



พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

Food Consumption Behavior among Student of Community Public Health, Faculty of Science and Technology, Hatyai University

อดิศักดิ์ หวานใจ^{1*}, มรุณี เจาะอาลี², นูรีดา ดือราซอ² และไพซอล เจะยอ²

Adisak Wanchai^{1*}, Marunee Che-ali², Nureeda Derasor² and Paisol Cheyor²

¹ อาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

¹ Community Public Health, Faculty of Science and Technology, Hatyai University.

² นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน, คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

² Student of Community Public Health, Faculty of Science and Technology, Hatyai University.

* Corresponding author, E-mail: adisak@hu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุข คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นประชากรทั้งหมดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ จำนวน 89 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ one-way ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาธารณสุข มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ในภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ ($\mu=2.46$, S.D. = 0.59) หากพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละมื้อของนักศึกษา ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเช้า คิดเป็นร้อยละ 97.8 รับประทานอาหารรสเผ็ด คิดเป็นร้อยละ 57.3 และเลือกซื้ออาหารส่วนใหญ่คำนึงถึงสุขสะอาด (ปราศจากอันตราย) คิดเป็นร้อยละ 33.7 นักศึกษาที่มีเพศ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ที่พักอาศัย และค่าดัชนีมวลกายที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, นักศึกษา, สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน



Abstract

The objectives of this research was to study and compare food consumption behavior among Student of community public health, Faculty of Science and Technology, Hatyai University. It was a survey research that its samples among population were 89 students. The questionnaire of food consumption behavior was used as a research data. Data were analyzed by using percentage, mean, standard deviation, t-test and one-way ANOVA

The results of research found -that: The overview of consumption behavior among community public health in Hatyai University was at a fair level ($\mu=2.46$, S.D. = 0.59). The consumption behavior of each meal among students was most will eat dinner (97.8%). Eating spicy food (57.3%). And choosing to buy the cleanliness (33.7%). Students with different sex, cost of living per month, habitat, and BMI did not changed consumption behavior.

Keywords: Food consumption behavior, Student, Community public health

บทนำ

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559) เน้นให้ทรัพยากรมนุษย์เป็นศูนย์กลางการพัฒนาเศรษฐกิจ ตามเป้าหมายหลักของแผนพัฒนาฉบับนี้ และปัญหาโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญที่ควรพิจารณาเป็นอย่างยิ่งเพราะเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในทุกระดับ เนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ในการเจริญเติบโตและการพัฒนาทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ สังคม ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพอนามัยของมนุษย์ให้แข็งแรงและสมบูรณ์ (ธีรพงษ์ มหาวิโร, 2555) หนึ่งในปัจจัย 4 ของการดำรงชีวิต และการมีสุขภาพดี คือ อาหารดี ซึ่งหมายถึงการได้รับสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายในแต่ละวัยทั้งในด้านปริมาณ และคุณภาพ และที่สำคัญ คือ การได้รับประทานอาหารครบมื้อโดยเฉพาะอาหารเช้า เนื่องจากอาหารเช้าเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการเริ่มต้นวัน อาหารเช้ายังช่วยให้เรามีสมาธิในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น (ศิริรักษ์ กิจชนะไพบูลย์, 2555)

ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เนื่องจากเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนไป ส่งผลให้รสนิยมการบริโภคต้อง ปรับรูปแบบการบริโภคอาหารจากต่างถิ่นมากขึ้น มีทั้งวัตถุดิบนำเข้าอย่างหลากหลายหรือผสมผสาน วัฒนธรรมความเป็นไทยและต่างชาติ ทำให้พฤติกรรมการบริโภคของคนไทยเปิดรับรูปแบบการบริโภคอาหารต่างถิ่นเต็มรูปแบบเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ (ธีรวิรวรรณไพบูลย์, 2557) โดยเฉพาะอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารญี่ปุ่นที่หลากหลายจากร้านจำหน่ายทั่วไป ตั้งแต่รูปแบบ ร้านสะดวกซื้อ ห้างสรรพสินค้าและภัตตาคาร (สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ, 2560) ซึ่งอาหารเหล่านี้เป็นที่นิยมกันมากในวัยรุ่น ส่วนใหญ่เป็นแป้ง โซเดียม ไขมันและน้ำตาล ในปริมาณค่อนข้างสูงเมื่อรับประทานบ่อย ๆ ในปริมาณมากจะสะสมในร่างกายจนเกิดเป็นไขมันสะสม มีพลังงานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เป็นผลกระทบต่อสุขภาพจนเกิดโทษต่อตนเอง เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น (เอกพล บุญช่วยชู, 2559)



นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นวัยที่มีความสำคัญมากช่วงหนึ่งของชีวิต เพราะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทาง สรีระ ร่างกาย อารมณ์ ความคิด ทำให้มีความต้องการอาหารเพิ่มขึ้น การมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีมีส่วนทำให้สุขภาพร่างกาย จิตใจเข้มแข็ง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีจิตใจสดชื่นแจ่มใส กระตือรือร้น สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ง่าย และมีผลต่อการเรียนรู้การเข้าใจอย่างมีประสิทธิภาพ โดยปัจจุบันได้พบว่า วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนไปจากเดิม หันมารับประทานอาหารจานด่วนที่มากขึ้นเพื่อความสะดวกและรวดเร็ว ประหยัดเวลา สามารถรับประทานได้ทันที (สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ, 2560) ช่วงอายุที่พบว่ามีค่าน้ำหนักมวลในการบริโภค คือกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา เนื่องจากกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่จะมีการเติบโตออกสู่วัยการทำงาน หากมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีความเสี่ยงอาจก่อเกิดการสะสมของสารอาหารเข้าสู่ร่างกายที่ไม่เหมาะสมซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพของกำลังการผลิตของชาติในอนาคตได้ (ทิพย์ภรณ์ ไชยชนะแสง, 2560)

ปัญหาโภชนาการของนักศึกษาส่วนหนึ่งมีสาเหตุจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม โดยนักศึกษาส่วนใหญ่จะมีลักษณะนิสัยการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากกิจกรรมด้านต่าง ๆ ทั้งด้านการเรียนและการศึกษาและสังคม ทำให้มีปัญหาทั้งโภชนาการกินและโภชนาการขาด นักศึกษาเมื่อไปเรียนในสถาบันอุดมศึกษา บางคนไม่ได้อาศัยที่บ้าน นิสัยการกินอาจเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าตามพ่อแม่ ในช่วงวัยเรียนการรับประทานก็มีความเร่งรีบในการรับประทาน มีการรับประทานเพียงแต่พอมอิ่ม บริโภคแต่อาหารที่ไม่มีคุณภาพ ประกอบกับมีความไม่รู้เรื่องหลักการบริโภคอาหารที่ถูกต้องหรือพฤติกรรมที่แก้ไม่ได้ก็ตาม (อินทรา แก้วมาตร และคณะ, 2553) รวมถึงอิทธิพลของสื่อโฆษณาที่สร้างความรู้สึกหลงใหล ชื่นชม ชอบอาหารในรูปแบบใหม่ ประเภทอาหารขยะ (Junk Food) และอาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast Food) ขนมถุง ขนมกรุบกรอบ จนกลายเป็นอาหารยอดนิยมของนักศึกษา (วนิดา แก้วชะอุ่ม และนรินทร์ สังข์รักษา, 2553).

จากปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ผู้วิจัยเห็นความจำเป็นในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน ด้วยสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชนมีบทบาทในฐานะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ เป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพ หากนักศึกษาอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังที่มีสาเหตุจากพฤติกรรมและนำไปสู่กลุ่มโรคอ้วน จึงไม่สามารถทำหน้าที่หรือแบบอย่างด้านการดูแลสุขภาพได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 - 4 จำแนกตามเพศ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ที่พักอาศัย และดัชนีมวลกาย



การทบทวนวรรณกรรม

พฤติกรรมการบริโภคอาหารนักศึกษา

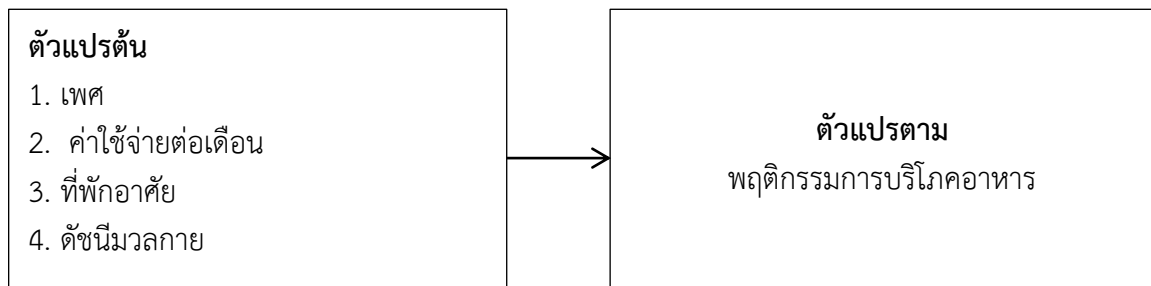
พฤติกรรมการบริโภคเป็นผลมาจากบริโภคนิสัยหรือการบริโภคอาหารที่คุ้นเคยอยู่เป็นประจำที่ได้สั่งสมมาตั้งแต่เยาว์วัย และถูกกล่อมเกลามาจากปัจจัยต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวตั้งแต่เด็กจนโต (ศิวัรักษ์ กิจชนะไพบูลย์, 2555) โดยพฤติกรรมการบริโภคไม่ได้มีมาแต่กำเนิดแต่เกิดจากการ เรียนรู้และเลียนแบบจากครอบครัว และสิ่งแวดล้อม จึงสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคได้ ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคไว้หลายประการ ดังนี้

A. Eertmans, et al (2001 อ้างถึงใน สุระเดช ไชยตอกเกี้ย, 2558) กล่าวว่า การบริโภคอาหารหมายถึง พฤติกรรมการกินของมนุษย์ การเลือกอาหารเพื่อการบริโภค ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในบุคคล เช่น ความชอบอาหาร ประสาทสัมผัส และปัจจัยภายนอก เช่น บริบททางสังคม สภาพแวดล้อมทางกายภาพ และการเรียนรู้ ซึ่งส่งผลให้เกิดการบริโภคอาหารเกิดขึ้นและมีความเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ

ปวีณภัทร นิธิตันตวิวัฒน์ (2560) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากทั้งนี้เป็นเพราะสภาพสังคมวัฒนธรรมและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยขึ้นจากวิถีชีวิตที่เคยรับประทานอาหารพร้อมหน้ากันทั้งครอบครัวในบ้าน โดยเฉพาะอาหารมื้อเช้าแต่ด้วยวิถีชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบันก็เปลี่ยนเป็นการเลือกรับประทานอาหารนอกบ้านรับประทานอาหารจานด่วน (fast food) และเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปกันมากขึ้น

มัณฑนาวดี เมธาพัฒนนะ (2560) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลโดยได้นำแนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดีของเพนเดอร์ (Pender, Murdaugh & Parsons) ซึ่งได้รับอิทธิพลจาก 2 ปัจจัยได้แก่ ปัจจัยด้านลักษณะเฉพาะและประสบการณ์ของบุคคล ได้แก่ อายุ การศึกษา ความเชื่อ และฐานะทางเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านความรู้คิดและอารมณ์ต่อพฤติกรรมของบุคคล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ทำการกำหนดกรอบแนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ที่พักอาศัย และดัชนีมวลกาย และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ เพื่อให้ครอบคลุมกับเนื้อหาในการศึกษาวิจัย แล้วสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแสดงในภาพประกอบที่ 1



ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาพตัดขวาง (Cross – Sectional Survey Study) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชนระดับชั้นปีที่ 1 - 4 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ขนาดประชากรทั้งหมด รวมกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 89 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎี และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร แล้วนำไปเป็นข้อมูลในการสร้างแบบสอบถาม จำแนกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อคำถาม ประกอบด้วย เพศ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ที่พักอาศัย ส่วนสูง และน้ำหนัก สำหรับคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย โดยลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ และเติมจำนวนลงในช่องว่าง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร (โดยประยุกต์แบบสอบถามจากสิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ, 2559) เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ (5 - 7 วันต่อสัปดาห์) ปฏิบัติบ่อยครั้ง (3 - 4 วันต่อสัปดาห์) ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง (1 - 2 วันต่อสัปดาห์) ไม่เคยปฏิบัติเช่นนั้นเลยจำนวน 6 ข้อใหญ่ และในข้อ 6 ใหญ่มี 28 ข้อย่อย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยลักษณะคำถามเป็นข้อคำถามแบบปลายปิด

3. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ พบว่า ข้อคำถามมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.66 - 1.00 และนำไปทดสอบใช้กับนักศึกษาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จำนวน 30 ชุด ซึ่งวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคแบบอัลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามตอบกลับมาจำนวน 89 ชุด (100%)

4. การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ลักษณะส่วนบุคคล พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ โดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ โดยใช้ค่า t-test ได้แก่ เพศ และใช้ One way ANOVA ได้แก่ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ที่พักอาศัย และค่าดัชนีมวลกาย

ผลการวิจัย

ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวนทั้งหมด 89 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 89.9 เป็นเพศชาย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 10.1 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนมากอยู่ระหว่างน้อยกว่า 8,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 65.2 ที่พักอาศัยส่วนใหญ่จะอาศัยอยู่บ้านเช่า/หอพักนอกมหาวิทยาลัย ร้อยละ 77.5 และค่าดัชนีมวลกายส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 18.5 - 23.4 และน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 61.8 (ดังตารางที่ 1)



ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ที่พักอาศัย และค่าดัชนีมวลกาย

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	9	10.1
หญิง	80	89.9
รวม	89	100
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
น้อยกว่า 8,000 บาท	85	65.2
8,001 - 15,000 บาท	23	25.8
15,001 - 20,000 บาท	5	5.6
20,001 - 25,000 บาท	1	1.1
25,001 บาทขึ้นไป	2	2.2
รวม	89	100
ที่พักอาศัย		
บ้านตนเอง	8	9.0
บ้านญาติ	1	1.1
หอพักของมหาวิทยาลัย	11	12.4
บ้านเช่า/หอพักนอกมหาวิทยาลัย	69	77.5
รวม	89	100
ค่าดัชนีมวลกาย		
40 หรือมากกว่านี้ : โรคอ้วนขั้นสูงสุด	2	2.2
35.0 - 39.9 : โรคอ้วนขั้นที่ 2	4	4.5
28.5 - 34.9 : โรคอ้วนขั้นที่ 1	6	6.7
23.5 - 28.4 : น้ำหนักเกินแล้ว	11	12.4
18.5 - 23.4 : น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ	55	61.8
น้อยกว่า 18.5 : น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	11	12.4
รวม	89	100

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารรสเผ็ด ร้อยละ 57.3 น้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารส่วนใหญ่ใช้น้ำมันถั่วเหลือง ร้อยละ 77.5 มีการชอบรับประทานอาหารมื่อเย็น ร้อยละ 97.8 อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่เป็นการไปรับประทานอาหารที่ร้าน ร้อยละ 74.2 ในการเลือกซื้ออาหารส่วนใหญ่คำนึงถึงสุขสะอาด (ปราศจากอันตราย) ร้อยละ 33.7 พฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวม ร้อยละ 55.1 อยู่ในระดับพอใช้ ($\mu = 2.46$, S.D. = 0.59) (ดังตารางที่ 2)



ตารางที่ 2 ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ระดับดี	1	1.1
ระดับพอใช้	49	55.1
ระดับปรับปรุง	39	43.8
$\mu = 62.61$, S.D. = 7.62, Max = 86.00 , Min = 40.00		
รวม	89	100.0

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ พบว่า นักศึกษาที่มีเพศ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ที่พักอาศัย และค่าดัชนีมวลกายที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน (ดังตารางที่ 3 และ 4)

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ แยกตามเพศ

เพศ	N	μ	σ	t	p-value
ชาย	9	2.38	0.53	0.781	0.437
หญิง	80	2.43	0.52		

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยหาดใหญ่ แยกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ที่พักอาศัย และค่าดัชนีมวลกาย

การเปรียบเทียบ	SS	df	MS	F	P-value
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน				1.783	0.174
Between Groups	2.477	2	1.24		
Within Groups	59.77	86	0.69		
ที่พักอาศัย				1.770	0.176
Between Groups	2.84	2	1.42		
Within Groups	68.78	86	0.80		
ค่าดัชนีมวลกาย				1.078	0.34
Between Groups	2.506	2	1.25		
Within Groups	99.99	86	1.16		



อภิปรายผล

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุข คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ภาพรวมส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมชอบรับประทานอาหารรสเผ็ด รับประทานอาหารมือเย็น และส่วนน้อยที่ รับประทานอาหารเช้า สอดคล้องกับสิริไพศาล ยัมประเสริฐ (2559) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา พบว่า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ที่บอกว่าไม่ได้รับประทานอาหารเช้าเนื่องจากต้องรีบเข้าเรียนให้ทัน และมีพฤติกรรมชอบรับประทานรสจัด วิชญานาถ เรืองนาค (2557) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่เรียนวิชาศิลปะการดำเนินชีวิต พบว่า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 82.67 อติชา สังขะทิพย์ และสุวลี โลวีรกรรม (2560) พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม พบว่า การบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 39.2 รับประทานอาหารเช้าหลัก 3 มื้อต่อวัน โดยเลือกจากคุณค่าทางโภชนาการ นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 95.1 สุวรรณรัตน์ สุบรรณ และคณะ (2557) พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 3 มื้อ ไม่รับประทานอาหารเช้า รับประทาน อาหารมื้อกลางวัน ปริมาณมากที่สุด รับประทานอาหารเช้าตั้งแต่เวลา 09.01 ขึ้นไป ซื้อมาจากร้านสะดวกซื้อ และศิริรักษ์ กิจชนะไพบูลย์ (2555) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 68.1

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ผลการวิจัยพบว่า เพศ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ที่พักอาศัย และค่าดัชนีมวลกาย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ที่สอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริไพศาล ยัมประเสริฐ (2559) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา พบว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพทางเพศ คณะ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ที่พักอาศัย และค่าดัชนีมวลกายต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับการศึกษาของอิศรา ศิริมณีรัตน์ และคณะ (2562) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พบว่า ชั้นปีการศึกษากับรายได้ต่อเดือน พบว่าไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ส่วนมันชนาวดี เมธาพัฒนะ (2560) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล พบว่า เพศ รายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร นอกจากนี้ปริญญา ผกานนท์ และ นิตยา ไสยสมบัติ (2562) พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่มีค่าดัชนีมวลกาย ค่าใช้จ่ายต่อเดือน และระดับชั้นปีการศึกษาที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ แตกต่างกัน



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผู้บริหารและอาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน ควรส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างแกนนำ นักศึกษาจัดทำโครงการเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ด้วยตนเองและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดี

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา เช่น ปัจจัยด้านความรู้ ปัจจัยที่มีอิทธิพล เป็นต้น เพราะจะทำให้ทราบถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

2. ควรทำการศึกษาในรูปแบบอื่น เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เช่น การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

เอกสารอ้างอิง

- ทิพย์ภรณ์ ไชยชนะแสง. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด, 11(1), 110.
- ธีรพงษ์ มหาวิโร. (2555). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559). กรุงเทพฯ : เดอะบุคส์.
- ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์. (2557). พฤติกรรมการบริโภค : อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ. วารสารปัญญาภิวัฒน์, 5(2), 257.
- ปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย ผลกระทบและแนวทางแก้ไข. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี, 28(1), 122-123.
- ปริญญา ผกานนท์ และนิตยา ไสยสมบัติ. (2562). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชธานี. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานีวิชาการ, 462.
- มณฑนาวดี เมธาพัฒนา. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 20(3), 20.
- วิษณุภาค เรืองนาค. (2557). พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของนิสิตระดับปริญญาตรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. (ปริญญาศึกษาศาสตร์บัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน), 20.
- วนิดา แก้วชะอุ่ม และ นรินทร์ สังข์รักษา. (2553). พฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีในจังหวัดนครปฐม : กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และมหาวิทยาลัยศิลปากร. วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย, 1(2), 15.
- สุระเดช ไชยตอกเกี้ยว. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, 13(45), 15.
- สมคิด สวนศรี. (2557). พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. วารสารศิลปศาสตร์ มทร.ธัญบุรี, 1(2), 14.



- สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1. วารสารราชพฤกษ์, 15(1), 34-35.
- สุวรรณรัตน์ สุบรรณ และคณะ. (2557). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร, 3(1), 577.
- ศิวรักษ์ กิจชนะไพบูลย์. (2555). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์, 39(ฉบับพิเศษ), 20.
- เอกพล บุญช่วยชู. (2559). ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยดุสิตธานี กรุงเทพมหานคร. วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี, 10(2), 168.
- อดิชา สังขะทิพย์ และสุวลี โลวีร์กรณ์. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุ อำเภอลำดวน จังหวัดมหาสารคาม. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, 19(1), 178.
- อินทิรา แก้วมาตร และคณะ. (2553). ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาสาขาอาหารและโภชนาการวิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น. วารสารวิจัยสาธารณสุข มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 3(2), 29.
- อิสรา ศิริมณีรัตน์ และคณะ. (2562). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. วารสารการพัฒนาศักยภาพชุมชน มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 7(2), 336.