

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ผู้ศึกษาได้ทำการค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นกรอบในการศึกษาดังนี้

1. การบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ
2. การบริโภคอาหารของวัยรุ่น
3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. กรอบแนวคิด

การบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ

กาญจนา เกียรติรัตน์ (2542) ได้ให้ความหมายของคำว่า บริโภค หมายถึง กิน เสพ ใช้ สิ้นเปลือง ใช้สอย หรือใช้ประโยชน์จากสิ่งของหรือบริการต่าง ๆ

อดุลย์ และศลยา จาตุรงค์กุล (2549) ให้ความหมายคำว่า การบริโภค หมายถึง วิธีการ สถานที่ และเวลา ที่บุคคลได้บริโภคสินค้าและบริการ เช่น วิธีการบริโภคสินค้า การตัดสินใจ ด้านเวลาในการบริโภค เป็นต้น

จากพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ 2522 ได้ให้ความหมาย คำว่า “ผู้บริโภค” หมายถึง ผู้ซื้อหรือผู้ได้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจ หรือผู้ซึ่งได้รับการเสนอหรือการชักชวนจากผู้ประกอบธุรกิจเพื่อให้ซื้อสินค้าหรือรับบริการและหมายความรวมถึงผู้ใช้สินค้าหรือผู้ได้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจโดยชอบ แม้มิได้เป็นผู้เสียค่าตอบแทนก็ตาม (โครงการสภาสตรีส่งเสริมผู้บริโภค , 2542)

อาภาภรณ์ คำกัมพล (2546) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่กระทำด้วยความชอบ ความเคยชิน และความเต็มใจในการเลือกบริโภค โดยเป็นสิ่งที่ทำด้วยความเคยชินปฏิบัติสืบทอดกันมาและยากที่จะเปลี่ยนแปลง

นอกจากนี้ อัจฉรา คลวิทยาคุณ (2550) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับอุปนิสัยในการบริโภค (food habit) ไว้ว่า เป็นนิสัยและความเคยชินในการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคล ซึ่งจะมีความแตกต่างตามสภาพการเลี้ยงดู วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีในแต่ละท้องถิ่น เป็นต้น

นิตยา ตั้งชูรัตน์ (2541) ได้สรุปว่า นิสัยในการกินอาหาร หรือนิสัยในการบริโภคอาหาร หมายถึง ความประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการกินอาหาร ได้แก่ การเลือกกินหรือไม่กินอาหาร บางชนิด จำนวนมือที่กิน อุปกรณ์ต่าง ๆ ในการกิน รวมทั้งสุขนิสัยก่อนการกินอาหาร ขณะกินอาหาร ตลอดจนอาหารที่กิน

จากความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือบริโภคนิสัยข้างต้นนั้น สรุปได้ว่า การบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำด้วยความเคยชิน และความเต็มใจที่เกี่ยวข้องกับชนิดอาหารที่บริโภค การเลือกซื้ออาหาร ความถี่ในการบริโภค และความชอบในการบริโภค โดยปฏิบัติสืบทอดกันมาและยากที่จะเปลี่ยนแปลง

การบริโภคอาหาร หรือการกินอาหารนั้นถือเป็นตัวกำหนดภาวะสุขภาพของคนเราได้ การบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง โครงร่างได้ส่วน มีความต้านทานโรคสูง ไม่แก่ก่อนวัย อายุยืน มีพัฒนาการของจิตใจและสมองเจริญเต็มที่ (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2542) ดังนั้นการบริโภคอาหารจึงเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับคนทุกช่วงวัย

สิริพันธุ์ จุลกรังคะ (2547) ได้สรุปถึงหลักสำคัญของโภชนาการ คือ การบริโภคอาหาร เพื่อให้ได้ปริมาณและคุณค่าอาหารอย่างพอเพียง โดยที่สารอาหารต่าง ๆ และพลังงานที่ได้รับควร จะสมดุลกันไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพื่อที่ร่างกายจะได้มีภาวะโภชนาการที่ดี ไม่เป็นโรคขาดสารอาหารหรือเป็นโรคที่ได้รับสารอาหารเกิน

สำหรับข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดีนั้น กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2550) ได้แนะนำให้ผู้ที่มิอายุระหว่าง 15 – 25 ปี ให้มีความสำคัญในการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี โดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และธงโภชนาการในการบริโภคอาหาร ดังมีข้อปฏิบัติดังนี้

1. บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว คือ ควรบริโภคอาหารชนิดต่างๆ ให้ได้วันละ 15-25 ชนิด และให้มีการหมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน

อาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหารหลาย ๆ อย่างในปริมาณไม่เท่ากัน สารอาหารแต่ละอย่างให้ประโยชน์แก่ร่างกายแตกต่างกัน ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่ประกอบไปด้วยสารอาหารทุกชนิดที่ร่างกายต้องการในปริมาณเพียงพอและได้สัดส่วน ดังนั้นการรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดี จึงควรรับประทานอาหารหลาย ๆ ชนิดในปริมาณที่เหมาะสมกับอายุและสภาพร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างเหมาะสม และเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ก็จะมีภาวะโภชนาการที่ดี คือไม่เป็นคนผอมไป หรืออ้วนไป

2. บริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางครั้ง ซึ่งถ้าเป็นไปได้ ควรบริโภคข้าวกล้อง หรือ ข้าวซ้อมมือ ควรคู่ไปกับอาหารประเภทแป้ง โดยหมวดข้าวและแป้งนี้ ควรบริโภควันละ 8-12 ทัพพี ซึ่งข้าวเจ้าสุก ถ้วยเดียว หรือขนมจีน 1 ทัพพี ประมาณ 60 กรัม หรือ ประมาณ ½ ถ้วยตวง เท่ากับข้าวเหนียว ½ ทัพพี หรือขนมปัง 1 แผ่น

อาหารประเภทข้าว แป้ง จัดอยู่ในอาหารหมู่ที่ 1 อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้ และยังให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายอีกด้วย การบริโภคอาหารในหมู่นี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านกระบวนการฟอกสีหรือขัดสี เช่น ข้าวขาวหรือขนมปังที่ทำจากแป้งสาลีขาว เพราะอาหารที่ผ่านกระบวนการดังกล่าว จะมีการสูญเสียวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญไปด้วย

3. บริโภคพืชผักให้มาก และบริโภคผลไม้เป็นประจำ พยายามเลือกซื้อและบริโภคพืชผัก และผลไม้ตามฤดูกาล โดยพืชผักควรบริโภคประมาณ วันละ 4-6 ทัพพี ส่วนผลไม้บริโภคประมาณ 3-5 ส่วนต่อวัน โดยผลไม้ 1 ส่วนหากเป็นผลไม้ที่เป็นผล มีปริมาณดังนี้ คือ ถ้วยน้ำว่า 1 ผล หรือ ถ้วยหอม ½ ผล หรือส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ หรือ เงาะ 4 ผล หรือฝรั่ง ½ ผลกลาง สำหรับผลไม้ใหญ่ที่หั่นเป็นชิ้นพอคำ ได้แก่ มะละกอ หรือสับปะรด หรือแตงโมประมาณ 6 – 8 คำ

ผักและผลไม้เป็นแหล่งที่ให้วิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ นอกจากนี้ยังมีใยอาหารซึ่งมีประโยชน์มาก เพราะใยอาหารจะถูกขับถ่ายออกมาในอุจจาระ ทำให้ระบบการขับถ่ายของลำไส้เป็นไปอย่างปกติ มีประโยชน์ในการป้องกันท้องผูกและป้องกันมะเร็งลำไส้ได้ นอกจากนี้ใยอาหารชนิดละลายน้ำจะมีลักษณะเป็นวุ้น ซึ่งจะดูดซับเอาไขมัน น้ำตาล และแบคทีเรีย ขับออกจากร่างกาย ทำให้ร่างกายดูดซึมเอาน้ำตาล และไขมันเข้ากระแสเลือดได้น้อยลง มีประโยชน์ในการช่วยลดโคเลสเตอรอล และสามารถใช้ในการควบคุมโรคเบาหวานได้ดี

4. บริโภคปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ซึ่งให้โปรตีน โดยให้บริโภควันละ 6-12 ช้อนกินข้าว ซึ่งเนื้อสุก 1 ช้อนกินข้าว ประมาณ 15 กรัม สามารถเลือกเปลี่ยนเป็นอาหารในกลุ่มเดียวกันได้คือ เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าวสามารถเปลี่ยนเป็นปลา ½ ตัว หรือ ไข่ ½ ฟอง หรือเต้าหู้เหลือง ¼ แผ่น สำหรับไข่สามารถบริโภคได้สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งของโปรตีน มีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินบีหก วิตามินบีสิบสอง ไนอาซิน เหล็ก สังกะสี ประโยชน์ที่สำคัญคือ ทำให้ร่างกายเติบโต และแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันเชื้อโรค นอกจากนี้ยังช่วยซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สึกหรอจากบาดแผล อุบัติเหตุ หรือจากการเจ็บป่วย

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ซึ่งวัยนี้ สามารถดื่มนมได้วันละ 1-2 แก้ว

6. บริโภคอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เพราะถ้าได้รับไขมันมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาไขมันในเลือดสูง และเป็นปัญหาโรคอ้วน และถ้าบริโภคพืชผัก ผลไม้ น้อย ขาดการออกกำลังกาย จะทำให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดแดงได้ง่ายขึ้น จนเกิดการแข็งตัว นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจขาดเลือด ในทางปฏิบัติทำได้โดยใช้น้ำมันพืชที่มีไขมันอิ่มตัวต่ำ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันรำข้าว ในการปรุงอาหารวันละ 3 ช้อนโต๊ะ และลดการรับประทานอาหารที่มีโคเลสเตอรอลมาก ได้แก่ เครื่องในสัตว์ และหนังสัตว์ต่าง ๆ ตลอดจนไข่แดง สำหรับอาหารทอดหรือผัดที่ใช้น้ำมันมาก รวมทั้งแกงกะทิ ควรเลือกรับประทานเป็นครั้งคราวในปริมาณที่ไม่มากเพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับไขมันที่มากเกินไป

7. หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด เพราะจะทำให้เกิดโรคอ้วนและความดันโลหิตสูงได้ แม้น้ำตาลจะให้พลังงาน แต่การรับประทานมาก ๆ ย่อมก่อให้เกิดอันตรายแก่ชีวิต เพราะจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน เพื่อป้องกันโรคเบาหวานควรลดปริมาณน้ำตาลทุกชนิด หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีน้ำตาลมาก เช่น ลูกอม น้ำอัดลม ขนมเค้ก หรือคุกกี้ เลือกกินผลไม้ที่ให้รสหวานน้อย ก่อนรับประทานอาหารเช้ารูปควรอ่านฉลากให้ทราบว่าอาหารสำเร็จรูปนั้นมีน้ำตาลมากน้อยเพียงไร และที่สำคัญควรลดความถี่ในการรับประทานลงด้วย สำหรับเกลือแกงหรือโซเดียมคลอไรด์ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 6 กรัมหรือเกินกว่า 1 ช้อนชา การรับประทานมากจะทำให้มีการสะสมน้ำตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จนเกิดภาวะบวมน้ำได้ ดังนั้น จึงควรรับประทานอาหารรสเค็มให้น้อยลง เช่น ปลาเค็ม ไข่เค็ม เนยแข็ง อาหารอบที่ใส่เกลือ และอาหารหมักดอง เพิ่มการรับประทานพืชผักให้มากขึ้นเพราะมีโซเดียมต่ำ อาหารแห้งต่าง ๆ เช่น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม หรือหมูเค็ม มีปริมาณเกลือโซเดียมระหว่าง 1 – 4 กรัม ต่อ 100 กรัม เครื่องปรุงรสต่าง ๆ เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว หรือเต้าหู้ยี้ มีปริมาณโซเดียมเฉลี่ย 10 – 23 กรัม ต่อ 100 กรัม ซึ่งเป็นอาหารที่มีความเค็มสูงมาก นอกจากนี้ ในอาหารว่างหรืออาหารขบเคี้ยวของเด็ก เช่น มันฝรั่งทอด มักจะมีรสเค็มจัดมาก

8. บริโภคอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน เพราะสิ่งปนเปื้อนต่างๆ สามารถทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วง หรืออาหารเป็นพิษ รวมทั้งอาจทำให้เกิดโรคพยาธิ และมะเร็งบางประเภทได้ โดยเลือกซื้ออาหารที่สด และปรุงใหม่ ๆ รวมถึงมีการล้างให้สะอาด

9. งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะเป็นสารเสพติด และถ้าดื่มจนติดแล้ว จะทำให้ร่างกายขาดวิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ รวมทั้งอาจจะเป็นโรคตับแข็งควบคู่ไปด้วย

หลักในการบริโภคอาหารทั้ง 9 ข้อนี้ ถ้าสามารถปฏิบัติตามควบคู่กับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และยังสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย การออกกำลังกายที่แนะนำคือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค เนื่องจากการบริหาร

ร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อเฉพาะส่วน โดยเฉพาะแขน – ขา ให้เคลื่อนไหวติดต่อกันเป็นจังหวะสม่ำเสมอและต่อเนื่องเป็นระยะเวลาต่างๆ ประมาณ 20 นาทีขึ้นไปแต่ไม่เกิน 1 ชั่วโมง ตัวอย่างของชนิดกีฬา คือ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ และเดินแอโรบิค การออกกำลังกายแบบนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือดได้ด้วย

การบริโภคอาหารของวัยรุ่น

กรณีกา พิริยะจิตรา (2547) ได้สรุปว่า นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษานั้น ต้องใช้เวลาศึกษาจนครบหลักสูตรปริญญาตรีอย่างน้อย 4 ปี นักศึกษาส่วนใหญ่จึงอยู่ในช่วงอายุ 17 – 22 ปี จัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย และเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งลักษณะของวัยนี้เป็นวัยที่ต่อเนื่องจากเด็กสู่ผู้ใหญ่ เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ จึงเป็นวัยที่มีความสับสนช่วงหนึ่ง มีพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. **การพัฒนาการทางด้านร่างกาย** การเจริญเติบโตในช่วงวัยรุ่นตอนปลายและเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น จะมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็วทั้งน้ำหนักและส่วนสูง ใบหน้ามักมีสีผิวขึ้นอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย ในช่วงแรกของวัยนี้ คือเมื่อบุคคลอายุ 17 – 19 ปี ถ้าได้รับการเอาใจใส่เรื่องอาหาร การออกกำลังกายและการพักผ่อน จะช่วยให้ร่างกายได้รับการพัฒนาสมบูรณ์ที่สุด

2. **พัฒนาการทางด้านอารมณ์** ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย หรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น บุคคลจะมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ที่ดีขึ้น แต่อารมณ์ที่ยังมักแสดงออก ได้แก่ อารมณ์โกรธ เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคเกิดขึ้น บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ที่จะอดกลั้นอารมณ์โกรธ จึงทำให้มีอารมณ์โกรธตกค้างนานกว่าในวัยรุ่นตอนต้น นอกจากนี้ยังมีปัญหาอารมณ์ตึงเครียดและวิตกกังวลที่จะมีมากขึ้นในวัยนี้ จากความรู้สึกที่ไม่ทัดเทียมกับคนอื่นทางด้านส่วนตัวและสังคม จึงจำเป็นที่จะต้องมีการช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ให้กับนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษามีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถรับฟังคำวิจารณ์เกี่ยวกับตนเองได้ มีความมั่นคงทางจิตใจ และอารมณ์

3. **พัฒนาการทางด้านสังคม** วัยรุ่นตอนปลายเป็นวัยที่ชอบทำงานเป็นกลุ่ม รู้จักรับผิดชอบงาน ขณะเดียวกันยังชอบมีอิสระรวมถึงการหาประสบการณ์ใหม่ ๆ และมักคบเพื่อนที่มีบางสิ่งบางอย่างที่คล้ายคลึงกัน รวมทั้งการใช้เวลาร่วมกับเพื่อนต่างเพศมากกว่าเพื่อนเพศเดียวกัน วัยรุ่นตอนปลายจะมีประสบการณ์ทางสังคมพอสมควร จึงพอที่จะเรียนรู้การปฏิบัติตนให้เหมาะสมในสังคม มีความระมัดระวังเกี่ยวกับความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเองมากขึ้น สามารถมองเห็นการปรับปรุงตนเอง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคมในแง่ที่ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น

4. **พัฒนาการทางด้านสติปัญญา** วัยรุ่นตอนปลายเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสมองสูงสุด เป็นวัยที่มีความสามารถหลายอย่าง มีความสามารถในการจำได้ดี รวมถึงความสามารถในการคิด วิเคราะห์ทั้งทางรูปธรรม และนามธรรม เป็นวัยที่มีความเหมาะสมในการศึกษาเล่าเรียนวิชาชีพใน สาขาต่าง ๆ

ศรีเรื่อน แก้วกังวาล (2549) ได้สรุปเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่นในปัจจุบันว่า ช่วงความ เป็นวัยรุ่นได้ขยายออกไป โดยประมาณตั้งแต่อายุ 12 – 25 ปี โดยให้เหตุผลว่าเด็กทุกวันนี้ต้องอยู่ใน สถาบันการศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตัวเองได้ทางเศรษฐกิจต้องยืดระยะเวลาออกไป อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจช้ากว่ายุคสมัยที่ผ่านมา ระยะเวลาเป็น ช่วงเวลาที่มีพัฒนาการเด่นในแทบทุกด้าน เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ จึงเป็นระยะเวลาที่เด็กต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการด้านต่าง ๆ อย่างเข้มข้น ทำให้ วัยนี้เป็นวัยที่ค่อนข้างละเอียดอ่อน เพราะหากดำเนินชีวิตผิดพลาดหรือปรับตัวไม่ถูกต้อง จะกลายเป็นวัยรุ่นที่เป็นปัญหา ซึ่งปัญหาบางอย่างหากแก้ไขไม่ทัน หรือไม่ได้รับการแก้ไขจะ ต่อเนื่องไปจนเข้าวัยผู้ใหญ่ ซึ่งการแก้ไขหรือปรับพฤติกรรมต่าง ๆ จะทำได้ยากยิ่งขึ้น การคบเพื่อน ร่วมวัยเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่สำคัญยิ่งต่อจิตใจของวัยรุ่น อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมีมากกว่า อิทธิพลของครอบครัว เด็กวัยรุ่นจะเลือกเข้าหาเพื่อนของตนมากกว่าพ่อแม่ เด็กจะรู้สึกเป็นสุข ปลอดภัย และสบายใจในการเล่น เท่ี้ยว กิน นอน หรือทำงานกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าปฏิบัติ กิจกรรมดังกล่าวร่วมกับบุคคลต่างวัย กลุ่มเพื่อนร่วมวัยทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศมีความสำคัญต่อ พัฒนาการด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญา ค่านิยม อุดมคติ และการปรับตัวของวัยรุ่น ซึ่งในช่วง วัยรุ่นตอนปลายสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนจะมั่นคงและราบรื่นขึ้น เพราะวัยรุ่นจะมีวุฒิภาวะมากขึ้น วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลและลักษณะบุคลิกภาพเฉพาะของแต่ละคน

นอกจากนี้ วันเพ็ญ บุญประกอบ (2547) ได้ให้ความเห็นว่า ช่วงต่อของวัยรุ่นตอนกลาง และตอนปลายเป็นระยะของการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน การมีเอกลักษณ์แห่งตนที่มั่นคงสำเร็จได้นั้น ต้องการส่วนประกอบหลายอย่าง เช่น การมีประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาอย่างราบรื่น อบอุ่น และ มั่นคง การมีแบบอย่างให้เห็นในทางสร้างสรรค์และประสบความสำเร็จ มีโอกาสได้พบเห็นบุคคลที่ มีภาพลักษณ์หลาย ๆ แบบ ทำให้วัยรุ่นมีประสบการณ์ใหม่ ๆ และมีโอกาสได้สัมผัส ศึกษา และฝึก ปฏิบัติในสิ่งที่ตนชอบหรือเลือก โดยมีพ่อแม่หรือบุคคลในครอบครัวที่มีความหมายต่อตัวเด็ก เกื้อหนุนและช่วยเหลือ สำหรับการแสดงเอกลักษณ์แห่งตนผ่านการบริโภคอาหารนั้น ได้มีการศึกษา ของ เขียวลักษณ์ กล้ามาก (2549) เกี่ยวกับการนำเสนอตัวตนของวัยรุ่นผ่านสัญญาณของการบริโภค อาหารฟาสต์ฟู้ด โดยพบว่า วัยรุ่น ได้เลือกอาหารฟาสต์ฟู้ดให้เป็นเครื่องมือในการนำเสนอตัวตน และพฤติกรรมแสดงออกเกี่ยวกับรสนิยม ความเป็นตัวตน บุคลิกภาพ ลักษณะและความชอบ

ส่วนตัว โดยสร้างภาพลักษณ์และตัวตนของความเป็นคนรุ่นใหม่ เป็นบุคคลที่ทันสมัย มีรสนิยม และมีฐานะทางเศรษฐกิจดี

สำหรับลักษณะการบริโภคของกลุ่มวัยรุ่นในแง่ของการตลาดนั้น จัทยาพร เสมอใจ (2550) ได้จัดกลุ่มวัยรุ่นอยู่ในกลุ่มอายุแห่งการบริโภค โดยมีลักษณะการเป็นผู้บริโภคที่สมบูรณ์แบบมีลักษณะของความทะเยอทะยานอยาก ที่สามารถวัดได้จากศักยภาพในการใช้และตราผลิตภัณฑ์ที่ใช้ กลุ่มอายุนี้อาจจะรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นที่ไหน มีอะไรที่ทันสมัยในแต่ละช่วงเวลา เพราะติดตามจากแหล่งข้อมูลทันสมัย ทั้งห้องสนทนาบนอินเทอร์เน็ต (Chat Rooms) เว็บไซต์ รายการโทรทัศน์ ช่องดนตรี หรือมีวิดีโอ

การวางแผนในการซื้อสินค้าของผู้บริโภคนั้น อุดลย์ และคลยา จาตุรงค์กุล (2549) ได้ระบุว่าผู้บริโภคต้องพึ่งพาแหล่งต่าง ๆ เพื่อประกอบการวางแผนและตัดสินใจในการบริโภค ซึ่งแหล่งพึ่งพาอย่างหนึ่งคือการโฆษณาและการส่งเสริมการตลาด ซึ่งจำเป็นจะต้องใช้สื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ในการโฆษณา เช่น สื่อโทรทัศน์ วิทยุ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ โทรศัพท์ จดหมาย E-mail อินเทอร์เน็ต ป้ายโฆษณา โรงภาพยนตร์ วิดีโอเทป หรือสื่อโฆษณา ณ จุดซื้อ เป็นต้น จากข้อมูลของกรุงเทพฯธุรกิจ (2549) เกี่ยวกับสื่อและการบริโภคในกลุ่มวัยรุ่น พบว่าสื่อที่วัยรุ่นเปิดรับและสนใจมากที่สุดนอกเหนือจากโทรทัศน์และวิทยุ คือ สื่อเคลื่อนที่และอินเทอร์เน็ต โดยที่นิตยสารและหนังสือพิมพ์เป็นสื่อที่วัยรุ่นให้ความสนใจน้อยที่สุด สำหรับสิ่งที่วัยรุ่นคำนึงในการบริโภคสินค้าเป็นอันดับต้น ๆ คือ สไตส์ส่วนตัวที่ตนเองชอบ ความเป็นที่นิยมในกระแสและมีความเป็นแบรนด์เนม โดยที่ประโยชน์และการนำไปใช้ รวมทั้งราคามีผลน้อยมากต่อการตัดสินใจซื้อ ซึ่งสินค้าที่เป็นค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่ของวัยรุ่น ได้แก่ อาหารและเครื่องดื่ม เสื้อผ้า รองเท้า และรองเท้า ตามลำดับ

นักวิจัยการตลาดส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกันว่ากลุ่มวัยรุ่นยังคงเป็นเป้าหมายทางการตลาดของผู้ผลิตสินค้าและบริการมากที่สุด เนื่องจากเป็นวัยที่เปิดรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิต รวมทั้งความคิดอ่านของวัยรุ่นที่เปลี่ยนแปลงจากการรับวัฒนธรรมบริโภคนิยมมาจากต่างประเทศ และโลกของเทคโนโลยีที่เปิดกว้างขึ้น ทำให้กลุ่มวัยรุ่นเป็นคนกลุ่มแรก ๆ ที่รับเอาแฟชั่นและแนวทางการใช้ชีวิตที่ทันสมัยเข้ามา ซึ่งจะเห็นได้จากการซื้อหาสินค้าให้กับตัวเอง เช่น โทรศัพท์มือถือ เสื้อผ้า หรือรองเท้า เป็นต้น (วิถีบริโภค46 คนไทย 'ซื้อสุข' ภาย-ใจ , 2551)

นอกจากนี้ยังพบว่า โฆษณานับเป็นช่องทางหนึ่งที่ผู้ประกอบการธุรกิจนำมาใช้เพื่อให้เกิดการบริโภคมากขึ้น จากการสำรวจของเครือข่ายเด็กไทยรู้ทันในเดือนกุมภาพันธ์ 2547 (สำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ , 2550) พบว่ารายการยอดนิยมของเด็กในช่วงวันเสาร์-อาทิตย์เวลา 3 ชั่วโมงมีโฆษณาผลิตภัณฑ์ขนมและเครื่องดื่ม 67 ผลิตภัณฑ์ 132 ครั้ง ส่วนกลุ่มขนมที่มีความถี่

โฆษณาสูง คือ 1) ขนมหขบเคี้ยว 2) ลูกอม หมากฝรั่ง เยลลี่ และ 3) เวเฟอร์ และซีเรียล ซึ่งการโฆษณาถี่และซ้ำกันทุกวันมีผลต่อพฤติกรรมของเด็กให้ต้องการซื้อขนมมากขึ้น และจากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขเมื่อปี พ.ศ 2545 (กองโภชนาการ กรมอนามัย ,2545) พบว่า นักเรียนวัยรุ่นเห็นว่า โทรทัศน์ เป็นสื่อในการรับความรู้ และเป็นช่องทางที่เป็นประโยชน์ในการสื่อสารข่าวสารเรื่อง โภชนาการดีที่สุตรองลงมาคือข่าว บทความ ในหนังสือพิมพ์ และนิตยสาร

อบเชย วงศ์ทอง (2541) ได้สรุปไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบความเป็นอิสระ และตัดสินใจด้วยตนเอง มักมีความกดดันทางอารมณ์จากการเรียน ความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันอิทธิพลของการโฆษณามีบทบาทต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคทั้งสิ้น พฤติกรรมการบริโภคดังกล่าวนี้ ได้แก่

1. บริโภคอาหารตามแฟชั่นนิยม โดยเฉพาะอาหารพวกฟาสต์ฟู้ด เช่น โดนัท ไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก หรือพิซซ่า ซึ่งอาหารเหล่านี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมัน และน้ำตาล นอกจากนี้ยังนิยมอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ อาหารและขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ

2.งดอาหารบางมื้อหรือบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา วัยรุ่นมักงดอาหารเช้า ซึ่งอาจเนื่องมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน คือ บางคนอาจตื่นสายเนื่องจากนอนดึก ทำให้ไม่ได้บริโภคอาหารเช้า มักจะรวมไปบริโภคในมื้อกลางวันเป็นมื้อเดียว นอกจากนี้วัยรุ่นยังบริโภคอาหารไม่เป็นเวลาตามมื้ออาหาร มักบริโภคอาหารตามใจตัวเอง เมื่อมีอาหารไม่ถูกปากอาจไม่บริโภค หันไปบริโภคอาหารที่ถูใจแต่ไม่มีประโยชน์แทน

นอกจากนี้ E.N. Whitney , C.B.Cataldo ,L.R.DeBruyne and S.R.Rolfes (2001) ได้ให้ข้อมูลว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอิสระเสรีในการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะเมื่อเวลาที่เขาต้องการและมีเวลา รูปแบบการบริโภคอาหารในวัยนี้สรุปได้ดังนี้

1. ชอบบริโภคขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ ซึ่งขนมเหล่านี้อุดมไปด้วยไขมัน แต่มีแคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินเอ ซี และโฟเลตต่ำ

2. ชอบดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม โดยเฉพาะดื่มพร้อมกับอาหารกลางวัน อาหารว่าง หรือพร้อมขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ

3. บริโภคอาหารนอกบ้านมากขึ้น วัยรุ่นจะบริโภคอาหาร 1 – 3 มื้อ เมื่ออยู่นอกบ้าน และสารอาหารที่ได้รับจะเป็นไปตามชนิดของอาหารที่เขาเลือกบริโภค

4. การบริโภคอาหารเป็นไปตามอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นจะใช้ชีวิตตลอดทั้งวันอยู่กับกลุ่มเพื่อน ซึ่งมีส่วนอย่างมากต่อความคิดและการตัดสินใจ ดังนั้น การจัดสิ่งแวดล้อมที่

ประกอบไปด้วยอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่วัยรุ่นสามารถเข้าถึงได้ง่าย รวมถึงการให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารทางโภชนาการ จะช่วยให้กลุ่มวัยรุ่นใช้เป็นแนวทางในการเลือกบริโภคได้

ลัดดา เหมาะสุวรรณ (2547) สรุปไว้ว่า การเติบโตอย่างรวดเร็ว และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคมของวัยรุ่น ประกอบกับความไม่รู้และขาดประสบการณ์ นำพาให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่เหมาะสมได้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมซึ่งเริ่มในวัยนี้จะนำความเสี่ยงมาให้อย่างยิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริโภคนิสัยที่เกี่ยวข้องกับการได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน การบริโภคอาหารที่มีไขมันและโซเดียมสูง การนิยมดื่มน้ำอัดลม การบริโภคผักผลไม้ อาหารและอาหารที่มีแคลเซียมต่ำ อาจมีผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว นำไปสู่โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคกระดูกพรุนในวัยผู้ใหญ่

สำหรับปัญหาเกี่ยวกับโภชนาการของวัยรุ่น วลัย อินทร์มพรรย์ (2541) ได้สรุปไว้ว่า ส่วนใหญ่มักมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของวัยรุ่นซึ่งเป็นไปอย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกายได้ทัน จึงเกิดปัญหาด้านอารมณ์ขึ้น วัยรุ่นเกิดความไม่แน่ใจว่าตนเองยังเป็นเด็กหรือโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ทำให้ปฏิบัติตัวไม่ถูก จึงเกิดปัญหาการปรับตัวในสังคมและกลัวว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูง หากในระยะนี้พ่อแม่ขาดความเข้าใจและเอาใจใส่ วัยรุ่นจะเกิดปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์เครียดมากขึ้น และหาทางออกโดยการใช้อาหารเป็นเครื่องชดเชย ปัญหาของวัยรุ่นอาจแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. น้ำหนักมากเกินไป เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายอย่าง ทำให้ร่างกายต้องการอาหารเพิ่มขึ้น เด็กวัยรุ่นจึงมีความอยากอาหารเพิ่มขึ้น หิวบ่อย กินจุ ยิ่งเป็นเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวด้วยแล้ว เด็กอาจใช้อาหารเป็นเครื่องชดเชยทางอารมณ์ โดยบริโภคอาหารตลอดเวลา และ มักชอบบริโภคอาหารที่ให้พลังงานมาก เช่น ลูกกวาด ช็อกโกแลต น้ำหวาน ขนมหวาน และอาหารขบเคี้ยวอื่น ๆ เช่น ข้าวเกรียบ มันทอด กลัวยทอด หรือกลัวยฉาบ เป็นต้น ประกอบกับการออกกำลังกายไม่เพียงพอ จึงทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น

2. น้ำหนักน้อยเกินไป เป็นปัญหาที่สำคัญอีกปัญหาหนึ่งของวัยรุ่น ซึ่งตรงกันข้ามกับประเภทแรก วัยรุ่นต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ ทำให้มีความกังวลต่อรูปร่างหน้าตาของตนเป็นพิเศษ กลัวว่าจะมีน้ำหนักมากเกินไป จึงพยายามงดหรือลดอาหารบางมื้อ เช่น มื้อเช้า หรือมื้อกลางวัน และยังงดหรือลดอาหารที่เห็นว่าให้พลังงานมากซึ่งอาจทำให้น้ำหนักเพิ่ม

เช่น นม และไข่ ทั้งนี้อาหารเหล่านี้จำเป็นต่อการเจริญเติบโต เมื่องดบริโภคไข่และนม ทั้งยังได้เนื้อสัตว์ไม่เพียงพอ มีการจำกัดอาหารจำพวกข้าว แป้ง และไขมันลงมากเพื่อรักษารูปร่าง เป็นเหตุให้เกิดโรคขาดโปรตีนและพลังงาน ทำให้ความต้านทานต่ำ ติดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายยังทำให้เกิดอารมณ์เครียด เก็บตัว ไม่ต้องการพบเพื่อนฝูง เบื่ออาหาร หงุดหงิด และไม่สนใจอาหารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย จึงทำให้ขาดอาหารได้ง่าย

จากปัญหาด้านการบริโภคอาหารดังกล่าวข้างต้น สอดคล้องกับการศึกษาของจันทิชาติ พุกษานานนท์ (2549) เกี่ยวกับความพยายามควบคุมอาหารของวัยรุ่น พบว่า ค่านิยมในสังคมปัจจุบันที่นิยมและชื่นชมบุคคลซึ่งมีรูปร่างผอมบาง รวมทั้งดารา นักร้อง หรือนางแบบ มักเน้นรูปร่างผอมบางและการควบคุมอาหาร เป็นแบบอย่างให้วัยรุ่นทำตาม

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) ได้สรุปปัญหาในวัยรุ่นที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการคือปัญหาความอ้วน-ผอมในวัยรุ่น โดยถือเป็นปัญหาที่ละเอียดอ่อนสำหรับวัยรุ่นมากเป็นพิเศษ เพราะเป็นระยะเวลาที่เด็กแสวงหาความภูมิใจในตนเอง ความชื่นชอบจากเพื่อนจากสังคม และจากเพศตรงข้าม ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากรูปร่างหน้าตาที่ดูดี ดังนั้นความอ้วน-ผอมจึงเป็นเรื่องที่ก่อให้เกิดผลกระทบทางอารมณ์จิตใจแก่เด็กวัยรุ่นหลายประการ รวมถึงพฤติกรรมการกิน

ความอ้วนเกินไปของเด็กวัยรุ่นเกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น พันธุกรรม โครงสร้างของร่างกาย นิสัยการกิน อาหารที่เลือกกิน การไม่ออกกำลังกาย อ้วนตั้งแต่เด็ก และความไม่สมดุลของฮอร์โมน รวมทั้งการมีปัญหาด้านอารมณ์ ทำให้หาทางออกด้วยการกิน ความอ้วนอย่างธรรมดาสามัญเป็นเรื่องที่ไม่น่าตกใจ เพราะเด็กบางคนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะอ้วนกว่าวัยเด็กที่ผ่านมายุ่งระยะหนึ่ง เมื่อโตพ้นวัยรุ่นจะหายไป แต่มีความอ้วนที่เป็นปัญหาคือลักษณะอ้วนที่เป็นโรคอ้วน (Obesity) ซึ่งเกิดในกลุ่มวัยรุ่นจำนวนมาก โรคอ้วนในวัยรุ่นมีสาเหตุมาจากหลายประการ เช่น สาเหตุจากอารมณ์ บางคนกินเพื่อแก้ความเหงา หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม หรือทดแทนการขาดทิศทางและความเชื่อมั่นในตนเอง หรืออาจเป็นเพราะต้องการประชดอะไรบางอย่าง นอกจากนี้ความอ้วนยังมีสาเหตุมาจากพันธุกรรม คนอ้วนมักจะเป็นคนที่มีระบบการย่อยอาหารและต่อมไร้ท่อแตกต่างจากคนน้ำหนักปกติ และมักจะมีเซลล์ไขมันมากผิดปกติ สาเหตุอีกประการหนึ่งคือเรื่องพัฒนาการและการเลี้ยงดู วัยรุ่นที่อ้วนมักเป็นเด็กที่ผู้ปกครองให้กินมากเกินไปในวัยเด็ก พ่อแม่บางคนใช้วิธีการให้อาหารเป็นรางวัลกับลูก จนทำให้ลูกสับสนกับความรู้สึกหิว คนที่เป็นโรคอ้วนมักเป็นคนที่ยากที่จะได้โดยไม่รู้สึกตัว นอกจากนี้วัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วนมักเป็นคนที่มีการออกกำลังกายน้อย เมื่อเทียบกับคนน้ำหนักปกติ โดยปกติวัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วนกว่า 60 – 80 % จะยังคงเป็นโรคนี้อยู่จนถึงวัยผู้ใหญ่ การแก้ไขต้องอาศัยทั้งยา สังคม และจิตวิทยาเข้าช่วย

สำหรับแนวทางการบริโภคอาหารในวัยรุ่นนั้น ออบเชย วงศ์ทอง (2541) ได้สรุปถึงความสำคัญของอาหาร และการปฏิบัติในวัยรุ่นดังนี้

1. วัยรุ่นควรบริโภคอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน โดยเฉพาะนม และไข่ ซึ่งเป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี รวมทั้งนมเป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม และข้าวเป็นอาหารที่ให้พลังงาน

2. วัยรุ่นควรได้รับอาหารวันละ 3 มื้อ การบริโภคอาหาร 3 มื้อจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณเพียงพอกับความต้องการ หากงดมื้อใดมื้อหนึ่งจะทำให้ขาดสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับไปอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวัน ซึ่งเป็นการยากที่จะชดเชยให้ร่างกายได้รับสารอาหาร และพลังงานเพียงพอโดยการบริโภคอาหารทดแทนในมื้ออื่น

3. วัยรุ่นที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ควรบริโภคอาหารทุกมื้อและถูกต้องตามหลักโภชนาการ ควรจำกัดอาหารที่ให้พลังงานมาก แต่ให้ประโยชน์น้อย ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม และลูกอมต่าง ๆ เป็นต้น การบริโภคอาหารเหล่านี้มาก ๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วนและฟันผุ ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันสูงด้วย เพราะจะทำให้ได้พลังงานส่วนเกิน ซึ่งร่างกายเก็บสะสมเป็นไขมัน ทำให้น้ำหนักเพิ่มมาก ในขณะที่เดียวกันควรบริโภคผลไม้ให้มากขึ้น โดยเฉพาะผลไม้ที่ให้วิตามินซี และใยอาหารมาก เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอ หรือสับปะรด

นอกจากนี้ ลัดดา เหมาะสุวรรณ (2547) ได้ให้หลักเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในวัยรุ่นดังนี้

1. ความต้องการสารอาหารพลังงานและโปรตีนของวัยรุ่นไทยนั้นแนะนำให้ปฏิบัติตามข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ในช่วงอายุ 16 -18 ปี คือวัยรุ่นชาย ควรได้รับพลังงาน 2,250 กิโลแคลอรีต่อวัน ส่วนวัยรุ่นหญิงควรได้รับ 1,800 กิโลแคลอรีต่อวัน ส่วนโปรตีนวัยรุ่นชายควรได้รับ 1.1 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กก./วัน และวัยรุ่นหญิงควรได้รับ 1.0 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กก./วัน พลังงานที่ได้ควรมาจากอาหารกลุ่มข้าว แป้ง งคอาหารหวานที่ให้พลังงานสูง เช่น น้ำหวาน ขนมเค้ก หรือคุกกี้ ส่วนประเภทสารอาหารโปรตีนควรมาจากเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา หรือเนื้อไก่ส่วนอก เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคอ้วน ปัญหาไขมันในเลือดสูงและโรคหลอดเลือดหัวใจ วัยรุ่นไม่ควรได้รับไขมันเกินร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด โดยแนะนำให้เลี่ยงอาหารที่ทอดน้ำมันจนกรอบ อาหารฟาสต์ฟู้ด และอาหารที่มีน้ำมันมาก

2. วัยรุ่นควรได้รับแคลเซียมและฟอสฟอรัสอย่างเพียงพอ เนื่องจากปริมาณมวลกระดูกมีอัตราเพิ่มสูงสุดในช่วงวัยรุ่น และในการสร้างกระดูกใหม่ แร่ธาตุที่สำคัญ คือแคลเซียมและฟอสฟอรัส วัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 2 - 3 แก้ว รวมทั้งอาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ เต้าหู้

ผักใบเขียว กุ้งแห้ง และปลาตัวเล็กที่กินได้ทั้งตัว เป็นต้น ควรคนน้ำอัดลม เนื่องจากในน้ำอัดลมมีกรดฟอสฟอริก ซึ่งทำให้เกิดการสลายของกระดูก (Bone resorbtion)

3. วันรุ่นควรได้รับอาหารที่มีธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ ทั้งนี้เนื่องจากในช่วงวัยรุ่นทั้งชายและหญิง จะมีปริมาณเลือดในร่างกายและมวลกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น เมื่อมีประจำเดือนวัยรุ่นหญิงจะมีความต้องการเหล็กเพิ่มขึ้นและทำให้เสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็กมากกว่าวัยรุ่นชาย เด็กหญิงที่ตั้งครรภ์ (Teenage pregnancy) และวัยรุ่นหญิงที่เป็นนักกีฬามีความเสี่ยงสูงต่อการขาดธาตุเหล็กเช่นกัน อาหารที่มีธาตุเหล็กสูงคือ ตับ เนื้อสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว ถั่ว และธัญพืชต่าง ๆ

4. วัยรุ่นหญิงที่ควบคุมอาหารหรืออดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก จะมีความเสี่ยงต่อการขาดวิตามิน รวมถึงวัยรุ่นที่กินอาหารแบบมังสวิรัตเพื่อต้องการควบคุมน้ำหนักหรือด้วยเหตุผลทางศาสนาหรือด้านสังคมอื่น ๆ ประโยชน์ของอาหารมังสวิรัตคือ มีโคเลสเตอรอลต่ำ มีผลดีต่อการควบคุมน้ำหนัก ระดับซีรัมโคเลสเตอรอลและความดันโลหิต แต่หากกินไม่ถูกส่วนอาจเสี่ยงต่อการขาดวิตามินดี บี 12 และ บี 2 โพรตีน แคลเซียม เหล็ก สังกะสี ไอโอดีน และกรดไขมันจำเป็น ดังนั้นควรได้รับวิตามินอย่างเพียงพอตามปริมาณอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน อาหารที่มีวิตามินสูงได้แก่ ผัก ผลไม้ต่าง ๆ ในกลุ่มที่ถือมังสวิรัตอย่างเคร่งครัดจึงควรได้รับวิตามินรวมซึ่งเสริมแคลเซียมและเหล็ก

5. โยอาหารมีความสำคัญในการลดระดับโคเลสเตอรอลและลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่ ปริมาณโยอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ คือ วันละ 15 – 25 กรัม อาหารที่มีโยอาหารสูง ได้แก่ อาหารกลุ่มธัญพืช ผัก และผลไม้

สรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยเปลี่ยนจากเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา มาก ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการได้รับอาหารที่ไม่เหมาะสม และการสร้างนิสัยการบริโภคที่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงควรได้รับคำแนะนำและดูแลการบริโภคอาหาร รวมทั้งเรียนรู้การรู้จักเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการตามวัย

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่าปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร มีดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านนี้ ได้แก่ สุขภาพของร่างกาย หากคนนั้นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบการย่อยและดูดซึมดี จะส่งผลให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพียงพอ ร่างกายแข็งแรง และหากร่างกายมีภาวะที่ทำให้ได้รับสารอาหารผิดไปจากปกติ เช่น ภาวะที่มีไข้ การออกกำลังกาย

หนัก ๆ หรือมีโรคที่มีผลต่อการดูดซึมอาหาร และการใช้ประโยชน์ของสารอาหารในร่างกาย ผิดปกติ ย่อมทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ เป็นต้น (วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์, 2541)

2. ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เอกชาติ ใจเพชร (2549) ได้สรุปถึงปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่มีความเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารว่า หมายถึง ลักษณะพื้นที่ อากาศ ดิน และแหล่งน้ำ ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดควัตถุคิบัติที่มีอยู่ในพื้นที่ รวมทั้งเส้นทางการคมนาคมจะเป็นตัวกำหนดการส่งผ่านวิธีการปรุงอาหารในแต่ละวัฒนธรรมให้เชื่อมถึงกัน และในด้านของภูมิอากาศนั้นก็เป็นตัวกำหนดรสชาติของอาหารด้วยเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นที่ว่า (วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์ , 2541) ฤดูกาลและการคมนาคมขนส่งอาหารไปยังที่ต่าง ๆ ยังทำให้ราคาอาหารในแต่ละท้องถิ่นไม่เท่ากัน แหล่งที่มีอาหารมาก หรือผลิตได้มาก ราคาอาหารจะถูกกว่าในแหล่งที่มีอาหารน้อย ดังนั้นผู้ที่อยู่ใกล้แหล่งผลิตอาหารจะมีโอกาสได้บริโภคอาหารที่ราคาถูกลงกว่า ทั้งยังมีโอกาสได้รับอาหารที่มีคุณค่า เนื่องจากอาหารยังสดใหม่ไม่สูญเสียไประหว่างการเก็บหรือการขนส่ง นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมไทย ยังมีผลกระทบต่อระบบอาหารของประเทศ ซึ่งจะกระทบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วย เช่น การที่ประชาชนเพิ่มทำให้ทรัพยากรธรรมชาติถูกนำมาใช้ประโยชน์อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ทรัพยากรธรรมชาติลดน้อยลง สภาพแวดล้อมตามธรรมชาติเริ่มเสื่อมโทรม เกิดปัญหามลพิษทางน้ำ และทางอากาศ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อระบบนิเวศทำให้เสียสมดุลของวงจรชีวิตพืชและสัตว์ อาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติจะหมดไปหรือไม่เหมาะสมที่จะนำมาบริโภค

3. ปัจจัยด้านสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ประกอบไปด้วย

3.1 ครอบครัว นิสัยในการบริโภคอาหารนั้นเริ่มต้นมาจากที่บ้าน รวมทั้งความสนใจในเรื่องรูปร่างสีกลิ่นของอาหาร รสชาติของอาหาร ล้วนได้รับการปูพื้นมาจากครอบครัวทั้งสิ้น ครอบครัวเป็นหน่วยสังคมแรกที่คนเราต้องอยู่ร่วมกันตั้งแต่เกิด นิสัยในการบริโภคอาหารจึงถูกกำหนดโดยคนในครอบครัวเป็นเบื้องต้น ต่อมาเมื่อโตขึ้นนิสัยการบริโภคอาหารจึงเกิดการหล่อหลอมเป็นรสนิยมเฉพาะตัว อันเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพ สังคม และการรับรู้ผ่านทางสื่อต่าง ๆ ที่เชื่อมต่อกับคนเรากับโลกภายนอก นอกจากครอบครัวแล้ว เพื่อน อาชีพ / กลุ่มคนในอาชีพ และวัฒนธรรมการกินในชุมชนนั้น ๆ รวมถึงรายได้ก็เป็นปัจจัยสำคัญในลำดับต่อๆ มา รวมทั้งในด้านของความเชื่อ และศาสนาก็เป็นปัจจัยที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งต่อการสร้างนิสัยการบริโภคอาหาร (เอกชาติ ใจเพชร , 2549)

3.2 เศรษฐกิจและสังคม เศรษฐกิจเป็นส่วนของรายได้ที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2549) ได้สรุปเกี่ยวกับสถานภาพทาง

เศรษฐกิจว่า เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับที่มาของรายได้ เพราะมีผลโดยตรงต่ออำนาจการซื้อ และการเลือกซื้ออาหารเพื่อการบริโภค โดยมีภาระค่าใช้จ่ายอื่น ๆ เป็นส่วนประกอบในการตัดสินใจเลือกอาหารเพื่อการบริโภค ซึ่งส่งผลต่อภาวะโภชนาการของประชาชนได้ ในปัจจุบันค่าใช้จ่ายในเรื่องความสะดวกและสิ่งฟุ่มเฟือยได้เพิ่มขึ้นมาก เป็นผลให้มีการใช้เงินค่าอาหารลดลง อีกทั้งการอพยพเคลื่อนย้ายของกลุ่มวัยทำงานจากภูมิภาคเข้ามาทำงานในเมือง หรือกรุงเทพฯ เป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้ประชาชนกลุ่มนี้รวมทั้งครอบครัวที่เหลืออยู่ในภูมิภาคโดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารได้ง่าย

นอกจากนี้ วิณะ วิระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์ (2541) ได้สรุปว่า อัตราการจ้างงานที่เพิ่มขึ้นทำให้ประชาชนมีรายได้ต่อหัวมากขึ้นตามไปด้วย การได้ค่าจ้างหรือค่าแรงสูงขึ้นย่อมส่งผลต่อการบริโภคของคนไทยด้วย คือ มีกำลังซื้ออาหารมากขึ้น โดยปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการใช้เงินค่าอาหารของครอบครัว เช่น รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว วย ความชอบ และทัศนคติ การบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งฐานะทางสังคมของผู้บริโภค เป็นต้น ปัจจุบันการได้มาซึ่งอาหารเพื่อบริโภคนั้นได้ผ่านระบบการตลาดโดยสิ้นเชิง โดยเฉพาะประชาชนที่อยู่ในเขตเมือง ซึ่งอาหารดังกล่าวรวมถึงอาหารสดที่จะนำมาปรุงเอง อาหารพร้อมปรุง อาหารกึ่งสำเร็จรูป และอาหารสำเร็จรูป โดยได้จากแหล่งต่าง ๆ อาทิ ตลาดสด หาบเร่ แผงลอย ร้านขายอาหาร ศูนย์การค้า และซูเปอร์มาร์เก็ต ดังนั้นคนที่อาศัยอยู่ในสังคมเมืองจะไม่สามารถควบคุมชนิด คุณภาพ และความปลอดภัยของอาหารได้ด้วยตนเอง เพราะไม่ได้ปรุงอาหารเอง ด้วยเหตุนี้จึงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะได้อาหารซึ่งด้อยคุณค่า ขาดความสมดุลทางโภชนาการ แต่ราคาแพง รวมทั้งได้รับสารปนเปื้อนมากับอาหารอีกด้วย

3.3 วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ และค่านิยม การเลือกบริโภคอาหารขึ้นอยู่กับข้อห้ามทางศาสนา หรือวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี หรือความเชื่อ เช่น กินอาหารบางอย่างไม่เป็นเพราะไม่เคยถูกหัดให้กินมาตั้งแต่เด็ก ปัจจัยด้านนี้มีการตั้งสมมติฐานเชื่อมโยงสืบทอดกันมา และมีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละยุคสมัย ปัจจุบันนี้มีการพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปเป็นส่วนใหญ่ ทำให้รูปแบบของวัฒนธรรม ประเพณีการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ ยังก่อให้เกิดความเชื่อขึ้นได้ ซึ่งความเชื่อในเรื่องอาหารล้วนมีผลต่อพฤติกรรม การบริโภค ไม่ว่าจะเป็นการเลือกซื้อชนิดอาหาร การจัดอาหาร หรือรูปแบบการบริโภค และความเชื่อบางอย่างมีกฎเกณฑ์จนกลายเป็นข้อห้าม (Taboo) ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละสังคมและกลุ่มอายุ นอกจากนี้ยังพบอิทธิพลจากวัฒนธรรมภายนอก หรือวัฒนธรรมข้ามชาติ โดยเฉพาะในปัจจุบัน การบริโภคอาหารของคนไทยในสังคมเมืองเห็นได้ชัดว่าได้รับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจากประเทศตะวันตกเป็นส่วนใหญ่

ทั้งประเภทอาหาร การบริการ รูปแบบการบริโภค และการจัดสถานที่ อาหารประเภทหนึ่งในรูปแบบตะวันตกมีอยู่ทั่วไปในเขตเมืองทุกจังหวัด เป็นที่นิยมของผู้บริโภครุ่นใหม่มาก แม้จะมีราคาแพงก็ตาม แสดงให้เห็นว่าอิทธิพลของสังคมปัจจุบันที่ได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากต่างประเทศสามารถเปลี่ยนค่านิยมของคนไทยได้ง่าย นอกจากนี้ค่านิยมล้วนมีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมการบริโภค โดยมีอิทธิพลมาจากกระแสของสังคมและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ตลอดจนรูปแบบการดำรงชีวิตของคนในสังคม การบริโภคอาหารบางอย่างเปลี่ยนได้โดยง่ายเพียงเพราะคนบางกลุ่มมีค่านิยมว่าเป็นเรื่องโก้หรู เป็นอาหารของคนมีระดับ กระแสของการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ โดยเฉพาะความเชื่อที่ส่งผลถึงค่านิยมด้านอาหารเพื่อสุขภาพด้วยแล้วยังก่อให้เกิดพฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้องได้ง่าย (วิณะ วิระไวทะยะ และสง่า ดามาพงษ์ , 2541)

4. ปัจจัยด้านการศึกษา และการเรียนรู้ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2549) ได้สรุปถึงปัจจัยด้านการศึกษาและการเรียนรู้ว่า การเปลี่ยนแปลงของชีวิตความเป็นอยู่ วัฒนธรรม และค่านิยมที่ได้รับใหม่ ๆ ส่งผลต่อการเรียนรู้และประสบการณ์ในการดำรงชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ ประเทศไทยมีระบบการศึกษาทั้งในและนอกระบบที่ยังไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร โดยเฉพาะในส่วนการศึกษาระดับภูมิภาค ทั้งที่รัฐบาลได้ให้ความสำคัญในการส่งเสริมและพัฒนา ระบบการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม แต่ยังไม่ครอบคลุมทั่วประเทศ อันเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อ ความเป็นอยู่ของประชาชน เนื่องจากระบบการศึกษาดังกล่าวก่อให้เกิดการพัฒนาในเรื่องของ ความรู้ ทักษะ และ การนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเรื่องการตัดสินใจเลือกซื้อและการบริโภคอาหาร

วิณะ วิระไวทะยะ และสง่า ดามาพงษ์ สง่า (2541) ได้สรุปว่าการศึกษาของพ่อบ้านหรือแม่บ้านมีความสำคัญมากต่อการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว ถ้าพ่อบ้านแม่บ้านมีการศึกษาดี มีความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง ทำให้รู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ให้สมาชิกในครอบครัว และยังช่วยอบรมปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้กับสมาชิกต่อไป หากเป็นผู้มีการศึกษาดี แต่ขาดความรู้ทางโภชนาการก็สามารถหาความรู้ในเรื่องนี้เพิ่มเติมจากทางเอกสาร สิ่งพิมพ์ หรือวิทยุและโทรทัศน์ได้

5. ปัจจัยด้านการสื่อสารโฆษณา ปัจจัยด้านนี้มีผลต่อการเลือกบริโภคอาหารของประชาชน จากการได้รับอิทธิพลของการตลาดที่ใช้เทคโนโลยีของการสื่อสาร ซึ่งในปัจจุบัน การสื่อสารในระบบสากลทำให้ข้อมูลต่าง ๆ เสนอได้อย่างรวดเร็ว และแพร่กระจายทั่วถึงผู้บริโภค ผู้บริโภคจึงได้รับการเสนอขาย หรือตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาสินค้าที่เป็นอาหารจากสื่อต่าง ๆ

เช่น วิทย์ โททัศน์ และสิ่งพิมพ์สวยงาม ซึ่งอาจทำให้ตัดสินใจซื้อทั้ง ๆ ที่อาหารนั้นอาจไม่ใช่อาหารในประเพณีไทยมาก่อน (วิณะ วิระไวทยะ และสง่า คามาพงษ์ สง่า ,2541)

เอกชาติ ใจเพชร (2549) ได้สรุปไว้ว่า สื่อโฆษณาเป็นสิ่งที่ทรงอิทธิพลมากที่สุดในการหล่อหลอมให้คนมีรสนิยมการบริโภคที่หลากหลาย สื่อโฆษณาไม่ได้ทำให้เรื่องของการบริโภคเป็นเรื่องของการบริโภคอาหารเพียงอย่างเดียว แต่ทำให้การบริโภคอาหารนั้นมีคุณค่าในเชิงสัญลักษณ์แฝงอยู่ด้วย เช่น การกินสิ่งนี้ทันสมัย การกินในอีกสิ่งหนึ่งนั้นล้ำสมัย ทำให้การกินกลายเป็น “ตัวบ่งบอกฐานะ” ทางสังคมและรายได้ ซึ่งส่วนมากแล้ว อาหารที่มีการโฆษณามากมักจะเป็นอาหารที่มีคุณค่าน้อยลงตามลำดับ ทั้งนี้เพราะผู้ผลิตอาหารนั้น ๆ ต้องนำเงินไปทุ่มให้กับการโฆษณา และต้องจำกัดเงินที่ใช้ในการผลิตอาหารที่แท้จริงให้น้อยที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ จันทน์ทิพย์ ลิ้มทองกุล (2541) ที่ให้ความเห็นว่าสื่อมวลชน ในรูปของสิ่งตีพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ หรือสื่ออื่นใด ล้วนมีส่วนทำให้ทัศนคติของคนที่มีต่ออาหารเปลี่ยนไป ซึ่งการโฆษณาสินค้าของเอกชนที่ปรากฏในสื่อมวลชนอาจมีทั้งประเภทที่โฆษณาเกินความจริง หรือโฆษณาที่เป็นการให้การศึกษาไปด้วย ผู้บริโภคจะต้องใช้ดุลยพินิจก่อนการเลือกซื้อหรือเลือกใช้ นอกจากนี้ กองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2549) ได้ให้ข้อมูลว่ากระแสการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมส่งผลกระทบต่อทั่วประเทศทำให้มีการรับข้อมูลข่าวสารรวดเร็ว ก่อให้เกิดรูปแบบการโฆษณาประชาสัมพันธ์สินค้าและการขายตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รถบริการอาหาร (รถกับข้าวเร่) มีการเข้าถึงเกือบทุกชุมชนในภูมิภาค อีกทั้งการเปิดตลาดนัดสินค้าราคาถูกที่สามารถเข้าถึงผู้บริโภคในชุมชนได้โดยตรง นับเป็นกระแสที่มีแพร่หลายมากในช่วง 4 – 5 ปีที่ผ่านมา ประกอบกับความหลากหลายของรูปแบบผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการแข่งขันทางการตลาดสูงขึ้น ทำให้มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้ออาหาร และเกิดกระแสนิยมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง และไม่ปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารอีกหลายปัจจัย โดยเป็นปัจจัยที่มีผลทางอ้อม อันได้แก่ ปัจจัยเบื้องต้นนโยบายรัฐของรัฐบาล รวมทั้งมาตรการต่าง ๆ ที่มีผลต่อการควบคุมการบริโภคอาหาร

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อาภาภรณ์ คำกัมพล (2546) ศึกษาการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกในหอพักพยาบาล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ต่อการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่ฝึกในหอพักพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 221 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการ

บริโภคโดยส่วนรวมอยู่ในระดับพอใช้ คือ มีค่าเฉลี่ย 2.71 พฤติกรรมการบริโภคระดับดีและมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ การไม่เคยดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ โดยมีค่าเฉลี่ย 3.71 และพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ดีอย่างมากและมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ การซื้ออาหารรับประทาน โดยมีค่าเฉลี่ย 1.33 และปัจจัยกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลที่พักหอพักมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ข้อคำนึงในการซื้ออาหารในเรื่องของความสะอาด

กรรณิการ์ นิตติภยธรรม (2547) ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนิสิต โดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 420 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการวิเคราะห์ไคสแควร์ ผลการศึกษาด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า นิสิตรับประทานผลไม้สด นิสิตได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจากโทรทัศน์ ของหวานและอาหารว่างที่นิสิตรับประทานคือผลไม้ไทย และนิสิตซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากห้างสรรพสินค้า สำหรับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า เพศ สภาพการอยู่อาศัย และการศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ด้านประเภทของอาหาร แหล่งข้อมูลในการรับรู้ข่าวสาร รูปแบบการบริโภคอาหาร และสถานที่ซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ และสาขาวิชามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพด้านประเภทของอาหาร รูปแบบการบริโภคอาหาร และสถานที่ซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ การเรียนรายวิชาที่เกี่ยวกับอาหารหรือสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพด้านประเภทอาหาร แหล่งข้อมูลในการรับรู้ข่าวสาร และรูปแบบการบริโภคอาหาร รายได้ของนิสิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพด้านประเภทของอาหาร และแหล่งข้อมูลในการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ ขนาดครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพด้านประเภทของอาหาร และการศึกษาของมารดามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านประเภทของอาหาร แหล่งข้อมูลในการรับรู้ข่าวสาร และสถานที่ซื้ออาหาร

นงคันุช ประยูรหงส์ (2547) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีจุดมุ่งหมายในการศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิต ตามตัวแปรเพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและอาชีพผู้ปกครอง รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการ

บริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคต ควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชนและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ และศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 จำนวน 352 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบ และแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับปานกลาง นิสิตที่มีเพศ กลุ่มสาขาวิชา ได้รับเงินจากผู้ปกครอง และการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน และพบว่านิสิตที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชนและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าค่านิยมทางด้านสุขภาพ อิทธิพลของสื่อมวลชน การมุ่งอนาคตควบคุมตน และวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตได้ร้อยละ 38.80

ธนากร ทองประยูรและคณะ (2548) ศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยของรัฐเฉพาะในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษา และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษา กับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยความรู้ ด้านอาหารและโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 720 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลาย ขั้นตอน เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 - 4 และสูงกว่า เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บ รวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว และครอบครัว แบบทดสอบความรู้ และมาตรวัด การปฏิบัติ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.15$ S.D.=0.18) และพบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต นักศึกษา ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ และลักษณะการอยู่อาศัย ปัจจัยด้านครอบครัว คือ รูปแบบการบริโภคอาหารของครอบครัว ($r = .57$) และปัจจัยความรู้ด้านอาหาร และโภชนาการ ($r = .34$)

ภัทรา ไชยา (2549) ศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักศึกษา พยาบาล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ การบริโภคอาหารและความสัมพันธ์

ระหว่างภาวะโภชนาการกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล ประชากรจำนวน 60 คน เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีเชียงใหม่ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2548 เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามและแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์क्रमเมอรัวี ผลการศึกษาพบว่าประชากรมีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 63.33 ภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ ร้อยละ 31.67 และภาวะโภชนาการเกินปกติ ร้อยละ 5.00 การบริโภคอาหารที่เหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับดี คือ มีค่าเฉลี่ย 1.77 ส่วนการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับดี คือมีค่าเฉลี่ย 1.31 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับการบริโภคอาหารตามมือโดยรวม การบริโภคอาหารที่เหมาะสมโดยรวม และการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมโดยรวมมีความสัมพันธ์ระดับน้อย (क्रमเมอรัวี = .207 , .249 และ .218)

สำหรับงานวิจัยในต่างประเทศ นั้น N. Madeleine (2003) ได้ศึกษาเรื่อง สุขภาพของวัยรุ่น ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารมีความสำคัญมากกว่าความรู้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างอาหารเฉพาะอย่างกับน้ำหนักตัวที่มีความเกี่ยวข้องกับความเชื่อและพฤติกรรมอย่างไร รวมทั้งหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ความเชื่อ และพฤติกรรมระหว่างการพยายามลดน้ำหนักตัว ใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 902 คน ในประเทศออสเตรเลีย ผลการศึกษาพบความสัมพันธ์อย่างมากระหว่างความกังวลเกี่ยวกับส่วนประกอบในอาหารกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเรื่องอาหารกับการบริโภคอาหารเหล่านั้น และความเชื่อเกี่ยวกับน้ำหนักตัว และการลดน้ำหนัก มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม และพบว่าความรู้เกี่ยวกับอาหารที่รับประทานเพื่อลดน้ำหนักมีผลเพียงเล็กน้อยเท่านั้นต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักตัว

J.S.A. Edwards and H.L. Meiseiman (2003) ศึกษา การเปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภคอาหารในช่วงปีแรกของการเรียนในระดับมหาวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบนิสัยการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่จากครอบครัวในเดือนกันยายนเพื่อเข้าศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย จนถึงเดือนพฤษภาคมในปีการศึกษานั้น โดยการแบ่งจำนวนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็น 3 กลุ่ม คือ 97 123 และ 157 คน ตามลำดับ โดยสำรวจถึงความถี่ในการบริโภคอาหารของนักศึกษาในเดือนกันยายน มกราคม และพฤษภาคมในปีต่อมา ผลการศึกษาพบว่าการได้รับพลังงาน โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) ตั้งแต่เดือนกันยายน ถึงมกราคม ทั้งเพศชายและหญิง ผลการศึกษาแสดงถึงการได้รับพลังงานลดลงเพียงเล็กน้อยในกลุ่มเพศชายในช่วงเดือนมกราคมถึงพฤษภาคม และเพิ่มขึ้นเล็กน้อยในกลุ่มเพศหญิงในช่วงเวลาเดียวกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ และยังพบการดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นในกลุ่มเพศชายในทุกช่วงการศึกษาแต่การเพิ่มขึ้นไม่มี

นัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่าความถี่และชนิดของอาหารที่บริโภคลดลงในช่วงเดือน กันยายนถึง มกราคม แต่การได้รับสารอาหารยังพบว่าได้รับสารอาหารมาก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญในการเฝ้าระวังการบริโภคอาหารของนักศึกษาในช่วงปีแรกที่ออกจากบ้านว่าเพียงพอหรือไม่ รวมถึงการบริโภคแอลกอฮอล์

P. Hsieh (2004) ศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกอาหารว่างที่ดีหรือไม่ดี ต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยนิวยอร์ก ประเทศออสเตรเลีย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหารว่างที่มีหรือไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในกลุ่มนักศึกษา โดยศึกษากับนักศึกษาจำนวน 10 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก ประเทศออสเตรเลีย ใช้แบบสอบถามที่มีโครงสร้างจากนั้นนำมาวิเคราะห์หาข้อมูลเชิงเนื้อหา จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาบริโภคอาหารว่างหลากหลายชนิด และจำแนกอาหารว่างโดยทั่วไปว่าไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ สี่หัวข้อหลักที่ศึกษาคือการรับรู้เกี่ยวกับอาหารว่างที่มีและไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการเลือกอาหารว่างที่มีหรือไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารว่าง และวิธีที่จะหลีกเลี่ยงอาหารว่างที่ไม่มีประโยชน์ โดยพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหารว่างที่มี หรือไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อม การหาได้ง่ายของอาหารว่าง ภาระการเรียนที่หนัก ปัญหาสุขภาพ ลักษณะนิสัย และการมีกิจกรรมทางสังคม

S.R. Davy , BA. Benes and JA. Driskil (2006) ได้ศึกษา แนวโน้มการกินอาหารของต่างประเทศต่อนิสัยการกิน และความเชื่อด้านโภชนาการของกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยตะวันตกตอนกลางของสหรัฐอเมริกา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงอิทธิพลของเพศต่อแนวโน้มการกินอาหาร นิสัยการกิน และความเชื่อด้านโภชนาการของกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยตะวันตกตอนกลางของสหรัฐอเมริกา วิธีการศึกษาใช้แบบสอบถาม และการวัดสัดส่วนร่างกายกับนักศึกษาชาย 105 คน หญิง 181 คน ผลการศึกษาพบนัยสำคัญในระดับมากของเพศชายที่เกี่ยวข้องกับความสูง น้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกาย ส่วนในเพศหญิงพบนัยสำคัญในการกินอาหารไขมันต่ำ และคาร์โบไฮเดรตต่ำมากกว่าเพศชาย เพศหญิงมีการเรียนรู้เรื่องโภชนาการจากครอบครัว นิตยสาร /หนังสือพิมพ์มากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้พบนัยสำคัญของเพศหญิงมากกว่าเพศชายในการใส่น้ำตาลลงในอาหาร ซึ่งแสดงถึงการให้ความสำคัญต่อการจำกัดการบริโภคคาร์โบไฮเดรต และต่อการจำกัดการบริโภคไขมันเพื่อการลดน้ำหนัก และให้ความสำคัญต่อการรับประทานอาหารที่หลากหลายเพื่อสุขภาพที่ดีถึงร้อยละ 94.4 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

A.B. De Guzman and others (2006) ได้ศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร นิสัยการรับประทานอาหาร และอารมณ์ที่มีผลต่อการเลือกอาหารของนักศึกษาฟิลิปปินส์ในกลุ่มระดับวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร นิสัย

การรับประทานอาหาร และอารมณ์ที่มีผลต่อการเลือกอาหารในวัยรุ่นฟิลิปปินส์ จากนักศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน แบ่งเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐและมหาวิทยาลัยเอกชน อย่างละ 10 คน ชาย 5 คน หญิง 5 คน ใช้วิธีการเก็บข้อมูลประวัติส่วนตัว และการสัมภาษณ์โดยการบันทึกเทป ผลการศึกษาพบว่า ผู้หญิงมีการตอบสนองต่อการเลือกประเภทอาหารมากกว่าผู้ชาย เพราะมีอารมณ์แปรปรวน สภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ส่งผลให้ผู้หญิงเลือกรับประทานอาหารประเภทน้ำตาลและไขมัน ผู้ชายเลือกรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และโปรตีน ซึ่งช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และสร้างกล้ามเนื้อ ทั้งเพศชายและเพศหญิงรับประทานอาหารเช้าได้มากขึ้นเมื่อมีความสุข มีความรู้สึกละอาย หรือรู้สึกเบื่อหน่าย และรับประทานอาหารเช้าลดลงเมื่อรู้สึกตื่นเต้น เครียด และซึมเศร้า

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีต่างๆ ตลอดจนการวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร ประกอบไปด้วยปัจจัยหลัก ได้แก่ ปัจจัยตัวบุคคล ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ปัจจัยด้านครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ปัจจัยด้านการศึกษาและการเรียนรู้ และปัจจัยด้านการสื่อสารโฆษณา

กรอบแนวคิด

การบริโภคอาหารมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม ปัจจัยด้านสื่อเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ และความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารทั้งสิ้น และปัจจัยต่างๆ มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารมากน้อยต่างกัน