

ความรู้ทางโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND HEALTHY FOOD EATING BEHAVIORS OF STUDENTS IN SURATTHANI RAJABHAT UNIVERSITY

ชลิดา เลื่อมใสสุข¹ และวัชร พืชผล²

Chalida Lueamsaisuk¹ and Watchari Puechphol²

¹คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

²คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

¹Faculty of Science and Technology, Suratthani Rajabhat University

²Faculty of Management Sciences, Suratthani Rajabhat University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ทางโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี รวมทั้งเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และศึกษาระดับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่า t-test ค่า F-test และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า มีนักศึกษาที่มีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 37.17) ระดับปานกลาง (ร้อยละ 25.42) และระดับต่ำ (ร้อยละ 37.42) เมื่อวิเคราะห์ความรู้ทางโภชนาการพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับประเภทของอาหารมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านรูปแบบการกิน และผลของอาหารต่อสุขภาพ ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยแบ่งเป็น 5 ระดับ พบว่า การเลือกซื้ออาหารอยู่ในระดับเหมาะสมมาก (คะแนน 3.54 ± 0.43) ขณะที่อาหารที่บริโภค (3.29 ± 0.31) มูลค่าในการบริโภค (3.13 ± 0.47) และนิสัยการบริโภค (3.11 ± 0.42) อยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้ทางโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ผลการวิจัยนี้สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการให้เหมาะสมกับนักศึกษาต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภค อาหารเพื่อสุขภาพ ความรู้ทางโภชนาการ นักศึกษา

Abstract

This research aimed to study the nutritional knowledge and nutritional food behaviors of Surattthani Rajabhat students; to compare the nutritional food behaviors with different personal factors; and to study the relationships between the nutritional knowledge and nutritional food behaviors. Data were collected through survey questionnaires. The statistics used in data analysis were the Frequencies, Mean, t-test, F-test, and Pearson's correlation coefficient. Results revealed that the level of students' nutritional knowledge as calculated by percent composed of good, fair and low level at 37.17%, 25.42% and 37.42%, respectively. Nutritional knowledge were compared, the students had more score of types of food, food consumption and food healthy, respectively. Food behavior was analyzed and divided into 5 levels, the results found that the purchase decision (3.54 ± 0.43) was in a good level compared to type of food (3.29 ± 0.31), price of food (3.13 ± 0.47), and food habits (3.11 ± 0.42) were in a fair level. Significant positive correlations at a quite low level were found between nutritional knowledge level and food behaviors. Results in this study should be used as information for developing a nutritional health promotion as appropriate for students.

Keywords: Food behavior, Healthy food, Nutritional knowledge, Undergraduate student

บทนำ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต มีส่วนสำคัญในการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาให้มีศักยภาพ การมีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมจะส่งผลให้มีภาวะโภชนาการที่ดีนำไปสู่สุขภาพที่สมบูรณ์ เกิดผลดีต่อการดำรงชีวิตทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติ แต่สภาพสังคมในปัจจุบันที่มีความเร่งรีบและต้องแข่งขันกับเวลาส่งผลให้คนส่วนใหญ่จึงละเลยและมองข้ามความสำคัญของการรับประทานอาหาร งานวิจัยของ Penpong (2016) พบว่า นักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานียังมีสิ่งที่น่าสนใจคือ พฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลมและอาหารหวานจัดหรือเค็มจัด โดยพบว่าอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างมาทางมาก ส่งผลต่อปัญหาด้านสุขภาพของผู้บริโภคให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ภาวะความดันโลหิตสูง โรคเหล่านี้มีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง

ตามหลักโภชนาการทั้งสิ้น พฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญและส่งผลกระทบต่อสุขภาพในอนาคต หากไม่มีการแก้ไขหรือหาแนวทางป้องกันที่ถูกต้อง ทั้งนี้ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีเป็นแหล่งที่ให้และสร้างความรู้แก่นักศึกษา จึงควรตระหนักและให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพและอาหารการกินของนักศึกษา การมีนักศึกษาที่มาจากหลากหลายที่และต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม สังคม และเพื่อนใหม่ๆ อาจมีการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการหรืออาหารฟาสต์ฟู้ด บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป น้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยวต่างๆ มากเกินไป จนส่งผลกระทบต่อสุขภาพและสติปัญญา สมาธิ การเรียนรู้และการพัฒนาการของนักศึกษาได้ ดังนั้น การศึกษาความรู้ทางโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยศึกษาระดับความรู้ทางโภชนาการและศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

รวมทั้งเปรียบเทียบจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลและศึกษาระดับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จึงเป็นข้อมูลสำคัญที่ใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการเพิ่มขึ้น อันจะส่งผลดีต่อสุขภาพของนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้ทางโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้ทางโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ทบทวนวรรณกรรม

อาหารคือ สิ่งที่เราบริโภคเข้าไปเพื่อช่วยให้ร่างกายดำรงชีวิตได้อย่างปกติ ส่วนโภชนาการจะมีความหมายกว้างกว่า โดยเป็นเรื่องต่างๆ ที่ว่าด้วยอาหาร เช่น การจัดแบ่งประเภทของสารอาหาร ประโยชน์ของอาหาร การย่อยอาหาร โรคขาดสารอาหาร เป็นต้น ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้มีความหลากหลาย มีไขมันต่ำ คอเลสเตอรอลต่ำ มีเส้นใยอาหารสูง สารอาหารที่ร่างกายต้องการล้วนมาจากอาหารหลัก 5 หมู่ แต่มีปริมาณที่แตกต่างกันออกไป ผู้ที่มีโภชนาการดีจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดปัญหาด้านสุขภาพ และมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ (Alternative Medicine Bureau, 2007)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การบริโภคอาหารคือการแสดงออกของบุคคลที่สังเกตได้และไม่ได้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารจึงขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง

เช่น ครอบครัว ชนบทธรรมเนียม ประเพณี ที่ถูกปลูกฝังมาความสามารถในการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในด้านการเลือกซื้ออาหาร การรับประทานอาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำ และการแสดงออกนั้นอาจเป็นการแสดงออกด้านการกระทำหรือการแสดงออกด้านความคิด ความรู้สึกต่างๆ ต่อการบริโภค การแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำและความคิดนี้ย่อมแตกต่างกันไปในแต่ละคนตามปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ถ้าบุคคลปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้วย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลปฏิบัติไม่ถูกต้องจะส่งผลให้เกิดปัญหาด้านโภชนาการ ดังนั้น การที่มีภาวะโภชนาการที่ดีได้นั้นจำเป็นต้องมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีและถูกต้องตามหลักโภชนาการ

ความสัมพันธ์ด้านสังคมจิตวิทยาของพฤติกรรมการรับประทานอาหารในวัยรุ่นพบว่า อาหารที่กลุ่มตัวอย่างรับประทานเข้าไป เช่น การบริโภคผลไม้ น้ำผลไม้ ผัก ไขมัน อาหารว่างประเภทน้ำตาล เครื่องดื่มรสหวาน อาหารควบคุมน้ำหนัก และการบริโภคอาหารที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับจารีตประเพณี ความชอบ และการเลือกรับประทานอาหาร และความตั้งใจในการควบคุมอาหาร (McClain et al., 2009)

Penpong (2016) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนนักศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภค และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับสุขภาพของนักเรียนนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน พบว่า ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อคือ เช้า กลางวัน เย็น มากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 3.67 รองลงมา คือ การเลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาจากความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อย โดยมีค่าเฉลี่ย 3.58 และน้อยที่สุดคือ รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ โดยมีค่าเฉลี่ย 2.79 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง

ปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคพบว่า เพศ และพื้นที่อาศัยมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ขณะที่อายุ การศึกษา และรายได้ไม่มีความสำคัญ และพบว่า พฤติกรรมการบริโภคและสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ

Ruangying, Jorajit & Janyam (2016) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา โดยสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 16 จำนวน 437 คน พบว่า 1) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ 1.1) ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติต่อการบริโภคอาหาร และค่านิยมในการบริโภคอาหาร 1.2) ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและรายได้ของครอบครัว และ 1.3) ปัจจัยเสริม ได้แก่ อิทธิพลของสื่อโฆษณา 2) วัยรุ่นที่ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและรายได้ของครอบครัวต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และ 3) ค่านิยมในการบริโภคอาหาร อิทธิพลของสื่อโฆษณาและความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลาได้ร้อยละ 11.30 ทั้งนี้ ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาและสื่อบุคคลและความเชื่อ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์อย่างมีนัยสำคัญ พฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไป โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นซึ่งจัดได้ว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาภาวะโภชนาการเนื่องจากวัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบบริโภคอาหารในรูปแบบใหม่ตามกระแสโฆษณาและค่านิยม

วิธีการวิจัย

ประชากรคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จากคณะมนุษยศาสตร์

และสังคมศาสตร์ วิทยาการจัดการ ครุศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี วิทยาลัยนานาชาติและการท่องเที่ยว นิติศาสตร์ และพยาบาลศาสตร์ ในปีการศึกษา 1/2559 มีจำนวน 14,879 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนประชากรให้ได้ทุกคณะ จำนวน 7 คณะ โดยคำนวณขนาดตัวอย่างตามสูตรของ ยามาเน่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษา จะมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (check list) และการกรอกข้อมูล โดยจะมีเนื้อหาเกี่ยวกับ เพศ อายุ คณะ ระดับชั้นปี เกรดเฉลี่ยสะสม รายรับ ลักษณะการอยู่อาศัย ภูมิสำเนา น้ำหนักและส่วนสูง โรคประจำตัว จำนวนมื้ออาหารใน 1 วัน ระดับความใส่ใจสุขภาพ และแหล่งความรู้ทางโภชนาการ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ทางโภชนาการที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับประเภทอาหาร รูปแบบการรับประทานอาหาร และผลของอาหารต่อสุขภาพ ลักษณะของคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) ระหว่าง “ถูก” และ “ผิด” โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนคือ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน การแปลความหมายแบบวัดความรู้ทางโภชนาการมี 3 ระดับ (Chaingkuntod et al., 2013) คือ ระดับความรู้ดี ปานกลาง และต่ำ ได้คะแนน 17-21, 12-16 และ 0-12 ตามลำดับ หรือคิดเป็นร้อยละโดยประมาณคือ มากกว่าร้อยละ 80, 60-79 และน้อยกว่า 60 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภค มีการจัดประเภทพฤติกรรมการบริโภค แบ่งเป็น 4 หัวข้อใหญ่ ได้แก่ พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร นิสัยในการบริโภค มูลค่าในการบริโภค และอาหารที่บริโภค ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มี 5 ระดับคือ ระดับที่ 5 ปฏิบัติประจำทุกวัน ระดับที่ 4

บ่อยครั้ง (4-6 ครั้งใน 1 สัปดาห์) ระดับที่ 3 บางครั้ง (1-3 ครั้งใน 1 สัปดาห์) ระดับที่ 2 นานๆ ครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์) และระดับที่ 1 ไม่เคยปฏิบัติ (ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวเลยใน 1 เดือนที่ผ่านมา) ข้อความในแบบสอบถามจะแบ่งเป็นการปฏิบัติเชิงบวก (ปฏิบัติประจำ = 5, ไม่เคยปฏิบัติเลย = 1) และการปฏิบัติเชิงลบ (ปฏิบัติประจำ = 1, ไม่เคยปฏิบัติเลย = 5)

การแปลความหมายคะแนนใช้เกณฑ์การประเมินผล กำหนดแบ่งคะแนนพฤติกรรมการบริโภคเป็น 5 ระดับ โดยมีความกว้างของชั้น เท่ากับ 0.8 ดังนี้

ระดับเหมาะสมมากที่สุด (4.21-5.00)

ระดับเหมาะสมมาก (3.41-4.20)

ระดับเหมาะสมปานกลาง (2.61-3.40)

ระดับเหมาะสมน้อย (1.81-2.60)

ระดับเหมาะสมน้อยที่สุด (1.00-1.80)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 40 คน แล้วนำแบบสอบถามส่วนที่ 3 มาคำนวณหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) พบว่า มีค่า 0.837

2. การเก็บข้อมูลจริง เมื่อได้แบบสอบถามที่มีความเชื่อมั่นแล้ว นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ชุด เพื่อดำเนินการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

1. เตรียมความพร้อมผู้ช่วยนักวิจัย โดยอบรมชี้แจงวัตถุประสงค์ แนวทางการเก็บข้อมูล และทำความเข้าใจข้อคำถามในแบบสอบถาม

2. เตรียมแบบสอบถาม จำนวน 400 ชุด กระจายไปพบกลุ่มตัวอย่างในสถานที่ต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ชี้แจงวัตถุประสงค์ อธิบายการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรักษาข้อมูลรายบุคคล เป็นความลับ ขอความยินยอมในการตอบแบบสอบถาม

แล้วจึงดำเนินการเก็บข้อมูล

3. รวบรวมแบบสอบถาม ตรวจสอบความครบถ้วน สมบูรณ์ของข้อมูลอีกครั้งก่อนนำไปวิเคราะห์หาค่าสถิติ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล เมื่อได้รับแบบสอบถามคืนมา ดำเนินการจัดทำข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ดังนี้

1. สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา เป็นสถิติที่ใช้บรรยายคุณลักษณะของข้อมูลที่เก็บรวบรวมมา

1) ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

2) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้วิเคราะห์และแปลความหมายข้อมูลของแบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ และแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล โดยการทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบรายคู่โดยใช้เชฟเฟ (Scheffé) วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ความรู้ทางโภชนาการกับพฤติกรรมบริโภคด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) โดยกำหนดเกณฑ์การอ่านค่าคะแนนเฉลี่ยในแต่ละช่วง ดังนี้

ความสัมพันธ์ในระดับสูงมาก 0.81-1.00

ระดับค่อนข้างสูง 0.61-0.80

ระดับปานกลาง 0.41-0.60

ระดับค่อนข้างต่ำ 0.21-0.40

ระดับต่ำ 0.01-0.20

ผลการวิจัย

1. ระดับความรู้ทางโภชนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ผลการทดสอบความรู้ทางโภชนาการด้านความรู้ประเภทของอาหาร (ตารางที่ 1) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่

มีความรู้เกี่ยวกับประเภทอาหารที่ช่วยให้มีสุขภาพดีในระดับดี ($>80^*$) คิดเป็นร้อยละ 42.75 รู้ว่ารูปแบบการกินอาหารที่ช่วยอยู่ในระดับพอใช้ ($<60^*$) คิดเป็นร้อยละ 57.25 และรู้ว่าผลของอาหารต่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ ($<60^*$) คิดเป็นร้อยละ 42.50

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

โดยภาพรวมผลการประเมินระดับความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 2) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากเพียงด้านเดียว ได้แก่ การเลือกซื้ออาหาร และอยู่ในระดับปานกลางจำนวน 3 ด้าน ได้แก่ อาหารที่บริโภค มูลค่าในการบริโภค และนิสัยการบริโภค

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลความรู้ทางโภชนาการโดยรวม

ความรู้ทางโภชนาการ	ร้อยละ (ของคะแนนเต็ม) $>80^*$		ร้อยละ (ของคะแนนเต็ม) 60-79*		ร้อยละ (ของคะแนนเต็ม) $<60^*$		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ประเภทของอาหาร	171	42.75	99	24.75	130	32.50	400	100.00
2. รูปแบบการกิน	131	32.75	120	30.00	149	57.25	400	100.00
3. ผลของอาหารต่อสุขภาพ	144	36.00	86	21.50	170	42.50	400	100.00
รวม	446	37.17	305	25.42	449	37.42	1200	100.00

หมายเหตุ มีระดับความรู้ดี ($>80^*$) ปานกลาง (60-79*) ต่ำ ($<60^*$)

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเหมาะสมของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1. การเลือกซื้ออาหาร	3.54	0.43	มาก
2. นิสัยการบริโภค	3.11	0.42	ปานกลาง
3. มูลค่าในการบริโภค	3.13	0.47	ปานกลาง
4. อาหารที่บริโภค	3.29	0.31	ปานกลาง
รวม	3.27	0.26	ปานกลาง

หมายเหตุ ค่า $\bar{X}$ 4.21-5.00 = มีระดับเหมาะสมมากที่สุด 3.41-4.20 = มีระดับเหมาะสมมาก
2.61-3.40 = มีระดับเหมาะสมปานกลาง 1.81-2.60 = มีระดับเหมาะสมน้อย
1.00-1.80 = มีระดับเหมาะสมน้อยที่สุด

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการวิเคราะห์พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ได้แก่ เพศ อายุ คณะระดับชั้นปีการศึกษา ลักษณะการอยู่อาศัย ภูมิภาคน้ำหนักตัวและส่วนสูง โดยพบว่ามีผลแตกต่างกัน ($p < 0.05$)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามการบริโภคอาหาร 1 วัน พบว่า

1. จำแนกตามการบริโภคอาหารมื้อเช้าใน 1 วัน พบว่า ด้านการเลือกซื้ออาหาร ด้านนิสัยการบริโภค และด้านมูลค่าในการบริโภคแตกต่างกัน ($p < 0.05$)

2. จำแนกตามการบริโภคอาหารมื้อกลางวัน ใน 1 วัน พบว่า ด้านอาหารที่บริโภคแตกต่างกัน ($p < 0.05$)

ขณะที่จำแนกตามการบริโภคอาหารมื้อพิเศษ/อาหารระหว่างมื้อใน 1 วัน และการบริโภคอาหารมื้อเย็นใน 1 วัน พบว่า ไม่แตกต่างกัน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามการเอาใจใส่ดูแลเรื่องสุขภาพพบว่า โดยภาพรวมและด้านการเลือกซื้ออาหาร ด้านนิสัยการบริโภค และด้านอาหารที่บริโภคแตกต่างกัน ($p < 0.05$)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามแหล่งความรู้ด้านโภชนาการ พบว่า

1. กรณีไม่ได้รับความรู้ด้านโภชนาการจากการเรียนในมหาวิทยาลัย และจากครอบครัว โดยภาพรวมและด้านการเลือกซื้ออาหาร ด้านนิสัยการบริโภค แตกต่างกัน ($p < 0.05$)

2. จากเพื่อน ด้านมูลค่าในการบริโภคแตกต่างกัน ($p < 0.05$)

ขณะที่จำแนกตามการได้รับความรู้ด้านโภชนาการจากวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ และอินเทอร์เน็ต พบว่า ไม่แตกต่างกัน

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสถิติสหสัมพันธ์

แบบเพียร์สัน (ตารางที่ 3) โดยรวมพบว่า ความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำและต่ำ

จากผลการศึกษาความสัมพันธ์ในแต่ละด้านพบว่า ผู้ที่มีความรู้ด้านประเภทของอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ด้านมูลค่าในการบริโภค และอาหารที่บริโภคอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และโดยรวมมีความสัมพันธ์ต่ำ

ผู้ที่มีความรู้ด้านรูปแบบการกินมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ด้านมูลค่าในการบริโภคอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และโดยรวมมีความสัมพันธ์ต่ำ

ผู้ที่มีความรู้ด้านผลของอาหารต่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ด้านมูลค่าในการบริโภค ด้านอาหารที่บริโภค และโดยรวมมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ

อภิปรายผล

1. ความรู้ทางโภชนาการ พบว่า นักศึกษามีความรู้ในระดับดีและปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.17 และ 25.42 ตามลำดับ มีความรู้ต่ำร้อยละ 37.42 จากระดับความรู้จึงทำให้พฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลางและมาก ทั้งนี้ ข้อมูลความรู้ส่วนใหญ่มาจากการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ตจึงอาจได้รับความรู้ที่ยังไม่ผ่านการคัดกรองได้ รวมทั้งในปัจจุบันมีคำโฆษณาชวนเชื่อจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือไม่ได้ ทำให้ได้รับความรู้ความเชื่อเกี่ยวกับโภชนาการที่คลาดเคลื่อนได้ ความรู้ทางโภชนาการเป็นเรื่องที่สำคัญที่จะส่งผลต่อภาวะทางโภชนาการของนักศึกษา หากนักศึกษามีความรู้ที่ถูกต้อง ขาดการคัดกรอง อาจส่งผลให้นักศึกษามีภาวะโภชนาการที่ไม่ดีหรือมีการเสียเงินเพื่อซื้อผลิตภัณฑ์เสริมต่างๆ โดยใช้เหตุดังนั้นควรให้ความรู้ทางโภชนาการในการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยภาพรวมนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี มีผลการประเมินระดับความเหมาะสมอยู่ในระดับ

ปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับมาก เพียงด้านเดียว ได้แก่ การเลือกซื้ออาหาร และอยู่ในระดับ

ปานกลางจำนวน 3 ด้าน ได้แก่ อาหารที่บริโภค มูลค่า ในการบริโภค และนิสัยการบริโภค ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ความรู้ทางโภชนาการ	พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ				
	การเลือกซื้ออาหาร	นิสัยการบริโภค	มูลค่าในการบริโภค	อาหารที่บริโภค	รวม
1. ประเภทของอาหาร	ต่ำ (0.01)	ต่ำ (0.06)	ค่อนข้างต่ำ (0.23*)	ค่อนข้างต่ำ (0.22*)	ต่ำ (0.20*)
2. รูปแบบการกิน	ต่ำ (0.04)	ไม่มีความสัมพันธ์ (0.00)	ค่อนข้างต่ำ (0.26*)	ต่ำ (0.14*)	ต่ำ (0.17*)
3. ผลของอาหารต่อสุขภาพ	ต่ำ (0.05)	ต่ำ (0.06)	ค่อนข้างต่ำ (0.25*)	ค่อนข้างต่ำ (0.22*)	ค่อนข้างต่ำ (0.22*)
รวม	ต่ำ (0.05)	ต่ำ (0.05)	ค่อนข้างต่ำ (0.31*)	ค่อนข้างต่ำ (0.25*)	ค่อนข้างต่ำ (0.25*)

*Sig. <0.05

พฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านการเลือกซื้ออาหาร ที่มีระดับความเหมาะสมมากที่สุดคือ คำนึงถึงความสะดวกของอาหารก่อนซื้อ (4.15 ± 0.85) ส่วนข้อที่มีระดับความเหมาะสมน้อยที่สุดคือ เลือกอาหารตามที่ชอบ (1.94 ± 0.91) นอกจากนี้พบว่า นักศึกษาให้ความใส่ใจกับการเลือกซื้ออาหารเป็นอย่างมาก ข้อที่มีระดับความเหมาะสมมากที่สุดคือ การดูฉลาก เครื่องหมาย อย. วันเดือนปีที่หมดอายุ คำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับ การเลือกใช้นิตของบรรจุภัณฑ์สำหรับอาหารร้อน การคำนึงถึงความสะดวก ความสะดวก รูปลักษณ์ของอาหาร ความคุ้มค่าและราคาของอาหาร รวมถึงชนิดของน้ำมันสำหรับอาหารทอด เป็นที่น่าสนใจว่า ข้อที่มีระดับความเหมาะสมปานกลาง คือ การสะสมคะแนนเพื่อแลกของ และข้อที่มีระดับความเหมาะสมน้อยคือ การเลือกซื้ออาหารตามที่ชอบ ทั้งนี้ การสะสมคะแนนเพื่อแลกของหรือการสะสมแต้ม

เพื่อใช้แลกของเป็นกลยุทธ์ทางการตลาดของร้านสะดวกซื้อ นักศึกษาควรใช้วิจารณญาณในการเลือกซื้อสินค้าร่วมด้วย เช่นเดียวกับการเลือกรับประทานอาหารที่ชอบก็ควรคำนึงถึงปริมาณสารอาหารที่ร่างกายจะได้รับ ควรรับประทานให้ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านนิสัยในการบริโภค ข้อที่มีระดับความเหมาะสมมากที่สุดคือ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว (3.70 ± 0.92) ส่วนข้อที่มีระดับความเหมาะสมน้อยที่สุดคือ บริโภคอาหารไม่ใส่ผงชูรส (2.54 ± 1.01) นอกจากนี้พบว่า นักศึกษาบริโภคอาหารหลากหลายและครบ 5 หมู่ในหนึ่งวัน รวมถึงบริโภคอาหารครบ 3 มื้ออยู่ในระดับเหมาะสมมาก ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารตรงเวลา การเติมเครื่องปรุงรสหวาน เช่น การเติมน้ำตาลในถ้วยเดียว หรือการบริโภคอาหารสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารที่ใช้วิธีการนึ่ง อบ ตุ่นมากกว่า

การทอดหรือการผัดอยู่ในระดับความเหมาะสมปานกลาง ขณะที่พฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น การเติมน้ำปลาในถ้วยเดียว การบริโภคอาหารที่ใส่ผงชูรส หรืออาหารชนิดเดิมติดต่อกันอยู่ในระดับความเหมาะสมน้อย ทั้งนี้ การบริโภคอาหารชนิดเดิมซ้ำๆ อาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหารบางชนิด ส่งผลถึงภาวะโภชนาการได้นอกจากนี้ควรลดอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด มันจัด เนื่องจากส่งผลเสียต่อร่างกาย และเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ เช่น ไต เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ และหลอดเลือด

พฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านมูลค่าในการบริโภค ข้อที่มีระดับความเหมาะสมมากที่สุด คือ การบริโภคอาหารตามสั่งในร้านนอกมหาวิทยาลัย (3.57 ± 0.91) ส่วนข้อที่มีระดับความเหมาะสมน้อยที่สุด คือ การบริโภคขนมขบเคี้ยวนอกเหนือจากอาหารมื้อหลัก (2.74 ± 1.04) นอกจากนี้พบว่า การบริโภคอาหารตามสั่งในโรงอาหารมหาวิทยาลัยอยู่ในระดับความเหมาะสมมาก ขณะที่การซื้อวัตถุดิบมาประกอบอาหารเอง การซื้ออาหารจากร้านสะดวกซื้อ อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารสมัยนิยม เช่น ชาบู ชาบู บุฟเฟต์ปิ้งย่าง หรือร้านแบรนด์ดังๆ ในห้างสรรพสินค้า และการบริโภคอาหารเกินมื้อละ 100 บาท มีคะแนนความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ นักศึกษาเมื่อเข้าสู่มหาวิทยาลัยจะมีการเข้าสู่สังคมใหม่ๆ มีเพื่อนมากมาย มีการเลี้ยงฉลองบ่อยครั้ง การบริโภคอาหารจากร้านต่างๆ จึงเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงยาก

พฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านอาหารที่บริโภค ข้อที่มีระดับความเหมาะสมมากที่สุดคือ อาหารประเภทแป้ง (ข้าว) (4.54 ± 0.76) ส่วนข้อที่มีระดับความเหมาะสมน้อยที่สุดคือ อาหารประเภทสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูป (ขนมขบเคี้ยว) (2.52 ± 0.96) พบว่า นักศึกษาบริโภคอาหารหมู่หลักคือ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ แป้ง ผัก ผลไม้ ผลิตภัณฑ์จากนมในระดับความเหมาะสมมาก อาหารเหล่านี้มีความจำเป็นและสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสติปัญญาของนักศึกษาทั้งสิ้น ขณะที่อาหารที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหาร

ประเภทสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูป การบริโภคเครื่องดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลมอยู่ในระดับความเหมาะสมน้อย ขณะที่การดื่มเบียร์ สุรา การบริโภคของหวาน อาหารที่มีกะทิ และอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก ปลากระป๋อง อยู่ในระดับความเหมาะสมปานกลาง ส่วนการบริโภคผลิตภัณฑ์ควบคุมน้ำหนัก ยาตัดไขมัน ยาลดความอ้วน ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นพบว่า อยู่ในระดับเหมาะสมมาก

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

1) พฤติกรรมการบริโภคด้านการเลือกซื้ออาหาร ขึ้นอยู่กับคณะที่กำลังศึกษา การกินอาหารมื้อเช้า การเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ การได้รับความรู้ทางโภชนาการจากการเรียนในมหาวิทยาลัย และครอบครัว

2) พฤติกรรมการบริโภคด้านนิสัยในการบริโภค ขึ้นอยู่กับอายุ คณะ ระดับชั้นปีการศึกษา การบริโภคอาหารมื้อเช้า การเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ การได้รับความรู้ทางโภชนาการจากการเรียนในมหาวิทยาลัย ครอบครัว หรือการไม่ได้รับความรู้

3) พฤติกรรมการบริโภคด้านมูลค่าในการบริโภค ขึ้นอยู่กับคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย น้ำหนักตัวและส่วนสูง การบริโภคอาหารมื้อเช้า และการรับความรู้ด้านโภชนาการจากเพื่อน

4) พฤติกรรมการบริโภคด้านอาหารที่บริโภค ขึ้นอยู่กับเพศ อายุ คณะ ลักษณะการอยู่อาศัย ภูมิลำเนา การบริโภคอาหารมื้อกลางวัน และการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ

ทั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Boonporn (2009) ที่เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครพบว่า ด้านประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพแตกต่างกันตามตัวแปร อายุ การศึกษา รายได้ และอาชีพ ด้านรูปแบบการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพแตกต่างกันตามตัวแปรเพศ รายได้ และอาชีพ ด้านการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพแตกต่างกันตามตัวแปรเพศ รายได้ และอาชีพ เช่นเดียวกับงานวิจัย

ของ Penpong (2016) พบว่า เพศและพื้นที่อาศัย มีความสัมพันธ์กันต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา ไม่ว่าเพศชายหรือหญิงหรือจะอาศัยพื้นที่ทั้งนอกเมืองหรือในเมือง

4. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้ทางโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยรวมพบว่า ความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเชิงบวกอยู่ในระดับต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Tongnun (2009) ที่พบว่า ความรู้ทางโภชนาการเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารและความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ และสอดคล้องกับ Boonrin (2010) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานีพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับสูง แต่ส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องการรับประทานอาหารที่ผิดวิธี รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ แต่แตกต่างจากแนวคิดของกรีนและครูเตอร์ (Green & Kreuter, 1999) ที่ได้ให้ความเห็นว่า ความรู้เป็นปัจจัยนำที่สำคัญที่ทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมและความรู้จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม อีกทั้งงานวิจัยของ Boonchauch (2016) ที่พบว่า ความรู้

มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญ

จากงานวิจัยครั้งนี้พบว่า ความรู้เป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยทางอ้อม ถ้านักศึกษามีความรู้ทางโภชนาการต่ำจะประสบกับปัญหาทางโภชนาการมากกว่าผู้ที่มีความรู้ดี แต่ความรู้อาจจะไม่มีความสัมพันธ์โดยตรงที่จะทำให้เกิดปัญหาด้านภาวะโภชนาการได้

สรุปผล

ผลการศึกษาระดับความรู้ทางโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับประเภทของอาหารมากที่สุด รองลงมาคือความรู้ด้านรูปแบบการกิน และผลของอาหารต่อสุขภาพ ตามลำดับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพพบว่าการเลือกซื้ออาหารอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ขณะที่อาหารที่บริโภค มูลค่าในการบริโภค และนิสัยการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้ทางโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำและต่ำ ดังนั้นควรมีแนวทางการให้ความรู้ทางอาหารและโภชนาการแก่นักศึกษา การบูรณาการการเรียนการสอนทั้งในและนอกหลักสูตรเพิ่มขึ้น เช่น จัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษาหรือจัดอบรมเพิ่มความรู้ทางโภชนาการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง

References

- Alternative Medicine Bureau. (2007). *Foods for Health*. Bangkok: WVO Office Printing Mill.
- Boonchauch, E. (2016). Thai Food Knowledge and Consumption Behaviors of Undergraduates at Dusit Thani College, Bangkok Metropolis. *Dusit Thani College Journal*, 10(2), 165-179. [in Thai]
- Boonporn, W. (2009). *Health Food Consumption Behaviors of Bangkok Metropolitan Residents*. Bangkok: Ramkhamhaeng University. [in Thai]
- Boonrin, V. (2010). Factors Affecting Food Consumption Behaviors of University Students Ubon Ratchathani Province. *Journal of Graduate School, Pityatat*, 5(1), 154-163. [in Thai]

- Chaingkuntod, S., Mattawangkul, C., Chanchaoen, K., Hongkailert, N., Romnukul, N., Udomsri, T. & Ngawmull, S. (2013). *Knowledge and Behavior on Food Consumption of Pasi Charoen Persons*. Bangkok: Thai Health Promotion Foundation. [in Thai]
- Green, L. W. & Kreuter, M. W. (1999). *Health Promotion Planning an Educational and Ecological Approach* (3rd ed). California: Mayfield Publishing.
- McClain, A. D., Chappuis, C., Nguyen-Rodriguez, S. T., Yaroch, A. L. & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychosocial Correlates of Eating Behavior in Children and Adolescents: A Review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, Article ID 54.
- Penpong, M. S. (2016). Food Consumption Behavior of Students in Suratthani Province. *Journal of Management Sciences*, 3(1), 109-126. [in Thai]
- Ruangying, J., Jorajit, S. & Janyam, K. (2016). Food Consumption Behavior of Adolescents in Songkhla Province: Synthesis of Literacy and Factors Influencing Food Consumption Behavior. *Journal of Liberal Arts Prince of Songkla University Hat Yai Campus*, 8(1), 245-264. [in Thai]
- Tongnun, S. (2009). *The Study of Nutrition Knowledge, Consumption Behavior and Nutritional Status of Kluaynamthai Hospital, Bangkok Personnel*. Master's Thesis, Home Economics, Rajamangala University of Technology Phra Nakhon [in Thai]



Name and Surname: Chalida Lueamsaisuk

Highest Education: Ph.D. (Food Technology) from the Institute of Food, Nutrition and Human Health, Massey University, New Zealand

University or Agency: Suratthani Rajabhat University

Field of Expertise: Nutrition, Food Laws and Regulations

Address: 272 Suratthani Rajabhat University, Surat-Nasan Rd., Mueang, Suratthani



Name and Surname: Watchari Puechphol

Highest Education: MBA (Personal Management), Southeast Asia University, Thailand

University or Agency: Suratthani Rajabhat University

Field of Expertise: Human Resource Management

Address: 272 Suratthani Rajabhat University, Surat-Nasan Rd., Mueang, Suratthani