



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 11  
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2020"

**ผลของการศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคและค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา  
 ในมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี**  
 The results of a study on consumption behavior and body mass index of  
 physical education students in Thepsatri Rajabhat University

ภัทรพงษ์ ยิ่งดำเนิน  
 tontotti2000@hotmail.com  
 มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ศึกษาพฤติกรรมการบริโภค และหาค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อายุระหว่าง 19 - 20 ปี จำนวน 50 คน แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 35 คน และเพศหญิงจำนวน 15 คน ซึ่งได้มาโดยเลือกการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง นักศึกษาทั้งหมดกำลังศึกษาในรายวิชาโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ในปีการศึกษา 2562 โดยใช้เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามด้านพฤติกรรมการบริโภคและข้อมูลประวัติส่วนตัวของนักศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูลได้จากการตอบแบบสอบถาม แล้วไปวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1. นักศึกษามีค่าดัชนีมวลกายส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์สมส่วน (18.50 – 22.99) จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 80 รองลงมาคือ น้ำหนักเกิน (23.00 – 24.99) คิดเป็นร้อยละ 10 แต่ไม่พบผู้ที่เข้าเกณฑ์โรคอ้วนอันตราย ( $\geq 30$ ) และค่าความถี่ในการออกกำลังกาย พบว่ามากที่สุดคือ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ มีจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาคือ น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 30 2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาที่ได้แสดงออกมานั้น ได้จำแนกลำดับค่าเฉลี่ยมากที่สุดจำนวน 5 ลำดับ โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ 1. ต้มนมเป็นประจำวันละ 1 แก้ว ( $\bar{x} = 4.22$ ) 2. สังกะยวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารทุกครั้ง ( $\bar{x} = 3.86$ ) 3. ต้มน้ำอวดลม ( $\bar{x} = 3.82$ ) 4. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อเช้า กลางวัน เย็น ( $\bar{x} = 3.66$ ) 5. ต้มน้ำสะอาดวันละ 6 – 8 แก้ว ( $\bar{x} = 3.58$ ) ตามลำดับ

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมการบริโภค, ค่าดัชนีมวลกาย

**Abstract**

This research was result of consumption behavior and body mass index of students in the physical education program in Thepsatri Rajabhat University. The number of students were 50, aged range 19-20 years. Furthermore, the number between male and female students were 35 and 15, which was purposive sampling. The students were studying nutrition for promote health course, first semester (1/2019). The tool of research was questionnaire on consumption behavior and personal history of students. The data were analyzed, to found



percentage, average and standard deviation. The result of this research was: 1. The most of students had their body mass index value was normal standard (18.50 – 22.99) accounting for 80 percent, followed by overweight (23.00 - 24.99) representing 10 percent. However, did not find someone who criteria for critical obesity ( $\geq 30$ ). The exercise frequency values found that the most activity are 3-5 days a week, with 30 people representing 60 percent. Followed by less than 3 days a week, with 15 people representing 30 percent. 2. The food consumption behavior of students in the physical education program that the demonstrate have classified the average number of the most 5 sequences. To the present sorted in descending order as follows. 1. Drink 1 cup of milk daily ( $\bar{x} = 4.22$ ) 2. Observe the expiration date before every buying ( $\bar{x} = 3.86$ ) 3. Drinking soft drink ( $\bar{x} = 3.82$ ) 4. Eat 3 full meals for breakfast, lunch and dinner ( $\bar{x} = 3.66$ ) 5. Drink 6 to 8 glasses of clean water per day ( $\bar{x} = 3.58$ ) respectively.

**Keywords:** consumption behavior, body mass index

## บทนำ

สังคมไทยปัจจุบันนี้ได้รับกระแสโลกาภิวัตน์ ที่ก้าวไปสู่ความเป็นเอกภาพในการเชื่อมติดต่อกันในประเทศ ระหว่างประเทศ ในด้านของเศรษฐกิจ การเมือง เทคโนโลยี สังคม และวัฒนธรรม เป็นต้น จึงส่งผลให้คนไทยดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตอย่างรวดเร็ว นำไปสู่เกิดการผสมผสานทุกด้านเพื่อความทันสมัย คนไทยจึงได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมจากต่างชาติ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตให้มีการเปลี่ยนแปลงไปจนทำให้มีความสะดวกสบายมากขึ้น ง่ายขึ้น ซึ่งมีคุณประโยชน์หลายประการกล่าวคือ ประเทศไทยสามารถที่จะพัฒนาเศรษฐกิจ ศักยภาพการแข่งขันระหว่างประเทศ การติดต่อสื่อสารที่รวดเร็ว การบริโภคสินค้าและบริการที่หลากหลาย แต่ข้อเสียที่เกิดขึ้นอาจจะนำไปสู่ผลกระทบหลาย ๆ ด้าน เช่น การใช้ทรัพยากรที่ไม่เหมาะสม การบริโภคที่ส่งผลต่อสุขภาพ เป็นต้น การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้มีคุณภาพประชากรต้องมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การควบคุมน้ำหนักเป็นกลวิธีหนึ่งที่น่าสนใจนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี โดยเป็นกลไกในการลดปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นผลจากการขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการที่ร่างกายได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานเกินความต้องการ เช่น คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เป็นต้น ประกอบกับการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการมีน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนว่านำมาสู่การเป็นโรคร้ายแรง และเรื้อรังตามมา เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดในสมอง เบาหวาน ความดันโลหิต และโรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น ฉะนั้น กระแสความนิยมของสังคมไทยจึงเป็นแรงผลักดันให้ทุกคนต้องพยายามควบคุมน้ำหนัก และมีรูปร่างที่ผอมบางตามความต้องการของสังคมนั่นเอง

ในปัจจุบันพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยที่เกิดจากค่านิยม พบว่า มีความหลากหลายในการบริโภคมากขึ้น โดยพฤติกรรมบริโภคนิยมมีลักษณะที่ชอบบริโภคเป็นหลักไม่ได้คำนึงถึงสุขภาพ ชอบทานแต่ของอร่อยเกินความจำเป็น มีพฤติกรรมการเล่นแบบลักษณะการบริโภคอาหารต่างประเทศ เช่น ชอบรับประทานอาหารญี่ปุ่น เกาหลี ยุโรป มีพฤติกรรมตามวัย เช่น วัยเด็กชอบอาหารที่มีสีสั่น เป็นต้น จาก



พฤติกรรมกรรมกรโรคเหล่านี้ได้ส่งผลไปยังสุขภาพที่ตามมา ที่เรียกว่า โรคภัยสะสมจากการบริโภคจนทำให้การทำงานของเซลล์และอวัยวะต่าง ๆ ทำงานผิดปกติ เมื่อพิจารณาจากสถิติคนไทยเปิดเผยโดยกระทรวงสาธารณสุข (2018) พบว่าไทย มีผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถึงร้อยละ 75 หรือประมาณ 320,000 คนต่อปี เฉลี่ยชั่วโมงละ 37 คน อันดับหนึ่ง คือ โรคหลอดเลือดสมองคิดเป็นร้อยละ 4.59 หรือประมาณ 28,000 คน รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด โรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ตามลำดับ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยมีแนวโน้มการเสียชีวิตเพิ่มขึ้น ส่วนมากเป็นกลุ่มประชากรวัยทำงาน ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับวิชาโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพในนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา ซึ่งเป็นรายวิชาเอกบังคับหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (5 ปี) จึงมีความสนใจศึกษาค้นคว้า เพื่อทราบถึงข้อมูลพื้นฐานด้านพฤติกรรมกรรมกรโรคของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา และศึกษาค่าดัชนีมวลกายที่บ่งบอกถึงลักษณะรูปร่างสะท้อนลักษณะการมีสุขภาพกายที่ดี โดยคาดหวังว่าการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นข้อมูลที่สำคัญบ่งบอกถึงความตระหนักใส่ใจการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะกรรมกรโรคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการตลอดการจัดการศึกษาจนสิ้นสุดภาคเรียน

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมกรโรคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
2. เพื่อศึกษาระดับค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

## ขอบเขตการวิจัย

### 1. ขอบเขตประชากร

นักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 50 คนที่กำลังศึกษาในรายวิชา โภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ในปีการศึกษา (1/2562)

### 2. ขอบเขตตัวแปร

ศึกษาในพฤติกรรมกรรมกรโรคและค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษา

### 3. ขอบเขตเวลา

ภาคการศึกษาที่ 1/2652

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการศึกษาถึงพฤติกรรมกรรมกรโรคของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี เป็นการศึกษาโดยใช้ระเบียบการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive) ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มที่จะศึกษา คือ นักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 50 คนที่กำลังศึกษาใน



รายวิชาโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ โดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยคือ แบบสอบถามด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักศึกษาและประวัติข้อมูลส่วนตัว ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยจะนำไปเป็นแนวทางศึกษาถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภค ตลอดจนผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับ และนำเสนอเป็นผลการวิจัยในภาพรวม ซึ่งจะไม่มีการกระทบกับผู้เข้าร่วมวิจัยใด ๆ ทั้งสิ้น

## 2. ขั้นตอนการวิจัย

ผู้วิจัยได้ปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพในการออกแบบเครื่องมือเพื่อใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้ จึงมีการนำมาทดลองใช้ในเบื้องต้นและไปปรับปรุงแก้ไข ขั้นตอนสุดท้ายนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไปใช้และนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์ในลำดับถัดไป

## 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในสัปดาห์แรกผู้วิจัยจะอธิบายทำความเข้าใจกับนักศึกษา เกี่ยวกับรายละเอียดการเรียนการสอนในรายวิชาโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งในครั้งนี้แจกแบบสอบถามด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักศึกษาและประวัติข้อมูลส่วนตัว จำนวน 50 ฉบับ ให้นักศึกษาตอบตามความเป็นจริง และรวบรวมข้อมูลทั้งหมดนำไปสู่การวิเคราะห์ลำดับถัดไป

ดังนั้น การจัดคะแนนระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา โดยใช้เกณฑ์การแปลผล ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เกณฑ์การแปลผลระดับพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนัก

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.21 – 5.00	พฤติกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด
3.41 – 4.20	พฤติกรรมอยู่ในระดับมาก
2.61 – 3.40	พฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง
1.81 – 2.60	พฤติกรรมอยู่ในระดับน้อย
1.00 – 1.80	พฤติกรรมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ดังนั้น การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ

## ผลการวิจัย

รายงานการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของ และระดับดัชนีมวลกายของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยแบ่งการเสนอเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา

ตอนที่ 2 ผลวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา



### ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาผู้วิจัยกำหนดให้วิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) แสดงในตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน และค่าร้อยละของลักษณะปัจจัยส่วนบุคคล

ลำดับ	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
1.	เพศชาย	40	80
	เพศหญิง	10	20
2.	อายุ 19 ปี	35	70
	อายุ 20 ปี	15	30
3.	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ ( $\leq 18.50$ )	3	6
	สมส่วน ( $18.50 - 22.99$ )	40	80
	น้ำหนักเกิน ( $23.00 - 24.99$ )	5	10
	โรคอ้วน ( $25.00 - 29.99$ )	2	4
	โรคอ้วนอันตราย ( $\geq 30$ )	-	-
4.	ความถี่การออกกำลังกาย		
	น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์	15	30
	3-5 วันต่อสัปดาห์	30	60
	มากกว่า 5 วันต่อสัปดาห์	5	10

จากการตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาพบว่า กลุ่มนักศึกษาเพศชายมีจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 80 และกลุ่มนักศึกษาเพศหญิงมีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 20 มีช่วงอายุ 19 ปี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 70 และมีช่วงอายุ 20 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 30 คน ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ได้ผลการประเมินต่ำกว่าเกณฑ์ ( $\leq 18.50$ ) มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6 สมส่วน ( $18.50 - 22.99$ ) มีจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 80 น้ำหนักเกิน ( $23.00 - 24.99$ ) มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 10 และโรคอ้วนอันตราย ( $\geq 30$ ) มีจำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0 ความถี่การออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาพลศึกษาที่พบว่า ความถี่การออกกำลังกายออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ มีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 30 ความถี่การออกกำลังกาย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์มีจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และความถี่การออกกำลังกายมากกว่า 3-5 วันต่อสัปดาห์ มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 10



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 11  
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2020"

ตารางที่ 4 แสดงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา

พฤติกรรมการบริโภค	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ประเมินผล
1. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ เข้า กลางวัน เย็น	3.66	.83	มาก
2. ดื่มน้ำอัดลม	3.82	.46	มาก
3. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน	3.32	.28	ปานกลาง
4. นับจำนวนแคลอรีอาหารให้เหมาะสมแต่ละมื้อ	2.52	.65	น้อย
5. รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ	2.12	.86	น้อย
6. รับประทานอาหารแบบซ้ำ ๆ เดิม ๆ	2.56	.57	น้อย
7. กินอาหารหวานจัด/เค็มจัด/มันจัด	3.10	.76	ปานกลาง
8. รับประทานอาหารตรงต่อเวลา	3.12	.44	ปานกลาง
9. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 – 8 แก้ว	3.58	.56	มาก
10. กินอาหารที่ปรุงเองมากกว่าซื้อ	2.23	.75	น้อย
11. รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารเช้า	2.65	.57	ปานกลาง
12. ทำงาน / เรียนจนลืมรับประทานอาหาร	3.36	.47	ปานกลาง
13. ดื่มน้ำปลา / น้ำตาล เพิ่มในขณะที่รับประทานอาหาร	3.20	.46	ปานกลาง
14. รับประทานอาหารมื้อเย็นหลังเวลา 20.00 น.	2.29	.79	น้อย
15. เลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาความสะดวก และถูกสุขลักษณะอนามัยของร้าน	3.24	.47	ปานกลาง
16. สังเกตวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารทุกครั้ง	3.86	.14	มาก
17. ซื้อขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ	2.35	.71	น้อย
18. รับประทานผลไม้ตามฤดูกาล	3.24	.77	ปานกลาง
19. ดื่มนมเป็นประจำวันละ 1 แก้ว	4.22	.47	มากที่สุด
20. ชอบทานบะหมี่สำเร็จรูป	3.02	.79	ปานกลาง

จากตารางที่ 4 แสดงถึงรายการพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา พบว่า มีค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการประเมินตามลำดับ มีดังนี้

ข้อ 1. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ เข้า กลางวัน เย็น เท่ากับ 3.66 (.83) ประเมินผลได้ มาก ข้อ 2. ดื่มน้ำอัดลม เท่ากับ 3.82 (.46) ประเมินผลได้ มาก ข้อ 3. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน 3.32 (.28) ประเมินผลได้ ปานกลาง ข้อ 4. นับจำนวนแคลอรีอาหารให้เหมาะสมแต่ละมื้อ เท่ากับ 2.52 (.65) ประเมินผลได้ น้อย ข้อ 5. รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เท่ากับ 2.12 (.86) ประเมินผลได้ น้อย ข้อ 6. รับประทานอาหารแบบซ้ำ ๆ เดิม ๆ เท่ากับ 2.56 (.57) ประเมินผลได้ น้อย ข้อ 7. กินอาหารหวานจัด/เค็มจัด/มันจัด เท่ากับ 3.10 (.76) ประเมินผลได้ ปานกลาง ข้อ 8. รับประทานอาหารตรงต่อเวลา เท่ากับ 3.12 (.44) ประเมินผลได้ ปานกลาง ข้อ 9. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 – 8 แก้ว เท่ากับ 3.58 (.56) เท่ากับ ประเมินผลได้ มาก ข้อ 10. กินอาหารที่ปรุงเองมากกว่าซื้อ เท่ากับ 2.23 (.75) เท่ากับ ประเมินผลได้ น้อย ข้อ 11. รับประทาน



อาหารพาสต์ฟู้ดเป็นอาหารเข้า เท่ากับ 2.65 (.57) ประเมินผลได้ ปานกลาง ข้อ 12. ทำงาน / เรียนจนลืม  
รับประทานอาหาร เท่ากับ 3.36 (.47) ประเมินผลได้ ปานกลาง ข้อ 13. เติมน้ำปลา / น้ำตาล เพิ่มในขณะ  
รับประทาน เท่ากับ 3.20 (.46) ประเมินผลได้ ปานกลาง ข้อ 14. รับประทานอาหารมื่อเย็นหลังเวลา 20.00 น.  
เท่ากับ 2.29 (.79) ประเมินผลได้ น้อย ข้อ 15. เลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาความสะอาด ถูกสุขลักษณะ  
อนามัยของร้าน เท่ากับ 3.24 (.47) ประเมินผลได้ ปานกลาง ข้อ 16. สังเกตวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารทุกครั้ง  
เท่ากับ 3.86 (.14) ประเมินผลได้ มาก ข้อ 17. ซื้อขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ เท่ากับ 2.35 (.71) ประเมินผลได้  
น้อย ข้อ 18. รับประทานผลไม้ตามฤดูกาล เท่ากับ 3.24 (.77) เท่ากับ ประเมินผลได้ ปานกลาง ข้อ 19. ตีมนม  
เป็นประจำวันละ 1 แก้ว เท่ากับ 4.22 (.47) ประเมินผลได้ มากที่สุด และข้อ 20. ชอบทานบะหมี่สำเร็จรูป  
เท่ากับ 3.02 (.79) ประเมินผลได้ ปานกลาง

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของ  
นักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา ชั้นปีที่ 3 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมีประเด็นที่น่าสนใจ  
และนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้ ด้านพฤติกรรมของการบริโภคอาหารที่ตีมนมเป็นประจำวันละ 1 แก้ว มีค่าเฉลี่ย  
มากที่สุด ( $\bar{x} = 4.22$ ) เนื่องจากในปัจจุบันนมถือว่าเป็นอาหารที่ให้สารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เป็น  
ประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย มีราคาไม่แพงถ้าเทียบกับการบริโภคอาหารประเภทอื่น ๆ ประกอบ  
กับสามารถหาซื้อบริโภคได้ง่ายมีจำหน่ายทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุวดี โลวีวรรณ และคณะ  
(2556) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ของนักศึกษาวิทยาลัยศาสตรบัณฑิต  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า นักศึกษาตีมนมและผลิตภัณฑ์ ร้อยละ 97.1 โดยนิยม  
ตีมนมประเภท UHT นมเปรี้ยว และโยเกิร์ต รองลงมานักศึกษาตีมนมเครื่องดื่มแก้วเหลืองขวด/กล่อง  
ร้อยละ 80.1 เป็นต้น โดยสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (2562). ได้อ้างอิงข้อมูลจาก  
สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ คาดการณ์ว่า ปี 2562 ความต้องการบริโภคนมมี  
แนวโน้มเพิ่มขึ้น จากการรณรงค์ให้ประชาชนในประเทศ มีการบริโภคประมาณ 1,332,180 ตัน เพิ่มขึ้นจาก  
1,233,483 ตัน ของปี 2561 ประมาณ 8% ดังนั้นการพิจารณาข้อมูลด้านรับสารอาหารโภชนาการที่ครบถ้วน  
และปริมาณที่เพียงพอต่อร่างกาย ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย ตลอดจนได้  
รวมถึงการควบคุมปริมาณการบริโภคสารอาหารที่ให้พลังงานไม่ให้สูงจนเกินไป

ในด้านการหาดัชนีมวลกายของนักศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีรูปร่างกับน้ำหนักตัว อยู่ในระดับ สมส่วน  
(18.50 – 22.99) จำนวน 40 คน เนื่องมาจากนักศึกษากลุ่มนี้สามารถนำพลังงานที่มีไปใช้ในแต่ละวันได้มี  
ประสิทธิภาพ มีการออกกำลังกายตามความเหมาะสมที่ตนถนัด จึงทำให้อัตราการใช้พลังงานเทียบเท่ากับการ  
บริโภคพลังงาน จากสารอาหารที่ให้พลังงาน คือ ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน เป็นต้น สำหรับจำนวน  
พลังงานที่ควรได้รับของผู้หญิงและผู้ชายในวัยผู้ใหญ่คือ 1,600 และ 2,000 กิโลแคลอรี (วริษา ศิริเวช และคณะ,  
2560) ซึ่งมีอัตราส่วนของสารอาหารที่ให้พลังงาน คือ คาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 60-63 โปรตีน ร้อยละ 12-15  
และไขมัน ร้อยละ 25-30 เป็นต้น แต่ยังคงพบว่ามีกลุ่มนักศึกษาบางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งอาจจะมีสาเหตุ  
จากพันธุกรรม พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย นั้นส่งผลกับภาวะโภชนาการใน



นักศึกษา (ชญาณิกา ศรีวิชัย และคณะ, 2556) จึงอาจจะเป็นสาเหตุทำให้มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคในอนาคต โดยพฤติกรรมที่ดื่มน้ำอัดลมยังได้รับความนิยมจากนักศึกษา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 ซึ่งเท่ากับว่าร่างกายได้รับน้ำตาลในระดับสูงประมาณ 8-12 ช้อนชา มากกว่าปริมาณน้ำตาลที่ต้องการในแต่ละวันซึ่งเท่ากับ 6 ช้อนชา (gidanan ganghair, 2558) ถือได้ว่าน้ำอัดลมให้พลังงานเพียงอย่างเดียวไม่มีสารอาหารชนิดอื่นที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เรียกว่า พลังงานที่ว่างเปล่า (Empty calories) แต่เนื่องด้วยเป็นเครื่องดื่มที่ช่วยดับคลายร้อนและสร้างความสดชื่นทำให้หายง่วงได้ อีกทั้งยังราคาไม่แพงหาซื้อได้ทั่วไป จึงควรที่จะควบคุมการดื่มน้ำอัดลมให้ดื่มในปริมาณที่เหมาะสมไม่มากเกินไป เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีในระยะยาวตลอดไป

### ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้งาน

ข้อมูลจากผลการศึกษานี้สามารถนำไปวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมบริโภคของนักศึกษา ว่าสามารถเลือกบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์หรือโทษต่อร่างกาย และสามารถปรับพฤติกรรมบริโภคให้เหมาะสมกับช่วงวัย และความต้องการใช้พลังงานของแต่ละบุคคลได้

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

เพิ่มเติมการควบคุมการบริโภคอาหารในบางประเภท และวิเคราะห์การบริโภคอาหารที่วัยรุ่นไทยนิยมรับประทานในยุคสมัยนี้

### เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. (2018). *มหกรรมแสดงผลงานวิชาการด้านโรคไม่ติดต่อ NCD Forum 2018*

"Together, Let's beat NCD : ประชากรร่วมใจ ลดภัย NCDs". สืบค้นเมื่อ ตุลาคม 21, 2562, จาก <https://www.hfocus.org/content/2018/08/16157>.

ชญาณิกา ศรีวิชัย และคณะ. (2556). ภาวะโภชนาการการกินในเด็กวัยเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนธัญสิทธิ์ศิลป์. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย*, 7(1), 44.

วิรัช ศิริเวช และคณะ. (2560). ผลของโปรแกรมอาหารสุขภาพต่อดัชนีมวลกายของบุคลากรโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. *วารสารพยาบาลสภาวิชาชีพไทย*, 10(1), 145.

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ. (2562). *สวทช.-อ.ส.ค. จับมือวิจัยโคนมแบบครบวงจร*. สืบค้นเมื่อ ตุลาคม 28, 2562, จาก <https://www.nstda.or.th/th/news/12814-20191004-nanotec>.

สุวลี โลวีวรรณ และคณะ. (2556). การบริโภคเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ของนักศึกษาวิทยาลัยศาสตร์บัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 6(2), 62-68.

gidanan ganghair. (2558). *ดื่มน้ำอัดลมมาก ส่งผลต่อสุขภาพช่องปาก*. สืบค้นเมื่อ กุมภาพันธ์ 19, 2563, จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/28010-81.html>.