บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยพฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำแนกตามเพศ ศาสนา และภูมิลำเนาของนักศึกษา เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักศึกษา และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักศึกษา กลุ่มประชากรเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 810 คน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) จำแนกตามเพศ ศาสนา ภูมิลำเนา ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 246 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม แบบทดสอบความรู้ แบบบันทึกภาวะโภชนาการ และเครื่องมือวัดภาวะโภชนาการ ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบหาความแตกต่างโดยรวมของพฤติกรรมในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตามตัวแปร เพศ ศาสนา ภูมิลำเนา โดยใช้วิธีการทดสอบค่า "ที" (t – test) และหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคกับภาวะโภชนาการ โดยทดสอบค่าไค – สแควร์ (Chi – square test) ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา (ตารางที่ 1 – 3)

ตอนที่ 2 ความรู้และการเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาโดยรวม จำแนกตามเพศ ศาสนา และภูมิลำเนา (ตารางที่ 4 – 5)

ตอนที่ 3 เจตคติและการเปรียบเทียบความแตกต่างของเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาโดยรวม จำแนกตามเพศ ศาสนา และภูมิลำเนา (ตารางที่ 6 – 8)

ตอนที่ 4 การปฏิบัติและการเปรียบเทียบความแตกต่างของการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาโดยรวม จำแนกตามเพศ ศาสนา และภูมิลำเนา (ตารางที่ 9 – 11)

ตอนที่ 5 ภาวะโภชนาการ และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคกับภาวะโภชนาการ (ตารางที่ 12 – 14)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสงขลา จำนวน 246 ฉบับ มาวิเคราะห์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาปรากฏผลดังตารางที่ 1 – 3

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลสถานภาพนักศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ ศาสนา ภูมิลำเนา ที่พักอาศัยปัจจุบันของนักศึกษา และแหล่งที่นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	71	28.9
หญิง	175	71.1
รวม	246	100
อายุ		
17.0 – 17.9 ปี	2	.8
18.0 – 18.9 ปี	30	12.2
19.0 – 19.9 ปี	214	87.0
รวม	246	100
ศาสนา		
พุทธ	170	69.1
อิสลาม	76	30.9
รวม	246	100
ภูมิลำเนา		
ชุมชนเมือง	56	22.8
ชุมชนชนบท	190	77.2
รวม	246	100

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ที่พักอาศัยปัจจุบันของนักศึกษา		
บ้านเช่า	54	22.0
หอพักของสถาบัน	15	6.1
หอพักของเอกชนหรือห้องเช่า	105	42.7
อาศัยอยู่กับครอบครัว	63	25.6
อื่น ๆ		
- อาศัยญาติพี่น้อง	8	3.2
- อาศัยวัด	1	0.4
รวม	246	100
แหล่งที่นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการมากที่สุด		
สถาบันการศึกษา	15	6.1
วารสาร/หนังสือพิมพ์/จุลสาร	81	32.9
วิทยุ/โทรทัศน์	146	59.4
อินเตอร์เนท	3	1.2
อื่น ๆ		
- สาธารณสุข	1	0.4
รวม	246	100

จากตารางที่ 1 พบว่า สถานภาพของนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาหญิงร้อยละ 71.1 อายุอยู่ในระหว่าง 19.0 – 19.9 ปี ร้อยละ 87.0 ด้านศาสนาส่วนใหญ่นักศึกษา นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 69.1 ที่เหลือได้แก่ ศาสนาอิสลาม ร้อยละ 30.9 ภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนชนบท ร้อยละ 77.2 ที่เหลืออยู่ในชุมชนเมือง ร้อยละ 22.8 ที่พักอาศัยปัจจุบันของนักศึกษา ส่วนใหญ่อาศัยหอพักของเอกชนหรือห้องเช่า ร้อยละ 42.7 รองลงมาอาศัยอยู่กับครอบครัว ร้อยละ 25.6 และอาศัยบ้านเช่า ร้อยละ 22.2 แหล่งที่นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการมากที่สุด ส่วนใหญ่ได้แก่ วิทยุหรือโทรทัศน์ ร้อยละ 59.4 รองลงมาได้แก่ วารสารหรือหนังสือพิมพ์ หรือจุลสาร ร้อยละ 32.9

ตารางที่ 2 จำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลสถานภาพของนักศึกษา จำแนกตามอาชีพบิดา อาชีพมารดา รายได้ของครอบครัวและจำนวนสมาชิกในครอบครัว

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพบิดา		
รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ	40	16.3
พนักงานบริษัทเอกชน	2	.8
เกษตรกรรม	123	49.9
รับจ้าง	41	16.7
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	40	16.3
รวม	246	100
อาชีพมารดา		
รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ	18	7.3
พนักงานบริษัทเอกชน	2	.8
เกษตรกรรม	107	43.5
รับจ้าง	33	13.4
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	60	24.4
อื่น ๆ		
- แม่บ้าน	26	10.6
รวม	246	100
รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	79	32.1
5,000 – 10,000 บาท	99	40.2
10,001 – 15,000 บาท	38	15.4
15,001 – 20,000 บาท	16	6.5
มากกว่า 20,000 บาท	14	5.7
รวม	246	100
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
1 – 3 คน	43	17.5
4 – 6 คน	166	67.5
7 – 9 คน	36	14.6
มากกว่า 10 คน	1	.4
รวม	246	100

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา SONGKHLA RAJABHAT UNIVERSITY

จากตารางที่ 2 พบว่า อาชีพของบิดาส่วนใหญ่ได้แก่ อาชีพเกษตรกรรมร้อยละ 49.9 รองลงมาได้แก่ อาชีพรับจ้างร้อยละ 16.7 อาชีพของมารดาส่วนใหญ่ได้แก่ เกษตรกรรมร้อยละ 43.5 รองลงมาได้แก่ อาชีพค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัวร้อยละ 24.4 รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน ส่วนใหญ่อยู่ในระหว่าง 5,000 – 10,000 บาท ร้อยละ 40.2 รองลงมามีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 32.1 จำนวนสมาชิกในครอบครัว ส่วนใหญ่มีสมาชิกจำนวน 4 – 6 คน ร้อยละ 67.5 รองลงมามีสมาชิกในครอบครัวมีจำนวน 1 – 3 คน ร้อยละ 17.5

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
SONGKHLA RAJABHAT UNIVERSITY

ตารางที่ 3 จำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลสถานภาพของนักศึกษา จำแนกตาม การใช้จ่ายค่าอาหารของนักศึกษา แหล่งอาหารที่นักศึกษานิยมบริโภคมื้อเช้า แหล่งอาหารที่นักศึกษานิยมบริโภคมื้อเย็น มื้ออาหารที่นักศึกษาให้ความสำคัญมากที่สุด

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การใช้จ่ายค่าอาหารของนักศึกษาเฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่า 1,000 บาท	35	14.2
1,000 – 2,000 บาท	128	52.0
2,001 – 3,000 บาท	65	26.4
3,001 – 4,000 บาท	16	6.5
มากกว่า 4,000 บาท	2	.8
รวม	246	100
แหล่งอาหารที่นักศึกษานิยมบริโภคมื้อเช้า		
ปรุงเองในที่พัก	31	12.6
ปรุงเองและซื้อสำเร็จบางส่วน	31	12.6
แผงลอยริมบาทวิถี	6	2.4
ซื้ออาหารสำเร็จรูป	27	11.0
ร้านอาหาร	24	9.8
โรงอาหารของสถาบัน	127	51.6
รวม	246	100
แหล่งอาหารที่นักศึกษานิยมบริโภคมื้อเย็น		
ปรุงเองในที่พัก	40	16.3
ปรุงเองและซื้อสำเร็จบางส่วน	64	26.0
แผงลอยริมบาทวิถี	18	7.3
ซื้ออาหารสำเร็จรูป	47	19.1
ร้านอาหาร	75	30.5
โรงอาหารของสถาบัน	2	.8
รวม	246	100

ตารางที่ 3 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มื้ออาหารที่นักศึกษาให้ความสำคัญมากที่สุด		
มื้อเช้า	106	43.1
มื้อเที่ยง	109	44.3
มื้อเย็น	31	12.6
รวม	246	100

จากตารางที่ 3 พบว่า การใช้จ่ายค่าอาหารของนักศึกษาเฉลี่ยต่อเดือน ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 1,000 – 2,000 บาท ร้อยละ 52.0 รองลงมาได้แก่ 2,001 – 3,000 บาท ร้อยละ 26.4 แหล่งอาหารที่นักศึกษานิยมไปบริโภคมื้อเช้า ส่วนใหญ่ได้แก่ โรงอาหารของสถาบันร้อยละ 51.6 ปรุงเองในที่พัก และปรุงเองกับซื้อสำเร็จบางส่วนร้อยละ 12.6 เท่ากัน ส่วนแหล่งอาหารที่นักศึกษานิยมบริโภคมื้อเย็นได้แก่ ร้านอาหารร้อยละ 30.5 รองลงมาได้แก่ ปรุงเองและซื้อสำเร็จบางส่วนร้อยละ 26.0 มื้ออาหารที่นักศึกษาให้ความสำคัญมากที่สุดคือมื้อเที่ยง ร้อยละ 44.3 รองลงมาได้แก่ มื้อเช้าร้อยละ 43.1

ตอนที่ 2 ความรู้และเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา

ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมาตรวจให้คะแนน และนำคะแนนมาประเมินระดับความรู้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ หลังจากนั้นได้นำคะแนนโดยส่วนรวมมาหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำแนกตามตัวแปร เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา โดยการทดสอบค่า "ที" (t – test) การวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏผลดังตารางที่ 4 – 5

ตารางที่ 4 จำนวนและค่าร้อยละของระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา

เกณฑ์ระดับความรู้	คะแนนร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดีมาก	80 – 100	40	16.3
ดี	70 – 79	95	38.6
ปานกลาง	60 – 69	66	26.8
พอใช้	50 – 59	33	13.4
ต้องปรับปรุง	0 – 49	12	4.9
รวม		246	100

หมายเหตุ คะแนนเต็ม 30 คะแนน
คะแนนต่ำสุด 10 คะแนน
คะแนนสูงสุด 29 คะแนน
$\bar{X}$ = 20.5 , S.D. = 3.32

จากตารางที่ 4 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนพฤติกรรมในด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 38.6 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 26.8

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปร เพศ ศาสนา ภูมิลำเนา (N = 246)

ตัวแปร	กลุ่ม	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	S.D.	t	p-Value
เพศ	ชาย	71	19.3944	4.0160	2.953**	.004
	หญิง	175	20.9429	2.8922		
ศาสนา	พุทธ	170	20.7294	3.4397	1.654	.099
	อิสลาม	76	19.9737	3.0021		
ภูมิลำเนา	ชุมชนเมือง	56	20.321	3.4277	.446	.656
	ชุมชนชนบท	190	20.5478	3.2991		

** $p < 0.01$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาพบว่า นักศึกษาชายและหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพในด้านเพศที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในด้านความรู้แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นว่า นักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ดีกว่านักศึกษาชาย แต่มีข้อสังเกตคือ การกระจายของคะแนนของนักศึกษาชายสูงกว่านักศึกษาหญิง

ส่วนในด้านศาสนา และภูมิลำเนา พบว่า นักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธ กับ นับถือศาสนาอิสลาม และนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเมือง กับ ชุมชนชนบท มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพในด้านศาสนา และภูมิลำเนาแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในด้านความรู้แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 เจตคติและเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาทั้งหมดมาให้คะแนนทั้งทางบวกและทางลบ แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) หลังจากนั้นนำมาประเมินระดับเจตคติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แสดงในภาพรวมและรายข้อ และนำค่าเฉลี่ยในภาพรวมมาเปรียบเทียบความแตกต่างของเจตคติในการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปร เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา โดยทดสอบค่า "ที" (t – test) การวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏผลดังตารางที่ 6 – 8

ตารางที่ 6 จำนวนและค่าร้อยละของระดับคะแนนเจตคติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา

ระดับเจตคติ	ค่าเฉลี่ย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดีมาก	4.50 – 5.00	-	0
ดี	3.50 – 4.49	208	84.6
ค่อนข้างดี	2.50 – 3.49	38	15.4
พอใช้	1.50 – 2.49	-	0
ควรปรับปรุง	1.00 – 1.49	-	0
รวม		246	100

จากตารางที่ 6 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีเจตคติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 84.6

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับเจตคติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษารายข้อ (N = 246)

เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับเจตคติ
1. การบริโภคอาหารตามร้านฟาสต์ฟูดส์แบบตะวันตก ทำให้รู้สึกเป็นคนทันสมัย	3.260	.9848	ค่อนข้างดี
2. การบริโภคอาหารครบทุกหมู่ในปริมาณที่เหมาะสมไม่จำเป็นต้องเสริมด้วยวิตามิน (+)	3.5610	1.0234	ดี
3. การบริโภคอาหารให้อิ่มทุกมื้อไม่ขาดสารอาหารแน่นอน	3.4756	.9548	ค่อนข้างดี
4. การบริโภคอาหารหลากหลายชนิดช่วยให้ร่างกายแข็งแรง (+)	3.2642	.8895	ค่อนข้างดี
5. การบริโภคอาหารฟาสต์ฟูดส์แบบชาวตะวันตกดี เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน	3.7520	.9032	ดี
6. การบริโภคข้าวกล้องมีผลดีต่อสุขภาพ (+)	4.2358	.9483	ดี
7. การบริโภคไขมันจากสัตว์ดีกว่าไขมันจากพืช	3.8902	.9036	ดี
8. การบริโภคปลาทะเล เช่น ปลาทูน่า ดีเพราะมีสารช่วยบำรุงสมอง (+)	4.0854	.7645	ดี
9. การบริโภคเนื้อสัตว์ที่ปรุงแบบ ปิ้ง ย่าง รมควันบ่อย ๆ ไม่ดีเพราะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง (+)	4.3618	.8871	ดี
10. การบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำดีเพราะช่วยให้ร่างกายต้านทานต่อการเกิดโรคมะเร็ง (+)	4.0285	.7949	ดี
11. การบริโภคอาหารรสจัดแม้จะอร่อยแต่ทำให้เสียสุขภาพ (+)	3.9187	.7239	ดี
12. การบริโภคซุปไก่สกัดทุกวันช่วยให้เรียนหนังสือเก่ง	3.2114	.7423	ค่อนข้างดี

ตารางที่ 7 (ต่อ)

เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับเจตคติ
13. การบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำดี เพราะช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดชื่น (+)	4.3618	.5525	ดี
14. การดื่มนมจำเป็นต่อวัยรุ่น (+)	4.2236	.7578	ดี
15. นมเป็นเครื่องดื่มเหมาะสำหรับเด็ก	2.3211	1.2283	ค่อนข้างดี
16. น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับคนรุ่นใหม่	4.0935	.8448	ดี
17. ดื่มน้ำมะนาวทุกวันช่วยลดความอ้วนได้ดี	2.9675	.6119	ค่อนข้างดี
18. การบริโภคไข่ดิบได้คุณค่าทางโภชนาการมากกว่าไข่สุก	3.1748	.9247	ค่อนข้างดี
19. การอดอาหารเช้าเป็นวิธีลดความอ้วนที่ดี	4.1301	1.009	ดี
20. ผู้ที่มีน้ำหนักน้อยควรบริโภคอาหารจุบจิบ	3.8049	.9660	ดี
รวม	3.7244	.2869	ดี

(+) ข้อความที่เป็นเจตคติทางบวก

จากตารางที่ 7 พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาอยู่ในระดับดี 13 ข้อ และค่อนข้างดี 7 ข้อ โดยภาพรวมคะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติในการบริโภคอาหารของนักศึกษาอยู่ในระดับดี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เจตคติทางบวกเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดีได้แก่

1. การบริโภคอาหารทุกหมู่ในปริมาณที่เหมาะสมไม่จำเป็นต้องเสริมด้วยวิตามิน
2. การบริโภคข้าวกล้องมีผลดีต่อสุขภาพ
3. การบริโภคปลาทะเล เช่น ปลาทูน่าดี เพราะมีสารช่วยบำรุงสมอง
4. การบริโภคเนื้อสัตว์ที่ปิ้ง ย่าง รมควันบ่อย ๆ ไม่ดีเพราะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง
5. การบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำดี เพราะช่วยให้ร่างกายต้านทานต่อการเกิดโรคมะเร็ง
6. การบริโภคอาหารรสจัดแม้จะอร่อยแต่ทำให้เสียสุขภาพ
7. การบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำดี เพราะช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดชื่น
8. การดื่มนมจำเป็นต่อวัยรุ่น

เจตคติทางลบเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ได้แก่

1. การบริโภคอาหารฟาสต์ฟูดส์แบบชาวตะวันตกดีเพราะมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน
2. การบริโภคไขมันจากสัตว์ดีกว่าไขมันจากพืช
3. น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับคนรุ่นใหม่
4. การอดอาหารเช้าเป็นวิธีลดความอ้วนที่ดี
5. ผู้ที่มีน้ำหนักน้อยควรบริโภคอาหารจุบจิบ

เจตคติทางบวกเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างดี ได้แก่

1. การบริโภคอาหารหลากหลายชนิดช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

เจตคติทางลบเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างดี ได้แก่

1. การบริโภคอาหารตามร้านฟาสต์ฟูดส์แบบตะวันตกทำให้รู้สึกเป็นคนทันสมัย
2. การบริโภคอาหารให้อิ่มทุกมื้อไม่ขาดสารอาหารแน่นอน
3. การบริโภคซุปไก่สกัดทุกวันช่วยให้เรียนหนังสือเก่ง
4. นมเป็นเครื่องดื่มเหมาะสำหรับเด็ก
5. ดื่มน้ำมะนาวทุกวันช่วยลดความอ้วนได้ดี
6. การบริโภคไข่ดิบได้คุณค่าทางโภชนาการมากกว่าไข่สุก

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปร เพศ ศาสนา ภูมิลำเนา (N = 246)

ตัวแปร	กลุ่ม	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	S.D.	t	p-Value
เพศ	ชาย	71	2.1934	.1642	1.025	.306
	หญิง	175	2.2152	.1456		
ศาสนา	พุทธ	170	2.2002	.1587	1.359	.175
	อิสลาม	76	2.2285	.1318		
ภูมิลำเนา	ชุมชนเมือง	56	2.2001	.1593	.436	.663
	ชุมชนชนบท	190	2.2112	.1491		

$P < 0.05$

จากตารางที่ 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรเพศ ศาสนา และภูมิลำเนา พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพด้าน เพศ ศาสนา และภูมิลำเนาต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในด้านเจตคติแตกต่างกัน

ตอนที่ 4 การปฏิบัติและการเปรียบเทียบการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาทั้งหมดมาให้คะแนนทั้งทางบวกและทางลบ แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) หลังจากนั้นนำมาประเมินระดับการปฏิบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ นำเสนอในภาพรวมและเป็นรายข้อ ซึ่งการนำเสนอรายข้อนั้นผู้วิจัยได้นำข้อมูลรายข้อมาจัดกลุ่มการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร 5 กลุ่ม คือ การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี การบริโภคอาหารฟาสต์ฟูดส์และอาหารที่อาจมีผลเสียต่อสุขภาพ การบริโภคอาหารตามมื้อ การเลือกอาหารบริโภค และสุขนิสัยในการบริโภคอาหาร ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 9 – 10

การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยใช้ค่าเฉลี่ยในภาพรวม จำแนกตามตัวแปร เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา โดยทดสอบค่า "ที" (t – test) การวิเคราะห์ปรากฏผลดังตารางที่ 11

ตารางที่ 9 จำนวนและค่าร้อยละของระดับคะแนนการปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา

ระดับการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	จำนวน	ร้อยละ
ดี	2.34 – 3.00	42	17.1
ปานกลาง	1.67 – 2.33	203	82.5
ควรปรับปรุง	1.00 – 1.66	1	.4
รวม		246	100

จากตารางที่ 9 พบว่า การปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 82.5 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษารายข้อ (N = 246)

การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติตน
การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี			
1. นักศึกษาบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย (+)	2.1911	.4334	ปานกลาง
2. นักศึกษาบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ (+)	2.3171	.5469	ปานกลาง
3. นักศึกษาบริโภคอาหารหลายชนิดใน 1 วัน (+)	2.5000	.5171	ดี
4. นักศึกษาบริโภคผักใบเขียว (+)	2.5976	.5157	ดี
5. นักศึกษาบริโภคผลไม้สด (+)	2.5935	.5004	ดี
6. นักศึกษาบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง (+)	2.3252	.5345	ปานกลาง
7. นักศึกษาหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก (+)	2.1626	.4844	ปานกลาง
8. นักศึกษาบริโภคอาหารทะเล (+)	2.3455	.5096	ดี
9. นักศึกษาดื่มน้ำวันละ 6 – 8 แก้ว (+)	1.6829	.6170	ปานกลาง
10. นักศึกษาดื่มนม (+)	2.3089	.5211	ปานกลาง
การบริโภคอาหารฟาสต์ฟูดส์และอาหารที่อาจมีผลเสียต่อสุขภาพ			
1. นักศึกษาบริโภคอาหารฟาสต์ฟูดส์แบบตะวันตก เช่น แซนวิช พิซซ่า ฮอทดอก แฮมเบอร์เกอร์	2.1382	.4751	ปานกลาง
2. นักศึกษาบริโภคอาหารประเภทปิ้ง ย่าง รมควัน	2.0163	.3254	ปานกลาง
3. นักศึกษาบริโภคบะหมี่สำเร็จรูปแทนอาหาร 1 มื้อ	2.0244	.4601	ปานกลาง
4. นักศึกษาบริโภคอาหารของขบเคี้ยวกรุบกรอบเป็นอาหารว่าง เช่น ข้าวเกรียบ มันฝรั่งทอด	1.7602	.4817	ปานกลาง
5. นักศึกษาบริโภคผลไม้ดอง เช่น มะม่วงดอง ฝรั่งดอง มะยมดอง	2.0244	.4133	ปานกลาง
6. นักศึกษาบริโภคอาหารรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด	2.0650	.6093	ปานกลาง
7. นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มน้ำอัดลม	2.0081	.3937	ปานกลาง

ตารางที่ 10 (ต่อ)

การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติตน
การบริโภคอาหารตามมื้อ			
1. นักศึกษาบริโภคอาหารหลักวันละ 3 มื้อ (+)	2.3496	.5266	ดี
2. นักศึกษางดอาหารมื้อเช้า	2.0081	.5642	ปานกลาง
3. นักศึกษางดอาหารมื้อกลางวัน	2.4024	.5756	ดี
4. นักศึกษาบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา	1.7642	.5203	ปานกลาง
5. นักศึกษาบริโภคอาหารตรงเวลาตามมื้ออาหาร (+)	2.1138	.4180	ปานกลาง
การเลือกอาหารบริโภค			
1. นักศึกษาบริโภคอาหารเฉพาะที่ชอบ	1.7602	.5378	ปานกลาง
2. นักศึกษาซื้ออาหารที่วางขายริมบาทวิถีบริโภค	1.9350	.4378	ปานกลาง
3. นักศึกษาซื้ออาหารสำเร็จรูปโดยพิจารณาฉลากข้อมูลทางโภชนาการ และวันหมดอายุที่ภาชนะบรรจุ (+)	2.6789	.5176	ดี
4. นักศึกษาเลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาถึงความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อย (+)	2.6016	.5305	ดี
สุขนิสัยในการบริโภคอาหาร			
1. นักศึกษาล้างมือก่อนบริโภคอาหาร (+)	2.3293	.5203	ปานกลาง
2. นักศึกษาใช้ช้อนกลางเมื่อบริโภคอาหารร่วมกับผู้อื่น (+)	2.7276	.4727	ดี
3. นักศึกษาดื่มน้ำร่วมแก้วเดียวกันกับผู้อื่น	1.8455	.4954	ปานกลาง
4. นักศึกษาล้างผลไม้ เช่น เงาะ ส้ม ก่อนบริโภค (+)	2.6911	.5132	ปานกลาง
รวม	2.2089	.1512	ปานกลาง

(+) ข้อความที่เป็นการปฏิบัติทางบวก

จากตารางที่ 10 การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่าโดยภาพรวมคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อนำมาจัดเป็นกลุ่มแล้วพบว่า มีระดับการปฏิบัติตนดังนี้

การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี จากการศึกษาพบว่า

การปฏิบัติตนในทางบวกในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ได้แก่

1. นักศึกษาบริโภคอาหารหลายชนิดใน 1 วัน
2. นักศึกษาบริโภคผักใบเขียว
3. นักศึกษาบริโภคผลไม้สด
4. นักศึกษาบริโภคอาหารทะเล

การปฏิบัติตนในทางบวกในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่

1. นักศึกษาบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย
2. นักศึกษาบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ
3. นักศึกษาบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง
4. นักศึกษาหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก
5. นักศึกษาดื่มน้ำวันละ 6 – 8 แก้ว
6. นักศึกษาดื่มนม

การบริโภคอาหารฟาสต์ฟูดส์และอาหารที่อาจมีผลเสียต่อสุขภาพ

จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาปฏิบัติตนในทางลบในการบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟูดส์และอาหารที่อาจมีผลเสียต่อสุขภาพคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ ได้แก่

1. นักศึกษาบริโภคอาหารฟาสต์ฟูดส์แบบตะวันตก เช่น แซนวิช พิซซ่า ฮอทดอก แฮมเบอร์เกอร์
2. นักศึกษาบริโภคอาหารประเภท ปิ้ง ย่าง รมควัน
3. นักศึกษาบริโภคบะหมี่สำเร็จรูปแทนอาหาร 1 มื้อ
4. นักศึกษาบริโภคอาหารของขบเคี้ยวกรุบกรอบเป็นอาหารว่าง เช่น ข้าวเกรียบ มันฝรั่งทอด
5. นักศึกษาบริโภคผลไม้ดอง ฝรั่งดอง มะยมดอง
6. นักศึกษาบริโภคอาหารรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด
7. นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มน้ำอัดลม

การบริโภคอาหารตามมื้อ จากการศึกษาพบว่า

การปฏิบัติตนในทางบวกในการบริโภคอาหารตามมื้อ คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ได้แก่

1. นักศึกษาบริโภคอาหารหลักวันละ 3 มื้อ

การปฏิบัติตนในทางลบในการบริโภคอาหารตามมื้อ คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ได้แก่

1. นักศึกษางดอาหารมื้อกลางวัน

การปฏิบัติตนในทางบวกในการบริโภคอาหารตามมื้อ คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่

1. นักศึกษาบริโภคอาหาร ตรงเวลาตามมื้ออาหาร

การปฏิบัติตนในทางลบในการบริโภคอาหารตามมื้อ คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่

1. นักศึกษางดอาหารมื้อเช้า
2. นักศึกษาบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา

การเลือกอาหารบริโภค จากการศึกษาพบว่า

การปฏิบัติตนในทางบวกในการเลือกอาหารบริโภคคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ได้แก่

1. นักศึกษาซื้ออาหารสำเร็จรูป โดยพิจารณาฉลาก ข้อมูลทางโภชนาการ และวันหมดอายุที่ภาชนะบรรจุ
2. นักศึกษาเลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาถึงความสะอาดของร้าน และผู้ขายมากกว่าความอร่อย

การปฏิบัติตนทางลบในการเลือกอาหารบริโภคคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่

1. นักศึกษาบริโภคอาหารเฉพาะที่ชอบ
2. นักศึกษาซื้ออาหารที่วางขายริมบาทวิถี

สุขนิสัยในการบริโภคอาหาร จากการศึกษาพบว่า

การปฏิบัติตนในทางบวกเกี่ยวกับสุขนิสัยในการบริโภคอาหารคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ได้แก่

1. นักศึกษาใช้ช้อนกลางเมื่อบริโภคอาหารร่วมกับผู้อื่น

การปฏิบัติตนในทางบวกเกี่ยวกับสุขนิสัยในการบริโภคอาหารคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่

1. นักศึกษาล้างมือก่อนบริโภคอาหาร
2. นักศึกษาล้างผลไม้ เช่น เงาะ ส้ม ก่อนบริโภค

การปฏิบัติตนในทางลบเกี่ยวกับสุขนิสัยในการบริโภคอาหารคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่

1. นักศึกษาดื่มน้ำร่วมแก้วเดียวกันกับผู้อื่น

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปร เพศ ศาสนา และภูมิลำเนา (N = 246)

ตัวแปร	กลุ่ม	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	S.D.	t	p-Value
เพศ	ชาย	71	3.6106	.3011	4.089***	.000
	หญิง	175	3.7706	.2683		
ศาสนา	พุทธ	170	3.7232	.3161	0.110	.913
	อิสลาม	76	3.7270	.2090		
ภูมิลำเนา	ชุมชนเมือง	56	3.7277	.2671	0.097	.922
	ชุมชนชนบท	190	3.7234	.2931		

*** $p < 0.001$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

จากตารางที่ 11 เปรียบเทียบความแตกต่างด้านการปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาชายและหญิงมีการปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพในด้านเพศที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ส่วนในด้านศาสนา และภูมิลำเนา พบว่า นักศึกษาที่นับถือศาสนาพุทธ กับนับถือศาสนาอิสลาม และนักศึกษาที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมือง กับชุมชนชนบท มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพด้านศาสนาและภูมิลำเนาต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างกัน

ตอนที่ 5 ภาวะโภชนาการและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการบันทึกภาวะโภชนาการของนักศึกษาในด้าน เพศ อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง ไปวิเคราะห์ภาวะโภชนาการ โดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ซึ่งบ่งชี้ได้ถึงภาวะโภชนาการในอดีตมาประเมินภาวะโภชนาการ แล้วแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ส่วนข้อมูล น้ำหนัก

ตามเกณฑ์ส่วนสูง ซึ่งชี้บ่งได้ถึงภาวะโภชนาการปัจจุบัน เมื่อนำมาประเมินภาวะโภชนาการแล้ว แจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ การวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏผลดังตารางที่ 12 – 13

การหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคกับภาวะโภชนาการ จัดกระทำโดยนำผลการประเมินภาวะโภชนาการจากน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง มาจัดแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม คือ ภาวะโภชนาการดี ได้แก่ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง อยู่ในเกณฑ์สมส่วน ท้วม และค่อนข้างผอม ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มภาวะโภชนาการปกติ และภาวะโภชนาการไม่ดี ได้แก่ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ อ้วน เริ่มอ้วน ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มภาวะโภชนาการเกิน และ ผอม ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มภาวะโภชนาการต่ำ หรือขาดสารอาหาร และหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคกับภาวะโภชนาการโดยทดสอบค่า ไค – สแควร์ การวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏผลดังตารางที่ 14

ตารางที่ 12 จำนวนและค่าร้อยละของภาวะโภชนาการโดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

ภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ)	จำนวน (คน)		รวม	ร้อยละ
	ชาย	หญิง		
สูงกว่าเกณฑ์ (> + 2 S.D.)	0	15	15	5.75
ค่อนข้างสูง (> + 1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.)	6	11	17	6.49
ส่วนสูงตามเกณฑ์ (- 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.)	58	143	201	82.45
ค่อนข้างเตี้ย (< - 1.5 S.D. ถึง – 2 S.D.)	5	2	7	2.86
เตี้ย (< - 2 S.D.)	2	4	6	2.45
รวม	71	125	246	100

จากตารางที่ 12 ภาวะโภชนาการโดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ซึ่งแสดงให้เห็นภาวะโภชนาการในอดีตที่ผ่านมาของนักศึกษา และมีผลถึงปัจจุบัน พบว่า นักศึกษาร้อยละ 82.45 มีส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย แต่มีข้อสังเกต คือ มีนักศึกษาที่มีรูปร่างเตี้ยร้อยละ 2.45 ที่แสดงให้เห็นถึงการมีภาวะโภชนาการที่ไม่ดีหรือมีการขาดอาหารที่เรื้อรังมาในอดีต

ตารางที่ 13 จำนวนและค่าร้อยละของภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

ภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง)	จำนวน (คน)		รวม	ร้อยละ
	ชาย	หญิง		
ภาวะโภชนาการเกิน				
อ้วน	2	0	2	0.81
เริ่มอ้วน	4	4	8	3.25
ภาวะโภชนาการปกติ				
ท้วม	2	6	8	3.25
สมส่วน	60	155	215	87.40
ค่อนข้างผอม	2	9	11	4.47
ภาวะโภชนาการต่ำ				
ผอม	1	1	2	0.81
รวม	71	175	246	100

จากตารางที่ 13 พบว่าภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงภาวะโภชนาการปัจจุบันของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ คือมีรูปร่างสมส่วนร้อยละ 87.40 รองลงมาค่อนข้างผอม แต่ภาวะโภชนาการยังอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 4.47 แต่มีข้อสังเกตกล่าวคือ นักศึกษามีภาวะโภชนาการเกินได้แก่ เริ่มอ้วน และอ้วน รวมร้อยละ 4.06 นอกจากนี้ยังพบว่า มีนักศึกษาที่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ท้วมร้อยละ 3.25 ซึ่งอาจมีแนวโน้มเริ่มอ้วนต่อไป

ตารางที่ 14 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) ของนักศึกษา

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ภาวะโภชนาการ				χ^2	df	p-Value
	ดี		ไม่ดี				
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ			
ด้านความรู้							
ดีมาก	38	15.4	2	.8			
ดี	90	36.6	5	2.0			
ปานกลาง	62	25.2	4	1.6	1.089	4	.896
พอใช้	32	13	1	0.4			
ต้องปรับปรุง	12	4.9	0	0			
ด้านเจตคติ							
ดีมาก	–	–	–	–			
ดี	198	80.5	10	4.1	.905	1	.579
ค่อนข้างดี	36	14.6	2	0.8			
พอใช้	–	–	–	–			
ควรปรับปรุง	–	–	–	–			
ด้านการปฏิบัติตน							
ดี	41	16.7	1	0.4	.744	2	.689
ปานกลาง	193	78	11	4.5			
ควรปรับปรุง	1	0.4	0	0			

$p < 0.05$

จากตารางที่ 14 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

เมื่อจำแนกรายละเอียดพบว่า พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้ดี จะมีภาวะโภชนาการดีร้อยละ 36.6 และภาวะโภชนาการไม่ดีร้อยละ 2.0 รองลงมานักศึกษามีความรู้ระดับปานกลาง ภาวะโภชนาการดีร้อยละ

25.2 และมีภาวะโภชนาการไม่ดีร้อยละ 1.6 ส่วนนักศึกษาที่มีความรู้ระดับที่ต้องปรับปรุง มีภาวะโภชนาการดีร้อยละ 4.9 และไม่พบว่ามีภาวะโภชนาการไม่ดี

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับดี มีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 80.5 และมีภาวะโภชนาการไม่ดีร้อยละ 4.1

พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง มีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 78 และภาวะโภชนาการไม่ดีร้อยละ 4.5 รองลงมาการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี มีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 16.7 และภาวะโภชนาการไม่ดี ร้อยละ 0.4 ส่วนการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับควรปรับปรุง พบว่ามีภาวะโภชนาการดีร้อยละ 0.4 และไม่พบว่ามีภาวะโภชนาการไม่ดี

SONGKHLA RAJABHAT UNIVERSITY