

**การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร และการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก
ของนิสิตหญิง ระดับปริญญาตรี สาขาศิลปะการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม**

**Exercise, Diet and Supplementary Food Product to Reduce Weight among Female
Undergraduate Students, Department of Performing Arts, Faculty of Fine Arts and
Applied Arts, Mahasarakham University**

ณัฐจาพร พิชัยณรงค์^{1*}, อุดมศักดิ์ มหาวีรวัฒน์², คนธรส เชื้อล้นฟ้า³, จงรักษ์ คำโคตรสุนย์⁴,
พีรดา ปรารภ⁵, วรัญญา คำสอน⁶, สุกัญญา ฝ้าหนองดู⁷

Natchaporn Pichainarong^{1*}, Udomsak Mahaweewat², Kontharos Chaelinfa³,
Jongrak khamkodsoon⁴, Peerada Prarop⁵, Waranya Kamsorn⁶, Sukanya Faonongdu⁷

Received: 21 March 2012 ;Accepted: 7 May 2012

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก และปัจจัยที่สัมพันธ์กับการลดน้ำหนักของนิสิตหญิงระดับปริญญาตรี สาขาศิลปะการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปีการศึกษา 2554 จำนวนทั้งสิ้น 51 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และแบบสอบวัดความเครียดของสว่นปรง 20 ข้อ ระหว่างวันที่ 25 ตุลาคม 2554 - 7 กุมภาพันธ์ 2555 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Odds Ratio และ 95%CI

ผลการศึกษา พบว่า นิสิตส่วนใหญ่อายุ 20 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 52.94 ศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 47.06 ได้รับค่าใช้จ่าย 5,001 - 7,000 บาท / เดือน ร้อยละ 43.14 โดยมีแรงจูงใจในการลดน้ำหนัก คือ เพื่อความมั่นใจ ร้อยละ 90.20 มีการรับรู้เกี่ยวกับรูปร่างของตนเองว่าอ้วน ร้อยละ 100 ใช้วิธีออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ร้อยละ 62.86 ความถี่ในการออกกำลังกาย 3 - 4 ครั้ง / สัปดาห์ ร้อยละ 62.86 วิถีลดน้ำหนักที่ได้ผลได้ส่วนใหญ่ คือ การออกกำลังกายร่วมกับควบคุมอาหาร ร้อยละ 32.35 บริโภคกาแฟลดน้ำหนัก 5 วันขึ้นไป ร้อยละ 88.89 ปริมาณที่บริโภคมากกว่า 5 ชง / สัปดาห์ ร้อยละ 72.22 การออกกำลังกาย (OR = 1.31; 95%CI 0.38 - 4.52) ผู้ที่ออกกำลังกาย ลดน้ำหนักได้เป็น 1.31 เท่าของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย การบริโภคกาแฟลดน้ำหนัก (OR = 2.28; 95%CI 0.61 - 8.45) ผู้ที่บริโภคกาแฟลดน้ำหนัก จะลดน้ำหนักได้เป็น 2.28 เท่า ของผู้ที่ไม่บริโภค การควบคุมอาหาร (OR = 2.61; 95%CI = 0.79 - 8.66) ผู้ที่ทำการควบคุมอาหาร จะลดน้ำหนักได้เป็น 2.61 เท่า ของผู้ที่ไม่ควบคุมอาหาร ส่วนความเครียด (OR = 0.89; 95%CI = 0.27 - 2.88) ความเครียดเป็นปัจจัยแบบผกผันกับการลดน้ำหนัก ผู้ที่มีความเครียดในระดับสูง-รุนแรง (43 คะแนนขึ้นไป) จะทำให้น้ำหนักลดเพียง 0.89 เท่า ของผู้ที่มีความเครียดในระดับน้อย-ปานกลาง (0 - 42 คะแนน) จากการศึกษาครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการให้ความรู้ เพื่อให้วัยรุ่นหญิงมีความเข้าใจ ในการลดน้ำหนักด้วยตัวเอง โดยใช้วิธีที่เกิดประโยชน์ และปลอดภัยแก่ตนเองมากที่สุด

คำสำคัญ: ออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร นิสิตหญิง ระดับปริญญาตรี

^{1,2,3,4,5,6} รองศาสตราจารย์, คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม 44150

นิสิตวิทยาศาสตร์บัณฑิต, สาขาโภชนาการและการจัดการความปลอดภัยในอาหาร คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม 44150

^{1,2,3,4,5,6} Associate Professor, Faculty of Public Health, Mahasarakham University, Maha Sarakham 44150, Thailand

Bachelor of Science in Nutrition and Food Safety Management Study, Faculty of Public Health, Mahasarakham University, Maha Sarakham 44150, Thailand

* Corresponding author : Natchaporn Pichainarong, Faculty of Public Health, Mahasarakham University, Maha Sarakham 44150, Thailand.
E-mail: natchaporn.p@msu.ac.th;

Abstract

This study aimed to find out the physical exercises, diets and supplementary food products that could reduced weight among 51 female undergraduate students in the, Department of Performing Arts. Faculty of Fine Arts and Applied Arts, Mahasarakham University. Data were collected by questionnaire. Statistics based on data analysis, including percentage, mean and standard deviation, Odds Ratio and 95%CI.

The results showed that, most of samples were more than 20 years old (52.94%), first year students (47.06%), average of honorarium per month 5,001 - 7,000 baht (43.14%), predisposing confidence factor being the motivation to reduce weight (90.20%), opinion that they were obese (100.00%), jogging (62.90%), frequency of exercise 3-4 times weekly (62.86%). The majority method of reducing weight was exercise and diet (32.35%). Diet coffee consumed more than 5 days a week (88.89%), more than 5 packets weekly (72.22%). Exercise (OR = 1.31; 95%CI 0.38 - 4.52), physical exercise person were more likely to develop weight loss 1.31 times compare with no exercise. Diet coffee consumption (OR = 2.28; 95%CI 0.61 - 8.45), diet coffee consumers were more likely to develop weight loss 2.28 times compare with no consumers. Diet (OR = 2.61; 95%CI = 0.79 - 8.66), dietary person were more likely to develop weight loss 2.61 times compare with no diet. But stress (OR = 0.89; 95%CI = 0.27 - 2.88) had reverse associated with weight loss, high to severe level (> 43 score) were less likely to develop weight loss only 0.89 times compare with mild - moderate level (0 - 42 score).

The result from this study could be used as basic data for health education.

Keywords: physical exercise, diet, supplementary food, female students

บทนำ

จากการเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรมในอดีตที่ผ่านมาที่นิยมคนที่มีรูปร่างอ้วน กลับกลายมานิยมคนที่มีรูปร่างผอมบางในรอบประมาณ 70 ปีที่ผ่านมา ในอดีตนิยมผู้ที่มีรูปร่างอ้วนท้วนสมบูรณ์ทั้งชายและหญิง เพราะถือว่าความอ้วนเป็นสัญลักษณ์ของความมั่งมีศรีสุข เป็นลักษณะของคนมีบุญวาสนา นอกจากนี้ยังเชื่อว่าอ้วนทำให้ไม่เจ็บป่วย ส่วนคนผอมนั้นเป็นสัญลักษณ์ของความยากจน แสดงถึงความอดอยากหาได้ไม่พอกิน และเชื่อว่าคนผอมเป็นคนที่ไม่แข็งแรง แต่ในปัจจุบันนี้เหตุการณ์กลับตรงกันข้าม คนอ้วนหลายคนถูกเยาะเย้ยถากถาง หรือได้รับฉายาแปลกๆ ความอ้วนเป็นปัญหาที่สร้างความกังวลใจในหลายช่วงวัย แต่ความอ้วนเป็นปัญหาที่ละเอียดอ่อน ซึ่งสร้างความกังวลใจสำหรับวัยรุ่นมากเป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นระยะเวลาที่แสวงหาคุณค่าในตนเอง ความชื่นชอบจากเพศตรงข้าม รวมถึงการยอมรับจากสังคม จากการศึกษาทางจิตวิทยาพัฒนาการพบว่า วัยรุ่นเป็นช่วงอายุที่จะพัฒนาเอกลักษณ์ (Identity) ของตนเอง มีการตรวจสอบและประเมินค่าตนเองทั้งด้านกายภาพ สังคม อารมณ์ โดยดูจากบุคคลใกล้ชิด และสังคมโดยรวม วัยรุ่นจะหมกมุ่นห่วงใยและให้ความสำคัญกับคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นเกี่ยวกับ

ตนเองมากกว่าวัยอื่นๆ รวมทั้งให้ความสำคัญเกี่ยวกับรูปร่างค่อนข้างมาก¹ จากการสำรวจของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ระหว่างกุมภาพันธ์ ถึง พฤษภาคม 2545 ระบุว่านักเรียนวัยรุ่นอายุ 12 - 18 ปีในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร นนทบุรี ปทุมธานี และนครปฐม มีภาวะโภชนาเกินมาตรฐานร้อยละ 10.22 ต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 4.33 เนื่องจากการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม โดยเฉพาะดื่มน้ำอัดลมทุกวัน ร้อยละ 23..29 ดื่มน้ำอัดลมเป็นอาหารว่าง ร้อยละ 14.91 บริโภคอาหารวันละเพียง 2 มื้อ กลางวันและเย็นร้อยละ 84.00² การศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของนักศึกษาหญิงวัยรุ่น มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ระหว่างมิถุนายน 2546 - 2549 พบว่านักศึกษาร้อยละ 89.8 พอใจในภาพลักษณ์รูปร่างของตน จากการควบคุมน้ำหนักโดยการออกกำลังกายร้อยละ 69.3 รองลงมาลดอาหารร้อยละ 69.0 รับประทานผลิตภัณฑ์อาหารควบคุมน้ำหนักร้อยละ 27.5 และรับประทานยาลดน้ำหนัก ร้อยละ 14.0 ความพึงพอใจในภาพลักษณ์มีความสัมพันธ์กับการลดอาหารเพื่อคุมน้ำหนัก ($p < 0.001$)³ วัยรุ่นมีการรับรู้เกี่ยวกับรูปร่างของตนเองถูกต้องตามสภาพความเป็นจริง คือ อ้วนจริง กับวัยรุ่นที่มีการรับรู้แบบเบี่ยงเบนจาก ปกติ คือ รับรู้ว่า อ้วนทั้งๆ ที่ไม่ได้อ้วน

ซึ่งจะประเมินจากน้ำหนัก เพศหญิงร้อยละ 55 มีน้ำหนักตัวปกติ แต่คิดว่าตัวเองมีน้ำหนักเกิน และร้อยละ 40 มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าปกติ แต่คิดว่าตัวเองมีน้ำหนักปกติ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่า เพศหญิงจะรู้สึกกังวลใจกับการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและน้ำหนักอย่างมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก เพศหญิงจะให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ ความสวยงามของรูปร่างและน้ำหนักมากกว่าเพศชาย ในกลุ่มของนิสิตเพศหญิง จะให้ความสนใจในเรื่องรูปร่างเป็นพิเศษ โดยเฉพาะนิสิตหญิงคณะศิลปกรรมศาสตร์ ที่เลือกศึกษาเป็นพิเศษ เพราะคณะนี้สาขาวิชาที่เรียนต้องใช้รูปร่างหน้าตาในการแสดงกิจกรรมต่อสาธารณชนมากกว่าคณะอื่นๆ เป็นพิเศษ และด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้มีการลดน้ำหนักด้วยตนเองของนิสิตหญิงมากกว่านิสิตคณะอื่นๆ ในมหาวิทยาลัย วิธีการปฏิบัติอาจมีทั้งที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง ถ้าเป็นผู้ที่มีน้ำหนักน้อย การลดน้ำหนักอาจส่งผลเสียต่อร่างกาย ทำให้อาจได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย วิธีการลดน้ำหนักปัจจุบันมีหลายวิธี เช่น การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยาลดน้ำหนัก การดูดไขมัน และการผ่าตัดเป็นต้น⁴ การเลือกใช้วิธีลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง เช่น การออกกำลังกายมากและหนัก หรือ รับประทานอาหารมาก แล้วใช้วิธีทำให้ตัวเองอาเจียน หรือ ใช้ยาระบาย ผลที่ตามมา คือ อาจทำให้กล้ามเนื้อของกระเพาะอาหารและลำไส้ลีบ อ่อนแรงจากการที่ใช้งานน้อย ทำให้อาหารอยู่ในกระเพาะนาน ท้องผูก ผิวดำแห้ง ไตทำงานผิดปกติ เม็ดเลือดและเกร็ดเลือดน้อยลง ทำให้มีอันตรายถึงชีวิตได้⁵ นอกจากนี้ยังพบว่า วิธีการไม่รับประทานอาหารเลย เพราะถือว่า การอดอาหารเป็นวิธีการที่สะดวกและง่ายที่สุด หากวัยรุ่นอดอาหารบ่อยๆ ผลที่ตามมา คือ ร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ บางครั้งอาจส่งผลให้ร่างกายแคระแกร็น ไม่ได้สัดส่วน อาจทำให้ผลการเรียนตกต่ำ ในปัจจุบันยังคงมีนิสิตหญิงคณะศิลปกรรมศาสตร์บางส่วนที่ใช้วิธีลดน้ำหนักด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง และสาเหตุการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน มาจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการไม่ออกกำลังกายที่เพียงพอ ซึ่งนิสิตไม่ใส่ใจในเรื่องการออกกำลังกาย และขาดความรู้ทางด้านการควบคุมอาหาร ที่ถูกต้องและเหมาะสม

วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาการออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร และการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อลดน้ำหนักของนิสิตหญิงระดับปริญญาตรี สาขาศิลปะการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร เพื่อลดน้ำหนักของนิสิตเพศหญิง
2. ศึกษาการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อลดน้ำหนักของนิสิตเพศหญิง
3. ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับน้ำหนักตัวของนิสิตเพศหญิง

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง ณ ช่วงเวลาหนึ่ง (Cross - sectional descriptive study) ประชากรที่ศึกษา นิสิตเพศหญิงระดับปริญญาตรี สาขาศิลปะการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรประมาณค่าเฉลี่ย⁶ ได้ขนาดตัวอย่าง ดังนี้

$$n = \frac{NZ^2_{\alpha/2} P (P/2)}{d^2 (N-1) + Z^2_{\alpha/2} P (1-P)}$$

n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N แทน ขนาดของประชากร

Z แทน ค่าสถิติมาตรฐานภายใต้โค้งปกติที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ดังนั้น $Z_{\alpha/2} = 1.96$

P แทน ค่าสัดส่วนของนิสิตหญิงที่เคยลดน้ำหนักได้จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องของนภาพร วงษ์มี และคณะ⁷ = 0.62

d แทน ความแม่นยำของการประมาณค่า

แทนค่าในสูตร ดังนี้

$$\begin{aligned} n &= \frac{283 (1.96)^2 0.62 (0.62/2)}{(0.05)^2 (283-1) + 1.96^2 \times 0.62 (1-0.62)} \\ &= 50.29 \end{aligned}$$

จำนวนตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเท่ากับ 51 คน เจือปนในการเลือกตัวอย่าง เป็นการเลือกแบบเจาะจง โดยมีเกณฑ์ ดังนี้ ต้องเป็นนิสิตหญิงระดับปริญญาตรี สาขาศิลปะการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีประสบการณ์ลดน้ำหนักย้อนหลัง 3 เดือน จากนั้นผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) ใช้การจับสลากแบบไม่แทนที่ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะทั่วไป ข้อมูลน้ำหนัก การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และแบบทดสอบความเครียด สถิติที่ใช้ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Odds ratio และ 95%CI

ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 51 คน พบว่าส่วนใหญ่อายุ 20 ปีขึ้นไป ร้อยละ 52.94 แรงจูงใจในการลดน้ำหนัก คือ เพื่อความมั่นใจ ร้อยละ 90.20 ผลการลดน้ำหนัก น้ำหนักลดลงโดยรวม ร้อยละ 66.70 และ ลดลง 1-3 กิโลกรัม ร้อยละ 73.50 ส่วนใหญ่ใช้วิธีออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ร้อยละ 62.86 การควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก ส่วนใหญ่รับประทานอาหารในหมวดข้าวแป้งที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่า 55 คือ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 44.83 ค่าดัชนีน้ำตาลปานกลาง (55-70) คือ วุ้นเส้น 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 44.83 เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำมาก ลูกชิ้นปลา 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 34.48 เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ หมูเนื้อแดง 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 44.83 ผลิตภัณฑ์สัตว์ไขมันปานกลาง ไข่ไก่ ไข่เป็ด 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 48.28 ผักบด 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 58.62 ผลไม้ที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่า 55 ส้ม 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 37.91 ค่าดัชนีน้ำตาลปานกลาง (55-70) มะละกอ 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 41.38 นมขาดมันเนย 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 24.14 ขนมขบเคี้ยว 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 34.48

น้ำตาลลด 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 31.03 และไม่รับประทานอาหารต่างๆ ในหมวดข้าว แป้ง ที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูงกว่า 70 คือ ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ร้อยละ 41.38 ผัก สะเดา ร้อยละ 89.66 นมเต็มส่วน ร้อยละ 41.38 สำหรับกรดไขมันอิ่มตัว เช่น กรดไขมันอิ่มตัวตำแหน่งเดียว น้ำมันรำข้าว ร้อยละ 68.97 น้ำมันไก่ ร้อยละ 86.21 กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง น้ำมันดอกคำฝอย ดอกทานตะวัน ร้อยละ 75.86 เท่ากัน อาหารอื่นๆ ที่ไม่รับประทาน เช่น ผลไม้ที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูงกว่า 70 อินทผลัม ร้อยละ 75.86 ทุเรียน ร้อยละ 65.52 ลำไย ร้อยละ 51.72 แอลกอฮอล์ ร้อยละ 58.62 ส่วนความถี่ในการบริโภคกาแฟลดน้ำหนัก 5 วันขึ้นไป ร้อยละ 88.89

จากผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ลดน้ำหนักโดยการออกกำลังกายร่วมกับการควบคุมอาหาร ร้อยละ 33.33 รองลงมาออกกำลังกายอย่างเดียว ร้อยละ 23.53 ความสำเร็จในการลดน้ำหนัก ส่วนใหญ่น้ำหนักลดลงด้วยวิธีออกกำลังกายร่วมกับการควบคุมอาหาร ร้อยละ 32.35 รองลงมาออกกำลังกายอย่างเดียว ร้อยละ 20.59 (Table 1)

Table 1 Reduce weight method and success (n=51)

Method	Number (%)	Succeed in reducing weight		
		Decrease n (%)	Normal n (%)	Increase n (%)
Exercise	12 (23.53)	7 (20.59)	3 (21.43)	2 (66.67)
Diet	5 (9.80)	4 (11.76)	1 (7.14)	0 (0.00)
Diet coffee consumption	4 (7.84)	2 (5.88)	2 (14.29)	0 (0.00)
Exercise and diet	17 (33.33)	11 (32.35)	6 (42.86)	0 (0.00)
Exercise and diet coffee	6 (11.77)	5 (14.72)	1 (7.14)	0 (0.00)
Diet and diet coffee	11 (11.77)	4 (11.76)	1 (7.14)	1 (33.33)
Exercise, diet and diet coffee	1 (1.96)	1 (2.94)	0 (0.00)	0 (0.00)
Total	51 (100.00)	34 (100.00)	14 (100.00)	3 (100.00)

เมื่อนำปัจจัยที่สนใจศึกษามาหาความสัมพันธ์กับน้ำหนักตัว โดยพิจารณาจากค่า 95%CI การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร การบริโภคกาแฟลดน้ำหนักและความเครียด ไม่มีความสัมพันธ์กับการลดน้ำหนัก (95%CI = 0.38 - 4.52, 0.79 - 8.66, 0.61 - 8.45, 0.27 - 2.88) ตามลำดับ ถ้าพิจารณาจากค่าความหนักแน่นของความสัมพันธ์ OR พบว่า การออกกำลังกาย การควบคุมอาหารและ การบริโภค

กาแฟลดน้ำหนักเป็นปัจจัยเสริมต่อการลดน้ำหนัก คือ ผู้ที่ออกกำลังกาย (OR = 1.31) จะลดน้ำหนักได้เป็น 1.31 เท่า ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ผู้ที่ทำการควบคุมอาหาร (OR = 2.61) จะลดน้ำหนักได้เป็น 2.61 เท่า ของผู้ที่ไม่ควบคุมอาหาร และผู้ที่บริโภคกาแฟลดน้ำหนัก (OR = 2.28) จะลดน้ำหนักได้เป็น 2.28 เท่า ของผู้ที่ไม่บริโภคกาแฟลดน้ำหนัก แต่ความเครียดเป็นปัจจัยต่อต้านต่อการลดน้ำหนัก คือ ผู้ที่มีความเครียดในระดับสูง-รุนแรง (OR = 0.89) จะทำให้น้ำหนักไม่ลดเป็น 0.89 เท่า ของผู้ที่มีความเครียดในระดับน้อย-ปานกลาง (Table 2)

Table 2 Association between interested factors and reduce weight among samples (n=51)

Factors	Body Weight		OR (95 % CI)
	Decrease	Increase	
Exercise			
Yes	24	11	1.31 (0.38 - 4.52)
No	10	6	
Diet			
Yes	22	7	2.61 (0.79 - 8.66)
No	12	10	
Diet coffee consumption			
Yes	14	4	2.28 (0.61 - 8.45)
No	20	13	
Stress			
High - severe	19	10	0.89 (0.27 - 2.88)
Low - moderate	15	7	

ค่าดัชนีมวลกายอ้างอิงตาม^๑ การลดน้ำหนักภายใน 3 เดือนของนิสิตหญิง (ก่อนลดน้ำหนัก) ส่วนใหญ่รูปร่างปกติ ค่าดัชนีมวลกาย 18.5 - 22.9 ก.ก. /ม.² ร้อยละ 80.40 ดัชนีมวลกาย (หลังลดน้ำหนัก) ส่วนใหญ่รูปร่างคงเดิม ร้อยละ 76.43 โดยลดลงต่ำกว่าก่อนลดน้ำหนักเพียง ร้อยละ 3.93 เท่านั้น สำหรับผู้มีรูปร่างอ้วน (ก่อนลดน้ำหนัก) ค่าดัชนีมวลกาย ≥ 25.0 ก.ก. /ม.² ร้อยละ 3.92 (หลังลดน้ำหนัก) กลุ่มนี้ไม่มีผู้ใดน้ำหนักลด ผู้มีรูปร่างท้วม (ก่อนลดน้ำหนัก) ค่าดัชนีมวลกาย 23.0 24.9

ก.ก. /ม.² ร้อยละ 9.80 (หลังลดน้ำหนัก) กลุ่มนี้น้ำหนักคงเดิม ร้อยละ 9.80 ผู้มีรูปร่างผอมก่อนลดน้ำหนัก ดัชนีมวลกาย น้อยกว่า 18.5 ก.ก. /ม.² ผอมเพิ่มขึ้น จาก ร้อยละ 5.88 เป็น ร้อยละ 13.73 สรุปผู้มีรูปร่างอ้วน หลังลดน้ำหนัก น้ำหนัก ไม่ลด ผู้มีรูปร่างท้วม จะมีรูปร่างคงเดิม แสดงว่าผู้ที่รูปร่าง ปกติและผอมในการศึกษานี้มีรูปร่างผอมลงหลังทำการลด น้ำหนัก (Table 3)

Table 3 Number and percentage of body mass index before - after reduce weight in 3 months

Body mass index	Weight reduce in 3 months	
	Before n (%)	After n (%)
<18.5 (thin)	3 (5.88)	7 (13.73)
18.5 - 22.9 (normal)	41 (80.40)	39 (76.43)
23.0 - 24.9 (over weight)	5 (9.80)	5 (9.80)
≥ 25.0 (obesity)	2 (3.92)	0 (0.00)
$\bar{X}$, S.D. (Min - Max)	20.86,1.85 (17.80 - 25.08)	20.24,1.75 (17.18 - 24.18)

วิจารณ์และสรุปผล

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกาย 18.50 - 22.90 ก.ก. /ม.² ร้อยละ 80.40 ค่าดัชนีมวลกายอ้างอิงตาม^๑ ซึ่งถือว่าผู้มีรูปร่าง สมส่วนแต่มีความคิดเห็นต่อรูปร่างของตนเองว่าอ้วน แสดงให้เห็นว่านิสิตหญิงไม่ได้อ้วนแต่ทำการลดน้ำหนัก เนื่องจากสังคมมีค่านิยมต่อการมีรูปร่างผอมบาง จากค่านิยมนี้เองทำให้มีความต้องการในการลดน้ำหนัก เพื่อให้มีรูปร่างดี

เป็นที่ยอมรับในสังคม เมื่อเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายของ กลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อนและหลังลดน้ำหนัก แสดงให้เห็นว่า ค่าดัชนีมวลกายก่อนลดน้ำหนักจะมีผู้ที่รูปร่างอ้วนค่าดัชนีมวลกาย 25.0 - 29.9 ก.ก. /ม.² ร้อยละ 3.92 แต่เมื่อหลังลด น้ำหนักผู้ที่รูปร่างอ้วน ไม่มีผู้ใดน้ำหนักลด และกลุ่มที่มีรูปร่าง ปกติ ค่าดัชนีมวลกาย 18.5 - 22.9 ก.ก. /ม.² หลังลดน้ำหนัก จำนวนลดลง 2 คนโดยไปเพิ่มในกลุ่มที่ค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า

18.5 ก.ก./ม.² แสดงว่า ผู้ที่มีรูปร่างปกติอยู่แล้ว ลดน้ำหนัก ทำให้รูปร่างลดลงไปที่ผอม วิธีการที่ใช้ลดน้ำหนัก คือการออกกำลังกาย ร้อยละ 68.63 ออกกำลังกายโดยการวิ่ง ร้อยละ 62.85 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ⁷ ที่ศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ส่วนใหญ่ไม่พอใจในรูปร่างตัวเอง เพราะอ้วนไป โดยมีการออกกำลังกายเพื่อ ลดน้ำหนัก การศึกษาของ⁹ ศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนัก (ลดความอ้วน) ของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม พบว่า ส่วนใหญ่ใช้วิธีการออกกำลังกายในการลดน้ำหนักและ¹⁰ ศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม พบว่า ส่วนใหญ่ใช้วิธีการออกกำลังกายในการลดน้ำหนัก เช่นกัน

การควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก จากการศึกษา พบว่า มากกว่าร้อยละ 50 ส่วนใหญ่รับประทาน ผักบุง 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 58.62 และไม่รับประทาน เนื้อสัตว์ ไขมันสูง เนื้อวัวติดมัน, หนัหมู ร้อยละ 55.17 ผักสะเดา ร้อยละ 89.66 ผลไม้ที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูงกว่า 70 อินทผลัม ร้อยละ 75.86 ไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวตำแหน่งเดียว น้ำมันรำข้าว ร้อยละ 68.97 ไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันดอกทานตะวัน ร้อยละ 75.86 ไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว น้ำมันไก่ ร้อยละ 86.21 อาหารอื่นๆ เช่น พุเรียน ร้อยละ 65.52 ลำไย ร้อยละ 51.72 แอลกอฮอล์ ร้อยละ 58.62 ซึ่งขัดแย้งกับการศึกษา¹¹ เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของนักศึกษา วัยรุ่นหญิงมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อการลดน้ำหนัก โดยการรับประทาน โปรตีนจากเนื้อหมูมากกว่าเนื้อสัตว์อื่นๆ และเนื่องจากการ เลือกรับประทานผลไม้ที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำซึ่งช่วยให้อิ่มท้อง ไม่หิวเร็ว จึงทำให้ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักสามารถวางแผน การควบคุมอาหารได้

การบริโภคกาแฟลดน้ำหนัก จากการศึกษา พบว่า เหตุผลที่ตัดสินใจซื้อ ส่วนใหญ่มาจากความพอใจ ร้อยละ 61.11 คำนึงถึงคุณภาพของผลิตภัณฑ์ ร้อยละ 50.00 ซึ่ง สอดคล้องกับ¹² ที่ศึกษาการตัดสินใจซื้อและพฤติกรรมการ บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการควบคุมน้ำหนักของ ผู้บริโภคในเขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้บริโภค คำนึงถึงคุณภาพของผลิตภัณฑ์มากที่สุด แต่ขัดแย้งกับ¹³ ที่ศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับสื่อต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของผู้บริโภคในอำเภอเมือง เชียงใหม่ พบว่า บุคลากรทางการแพทย์ เช่น เภสัชกรประจำ ร้านยา มีผลต่อการตัดสินใจซื้อมากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่ม

ตัวอย่างที่ศึกษาแตกต่างกัน นิสิตที่เป็นวัยรุ่นจะมีความเชื่อ มั่นในความคิดของตนเองโดยขาดวิจารณญาณที่ถูกต้อง และ เหมาะสม

ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการลดน้ำหนัก พบว่า การออกกำลังกาย การควบคุมอาหารการบริโภคกาแฟ ลดน้ำหนัก และความเครียด ไม่มีความสัมพันธ์กับน้ำหนักตัว (95%CI = 0.38 - 4.52, 0.79 - 8.66, 0.61 - 8.45, 0.27 - 2.88) ตามลำดับ แต่เมื่อวิเคราะห์ความหนาแน่นของความสัมพันธ์ พบว่าการออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร การบริโภคกาแฟ ลดน้ำหนัก เป็นปัจจัยเสริมต่อการลดน้ำหนัก คือ ผู้ที่ออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร และบริโภคกาแฟลดน้ำหนัก จะมีน้ำหนัก ลดลงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ไม่ควบคุมอาหาร และไม่บริโภค กาแฟลดน้ำหนัก แต่ความเครียดเป็นปัจจัยต่อต้านต่อการลดน้ำหนัก ซึ่งเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ จะส่งผลต่อสุขภาพ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เช่น มีความอยากอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป มีความวิตกกังวล ซึมเศร้า ฯลฯ จากผลการศึกษาที่พบว่าความเครียดเป็นปัจจัย ต่อต้าน คือ ไม่ทำให้น้ำหนักตัวลดลง ทั้งนี้เนื่องมาจาก เมื่อเกิด ความเครียดกลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคอาหารที่มากขึ้น บ่อยขึ้น ทำให้น้ำหนักตัวไม่ลดลง

จากการศึกษาพบว่า ก่อนการลดน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่าง มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ (สมส่วน) รองลงมา มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ที่มีน้ำหนักเกิน (ท้วม) แต่ เมื่อทำการลดน้ำหนัก พบว่าส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ใน เกณฑ์ที่ปกติ (สมส่วน) รองลงมา มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ใน เกณฑ์ผอม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ที่ ปกติ (สมส่วน) ลดลงมาอยู่ในเกณฑ์ผอม ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่ม ตัวอย่างมีการประเมินรูปร่างของตนเองไม่ถูกต้อง จึงทำให้ มีความพยายามลดน้ำหนัก แต่การที่น้ำหนักลดลงส่งผลให้ ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน คือ ผอม อาจมีผลต่อภาวะสุขภาพ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาจากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นต่อรูปร่างตนเองว่า อ้วน แต่จากการที่คณะผู้วิจัยประเมินภาวะโภชนาการ โดยใช้ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เป็นเกณฑ์ในการแบ่งรูปร่างกลุ่ม ตัวอย่างออกเป็น ผอม ปกติ (สมส่วน) ท้วม อ้วน ส่วนใหญ่ มีค่าดัชนีมวลกาย 18.50 - 22.90 ก.ก./ม.² ซึ่งถือว่ารูปร่าง สมส่วน แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตหญิงประเมิน ตนเองในเรื่องรูปร่างไม่ถูกต้อง ดังนั้นบุคลากรทางด้านการ แพทย์และสาธารณสุขควรมีบทบาทในการให้ความรู้เกี่ยวกับการ ประเมินรูปร่างของตนเองที่ถูกต้อง และ จากการวิจัย พบว่าปัจจัยที่ต่อต้านกับการลดน้ำหนักตัว คือ ความเครียด

ซึ่งหมายถึงยิ่งเครียดน้ำหนักตัวยิ่งลดลงยาก ดังนั้นการเลือกวิธีการในการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง และ การเลือกผลิตภัณฑ์ในการลดน้ำหนักควรมีวิจารณ์ญาณในการเลือกใช้ จะช่วยให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จและมีสุขภาพร่างกายที่ดี

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. การเก็บข้อมูลในการรับประทานอาหาร ควรให้กลุ่มตัวอย่างทำการบันทึกรายการอาหาร และปริมาณที่รับประทานในแต่ละวัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง และน่าเชื่อถือในงานวิจัย
2. ควรมีการศึกษาถึงผลเสียของกาแฟลดน้ำหนักที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย
3. ควรศึกษาถึงส่วนประกอบของกาแฟที่ทำให้ น้ำหนักตัวลดลงได้
4. ควรศึกษาถึงยี่ห้อ ความเข้มข้น ปริมาณของกาแฟที่ใช้ในการลดน้ำหนัก
5. ควรศึกษาผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในการลดน้ำหนักชนิดอื่นๆ เช่น ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของสารจากธรรมชาติ เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย
6. ควรศึกษาถึงรูปแบบการลดน้ำหนัก ที่ทำให้น้ำหนักลดลงอย่างปลอดภัย
7. ควรศึกษาการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical Activities) ที่มีผลต่อการลดน้ำหนัก เพิ่มเติมจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณคณาจารย์คณะสาธารณสุขศาสตร์ และขอขอบคุณนิสิตคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ทุกคนที่ให้ความร่วมมือและได้สละเวลาในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

1. สุชาติ โสมประยูร.สุขภาพเพื่อชีวิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ; 2541.
2. กองโภชนาการ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น. 2545.
3. วิไลลักษณ์ วงศ์อาษา. ความพึงพอใจในภาพลักษณ์กับการควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาหญิง. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. ปทุมธานี; 2550.
4. สมทรง สมควรเหตุ. การศึกษาการลดน้ำหนักตนเองของผู้รับรู้ว่ามีความเสี่ยงน้ำหนักเกินใน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลบัณฑิต: มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ; 2541.
5. อมรชัย หาญผดุงธรรมะ.ลดความอ้วน. ไกล่หมอ. 2541;22(12).
6. Lemeshow S, David W, Hosmer Jr, Janelle K and Stephen K, Lwanga. Adequacy of sample size in health studies.2006.
7. นภาพร วงษ์มี. การศึกษาพฤติกรรมการลด น้ำหนักของนักศึกษาหญิง ระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพฯ; 2549.
8. Singapore Ministry of Public Health and Health Promotion Board. The recommended Singapore Asian BMI cutoffs. 2012.
9. วารีนารถ สีวัน และคณะ. การศึกษาพฤติกรรมการลด น้ำหนัก (ลดความอ้วน) ของนักศึกษาหญิง. มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพฯ; 2550.
10. วรณภา การะพงษ์ และคณะ. พฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่น. มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทร เกษม กรุงเทพฯ; 2547.
11. พัชรารัตน์ เขียวสกุล. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดน้ำหนักของนักศึกษาวิทยาลัยครูหญิง. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เชียงใหม่; 2545.
12. สุขุมลย์ วีระสมบุญ. การตัดสินใจซื้อและพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อการควบคุมน้ำหนักของผู้บริโภค ในเขตจตุจักร. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพฯ; 2550.
13. นันทพงศ์ เตือนยืนยงค์. พฤติกรรมการเปิดรับสื่อที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการควบคุมน้ำหนักของผู้บริโภค ในอำเภอเมืองเชียงใหม่. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เชียงใหม่; 2553.