

Research Article

การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักศึกษา  
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

A STUDY OF NUTRITIONAL STATUS AND FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR  
OF HOME ECONOMICS STUDENTS, FACULTY OF SCIENCE AND  
TECHNOLOGY PIBULSONGKRAM RAJABHAT UNIVERSITY

สุสิตร้า สิงโสม  
Susitra Singsom

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พิษณุโลก ประเทศไทย  
Home Economics Faculty of Science and Technology Pibulsongkram Rajabhat University,  
Phitsanulok, Thailand

E-mail : susitra45@gmail.com

Received: 2020-09-18

Revised: 2020-10-26

Accepted: 2020-10-27

**บทคัดย่อ**

การวิจัย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ประชากรที่ศึกษา คือ นักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ชั้นปี 1-4 จำนวน 239 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสถิติ Pearson Correlation ผลวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาเป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.3 เพศชาย ร้อยละ 24.7 2) นักศึกษามีอายุ 20 ปี ร้อยละ 29.3 อายุ 21 ปี ร้อยละ 23.0 3) นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 99.6 ศาสนาคริสต์ ร้อยละ 0.4 4) อยู่ระดับชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 27.6 ระดับชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 26.8 5) อาการที่พบเป็นประจำคือ เหนื่อยง่ายมากที่สุด ร้อยละ 12.1 วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ร้อยละ 11.7 6) มีภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 40.6 ( $\bar{X} = 23.66$ , S.D. = 5.648) อ้วนมาก/อ้วนระดับ3 ร้อยละ 16.3 น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์/ผอม ร้อยละ 14.6 7) ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 94.6 ( $\bar{X} = 49.08$ , S.D.= 5.093)

ระดับดี ร้อยละ 4.6 ระดับต้องปรับปรุง ร้อยละ 0.8 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือ ดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป รับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ และเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาจากความสะดวกของร้านและผู้ขาย และพบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กันกับภาวะโภชนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**คำสำคัญ:** ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดัชนีมวลกาย

## ABSTRACT

The purpose of this research is to study the nutritional status and dietary behavior of students majoring in home economics, faculty of Science and Technology, Pibulsongkram Rajabhat University. The population studied was 239 students in Home Economics, years 1-4. The data collection was carried out using questionnaires. The statistics used for analyzing were numbers, percentage, means, standard deviation. The Correlation was analyzed by Pearson Correlation. The results showed that 1) 75.3% of the students were female whereas 24.7% of them were males. 2) 29.3% of the students were 20 years old and 23.0% of them were 21 years old 3) 99.6% of the population were Buddhism and 0.4% were Christian. 4) 27.6% of the population were 3<sup>rd</sup> year students and 26.8% were 4<sup>th</sup> year students 5) The common symptoms found in this study were easily tired (12.1 percent) and dizziness (11.7 percent). 6) 40.6% of the population have regular BMI ( $\bar{X}$  =23.66, SD = 5.648), 16.3% of them were overweight / obese ,level 3, and 14.6% of them were underweight or thin. 7) 94.6% of the students behavior in food consumption was fair ( $\bar{X}$  =49.08, SD = 5.093), 4.6% was good, and 0.8% of them have to improve their behavior. The most common food consumption habits are looking at the expiration date before buying ready meals, eating freshly cooked food and choose to buy or dine based on the cleanliness of the shop and seller. It was found that the food consumption behavior of the students was not related to the nutritional status. Statistically significant is at the 0.05 level.

**Keywords:** Nutritional status, Food consumption behavior, Body mass index

## บทนำ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโต มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์เมื่อได้รับอาหารที่เพียงพอ และมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ปัจจุบันภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนเป็นปัญหาทางโภชนาการที่มีเพิ่มมากขึ้นและเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูงและโรคมะเร็ง (Piaseu et al., 2009) ปัญหาสุขภาพเหล่านี้เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งโรคติดต่อไม่เรื้อรังเหล่านี้ เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตที่สำคัญ พฤติกรรมการบริโภคอาหารจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างมาก ภาวะโภชนาการที่ดีมีส่วนช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง และจิตใจเข้มแข็ง ไม่ท้อแท้ เหนื่อยง่าย และมีผลต่อการทำงานและการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Suanchan, 2007)

นักศึกษาศาสาวิชาคหกรรมศาสตร์ ซึ่งในอนาคตจะประกอบอาชีพเป็นนักกำหนดอาหาร ผู้ประกอบอาหาร บุคลากรแนะนำผลิตภัณฑ์อาหาร และเครื่องดื่ม และงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพให้ประชาชน เนื่องจากเป็นอาชีพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม จึงควรเป็นแบบอย่างในการสร้างเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพเป็นหลัก ซึ่งการเรียนในหลักสูตรสาขาคหกรรมศาสตร์เป็นการเรียนที่มีทั้งภาคทฤษฎีและฝึกปฏิบัติด้านอาหาร อาหารว่าง ขนมไทย และเบเกอรี่และรายวิชาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภค การทดสอบชิมอาหารและขนมจากการฝึกปฏิบัติอาจเป็นอีกหนึ่ง

ปัจจัยที่กระตุ้นให้ผู้เรียนได้รับพลังงานมากกว่าที่ร่างกายต้องการ นอกจากนี้จากการสอบถามเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักศึกษาศาสาวิชาคหกรรมศาสตร์ยังขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอร่วมกับการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงตามค่านิยมจนอาจทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี และส่งผลเสียต่อสุขภาพ ในขณะเดียวกันนักศึกษาศาสาวิชาคหกรรมศาสตร์น่าจะเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหารให้แก่ นักศึกษาศาสาวิชาอื่นๆ และเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง

จากสถานการณ์ปัจจุบันที่พบปัญหาโภชนาการดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาศาสาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม โดยใช้วิธีการวัดสัดส่วนของร่างกาย และใช้ค่าดัชนีมวลกายเพื่อแสดงถึงภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (Sriporayaphenpong, 2015) กล่าวว่าวิธีการประเมินที่ใช้ในปัจจุบัน คือ การวัดสัดส่วนของร่างกายที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ ในทำนองเดียวกัน (Mahidol University, 1993) กล่าวว่าวิธีการนี้สามารถประเมินได้ทั้งภาวะโภชนาการเกิน และภาวะโภชนาการต่ำ เป็นวิธีการที่ได้รับความนิยมค่อนข้างสูง เนื่องจากเป็นวิธีที่ทำได้ง่าย สะดวก อุปกรณ์ราคาไม่แพง และใช้กับกลุ่มประชากรที่มีจำนวนมาก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่จะเสริมสร้างสุขภาพด้านโภชนาการที่ดีสำหรับนักศึกษา และใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาตำรับอาหารสำหรับการเรียนการสอนเนื่องจากหลักสูตรคหกรรมศาสตร์ มีการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ

ในรายวิชาฝึกปฏิบัติการอาหาร เช่น อาหารไทย ขนมไทย อาหารเพื่อสุขภาพ และรายวิชาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งพบว่า นักศึกษามีค่าดัชนีมวลกายช่วง 23 ถึง มากกว่า 30 (อ้วนระดับ 1 ถึงอ้วนระดับ 3) รวมทั้งหมดร้อยละ 44.7 หรือ BMI เฉลี่ย 23.66 (อ้วนระดับ 1) ดังนั้นจึงพัฒนาตำรับอาหารและขนมที่ใช้ในการเรียนการสอนโดยพัฒนาเป็นตำรับอาหารลดไขมัน และขนมไทยพลังงานต่ำ สำหรับการฝึกเรียนภาคปฏิบัติ เพื่อการมีภาวะโภชนาการที่ดีและมีสุขภาพสมบูรณ์ของนักศึกษาต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

### วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ประชากรที่ศึกษาคือ นักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ชั้นปี 1-4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 239 คน โดยเป็นเพศชาย จำนวน 59 คน และเพศหญิง จำนวน 180 คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา ชั้นปี และอาการที่พบเป็นประจำ

ส่วนที่ 2 การประเมินภาวะโภชนาการ โดยการนำค่าดัชนีมวลกายเพื่อแสดงถึงภาวะโภชนาการ คำนวณได้จากสูตร ค่าดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ส่วนสูง (เมตร)<sup>2</sup> โดยกำหนดเกณฑ์ภาวะโภชนาการ ดังนี้

1. ภาวะโภชนาการผอม/ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ = ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5
2. ภาวะโภชนาการปกติ = ค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 18.5 – 22.9
3. ภาวะโภชนาการเกิน/น้ำหนักเกิน = ค่าดัชนีมวลกาย มากกว่า 23.0 - 24.9
4. โรคอ้วน = ค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 25 – 29.9
5. อ้วนมาก = ค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 30 ขึ้น

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมบริโภคอาหารของนักศึกษา จำนวน 20 ข้อ ลักษณะคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) คือ รับประทานเป็นประจำ รับประทานบ่อย รับประทานนานๆครั้ง และไม่เคยรับประทาน โดยมีคำถามทั้งพฤติกรรมเชิงบวกและพฤติกรรมเชิงลบ โดยกำหนดค่าคะแนน ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ คือ ปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวทุกวันหรืออย่างน้อย 5 -7 วัน ใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติบ่อย คือ ปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว  
2-4 ครั้งใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัตินานๆ ครั้ง คือ ปฏิบัติกิจกรรม  
ดังกล่าว 1 ครั้งใน 1 สัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติ คือ ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรม  
ดังกล่าวใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

เกณฑ์การให้คะแนน

|                   | พฤติกรรม | พฤติกรรม |
|-------------------|----------|----------|
| เชิงบวก           | เชิงลบ   |          |
| ปฏิบัติเป็นประจำ  | 4        | 1        |
| ปฏิบัติบ่อย       | 3        | 2        |
| ปฏิบัตินานๆ ครั้ง | 2        | 3        |
| ไม่เคยปฏิบัติ     | 1        | 4        |

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยใช้เกณฑ์  
ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.01-4.00 หมายถึง  
มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.01-3.00 หมายถึง  
มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00-2.00 หมายถึง  
มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต้อง  
ปรับปรุง

### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1) นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วให้  
ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบ  
ความถูกต้องของเนื้อหา ความเหมาะสมสำนวน  
ภาษาที่ใช้ ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม  
กับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม และนำแบบสอบถาม  
มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์  
ผู้เชี่ยวชาญ

2) นำแบบสอบถามที่ได้ผ่านการตรวจ  
สอบจากผู้เชี่ยวชาญ มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง  
(IOC : Index of Item Objective Congruence)  
โดยเกณฑ์ คือ การเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC  
มากกว่า 0.5 ขึ้นไป ผลปรากฏว่า ข้อคำถามทั้งหมด  
20 ข้อ มีข้อคำถามมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.6 -1.0  
สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยได้ 20 ข้อ  
ดังนั้น เครื่องมือในการวิจัยที่สามารถใช้ได้จริงใน  
ฉบับที่สมบูรณ์มีทั้งหมด 20 ข้อ

3) นำแบบสอบถามทดลองให้แบบสอบถาม  
กับกลุ่มทดลอง

4) ปรับปรุงแบบสอบถามจนได้แบบสอบถาม  
ฉบับที่สมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** การวิจัยครั้งนี้ได้  
นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่ม  
ประชากร จำนวน 239 ชุด โดยดำเนินการ ดังนี้

1. ติดต่อประสานงานกับอาจารย์ และ  
นักศึกษาศาสาวิชาคหกรรมศาสตร์เพื่อขอความ  
อนุเคราะห์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่ม  
ประชากร โดยแจกแบบสอบถามและเก็บคืนด้วย  
ตนเอง

2. ทำการรวบรวม ตรวจสอบความถูกต้อง  
ความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้ จำนวน 239  
ชุด จากจำนวนที่แจก 239 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100  
ของแบบสอบถามที่แจก

3. นำไปวิเคราะห์และแปลผลข้อมูล  
**สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล** วิเคราะห์  
ข้อมูลเชิงปริมาณและประมวลผลโดยใช้โปรแกรม  
สำเร็จรูปทางสถิติ ได้แก่ จำนวน แจกแจงความถี่  
ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียงกับข้อมูล

ทั่วไปและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ส่วนการประเมินภาวะโภชนาการ ใช้ค่าดัชนีมวลกายเพื่อแสดงถึงภาวะโภชนาการ และหาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสถิติ Pearson Correlation ที่นัยสำคัญทางสถิติ 0.05

## ผลของการวิจัย

### 1. ลักษณะทั่วไปของนักศึกษา

นักศึกษาศาสาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เป็นเพศหญิง จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 75.3 เพศชาย จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 24.7 มีอายุ 20 ปี มากที่สุด จำนวน

70 คน คิดเป็นร้อยละ 29.3 รองลงมาอายุ 21 ปี จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 23.0 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.323 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 99.6 และนับถือศาสนาคริสต์ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4 อยู่ระดับชั้นปีที่ 3 มากที่สุด จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 27.6 รองลงมาอยู่ระดับชั้นปีที่ 4 จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 26.8 จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาศาสาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพที่พบมากที่สุดคือ เหนื่อยง่าย จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 12.1 รองลงมา มีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 11.7 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูล เพศ อายุ ศาสนา ชั้นปี อาการที่พบเป็นประจำของนักศึกษาศาสาวิชาคหกรรมศาสตร์ (N = 239)

| ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------|-------|--------|
| เพศ                     |       |        |
| ชาย                     | 59    | 24.7   |
| หญิง                    | 180   | 75.3   |
| อายุ                    |       |        |
| 18 ปี                   | 18    | 7.5    |
| 19 ปี                   | 44    | 18.4   |
| 20 ปี                   | 70    | 29.3   |
| 21 ปี                   | 55    | 23.0   |
| 22 ปี                   | 42    | 17.6   |
| 23 ปี                   | 8     | 3.3    |
| 24 ปี                   | 1     | 0.4    |

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา                          | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------------------------------------|-------|--------|
| 25 ปี                                            | 1     | 0.4    |
| $\bar{X}$ = 20.38 S.D. = 1.323 Min = 18 Max = 25 |       |        |
| ศาสนา                                            |       |        |
| พุทธ                                             | 238   | 99.6   |
| คริสต์                                           | 1     | 0.4    |
| ชั้นปีที่ศึกษา                                   |       |        |
| ชั้นปีที่ 1                                      | 56    | 23.4   |
| ชั้นปีที่ 2                                      | 53    | 22.2   |
| ชั้นปีที่ 3                                      | 66    | 27.6   |
| ชั้นปีที่ 4                                      | 64    | 26.8   |
| อาการที่พบเป็นประจำ                              |       |        |
| เวียนศีรษะ หน้ามืด                               | 28    | 11.7   |
| เหนื่อยง่าย                                      | 29    | 12.1   |
| ปวดตามข้อ ปวดกระดูก ปวดหลัง                      | 17    | 7.1    |
| แน่นหน้าอกหายใจไม่สะดวก                          | 2     | 0.8    |
| อื่นๆ                                            | 5     | 2.1    |
| ไม่พบอาการ                                       | 158   | 66.1   |
| รวม                                              | 239   | 100    |

## 2. ภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จำแนกตามภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าดัชนีมวลกายเพื่อแสดงภาวะโภชนาการ พบว่านักศึกษามีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 40.6 รองลงมา อ้วนมาก/อ้วนระดับ 3 จำนวน 39 คน คิดเป็น ร้อยละ 16.3 และ

น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์/ผอม จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 14.6 (ตารางที่ 2) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการได้รับสารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนและปริมาณถูกต้องตามความต้องการของร่างกาย และการใช้ประโยชน์ของสารอาหารต่างๆ ที่ร่างกายได้รับ และร่วมกับการออกกำลังกาย จึงทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีข้อสังเกตว่านักศึกษามีค่าดัชนีมวลกายช่วง 23 ถึง มากกว่า 30

(อ้วนระดับ 1 ถึงอ้วนระดับ 3) รวมทั้งหมดร้อยละ 44.7 หรือ BMI เฉลี่ย 23.66 (อ้วนระดับ 1) ซึ่งนักศึกษามีแนวโน้มปัญหาภาวะโภชนาการที่น่าเป็นห่วง

**ตารางที่ 2** แสดงภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ค่าดัชนีมวลกาย(BMI)ของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม (N = 239)

| ภาวะโภชนาการ                                    | จำนวน      | ร้อยละ     |
|-------------------------------------------------|------------|------------|
| ดัชนีมวลกาย (BMI) (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> ) |            |            |
| น้อยกว่า 18.5 (น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์/ผอม)         | 35         | 14.6       |
| 18.5 – 22.99 (น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ)           | 97         | 40.6       |
| 23 - 24.99 (น้ำหนักเกิน /อ้วนระดับ 1)           | 34         | 14.2       |
| 25 – 29.99 (โรคอ้วน /อ้วนระดับ 2)               | 34         | 14.2       |
| มากกว่า 30 (อ้วนมาก/อ้วนระดับ 3)                | 39         | 16.3       |
| <b>รวม</b>                                      | <b>239</b> | <b>100</b> |

### 3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม หากพิจารณาข้อคำถามตามค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารในข้อคำถาม พฤติกรรมเชิงบวก มากที่สุด คือข้อ 7 ทานดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 อยู่ในระดับดี รองลงมาคือข้อ 4 ทานรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 อยู่ในระดับดี และข้อ 6 ทานเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาจากความสะอาด

ของร้านและผู้ขาย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.18 อยู่ในระดับดี ตามลำดับ ส่วนข้อคำถามพฤติกรรมเชิงลบ มากที่สุด คือข้อ 10 ทานดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 อยู่ในระดับพอใช้ รองลงมาคือข้อ 2 ทานรับประทานข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวมากกว่า 1 จานในแต่ละมื้อ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 อยู่ในระดับพอใช้ และข้อ 17 ทานรับประทานขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง หม้อแกง เบเกอรี่ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.47 อยู่ในระดับพอใช้ ตามลำดับ (ตารางที่ 3)



**ตารางที่ 3** แสดงจำนวนและร้อยละของของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ที่ได้ตอบคำถามเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกรายข้อ (N = 239)

| พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร                                                           | ปฏิบัติ<br>เป็นประจำ | ปฏิบัติ<br>บ่อย | ปฏิบัติ<br>นานๆ<br>ครั้ง | ไม่<br>ปฏิบัติ | $\bar{X}$ | S.D   | แปล<br>ผล |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|--------------------------|----------------|-----------|-------|-----------|
|                                                                                      | คำตอบ (ร้อยละ)       |                 |                          |                |           |       |           |
| 1. ท่านรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ<br>ในแต่ละวัน                                       | 17.6                 | 43.9            | 35.1                     | 3.3            | 2.76      | 0.778 | พอใช้     |
| 2. ท่านรับประทานข้าวหรือก๋วยเตี๋ยว<br>มากกว่า 1 จานในแต่ละมื้อ                       | 6.7                  | 32.2            | 44.4                     | 16.7           | 2.71      | 0.823 | พอใช้     |
| 3. ท่านรับประทานอาหารเช้าโดยคำนึงถึงการ<br>ได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่                  | 20.5                 | 40.2            | 37.7                     | 1.7            | 2.79      | 0.780 | พอใช้     |
| 4. ท่านรับประทานอาหารเช้าที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ                                           | 31.0                 | 58.2            | 10.5                     | 0.4            | 3.20      | 0.628 | ดี        |
| 5. ท่านล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทาน<br>อาหาร                                         | 26.1                 | 46.2            | 26.9                     | 0.8            | 2.97      | 0.752 | พอใช้     |
| 6. ท่านเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารเช้า<br>โดยพิจารณาจากความสะดวกของร้าน<br>และผู้ขาย | 32.4                 | 54.6            | 11.8                     | 1.3            | 3.18      | 0.679 | ดี        |
| 7. ท่านดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารเช้า<br>สำเร็จรูป                                    | 47.7                 | 40.6            | 11.3                     | 0.4            | 3.36      | 0.694 | ดี        |
| 8. ท่านปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำส้ม<br>สายชูลงในอาหารที่ท่านรับประทาน              | 16.3                 | 48.5            | 31.8                     | 3.3            | 2.22      | 0.754 | พอใช้     |
| 9. ท่านรับประทานขนมที่มีถึงสำเร็จรูป เช่น<br>มาม่า ไวไว ควิ๊ก ยำยำ นิชิชิน ฯลฯ       | 22.6                 | 43.9            | 32.2                     | 1.3            | 2.12      | 0.766 | พอใช้     |
| 10. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น<br>สุรา เบียร์ ไวน์                       | 6.7                  | 20.1            | 43.9                     | 29.3           | 2.96      | 0.873 | พอใช้     |
| 11. ท่านรับประทานอาหารเช้าประเภทเนื้อสัตว์<br>ติดมัน                                 | 17.6                 | 47.7            | 32.2                     | 0.4            | 2.20      | 0.750 | พอใช้     |
| 12. ท่านรับประทานอาหารเช้า ประเภทแป้งย่าง<br>รวมวัน                                  | 15.5                 | 51.5            | 31.4                     | 1.7            | 2.19      | 0.708 | พอใช้     |
| 13. ท่านรับประทานอาหารเช้าประเภทฟาสต์ฟู้ด<br>เช่น ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอเกอร์          | 16.7                 | 42.3            | 40.6                     | 0.4            | 2.25      | 0.729 | พอใช้     |

## ตารางที่ 3 (ต่อ)

| พฤติกรรมการบริโภคอาหาร                                                   | ปฏิบัติ<br>เป็นประจำ | ปฏิบัติ<br>บ่อย | ปฏิบัติ<br>นานๆ<br>ครั้ง | ไม่<br>ปฏิบัติ | $\bar{X}$ | S.D   | แปล<br>ผล |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|--------------------------|----------------|-----------|-------|-----------|
| คำตอบ (ร้อยละ)                                                           |                      |                 |                          |                |           |       |           |
| 14. ท่านรับประทานปลาและเนื้อสัตว์<br>ไม่ติดมัน                           | 13.4                 | 49.0            | 36.8                     | 0.8            | 2.75      | 0.689 | พอใช้     |
| 15. ท่านดื่มหมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว                                      | 13.8                 | 28.5            | 52.3                     | 5.4            | 2.51      | 0.798 | พอใช้     |
| 16. ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ<br>6-8 แก้ว                           | 25.5                 | 47.3            | 25.9                     | 1.3            | 2.97      | 0.753 | พอใช้     |
| 17. ท่านรับประทานขนมหวาน เช่น ทองหยิบ<br>ทองหยอด ฝอยทอง หม้อแกง เบเกอรี่ | 11.7                 | 33.5            | 51.0                     | 3.8            | 2.47      | 0.749 | พอใช้     |
| 18. ท่านรับประทานขนมขบเคี้ยว เช่น<br>มันฝรั่งทอด                         | 12.6                 | 49.4            | 36.4                     | 1.7            | 2.27      | 0.696 | พอใช้     |
| 19. ท่านดื่มชา กาแฟ น้ำหวานหรือน้ำอัดลม                                  | 15.1                 | 47.7            | 35.1                     | 2.1            | 2.24      | 0.727 | พอใช้     |
| 20. ท่านรับประทานผักและผลไม้                                             | 19.7                 | 54.2            | 25.6                     | 0.4            | 2.93      | 0.683 | พอใช้     |

ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 94.6 เป็นผู้ที่ได้คะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.01-3.00 คะแนน จำนวน 226 คน ค่าเฉลี่ย 49.08 รองลงมาอยู่ในระดับดี เป็นผู้ที่ได้คะแนนค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.01-4.00 คะแนน จำนวน 11 คน ค่าเฉลี่ย 63.36 และอยู่ในระดับต้องปรับปรุง จำนวน 2 คน ค่าเฉลี่ย 36.50 ตามลำดับ พฤติกรรมบริโภค

อาหารของนักศึกษาดังกล่าวอยู่ในระดับพอใช้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป สภาพสังคม วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากขึ้น รวมทั้งมีสื่อโฆษณาให้ชวนเชื่อและอยู่ในช่วงวัยที่มีการแสวงหาสิ่งต่างๆ อยากรู้อยากลอง ฉะนั้นจึงส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับพอใช้ (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 แสดงระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (N = 239)

| ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร | จำนวน | ร้อยละ | ค่าเฉลี่ย |
|-----------------------------|-------|--------|-----------|
| ต้องปรับปรุง                | 2     | 0.8    | 36.50     |
| พอใช้                       | 226   | 94.6   | 49.08     |
| ดี                          | 11    | 4.6    | 63.36     |
| รวม                         | 239   | 100    |           |

ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พบว่า ไม่มีความ

สัมพันธ์กันระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $P\text{-value} < 0.05$  (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Correlation) (N = 239)พ

| ตัวแปร       | พฤติกรรมการบริโภคอาหาร |         |
|--------------|------------------------|---------|
|              | r                      | P-value |
| ภาวะโภชนาการ | 0.069                  | 0.286   |

$P\text{-value} < 0.05$

### การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาภาวะโภชนาการของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการ ( $\bar{X} = 23.66$ ,  $S.D. = 5.648$ ) โดยมีค่าเฉลี่ยดัชนี มวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 40.6 เมื่อใช้เกณฑ์ดัชนีมวลกายของคนเอเชีย (Choo, 2002) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Piaseu et al., (2009)

ได้ศึกษาความรู้ทางด้านโภชนาการ ทศนคติเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหารและภาวะทางโภชนาการของนักศึกษาพยาบาล โดยพบว่า มีคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารโซเดียมค่อนข้างน้อย นักศึกษาพยาบาลร้อยละ 59.1 มีภาวะโภชนาการโดยมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ในขณะที่ร้อยละ 30.5, 6.1 และ 4.3 มีภาวะโภชนาการผอม น้ำหนักเกินและอ้วนตามลำดับ

จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับ พอใช้ ร้อยละ 94.6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 49.08 หากพิจารณาข้อคำถาม ตามค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ในข้อคำถามพฤติกรรมเชิงบวก มากที่สุด คือข้อ 7 ท่านดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 อยู่ในระดับดี รองลงมาคือข้อ 4 ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 อยู่ในระดับดี และข้อ 6 ท่านเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาจากความสะอาดของร้านและผู้ขาย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.18 อยู่ในระดับดี ตามลำดับ ซึ่งถือเป็นเจตคติที่ดีที่นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเชิงบวกอยู่ในระดับดี ได้มีการพิจารณาจากข้อมูลทางโภชนาการ ดูวันหมดอายุที่ภาชนะบรรจุก่อนเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป รวมทั้งการเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ และพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อย ซึ่งถือเป็นสุขนิสัยในการบริโภคอาหารที่ดี ส่วนข้อคำถามพฤติกรรมเชิงลบ มากที่สุด คือข้อ 10 ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 อยู่ในระดับพอใช้ รองลงมาคือข้อ 2 ท่านรับประทานข้าวหรือก๋วยเตี๋ยวมากกว่า 1 จานในแต่ละมื้อ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 อยู่ในระดับพอใช้ และข้อ 17 ท่านรับประทานขนมหวาน เช่น ทองหยิบทองหยอด ฝอยทอง หม้อแกง เบเกอรี่ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.47 อยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งเป็นพฤติกรรมการบริโภคที่มีผลต่อการได้รับพลังงานและสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ไขมันสูง สอดคล้องกับภาวะโภชนาการของนักศึกษามีค่าดัชนีมวลกายช่วง 23 ถึง มากกว่า 30 (อ้วนระดับ 1

ถึงอ้วนระดับ 3) รวมทั้งหมดร้อยละ 44.7 หรือค่า BMI เฉลี่ย 23.66 (อ้วนระดับ 1) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาศาखाวิชาคหกรรมศาสตร์ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิงอยู่ในช่วงวัยที่มีการแสวงหาสิ่งต่างๆ อยากรู้ อยากลอง มีการคิดและตัดสินใจทั้งด้านบวกและด้านลบ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Yimprasert (2016) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมการบริโภคในภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีการดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว และเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาความสะอาดของร้าน สอดคล้องกับการศึกษาของ Ruangnak (2014) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่เรียนนิเทศศาสตรบัณฑิต พบว่า นิสิตมีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับพอใช้ สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พบมากคือ ดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป และสอดคล้องกับบทความวิชาการของ Nithittantiwat & Udomsapaya (2017) เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย ผลกระทบและแนวทางแก้ไข กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย ในปัจจุบัน เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งนี้เป็นเพราะสภาพสังคม วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยขึ้น จากวิถีชีวิตที่เคยรับประทานอาหารพร้อมหน้ากันทั้งครอบครัวในบ้าน โดยเฉพาะอาหารมื้อเช้าแต่ด้วยวิถีชีวิต

ที่เร่ร่อนในปัจจุบัน ก็เปลี่ยนเป็นการเลือกรับประทานอาหารนอกบ้าน รับประทานอาหารจานด่วน (fast food) และสอดคล้องกับแนวคิดพฤติกรรมของผู้บริโภค (Customer's Behavior) คือ การศึกษาเชิงพฤติกรรม การตัดสินใจและการกระทำของผู้บริโภคที่เกี่ยวกับการซื้อและการใช้สินค้า จากทรัพยากรที่มีอยู่ทั้งเงิน เวลา และกำลัง เพื่อบริโภคสินค้าและบริการต่างๆ (Schiffman and Kanuk, 1994)

ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า หากจะทำให้พฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักศึกษาอยู่ในระดับที่ดีนั้น บุคลากรที่เกี่ยวข้องควรต้องคำนึงถึงแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคของนักศึกษาให้มากขึ้น เช่น ลดหรือเลิกการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ การรับประทานอาหารในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมตามความต้องการของร่าง โดยในแต่ละมื้อไม่ควรเกิน 1 จาน และลดการรับประทานอาหารประเภทขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง หม้อแกง เบเกอรี่ ต่างๆ รวมทั้งส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายให้มากขึ้น เป็นต้น

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ ของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ พิบูลสงคราม พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้ อาจเป็น เพราะการที่จะมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ต่ำกว่าเกณฑ์ หรือเกินเกณฑ์มาตรฐานนั้น นอกจาก จะมีผลมาจากพฤติกรรมการบริโภคแล้ว ยังมีปัจจัย

อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การได้รับสารอาหารครบถ้วน ในสัดส่วนและปริมาณถูกต้องตามความต้องการ ของร่างกาย (Chulakrangka, 1998) ซึ่งนักศึกษา อยู่ในวัยที่ร่างกายเผาผลาญพลังงานมากจึงไม่ เหลือสะสมเป็นไขมัน และนอกจากนั้นยังมีปัจจัย อื่นๆ ที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ เช่น พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และกิจวัตรประจำวัน (Srivichai et al., (2013) จึงทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารและ ภาวะโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้อง กับงานวิจัยของ Chaichanasang (2017) ได้ศึกษา เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นใน เขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัด ร้อยเอ็ด พบว่า เพศ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์ กันกับระดับภาวะโภชนาการ และสอดคล้องกับ งานวิจัยของ Usaphian et al., (2000) ซึ่งพบว่า ภาวะโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์ที่อยู่หอพักในมหาวิทยาลัย ไม่มีความ สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษา

**ข้อเสนอแนะ** ผลการศึกษามีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามี พฤติกรรมการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับ พอใช้ ดังนั้นจึงควรเสริมความรู้ในเรื่องของการ บริโภคอาหารให้ได้สัดส่วนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ธงโภชนาการ รวมถึงปรับวิธีการสอนให้ มีการบูรณาการจัดกิจกรรม ปรับเปลี่ยนทัศนคติใน การบริโภคอาหารของนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษามี พฤติกรรมการบริโภคอาหารให้อยู่ในระดับที่ดีขึ้น

2. ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนหนึ่ง มีค่าดัชนีมวลกายช่วง 23 ถึง มากกว่า 30 (อ้วน

ระดับ 1 ถึงอ้วนระดับ 3) รวมทั้งหมดร้อยละ 44.7 ซึ่งมีความเสี่ยงที่อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ จึงควรมีการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้อง กระตุ้นให้มีการออกกำลังกายและติดตามประเมินผลเพื่อให้ทราบแนวโน้มของภาวะโภชนาการในนักศึกษา

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการจัดโครงการ กิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้กับนักศึกษาในกลุ่มอื่นๆ หรือผู้ที่สนใจ

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ คณะผู้บริหาร คณาจารย์ อาจารย์ผู้สอนทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล และขอขอบใจนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่ให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามเพื่อใช้ในการทำวิจัยจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ผู้วิจัยขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

### REFERENCES

- Chaichanasang, T. (2017). Food consumption behaviors of adolescents in Municipality and Muang Roi-Et District, Roi Et Province. *Journal of Roi Et Rajabhat University*. 11(1), 109-112. (in Thai)
- Choo, V. (2002). WHO reassesses appropriate body-mass index for Asian populations. *The Lancet*, 360, 235.
- Chulakrangka, S. (1998). *Introduction to Nutrition*. 5<sup>rd</sup> edition. Bangkok: Kasetsart University. (in Thai)
- Dolwittayakun, A. (2007). *Basic Nutrition*. Bangkok: Odean Store Publishing House. (in Thai)
- Mahidol University. (1993). *Training materials for nutritional assessment*. Bangkok: Mahidol University, Faculty of Public Health, Department of Nutrition. (in Thai)
- Nithitantiwat, P. & Udomsapaya, W. (2017). Food consumption behavior among Thai adolescents, impacts, and solution. *Journal of Phrapokklao Nursing College*. 28(1), 122-128. (in Thai)
- Piaseu, N., Tatsanachantatane, D., Kittipoom, S. & Putwatana, P. (2009). Nutritional knowledge, attitude toward food, food behavior, and nutritional status among nursing students. *Rama Nurs J*. 15(1), 48-59. (in Thai)
- Ruangnak, W. (2014). Clean food consumption behavior of Kasetsart University undergraduate students Bang Khen Campus where studying the art of living. *Graduate School Special Problems Project*, Kasetsart University. (in Thai)

- Schiffman, L.G. & Kanuk, L.L. (1994). **Consumer behavior**. (5<sup>th</sup> ed.). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Sriporayaphenpong, M. (2015). Study the behavior and dietary decisions of the people Surat Thani province. **Food and Nutrition Policy Research Program for Health Promotion**. Surattani Rajabhat University. (in Thai)
- Srivichai, C., Yoosuk, P. & Phraephasa, W. (2013). Obesity situation of students in Prathom Suksa 1-6 in JINDARRAM and TANYASITSIN Schools. **EUA HERITAGE JOURNAL: Science and Technology**. 7(1), 40-45. (in Thai)
- Suanchan, P. (2007). Nutrition knowledge Food consumption and nutritional status of private school teachers. **Master of Science thesis, Chiang Mai University**. (in Thai)
- Usahphian, N. et al. (2000). Nutrition Status of Thammasat University Students Living in University Dormitories. **Journal of Science and Technology**. 8(2), 76-80. (in Thai)
- Yimprasert, S. (2016). Food consumption behavior of Undergraduate student Level 1 in Rajamangala University of Technology Nakhonratchasima. **Faculty of Science and Liberal Arts Rajamangala University of Technology Isan Nakhon Ratchasima**. (in Thai)