

นิพนธ์ต้นฉบับ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษา มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

วีรชัย มูลใจ*, มารีนี เจ๊ะและ*, วิชญาพร สุวรรณประดิษฐ์*, ณัฐธิดา กาคำ*, สุวัฒน์ ศิริแก่นทราย**✉

*คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

**คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

✉ suwat.si@vru.ac.th

บทคัดย่อ

อาหารและโภชนาการเป็นส่วนสำคัญของวิถีชีวิตและการพัฒนาสุขภาพ ในช่วงวัยศึกษาการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของแต่ละบุคคลอาจส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย โดยเป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์การศึกษา คือ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย จำนวน 328 คน สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ ทำการศึกษาระหว่างเดือนมกราคม-มีนาคม 2566 เก็บรวบรวมโดยใช้แบบสอบถาม ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามด้วยการหาค่า IOC โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ทุกข้อคำถามมีค่า IOC ระหว่าง 0.66-1.00 ตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาชของแบบสอบถามได้เท่ากับ 0.904 ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติใช้เชิงอนุมาน ได้แก่ Chi-square Test และ Pearson's Product Moment Correlation Coefficient เพื่ออธิบายและทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปร

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติในภาพรวมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 62.80 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.44 (S.D. = 0.23) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ชั้นปีที่กำลังศึกษา ($p = 0.008$) คณะที่ศึกษา ($p < 0.001$) การเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหาร ($r = 0.215$, $p\text{-value} = < 0.001$) การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณา ($r = 0.376$, $p\text{-value} = < 0.001$) การได้รับอิทธิพลจากบุคคล ($r = 0.395$, $p\text{-value} = < 0.001$)

ดังนั้น ควรสนับสนุนให้มีการจำหน่ายอาหารที่หลากหลายโดยคำนึงถึงอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้สามารถเข้าถึงและเลือกซื้อได้สะดวก และการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติและการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร โดยเลือกสื่อที่นักศึกษาให้ความสนใจและเข้าถึงได้ง่าย เพื่อส่งเสริมการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดีต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, หลักโภชนบัญญัติ, นักศึกษา

Article info:

Received: Jul 21, 2023

Revised: Aug 30, 2023

Accepted: Sep 4, 2023

Original article

Food based dietary for good health behavior of undergraduate students at Eastern Asia University

Weerachai Moonjai*, Mareenee Jehlaeh*, Witchayaporn Suwannapradit*, Natthida Kakham*, Suwat Sirikaensai**✉

*School of Public Health, Eastern Asia University

**Faculty of Public Health, Valaya Alongkorn Rajabhat University Under the Royal Patronage

✉ suwat.si@vru.ac.th

Abstract

Nutrition is an essential aspect of a healthy lifestyle and development. During education age, changes in an individual's lifestyle may affect food based dietary for good health behavior. This Cross-sectional descriptive study aim to study food based dietary for good health behavior of undergraduate students at eastern asia university and predisposing factor, enabling factors, reinforcing factors related to food based dietary for good health behavior of undergraduate students at Eastern Asia University.

The sample consisted of 328 Undergraduate students at Eastern Asia University. Choosing a sample size by stratified random sampling. Study during January-March 2023. Data were collected using questionnaires. The quality of the tool was tested by three experts and the values of the Index of Item Objective Congruence ranged between 0.66-1.00. The Cronbach's alpha coefficient of the questionnaire was 0.904. Data were analyzed by descriptive statistics: frequency, percentage, mean, standard deviation. The correlation was analyzed by Chi-square Test and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient.

The overall food based dietary for food based dietary for good health behavior of undergraduate students at eastern asia university was at a good level. The factors related to food based dietary for good health behavior of undergraduate students at Eastern Asia University consisted of The year of study ($p=0.008$), faculty ($p<0.001$), the access to food shops ($r=0.215$, $p\text{-value}<0.001$), the Influence of Advertising ($r=0.376$, $p\text{-value}<0.001$), the Influence of man ($r=0.395$, $p\text{-value}<0.001$)

The distribution of a variety of food should be promoted with regard to food that is nutritious and easy to access and purchase. Organizing activities to promote food consumption behavior according to nutritional principles and correct food choices according to food sanitation principles. Choose materials that students are interested in and that are easily accessible.

Keywords: Dietary behavior, food based dietary, undergraduate students

บทนำ

อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญในการเจริญเติบโตและดำรงชีวิต การมีภาวะโภชนาการที่ด้อยมาซึ่งการเจริญเติบโตของร่างกายและสติปัญญาที่เต็มศักยภาพมีสุขภาพที่ดี แต่หากร่างกายได้รับสารอาหารมากหรือน้อยเกินไป หรือไม่สมส่วนตามความต้องการ ย่อมก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะโภชนาการขาด (ลักษณะ รุ่งตระกูล, 2562) ในทุกปี มีคนไทยกว่า 4 แสนรายที่เสียชีวิตด้วยโรคที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้อง เช่น โรคหลอดเลือดอุดตันโรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็ง ฯลฯ อันเป็นโรคที่ป้องกันได้ด้วยการปรับพฤติกรรมการกินให้ถูกต้องหลักโภชนาการ ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ประกอบด้วย 1) กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ 2) รับประทานอาหารข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ 3) รับประทานอาหารผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ 4) รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ 5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย 6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร 7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด 8) รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน 9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, มปป)

นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาถือได้ว่าเป็นกลุ่มวัยเยาวชนที่มีการเปลี่ยนผ่านระหว่างวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตสูงสุด ร่างกายมีความต้องการสารอาหารในปริมาณเพียงพอเพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพที่ดี แต่การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรมและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้มีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต โดยเฉพาะวิถีความเป็นชุมชนเมืองที่มีชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้มีการดูแลสุขภาพตนเองน้อยลง และมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะกลุ่มวัยเยาวชนในเขตชุมชนเมืองและปริมณฑล ต้องเผชิญกับวิถีชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ และปัญหาการจราจรติดขัดในการเดินทางไปเรียน ไม่มีเวลาในการบริโภคอาหารเช้า ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ปริมาณการบริโภคอาหารในแต่ละกลุ่มอาหารไม่เพียงพอ ส่งผลต่อภาวะโภชนาการและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

โดยข้อมูลจากการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่ากลุ่มวัยเยาวชน (15-24 ปี) มีสัดส่วนของ การบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ ร้อยละ 87.7 และมีสัดส่วนของการงดบริโภคอาหารมื้อเช้า ร้อยละ 5.7 บริโภคอาหารว่าง คิดเป็นร้อยละ 82.8 มีพฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงก่อนรับประทานอาหาร ร้อยละ 64.8 โดยจะนิยมเติมน้ำปลาหรือซีอิ๊วเป็นอันดับแรก และรองลงมาคือเติมน้ำตาล (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจุบันพฤติกรรมการกินของคนไทยเปลี่ยนไปมาก กล่าวคือ กินผักผลไม้ไม่บ่อยลง แต่กินแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมันและน้ำตาลเพิ่มขึ้น กินอาหารพร้อมปรุงและอาหารสำเร็จรูปเพิ่มขึ้น รวมทั้งนิยมกินตามกระแสนิยมหรือคำโฆษณา กินอาหารรสเค็มจัด ดื่มน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มเสริมพลังงานที่มีน้ำตาลมาก และใช้สารปรุงแต่งต่างๆ ในการทำอาหาร และยังเสี่ยงต่อการได้รับปนเปื้อนต่าง โดยปีหนึ่งๆ มีคนไทยกว่า 400,000 รายที่เสียชีวิตด้วยโรคที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้อง เช่น โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็ง ฯลฯ อันเป็นโรคที่ป้องกันได้ด้วยการปรับพฤติกรรมการกินให้ถูกต้องหลักโภชนาการ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563)

มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา ที่ตั้งอยู่ในจังหวัดปทุมธานี ซึ่งมีลักษณะกึ่งเมืองกึ่งชนบท และประชาชนมีรูปแบบของวิถีชีวิตที่หลากหลาย โดยอาจส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน และจากข้อมูลข้างต้นที่แสดงให้เห็นว่าปัญหาการบริโภคอาหารเป็นเรื่องที่สำคัญของการพัฒนาบุคคล นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนผ่านจากวัยเยาวชนสู่วัยผู้ใหญ่ที่จะเข้าสู่ระบบการทำงานซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาใช้ในการกำหนดแนวทางในการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการเพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

สมมติฐานการวิจัย

ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการทบทวนแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยนำแนวคิดแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ PRECEDE- PROCEED model ของ Green & Kreuter (2005) โดยนำขั้นตอนที่ 4 มาประยุกต์ใช้ เพื่อศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) เพื่อศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย เก็บข้อมูล ระหว่างเดือนมกราคม-มีนาคม 2566

ข้อพิจารณาทางจริยธรรม

การศึกษานี้ได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย เลขที่ SM 2565-34 ลงวันที่ 20 ธันวาคม 2565

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้คือนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2565 มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย จำนวน 1,842 คน

คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของแดเนียล

(Daniel, 2010) ดังนี้

$$= \frac{\frac{\sigma^2 \sigma^2}{2 \sigma^2 (1-\sigma)} }{(\sigma-1)\sigma^2 + \frac{\sigma^2 \sigma^2}{2 \sigma^2 (1-\sigma)}} \\ = \frac{(1842)(1.96)^2(0.5)(1-0.5)}{(1842-1)(0.05)^2 + (1.96)^2(0.5)(1-0.5)}$$

$$= 318.0098$$

เพื่อป้องกันการสูญหายหรือไม่สมบูรณ์ของข้อมูล

จึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็น 328 คน สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (stratified random sampling) โดยจำแนกตามคณะที่ศึกษาเพื่อให้ประชากรที่มีลักษณะเหมือนกันอยู่ในชั้นภูมิเดียวกัน จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยการจับสลากเลือกนักศึกษา มาในสัดส่วนที่เท่ากันเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของแต่ละคณะ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น

แบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการทบทวนแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดข้อคำถามให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย แบบสอบถาม (Questionnaire) มีทั้งหมด 5 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี คณะ รายได้ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบ (check list) จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 2 ปัจจัยนำ ประกอบด้วย

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ จำนวน 12 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบ คือ ใช่ หรือ ไม่ใช่ มีค่าคะแนนระหว่าง 0-12 คะแนน ประยุกต์เกณฑ์ของ Bloom (1971) เพื่อแบ่งระดับความรู้ ดังนี้ระดับสูง ช่วงคะแนน 10-12 (ร้อยละ 80 ขึ้นไป) ระดับปานกลาง ช่วงคะแนน 8-9 (ร้อยละ 60-79.99) ระดับต่ำ ช่วงคะแนน 0-7 (ต่ำกว่าร้อยละ 60)

เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ จำนวน 12 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง ระดับต่ำ

ส่วนที่ 3 ปัจจัยเชื้อ การเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหารของนักศึกษา จำนวน 6 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง ระดับต่ำ

ส่วนที่ 4 ปัจจัยเสริม

การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณา จำนวน 6 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง ระดับต่ำ

การได้รับอิทธิพลจากบุคคล จำนวน 6 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง ระดับต่ำ

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยของปัจจัยนำด้านเจตคติ ปัจจัยเชื้อ และปัจจัยเสริม ประยุกต์เกณฑ์ของ Best (1997) เพื่อแบ่งระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.36 – 3.00 หมายถึง ระดับสูง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.68 – 2.35 หมายถึง ระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.67 หมายถึง ระดับต่ำ

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ มีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง ระดับต่ำ

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ประยุกต์เกณฑ์ของ Best (1977) เพื่อแบ่งระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.36 – 3.00 หมายถึง ระดับดี

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.68 – 2.35 หมายถึง ระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.67 หมายถึง ระดับไม่ดี

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อหาความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ IOC : Index of item objective congruence ทุกข้อคำถามมีค่า IOC 0.67-1.00 ทดสอบความเชื่อมั่นของข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติด้วยวิธีการของคูเดอร์ริชาร์ดสัน

(Kuder-Richardson: KR-20) ได้เท่ากับ 0.76 ทดสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาที่ลักษณะสภาวะแวดล้อมและวิถีชีวิตที่ใกล้เคียงกัน จำนวน 30 คน จากนั้นนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้เท่ากับ 0.90

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติเชิงพรรณนา(Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติใช้เชิงอนุมาน (Inferential statistics) ได้แก่ Chi-square Test และ Pearson's Product Moment Correlation Coefficient เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปร โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

1. คุณลักษณะส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คือ เพศหญิง ร้อยละ 69.2 มีอายุอยู่ระหว่าง 21-24 ปี ร้อยละ 75.6 อยู่ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 31.1 ศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ร้อยละ 27.7 และส่วนใหญ่มีรายได้ ระหว่าง 5,001-10,000 บาท ร้อยละ 56.4

2. ปัจจัยนำ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ พบว่า ภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เฉลี่ย 11.41 (S.D.=0.97) คะแนน โดยส่วนใหญ่มีความรู้ระดับสูง ร้อยละ 93.00 ดังตารางที่ 1 เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่า ข้อที่ตอบถูกมากที่สุดคือ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงในการ ทำลายผนังหลอดเลือด ทำให้ความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น เกิดโรคแทรกซ้อนทางไต หัวใจและสมอง ตอบถูกร้อยละ 99.1 รองลงมา คือ หลักการรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการคือควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ตอบถูกร้อยละ 97.6 ข้อที่ตอบถูกน้อยที่สุดคือ การกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ จะสะอาดและปลอดภัยมากกว่าอาหารแปรรูป ตอบถูกร้อยละ 91.5

เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ พบว่า ส่วนใหญ่มีเจตคติอยู่ในระดับดี ร้อยละ 92.70 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.65 (S.D.=0.19) ดังตารางที่ 2 เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ คิดว่าการสูบบุหรี่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของตนเองและบุคคลที่อยู่

ใกล้เคียง ค่าเฉลี่ย 2.96 (S.D.=0.18) รองลงมาคือ คิดว่าการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่และหลากหลายจะทำให้ได้สารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วน มีค่าเฉลี่ย 2.95 (S.D.=0.21) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ คิดว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ มีค่าเฉลี่ย 2.25 (S.D.=0.88)

3. ปัจจัยเอื้อการเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหาร พบว่า ส่วนใหญ่มีการเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหารอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 51.5 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.43 (S.D.=0.63) ดังตารางที่ 3 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ มีแหล่งในการเลือกซื้ออาหารที่หลากหลาย ค่าเฉลี่ย 2.54 (S.D.=0.59) รองลงมาคือ ไปซื้ออาหารหรือไปยังแหล่งอาหารด้วยตัวเอง ค่าเฉลี่ย 2.50 (S.D.=0.67) และสามารถเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพและความต้องการได้ ค่าเฉลี่ย 2.50 (S.D.=0.61) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ สั่งซื้ออาหารโดยให้นำมาจัดส่งที่พักร มีค่าเฉลี่ย 2.25 (S.D.=0.69)

4. ปัจจัยเสริม การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณา พบว่า ส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 52.7 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.14 (S.D. = 0.67) ดังตารางที่ 4 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับหลักการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจากอินเตอร์เน็ตจากเว็บไซต์ (website) ต่างๆ เช่น Google Firefox ค่าเฉลี่ย 2.53 (S.D.=0.61) รองลงมาคือ ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับหลักการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจากสังคมออนไลน์ หรือแอปพลิเคชันๆ เช่น Facebook LINE Instagram Twitter ค่าเฉลี่ย 2.44 (S.D.=0.63) และข้อที่น้อยที่สุด คือ ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับหลักการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีจากสื่อสิ่งพิมพ์ เช่น วารสาร หนังสือ แผ่นพับ ตำรา ป้ายประชาสัมพันธ์ ค่าเฉลี่ย 1.96 (S.D.=0.73)

การได้รับอิทธิพลจากบุคคล พบว่า ส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากบุคคล อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 43.90 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.93 (S.D.=0.74) ดังตารางที่ 5 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ บุคคลในครอบครัวมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการเลือกรับประทานอาหาร ค่าเฉลี่ย 2.35 (S.D.=0.73) รองลงมาคือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล นักวิชาการสาธารณสุข มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการเลือกรับประทานอาหาร

ค่าเฉลี่ย 2.13 (S.D.=0.75) และกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการเลือกรับประทานอาหาร ค่าเฉลี่ย 2.13 (S.D.=0.72) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ เพื่อนบ้านมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการเลือกรับประทานอาหาร ค่าเฉลี่ย 1.82 (S.D.=0.80)

5. พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ พบว่า ส่วนใหญ่พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติอยู่ในระดับดี ร้อยละ 62.80 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.44 (S.D.=0.23) ดังตารางที่ 6 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี คือ การรับประทานผักและผลไม้หลากหลายชนิด ค่าเฉลี่ย 2.57 (S.D.=0.54) การเลือกรับประทานข้าวกล้องเป็นอาหารหลักและสลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆ ค่าเฉลี่ย 2.52 (S.D.=0.55) และการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด ค่าเฉลี่ย 2.52 (S.D.=0.55) นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง คือ พฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารทอดอาหารรสเค็มจัด ค่าเฉลี่ย 2.21 (S.D.=0.72) การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ค่าเฉลี่ย 2.21 (S.D.=0.68) และการรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม นึ่ง หรือ ย่าง ค่าเฉลี่ย 2.17 (S.D.=0.65)

6. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ

คุณลักษณะส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ชั้นปี ($p=0.008$) คณะ ($p<0.001$) ตามลำดับ ส่วนเพศ อายุ รายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ดังตารางที่ 7

ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหาร ($r=0.215$, $p\text{-value} = <0.001$) การได้รับอิทธิพลจากโฆษณา ($r=0.376$, $p\text{-value} = <0.001$) การได้รับอิทธิพลจากบุคคล ($r=0.395$, $p\text{-value} = <0.001$) ส่วนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ดังตารางที่ 8

สรุปและอภิปรายผล

ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียสามารถสรุปและอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาได้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียจากการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติในภาพรวมอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับการศึกษาของ ปาจารย์ ชิงเกิด และคณะ (2564) พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน อยู่ในระดับดีและสอดคล้องกับการศึกษาของนัชชา ยันติ และ อภิญา อุตรชัย (2564) พบว่า การบริโภคอาหารในนักศึกษานิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดปทุมธานี อยู่ในระดับดี ทั้งนี้เนื่องจากจากการได้รับข้อมูลข่าวสารเป็นประโยชน์ การให้ความสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษา และมีแหล่งจำหน่ายอาหารที่หลากหลาย นักศึกษาสามารถเลือกซื้ออาหารได้สะดวกมากยิ่งขึ้น โดยส่วนใหญ่ นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับดีเกี่ยวกับ การรับประทานผักและผลไม้หลากหลายชนิด การเลือกรับประทานข้าวกล้อง เป็นอาหารหลักและสลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆ และการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด ถึงแม้ว่า นักศึกษาจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับที่ดีเป็นส่วนใหญ่หลายด้าน แต่ยังพบว่าพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสเค็มจัด การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ และการรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีต้ม นึ่ง หรือ ย่าง ยังคงมีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ประกอบด้วย ชั้นปีที่ศึกษา คณะที่ศึกษา การเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหาร การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณา การได้รับ

อิทธิพลจากบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย โดยสามารถสรุปและอภิปรายแยกตามรายละเอียดได้ดังนี้

ชั้นปีที่ศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย อาจเนื่องมาจากในชั้นปีที่ต่างกัน มีความรู้และเจตคติในการบริโภคที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของมณฑนาดี เมธาพัฒนา (2560) พบว่า ชั้นปีมีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล

คณะที่ศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย โดยพบว่า คณะพยาบาลศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์และคณะวิทยาการจัดการโดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการระดับดี สอดคล้องกับการศึกษาของ นัชชา ยันติ และ อภิญา อุตรชัย (2564) พบว่า คณะ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักศึกษานิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดปทุมธานี เช่นเดียวกับการศึกษาของ ณัฐนิชา แก่นศรีและ วณิชชา คันธสร (2565) พบว่า คณะที่ศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย ราชภัฏกำแพงเพชร

การเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย อธิบายได้ว่า เมื่อมีการเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหารที่สะดวกและหลายก็จะทำให้มีโอกาสในการเลือกซื้ออาหารที่เป็นไปตามหลักโภชนาการได้ง่าย ซึ่งอาจเนื่องจากบริเวณที่นักศึกษาพักอาศัยอยู่เป็นบริเวณที่มีหอพักของนักศึกษาหลายสถาบันและประกอบกับลักษณะของชุมชนที่มีประชากรหนาแน่นจึงทำให้มีแหล่งจำหน่ายอาหารที่หลากหลาย ทำให้นักศึกษาสามารถเข้าถึงแหล่งอาหารได้สะดวกมากขึ้นและส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของวิรุท นนสุรัตน์ (2562) พบว่า การเข้าถึงแหล่งอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุเขตสุขภาพที่ 8

การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสต์เทิร์นเอเชีย อธิบายได้ว่า เมื่อได้รับข้อมูลการบริโภคอาหารที่ถูกต้องจากสื่อก็จะส่งผลให้มีแนวโน้มที่จะปฏิบัติตามและมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีขึ้น ซึ่งอาจเป็นผลมาจากปัจจุบันสื่อของภาครัฐและเอกชนให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพที่ดีทำให้การผลิตสื่อที่ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารมากขึ้นและในปัจจุบันนักศึกษาทุกคนมีการใช้สมาร์ทโฟนที่สามารถรับข่าวสารโฆษณาผ่านทางสื่อสารได้ง่ายและรวดเร็ว ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติที่ดีสอดคล้องกับ การศึกษาของ วราพรณ ไหมเหลือง และคณะ (2563) พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในอำเภอเมือง จังหวัดยะลา

การได้รับอิทธิพลจากบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสต์เทิร์นเอเชีย อธิบายได้ว่าบุคคลใกล้ชิด เช่น เพื่อน ครอบครัว อาจารย์ มีส่วนทำสนับสนุนให้นักศึกษามีส่วนทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งในปัจจุบันคนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพมากขึ้นโดยเฉพาะเรื่องการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ดังนั้นเมื่อคนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารจึงมีส่วนส่งเสริมให้นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของกมลวรรณ สุวรรณ (2563) พบว่า การได้รับอิทธิพลจากบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

1. จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสเค็มจัด การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ และการรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีต้ม นึ่ง หรือ ย่างของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง จึงควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างความตระหนักให้นักศึกษาเห็นโทษของการรับประทานอาหารรสเค็มจัดและการรับประทานอาหารที่ต้องทำตามหลักสุขภาพอาหาร
2. จากการศึกษาพบว่า การเข้าถึงแหล่งอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนให้มีการจำหน่ายอาหารที่หลากหลาย เข้าถึงได้สะดวก และคำนึงถึงอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและถูกหลักสุขภาพอาหาร
3. การจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ควรเลือกสื่อที่นักศึกษาให้ความสนใจและเข้าถึงได้ง่าย และพัฒนาบุคคลต้นแบบเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับนักศึกษาคนอื่นๆ เนื่องจากการศึกษาพบว่า การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาและการได้รับอิทธิพลจากบุคคลมีความสัมพันธ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติที่ดี

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติโดยใช้กรอบแนวคิดหรือทฤษฎีอื่นๆ
2. ควรศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อที่จะสามารถนำมาเป็นข้อมูลในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษาต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กมลวรรณ สุวรรณ. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา. วารสารสาธารณสุขล้านนา. 17(1), 40-51.
- ณัฐนิชา แก่นศรี และวณิชชา คันธธร. (2565). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร. วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพและการสาธารณสุขชุมชน. 5(2), 23-34.
- นัชชา ยันติ และอภิญญา อุดระชัย. (2564). พฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดปทุมธานี. วารสารความปลอดภัยและสุขภาพ. 14(1), 25-36.
- ปาจารย์ ชีบังเกิด, ประสงค์ ดันพิชัย และนิรันดร์ ยิ่งยวด. (2564). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. วารสารสังคมศาสตร์วิจัย. 25(1), 170-191
- มณฑนาดี เมธพัฒนะ. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 25(3), 20-29.
- ลักษณะณีน รุ่งตระกูล. (2562). การประเมินภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมสุขภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นไทย. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. ค้นเมื่อ 10 พ.ย 2565, จาก https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/download-06/download?id=41109&mid=32009&mkey=m_document&lang=th&did=14576.
- วราพรรณ ไหมเหลือง, คันธมาณี กาญจนภูมิ, ชัดเจน จันทพัฒน์ และกัลยา ดันสกุล. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในอำเภอเมือง จังหวัดยะลา. หาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ (มหาวิทยาลัยหาดใหญ่) ครั้งที่ 11. ค้นเมื่อ 18 พ.ย 2565, จาก Available from [https://www.hu.ac.th/Conference/proceedings2020/doc/G12/G12-1-029He-PP_วราพรรณ%20ไหมเหลือง%20\(P1938-1956\).pdf](https://www.hu.ac.th/Conference/proceedings2020/doc/G12/G12-1-029He-PP_วราพรรณ%20ไหมเหลือง%20(P1938-1956).pdf)
- วิรุท นนสรณ์. (2562). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุเขตสุขภาพที่ 8. วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม (โรงพยาบาลมหาสารคาม). 16(3), 130-137.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). กินอย่างฉลาดกินตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ. ค้นเมื่อ 7 พ.ย 2565, จาก <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/media/DOzA>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (ม.ป.ป.). กินอย่างฉลาดกินตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ. ค้นเมื่อ 7 พ.ย 2565, [https://www.thatoomhsp.com/userfiles/กินอย่างฉลาดกินตามหลักโภชนบัญญัติ%209%20ประการ\(1\).pdf](https://www.thatoomhsp.com/userfiles/กินอย่างฉลาดกินตามหลักโภชนบัญญัติ%209%20ประการ(1).pdf)
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ 2560. สำนักพิมพ์สถิติแห่งชาติ. ค้นเมื่อ 3 พ.ย 2565, จาก http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/ด้านสังคม/สาขาสุขภาพ/Food_consumption_behavior_of_the_population/2560/รายงานฉบับสมบูรณ์.pdf.
- Best, J. W. (1977). Research in Education. (3 rd. ed). New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Bloom, B.S. et al. (1971). Handbook on formative and summative evaluation of student learning. New York: McGraw Hill.
- Daniel, W.W. (2010). Biostatistics: Basic Concepts and Methodology for the Health Sciences (9th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). Health program planning: An educational and ecological approach. New York: McGraw Hill.

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ปัจจัยนำ ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย (n=328)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ	จำนวน	ร้อยละ
ความรู้ระดับสูง	305	93.00
ความรู้ระดับปานกลาง	23	7.00
ความรู้ระดับต่ำ	0	0.00
รวม	328	100.00
Min=7.00, Max=12.00, Mean=11.41, S.D.=0.97		

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ปัจจัยนำด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย (n=328)

เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ	จำนวน	ร้อยละ
เจตคติระดับสูง	304	92.70
เจตคติระดับปานกลาง	24	7.30
เจตคติระดับต่ำ	0	0.00
รวม	328	100.00
Mean=2.65, S.D.=0.19		

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ปัจจัยเื้อด้านการเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย (n=328)

การเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
การเข้าถึงแหล่งอาหารระดับสูง	169	51.50
การเข้าถึงแหล่งอาหารระดับปานกลาง	133	40.50
การเข้าถึงแหล่งอาหารระดับต่ำ	26	7.90
รวม	328	100.00
Mean=2.43, S.D.=0.63		

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละ ปัจจัยเสริมด้านการได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย (n=328)

การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณา	จำนวน	ร้อยละ
ระดับสูง	102	31.10
ระดับปานกลาง	173	52.70
ระดับต่ำ	53	16.20
รวม	328	100.00
Mean=2.14, S.D.=0.67		

ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละ ปัจจัยเสริมด้านการได้รับอิทธิพลจากบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย (n=328)

การได้รับอิทธิพลจากบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
ระดับสูง	82	25.00
ระดับปานกลาง	144	43.90
ระดับต่ำ	102	31.10
รวม	328	100.00
Mean=1.93, S.D.=0.74		

ตารางที่ 6 จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย (n=328)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับสูง	206	62.80
ระดับปานกลาง	122	37.20
ระดับต่ำ	0	0.00
รวม	328	100.00

ตารางที่ 7 การวิเคราะห์คุณลักษณะส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติโดยใช้สถิติ Chi-square Test (n=328)

คุณลักษณะส่วนบุคคล	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ			รวม	χ^2	p-value
	ดี	ปานกลาง	ไม่ดี			
เพศ					0.150	0.698
ชาย	65 (19.80)	36 (11.00)	0(0.00)	101 (30.80)		
หญิง	141 (43.00)	86 (26.20)	0(0.00)	227 (69.20)		
รวม	206 (62.80)	122 (37.20)	0(0.00)	328 (100.00)		
อายุ					1.650	0.438
น้อยกว่า 20 ปี	35 (10.70)	18 (5.50)	0(0.00)	53 (16.20)		
21-24 ปี	157 (47.90)	91 (27.70)	0(0.00)	248 (75.60)		
25 ปี ขึ้นไป	14 (4.30)	13 (4.00)	0(0.00)	27 (8.20)		
รวม	206 (62.80)	122 (37.20)	0(0.00)	328 (100.00)		
ชั้นปี					11.852	0.008*
ชั้นปีที่ 1	34 (10.40)	9 (2.70)	0(0.00)	43 (13.10)		
ชั้นปีที่ 2	47 (14.30)	42 (12.80)	0(0.00)	89 (27.10)		
ชั้นปีที่ 3	71 (21.60)	31 (9.50)	0(0.00)	102 (31.10)		
ชั้นปีที่ 4	54 (16.50)	40 (12.20)	0(0.00)	94 (28.70)		
รวม	206 (62.80)	122 (37.20)	0(0.00)	328 (100.00)		
คณะ					31.830	< 0.001**
วิศวกรรมศาสตร์	12 (3.70)	1 (0.30)	0(0.00)	13 (4.00)		
บริหารธุรกิจ	10 (3.00)	7 (2.10)	0(0.00)	17 (5.20)		
นิติศาสตร์	3 (0.90)	0 (0.00)	0(0.00)	3 (0.90)		
ศิลปศาสตร์	12 (3.70)	13 (4.00)	0(0.00)	25 (7.60)		
พยาบาลศาสตร์	55 (16.80)	36 (11.00)	0(0.00)	91 (27.70)		
เทคโนโลยีสารสนเทศ	4 (1.20)	7 (2.10)	0(0.00)	11 (3.40)		
เภสัชศาสตร์	32 (9.80)	17 (5.20)	0(0.00)	49 (14.90)		
การบิน	27 (8.20)	18 (5.50)	0(0.00)	45 (13.70)		
สาธารณสุขศาสตร์	6 (1.80)	14 (4.30)	0(0.00)	20 (6.10)		
วิทยาการจัดการ	45 (13.70)	9 (2.70)	0(0.00)	54 (16.50)		
รวม	206 (62.80)	122 (37.20)	0(0.00)	328 (100.00)		

ตารางที่ 7 การวิเคราะห์คุณลักษณะส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาบัญญัติโดยใช้สถิติ Chi-square Test (n = 328) (ต่อ)

คุณลักษณะส่วนบุคคล	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาบัญญัติ			รวม	χ^2	p-value
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
รายได้					2.628	0.269
ต่ำกว่า 5,000 บาท	63 (19.20)	48 (14.60)	0(0.00)	111 (33.80)		
5,001 – 10,000 บาท	122 (37.20)	63 (19.20)	0(0.00)	185 (56.40)		
มากกว่า 10,001 บาท	21 (6.40)	11 (3.40)	0(0.00)	32 (9.80)		
รวม	206 (62.80)	122 (37.20)	0(0.00)	328 (100.00)		

* p < 0.05, ** p < 0.001

ตารางที่ 8 การวิเคราะห์ปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาบัญญัติ โดยใช้สถิติ Pearson's Product Moment Correlation Coefficient (n=328)

ตัวแปรต้น	พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาบัญญัติ		
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r)	p-value	การแปลผล
ปัจจัยนำเข้า			
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	0.023	0.675	ไม่มีความสัมพันธ์
เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	-0.075	0.178	ไม่มีความสัมพันธ์
ปัจจัยเอื้อ			
การเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหาร	0.215**	< 0.001	มีความสัมพันธ์
ปัจจัยเสริม			
การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณา	0.376**	< 0.001	มีความสัมพันธ์
การได้รับอิทธิพลจากบุคคล	0.395**	< 0.001	มีความสัมพันธ์

* p<0.05, ** p<0.001