ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะและภาวะโภชนาการของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

Factors related to junk food consumption behavior and nutritional status of students Lower Secondary School, Mueang District, Surin Province

วรวุฒิ แสงทอง[1] ,วรันณ์ธร โพธารินทร์[2] ,นภสร ดวงสมา[3] ,ศุภรดา มั่นยืน[3]

(Received: February 2 ,2020 ; Accepted: March 13 ,2020)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (survey study) เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 450 คน สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย เครื่องมือประเมินภาวะโภชนาการ แบบสอบถามและแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะที่ผู้วิจัยสร้างโดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพความตรงของเนื้อหา จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ได้ค่าความตรงของเนื้อหา (CVI) เท่ากับ 0.92 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับอาหารขยะ ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น (KR-21) ระดับความยากง่ายเท่ากับ 0.4 และแบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับอาหารขยะได้ค่าความเที่ยงที่ได้เท่ากับ 0.84 เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม – ธันวาคม 2562 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way ANOVA) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 74.1 มีความรู้เกี่ยวกับอาหารขยะอยู่ในระดับสูง และร้อยละ 94.90 มีทัศนคติเกี่ยวกับอาหารขยะอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมเลือกบริโภคอาหารขยะทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยส่วนใหญ่บริโภคอาหารขยะช่วงก่อนอาหารมื้อเที่ยง ประเภทของอาหารขยะที่บริโภคมากที่สุด คือ น้ำอัดลมและน้ำหวาน โดยให้เหตุผลในการเลือกซื้อ คือ รสชาติอร่อย ความถี่ของการบริโภคอาหารขยะในหนึ่งสัปดาห์พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารขยะทั้ง 7 วัน จำนวนเงินที่ได้รับไปโรงเรียน เฉลี่ยวันละ 74.25 บาท โดยใช้ในการซื้ออาหารขยะเฉลี่ยวันละ 31.48 บาท สถานที่ซื้ออาหารขยะ พบว่าส่วนใหญ่ซื้ออาหารขยะที่ร้านค้าหน้าโรงเรียน แหล่งที่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารขยะมากที่สุดคือ บุคคลในครอบครัว และ ค่าเฉลี่ยของจำนวนพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะของกลุ่มภาวะโภชนาการดีกับกลุ่มภาวะโภชนาการเกินมีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มโภชนาการเกิน ($\bar{X}$= 821.74) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะมากกว่ากลุ่มที่มีภาวะโภชนาการดี ($\bar{X}$= 572.10)

คำสำคัญ : อาหารขยะ, พฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะของวัยรุ่น, ภาวะโภชนาการเกินของวัยรุ่น

ABSTRACT

This survey research aims to study unhealthful or “junk food” consumption and nutritional status of junior high school students in Muang District, Surin Province. Participants were 450 high school students selected using a cluster sampling technique. Research instruments included a development assessment tool, and a junk food consumption behavior

[1] พย.ม.(การพยาบาลเด็ก) อาจารย์ประจำสาขาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

[2] อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม

[3]อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

questionnaire that the researchers developed. Content validity of the junk food questionnaire was evaluated by a panel of 5 experts and yielded a CVI of 0.92. Knowledge about junk food subscale was assessed for its reliability using KR-21 method with $r = 0.4$. In addition, attitudes towards junk food subscale had a reliability coefficient of 0.84. Data collection was carried out during October to December 2019. Data analysis was completed to obtain means, percentages and standard deviations. One-way ANOVA was used to compare mean differences with alpha set at 0.05.

Results indicated that most students (74.1%) had a high level of junk food-related knowledge. The majority of them (94.9%) reported a moderate level of attitudes towards junk food consumption and all of them admitted consuming junk food. Most students had junk food before lunch and the most common foods reported were carbonated drinks and sweetened beverages. The main reason for purchasing junk food was its tastiness. Most students reported consuming junk food every day of the week. On average, students were given 74.25 Baht to spend at school and they paid about 31.48 Baht on junk food. The most common junk food venders were located in front of the schools. Students received junk food-related information mostly from their family members. Lastly, students with over-nutrition reported a significantly higher energy intake ($\bar{X}$= 821.74 kcal.) per day that those with well balance-nutrition ($\bar{X}$= 572.10).

Key words: Junk food, Junk food consumption behavior in teenagers, Overnutrition in teenagers

บทนำ

อาหารขยะ (Junk food) เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ หรือไม่มีคุณค่าทางโภชนาการใดๆ (WHO, 2015) มีสารอาหารประเภท ไขมัน น้ำตาล และแป้งเป็นส่วนประกอบหลัก เป็นอาหารประเภทที่บรรจุในถุงสวยงาม สะดวกในการหามารับประทาน (สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2558) ปัจจุบันอาหารขยะได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการบริโภคของเด็กไทยค่อนข้างมากและมีจำหน่ายในประเทศมากมายหลายชนิด การบริโภคอาหารขยะของเด็กไทย เป็นปัญหาหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ 1) ส่งผลกระทบทางด้านภาวะโภชนาการ ซึ่งมีทั้งภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานและภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (WHO, 2015) 2) ส่งผลกระทบทางด้านทันตสุขภาพ โดยเฉพาะโรคฟันผุ ซึ่งมีอัตราการเกิดโรคค่อนข้างสูง 3) ส่งผลกระทบต่อสุขภาพเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2552) 4) ส่งผลกระทบทางเศรษฐกิจ โดยพบว่าอำนาจการซื้อขนมของเด็กและเยาวชนไทยมีถึง 142,357 ล้านบาทต่อปี (ปิยดา ประเสริฐสม, 2557)

จากรายงานการสำรวจสถานการณ์ปัญหาภาวะโภชนาการของมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2558 พบว่า เด็กไทยอยู่ในเกณฑ์อ้วนร้อยละ 12 ท้วมร้อยละ 5 เด็กและวัยรุ่นป่วยเป็นโรคเบาหวานประเภท 2 มากถึงร้อยละ 18.4 ซึ่งโรคอ้วน ถือว่าเป็นภาระของประเทศในเรื่องค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล และยังพบว่า กลุ่มนักเรียนช่วงอายุ15-18 ปี เริ่มมีภาวะโภชนาการเกินถึงร้อยละ 17.2 ซึ่งเป็นผลมาจากการบริโภคอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลมากเกินกว่าร่างกายต้องการ และยังขาดการออกกำลังกาย (รายงานสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการในประเทศไทย, 2559) นอกจากนี้ยังพบว่าพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบบริโภคอาหารขยะในรูปแบบใหม่ ที่เผยแพร่ทางสื่อโฆษณาต่างๆซึ่งมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจรับประทานมากที่สุด (สุลัดดา พงษ์อุทธา, 2556) ทั้งนี้พฤติกรรมการบริโภคมักเป็นปัจจัยที่ทำให้รูปแบบการบริโภคอาหารของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่เหมาะสม มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมา ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคของบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่บริโภค ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภค การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภค ซึ่งปัจจัยเหล่าจะเป็นแรงสนับสนุนทำให้บุคคลมีพฤติกรรมไปตามที่ต้องการโดยแหล่งของการได้รับข้อมูลข่าวสาร ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครู และสื่อโฆษณาต่าง ๆ

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ เนื่องจากผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงปรากฏการณ์การบริโภคอาหารขยะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ จากการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะของนักเรียนตามโรงเรียนต่าง ๆ และจากการนิเทศงานนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ วิชาการสร้างเสริมเสริมสุขภาพอนามัยโรงเรียน จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจในข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะของนักเรียน ซึ่งข้อมูลดังกล่าวในจังหวัดสุรินทร์ยังไม่มีการเก็บข้อมูลที่ชัดเจน อีกทั้งจังหวัดสุรินทร์เป็นจังหวัดที่กำลังพัฒนาเข้าสู่สังคมเมือง มีการเพิ่มจำนวนร้านค้าและห้างสรรพสินค้า การคมนาคมสะดวกทำให้มีการกระจายสินค้าประเภทอาหารขยะเพิ่มมากขึ้น การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารขยะของวัยรุ่นสามารถเข้าถึงได้ง่าย ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะ และภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของจำนวนพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะในกลุ่มโภชนาการดี โภชนาการต่ำ โภชนาการเกิน ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากพฤติกรรมบริโภคอาหารขยะของวัยรุ่น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และใช้เป็นข้อมูลเสนอแนะและประกอบการวางแผนเชิงนโยบายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้บริหารโรงเรียน และผู้เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับการควบคุมการบริโภคอาหารขยะในโรงเรียน อันเป็นการช่วยป้องกันและลดปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

3. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของจำนวนพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะในกลุ่มโภชนาการดี โภชนาการต่ำ โภชนาการเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงเชิงสำรวจ (survey study) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 450 คน ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) เครื่องมือประเมินภาวะโภชนาการ 2) แบบสอบถามพฤติกรรมบริโภคอาหารขยะ และ3) แบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะที่ผู้วิจัยสร้างโดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพความตรงของเนื้อหา จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ได้ค่าความตรงของเนื้อหา (CVI) เท่ากับ 0.92 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับอาหารขยะ ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น (KR-21) ระดับความยากง่ายเท่ากับ 0.4 และแบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับอาหารขยะได้ค่าความเที่ยงที่ได้เท่ากับ 0.84 เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม – ธันวาคม 2562 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way ANOVA) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ภายหลังได้รับการอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ ในการออกหนังสือขออนุญาตทำวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลถึงผู้อำนวยการโรงเรียนในสถานที่ศึกษา เพื่อขออนุญาตทำการวิจัยในพื้นที่ และขอเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อแนะนำตนเองและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขั้นตอนการเก็บรวมรวมข้อมูล พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการศึกษา โดยก่อนเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้แจ้งกลุ่มตัวอย่างถึงโรคประจำตัวที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ได้แก่ โรคธัยรอยด์ โรค

ดาวน์ซินโดรม หากพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัวดังกล่าว ผู้วิจัยจะทำการคัดออก ผลพบว่าไม่มีกลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัวดังกล่าว จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในหนังสือยินยอมของอาสาสมัคร และขอความยินยอมจากผู้ปกครองโดยให้ลงนามในหนังสือยินยอมของผู้ปกครอง พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลาในการขอรับแบบยินยอมและสถานที่ในการตอบแบบสอบถามในวัดถัดไป

2. รับแบบยินยอมการเข้าร่วมวิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง หากกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยจะมอบแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เวลาในการทำแบบสอบถามประมาณ 30 -45 นาที หลังจากได้แบบสอบถามกลับคืน ผู้วิจัยตรวจสอบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกตอบ ซื้อ หรือเลือกตอบ ไม่ซื้อ หากเลือกตอบข้อ ซื้อ ผู้วิจัยนำแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารของตนเอง ติดต่อกันจำนวน 7 วัน หากเลือกตอบ ไม่ซื้อ ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วกล่าวขอบคุณ พร้อมมอบของที่ระลึกให้กลุ่มตัวอย่าง

3. เมื่อครบกำหนด 7 วันแล้ว ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะฯ ถ้าแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะฯไม่ได้รับตอบกลับภายใน 7 วัน ผู้วิจัยจะติดตามและเก็บรวบรวมข้อมูลจนได้แบบสอบถามครบตามจำนวนที่กำหนด กรณีแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะฯสูญหายจะส่งแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะฯซ้ำไปยังกลุ่มตัวอย่างใหม่อักครั้ง ซึ่งจะใช้เวลาเก็บรวบรวมข้อมูลอีก 7 วัน

4. การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยบันทึกไว้ในแบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้มาตราวัดเป็นกิโลกรัม และเซนติเมตร เพื่อจะได้นำข้อมูลที่ได้มาประเมินภาวะโภชนาการของแต่ละคน โดยจะใช้วิธีการเทียบ ส่วนสูงกับอายุ น้ำหนักกับอายุ และน้ำหนักกับส่วนสูง นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อที่จะนำไปวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติแปลผลภาวะโภชนาการโดยใช้กราฟประเมินการเจริญเติบโต (Growth chart)

จริยธรรมวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินเพื่อการขอรับการพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ เอกสารรับรองรหัส P-EC 06-03-62 ลงวันที่ 13 ตุลาคม 2562

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

ความรู้เกี่ยวกับอาหารขยะของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารขยะของเด็กนักเรียนอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 74.1 รองลงมาคือระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 16.18 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เท่ากับ 16.89 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.31 ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารขยะของนักเรียน ในส่วนของทัศนคติเกี่ยวกับอาหารขยะของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับอาหารขยะอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 81.1 และมีทัศนคติเกี่ยวกับอาหารขยะอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 13.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติเท่ากับ 64.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.85 โดยจำนวนเงินที่ได้รับไปโรงเรียนของนักเรียนเฉลี่ยอยู่ที่ 74.25 บาท ส่วนใหญ่จำนวนเงินที่ได้รับไปโรงเรียนต่อวันอยู่ในช่วง 50 – 100 บาท จำนวน 242 คน คิดเป็นร้อยละ 56.4 ใช้เป็นค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารขยะเฉลี่ยอยู่ที่ 30.44 บาท ส่วนใหญ่ใช้เป็นค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารขยะต่อวัน อยู่ในช่วง น้อยกว่า 20 บาทต่อวัน สถานที่ซื้ออาหารขยะ พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนร้อยละ44.3 ซื้อขนมที่ร้านค้าหน้าโรงเรียน การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารขยะ พบว่า แหล่งข้อมูลที่มีบทบาทในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารขยะกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด คือ ครอบครัว จำนวน 408 คน คิดเป็นร้อยละ 95.10

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเลือกบริโภคอาหารขยะร้อยละ 100 โดยช่วงเวลาในการบริโภคอาหารขยะ

ส่วนใหญ่บริโภคช่วงก่อนอาหารมื้อเที่ยง คิดเป็นร้อยละ 65.75 ประเภทของอาหารขยะที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคมากที่สุด พบว่า เป็นอาหารขยะประเภทน้ำอัดลมและน้ำหวาน คิดเป็นร้อยละ 52.75 โดยเหตุผลในการเลือกซื้ออาหารขยะ คือ รสชาติอร่อย คิดเป็นร้อยละ 95 ความถี่ของการบริโภคอาหารขยะในหนึ่งสัปดาห์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารขยะทั้ง 7 วัน คิดเป็นร้อยละ 36.59 โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.02 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.82

1.3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของจำนวนพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะในกลุ่มโภชนาการดี โภชนาการต่ำ โภชนาการเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 429 คน พบว่า ค่าเฉลี่ยของจำนวนพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะมากที่สุดในกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการเกิน ($\bar{X}$=821.74) (SD = 485.15) รองลงมาคือกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการต่ำ จำนวน 18 คน ($\bar{X}$= 591.66) (SD = 374.31) และกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการดี จำนวน 364 คน ($\bar{X}$= 572.10) (SD = 315.94) ตามลำดับ ดังตารางที่ 1

เมื่อนำมาเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของจำนวนพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะในกลุ่มโภชนาการดี โภชนาการต่ำ โภชนาการเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 1 ตัวแปร (One - Way ANOVA Of Variance) พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (F = 11.181, p < .05) ดังตารางที่ 2

ดังนั้นจึงทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยพิจารณาจากค่า homogeneity of variances พบว่า ค่าความแปรปรวนของข้อมูลมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p<.05 จึงการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Tamhane's T2 ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของจำนวนพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะของกลุ่มภาวะโภชนาการดีกับกลุ่มภาวะโภชนาการเกินมีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยกลุ่มโภชนาการเกิน($\bar{X}$= 821.74) (SD = 485.16) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะมากกว่ากลุ่มที่มีภาวะโภชนาการดี ($\bar{X}$= 572.10) (SD = 315.95) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของภาวะโภชนาการในแต่ละกลุ่ม

ภาวะโภชนาการ	n	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	95% CI		ต่ำสุด	สูงสุด
				Lower Bound	Upper Bound		
ภาวะโภชนาการดี	371	572.10	315.95	539.54	604.67	100	2000
ภาวะโภชนาการต่ำ	25	591.67	374.31	405.53	777.81	100	1500
ภาวะโภชนาการเกิน	54	821.74	485.16	679.30	964.19	200	2000
รวม	450	600.28	348.69	567.19	633.37	100	2000

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของจำนวนพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะในกลุ่มโภชนาการดี โภชนาการต่ำ โภชนาการเกิน

แหล่งความแปรปรวน	**SS**	**df**	**MS**	**F**	**p**
ระหว่างกลุ่ม	2595492.574	2	1297746.287	11.181	.000*
ภายในกลุ่ม	49444660.97	426	116067.279		
รวม	52040153.54	428			

* p < .05

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของจำนวนพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะในกลุ่มภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ	โภชนาการดี	โภชนาการต่ำ	โภชนาการเกิน
โภชนาการดี	-	-19.56227	-249.64029*
โภชนาการต่ำ	-	-	-230.07801
โภชนาการเกิน	-	-	-

* p< .05

สรุปและอภิปรายผล

1. ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับอาหารขยะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ พบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับอาหารขยะในระดับสูง และมีทัศคติเกี่ยวกับอาหารขยะในระดับปานกลาง แต่นักเรียนทุกคนเลือกบริโภคอาหารขยะ อธิบายได้ว่า แม้กลุ่มตัวอย่างจะมีความรู้เกี่ยวกับเกี่ยวกับอาหารขยะในระดับสูง และรู้เท่าทันถึงอันตรายของอาหารขยะที่บริโภคแต่ยังเลือกบริโภค แสดงถึงความไม่ตระหนักหรือการให้ความสำคัญถึงผลกระทบต่อสุขภาพและการเจ็บป่วยเรื้อรังในอนาคต จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกภาคส่วนต้องหาแนวทางลดปริมาณการบริโภคอาหารขยะในเด็กวัยนี้

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ พบว่า นักเรียนทุกคนร้อยละ 100 เลือกบริโภคอาหารขยะช่วงเวลาในการบริโภคอาหารขยะส่วนใหญ่คือ ก่อนอาหารมื้อเที่ยง อาจส่งผลให้รับประทานอาหารกลางวันได้น้อย ประเภทของอาหารขยะที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคมากที่สุด คือ ประเภทน้ำอัดลมและน้ำหวาน ซึ่งมีปริมาณน้ำตาลสูงอาจส่งผลต่อการได้รับปริมาณพลังงานที่เกินความจำเป็นของร่างกายและอาจทำให้นักเรียนติดรสหวาน แม้นักเรียนจะให้เหตุผลในการเลือกซื้ออาหารขยะ คือ รสชาติอร่อยก็ตาม อีกทั้งความถี่ของการบริโภคอาหารขยะในหนึ่งสัปดาห์ของนักเรียนส่วนใหญ่บริโภคอาหารขยะทั้ง 7 วัน สะท้อนให้เห็นถึงอาหารขยะเข้ามามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคในชีวิตประจำวันของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับจำนวนเงินที่ได้รับไปโรงเรียนต่อวันของนักเรียนที่ครึ่งหนึ่งของจำนวนเงินดึงกล่าวนักเรียนใช้เป็นค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารขยะ มีสถานที่ซื้ออาหารขยะคือร้านค้าหน้าโรงเรียน ที่โรงเรียนสามารถควบคุมการจำหน่ายอาหารขยะได้ การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารขยะ ส่วนใหญ่มากจากบุคคลในครอบครัว ซึ่งสามารถกระตุ้นเตือนให้นักเรียนตระหนักและเห็นความสำคัญของผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพในอนาคตของนักเรียนได้

3. ค่าเฉลี่ยของจำนวนพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะในกลุ่มโภชนาการดี โภชนาการต่ำ โภชนาการเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ พบว่าค่าเฉลี่ยของจำนวนพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะของกลุ่มภาวะโภชนาการดีกับกลุ่มภาวะโภชนาการเกินมีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 อธิบายได้ว่า กลุ่มภาวะโภชนาการทั้ง 2 กลุ่ม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะที่แตกต่างกัน โดยกลุ่มโภชนาการเกินมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะมากกว่ากลุ่มที่มีภาวะโภชนาการดี

ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาถึงผลกระทบของการบริโภคอาหารขยะของเด็กนักเรียนโดยศึกษาเปรียบเทียบในแต่ละระดับชั้น เพื่อให้สามารถจัดการปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารขยะแก่เด็กนักเรียนได้อย่างเหมาะสมต่อไป

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้ของเด็กนักเรียนบางข้อยากเกินไปสำหรับนักเรียน และควรเพิ่มเติมข้อคำถามเกี่ยวกับทางด้านผลกระทบของการบริโภคขนม ควรมีการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

3. การศึกษาถึงโภชนาการของเด็กนักเรียน การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาในระยะเวลาเดียวเนื่องจาก

ผู้วิจัยมีข้อจำกัดในเรื่องของระยะเวลาในการศึกษา ซึ่งในการศึกษาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนควรได้รับการติดตามผล

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยความกรุณาและช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ทีมคณาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ รวมทั้งให้กำลังใจ ให้ความเอาใจใส่ และเสียสละเวลาเพื่อผู้วิจัยมาโดยตลอด คณาจารย์ในกลุ่มวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ ที่กรุณาให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อให้การทำวิจัยครั้งนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่นทุกท่าน ผู้เข้าร่วมการศึกษา และผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ให้สำเร็จได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Obesity and overweight Fact sheet [Internet] . 2015 [cited Jan 26, 2017] . Available from:http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/.
2. Bareu of Nutrition. Department of Health. Guidelines for screening and solving problem of obesity childhood in school, health services and clinics DPAC. Bangkok: Keawchowjom Publishing; 2017.
3. Bareu of Nutrition. Department of Health. Guideline for assessment weight, height and indicators of nutritional status of the people of Thailand [Internet] . 2010. [cited 2017 December 20] . Available from: http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/view. php?group=5&id=448.
4. Mekrungrongwong M, Kitreerawutiwong N, Warodomrungsimun Ch. Factors Associated with Food Consumption Behavior among Secondary School Student in Difference Nutritional Status, Phitsanulok Province. Journal of Nursing and Health Care 2016; 33(3): 80-90.
5. National Economic and Social Development Board. Thailand healthy lifestyle strategic plan B.E. 2011- 2020. Bangkok: National Office Of Buddhism Publishing; 2016.
6. Schwarts KJO. Health behavior and health education : Theory, research and practice. San Francisco: Jossey Bass; 1975.
7. Sriwichai C, Yoosukhum P, Phraepasa W. Obesity situation of students in prathom suksa 1-6 in jindaram and tanyasitsin school. Eau Heritage Journal 2011; 7: 40-5
8. Beth Carlton Tohill. Dietary intake of fruit and vegetables and management of body weight. World Health Organization [Internet]. 2005. [cited Feb 2, 2017]. Available from:http://www.who.int/ dietphysicalactivity/publications/f&v_weight_ management. pdf?ua=1Food and Agriculture Organization, 2006. countries. FAO, Rome.
9. Bingham SA, Gill C, Welch A, Day K, Cassidy A, Khaw KT, et al. Comparison of dietary assessment methods in nutritional epidemiology: Weighed records v. 24 h recalls, food-frequency questionnaires and estimated-diet records. British J Nutr 1994; 72: 619-43.
10. Ferro-LuzziA. Keynote Paper: Individual food intake survey methods. In Measurement and Assessment of Food Deprivation and Undernutrition. Food and Agriculture organization of The United Nations, ed. International Scientific Symposium; Rome, 26-28 June 2017. Available at http://www.fao.org/docrep/ 005/y4249e/y4249e0a.htm#bm10,accessed December 12; 2017.
11. Green LW. Kreuter MW. Health Promotion Planning: An Education and Ecological Approach 3rd. Mayfield Publishing Company; 1999.
12. Joint WHO/FAO Expert Consultation. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO Technical Report Series 916. Geneva: World health Organization; 2016.