

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 242 คน สาขาเกษตรศาสตร์ 88 คน สาขาพาณิชยกรรม 154 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย

สรุปผลการศึกษา

นักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงร้อยละ 91.7 และเพศชายร้อยละ 8.3 อายุเฉลี่ยระหว่าง 17 – 20 ปี น้ำหนักระหว่าง 40 – 50 กก. ส่วนสูงของกลุ่มเกษตรศาสตร์ระหว่าง 150 – 155 ซม. ส่วนกลุ่มพาณิชยกรรมระหว่าง 156 – 160 ซม. ค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารต่อสัปดาห์ของกลุ่มเกษตรศาสตร์อยู่ระหว่าง 251 – 300 บาท กลุ่มพาณิชยกรรมอยู่ระหว่าง 100 – 250 บาทที่พักอาศัยอยู่กับครอบครัวทั้ง 2 กลุ่ม อาชีพบิดาของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มส่วนใหญ่ทำอาชีพเกษตรกรรม ส่วนอาชีพมารดาเป็นแม่บ้านเหมือนกันทั้ง 2 กลุ่ม

ด้านบริโภคนิสัยพบว่านักเรียนทั้งกลุ่มเกษตรศาสตร์และกลุ่มพาณิชยกรรม บริโภคอาหารครบ 3 มื้อใน 1 วันและล้างคอกอาหารมือใดมือนึงพบว่ากลุ่มเกษตรศาสตร์จะงคมือเขียนกลุ่มพาณิชยกรรมจะงคมือซ้ายส่วนประเภทของขนมขบเคี้ยวที่กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มชอบบริโภคคือขนมชนิดพองกรอบและถั่วชนิดต่าง ๆ ร้อยละ 67.0 และร้อยละ 58.4 ตามลำดับ จำนวนในการซื้อต่อครั้งพบว่ากลุ่มเกษตรศาสตร์ซื้อน้อยกว่า 2 ห่อต่อครั้งร้อยละ 44.3 ส่วนกลุ่มพาณิชยกรรมซื้อระหว่าง 2 – 3 ห่อต่อครั้งร้อยละ 53.9 ความถี่ในการซื้อต่อสัปดาห์พบว่าทั้ง 2 กลุ่มซื้อระหว่าง 2 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แหล่งที่กลุ่มตัวอย่างซื้อคือร้านขายขนมทั่วไป ส่วนจำนวนเงินที่ใช้ซื้อในแต่ละครั้งกลุ่มเกษตรศาสตร์ใช้เงินระหว่าง 20 – 25 บาทต่อครั้ง ส่วนกลุ่มพาณิชยกรรมใช้เงินซื้อน้อยกว่า 20 บาทต่อครั้ง ในการเลือกซื้อขนมขบเคี้ยวนี้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มคำนึงถึงรสชาติร้อยละ 84.1 และ 91.6 ตามลำดับ ในการเลือกซื้อนั้นกลุ่มตัวอย่างอ่านข้อมูลทางโภชนาการร้อยละ 85.2 และ ร้อยละ 83.1 นักเรียนกลุ่มตัวอย่างเคยรับประทานขนมขบเคี้ยวแทนอาหารมื้อกลางวัน

ด้านความรู้ทางโภชนาการพบว่าการวัดความรู้กลุ่มเกษตรศาสตร์เฉลี่ย 95.79 และกลุ่มพาณิชยกรรมเฉลี่ย 82.43

การอภิปรายผล

จากข้อมูลสรุปว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่างช่วงวัยรุ่น โดยพฤติกรรมบริโภคในกลุ่มวัยรุ่นหญิงนั้นจะระมัดระวังการบริโภคอาหารมากและที่เป็นปัญหาเรื่องการบริโภคในกลุ่มวัยรุ่นคือ การงดรับประทานอาหารบางมื้อและมีนิสัยชอบกินขนมขบเคี้ยวแทนคั้งที่ อบเชย วงศ์ทอง (อ้างแล้ว) ระบุไว้ในโภชนาศาสตร์ครอบครัวถึงเรื่องปัญหาของวัยรุ่น

กลุ่มตัวอย่างใช้เงินมากกว่า 300 บาทต่อสัปดาห์เพราะนักเรียนกลุ่มตัวอย่างบางกลุ่มจะใช้เป็นค่าอาหาร และ เรียนภาคปฏิบัติด้วย กลุ่มตัวอย่างที่ซื้อขนมระหว่าง 2 – 3 ชนิดต่อครั้ง ทุกวัน รองลงมารับประทานวันละ 1 ชนิด สอดคล้องกับงานวิจัยของ วราภรณ์ ลีกุลนิमित (อ้างแล้ว) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างเกินครึ่งหนึ่งรับประทานขนมขบเคี้ยวเกือบทุกวัน ด้านที่พหุศาสตร์กลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่กับพ่อและแม่ซึ่งบางคนมีค่าใช้จ่ายที่พุ่งเฟื้อยเกินฐานะ อาจใช้เงินเลือกซื้ออาหารบริโภคที่ไม่จำเป็นต่อร่างกายมีโอกาสเลือกซื้อได้มากกว่าอื่น ๆ และส่วนใหญ่ขนมที่นิยมบริโภคจะเห็นผ่านทางสื่อที่มีการโฆษณาผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เหล่านี้ซึ่งขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ เหล่านี้มีเพียงแป้ง น้ำตาล ไขมันเป็นองค์ประกอบหลักตามข้อมูลของ วันทนีย์ วรวงศ์ทัต(อ้างแล้ว)

อาชีพบิดามารดากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มารดาประกอบอาชีพแม่บ้านขาดความรู้ เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ไม่สามารถแนะนำการเลือกบริโภคที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกายได้ และให้โอกาสที่เลือกซื้ออาหารรับประทานเองได้

บริโภคอาหารครบหลัก 3 มื้อนั้นเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพร่างกายของแต่ละคน เพราะกิจกรรมที่กลุ่มวัยรุ่นต้องใช้มากคือ ด้านสมองที่ต้องใช้คิดเรื่องเรียน ต้องมีสมาธิในการจดจำ ถ้านักเรียนงคอาหารในมือใดมื้อหนึ่งจะทำให้ร่างกายขาดพลังงานและสารอาหารบางอย่างได้ และที่สำคัญทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมลงและเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรกระบบทางเดินอาหารซึ่งสอดคล้องกับรายงานการวิจัยของ วลีวรรณ สุระเดชะวิวัฒน์ (อ้างแล้ว)

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มที่มีนิสัยบริโภคชอบขนมขบเคี้ยวประเภทชนิดซองกรอบนั้น เมื่อพิจารณาจากส่วนผสมของขนมพบว่าประกอบด้วยแป้ง ผสมเกร็ดข้าวโพด น้ำตาล เกลือป่น โดยเพิ่มกลิ่นและสีต่างๆจากข้อมูลดูตามตาราง 2.1 เรื่องขนมขบเคี้ยวและคุณค่าทางโภชนาการของ วันทนีย์ วรวงศ์ทัต (อ้างแล้ว) พบว่าเป็นพลังงานที่ได้จากคาร์โบไฮเดรตและไขมันเป็นหลัก โดยขนมบางชนิดจะให้สัดส่วนพลังงานสูงร้อยละ 60 ถ้ากลุ่มวัยรุ่นที่ชอบบริโภคขนมประเภทนี้เป็นประจำทุกวัน พลังงานที่ได้รับจะเป็นพลังงานมากกว่าที่ร่างกายต้องการใช้ จึงมีการสะสมตามส่วนต่างๆของร่างกายได้ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลทางโภชนาการของ สิริินทร์ พิบูลนิคม (อ้างแล้ว) เรื่องอย่างไรเรียกว่าอ้วน ส่วนการชอบบริโภคขนมหรือของจุกจิกแทนอาหารมื้อหลักตามกลุ่มนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มเคยรับประทานขนมขบเคี้ยวแทนอาหารมื้อหลักแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของสื่อโฆษณาที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างบริโภคเพิ่มมากขึ้นจนอิมท้องหรือเลือกซื้อขนมขบเคี้ยวบริโภคแทนอาหาร

มือกลางวันได้ตั้งที่ กองโภชนาการ (อ้างแล้ว) สัมภาษณ์พบว่าคนไทยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เปลี่ยนแปลงไปตามปัญหาด้านเศรษฐกิจ

แหล่งที่กลุ่มตัวอย่างนิยมซื้อคือตามร้านค้าขายขนมทั่วไปเพราะขนมขบเคี้ยวที่วางขาย ทั่วไปหาซื้อได้ง่ายโดยมีสื่อโฆษณาสร้างจูงขายให้แล้วและส่วนใหญ่การเลือกซื้อจะคำนึงถึง รสชาติ ความสะดวกในการซื้อ โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ จินตนา กฤษณาเวศน์ (อ้างแล้ว) ส่วนเรื่องการนำความรู้ด้าน โภชนาการ ไปใช้ในการเลือกซื้อขนมขบเคี้ยวในกลุ่มนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม อ่านข้อมูลทางโภชนาการ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มนักเรียนยังให้ความสำคัญบ้างเพื่อทราบรายละเอียด ของส่วนผสม วัน เดือน ปี ที่ผลิตและหมดอายุ ตามที่คณะกรรมการอาหารและยา (อ้างแล้ว) ได้ กำหนดไว้ให้ผู้ผลิตต้องแจ้งรายละเอียดของส่วนผสมผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ไว้ให้ผู้บริโภคทราบ ข้อมูล

การวัดความรู้พื้นฐานด้าน โภชนาการกลุ่มคหกรรมศาสตร์มีความรู้วัดได้ค่าคะแนนเฉลี่ย ร้อยละ 95.79 โดยคำถามที่ไม่เห็นด้วยโดยเฉลี่ยร้อยละ 10 ขึ้นไปมี 3 ข้อคือข้อ 6 คิดเป็นร้อยละ 13.63 ในคำถามเรื่องของสารไขมันที่มีอยู่มากในอาหารนั้นกลุ่มตัวอย่างคงยังไม่มีความรู้เรื่องส่วน ประกอบของไขมันที่มีอยู่ในน้ำกะทิ จะมีกรดไขมันประเภทอิ่มตัวอยู่ในปริมาณสูงพอๆ กับ กรดไขมันที่ได้จากสัตว์บก เมื่อร่างกายได้รับเข้ามาเรื่อยๆ ก่อให้เกิดการสะสมของสารไขมันอิ่มตัว ในกระแสเลือดได้ ข้อ 7 คิดเป็นร้อยละ 12.50 คำถามเรื่องของอาหารมื้อแรกที่ร่างกายควรได้รับนั้น ควรเป็นอาหารรสชาติอ่อน ๆ กลุ่มตัวอย่างตอบไม่เห็นด้วยมากเนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคกลุ่ม วิจัยรุ่นชอบรับประทานอาหารรสจัดอยู่แล้วจึงไม่เห็นความสำคัญของรสชาติอาหารในมื้อแรกที่ ร่างกายควรได้รับ ข้อ 8 คิดเป็นร้อยละ 14.77 กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามไม่เห็นด้วยค่อนข้างมากจาก คำถามที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพความจำของสมองถ้ามีสารอาหารไปบำรุงหล่อเลี้ยงเพราะ รับประทานอาหารมื้อเช้าอิ่มจะช่วยให้เกิดสมาธิในด้านความจำการฟังหรือทำกิจกรรมงาน อื่น ๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพดียิ่ง

การวัดความรู้พื้นฐานด้าน โภชนาการกลุ่มพัฒนาระบบมีความรู้วัดได้ค่าคะแนนเฉลี่ย 82.43 โดยคะแนนที่กลุ่มตัวอย่างไม่เห็นด้วยนั้นคือข้อ 2. คิดเป็นร้อยละ 39 กลุ่มตัวอย่างคงตีความหมาย ของคำว่าโภชนาการ ไม่ได้จึงอาจไม่ทราบว่าโภชนาการนั้นเกี่ยวข้องกับตนเองทางด้านใดบ้าง ข้อ 5 คิดเป็นร้อยละ 46.75 กลุ่มตัวอย่างคงยังขาดความรู้เรื่องของการบริโภคอาหารให้ครบหลัก 5 หมู่ใน 1 วัน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเองอาจเคยได้อ่านหรือฟังมาบ้างแต่เมื่อนึกถึงการบริโภคของตนเองซึ่งบางคน อาจเคยชินกับการบริโภคง่าย ๆ จึงไม่สนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้มากนัก ข้อ 6 คิดเป็นร้อยละ 41.55 และ ข้อ 7 คิดเป็นร้อยละ 44.8 อภิปรายผลเหมือนกลุ่มคหกรรมศาสตร์ ข้อ 10 คิดเป็นร้อยละ 43.50 กลุ่มตัวอย่างอาจไม่ได้นึกถึงความสำคัญในหน้าที่หลักของสารโปรตีนว่าช่วยสร้างความเจริญ เติบโตของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายจึงไม่เห็นด้วยกับคำถามในข้อนี้กันมาก

ข้อเสนอแนะ

ผลจากการค้นพบผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ผู้ผลิต ควรมีการพัฒนาคุณภาพของผลิตภัณฑ์โดยการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้มากขึ้น เช่น เพิ่มผัก และสมุนไพร เป็นส่วนผสมในการผลิตภัณฑ์และควรมีการระบุคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์ เพื่อให้ผู้บริโภคทราบ ข้อมูลทางโภชนาการที่เป็นประโยชน์มากขึ้น

2. สถานศึกษา ที่จัดให้มีการจำหน่ายอาหารขนมในสถานศึกษาควรมีการควบคุมดังนี้

2.1 การควบคุมร้านค้าโดยเน้นการขายขนมที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและวัยของนักเรียน มากกว่าการขายขนมที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น หมากรฝรั่ง ขนมขบเคี้ยวต่างๆ

2.2 ควรมีการประชาสัมพันธ์และส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ และตระหนักถึงวิธีการเลือกซื้อขนมขบเคี้ยว เช่น การให้ความสำคัญในการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ที่ถูกต้องและเพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของผู้บริโภค

2.3 ควรมีการสอดแทรกความรู้เรื่อง การเลือกซื้อขนมที่มีประโยชน์รับประทานในช่วงพักกลางวันและควรมีการเผยแพร่ในช่วงเช้าหรือพักกลางวันเกี่ยวกับประโยชน์และผลเสียของการรับประทานขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ

3. ผู้ปกครอง ควรเอาใจใส่ดูแลและให้คำแนะนำในการเลือกซื้อขนมที่มีประโยชน์มารับประทาน โดยเฉพาะวัยรุ่นที่พอกอยู่ตามหอพัก และได้รับค่าใช้จ่ายจากผู้ปกครองโดยจากการกดจากตู้ ATM ได้เองจึงทำให้วัยรุ่นมีโอกาสใช้เงิน ได้อย่างอิสระและสามารถซื้อขนมมารับประทานได้ทุกโอกาส โดยไม่คำนึงถึงประโยชน์ที่ร่างกายได้รับ

4. การวิจัย

ควรมีการศึกษาในด้านต่างๆคือ

4.1 ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพของนักเรียนในเมืองกับนักเรียนในชนบท

4.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบคุณค่าของขนมไทยโบราณกับขนมไทย (ขนมขบเคี้ยว)

บรรจูดง