



ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

Factors Relating Affect to Foods Nutrition Consumer Behavior of Bachelor's Degree Students Suan Sunandha Rajabhat University, Samut Songkhram Campus

สุรีย์วรรณ สีลาดเลา¹, ธรรมศักดิ์ สายแก้ว¹, วรณวิมล เมฆวิมล กิ่งแก้ว¹, กล้าณรงค์ วงศ์พิทักษ์¹,
และ ธัญญะ พรหมศรี¹

Sureewan Siladlao^{1*}, Tammasak Saykaew¹, Wanwimon Mekwimon Kingkaew¹,
Klarnarong Wongpituk¹, and Thanya Promsorn¹

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา¹

Public Health Program, College of Allied Health Sciences, Suan Sunandha Rajabhat University¹

*Corresponding Author: sureewan.si@ssru.ac.th

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
ประวัติบทความ: รับเพื่อพิจารณา: 16 มกราคม 2564 แก้ไข: 24 กุมภาพันธ์ 2564 ตอบรับ: 11 มีนาคม 2564	การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม 2) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 290 คน โดยการคำนวณจากสูตรของ Taro Yamane และใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) t-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 87.2) เจตคติ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.20$) พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.18$) การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า เพศ อายุ สาขาวิชาที่เรียน รายได้ ลักษณะที่พักอาศัย ค่าดัชนีมวลกาย ที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน สำหรับแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ การรับประทานอาหารเสริมที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05



Article Info

Abstract

Article History:

Received: January 16, 2021

Revised: February 24, 2021

Accepted: March 11, 2021

Keywords:

Foods consumer behavior/

Food nutrition/

Factors Relating Affect to

Foods Nutrition

The objectives of the study are: 1) to study the factors relating affect to foods nutrition consumer behavior of the under graduated students, who are studying in Suan Sunandha Rajabhat University, Samut Songkhram Campus. And 2) to study the knowledge, attitude, and behavior affecting the foods nutrition consumer behavior of the under graduated students, who are studying in Suan Sunandha Rajabhat University, Samut Songkhram campus. The samples were the group of 290 students, which were selected according to the calculation formula of Taro Yamane and stratified random sampling. The data were collected by using questionnaires. The statistics used to analyze data were Percentage, Mean, Standard Deviation, t-test, and One-Way ANOVA. The results of the research showed that the level of knowledge about food intake of students is high (87.2 percent). Attitudes are at a moderate level ($\bar{x} = 3.20$). Food consumption behavior is moderate ($\bar{x} = 2.18$). When comparing the differences between personal factors and dietary behavior, it was found that gender, age, major study, income, accommodation characteristics and body mass index were not different. For the sources of information on food and nutrition, people, who eat different supplements will have different dietary habits significantly at a level of 0.05.

1. บทนำ

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพที่สมบูรณ์ เมื่อได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ถูกลักษณะ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษหรือสิ่งเจือปนที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้นอาหารจึงเป็นรากฐานของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยชรา และปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกบริโภคอาหาร ได้แก่ ปัจจัยด้านวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่กำหนดความต้องการพื้นฐานและพฤติกรรมของบุคคล โดยบุคคลจะเรียนรู้เรื่องค่านิยม ทศนคติ ความชอบ การรับรู้ และมีพฤติกรรมอย่างไรรั้น จะต้องผ่านกระบวนการทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว และสถาบันต่าง ๆ ในสังคม ปัจจัยด้านสังคมเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน

ปัจจุบันการบริโภคอาหารของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรมและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเอง และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การบริโภคอาหารของวัยรุ่น ส่งผลให้มีภาวะโภชนาการที่บกพร่อง เนื่องจากมีความเชื่อในเรื่องการบริโภคอาหารที่ผิด เลือกบริโภคอาหารที่มีแป้ง ไขมัน น้ำตาล ทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ หากขาดสารอาหาร



ในระยะเวลาที่ยาวนานและต่อเนื่อง อาจส่งผลต่อสุขภาพร่างกายได้ จากสถิติคนไทยร้อยละของผู้เสียชีวิตจากโรคที่สำคัญในปี 2557 พบว่า โรคที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้น ติดอันดับ 1 ใน 10 ของผู้เสียชีวิต คือ โรคหัวใจและหลอดเลือดอันดับหนึ่ง (ร้อยละ 90.34) โรคหลอดเลือดสมอง (ร้อยละ 38.66) โรคหัวใจขาดเลือด (ร้อยละ 27.83) โรคเบาหวาน (ร้อยละ 17.53) และโรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 10.95) (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2558) และจากข้อมูลด้านโภชนาการในปี 2559 ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวนทั้งหมด 41,719,677 คน เข้าร่วมประเมินภาวะอ้วน จำนวน 20,496,118 คน พบว่า มีภาวะอ้วน ร้อยละ 18 ภาวะอ้วนอันตราย ร้อยละ 5 และภาวะผอม ร้อยละ 8 ซึ่งมีแนวโน้มที่จะพบประชากร มีภาวะอ้วนและภาวะอ้วนอันตรายสูงขึ้นในทุก ๆ ปี (กระทรวงสาธารณสุข, 2559)

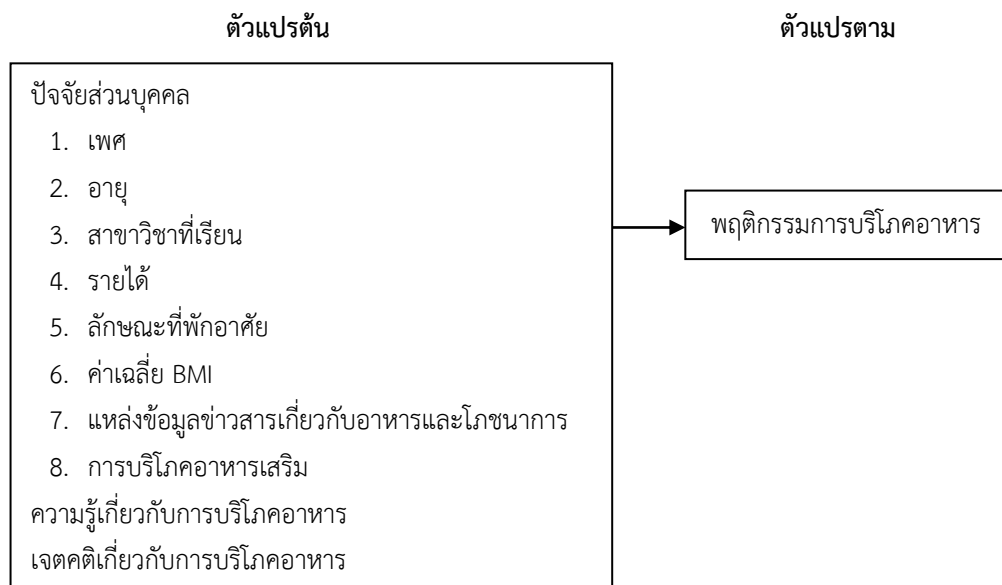
นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม มีจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 882 คน แบ่งออกเป็น 4 สาขาวิชา ได้แก่ สาขาวิชาแพทย์แผนไทยประยุกต์ สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ และสาขาเลขานุการทางการแพทย์และสาธารณสุข โดยลักษณะทั่วไปของนักศึกษา มีความต้องการบริโภคอาหารที่สะดวกรวดเร็ว หาซื้อได้ง่ายและราคาประหยัด โดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางสารอาหารและโภชนาการ จากสภาพแวดล้อมรอบหอพักนักศึกษาและวิทยาลัย พบว่า มีร้านอาหารตามสั่ง ร้านข้าวราดแกง ร้านค้าแผงลอยและร้านค้าสะดวกซื้อ จึงส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไปจากเดิม จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม เพื่อวางแผนในการส่งเสริมสุขภาพ และเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ตลอดจนการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีตามศักยภาพ สามารถประกอบการงานที่เป็นประโยชน์ และช่วยลดปัญหาสาธารณสุขของประเทศได้อีกทางหนึ่งด้วย

แนวคิดและทฤษฎีความรู้ เจตคติและพฤติกรรมจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ทั้ง 3 แนวคิดนี้ มีความสัมพันธ์กันบางครั้งจะเรียกว่า แบบจำลอง KAP โดยความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และพฤติกรรม (Practice) มีนักวิชาการที่ศึกษาเรื่องนี้ คือ Schwartz, 1975 [1] ได้ศึกษาถึงรูปแบบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน คือ ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติและพฤติกรรม ซึ่งสามารถสรุปรูปแบบของความสัมพันธ์ได้เป็น 4 ลักษณะ คือ

1. เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้และการปฏิบัติ ดังนั้นความรู้ มีความสัมพันธ์กับเจตคติและเจตคติ มีผลต่อการปฏิบัติ
2. ความรู้และเจตคติมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา
3. ความรู้และเจตคติต่างกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติได้โดยที่ความรู้และเจตคติไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์กัน
4. ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้น มีเจตคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้

จากรูปแบบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเรียนรู้ พบว่า พฤติกรรมแต่ละด้านส่งผลทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา ในตอนสุดท้าย ซึ่งเป็นการกระทำของสิ่งมีชีวิตที่สามารถวัดได้หรือสังเกตได้นั่นเอง มนุษย์มีพฤติกรรมต่าง ๆ มากมาย พฤติกรรมที่นับได้ว่ามีความสำคัญอย่างหนึ่ง คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งนับว่าเป็นการปฏิบัติของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เพื่อช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโตช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีสุขภาพที่ดี

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้สรุปเป็นแนวความคิดในการศึกษา กรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

2. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 290 คน โดยใช้การคำนวณ ขนาดตัวอย่างจากสูตร Taro Yamane, (1973) [2] และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Sampling) โดยมีเกณฑ์คัดเข้า คือ เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1–4 และยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษานี้ใช้เครื่องมือในการศึกษา คือ แบบสอบถามเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของนิสิต ประกอบด้วย เพศ อายุ สาขาวิชาที่เรียน ชั้นปีการศึกษา รายได้ ที่พักอาศัย ค่าเฉลี่ย BMI แหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหารเสริม โดยเลือกคำตอบจากตัวเลือก (Check List)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ จำนวน 10 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ



เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบถูก = 1 คะแนน

ตอบผิด = 0 คะแนน

การแปลความหมายแบบวัดความรู้ด้านโภชนาการจะมี 3 ระดับ ตามเกณฑ์การประเมิน โดยอ้างอิงจากการประเมินแบบอิงเกณฑ์ของ Bloom, (1971) [3]

ระดับความรู้	ร้อยละ (ของคะแนนเต็ม)
ระดับความรู้สูง	>80
ระดับความรู้ปานกลาง	60-79
ระดับความรู้ต่ำ	<60

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติต่อการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ โดยแบ่งการให้คะแนนเป็น 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดเจตคติต่อการบริโภคอาหาร ได้กำหนดเป็น 5 ระดับ ต่อไปนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ค่าคะแนน 5
เห็นด้วย	ค่าคะแนน 4
ไม่แน่ใจ	ค่าคะแนน 3
ไม่เห็นด้วย	ค่าคะแนน 2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ค่าคะแนน 1

การแปลความหมายแบบวัดเจตคติในการบริโภคอาหาร มี 3 ระดับ ดังต่อไปนี้ (Best, 1977) [3]

คะแนน 3.67–5.00	หมายถึง เจตคติดี
คะแนน 2.34–3.66	หมายถึง เจตคติด้านกลาง
คะแนน 1.00–2.33	หมายถึง เจตคติต่ำ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วน ประมาณค่า มี 3 ระดับ คือ

ปฏิบัติเป็นประจำ	ค่าคะแนน 3
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ค่าคะแนน 2
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ค่าคะแนน 1

การแปลความหมายคะแนนโดยใช้เกณฑ์การประเมิน ดังนี้ [3]

คะแนน 2.34–3.00	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี
คะแนน 1.67–2.33	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนน 1.00–1.66	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับควรปรับปรุง

การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เพื่อให้แบบสอบถามมีคุณภาพ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบคุณภาพของแบบสอบถามใน 2 ด้าน คือ ความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) และความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามโดยดำเนินการ ดังนี้

1. การหาค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบเนื้อหาโครงสร้างแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์สูง 3 ท่าน และปรับปรุงสำนวนภาษาที่ใช้ให้มีความชัดเจน เข้าใจง่าย เหมาะสมและสมบูรณ์ และมีความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับแบบทดสอบ (IOC) เท่ากับ 0.8467



2. การหาความเชื่อมั่น (Reliability) นำแบบสอบถาม จำนวน 30 ชุด ไปทำการทดสอบก่อนที่จะนำไปใช้จริง และนำข้อบกพร่องมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยการทดสอบความเชื่อมั่นโดยวิธีของ Cronbach's Alpha เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์ Alpha Coefficient จากการทดสอบแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.769

การวิเคราะห์ข้อมูล

ภายหลังรวบรวมแบบสอบถาม ทำการตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้มาบันทึกลงในระบบคอมพิวเตอร์ สำหรับวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้สถิติที่ตั้งไว้ในกรณีวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ระดับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

2. วิเคราะห์ t-test ใช้สำหรับทดสอบความแตกต่างในกรณีที่ตัวแปรอิสระ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ เพศ

3. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ใช้ในกรณีที่ตัวแปรอิสระ มีตั้งแต่ 3 กลุ่มขึ้นไป ได้แก่ สาขาวิชาที่เรียน รายได้ ลักษณะที่พักอาศัยแหล่งข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหารเสริม

3. ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ทั้งหมด 242 คน (ร้อยละ 83.4) และเพศชาย 48 คน (ร้อยละ 16.6) โดยส่วนใหญ่มีอายุตั้งแต่ 18-19 ปี จำนวน 183 คน (63.1) รองลงมาอายุตั้งแต่ 20-21 ปี จำนวน 101 คน (ร้อยละ 34.8) ปัจจุบันนักศึกษา ศึกษาอยู่ในสาขาวิชาแพทยแผนไทยประยุกต์ จำนวน 100 คน (ร้อยละ 34.48) รองลงมา คือ สาขาสาธารณสุขศาสตร์ จำนวน 85 คน (ร้อยละ 35.5) ส่วนใหญ่นักศึกษาศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 161 คน (ร้อยละ 55.5) รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 2 จำนวน 84 คน (ร้อยละ 29.0) และโดยส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 5,001-10,000 บาท/เดือน จำนวน 186 คน (ร้อยละ 64.1) รองลงมา มีรายได้ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท/เดือน จำนวน 103 คน (ร้อยละ 35.5) ลักษณะที่พักอาศัยในระหว่างที่กำลังศึกษา ส่วนใหญ่เช่าหอพักในมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 88.6 รองลงมา เช่าหอพักนอกมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 9.3 ค่าดัชนีมวลกายส่วนใหญ่ มีดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 18.50-22.90 คิดเป็นร้อยละ 55.2 รองลงมา มีดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.50 คิดเป็นร้อยละ 26.9 การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหาร ส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการจากอินเทอร์เน็ต คิดเป็นร้อยละ 51.0 รองลงมา ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการจากสถาบันการศึกษา คิดเป็นร้อยละ 29.7 การรับประทานอาหารเสริม ส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารเสริม คิดเป็นร้อยละ 84.5 รองลงมา รับประทานอาหารเสริม คิดเป็นร้อยละ 15.5

ผลการวิเคราะห์ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

จำนวนและร้อยละของความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่า โดยรวม นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 87.2 มีนักศึกษาที่ตอบ



คำถามถูกมากที่สุด คือ 10 ข้อ และนักเรียนที่ตอบถูกน้อยที่สุด คือ 5 ข้อ เมื่อพิจารณาเป็นสัดส่วน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีความรู้ในระดับสูงมากที่สุด (ร้อยละ 87.2) รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 11.8) และมีความรู้ระดับต่ำ (ร้อยละ 1.0) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน ร้อยละ ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา

ระดับความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความรู้สูง (>8 คะแนน)	243	87.2
ระดับความรู้ปานกลาง (6-7.9 คะแนน)	33	11.8
ระดับความรู้ต่ำ (<6 คะแนน)	4	1.0
รวม	279	100.0

ผลการวิเคราะห์ระดับเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.20$, S.D.=0.118) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีข้อที่คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี จำนวน 5 ข้อ มีข้อคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 7 ข้อ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา

เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับเจตคติ
1. การบริโภคอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะทำให้ไม่ขาดสารอาหาร	4.04	0.946	ดี
2. การบริโภคอาหารหลากหลายชนิดช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	4.06	0.756	ดี
3. การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบชาวตะวันตกเป็นสิ่งที่ดี เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน	2.63	1.128	ปานกลาง
4. การดื่มน้ำผลไม้มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	4.02	0.827	ดี
5. การรับประทานอาหารสำเร็จรูปเป็นการประหยัดและมีประโยชน์	2.63	2.63	ปานกลาง
6. วิยรุ่นไม่จำเป็นต้องดื่มนมเพราะร่างกายเติบโตเต็มที่แล้ว	2.71	1.269	ปานกลาง
7. การรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ จะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง	3.95	1.035	ดี
8. การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ทำให้รู้สึกเป็นวัยรุ่นที่ทันสมัย	2.53	1.273	ปานกลาง
9. การรับประทานอาหารแช่แข็งและอุ่นด้วยไมโครเวฟเหมาะสมกับวิถีชีวิตในปัจจุบัน	2.66	1.084	ปานกลาง
10. การรับประทานอาหารและขนมที่มีรสหวานเป็นประจำ จะทำให้เป็นโรคอ้วน	4.08	0.992	ดี
11. การดื่มน้ำอัดลมทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า	2.50	1.101	ปานกลาง
12. การดื่มน้ำกาแฟจะทำให้อ่านหนังสือ/ทำงานได้นานขึ้น	2.62	1.156	ปานกลาง
เฉลี่ย	3.20	1.18	ปานกลาง



ผลการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.18$, S.D.=0.54) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีข้อที่คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี จำนวน 2 ข้อ มีข้อที่คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 5 ข้อ มีข้อที่คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 8 ข้อ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. นักศึกษารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่น ๆ เป็นบางมื้อ	2.59	0.500	ดี
2. นักศึกษารับประทานเนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา	2.52	0.527	ดี
3. นักศึกษารับประทานผลไม้ตามฤดูกาลทุกมื้ออาหาร	2.32	0.529	ปานกลาง
4. นักศึกษาดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1-2 แก้ว	2.22	0.529	ปานกลาง
5. ในการเลือกกินอาหารนักศึกษาคำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่	2.37	0.545	ดี
6. นักศึกษากินอาหารที่มีเส้นใยและกากอาหารมาก เช่น ผัก ผลไม้ ฯลฯ	2.43	0.542	ดี
7. นักศึกษารับประทานอาหารในแต่ละวันครบทั้ง 3 มื้อ	2.38	0.553	ดี
8. นักศึกษารับประทานอาหารเช้าทุกวัน	2.40	0.525	ดี
9. นักศึกษาดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	2.35	0.558	ดี
10. นักศึกษารับประทานอาหารในแต่ละวันครบทั้ง 3 มื้อ	2.38	0.553	ดี
11. นักศึกษารับประทานอาหารเช้าทุกวัน	2.40	0.525	ดี
12. นักศึกษาดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	2.35	0.558	ดี
13. นักศึกษารับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ แซนวิช ฯลฯ	1.79	0.554	ปานกลาง
14. นักศึกษารับประทานอาหารประเภทขนมปังสำเร็จรูป/โจ๊กสำเร็จรูป	1.69	0.514	ปานกลาง
15. นักศึกษาทำงาน/เรียนจนลืมนับรับประทานอาหาร	1.81	0.543	ปานกลาง
16. นักศึกษารับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น แกงกะทิ ต่าง ๆ	1.77	0.511	ปานกลาง
17. นักศึกษารับประทานอาหารมื้อเย็น หลังเวลา 20.00 น.	1.79	.596	ปานกลาง
18. ในแต่ละวันนักศึกษารับประทานอาหารครบ 5 หมู่	2.23	0.558	ปานกลาง
เฉลี่ย	2.18	0.54	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับผลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามเพศ พบว่า เพศของนักศึกษาที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 4



ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามเพศ

เพศ	N	$\bar{X}$	S.D.	F	Sig.
ชาย	48	2.19	0.175	3.726	0.723
หญิง	242	2.18	0.217		

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามสาขาวิชาที่เรียน พบว่า นักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มสาขาวิชาที่เรียนที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามเพศ

สาขาวิชาที่เรียน	SS	Df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.306	3	0.102	2.340	0.074
ภายในกลุ่ม	12.449	286	0.044		
รวม	12.754	289			

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามรายได้ พบว่า นักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มรายได้ที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามรายได้

รายได้	SS	Df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.208	2	0.104	2.382	0.094
ภายในกลุ่ม	12.546	287	0.044		
รวม	12.754	289			

4. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามลักษณะที่พักอาศัย พบว่า นักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มที่พักอาศัยที่แตกต่างกัน จะมี พฤติกรรมในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามลักษณะที่พักอาศัย

ลักษณะที่พักอาศัย	SS	Df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.237	3	0.079	1.808	0.146
ภายในกลุ่ม	12.517	286	0.044		
รวม	12.754	289			



5. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย พบว่า นักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มดัชนีมวลกายที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย

ดัชนีมวลกาย	SS	Df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.101	4	0.025	0.570	0.684
ภายในกลุ่ม	12.653	285	0.044		
รวม	12.754	289			

6. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ พบว่า นักศึกษาที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ดังแสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

แหล่งข้อมูลข่าวสาร	SS	Df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.779	4	0.195	4.637	0.001*
ภายในกลุ่ม	11.975	285	0.042		
รวม	12.754	289			

* มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

7. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามการรับประทานอาหารเช้า พบว่า นักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มการรับประทานอาหารเช้าที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ดังแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา จำแนกตามการรับประทานอาหารเช้า

การรับประทานอาหารเช้า	N	$\bar{X}$	S.D.	F	Sig.
ไม่รับประทาน	245	2.16	0.214	4.814	0.009*
รับประทาน	45	2.25	0.172		
รวม	12.754	289			

* มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05



4. อภิปรายผลการวิจัย

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา ในภาพรวมของระดับความรู้อยู่ในระดับสูง โดยที่ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่มีระดับความรู้สูง คือ สารอาหารประเภทโปรตีนมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ รองลงมาคือ อาหารชนิดที่เป็นแหล่งให้พลังงานหลักที่คนไทยบริโภคมากที่สุด คือ แป้ง ข้าว การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของศลาสิน ดอกเข็ม [4] ได้ศึกษา เรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก/ดี จากผลการวิจัยมีข้อสังเกต คือ เนื่องด้วยนักศึกษาย่อยในสายที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์สุขภาพ แม้นักศึกษามีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แต่ไม่เห็นความสำคัญในการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และครบ 5 หมู่ จึงไม่เกิดการนำไปปฏิบัติจริง และพบว่า สิ่งที่นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเข้าใจถูกต้องมากที่สุด คือ สารอาหารประเภทโปรตีนมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ยังไม่มีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี ว่าควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีนมากกว่าหมู่อื่น ๆ ซึ่งแท้จริงแล้วการรับประทานอาหารเพื่อให้ มีภาวะโภชนาการที่ดีนั้น ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ

เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของในภาพรวมของระดับเจตคติอยู่ในระดับปานกลาง โดยที่เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีระดับเจตคติดี คือ การรับประทานอาหารและขนมที่มีรสหวานเป็นประจำจะทำให้เป็นโรคอ้วน รองลงมา คือ การบริโภคอาหารหลากหลายชนิดช่วยให้ร่างกายแข็งแรง การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ [3] ได้ศึกษา เรื่องความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไข้เจริญ ผลการวิจัยพบว่า ส่วนของคะแนนเจตคติมีค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จากผลการวิจัยระดับเจตคติของนักศึกษาย่อยในสายที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์สุขภาพ เนื่องจากสภาวะการณ์ของสิ่งแวดล้อมของนักศึกษาแต่ละคนอาจแตกต่างกัน จึงทำให้มีการเลือกบริโภคอาหารตามค่านิยมและตามความชอบของตนเองในการตัดสินใจ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยที่พฤติกรรมการบริโภคอาหารของที่มีระดับพฤติกรรมดี คือ นักศึกษารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งอื่น ๆ เป็นบางมื้อ รองลงมาคือ นักศึกษารับประทานเนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริโชติ [5] ได้ศึกษา เรื่องความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ตามลักษณะของพฤติกรรมที่กำหนดขึ้นพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของสุวรรณา เชียงขุนทด [3] ได้ศึกษา เรื่องความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไข้เจริญ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง มีพฤติกรรมที่ปฏิบัติ เป็นประจำมากที่สุดคือรับประทานผักและผลไม้ตามฤดูกาล ทุกมื้ออาหาร

การเปรียบเทียบความแตกต่าง ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า เมื่อจำแนกตามเพศ รายได้ สาขาวิชาที่เรียน ที่พักอาศัย ค่าดัชนีมวลกายที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ส่วนแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 การวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ ศิริโชติ [5] ได้ศึกษาเรื่องความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล ในประเด็นขึ้นการศึกษา ภูมิลำเนาเดิม รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาสาขาวิชาที่ศึกษา และภาวะโภชนาการที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่นักศึกษาที่มีแหล่งความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการวิจัยของจิราภรณ์ เรืองยิ่ง, สุจิตรา จรจิตร และ กานดา จันทรแยม [6] ได้ศึกษา เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า รายได้ของครอบครัว และระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน



5. สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิงทั้งหมด 242 คน (ร้อยละ 83.4) และเพศชาย 48 คน (ร้อยละ 16.6) นักศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในสาขาวิชาแพทยแผนไทยประยุกต์ จำนวน 100 คน (ร้อยละ 34.48) รองลงมา คือ สาขาสาธารณสุขศาสตร์ จำนวน 103 คน (ร้อยละ 35.5) และโดยส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 5,001-10,000 บาท/เดือน จำนวน 186 คน (ร้อยละ 64.1) รองลงมา มีรายได้ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท/เดือน จำนวน 103 คน (ร้อยละ 35.5) ลักษณะที่พักอาศัยในระหว่างที่กำลังศึกษา ส่วนใหญ่เช่าหอพักในมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 88.6 ค่าดัชนีมวลกายส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกาย อยู่ในช่วง 18.50–22.90 คิดเป็นร้อยละ 55.2 การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหาร ส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการจากอินเทอร์เน็ต คิดเป็นร้อยละ 51.0 การรับประทานอาหารเสริม ส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารเสริม คิดเป็นร้อยละ 84.5

2. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของของนักศึกษา พบว่า โดยรวมนักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับสูง มีความรู้ในระดับสูงมากที่สุด (ร้อยละ 87.2) รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 11.8) และมีความรู้ระดับต่ำ (ร้อยละ 1.0)

3. เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเจตคติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ในภาพรวมระดับเจตคติ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.20$, S.D.=0.118)

4. ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.18$, S.D.=0.54)

5. การเปรียบเทียบความแตกต่าง ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่า เพศ สาขาวิชาที่เรียน รายได้ ที่พักอาศัย ดัชนีมวลกาย ที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน ส่วนแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ การรับประทานอาหารเสริมที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

เอกสารอ้างอิง

- [1] Schwart, Nance E. Nutrition knowledge attitude and practice of high school graduated. Journal of The America Dietetic Association, 1975; 66: 28-31.
- [2] Taro Yamane. Statistics: An Introductory Analysis. 3rd Ed. New York: Harper and Row Publications; 1973.
- [3] สุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ. ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนภาคีเจริญ กรุงเทพมหานคร (รายงานการวิจัย). นนทบุรี: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข; 2557.
- [4] ศลาสิน ดอกเข็ม. การบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร [ปริญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2554.
- [5] ทศนา ศิริโชติ. ทศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา (รายงานผลการวิจัย). สงขลา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา; 2557.
- [6] จิราภรณ์ เรืองยิ่ง, สุจิตรา จรจิตร, กานดา จันทน์แย้ม. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา: การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2559; 8(1): 245-264.