

ความรอบรู้ด้านโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และดัชนีมวลกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

Nutrition Literacy, Food Consumption Behaviors and Body Mass Index of Students in Bansomdejchaopraya Rajabhat University

อลงกต ประสานศรี ส.ม. (วิทยาการระบาดและ
การจัดการสารสนเทศทางสาธารณสุข)
นงนภัส รังศรี ส.บ. (สาธารณสุขศาสตร์)
วริษา ถิ่นสำราญ ส.บ. (สาธารณสุขศาสตร์)
อาดื้อ - ส.บ. (สาธารณสุขศาสตร์)

Alongkot Prasansri M.P.H. (Epidemiology and
Health information management)
Nongnapat Rungsri B.P.H. (Public Health)
Warisa Thinsamran B.P.H. (Public Health)
Ardue - B.P.H. (Public Health)

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

Faculty of Science and Technology, Bansomdejchaopraya Rajabhat University

Received: Jun 27, 2024

Revised: Sep 10, 2024

Accepted: Nov 6, 2024

บทคัดย่อ

ความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในกลุ่มวัยรุ่นทั่วโลกกำลังเพิ่มขึ้น และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การวิจัยแบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรอบรู้ด้านโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และดัชนีมวลกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 401 คน สุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญตามสัดส่วนของนักศึกษาในแต่ละคณะ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และการประเมินดัชนีมวลกาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 53.62 ความรอบรู้ด้านโภชนาการรายด้านพบว่า ด้านการเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 66.83 ด้านความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการอยู่ในระดับดี ร้อยละ 54.86 ด้านทักษะในการสื่อสารด้านโภชนาการอยู่ในระดับดี ร้อยละ 54.11 ด้านทักษะการจัดการตนเองด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 68.08 ด้านทักษะการตัดสินใจการเลือกปฏิบัติด้านโภชนาการอยู่ในระดับดี ร้อยละ 49.38 และด้านการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการอยู่ในระดับดี ร้อยละ 66.33 พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีร้อยละ 0.50 และมีดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 24.44 ดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์และอ้วน ร้อยละ 29.17 การวิจัยนี้มีข้อเสนอแนะว่ามหาวิทยาลัยควรส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของวัยรุ่นและจัดกิจกรรมโดยเน้นการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างทักษะด้านโภชนาการให้กับนักศึกษา ดำเนินโครงการที่ส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับการบริโภคในชีวิตประจำวัน รวมทั้งการจัดทำโปรแกรมการส่งเสริมให้นักศึกษามีดัชนีมวลกายตามเกณฑ์ปกติเพื่อป้องกันปัญหาด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับดัชนีมวลกาย

คำสำคัญ: ความรอบรู้ด้านโภชนาการ, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, ดัชนีมวลกาย, นักศึกษา

ABSTRACT

Globally, the prevalence of overweight and obesity among adolescents is increasing and is associated with unhealthy dietary behaviors. A cross-sectional study aimed to investigate nutrition literacy, food consumption behaviors and body mass index (BMI) of students in Bansomdejchaopraya Rajabhat University. 401 study students were recruited by a haphazard sampling method from a proportion to the number of students in each faculty. Collection of data was common under development of a standardized questionnaire and a form of BMI assessment. Data analysis had a unique purpose and application in interpreting outcomes by descriptive statistics. The results revealed a majority of the students had a moderate level of overall nutritional literacy at 53.62%. In terms of specific aspects of nutritional literacy could be reported as follows: 66.83% of students had moderately accessible to nutritional information, 54.86% good understanding of nutrition, 54.11% well nutritional communication skills, 68.08% moderate level of self-management skills in nutrition, 49.38% fine decision-making skills in nutritional practices, and 66.33% worthy nutrition media literacy. Regarding food consumption behaviors were at a good level, accounting for 0.50%. Meanwhile, 24.44% of students were underweight, and 29.17% were overweight or obese. This study suggested that universities should promote nutritional literacy among adolescents and organize practical activities to enhance students' nutritional skills. They should implement programs that encourage appropriately the consumption of nutritious food for daily life. Additionally, creation of the programs that promote students to have a normal body mass index could prevent health problems.

Keywords: Nutrition literacy, Food consumption behaviors, Body mass index, Students

บทนำ

ปัญหาภาวะโภชนาการเป็นปัญหาที่สำคัญของโลก ในปี พ.ศ. 2565 พบว่าประชากรโลก 1 ใน 8 เป็นโรคอ้วน โดยประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไป ร้อยละ 43 มีน้ำหนักเกิน และร้อยละ 16 เป็นโรคอ้วน (Lobstein *et al*, 2022; World Health Organization, 2022) สำหรับประเทศไทยในปี พ.ศ. 2563 พบว่าคนไทยมีแนวโน้มในการเป็นโรคอ้วนมากขึ้น ร้อยละ 42.2 เมื่อเปรียบเทียบกับปี พ.ศ. 2559 ร้อยละ 37.5 (วิชัย เอกพลากร และคณะ, 2564) และคนไทยที่มีภาวะโภชนาการเกินเริ่มป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และเสียชีวิตจากภาวะแทรกซ้อนของการป่วยด้วย

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ, 2566) สำหรับกลุ่มวัยรุ่นอายุ 18-21 ปี มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ผอม ร้อยละ 23.3 ดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ 47.3 ระดับเริ่มอ้วน ร้อยละ 10.5 อ้วนระดับ 1 ร้อยละ 12.1 และอ้วนระดับ 2 ร้อยละ 6.9 (ลักษณะ รุ่งตระกูล, 2562) ดัชนีมวลกายขาดหรือเกินเกณฑ์นั้นมีปัจจัยสำคัญจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากการสำรวจประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่านิยมบริโภคเนื้อสัตว์ติดมัน อาหารแปรรูปไขมันสูง อาหารหวาน มัน เค็มมากเกินไป และดื่มน้ำอัดลม

มากกว่าน้ำสะอาด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) ขอบรับประทานอาหารตามโฆษณาและความชอบมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ เลือกซื้ออาหารโดยขาดการไตร่ตรองไม่คำนึงถึงเรื่องสุขภาพ (ปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์ และวรางคณา อุดมทรัพย์, 2560) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการขาดความรู้ความเข้าใจและทักษะที่จำเป็นด้านโภชนาการของวัยรุ่น รวมทั้งกลยุทธ์การตลาดเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อและบริโภค การพัฒนามาตรการปกป้องวัยรุ่นไทยจากการตลาดอาหารและเครื่องดื่มที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจึงควรสนับสนุนการยกระดับความรู้ด้านสุขภาพ (ภัทรระ คำพิทักษ์, 2565) ความรอบรู้ทางโภชนาการ (Nutrition literacy) เป็นประเด็นภายใต้แนวคิดความรู้ด้านสุขภาพ (Nutbeam, 2008) โดยเน้นในขอบเขตและบริบทด้านโภชนาการที่หมายถึงความสามารถของบุคคลในการเข้าถึงหรือได้มา การประมวลและเข้าใจความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการและทักษะที่จำเป็นสำหรับการตัดสินใจด้านโภชนาการที่เหมาะสมกับสุขภาพของตน (Gibbs & Chapman-Novakofski, 2013; Silk *et al.*, 2008; Zoellner *et al.*, 2009) การศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร (รัตนภรณ์ สาสืหา และคณะ, 2565) และภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วน (Shih *et al.*, 2016) การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ด้านโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และดัชนีมวลกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา เพื่อนำผลการศึกษามาเป็นแนวทางและประโยชน์ในการสร้างความรอบรู้ด้านโภชนาการ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการส่งเสริมให้นักศึกษามีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและคุณภาพชีวิตที่ดี

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง ดำเนินการวิจัยในมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึง 25 มีนาคม พ.ศ. 2567

ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2566 ชั้นปีที่ 1-5 ทั้ง 6 คณะ ได้แก่ คณะครุศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะวิทยาการจัดการ คณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรม และวิทยาลัยการดนตรี จำนวน 11,442 คน (มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา, 2566)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2566 ชั้นปีที่ 1-5 ทั้ง 6 คณะ ขนาดตัวอย่างได้มาจากการคำนวณโดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อประมาณค่าสัดส่วนที่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน (Wayne, 1995) ใช้ค่าสัดส่วนดัชนีมวลกายจากการทบทวนวรรณกรรมเท่ากับ 0.572 (กวินดา วิเศษแก้ว และเบญจา มุกตพันธุ์, 2563) กำหนดค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 และระดับความเชื่อมั่นที่ 95% ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 365 คน ทั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างเพิ่มเพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนการไม่ตอบสนองร้อยละ 10 จึงใช้ขนาดตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 401 คน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญตามสัดส่วนของนักศึกษาในแต่ละคณะโดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย คือ นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-5 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ทั้ง 6 คณะ มีอายุ 18 ปี ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย

เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมวิจัย คือ ผู้ที่ใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมหรือยาที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงน้ำหนัก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปี คณะ และรายได้ต่อเดือน

ส่วนที่ 2 ความรอบรู้ด้านโภชนาการ จำนวน 31 ข้อ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเองจากแนวคิดของความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Nutbeam, 2008) ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ ความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการ ทักษะในการสื่อสารด้านโภชนาการ ทักษะการจัดการตนเองด้านโภชนาการ ทักษะการตัดสินใจการเลือกปฏิบัติด้านโภชนาการ และการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ การวิจัยนี้แปลผลความรอบรู้ด้านโภชนาการโดยรวมและรายด้าน มีรายละเอียดดังนี้

ความรอบรู้ด้านโภชนาการโดยรวม เป็นการพิจารณาความรอบรู้ด้านโภชนาการรวมทั้ง 6 ด้าน จากคำถามทั้ง 31 ข้อ คะแนนรวม 0-84 คะแนน การแปลผลใช้เกณฑ์ของ Nutbeam (2008) แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ไม่ดี (0-49 คะแนน) ปานกลาง (50-67 คะแนน) และดี (68-84 คะแนน)

ด้านการเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ จำนวน 3 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คะแนนรวม 0-12 คะแนน การแปลผลใช้เกณฑ์ของ Nutbeam (2008) แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ไม่ดี (0-3 คะแนน) ปานกลาง (4-7 คะแนน) และดี (8-12 คะแนน)

ด้านความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการ จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็น ใช่ ไม่ใช่ และไม่ทราบ คะแนนรวม 0-10 คะแนน การแปลผลใช้เกณฑ์ของ Nutbeam (2008) แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ไม่ดี (0-5 คะแนน) ปานกลาง (6-7 คะแนน) และดี (8-10 คะแนน)

ด้านทักษะในการสื่อสารด้านโภชนาการ จำนวน 5 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คะแนนรวม 0-20 คะแนน การแปลผลใช้เกณฑ์ของ Nutbeam (2008) แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ไม่ดี (0-6 คะแนน) ปานกลาง (7-13 คะแนน) และดี (14-20 คะแนน)

ด้านทักษะการจัดการตนเองด้านโภชนาการ จำนวน 3 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คะแนนรวม 0-12 คะแนน การแปลผลใช้เกณฑ์ของ Nutbeam (2008) แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ไม่ดี (0-3 คะแนน) ปานกลาง (4-7 คะแนน) และดี (8-12 คะแนน)

ด้านทักษะการตัดสินใจการเลือกปฏิบัติด้านโภชนาการ จำนวน 7 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คะแนนรวม 0-28 คะแนน การแปลผลใช้เกณฑ์ของ Nutbeam (2008) แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ไม่ดี (0-8 คะแนน) ปานกลาง (9-18 คะแนน) และดี (19-28 คะแนน)

ด้านการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ จำนวน 3 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คะแนนรวม 0-12 คะแนน การแปลผลใช้เกณฑ์ของ Nutbeam (2008) แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ไม่ดี (0-3 คะแนน) ปานกลาง (4-7 คะแนน) และดี (8-12 คะแนน)

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นเอง ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การรับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม จำนวน 29 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย คะแนนรวม 0-116 คะแนน การแปลผลประยุกต์จากเกณฑ์การให้คะแนนระดับพฤติกรรมสุขภาพของกองสุขาภิบาล กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2561) แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ไม่ดี (0-38 คะแนน) ปานกลาง (39-77 คะแนน) และดี (78-116 คะแนน)

ส่วนที่ 4 ดัชนีมวลกาย มีลักษณะแบบเติมข้อความ จำนวน 3 ข้อ ประกอบด้วย น้ำหนัก ส่วนสูง และดัชนีมวลกาย โดยคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย ใช้สูตรน้ำหนัก (kg) หารด้วยส่วนสูง (m²) แปลผลตามเกณฑ์ของ World Health Organization (2000) แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ต่ำกว่าเกณฑ์ (<18.50 kg/m²)

ปกติ (18.50-22.99 kg/m²) เกินเกณฑ์ (23.00-24.99 kg/m²) และอ้วน (≥ 25.00 kg/m²)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ดังนี้ ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ทุกข้อมีค่าเท่ากับ 1.00 ความรอบรู้ด้านโภชนาการ มีค่าระหว่าง 0.67-1.00 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีค่าระหว่าง 0.67-1.00 และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้เก็บข้อมูลกับนักศึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มประชากรที่ทำการศึกษ จำนวน 30 คน ทดสอบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ในแบบสอบถามความรอบรู้ด้านโภชนาการ ได้ค่าดังนี้ ความรอบรู้ด้านโภชนาการโดยรวม เท่ากับ 0.77 ด้านการเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ เท่ากับ 0.71 ด้านความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการ เท่ากับ 0.62 ด้านทักษะในการสื่อสารด้านโภชนาการ เท่ากับ 0.80 ด้านทักษะการจัดการตนเองด้านโภชนาการ เท่ากับ 0.71 ด้านทักษะการตัดสินใจการเลือกปฏิบัติด้านโภชนาการ เท่ากับ 0.63 ด้านการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ เท่ากับ 0.79 และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.85

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เพื่อบรรยายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ความรอบรู้ด้านโภชนาการโดยรวมและรายด้าน พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และดัชนีมวลกาย นำเสนอโดยใช้จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ณ วันที่ 12 มกราคม 2567 ตามเอกสารเลขที่ COA No. 670103

ผลการศึกษา

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจำนวน 401 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 282 คน ร้อยละ 70.32 มีอายุ 18-20 ปี จำนวน 350 คน ร้อยละ 87.28 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 19.82 ปี (S.D.=1.41) ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 175 คน ร้อยละ 43.64 ศึกษาอยู่คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 123 คน ร้อยละ 30.67 และมีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 5,000 บาท จำนวน 183 คน ร้อยละ 45.64 โดยมีค่าเฉลี่ยรายได้เท่ากับ 7,572.07 บาท (S.D.=5,163.87) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=401 คน)

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	119	29.68
หญิง	282	70.32
อายุ (ปี)		
18-20 ปี	350	87.28
>20 ปี	51	12.72
Mean=19.82, S.D.=1.41, Max=25, Min=18		

ตารางที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=401 คน) (ต่อ)

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	175	43.64
ชั้นปีที่ 2	60	14.96
ชั้นปีที่ 3	99	24.69
ชั้นปีที่ 4	67	16.71
คณะ		
คณะครุศาสตร์	50	12.47
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	123	30.67
คณะวิทยาการจัดการ	100	24.94
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	74	18.45
คณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	24	5.99
วิทยาลัยการดนตรี	30	7.48
รายได้ต่อเดือน (บาท)		
≤5,000	183	45.64
5,001-10,000	153	38.15
10,001-15,000	46	11.47
>15,000	19	4.74
Mean=7,572.07, S.D.=5,163.87, Max=45,000, Min=1,000		

ความรู้ด้านโภชนาการ
กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ด้านโภชนาการโดยรวมระดับปานกลาง จำนวน 215 คน ร้อยละ 53.62 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 268 คน ร้อยละ 66.83 ด้านความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี จำนวน 220 คน ร้อยละ 54.86 ด้านทักษะในการสื่อสารด้านโภชนาการส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี จำนวน 217 คน ร้อยละ 54.11 ด้านทักษะการจัดการตนเองด้านโภชนาการส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 273 คน ร้อยละ 68.08 ด้านทักษะการตัดสินใจการเลือกปฏิบัติด้านโภชนาการส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี จำนวน 198 คน ร้อยละ 49.38 และด้านการรู้เท่าทัน

สื่อด้านโภชนาการส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี จำนวน 266 คน ร้อยละ 66.33 ดังตารางที่ 2

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับไม่ดี จำนวน 13 คน ร้อยละ 3.24 ปานกลาง จำนวน 386 คน ร้อยละ 96.26 และดี จำนวน 2 คน ร้อยละ 0.50 ดังตารางที่ 2

ดัชนีมวลกาย

กลุ่มตัวอย่างมีดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์ จำนวน 98 คน ร้อยละ 24.44 ดัชนีมวลกายปกติ จำนวน 186 คน ร้อยละ 46.39 ดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ จำนวน 43 คน ร้อยละ 10.72 และอ้วน จำนวน 74 คน ร้อยละ 18.45 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความรอบรู้ด้านโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และดัชนีมวลกาย (n=401 คน)

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
ความรอบรู้ด้านโภชนาการโดยรวม		
ไม่ดี	73	18.20
ปานกลาง	215	53.62
ดี	113	28.18
ด้านการเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ		
ไม่ดี	2	0.50
ปานกลาง	268	66.83
ดี	131	32.67
ด้านความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการ		
ไม่ดี	100	24.94
ปานกลาง	81	20.20
ดี	220	54.86
ด้านทักษะในการสื่อสารด้านโภชนาการ		
ไม่ดี	18	4.49
ปานกลาง	166	41.40
ดี	217	54.11
ด้านทักษะการจัดการตนเองด้านโภชนาการ		
ไม่ดี	6	1.50
ปานกลาง	273	68.08
ดี	122	30.42
ด้านทักษะการตัดสินใจการเลือกปฏิบัติด้านโภชนาการ		
ไม่ดี	9	2.24
ปานกลาง	194	48.38
ดี	198	49.38
ด้านการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ		
ไม่ดี	12	3.00
ปานกลาง	123	30.67
ดี	266	66.33
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร		
ไม่ดี	13	3.24
ปานกลาง	386	96.26
ดี	2	0.50
ดัชนีมวลกาย		
ต่ำกว่าเกณฑ์ (<18.50 kg/m ²)	98	24.44
ปกติ (18.50-22.99 kg/m ²)	186	46.39
เกินเกณฑ์ (23.00-24.99 kg/m ²)	43	10.72
อ้วน (≥25.00 kg/m ²)	74	18.45

อภิปรายผล

ความรอบรู้ด้านโภชนาการ การศึกษานี้พบว่า นักศึกษาร้อยละ 53.62 มีความรอบรู้ด้านโภชนาการ โดยรวมในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นไปในแนวทางเดียวกันกับการศึกษาในนักศึกษากลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ที่พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านโภชนาการโดยรวมในระดับปานกลาง ร้อยละ 73.70 (กวินดา วิเศษแก้ว และเบญจา มุกตพันธุ์, 2563) และการศึกษาในกลุ่มศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร พบว่าส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านโภชนาการในระดับปานกลาง ร้อยละ 83.70 (ปรเมศวร์ บุบไซยา และคณะ, 2565) เมื่อพิจารณาทางด้านสามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. ด้านการเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 66.83 ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของรัตนภรณ์ สาสिता และคณะ (2565) ที่พบว่านักศึกษามีการเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการระดับปานกลาง ร้อยละ 39.70 อาจเนื่องจากในปัจจุบันการเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการหรือข้อมูลด้านสุขภาพอื่นๆ นั้น สามารถเข้าถึงหรือสืบค้นข้อมูลได้ง่ายผ่านทางอินเทอร์เน็ตหรือสื่อสังคมออนไลน์ในหลายช่องทาง และการสื่อสารเกี่ยวกับสุขภาพและโภชนาการนั้นมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่าในอดีต จึงอาจทำให้นักศึกษามีโอกาสที่จะเข้าถึงและได้รับข้อมูลด้านโภชนาการได้มากขึ้น

2. ด้านความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 54.86 ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของชลิตา เลื่อมใสสุข และวัชรวิ พิษผล (2561) ที่พบว่าในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่งทางภาคใต้มีความรู้ทางโภชนาการในระดับต่ำ ร้อยละ 37.42 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันถึงแม้ว่าการศึกษาที่ทำในกลุ่มนักศึกษาราชภัฏที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกับการศึกษานี้ อย่างไรก็ตามสอดคล้องกับการศึกษาในนักศึกษาพยาบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครที่พบว่ามีความรู้ทางโภชนาการในระดับดี ร้อยละ 98.70 (มณฑนาวิดี เมธาพัฒนา, 2560) และการศึกษาในนักศึกษากลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่พบว่ามีความรู้

ความเข้าใจทางโภชนาการในระดับดี ร้อยละ 86.50 (กวินดา วิเศษแก้ว และเบญจา มุกตพันธุ์, 2563) อาจเนื่องจากนักศึกษากลุ่มดังกล่าวนี้เป็นนักศึกษาที่เรียนเกี่ยวกับด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ จึงมีความรู้ในเรื่องของโภชนาการมากกว่านักศึกษาจากหลากหลายสาขาวิชา

3. ด้านทักษะในการสื่อสารด้านโภชนาการ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 54.11 แตกต่างจากการศึกษาในนักศึกษากลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่พบว่าส่วนใหญ่มีทักษะในการสื่อสารด้านโภชนาการอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 49.30 (กวินดา วิเศษแก้ว และเบญจา มุกตพันธุ์, 2563) เนื่องจากนักศึกษาดังกล่าวเป็นนักศึกษาในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ อาจมีความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการดีอยู่แล้ว นักศึกษาจึงไม่ค่อยได้พูดคุยสื่อสารแลกเปลี่ยนเรื่องของความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ ซึ่งอาจจะพูดคุยในเรื่องอื่นๆ มากกว่าส่วนนักศึกษาจากหลากหลายสาขาวิชาอาจมีความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการที่ไม่เหมือนกัน จึงอาจทำให้นักศึกษาได้มีการพูดคุยสื่อสารแลกเปลี่ยนและปรึกษากันในเรื่องโภชนาการมากกว่า

4. ด้านทักษะการจัดการตนเองด้านโภชนาการ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 68.08 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ที่พบว่ากลุ่มนักศึกษาสาธารณสุขชุมชนในภาคเหนือส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 48.48 (ชัชฎาภรณ์ พิศมร และคณะ, 2565) ในขณะที่กลุ่มนักเรียนพยาบาลศาสตร์วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบกเรือส่วนมากอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 86.90 (วัชรพร เชยสุวรรณ และคณะ, 2561) แสดงให้เห็นว่าแม้จะเป็นนักศึกษากลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ แต่ไม่สามารถจัดการตนเองด้านโภชนาการที่ดีได้ จึงควรมีการส่งเสริมทักษะในประเด็นเหล่านี้ต่อไป

5. ด้านทักษะการตัดสินใจการเลือกปฏิบัติด้านโภชนาการ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 49.38 สอดคล้องกับการศึกษาในนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่พบว่าส่วนใหญ่มี

การตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 50.70 (รัตนารณ สาสีทา และคณะ, 2565) อธิบายได้ว่าโดยปกติแล้วนักศึกษาจะตัดสินใจเลือกหรือกระทำในสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์แก่ตนเอง รวมทั้งการเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและปลอดภัยแก่ตนเอง เช่น การดูฉลากอาหารก่อนการเลือกซื้อ การเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ การเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาจากความสะอาดของร้านและผู้ปรุงอาหาร เป็นต้น (สุสิตรา สิงโสม, 2563)

6. ด้านการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 66.33 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษามีการตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือ ก่อนการซื้อหรือเลือกบริโภคอาหาร มีการวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียหรือคุณประโยชน์ที่จะเกิดกับตนเอง ก่อนเลือกบริโภค รวมทั้งสามารถใช้สื่อประกอบการตัดสินใจ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ที่พบว่าก่อนซื้ออาหารเสริมเพื่อสุขภาพนักศึกษาจะหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เช่น อินเทอร์เน็ต นิตยสาร และยังสอบถามประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์จากผู้ที่เคยบริโภคมาแล้วด้วย (อาทิตย์ ปานนิล, 2561)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การศึกษานี้พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับดี ร้อยละ 0.50 สอดคล้องกับการศึกษาในนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 1.10 (อดิศักดิ์ หวานใจ และคณะ, 2563) แตกต่างจากการศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งซึ่งพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับดี ร้อยละ 62.80 (วีรชัย มูลใจ, 2566) ทั้งนี้การศึกษานี้พบว่านักศึกษาดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เครื่องดื่มที่ซึ่งผสมนมข้นหวาน ครีมเทียม เป็นประจำมากที่สุด รองลงมาคือ รับประทานอาหารที่มีไขมัน เช่น เนื้อติดมัน หมูสามชั้น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปหรือ

อาหารกล่องแช่แข็ง และอาหารจานด่วนซึ่งสอดคล้องกับการศึกษารูปแบบการรับประทานอาหารของวัยรุ่นที่ชอบรับประทานอาหารจำพวกของมัน ของหวาน ของทอด รวมทั้งชอบดื่มน้ำอัดลม (ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์, 2557) ซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมที่ควรได้รับการแก้ไขปรับปรุง แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้ยังพบว่านักศึกษามีการชิมอาหารก่อนปรุงรสเป็นประจำมากที่สุด รองลงมาคือ รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ และไม่รับประทานอาหารมอดึก ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ดีและควรส่งเสริมให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อไป

ดัชนีมวลกาย การศึกษานี้พบว่านักศึกษามีดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ 46.39 อย่างไรก็ตามยังมีนักศึกษาเกินครึ่งที่มีดัชนีมวลกายที่ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ คือมีดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 24.44 ดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์และอ้วน ร้อยละ 29.17 สอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาศรีอยุธยาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่พบว่านักศึกษามีดัชนีมวลกายไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ร้อยละ 53.75 (ศิริวรรณ ขอบธรรมสกุล, 2562) ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี และมหาวิทยาลัยนเรศวร ที่มีดัชนีมวลกายไม่เป็นไปตามเกณฑ์เพียงหนึ่งในสี่ของนักศึกษาเท่านั้น (นัชชา ยันติ และกริช เรืองไชย, 2564; มานา กิยะ และคณะ, 2566) สะท้อนให้เห็นว่าดัชนีมวลกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์และเกินเกณฑ์ยังเป็นปัญหาสำคัญในกลุ่มนักศึกษา อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาไม่ให้ความสำคัญในเรื่องปัญหาโภชนาการหรือขาดความตระหนักว่าดัชนีมวลกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ เช่น เสี่ยงต่อการสูญเสียมวลกระดูกก่อให้เกิดโรคกระดูกพรุน ระบบภูมิคุ้มกันต่ำป่วยง่าย อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย และในผู้หญิงอาจมีประจำเดือนมาไม่ปกติ เป็นต้น รวมทั้งดัชนีมวลกายที่เกินเกณฑ์ส่งผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคข้อเข่าเสื่อม ภาวะการหยุดหายใจขณะหลับ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. มหาวิทยาลัยควรมีการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของวัยรุ่นผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ของมหาวิทยาลัย รวมทั้งจัดกิจกรรมโดยเน้นการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างทักษะด้านโภชนาการให้นักศึกษาสามารถจัดการตนเองและตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าและประโยชน์ทางโภชนาการ ซึ่งจะทำให้นักศึกษาเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการได้มากยิ่งขึ้น มีทักษะในการจัดการตนเองได้ดีขึ้น และสามารถตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้ความรู้รอบรู้โดยรวมดียิ่งขึ้น

2. มหาวิทยาลัยควรรณรงค์และดำเนินโครงการที่ส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับการบริโภคในชีวิตประจำวัน รวมถึงการเพิ่มการให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของอาหารที่ดีต่อสุขภาพและมีนโยบายที่สนับสนุนการจำหน่าย

อาหารเมนูเพื่อสุขภาพ ลดปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม

3. มหาวิทยาลัยควรมีการพัฒนามาตรการในการตรวจสอบและควบคุมดัชนีมวลกายของนักศึกษาให้เหมาะสม รวมถึงการจัดทำโปรแกรมการเพิ่มน้ำหนักสำหรับกลุ่มนักศึกษาที่ต่ำกว่าเกณฑ์และกิจกรรมที่ สนับสนุนการออกกำลังกายและการควบคุมอาหารสำหรับหรือนักศึกษาที่มีดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ เพื่อป้องกันปัญหาด้านสุขภาพ

4. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อหาความสัมพันธ์ของความรู้ด้านโภชนาการโดยแยกรายด้านกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและค่าดัชนีมวลกาย เพื่อให้ทราบถึงความรอบรู้ด้านโภชนาการรายด้านที่เฉพาะเจาะจงต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารและค่าดัชนีมวลกายให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กวินดา วิเศษแก้ว และเบญจมา มุกตพันธ์. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานของนักศึกษาระดับปริญญาตรีกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ศรีนครินทร์เวชสาร, 35(2), 183-192. [สืบค้นเมื่อ 5 สิงหาคม 2566]; แหล่งข้อมูล: <https://www.thaidj.org/index.php/smnj/article/view/8780>
- กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2561). การพัฒนาเกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพขั้นพื้นฐานตามกลุ่มวัย. นนทบุรี: โรงพิมพ์กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.
- ชลิดา เลื่อมใสสุข และวัชร พิชผล. (2561). ความรู้ทางโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. วารสารปัญญาภิวัฒน์, 10(3), 73-83. [สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2567]; แหล่งข้อมูล: <https://so05.tcithaijo.org/index.php/pimjournal/article/view/162320>
- ชัชฎาภรณ์ พิศมร, อลงกต ประสานศรี, เอกสิทธิ์ ไชยปิ่น และฉัตรสุดา มาทา. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาธารณสุขชุมชน สถาบันอุดมศึกษาในภาคเหนือ. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ, 40(2), 75-84. [สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2567]; แหล่งข้อมูล: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jnat-ned/article/view/255601>
- ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์. (2557). พฤติกรรมการบริโภค: อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ. วารสารปัญญาภิวัฒน์, 5(2), 255-64. [สืบค้นเมื่อ 1 กันยายน 2567]; แหล่งข้อมูล: <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/pimjournal/article/view/20189>

- นัชชา ยันติ และกริช เรืองไชย. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะน้ำหนักเกินในนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดปทุมธานี. วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 16(2), 71-86. [สืบค้นเมื่อ 25 เมษายน 2567]; แหล่งข้อมูล: <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/vrurdistjournal/article/view/245784>
- ปรเมศวร์ บุปไชยา, นฤมล ศราธพันธุ์ และสุวิมล อุไกรษา. (2565). ความฉลาดรู้ทางโภชนาการของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์, 37(3), 191-201. [สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2567]; แหล่งข้อมูล: <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/eduku/article/view/252556>
- ปวิณภัทร นิธิตันติวัฒน์ และวรางคณา อุดมทรัพย์. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย ผลกระทบและแนวทางแก้ไข. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า, 28(1), 122-128.
- ภัทรธำ คำพิทักษ์ (บ.ก.). 2565. จริงหรือไม่! การตลาดอาหารและเครื่องดื่มกระตุ้นให้เด็กไทยอ้วนขึ้น [ออนไลน์]. [สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2566]; แหล่งข้อมูล: <https://www.hfocus.org/content/2022/08/25667>
- มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา. (2566). จำนวนนักศึกษาปัจจุบัน ประจำปีการศึกษา 2566 [ออนไลน์]. [สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2566]; แหล่งข้อมูล: <https://aar.bsru.ac.th/statistic/>
- มันทนาวดี เมธพัฒนะ. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 25(3), 20-29. [สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2567]; แหล่งข้อมูล: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Nubuu/article/view/101421>
- มูนา กิยะ, เมธาวิ ฌ อื่น และธนัช กนกเทศ. (2566). ความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายของ นิสิตระดับปริญญาตรี กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี นอร์ทเทิร์น, 4(2), 120-137. [สืบค้นเมื่อ 25 เมษายน 2567]; แหล่งข้อมูล: <https://he03.tci-thaijo.org/index.php/scintc/article/view/1419>
- รัตนภรณ์ สาสีทา, คติยา อีวานวิช และฉวีวรรณ บุญสุยา. (2565). ความรอบรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา, 17(1), 28-43. [สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2567]; แหล่งข้อมูล: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/phjbuu/article/view/256875>
- ลักษณีน รุ่งตระกูล. (2562). รายงานการประเมินภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพ วัยรุ่นไทย. นนทบุรี: สำนักโภชนาการ.
- วัชรพร เชยสุวรรณ, อมลวรรณ ตันแสนทวี และคณะ. (2561). ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความรอบรู้ ด้านสุขภาพของนักเรียนพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ. วารสารแพทยนาวิ, 45(2), 250-266. [สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2567]; แหล่งข้อมูล: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/nmdjournal/article/view/158604>
- วิชัย เอกพลากร, หทัยชนก พรระเจริญ และวราภรณ์ เสถียรนพเก้า. (2564). รายงานการสำรวจสุขภาพ ประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562 - 2563 (รายงานการวิจัย). กรุงเทพมหานคร: อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์.

- วีรชัย มูลใจ, มาริณี เจ๊ะและ, วิชญาพร สุวรรณประดิษฐ์, ณัฐธิดา กาคำ และสุวัฒน์ ศิริแก่นทราย. (2566). พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 12(3), 47-58. [สืบค้นเมื่อ 28 เมษายน 2567]; แหล่งข้อมูล: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ubruphjou/article/view/264013>
- ศิริวรรณ ขอบธรรมสกุล. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนของนักศึกษาปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วารสารสหวิทยาการวิจัย: ฉบับบัณฑิตศึกษา, 8(1), 116-123. [สืบค้นเมื่อ 25 เมษายน 2567]; แหล่งข้อมูล: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JIRGS/article/view/229841>
- สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. (2566). รายงานภาระโรคจากปัจจัยเสี่ยงของประชากรไทย พ.ศ. 2562. นนทบุรี: แอนดี เพรส จำกัด
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สุสิตร้า สิงโสม. (2563). การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม. วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 15(2), 232-246. [สืบค้นเมื่อ 25 เมษายน 2567]; แหล่งข้อมูล: https://so05.tci-thaijo.org/index.php/PNRU_JHSS/article/download/246986/169160
- อดิศักดิ์ หวานใจ, มรุตติ เจ๊ะอาลี, นูรีดา ตือราซอ และไฟซอล เจ๊ะยอ. (2563). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่. การประชุมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติครั้งที่ 11; วันที่ 17 กรกฎาคม 2563; มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. สงขลา: มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
- อาทิตย์ ปานนิล. (2561). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริมของนักศึกษาระดับปริญญาตรีกลุ่มคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกริก.
- Gibbs, H., & Chapman-Novakofski, K. (2013). Establishing content validity for the Nutrition Literacy Assessment Instrument. Preventing Chronic Disease, 10, E109. [cited 2023 August 5]; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3702232/>
- Lobstein, T., Brinsden, H., & Neveux, M. (2022). World obesity atlas 2022. United Kingdom: World Obesity Federation.
- Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. Social Science & Medicine, 67(12), 2072-2078. [cited 2023 August 1]; Available from: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.09.050>
- Shih, S. F., Liu, C. H., Liao, L. L., & Osborne, R. H. (2016). Health literacy and the determinants of obesity: a population-based survey of sixth grade school children in Taiwan. BMC Public Health, 16(1), 280. [cited 2023 August 5]; Available from: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2879-2>

- Silk, K. J., Sherry, J., Winn, B., Keesecker, N., Horodyski, M. A., & Sayir, A. (2008). Increasing Nutrition Literacy: Testing the Effectiveness of Print, Web site, and Game Modalities. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 40(1), 3-10. [cited 2023 August 20]; Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2007.08.012>
- Wayne D. (1995). *Biostatistics: A Foundation of Analysis in the Health Sciences* (6th ed): John Wiley&Sons.
- World Health Organization. (2000). The Asia-Pacific perspective: redefining obesity and its treatment [online]. [cited 2023 September 10]; Available from: <https://iris.who.int/handle/10665/206936>
- World Health Organization. (2022). Obesity and overweight [online]. [Cite 2023 September 15]; Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Zoellner, J., Connell, C., Bounds, W., Crook, L., & Yadrick, K. (2009). Nutrition Literacy Status and Preferred Nutrition Communication Channels Among Adults in the Lower Mississippi Delta. *Preventing Chronic Disease*, 6(4), A128. [cited 2023 August 10]; Available from: https://www.cdc.gov/pcd/issues/2009/oct/08_0016.htm