

ชื่อโครงการวิจัย

พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษา

สถาบันราชภัฏสงขลา

ชื่อผู้วิจัย

นางสุจิตรา เทพไชย

เดือนและปีที่ทำวิจัยเสร็จ

พฤษภาคม 2546

บทคัดย่อ

เลขที่วิจัย	150530
ชื่อผู้วิจัย	นางสุจิตรา เทพไชย
ชื่อโครงการวิจัย	พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษา
เลขที่เอกสาร	6A1-1072
ชื่อเอกสาร	ศ 42 พ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา ตามตัวแปร เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา และเพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคกับภาวะโภชนาการของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาสถาบัน ราชภัฏสงขลา ชั้นปีที่ 1 ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 246 คน โดยสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามเจตคติและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และแบบบันทึกภาวะโภชนาการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า “ที” และค่า ไค - สแควร์ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

พฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษา ด้านความรู้ พบว่า นักศึกษามีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี นักศึกษาชายและหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนักศึกษาหญิงมีความรู้ดีกว่านักศึกษาชาย ส่วนนักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธและศาสนาอิสลาม นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเมืองและชุมชนชนบทมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ด้านเจตคติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับดี ซึ่งเจตคติทางบวกที่นักศึกษามีคะแนนอยู่ในระดับดี ได้แก่ การบริโภคอาหารครบทุกหมู่ไม่จำเป็นต้องเสริมด้วยวิตามิน การบริโภคข้าวกล้องมีผลดีต่อสุขภาพ การบริโภคปลาทะเล เช่น ปลาทูน่า ดีเพราะมีสารช่วยบำรุงสมอง การบริโภคเนื้อสัตว์ที่ปิ้งย่าง ร่มควันบ่อย ๆ ไม่ดีเพราะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง การบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำดี เพราะช่วยให้ร่างกายต้านทานต่อการเกิดโรคมะเร็ง การบริโภคอาหารรสจัดแม้จะอร่อยแต่ทำให้เสียสุขภาพ การบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำดี เพราะช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดชื่น การดื่มนมเป็นประจำต่ออวัยวะ และพบว่า เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา ไม่แตกต่างกันตามตัวแปร เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา ด้านการปฏิบัติตน พบว่า คะแนนเฉลี่ยในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีข้อที่นักศึกษาปฏิบัติตนในทางบวกและมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ได้แก่ การบริโภคอาหารหลากหลายชนิดใน 1 วัน การบริโภคผักใบเขียว การบริโภคผลไม้สด การบริโภคอาหารทะเล การบริโภคอาหารหลักวันละ 3 มื้อ การใช้ช้อนกลางเมื่อบริโภคอาหาร

ร่วมกับผู้อื่น การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปโดยพิจารณาจากข้อมูลทางโภชนาการและวันหมดอายุที่ภาชนะบรรจุ การเลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาถึงความสะอาดมากกว่าความอร่อย ส่วนการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดส์และอาหารที่อาจมีผลเสียต่อสุขภาพ คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่า นักศึกษาชายและหญิงมีคะแนนเฉลี่ยในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001 โดยนักศึกษาหญิงปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักศึกษาชาย ส่วนนักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธและศาสนาอิสลามที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเมือง และชุมชนชนบท มีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

ภาวะโภชนาการของนักศึกษาซึ่งประเมินโดยใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษามีส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 85.31 (มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุร้อยละ 82.45 ค่อนข้างเตี้ยร้อยละ 2.86) ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ดี (ค่อนข้างสูง) ร้อยละ 6.49 และมีภาวะทุพโภชนาการในด้านการขาดสารอาหาร (เตี้ย) ร้อยละ 2.45 และเมื่อประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษามีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 95.12 (สมส่วน ร้อยละ 87.40 ค่อนข้างผอม ร้อยละ 4.47 และท้วม ร้อยละ 3.25) และมีภาวะทุพโภชนาการในด้านขาดและเกิน ร้อยละ 4.87 (ผอม ร้อยละ 0.81 เริ่มอ้วน ร้อยละ 3.25 อ้วน ร้อยละ 0.81) สรุปได้ว่าภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยภาพรวมส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการที่ดี และจากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

Research title : THE FOOD CONSUMPTION BEHAVIORS AND NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS AT RAJABHAT INSTITUTE SONGKHLA
Researcher : Mrs. Suchitra Thepchai
Year : May 2003

Abstract

The objectives of this research were: to study and compare the food consumption behaviors of students with reference to their knowledge, attitudes, and conduct regarding food consumption in terms of the variables of gender, religion, and domicile; and to study relations between the students' food consumption behaviors and their nutritional status. The research sample, by means of stratified random sampling, consisted of 246 younger-than-20 first-year students of Rajabhat Institute Songkhla. The data were collected by means of a knowledge test, a questionnaire about attitude and conduct regarding food consumption, and a record of nutritional status. For the data analysis, the following statistics were used: frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, t-test, and chi-square test. Following are the research findings.

With reference to the knowledge aspect of the students' food consumption behaviors, it was found that the students scored at a good level on the knowledge. Male and female students differed in their average scores on the knowledge as a whole at the 0.01 level of statistical significance, with the female students possessing more of the knowledge than the male ones. There was no statistically significant difference, at the 0.05 level, between Buddhist and Islamic students and between students domiciled in urban and rural areas. **With reference to the attitude aspect**, the students' average scores were at a good level as a whole. The students' positive attitudes whose scores were at a good level were: consumption of all groups of food with no need for vitamin supplement, good effect on health of consumption of unpolished rice, consumption of marine fish such as tuna being good for its brain-nurturing nutrient, frequent consumption of roasted and smoked meat not recommended because of its cancer risk, desirability of consumption of vegetables and fruits to give the body resistance to cancer, pungent food being detrimental to health in spite of its delectable quality, regular consumption of vegetables and fruits being desirable for freshness of complexion, and necessity of drinking milk in adolescence. It was also found that the students' attitudes toward food consumption did not differ by gender, religion, and

domicile. **With reference to the aspect of conduct**, it was found that the students' average scores were at a moderate level as a whole. But there were these items of their positive conduct whose average scores were at a good level: daily consumption of diverse kinds of food, consumption of green-leaf vegetables, consumption of fresh fruits, consumption of seafood, daily consumption of three main meals, use of common serving spoon on a plate of food shared by several people, selection of processed food on the basis of its nutritional data and date of expiration, and priority on cleanliness over good-tasting quality in food choice. The students' scores were at a moderate level on their conduct regarding consumption of fast food and food possibly detrimental to health. It was found that the scores of male and female students on their conduct of food consumption differed at the 0.001 level of statistical significance, with the conduct of female students better than that of their male counterparts. Buddhist and Islamic students domiciled in urban and rural areas did not differ in their conduct of food consumption, at the 0.05 level of statistical significance.

The following were found for the students' nutritional status based on height for age index. Most of the students were of normal height, at 85.31 per cent (82.45 per cent showing height by normal age, and 2.86 per cent being rather short). Good height was shown (rather tall) at 6.49 per cent, with malnutrition regarding lack of nutrients (shortness) at 2.45 per cent. **When the nutritional status was evaluated in terms of weight for height index**, it was found that 95.12 per cent of the students had normal nutritional status (symmetrical at 87.40 per cent, rather thin at 4.47 per cent, and plump at 3.25 per cent). Those with malnutrition, either undernutrition or overnutrition, were at 4.87 per cent (thinness at 0.81 per cent, onset of obesity at 3.25 per cent, and obesity at 0.81 per cent). It may be concluded that most of the students enjoyed good nutritional status. And it was found from the study that the students' knowledge, attitudes, and conduct in connection with food consumption did not relate to their nutritional status, at the 0.05 level of statistical significance.