

บทที่ 2

เอกสารและการศึกษาที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูนในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสาร บทความ วารสาร แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำมาใช้ในการศึกษา ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความสำคัญของโภชนาการในเด็กวัยเรียน / วัยรุ่น
2. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการในเด็กวัยรุ่น
3. ความสำคัญของพฤติกรรมการบริโภค
4. พฤติกรรมการกินแบบสังคมตะวันตก
5. การศึกษาที่เกี่ยวข้อง

ความสำคัญของโภชนาการ ในเด็กวัยเรียน / วัยรุ่น

วัยเรียนและวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีสภาพของการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของเด็กอย่างมาก เป็นผลที่ต่อเนื่องทำให้ความสามารถการเรียนรู้ด้อย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และสมรรถภาพในการทำกิจกรรมการเล่นกีฬาต่ำลงด้วย อันหมายถึงการมีภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าภาวะโภชนาการมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพ การมีสุขภาพที่ดีจะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป ซึ่งคุณภาพชีวิตของบุคคลถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศให้ประสบความสำเร็จทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง (คณะอนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ 2535, หน้า 1 อารี วัลยะเสรี, 2539, หน้า 9 Barker, 1991, p.122 Binns, 1989 Krause 1969, P.8 Williams, 1995, p.5 – 6 อังไฉ สิริวัฒน์ อายุวัฒน์, 2539, หน้า 7) ดังนั้นจึงควรที่จะส่งเสริมให้เด็กในวัยเรียน/วัยรุ่น ได้กินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในปริมาณ และสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย เพราะนอกจากจะส่งเสริมการเจริญเติบโตและสุขภาพที่ดีให้แก่เด็ก แล้วยังช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ในวัยผู้ใหญ่ได้อีกด้วย

เด็กวัยรุ่นจะเริ่มเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ จึงมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายอย่าง ร่างกายมีการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เซลล์กระดูกเพิ่มขึ้น กระดูกมีขนาด

ใหญ่ ทำให้ร่างกายสูงใหญ่ น้ำหนักเพิ่มขึ้น อัตราการเติบโตของวัยรุ่นจะสูงกว่าวัยอื่น ๆ ยกเว้นวัยทารก เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นและเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย ทั้งด้านความสูง น้ำหนัก หลังจากนั้นการเติบโตจะช้าลง เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นฮอร์โมนเพศจะเริ่มทำงาน ทำให้รูปร่างเปลี่ยนจากเด็ก เด็กหญิงจะมีหน้าอกขยายขึ้นและมีประจำเดือน สะโพกขยายใหญ่และการสะสมไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้น นอกจากนี้ เด็กวัยนี้มักมีกิจกรรมที่ต้องใช้แรงเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้เด็กวัยนี้มีความต้องการและอยากอาหารมากกว่าวัยอื่น ๆ และรับประทานจุ รับประทานได้ตลอดเวลา (วิจิตร มุณยะโหตระ, 2537, หน้า 151 – 152) ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นควรได้รับพลังงานประมาณวันละ 2,200 – 3,300 แคลอรี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแรงงานและกิจกรรมที่ทำ ถ้าออกกำลังกายหรือใช้แรงงานก็จำเป็นต้องได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, 2540, หน้า 22)

วลัย อินทรมพรีย์ (2530) ได้สรุปความต้องการพลังงานในแต่ละวันนั้นจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่อไปนี้

- พลังงานที่ร่างกายต้องการขั้นพื้นฐาน (Basal Metabolic Rate, BMR) คือ พลังงานที่ร่างกายต้องการนำไปใช้เพื่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ขณะที่ร่างกายต้องการพักผ่อนขึ้นอยู่กับเพศ อายุ ขนาด ส่วนประกอบของร่างกาย

- พลังงานเพื่อใช้ในการเปลี่ยนแปลงอาหารในร่างกาย (Metabolic response of food) พลังงานส่วนนี้ จะเปลี่ยนไปตามสัดส่วนของร่างกาย และการประกอบกิจกรรม

ตารางที่ 1 การกำหนดความต้องการพลังงานของเด็กวัยรุ่น

เพศ	อายุ ปี	น้ำหนักตัว กิโลกรัม	BMR	BMR	พลังงานที่กำหนด	
			กิโลแคลอรี/ก.ก	Factor	กิโลแคลอรี	กิโลจูล
ชาย	10 – 12	29	36.5	1.75	1,850	7,750
	13 – 15	42	32.5	1.68	2,300	9,600
	16 – 19	54	27.5	1.60	2,400	10,000
หญิง	10 – 12	31	33.0	1.64	1,700	7,100
	13 – 15	44	28.5	1.59	2,000	8,350
	16 – 19	48	25.5	1.53	1,885	7,750

ที่มา : คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2532, หน้า 34)

การกำหนดความต้องการพลังงานของวัยรุ่นนี้ จะไม่สามารถกำหนดได้อย่างแน่นอน เช่นเดียวกับวัยทารกและวัยเด็ก แต่จะใช้วิธีกำหนดค่าพลังงานที่ต้องการเช่นเดียวกับการกำหนด สำหรับผู้ใหญ่ ซึ่งขึ้นอยู่กับ BMR และ BMR Factory

BMR คือ พลังงานที่ร่างกายต้องการเพื่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในขณะที่ร่างกาย พักผ่อน ซึ่งขึ้นอยู่กับเพศ อายุ ขนาดและส่วนประกอบของร่างกาย

BMR Factors คือ พลังงานที่ร่างกายต้องการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ และรวมถึง พลังงานที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงอาหารภายในร่างกาย

เมื่อร่างกายต้องการพลังงานเพื่อการเจริญเติบโต และเพื่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้เป็นไปอย่างปกติแล้ว พลังงานที่จะได้รับนั้นย่อมจะได้มาจากการบริโภคอาหาร สารอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ซึ่งจะให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี อีกทั้งยังต้องมีสารอาหารที่จำเป็นได้แก่ วิตามิน เกลือแร่ เป็นองค์ประกอบร่วมในขบวนการทำงานในระบบของร่างกาย เพื่อให้เป็นไปอย่างปกติ และสมบูรณ์เหมาะสม (สุนตรา นิมาพันธ์, 2537, หน้า 17)

ความต้องการสารอาหารโปรตีนของวัยรุ่น

โปรตีนเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการสร้างความเจริญเติบโต ของร่างกาย โปรตีนยังเป็นสารอาหารที่สร้างเซลล์ และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ได้แก่ กล้ามเนื้อ กระดูก และสารที่ควบคุมการทำงานในร่างกาย เช่น ฮอร์โมนต่าง ๆ ดังนั้นวัยรุ่นควรได้รับโปรตีนที่มี คุณภาพดี ประมาณ 2 ใน 3 ของปริมาณโปรตีนที่ได้รับ ควรมาจากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม นอกจากนี้ ควรได้จากถั่วเมล็ดแห้ง วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนอย่างน้อย วันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, 2540, หน้า 22)

ตารางที่ 2 ปริมาณโปรตีนที่ต้องการในเด็กอายุ 10-19 ปี

เพศ	อายุ	น้ำหนัก กิโลกรัม	ปริมาณโปรตีนที่ต้องการ กรัม / กิโลกรัม
ชาย	10-12	29	1.00
	13-15	42	1.00
	16-19	54	0.90
หญิง	10-12	31	1.00
	13-15	44	0.95
	16-19	48	0.80

ที่มา : คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2532, หน้า 37)

ความต้องการสารอาหารวิตามินของวัยรุ่น

เด็กวัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่าง ๆ ให้เพียงพอ เพื่อให้การเจริญเติบโตเป็นไปตามภาวะปกติ วิตามินที่มักจะพบว่าวัยรุ่นมีปัญหาการขาด ได้แก่

วิตามินเอ (Retinal) ซึ่งจำเป็นในการเจริญเติบโตและสุขภาพของเยื่อต่าง ๆ เช่น เยื่อบุ眼前และผิวหนัง ถ้าเป็นเด็กจะทำให้เด็กตาบอด ผิวหนังจะมีลักษณะขรุขระ การเจริญเติบโตจะหยุดชะงัก (สุเนตรา นิมานันท์, 2537, หน้า 21) วัยรุ่นควรได้รับวิตามิน วันละ 25,000 หน่วยสากล ซึ่งได้จากการรับประทานอาหารพวกตับ ไข่แดง น้ำมัน เนย ผักที่มีสีเขียวยเข้ม เช่น คะน้า ผักบุ้ง ใบแค และผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มันเทศเหลือง ดอกโสน (วิจิตร บุญชะโหดระ, 2537, หน้า 154) ในผัก ผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น แครอท มะม่วงสุก มะละกอสุก ฟักทอง มะเขือเทศ จะมีสาร Carotenoids พวกนี้จะอาศัยปฏิกิริยาของเอนไซม์ขณะดูดซึมสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ แต่การรับประทานอาหารที่มีแคโรทีนมาก จะทำให้มีผิวสีเหลืองได้ ต้องหยุดรับประทานอาหารนั้น อาการก็จะหายได้ (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, ม.ป.ป., หน้า 22)

วิตามินบีสอง (Riboflavin) เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นเอนไซม์ ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีน การขาดจะทำให้เกิดแผลมุมปากทั้งสองข้าง เรียกว่า ปากนกกระจอก วัยรุ่นควรได้รับวันละ 1.2 - 1.8 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการรับประทานอาหารจำพวก เครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง นมถั่วเหลือง ไข่ และผักใบเขียว (สุเนตรา นิมานันท์, 2537, หน้า 21)

วิตามินซี (Ascorbic acid) จำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่าง ๆ วิตามินซีจะทำงานได้ในรูปแบบของ Dehydro Aseorbic acid จะสังเคราะห์ Hydroxy Poline จากโปรตีนซึ่งใช้ในการสร้าง Collagen นั้นเอง วัยรุ่นควรได้รับวิตามินซีประมาณวันละ 500 – 600 มิลลิกรัม (วิจิตร บุญยะโทตระ, 2537, หน้า 154) ซึ่งจะได้จากการรับประทานอาหารจำพวก ผักสดและผลไม้สด ถ้าขาดวิตามินซีจะทำให้เกิดโรคลักปิดลักเปิด (Scurvy) ได้ ความต้องการสารอาหารเกลือแร่ของวัยรุ่น

วัยรุ่นต้องการสารอาหารเกลือแร่เพิ่มมากขึ้น เพื่อใช้ในการสร้างความเจริญเติบโตให้กับร่างกาย เกลือแร่ที่วัยรุ่นต้องการและมักประสบปัญหาในการขาด ได้แก่

แคลเซียม (Calcium) ซึ่งจำเป็นในการสร้างความเจริญเติบโต และความแข็งแรงของกระดูกและฟัน นอกจากนี้แคลเซียมยังช่วยในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบประสาท กล้ามเนื้อ การแข็งตัวของหลอดเลือด และระบบการทำงานของ Enzyme ดังนั้นวัยรุ่นควรได้รับแคลเซียมให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายประมาณวันละ 1,200 มิลลิกรัม จะได้จากการรับประทานอาหารพวกนํ้านม สัตว์เล็กสัตว์น้อยที่สามารถรับประทานได้ทั้งกระดูก และผักสีเขียว

เหล็ก (Iron) วัยรุ่นต้องได้รับธาตุเหล็กให้เพียงพอกับความต้องการ โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงซึ่งเริ่มมีประจำเดือน ตามปกติร่างกายของคนเรา จะมีการสูญเสียเหล็กออกมากับอุจจาระและทางปัสสาวะแต่วัยรุ่นหญิงในแต่ละเดือนจะมีการสูญเสียออกมากับประจำเดือน นอกเหนือจากที่ออกมากับปัสสาวะ อุจจาระ ดังนั้น วัยรุ่นเพศหญิงจึงต้องการเหล็ก มากกว่าวัยรุ่นเพศชาย หากร่างกายขาดธาตุเหล็กแล้ว จะทำให้เกิดโรคโลหิตจาง วัยรุ่นควรได้รับเหล็กวันละ 26 มิลลิกรัม ในอาหารที่มีธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ปลา และผักใบเขียวเข้ม พร้อมกับการรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ผลไม้ต่าง ๆ เพื่อช่วยในการดูดซึมเหล็กได้ดีขึ้น (วิจิตร บุญยะโทตระ, 2537, หน้า 153)

ไอโอดีน (Iodin) วัยรุ่นมีความต้องการไอโอดีนเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต่อมธัยรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดหรือไม่เพียงพอจะทำให้เกิดโรคคอพอก มีความผิดปกติทางด้านจิตใจและทางระบบประสาท ระดับฮอร์โมนร็อกซินต่ำจะทำให้สติปัญญาเสื่อมถอย วัยรุ่นควรได้รับปริมาณของไอโอดีนวันละ 150 ไมโครกรัม ซึ่งจะได้จากอาหารทะเล และเกลือไอโอดีนที่ปรุงในอาหาร (วิจิตร บุญยะโทตระ, 2537, หน้า 153)

ตารางที่ 3 ปริมาณสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับใน 1 วัน

สารอาหาร	เพศชาย		เพศหญิง	
	13-15 ปี	16-19 ปี	13-15 ปี	16-19 ปี
โปรตีน (กรัม)	50	57	49	45
วิตามินเอ (ug RE)	700	700	600	600
วิตามินดี (ไมโครกรัม)	10	10	10	10
วิตามินอี (มิลลิกรัม)	9	10	8	8
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	60	60	60	60
วิตามินบี1 (มิลลิกรัม)	1.4	1.4	1.1	1.1
วิตามินบี2 (มิลลิกรัม)	1.6	1.7	1.3	1.3
ไนอาซิน (มิลลิกรัม)	18	18	15	14
วิตามินบี6 (มิลลิกรัม)	1.8	2	1.8	2
โฟลาซิน (ไมโครกรัม)	130	165	135	145
วิตามินบี12 (ไมโครกรัม)	2	2	2	2
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	1,200	1,200	1,200	1,200
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	1,200	1,200	1,200	1,200
แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	350	400	350	400
เหล็ก (มิลลิกรัม)	12	10	15	15
สังกะสี (มิลลิกรัม)	15	15	15	15
ไอโอดีน (ไมโครกรัม)	150	150	150	150

ที่มา , คณะกรรมการการจัดทำกำหนดอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชน
ชาวไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2532 , 161

ตารางที่ 4 ปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับใน 1 วัน

อาหาร	ปริมาณต่อวัน	
	วัยรุ่น	หมายเหตุ
- นม	1-2 ถ้วยตวง	จะเป็นนมถั่วเหลืองก็ได้ เครื่องในสัตว์ควร
- เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์	2/3 - 3/4 ถ้วยตวง (150 - 180 กรัม)	ได้รับสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง อาหารทะเลและปลาที่กินได้ทั้งกระดูก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- ไข่เป็ด ไข่ไก่	1 ฟอง	ทำเป็นอาหารต่าง ๆ หรือกินเป็นของว่างหรือขนมก็ได้
- ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เต้าหู้	1/2 ถ้วยตวง	
- ผักสีเขียว สีเหลือง ผลไม้ต่าง ๆ เช่น ส้ม กล้วย	1-1 1/2 ถ้วยตวง 2-3 ผล 1/2 ถ้วยตวง	ถ้าเป็นมะละกอสุก หรือสับปะรด ประมาณ
- ข้าวสุก	5-6 ถ้วยตวง	
- น้ำมันพืช หรือน้ำมันสัตว์	3-4 ช้อนโต๊ะ	ใช้ผัดหรือทอดอาหาร
- น้ำตาล	3 ช้อนโต๊ะ	

ที่มา , วิจิตร บุณยะโทตระ "อาหารสำหรับเด็กวัยรุ่น", กิณดีมีสุข, 2537, หน้า 155.

ดังนั้นเพื่อให้วัยรุ่นได้รับพลังงานและสารอาหารให้พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย วัยรุ่นควรรับประทานอาหารประเภทต่าง ๆ ให้ครบ โดยรู้จักการรับประทานอาหารให้หลากหลาย ในปริมาณที่เพียงพอ หากเด็กวัยรุ่นได้รับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และในปริมาณที่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกายแล้ว ก็จะไม่ทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการซึ่งจากผลการวิจัย ภาวะโภชนาการและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนใน โรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เขตเมืองเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2536 ของ สุเนตรา นิมานันท์, 2535 พบว่านักเรียนชายประมาณ ร้อยละ 62-69 นักเรียนหญิงประมาณ ร้อยละ 64-71 มีภาวะโภชนาการระดับมาตรฐาน นักเรียนชาย ร้อยละ 15.2 นักเรียนหญิง ร้อยละ 9.9 มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน นักเรียนชาย ร้อยละ 19.5 นักเรียนหญิง ร้อยละ 22.5 มีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน การมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและต่ำกว่ามาตรฐานแสดงถึงการมีปัญหาทางภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่น ปัญหาดังกล่าวนี้จะทำให้เด็กเจริญเติบโตช้า เจ็บป่วยบ่อย ความ

สามารถในการเรียนรู้คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และสมรรถภาพในกิจกรรม การเล่นกีฬาต่ำ ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยรุ่นในปัจจุบันทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ดังนั้นจึงควรสนับสนุนส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นได้รับประทานอาหารที่ถูกต้องถูกหลักโภชนาการ และในปริมาณสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย กิจกรรมที่ต้องใช้พลังงาน รวมทั้งส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬา ออกกำลังกายเป็นประจำพักผ่อนให้เพียงพอ การที่เด็กวัยรุ่นจะมีภาวะโภชนาการที่ด้อย นอกจากจะส่งเสริมการเจริญเติบโต สุขภาพที่ดีให้แก่เด็กแล้ว ยังเป็นภูมิคุ้มกันการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ในวัยผู้ใหญ่ได้ด้วย เช่น ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคกระดูกพรุน (<http://www.anamai.moph.go.th/nutri/1675/html/menuo4/mo401.htm/>).

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการในเด็กวัยรุ่น

บริโภคนิสัย ได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่าบริโภคนิสัยไว้หลาย ๆ ประการ คือ บริโภคนิสัย หมายถึง ลักษณะหรือการกระทำอันซ้ำซาก ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ทำด้วยความเต็มใจ เพื่อให้การกินอาหารของเขาบรรลุถึงความประสงค์ทางอารมณ์และของสังคม บริโภคนิสัยมักจะเป็นสิ่งที่สืบเนื่องกันเป็นเวลานานและเป็นการยากที่จะไปเปลี่ยน การที่บุคคลกินอาหารแตกต่างกันไปนั้น เป็นผลเรียนรู้จากประสบการณ์เด็กแต่ละคน ไม่ได้เกิดมาพร้อมด้วยบริโภคนิสัย ซึ่งถ่ายทอดทางพันธุกรรม แต่เขาจะได้อาหารจากการเรียนรู้ คือดูตัวอย่างจากผู้ที่สูงอายุกว่า หรือจากเพื่อน ๆ บริโภคนิสัยและความเชื่อในเรื่องคุณสมบัติและคุณภาพของอาหาร จะมีอิทธิพลมากคือภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล ซึ่งสืบเนื่องจากการเลือกอาหารของเขา (อารี วัลยะเสวี และคณะ, 2535, หน้า 233) และวิลลิกซ์ (2533, หน้า 20) ได้ให้ความหมายของบริโภคนิสัยในเชิงวัฒนธรรมไว้ว่า บริโภคนิสัย หมายถึงองค์รวมอันสลับซับซ้อนเกี่ยวกับกิจกรรมอาหาร ซึ่งได้แก่ ความชอบและไม่ชอบ ความรู้ ความเชื่อ ข้อห้ามและความเชื่อทางไสยศาสตร์ เกี่ยวกับการผลิต การเตรียมและการบริโภคอาหาร สุนทรานิมานันท์ (2537, หน้า 10) ได้สรุปความหมายของบริโภคนิสัยไว้ว่า เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่กระทำด้วยความชอบ ความเคยชิน และเต็มใจในการกินอาหาร เพื่อสนองความต้องการของตนเองและสังคม วัฒนธรรม พฤติกรรมนี้ ได้กระทำมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานยากที่จะเปลี่ยนแปลง (อารี วัลยะเสวี, 2525 Good, 1973, Rokinson and Weigley, 1978 อ้างใน พัชรภรณ์ อารี และคณะ, 2542, หน้า 12) บริโภคนิสัยเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่กระทำด้วยความชอบ ความเคยชินและเต็มใจในการเลือกสรรบริโภค ตลอดจนใช้ประโยชน์จากอาหารที่ได้มานั้น เพื่อสนองความต้องการของตนเอง สังคม

และวัฒนธรรม และเป็นพฤติกรรมที่กระทำมาเป็นระยะเวลานานหรือเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาตั้งแต่เกิด โดยได้รับอิทธิพลจากครอบครัว สำหรับแซนเจอร์ (Sanjur, 1982 อ้างใน พัชราภรณ์ อารีย์ และคณะ, 2542, หน้า 12) ได้ให้ความหมายบริโภคนิสัย คือ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร ซึ่งประกอบด้วยการบริโภคอาหาร ความชอบอาหาร และความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร จากความหมายของบริโภคนิสัยที่กล่าวมาในข้างต้น อาจกล่าวสรุปได้ว่า บริโภคนิสัยเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกในเรื่องของการรับประทานอาหารตามความเคยชินและแสดงออกเป็นประจำ ซึ่งจะเป็นลักษณะของแต่ละบุคคลซึ่งอาจจะเหมือนกันหรือแตกต่างกันออกไป จะเป็นการปฏิบัติเป็นเวลานานและเปลี่ยนแปลงค่อนข้างยาก ต้องใช้ระยะเวลาและมีการเรียนรู้เกิดขึ้นก็อาจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากการปลูกฝังบริโภคนิสัยที่ดีในเรื่องของการรับประทานอาหารนั้น ต้องฝึกปฏิบัติทำตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเด็กจะยังคงมีนิสัยในการบริโภคที่ถูกค้ำ ซึ่งจะเป็นผลทำให้มีภาวะโภชนาการที่ดี คือ มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง และได้สัดส่วน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ภาวะโภชนาการเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ จึงมีความต้องการสารอาหารชนิดต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้นและเป็นช่วงที่เริ่มแตกเนื้อหนุ่มเนื้อสาวนั้น ทุกคนจะรักสวยรักงาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นหญิงจะเริ่มให้ความสนใจตนเองมากขึ้นในเรื่องของรูปร่างทรวดทรง เพื่อต้องการที่จะเป็นยอมรับของสังคมในกลุ่มเพื่อนวัยรุ่น เพื่อความสนใจของเพื่อนต่างเพศ และความพึงพอใจที่จะเลียนแบบตามความนิยม ชื่นชมของกลุ่มคนวัยรุ่นทั้งในประเทศและต่างประเทศ จึงทำให้เด็กวัยรุ่นบางคน อดอาหารในบางมื้อหรือเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ หรือไม่ถูกต้องกับความต้องการของร่างกาย ในที่สุดก็อาจกลายเป็น โรคอ้วนแห้ง โรคขาดวิตามิน เกือบแรมในทางตรงข้ามเด็กวัยรุ่นบางคนก็รับประทาน มากเกินความต้องการของร่างกาย ก็เกิดเป็นโรคอ้วนได้ บริโภคนิสัยโดยทั่วไปของวัยรุ่นที่มักจะก่อให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการ ได้แก่

1. การรับประทานอาหารจุบจิบ ไม่เป็นมื้อ วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต และมีพัฒนาการอย่างเต็มที่ทั้งทางด้านร่างกาย และสติปัญญา ดังนั้น วัยรุ่นจึงรับประทานอาหารได้มาก รวมทั้งกิจกรรมที่วัยรุ่นต้องใช้พลังงานในการทำกิจกรรม ซึ่งเป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น การเล่นกีฬา ออกกำลังกายรวมทั้งกิจกรรมทางการเรียน จึงเป็นภาวะของร่างกายต้องใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้นตามมานั่นเอง หากเด็กวัยรุ่นที่รับประทานอาหารมาก อาจจะเป็นนิสัยที่สืบเนื่องมาตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นนิสัยการบริโภคเช่นนี้ก็คิดมาด้วย ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วน ซึ่งมักจะพบในเด็กที่มีอำนาจในการซื้อสูง มีฐานะด้านการเงินดี ก็มักจะทำให้เกิดโอกาสในการบริโภคอาหารที่นอกเหนือจากอาหารหลักทั้ง 3 มื้อ คือเป็นอาหาร ขนม ของกินเล่น และมักจะรับประทาน

จวบจนไม่เป็นเวลา โดยจะไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าของสารอาหารที่จะได้รับนั้น รวมถึงปริมาณซึ่งเกินความต้องการของร่างกายทำให้เกิดการสะสมในร่างกาย โดยเฉพาะอาหารที่ให้พลังงาน พวกไขมัน แป้งและน้ำตาล ก็จะทำให้มีน้ำหนักตัวและขนาดของร่างกายมากเกินไป ก่อให้เกิดผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามมา คือ เกิดโรคแทรกได้ง่าย เช่น โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน ข้อเสื่อม การทำงานของระบบร่างกาย สติปัญญา มีประสิทธิภาพต่ำ

2. การรับประทานอาหารรสจัด ความต้องการของคนที่รับประทานอาหารแทบทุกคนย่อมต้องคำนึงถึงรสชาติของอาหาร อาหารที่คนไทยรับประทานส่วนใหญ่จะมีรสชาติเข้มข้น หรือ รสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เพราะอาหารที่มีรสจัดจะทำให้รับประทานอาหารได้มาก แต่ก็จะอันตรายต่อร่างกายได้หากรับประทานอาหารที่รสจัดเหล่านี้เป็นประจำ แต่วัยรุ่นมักจะนิยมหรือชอบที่จะบริโภคอาหารที่มีรสจัด ซึ่งอาจจะด้วยวัยที่กำลังศึกษาค้นคว้า ต้องการได้รสชาติที่เข้มข้น จึงมักนิยมรับประทานอาหารที่มีรสจัด โดยไม่ได้คำนึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น เพราะอาหารที่มีรสจัดจะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อเมือกของทางเดินอาหาร โดยเฉพาะกระเพาะอาหารต้องทำงานหนัก ในการขับน้ำย่อยเพื่อให้ความเผ็ดร้อนนั้นเจือจางลง กระเพาะอาหารจะทำงานโดยบีบรัดตัวมากจะทำให้เสื่อมเร็ว และย่อยอาหารได้ไม่เต็มที่ อาจมีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย มีอาการปวดแสบที่ท้อง ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด หรือรับประทานนาน ๆ ครั้ง การรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดเป็นประจำจะเป็นอันตรายต่อไต เพราะไตทำหน้าที่ในการกรองของเสียจากเลือด หากอาหารที่รับประทานมีรสเค็มจัด ไตต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้นก็จะทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น (บุญสม มาร์ติน และคนอื่น ๆ , 2533, หน้า 75 – 76)

3. การรับประทานอาหารที่แปลกใหม่ วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการความทันสมัยอยู่เสมอ และยังเป็นวัยที่ไม่นิ่งหรือหยุดอยู่กับที่ทั้งทางร่างกายและทางด้านความคิด ดังนั้นวัยรุ่นมักจะไม่นิยมความซ้ำซากจำเจ และจะมีพฤติกรรมกระเป๋าย้ายในสิ่งที่ซ้ำซากหรือจำเจ มักจะแสวงหาสิ่งแปลกใหม่ เพื่อทำให้เกิดการเรียนรู้ ประสบการณ์ และที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับวัยรุ่นหรือความทันสมัย การรับประทานอาหารที่แปลกใหม่ เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่นนั้น จากการศึกษาคณะวิชา 2531 (อ่างใน สุนตรา นิมาพันธ์ , 2537, หน้า 19) พบว่า ต้องการเปลี่ยนรสชาติของอาหารและเพื่อนชักชวน ดังนั้นนิสัยในการรับประทานอาหารที่แปลกใหม่นี้ เป็นนิสัยการบริโภคอย่างหนึ่งของวัยรุ่น เมื่อได้มีการรับรู้ถึงอาหารชนิดใหม่ ๆ ก็เกิดการทดลอง การรับประทานอาหารชนิดนั้น ๆ โดยไม่ได้คำนึงคุณค่าของอาหาร ซึ่งก็จะทำให้มีผลตามมาหลายประการ ทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย ด้านภาวะเศรษฐกิจ หากวัยรุ่นได้คำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร ปริมาณความต้องการของร่างกายและภาวะทางเศรษฐกิจของตนเอง ครอบครัว ได้อย่างมีหลักเกณฑ์

และความถูกต้องในเรื่องของมือ เวลาในการรับประทานว่าเป็นอาหารมือหลัก หรือการรับประทาน เป็นของกินเล่นก็จะไม่เกิดปัญหาตามมา แต่หากไม่เหมาะสมแล้วย่อมต้องเกิดปัญหาทั้งทางสุขภาพ เศรษฐกิจ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ยา เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ของการดำรงชีวิตมนุษย์ ซึ่งจะใช้ในการบำบัดรักษาอาการของโรค ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายของมนุษย์ แต่ยาหลายชนิดมีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของมนุษย์ เราได้เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นวัยรุ่นอาจมีผลกระทบมากกว่าวัยอื่น ๆ ซึ่งจะพบว่าในวัยรุ่น อาจจะใช้ยาโดยไม่ถูกต้อง อาจจะช่วยความไม่รู้เท่าถึงการฉีดยา จึงทำให้มีการรับประทานยาอย่าง ไม่ถูกวิธีหรือยาบางชนิดที่นำมารับประทานนั้น มีผลทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหารบางชนิด เช่น ยาคุมกำเนิด จะมีผลทำให้การดูดซึมวิตามินและเกลือแร่บางตัวผิดปกติ จึงทำให้ร่างกายขาด สารอาหารชนิดนั้น ๆ ได้ วัยรุ่นอีกจำนวนมากที่มีภาวะโภชนาการเกิน มาตรฐานมีขนาดของ ร่างกายใหญ่ จึงทำให้เกิดการใช้ยาเพื่อลดความอ้วน ซึ่งวัยรุ่นมักต้องการมีรูปร่างและมีทรวดทรง ที่ดี จึงต้องการลดน้ำหนัก ยาที่ใช้ลดน้ำหนักจะมีหลายประเภท ได้แก่ ยาที่ใช้ลดความอยาก อาหาร ยาที่ใช้แทนที่อาหาร ยาที่ใช้ชะลอหรือขัดขวางการย่อย และการดูดซึมสารอาหาร ยาที่ลด การสร้างไขมันและยาที่ช่วยเพิ่มการเผาผลาญสารอาหาร แต่ที่ใช้กันส่วนใหญ่ ในปัจจุบันคือกลุ่มที่ ลดความอยากอาหาร อย่างไรก็ตาม การที่จะลดน้ำหนักให้ได้ผลนั้น ยังไม่มีวิธีที่ได้ผลดีที่สุด ดังนั้นจึงควรใช้วิธีผสมผสานการควบคุมอาหาร การดัดแปลงบริโภคนิสัยและอาจต้องมียาช่วยบ้าง เมื่อจำเป็น แต่ต้องอยู่ในการดูแลและควบคุมของแพทย์ ไม่เช่นนั้นแล้วอาจจะทำให้เกิดผลเสียมาก กว่าผลดี (สุรัตน์ โคมินทร์, 2532, หน้า 200 – 201)

กีฬา วัยรุ่นที่เป็นนักกีฬาต้องเตรียมตัวและดูแลโภชนาการ ดำเนินการในระยะยาว อย่างต่อเนื่องเริ่มตั้งแต่การฝึกซ้อมไปจนถึงวันแข่งขัน เพราะนักกีฬาที่รู้จักเลือกบริโภคอาหารได้ อย่างถูกหลักโภชนาการและความจำเป็นที่ร่างกายต้องนำมาใช้นั้น ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วย ส่งเสริมให้นักกีฬามีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น นักกีฬาควรเสริมคาร์โบไฮเดรตให้เหมาะสมและเพียงพอ เพื่อช่วยให้มีพลังกำลังในการเล่นกีฬา ทำให้ร่างกายสามารถกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วยิ่งขึ้น (วดีนา จันทรศิริ , 2540, หน้า 7) วัยรุ่นที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ควรที่จะปฏิบัติตนในเรื่อง ของการรับประทานอาหารให้ถูกต้องด้วย เพื่อเป็นการทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การเล่นกีฬา เป็นการใช้พลัง ซึ่งศรีวัฒนา ทรงจิตสมบุญ (2539, หน้า 24) ได้สรุปแบ่งการใช้พลังงานขณะ ออกกำลังกายได้เป็น 3 ชนิด ขึ้นกับระยะเวลาของกีฬาแต่ละชนิด ดังนี้

1. Intermediate term ไม่เกิน 10 วินาที เช่น กระโดดสูง ขว้างทุ่ม กระโดดน้ำ เป็นต้น ใช้พลังงานแบบ ATP – CP system

2. Short term ไม่เกิน 2-3 นาที เช่น วิ่ง 100 เมตร ใช้พลังงานแบบ Glycolytic system

3. Long term ต้องเกิน 5 นาที ติดต่อกันไป เช่น การวิ่งระยะไกล วิ่งมาราธอน ใช้พลังงานแบบ Oxidative system

กีฬาที่เป็นแบบ Intermediate และ Short term เป็น Anaerobic Exercise (เป็นกระบวนการที่ไม่ต้องการออกซิเจน) ส่วนกีฬาที่เป็น Long term เป็น Aerobic Exercise (เป็นกระบวนการที่ต้องการออกซิเจน) อาหารที่มีสัดส่วนเหมาะสมประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ ให้พลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย สามารถคงไว้ซึ่งน้ำหนักที่เหมาะสมในคนปกติ หรือแม้แต่ในนักกีฬา ความต้องการสารอาหารจะขึ้นกับอายุ เพศ และระดับการใช้พลังงาน สำหรับนักกีฬาระดับการใช้พลังงานจะแตกต่างกันไป ขึ้นกับชนิดของกีฬาและระยะเวลาที่เล่น (ศรีวัฒนา ทรงจิตสมบูรณ์, 2539, หน้า 24)

ตารางที่ 5 ความต้องการพลังงานของนักกีฬาชนิดต่าง ๆ

ชนิดกีฬา	ขนาดของนักกีฬา		พลังงาน สำหรับ การดำรง ชีวิตรวม ทั้งทำงาน	แคลอรี ที่ใช้เวลา เล่นกีฬา (แคลอรี/ นาที)	ระยะเวลา ที่เล่นกีฬา แต่ละครั้ง (แคลอรี)	พลังงานที่ ใช้เล่นกีฬา แต่ละครั้ง (แคลอรี)	ความ ต้องการ พลังงาน ตลอดวัน ของนักกีฬา (แคลอรี/วัน)
	ตัวอย่าง						
	ส่วน สูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)					
ชาย							
ฟุตบอล	185	89	2700	10.2	10	102	2800
มวยปล้ำ	188	99	3000	14.2	8	114	3100
ยิมนาสติก	175	69	2100	6.5	6	39	2100
ฮ็อกกี้	188	89	2700	11.5	15	173	2900
วิ่งระยะไกล 5 ไมล์	172	70	2100	14.4	25	360	2600
ว่ายน้ำ	182	79	2400	11.0	20	220	2600
เทนนิส	175	73	2200	7.1	45	320	2500
เบสบอล	182	91	2700	4.7	60	282	3000
บาสเก็ตบอล	188	79	2400	8.6	40	344	2800
หญิง							
ว่ายน้ำ	160	62	1800	11.0	25	275	2100
เทนนิส	162	52	1600	7.1	60	420	2000
ยิมนาสติก	167	54	1600	5.0	4.5	23	1625
บาสเก็ตบอล	175	73	2200	8.6	32	275	2500
วิ่งระยะ 1 ไมล์	167	54	1600	10.6	5.5	58	1700

แหล่งที่มา : D.M. Huse and R.A. Nelson, Basic balanced diet meets requirements of athletes. Physician and Sports Medicine 5, 52, 1977.

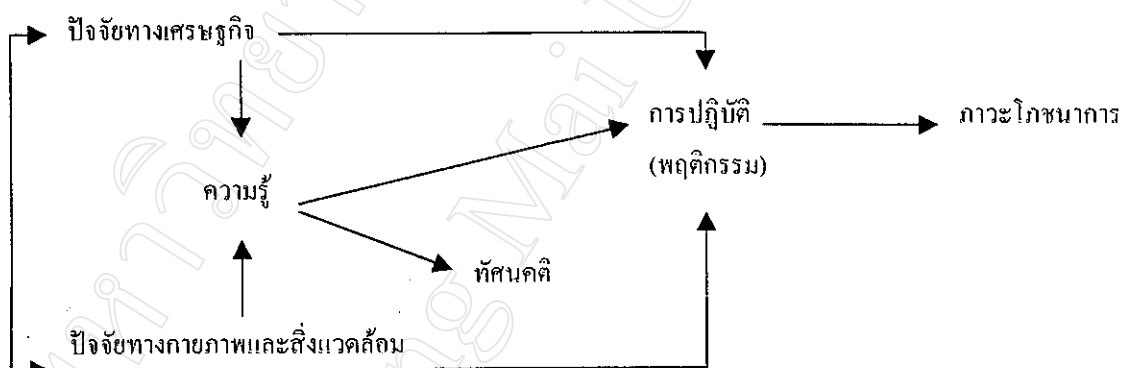
การใช้พลังงานในกิจกรรมกีฬาของแต่ละประเภทจะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของกีฬาประเภทนั้น ๆ แต่ความจำเป็นต้องใช้พลังงานจากสารอาหารเช่นเดียวกัน ดังนั้น หากวัยรุ่นที่เล่นกีฬาเป็นประจำไม่รู้จักรับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมแล้ว ก็จะทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการได้เช่นกัน ซึ่งจะช่วยให้สมรรถภาพทางการเล่นกีฬาไม่มีประสิทธิภาพที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเรื่องของการสร้างความเข้มแข็งของกระดูก ซึ่งจะได้จากอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกเหล็กและแคลเซียม

ความสำคัญของพฤติกรรมการบริโภค

พฤติกรรมการบริโภคตามความหมาย กองโภชนาการ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความหมายว่า พฤติกรรมการบริโภคคือ การกระทำใด ๆ ของบุคคลหรือกลุ่มคนที่มีหรือเกี่ยวข้องกับบริโภคอาหาร เช่น การเลือกบริโภคอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การเตรียมและการประกอบอาหาร เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการให้ความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภคว่าหมายถึง การกระทำของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการจัดหาให้ได้มาและการใช้ซึ่งสินค้าและบริการ ทั้งนี้หมายถึงกระบวนการตัดสินใจ ซึ่งมีมาอยู่ก่อนแล้ว และซึ่งมีส่วนร่วมในการกำหนดให้มีการกระทำดังกล่าว (ธงชัย สันติวงษ์, 2540, หน้า 29) และสมาคมการตลาดแห่งสหรัฐอเมริกา (America Marketing Association = AMA อ้างใน สุนีมาศ โนรี, เพ็ญจิตร กภาพณี, 2540, หน้า 9) ให้ความหมายพฤติกรรมผู้บริโภคว่าการกระทำซึ่งส่งผลต่อกันและกัน ตลอดเวลาของความรู้ ความเข้าใจ พฤติกรรมและเหตุการณ์ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ได้กระทำขึ้น ในเรื่องของการแลกเปลี่ยนสำหรับการดำเนินชีวิตมนุษย์ การบริโภคอาหารไม่ใช่พฤติกรรมธรรมชาติที่บุคคลจะทำได้โดยเสรีตามความพึงพอใจ การบริโภคมักจะเกิดขึ้น โดยมีปัจจัยเข้ามาเกี่ยวข้องอยู่เสมอ เพราะมนุษย์มีการเรียนรู้พฤติกรรม การบริโภค โดยผ่านกระบวนการกล่อมเกลாதงสังคม ซึ่งเป็นวิธีการเรียนรู้อย่างหนึ่ง เด็กวัยรุ่นจะอยู่ในสังคมของกลุ่มเพื่อนที่มีอายุรุ่นราวเดียวกันที่มีความนิยม ทัศนคติ ความเชื่อ ความสามารถ พื้นฐานทางนิสัย ลักษณะทางสังคม และเศรษฐกิจใกล้เคียงกัน การคบเพื่อนชอบคบกันเป็นกลุ่ม กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญที่สุด การตัดสินใจต่าง ๆ เพื่อนจึงมีอิทธิพลมากกว่าพ่อแม่ เด็กวัยรุ่นจะมีพัฒนาความรู้ที่กินบถือคนเก่ง ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก (บัญชา มณีคำ, 2538, หน้า 30) พฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่นำไปสู่ภาวะโภชนาการของบุคคล การฝึกปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคที่ดีนั้น เป็นสิ่งที่คนเราทุกคนเห็นความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะคนเราจะมีชีวิต

ที่เป็นปกติสุขได้นั้น อันดับแรกต้องเป็นผู้ที่มี สุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง ดังสุภาษิตที่ว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา” ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ ความไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนบั่นทอน สุขภาพร่างกาย จึงต้องมาจากการเป็นผู้ที่รู้จักการรักษาสุขภาพ ซึ่งในเรื่องของอาหารการกิน เป็นสิ่งสำคัญที่จะเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดสิ่งเหล่านี้ อาหารเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ต่อร่างกาย หากคน เรารู้จักวิธีการกินอย่างถูกต้อง แต่หากเมื่อคนเรากินด้วยความไม่ถูกต้องหรือมีนิสัย พฤติกรรมการ กินที่ไม่ถูกต้องแล้ว นั้นย่อมหมายถึงอาหารทำให้เกิดโทษได้เช่นกัน ดังนั้นขึ้นอยู่กับว่าคนเราแต่ละ คนนั้นจะมีพฤติกรรมการบริโภคอย่างไร ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคเป็นสิ่งที่คนเราสามารถเรียนรู้ และมีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงได้ แต่จะมีปัจจัยหรือองค์ประกอบร่วมหลาย ๆ ด้าน

แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิด เรื่องการปรับพฤติกรรมการกินของคนไทย โดยสถาบันวิจัย โภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



ที่มา , สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล วันที่ 24 – 25 เมษายน 2532.

จากการสัมมนาเรื่อง การปรับพฤติกรรมการกินของคนไทย ดังกล่าว สรุปได้ดังนี้ ปัจจัยทางเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยช่วยลดภาวะจำยอมและเอื้ออำนวยทางเลือกให้เกิด พฤติกรรมที่ทดแทนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อื่น ๆ ได้ ดังนั้นคนจนจึงมีโอกาสที่จะเลือก พฤติกรรมการกินที่พึงประสงค์ได้น้อยกว่าคนที่มั่งคั่ง อย่างไรก็ตาม เศรษฐกิจคืออย่างไรก็ดี ก็อาจจะเป็นตัวส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการกินที่ไม่พึงประสงค์ได้เช่นกัน หากขาดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการกินที่เหมาะสม

ปัจจัยทางกายภาพและสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่เป็นแรงเสริม ก่อให้เกิดการปฏิบัติตามแนวทางของภาวะทางด้านความต้องการของร่างกายและสิ่งแวดล้อม เช่น วิธีการดำเนินชีวิตตามขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม อิทธิพลของผู้ที่ตนเองยอมรับนับถือ เช่น พระสงฆ์ ผู้สูงอายุ จะใช้เป็นข้ออ้างเพื่อส่งเสริม ความเชื่อหรือพฤติกรรมดั้งเดิมที่เป็นพฤติกรรมอันพึงประสงค์อยู่แล้ว การบริการทางสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพราะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความปลอดภัยต่อสุขภาพ ทำให้กล้าตัดสินใจที่จะทำในสิ่งที่ไม่เคยมีประสบการณ์และเป็นเรื่องที่เคยกลัวมาก่อน

ปัจจัยทางการศึกษาก่อให้เกิดความรู้เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะการที่คนมีความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริงจะเกิดความเชื่อมั่น และพร้อมที่จะเผชิญความกลัวต่าง ๆ ได้อย่างกล้าหาญ ซึ่งจะนำไปสู่การก่อให้เกิดทัศนคติในการที่ได้กระทำสิ่งนั้น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเป็นสิ่งที่ได้กระทำแล้ว ก่อให้เกิดผลดีกับตนเองก็จะทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น ๆ

ปัจจัยร่วมต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้จะนำไปสู่พฤติกรรมการกิน เมื่อปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้นแล้วจะมีผลทำให้มีภาวะโภชนาการที่ดี ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคทางโภชนาการ จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่ภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น และสามารถเปลี่ยนแปลงได้

พฤติกรรมการกินแบบสังคมตะวันตก

ในสภาพสังคมปัจจุบัน เป็นที่ตระหนักดีว่าชีวิตความเป็นอยู่มีแต่ความเร่งรีบ เนื่องจากสภาพบีบคั้นทางด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะปัญหาการจราจรติดขัด เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของคนเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องพฤติกรรมการดำรงชีวิต โดยเฉพาะด้านการบริโภคอาหาร สิ่งหนึ่งที่ชี้ให้เห็นความเปลี่ยนแปลงนี้ก็คือ การขยายตัวของธุรกิจบริการอาหารฟาสต์ฟู้ดที่หลากหลาย อันได้รับความนิยมจากผู้บริโภคทุกระดับชั้น (สุนีมาศ โนรี, เพ็ญจิตร กาพนณี, 2540, หน้า4) พฤติกรรมการกินแบบชาวตะวันตกได้เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยเป็นอย่างมาก มีสาเหตุเกิดจากปัจจัยหลายด้าน ความเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต การมีชีวิตอยู่แบบพึ่งพิงเทคโนโลยีขั้นสูง โดยเฉพาะกับเด็กรุ่นใหม่ที่ยอมรับทั้งวัฒนธรรมการดำเนินชีวิตและการบริโภคอาหารแบบชาวตะวันตกเข้ามาใช้เป็นชีวิตประจำวัน ซึ่ง สุนีมาศ โนรี และเพ็ญจิตร กาพนณี, 2540 ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบไทยและแบบตะวันตก ของนักเรียนในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุเฉลี่ย 16 ปี มีน้ำหนักเฉลี่ย 50 กิโลกรัม และส่วนสูง 162 เซนติเมตร

การซื้ออาหาร นิยมซื้อในชุมชนละแวกใกล้ที่พัก ร้อยละ 32.4 นักเรียนรับประทานเป็นอาหารมือเช้า ประเภทขนมปังทานเย็น, แยม, แชนวิช ร้อยละ 42.1 รับประทานเป็นอาหาร มื้อกลางวันประเภท ไข่ทอด มันฝรั่ง ร้อยละ 37.3 รับประทานเป็นอาหารระหว่างมื้อประเภทขนมปังไส้ต่าง ๆ ไข่ทอด และร้อยละ 32.4 รับประทานเป็นอาหารมือเย็น ประเภท มักกะโรนี สปาเก็ตตี้ และจะนิยมไปรับประทานที่ร้านในวันหยุด เสาร์ - อาทิตย์ ปริมาณที่รับประทานอาหารจานด่วน แบบตะวันตก มื้อละ 2 ชิ้น ดังนั้นมักจะพบได้เสมอว่าเด็กวัยรุ่นหญิงที่นิยมรับประทานอาหารแบบ ตะวันตก จะมีน้ำหนักค่อนข้างมาก การบริโภคอาหารแบบตะวันตก จึงทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรม การบริโภคเปลี่ยนแปลงไป คือมีแนวโน้มของการบริโภคอาหารประเภทแป้ง ไขมัน น้ำตาลสูงขึ้น การบริโภคอาหารประเภทผักผลไม้ ลดน้อยลง ด้วยเหตุที่วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการด้านความคิด ที่จะมีเอกลักษณ์ เป็นสิ่งที่ต้องการแสดงออกเพื่อให้เห็นที่ยอมรับกันทั่วไป มีความพึงพอใจ มีการเปลี่ยนแปลงรสนิยมได้อย่างรวดเร็วรวมถึงการชอบเปรียบเทียบกับวัยรุ่นด้วยกัน ต้องการแสวงหา ประสบการณ์ ค้นหาสิ่งแปลกใหม่ ซึ่งตามความคิดของวัยรุ่นแล้ว การเข้าไปรับประทานอาหาร ในร้านฟาสต์ฟู้ดนั้น วัยรุ่นจะยึดเอาเป็นตัวชี้วัดถึงความเป็นคนที่ทันสมัยและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น โดยที่วัยรุ่นไม่คำนึงถึงคุณค่าของอาหารที่รับประทาน ดังนั้นแนวโน้มการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด จึงทวีขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะกับกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งชอบลองของแปลกใหม่ เพื่อได้ลิ้มรสและเกิดความ พึงพอใจจึงคิดใจ ทำให้เกิดการบริโภคเป็นประจำ อีกทั้งยังปัจจุบันกลุ่มวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญ เติบโตเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว มีการสะสมไขมันในร่างกายมากกว่าวัยเด็ก โดยเฉพาะ เพศหญิง เด็กจะหิวเร็ว รับประทานได้มาก ง่วงนอนง่าย เป็นระยะกำลังกินกำลังนอน มีไขมันและ พลังงานมากเกินไป ลักษณะของอาหารมีหลายรูปแบบช่วยชวนใจ ให้เด็กรับประทานได้ตลอดเวลา อิทธิพลของการโฆษณา จากสื่อทั้งทางวิทยุ โทรทัศน์ สิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ทำให้วัยรุ่นมีค่านิยม รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดตามแฟชั่นนิยม ส่งผลให้เด็กวัยรุ่นกรุงเทพฯ มีภาวะทุพโภชนาการ เกินถึงร้อยละ 20 กลุ่มวัยรุ่นจึงเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้ม ในเรื่องของความเสี่ยงต่อโรคอ้วนจาก ภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งควรได้รับการกระตุ้นเตือนให้มีความระมัดระวังเรื่องนี้มากขึ้น (จุรีพร จิตจำรูญโชคชัย, 2532 , หน้า 21 - 23)

ถึงแม้ว่าตัวบุคคลจะเป็นผู้แสดงออกซึ่งการกระทำก็ตาม แต่ก็เป็นที่แจ้งชัดว่าปัจจัยต่าง ๆ ทางสังคมจะมีอิทธิพลต่อบุคคลนั้น ไม่รูปร่างใดก็รูปร่างหนึ่ง (ธงชัย สันติวงษ์, 2540, หน้า 49) จาก รายงานการประชุมวิชาการโภชนาการดี ชีวิตยั่งยืน ในหัวข้อสภาพสังคมที่ประชากรเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัย หรือพฤติกรรมบริโภค เนื่องจากเมื่อเกิดความหนาแน่น ของประชากรทำให้อาหารธรรมชาติลดน้อยลง ประชากรในชนบทซึ่งปกติจะทำมาหากิน โดยอาศัย

แหล่งอาหารตามธรรมชาติ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย แต่สภาวะในปัจจุบันเกิดการเปลี่ยนแปลงเพราะสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ ต้นน้ำลำธาร กำลังลดลงที่ดินถูกนำมาใช้ประโยชน์อื่น การแสวงหาอาหารทั้งสัตว์และพืชผักมาบริโภคในครัวเรือนจึงแทบเป็นไปได้ยาก ชาวบ้านจึงต้องหันมาพึ่งพิงอาหารจากระบบตลาดมากขึ้น การบริโภคอาหารจากระบบการตลาดเกิดปัญหาในเรื่องราคาที่เกี่ยวข้องกับปริมาณและคุณภาพ เพราะอาหารที่จำหน่ายเป็นไปตามกระบวนการตลาดของผู้ผลิตที่มีต้นทุนการผลิตสูง เช่น อาหารสำเร็จรูป กึ่งสำเร็จรูปรวมทั้งกลยุทธ์ในการขาย เพื่อล่อใจผู้บริโภค เป็นการลงทุนที่ทำให้อาหารที่ราคาสูงขึ้น แต่ก็สามารถชนะผู้บริโภคด้วยศิลปะการขาย ทำให้เป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง เพราะคุณสมบัติอื่นเป็นที่ต้องการของลูกค้าในด้านความสะดวกสบายและทำกินได้เร็ว สภาพของสังคมที่มีความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจส่วนหนึ่งในสังคมไทยเกิดขึ้น เพราะการนำเทคโนโลยีมาใช้ในระบบอุตสาหกรรม เกษตรกรรมและอื่น ๆ ทำให้ภาวะการณ์ของเศรษฐกิจดีขึ้น จึงทำให้เกิดผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ขึ้นทั้งในด้านการผลิตทางเกษตรกรรม กระบวนการแปรรูปอาหาร การเก็บรักษา ตลอดจนการบรรจุภัณฑ์ด้วยวัสดุและ รูปแบบนานาชนิดที่อำนวยความสะดวก สบายเด่นล่อตาต่อใจ จึงทำให้เกิดความนิยมอย่างแพร่หลาย อีกทั้งการสื่อสารในปัจจุบันมีประสิทธิภาพสูง การใช้เทคโนโลยีการสื่อสารในระบบสากล ทำให้ข้อมูลต่าง ๆ สามารถเสนอได้อย่างรวดเร็วและแพร่กระจายอย่างทั่วถึง ผู้บริโภคได้รับการเสนอขายหรือตกเป็นทาสของการโฆษณาสินค้าประเภทอาหารที่ผลิตขึ้นมาใหม่ ๆ ซึ่งสินค้าเหล่านั้น ไม่ใช่อาหารในประเทศไทยมาก่อน แต่การใช้สื่อที่น่าชม น่าฟัง เช่น การสื่อสารจากวิทยุ โทรทัศน์ และสิ่งตีพิมพ์ที่สวยงาม ทำให้ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อโดยไม่มีข้อแม้ ผลของความเจริญทางคมนาคมและการสื่อสาร ทำให้ผู้บริโภคสามารถเปลี่ยนค่านิยมหันมาเลือกบริโภคอาหารตามโฆษณาและมีบริการที่พึงพอใจ โดยไม่คำนึงคุณภาพ ปริมาณ และราคา ซึ่งการบริโภคอาหารของคนไทยในสังคมเมืองปัจจุบัน ปรากฏชัดเจนว่ารับเอาวัฒนธรรมของการบริโภคอาหารจากประเทศตะวันตกเป็น ส่วนใหญ่ ทั้งในเรื่องของประเภทอาหาร บริการ รูปแบบการรับประทาน และการจัดสถานที่อาหารประเภททานใจในรูปแบบตะวันตกที่มีบริการแปลกใหม่สำหรับคนไทย มีอยู่เกือบทั่วไปในเมืองใหญ่ทุกจังหวัด และเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภครุ่นใหม่ ประเภทอาหารที่นิยมบริโภคในปัจจุบันมีหลายประเภทด้วยกัน ซึ่งได้แก่ อาหารปรุงสำเร็จรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารสดที่หั่นหรือปอกไว้ อาหารสดพร้อมปรุง อาหารประเภทเครื่องปรุงรส อาหารเนื้อสัตว์สดที่ล้างและหั่นไว้แล้ว อาหารบรรจุถุงสำเร็จ ประเภทบริการอาหารที่มีอยู่ในปัจจุบัน ได้แก่ หาบเร่ รถเข็น ร้านแผงลอย ร้านอาหาร สวนอาหาร กัดตาการ ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า ร้านอาหารในโรงแรม บริการจัดส่งถึงบ้าน บริการอาหารทานใจ ที่เป็นสาขาจากต่างประเทศ

จะพบได้ว่าความหลากหลายของประเภทอาหารและการบริการของอาหารนั้น ให้ผู้บริโภคได้เลือกตามความพึงพอใจ ย่อมทำให้เกิดการรับเอาสิ่งแปลกใหม่ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมของชาวตะวันตกเข้ามามีบทบาทในการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะวัยรุ่นแล้ว จะมีกิจกรรมต่างๆมากขึ้น กระบวนการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายไม่สมดุล อันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้วัยรุ่นชอบความเป็นอิสระ และตัดสินใจด้วยตนเองและมักมีความกดดันความเครียดจากการเรียน ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสนใจที่จะได้รับจากเพศตรงข้ามต่างๆเหล่านี้ ทำให้เกิดมีปัญหาการรับประทานอาหารในวัยรุ่น (สิริพันธ์ จุฬรังคะ, 2534, หน้า 33) สาเหตุหนึ่งวัยรุ่นชอบรับประทานอาหารที่หรูหรา โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนและต้องการเปลี่ยนรสชาติของอาหาร จึงทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคที่มีแนวโน้มบริโภคอาหารประเภทไขมันและน้ำตาลสูงขึ้น การบริโภคอาหารผักและผลไม้ลดน้อยลง (วลัย อินทร์พรชัย, 2537, หน้า 50) ผลพวงการมีพฤติกรรมการกินอยู่แบบชาวตะวันตกได้มีผลทำให้เกิดภาวะการเจ็บป่วย ล้มตายด้วยโรคชนิดเดียวกันกับชาวตะวันตกเพิ่มมากขึ้นโรคเหล่านั้นล้วนเกิดจากการกินอาหารที่ขาดความสมดุลและกินอาหารปนเปื้อน อันได้แก่โรคหัวใจหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง เป็นต้น ปัญหาดังกล่าวนี้จะมีแนวโน้มทวีความรุนแรงมากขึ้น ถ้าปราศจากการหามาตรฐานควบคุม และที่สำคัญคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค โดยเฉพาะกับเด็กวัยรุ่นและวัยรุ่น ซึ่งจะต้องมีการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไปในวันข้างหน้า ควรที่จะได้รับรู้ถึงความสำคัญของภาวะโภชนาการมากขึ้น การกินฟาสต์ฟู้ดกำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในกลุ่มวัยรุ่น อาหารประเภทนี้มักจะมีปริมาณไขมันอิ่มตัวและโซเดียมสูง แต่มีเส้นใยต่ำและส่วนใหญ่จะขายคู่กับน้ำอัดลม ซึ่งให้พลังงานที่ได้จากน้ำตาลโดยไม่ให้สารอาหารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การกินฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำอาจทำให้อ้วนและมีผลต่อสุขภาพระยะยาว (<http://www.anamai.moph.go.th/1675/html/menu04/mo413.html/>) ซึ่งจะสอดคล้องกับเรื่องของอันตรายจากไขมันในอาหารจานด่วน จากการรายงานโดยนิพิท จินดากุล, นิตยสารอาหารและครัว (2538) ซึ่งศูนย์วิทยาศาสตร์ในวอชิงตัน ดี.ซี. เปิดเผยว่าร้านอาหารต่างๆที่ผลิตอาหารจานด่วน (Fast Food) นั้น ส่วนใหญ่ทอดอาหารในไขมันสัตว์และบางแห่งใช้น้ำมันปาล์ม ซึ่งมีปริมาณไขมันอิ่มตัวมากกว่าไขมันสัตว์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค ทำให้เป็นเส้นโลหิตตีบ ตรงกันข้ามกับผู้ผลิตอาหารดังกล่าวใช้น้ำมันพืชที่มีไขมันไม่อิ่มตัว ก็จะได้ผลิตภัณฑ์อาหารที่ปลอดภัยและมีคุณค่าอาหารดีกว่า เด็กชาวอเมริกันอายุตั้งแต่ 2 ขวบขึ้นไปที่นิยมรับประทานอาหารจานด่วน จะเริ่มมีอาการของโรคเส้นโลหิตตีบเพราะมีไขมันสะสมตามผนังด้านในของเส้นโลหิต โดยยังไม่มีอาการเปลี่ยนแปลงให้เห็น จนกระทั่งอายุ 11 ปี ซึ่งไขมัน และ

คอเลสเตอรอลได้พอกพั่งด้านในของเส้นโลหิต ทำให้เส้นโลหิตไหลผ่าน ไม่สะดวก ไขมันสัตว์ที่นิยมใช้ทอดอาหารจานด่วนตามร้านในประเทศสหรัฐอเมริกา นั้น ได้จากการตัดออกมาจากชั้นเนื้อสัตว์แล้วนำมาทำเป็นน้ำมันหรือเนย ไขมันดังกล่าวนี้เป็นอันตรายร้ายแรงมากเพราะเป็นไขมันอิ่มตัวซึ่งไปกระตุ้นให้ร่างกาย ผลิตคอเลสเตอรอลเพิ่มขึ้น แต่ไม่อาจจำกัด คอเลสเตอรอลส่วนเกินออกจากร่างกายได้ ผู้ที่ได้ทำการศึกษาในด้านนี้แนะนำว่าควรบริโภคอาหารที่มีไขมันให้น้อยลง จะช่วยลดการเป็นโรคมะเร็ง และยังควบคุมโรคเบาหวานได้อีกด้วย

การศึกษาที่เกี่ยวข้อง

วรรณัท สุภพิพัฒน์ และคณะ (2537) ทำการวิจัยภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในบริเวณที่มีน้ำชุก ซึ่งอาศัยอยู่ในหมู่บ้านที่จังหวัดอุบลราชธานี เป็นเด็กวัยเรียน 23 คน วัยรุ่น 11 คน ทุกคนมีอาการของโรคนี้ภาวะเพาะปัสสาวะ พบว่าอาหารมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรค ในเด็กวัยเรียนเป็น PEM (Protein Energy Malnutrition) ร้อยละ 34.8 เด็กวัยรุ่นเป็น PEM ร้อยละ 18.2 เมื่อเปรียบเทียบกับค่าอ้างอิงของคนไทย เด็กทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับพลังงานเพียงร้อยละ 60-70 ของ RDA และ เกลือแร่เพียงร้อยละ 20-30 ของ RDA โดยเฉพาะฟอสฟอรัสและโปแตสเซียมต่ำมาก จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง

พัชรียุติธรรม (2539) ได้ทำการวิจัยในเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของชาวชนบทภาคเหนือ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ในอดีตชาวชนบทภาคเหนือมีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายประกอบอาชีพเกษตรกรรม ลักษณะส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขยาย แหล่งที่ได้มาของอาหารได้มาจากทุ่งนาและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ การบริโภคอาหารมีข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักตามประเพณี ซึ่งสืบทอดต่อกันมา ผู้มีอิทธิพลที่สำคัญที่สุดในการถ่ายทอดการเลือกอาหาร การประกอบอาหาร การบริโภคอาหาร คือสมาชิกในครอบครัว ปัจจุบันวิถีชีวิตชาวชนบทภาคเหนืออยู่ใกล้เมือง มีการเปลี่ยนแปลง มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจและโครงสร้างทางสังคม ทำให้สังคมเกษตรกรรมเปลี่ยนเป็นอุตสาหกรรม ที่ทำกินถูกซื้อเป็นโรงงาน ชาวชนบทจึงต้องทำงานแข่งกับเวลามากขึ้น แหล่งที่ได้มาของอาหารในปัจจุบันได้ ตามร้านค้าของชำ แผงลอย รถเข็น มินิมาร์ท และห้างสรรพสินค้า ขณะเดียวกัน ลักษณะของลักษณะครอบครัวขยาย ได้เปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยวเพิ่มมากขึ้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัวเดี่ยวในชนบท นิยมรับประทานอาหารสำเร็จรูปและอาหารนอกบ้านมากขึ้น เนื่องจากสมาชิกต้องใช้เวลากว่ามากประกอบอาชีพนอกบ้าน ทำให้บทบาทการกล่อมเกลานักครอบครัวลดน้อยลงไป การกล่อมเกลานักจากภายนอก

เข้ามาทำหน้าที่แทน คือ ร้านค้า สื่อโฆษณา เพื่อนและโรงเรียน เด็กวัยรุ่นชอบรับประทานอาหารที่มีรสชาติแปลกใหม่และที่สำคัญคือ ขอบบริโภคอาหารตามห้างสรรพสินค้า โดยเฉพาะร้านอาหารที่มีสาขาจากต่างประเทศ ในปีเดียวกันนี้ ได้มีการศึกษาวิจัยถึงภาวะโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ของศิริวัฒน์ อายุวัฒน์ พบว่าพฤติกรรมการบริโภคของ นักเรียนกลุ่มตัวอย่างนั้น นักเรียนร้อยละ 96 ได้รับปริมาณอาหารเพียงพอ เพราะได้รับอาหารครบทั้ง 3 มื้อต่อ 1 วัน ด้านคุณค่าอาหาร นักเรียนได้รับอาหารที่มีสารอาหาร โปรตีนร้อยละ 40 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 93 ไขมันร้อยละ 73 และวิตามินเกลือแร่ร้อยละ 58 นักเรียนดื่มนมสดเป็นประจำร้อยละ 50 ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำร้อยละ 44 การบริโภคอาหารว่างที่มีปริมาณน้ำตาลสูงร้อยละ 64 อาหารต้องห้ามในภาวะสุขภาพปกติ ร้อยละ 18 และงดบริโภคอาหารบางอย่าง ขณะเจ็บป่วยร้อยละ 79 ในขณะที่ เพชรินทร์ จิระสันติการ และคณะ (2539) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการของประชาชนที่มีต่ออาหารฟาสต์ฟู้ดในอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ได้แก่ ความสะดวกรวดเร็ว ต้องการเปลี่ยนรสชาติอาหารที่รับประทานและวัยรุ่นนิยมตามอิทธิพลประเทศตะวันตก

สุนีมาศ โนรี, เพ็ญจิตร กาพนณี (2540) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบไทยและแบบตะวันตกของนักเรียนในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุเฉลี่ย 16 ปี มีน้ำหนักโดยเฉลี่ย 50 กิโลกรัม ส่วนสูง 162 เซนติเมตร พฤติกรรมการบริโภคนิยมรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ในมื้อเช้า เป็นประเภทขนมปังทานเย็น แยม แซนวิช ไข่ต่าง ๆ มื้อกลางวัน ประเภทไก่ทอด มันฝรั่งบด มื้อเย็นประเภทมักกะโรนี สปาเก็ตตี้ อาหารระหว่างมื้อประเภทขนมปังไข่ต่าง ๆ ไข่กรอกทอด สาเหตุที่ทำให้นักเรียนเข้าไปรับประทานในร้านอาหารมีอันดับความสำคัญตามลำดับคือ 1). มีอาหารให้เลือกหลายชนิด 2). อาหารมีคุณค่าราคาเหมาะสม 3). มีรสชาติ สีสันของอาหารน่ารับประทาน 4). สถานที่ตั้งร้านไปมาสะดวก 5). มีบริการที่รวดเร็วทันใจ 6). มีป้ายราคาติดไว้ชัดเจน 7). เพื่อนแนะนำชักชวน 8). ทางร้านมีวัสดุอุปกรณ์ตกแต่งสวยงาม 9). สถานที่เหมาะสมกับการนัดพบ 10). มีภาพถ่ายของอาหารในร้านชวนให้น่ารับประทาน นอกจากนี้ ศูนย์วิจัยกสิกรไทย (2540) ได้ทำการสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในตลาดกรุงเทพฯ ปี 2539 พบว่า ความถี่ในการรับประทาน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยครั้งละ 50 บาท และโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดมากที่สุด ร้อยละ 78.3 รองลงมา เป็นหนังสือพิมพ์ร้อยละ 49.5 นิตยสารร้อยละ 3.8 วิทยุร้อยละ 2.1

และจากการศึกษาของ กัลยา ศรีมหันต์ (2541) เกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่าส่วนใหญ่เด็กวัยเรียนจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องปานกลาง ร้อยละ 66.9 และพบว่าบางส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่ไม่ถูกต้องได้แก่ การบริโภคขนมถุงขบเคี้ยว อาหารทอดและน้ำอัดลม ผลการวิจัยมีข้อเสนอแนะว่า การส่งเสริมและแก้ไขพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ควรจะต้องให้เด็กมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการและการบริโภคอาหาร จะต้องนำปัจจัยต่าง ๆ หลายด้านมาประกอบด้วย

สง่า ดามาพงษ์ (2542) ได้กล่าวถึงกินแบบไทยในศตวรรษที่ 21 โดยสรุปไว้ว่าพฤติกรรมการกินอาหารของคนไทยใน ศตวรรษ ที่ 21 จะเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย คงจะไม่มีสิ่งใดที่จะมาหยุดยั้งหรือทานกระแสพฤติกรรมการกินอาหารแบบโลกตะวันตก ที่มีอิทธิพลอย่างใหญ่หลวงต่อคนไทยได้ จึงดูประหนึ่งว่าคนไทยได้วิ่งเข้าหาวิถีการกินแบบยุคใหม่ ได้ละทิ้งการกินแบบไทยไว้เบื้องหลัง ซึ่งอาจจะกลายเป็นเพียงตำนานความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีสาเหตุที่ก่อเกิดจากปัจจัยหลายด้าน ความเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ที่ไหลตามสังคมที่ได้ชื่อว่าเป็นสังคมแห่งการพัฒนาแล้ว การมีชีวิตอยู่แบบพึ่งพาเทคโนโลยีขั้นสูง ในขณะที่เราไม่สามารถทนกระแสชีวิตแบบใหม่นี้ได้ เรายังไม่มีรูปแบบที่ดีพอที่จะปรับการ กินอยู่แบบไทยให้ไปด้วยกันกับกระแสโลกยุคใหม่เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งผลพวงของการมี พฤติกรรมเช่นนี้ ทำให้คนไทยเกิดเจ็บป่วยล้มตายด้วยโรคนิโรคเดียวกันกับชาวตะวันตกเพิ่มมากขึ้น และในศตวรรษที่ 21 ปัญหาดังกล่าวจะมีแนวโน้มทวีความรุนแรง เพิ่มขึ้น ถ้าปราศจาก การหามาตรการ ควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินแบบไทย ให้ไปด้วยกันได้กับวิถีชีวิตแบบใหม่ ซึ่งมาตรการเพื่อปรับพฤติกรรมการกินที่พึงประสงค์มีประเด็นที่สำคัญ คือ รัฐต้องกำหนดนโยบายด้านอาหารและโภชนาการให้ชัดเจน ที่จะสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้น สืบสานแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงให้เป็นรูปธรรม ดึงเอาภูมิปัญญาพื้นบ้าน ด้านอาหารโภชนาการมาประยุกต์ใช้ จัดระบบการถ่ายทอดพฤติกรรมการกินแบบไทยจากคนรุ่นเก่า ซึ่งภูมิปัญญาสูงส่งคนรุ่นใหม่เพื่อนำไปปฏิบัติใช้ได้จริง สร้างภูมิคุ้มกันด้านอาหารโภชนาการให้คนไทยรุ่นใหม่ ส่งเสริมบทบาทของประชาสังคมได้รวมพลังเพื่อคุ้มครองสิทธิ และวิจัยพัฒนาพฤติกรรมทางอาหารและโภชนาการในหลากหลายด้าน เพื่อหารูปแบบที่เหมาะสม ทั้งหมดนี้เป็นเพียงมุมมองส่วนหนึ่งที่นำไปสู่แนวคิดจากนักวิชาการหรือผู้รู้ท่านอื่นอีกมากมาย เพื่อที่จะนำไปสู่ มาตรการที่สมบูรณ์ ที่จะนำพาคนไทยให้กินแบบไทยในศตวรรษที่ 21 ในการเป็นผู้ที่มีสุขภาพ ที่ดีของคนไทย

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยในต่างประเทศที่ได้ทำการศึกษาในทำนองเดียวกัน เช่น การศึกษาวิจัยของ แบนโดปายส์ (Bandopadhyay, 1988 อ้างใน สุนตรา นิมาพันธ์, 2537, หน้า31) ได้

สำรวจโภชนาการของนักเรียนในเมืองนาการ์ (Nagar) บอมเบย์ (Bombay) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย อายุระหว่าง 5 - 17 ปี จำนวน 934 คน พบว่า นักเรียนร้อยละ 42.3 มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ภาวะทุพโภชนาการชนิดเฉียบพลัน และชนิดเรื้อรังพบร้อยละ 17 และร้อยละ 16.8 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบภาวะโลหิตจางร้อยละ 56.9

คาร์ฟู และคณะ (Calfa, et al, 1991) ได้ศึกษาถึงภาวะโภชนาการและการเจริญเติบโตของวัยรุ่นในเมืองแอนโตฟาเกสตา (Antofagasta) ประเทศชิลี (Chile) โดยการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงในเด็กหญิง 378 คน ที่มีอายุ 9.6 - 13.6 ปี และเด็กชาย 489 คน ที่มีอายุ 11.6 - 16.6 ปี พบว่าในเด็กหญิงร้อยละ 42.9 เด็กชายร้อยละ 45.2 มีภาวะการเจริญเติบโตช้า และในเด็กหญิงร้อยละ 28.5 เด็กชายร้อยละ 15 ปี น้ำหนักเกิน มาตรฐาน

ซิวเตอร์และคราวเลย์ (Suitor & Crowley, 1984, p.145 อ้างใน สิริวัฒน์ อายุวัฒน์, 2539, หน้า 19) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของเด็กวัยรุ่น พบว่า การไม่รับประทานอาหารเช้า จะด้วยสาเหตุการเร่งรีบหรือไม่ชอบอาหารที่ผู้ปกครองเตรียมไว้ก็ตาม จะมีผลทำให้เด็กขาดความพร้อมในการเรียน และไม่ตั้งใจเรียน กรณีที่เด็กรับประทานอาหารเช้าอื่นทดแทนอาหารเช้าโดยการบริโภคอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลชดเชยมากเกินไป อาจทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะขาดสารอาหารบางชนิดได้

จากการศึกษาทฤษฎี เอกสารตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดนี้ จะเห็นได้ว่า ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จของการเป็นผู้มีความสุขและสมปรารถนาของมนุษย์ทุกคน ซึ่งภาวะโภชนาการของคนเราจะดีหรือไม่นั้น ย่อมต้องมาจากผลของพฤติกรรมการบริโภคนั่นเอง จึงได้มีคำกล่าวไว้ว่า You are what you eat คือ เมื่อกินอย่างไร ผลก็จะเป็นอย่างนั้น เมื่อเราได้กินอาหารที่ดีมีคุณภาพ และพอเพียงก็จะทำให้ร่างกายมีคุณภาพดี คือมีภาวะโภชนาการดีนั่นเอง ดังนั้นในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนวัยรุ่นหญิงในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูนนี้ จะศึกษาในขอบเขตเนื้อหาของลักษณะอาหาร การเลือกอาหารที่รับประทาน มุ่งเหตุจูงใจในการเลือกบริโภค ปริมาณ ความถี่ในการบริโภคและนิสัยการบริโภค ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่สามารถชี้ให้เห็นถึงภาวะโภชนาการได้อีกระดับหนึ่ง