



การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวราชนครินทร์

Study of Health Behaviors Regarding Food Consumption Behavior among Students  
of Princess of Naradhiwas University

ชนิตา พรหมทองดี<sup>1</sup>, เดชดนัย จุ้ยชุม<sup>1\*</sup>,

รจเรช กำแหงกิจ<sup>1</sup>, นวลปราง อรุณจิต<sup>1</sup>

Chanita Promthongdee<sup>1</sup>, Detdanai Juychum<sup>1\*</sup>,

Rojarek Kamhaengkit<sup>1</sup>, Nualprang Aroonjit<sup>1</sup>

(Received: December 16, 2024; Revised: February 24, 2025; Accepted: February 28, 2025)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และ 2) หาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวราชนครินทร์ ประจำปีการศึกษา 2567 จำนวน จำนวน 354 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ซึ่งได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ทั้งชุด เท่ากับ 0.801 โดยค่าความเชื่อมั่นพฤติกรรมสุขภาพ เท่ากับ 0.830 และพฤติกรรมการบริโภค เท่ากับ 0.706 วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (CV) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient)

ผลการวิจัย พบว่า 1) นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพปานกลางมากที่สุด (ร้อยละ 57.63) พฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานมีความเสี่ยงปานกลาง มากที่สุด (ร้อยละ 62.43) พฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันมีความเสี่ยงสูง มากที่สุด (ร้อยละ 75.70) และพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมมีความเสี่ยงสูง มากที่สุด (ร้อยละ 61.30) และ 2) พฤติกรรมสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานในทางบวก ในระดับต่ำ ( $r = 0.106$ ) ส่วนความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค

<sup>1</sup>คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวราชนครินทร์

<sup>1</sup>Faculty of Liberal Arts, Princess of Naradhiwas University

\*Corresponding Author: detdanai.j@pnu.ac.th



อาหารไขมันในทางลบ ในระดับต่ำ( $r = -0.110$ ) และพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมในทางลบ ในระดับต่ำ ( $r = -0.122$ )

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมสุขภาพ, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, นักศึกษา

### Abstract

This research aimed to: 1) examine health behaviors and food consumption behavior; 2) determine the relationship between health behaviors and food consumption behavior among 354 students of Princess of Naradhiwas University throughout the academic year 2024. Research instruments were health behavior questionnaire and food consumption behavior of students that had the overall Alpha Cronbach's coefficient was 0.801. The content validity of health behavior equaled 0.830 and food consumption behavior equaled 0.706. Data was analyzed by using average, percentage, standard deviation, coefficient of variation, skewness, kurtosis, and Pearson Correlation Coefficient.

The research results found that: 1) students had moderate health behaviors were at the highest level (57.63 %), moderately risky sweet food consumption behaviors were at the highest level (62.43%), high risk fatty food consumption behaviors were at the highest level (75.70 %), and high risk sodium food consumption behaviors were at the highest level (61.30%); and 2) There was a low level of positive correlation between health behaviors and sweet food consumption behaviors ( $r = 0.106$ ), a low level of negative correlation with fatty food consumption behaviors ( $r = -0.110$ ), and a low level of negative correlation with sodium food consumption behaviors ( $r = -0.122$ ).

**Keywords:** Health behaviors, Food consumption behaviors, Students

### บทนำ

ปัจจุบันการจัดการเรียนการสอนของสถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษาซึ่งก็คือ มหาวิทยาลัย ได้ให้ความสำคัญในด้านความรู้ ทักษะ การคิด รวมถึงการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยจัดให้มีการสอนเกี่ยวกับพลศึกษา มีจุดมุ่งหมายให้เห็นถึงคุณค่าและการดูแลสุขภาพ โดยการเสริมสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกาย แนวทางการเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี หากนักศึกษามีสุขภาพที่ดีทั้งทางกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์ และจิตใจ จะทำให้เกิดความพร้อมด้านสุขภาพสำหรับการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย ซึ่งการออกกำลังกาย



กายเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างความพร้อมในด้านสุขภาพ เป็นการดูแลสุขภาพและทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ก่อให้เกิดความพร้อมในการดำรงชีวิตประจำวัน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่บุคคลจะต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพอเหมาะพอควร สามารถจัดการสุขภาพของตนเองได้ (Kawjaratwilai et al., 2021) การจัดการสุขภาพตนเองได้ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความรู้ในการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนและคลายความเครียด การตรวจและดูแลตนเอง และทักษะทางสังคม ทำให้เกิดการจูงใจให้ตัดสินใจเลือกวิถีทางในการดูแลตนเอง และคงรักษาสุขภาพที่ดีของตนเองไว้เสมอ สามารถป้องกันไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วยหรือถึงแม้ว่าจะเกิดภาวะเจ็บป่วยขึ้น ร่างกายก็สามารถฟื้นฟูสู่สภาวะปกติได้เร็วที่สุด วิธีการสำคัญที่ปกป้องสุขภาพนั้นคือ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ (Palank, 1991)

การจัดการสุขภาพของตนเองได้นั้น ส่วนหนึ่งมาจากความรู้ในการรับประทานอาหาร โดยอาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการสุขภาพที่ดีของบุคคล โดยเฉพาะพฤติกรรมบริโภคอาหาร ซึ่งจากข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประเทศไทย พบว่า มีการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อสุขภาพ ได้แก่ การดื่มเครื่องดื่มชงที่มีรสหวาน สูงสุดอยู่ที่ร้อยละ 26.3 การดื่มเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์บรรจุขวด สูงถึงร้อยละ 18.9 และการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์แปรรูป ร้อยละ 16.9 (A Committee will draft a Report on the Thai Health Report, 2023) โดยเฉพาะพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารพื้นถิ่นประจำจังหวัดนครราชสีมาที่ได้รับความนิยม ได้แก่ โรตีสีประเภทต่าง ๆ นิยมรับประทานคู่กับชา กาแฟ จะเห็นได้ว่าเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง แต่ได้รับคุณค่าทางสารอาหารน้อย ซึ่งนักศึกษาอยู่ในวัยที่มีช่วงอายุ 15 - 24 ปี มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีผลต่อสุขภาพ และเกี่ยวข้องกับความพร้อมในด้านสุขภาพสำหรับการเรียนการสอน และจากงานวิจัยของ Rongpan et al. (2021) ที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยนครราชสีมาชนครินทร์ มีพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารจานด่วน คู่กับกาแฟในตอนเช้าถึงร้อยละ 58.65 และรับประทานอาหารจานด่วนคู่กับน้ำอัดลม ร้อยละ 34.02 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารนั้นอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและความสำเร็จทางวิชาการในมหาวิทยาลัย ดังนั้นการศึกษาทำความเข้าใจพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาจึงเป็นสิ่งจำเป็น และควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน อันจะนำไปสู่การผลักดันนโยบายทางด้านสุขภาพของมหาวิทยาลัย ซึ่งผู้วิจัยจำเป็นต้องทราบข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยนครราชสีมาชนครินทร์ รวมถึงศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาว่ามีความสัมพันธ์กันหรือไม่อย่างไร เพื่อจะได้ข้อมูลพื้นฐานสำหรับการจัดการกิจกรรมการเรียนการสอนที่จะต้องส่งเสริมและ



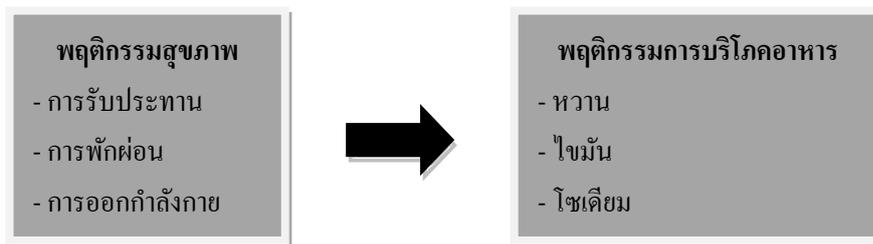
พัฒนาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อพัฒนาให้นักศึกษามีสุขภาพที่ดีและมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ในมหาวิทยาลัยต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์
2. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมการดูแลสุขภาพซึ่งเกี่ยวกับพฤติกรรมทางสุขภาพ โดย Palank (1991) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่เริ่มโดยบุคคลลงไว้หรือเพิ่มระดับความสุขสมบูรณ์ การบรรลุเป้าหมายในชีวิตและความสมปรารถนา ซึ่งมีพฤติกรรม ได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การมีโภชนาการที่เพียงพอ กิจกรรมต่าง ๆ และการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้พฤติกรรมสุขภาพโดยมีปัจจัยนำ ได้แก่ การรับประทาน การพักผ่อน การออกกำลังกาย และมีปัจจัยตามคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การบริโภคอาหารคือ การแสดงออกของบุคคลที่สังเกตได้และไม่ได้ และเป็นความสามารถในการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในด้านการเลือกอาหาร การที่มีภาวะโภชนาการที่ดีได้นั้นจำเป็นต้องมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีและถูกต้องตามหลักโภชนาการ ซึ่งพฤติกรรมรับประทานอาหารในวัยรุ่น พบว่า อาหารที่กลุ่มตัวอย่างรับประทานเข้าไป เช่น การบริโภคผลไม้ น้ำผลไม้ ผัก ไขมัน อาหารว่างประเภทน้ำตาล เครื่องดื่มรสหวานอาหารควบคุมน้ำหนัก และการบริโภคอาหารที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับความชอบและการเลือกรับประทานอาหารและความตั้งใจในการควบคุมอาหาร (McClain et al., 2009) ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยตาม เนื่องจากพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การรับประทาน การพักผ่อน และการออกกำลังกาย จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แตกต่างกันไปตามบุคคล จึงได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ซึ่งแสดงได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการเชิงสำรวจ (Survey Research) ดำเนินการวิจัยโดยการวิเคราะห์ผลจากแบบสอบถาม (Questionnaire) โดยอภิปรายผลวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research)

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ ประจำปีการศึกษา 2567 จำนวน 3,067 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ ประจำปีการศึกษา 2567 ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ตามสูตรคำนวณกลุ่มตัวอย่างของ Yamane (1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % และความคลาดเคลื่อนที่  $\pm 5\%$  ได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 354 คน โดยมีเกณฑ์คัดเข้า คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 - 4 และเกณฑ์คัดออก คือ นักศึกษาที่ไม่สะดวกตอบแบบสอบถามการวิจัย และนักศึกษาในหลักสูตรนานาชาติ

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) เพื่อเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามสถานภาพทั่วไปของนักศึกษา จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้คำถามจากการประเมินตนเองในเรื่อง พฤติกรรมการกิน ออกกำลังกาย และอารมณ์ ของ Ministry of Public Health, Department of Health, Bureau of Nutrition (2011) จำนวน 20 ข้อ คะแนนเต็ม 100 คะแนน โดยแบบสอบถามในตอนี่ 2 เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ กำหนดคะแนนของคำตอบแต่ละข้อดังนี้



ประจำ	คะแนนเท่ากับ	5
ครั้งคราว	คะแนนเท่ากับ	3
ไม่เคยเลย	คะแนนเท่ากับ	0

การแปลความหมายคะแนนรวม ผู้วิจัยทำการแปลงคะแนนข้อที่มีความหมายทางลบ เพื่อให้ผลลัพธ์ออกมาสมเหตุผล ใช้เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนรวม กำหนดไว้ดังนี้

100 คะแนน	อยู่ในระดับ	พฤติกรรมสุขภาพดีมาก
80 - 99 คะแนน	อยู่ในระดับ	พฤติกรรมสุขภาพดี
60 - 79 คะแนน	อยู่ในระดับ	พฤติกรรมสุขภาพปานกลาง
0 - 59 คะแนน	อยู่ในระดับ	ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ผู้วิจัยประยุกต์ใช้คำถามจากแบบคัดกรองพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของ Thai Health Promotion Foundation (2022) แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ อาหารหวาน จำนวน 5 ข้อ อาหารไขมัน จำนวน 5 ข้อ และอาหารโซเดียม จำนวน 5 ข้อ คะแนนเต็มด้านละ 15 คะแนน โดยแบบสอบถามในตอนต้นที่ 4 ในแต่ละด้าน เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ กำหนดคะแนนของคำตอบแต่ละข้อดังนี้

ทุกวัน/เกือบทุกวัน	คะแนนเท่ากับ	3
3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์	คะแนนเท่ากับ	2
แทบไม่ทำ / ไม่ทำเลย	คะแนนเท่ากับ	1

การแปลความหมายคะแนนรวม ผู้วิจัยทำการแปลงคะแนนข้อที่มีความหมายทางบวก เพื่อให้ผลลัพธ์ออกมาสมเหตุผล เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนรวม กำหนดไว้ดังนี้

14 - 15 คะแนน	อยู่ในระดับ	ความเสี่ยงสูงมาก
10 - 13 คะแนน	อยู่ในระดับ	ความเสี่ยงสูง
6 - 9 คะแนน	อยู่ในระดับ	ความเสี่ยงปานกลาง
5 คะแนน	อยู่ในระดับ	ความเสี่ยงน้อย

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ และด้านพฤติกรรมสารสนเทศ จำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรง (Content Validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับคำถาม (IOC: Index of Item Object Congruency) ใช้เกณฑ์การพิจารณาเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.50 - 1.00 โดยปรับปรุงข้อที่ได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ แล้วจึงนำมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม



(Cronbach, 1990) โดยนำไปทดสอบกับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคทั้งหมด เท่ากับ 0.801 ซึ่งค่าความเชื่อมั่นด้านพฤติกรรมด้านสุขภาพ เท่ากับ 0.830 และด้านพฤติกรรมกรบริโภค เท่ากับ 0.706

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ณ ศูนย์จริยธรรมวิจัยในมนุษย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ เลขที่รับรองโครงการวิจัย IRBC-FON-PNU/2024/210711 วันที่รับรองตั้งแต่วันที่ 7 พฤศจิกายน 2567 หอมอายุวันที่ 7 พฤศจิกายน 2568 ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยอย่างครบถ้วนและครอบคลุมวัตถุประสงค์ ประโยชน์ และขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ซึ่งการวิจัยจะไม่มีความเสี่ยงหรือได้รับอันตรายใด ๆ ที่อาจเกิดจากการวิจัย ในแบบสอบถามไม่ระบุถึงตัวตน และปกปิดข้อมูลส่วนบุคคลไว้ และมีสิทธิ์ที่จะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งไม่มีผลกระทบหรือมีผลต่อการเรียนการสอนหรือเกรดในรายวิชาใด ๆ เมื่อหลังงานวิจัยเสร็จไปแล้ว 5 ปี คณะผู้วิจัยจะลบไฟล์ข้อมูลออกจากเครื่องคอมพิวเตอร์อย่างถาวร แบบ Empty Recycle Bin

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ และได้ปรับแก้เรียบร้อยแล้วเก็บแบบสอบถามออนไลน์ผ่าน Google Form กับกลุ่มตัวอย่างใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 2 สัปดาห์ ได้แบบสอบถามที่ตรวจสอบแล้วมีความครบถ้วนและสมบูรณ์ของข้อมูล จำนวน 354 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100.00 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับทั้งหมดมาทำการวิเคราะห์ต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับทั้งหมด มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage)
2. การวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักศึกษา ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. การวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักศึกษา ได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (CV) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient)



## ผลการวิจัย

### 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**Table 1** General information of the respondents (n = 354)

Respondents general information	n	%
<b>Gender</b>		
Male	134	37.85
Female	220	62.15
<b>Age</b>		
Under 19 years old	54	15.25
19 - 21 years old	232	65.54
22 years old and above	68	19.21
<b>Year Level</b>		
1 <sup>st</sup> Year	154	43.50
2 <sup>nd</sup> Year	68	19.21
3 <sup>rd</sup> Year	87	24.58
4 <sup>th</sup> Year	45	12.71
<b>Faculty</b>		
Faculty of Nursing	51	14.41
Faculty of Management Sciences	83	23.45
Faculty of Science and Technology	22	6.21
Faculty of Engineering	66	18.64
Faculty of Liberal Arts	42	11.86
Faculty of Agriculture	16	4.52
Faculty of Medicine	34	9.6
Narathiwat College of Agriculture and Technology	5	1.41
Narathiwat Technical College	27	7.63
Academy of Islamic and Arabic Studies	8	2.26
<b>Total</b>	<b>354</b>	<b>100.00</b>

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 220 คน (ร้อยละ 62.15) และเพศชาย จำนวน 134 คน (ร้อยละ 37.85) อายุ ส่วนใหญ่มีอายุ 19 - 21 ปี จำนวน 232 คน (ร้อยละ 65.54) รองลงมาคือ อายุ 22 ปี ขึ้นไป จำนวน 68 คน (ร้อยละ 19.21) และอายุ ต่ำกว่า 19 ปี จำนวน



54 คน (ร้อยละ 15.25) ระดับชั้นปี ส่วนใหญ่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 154 คน (ร้อยละ 43.50) รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 87 คน (ร้อยละ 24.58) น้อยที่สุดคือ ชั้นปีที่ 4 จำนวน 45 คน (ร้อยละ 12.71) คณะที่ศึกษา ส่วนใหญ่คณะวิทยาการจัดการ จำนวน 83 คน (ร้อยละ 23.45) รองลงมาคือ คณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 66 คน (ร้อยละ 18.64) น้อยที่สุดคือ วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี จำนวน 5 คน (ร้อยละ 1.41) ตามลำดับ (Table 1)

## 2. พฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

### 2.1 การวิเคราะห์พฤติกรรมการสุขภาพของนักศึกษา

**Table 2** Student health behavior (n = 354)

Student health behavior	Never	Occasionally	Regularly
	(Score 0)	(Score 3)	(Score 5)
	N (%)	N (%)	N (%)
	(Percentage)	(Percentage)	(Percentage)
1. Consume a diet rich in all five food groups: rice, fruits, vegetables, meat, eggs, milk, and oil	8 (2.26)	224 (63.28)	122 (34.46)
2. Make breakfast your main course	33 (9.32)	215 (60.73)	106 (29.95)
3. Consume more than three ladles of veggies each day	57 (16.10)	223 (62.99)	74 (20.91)
4. Consume two to three servings of fruit (six to eight bits each serving)	46 (12.99)	<b>254 (71.75)</b>	54 (15.26)
5. Consume fish every day	23 (6.50)	251 (70.90)	80 (22.60)
6. Consume lean meat two to three times a week	20 (5.65)	223 (62.99)	111 (31.36)
7. Drink one or two glasses of plain milk or plain black sesame soy milk each day	57 (16.10)	221 (62.43)	76 (21.47)
8. Eat dinner at least four hours before going to bed	20 (5.65)	211 (59.60)	123 (34.75)
9. Consume dishes that have been boiled, steamed, blanched, baked, spiced, or stewed	10 (2.83)	202 (57.06)	142 (40.11)
10. Steer clear of meals heavy in fat	34 (9.61)	247 (69.77)	73 (20.62)
11. Steer clear of snacks and sweets that are heavy in sugar and wheat	25 (7.06)	252 (71.19)	77 (21.75)
12. Consume bland meals	<b>89 (25.14)</b>	226 (63.84)	39 (11.02)
13. Opt for plain water rather than sugary or soft drinks	12 (3.39)	202 (57.06)	140 (39.55)
14. Steer clear of alcoholic drinks	70 (19.77)	104 (29.38)	<b>180 (50.85)</b>
15. Avoid stress and have a positive attitude	12 (3.39)	230 (64.97)	112 (31.64)



Student health behavior	Never	Occasionally	Regularly
	(Score 0)	(Score 3)	(Score 5)
	N (%)	N (%)	N (%)
	(Percentage)	(Percentage)	(Percentage)
16. Get 7-8 hours of sleep every day	25 (7.06)	237 (66.95)	92 (25.99)
17. Work out three to five days a week 18. Work out for thirty minutes each day	65 (18.36)	224 (63.28)	65 (18.36)
18. Get 30 minutes of exercise each day	53 (14.97)	230 (64.97)	71 (20.06)
19. Sweating and breathing more quickly than normal during exercise	38 (10.74)	195 (55.08)	121 (34.18)
20. A typical waist measurement is 80 cm (31.5 inches) for women and 90 cm (35.4 inches) for men	51 (14.41)	165 (46.61)	138 (38.98)

พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา พบว่า พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาที่ปฏิบัติเป็นประจำ มากที่สุดคือ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำนวน 180 คน (ร้อยละ 50.85) รองลงมาคือ พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาที่ปฏิบัติเป็นครั้งคราว คือ รับประทานอาหารผลไม้ 2 - 3 ส่วน (หนึ่งส่วนเท่ากับ 6 - 8 คำ) จำนวน 254 คน (ร้อยละ 71.75) น้อยที่สุดคือ พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาที่ไม่เคยปฏิบัติเลย คือ รับประทานอาหารรสจัด จำนวน 89 คน (ร้อยละ 25.14) ตามลำดับ (Table 2)

## 2.2 การแปลความหมายคะแนนรวมพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา

**Table 3** Frequency distribution of student health behavior levels

Student health behavior Level	n	%
It is necessary to modify behavior for the better. (score 0 - 59)	104	29.38
Moderately health behavior (score 60 - 79)	204	57.63
Good health behavior (score 80 - 99)	32	9.04
Very good health behavior (score 100)	14	3.95
<b>Min = 31, Max = 100</b>	<b><math>\bar{X} = 64.94</math></b>	<b>S.D. = 12.628</b>

พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาโดยรวม (คะแนนเต็ม 100) มีคะแนนเฉลี่ย 64.94 คะแนน (S.D. = 12.628) เมื่อพิจารณารายละเอียดแล้วพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพปานกลาง มากที่สุด จำนวน 204 คน (ร้อยละ 57.63) รองลงมาคือ ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น จำนวน 104 คน



(ร้อยละ 29.38) และน้อยที่สุด คือ พฤติกรรมสุขภาพดีมาก จำนวน 14 คน (ร้อยละ 3.95) ตามลำดับ (Table 3)

### 2.3 การวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

**Table 4** Food consumption behaviors of Student (n = 354)

Food consumption behavior	Seldom/Never	3-4 times	Daily/Nearly
	(Score 1) n (%)	(Score 2) n (%)	daily (Score 3) n (%)
<b>Desserts</b>			
1. Sip on some simple water	2 (0.56)	47 (13.28)	<b>305 (86.16)</b>
2. Consume yogurt, coffee, tea, soft drinks, and sweet water	27 (7.64)	240 (67.80)	87 (24.58)
3. Consume premade fruit and vegetable juices	106 (29.95)	198 (55.93)	50 (14.12)
4. Consume Thai sweets, ice cream, or baked goods	41 (11.58)	249 (70.34)	64 (18.08)
5. Make food sweeter	131 (37.00)	167 (47.18)	56 (15.82)
<b>Fatty foods</b>			
1. Select lean meats without skin	43 (12.15)	216 (61.02)	95 (26.83)
2. Consume fast food, oil-stir-fried food, and fried food	13 (3.67)	205 (57.91)	136 (38.42)
3. Consume a single, high-fat meal, such as curry	36 (10.17)	234 (66.10)	84 (23.73)
4. Incorporate condensed milk, nondairy creamer, and whipping cream into your drinks	34 (9.60)	<b>241 (68.08)</b>	79 (22.32)
5. Pour the stir-fry or soup over rice or drink it	42 (11.86)	204 (57.63)	108 (30.51)
<b>Sodium foods</b>			
1. Before adding fish sauce, soy sauce, or any other sauce, taste the cuisine	49 (13.84)	165 (46.61)	140 (39.55)
2. Consume foods with spices or herbs	54 (15.25)	234 (66.10)	66 (18.65)
3. Consume fermented fish, salted fish, dried shrimp, ham, sausage, and processed meat	25 (7.06)	<b>236 (66.67)</b>	93 (26.27)
4. Consume frozen boxed meals or quick noodles	45 (12.71)	224 (63.28)	85 (24.01)
5. Consume fruits and vegetables that have been pickled or preserved	107 (30.23)	205 (57.91)	42 (11.86)



พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่า อาหารหวาน นักศึกษามีการปฏิบัติมากที่สุด คือ ดื่มน้ำเปล่า จำนวน 305 คน (ร้อยละ 86.16) อยู่ในปฏิบัติทุกวัน/เกือบทุกวัน อาหารไขมัน นักศึกษามีการปฏิบัติมากที่สุดคือ ดื่มเครื่องดื่มที่ชงผสมนมข้นหวาน ครีมเทียม วิปป์ครีม จำนวน 241 คน (ร้อยละ 68.08) อยู่ในปฏิบัติ 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์ อาหารโซเดียม นักศึกษาปฏิบัติ 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด คือ ทานเนื้อสัตว์แปรรูปไส้กรอก ยอ แสม ปลาเค็ม กุ้งแห้ง ปลาร้า จำนวน 236 คน (ร้อยละ 66.67) อยู่ในปฏิบัติ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ (Table 4)

#### 2.4 การแปลความหมายคะแนนรวมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

**Table 5** Frequency distribution of food consumption behavior

Food consumption behaviors	n	%
<b>Desserts</b> (Full score 15, Min 5- Max14)	$\bar{X} = 9.01$	<b>S.D. = 1.769</b>
Low Risk (score 5)	14	3.96
Medium Risk (score 6 - 9)	221	62.43
High Risk (score 10 - 13)	118	33.33
Very High Risk (score 14 - 15)	1	0.28
<b>Fatty foods</b> (Full score 15, Min 5-Max 15)	$\bar{X} = 10.65$	<b>S.D. = 1.785</b>
Low Risk (score 5)	3	0.85
Medium Risk (score 6 - 9)	63	17.80
High Risk (score 10 - 13)	268	75.70
Very High Risk (score 14 - 15)	20	5.65
<b>Sodium foods</b> (Full score 15, Min 6-Max 14)	$\bar{X} = 9.83$	<b>S.D. = 1.434</b>
Low Risk (score 5)	0	0.00
Medium Risk (score 6 - 9)	136	38.42
High Risk (score 10 - 13)	217	61.30
Very High Risk (score 14 - 15)	1	0.28

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา (คะแนนรวม) พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารหวาน โดยรวม (คะแนนเต็ม 15) มีคะแนนเฉลี่ย 9.01 คะแนน (S.D. = 1.769) เมื่อพิจารณารายละเอียดแล้วพบว่า นักศึกษามีความเสี่ยงปานกลาง มากที่สุด จำนวน 221 คน (ร้อยละ 62.43) รองลงมาคือ มีความเสี่ยงสูง จำนวน 118 คน (ร้อยละ 33.33) และน้อยที่สุด คือ มีความเสี่ยงสูงมาก จำนวน 1 คน (ร้อยละ 0.28) ตามลำดับ (Table 5)



พฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมัน โดยรวม (คะแนนเต็ม 15) มีคะแนนเฉลี่ย 10.65 คะแนน (S.D. = 1.785) เมื่อพิจารณารายละเอียดแล้วพบว่า นักศึกษามีความเสี่ยงสูง มากที่สุด จำนวน 268 คน (ร้อยละ 75.70) รองลงมาคือ มีความเสี่ยงปานกลาง จำนวน 63 คน (ร้อยละ 17.80) และน้อยที่สุด คือ มีความเสี่ยงต่ำ จำนวน 3 คน (ร้อยละ 0.85) ตามลำดับ (Table 5)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียม โดยรวม (คะแนนเต็ม 15) มีคะแนนเฉลี่ย 9.83 คะแนน (S.D. = 1.434) เมื่อพิจารณารายละเอียดแล้วพบว่า นักศึกษามีความเสี่ยงสูง มากที่สุด จำนวน 217 คน (ร้อยละ 61.30) รองลงมาคือ มีความเสี่ยงปานกลาง จำนวน 136 คน (ร้อยละ 38.42) และน้อยที่สุด คือ มีความเสี่ยงสูงมาก จำนวน 1 คน (ร้อยละ 0.28) ตามลำดับ (Table 5)

2.5 การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ได้แก่ คะแนนเต็ม (Full score) คะแนนสูงสุด (Max) คะแนนต่ำสุด (Min) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สัมประสิทธิ์การกระจาย (CV) ค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) Table 6

**Table 6** Basic statistical analysis

Variables	Full score	Max	Min	$\bar{X}$	S.D.	CV	Skewness	Kurtosis
Health behavior	100	100	31	64.94	12.628	19.45	0.075	0.325
Sweet Food consumption behavior	15	14	5	9.01	1.769	19.63	0.163	0.306
Fatty food consumption behavior	15	15	5	10.65	1.785	16.76	-0.106	0.474
Sodium food consumption behavior	15	14	6	9.83	1.434	14.59	-0.001	0.121

การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานขององค์ประกอบพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยนำข้อมูลมาทดสอบคุณลักษณะของข้อมูลว่ามีการกระจายเป็น โค้งปกติหรือไม่ โดยพบว่า ค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) ขององค์ประกอบทั้งหมดมีค่าไม่เกิน  $\pm 1$



ซึ่งแสดงให้เห็นว่ายอดโค้งข้อมูลทั้งหมดมีการกระจายเป็นโค้งปกติ สามารถนำไปวิเคราะห์ข้อมูลได้ (Table 6)

**Table 7** Relationships among students health behaviors and food consumption behaviors

	Variables	r	Interpretation
Health behavior	Desserts eating habit	0.106*	Positive correlation
	Fatty foods eating habit	-0.110*	Negative correlation
	Sodium foods eating habit	-0.122*	Negative correlation

\*p < 0.05

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่า พฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานในทางบวกในระดับต่ำ ( $r = 0.106$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 หมายถึง เมื่อพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้นจะส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานมีความเสี่ยงมากขึ้น ส่วนความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันในทางลบในระดับต่ำ ( $r = -0.110$ ) และพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมในทางลบในระดับต่ำ ( $r = -0.122$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 หมายถึง เมื่อพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้นจะส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันและโซเดียมมีความเสี่ยงลดลง (Table 7)

### อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

1. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

การวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยภาพรวมพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพปานกลางมากที่สุด เนื่องจากการปฏิบัติประจำคือ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีการรับรู้ถึงโทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่าจะส่งผลเสีย อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุ มีผลกระทบทางด้านการเรียน อีกทั้งยังมีผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Phimpakarn et al. (2023) พบว่า นักศึกษาที่มีทัศนคติเชิงลบ



เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับต่ำ หรือมีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพราะเห็นว่าอันตราย ดื่มแล้วไม่ดีต่อสุขภาพ ในส่วนพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาที่ปฏิบัติเป็นครั้งคราว คือ รับประทานผลไม้ 2-3 ส่วน (หนึ่งส่วนเท่ากับ 6-8 คำ) ซึ่งเป็นปริมาณที่น้อยกว่าที่ควรรับประทานผลไม้ให้ได้ 3-5 ส่วนต่อวัน (Thai Dietetic Association, 2020) แต่การเลือกรับประทานผลไม้มีความสัมพันธ์กับความชอบส่วนบุคคล (McClain et al., 2009) ทั้งนี้หากได้รับส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและการรับรู้ความสามารถของตนเองจะเป็นปัจจัยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานผักและผลไม้ของนักศึกษาได้อีกทาง (Boonyoung & Boonchuaythanasit, 2021) นอกจากนี้ส่วนพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาที่ไม่เคยปฏิบัติเลย คือ รับประทานอาหารรสจัด ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560 ของ National Statistical Office (2018) ที่พบว่า พฤติกรรมการบริโภคจะมีลักษณะแตกต่างกันตามช่วงวัย โดยกลุ่มวัยทำงาน อายุ 25 - 29 ปี และวัยเยาวชน อายุ 15 - 24 ปี ส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารรสเผ็ดมากที่สุด แต่เมื่อเข้าสู่กลุ่มวัยสูงอายุ อายุ 60 ปี ขึ้นไป จะบริโภคอาหารรสจัดมากขึ้น ส่วนอาหารรสเผ็ดจะบริโภคลดลง และเมื่อพิจารณาจากระดับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาโดยภาพรวมพบว่า นักศึกษามีระดับพฤติกรรมสุขภาพปานกลาง มากที่สุด เมื่อพิจารณาจากระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารหวาน อยู่ในระดับความเสี่ยงปานกลาง เนื่องจากนักศึกษามีพฤติกรรมดื่มน้ำเปล่า ทุกวัน/เกือบทุกวัน หากควรดื่มในปริมาณที่เหมาะสมให้ได้ 8 แก้ว ต่อวัน จะเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดี แต่ในทางตรงข้ามพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคไอศกรีม เบเกอรี่ หรือขนมหวานไทย 3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ รวมถึงการดื่มเครื่องดื่มที่ขงผสมนมข้นหวาน ครีมเทียม วิปปิ้งครีม ซึ่งพบในพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมัน อยู่ในระดับความเสี่ยงสูง แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีพฤติกรรมเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Surapolchai (2022) ที่พบว่า นิสิต นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีแนวโน้มในการรับประทานอาหารรสจัดและอาหารที่มีไขมันสูงเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวได้ รวมถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมของนักศึกษา อยู่ในระดับความเสี่ยงสูง โดยมีการบริโภคอาหารเนื้อสัตว์แปรรูป ไข่กรอก ยอ แซม ปลาเค็ม กุ้งแห้ง ปลาร้า 3 - 4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ถึงแม้ว่าอาหารแปรรูปหรือการถนอมอาหารจะมีโซเดียมที่เป็นเกลือแร่ที่สำคัญต่อร่างกาย แต่หากได้รับโซเดียมในปริมาณที่มากเกินไป ก็เสี่ยงต่อการเป็นโรคไตเสื่อมและอาจยังส่งผลทำให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมาอีกด้วย (Ministry of Public Health, Department of Health, 2019) ดังนั้นจึงควรเสริมสร้างความรู้ในหลักโภชนาการเกี่ยวกับปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับต่อวันอย่างเหมาะสม



## 2. การหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

พฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันและโซเดียมในทางลบ มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำ ถือว่าเป็นพฤติกรรมที่ดี เนื่องจากเมื่อนักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น จะส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันและโซเดียมมีความเสี่ยงลดลง และแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความรู้ด้านสุขภาพและมีพฤติกรรมด้านสุขภาพยังไม่ดีเท่าที่ควร คือ มีความรู้พฤติกรรมการบริโภคไขมันหรือโซเดียมที่มากเกินไป มีความเสี่ยงจะส่งผลทำให้เสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ ที่ตามมา ซึ่งอาหารหวาน มัน เค็ม นั้นเป็นสาเหตุของภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน รวมถึงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) (Hudthagosol, 2022) และเป็นไปในทิศทางเดียวกับงานวิจัยของ Chusaengsri (2023) ที่พบว่า พฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพเกิดจากการที่นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ อาทิเช่น ขนมหบเคี้ยวระหว่างมื้ออาหาร บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา นอกจากนี้ยังมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการรับประทานอาหารประจำท้องถิ่นในจังหวัดนราธิวาสที่นิยมรับประทานกัน คือ โรตีสกับน้ำแกง ซึ่งเป็นอาหารในกลุ่มไขมันที่ให้พลังงานสูง แต่มีคุณค่าทางสารอาหารน้อย (Rongpan et al., 2021) จึงควรเลือกบริโภคอาหารไขมันที่ไม่เกินพอดี แต่ปัญหาสำคัญที่พบในการวิจัยครั้งนี้คือ พฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานในทางบวก มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำ มีความผกผันกับสุขภาพที่ว่าถ้าสุขภาพดี ความเสี่ยงด้านการบริโภคอาหารก็จะน้อยลง แต่ผลการวิจัยกลับสะท้อนให้เห็นว่าถ้านักศึกษามีความคิดว่า หากตนเองมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีนั้น จะสามารถบริโภคอาหารหวานได้ ซึ่งในบริเวณโดยรอบมหาวิทยาลัย มีร้านน้ำชา และคาเฟ่ที่ขายเครื่องดื่มและอาหารที่มีความหวาน จากผลการวิจัยพฤติกรรมการเข้าร้านคาเฟ่ของ Kasapa et al. (2023) ที่พบว่า ส่วนใหญ่นั้นเป็นนักเรียน / นักศึกษาถึงร้อยละ 41.4 แสดงถึงความนิยมในการเข้าคาเฟ่ของนักศึกษา และเป็นการส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานที่มากขึ้น ทั้งนี้ควรส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการดูแลสุขภาพและบริโภคอาหาร โดยเฉพาะอาหารหวาน โดยให้เห็นความสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ทั้งอาหารหวาน มัน เค็ม อันจะเป็นการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่อาจตามมาได้

### สรุป

การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่พบว่า พฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานใน



ทางบวก หมายความว่า หากนักศึกษาพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้นจะส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานมีความเสี่ยงมากขึ้น ซึ่งเป็นประเด็นปัญหาที่สำคัญ ควรสร้างความรู้ความเข้าใจในพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ทั้งอาหารหวาน มัน เค็ม และนำไปสู่การส่งเสริม สนับสนุน และเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมให้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ต่อไป

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการที่นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหวานในทางบวก มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมการจัดการเรียนการสอนและจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีขึ้น รวมถึงสร้างแรงจูงใจและให้ความสำคัญในหลักโภชนาการเกี่ยวกับปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับต่อวันอย่างเหมาะสม อันจะส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพดีมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ในมหาวิทยาลัยต่อไป

2. จากผลการวิจัยที่พบว่าพฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคมหาวิทยาลัยควรให้การส่งเสริมความรู้ด้านการออกกำลังกาย และการจัดกิจกรรม รวมถึงการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพแก่นักศึกษา อันจะส่งผลให้นักศึกษาเกิดความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคได้ในระยะยาวต่อไป

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเชิงทดลอง เพื่อพัฒนาโปรแกรม/กิจกรรม หรือการจัดการเรียนการสอนที่มีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษา อันจะเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคของตนเองที่ดีมากยิ่งขึ้น

### รายการอ้างอิง (References)

- A Committee will draft a Report on the Thai Health Report. (2023). *The percentage of "food consumption that is risky to health" among Thai individuals is disclosed*. Thai Health Report (EN).
- Boonyoung, P., & Boonchuaythanasit, K. (2021). Causal Factors Model of Fruit and Vegetable Consumption Behavior of University Students: Self-Efficacy and Health Literacy. *BCNNON Health science Research Journal*, 15(1), 151 - 163. <https://he01.tcithaijo.org/index.php/JHR/article/view/241749/168824>



- Chusaengsri, P. (2023). Non-Good Food Consumption Behavior of Mahasarakham Rajabhat University Students. *Journal of Organizational Management Excellence*, 1(1), 1 - 16. <https://so16.tci-haijo.org/index.php/JOME/article/download/575/440/3677>
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of Psychological Test* (5<sup>th</sup> ed.). Harper Collins.
- Hudthagosol, C. (2022). *Healthy eating by decrease the consumption of sweet salty and fatty food*. [https://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/sites/default/files/public/pdf/column/@rama2\\_E05.pdf](https://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/sites/default/files/public/pdf/column/@rama2_E05.pdf)
- Kasapa, J., Sriruksa, N., Natee, S., & Lertwiriyaprasith, P. (2023). Behaviour of choosing to use cafe in Sukhumvit, Bangkok for Thai Tourists. *Western University Research Journal of Humanities and Social Science*, 9(1), 27 - 40. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/WTURJ/article/view/261635>
- Kawjaratwilai, T., Tanphanich, T., Vongsrangsap, S., Makajae, N., Tanphanich, A., Phunsawat, P., Kusolwong, P., & Chai-on, T. (2021). The Guidelines on Exercise Activities in the Spread Period of CoronavirusDisease 2019 (COVID-19). *Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 17(1), 14 - 26. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tahper/article/view/252320/169123>
- McClain, A. D., Chappuis, C., Nguyen-Rodriguez, S. T., Yaroch, A. L., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychosocial Correlates of Eating Behavior in Children and Adolescents: A Review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, 54, 1 - 20. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-6-54>
- Ministry of Public Health, Department of Health, Bureau of Nutrition. (2011). *Manual for Project OperationCommunities and villages cut back on sugary, fatty, and salty foods, as well as obesity nd illness*. Bureau of Nutrition, Department of Health, Ministry of Public Health. <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book/download/?did=194022&id=46344&reload>
- Ministry of Public Health, Department of Health. (2019, April 12). *Health Effects of Consuming Sodium or Salt*. Bureau of Nutrition, Department of Health, Ministry of Public Health. [https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/dm-km/download?id=40490&mid=31943&mkey=m\\_document&lang=th&did=14334](https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/dm-km/download?id=40490&mid=31943&mkey=m_document&lang=th&did=14334)

