



ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร

ภัสราภรณ์ ทองภูธรณ์¹ และศวิตา ศรีสวัสดิ์^{2*}

¹โรงพยาบาลกุดจับ จังหวัดอุดรธานี

²ภาควิชาอนามัยชุมชน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

(วันที่รับบทความ: 6 พฤษภาคม 2568; วันที่แก้ไข: 24 มิถุนายน 2568; วันที่ตอบรับ: 2 กรกฎาคม 2568)

บทคัดย่อ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วงวัยรุ่นมีความสำคัญ เนื่องจากส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพร่างกาย และประสิทธิภาพในการเรียน หากมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม อาจนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพในระยะยาว เช่น โรคอ้วน เบาหวาน และภาวะขาดสารอาหารได้ การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษารูปแบบภาคตัดขวาง เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร จำนวน 218 คน โดยการสุ่มแบบชั้นภูมิ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติสัมพันธ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า นิสิตส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 81.19 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 91.36 ใช้เงินค่าอาหารต่อเดือนโดยเฉลี่ย $3,579.19 \pm 1,164.28$ บาท มีระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 96.33 ระดับทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 84.40 คะแนนเฉลี่ย 3.34 ± 0.28 และระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 55.98 คะแนนเฉลี่ย 3.41 ± 0.85 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่าความรู้เกี่ยวกับบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางลบกับทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r = -0.320, p < .001$) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($r = 0.321, p < .001$) และทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($r = -0.400, p < .001$) ควรมีการศึกษาปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม สังคม และแรงจูงใจ ในการทำความเข้าใจถึงอิทธิพลของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งข้อมูลที่ได้นี้จะช่วยให้สามารถวิเคราะห์และออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมอย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: ความรู้, ทักษะ, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, นิสิตระดับปริญญาตรี

*ผู้รับผิดชอบบทความ: ศวิตา ศรีสวัสดิ์; sawita.sris@ku.th



Food Consumption Knowledge, Attitudes, and Behaviors of Undergraduate Students at Kasetsart University's Chalermphrakiat Sakon Nakhon Province Campus

Patsaraporn Thongpootorn¹ and Sawita Srisawat^{2*}

¹Kutchap Hospital, Udon Thani Province

²Department of Community Health, Faculty of Public Health, Kasetsart University

(Received: 6 May 2025; Revised: 24 June 2025; Accepted: 2 July 2025)

Abstract

Adolescent dietary behavior is of critical importance, as it has a direct impact on physical health and academic performance. Inappropriate or unhealthy eating habits during this developmental stage can lead to long-term health issues, including obesity, type 2 diabetes, and various forms of malnutrition. These conditions are of particular concern within the field of public health due to their growing prevalence and impact on the population's well-being. The Objective of this cross-sectional study was to examine the relationships between knowledge, attitudes, and food consumption behaviors of undergraduate students at Kasetsart University's Chalermphrakiat Sakon Nakhon Province Campus. A total of 218 students were selected by stratified random sampling. Data was collected using questionnaires. Data were analyzed using descriptive statistics. The results of the study indicated that most of the students were female (81.19%), in Year 2 (91.36%), and spent an average of $3,579.19 \pm 1,164.28$ baht per month. The students had a high level of knowledge about food consumption (96.33%), a moderate level of attitude toward food consumption (84.40%) with an average score of 3.34 ± 0.28 , and had a moderate level of food consumption behavior (55.98%) with an average score of 3.41 ± 0.85 . It is recommended to further investigate the related environmental, social, and motivational factors in order to better understand their influences on food consumption behaviors. The resulting data will enable a more effective analysis and the design of targeted health promotion activities.

Keywords: knowledge, attitudes, food consumption, undergraduate students

Keywords: knowledge, attitudes, food consumption, undergraduate students

***Corresponding author:** Sawita Srisawat; sawita.sris@ku.th



บทนำ

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากอาหารไม่เพียงแต่เป็นแหล่งพลังงานหลักที่ร่างกายต้องการเพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมในชีวิตประจำวันเท่านั้น หากยังเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทั้งยังมีบทบาทในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอ และสนับสนุนการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นและวัยอุดมศึกษา ซึ่งอยู่ในช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็ว อาหารที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาศักยภาพทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา และอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นและวัยอุดมศึกษาอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอิทธิพลจากวัฒนธรรมการบริโภคแบบตะวันตกที่เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น ส่งผลให้วัยรุ่นและนักศึกษาหันมาบริโภคอาหารจานด่วน อาหารแปรรูป และเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น ชานมไข่มุก ซึ่งมักมีปริมาณไขมันและน้ำตาลสูง แต่กลับมีการบริโภคผักและผลไม้ในปริมาณที่ลดลง ข้อมูลจากกรมอนามัย (2565) ชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นในประเทศไทยมีการดื่มเครื่องดื่มชง เช่น ชานมไข่มุก เฉลี่ย 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 24.9 และยังพบว่ามีการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพในระยะยาว รวมทั้งพฤติกรรมการอดอาหารเพื่อรักษารูปร่างของตนเอง ซึ่งอาจส่งผลให้ร่างกายขาดสารอาหารจากการบริโภคที่ไม่หลากหลาย (สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ, 2560) พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง การบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ รวมถึงการบริโภคอาหารจานด่วนและเครื่องดื่มที่มีรสหวานอย่างต่อเนื่อง ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพในระยะยาว โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคเมตาบอลิกบางประเภท เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งตับ (โรงพยาบาลวิภาวดี, 2567; โรงพยาบาลนครธน, 2563) นอกจากนี้ การบริโภคอาหารที่มีเกลือและไขมันสูงยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ขณะที่การบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลสูงและขาดการออกกำลังกายเป็นสาเหตุสำคัญของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 รวมถึงภาวะอ้วนลงพุง ซึ่งสัมพันธ์กับการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายชนิด (โรงพยาบาลวิภาวดี, 2567) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อโรคเหล่านี้

ในระดับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบว่า ร้อยละ 37.40 ของวัยรุ่นบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ตามคำแนะนำ ในขณะที่ร้อยละ 62.60 บริโภคเครื่องดื่มรสหวาน และร้อยละ 76.80 บริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพหรืออาหารแปรรูปสูง (Pengpid & Peltzer, 2021) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าวัยรุ่นยังคงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทางสังคมและสื่ออย่างมาก ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยได้รับอิทธิพลจากปัจจัยด้านสื่อสังคมออนไลน์และเพื่อนฝูง นอกจากนี้ ยังพบว่าวัยรุ่นไทยมีสถานะน้ำหนักตัวที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 13.20 ภาวะผอม ร้อยละ 2.1 และมีภาวะเตี้ย ร้อยละ 7.9 (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2567)

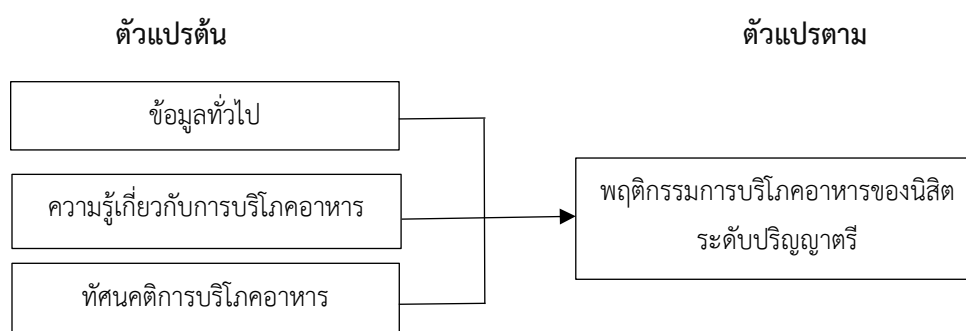


การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีในวัยรุ่น ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารจานด่วน เครื่องดื่มรสหวาน และขนมขบเคี้ยวที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ พร้อมทั้งเลือกรับประทานอาหารที่สะอาดและปลอดภัย และงดหรือลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควรส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดี รวมถึงสร้างแรงจูงใจ และแรงสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างยั่งยืน (จินตนา วัชรสินธุ์, กิจติยา รัตนมณี และณัชนันท์ ชิวานนท์, 2562) จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ความรู้ด้านโภชนาการของ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และพฤติกรรม การบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง (ณัฐธยาน์ ซาบัวคำ, 2562) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นมีความแตกต่างจาก อดีต โดยมีระดับความรู้ ทักษะคิด และการตัดสินใจด้วยตนเองที่ส่งผลต่อพฤติกรรมบริโภค ซึ่งอาจต่อเนื่องไปถึงวัย ผู้ใหญ่ อย่างไรก็ตาม การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วงวัยอุดมศึกษายังมีจำกัด จึงเป็นที่มาของ ความสนใจในการศึกษาระดับความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัย การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลออนไลน์ผ่าน google form โดยตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1-30 กันยายน 2567

ประชากร นิสิตทั้งเพศชายและเพศหญิง ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ประจำปีการศึกษา 2566 จำนวน 6,298 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 11 เมษายน 2566)

กลุ่มตัวอย่าง คำนวณขนาดตัวอย่างจากสูตรการประมาณค่าสัดส่วนประชากร กรณีทราบจำนวนประชากร (อรุณ จิรวัดนกุล, 2557)

$$n = \frac{NZ^2\alpha/2p(1-p)}{[e^2(N-1)] + [Z^2\alpha/2p(1-p)]}$$

โดย N คือ จำนวนประชากรทั้งหมด 6,298 คน $Z^2\alpha/2$ เท่ากับ 1.96 p คือ ค่าสัดส่วนของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารตามหลักโภชนาบัญญัติของนักศึกษา มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นในภาพรวมอยู่ระดับดี ร้อยละ 62.80 (วีรชัย มูลใจ, มาริณี เจ๊ะและ, วิชญาพร สุวรรณประดิษฐ์ และคณะ, 2566) เท่ากับ 0.63 และค่า e คือ ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าไม่เกินร้อยละ 10 ของค่า p ดังนั้น ค่า e เท่ากับ 0.063

ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 218 คน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) แบ่งออกเป็น 4 คณะได้แก่ คณะทรัพยากรธรรมชาติและอุตสาหกรรมเกษตร คณะวิทยาศาสตร์และวิศวกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ และคณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ ตามแต่ละชั้นปี และแบ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามค่าสัดส่วนของประชากรทั้งหมด ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 218 คน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) แบ่งออกเป็น 4 คณะในแต่ละชั้นปี และแบ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามค่าสัดส่วนของประชากรทั้งหมด โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ในแต่ละคณะให้ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 218 คน

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามผ่าน google form ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ศาสนา คณะ ชั้นปี รายได้เฉลี่ยต่อเดือน รายจ่ายเฉลี่ยค่าอาหารต่อเดือน ความพึงพอใจของรายได้ ปัจจุบันทำนออาศัยกับใคร อาชีพบิดาและมารดา ระดับการศึกษา บิดาและมารดา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ปรับปรุงมาจากม้นทนาวัต เมธาพัฒนา (2560) จำนวน 12 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน แบ่งคะแนนออกเป็น 3 ระดับ (Bloom, 1976) ดังนี้ ความรู้ระดับดี มีคะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป ความรู้ระดับปานกลาง มีคะแนนร้อยละ 60-79 และความรู้ระดับไม่ดี มีคะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60



ส่วนที่ 3 แบบสอบถามด้านทัศนคติการบริโภคอาหาร ปรับปรุงจาก สุดคะนึง โรจนชีวาคม (2562) จำนวน 13 ข้อ มีทั้งข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ แบ่งออกเป็น 5 ระดับ โดยคะแนนข้อคำถามเชิงบวกจะเรียงระดับการให้คะแนน ดังนี้ โดยคะแนนต่ำสุด 1 คะแนน และคะแนนสูงสุด 5 คะแนน คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ได้ 5 คะแนน เห็นด้วย ได้ 4 คะแนน ไม่แน่ใจ ได้ 3 คะแนน ไม่เห็นด้วย ได้ 2 คะแนน และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ได้ 1 คะแนน และในส่วนข้อคำถามเชิงลบจะให้คะแนน ดังนี้ คะแนนต่ำสุด 5 คะแนน และคะแนนสูงสุด 1 คะแนน คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ได้ 1 คะแนน เห็นด้วย ได้ 2 คะแนน ไม่แน่ใจ ได้ 3 คะแนน ไม่เห็นด้วย ได้ 4 คะแนน และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ได้ 5 คะแนน และทำการแบ่งคะแนนออกเป็น 3 ระดับ (Best, 1977) ดังนี้ ทัศนคติอยู่ในระดับดี มีช่วงคะแนนเฉลี่ย 3.67-5.00 ทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง มีช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66 และทัศนคติอยู่ในระดับไม่ดี มีช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปรับปรุงจาก สุดคะนึง โรจนชีวาคม (2562) จำนวน 26 ข้อ ให้คะแนนออกเป็น 5 ระดับ โดยคะแนนต่ำสุด 1 คะแนน และคะแนนสูงสุด 5 คะแนน คือ ปฏิบัติบ่อยมาก (ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน) ได้ 5 คะแนน ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ปฏิบัติ 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์) ได้ 4 คะแนน ปฏิบัติบางครั้ง (ปฏิบัติ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์) ได้ 3 คะแนน ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (ปฏิบัติประมาณ 1-3 ครั้งใน 1 เดือน) ได้ 2 คะแนน และไม่เคยปฏิบัติ ได้ 1 คะแนน แบ่งคะแนนออกเป็น 3 ระดับ (Best, 1977) ดังนี้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี มีช่วงคะแนนเฉลี่ย 3.67-5.00 พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง มีช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66 และพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่ดี มีช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือแบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้ค่าเท่ากับ 0.93 และ 0.96 และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ด้วยวิธี Kuder-Richardson 20 (KR-20) ได้ค่าเท่ากับ 0.71

การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ เพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูลในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร
- 2) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยแบบสอบถามออนไลน์ google form ไปยังกลุ่มตัวอย่าง 218 คน โดยใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 20-30 นาที
- 3) เมื่อสิ้นสุดการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ในการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล



การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ระดับความรู้ ระดับทัศนคติ และระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตระดับปริญญาตรี ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด สถิติเชิงอนุมานวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตระดับปริญญาตรีด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

จริยธรรมการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เลขที่ KUREC-CSC67/012 เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2567 ถึงวันที่ 14 กรกฎาคม 2568

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

จากข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนิสิตเป็นเพศหญิงร้อยละ 81.19 มีอายุเฉลี่ย 20.00 ± 1.25 ปี น้ำหนักโดยเฉลี่ย 58.79 ± 15.06 กิโลกรัม มีส่วนสูงเฉลี่ย 163.19 ± 7.98 เซนติเมตร นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 96.33 ส่วนใหญ่เรียนคณะสาธารณสุขศาสตร์ร้อยละ 37.16 รองลงมาคือ คณะวิทยาศาสตร์และวิศวกรรมศาสตร์ ร้อยละ 29.36 เรียนชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 37.16 รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 29.36 รายได้โดยเฉลี่ย $5,711.01 \pm 2,376.71$ บาท คิดเป็นเงินค่าอาหารเฉลี่ยต่อเดือน $3,579.13 \pm 1,164.28$ บาท ซึ่งรายรับเพียงพอต่อรายจ่าย คิดเป็นร้อยละ 80.73 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 44.95 รองลงมา มีการอาศัยอยู่เพียงลำพัง ร้อยละ 18.81 ส่วนใหญ่บิดาและมารดาประกอบอาชีพเกษตรร้อยละ 29.82 และ 32.57 ตามลำดับ การศึกษาของบิดาและมารดาอยู่ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 29.36 และ 30.28 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ภาพรวมของระดับความรู้การบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 96.33 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 2.75 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ระดับความรู้การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างภาพรวม (n=218)

ความรู้	ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
ระดับดี	ร้อยละ 80 คะแนนขึ้นไป	210	96.33
ระดับปานกลาง	ร้อยละ 60-79	6	2.75
ระดับไม่ดี	น้อยกว่าร้อยละ 60	2	0.92
คะแนนเฉลี่ย 11.27 ± 1.03			

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า 3 อันดับแรกของข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ตอบถูก ได้แก่ ข้อ 10 ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร จำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 99.54 รองลงมาคือ ข้อ 3 ร่างกาย



ควรได้รับอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้มีความหลากหลาย จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารได้ครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และข้อ 5 การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำจะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ และลดอาการท้องผูก จำนวน 216 คน คิดเป็น 99.08 อันดับที่ 3 มีทั้งหมด 3 ข้อ ดังนี้ ข้อ 6 การรับประทานอาหารที่ไม่ตรงต่อเวลาจะทำให้เป็นโรคกระเพาะ ข้อ 9 การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำทำให้เกิดการทำลายเซลล์ตับและเป็นสาเหตุของโรคตับแข็ง และข้อ 12 ใน 1 วัน ควรดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว จำนวน 215 ร้อยละ 98.62 ส่วนข้อที่กลุ่มตัวอย่างตอบตอบผิด 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้อ 4 ใน 1 วัน ปริมาณพลังงานจากสารอาหารของแต่ละช่วงวัยไม่มีความแตกต่างกัน จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 42.66 ข้อ 8 การรับประทานอาหารรสชาติเค็มทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 12.39 และข้อ 11 การรับประทานอาหารรสชาติหวานทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.13 ตามลำดับ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อคำถามด้านความรู้การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง (n=218)

ข้อคำถามด้านความรู้	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. อาหารมื้อที่สำคัญที่สุด คือ มื้อเช้า	5	2.29	213	97.71
2. แหล่งพลังงานหลักของร่างกายมาจากอาหารประเภทข้าว-แป้ง	8	3.67	210	96.33
3. ร่างกายควรได้รับอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้มีความหลากหลาย จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารได้ครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย	2	0.92	216	99.08
4. ใน 1 วัน ปริมาณพลังงานจากสารอาหารของแต่ละช่วงวัยไม่มีความแตกต่างกัน	93	42.66	125	57.34
5. การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำจะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ และลดอาการท้องผูก	2	0.92	216	99.08
6. การรับประทานอาหารที่ไม่ตรงต่อเวลาจะทำให้เป็นโรคกระเพาะ	3	1.38	215	98.62
7. การรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เสี่ยงพบโรคพยาธิได้	4	1.83	214	98.17
8. การรับประทานอาหารรสชาติเค็มทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง	27	12.39	191	87.61
9. การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำทำให้เกิดการทำลายเซลล์ตับและเป็นสาเหตุของโรคตับแข็ง	3	1.38	215	98.62
10. ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร	1	0.46	217	99.54

ส่วนที่ 3 ทักษะการบริโภคอาหาร

ภาพรวมของระดับทักษะการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 84.40 รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 15.60 คะแนนโดยเฉลี่ย 3.34 ± 0.28 ดังตารางที่ 3



ตารางที่ 3 ระดับทัศนคติการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างภาพรวม (n=218)

ทัศนคติการบริโภคอาหาร	ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
ระดับดี	3.67–5.00	34	15.60
ระดับปานกลาง	2.34–3.66	184	84.40
ระดับไม่ดี	1.00–2.33	0	0
ภาพรวมระดับทัศนคติคะแนนเฉลี่ย 3.34 ± 0.28			

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติระดับดี คือ เห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุด ข้อ 1 การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อ ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ร้อยละ 70.64 รองลงมาข้อ 3 การรับประทานอาหารตามธงโภชนาการทำให้มีสุขภาพที่ดี ร้อยละ 65.14 ส่วนทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง คือ เห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุด ข้อ 13 การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักไม่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร ร้อยละ 31.65 รองลงมาข้อ 8 อาหารที่ให้พลังงานสูงทำให้เกิดโรคอ้วน ร้อยละ 27.98 และทัศนคติอยู่ในระดับต่ำ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุด ข้อ 7 การดื่มน้ำผักผลไม้ชนิดกล่องสำเร็จรูปมีประโยชน์กว่าน้ำผักผลไม้คั้นสด ร้อยละ 12.39 และข้อ 6 การดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลมช่วยให้ร่างกายสดชื่น ร้อยละ 5.05 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ข้อคำถามด้านทัศนคติการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง (n=218)

ข้อคำถามด้านทัศนคติ	จำนวน (ร้อยละ)				
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่มีความคิดเห็น	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ 3 มื้อทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์	154 (70.64)	50 (22.94)	13 (5.96)	1 (0.46)	0 (0.00)
2. ท่านจะรับประทานอาหารเมื่อรู้สึกหิว	0 (0.00)	4 (1.83)	27 (12.39)	82 (37.61)	105 (48.17)
3. ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารตามธงโภชนาการ ทำให้มีสุขภาพดี	142 (65.14)	66 (30.28)	9 (4.13)	1 (0.46)	0 (0.00)
4. ท่านคิดว่าการดื่มน้ำหวาน ทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า	54 (24.77)	54 (24.77)	65 (29.82)	29 (13.30)	16 (7.34)
5. ท่านไม่ชอบรับประทานอาหารขนมขบเคี้ยวระหว่างวัน	46 (21.10)	52 (23.85)	64 (29.36)	32 (14.68)	24 (11.01)
6. ท่านคิดว่าการดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลมช่วยให้ร่างกายสดชื่น	67 (30.73)	81 (37.16)	44 (20.18)	15 (6.88)	11 (5.05)
7. ท่านคิดว่าการดื่มน้ำผักผลไม้ชนิดกล่องสำเร็จรูป มีประโยชน์กว่าน้ำผักผลไม้คั้นสด	27 (12.39)	40 (18.35)	51 (23.39)	49 (22.48)	51 (23.39)
8. ท่านคิดว่าอาหารที่ให้พลังงานสูง ทำให้เกิดโรคอ้วน	61 (27.98)	60 (27.52)	60 (27.52)	24 (11.01)	13 (5.96)
9. ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารประเภท Fast Food ทำให้เป็นทันสมัย	47 (21.56)	40 (18.35)	44 (20.18)	46 (21.10)	41 (18.81)
10. ท่านคิดว่าอาหารราคาแพงเป็นอาหารที่มีประโยชน์	41 (18.81)	52 (23.85)	50 (22.94)	34 (15.60)	41 (18.81)



ตารางที่ 4 ข้อคำถามด้านทัศนคติการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ข้อคำถามด้านทัศนคติ	จำนวน (ร้อยละ)				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่มีความ คิดเห็น	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
11. ท่านคิดว่าการรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำช่วย ลดความเสี่ยงโรคมะเร็งลำไส้	96 (44.04)	89 (40.83)	30 (13.76)	3 (1.38)	0 (0.00)
12. ท่านคิดว่าไข่ไก่เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดีที่สุด	97 (44.50)	94 (43.12)	24 (11.01)	3 (1.38)	0 (0.00)
13. ท่านคิดว่าการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักไม่เกี่ยวข้องกับ การรับประทานอาหาร	69 (31.65)	59 (27.06)	36 (16.51)	34 (15.60)	20 (9.17)

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร พบว่า ภาพรวมของระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 55.96 รองลงมาอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 35.78 คะแนนโดยเฉลี่ย 3.41 ± 0.85 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างภาพรวม (n=218)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
ระดับดี	3.67 – 5.00	18	8.26
ระดับปานกลาง	2.34 – 3.66	122	55.96
ระดับไม่ดี	1.00 – 2.33	78	35.78
ภาพรวมระดับพฤติกรรม	3.41 ± 0.85		

เมื่อพิจารณาตามการปฏิบัติตัวแบ่งออกเป็น 5 ระดับมากที่สุด ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน ได้แก่ การบริโภคอาหารถึงสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ ปลากระป๋อง ร้อยละ 31.65 บริโภคผักและผลไม้สด ร้อยละ 41.28 ต้มชา เช่น ชาสมุนไพร ชาเขียว ชาไทย ชาสมุนไพร ร้อยละ 40.83 บริโภคอาหารขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด ลูกอม ร้อยละ 28.90 และบริโภคอาหารขนมไทย เช่น ขนมครก ขนมทองม้วน ขนมตะโก้ ทองหยิบ ทองหยอด ร้อยละ 27.06 การปฏิบัติ 4 -6 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้แก่ บริโภคอาหารรสหวาน ร้อยละ 32.11 รสเค็ม ร้อยละ 30.28 รสเผ็ด ร้อยละ 30.28 บริโภคอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูติดมัน เบคอน หมูกรอบ ร้อยละ 30.28 บริโภคอาหารประเภทบุฟเฟต์ เช่น ชาบู หมูกระทะ ร้อยละ 29.82 ประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟรายส์ ร้อยละ 26.15 ประเภทอาหารสำเร็จรูป เช่น อาหารพร้อมทาน ร้อยละ 37.61 อาหารถึงสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ ปลากระป๋อง ร้อยละ 31.65 มักเติมเครื่องปรุงในอาหาร เช่น น้ำตาล น้ำปลา ผงชูรส ร้อยละ 38.07 ตมน้ำอัดลม ร้อยละ 29.36 บริโภคขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด ลูกอม ร้อยละ 28.90 และขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก ขนมปัง พาย ครัวซอง คุกกี้ ร้อยละ 33.49 การปฏิบัติ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้แก่ การบริโภคอาหารครบทั้ง 3 มื้อต่อวัน ร้อยละ 31.19 ครบทั้ง 5 มื้อ ร้อยละ 28.90 ตรงต่อเวลาทุกมื้อ ร้อยละ 30.28 บริโภคอาหารรสชาติเปรี้ยว ร้อยละ 28.90 เป็นอาหารประเภทหมักหมม ร้อยละ 24.31 และดื่มเครื่องดื่ม



รสหวาน เช่น เฮลบลูบอย ร้อยละ 27.98 ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เคยมีการปฏิบัติเลย ได้แก่ บริโภคผลไม้ปกป้อง ร้อยละ 24.77 ต้มเครื่องที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 24.31 เครื่องดื่มชูกำลัง ร้อยละ 32.57 และเครื่องดื่มมีส่วนประกอบของกัญชา ร้อยละ 55.05 ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ข้อคำถามด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง (n=218)

ข้อคำถามด้านพฤติกรรม	จำนวน (ร้อยละ)				
	บ่อยมาก	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน (เช้า กลางวัน เย็น)	51 (23.39)	52 (23.85)	68 (31.19)	35 (16.06)	12 (5.50)
2. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่	55 (25.23)	66 (30.28)	63 (28.90)	24 (11.01)	10 (4.59)
3. ท่านรับประทานอาหารตรงต่อเวลาทุกมื้อ	42 (19.27)	50 (22.94)	66 (30.28)	38 (17.43)	22 (10.09)
4. ท่านรับประทานอาหารรสหวาน	48 (22.02)	70 (32.11)	51 (23.39)	29 (13.30)	20 (9.17)
5. ท่านรับประทานอาหารรสเค็ม	41 (18.81)	66 (30.28)	61 (27.98)	26 (11.93)	24 (11.01)
6. ท่านรับประทานอาหารรสเปรี้ยว	49 (22.48)	61 (27.98)	63 (28.90)	27 (12.39)	18 (8.26)
7. ท่านรับประทานอาหารรสเผ็ด	68 (31.19)	66 (30.28)	50 (22.94)	27 (12.39)	7 (3.21)
8. ท่านรับประทานอาหารไขมันสูง เช่น หมูติดมัน เบคอน หมูกรอบ	61 (27.98)	66 (30.28)	53 (24.31)	29 (13.30)	9 (4.13)
9. ท่านรับประทานอาหารประเภทบุฟเฟต์ เช่น ชาบู หมูกระทะ	74 (33.94)	65 (29.82)	37 (16.97)	34 (15.60)	8 (3.67)
10. ท่านรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟรายส์	49 (22.48)	57 (26.15)	45 (20.64)	40 (18.35)	27 (12.39)
11. ท่านรับประทานอาหารสำเร็จรูป เช่น อาหารพร้อมทาน	61 (27.98)	82 (37.61)	47 (21.56)	22 (10.09)	6 (2.75)
12. ท่านรับประทานกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ ปลากระป๋อง	69 (31.65)	69 (31.65)	50 (22.94)	25 (11.47)	5 (2.29)
13. ท่านเติมเครื่องปรุงเพิ่มในอาหาร เช่น น้ำตาล น้ำปลา ผงชูรส	64 (29.36)	83 (38.07)	45 (20.64)	16 (7.34)	10 (4.59)
14. ท่านรับประทานผักและผลไม้สด	90 (41.28)	79 (36.24)	36 (16.51)	12 (5.50)	1 (0.46)
15. ท่านรับประทานผลไม้กระป๋อง	39 (17.89)	37 (16.97)	46 (21.10)	42 (19.27)	54 (24.77)
16. ท่านรับประทานอาหารหมักดอง	43 (19.72)	43 (19.72)	53 (24.31)	50 (22.94)	29 (13.30)
17. ท่านดื่มชา เช่น ชาสมุนไพร ชาเขียว ชาไทย ชาดำเย็น	89 (40.83)	76 (34.86)	36 (16.51)	11 (5.05)	6 (2.75)
18. ท่านดื่มกาแฟ เช่น 3in1 อเมริกาโน่ เอสเพรสโซ ลาเต้ มอคค่า คาปูชิโน	52 (23.85)	43 (19.72)	34 (15.60)	33 (15.14)	56 (25.69)
19. ท่านดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เช่น เฮลบลูบอย	40 (18.35)	49 (22.48)	61 (27.98)	38 (17.43)	30 (13.76)
20. ท่านดื่มน้ำอัดลม	61 (27.98)	64 (29.36)	39 (17.89)	34 (15.60)	20 (9.17)
21. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	45 (20.64)	38 (17.43)	45 (20.64)	37 (16.97)	53 (24.31)
22. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	37 (16.97)	35 (16.06)	36 (16.51)	39 (17.89)	71 (32.57)
23. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของกัญชา	29 (13.30)	26 (11.93)	21 (9.63)	22 (10.09)	120 (55.05)
24. ท่านรับประทานขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด ลูกอม	63 (28.90)	63 (28.90)	59 (27.06)	24 (11.01)	9 (4.13)



ตารางที่ 6 ข้อคำถามด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ข้อคำถามด้านพฤติกรรม	จำนวน (ร้อยละ)				
	บ่อยมาก	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
25. ท่านรับประทานขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก ขนมปัง พาย ครัวซอง คุกกี้	62 (28.44)	73 (33.49)	55 (25.23)	20 (9.17)	8 (3.67)
26. ท่านรับประทานขนมไทย เช่น ขนมครก ขนมทองม้วน ขนมตะโก้ ทองหยิบ ทองหยอด	59 (27.06)	55 (25.23)	53 (24.31)	33 (15.14)	18 (8.26)

ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร พบว่า ความรู้เกี่ยวกับบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางลบกับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r=-0.320, p<.001$) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($r=0.321, p<.001$) และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($r=-0.400, p<.001$) ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างภาพรวม ($n=218$)

ตัวแปร	ความรู้	ทัศนคติ	พฤติกรรม
ความรู้	1		
ทัศนคติ	-0.320*	1	
พฤติกรรม	0.321*	-0.400*	1

* p -value<.01

อภิปรายผล

ระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ผลการศึกษาพบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีระดับความรู้การบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 96.33 คะแนนเฉลี่ย 11.27 ± 1.03 สอดคล้องกับการศึกษาของอรชุนา หนูน้อย (2562) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า มีระดับความรู้ภาพรวมอยู่ในระดับดี ทั้งการบริโภคอาหารและการเลือกซื้ออาหาร แสดงให้เห็นว่านิสิตของไทยมีแนวโน้มที่จะมีความรู้และทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหาร แต่ยังคงต้องมีการส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในบริบทของพื้นที่และสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน

นิสิตมีระดับทัศนคติการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 84.40 คะแนนเฉลี่ย 3.34 ± 0.28 สอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐธยาน์ ชาบัวคำ (2562) พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 มีทัศนคติในการการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีความแตกต่างกับการศึกษาของของ อรชุนา หนูน้อย (2562) พบว่าระดับทัศนคติการ



บริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้าอยู่ในระดับดี ผลการศึกษาในครั้งนี้ ระดับทัศนคติที่นิสิตเห็นด้วยอย่างยิ่ง 3 อันดับแรก คือบริโภคอาหารที่หลากหลายจากอาหารทั้ง 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อ และควรบริโภคอาหารตามธงโภชนาการ จะทำให้ตนเองมีสุขภาพดี ซึ่งในการบริโภคอาหารตามหลักธงโภชนาการ ถือเป็นแนวทางในการบริโภคอาหารของคนไทยที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ให้ได้รับอาหารตามหมวดหมู่ที่หลากหลาย และมีปริมาณในการบริโภคอาหารที่เหมาะสม อีกหนึ่งข้อ คือ ไข่ไก่เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดีที่สุด นิสิตเห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 44.50 ไข่ไก่นั้นเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีที่สุด หาซื้อได้ง่าย และมีในทุกฤดูกาล ทั้งเพศชายและเพศหญิงควรได้รับโปรตีน 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน และพลังงานโปรตีนเทียบกับพลังงานที่ได้รับอยู่ระหว่างร้อยละ 10-15 ของพลังงานทั้งหมดที่ควรได้รับใน 1 วัน (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2563) ซึ่งโปรตีนมีหน้าที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มภูมิคุ้มกัน และองค์ประกอบของเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย

นิสิตมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 55.96 คะแนนเฉลี่ย 3.41 ± 0.85 สอดคล้องกับการศึกษาของณัฐยาน ชาบัวคำ (2562) พบว่า ทัศนคติของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 มีพฤติกรรมอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาแพทย์ อยู่ในระดับปานกลาง (กานต์ ลิ้มศิริสวัสดิ์, กอบธัญ คงธนรัตน์, ณภัทร วงษ์มาตย์ และคณะ, 2564) และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อที่นิสิตมีการปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน มากกว่าร้อยละ 40 ได้แก่ นิสิตมีการบริโภคผักและผลไม้ จากศึกษาที่ผ่านมา มีการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ โดยการใช้สื่อการเรียนรู้ของวิธิดา สิริทรัพย์เจริญ (2561) พบว่า การใช้สื่อการเรียนรู้ของนักศึกษา บริโภคผักและผลไม้เพิ่มการปฏิบัติบ่อยขึ้น และมีความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้มากขึ้น (ก่อน 10.28 ± 1.76 คะแนน และหลัง 16.02 ± 1.39 คะแนน) ประโยชน์จากผักและผลไม้มีความสำคัญต่อร่างกาย เป็นสารอาหารกลุ่มรองที่ร่างกายต้องการในปริมาณที่น้อยแต่ร่างกายไม่สามารถขาดได้ ช่วยให้งานของระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างปกติ มีความเกี่ยวกับการทำปฏิกิริยาเคมี เอนไซม์ต่างๆ ในร่างกาย การเผาผลาญสารอาหาร ป้องกันอันตรายจากสารอนุมูลอิสระ และนิสิตดื่มชา ได้แก่ ชาสมุนไพร ชาเขียว ชาไทย ชามะนาว ชาดำเย็น ร้อยละ 40.83 เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและในปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นไทยมีการดื่มชาแฟมากขึ้นวันละ 3 แก้ว ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2560) เนื่องจากปริมาณของน้ำตาล ครีมเทียม และส่วนผสมต่างๆ ในเครื่องดื่มมีปริมาณมาก จึงควรลดและหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มดังกล่าว มั่นอกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ วันละประมาณ 30 นาที เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงดี

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมบริโภคอาหารของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ผลการศึกษพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร มีความรู้เกี่ยวกับบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางลบกับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r = -0.320$, $p < .001$) ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกัน ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของอรชุนา หนูน้อย (2562) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้าไม่มีความสัมพันธ์



กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อาจหมายความว่า หากนิสิตได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมากขึ้น จะมีแนวโน้มในการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้นเช่นเดียวกัน กล่าวคือ ความรู้ถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจเลือกอาหาร และจากการศึกษาพบว่า ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($r=-0.400$, $p<.001$) หากนิสิตมีทัศนคติในเชิงลบเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมาก พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมจะยิ่งลดลง ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าทัศนคติที่ไม่ดีต่ออาหารที่มีประโยชน์ เช่น มองว่าอาหารสุขภาพไม่อร่อยหรือยุ่งยากในการจัดหา อาจส่งผลต่อการเลือกบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

หน่วยงานของมหาวิทยาลัย ควรมีจัดอบรมเน้นกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผ่านช่องทางสื่อโซเชียลต่างๆ ของมหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนาทักษะในการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นในระยะยาว

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ขยายการศึกษาด้วยกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายขึ้น กลุ่มตัวอย่างจากสถาบันอื่นๆ ให้ได้ผลลัพธ์ที่ครอบคลุมและน่าเชื่อถือมากขึ้น
2. มีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยด้านครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมทางสังคม และสื่อต่างๆ ที่อาจมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

เอกสารอ้างอิง

- กานต์ ลิ้มศิริสวัสดิ์, กอบธัญ คงธนรัตน์, ฌภัทร วงษ์มาตย์, จีรภัทร กุณฑลบุตร, เปรมอนันต์ สิ้นชัยพานิช, อภิวี ตั้งพรธิรักษ์ และคณะ. (2564). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3-5 คณะแพทยศาสตร์
วิชิรพยาบาล. *วชิรเวชสารและวารสารเวชศาสตร์เขตเมือง*, 64(2), 133-144.
- กรมอนามัย. (2565). *กรมอนามัย เผยแนวโน้มเด็กไทยติดเครื่องดื่มชงรสหวาน เน้นโรงเรียนจัดเครื่องดื่มหวานน้อยเป็นทางเลือกสุขภาพ*. สืบค้นจาก <https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/news291065/>
- จินตนา วัชรสินธุ์, กิจติยา รัตนมณี และณัชนันท์ ชีวานนท์. (2562). รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์: รับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายของเด็กวัยรุ่น. มหาวิทยาลัยบูรพา. สืบค้นจาก https://buuir.buu.ac.th/bitstream/1234567890/3549/3/2562_094.pdf
- ธัญมัย ฉันทวี, ลลิตา คุณมี และธนาธิป สมศรีรัตน์. (2563). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ. *วารสารวิชาการเฉลิมกาญจนา*, 7(2), 95-109.



เอกสารอ้างอิง

- ณัฐธยาน์ ชาบัวคำ. (2562). ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคิดต่ออาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์. *ราชชาวดีสาร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์*, 9(1), 18-29.
- โรงพยาบาลนครธน. (2563). ภาวะไขมันในเลือดสูงและโรคหัวใจ. สืบค้นจาก <https://www.nakornthon.com>
- โรงพยาบาลวิภาวดี. (2567). ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. สืบค้นจาก <https://www.vibhavadi.com>
- มณฑนาภาดิ เมธาพัฒนา. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 25(3), 20-29.
- วีรชัย มูลใจ, มาริณี เจ๊ะและ, วิษณุพร สุวรรณประดิษฐ์, ณัฐธิดา กาคำ และสุวัฒน์ ศิริแก่นทราย. (2566). พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษา มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*, 12(3), 47-58.
- วิธิดา สิริทรัพย์เจริญ. (2561). การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยใช้สื่อการเรียนรู้. *วารสารจันทรเกษมสาร*, 24(46), 109-123.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). *รายงานสถานการณ์เด็กและเยาวชนไทย*. กรุงเทพฯ: สสส.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). *การอดอาหารในวัยรุ่น*. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/?p=229965>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). *เตือนนักนิยมดื่มชา ทั้งชาเขียว-ชาเย็น สีส้มเคราะห์-อ้วน*. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/?p=280446>
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2563). *ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2563*. สืบค้นจาก <https://www.thaidietetics.org/wp-content/uploads/2020/04/dri2563.pdf>
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2567). *รายงานประจำปี สำนักโภชนาการ 2567*. สืบค้นจาก <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/annualreport>
- สุดคะนึง โรจนชีวาคม. (2562). ทักษะคิดและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรโรงพยาบาลสกลนคร. *วารสารการพยาบาล สุขภาพ และการศึกษา*, 2(3), 32-42.
- อรชума หนูน้อย. (2562). การศึกษาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า. *วารสารราชชนครินทร์*, 16(35), 87-95.
- อรุณ จิรวรรณกุล. (2557). *ชีวสถิติสำหรับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*. ขอนแก่น: ภาควิชาชีวสถิติและประชากรศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Best, J. W. (1977). *Research in education* (3rd ed.). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Inc.



เอกสารอ้างอิง

- Bloom, B. S. (1976). *Taxonomy of education objective, Handbook I: Cognitive domain*. New York: David McK
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2021). Prevalence and correlates of unhealthy dietary behaviours among adolescents in Southeast Asia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1781.
- Siviroj, P., Wungrath, J., & Ongprasert, K. (2024). Associated factors of dietary patterns among adolescents in the rural Northern region of Thailand: A Community-based cross-sectional study. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 12(12), 1215.