

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงอายุระหว่าง 18 – 20 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 – 3 ประจำปีการศึกษา 2544 จำนวน 365 คน ทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยมีสัดส่วนเท่ากันจากนักศึกษาในแต่ละสาขาวิชาในแต่ละชั้นปี และทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามจำนวนที่ต้องการ เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC for Windows สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลของการศึกษา พบว่า

1. ข้อมูลของนักศึกษาวัยรุ่นหญิง

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 365 ราย ร้อยละ 53.70 อายุ 20 ปี ร้อยละ 59.73 ตั้งใจควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 63.84 มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 18.50-24.99 กิโลกรัมต่อตารางเมตร หรือมีน้ำหนักมาตรฐาน

2. ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัว ความอ้วน และการติดตามข่าวสารสุขภาพอนามัย

กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 37.81 ระบุว่าแม่เป็นคนอ้วน ร้อยละ 55.62 มีความเห็นว่าตนเองมีรูปร่างดีไม่อ้วนหรือผอม ร้อยละ 60.8 ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยจากสื่อ ร้อยละ 63.84

กลุ่มตัวอย่างที่ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย พบว่า ส่วนใหญ่ติดตามข่าวสารด้วยความถี่นาน ๆ ครั้งจากสื่อวิทยุ สื่อหนังสือพิมพ์ จากแพทย์หรือพยาบาล และผู้ปกครองหรือบิดา มารดา คิดเป็นร้อยละ 28.38 22.52 56.31 และร้อยละ 41.89 ตามลำดับ และมีการติดตามข่าวสารด้วยความถี่สัปดาห์ละครั้ง จากสื่อโทรทัศน์ นิตยสารหรือวารสาร และเพื่อนนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 34.23 38.29 และร้อยละ 29.28 ตามลำดับ

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาวัยรุ่นหญิง

กลุ่มตัวอย่างที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก ส่วนใหญ่หรือร้อยละ 49.5 รับประทานอาหารจำนวน 2 มื้อต่อวัน ในขณะที่กลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 48.7 รับประทานอาหารจำนวน 3 มื้อต่อวัน

ระยะเวลาที่ใช้ในการรับประทานอาหาร

ด้านการใช้ระยะเวลาเพื่อรับประทานอาหารแต่ละมื้อหรือแต่ละสถานที่ของกลุ่มตัวอย่าง ปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนักใช้เวลาในการรับประทานอาหาร 6 – 10 นาที กับอาหารมื้อเช้า และอาหารว่าง คิดเป็นร้อยละ 33.03 และร้อยละ 33.94 ตามลำดับ ใช้เวลาในการรับประทานอาหารระหว่าง 11– 15 นาที กับอาหารกลางวัน และอาหารมื้อเย็น คิดเป็นร้อยละ 40.83 และร้อยละ 36.24 ตามลำดับ ใช้เวลาในการรับประทานอาหารมากกว่า 20 นาที เมื่อไปรับประทานอาหารนอกสถานที่คือ ที่ร้านอาหาร ที่ศูนย์การค้า และร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด คิดเป็นร้อยละ 46.33 44.50 และ 50.92 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มที่ไม่ควบคุมน้ำหนักใช้เวลาในการรับประทานอาหารระหว่าง 6 – 10 นาที กับอาหารมื้อเช้า กลางวัน และอาหารว่าง คิดเป็นร้อยละ 36.73 45.58 และร้อยละ 47.62 ตามลำดับ ใช้เวลาในการรับประทานอาหารระหว่าง 11 – 15 นาที กับอาหารมื้อเย็น คิดเป็นร้อยละ 34.69 และการรับประทานอาหารนอกสถานที่ คือ ที่ร้านอาหาร ศูนย์การค้า และร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด คิดเป็นร้อยละ 48.30 41.50 และร้อยละ 37.41 ตามลำดับ

ประเภทอาหารที่รับประทาน

กลุ่มตัวอย่างที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก กว่าร้อยละ 90.00 นิยมรับประทานอาหารประเภทโปรตีนจากไข่ไก่หรือไข่เป็ด นิยมรับประทานข้าวสวย ก๋วยเตี๋ยวและขนมจีน รับประทานนม เนื้อหมู และรับประทานกับข้าวประเภทผัด แต่ไม่นิยมรับประทานอาหารประเภทเนื้อวัวหรือเนื้อควาย ส่วนกลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก ส่วนใหญ่หรือทั้งหมดนิยมรับประทานอาหารทุกประเภท โดยมีความถี่ในการรับประทานสูงสุดคือ การรับประทานผลไม้ เช่น มะละกอ สับปะรด นิยมรับประทานอาหารโปรตีนจากไข่ รับประทานเนื้อปลา และรับประทานขนมหวานประเภทไอศกรีม

การรับประทานอาหารเสริมและยาลดความอ้วน

กลุ่มตัวอย่างที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก และกลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 93.58 และ 100.00 ตามลำดับ ไม่นิยมรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ทั้งนี้ร้อยละ 54.14 และ ร้อยละ 77.55 ของทั้งสองกลุ่มตามลำดับ เห็นว่าการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ดีต่อสุขภาพ ร้อยละ 96.33 และร้อยละ 100.00 ตามลำดับ ไม่รับประทานยาลดความอ้วน ร้อยละ 94.04 และ ร้อยละ 97.96 ตามลำดับ เห็นว่าการรับประทานยาลดความอ้วนไม่ดีต่อสุขภาพ

การออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก มีสัดส่วนการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ควบคุมน้ำหนัก คือ ร้อยละ 17.43 และร้อยละ 9.53 ตามลำดับ ออกกำลังกายทุกวัน ในขณะที่ร้อยละ 5.50 และร้อยละ 23.81 ตามลำดับ ไม่นิยมออกกำลังกาย

ผลกระทบของความอ้วน

กลุ่มตัวอย่างที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก และกลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก มีความคิดเห็นเกี่ยวกับผลกระทบของความอ้วนคล้ายคลึงกัน คือ ร้อยละ 86.70 และร้อยละ 64.63 ตามลำดับ เห็นว่าความอ้วนทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง และร้อยละ 70.64 และร้อยละ 65.99 ตามลำดับ เห็นว่าความอ้วนทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสาขาวิชากับความคิดเห็นต่อรูปร่างของตนเอง และความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกาย ไม่พบความสัมพันธ์ กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่สังกัดสาขาวิชาต่าง ๆ มีความคิดเห็นต่อรูปร่างของตนเองและมีดัชนีมวลกายไม่แตกต่างกัน ในขณะที่การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสาขาวิชากับการควบคุมน้ำหนัก พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ กลุ่มตัวอย่างที่เรียนในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีตั้งใจควบคุมหรือลดน้ำหนักสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างในสาขาวิชาอื่น

4. การรับประทานอาหารรายการต่าง ๆ

รายการอาหารที่นิยมรับประทาน

รายการอาหารของกลุ่มตัวอย่างที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนักนิยมรับประทาน คือ น้ำผลไม้ อาหารประเภทก๋วยเตี๋ยวหรือผัด เช่น ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยวผัด หอยทอด ผัดไทย ผัดซีอิ้ว ก๋วยเตี๋ยวน้ำ/เย็นตาโฟ มั๊กกะโรนี บะหมี่สำเร็จรูป และข้าวเปล่ากับอาหารประเภททอด เช่น หมูทอด ไก่/ไข่ทอด ปลาทอด แต่ไม่นิยมรับประทานอาหารที่มีหนังสัตว์เป็นส่วนประกอบ เช่น หนังเป็ด หนังหมู หนังไก่ ฯลฯ ในขณะที่กลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก นิยมรับประทานรายการคล้ายคลึงกัน คือ นิยมรับประทานน้ำผลไม้ อาหารประเภทก๋วยเตี๋ยวหรือผัด เช่น ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยวผัด หอยทอด ผัดไทย ผัดซีอิ้ว ก๋วยเตี๋ยวน้ำ/เย็นตาโฟ มั๊กกะโรนี และบะหมี่สำเร็จรูป ฯลฯ ไม่นิยมรับประทานอาหารที่มีหนังสัตว์เป็นส่วนประกอบ เช่น หนังเป็ด หนังหมู หนังไก่ ฯลฯ

กลุ่มตัวอย่างที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก และกลุ่มที่ไม่ควบคุมน้ำหนัก นิยมซื้ออาหารปรุงสำเร็จใหม่ ๆ และซื้ออาหารเท่าที่จำเป็น แต่มีข้อสังเกตคือ นักศึกษากลุ่มตั้งใจควบคุมน้ำหนัก จะนิยมซื้ออาหารที่มีไขมันน้อยกว่ากลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก

5. การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารในลักษณะต่าง ๆ

กลุ่มตัวอย่างที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก กับกลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนักปฏิบัติแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด ประกอบด้วย นักศึกษากลุ่มแรกคอาหารบางประเภท รับประทานอาหารตามคำแนะนำจากเพื่อนหรือบุคคลที่รู้จัก รับประทานอาหารสลัดผัก รับประทานอาหารขณะดูทีวี และงดรับประทานอาหารหลัง 21.00 น. ในระดับบ่อย ในขณะที่กลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนักปฏิบัติมานาน ๆ ครั้ง กลุ่มควบคุมน้ำหนักจะคำนวณพลังงานอาหารจากอาหารก่อนนาน ๆ ครั้ง ในขณะที่กลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนักไม่เคยปฏิบัติ ส่วนพฤติกรรมการปฏิบัติที่คล้ายคลึงกันคือ การไม่รับประทานอาหารผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และขาดความอ้วน แต่มีการปฏิบัติในระดับบ่อย คือ การดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหาร ชอบชั่งน้ำหนัก และการกินจุบกินจิบ

อภิปรายผลการศึกษา

1. ภาวะโภชนานักศึกษาวัยรุ่นหญิง

เมื่อพิจารณาจากค่าดัชนีมวลกาย กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (BMI ระหว่าง 18.50-24.99 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) ร้อยละ 63.84 ในขณะที่นักศึกษาวัยรุ่นหญิงมีภาวะน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน (ต่ำกว่า 18.5 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) ร้อยละ 35.61 หากใช้เกณฑ์ของ International Obesity Task Force (IOTF) เพื่อแปลความหมายของดัชนีมวลกาย แสดงว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีสภาพร่างกายที่อยู่ในเกณฑ์ดีไม่เสี่ยงต่อภาวะการเจ็บป่วย ในขณะที่วัยรุ่นหญิงจำนวนหนึ่งที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย (ปิยพร ทองใสว, 2545) อย่างไรก็ตามเมื่อเทียบกับการศึกษาของ น้ำฝน ทองตัน ไตรย์ (2541) พบว่าวัยรุ่นหญิงอายุระหว่าง 15-18 ปี ในจังหวัดเชียงใหม่ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคในระดับปานกลาง วัยรุ่นกลุ่มนี้ร้อยละ 74.18 มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 18.91 มีน้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐาน และร้อยละ 6.91 มีความเสี่ยงในภาวะอ้วน หากเทียบกับผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า วัยรุ่นหญิงที่มีอายุสูงขึ้นหรืออายุระหว่าง 18 - 20 ปี มีการควบคุมน้ำหนักตัวจนทำให้มีค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเพิ่มขึ้น แสดงว่าความรู้เกี่ยวกับการบริโภคในระดับปานกลางเป็นระดับความรู้ที่ไม่เพียงพอต่อการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ในทางตรงกันข้าม จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักศึกษาวัยรุ่นหญิงเพียงร้อยละ 10.41 เท่านั้นที่เห็นว่าตนเองเป็นคนรูปร่างผอม แต่มีถึงร้อยละ 33.97 คิดว่าตนเองเป็นคนอ้วน เช่นเดียวกับกรณีที่ Mahan and Stump (1996) กล่าวถึงคือ วัยรุ่นหญิงในประเทศสหรัฐอเมริกา ร้อยละ 34.00 จะมีความเห็นว่าตนเองมีรูปร่างอ้วน ทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้พยายามลดน้ำหนักด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่งที่เป็นเช่นนี้ Williams (1993) ระบุว่า เป็นเพราะวัยรุ่นเป็นห่วงรูปร่างมากกว่าสิ่งอื่น จะให้ความ

สำคัญกับการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างและน้ำหนักเป็นอย่างมาก จึงมักไม่ค่อยพอใจกับรูปร่างของตนเอง ด้วยสาเหตุความห่วงรูปร่างของตนเองมีผลทำให้มีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคที่ต่ำกว่าเกณฑ์ที่ร่างกายควรได้รับ

2. พฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักศึกษาวัยรุ่นหญิง

นักศึกษาวัยรุ่นหญิง ประมาณครึ่งหนึ่งมีการรับประทานในแต่ละวันเพียง 2 มื้อ พฤติกรรมการรับประทานอาหารคือจำนวนมื้อในแต่ละวันของนักศึกษาเป็นไปทำนองเดียวกันทั้งกลุ่มที่ควบคุมน้ำหนัก และกลุ่มที่ไม่ต้องการควบคุมน้ำหนัก จึงเป็นพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการหากปฏิบัติในระยะยาวจะทำให้วัยรุ่นได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกายจนส่งผลต่อปัญหาสุขภาพได้ในที่สุด ดังที่ ออบเชย วงศ์ทอง (2541) กล่าวว่าวัยรุ่นต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้งสามมื้อเพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ หากงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง จะทำให้ขาดสารอาหารที่ร่างกายต้องการควรได้รับอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวันแต่พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ครบสามมื้อสอดคล้องกับการศึกษาของ จิราพร กันทะธง (2541) ที่พบว่า นักเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดลำพูน ส่วนใหญ่รับประทานต่ำกว่า 3 มื้อต่อวัน แสดงว่าปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นหญิงต่อเนื่องมาจากช่วงวัยรุ่นอายุ 15 – 18 ปี จนถึง 18 – 20 ปี ทั้งนี้เพราะนักเรียนหรือนักศึกษาหญิง เมื่ออยู่ในสถานศึกษาจะมีความใกล้ชิดกันย่อมสื่อสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยระหว่างกันอย่างสม่ำเสมอ จากการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่านักศึกษาวัยรุ่นหญิงมีการพูดคุยกับเพื่อนร่วมคณะ หรือชั้นเรียนนาน ๆ ครั้งถึงทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 88.29 นอกจากนี้อาจเกิดจากเหตุผลด้านเวลาที่เร่งรีบในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการเข้าชั้นเรียนตั้งแต่เช้าและสถานที่เรียนแต่ละวิชาอยู่ห่างกัน

นอกจากจำนวนมื้อในการรับประทานอาหารของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงที่แสดงออกถึงพฤติกรรมพื้นฐานในการบริโภคแล้ว ยังมีพฤติกรรมการบริโภคอื่นที่สามารถแสดงออกถึงการบริโภคเพื่อลดน้ำหนักของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงได้ 3 กรณีคือ

2.1 ประเภทของอาหารที่รับประทาน

นักศึกษาวัยรุ่นหญิงที่ตั้งใจควบคุมน้ำหนักส่วนใหญ่ (กว่าร้อยละ 90.00) รับประทานอาหารที่ทำจากไข่ไก่หรือไข่เป็ด เนื้อหมู นม อาหารประจำวันตามปกติคือ ข้าวสุก ก๋วยเตี๋ยว หรือขนมจีน และรับประทานผัก ในขณะที่นักศึกษาวัยรุ่นกลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก (ร้อยละ 100.00) รับประทานอาหารทุกประเภท แสดงว่านักศึกษาวัยรุ่นหญิงที่ควบคุมน้ำหนักพยายามรับประทานอาหารทุกประเภทแต่เลือกจากอาหารชนิดต่าง ๆ แตกต่างกันในขณะที่นักศึกษาที่ไม่ควบคุมน้ำ-

หนักสามารถรับประทานอาหารเช้าประเภทจากอาหารหลากหลายชนิด การเลือกรับประทานอาหารที่แตกต่างกันเช่นนี้เป็นผลมาจากการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่น ทำให้มีการเลือกรับประทานอาหารในแต่ละประเภทจากอาหารบางชนิดเท่านั้น กำพล ศรีวัฒนกุล (2543) ได้ระบุว่า การเลือกรับประทานอาหาร จัดเป็นการรับประทานอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักวิธีหนึ่ง ซึ่งการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องควรเป็นไปตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ทำให้สรุปได้ว่าความตั้งใจในการควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาวัยรุ่นหญิง มีผลทำให้เลือกงดเว้นอาหารในบางประเภทจากอาหารบางชนิดแต่นักศึกษาอาจเลือกรับประทานอาหารด้วยตนเอง ขาดคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ผลการปฏิบัติดังกล่าวมีผลทำให้นักศึกษาวัยรุ่นหญิงส่วนหนึ่งมีน้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐาน จึงเป็นการปฏิบัติที่ไม่สอดคล้องกับวิธีการที่เหมาะสม กมลพรรณน์ เมฆวรุฒิ และ อัมพร ชัยศิริรัตน์ (2544) กล่าวว่า วิธีการควบคุมอาหารที่ดีนั้นควรควบคุมปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารให้พอเหมาะ โดยเฉพาะอาหารที่ให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และ โปรตีน หากจำกัดมากเกินไปอาจจะทำให้เกิดโรคและอันตรายต่อร่างกายได้ และอบชย วงศ์ทอง (2541) กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นที่ต้องการควบคุมน้ำหนักนั้น ควรรับประทานอาหารเช้าให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ คือ กินให้ครบทั้ง 5 หมู่และรับประทานให้ครบ 3 มื้อ

2.2 วิธีรับประทานอาหารเช้า

วิธีรับประทานอาหารเช้าของนักศึกษาวัยรุ่นหญิง สามารถพิจารณาได้จากประเด็นการศึกษาที่มีส่วนสำคัญในการอภิปรายผล 2 ประการ คือ ระยะเวลาที่ใช้ในการรับประทานอาหารเช้า และ การเลือกซื้ออาหารรับประทาน กล่าวคือ

ระยะเวลาที่ใช้ในการรับประทานอาหารเช้าของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงที่ควบคุมน้ำหนักส่วนใหญ่ใช้เวลารับประทานประมาณ 6 – 10 นาทีสำหรับอาหารเช้าและอาหารว่าง ใช้เวลาประมาณ 11 – 15 นาที กับอาหารมื้อกลางวัน และมื้อเย็น ในขณะที่นักศึกษาวัยรุ่นหญิงที่ไม่ควบคุมน้ำหนักใช้เวลารับประทานอาหารเช้าประมาณ 6 – 10 นาทีกับอาหารเช้า และมื้อกลางวัน และใช้เวลาประมาณ 11 – 15 นาที กับอาหารมื้อเย็น ระยะเวลาที่ใช้ในการรับประทานอาหารเช้าของนักศึกษาวัยรุ่นหญิง เป็นพฤติกรรมกรบริโภคเช่นเดียวกัน การรับประทานอาหารเช้าที่รวดเร็วเกินไปจะทำให้รับประทานมากกว่าปกติมีผลต่อภาวะอ้วนต่อผู้บริโภคได้ ผลเสียของการรับประทานอาหารเช้าที่รวดเร็วเกินไปนั้น พลศรี ภาษาชีวะ (2545) และกมลพรรณน์ เมฆวรุฒิ และอัมพร ชัยศิริรัตน์ (2544) เห็นว่ามีผลทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้ง่าย จึงแนะนำให้มีการรับประทานอาหารเช้า Thiele (1980, อ้างในสิริวัฒน์ อายุวัฒน์, 2539) กล่าวว่า การรับประทานอาหารเช้าที่รวดเร็ว ทำให้การทำงานของศูนย์ควบคุมความหิวและความอิ่มเสียหายที่ การรับประทานที่ดีคือการรับประทานช้า ๆ และเคี้ยวให้ละเอียด ก่อนการกลืนทุกครั้ง การรับประทานอาหารเช้าแต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 20 นาที

วิธีการซื้ออาหารรับประทานของนักศึกษา จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาวัยรุ่นส่วนใหญ่จะซื้ออาหารปรุงเสร็จใหม่ ๆ และซื้อเท่าที่จำเป็นในแต่ละมื้อ อย่างไรก็ตาม นักศึกษาวัยรุ่นส่วนหนึ่งนิยมซื้ออาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วมารับประทาน พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารในลักษณะนี้ถือว่าเป็นพฤติกรรมการบริโภคหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่น ดังที่ Thiele (1980, อ้างในสิริวัฒน์ อายุวัฒน์, 2539) ระบุว่า การรับประทานอาหารที่ปรุงให้สุกก่อน เป็นหนึ่งในหลายวิธีการควบคุมน้ำหนักให้มีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมของนักศึกษาวัยรุ่นบางส่วนแสดงให้เห็นว่ายังชอบซื้ออาหารสะสมไว้รับประทานในเวลาว่าง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่มีผลทำให้นักศึกษาวัยรุ่นเกิดโรคอ้วนได้ง่ายหากไม่ควบคุมพฤติกรรมการบริโภคที่ดีพอ

2.3 ปริมาณและความถี่ในการบริโภคอาหาร

การรับประทานอาหารที่ทำจากไข่ไก่หรือไข่เป็ด เนื้อหมู นม อาหารประจำวัน ตามปกติคือ ข้าวสุก ก๋วยเตี๋ยว หรือขนมจีน และรับประทานผัก ของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงที่ควบคุมน้ำหนักมีความถี่ในการรับประทานแตกต่างกันไป การรับประทานไข่ความถี่ 15.45 ครั้งต่อเดือน ครั้งละ 1.06 ฟอง รับประทานนม ด้วยความถี่ 16.32 ครั้งต่อเดือน ครั้งละ 1.02 ถ้วย มีการรับประทานข้าวและผักทุกวัน ส่วนนักศึกษาวัยรุ่นที่ไม่ควบคุมน้ำหนักจะรับประทานอาหารประเภทผักด้วยความถี่สูงกว่าประเภทอื่นคือ 36.95 ครั้งต่อเดือน ปริมาณ 1.10 จานต่อครั้ง รองลงมาเป็นการรับประทานข้าวด้วยความถี่ประมาณ 27.81 ครั้งต่อเดือน กับข้าวปรุงด้วยน้ำมันพืช ด้วยความถี่ 26.27 ครั้งต่อเดือน ส่วนอาหารประเภทอื่น ๆ วัยรุ่นกลุ่มนี้รับประทานต่อเดือนด้วยอัตราเฉลี่ยใกล้เคียงกับกลุ่มที่ไม่ตั้งใจควบคุมน้ำหนัก แต่ความแตกต่างในการรับประทานในอาหารแต่ละประเภทของวัยรุ่นหญิงทั้งสองกลุ่มคือ กลุ่มที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนักบางรายจะงดหรือเลือกรับประทานอาหารบางประเภทจากอาหารบางชนิดเท่านั้น ในขณะที่กลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนักทุกรายจะรับประทานอาหารประเภทต่าง ๆ จากอาหารทุกชนิด หากเทียบปริมาณอาหารที่วัยรุ่นทั้งสองกลุ่มรับประทานตามคำแนะนำของอบเชย วงศ์ทอง (2541) พบว่า การรับประทานอาหารประเภทโปรตีนอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ความถี่ในการรับประทานต่ำกว่าคำแนะนำ ด้วยเหตุดังกล่าวจึงทำให้นักศึกษาวัยรุ่นส่วนหนึ่งมีน้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐาน นักศึกษาวัยรุ่นหญิงกลุ่มนี้ควรพิจารณาปรับปรุงประเภทอาหารและรายการอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม โดยทำการศึกษาหาความรู้ทางโภชนาการเพิ่มขึ้น พรพิมล บุญโคตร (2544) กล่าวว่า ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของบุคคลจะช่วยส่งเสริมให้เกิดแรงจูงใจปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคที่ถูกต้อง

3. การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ปรากฏว่านักศึกษาวัยรุ่นหญิงทั้งสองกลุ่ม ปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารไม่แตกต่างกัน คือ วัยรุ่นหญิงชอบรับประทานอาหารกับเพื่อน ๆ รับประทานอาหารเช้า ดื่มน้ำผลไม้ เคี้ยวอาหารให้ละเอียด ชอบชงน้ำหนักร้อน ดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหาร และกินจุบกินจิบ ก่อนข้างบ่อยถึงบ่อย แต่การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารขณะดูทีวีรับประทานอาหารหลัง 21.00 น. รับประทานสลัดผัก การงดอาหารบางประเภท และรับประทานอาหารตามคำแนะนำจากเพื่อนหรือบุคคลที่รู้จัก ของวัยรุ่นหญิงที่ใส่ใจควบคุม น้ำหนักอยู่ในระดับบอ ในขณะทีกลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนักมีการปฏิบัติในเรื่องเดียวกันในระดับนาน ๆ ครั้ง

จากข้อมูลการปฏิบัติดังกล่าว โดยเฉพาะการปฏิบัติในระดับบอ ถึงค่อนข้างบอ ในบางวิธีการเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษามีภาวะโภชนาการเกิน คือ การรับประทานร่วมกับเพื่อนของวัยรุ่นมักเป็นการรับประทานอาหารตามสบายทำให้รับประทานอาหารมากกว่าปกติได้ แต่การปฏิบัติบางกรณีเป็นการส่งเสริมให้วัยรุ่นหญิงมีการควบคุมน้ำหนักตัวที่ถูกต้องวิธี ช่วยลดปัญหาภาวะโภชนาการเกินจากการรับประทานอาหารร่วมกับเพื่อนๆ และการรับประทานจุบจิบ เป็นไปตามการกล่าวของ พลศรี คชาชีวะ (2545) และกมลพรรณณ์ เมฆวรุณี และอัมพร ชัยศิริรัตน์ (2544) ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ปัจจัยด้านกลุ่มเพื่อนมีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานที่ส่งเสริมให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน แต่จากสภาพความเป็นวัยรุ่นของนักศึกษาหญิงยังคำนึงถึงรูปร่างของตนเอง จึงมีวิธีการปฏิบัติอื่น ๆ ที่ควบคุมไม่ให้มีพฤติกรรมการรับประทานที่อาจทำให้ภาวะโภชนาการเกินหรือความตั้งใจของตนเองในการควบคุมน้ำหนัก เพราะทราบว่าความอ้วนของตนเองจะทำให้เกิดผลเสียทางด้านจิตใจและสังคม

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

จากผลการศึกษา ซึ่งพบว่า 1 ใน 3 ของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงมีน้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐาน และส่วนที่เหลือน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน รวมทั้งยังพบว่านักศึกษาที่ควบคุมน้ำหนัก และไม่ควบคุมน้ำหนักเลือกรับประทานอาหารแต่ละประเภทไม่แตกต่างกันมีการเลือกชนิดของอาหารแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามนักศึกษามีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ทำให้ไม่เกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินอีกด้วย ดังนั้นจึงมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. มหาวิทยาลัยควรทำการสำรวจภาวะโภชนาการของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงอย่างจริงจัง เพื่อให้ความรู้ที่ชัดเจนก่อนที่นักศึกษาที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐานจะมีภาวะโรคขาดอาหารแทรกซ้อนจนส่งผลกระทบต่อการศึกษา

2. ควรจัดตั้งชมรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในคณะต่าง ๆ หรือสังกัดสโมสรนักศึกษา เพื่อส่งเสริมกิจกรรม และสนับสนุนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ถูกต้องแก่นักศึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ ทั้งนี้เพราะการเรียนรู้จากสื่อ และเพื่อน ๆ ไม่สามารถสร้างความเข้าใจในการสร้างพฤติกรรมกรบริโภคที่เหมาะสมให้กับนักศึกษาวัยรุ่นหญิงได้ การเปิดโอกาสให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมนี้จะได้ประโยชน์จากความรู้ และมีพฤติกรรมปฏิบัติตนในด้านการควบคุมน้ำหนักที่ถูกต้องได้

3. ควรกำหนดให้นักศึกษาได้เรียนในกระบวนวิชาที่เกี่ยวข้องกับโภชนศาสตร์ทุกราย โดยกำหนดเป็นวิชาบังคับพื้นฐานให้กับนักศึกษาในกลุ่มสังคมศาสตร์มนุษยศาสตร์ และนักศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

4. มหาวิทยาลัย ควรดูแลและควบคุมการขายอาหารในศูนย์อาหารคณะต่าง ๆ และอื่น ๆ ภายในมหาวิทยาลัย ให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการที่สำคัญและจำเป็นแก่นักศึกษา ตลอดจนมีการควบคุมอย่างเข้มงวดเพราะจะช่วยทำให้นักศึกษาไม่ต้องกังวลกับรายการอาหารว่าที่จำหน่ายนั้นชนิดใดบ้างเมื่อรับประทานแล้วจะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน

การศึกษาค้างต่อไป

1. ศึกษาภาวะโภชนาการกับนักศึกษาวัยรุ่นหญิง โดยทำการสำรวจวัดน้ำหนัก และส่วนสูงด้วยเครื่องมือและอุปกรณ์จริง ๆ

2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรบริโภค กับภาวะโภชนาการของนักศึกษาวัยรุ่นหญิง

3. ศึกษาพฤติกรรมกรบริโภคอาหารปรุงสำเร็จ อาหารฟาสต์ฟู้ด ของนักศึกษาในปัจจุบัน