ รสหวาน
2. การรับรู้ การบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษามีการรับรู้ว่าการกินอาหารประเภทปิ้งย่างที่ไหม้เกรียมทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง คิดเป็นร้อยละ 71.8 รองลงมารับรู้ว่าการกินอาหารที่มีรสหวานจัด ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานคิดเป็นร้อยละ 69.4 ส่วนการรับรู้การบริโภคอาหารที่นักศึกษาไม่ค่อยมั่นใจ คือ กินขนมกรุบ ๆ กรอบ ๆ เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ ข้าวโพดอบกรอบเป็นประจำจะทำให้ร่างกายได้รับไขมันและเกลือสูงได้ คิดเป็นร้อยละ 68.5 และนักศึกษาที่ไม่เชื่อว่า การกินอาหารประเภทปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง คิดเป็นร้อยละ 21.0 ซึ่งมีจำนวนเท่ากับกับการกินอาหารที่ทอดด้วยน้ำมันทอด

ซ้ำ อาจทำให้เกิดโรคมะเร็งได้

3. พฤติกรรมความมีนวัตกรรมการบริโภคอาหาร ด้านรู้กิน พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมคือ เลือกกินอาหารที่สะอาด และปราศจากแมลงวันตอม ( $\bar{X} = 2.86$ ) และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม คือ ทานอาหารหมักดอง เช่น หน่อไม้ดอง ผลไม้ดอง ( $\bar{X} = 1.92$ )

ด้านรู้ใช้ พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมคือ ในแต่ละวันนักศึกษามีค่าใช้จ่าย เช่น ค่ากิน ค่าเดินทาง, ค่าหนังสือ ( $\bar{X} = 3.19$ ) และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม คือ ชอบซื้อผลไม้แช่อิ่มหรือผลไม้แห้ง เช่น มะม่วง แช่อิ่ม ฝรั่งดอง ( $\bar{X} = 1.93$ )

ด้านรู้คุณค่า พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมคือ จะเลือกทานเฉพาะข้าวกล้อง , ข้าวซ้อมมือเท่านั้น ( $\bar{X} = 3.31$ ) และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม คือ ทานอาหารที่มีรสชาติเค็ม เช่น เนื้อเค็ม หมูเค็ม ปลาเค็ม ( $\bar{X} = 2.03$ )

ด้านรู้เท่าทัน พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมคือ ในการเลือกซื้ออาหารแปรรูป เช่น อาหารกระป๋อง นมกระป๋อง จะดูเครื่องหมาย อย. ( $\bar{X} = 2.92$ ) และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม คือ ทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น แหนม ปูดอง ปลาร้า ส้มฟัก ( $\bar{X} = 1.98$ )

**คำสำคัญ:** นวัตกรรม, การรับรู้, พฤติกรรม

## Abstract

The objectives of this research aim i) to study innovation of food consumption behaviors of students studying in Thepsatri Rajabhat University, ii) to study perception of food consumption behaviors of students studying in Thepsatri Rajabhat University, and to compare innovation of food consumption behaviors of students studying in Thepsatri Rajabhat University classified by personal factors. The population of this research consisted of 124 students who have registered in “World Current Affaires” subject being taught by Researcher in academic year 2/2016. The data-gathering instrument was questionnaire. The statistics for data analysis were percentage, mean, and standard deviation, t-test and ANOVA. The research findings were as follows.

1. The health practices in food consumption have been found that most of respondents do not take three meals per day especially breakfast. Dinner is taken by majority of them. When there is group food consumption, sometimes they need spare spoon. The most food taste is sweet one.

2. The perception of food consumption behavior have been found that 71.8 percent of respondents perceived that grilled food is conducive to the risk of cancer, 69.4 percent of them noted that so sweet food is vulnerable for diabetes, 68.5 percent of students have on confidence that snacks like French fries, cornflake, popcorn have caused high fat and salty in body, 21 percent of them do not believe that grilled food is conducive to the risk of cancer and the same percent noticed that repeated frying oil food is vulnerable to cancer.

3. For innovation of food consumption behaviors, it found that in aspect of “how to eat” perception, the overall food consumption was rated at fair level. The suitable food is hygienic / clean and without flies swarming around it ( $\bar{X} = 2.86$ ), whereas the unsuitable one is fermented food such as pickled bamboo shoots and fruits ( $\bar{X} = 1.92$ ).

For “how to use” perception, it is also found in fair level in which suitable food consumption behavior is that in each day, students have to spend money for having food, travelling, book purchase ( $\bar{X} = 3.19$ ), whereas unsuitable one is that they would like to buy pickled or dried fruits such as mango, star gooseberry and guava ( $\bar{X} = 1.93$ ).

For value perception, it is also found at fair level in which suitable food consumption behavior is to choose only unpolished or half milled rice ( $\bar{X} = 3.31$ ), whereas unsuitable one is to take salted food such as salted meat, pork and fish ( $\bar{X} = 2.03$ ).

For cognizant perception, it is found at fair level too in which suitable food consumption is that in choosing processed foods such as canned food, canned milk, TFD symbol has to be considered ( $\bar{X} = 2.92$ ), whereas unsuitable one is to take undercooked food like fermented meat and pork, pickled crab, fish and vegetables ( $\bar{X} = 1.98$ ).

**Keyword:** An Innovations, Perception, Behaviors

## บทนำ

การพัฒนาคนให้มีคุณภาพนั้น ควรเริ่มต้นจากสุขภาพโดยมีปัจจัยที่สำคัญ คือ อาหาร และโภชนาการที่เป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลวัยต่าง ๆ การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย จะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายเจริญเติบโตและทำหน้าที่ได้ตามปกติ ผู้ที่มีภาวะโภชนาการที่ดี ย่อมมีร่างกายที่สมบูรณ์ ทำให้สามารถประกอบกิจการงานให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ

จากพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่าง ตามมาที่เห็นได้ชัดเจนไม่ว่าจะเป็นอายุขัยเฉลี่ยของประชากรที่ลดลง โรคภัยไข้เจ็บแปลก ๆ ที่เกิดขึ้นเรื่อย ๆ สุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรงเจ็บป่วยได้ง่าย รวมถึงการเสียชีวิตที่ไม่ทราบสาเหตุ อีกมากมาย ซึ่งในปัจจุบันวงการแพทย์ได้ให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารกันมากขึ้นคือ มีความเชื่อว่า การบริโภคอาหารเป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ

ในปัจจุบัน พบว่า วัยรุ่นมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างมาก ทั้งนี้ เนื่องจากวัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สภาพวิถีชีวิตของครอบครัว เพื่อน สังคมและสภาพแวดล้อม เนื่องจากสภาพสังคมที่เร่งรีบและแอ่งแอ่ง แข่งขันกันเป็นตัวบังคับ รวมไปถึงอิทธิพลของสื่อ การโฆษณาที่มีการลงทุนและใช้เทคนิคการสร้างแรงจูงใจสูง จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไป โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นอย่างนักเรียน นิสิตหรือนักศึกษา ซึ่งจัดได้ว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาภาวะโภชนาการ เนื่องจากวัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างและจิตใจได้ง่าย ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยหันมารับประทานอาหารจานด่วนหรืออาหารฟาสต์ฟู้ตกันมากขึ้น เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว ประหยัดเวลา สามารถรับประทานได้ทันที เช่น แฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก แซนวิช พาย พิซซ่า ไก่ทอด ไส้กรอก เป็นต้น ที่สำคัญอาหารจานด่วนจะเป็นอาหารจำพวกแป้ง ไขมันและน้ำตาลมาก เมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน และจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบและพบว่ามีความโน้มสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ

ในขณะที่นวัตกรรมด้านอาหาร ในปัจจุบันมีการปรับปรุงและพัฒนาและดัดแปลงเพื่อให้ถูกปากทั้งรสชาติ การปรุงแต่ง รูปลักษณ์ ค่านิยมและวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยมากขึ้น ประกอบกับรัฐบาลได้ดำเนินโครงการยุทธศาสตร์นวัตกรรมอาหาร (Food innovation strategy) ภายใต้กรอบแนวคิดการพัฒนาและใช้นวัตกรรมเพื่อความมั่นคงทางอาหาร และสร้างขีดความสามารถด้านนวัตกรรมอาหารขึ้น โดยจะเห็นได้จากร้านอาหารในปัจจุบันเกิดขึ้นมากมายและหลากหลายประเภท ได้แก่ ร้านอาหารไทย ร้านสุกี้และชาบู ร้านอาหารปิ้งย่าง ร้านอาหารญี่ปุ่น มีอัตราการ

เติบโตสูงกว่าร้านอาหารประเภทอื่น ๆ เนื่องจากกระแสความนิยม

ปัญหาจากการบริโภคอาหารและนวัตกรรมด้านอาหารเกิดขึ้นมากมาย เป็นเรื่องที่สำคัญและควรเอาใจใส่อย่างยิ่งต่อสุขภาพ เพื่อพัฒนาบุคคลโดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายในระดับอุดมศึกษา ประกอบกับมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี เป็นสถาบันการศึกษาและการวิจัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มีหน้าที่จัดกระบวนการเรียนรู้ให้ชุมชนและปวงชน ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ในการศึกษานวัตกรรมและการรับรู้ การบริโภคอาหารของนักศึกษา เพื่อค้นหาความจริงในสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บริโภคอาหารเข้าไป โดยมุ่งเน้นที่การพัฒนานักศึกษาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ และเพื่อสร้างสิ่งใหม่ที่เกิดจากการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ เสริมสร้างสุขภาวะทักษะชีวิตให้ได้เรียนรู้ที่จะ “รู้จัก รู้ใช้ รู้คุณค่า รู้เท่าทันการบริโภค” ได้อย่างถูกต้องซึ่งนักศึกษาเหล่านี้ จะเป็นกำลังสำคัญของประเทศ ในอนาคต เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศภายภาคหน้าต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
2. เพื่อศึกษาการรับรู้การบริโภคอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

### ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษาเรื่อง “นวัตกรรมและการรับรู้ : พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี มีขอบเขตการศึกษาดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา คือ ศึกษาความรู้เกี่ยวกับนวัตกรรมและการรับรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี เพื่อสร้างสิ่งใหม่ที่เกิดจากการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ เสริมสร้างสุขภาวะทักษะชีวิตให้ได้เรียนรู้ที่จะ “รู้จัก รู้ใช้ รู้คุณค่า รู้เท่าทันการบริโภค” ได้อย่างถูกต้อง
2. ขอบเขตด้านประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาสถานการณ์โลกปัจจุบัน ที่ทะเบียนเรียนกับผู้วิจัย ภาคเรียนที่ 2 /2559 จำนวน 124 คน

### สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการความมีวินัยวัตกรรมการบริโภคอาหาร (รู้จัก รู้ใช้ รู้คุณค่า รู้เท่าทัน) แตกต่างกัน
2. นักศึกษาที่มีอายุต่างกัน มีพฤติกรรมการความมีวินัยวัตกรรมการบริโภคอาหาร (รู้จัก รู้ใช้ รู้คุณค่า รู้เท่าทัน) แตกต่างกัน
3. นักศึกษาที่มีที่อยู่อาศัยต่างกัน มีพฤติกรรมการความมีวินัยวัตกรรมการบริโภคอาหาร (รู้จัก รู้ใช้ รู้คุณค่า รู้เท่าทัน) แตกต่างกัน
4. นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการความมีวินัยวัตกรรมการบริโภคอาหาร (รู้จัก รู้ใช้ รู้คุณค่า รู้เท่าทัน) แตกต่างกัน
5. สถานภาพของบิดามารดาที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการความมีวินัยวัตกรรมการบริโภคอาหาร (รู้จัก รู้ใช้ รู้คุณค่า รู้เท่าทัน) แตกต่างกัน

### นิยามคำศัพท์

1. วินัย หมายถึง พฤติกรรมที่นำไปสู่การเริ่มต้นและใช้ประโยชน์จากการเลือกสรร การบริโภคอาหาร เพื่อสร้างสิ่งใหม่ที่เกิดจากการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ เสริมสร้างสุขภาพ ทักษะชีวิตให้ได้เรียนรู้ที่จะ “รู้จัก รู้ใช้ รู้คุณค่า รู้เท่าทันการบริโภค” ได้อย่างถูกต้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 รู้กิน หมายถึง ทักษะการบริโภคอาหารเกี่ยวกับการกิน ดื่มน้ำ อย่างเพียงพอ เหมาะสมกับวัย เกิดประโยชน์ เสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย

1.2 รู้ใช้ หมายถึง ทักษะการบริโภคที่ให้ความรู้ ความเข้าใจการรู้จักใช้จ่ายเงินทองเพื่อการบริโภคที่ชาญฉลาด มีทักษะในการใช้จ่ายเงินซื้อสินค้า หรือบริการการจัดการการเงินเพื่อการบริโภค ความคุ้มค่าในการใช้เงินซื้อสิ่งของตามความจำเป็นอย่างพอเพียงและเพียงพอ การใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด รู้จักเก็บออมเงิน

1.3 รู้คุณค่า หมายถึง ทักษะการบริโภคที่เกิดจากกระบวนการคิดวิเคราะห์ การเปรียบเทียบผลการตัดสินใจ ประเมินค่าคิดแบบมีวิจารณญาณ นำข้อมูลที่ได้มาสังเคราะห์ที่จะสร้างทางเลือกใหม่ในการบริโภคและบริการอย่างมีเหตุผล มีคุณค่าเห็นความสำคัญของการบริโภคกับสิ่งแวดล้อม การบริโภคทรัพยากรอย่างมีคุณค่า

1.4 รู้เท่าทัน หมายถึง ทักษะการเป็นผู้บริโภคที่มีความรู้ความเข้าใจสิทธิหน้าที่ของตน ในการบริโภค สิทธิหน้าที่ของผู้ผลิต การรู้เท่าทัน สื่อโฆษณา ความน่าเชื่อถือของสื่อที่ได้รับ ไม่ตกเป็นเหยื่อ บริโภคหรือสิ่งมอมเมาของฟุ่มเฟือยต่าง ๆ ฉลาดคิด ฉลาดใช้ ฉลาดซื้อ

2. การรับรู้ หมายถึง ความรู้ในการบริโภคอาหารที่ได้มาจากครอบครัว สถานศึกษา และสื่อต่าง ๆ รวมทั้งจากการสังเกตและจากประสบการณ์

3. พฤติกรรม หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร รวมถึงอาหารและลักษณะการบริโภค อาหารของนักศึกษา

4. พฤติกรรมความมีนวัตกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมที่นำไปสู่การเริ่มต้น และใช้ประโยชน์จากนวัตกรรมใหม่ เพื่อสร้างสิ่งใหม่ที่เกิดจากการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ เสริมสร้างสภาวะ ทักษะชีวิตให้ได้เรียนรู้ที่จะ “รู้จัก รู้ใช้ รู้คุณค่า รู้เท่าทันการบริโภค” ได้อย่างถูกต้อง

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร คือ คือนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา “สถานการณ์โลกปัจจุบัน” ภาคเรียนที่ 2/2559 ซึ่งดำเนินการสอนโดยผู้วิจัย มีจำนวน 124 คน ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาภาษาอังกฤษ sec 1 จำนวน 28 คน, นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาภาษาอังกฤษ sec 2 จำนวน 30 คน, นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาศิลปะและการออกแบบ จำนวน 24 คน, นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาเทคโนโลยีมีเดีย จำนวน 26 คน, นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาเทคโนโลยีไฟฟ้า จำนวน 16 คน

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบสอบถาม นวัตกรรมและการรับรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษา มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) มีจำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับสุขปฏิบัติกรบริโภคอาหารของนักศึกษา มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) จำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 3 การรับรู้ การบริโภคอาหาร มีลักษณะเป็นแบบมาตราไลเคิร์ต (Likert Scale) Likert, Rensis. (19673: 90-95) 3 ระดับ คือ ใช่ ไม่มั่นใจ ไม่ใช่ โดยมีคำถามทั้งการรับรู้เชิงบวก และลบ มีจำนวน 13 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ใช่	3	1
ไม่แน่ใจ	2	2
ไม่ใช่	1	3

การแปลผลคะแนน ใช้เกณฑ์ของของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9) มี 3 ระดับ ดังนี้  
คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.00 หมายถึง การรับรู้การบริโภคอาหารเหมาะสมดี  
คะแนนเฉลี่ย 1.67 – 2.33 หมายถึง การรับรู้การบริโภคอาหารเหมาะสมปานกลาง  
คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.66 หมายถึง การรับรู้การบริโภคอาหารไม่เหมาะสม

ตอนที่ 4 พฤติกรรมความมีวินัยกรรมการบริโภคอาหาร มีลักษณะเป็นแบบมาตราโลเคิร์ต (Likert Scale) 4 ระดับ คือ ทุกครั้ง ส่วนใหญ่ ส่วนน้อย ไม่เคย โดยมีคำถามรับรู้เชิงบวกและลบ มีจำนวน 4 ด้านคือ รู้กิน รู้ใช้ รู้คุณค่า รู้เท่าทัน ด้านละ 10 ข้อ รวมทั้งสิ้น 40 ข้อ

#### เกณฑ์การให้คะแนน

พฤติกรรม	พฤติกรรมทางบวก	พฤติกรรมทางลบ
ทุกครั้ง	4	1
ส่วนใหญ่	5	2
ส่วนน้อย	2	3
ไม่เคยทำเลย	1	4

การหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) จากแบบสอบถามตอนที่ 3 - 4 แปลผลโดยการเปรียบเทียบ โดยใช้เกณฑ์การประเมินตามแนวคิดของเบสต์ (Best, 1974 : 174) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 3.66 - 5.00 หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ย 2.34 - 3.65 หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 2.33 หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่เหมาะสม

### 3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บข้อมูลได้เริ่มขึ้นตั้งแต่วันที่ 27 กุมภาพันธ์ – 3 มีนาคม 2560 จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2/2559 ที่เรียนรายวิชาสถานการณ์โลกปัจจุบัน ซึ่งดำเนินการสอนโดยผู้วิจัย

2. ในระหว่างเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย การตอบแบบสอบถาม โดยกำหนดเวลาให้ 30 นาที จากนั้นเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง

3. ได้แบบสอบถามครบตามจำนวน 124 ฉบับ และตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้แล้ว คิดเป็นร้อยละ 100%

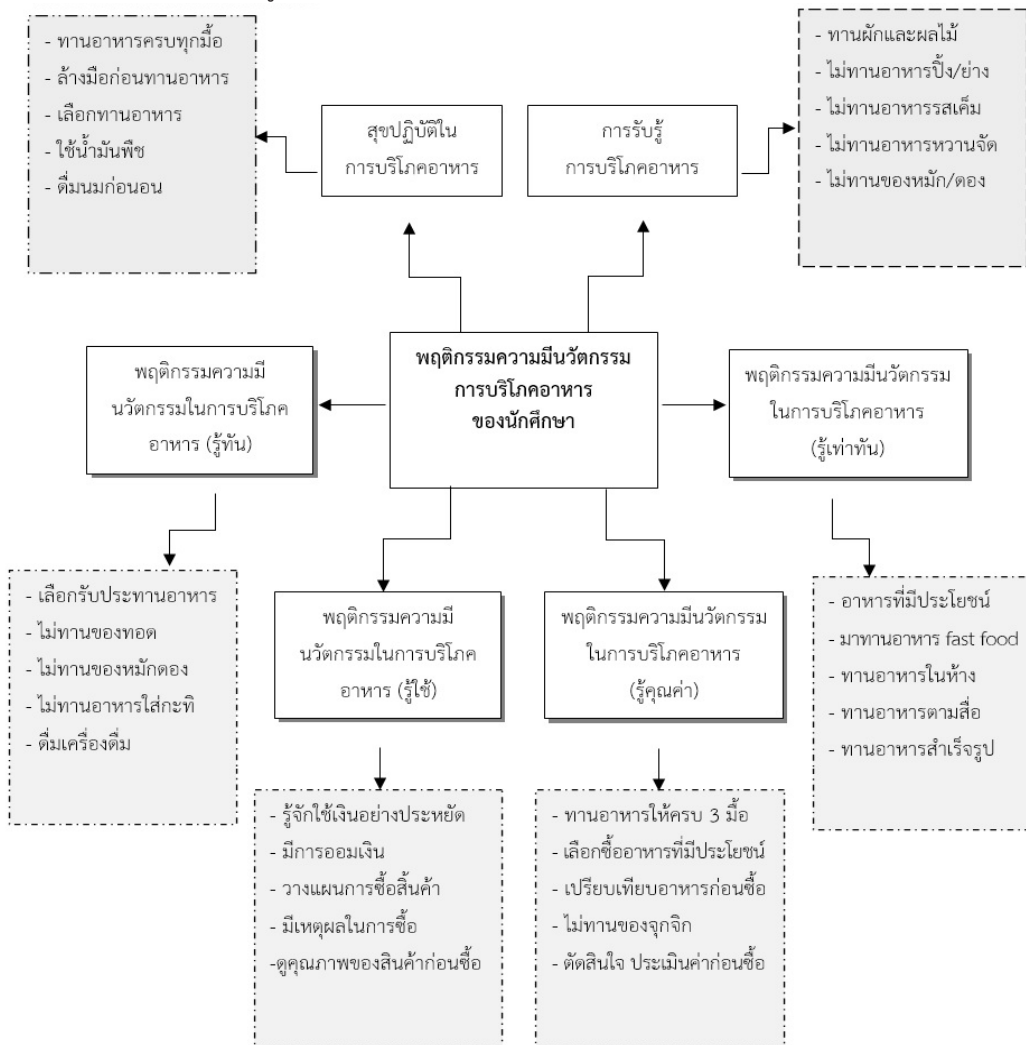
### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์หาค่าสถิติ ต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)



2. การวิเคราะห์สุขปฏิบัติในการบริโภคอาหาร ใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
3. การรับรู้ การบริโภคอาหาร ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
4. พฤติกรรมความมีวินัยการบริโภคอาหาร ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
5. การเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคลที่ใช้การทดสอบค่าที่ t-test (Independent samples) แบบอิสระต่อกันและการ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และเมื่อพบความแตกต่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความแตกต่าง เป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟ (Scheffe)



ภาพที่ 1 แสดงกรอบการสร้างแผนวิจัย

### ผลการวิจัย

นักศึกษาภาคเรียนที่ 2/2559 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 59.7 เป็นเพศชายจำนวน 50 คน นักศึกษามีอายุระหว่าง 20 ปี นักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา-มารดามีจำนวน 81 คนคิดเป็นร้อยละ 65.3 ค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนักศึกษายู่ระหว่าง 3,000 – 3,500 บาท/เดือน สถานภาพของบิดา/มารดาคืออยู่ด้วยกันมีจำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 52.4 อาชีพของผู้ปกครองคือ ค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว มีจำนวน 44 คนคิดเป็นร้อยละ 35.5 นักศึกษาส่วนใหญ่เดินทางมหาวิทยาลัยด้วยรถประจำทางจำนวน 39 คนคิดเป็นร้อยละ 31.5 และนักศึกษากลุ่มที่ไม่มีรถประจำตัว มีจำนวน 87 คนคิดเป็นร้อยละ 70.2 และนักศึกษามีจำนวน 37 คนมีรถประจำตัว ได้แก่ ภูมิแพ้ว, หอบหืด, โรคกระเพาะ, ไทรอยด์ และโรคหัวใจ ตามลำดับ

### สุขปฏิบัติในการบริโภคอาหาร

พบว่า นักศึกษาทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ มื้อที่ไม่ได้ทานคือ มื้อเช้า คิดเป็นร้อยละ 54.0 ในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ ๆ นักศึกษาจะกินอาหารมื้อเย็นในปริมาณมากที่สุดมีจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 40.3 ก่อนรับประทานอาหารนักศึกษาล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหรือไม่ ร้อยละ 68.0 ตอบว่าล้างบ้างบางครั้ง เมื่อต้องทานอาหารร่วมกับบุคคลอื่นนักศึกษานำช้อนกลางในการทานอาหารร่วมกันหรือไม่ร้อยละ 50.0 ตอบว่าใช้บ้างบางครั้ง รสชาติที่นักศึกษาชอบรับประทานมากที่สุดคือ รสหวาน คิดเป็นร้อยละ 31.5 รongลงมารสชาติเผ็ดคิดเป็นร้อยละ 25.0 ชอบอาหารไทยมากที่สุด ร้อยละ 76.6 ในการซื้ออาหารนักศึกษาคำนึงถึง คือ อยากรับประทานคิดเป็นร้อยละ 24.2 และร้อยละ 11.3 ตอบว่า ไม่เคยคำนึงถึงสิ่งใดเลย ในครอบครัวเลือกใช้น้ำมันถั่วเหลืองซึ่งเป็นจำนวนที่สูงที่สุด รองลงมาใช้น้ำมันปาล์ม (น้ำมันมะพร้าว) และน้ำมันหมูตามลำดับ

### การรับรู้ การบริโภคอาหาร

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนร้อยละการรับรู้การบริโภคอาหาร (N = 124)

การรับรู้ การบริโภคอาหาร	การรับรู้			X̄/S.D
	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่	
1. การกินผักผลไม้เป็นประจำทุกวันช่วย ป้องกัน ภาวะไขมันในเลือดสูงได้	82 (66.1)	20 (16.1)	22 (17.8)	3.27 1.09
2. การกินอาหารประเภทแป้งอย่างใหม่ที่เกรียมทำให้ เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง	89 (71.8)	9 (7.3)	26 (21.0)	3.48 .879

ตาราง (ต่อ)

3. การกินอาหารโดยปรุงจากวิธีต้ม นึ่ง อบ จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหาร	78 (62.9)	24 (19.3)	22 (17.8)	3.26 1.06
4. การกินอาหารที่มีรสเค็มทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง	57 (46.0)	54 (43.5)	13 (10.5)	2.90 1.21
5. การกินอาหารที่ทอดด้วยน้ำมันทอดซ้ำ อาจทำให้เกิดโรคมะเร็งได้	81 (65.3)	17 (13.7)	26 (21.0)	3.27 1.07
6. การกินอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ปลาจ่อม ปลาร้า ปลาซึ่ม ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง	73 (58.8)	41 (33.1)	10 (8.1)	2.64 1.23
7. ทานกินอาหารรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็มทำให้เป็นโรคไตได้	20 (16.1)	79 (63.7)	25 (20.2)	3.32 .984
8. การกินอาหารที่ไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารประเภททอดหรืออาหารที่ปรุงด้วยกะทิ เช่นแกงเขียวหวาน ก๋วยเตี๋ยวชซี ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง	49 (47.6)	41 (33.0)	24 (19.4)	2.81 1.25
10. การกินอาหารที่มีรสหวานจัด ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	86 (69.4)	13 (10.4)	25 (20.2)	3.46 .869
11. การกินอาหารหมักดอง เช่น หน่อไม้ดอง ผลไม้ดอง อาจทำให้เกิดโรคมะเร็ง	45 (36.3)	69 (55.6)	10 (8.1)	2.60 1.28
12. การกินผักหลายๆ ชนิดที่มีสีสั่นแตกต่างกันช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	64 (51.6)	41 (33.1)	19 (15.3)	2.96 1.21
13. กินขนมกรุบๆ กรอบๆ เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ ข้าวโพดอบกรอบเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายได้รับไขมันและเกลือสูงได้	17 (13.8)	85 (58.5)	22 (17.7)	3.33 1.05

#### พฤติกรรมความมีวินัยการบริโภคอาหาร

ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมความมีวินัยการบริโภคอาหารของนักศึกษา (รู้จักิน รู้ใช้ รู้คุณค่า รู้เท่าทัน) ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 4 ด้าน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า พฤติกรรมความมีวินัยการบริโภคอาหาร ในแต่ละข้ออยู่ในระดับปานกลางเกือบทุกข้อ

### ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการความมีวินัยวัตกรรมการบริโภคอาหาร (รู้กิน รู้ใช้ รู้คุณค่า รู้เท่าทัน) แตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 2 นักศึกษาที่มีอายุต่างกัน มีพฤติกรรมการความมีวินัยวัตกรรมการบริโภคอาหาร (รู้กิน รู้ใช้ รู้คุณค่า รู้เท่าทัน) แตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 3 นักศึกษาที่มีที่อยู่อาศัยต่างกัน มีพฤติกรรมการความมีวินัยวัตกรรมการบริโภคอาหาร (รู้กิน รู้ใช้ รู้คุณค่า รู้เท่าทัน) แตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 4 นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการความมีวินัยวัตกรรมการบริโภคอาหาร (รู้กิน รู้ใช้ รู้คุณค่า รู้เท่าทัน) แตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 5 สถานภาพของบิดามารดาที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการความมีวินัยวัตกรรมการบริโภคอาหาร (รู้กิน รู้ใช้ รู้คุณค่า รู้เท่าทัน) แตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

### อภิปรายผล

#### การรับรู้ การบริโภคอาหาร

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษารับรู้ว่า การบริโภคอาหารชนิดใดมีประโยชน์ และชนิดใดเสี่ยงต่อการเกิดโรคมามากที่สุดทั้ง 13 ข้อ โดยเรียงจากมากไปหาน้อยได้แก่ นักศึกษารับรู้ว่า การกินอาหารประเภทแป้งอย่างที่ไม่ม่เคี้ยวทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง คิดเป็นร้อยละ 71.8 รองลงมา รับรู้ว่า การกินอาหารที่มีรสหวานจัดทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานคิดเป็นร้อยละ 69.4 รับรู้ว่า การกินผักผลไม้เป็นประจำทุกวันช่วยป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูงได้ คิดเป็นร้อยละ 66.1 และการกินอาหารที่ทอดด้วยน้ำมันทอดซ้ำ อาจทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ คิดเป็นร้อยละ 65.3 ตามลำดับ ส่วนการรับรู้ การบริโภคอาหารที่นักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ค่อยมั่นใจว่า บริโภคอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งแล้วจะทำให้เกิดประโยชน์และบริโภคอาหารชนิดใดเสี่ยงต่อการเกิดโรค คือ ไม่มั่นใจว่า กินขนมกรุบ ๆ กรอบ ๆ เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ ข้าวโพดอบกรอบเป็นประจำจะทำให้ร่างกายได้รับไขมันและเกลือสูงได้ คิดเป็นร้อยละ 68.5 ซึ่งเป็นจำนวนที่สูงที่สุด รองลงมาไม่มั่นใจว่า ทานกินอาหารรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็มทำให้เป็นโรคไตได้ คิดเป็นร้อยละ 63.7 ไม่มั่นใจ

ว่าการกินอาหารหมักดอง เช่น หน่อไม้ดอง ผลไม้ดอง อาจทำให้เกิดโรคมะเร็ง คิดเป็นร้อยละ 55.6 และนักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ไม่เชื่อว่า การกินอาหารประเภทปิ้งย่างที่ไหม้เกรียมทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง คิดเป็นร้อยละ 21.0 ซึ่งมีจำนวนเท่ากับกับการกินอาหารที่ทอดด้วยน้ำมันทอดซ้ำ อาจทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Schmenhorn, Hunt and Osborn (1982 : 98-99) กล่าวว่า การรับรู้ของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป และจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของการสื่อความเข้าใจและพฤติกรรมที่แสดงออก ถ้าการรับรู้ของบุคคลสองคนต่อสิ่งเดียวกันใกล้เคียงกัน โอกาสที่จะเข้าใจกันและลงรอยกันจะเกิดได้มาก ในขณะเดียวกันถ้าการรับรู้ของบุคคล สองคนต่อสิ่งของสิ่งเดียวกัน เป็นไปคนละทิศทางก็อาจก่อให้เกิดปัญหาและก่อให้เกิดผลกระทบ ต่อการทำงานร่วมกันได้ในที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของอนุกุล พลศิริ (2551 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ มีทัศนคติการบริโภคอาหารในระดับดี และมีพฤติกรรมการบริโภค อาหารในระดับปานกลาง การเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักศึกษาตามตัวแปรที่ศึกษา พบว่า 1) เพศหญิงมีความรู้ในการบริโภคอาหารสูงกว่าเพศชาย ส่วนทัศนคติและพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน 2) ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา แตกต่างกันตามปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปีที่ศึกษา คณะที่ศึกษาบุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ ด้วยในปัจจุบัน ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดา มารดา และผู้ปกครอง รายได้ต่อเดือนของครอบครัว ภูมิฐานะและภาวะโภชนาการของนักศึกษา ยกเว้นปัจจัยรายได้ของนักศึกษา 3) พฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันตามการศึกษาสูงสุด และอาชีพของผู้ปกครอง ชั้นปีและคณะของนักศึกษา สอดรับกับข้อค้นพบของสมนึก ชีวาเกียรติยิ่งยง และคณะ (2558 : 87 - 90) พบว่า การรับประทานแฮมดิบ เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า ซึ่งเป็นอาหารที่มีส่วนผสมของสารไนโตรซามีน เป็นสารก่อมะเร็งท่อน้ำดี ที่เกิดจากปฏิกิริยาระหว่างเกลือไนไตรท์ กับสารเอมีนชนิดทุติยภูมิ ที่ได้มาจากกรดอามิโนและอนุพันธ์ของโปรตีน เมื่อสารหรืออาหารที่มีส่วนผสมของเกลือไนเตรตถูกรีดิวซ์ โดยมีตัวเร่งปฏิกิริยาของเอนไซม์ไนเตรตรีดักเตส จะกลายเป็นไนไตรท์ ซึ่งหากทำปฏิกิริยากับเอมีนในภาวะที่เป็นกรดทำให้เกิดไนโตรซามีนซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งชั้นได้ สามารถพบได้ในอาหารที่มีไนเตรตสูง ได้แก่ อาหารสำเร็จรูปประเภทเนื้อเช่นเนื้อกระป๋อง ปลากระป๋อง หมูแฮม ปลาร้า กุนเชียง ไส้กรอก เนื้อเค็มหรือปลาเค็ม โดยเฉพาะเนื้อที่ใส่ดินปะสิวเพื่อทำให้เนื้ออ่อนนุ่ม มีคุณภาพดีทั้งสี กลิ่น รส จะมีไนโตรซามีนสูงมาก และเชื่อกันว่าการเกิดมะเร็งท่อน้ำดีน่าจะเกี่ยวพันกับการรับสารก่อมะเร็งจากอาหารหมักดองต่าง ๆ เช่น ปลาร้า ปลาจ่อม ปลาเค็ม นอกจากนี้ปริมาณไนโตรซามีนสูงยังพบในในพลาสติกตากแห้ง ปลาร้าและปลาแห้งอื่น ๆ มากที่สุดถึง 66.5 ไมโครกรัมต่อกิโลกรัม

### พฤติกรรมความมีวินัยต่อการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมความมีวินัยต่อการบริโภคอาหาร ที่นำไปสู่การเริ่มต้นและใช้ประโยชน์จากการเลือกสรรอาหารบริโภคอาหาร เพื่อสร้างสิ่งใหม่ที่เกิดจากการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ เสริมสร้างสุขภาวะ ทักษะชีวิตของนักศึกษา ในการเรียนรู้ที่จะ “รู้จักกิน รู้ใช้ รู้คุณค่า รู้เท่าทันการบริโภค” ได้อย่างถูกต้อง ดังข้อค้นพบต่อไปนี้

รู้จักกิน พบว่า พฤติกรรมความมีวินัยต่อการบริโภคของนักศึกษา (รู้จักกิน) ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า พฤติกรรมความมีวินัยต่อการบริโภคอาหารในแต่ละข้ออยู่ในระดับปานกลางเกือบทุกข้อ โดยเรียงตามลำดับจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด คือ เลือกกินอาหารที่สะอาดและปราศจากแมลงวันตอม, ไม่ทานอาหารทอด เช่น ไก่ทอด เครื่องในทอด หนั๋งไก่ทอด, ปลาทอด หมูสามชั้นทอด, กินอาหารหลากหลายไม่ซ้ำกันให้ครบ 5 หมู่ภายใน 1 วันตามลำดับ และมีพฤติกรรมความมีวินัยต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมจำนวน 3 ข้อ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยที่น้อยที่สุด ได้แก่ ทานอาหารหมักดอง เช่น หน่อไม้ดอง ผลไม้ดอง, ทานขนมหวานใส่กะทิ เช่น บัวลอย ฝักทองแกงบวช ก๋วยเตี๋ยวชี่ และต้มกามาแพเช่น คาปูชิโน่ มอคค่า ลาเต้ สอดคล้องกับแนวคิดของกองโภชนาการ (2549 : 62 – 65) กล่าวว่า อาหารหลัก 5 หมู่คือ การจัดรวมอาหารที่ให้คุณประโยชน์หรือมีสารอาหารส่วนใหญ่คล้ายๆกันไว้ด้วยกัน เพื่อความสะดวกในการตรวจสอบดูว่า ในวันหนึ่ง ๆ ได้รับประทานอาหารที่ให้คุณประโยชน์ต่าง ๆ ครบถ้วนแล้วหรือยัง เพราะการรับประทานอาหารที่ถูกต้องจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีความต้านทานโรคภัยไข้เจ็บได้ดี

รู้จักใช้ พบว่า พฤติกรรมความมีวินัยต่อการบริโภคของนักศึกษา (รู้จักใช้) ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า พฤติกรรมความมีวินัยต่อการบริโภคอาหารในแต่ละข้ออยู่ในระดับปานกลางเกือบทุกข้อ โดยเรียงตามลำดับมากไปหาน้อย คือ ในแต่ละวันนักศึกษามีค่าใช้จ่าย เช่น ค่ากิน ค่าเดิน ทางค่าหนังสือ รองลงมาจะซื้อสิ่งของอุปกรณ์ เครื่องใช้ตามความจำเป็น, ใช้เงินอย่างประหยัด, เลือกทานอาหารในโรงอาหารของมหาวิทยาลัยเท่านั้น และจะซื้อของใช้ที่มีของแถม เช่น ชื้อ 1 แถม 1 และมีพฤติกรรมความมีวินัยต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมจำนวน 1 ข้อ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยที่น้อยที่สุด ได้แก่ ชอบซื้อผลไม้แช่แข็งหรือผลไม้แห้ง เช่น มะม่วง มะยมแช่แข็ง ฝรั่งสอดคล้องกับแนวคิดของมณู ภูชลินเงิน (2547 : 17) กล่าวว่า การเห็นแบบอย่างทางพฤติกรรมของคนในครอบครัว จะส่งผลถึงพฤติกรรมของเด็กในด้านต่าง ๆ เพราะเด็กจะเลียนแบบหรือพฤติกรรมหรือท่าทีของบิดามารดา ดังนั้นถ้าหากบิดามารดามีพฤติกรรมที่ดี ก็จะสามารถเป็นต้นแบบที่ดีของเด็กได้ เช่น ถ้าบิดามารดามีพฤติกรรมเป็นคนมีเหตุผล เด็กก็จะทำตนเป็นคนมีเหตุผลตาม ถ้าพ่อแม่มีพฤติกรรมประหยัด เด็กก็จะ



มีพฤติกรรมการประหยัดด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับสำนักงานคณะ กรรมการอาหารและยา, กระทรวงสาธารณสุข. (2553ช : 48) กล่าวว่า เวลาซื้ออาหารสำเร็จรูปที่บรรจุในกล่อง ขวดหรือ กระจก ควรดูสลากอาหารและเลือกอาหารที่ระบุว่าไม่ใส่สารกันบูด ควรหลีกเลี่ยงการบริโภค อาหารที่ไม่มีการระบุชัดเจนว่า ใช้สารกันบูดหรือไม่ หลีกเลี่ยงการซื้ออาหารที่ผืนักขายในถุง พลาสติก หรือกล่องพลาสติกที่ไม่ได้ขายหมดวันต่อวัน หลีกเลี่ยงการซื้ออาหารที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ที่จะใส่สารกันบูด เช่น แหนม หมูยอ เนื้อเค็ม เนื้อแห้ง กุนเชียง และน้ำพริกชนิดต่าง ๆ เป็นต้น

รู้คุณค่า พบว่า พฤติกรรมความมีวินัยต่อการบริโภคของนักศึกษา (รู้คุณค่า) ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า พฤติกรรมความมีวินัยต่อการบริโภคของนักศึกษา ในแต่ละข้ออยู่ในระดับปานกลางเกือบทุกข้อ โดยเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย คือ จะเลือกทานเฉพาะข้าวกล้อง, ข้าวซ้อมมือเท่านั้น รองลงมาใช้ทรัพย์สินของตนเอง และส่วนรวมอย่างประหยัดและคุ้มค่า , จะต้องอาหารให้ครบ 3 มื้อ ตามลำดับ โดยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมจำนวน 2 ข้อซึ่ง มีค่าเฉลี่ยที่น้อยที่สุด ได้แก่ ทานอาหารที่มีรสชาติเค็ม เช่น เนื้อเค็ม หมูเค็ม ปลาเค็มและคุณพ่อคุณแม่ นักศึกษาเลือกซื้อสินค้าแบรนด์เนมหรือสินค้าจากต่างประเทศตามลำดับ สอดคล้องกับข้อค้นพบของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2554 : 21-24) พบว่า อาหารแปรรูปหรือการถนอมอาหาร ได้แก่ อาหาร กระจกทุกชนิด อาหารหมักดอง อาหารเค็ม อาหารตากแห้ง เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า ผักดอง ผลไม้ดองล้วนแต่มีโซเดียม และหากลดการบริโภคโซเดียมเพียงเล็กน้อย (ประมาณ 700 – 800 มิลลิกรัม/วัน) สามารถลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ถึงร้อยละ 20 และลดอัตราการตายได้ร้อยละ 5-7 อย่างมีนัยสำคัญ การลดการบริโภคโซเดียม สามารถช่วยลดภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง มาตรการนี้ได้รับการแนะนำว่าเป็นหนึ่งในมาตรการที่ควรดำเนินการและมีความคุ้มค่าสูง

รู้เท่าทัน พบว่า พฤติกรรมความมีวินัยต่อการบริโภคของนักศึกษา (รู้เท่าทัน) ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า พฤติกรรมความมีวินัยต่อการบริโภคอาหารในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับปานกลางเกือบทุกข้อ โดยเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ในการเลือกซื้ออาหารแปรรูป เช่น อาหารกระป๋อง นมกระป๋องจะดูเครื่องหมาย อย. รองลงมา ทานนม/ผลิตภัณฑ์นม เช่น นมสดไขมันต่ำ นมสดรสจืดนมสดหวาน เพราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ, เลือกทานอาหารที่มีกากใย เช่น ผัก ผลไม้เป็นประจำทุกวันเพราะมีประโยชน์ต่อร่างกาย, กินผลไม้ทุกวันตามลำดับ และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมจำนวน 1 ข้อ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยที่น้อยที่สุด ได้แก่ ทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น แหนม ปูดอง ปลาร้า ส้มฝัก สอดคล้องกับข้อค้นพบของวิชิต อุ่ออัน (2550) การศึกษาถึงความนิยมและพฤติกรรมในการบริโภคอาหารพาสต์ฟูด

ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพฯ ปี 2550 ผลจากการสำรวจ พบว่า รูปแบบการเลือกรับประทานอาหารของผู้บริโภคในปัจจุบัน คือ ส่วนใหญ่มีการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.1 อันดับที่สองได้แก่ เลือกอาหารที่หาซื้อได้ง่าย คิดเป็นร้อยละ 35.9 และอันดับสามซื้ออาหารมาปรุงเองที่บ้านคิดเป็นร้อยละ 6.3 สอดคล้องกับมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดของอเมริกา อ้างในสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, (สสส.), 2559 : 22-24) กล่าวไว้ว่า ผลการศึกษาพบสาเหตุของการกินอาหารทอดกรอบ ทำให้เสี่ยงกับโรคมะเร็งว่า เป็นเพราะเมื่อทอดอาหารด้วยความร้อนสูง ทำให้เกิดสารประกอบที่อาจก่อมะเร็งขึ้นในอาหารได้ และยิ่งถ้าหากเอาน้ำมันเก่าที่ใช้แล้วไปทอดต่อ ๆ ไปอีก ก็จะทำให้เกิดสารประกอบก่อมะเร็งเพิ่มมากขึ้น

### องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

สรุปพฤติกรรมความมีวินัยการบริโภคอาหาร (รู้กิน รู้ใช้ รู้คุณค่า รู้เท่าทัน) ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง

นวัตกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม (รู้กิน)	ค่าเฉลี่ย	นวัตกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม (รู้กิน)	ค่าเฉลี่ย
1. เลือกกินอาหารที่สะอาดและปราศจากแมลงวันตอม	2.86	1. ทานอาหารหมักดอง เช่น หน่อไม้ดอง ผลไม้ดอง	1.92
2. ไม่ทานอาหารทอด เช่น ไก่ทอด เครื่องในทอดหนังไก่ทอด, ปลาทอด หมูสามชั้นทอด	2.60	2. ดื่มน้ำกาแฟ เช่น คาปูชิโน่ มอคค่า ลาเต้	2.23
		3. ทานขนมหวานใส่กะทิ เช่น บัวลอย ฟักทองแกงบวช, กลัวยาวชชี่	2.27

นวัตกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม (รู้ใช้)	ค่าเฉลี่ย	นวัตกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม (รู้ใช้)	ค่าเฉลี่ย
1. ในแต่ละวันนักศึกษามีค่าใช้จ่าย เช่น ค่ากิน ค่าเดินทาง, ค่าหนังสือ	3.19	1. ชอบซื้อผลไม้แช่อิ่มหรือผลไม้แห้ง เช่น มะม่วง มะยม แช่อิ่ม ฝรั่งดอง	1.93
2. จะซื้อสิ่งของอุปกรณ์ เครื่องใช้ตามความจำเป็น	3.03		
3. ใช้เงินอย่างประหยัด	2.81		



นวัตกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม (รู้คุณค่า)	ค่าเฉลี่ย	นวัตกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม	ค่าเฉลี่ย
1. จะเลือกทานเฉพาะข้าวกล้อง, ข้าวซ้อมมือเท่านั้น	3.31	1. ทานอาหารที่มีรสชาติเค็ม เนื้อเค็ม หมูเค็ม ปลาเค็ม	2.03
2. ใช้ทรัพย์สินของตนเองและส่วนรวมอย่างประหยัดและคุ้มค่า	3.17	2. บิดา/มารดา ของนักเรียนเลือกซื้อสินค้าแบรนด์เนมหรือสินค้าจากต่างประเทศ	2.09
3. ทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ	2.94		

นวัตกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม (รู้เท่าทัน)	ค่าเฉลี่ย	นวัตกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม	ค่าเฉลี่ย
1. ในการเลือกซื้ออาหารแปรรูป เช่น อาหารกระป๋อง นมกระป๋อง จะดูเครื่องหมาย อย.	2.92	1. ทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น แหนม ปูดอง ปลาร้า ส้มผัก	1.98
2. ทานนม/ผลิตภัณฑ์นม เช่น นมสดไขมันต่ำ นมรสจืด นมสดหวาน เพราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ	2.91		

### ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยในครั้งนี้

1. ให้ความรู้และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่นักศึกษาในเรื่องการรับประทานอาหาร แม้ว่า การศึกษาในครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างจะมีความรู้ในระดับปานกลางก็ตาม แต่เมื่อพิจารณารายชื่อแล้ว พบว่า เนื่องจากนักศึกษายังขาดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร อยู่หลายข้อซึ่งเป็นข้อที่มีความสำคัญที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ รวมถึงมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การไม่รับประทานอาหารเช้า , การรับประทานอาหารของหมักดอง ทานอาหารรสเค็ม การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ทานอาหารที่ทำจากกะทิหรือทอดน้ำมันเป็นประจำและการดื่มน้ำ ชา กาแฟ เป็นประจำ เป็นต้น

2. จากข้อค้นพบจากการวิจัย พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและมหาวิทยาลัยควรร่วมกันพิจารณาจัดให้มีหน่วยงานที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หรือมีการติดป้ายประกาศให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้เพิ่มมากขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหาร ตามหลักสุขบัญญัติ 9 ประการในกลุ่มนักศึกษา เพื่อเป็นการประเมินความรู้และหารูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมให้นักศึกษาต่อไป
2. ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่สามารถอธิบายพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักศึกษาได้ชัดเจนมากขึ้น

### บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข. (2549). **รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 5**. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- มนู ภูชลิบเงิน. (2547). **“ปัจจัยทางจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการประหยัดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.”** ภาคนิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). **ค่าเฉลี่ยและการแปลความหมาย**. ข่าวสารวิจัยทางการศึกษา, 18 (3), หน้า 8 - 11.
- วิจิต อ้วน. (2550). **การวิจัยและการสืบค้นข้อมูลทางธุรกิจ**. กรุงเทพฯ : พรินท์แอมมี่ ประเทศไทย.
- สมนึก ชีวาเกียรติยิ่งยง และคณะ. (2558 : ). **โรงพยาบาลดอกคำใต้ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา , สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา**. เอกสารอัดสำเนา.
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, กระทรวงสาธารณสุข. (2553ข). **พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 พร้อมกฎกระทรวงและประกาศกระทรวงสาธารณสุข** (ฉบับปรับปรุง ปี 2553).
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) **รายงานประจำปี 2556 : กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข .(2554). **สุขภาพดีเริ่มที่อาหารลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มผักผลไม้เพิ่มขึ้น**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- อนุกุล พลศิริ. (2551). **ความรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง**. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Best, John w. (1974). **Research in Education**. 3rd .ed., Englewood Cliffs, New Jersey, PrenticeHall, Inc.
- Cronbach. (1990). **Essentials of Psychology Testing**. 5th ed. New York : Harper Collins Publishers Inc.

- Likert, Rensis. (1967). **The Method of Constructing and Attitude Scale**". In Reading in Fishbein, M (Ed.), *Attitude Theory and Measurement* (pp. 90-95). New York: Wiley & Son.
- Scheffe, H. (1959). **The analysis of variance**. New York : Wiley. [101 , 173 , 210, 240, 283, 330, 335, 399, 408 , 411].
- Shermerhorn, J. R., Hunt, J. G. & Osborn, R. N. (1982). **Managing organizational behavior**. New York: John Wiley and Sons.