

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคและการโภชนาการของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสกลนคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตาม เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา และเพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคกับภาวะโภชนาการของนักศึกษา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยใช้แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามเจตคติและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และแบบบันทึกภาวะโภชนาการของนักศึกษา เครื่องมือดังกล่าว แบ่งออกเป็น 5 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตอนที่ 5 แบบบันทึกภาวะโภชนาการของนักศึกษา นอกจากนี้มีเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง กลุ่มประชากร คือ นักศึกษาสถาบันราชภัฏสกลนครชั้นปีที่ 1 จำนวน 810 คน ขนาดกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนร้อยละ 30 ของประชากร โดยสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) จำแนกตาม เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา ได้กลุ่มตัวอย่างมาจำนวน 246 คน ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วย ตนเอง และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยช้อมูลตอนที่ 1 – 4 วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For Windows ส่วนข้อมูลตอนที่ 5 วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคำนวณภาวะโภชนาการ (INMU - Thai Growth) ของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัย มหิดล ใช้เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชั่งวัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย (อายุ 1 วัน – 19 ปี) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2538 จากนั้นนำข้อมูลมา แจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทำการเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาตามตัวแปรเพศ ศาสนา และภูมิลำเนา โดยการทดสอบค่า “ที” และหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภค ด้าน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร กับภาวะโภชนาการของนักศึกษา โดยการทดสอบค่า โค - สแควร์ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา

ในการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคและโภชนาการของนักศึกษา สถาบันราชภัฏสิงขลา กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 246 คน เป็นนักศึกษาหญิง 175 คน และชาย 71 คน อายุของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระหว่าง 19.0 – 19.9 ปี ร้อยละ 87.0 รองลงมาอายุอยู่ในระหว่าง 18.0 – 18.9 ปี และ 17.0 – 17.9 ปี ร้อยละ 12.2 และ .8 ตามลำดับ นักศึกษานับถือศาสนาพุทธร้อยละ 69.1 และนับถือศาสนาอิสลามร้อยละ 30.9 ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบทร้อยละ 77.2 ที่เหลืออยู่ในชุมชนเมืองร้อยละ 22.8 ที่พักอาศัยปัจจุบันของนักศึกษา ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหอพักเอกสารหรือห้องเช่า รองลงมาอาศัยอยู่กับครอบครัว และอาศัยบ้านเช่าร้อยละ 42.7, 25.6 และ 22.0 ตามลำดับ แหล่งที่นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการมากที่สุด ส่วนใหญ่ คือ จากวิทยุ/โทรทัศน์ รองลงมา คือ จากร้านอาหาร/หนังสือพิมพ์/จุลสาร และจากสถาบันการศึกษา ร้อยละ 59.4, 32.9 และ 6.1 ตามลำดับ

สถานภาพของนักศึกษาในด้านที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว พนว่า อาชีพของบิดาส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 49.9 รองลงมา คือ อาชีพรับจ้าง ร้อยละ 16.7 และ มีอาชีพรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจและอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 16 เท่ากัน ส่วนอาชีพของมารดาส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม รองลงมา ได้แก่ ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัวและอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 43.5 24.4 และ 13.4 รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ส่วนใหญ่อยู่ในระหว่าง 5,000 – 10,000 บาท รองลงมาต่ำกว่า 5,000 บาท และระหว่าง 10,000 – 15,000 บาท ร้อยละ 40.2, 32.1 และ 15.4 ตามลำดับ จำนวนสมาชิกในครอบครัว ส่วนใหญ่มีสมาชิกอยู่ในระหว่าง 4 – 6 คน รองลงมา 1 – 3 คน และ 7 – 9 คน ร้อยละ 67.5, 17.5 และ 14.6 ตามลำดับ

สถานภาพของนักศึกษาในด้านที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร พนว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้จ่ายค่าอาหารเฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในระหว่าง 1,000 – 2,000 บาท รองลงมา 2,001 – 3,000 บาท และต่ำกว่า 1,000 บาท ร้อยละ 52.0, 26.4 และ 14.2 ตามลำดับ แหล่งอาหารที่นักศึกษานิยมบริโภคเมื่อเช้า ส่วนใหญ่คือ โรงอาหารของสถาบัน ร้อยละ 51.6 รองลงมาคือปรุงเองในที่พัก ร้อยละ 12.6 ซึ่งมีจำนวนเท่ากับปรุงเองและซื้อสำเร็จบางส่วนร้อยละ 12.6 แหล่งอาหารที่นักศึกษานิยมบริโภคเมื่อยืน ส่วนใหญ่นิยมบริโภคในร้านอาหาร รองลงมา คือ ปรุงเองและซื้อสำเร็จบางส่วน และซื้ออาหารสำเร็จรูป ร้อยละ 30.5, 26.0 และ 19.1 ตามลำดับ ส่วนมื้ออาหารที่นักศึกษาให้ความสำคัญมากที่สุด ได้แก่ มื้อเที่ยง ร้อยละ 44.3 รองลงมาคือมื้อเช้า ร้อยละ 43.1

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรเพศ ศาสนา และภูมิลำเนา

2.1 ด้านความรู้และการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา จากการศึกษาพบว่า ระดับคะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา ส่วนใหญ่นักศึกษามีคะแนนอยู่ในระดับดี รองลงมาได้แก่ระดับปานกลาง และระดับดีมาก ร้อยละ 38.6 26.8 และ 16.3 ตามลำดับ และพบว่านักศึกษามีคะแนนอยู่ในระดับต้องปรับปรุงร้อยละ 4.9

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยในด้านความรู้ของนักศึกษาโดยรวม จำแนกตามตัวแปร เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา พบว่า นักศึกษาชายและหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ว่านักศึกษาที่มีสถานภาพในด้านเพศแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน โดยพบว่านักศึกษาหญิงมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษาชาย แต่มีข้อสังเกตว่าคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันไม่มากนัก และการกระจายของคะแนนของนักศึกษาชายมีมากกว่านักศึกษาหญิง ส่วนคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ของนักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธและนับถือศาสนาอิสลาม ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเมืองกับชุมชนชนบท พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพในด้านศาสนา และภูมิลำเนาแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในด้านความรู้แตกต่างกัน การที่นักศึกษาที่มีสถานภาพในด้านศาสนาและภูมิลำเนาแตกต่างกัน แต่คะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกกันนั้น หันนี้ เพราะว่านักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใด และมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนแหล่งใดต่างก็มีโอกาสในการรับข้อมูลผ่านสื่อในรูปแบบต่าง ๆ ได้ใกล้เคียงกัน เพราะปัจจุบันเทคโนโลยีการสื่อสารได้เจริญก้าวหน้า ทำให้นักศึกษามีโอกาสทำความรู้ได้ด้วยตนเอง ซึ่งเห็นได้จากการสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ที่พบนักศึกษาส่วนใหญ่ได้รับความรู้จากสื่อสารมวลชน รวมถึงร้อยละ 92.3 นอกจากนี้นักศึกษายังได้รับความรู้จากสถานศึกษา ในหลักสูตรระดับต่าง ๆ ที่ผ่านมาทำให้นักศึกษามีความรู้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันตามศาสนา และภูมิลำเนา

2.2 ด้านเจตคติและการเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา จากการศึกษาพบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยในด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 84.6 รองลงมาอยู่ในระดับค่อนข้างดีร้อยละ 15.4 เมื่อพิจารณาโดยรวม คะแนนเฉลี่ยในด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี มีทั้งข้อความที่เป็นในทางบวกและทางลบ ซึ่งข้อความในทางบวกที่นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ได้แก่ การบริโภคอาหารครบถ้วนทุกหมูในปริมาณที่เหมาะสม

ไม่จำเป็นต้องเสริมด้วยวิตามิน การบริโภคช้าๆ ก็ล้องมีผลดีต่อสุขภาพ การบริโภคปลายทางเล เช่น ปลาทูน่า ดีเพราะมีสารช่วยบำรุงสมอง การบริโภคน้ำอัลตร้าฟิล์เตอร์ที่ปรุงแบบปิ้ง ย่าง รมควัน บอย ๆ ไม่ดี เพราะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง การบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำดี เพราะช่วยให้ ร่างกายด้านหน้าต่อการเกิดโรคมะเร็ง การบริโภคอาหารสดแม้จะอร่อยแต่ทำให้เสียสุขภาพ การบริโภคผักผลไม้เป็นประจำดี เพราะช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดชื่น การดื่มน้ำจำเป็นต่อวัยรุ่น ส่วนข้อความในทางลบแต่นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของเจตคติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ใน ระดับดีได้แก่ การบริโภคอาหารฟ้าสต์ฟู้ดส์แบบชาวตะวันตกดี เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการ ครบถ้วน การบริโภคไข่มันจากสัตว์ดีกว่าไข่มันจากพืช น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับ คนรุ่นใหม่ การอดอาหารเข้าเป็นการลดความอ้วนที่ดี และผู้ที่มีน้ำหนักน้อยควรบริโภคอาหาร จุบจิบ

ส่วนเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ ค่อนข้างดี ในข้อความที่เป็นทางบวก ได้แก่ การบริโภคอาหารหลากหลายชนิดช่วยให้ร่างกาย แข็งแรง ส่วนข้อความที่เป็นทางลบ ได้แก่ การบริโภคอาหารตามร้านอาหารฟ้าสต์ฟู้ดส์แบบ ตะวันตกทำให้รู้สึกเป็นคนหันสมัย การบริโภคอาหารให้อิ่มทุกมื้อไม่ขาดสารอาหารอย่างแน่นอน การบริโภคซุปไปกับสักดิทุกวันช่วยให้เรียนหนังสือเก่ง นมเป็นเครื่องดื่มเหมาะสมสำหรับเด็ก ดื่มน้ำ มะนาวทุกวันช่วยลดความอ้วนได้ดี การบริโภคไข่ดิบได้คุณค่าทางโภชนาการมากกว่าไข่สุก นอกจากนี้ จากการวิจัยพบว่าไม่มีนักศึกษาได้คะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติอยู่ในระดับดีมาก และ ควรปรับปรุง

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปร เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา พบว่า นักศึกษาชายและหญิงที่ นับถือศาสนาพุทธและอิสลาม ทึ้งที่มีภูมิลำเนาในเมืองและในชนบท มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภค อาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กล่าวคือ นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมี เจตคติที่คล้ายคลึงกันซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพด้าน เพศ ศาสนา และภูมิลำเนาแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในด้านเจตคติ แตกต่างกัน การที่คะแนนเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาไม่แตกต่างกันตาม เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา ทึ้งนี้ เพราะว่าจากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับดี จึงส่งผลให้มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับการ บริโภคอาหารอยู่ในระดับดีด้วย ดังที่ ชوار์ท (Schwartz, 1975) ได้รายงานการวิจัยความรู้ ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับเจตคติและเจตคติทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติ ทางโภชนาการ นอกจากนี้อาจเกิดจากนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน มี สังคมเดียวกันตลอดจนอยู่ในวัยเดียวกัน จึงทำให้เจตคติไม่แตกต่างกัน

2.3 ด้านการปฏิบัติตนและการเบริกนัยในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา จากการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่คะแนนเฉลี่ยในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ นักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 82.5 รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 17.1 และควรปรับปรุง ร้อยละ .4 และโดยภาพรวมนักศึกษาปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็น 5 ด้าน คือ การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี การบริโภคอาหาร ฟ้าสต์ฟูดส์และอาหารที่อาจทำให้มีผลเสียต่อสุขภาพ การบริโภคอาหารตามมื้อ การเลือกอาหาร บริโภค และสุขนิสัยในการบริโภคอาหาร พบว่าการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นการปฏิบัติตนในช้อความทางบวก คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ได้แก่ นักศึกษาบริโภคอาหารหลายชนิดใน 1 วัน นักศึกษาบริโภคผักใบเขียว นักศึกษาบริโภคผลไม้สด และ นักศึกษาบริโภคอาหารทะเล ส่วนคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ นักศึกษาบริโภคอาหารครบ 5 หมู่และหลากหลาย นักศึกษาบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ นักศึกษาบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง นักศึกษาหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก นักศึกษาดื่มน้ำวันละ 6 – 8 แก้ว และนักศึกษาดื่มน้ำอัดลม

การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารฟ้าสต์ฟูดส์และอาหารที่อาจมีผลเสียต่อสุขภาพ จาก การศึกษาพบว่า นักศึกษาปฏิบัติตนในช้อความทางลบและมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ทุกช้อ ได้แก่ นักศึกษาบริโภคอาหารฟ้าสต์ฟูดส์แบบตะวันตก เช่น แซนวิช พิซซ่า ซอสడอก แอมเบอร์เกอร์ เป็นต้น นักศึกษาบริโภคอาหารปี๊ง ย่าง รมควัน นักศึกษาบริโภคขนมมีสำเร็จรูป แทนอาหาร 1 มื้อ นักศึกษาบริโภคอาหารของชนเผ่ากรุบกรอบเป็นอาหารว่าง เช่น ข้าวเกรียบ มันฝรั่งทอด นักศึกษาบริโภคผลไม้ดอง ฝรั่งดอง มะยมดอง นักศึกษาบริโภคอาหารรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มน้ำอัดลม

การปฏิบัติตนในการเลือกอาหารบริโภค จากการวิจัยพบว่า นักศึกษาปฏิบัติตนใน ช้อความทางบวก คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ได้แก่ นักศึกษาซื้ออาหารสำเร็จรูปโดยพิจารณา ฉลากข้อมูลทางโภชนาการ และวันหมดอายุที่ภาชนะบรรจุ นักศึกษาเลือกซื้ออาหารโดยพิจารณา ความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อย ส่วนการปฏิบัติตนในช้อความทางลบในการ เลือกอาหารบริโภค คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ นักศึกษาบริโภคอาหารเฉพาะที่ ชอบ และนักศึกษาซื้ออาหารที่วางแผนรายริมบทวิถี

การปฏิบัติตนในด้านสุขนิสัยในการบริโภคอาหารจากการวิจัยพบว่า นักศึกษาปฏิบัติตน ในช้อความทางบวก คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ได้แก่ นักศึกษาใช้ช้อนกลางเมื่อบริโภคอาหาร ร่วมกับผู้อื่น ส่วนคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ นักศึกษาล้างมือก่อนบริโภคอาหาร และนักศึกษาล้างผลไม้ เช่น เงาะและส้มก่อนบริโภค

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติตนเองกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาโดยรวมจำแนกตามตัวแปรเพศ ศาสนา และภูมิลำเนา พบว่า นักศึกษาชายและหญิงมีการปฏิบัติตนเองที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยนักศึกษาหญิงปฏิบัติตนเองดีกว่านักศึกษาชาย ส่วนในด้าน ศาสนา และภูมิลำเนา พบว่า นักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธและศาสนาอิสลาม ทั้งที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท มีพฤติกรรมในการปฏิบัติตนเองที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพ ด้านศาสนา และภูมิลำเนาต่างกันจะมีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนเองที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน การที่นักศึกษามีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนเองที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันตามศาสนา และภูมิลำเนา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีลักษณะพื้นฐานที่ใกล้เคียงกัน จะเห็นได้จากการตอบแบบสอบถามข้อมูลที่ว่าไปของนักศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มาจากครอบครัวมีอาชีพเกษตรกรรมและรายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน ส่วนใหญ่อยู่ในระหว่าง 5,000 – 10,000 บาท และนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้จ่ายค่าอาหารเฉลี่ยต่อเดือน 1,000 – 2,000 บาท ประกอบกับมีนักศึกษาเหล่านี้ส่วนใหญ่ได้อาศัยหอพักหรือห้องเช่า บ้านเช่า เป็นต้น จากปัจจัยพื้นฐานด้านเศรษฐกิจและสังคมที่มีลักษณะใกล้เคียงกันและมีข้อจำกัดในด้านอำนาจในการซื้อเหมือน ๆ กัน เมื่อมาอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน มีแหล่งบริการอาหารอยู่ในกลุ่มเดียวกัน จะแตกต่างแต่เพียงนักศึกษาที่นับถือศาสนาอิสลามจะไม่บริโภคน้ำหมู แต่พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอื่น ๆ ใกล้เคียงกัน ดังนั้นคะแนนเฉลี่ยในการปฏิบัติตนเองที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจึงไม่แตกต่างกันตามศาสนาและภูมิลำเนา

3. ภาวะโภชนาการ และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักศึกษา

ภาวะโภชนาการของนักศึกษา จากการประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยใช้ดัชนี ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งแสดงให้เห็นถึงภาวะโภชนาการในอดีตที่ผ่านมา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือมีการเจริญเติบโตด้านโครงสร้างเป็นปกติ ร้อยละ 85.31 (จำแนกออกเป็นส่วนสูงตามเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 82.45 และค่อนข้างเตี้ยแต่ส่วนสูงยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 2.86) รองลงมา ค่อนข้างสูง ร้อยละ 6.49 กล่าวคือ ส่วนสูงสูงกว่าเด็กเด็กอายุเดียวกัน แสดงว่าเด็กเจริญเติบโตด้านโครงสร้างได้ดีมากและพบว่า มีนักศึกษาที่มีส่วนสูง สูงกว่าเกณฑ์อายุ ซึ่งจัดว่าเป็นเด็กที่สูงกว่าเด็กทั่วไป ร้อยละ 5.75 ในขณะเดียวกันพบว่า มีนักศึกษาเตี้ย ร้อยละ 2.45 กล่าวคือ นักศึกษามีส่วนสูงน้อยกว่าเกณฑ์อายุเดียวกัน การเจริญเติบโตไม่ดีอาจมีการขาดสารอาหารเรื้อรัง หรือมีการเจ็บป่วยบ่อย ๆ ซึ่งมีผลทำให้เกิดความชงกันของ การเจริญเติบโต เป็นระยะ ๆ ภาวะโภชนาการจึงไม่พื้นตัวเต็มที่ หรือจัดได้ว่าอยู่ในภาวะ

ทุพโภชนาการในด้านการขาดสารอาหารหรือภาวะโภชนาการต่ำนั้นเอง เมื่อประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยใช้ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงภาวะโภชนาการปัจจุบันพบว่า ภาวะโภชนาการของนักศึกษาอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือภาวะโภชนาการดี ร้อยละ 95.12 (จำแนกออกเป็น สมส่วน ร้อยละ 87.40 ค่อนข้างผอมแต่น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 4.47 และหัวมแต่น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 4.47) นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กมีภาวะโภชนาการที่ไม่ดี หรือมีภาวะทุพโภชนาการในด้านขาดหรือภาวะโภชนาการต่ำ และในด้านเกิน คือ ภาวะโภชนาการเกิน รวมร้อยละ 4.87 (จำแนกออกเป็น ผอมร้อยละ 0.81 อ้วนร้อยละ 0.81 และเริ่มอ้วนร้อยละ 3.25)

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักศึกษาจากการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาโดยรวมในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยการทดสอบค่า ไอ - สแควร์ พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ เป็นเพราะว่าการที่คนเราจะมีภาวะโภชนาการเป็นเช่นไรนั้น นอกจากมีผลมาจากการพฤติกรรมการบริโภคทั้ง 3 ด้าน ที่กล่าวมาแล้ว ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การได้รับสารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนและปริมาณถูกต้องตามความต้องการของร่างกาย (สิริพันธ์ จุลรังคะ 2541) การใช้ประโยชน์ของสารอาหารต่าง ๆ ที่ร่างกายได้รับและการออกกำลังกาย (สมใจ วิชัยดิษฐ์, 2523 และ 2541) ตลอดจนวิถีชีวิต เช่น การใช้แรงงานน้อย มีสิ่งทุนแรงเพิ่มขึ้น บริโภคไขมันน้ำตาลมาก ทำให้อ้วนหรือการใช้แรงงานมาก แต่บริโภคอาหารปริมาณค่อนข้างต่ำทำให้ผอม (สมชาย ดุรงค์เดช, 2545) เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคในแต่ละด้านกับภาวะโภชนาการ ปรากฏผลดังนี้

ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ จากการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้ระดับดี จะมีภาวะโภชนาการดีร้อยละ 36.6 และภาวะโภชนาการไม่ดีร้อยละ 2.0 รองลงมาเป็นนักศึกษาที่มีความรู้ในระดับปานกลาง จะมีภาวะโภชนาการดีร้อยละ 25.2 ภาวะโภชนาการไม่ดีร้อยละ 1.6 นักศึกษาที่มีความรู้ระดับพอใช้ จะมีภาวะโภชนาการดีร้อยละ 13.0 และ ภาวะโภชนาการไม่ดีร้อยละ 0.4 ที่นำสังเกตคือ นักศึกษาที่มีความรู้ในระดับต้องปรับปรุง มีภาวะโภชนาการดี ร้อยละ 4.9 และพบว่าไม่มีผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจะไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ สาเหตุที่ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการนั้น เพราะว่า แม้นักศึกษาจะมีความรู้อยู่ในระดับดีและระดับปานกลาง แต่ยังมีนักศึกษาบางส่วนยังมีภาวะโภชนาการไม่ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าแม้มีความรู้แต่ไม่ได้นำความรู้ไปปฏิบัติหรืออาจปฏิบัติในด้านการบริโภคอาหารต้อง แต่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ ทำให้อ้วน หรือใช้พลังงานมากเกินไปทำให้ผอม ผลลัพธ์คือ มีภาวะโภชนาการที่ไม่ดีเช่นเดียวกัน ส่วนนักศึกษาที่มีความรู้ในระดับต้องปรับปรุงกลับมี

ภาวะโภชนาการดีอาจเป็น เพราะว่า แม้แต่เด็กศึกษาบางคนจะได้รับข้อมูลช้าสารเกี่ยวกับโภชนาการน้อย แต่การบริโภคอาหารถูกต้องมีวิถีชีวิตที่เหมาะสมสมภาวะโภชนาการจึงดี

ด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีเจตคติระดับดีจะมีภาวะโภชนาการดีร้อยละ 80.5 และมีภาวะโภชนาการไม่ดีร้อยละ 4.1 รองลงมา นักศึกษามีเจตคติค่อนข้างดี จะมีภาวะโภชนาการดี ร้อยละ 14.6 และภาวะโภชนาการไม่ดีร้อยละ 0.8 พฤติกรรมการบริโภคด้านเจตคติจึงไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ การที่นักศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และค่อนข้างดี แต่มีภาวะโภชนาการไม่ดีนั้น เป็น เพราะว่า แม้จะมีเจตคติที่ดีแต่ถ้าขาดปัจจัยอื่นๆ อำนวยความสะดวก เช่น อ่านจากในสื่ออาหารมาบริโภค ราคา ระยะเวลา การเข้าถึงบริการ และทักษะในการเลือกซื้อบริโภค (สมค์ฤทธิ์ ดวงคำสวัสดิ์, 2539) และการมีบริโภคนิสัยที่ไม่ดี การบริโภคตามเพื่อน การบริโภคตามความนิยม ก็ทำให้มีภาวะโภชนาการที่ไม่ดีได้ จึงทำให้เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

ด้านการปฏิบัติดน เกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติดน เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง จะมีภาวะโภชนาการดีร้อยละ 78.0 และภาวะโภชนาการไม่ดีร้อยละ 4.5 รองลงมา นักศึกษาปฏิบัติดน อยู่ในระดับดีจะมีภาวะโภชนาการดีร้อยละ 16.7 ภาวะโภชนาการไม่ดีร้อยละ 0.4 และที่น่าสังเกตคือ นักศึกษามีการปฏิบัติดนอยู่ในระดับควรปรับปรุง แต่ภาวะโภชนาการดี ร้อยละ 0.4 และพบว่าไม่มีผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี ดังนั้น พฤติกรรมด้านการปฏิบัติดน เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจึงไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ทั้งนี้ เพราะ ภาวะโภชนาการของนักศึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่นยังมีปัจจัยอื่น ๆ เช่น มาเกี่ยวข้อง และซับซ้อนกว่าที่พบ เช่น ชนิด ปริมาณ และคุณภาพของอาหารที่ได้รับ การเผาผลาญอาหารในร่างกาย การใช้แรงงานในการทำกิจกรรม ซึ่งแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน เป็นต้น (อบเชย วงศ์ทอง, 2542)

สรุป การวิจัยครั้นนี้ พนว่า พฤติกรรมการบริโภคด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติดน เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการด้วยเหตุผลที่กล่าวมาแล้ว

อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคและการโภชนาการของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา มีประเด็นสำคัญที่ผู้วิจัยนำมาอภิปราย ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคและการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร จำแนกตามตัวแปร เพศ ศาสนา ภูมิลำเนา

1.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากการวิจัย พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี สอดคล้องกับการศึกษาของมณฑนา อุเทน (2539) ที่พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประถมศึกษา สังกัด กรุงเทพมหานคร ที่นี่เนื่องจาก โครงการที่ 1 ปัจจุบันเป็นยุคข้อมูลช่าวสาร จากการเจริญทาง ด้านเทคโนโลยีด้านต่าง ๆ ซึ่งก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะด้านการสื่อสาร ส่งผลให้นักศึกษา สามารถค้นคว้าหาความรู้ได้ด้วยตนเองจากสื่อสารมวลชนต่าง ๆ ซึ่งจากการศึกษาข้อมูลที่ไปของ นักศึกษาพบว่าแหล่งที่นักศึกษาได้รับข้อมูลช่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการมากที่สุด คือ วิทยุ/โทรทัศน์ (ร้อยละ 59.4) รองลงมา คือจากสิ่งพิมพ์ เช่น วารสาร/หนังสือพิมพ์/จุลสาร (ร้อยละ 32.9) เมื่อรวมความรู้ที่นักศึกษาได้รับข้อมูลจากสื่อสารมวลชนรวมถึงร้อยละ 92.3 ในขณะที่ได้รับรู้จากสถาบันเพียงร้อยละ 6.1 ที่นี่ อาจเป็นเพราะว่าเรื่องเกี่ยวกับอาหารและ โภชนาการซึ่งเป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้สอดแทรกในวิชาเรียนเพียง หัวข้ออยู่ ๆ ในรายวิชาวิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต (คณะวิทยาศาสตร์, 2545) ส่วน รายวิชาบังคับอื่น ๆ จะไม่มีเนื้อหาเหล่านี้ ยกเว้นนักศึกษาโปรแกรมวิชาเอกคณะกรรมการศาสตร์ซึ่ง จะได้เรียนในเรื่องราวตั้งกล่าวมากกว่า โครงการที่ 2 นักเรียนอาจได้รับการปลูกฝังมาจาก ครอบครัวและบางส่วนอาจได้รับการเรียนรู้มาจากการหลักสูตร ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในราย วิชา พ 011 สุขศึกษา เรื่องโภชนาการ (กรมวิชาการ 2534) และหลักสูตรมัธยมศึกษา ตอนปลายในรายวิชา พ 401 สุขศึกษา ในเรื่อง พฤติกรรมการบริโภค ทำให้นักศึกษามี พื้นฐานที่ดีพอจะรับรู้และเข้าใจข้อมูลช่าวสารด้านอาหารและโภชนาการดีขึ้น

1.2 จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำแนก ตาม เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา พบว่า คะแนนเฉลี่ยโดยรวมระหว่างนักศึกษาหญิงกับ นักศึกษาชายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยพบว่า นักศึกษาหญิงมี ความรู้ดีกว่านักศึกษาชาย ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยที่พบในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาและ ประถมศึกษา กล่าวคือ ณัฐสิริตาคุ้ ทัศบุตร (2539) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญ กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร พนวันนักเรียนหญิงมี คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ในการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย และ สุชาดา มะโนมัย (2539)

ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร โดยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงพบว่ามีความแตกต่างกันโดยนักเรียนหญิงมีความรู้ดีกว่านักเรียนชาย และสอดคล้องกับพิมพ์ ยศแก้ว (2530) ซึ่งทำการศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เพชร 8 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับผู้บริโภคแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย การที่นักเรียนหรือนักศึกษาหญิงมีความรู้ดีกว่า นักเรียนหรือนักศึกษาชายอาจเป็นเพราะนักเรียนหญิงมีความสนใจในด้านการจัดอาหารการกิน มีมากกว่าผู้ชาย ดังจะเห็นได้จากการวิจัยของสมสมร มหาวิทยาลัย (2531, อ้างถึงใน สุชาดา มะโนมัย, 2539) พนวันนักเรียนหญิงมีการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากวิชาสุขศึกษา ไปใช้ในชีวิตประจำวันมากกว่าชาย และเฟลด์แมน (Feldman, 1983) พบว่า กลุ่มนักเรียนที่ได้รับข่าวสารด้านโภชนาการจะมีความรู้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้อ่านข่าวสาร

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษากับ ศาสนา จากการศึกษา พนวัน นักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธกับนักศึกษาที่นับถือศาสนาอิสลาม มีความรู้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็น เพราะว่า แม้นักศึกษาจะนับถือ ศาสนาแตกต่างกัน แต่ก็มีผลมาจากข้อมูลข่าวสารจากสื่อสารมวลชนที่ได้รับทำให้นักศึกษาที่นับถือ ศาสนาแตกต่างกัน มีความรู้คล้ายคลึงกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับวิสาหกิริ (2530) ที่กล่าวว่า ปัจจัยทางด้านศาสนาและชนบธรรมเนียมประเพณีก่อให้เกิดความเชื่อเรื่องอาหารแต่ละ คนผิดแยกออกไป แต่คากล่าวที่ว่า อาจไม่มีผลต่อผู้ที่ได้รับการศึกษามากนัก เพราะนักศึกษา สมัยใหม่ได้รับรู้ข่าวสารที่ดี ความรู้ของนักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธและศาสนาอิสลามจึงไม่ แตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษากับ ภูมิลำเนา พนวัน นักศึกษาที่อยู่ในชุมชนเมืองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกับ นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาในชุมชนชนบทซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริศรี ศิริปุณย์ (2530) ซึ่งพนวัน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน โดยนักเรียนในเขตฯ มีความรู้ดีกว่านักเรียนนอกเขตฯ และเสาวลักษณ์ เลิศวิริยจิตร์ (2538) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคใต้ พนวัน นักเรียน ในเขตและนอกเขตเทศบาลมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน โดยนักเรียนในเขตฯ มีความรู้ดีกว่านักเรียนนอกเขตฯ สาเหตุที่นักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลาที่มีภูมิลำเนาอยู่ใน ชุมชนเมืองกับชุมชนชนบทมีความรู้ไม่แตกต่างกัน อาจเป็น เพราะ ประกาศที่ 1 อาจเกิดจาก นักศึกษาเข้ามาศึกษาในสถาบันอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน ตลอดจนการมีพื้นฐานทางเศรษฐกิจ

และสังคมไกล์เคียงกัน และเรียนรายวิชาบังคับในหลักสูตรเหมือนกัน ความรู้จึ้งไม่แตกต่างกัน ประการที่ 2 นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ เช่น จาก วิทยุ/โทรทัศน์ และวารสาร/หนังสือพิมพ์ จุลสาร ร้อยละ 92.3 ซึ่งจะได้รับความรู้มีคล้ายคลึง กัน ดังนั้นนักศึกษาจึงมีความรู้ไม่แตกต่างกันตามภูมิลำเนา

1.3 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากการวิจัยพบว่า นักศึกษามี คะแนนเฉลี่ยในด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาดา มะโนมัย (2539) ที่พบว่า ทัศนคติการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกิน และโรคอ้วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่าอยู่ในระดับดี เช่นเดียวกับ ศิริศรี ศิริปุณย์ (2530) ที่พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับพิมพ์พร ยศแก้ว (2530) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เขต 8 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และณัฐสิตางค์ ทัศบุตร พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัด กรมสามัญศึกษา กลุ่ม 3 กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 75.92 มี คะแนนเฉลี่ยเจตคติในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี การที่ นักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี เมื่อมีความรู้ ดีจะส่งผลให้เกิดเจตคติที่ดีด้วย ดังที่ ชوار์ท (Schwartz, 1975) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติทางด้านโภชนาการในนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาไปแล้วพบว่าความรู้มีความ สัมพันธ์กับเจตคติ และเจตคติทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ Ajzen และ Fishbein (1997, อ้างถึงในประภาเพ็ญ และสวิง สุวรรณ, 2536) กล่าวว่า มีนักจิตวิทยา และมีผู้ศึกษาเรื่องเจตคติเห็นพ้องกันว่า เจตคติเป็นตัวแหนที่แสดงถึงการประเมินผลของบุคคล ซึ่งสะท้อนความรู้สึก และอารมณ์ และในทางทฤษฎีเชื่อว่าเจตคติสามารถเปลี่ยนรูปได้ ดังนั้นจึง สามารถเปลี่ยนได้ ขณะเดียวกันก็คงสามารถอยู่ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง และเจตคติจะไปกระตุ้น พฤติกรรมการปฏิบัติของบุคคลเพลดแมน (Feldman, 1983) ได้ทำการวิจัยเรื่องช่วงสารของ นักเรียนมัธยมศึกษาในเคนยา พบว่า กลุ่มนักเรียนที่ได้รับรู้ข่าวสารด้านโภชนาการ จะมีความรู้ และเจตคติในเรื่องที่เกี่ยวกับโภชนาการดีกว่ากลุ่มไม่ได้รับรู้ข่าวสาร จากการศึกษาข้อมูลที่ไป ของนักศึกษา สถาบันราชภัฏสงขลา พบว่า นักศึกษาได้รับรู้ข่าวสารจากสื่อสารมวลชนมากที่สุด จึงอาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้นักศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีด้วย

1.4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำแนกตามเพศ ศาสนา และภูมิลำเนา

จากการศึกษาพบว่าคะแนนเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ไม่แตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พลัมเมอร์ (Plummer, 1993) ซึ่งทำการประเมินความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภค ของนักเรียนเกรด 10 สังกัดโรงเรียนรัฐบาลในรัฐ แมสซาชูเซตส์ พบว่า ความแตกต่างระหว่างเพศไม่มีผลทำให้เจตคติทางบวกแตกต่างกันและพินพ์พร ยศแก้ว (2530) ซึ่งพบร่วมนักเรียนชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8 มีทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคไม่แตกต่างกัน แต่การวิจัยนี้ไม่สอดคล้องกับ ณัฐสิตางค์ ทัศบุตร (2539) พบว่า เจตคติในการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่ม 3 กรุงเทพมหานคร มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเจตคติในการบริโภคอาหารต่ำกว่านักเรียนชายและสุชาดา มะโนมัย (2539) พบว่า ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง ระดับนัยยะนักศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร มีทัศนคติ การบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐาน และโรคอ้วนโดยส่วนรวม มีทัศนคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติดีกว่านักเรียนชาย สาเหตุที่นักศึกษาชายและหญิงในสถาบันราชภัฏสงขลา มีเจตคติ ไม่แตกต่างกัน อาจเกิดจากการได้รับรู้ในสิ่งเดียวกัน อยู่ในสิ่งแวดล้อมคล้ายคลึงกัน และอาจเป็น เพราะนักศึกษาอยู่ในวัยเดียวกัน สังคมเดียวกัน เจตคติจึงไม่แตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเจตคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามศาสนา พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน แม้ว่าจะนธรรมประเพณี และการอบรมสั่งสอน จากครอบครัวและความเชื่อตลอดจนข้อห้ามการบริโภคอาหารที่อาจแตกต่างกันก็ไม่มีผลทำให้ นักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่นำมาระบุมา มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันซึ่งไม่สอดคล้อง กับ วสีนา จันทรศิริ (2530) กล่าวว่า เกือบทุกศาสนาต่างกันมีกฎเกณฑ์พิธี และข้อห้ามเกี่ยวกับ อาหาร ซึ่งมีผลต่อวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของบุคคลทั้งสิ้น ปัจจัยทางด้านศาสนาและ ชนบทธรรมเนียมประเพณี ก่อให้เกิดความเชื่อในเรื่องอาหารของแต่ละสังคมผิดแยกกันออกไป ซึ่ง มีผลต่อการเลือก และการจัดอาหารและแบบอย่างการกินอย่างมาก อย่างไรก็ตามสาเหตุที่ นักศึกษาระหว่างหญิงและชาย มีเจตคติไม่แตกต่างกัน ที่นี่อาจเป็นเพราะ ประการที่ 1 คนรุ่นใหม่ ได้มีการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบมากขึ้น ทำให้มีความรู้และความคิดเห็นเป็นไปในแนวเดียวกัน เจตคติจึงไม่แตกต่างกัน ประการที่ 2 วัยรุ่นทั่วไปมีลักษณะคล้ายคลึงกันในส่วนที่ต้องการ ความอิสระ ดังที่ ดรัมมอนด์ (Drummond 1989, อ้างถึงใน เอกอาภา มัธยมพิเศษ, 2542) กล่าวว่า วัยรุ่นมีความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเองมากขึ้นจากวัยเด็กและชอบบริโภคอาหาร นอกบ้าน เลือกอาหารได้เองโดยไม่มีการบังคับ ดังนั้น เจตคติในการบริโภคอาหารจึงไม่แตกต่างกัน ประการที่ 3 เทคโนโลยีการสื่อสาร การโฆษณา ซึ่ง ดรัมมอนด์ (Drummond 1989) กล่าวว่า

การโฆษณาเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลมากอย่างมากเนื่องจากการโฆษณาจะมีเทคนิคโน้มผู้บริโภคให้เชื่อและมีผลทำให้ชื่ออาหารมาบริโภค จากการศึกษาซ้อมูลทั่วไปของนักศึกษาพบว่าได้รับความรู้จากวิทยุโทรทัศน์มากที่สุด ดังนั้นเมื่อนักศึกษาได้รับความรู้จากแหล่งเดียวกัน และอยู่ในสังคมเดียวกัน โดยเฉพาะในจังหวัดสงขลา มีวัฒนธรรมผสมผสานกันอย่างกลมกลืนระหว่างไทย พุทธกับไทยมุสลิม จึงอาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันตามศาสตร์ที่นับถือ

เมื่อเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำแนกตามภูมิลำเนาของนักศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท มีเจตคติไม่แตกต่างกัน ซึ่ง สอดคล้องกับพลัมเมอร์ (Plummer, 1993) ได้ทำการประเมินความรู้ เจตคติ และบริโภคนิสัย ของนักเรียนเกรด 10 สังกัดในโรงเรียนรัฐบาลและในรัฐแมสซาชูเซต พนบว่า ลักษณะของชุมชนไม่มีผลทำให้เจตคติทางบวกแตกต่างกันแต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ เสาลักษณ์ เลิศวิริยจิตต์ (2538) ซึ่งพบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคใต้ ระหว่างโรงเรียนในเขตชนบทกับเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล พนบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนในเขตฯ มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่า นักเรียนนอกเขตฯ และงานวิจัยของ ศรีศจิ ศรีปุณย์ (2530) ซึ่งพบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างนักเรียนในเขตและนอกเขตเทศบาล หรือสุขาภิบาล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 โดยนักเรียนในเขตฯ มีทัศนคติดีกว่า นักเรียนนอกเขต การที่เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชน เมืองกับชุมชนชนบทไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะ ประการที่ 1 อาจเกิดจากนักศึกษาส่วนใหญ่ มีความรู้อยู่ในระดับดี เมื่อนักศึกษามีความรู้ดีจะส่งผลทำให้เจตคติของนักศึกษาดี จึงไม่แตกต่างกัน ตามภูมิลำเนา เพราะไม่ว่านักศึกษาอยู่ในชุมชนเมืองหรือชุมชนชนบทก็สามารถสรับรู้ข่าวสารทาง โภชนาการทางสื่อมวลชนได้ใกล้เคียงกัน ประการที่ 2 อาจเป็นเพราะนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่เข้ามาศึกษาในสถาบันราชภัฏสงขลา ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในภาคใต้อยู่ในเขตภูมิศาสตร์เดียวกันมีการ ผลิตและการกระจายอาหารที่บริโภคในชนิดใกล้เคียงกัน ซึ่งไม่ทำให้เจตคติเดียวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

1.5 ด้านการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากการศึกษาพบว่า นักศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยในด้านการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่ง ใกล้เคียงกับงานวิจัยของมัณฑนา อุเทน (2539) ที่พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารหารร่ แพร่loyoy ในระดับพอใช้ ต่างจากการศึกษาของสุชาดา มะโนนัย (2539) ที่พบว่า คะแนนเฉลี่ยบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับดี และน้ำหนักตัวคุ้น ทัศนคติ

(2539) พนว่าคณเเฉลี่ยการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาอยู่ในระดับดี สาเหตุที่นักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขามีคณเเฉลี่ยในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ อาจเป็นเพราะ ประการที่ 1 เมื่อพิจารณาข้อมูล คณเเฉลี่ยการปฏิบัติตนของนักศึกษาพบว่าในจำนวน 30 ช้อ นักศึกษาปฏิบัติตนเกี่ยวกับการ บริโภคอาหารอยู่ในระดับดีเพียง 9 ช้อ ซึ่งเป็นการปฏิบัติตนให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ส่วนอีก 21 ช้อ ปฏิบัติตนอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยการปฏิบัติตนจึงอยู่ในระดับปานกลาง และ ส่วนใหญ่ที่ปฏิบัติตนอยู่ในระดับปานกลางนี้เป็นการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารฟาร์ม ฟูดส์และการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารที่อาจทำให้เสียสุขภาพ 7 ช้อ และมีช้ออีก เช่น การดูอาหารมืออาชีวะ การบริโภคอาหารตรงเวลา และไม่ตรงเวลา การบริโภคเฉพาะอาหารที่ ชอบ ชื้ออาหารที่วางแผนมากกับบริโภค การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การดื่มน้ำร่วมกับ กับผู้อื่น และการล้างผลไม้ เช่น เงาะ ส้มก่อนบริโภค จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติอยู่ในระดับ ปานกลางในด้านไม่ส่งเสริมให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ประการที่ 2 อาจเกิดจากวัยรุ่นบริโภคอาหาร ตามสมัยนิยม ดังที่อบรม วงศ์ทอง (2542) และร์โรจน์ อันนันตวนาชัย, 2542 กล่าวว่า วัยรุ่นกินอาหารตามแฟชั่นนิยม เช่น อาหารฟาร์ม ฟูดส์ ตะวันตก อาหารจีน ญี่ปุ่น ไต้หวัน แต่งกลิ่น นำมากทดสอบรุ่งสว่าง สะดวกในการซื้อ รับประทานง่าย และจะติดใจในรสชาติ เมื่อกิน เช้าไปมาก ๆ ทำให้ไม่อยากกินอาหารมืออาชีวะ นอกจากนี้การดูอาหารบางมืออาจกลัววัน เป็นต้น ประการที่ 3 ใน การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางนี้ แม้ว่า ส่วนใหญ่นักศึกษามีความรู้ดี สอดคล้องกับคำกล่าวของ กรณี สุศรี (2531, อังถ์ในมัณฑนา อุเทน, 2539) ได้กล่าวไว้ว่าความรู้เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติของบุคคล แต่มิได้หมายความว่า ผู้มีความรู้จะต้องมีการปฏิบัติถูกต้องเสมอไป เช่น บางคนรู้ว่าการกระทำบางอย่างไม่ถูกต้องและ เป็นอันตราย แต่ก็ยังปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง” ประการที่ 4 อาจเกิดจากอื่น ๆ เช่น ปัจจัย เอื้ออำนวย และปัจจัยเสริม (สมศักดิ์ ดวงคำสวัสดิ์, 2539) ปัจจัยเอื้อได้แก่ทักษะในการเลือกซื้อ สำเนียงในการซื้อ แหล่งผลิต แหล่งขาย ระยะเวลา ราคาถูกหรือแพง ส่วนปัจจัยเสริมที่มีผลต่อ การปฏิบัติ เช่น แรงสนับสนุนทางสังคมและการโฆษณาทางสื่อใกล้ตัว ซึ่งล้วนมีผลต่อการปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วงศ์สวัสดิ์ โภศัยวัฒน์ (2545) กล่าวว่า “การบริโภคอาหารชี้นกับ ราคาอาหาร รายได้ของครอบครัว บริโภคนิสัย ความเชื่อทางอย่างที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ความรู้ ทางโภชนาการ การโฆษณาและความชอบส่วนตัว พฤติกรรมการบริโภคของแต่ละบุคคล เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา หากน้อยชี้นอยู่กับอิทธิพลดังกล่าว”

1.6 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำแนกตามเพศ ศาสนา และภูมิลำเนา

จากการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง มีการปฏิบัติตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยนักศึกษาหญิงมีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษาชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของพิมพ์ ยศแก้ว (2530) ที่พบว่า นักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชายและสุชาดา มโนห์ย (2539) ซึ่งพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีบริโภคนิสัยแตกต่างกันระหว่างนักเรียนหญิงกับนักเรียนชาย โดยนักเรียนหญิงมีบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วนดีกว่านักเรียนชาย ส่วน ณัฐสิริวงศ์ ทัศบุตร (2539) พบว่า นักเรียนหญิงกับนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่ม 3 กรุงเทพมหานคร มีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน สาเหตุที่นักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา เพศหญิงมีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษาชายอาจเป็นเพราะว่า จากการศึกษาข้อมูลด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงอาจนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันมากกว่า จึงเกิดทักษะมากกว่า ดังนั้นคะแนนเฉลี่ยในการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของนักศึกษาหญิง จึงดีกว่านักศึกษาชาย

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระหว่างนักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธกับศาสนาอิสลาม พบว่า นักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธกับศาสนาอิสลาม มีการปฏิบัติตนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของวัฒนา ประทุมสินธ์ (2529) ได้ทำการวิจัยพฤติกรรมการกินของประชาชนในภาคใต้ พบว่าชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิมมีพฤติกรรมการกินที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ศาสนาพุทธไม่ได้บัญญัติอาหารต้องห้ามไว้ เพียงแต่ห้ามดื่มสุราเมรรย์ และให้บริโภคอาหารแต่พอดี ซึ่งพัทยา สายหู (2530) กล่าวว่า ถ้าเปรียบกับศาสนาอื่นที่เคร่งครัดกว่าแล้ว ศาสนาพุทธแทบไม่มีข้อบังคับเกี่ยวกับอาหาร ดังนั้นการที่จะบริโภคอะไรหรือไม่บริโภคอะไร ไม่จำเป็นต้องอ้างอิงศาสนาเลย ส่วนนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลาที่มีศาสนาแตกต่างกัน แต่คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตนไม่แตกต่างกันนั้น อาจเป็นเพราะเหตุว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ดังนั้นถึงแม้นักศึกษาจะนับถือศาสนาต่างกันก็สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ แม้ว่านักศึกามุสลิมจะมีบทบัญญัติข้อห้ามเกี่ยวกับอาหาร แต่เมื่อนักศึกษามีความรู้ก็สามารถเลือกอาหารอื่น ๆ มาทดแทนกันได้ ดังนั้นการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารจึงไม่แตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษากับภูมิลำเนา พบว่า นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเมืองกับชุมชนชนบท มีการปฏิบัติตนไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสาวลักษณ์ เลิศวิริยจิตร์ (2538) ที่พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคใต้ ระหว่างนักเรียนในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน และศิริศจี ศิริปุณย์ (2530) ซึ่งพบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัย ของวัฒนา ประทุมสินธุ์ (2539) ที่พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนภาคใต้ ผู้ที่อาศัยอยู่ที่ตอนและที่ริมทะเลมีพฤติกรรมการกินต่างกัน และจาก การศึกษาของกรมพลศึกษา (2529) พบว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติตนเองของนักเรียนแต่ละภาคแตกต่างกันทุกด้าน รวมทั้งเรื่องด้านอาหารด้วย และนักเรียนในเขตเมืองมีพฤติกรรมการปฏิบัติเดียวกันในชนบท เช่น ในเรื่องการกินอาหารครบถ้วนทุกหมู่ การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เป็นต้น การที่นักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขามีการปฏิบัติตนเองไม่แตกต่างกันตามภูมิลำเนานั้นอาจเป็น เพราะว่า นักศึกษาในสถาบันจะมีลักษณะพื้นฐานที่ใกล้เคียงกัน จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ครอบครัวอยู่ในระหว่าง 5,000 – 10,000 บาท และนักศึกษาใช้จ่ายค่าอาหารโดยเฉลี่ยต่อเดือน 1,000 – 2,000 บาท และมีนักศึกษาเพียงร้อยละ 25 ที่อาศัยอยู่กับครอบครัว ส่วนที่เหลือนั้นจะอาศัยอยู่ในหอพักเอกชน ห้องเช่า บ้านเช่า หอพักของสถาบัน ซึ่งที่พักอาศัยดังกล่าวจะอยู่ใกล้เคียงกับสถาบัน และจากการที่นักศึกษาอยู่ในวัยรุ่นเหมือนกัน และมีปัจจัยพื้นฐานที่ใกล้เคียงกันจึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันตามภูมิลำเนา

2. ภาวะโภชนาการและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคกับภาวะโภชนาการของนักศึกษา

2.1 ภาวะโภชนาการของนักศึกษา การประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษาซึ่งจัดกระทำโดยการใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้ัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน – 19 ปี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2538

ภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นเครื่องบ่งชี้ที่ดีที่สุดของการโภชนาการในอดีต หากมีภาวะการขาดสารอาหารเรื้อรังจะมีผลกระทบต่อโครงสร้างของร่างกาย มหาวิทยาลัยดิล (2536) จากการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษามีส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติรวมร้อยละ 85.31 ได้แก่ นักศึกษามีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุร้อยละ 82.45 กล่าวคือ นักศึกษากลุ่มนี้มีส่วนสูงได้ตามเกณฑ์มาตรฐานในเด็กอายุเดียวกัน และพบว่าการเจริญเติบโตเป็นไปตามปกติ และมีกลุ่มนักศึกษาค่อนข้างเตี้ยแต่ส่วนสูงยังอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 2.68 ภาวะโภชนาการเช่นนี้เป็นการเตือนให้เร่งรับส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็กในด้านโครงสร้าง โดยแนะนำให้บริโภคอาหารที่มีคุณภาพ และบริโภคอร่อย่างเพียงพอโดยเฉพาะอย่างยิ่ง โปรตีนและแคลเซียม รองลงมา ได้แก่ นักศึกษาที่มีเกณฑ์ส่วนสูง ค่อนข้างสูงร้อยละ 6.49 และพบว่า นักศึกษากลุ่มนี้มีส่วนสูง สูงกว่าเกณฑ์ของเด็กอายุเดียวกัน คือมีการเจริญเติบโตด้านโครงสร้างได้ดีมาก (อยู่ใน

เกณฑ์) และมีนักศึกษาที่มีส่วนสูงที่อยู่ในเกณฑ์ สูงร้อยละ 5.71 กล่าวคือ นักศึกษามีส่วนสูง สูงกว่าเด็กอายุเดียวกัน อาจเป็นเด็กที่สูงกว่าเด็กทั่วไป และพบว่ามีนักศึกษาที่อยู่ในภาวะเตี้ย ร้อยละ 2.45 กล่าวคือ นักศึกษามีส่วนสูงน้อยกว่าเกณฑ์อายุเดียวกัน แสดงว่ามีการเจริญเติบโตไม่ดี อาจมีการขาดสารอาหารเรื้อรัง หรือมีการเจ็บป่วยบ่อย ๆ ซึ่งมีผลทำให้เกิดความชงกัน ของการเจริญเติบโตและเกิดข้าเป็นระยะ ๆ ภาวะโภชนาการจึงพื้นตัวไม่เต็มที่ ควรเร่งรับแก้ไขซึ่ง ต้องใช้ระยะเวลานาน หรืออาจมีโรคทางพันธุกรรมหรือต่อมไร้ท่อ หรือพ่อแม่และพี่น้องเตี้ย (กองโภชนาการ, 2543)

จากการวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลาโดยใช้ดัชนีส่วนสูง ตามเกณฑ์อายุจะเห็นได้ว่ามีนักศึกษาที่อยู่ในภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งอยู่ในภาวะเตี้ย หรือ ภาวะการขาดสารอาหารเรื้อรังมาร้อยละ 2.45 นั้น กองโภชนาการ (2543) กล่าวว่า อัตรา ร้อยละของเด็กที่มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์อายุหรือเตี้ยจะบ่งชี้ได้ว่าเด็กมีการขาดสารอาหารอย่างเรื้อรัง เป็นเวลาระยะนานในอดีต ซึ่งมักจะสัมพันธ์กับฐานะทางเศรษฐกิจที่ยากจน จึงนิยมใช้เป็นดัชนี ตัวหนึ่งในการนับชีร์ดับการพัฒนาของชุมชนท้องถิ่นหรือประเทศนั้น ๆ จากการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา พบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวโดยเฉลี่ยรายได้ต่อเดือน อยู่ในระหว่าง 5,000 – 10,000 บาท ซึ่งเป็นรายได้ที่ค่อนข้างต่ำ อาจมีผลกระทบต่อการบริโภค อาหารที่มีประโยชน์ และมีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ แต่ก็มีภาวะโภชนาการไม่ดีเช่นอยู่กับรายได้ เพียงอย่างเดียว เพราะจากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีอาชีพเกษตรกรรม และส่วนใหญ่อยู่ในชุมชนชนบท ซึ่งอาจสามารถผลิตอาหารเองได้บางส่วนไม่ต้องพึ่งพาระบบตลาด สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก อาจมากจากด้านครอบครัว และสังคม ภาวะแวดล้อม ของชุมชน ภาวะสุขภาพอนามัยของชุมชน ศาสนา ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมประเพณี และ ภาวะทางโภชนาศึกษา เป็นต้น (ศิริลักษณ์ สินธวาลัย, 2530, นิตยา ตั้งชูรัตน์, 2525)

ภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยใช้ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โดยปกติคนเรา ควรจะมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง เนื่องจากน้ำหนักเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วกว่าส่วนสูง ดังนั้น การประเมินน้ำหนักของเด็กเทียบกับน้ำหนักของเด็กมาตรฐานที่มีส่วนสูงเท่ากัน จึงเป็นตัวชี้วัด ภาวะทุพโภชนาการหรือการเปลี่ยนแปลงของภาวะโภชนาการที่ผ่านมาในช่วงระยะเวลา หรือ เวียนพลันได้ (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536)

จากการวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยใช้ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า นักศึกษามีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือภาวะโภชนาการดี ร้อยละ 95.12 จำแนกออก เป็นสมส่วน ร้อยละ 87.40 กล่าวคือนักศึกษากลุ่มนี้มีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง ค่อนข้างผอม ร้อยละ 4.47 นักศึกษากลุ่มนี้แม้จะค่อนข้างผอมแต่น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่น้ำหนักค่อนข้างน้อยกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน หรือค่อนข้างผอม เป็นการเตือนให้เพิ่มน้ำหนัก เพราะถ้าหากไม่บริโภคอาหารให้เพียงพอ ก็มีโอกาสผอมหรือมีภาวะการขาดสารอาหารได้ และมี

นักศึกษาร้อยละ 3.25 ซึ่งอยู่ในภาวะทั่วไป แต่น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่น้ำหนักจะค่อนข้างมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน เป็นการเตือนให้ระวังเรื่องภาวะโภชนาการเกิน

ส่วนนักศึกษาที่มีภาวะทุพโภชนาการ หรือภาวะโภชนาการไม่ดี ได้แก่ กลุ่มที่มีภาวะโภชนาการเกิน และภาวะโภชนาการต่ำ หรือภาวะขาดสารอาหาร ซึ่งกลุ่มดังกล่าวที่จะต้องติดตามผลร้อยละ 4.87 กลุ่มภาวะโภชนาการเกิน พบว่า ร้อยละ 3.25 เริ่มอ้วน กล่าวคือ น้ำหนักเริ่มนากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างชัดเจน ควรเร่งรับแก้ไข และมีนักศึกษาอ้วนร้อยละ 0.81 กล่าวคือ มีภาวะโภชนาการเกินมาก ต้องรับแก้ไขโดยปรับปรุงพฤติกรรมบริโภคและบริโภคนิสัย ชนิดอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง คือ อาหารที่มีไขมันและแป้งสูง ขนมหวาน ห้อฟฟี่ น้ำอัดลม และควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 20 นาทีต่อวัน เป็นต้น ส่วนด้านภาวะโภชนาการต่ำหรือภาวะขาดสารอาหาร พบว่า มีนักศึกษาซึ่งอยู่ในเกณฑ์ผอม ซึ่งหมายถึงน้ำหนักน้อยกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเดียวกัน ควรเร่งรับแก้ไขด้านน้ำหนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่ค่อนข้างเตี้ยหรือเตี้ยมีฉันน้อใจทำให้การเจริญเติบโตด้านส่วนสูงหยุดชะงักมากยิ่งขึ้น กองโภชนาการ (2543) กล่าวว่า อัตราร้อยละของเด็กที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงน้อยหรือผอม จะเพิ่มขึ้นเมื่อเด็กขาดสารอาหารในปัจจุบันหรือเฉียบพลัน ซึ่งแสดงถึงการได้รับอาหารไม่เพียงพอ หรือมีภาวะเจ็บป่วยซึ่งต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน และอัตราร้อยละของเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์จะเพิ่มขึ้น เด็กได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วน มีโอกาสสูงที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนต่อไปในอนาคต จึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อต่าง ๆ ที่เป็นผลลัพธ์เนื่องมาจากการโภชนาการเกิน ที่มักพบในประชากรวัยผู้ใหญ่ และสูงอายุของชุมชนถัดไปนั้น ๆ

จากการที่พบว่านักศึกษาอยู่ในภาวะทุพโภชนาการทั้งด้านภาวะโภชนาการต่ำ และภาวะโภชนาการเกิน ส่วนหนึ่งอาจมาจากพฤติกรรมการบริโภค กล่าวคือบริโภคมากหรือน้อยเกินไปทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่สมดุลย์ได้สัดส่วน ปัจจัยที่มีผลต่อการได้รับสารอาหารของวัยรุ่น ดรัมมอนด์ (Drumond, 1989 อ้างถึงใน เอกอภิาน มั่นกรพิศม์, 2542) ได้กล่าวว่า มีสาเหตุจาก 1. ความเป็นอิสระวัยรุ่น ซึ่งมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้นจากวัยเด็ก ส่วนใหญ่มักบริโภคอาหารนอกบ้านและอาหารบางมื้อ 2. พ่อแม่หรือผู้จัดอาหารมีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยของวัยรุ่น เพราะเป็นผู้จัดอาหารที่มีประโยชน์ให้ ความรู้ด้านโภชนาการของพ่อแม่ ความชอบและบริโภคนิสัยของเด็กมีส่วนเกี่ยวข้องกับการได้รับสารอาหารของเด็กทั้งสิ้น 3. บริโภคนิสัย ซึ่งวัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากครอบครัว 4. การโฆษณา เป็นปัจจัยสำคัญโน้มน้าวผู้บริโภคให้เด็กบริโภค ซึ่งมักเป็นอาหารไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และอาหารฟастฟูดส์เด็กส่วนมากได้รับนิสัยการบริโภคไม่ดีถ่ายทอดมาทางโทรทัศน์ 5. ความสะดวกในการได้รับบริการ 6. ค่านิยมในการรักษาภูมิป่า 7. การสังสรรช่องกลุ่มวัยรุ่นที่ต้องการความเรียบง่าย สะดวก ดังนี้จึงสนใจที่จะบริโภคอาหารประเภทฟастฟูดส์ ไอศครีมและผลไม้

จากการวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา โดยใช้ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงซึ่งแสดงถึงภาวะโภชนาการที่เป็นปัจจุบันของนักศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 95.12 ผอมร้อยละ 0.01 ภาวะโภชนาการเกิน อ้วนร้อยละ 0.81 เริ่มอ้วนร้อยละ 3.25 ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ ณัฐสุดา อุส่าห์เพียร และคณะ (2543) ซึ่งพบว่า ภาวะโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่พกอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย โดยใช้ดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) พบว่า นักศึกษามีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 51.5 และทัศนีย อ้อดูลย์ กับสุทธิรักษ์ สวนสัก (2542) (Tadsanai Oldun and Suttipux Suasuk, 1999) ซึ่ง ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคและดัชนีความหนาของร่างกายของนิสิตจุฬาลงกรณ์ พบว่า ภาวะโภชนาการของนิสิตหญิง อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 31 ผอมร้อยละ 49 อ้วนร้อยละ 1 ส่วนนิสิตชายพบว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 49 ผอมร้อยละ 45 และอ้วนร้อยละ 8 จากการศึกษาของแจ่มจิตต์ นิศาณีพงษ์ และคณะ (2535) พบว่า ภาวะโภชนาการของนิสิตเกรดศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ 5 จำนวน 140 ราย พบว่า นิสิตที่มีค่าดัชนีความหนาของร่างกาย (Body Mass Index) ต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 60 และพบว่าขนาดรอบวงแขนต่ำกว่ามาตรฐาน พぶในนิสิตชาย ร้อยละ 86.0 และนิสิตหญิง ร้อยละ 97.8 ส่วนในด้านความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง บนกล้ามเนื้อ Triceps ต่ำกว่ามาตรฐาน พบในนิสิตชาย ร้อยละ 4.0 และนิสิตหญิง ร้อยละ 55.60 และจากรายงานการสำรวจภาวะโภชนาการของประเทศไทยครั้งที่ 4 พ.ศ. 2538 ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (ม.ป.ป.) พบว่าภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 15 – 19 ปี เมื่อใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่าภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 85.8 มีภาวะทุพโภชนาการ (ขาดสารอาหาร) โดยใช้เกณฑ์ของโกรมาซ (Gromaz's Classification) ระดับ 1 ร้อยละ 12.3 ระดับ 2 ร้อยละ 1.4 และระดับ 3 ร้อยละ 0.5 เมื่อใช้ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงพบว่า เด็กมีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 54.9 น้ำหนักเกินร้อยละ 23.5 และ อ้วนร้อยละ 15.5 ขาดสารอาหารระดับ 1 ร้อยละ 6.1 จากการศึกษาของคณะบุคคลต่าง ๆ เมื่อพิจารณาแล้วจะพบว่ามีปัญหาโภชนาการของวัยรุ่นมีทั้งด้านขาดสารอาหารและได้รับอาหารเกิน ส่วนนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา จากการวิเคราะห์พบว่าส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการที่ดีอยู่ ในเกณฑ์ที่น่าพอใจและมีภาวะทุพโภชนาการเพียงร้อยละ 4.8 ในจำนวนนี้มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 4.06 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า สถาบันราชภัฏสงขลามีที่ตั้งอยู่ห่างไกลจากเมืองหลวงและอยู่นอกเขตเทศบาลค่อนข้างจะห่างไกลจากร้านอาหารประเภทฟาสต์ฟูดส์ แบบตะวันตก ซึ่งร้านดังกล่าวส่วนใหญ่จะตั้งอยู่ในเมืองใหญ่ ๆ นักศึกษาอาจไม่มีโอกาสได้บริโภคมากนัก ด้วยสาเหตุปัจจัยอื่นๆ อย่างเช่นภาระทางการเงิน ภาระทางครอบครัว ภาระทางการเรียน ฯลฯ ทำให้นักศึกษามีภาวะโภชนาการเกินไม่มาก นอกจากนี้ความนิยมให้รูปร่างผอมบางเพื่อจะได้แต่งกายให้ดูดีตามแฟชั่นคงจะไม่เข้มข้นพอที่จะ ต้องอดอาหารให้รูปร่างผอมบาง และคงไม่เครียดต่อการเล่าเรียนจนต้องอดอาหารและด้วยเหตุที่อ่านการซื้อไม่เอื้ออำนวยมีความจำกัดในด้านเงินค่าใช้จ่ายอาหารซึ่งเห็นได้จากการศึกษาซ้อมล้ำที่ไปของ

นักศึกษา พบร่วมนักศึกษาได้ใช้จ่ายค่าอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระห่ำว่าง 1,000 - 2,000 บาท ต่อเดือน ซึ่งนักศึกษาอาจต้องประหยัดเงินจึงต้องซื้ออาหารที่มีประโยชน์มากกว่า อย่างไรก็ตามก็มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลางที่นักศึกษาบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ แต่ไม่ถึงกับทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการมากนัก ดังนั้น ภาวะโภชนาการของนักศึกษาส่วนใหญ่จึงปกติ

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคและการโภชนาการของนักศึกษา
 พฤติกรรมการบริโภคเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ บริโภคนิสัยที่ไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดภาวะทุพโภชนาการได้ทั้งในรูปของการขาดอาหารและการกินเกิน คือ โรคอ้วน (สถาบันวิจัยโภชนาการ, 2532) แต่จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับแนวคิดดังกล่าว และไม่สอดคล้องกับชูจันทร์ จันมา (2529) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตนในการรับประทานและภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานครที่มีการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน พบว่า การปฏิบัติในช้อ การรับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ การรับประทานไข่ลวก การดื่มน้ำนมสด นมถั่วเหลือง หรือนมผัสมต่าง ๆ วันละ 3 – 4 แก้ว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียน นอกจากนี้นันทิยา เกิดวิชัย (2532) พบว่า บริโภคนิสัยของเด็กวัยก่อนเรียนมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ และจากการศึกษาของ wangkamala บุตรศรี (2538) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกอาหาร แต่พบว่า ภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการปฏิบัติตน ไม่มีความสัมพันธ์กัน ส่วนณัฐสุดา อุลล่าห์เพียร และคณะ พบว่า ภาวะโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่อยู่หอพักในมหาวิทยาลัย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษา

เมื่อพิจารณาถึงผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา ซึ่งไม่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการแล้ว จะพบว่า ในด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แม้นักศึกษาจะมีความรู้ดีแต่ยังมีภาวะโภชนาการไม่ดีอยู่ส่วนหนึ่ง แสดงว่ามีความรู้แต่อาจมีบริโภคนิสัยที่ไม่ถูกต้อง กล่าวคือ รู้แต่ไม่ดำเนินตามที่รู้ ในขณะที่ผู้มีความรู้ในระดับที่ต้องปรับปรุงกลับมีภาวะโภชนาการดี อาจเป็น เพราะว่าได้รับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับโภชนาการน้อย แต่การบริโภคถูกต้อง ภาวะโภชนาการจึงดี ในด้านเจตคติ พบว่า แม้นักศึกษาจะมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับค่อนข้างดี และดีแต่พบว่ายังมีภาวะโภชนาการไม่ดีรวมอยู่ด้วยถึงร้อยละ 4.9 อาจเป็นเพราะว่าแม้มีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แต่อาจจะปัจจัยอื่นๆ จำกัด คือ ภาระทางการเรียน เช่น ภาระในการซื้อ

อาหารมาร์โภค หรือ อาจบริโภคตามสมัยนิยมเป็นผลทำให้ภาวะโภชนาการไม่ดี เช่น น้ำหนักเกินและอ้วน เป็นต้น เจตคติจึงไม่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ส่วนในด้านการปฏิบัติดนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เมื่อพิจารณาแล้วพบว่าส่วนใหญ่ปฏิบัติดนอยู่ในระดับปานกลาง และข้อที่ได้คะแนนระดับปานกลางมาก ได้แก่ การบริโภคอาหารฟ่าส์ฟูดส์ และอาหารที่อาจทำให้มีผลเสียต่อสุภาพ จึงทำให้คนกลุ่มนี้น้ำหนักเกินและอ้วน แต่พบว่ามีผู้ใดคะแนนเฉลี่ยระดับตีนีภาวะโภชนาการไม่ดีรวมอยู่ด้วย ในขณะที่คนที่ปฏิบัติดนอยู่ในระดับควรปรับปรุง กลับมีภาวะโภชนาการดี ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษาจึงไม่สัมพันธ์กันอย่างไรก็ต้องการปรับเปลี่ยนการบริโภคกับภาวะโภชนาการอาจเป็นเรื่องที่ซับซ้อนมากกว่าที่พบ อาจมีปัจจัยอื่นมาเกี่ยวข้องด้วย เช่น สภาพร่างกายและจิตใจ การเอาอย่างผู้อื่นตามคำนิยมของสังคม ความสะดวก ความนิยม หรือกินตามเพื่อน ข้อจำกัดทางสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย การสื่อสารและการโฆษณา ตลอดจนประสบการณ์ตั้งเดิม เป็นต้น ซึ่งควรได้มีการศึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 จากผลการวิจัยที่พบว่าพฤติกรรมในการบริโภคของนักศึกษาในด้านการปฏิบัติดนอยู่ในระดับปานกลาง สถาบันหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนอาจารย์ผู้สอนนักศึกษา ควรได้จัดให้มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีการปฏิบัติดนที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารให้อยู่ในระดับดีขึ้น เช่น การทดลองความดีในการบริโภคอาหารประเภทฟ่าส์ฟูดส์ เครื่องดื่มน้ำอัดลม อาหารที่อาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุภาพ เป็นต้น นอกจากนี้ในด้านการบริโภคอาหารให้ตรงเวลา ตามมื้ออาหาร และการปฏิบัติดนที่เกี่ยวกับสุขนิสัยในการบริโภคอาหาร เป็นต้น โดยอาจจะให้มีการบรรยาย การจัดป้ายนิเทศ การให้ข่าวสารด้านโภชนาการ เป็นต้น

1.2 อาจารย์ที่ปรึกษาควรได้มีการติดตามภาวะโภชนาการของนักศึกษาในส่วนที่มีปัญหาทุพโภชนาการ โดยเฉพาะในนักศึกษาที่มีภาวะโภชนาการต่ำหรือผอมอาจจัดหาทุนให้นักศึกษาได้มีอาหารบริโภคให้ครบตามมื้อหลัก เป็นต้น

1.3 สถาบันควรจัดให้มีหนังสือ ตำรา วารสาร หรือสื่ออื่น ๆ ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นเพิ่มให้มากขึ้น

1.4 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเผยแพร่ความรู้ทางโภชนาการ ควรให้การสนับสนุน ส่งเอกสาร อุปกรณ์ และสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะความรู้ที่ค้นพบใหม่ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความรู้ด้านการบริโภคให้กับห้องสมุดของสถาบันเพิ่มขึ้น

1.5 จากการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่บริโภคอาหารมื้อเช้าในสถาบัน ดังนั้นผู้บริหารหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญกับโรงอาหารของสถาบัน เพราะนักศึกษาส่วนใหญ่นอกจากรับประทานอาหารเช้าภายในสถาบันแล้วมีเพียงก็เป็นภาวะจำยอมต้องบริโภคเมื่อเที่ยงใน

สถาบันด้วย ดังนั้นควรจัดให้มีประกบการขายอาหารในสถาบันควรได้รับการอบรมความรู้เกี่ยวกับ สุขภาวะอาหารทุกปี เพื่อให้นักศึกษาได้บริโภคอาหารที่สะอาดถูกหลักอนามัย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งต่อไป ใน การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคควรได้ศึกษา ชนิด และ ปริมาณอาหารที่นักศึกษามานบริโภค โดยให้นักศึกษابันทึกอาหารที่ตนเองบริโภค อย่างน้อย 1 – 3 วัน โดยศึกษาทั้งปริมาณและคุณภาพอาหารด้วย

2.2 ควรได้มีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะ โภชนาการของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาอื่น ๆ เพิ่มขึ้นในระดับภาคหรือในสถาบันราชภัฏตาม เขตภูมิศาสตร์ต่าง ๆ เป็นต้น

2.3 ควรได้มีการการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาต่าง สถาบันบ้าง เพื่อจะได้เห็นความแตกต่างด้านอื่น ๆ เพิ่มมากขึ้น

2.4 ควรได้มีการศึกษาภาวะโภชนาการด้านอื่น ๆ ในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับอุดม ศึกษาเพิ่มเติม เช่น ภาวะโลหิตจางของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงในภาคใต้ เป็นต้น