

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

Food Consumption Behavior of Undergraduate Students

at Mae Fah Luang University

ศิวรักษ์ กิจชนะไพบูลย์ วท.ม.*

Siwarak Kitchanapaibul M.S.*

บทคัดย่อ

อาหารและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมีความสำคัญในการดำรงชีวิตและส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ การรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารอย่างถูกต้องและเหมาะสมจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมาก การวิจัยเชิงพรรณนารั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ เพศ ชั้นปี ดัชนีมวลกาย และสุขภาพโดยรวม ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จำนวน 631 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม - กันยายน 2554 โดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และทดสอบไคสแควร์

ผลการวิจัย พบว่า

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงร้อยละ 73.2 และเพศชาย ร้อยละ 26.8 มีอายุระหว่าง 17-25 ปี ส่วนมากมีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์พอเหมาะ ร้อยละ 65.1 กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 41.0 ระดับพอใช้และดีมาก ร้อยละ 34.4 และ 24.6 ตามลำดับ ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 68.1 และระดับดี ร้อยละ 31.9 เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามตัวแปรที่ศึกษา พบว่า เพศกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) และสุขภาพโดยรวมกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) ในขณะที่ชั้นปีกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและดัชนีมวลกายกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการศึกษารั้งนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลในการบ่งบอกถึงสุขภาวะของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการที่เหมาะสมกับนักศึกษาต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร นักศึกษาระดับปริญญาตรี

* อาจารย์ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

* Lecturer, School of Health Science, Mae Fah Luang University

Abstract

Foods and food consumption behavior are important for people's living and affect people's health directly as well. Thus, consumption of food in order to get adequate essential and proper nutrients is very important. This descriptive research was aimed to study food consumption behavior and the factors associated with food consumption behavior in regard to sex, class level, Body Mass Index, and general health, of undergraduate students at Mae Fah Luang University. The samples of 631 students were selected by applying stratified random sampling method and the data were collected during August and September, 2011 by using a set of questionnaire. Descriptive statistics and Chi-square test were used for analyzing data.

The results of study

73.2 percent and 26.8 percent of the female and male samples aged 17-25 years and the highest percent of the samples (65.1%) had the 'proper' level of Body Mass Index. In regard to general health, 41.0 percent, 34.4 percent and 24.6 percent of the samples were found to have 'good', 'moderate' and 'excellent' levels respectively. For the food consumption behavior, the highest percent of them performed the 'moderate' level of food consumption behavior (68.1%) while 31.9 percent the 'good' level. The association of the selected factors and the food consumption behavior showed that there were significant association between sex and food consumption behavior ($p < 0.01$); between general health and food consumption behavior ($p < 0.01$) but no significant association was found between class level, Body Mass Index, and food consumption behavior. These research results could be used as the basic data to reveal health status of undergraduate students as well as to guide an appropriate nutritional promotion program for university students in the future.

Key words: Food Consumption Behavior, Undergraduate Students

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์สุขภาพของคนไทยในปัจจุบัน พบว่า ค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ และสาเหตุของการเสียชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม สาเหตุอันดับต้นๆ ของการเสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นโรคเรื้อรังที่

เกี่ยวข้องกับเรื่องของการบริโภคอาหาร พฤติกรรมหรือวิธีการดำรงชีวิต เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดในสมอง เป็นต้น ทั้งนี้พบว่าปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรค ได้แก่ การบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ การมีดัชนีมวลกายสูง ภาวะระดับโคเลสเตอรอลสูง ภาวะความดันโลหิตสูง และขาดการออกกำลังกาย

จากการสำรวจ พบว่า คนไทยมีแนวโน้มบริโภคอาหารที่ประกอบด้วยแป้งและน้ำตาลเพิ่มมากขึ้นจากเดิม โดยการบริโภคของประชาชนส่วนมากมีพฤติกรรมกินตามใจปากและรับประทานอาหารไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (ปาณบดี เอกะจัมปะกะ และ นิธิศ วัฒนมะโน, 2552) ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและเทคโนโลยีสารสนเทศที่มีความทันสมัยมากขึ้น จึงทำให้การดำรงชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป

จะเห็นได้ว่า อาหารและพฤติกรรมกรรมการบริโภคมีความสำคัญและส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ ร่างกายใช้อาหารในการดำรงชีวิตประจำวัน เนื่องจากสารอาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย และสามารถนำไปใช้ในการสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ นอกจากนั้นยังช่วยให้ระบบและอวัยวะของร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ (Thomas & Kotecki, 2007) ดังนั้น การรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารอย่างถูกต้องและเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างมากและรวดเร็ว แต่จากที่วัยรุ่นมีลักษณะสังคมและวัฒนธรรมเป็นของกลุ่มตนเองอย่างเด่นชัด มีค่านิยมเฉพาะ ที่ยึดถือและมีพฤติกรรมตามกลุ่มเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549) ทำให้ในปัจจุบันพฤติกรรมและลักษณะนิสัยการบริโภคของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และเป็นผลมาจากการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยี ทำให้ปัจจุบันมีอาหารสำเร็จรูป อาหารแช่แข็ง อาหารว่างหรือขนมขบเคี้ยวต่างๆ มากมาย อาหารเหล่านี้ให้ความสะดวกและรวดเร็วในการบริโภค มีการปรุงแต่งรสชาติที่หลากหลายและตรงกับความต้องการของผู้บริโภค รวมถึงการโฆษณาในรูปแบบต่างๆ ทำให้วัยรุ่นไทยส่วนใหญ่มีพฤติกรรม รับประทานอาหารไม่มีประโยชน์ และเกิดภาวะอ้วนขึ้นซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยพบว่ามีการบริโภคอาหาร ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนมากที่สุดคือ ขนมขบเคี้ยวและอาหารทอด รongลงมากคือ อาหารและขนมที่มีส่วนผสมของกะทิ นอกจากนี้ การที่วัฒนธรรมตะวันตกแพร่ขยายอย่างเข้ามาสู่ประเทศไทย ทำให้เกิดกระแสการบริโภคอาหารจานด่วนขึ้นในวัยรุ่น โดยพบว่า วัยรุ่นมีความถนัดในการบริโภคสูงที่สุดเมื่อเทียบกับวัยอื่นๆ (ปาณบดี เอกะจัมปะกะ

และ นิธิศ วัฒนมะโน, 2552)

ดังนั้น การสร้างเสริมให้มีสุขภาพที่ดี จำเป็นต้องสร้างความมั่นคงด้านอาหารและการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงภาวะทางสังคมของวัยรุ่นโดยการเข้าสู่การเรียนในระดับอุดมศึกษานักศึกษาต้องดูแลและรับผิดชอบตนเองมากขึ้น รวมถึงกรณีที่นักศึกษาเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยที่ตั้งอยู่นอกภูมิลำเนาของตนเอง จำเป็นต้องพักอาศัยที่หอพักทั้งในและนอกมหาวิทยาลัย นักศึกษามีความเป็นอิสระและมีอำนาจในการตัดสินใจด้วยตัวเอง ทั้งด้านการใช้ชีวิตประจำวัน การใช้จ่ายเงิน และการกระทำกิจกรรมต่างๆ ดังนั้น มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจึงได้ให้ความสำคัญในการมีสุขภาพที่ดีของนักศึกษา เนื่องจากสุขภาพก็มีผลต่อกระบวนการเรียนรู้ แต่จากที่มีปัจจัยหลายด้านซึ่งเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องศึกษาเฉพาะเจาะจงในเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา เพื่อนำข้อมูลมาใช้เป็นแนวทางในการให้ความรู้ จัดหาให้บริการ หรือจัดทำโครงการที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้ให้นักศึกษามีสุขภาพที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
2. ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ เพศ ชั้นปี ดัชนีมวลกายและสุขภาพโดยรวมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

การบริโภคอาหารที่ถูกต้องจะนำไปสู่การพัฒนาสติปัญญาและร่างกายให้แข็งแรง ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักศึกษา ซึ่งอยู่ในวัยเรียนระดับอุดมศึกษา เป็นกลุ่มประชากรที่สำคัญกลุ่มหนึ่งของประเทศ เพราะจะเป็นกำลังสำคัญ

ในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป การศึกษาถึงพฤติกรรม การบริโภคอาหารของกลุ่มนักศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญในการใช้เป็นข้อมูลพัฒนาสุขภาพของกลุ่มนักศึกษาให้ดีขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2006) มาประยุกต์เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาด้านปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักศึกษาด้วย ซึ่งเพนเดอร์กล่าวไว้ว่าบุคคลจะกระทำกิจกรรมใดเพื่อส่งเสริมสุขภาพตลอดจนปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตนั้นเป็นผลจาก 2 ปัจจัยหลักคือ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ ในการศึกษาครั้งนี้ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ชั้นปี ดัชนีมวลกาย และปัจจัยด้านความรู้และการรับรู้ ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพของตนเอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักศึกษาและศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหาร ได้แก่ เพศ ชั้นปี ดัชนีมวลกาย และสุขภาพโดยรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ประชากรที่ศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ปีการศึกษา 2554 ได้จากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของยามานะ (Yamane, 1973 อ้างในบุญใจ ศรีสถิตนรากร 2547) จากประชากรทั้งหมด 7846 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 381 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 500 คน ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (stratified random sampling) นำมาหาสัดส่วนจำนวนนักศึกษาแต่ละสำนักวิชาได้สำนักวิชาการจัดการ 50 คน สำนักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ 107 คน สำนักวิชานิติศาสตร์ 131 คนสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ 50 คน สำนักวิชาวิทยาศาสตร์ 50 คน สำนักวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง 93 คน สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ 50 คนสำนักวิชาศิลปศาสตร์ 50 คน สำนักวิชา

อุตสาหกรรมเกษตร 50 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 631 คน และสุ่มอย่างง่ายในกลุ่มตัวอย่างในแต่ละสำนักวิชาเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้คือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยชุดคำถาม 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง สำนักวิชา ชั้นปีการศึกษา เขตที่พักอาศัย เงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่อเดือน ผลการเรียนรวมเฉลี่ย ภาวะสุขภาพโดยรวม ซึ่งผู้วิจัยนำน้ำหนัก ส่วนสูง มาคำนวณเป็นค่าดัชนีมวลกายและแปลผลจากเกณฑ์มาตรฐานของกองวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2546) คือ ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.4 คือ ผอมบาง 18.5-24.9 คือ พอเหมาะ 25.0-29.9 คือ ท้วม และ 30.0 ขึ้นไป คือ อ้วน ด้านสุขภาพโดยรวมเป็นแบบประเมินสุขภาพโดยรวมของตนเอง จำแนกเป็น 3 ระดับ คือ พอใช้ ดี และดีมาก ส่วนที่ 2. พฤติกรรมบริโภคอาหาร เป็นความถี่ของพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ได้แก่ ประเภทของอาหารที่บริโภค การเลือกซื้ออาหาร ความสะอาดปลอดภัยในการบริโภคอาหาร วิธีการบริโภคอาหาร จำนวน 23 ข้อย่อยให้เลือกจำนวนวันที่ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นในช่วง 1 สัปดาห์ซึ่งกำหนดเกณฑ์การปฏิบัติจำนวน 0 วัน คือ ไม่เคยปฏิบัติเลย 1-2 วัน คือ ปฏิบัติบางครั้ง 3-4 วัน คือ ปฏิบัติบ่อยครั้ง และ 5-7 วัน คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ทั้งนี้กำหนดเกณฑ์การปฏิบัติมาคำนวณเป็นคะแนนพฤติกรรมของนักศึกษาโดยให้คะแนนข้อความทางลบจากไม่เคยปฏิบัติเลยถึงปฏิบัติเป็นประจำ คือ 3 2 1 และ 0 ส่วนข้อความทางบวก ให้คะแนน 0 1 2 และ 3 แปลผลคะแนนเป็นพฤติกรรมบริโภคอาหารโดยรวมโดยใช้เกณฑ์การแปลผลของ Best (1970) ดังนี้ ค่าเฉลี่ย 2.00-3.00 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับดี ค่าเฉลี่ย 1.00-1.99 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 0.00-0.99 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับต้องปรับปรุง และเครื่องมือนี้ผ่านการ

ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วทดลองใช้กับนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ที่ไม่ใช่กลุ่ม ตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาคเท่ากับ 0.78 และการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมและการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์แล้วไปใช้เก็บข้อมูลกับนักศึกษาแต่ละสำนักวิชา ตามสัดส่วนที่ได้คำนวณไว้ โดยระยะเวลาดำเนินการเก็บข้อมูลอยู่ในช่วงเปิดเรียนภาคต้น ปีการศึกษา 2554 คือ เดือนสิงหาคม - กันยายน 2554 โดยให้นักศึกษาช่วยงานวิจัยเป็นผู้แจกแบบสอบถามและทำการเก็บแบบสอบถามทันทีเมื่อผู้ตอบทำเสร็จเรียบร้อยโดยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ แจ้งให้ทราบถึงการพิทักษ์สิทธิและให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในแบบยินยอมเข้าร่วมการศึกษา ก่อนแจกแบบสอบถาม จากนั้นนำแบบสอบถามที่รวบรวมได้มาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์ข้อมูลหาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ ชั้นปี ดัชนีมวลกาย และภาวะสุขภาพโดยรวมกับพฤติกรรม การบริโภคอาหารโดยการทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square)

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.2 เป็นเพศชายร้อยละ 26.8 มีช่วงอายุระหว่าง 17-25 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 27.4 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 26.5 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 21.1 และชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 25 ตามลำดับ ผลการเรียนรู้รวมเฉลี่ย (GPAX) เท่ากับ 2.84 นักศึกษาได้รับค่าใช้จ่าย

ต่อเดือนโดยเฉลี่ย 6,142.66บาท ด้านค่าดัชนีมวลกายพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับพอเหมาะ ร้อยละ 65.1 รองลงมาคือ ผอมบาง ร้อยละ 24.0 และท้วมร้อยละ 7.8 ด้านที่พักอาศัย พบว่าส่วนมากพักอาศัยอยู่หอพักภายในมหาวิทยาลัย ร้อยละ 49.6 รองลงมาคือ หอพักภายนอกมหาวิทยาลัย และบ้านเช่า ร้อยละ 41.4 และ 5.2 ตามลำดับ ด้านสุขภาพโดยรวม พบว่า ส่วนใหญ่ระบุว่าสุขภาพโดยรวมของตนเองอยู่ในระดับดี ร้อยละ 41.0 รองลงมาคือ ระดับพอใช้และดีมาก ร้อยละ 34.4 และ 24.6 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยคะแนนจากการปฏิบัติพฤติกรรมแต่ละข้อย่อย มารวมเป็นระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยจำแนกพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์ของ Best (1595) ผลการศึกษาพบว่า โดยภาพรวม นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 68.1 และ ระดับดี ร้อยละ 31.9 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับดีในเพศหญิงมีจำนวนสูงกว่าในเพศชาย ร้อยละ 35.3 และ 22.5 ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประเภทของอาหารที่บริโภค การเลือกซื้ออาหาร ความสะอาดปลอดภัยในการบริโภค วิธีการบริโภคนั้นพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยปรุงอาหารรับประทานเองเลยถึงร้อยละ 38.2 ซึ่งมีจำนวนเกือบเท่ากับปรุงอาหารรับประทานเองบางครั้งร้อยละ 36.2 และเพศชายไม่เคยปรุงอาหารรับประทานเองเลยร้อยละ 47.9 ด้านการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูกรอบ หมูสามชั้นบ่อยครั้งร้อยละ 38.7 โดยเฉพาะเพศชายที่รับประทานบ่อยครั้งถึงร้อยละ 42.6 ส่วนการรับประทานอาหารประเภททอด เช่น ก๋วยทอด ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด พบว่า กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารทอดบ่อยครั้ง ร้อยละ 43.1 โดยเฉพาะเพศหญิงที่รับประทานอาหารทอดบ่อยครั้งถึงร้อยละ 45.0 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยรับประทานอาหารหมักดองหรือผลไม้ดองเลยร้อยละ 44.1 รองลงมารับประทานเป็นบางครั้ง ร้อยละ 39.9 ในส่วนของการรับประทานอาหารรสจัด

เช่น เค็มจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด พบว่ากลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารที่มีรสจัดบ่อยครั้งร้อยละ 34.4 รองลงมาคือรับประทานบางครั้งร้อยละ 30.0 นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างกว่าครึ่งไม่เคยรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบ แหนม ถึงร้อยละ 53.1 โดยเฉพาะเพศหญิงที่ไม่เคยรับประทานเลยร้อยละ 55.0 ด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทจานด่วนหรือฟาสต์ฟู้ด พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารประเภทนี้เป็นบางครั้งร้อยละ 48.5 รองลงมาคือรับประทานบ่อยครั้งร้อยละ 26.6 สำหรับอาหารกึ่งสำเร็จรูปหรืออาหารแช่แข็งที่ต้องนำมาอุ่น ก่อนรับประทาน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารดังกล่าวเป็นบางครั้งร้อยละ 37.1 รองลงมาคือ รับประทานบ่อยครั้งร้อยละ 33.1 ในด้านการบริโภคผักและผลไม้ ซึ่งเป็นอาหารสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานผักและผลไม้บ่อยครั้งร้อยละ 41.2 รองลงมาคือรับประทานเป็นประจำร้อยละ 32.8 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการรับประทานขนมขเคี้ยว ขนมอบกรอบต่างๆ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานขนมดังกล่าวบ่อยครั้งร้อยละ 33.4 รองลงมาคือรับประทานเป็นประจำร้อยละ 32.0 ด้านพฤติกรรมการรับประทานขนมหวานนั้น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานขนมหวานเป็นบางครั้งร้อยละ 40.4 รองลงมาคือรับประทานบ่อยครั้งร้อยละ 34.1

ในการดื่มน้ำสะอาด พบว่ากลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้วเป็นประจำร้อยละ 58.6 รองลงมาคือดื่มน้อยครั้งร้อยละ 27.4 เมื่อสอบถามถึงพฤติกรรมการดื่มน้ำอัดลม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ดื่มน้ำอัดลมเป็นบางครั้งร้อยละ 42.0 รองลงมาคือไม่ดื่มเลยร้อยละ 24.6 ด้านพฤติกรรมการดื่มชาหรือกาแฟ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ดื่มเป็นบางครั้งร้อยละ 33.4 รองลงมาคือไม่เคยดื่มเลยร้อยละ 26.8 สำหรับเครื่องดื่มชูกำลังนั้น กลุ่มตัวอย่างไม่เคยดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเลยร้อยละ 69.7 รองลงมาคือดื่มเป็น

บางครั้งร้อยละ 20.9 ส่วนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เลยร้อยละ 57.1 รองลงมาคือดื่มเป็นบางครั้งร้อยละ 24.1

ด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหารมือเข้า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารมือเข้าเป็นบางครั้งร้อยละ 31.1 รองลงมาคือรับประทานเป็นประจำร้อยละ 29.8 เมื่อสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อเป็นบางครั้งร้อยละ 33.6 รองลงมาคือบ่อยครั้งร้อยละ 31.2 ในด้านการล้างมือก่อนรับประทานอาหารพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ล้างมือก่อนรับประทานอาหารเป็นประจำร้อยละ 32.2 รองลงมาคือล้างเป็นบางครั้งร้อยละ 29.3 สำหรับพฤติกรรมการล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนกินพบว่า กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติเป็นประจำร้อยละ 43.1 รองลงมาคือบ่อยครั้งร้อยละ 29.2 ในส่วนพฤติกรรมการใช้ช้อนกลางตักอาหารเวลารับประทานร่วมกับผู้อื่น พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้ช้อนกลางบ่อยครั้งร้อยละ 31.1 รองลงมาคือ เป็นบางครั้งร้อยละ 26.9 ส่วนการรับประทานอาหารโดยเคี้ยวให้ละเอียดพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารโดยเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืนเป็นประจำร้อยละ 41.0 รองลงมาคือบ่อยครั้งร้อยละ 33.3 ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากการศึกษาความสัมพันธ์ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามตัวแปรที่ศึกษาพบว่า เพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) และสุขภาพโดยรวมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) ในขณะที่ชั้นปีกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและดัชนีมวลกายกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร กับ เพศ ชั้นปี ดัชนีมวลกาย และสุขภาพโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง (N = 631)

ตัวแปร	ปานกลาง		พฤติกรรมกรรมการบริโภค		χ^2	p-value
	(n)จำนวน	ร้อยละ	(n)จำนวน	ร้อยละ		
เพศ						
ชาย	131	30.47	38	18.91	9.31	0.002*
หญิง	299	69.53	163	81.09		
ชั้นปี						
1	111	25.81	62	30.85	1.81	0.606
2	116	26.98	51	25.37		
3	94	21.86	39	19.40		
4	109	25.35	49	24.38		
ดัชนีมวลกาย						
ผอมบาง	101	23.54	50	25.13	1.60	0.652
พอเหมาะ	277	64.57	132	66.33		
ตัวหนา	37	8.63	12	6.03		
อ้วน	14	3.26	5	2.51		
สุขภาพโดยรวม						
พอใช้	165	38.37	52	25.87	7.93	0.009*
ดี	166	38.61	93	46.27		
ดีมาก	99	23.02	56	27.86		

* $p < 0.01$

อภิปรายผล

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 68.1 สอดคล้องกับการศึกษาของสุนีย์ โยคะกุล (2542) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พบว่า นิสิตชั้นปี 1 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 71.9 และสอดคล้องกับการศึกษาของ

จิรยุทธ กังแฮ และคณะ (2551) ที่ศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ อนุกุล พลศิริ (2551) ที่ศึกษาเรื่องความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของสุจิตรา เทพไชย (2553) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา โดยพบว่า

นักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยในการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 82.5 ที่ผลการศึกษาเป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ต้องปรับตัวในเรื่องของการเรียนที่ต้องรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น การเข้าสังคมกับเพื่อน รวมทั้งมีกิจกรรมหลายอย่างที่อาจส่งผลกระทบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการมากนัก นอกจากนี้แล้วนักศึกษาได้อาศัยอยู่ตามหอพักจึงไม่มีโอกาสปรุงอาหารเอง ทำให้รับประทานอาหารจากร้านอาหารตามสะดวก จึงอาจเป็นข้อจำกัดหนึ่งในการเลือกรับประทานอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจสถานการณ์ด้านอาหารและโภชนาการในแผนอาหารและโภชนาการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) ที่ระบุว่าปัจจุบันประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง สมาชิกในครอบครัว ในเขตเมือง กินอาหารนอกบ้านเพิ่มขึ้น (คณะอนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ, 2540)

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคตามตัวแปรที่ศึกษาพบว่า เพศ เป็นปัจจัยหนึ่งที่บ่งบอกถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยผลการศึกษา พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) สอดคล้องกับการศึกษาของ มานะชัย สุธรรมย์ (2551) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษา อ.ตาพระยา จ.สระแก้ว ซึ่งพบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษา อ.ตาพระยา จ.สระแก้ว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) โดยผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าเพศหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเพศหญิงเป็นเพศที่ให้ความสำคัญกับ

สวยงามของร่างกาย ผิวพรรณ และการมีสุขภาพที่ดี จึงทำให้ตระหนักในเรื่องการบริโภคอาหารมากกว่าเพศชาย (เพ็ญพิไล ฤทธาณานนท์, 2549)

ทั้งนี้ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงอีกปัจจัยหนึ่งคือ ปัจจัยด้านสุขภาพโดยรวม โดยผลการศึกษาพบว่า สุขภาพโดยรวมกับพฤติกรรมการบริโภคมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) สอดคล้องกับการศึกษาของทรงพล ต่อณี (2550) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่าการรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และสอดคล้องกับการศึกษาของซาเทีย และคณะ (Satia, Galanko, & Siega-Riz, 2004) ที่พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพของตนเองมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดของชาวแอฟริกันอเมริกัน ซึ่งจากผลการวิจัยดังกล่าว สอดคล้องกับแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, et al., 2006) กล่าวคือ การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความเกี่ยวข้องกับความถี่ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งความตั้งใจและการให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยบุคคลที่รับรู้ตัวตนเองสุขภาพดีก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพบ่อยกว่าบุคคลที่รับรู้ตัวตนเองมีสุขภาพที่ไม่ดี

จากการศึกษาปัจจัยด้านชั้นปี พบว่า ชั้นปีกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กัน สอดคล้องกับการศึกษาของสาวท เกิดศิริ (2552) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) คณะคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก พบว่าระดับชั้นปีกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กัน และสอดคล้องกับการศึกษาของธนกร ทองประยูร (2546) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร พบว่า ชั้นปีที่ศึกษาไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทั้งนี้เนื่องจาก

มาจากนักศึกษาที่อยู่ในช่วงระดับอุดมศึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่มีความคิด มีความสามารถในการตัดสินใจ และมีความเป็นตัวของตัวเองสูง การที่นักศึกษาได้เข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ทำให้นักศึกษาอยู่ในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน เป็นผลให้ระดับชั้นปีที่ศึกษากับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กัน

ในส่วนของปัจจัยด้านดัชนีมวลกายพบว่าดัชนีมวลกายกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ศึกษาเรื่องภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่าเด็กวัยเรียนที่มีดัชนีมวลกายต่างกันมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกันกับผลการศึกษาของ เขียวภาดอนกิจภัย (2544) ที่ศึกษาความรู้และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง พบว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับทิพย์วรรณ สังข์ทอง และคณะ (2554) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตรุ่นที่ 44 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา พบว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กัน เหตุที่ไม่มีความสัมพันธ์กันนั้นอาจเป็นเพราะปัจจัยที่กำหนดภาวะโภชนาการไม่ได้มีเพียงปัจจัยเดียว โดยนิตยา เพ็ญศิริรักษา (2552) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่กำหนดภาวะโภชนาการนั้นแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ พันธุกรรม วุฒิภาวะ และปัจจัยด้านจิตวิทยาที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และ ปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ และสิ่งแวดล้อมด้านสังคมและวัฒนธรรม ที่มีผลพฤติกรรมทางโภชนาการ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงควรจัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมและให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแก่นักศึกษาอย่างต่อเนื่อง โดยคำนึงถึงปัจจัยด้านเพศและการรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวมของนักศึกษา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมโครงการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักศึกษาให้ถูกต้อง
2. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงปัญหาและสาเหตุของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กัลยา ศรีมหันต์. (2541). ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน ในเขต
อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- คณะกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ ในคณะกรรมการโภชนาการแห่งชาติ. (2540). แผนอาหารและ
โภชนาการแห่งชาติตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544). นนทบุรี:
กระทรวงสาธารณสุข.
- จิรยุทธ กังแฮ และคณะ. (2551). การศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- ทิพย์วรรณ สังข์ทอง และคณะ. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของ
นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต รุ่นที่ 44 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา. สงขลา: วิทยาลัย
พยาบาลบรมราชชนนี สงขลา.
- ทรงพล ต่อนี้. (2550). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
วารสารคณะพลศึกษา, 10, 36-53.
- ธนากร ทองประยูร. (2546). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐศึกษาเฉพาะ
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการประถมศึกษาเพื่อพัฒนาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นิตยา เพ็ญศิริภาและคณะ. (2552). เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์ สาธารณสุข หน่วยที่ 8-15. นนทบุรี:
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากร. (2547). ระเบียบวิธีวิจัยทางการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: จิรวัฒน์เอกซ์เพรส.
- ปานบติ เอกะจัมปะกะ, และนิธิต วัฒนมะโน. (2552). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในยุคโลกาภิวัตน์.
สถานการณ์สุขภาพไทย, 3, 1-31.
- เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2549). พัฒนาการมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: ธรรมดาเพรส.
- มานะชัย สุระรัมย์. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนใน
เขตพื้นที่การศึกษาอำเภอดาพระยา จังหวัดสระแก้ว. รายงานการวิจัย. สระแก้ว: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
สระแก้ว.
- เยาวภา ดอนกิกภัย. (2544). ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย
จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาตรมหาบัณฑิต สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่.
- สวาท เกิดศิริ. (2552). พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน ระดับชั้นประกาศนียบัตร วิชาชีพ (ปวช.) คณะ
คหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สังกัดสถาบันการอาชีวศึกษา กลุ่มภาคตะวันตก. วิทยานิพนธ์ปริญญา
คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สุจิตรา เทพไชย. (2553). พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา. รายงานผล
การวิจัย. สงขลา: สถาบันราชภัฏสงขลา.

- สุนัย โยคะกุล. (2542). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อนุกุล พลศิริ. (2551). ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง. วารสารวิจัยรามคำแหง, 11, 49-60.
- Best, John W. (1970). *Research in education*. New Jersey: Prentice Hall.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. N. (2006). *Health promotion in nursing practice*. (5thed.). New Jersey: Upper Saddle River.
- Satia, J. A., Galanko, J. A., & Siega-Riz, A. M. (2004). Eating at fast-food restaurants is associated with dietary intake, demographic, psychosocial and behavioral factors among African Americans in North Carolina. *Public Health Nutrition*, 7, 1089-1096.
- Thomas, Q. D., & Kotecki, E. J. (2007). *Physical activity and health: An interactive approach*. (2nd ed.). Sudbury, MA: Jones and Bartlett.