

ความรอบรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา
ระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
Nutrition Literacy and Eating Behavior of Undergraduate Students
of Faculty of Public Health, Thammasat University

รัตนภรณ์ สาสีทา¹, คัตียา อีวานโนวิช² และฉวีวรรณ บุญสุยา²

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

²อาจารย์ที่ปรึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

Rattanaphon Sasitha¹, Katiya Ivanovitch² and Chaweewon Boonshuyar²

Faculty of Public Health Thammasat University

Khlong Nueng Subdistrict, Khlong Luang District, Pathum Thani Province 12120

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรอบรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ในช่วงเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน 2564 กลุ่มตัวอย่าง 448 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการถดถอยพหุคูณ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาอยู่ในระดับต้องปรับปรุงร้อยละ 56 ส่วนความรอบรู้ด้านโภชนาการทั้ง 4 มิติ พบว่านักศึกษามีระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการระดับต้องปรับปรุงร้อยละ 58.3 และ 40.9 การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการระดับปานกลาง ร้อยละ 39.7 และการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูงร้อยละ 50.7 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านโภชนาการแต่ละมิติกับพฤติกรรมการบริโภค พบว่า ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ และการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq 0.001$) ความรอบรู้ด้านโภชนาการทั้ง 4 มิติ สามารถร่วมกันอธิบายความผันแปรพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้เพียงร้อยละ 8 ดังนั้นเพื่อส่งเสริมความรอบรู้ด้านโภชนาการที่ดี มหาวิทยาลัยควรเพิ่มช่องทางการให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่นักศึกษา แนะนำช่องทางการค้นหาข้อมูลด้านโภชนาการ รวมถึงกำหนดนโยบายโรงอาหารเพื่อสุขภาพ

คำสำคัญ : ความรอบรู้ด้านโภชนาการ, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, นักศึกษาระดับปริญญาตรี, ความรอบรู้ด้านโภชนาการของวัยรุ่น

Abstract

The purpose of this cross-sectional descriptive study was to examine nutrition literacy and eating behavior, and to explain the relationship between nutrition literacy and eating behavior of undergraduate students at Thammasat University. Data were collected by using self-administered questionnaires via google online questionnaire during May – June 2021. Descriptive statistics and multivariate regressions at a statistical significance level of 0.05 were performed for statistical analyses. The results of the study found that the student's eating behavior was at the level of needed to improve at 56 %. For the four dimensions of nutrition literacy, it was found that 58.3% and 40.9% of students need to improve their knowledge and understanding of food consumption and nutrition media literacy, 39.7% showed moderate access to nutrition information, but 50.7% had high level of food consumption's decision. When consider the relationship between each dimension of nutrition literacy and eating behavior, it was found that knowledge and understanding of food consumption, accessing to nutrition information and nutrition media literacy were statistically significant to eating behavior ($p \leq 0.001$). Therefore, all of 4 dimensions of nutrition literacy were able to explain only 8% variation of eating behavior. Therefore, to promote nutrition literacy, the university should increase channels for providing nutrition education to students. Introducing the way to find nutrition information including formulating a policy for a healthy canteen.

Keyword: nutrition literacy, eating behavior, undergraduate students, nutrition literacy of teenager

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยพบมีภาวะอ้วนเป็นลำดับ 2 ของเอเชีย จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจสุขภาพครั้งที่ 5 พ.ศ.2557 พบว่าประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีภาวะอ้วนร้อยละ 37.7 (ชายร้อยละ 32.9 และ หญิงร้อยละ 41.8) เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจสุขภาพครั้งที่ 4 ในปีพ.ศ.2552 ความชุกของภาวะอ้วนมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างชัดเจน โดยเพศหญิงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 40.7 ในปี 2552 เป็นร้อยละ 41.8 ในปี 2557 ส่วนเพศชายเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 28.4 เป็นร้อยละ 32.9 เมื่อพิจารณาความชุกของภาวะอ้วนในประชากรกลุ่มอายุ 15-29 ปี พบว่ามีภาวะอ้วนร้อยละ 25.6 (ชายร้อยละ 25.8 หญิงร้อยละ 25.3)¹ สาเหตุเป็นเพราะพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และในขณะเดียวกันวัยรุ่นเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่อยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เริ่มใช้ชีวิตอย่างอิสระและเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มากขึ้น รวมทั้งต้องเผชิญกับความกดดันหลายอย่าง² จึงทำให้วัยรุ่นมีโอกาสมักจะมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม อันนำไปสู่ปัญหาของภาวะน้ำหนักตัวเกินหรือโรคอ้วน และเสี่ยงต่อโรค NCDs ในวัยผู้ใหญ่มากขึ้น³ จากผลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่านิยมบริโภคเนื้อสัตว์ติดมัน อาหารแปรรูป ไขมันสูง อาหารหวาน มัน เค็มมากเกินไป รับประทานอาหารที่มีกากใยอาหารน้อยกว่าคำแนะนำ ดื่มน้ำอัดลมมากกว่าน้ำสะอาด⁴ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลให้วัยรุ่นเกิดภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนได้ง่าย³ นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นมีความเชื่อและค่านิยมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ชอบรับประทานอาหารตามโฆษณา อาหารรูปแบบแปลกใหม่ ให้ความสำคัญกับรสชาติของอาหาร ความชอบมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ เลือกซื้ออาหารโดยขาดการไตร่ตรองไม่คำนึงถึงเรื่องสุขภาพ⁵ จากผลการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น สะท้อนให้เห็นถึงการขาดความรู้ด้านโภชนาการ ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยจากการศึกษาความรู้ด้านโภชนาการในด้านต่าง ๆ พบว่านักศึกษาขาดความเข้าใจข้อมูลบนฉลากอาหารเกี่ยวกับพลังงานที่ได้รับจากไขมันในระดับต่ำ ซึ่งการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับข้อมูลบนฉลากโภชนาการ ทำให้นักศึกษาไม่สามารถแยกแยะอาหารที่มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพได้ จึงนำไปสู่พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น⁶ นอกจากนี้ นักศึกษาที่มีคะแนนความรู้ด้านโภชนาการต่ำ จะพบว่ามีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม⁷ ซึ่งจากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่านักศึกษาจะสามารถตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้องเมื่อได้รับการพัฒนาทักษะความรู้ด้านโภชนาการ และเพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจข้อมูลด้านโภชนาการที่ถูกต้อง⁸ ดังนั้นการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการให้แก่ นักศึกษาจึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญ

ความรู้ด้านโภชนาการ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ ทำความเข้าใจ วิเคราะห์ และประยุกต์ใช้ข้อมูลด้านโภชนาการ อันนำไปสู่การตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ⁹⁻¹¹ การส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการในนักศึกษาเป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ

การบริโภคอาหารที่ควรใช้ในการตัดสินใจบริโภคอาหาร ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การคำนวณพลังงานอาหาร การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ ความสามารถในการแสวงหาข้อมูลที่ต้องการเกี่ยวกับอาหาร และการอ่านฉลากโภชนาการ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในการนำไปสู่พฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดโรค^{8,12} นอกจากนี้ยังพบว่าความรู้ด้านทักษะการสื่อสารของบุคคลที่รู้เท่าทันสื่อ จะส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้¹¹ และความรู้ด้านโภชนาการในระดับดี ส่งผลให้มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ⁸ ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องทำการศึกษารอบรู้ทางด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อประเมินความสามารถของบุคคลในการเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และประเมินความน่าเชื่อถือของสื่อ รวมถึงการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ^{9,11}

จากผลการศึกษามหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลพบว่า นักศึกษามีคะแนนด้านความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเฉลี่ยต่ำที่สุด และมีความตระหนักเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพต่ำที่สุด⁷ จากการศึกษาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษารอบรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่มีขนาดใหญ่และมีนักศึกษาเป็นจำนวนมาก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำที่มุ่งผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพออกสู่สังคม คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

มีหน้าที่ผลิตบุคลากรเพื่อไปรับใช้สังคม โดยเฉพาะด้านสาธารณสุขมุ่งผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ความสามารถในการดูแลควบคุม ป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของประชาชน การที่จะเป็นบุคลากรด้านสุขภาพ เป็นผู้ให้ความรู้ให้คำแนะนำกับบุคคลอื่น การปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นต้นแบบความรอบรู้ในการดูแลสุขภาพได้ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาความรอบรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อนำประโยชน์ที่ได้จากการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรอบรู้ด้านโภชนาการของแต่ละด้าน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
2. เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านโภชนาการแต่ละด้านกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์ ชุดที่ 3 เลขที่ COA No. 035/2564 รหัสโครงการ 005/2564 โดยการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง ดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วงเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน 2564 เพื่อวิเคราะห์

ความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านโภชนาการ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ประชากรและขนาดกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิตและศูนย์ลำปาง กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 939 คน

ขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณด้วยสูตร การประมาณค่าสัดส่วนที่ทราบจำนวนของประชากร ที่แน่นอน¹³ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% เมื่อกำหนด ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้ไม่เกิน ร้อยละ 20 ของค่าสัดส่วนการบริโภคในระดับดีและ ปานกลางร้อยละ 16.6 จากการศึกษาของปณิดา จันทรสุกรี และนิตินัย รุ่งจินดารัตน์¹⁴ จะได้ขนาด กลุ่มตัวอย่าง 319 คน เพื่อให้การเก็บข้อมูลครบถ้วน ผู้วิจัยปรับเพิ่มขนาดตัวอย่างอีกร้อยละ 10 ดังนั้น ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 352 คน

วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มตัวอย่าง แบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) มีขั้นตอนดังนี้ 1) เลือกตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Sampling) โดยแบ่งออกเป็น 2 วิทยาเขต คือ ศูนย์รังสิต และศูนย์ลำปาง 2) แบ่งตามสาขาที่กำลังศึกษาอยู่ 4 สาขา คือ สาขา อาชีวอนามัยและความปลอดภัย สาขานามัย สิ่งแวดล้อม สาขานามัยชุมชน และสาขา การสร้างเสริมสุขภาพเชิงนวัตกรรม 3) แบ่งตามชั้น ปีที่กำลังศึกษาอยู่ของนักศึกษาออกเป็น 4 ชั้นปี 4) ทำการสุ่มตัวอย่างนักศึกษา โดยจัดสรร ขนาดตัวอย่างไปตามวิทยาเขต และสาขาที่กำลัง ศึกษาอยู่ แบ่งแบบเป็นสัดส่วนกับขนาดตัวอย่าง

(Proportional allocation of sample size) เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส โควิด-19 ทำให้การเรียนของมหาวิทยาลัยกลุ่มตัวอย่าง เป็นการเรียนในรูปแบบออนไลน์ จึงเป็นอุปสรรค ต่อการสุ่มตัวอย่างและได้มาซึ่งข้อมูลที่ครบถ้วน สมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงเปลี่ยนวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง จากใน Protocol สุ่มตามขั้นตอน ตามจำนวน กลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ เป็นการส่งแบบสอบถาม ผ่านระบบ google form ให้นักศึกษาในแต่ละชั้นปี จำนวน 939 คน โดยได้รับการตอบกลับ 448 คน (ร้อยละ 47.7) การเก็บข้อมูลในครั้งนี้เป็นการ ยินยอมให้ความร่วมมือของนักศึกษา ทำให้จำนวน กลุ่มตัวอย่างมากกว่าที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยจึงใช้ แบบสอบถามที่ตอบกลับทั้งหมด และการดำเนินการ ครั้งนี้ผู้วิจัยได้รายงานต่อคณะกรรมการ จริยธรรมการวิจัยในคน มธ. สาขาวิทยาศาสตร์ โดยมีมติรับทราบ

การเก็บข้อมูลการวิจัย

- 1) ผู้วิจัยดำเนินการขอรับการพิจารณา จริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์
- 2) ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตดำเนินการ วิจัยจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ ถึงอธิการบดี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เพื่อขอความอนุเคราะห์ เข้าดำเนินการวิจัยในกลุ่มตัวอย่าง โดยชี้แจงถึง วัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ที่จะได้รับ ขั้นตอนการดำเนินงาน ระยะเวลาและผลกระทบ จากการวิจัย
- 3) ผู้วิจัยประสานงานกับเจ้าหน้าที่ดูแลแต่ละ หลักสูตรของคณะสาธารณสุขศาสตร์เพื่อขออนุญาต ดำเนินการเก็บข้อมูลวิจัย โดยผู้วิจัยใช้กระบวนการ เก็บข้อมูลแบบสอบถามผ่านระบบ google form

4) ผู้วิจัยนัดหมายและกำหนดวันในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผ่านระบบ google form ในช่วงเวลาที่นักศึกษาสะดวกไม่รบกวนเวลาเรียนของนักศึกษา เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดวิจัย พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามได้ และขอความสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยให้นักศึกษาเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง พร้อมลงนามในแบบยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

5) ผู้วิจัยให้อาสาสมัครทำแบบสอบถามด้วยตนเองจำนวน 1 ชุด ผ่านระบบ google form พร้อมกับตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูลแบบสอบถาม

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ เพศ ดัชนีมวลกาย ค่าใช้จ่ายที่ได้รับทั้งหมดต่อเดือน ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารต่อเดือน หลักสูตรที่กำลังศึกษา ชั้นปีการศึกษา วิทยาเขตที่ศึกษา จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความรอบรู้ด้านโภชนาการ หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความสามารถในการใช้ทักษะคิดวิเคราะห์ ในการตัดสินใจเชื่อข้อมูลทางโภชนาการจากสื่อ รวมถึงการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โดยความรอบรู้ทางด้านโภชนาการมีองค์ประกอบ 4 มิติ ซึ่งประยุกต์ใช้แนวคิดและเครื่องมือของ Gibbs, Ellerbeck, Gajewski et al., Cesur, Kocoglu & Sumer,

Zoellner et al.⁹⁻¹¹ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภค เป็นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตามธงโภชนาการ ประเภทของสารอาหาร หลักการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและป้องกันโรค พลังงานที่ควรบริโภคต่อวัน การประเมินหรือคำนวณพลังงานในอาหาร จำนวน 10 ข้อ คำตอบเป็นแบบตัวเลือก 4 ตัวเลือก ตอบถูกได้ 1 คะแนน และตอบผิดได้ 0 คะแนน รวม 0 - 10 คะแนน

2) การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ ได้แก่ ความสามารถในการอ่าน เข้าใจ และหาแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ การอ่านฉลากและธงโภชนาการที่ถูกต้อง จำนวน 10 ข้อ คำตอบเป็นแบบตัวเลือก 4 ตัวเลือก ตอบถูกได้ 1 คะแนน และตอบผิดได้ 0 คะแนน รวม 0 - 10 คะแนน

3) การรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ เป็นความสามารถในการใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ในการตัดสินใจเชื่อข้อมูลทางโภชนาการจากสื่อต่าง ๆ การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหาร และการใช้เหตุผลในการวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของข้อมูลโฆษณาอาหารก่อนตัดสินใจซื้อ จำนวน 18 ข้อ คำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยปฏิบัติ ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัติทุกครั้ง มีเกณฑ์การให้คะแนน คือ 0 1 2 ตามลำดับ รวม 0 - 36 คะแนน

และ 4) การตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร เป็นความสามารถในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โดยพิจารณาจากข้อมูลต่าง ๆ เช่น ข้อมูลบนฉลากโภชนาการ คุณค่าทางโภชนาการ โปรตีนชั้นทางการขาย แหล่งเลือกซื้ออาหาร ประเภทอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง จำนวน

15 ข้อ คำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ไม่เคยปฏิบัติ ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัติทุกครั้ง มีเกณฑ์การให้คะแนนคือ 0 1 2 ตามลำดับ รวม 0 - 15 คะแนน

จัดกลุ่มความรู้ด้านโภชนาการทั้ง 4 ด้าน เป็น 3 ระดับ โดยประยุกต์ใช้เกณฑ์การแบ่งคะแนนของ Bloom (1971) ดังนี้

ระดับต้องปรับปรุง (คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60)

ระดับปานกลาง (คะแนนระหว่างร้อยละ 60 - 79)

ระดับสูง (คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป)

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา จำนวน 25 ข้อ คำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยปฏิบัติเลย ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติทุกวัน มีเกณฑ์การให้คะแนนคือ 0 1 2 3 4 ตามลำดับ โดยข้อคำถามเชิงลบให้คะแนนตรงข้ามกัน คำถามเชิงลบมีจำนวน 18 ข้อ คะแนนรวม 0 - 100 คะแนน จัดกลุ่มพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็น 3 ระดับ โดยประยุกต์ใช้เกณฑ์การแบ่งคะแนนของ Bloom (1971) ดังนี้

พฤติกรรมต้องปรับปรุง (คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 50)

พฤติกรรมปานกลาง (คะแนนระหว่างร้อยละ 50 - 59)

พฤติกรรมดี (คะแนนระหว่างร้อยละ 60 ขึ้นไป)

แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Index of Concurrence; IOC) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของความรอบรู้ และ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

0.87 และ 0.79 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ของเพียร์สัน และทำนายตัวแปรตามโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Linear Regression Analysis) กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยคัดเลือกตัวแปรที่มีค่า $p\text{-values} \leq 0.25$ เพื่อนำไปวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Linear Regression Analysis) แต่ในกรณีที่ไม่มีพบตัวแปรที่มีค่า $p\text{-values} \leq 0.25$ จึงเลือกตัวแปรที่มีค่า $p\text{-value}$ น้อยที่สุด เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์การวิจัย

ผลการศึกษา

นักศึกษาที่เป็นอาสาสมัครในการศึกษา เป็นนักศึกษาวิทยาเขตรังสิตร้อยละ 59.4 ชั้นปีการศึกษาที่ 2 และ 3 สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย รองลงมาคือสาขานามัยสิ่งแวดล้อม นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 82.6 มีอายุ 18 - 24 ปี มีภาวะโภชนาการสมส่วนร้อยละ 46.7 ผอมร้อยละ 21.7 และอ้วนร้อยละ 12.5 มีค่าใช้จ่ายต่อเดือน 5,001 - 10,000 บาท ร้อยละ 52.7 รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคลของนักศึกษา 448 คน

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
วิทยาเขต		
ศูนย์รังสิต	266	59.4
ศูนย์ลำปาง	182	40.6
ชั้นปีการศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	111	24.8
ชั้นปีที่ 2	118	26.3
ชั้นปีที่ 3	120	26.8
ชั้นปีที่ 4	99	22.1
หลักสูตรที่กำลังศึกษา		
สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย	213	47.6
สาขาอนามัยสิ่งแวดล้อม	117	26.1
สาขาการสร้างเสริมสุขภาพเชิงนวัตกรรม	66	14.7
สาขาอนามัยชุมชน	52	11.6
เพศ		
หญิง	370	82.6
ชาย	70	15.6
ผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ	8	1.8
อายุ (ปี)		
18 - 19	83	18.5
20	123	27.5
21	122	27.2
22	95	21.2
23 - 24	25	5.6
เฉลี่ย 20.67 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.18 ปี ต่ำสุด - สูงสุด 18 - 24 ปี		
ภาวะโภชนาการ (กก./เมตร²)		
ผอม (น้อยกว่า 18.5)	97	21.7
สมส่วน (18.5 - 22.99)	209	46.7

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนักเกิน (23 - 24.99)	51	11.4
อ้วนระดับ 1 (25 - 29.99)	56	12.5
อ้วนระดับ 2 (30 ขึ้นไป)	35	7.8
ค่าใช้จ่ายต่อเดือน (บาท)		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	177	39.5
5,001 - 10,000 บาท	236	52.7
10,001 - 20,000 บาท	31	6.9
มากกว่า 20,000 บาท	4	0.9
ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารต่อเดือน (บาท)		
ต่ำกว่า 4,500 บาท	334	74.6
4,501 - 6,000 บาท	88	19.6
มากกว่า 6,000 บาท	26	5.8

ความรอบรู้ด้านโภชนาการ

ความรอบรู้ด้านโภชนาการมีองค์ประกอบ 4 มิติดังต่อไปนี้ ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ การรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการและการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร นักศึกษามีความรอบรู้ในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารดีกว่าความรอบรู้ด้านอื่นสำหรับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ และการเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ พบว่าอยู่ในระดับต้องปรับปรุงถึงร้อยละ 58.3, 40.9 และ 38.9 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 2

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาเริ่มจากการเลือกรับประทานอาหาร วิธีการเลือกซื้ออาหาร และการตัดสินใจซื้ออาหาร รวมถึงความถี่ของการบริโภคอาหาร พบว่าอยู่ในระดับต้องปรับปรุงถึงร้อยละ 56.0 และระดับดีเพียงร้อยละ 7.6

รายละเอียดดังตารางที่ 2

ความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของแต่ละมิติของความรอบรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่าความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ และการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($p\text{-values} \leq 0.001$) โดยนักศึกษาที่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ และการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการที่ดี จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี สำหรับการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร $p\text{-value} = 0.678$ รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 2 ระดับความรอบรู้ด้านโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา 448 คน

ความรอบรู้ด้านโภชนาการและ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ระดับสูง/ดี		ระดับปานกลาง		ระดับต้องปรับปรุง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความรอบรู้ด้านโภชนาการ						
ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	49	10.9	138	30.8	261	58.3
การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ	96	21.4	178	39.7	174	38.9
การรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ	126	28.1	139	31.0	183	40.9
การตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร	227	50.7	189	42.2	32	7.1
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร						
	34	7.5	163	36.4	251	56.0

ตารางที่ 3 สัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างความรอบรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา 448 คน

ความรอบรู้ด้านโภชนาการ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	
	Pearson Correlation	p-value
ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	0.247	<0.001
การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ	0.166	<0.001
การรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ	0.163	0.001
การตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร	-0.020	0.678

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างความรอบรู้ด้านโภชนาการทั้ง 4 มิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่าความรอบรู้ทั้ง 4 มิติสามารถอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาได้เพียงร้อยละ 8.0 ซึ่งนักศึกษาที่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการที่ดี จะมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ดี เมื่อควบคุมตัวแปรที่เหลือในสมการ การเข้าถึงข้อมูล

ด้านโภชนาการที่มากขึ้น นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีขึ้น แต่นักศึกษาที่มีการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารที่ดีจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดี ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามากที่สุด ($b_{std} = 0.199$ และ 0.115 ตามลำดับ) รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความรอบรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา 448 คน

ความรอบรู้ด้านโภชนาการ	b	s.e(b)	b _{std}	p-value	95% CI for B	
					LB	UB
ค่าคงที่	45.435	1.969		<0.001	41.565	49.304
ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	0.722	0.197	0.199	<0.001	0.334	1.110
การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ	0.209	0.194	0.059	0.283	-0.173	0.590
การรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ	0.115	0.048	0.115	0.017	0.021	0.209
การตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร	-0.294	0.160	-0.088	0.067	-0.609	0.021

$R^2 = 0.080$, $R^2 \text{ adj} = 0.071$, $SE = 6.957$, overall p-value = <0.001

อภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต้องปรับปรุง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพนันดา จันทรสุกรี และ นิตินัย รุ่งจินดารัตน์ ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพของวัยรุ่นตอนปลายในนักศึกษามหาวิทยาลัยเขตกรุงเทพมหานคร ที่พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับต้องปรับปรุง¹⁴ ดังจะเห็นได้ว่านักศึกษารับประทานจำพวกแป้งขัดสี อาหารทอด เนื้อสัตว์ติดมัน รวมถึงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลเป็นประจำ สอดคล้องกับการศึกษาของธีรวิทย์ วรธรไพบูลย์ ที่กล่าวถึงรูปแบบการรับประทานอาหารของวัยรุ่นที่ชอบรับประทานจำพวกของมัน ของหวาน ของทอด รวมถึงชอบดื่มน้ำอัดลม¹⁵ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะวัยรุ่นยังไม่ตระหนักถึงเรื่องโรคที่อาจเกิดขึ้นจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสาเหตุสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคือความรอบรู้ด้านโภชนาการ เช่นเดียวกับผลจากการศึกษาความรอบรู้ด้าน

โภชนาการทั้ง 4 มิติในครั้งนี้ ซึ่งพบว่าระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการของนักศึกษาอยู่ในระดับต้องปรับปรุง ด้านการเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง และมีเพียงการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารเท่านั้นที่อยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาจากผลการศึกษาในแต่ละมิติ สามารถอภิปรายได้ดังต่อไปนี้

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารพบว่านักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประเภทของสารอาหาร ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และแคลเซียม แต่พบว่ายังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามธงโภชนาการของวัยรุ่น และการประเมินพลังงานของอาหารจานเดียว ซึ่งสอดคล้องกับทัศนคติ ศิริโชติ ที่ศึกษาความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา พบว่าระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามธงโภชนาการของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับควรแก้ไข¹⁶ นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ไม่สามารถ

ประเมินพลังงานของอาหารตามสิ่ง เลือกระบิโรค จากความชอบและรสชาติของอาหาร¹⁷ ทั้งนี้อาจเป็น เพราะความไม่รู้และการไม่ตระหนักถึงหลักโภชนาการ เกี่ยวกับปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับต่อวัน และการประเมินพลังงานของอาหารที่รับประทาน¹⁸ สิ่งเหล่านี้อาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมการบริโภค ที่ไม่เหมาะสมได้

มิติการเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ พบว่า นักศึกษายังขาดการเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ ทำให้ไม่สามารถอ่านและเข้าใจฉลากโภชนาการและ ธงโภชนาการได้อย่างถูกต้อง ได้แก่ การแสดงข้อมูล หน่วยบริโภคบนฉลากอาหาร ปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภค ปริมาณสารอาหารที่ระบุไว้บนฉลาก อาทิ โยอาหาร วิตามิน และไขมันอิ่มตัวของฉลาก โภชนาการแบบเต็ม เป็นต้น ซึ่งการเข้าใจข้อมูล โภชนาการเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการเลือกรับบริโภค อาหารที่ดีต่อสุขภาพ⁶ ทั้งนี้หากไม่เข้าใจข้อมูล บนฉลากโภชนาการ จะทำให้ไม่สามารถเลือกรับบริโภค อาหารที่มีตรงตามความต้องการของร่างกายได้ เช่น ผู้ที่มีโคเลสเตอรอลสูงก็เลือกอาหารที่ระบุว่า โคเลสเตอรอลต่ำ หรือผู้ที่เป็นโรคไตก็เลือกอาหาร ที่มีโซเดียมต่ำ¹⁹ เพราะเหตุนี้จึงไม่ควรละเลยหรือ มองข้ามฉลากโภชนาการ และการอ่านข้อมูลโภชนาการ บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารก่อนการตัดสินใจเลือกซื้อ

มิติการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการพบว่า นักศึกษาไม่เคยหาข้อมูลเกี่ยวอาหารสำหรับการ รักษาโรคจากหลายแหล่งเปรียบเทียบกันก่อน ตัดสินใจเชื่อ ซึ่งจากผลการศึกษานี้จะเห็นได้ว่า นักศึกษาไม่ตระหนักเรื่องโรค แต่ให้ความสำคัญ กับการหาข้อมูลและตรวจสอบความน่าเชื่อถือของ สื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ อาหารเสริม เพื่อความสวยงาม และอาหารสำหรับลดไขมัน

ในร่างกายทุกครั้ง สอดคล้องกับการศึกษาของอาทิติย์ ปานนิล เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริมของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่าก่อนซื้ออาหาร เสริมเพื่อสุขภาพนักศึกษาหาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต นิตยสาร และยังสอบถาม ประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์จากผู้ที่เคยบริโภค มาแล้วด้วย²⁰ ทั้งนี้วัยรุ่นยังเลือกที่จะตรวจสอบข้อมูล ผลิตภัณฑ์เฉพาะสินค้าที่ตนเองต้องการบริโภค เท่านั้น²¹

การตัดสินใจเลือกรับบริโภคอาหารของนักศึกษา ที่อยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษา ส่วนใหญ่ดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารแช่แข็งและ อาหารสำเร็จรูปก่อนปรุงหรือบริโภค อ่านเครื่องหมาย ออย. และอ่านรายละเอียดบนฉลาก เช่น ข้อมูล โภชนาการคุณค่าทางโภชนาการ ส่วนประกอบสำคัญ วันเดือนปีที่ผลิต ก่อนซื้ออาหารในร้านสะดวกซื้อ หรือซูเปอร์มาร์เก็ต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สิริไพศาล ยัมประเสริฐที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ นครราชสีมา พบว่า นักศึกษาดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป ทุกครั้ง²² นอกจากนี้ในส่วนของการประเมินพิจารณา ก่อนการเลือกซื้ออาหารยังพบว่านักศึกษาให้ความสำคัญกับราคาของอาหาร รสชาติ และความชอบ ในการพิจารณาก่อนการเลือกซื้ออาหาร มากกว่า ใช้คุณค่าทางโภชนาการพิจารณาก่อนการเลือกซื้อ อาหาร จากผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่านักศึกษา ไม่สนใจและไม่เข้าใจข้อมูลบนฉลากโภชนาการ สอดคล้องกับดาวรุ่ง คำวงศ์ และคณะ ที่ศึกษา การรับรู้และการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยการสาธารณสุขสุรินทร์ จังหวัดชลบุรี พบว่า ข้อมูลโภชนาการบนฉลากที่นักศึกษาให้ความสนใจ

ระดับสูงสุดคือวันหมดอายุ และราคา ส่วนข้อมูลที่นักศึกษาให้ความสนใจระดับต่ำถึงไม่สนใจเลยคือพลังงานที่ได้รับทั้งหมด และพลังงานจากไขมัน²³

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่าความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ และการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งความรู้ทั้ง 4 มิติสามารถอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาได้เพียงร้อยละ 8.0 โดยนักศึกษาที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการที่ดีจะมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ดี สอดคล้องกับอิธาร์ตัน สิงห์ทอง ที่ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่าความรู้ด้านโภชนาการที่เพิ่มขึ้นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคที่ดีขึ้น²⁴ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Kalkan ที่ทำการศึกษารื่องผลกระทบของความรู้ทางโภชนาการต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในประเทศตุรกี ผลการศึกษาพบว่าความรู้ด้านโภชนาการที่ดี ส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารดี¹² และสอดคล้องกับการศึกษาของ Lai, Chang, Lee & Liao ที่ศึกษาความรู้ด้านโภชนาการสื่อกลางความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยหลายระดับและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษา พบว่าความรู้ด้านโภชนาการสามารถทำนาย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ²⁵ แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Taleb & Itani ที่พบว่าความรู้ด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร²⁶ และเมื่อควบคุมตัวแปรที่เหลือในสมการ การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการที่มากขึ้น ทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีขึ้น แต่นักศึกษาที่มีการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารดีจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดี แม้ว่านักศึกษาจะอ่านเครื่องหมายอย. อ่านรายละเอียดบนฉลากโภชนาการ ดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูปทุกครั้ง เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ แต่ไม่ได้ส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี²² ซึ่งจากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านักศึกษาไม่เข้าใจข้อมูลบนฉลากโภชนาการ และใช้ความชอบในการพิจารณาก่อนการเลือกซื้ออาหาร มากกว่าใช้คุณค่าทางโภชนาการพิจารณา ก่อนการเลือกซื้ออาหาร โดยไม่ได้ให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ดังนั้นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการจึงมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1) การส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการเกี่ยวกับธงโภชนาการวัยรุ่น การประเมินพลังงานของอาหาร คุณค่าทางโภชนาการ ข้อมูลบนฉลาก และการอ่านฉลากโภชนาการที่ถูกต้องให้แก่นักศึกษา โดยเพิ่มช่องทางการให้ความรู้ด้านโภชนาการผ่านเว็บไซต์และแอปพลิเคชันบนมือถือของมหาวิทยาลัย จัดทำเมนูอาหารที่ระบุปริมาณพลังงานของอาหารแต่ละชนิด และติดประชาสัมพันธ์ไว้บริเวณร้านอาหาร

ในมหาวิทยาลัย รวมถึงการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติการอ่านฉลากโภชนาการ และแนะนำช่องทางการค้นหาข้อมูลด้านโภชนาการ เช่น Oryor Smart Application เป็นต้น

2) สร้างเสริมการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ แนะนำวิธีการตรวจสอบข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจากสื่อโฆษณาต่าง ๆ ผ่านแอปพลิเคชันบนมือถือด้วยตนเอง เช่น อย. เช็ค ชัวร์ แชร์ (Oryor Check Sure Share) และ อย. ตรวจเลข เป็นต้น เพื่อให้ นักศึกษาตรวจสอบข้อมูลโฆษณาก่อนตัดสินใจซื้อได้ด้วยตนเอง

3) มหาวิทยาลัยควรณรงค์ให้นักศึกษามีความรอบรู้ด้านโภชนาการ โดยกำหนดให้แต่ละ คณะจัดกิจกรรมการให้ความรู้ด้านโภชนาการ เช่น ธงโภชนาการ การประเมินพลังงานในอาหารแต่ละชนิด วิธีการอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหาร ประเภทอาหารที่ให้พลังงานสูง การรู้เท่าทันสื่อโฆษณา เป็นต้น และกำหนดให้ร้านอาหารภายในโรงอาหารของมหาวิทยาลัยจำหน่ายอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่างน้อย ร้านละ 1 เมนู พร้อมกับแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารที่จำหน่ายให้ชัดเจน

4) มหาวิทยาลัยควรดำเนินโครงการหรือ กิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี การศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาเกิดความตระหนักและ เห็นความสำคัญเรื่องความรอบรู้ด้านโภชนาการ

ข้อจำกัดของการวิจัย

1) การศึกษานี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาตามองค์ประกอบ ความรอบรู้ด้านโภชนาการ โดยมีรูปแบบการวัด ในแต่ละด้านแตกต่างกัน และจำนวนน้ำหนักของการวัดในแต่ละด้านไม่เท่ากัน ทำให้ไม่สามารถ

วัดความรอบรู้ด้านโภชนาการในภาพรวมได้

2) การศึกษาครั้งนี้ อาจจะไม่สามารถใช้ ในการเปรียบเทียบความรอบรู้ด้านโภชนาการกับการศึกษาอื่นที่ใช้แบบสอบถามเหมือนกันแต่มีการวัดที่ต่างกันได้

3) เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ผู้วิจัยเปลี่ยนวิธีสุ่มตัวอย่าง ทำให้ได้ จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามมากกว่าจำนวนที่กำหนด แต่เนื่องจากเป็นความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงใช้แบบสอบถามทั้งหมดซึ่งครอบคลุมจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ นักศึกษา รวมทั้งผู้เกี่ยวข้อง ในการอนุเคราะห์การวิจัย และผู้สนับสนุนทุกท่าน ที่ทำให้การศึกษาวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. วิชัย เอกพลากร. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2557. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข; 2559.
2. Stok FM, Renner B, Clarys P, Lien N, Lakerveld J, Deliens T. Understanding Eating Behavior during the Transition from Adolescence to Young Adulthood: A Literature Review and Perspective on Future Research Directions. *Nutrients*, 2018; 10(6): 667.
3. Olatona FA, Onabanjo OO, Ugboja RN, Nnoaham KE, Adelekan DA. Dietary habits and metabolic risk factors for

- non-communicable diseases in a university undergraduate population. *Journal of health, population and nutrition*, 2018; 37(1): 1-9.
4. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจพฤติกรรม การบริโภคอาหารของประชาชน พ.ศ.2560. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ; 2561.
 5. ปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์ และวรางคณา อุดมทรัพย์. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ วัยรุ่นไทย ผลกระทบและแนวทางแก้ไข. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 2560; 28(1): 122-128.
 6. Perry EA, Thomas H, Samra HR, Edmonstone S, Davidson L, Faulkner A, et al. Identifying attributes of food literacy: a scoping review. *Public health nutrition*, 2017; 20(13): 2406-2415.
 7. ปันนดา จันท์สุกรี และวศิน แก้วชาญคำ. รายงานการวิจัยสภาพแวดล้อมทางอาหาร ภายในมหาวิทยาลัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพของนักศึกษาไทย. กรุงเทพฯ: สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์; 2561.
 8. Joulaei H, Keshani P, Kaveh MH. Nutrition literacy as a determinant for diet quality amongst young adolescents: A cross sectional study. *Prog. Nutr*, 2018; 20: 455-464.
 9. Gibbs HD, Ellerbeck EF, Gajewski B, Zhang C, Sullivan DK. The nutrition literacy assessment instrument is a valid and reliable measure of nutrition literacy in adults with chronic disease. *Journal of nutrition education and behavior*, 2018; 50(3): 247-257.
 10. Cesur B, Kocoglu G, Sumer H. Evaluation instrument of nutrition literacy on adults (EINLA) A validity and reliability study. *Journal of Integrative Food, Nutrition and Metabolism*, 2015; 2(1): 127-130.
 11. Zoellner J, You W, Connell C, Smith-Ray RL, Allen K, Tucker KL, et al. Health Literacy is associated with Healthy Eating index scores and sugar-sweetened beverage intake: finding from the Rural Lower Mississippi Delta. *J Am Diet Assoc*, 2011; 111(7): 1012-1019.
 12. Kalkan I. The impact of nutrition literacy on the food habits among young adults in Turkey. *Nutrition research and practice*, 2019; 13(4), 352-357.
 13. ฉวีวรรณ บุญสุยา. ประชากร การเลือกตัวอย่าง และขนาดตัวอย่างในการวิจัย:ประมวลสาระชุด วิชาสถิติและการวิจัยในการจัดการสุขภาพ หน่วยที่ 8 (Vol. 2).นนทบุรี: มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช; 2556.
 14. ปันนดา จันท์สุกรี และนิตินัย รุ่งจินดารัตน์. การวิเคราะห์พฤติกรรมเพื่อสุขภาพของวัยรุ่น ตอนปลายโดยใช้ตัวชี้วัดทางปัญญาสังคม: กรณีศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยในเขต กรุงเทพมหานคร และ ปริมณฑล . กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.แผนงานวิจัยนโยบาย อาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ/สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่าง

- ประเทศ; 2558.
15. อีรีวีร์ วราธรไพบูลย์. พฤติกรรมการบริโภค : อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ. สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์, 2557; 5(2): 255-264.
 16. ทศนา ศิริโชติ. ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. สงขลา: กองทุนวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา; 2557.
 17. สถาบันวิจัยประชากรสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. สุขภาพคนไทย 2563:สองทศวรรษปฏิรูปการศึกษาไทย ความล้มเหลวและความสำเร็จ. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง; 2563
 18. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. สุขภาพคนไทย 2557:ชุมชนท้องถิ่นจัดการตนเองสู่การปฏิรูปประเทศจากฐานราก. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง; 2557
 19. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. ฉลากโภชนาการประโยชน์ที่ไม่ควรมองข้าม. 2552 [เข้าถึงเมื่อ 16 กุมภาพันธ์ 2565]. Available from: https://oryor.com/อย/detail/media_printing/9
 20. อาทิตย์ ปานนิล. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี กลุ่มคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาการบริหารจัดการองค์กร, คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยเกริก; 2561.
 21. ฐานันดร สหะวรกุล และสมบัติ อารังสินถาวร. ศักยภาพการรู้เท่าทันสื่อที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้โฆษณา หลอกลวงในกลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในจังหวัดชลบุรี. วารสารบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2561; 2(1): 26-37.
 22. สิริไพศาล ยัมประเสริฐ. ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา. วารสารราชพฤกษ์, 2560; 15(1): 33-41.
 23. ดาวรุ่ง คำวงศ์, อุกฤษฏ์ สิทธิบุศย์ และปิยะไทยเหนือ. การรับรู้และการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหารของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จ.ชลบุรี. วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ, 2557; 9(2): 39-46.
 24. จิตาร์ตน์ สิงห์ทอง. ผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. Thai Journal of Public Health, 2563; 5(2): 148-160.
 25. Lai IJ, Chang LC, Lee CK, Liao LL. Nutrition Literacy Mediates the Relationships between Multi-Level Factors and College Students' Healthy Eating Behavior: Evidence from a Cross-Sectional Study. Nutrients, 2021; 13(10): 3451.
 26. Taleb S, Itani L. Nutrition Literacy among Adolescents and Its Association with Eating Habits and BMI in Tripoli, Lebanon. Diseases, 2021; 9(2): 25. doi.org/10.3390/diseases9020025.