



วิทยานิพนธ์

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

**KNOWLEDGE, ATTITUDE AND THAI FOOD
CONSUMPTION BEHAVIOR OF STUDENTS IN
RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY
IN BANGKOK METROPOLIS**

นางสาวเลิศศิริ เตโซอภิวัฒนกุล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2550



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา)
ปริญญา

คหกรรมศาสตรศึกษา	อาชีวศึกษา
สาขา	ภาควิชา

เรื่อง **ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร**

Knowledge, Attitude and Thai Food Consumption Behavior of Students in Ragamangala University of Technology in Bangkok Metropolis

นามผู้วิจัย **นางสาวเลิศศิริ เตโชภักวัฒนกุล**

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
 (**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชีพสมน รังสาธร, Ph.D.**)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
 (**ผู้ช่วยศาสตราจารย์นฤมล สราธพันธุ์, ศศ.ด.**)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
 (**รองศาสตราจารย์ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ, Ph.D.**)

หัวหน้าภาควิชา
 (**รองศาสตราจารย์พีรพงศ์ ทิพนาค, Ph.D.**)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(**รองศาสตราจารย์วินัย อาจคงหาญ, M.A.**)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
ราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

Knowledge, Attitude and Thai Food Consumption Behavior of Students in Rajamangala
University of Technology in Bangkok Metropolis

โดย

นางสาวเลิศศิริ เตโชภักดิ์กุล

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อขอความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา)

พ.ศ. 2550

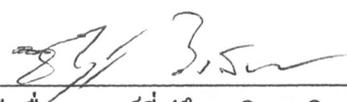
เลิศศิริ เตโชภิววัฒนกุล 2550: ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา) สาขาคหกรรมศาสตรศึกษาภาควิชาอาชีพศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัพพมน รังษยาธร, Ph.D. 161 หน้า

วัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้เพื่อศึกษา 1) ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย 2) ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย และ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 430 คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่าไคสแควร์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามากกว่าสองในสามเป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 20 ปี บิตามารดาของนักศึกษายกการศึกษาาระดับปริญญาตรี ครอบครัวของนักศึกษามีรายได้เฉลี่ย 43,174 บาทต่อเดือน ผลการศึกษา ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยพบว่า นักศึกษาสามในสี่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยอยู่ในระดับดี นักศึกษามากกว่าครึ่งมีทักษะเป็นกลางต่ออาหารไทย และนักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยบ่อยครั้ง

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย พบว่า ทักษะดีเกี่ยวกับอาหารไทยมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยพบว่า ระดับการศึกษาของมารดา มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับทักษะดีเกี่ยวกับอาหารไทย พบว่า ระดับการศึกษาของมารดาและจำนวนสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับทักษะดีเกี่ยวกับอาหารไทย และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย พบว่า 1) อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เลิศศิริ เตโชภิววัฒนกุล
ลายมือชื่อนิติ


ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

28 / พ.ค. / 2550

Leartsiri Tachoapivattanakul 2007: Knowledge, Attitude and Thai Food Consumption Behavior of Students in Rajamangala University of Technology in Bangkok Metropolis. Master of Arts (Home Economics Education), Major Field: Home Economics Education, Department of Vocational Education. Thesis Advisor: Assistant Professor Shiepsumon Rungsayatorn, Ph.D. 161 pages.

The purposes of this study were to investigate: 1) knowledge, attitude and Thai food consumption behavior; 2) the relationship among knowledge, attitude and Thai food consumption behavior; and 3) the relationship between personal factors and knowledge, attitude and Thai food consumption behavior of students in Rajamangala University of Technology in Bangkok Metropolis. Data were collected, using a questionnaire, from 430 sampled students. Data analysis comprised percentage, mean, standard deviation, Pearson's product moment correlation coefficient and Chi-square. The findings revealed that more than two-thirds of the students were female with average age of 20 years. Most of their parents held bachelor degree and earned 43,174 baht monthly. The results showed that three fourths of the students had high level of knowledge on Thai food, more than half of them had neutral attitude toward Thai food, and most of them frequently consumed Thai food.

The relationship among knowledge, attitude and consumption behavior of Thai food showed that attitude toward Thai food was positively correlated with consumption behavior of Thai food statistically significant at the .01 level.

The association between personal factors and knowledge on Thai food revealed that mother's education level was associated with knowledge on Thai food statistically significant at the .05 level. The association between personal factors and attitude toward Thai food showed that mother's education level and number of family member were statistically associated with attitude toward Thai food at the .05 level. The association between personal factors and consumption behavior of Thai food were as follows: 1) Age was associated with consumption behavior of Thai food statistically significant at the .05 level. 2) Father's and mother's education level were associated with consumption behavior of Thai food statistically significant at the .01 level.

Leartsiri Tachoapivattanakul

Student's signature

Shiepsumon Rungsayatorn

Thesis Advisor's signature

26 / Nov. / 2007

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาเอาใจใส่เป็นอย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชีพสุมน รัชสยาธร ที่ได้สละเวลาอันมีคุณค่าเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ คอยให้กำลังใจและประสิทธิ์ประสาทวิชาต่างๆ ให้กับผู้วิจัยตลอดการศึกษาระดับปริญญาโท ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤมล ศราชนันท์ และ รองศาสตราจารย์ ดร. ทศนีย์ ลิ้มสุวรรณ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ตลอดจนแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ ขอขอบพระคุณ ประธานสอบ รองศาสตราจารย์ ดร. อภิญญา หิรัญวงษ์ และผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กาญจนา เกียรติมณีรัตน์ ที่ได้สละเวลาอันมีค่าเพื่อการสอบของผู้วิจัยให้สำเร็จ ลุล่วงด้วยดีและได้กรุณาแนะนำ แก้ไขวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาตรวจและให้คำแนะนำในการปรับปรุง แก้ไข แบบสอบถามที่ใช้ประกอบในการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้

ขอขอบคุณ พี่ๆ เพื่อนๆ และ บุคคลในครอบครัวทุกคนที่ให้คำปรึกษาแนะนำและให้กำลังใจตั้งแต่ต้นจนวิทยานิพนธ์เล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ คุณความดี ประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอบอบแต่บิดามารดา และอาจารย์ ที่ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนการศึกษาอย่างดีตลอดมา

เลิศศิริ เตโชภิวัดนกุล

ตุลาคม 2550

สารบัญ

	หน้า
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(6)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์	4
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	6
อาหารไทย	6
แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม	25
ปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภค	
อาหารไทย	40
สมมติฐานการวิจัย	42
กรอบแนวคิดในการวิจัย	42
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	43
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	45
การสร้างและทดสอบเครื่องมือ	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล	47
การวิเคราะห์ข้อมูล	47

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	54
ผลการวิจัย	54
ข้อวิจารณ์	112
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	122
สรุปผลการวิจัย	122
ข้อเสนอแนะ	130
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	132
ภาคผนวก	141
ภาคผนวก ก รายชื่อมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง	142
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิทยานิพนธ์	144
ภาคผนวก ค รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม	148
ภาคผนวก ง แบบสอบถาม	150
ประวัติการศึกษา และการทำงาน	161

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร	57
2	ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร	62
3	ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร	67
4	ระดับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร	72
5	ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร	73
6	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร	77
7	พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร	82
8	ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร	87
9	ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย	89

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
10	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของบิดากับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย	90
11	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของมารดากับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย	92
12	สรุปความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย	93
13	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของมารดากับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย	95
14	ความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนสมาชิกในครอบครัวกับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย	96
15	สรุปความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย	97
16	ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย	99
17	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของบิดากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย	101
18	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของมารดากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย	104
19	ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของครอบครัวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย	108

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
20	ความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนสมาชิกในครอบครัวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย	110
21	สรุปความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย	111

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ที่สนคติกับพฤติกรรม	39
2	กรอบแนวคิดในการวิจัย	42

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วเนื่องจากเงื่อนไขทางสังคมเศรษฐกิจที่เปลี่ยนไป และระดับการศึกษาที่พัฒนาไปมากส่งผลถึงรสนิยมการบริโภคอาหาร (ชนาการกสิกรไทย, 2536: 1) อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ถูกสัดส่วนจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ซึ่งวิถีบริโภคอาหารของคนไทยแต่โบราณเป็นการบริโภคอาหารให้เป็นยาดังจะเห็นได้จากการใช้สมุนไพรและอาหารในการรักษาโรค ต่อมาเมื่อมีการรับวัฒนธรรมตะวันตกรูปแบบการดำรงชีวิตและวิถีบริโภคจึงเปลี่ยนแปลงไป มีการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนและไขมันสูง เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ด โดยไม่คำนึงถึงสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จึงทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภค ในรอบทศวรรษที่ผ่านมาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยได้ถูกกระแสวัฒนธรรมการบริโภคแบบตะวันตกและอเมริกันเข้าครอบงำ จนทำให้คนไทยเริ่มที่จะละเลยและมองไม่เห็นคุณค่าในการกินอาหารแบบไทยๆ โดยเฉพาะในกลุ่มของเด็กและเยาวชน ผลพวงของการมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนดังกล่าวจึงทำให้คนไทยประสบกับความเจ็บป่วย ด้วยโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคมะเร็ง ทำนองเดียวกับชาวตะวันตกและอเมริกันเพิ่มมากขึ้นอย่างน่าตกใจ ในศตวรรษที่ 21 นี้โรคดังกล่าวจะทวีความรุนแรงมากขึ้นหากปราศจากการควบคุมป้องกันที่ดีพอ (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, 2548)

รัฐบาลเล็งเห็นความสำคัญที่จะแก้ไขวิกฤตระบบสุขภาพ โดยนายกรัฐมนตรีได้ลงนามประกาศให้ปี 2545 เป็นปีการรณรงค์สร้างสุขภาพทั่วไทยควบคู่กับการจัดทำ พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ เพื่อต้องการปฏิรูประบบสุขภาพ ปรับระบบไปสู่การรุกเพื่อสร้างสุขภาพดีนำหน้าการตั้งรับรอซ่อมสุขภาพเสีย หัวใจของการสร้างสุขภาพอยู่ที่ประชาชนและชุมชน (สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, 2545) สถาบันการศึกษา ทุกระดับตั้งแต่โรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย เป็นแหล่งรวมคนที่ง่ายต่อการเข้าถึง ซึ่งมีนักเรียน นิสิต นักศึกษา ซึ่งเป็นวัยอายุรู้

อยากเห็น อยากลอง อยากเรียนรู้ในสิ่งแปลกใหม่ในชีวิต และง่ายต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหากมีความเข้าใจถึงแก่นแท้ของพฤติกรรม (วิณะ วีระไวทยะและ สง่า คามาพงษ์, 2541: 124)

ปัญหาโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญที่ควรพิจารณาอย่างยิ่งเพราะเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของประชาชนในทุกวัยเนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ในการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ สังคม ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพอนามัยของมนุษย์ให้แข็งแรงสมบูรณ์ จะเห็นได้ว่าอาหารและการบริโภคอาหารที่ถูกต้องจะนำไปสู่การพัฒนา สติปัญญาและร่างกายให้แข็งแรงนั้นเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคนและทุกวัย โดยเฉพาะกลุ่มนิสิต นักศึกษาซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนกลาง (สุชา จันทน์เอม, 2539) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตด้านร่างกายอย่างมากมีกิจกรรมต่างๆ ค่อนข้างมากทั้งด้านสังคม กีฬา และบันเทิง ความต้องการสารอาหารย่อมมีมากขึ้นเป็นธรรมดา ซึ่งจะต้องคำนึงทั้งปริมาณและคุณภาพให้ถูกหลักโภชนาการ เป็นที่ยอมรับว่าการมีภาวะโภชนาการที่ดีนั้นเป็นฐานของสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีผลต่อการศึกษาเล่าเรียน (ศิริวัลย์ พฤทธิวัลย์, 2546)

การสร้างกระแสนิยมอาหารไทย จะช่วยให้คนไทยมีสุขภาพดีอย่างทั่วถึง ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายเพื่อรักษาสุขภาพลดลง คุณลักษณะพิเศษของอาหารไทยคือ นอกจากจะให้คุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วนแล้ว ยังให้สรรพคุณทางยาและสมุนไพร รวมทั้งสะท้อนถึงมิติทางภูมิปัญญาและศิลปวัฒนธรรมของชุมชนท้องถิ่น อาหารไทยจึงมีคุณค่า และเป็นเอกลักษณ์ของสังคมไทยที่ควรได้รับการเผยแพร่ให้เป็นที่นิยมบริโภค อาหารไทยมีจุดเด่นในหลากหลายแง่มุมและหลายมิติ ในแง่ความสมดุลของสารอาหารที่ได้รับจากอาหารไทยในแต่ละตำรับหรือแม้แต่จาน อาหารไทยให้สารอาหารครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่พอเหมาะ มีไขมันต่ำ แต่มีใยอาหารแบบดัม ึ่ง ยิ่ง มากกว่า ทอดหรือผัด ลักษณะของอาหารไทยดังกล่าวจึงทำให้คนที่กินอาหารไทยเป็นประจำมีภาวะโภชนาการและสุขภาพดี การปรับพฤติกรรมของคนไทยให้หันกลับมากินอาหารไทยและกินแบบวัฒนธรรมไทยจึงน่าจะเป็นทางออกสำคัญอีกทางหนึ่งที่สังคมไทยยุคปัจจุบันต้องใส่ใจและเริ่มรณรงค์กันอย่างจริงจัง (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, 2548)

จากปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบันมีการบริโภคอาหารตามวัฒนธรรมตะวันตกเพิ่มมากขึ้นทำให้เกิดโรคทางโภชนาการ ผู้วิจัยจึงศึกษาว่าความรู้ ทศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครเป็นอย่างไร มีความสัมพันธ์กัน

หรือไม่ ซึ่งผลการวิจัยอาจใช้เป็นแนวทางในการจัดหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยที่เหมาะสมและเป็นแนวทางสำหรับสถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมและอนุรักษ์อาหารไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษา

1. ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร
2. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร
3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับ ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการวิจัยจะมีประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. เป็นแนวทางให้สถาบันการศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยที่เหมาะสม
2. เป็นแนวทางสำหรับสถาบันการศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคและอนุรักษ์อาหารไทย

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตการวิจัยคือ

ขอบเขตด้านประชากร การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ภาคปกติ ปีการศึกษา 2549 ซึ่งมี 4 มหาวิทยาลัย 12 วิทยาเขต

ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาครั้งนี้ ทำการศึกษา ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย เฉพาะอาหารไทยประเภทอาหารคาวเท่านั้นและไม่ใช่อาหารไทยดัดแปลง ผสมผสาน หรืออาหารไทยประยุกต์

นิยามศัพท์

การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้ศัพท์บางคำที่มีความหมายและขอบเขตจำกัด ดังนี้

อาหารไทย หมายถึง อาหารประจำชนชาติไทยที่มีการสั่งสมถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องจนเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติและรวมถึงอาหารไทยของแต่ละภาคที่เป็นอาหารคาวเท่านั้นและไม่ใช่อาหารไทยดัดแปลง ผสมผสานหรืออาหารไทยประยุกต์

ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารไทยประเภทอาหารคาว ในด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทย อาหารไทย 4 ภาค ประเภทของอาหารไทย คุณค่าของอาหารไทยทางด้านโภชนาการและด้านสุขภาพ

ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย หมายถึง ความรู้สึก ค่านิยม ความพอใจทั้งในด้านที่เห็นด้วย มีความรู้สึกชอบหรือมีทัศนคติที่ดี และไม่เห็นด้วย มีความรู้สึกไม่ชอบหรือมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการบริโภคอาหารไทยประเภทต่างๆ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย หมายถึง การรับประทานอาหารไทย ประเภทต่างๆ เช่น ประเภทแกง เครื่องจิ้ม ยำ ผัด และประเภทต้ม รูปแบบในการรับประทานอาหารไทยและไม่ใช้การรับประทานอาหารไทยที่มีการผสมผสานกับอาหารชาติอื่นๆ หรืออาหารไทยประยุกต์

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การวิจัยเรื่อง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครทำการตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้คือ อาหารไทย แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม และปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

อาหารไทย

อาหารไทย หมายถึง อาหารต่างๆ ที่ประชาชนซึ่งอาศัยอยู่ในเขตประเทศไทยนำวัตถุดิบที่หาได้หรือที่มีอยู่ในบริเวณนั้นมาหุงต้มเพื่อใช้เป็นอาหาร และได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาหลายชั่วอายุคนจนเกิดเป็นวัฒนธรรมการกินของคนไทยและยอมรับเป็นอาหารประจำชาติไทยในที่สุด (ทัศนีย์ โรจนไพบุลย์, 2546) ซึ่งสอดคล้องกับ นิธินันท์ ศักดิ์พงษ์สิงห์ (2540: 16) กล่าวว่าไว้ว่าอาหารไทย เป็นมรดกทางวัฒนธรรมของไทยอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งมีทั้งอาหารไทยในวังที่เป็นเครื่องเสวยของพระเจ้าแผ่นดิน เจ้านายชั้นสูง ที่มีการปรุงแต่งอย่างประณีตบรรจง อาหารคาวและหวาน แต่แต่ละอย่างต้องใช้เวลาในการทำมาก อาหารเหล่านี้นอกจากจะเป็นอาหารเพื่อกินให้อิ่มแล้ว ยังเป็นอาหารตากอีกด้วย เพราะมีความสวยงามทั้งรูปลักษณะและสีสรรที่วิจิตรบรรจง นอกจากอาหารไทยในวังแล้วยังมีอาหารไทยพื้นบ้านของชาวบ้านต่างๆ ไป การปรุงแต่งอาหารคาวหวานแต่ละอย่างจะใช้เวลาในการทำไม่มากเท่าอาหารที่ทำกันในวัง แต่ก็ยังต้องใช้เวลาเหมือนกัน แม้บ้านสมัยก่อนมีเวลามากไม่ต้องทำงานนอกบ้านเหมือนปัจจุบันและอาหารคาวหวานแต่ละชนิดก็มีวิธีการปรุงแตกต่างกันออกไป ทั้งลักษณะสีสรร และรสชาติทำให้ชวนรับประทาน

เอกลักษณ์ของอาหารไทย

อาหารไทยมีลักษณะและส่วนประกอบของอาหารที่แตกต่างจากอาหารของชาติอื่นๆ ในด้าน รูปแบบ รส กลิ่น วัตถุประสงค์ วิธีการประกอบอาหารและการจัดเสิร์ฟ ดังรายละเอียด (ราตรี วิสุทธารมณ, 2535; วรรณิการ์ พรหมเสาร์ และ นันทา เบญจศิริรักษ์, 2542)

1. รูปแบบของอาหาร อาหารไทยมีรูปแบบการเสิร์ฟที่หลากหลาย แบ่งออกได้ ดังนี้

1.1 กำหนดตามลักษณะของมืออาหาร คนไทยรับประทานอาหาร 3 มือ อาหารไทยทั้ง 3 มือไม่มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนแต่อาหารไทยแต่ละมือมักจะมีอาหารที่แตกต่างกันประมาณ 3 อย่าง หรือมากกว่านั้นขึ้นอยู่กับจำนวนผู้บริโภคและโอกาส

1.2 กำหนดตามประเภทอาหาร อาหารแต่ละมือของไทยมักจะต้องมีอาหารเผ็ด 1 อย่างเป็นอย่างน้อย เช่น แกงเผ็ด น้ำพริก เครื่องจิ้ม (เครื่องเคียงทั้งเนื้อสัตว์และผักมีบทบาทด้วย) เป็นต้น

1.3 กำหนดตามวัยของผู้บริโภค เช่น การเสิร์ฟเครื่องจิ้มประเภทหลนให้กับเด็ก หรือผู้สูงอายุที่ไม่กินเผ็ด หรือ จัดเสิร์ฟแกงเลียงสำหรับแม่ลูกอ่อน เป็นต้น

2. รสของอาหารไทย อาหารไทยมีหลายรส ได้แก่ รสเค็ม รสเผ็ด รสเปรี้ยว รสหวาน รสขม รสฝาด และรสมัน อาหารไทยจะมีรสกลมกล่อม 4 รส อยู่ด้วยกัน ได้แก่ เค็ม เปรี้ยว หวาน และเผ็ด ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะที่ไม่มีในอาหารชาติอื่นๆ ดังนั้น ผู้ประกอบอาหารไทยจึงต้องทราบลักษณะอาหารแต่ละชนิดด้วยว่าอาหารชนิดใด มีรสอะไรบ้าง และยังต้องรู้ว่า รสใดนำและตามด้วยรสใด เช่น น้ำพริกกะปิ ควรมีรสเค็ม เผ็ด เปรี้ยว และตามด้วยหวานเล็กน้อย เป็นต้น ทั้งนี้ อาหารไทยจำนวนมากต้องปรุงให้ได้ “รสนัวกลมกล่อมตามลักษณะอาหาร” คือ จะไม่แสดงรสใด รสหนึ่งเด่นออกมาอย่างชัดเจน แม้ครัวที่มีความชำนาญในการปรุงอาหารให้มีรสกลมกล่อมนี้จึงได้ชื่อว่ามีเสน่ห์ปลายจวัก (แม้จะตักก็รอบคอบก็ยังได้รับอาหารอร่อยถูกปาก)

3. กลิ่นของอาหารไทย มีความหลากหลายเช่นเดียวกับชนิดของอาหาร กลิ่นของอาหารไทยมีความแตกต่างกันดังนี้

3.1 กลิ่นจากเครื่องเทศที่หลากหลาย ของน้ำพริกแกง (แกงเผ็ด แกงมัสมั่น แกงกะหรี่) หรือเครื่องเทศสด ที่นำมาใส่อาหาร เช่น ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบกระเพรา ใบมะกรูด เป็นต้น

3.2 กลิ่นจากผักที่นำมาประกอบอาหาร เช่น แงงขี้เหล็ก แงงหน่อไม้ดอง เป็นต้น

3.3 กลิ่นจากเครื่องปรุงรส เช่น กะปิ น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำบูดู และกลิ่นจากการใช้น้ำมะนาว หรือน้ำมะขามเปียกในการปรุงอาหาร เป็นต้น

4. วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารไทย มักจะยึดหยุ่นตามพื้นบ้านและผักตามฤดูกาล ดังนั้นอาหารไทย จึงให้ความสะดวกคล่องตัวกับผู้ประกอบอาหารได้ระดับหนึ่ง เช่น การทำแกงป่า แกงส้ม แกงเลียง และรวมถึงอาหารประเภทน้ำพริกเครื่องจิ้มต่างๆ ที่ผู้ประกอบอาหารสามารถเลือกสรรใช้ผักตามฤดูกาลได้ แต่ก็ต้องคงไว้ สำหรับผักที่จะทำให้กลิ่นของอาหารเป็นไปตามลักษณะที่ต้องการ เช่น ควรใส่ใบแมงลักในแกงเลียง เป็นต้น

5. วิธีการประกอบอาหารไทย คำรับอาหารไทยดั้งเดิมบางคำรับไม่มีการบอกสัดส่วนของเครื่องปรุงที่แน่นอน เพราะ ผู้ปรุงต้องใช้ความสามารถและความชำนาญในการประกอบอาหาร ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอาหารไทยเป็นอาหารที่มีหลายรส ผู้ประกอบอาหารต้องปรุงให้ได้ “รสνώกลมกล่อมตามลักษณะอาหาร” เช่น การปรุงรสของแกงส้ม หรือแม่แต่น้ำพริกเครื่องจิ้มชนิดต่างๆ ผู้ปรุงต้องสามารถปรุงให้ได้รสของความเค็ม เผ็ด เปรี้ยว หวาน และรสมันที่กลมกล่อมพอดี จึงจะได้อาหารที่มีลักษณะที่ถูกต้องตามลักษณะของอาหารไทยชนิดนั้นๆ และถูกปากผู้บริโภคด้วยอาหารไทยมีความประณีตในการเตรียม การปรุง หั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำเหมาะกับการรับประทาน หุงต้มให้เหมาะสมกับอาหารแต่ละชนิด เช่น อาหารประเภทยำ ผัด จะต้องหุงต้มแล้วเสิร์ฟทันที ในขณะที่อาหารประเภทต้ม แกง ต้องต้มเคี่ยวให้เข้าน้ำเข้าเนื้อ

6. ลักษณะการกินแบบไทยกับการจัดเสิร์ฟ อาหารไทยจะเสิร์ฟเป็นสำรับ ไม่ได้เสิร์ฟมาทีละอย่าง แล้วรับประทานจนหมดจึงจะเสิร์ฟอาหารชนิดถัดไปที่ละอย่างเหมือนอาหารของชาวตะวันตก ในสำรับอาหารไทยจะมีความหลากหลายของชนิดอาหาร และมีความกลมกลืนในด้านรสชาติ จะมีข้าวเป็นหลัก กับข้าวเป็นรอง แต่ละคนจะมีจานข้าวเป็นของตนเองขณะที่รับประทานอาหารอื่นที่เป็นกับข้าวร่วมกัน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความหลากหลายของภาชนะที่จัดเสิร์ฟ คือ จะใช้ช้อนและส้อมเป็นอุปกรณ์ในการรับประทาน ทั้งนี้ยังต้องมีช้อนกลางสำหรับตัก

กับข้าวอีกด้วย อาหารที่ปรุงเสร็จแล้วพร้อมเสิร์ฟจะมีการตกแต่งให้มีความสวยงามมีความน่ารับประทานโดยการใช้นำผักสีต่างๆ มาแกะสลักจัดวางบนจานอาหาร การแกะสลัก ผักผลไม้ของคนไทย เป็นศิลปะที่มีความงดงาม สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน โด่งดังไปทั่วโลก จนพูดได้เต็มปากว่าไม่มีชาติใดที่มีฝีมือแกะสลักผัก ผลไม้ ได้ประณีตเหมือนคนไทย

อาหารไทย 4 ภาค

อาหารพื้นเมืองของคนไทยสามารถแบ่งได้ตามภาคเป็น 4 ภาคใหญ่ๆ คือ อาหารประจำภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ อาหารแต่ละภาคนี้มีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันออกไปตามวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีของคนในแต่ละท้องถิ่น ตามอาชีพและแหล่งอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น รวมทั้งอิทธิพลที่อาจได้รับมาจากประเทศใกล้เคียง ทำให้อาหารในท้องถิ่นนั้นมีความแปลกไปจากอาหารไทยที่พบอยู่ทั่วไป (อ้อมใจ วงษ์มณฑา, 2547: 53)

ประพิน ด่านพาณิชย์ (2533: 2 - 5) ได้แบ่งลักษณะของอาหารไทยแต่ละภาคไว้ 4 ภาคดังนี้

อาหารไทยภาคกลาง

อาหารไทยภาคกลาง เป็นอาหารที่ค่อนข้างประณีตบรรจง ทั้งรสชาติ การตกแต่งและสีสรร รสชาติเด่นของอาหารไทยภาคกลาง จัดได้ว่าเป็นรสกลางๆ คือรสไม่จัดเกินไป โดยมีทั้งรสเปรี้ยว เค็ม มันและหวาน อาหารส่วนใหญ่ประกอบไปด้วยกะทิ โดยมีลักษณะเฉพาะคือเป็นอาหารที่มีการประดิษฐ์ ตกแต่งสวยงาม วิจิตรบรรจง อาหารมักมีของแนม เช่น แกงเผ็ดแนมด้วยปลาเค็ม น้ำพริก ลงเรือแนมด้วยหมูหวาน เป็นภาคที่มีอาหารว่างมากกว่าภาคอื่นๆ เช่น ไม้สักรอก ปลาแนม ข้าวตัง หน้าตั้ง กอบแก้ว นางพินิจ (2542: 76-77) ได้แบ่งประเภทอาหารไทยภาคกลางตามลักษณะอาหารเครื่องปรุงที่ใช้ รวมทั้งรสชาติ ซึ่งแต่ละประเภทมีลักษณะที่แตกต่างกันไปดังนี้

แกงจืด ลักษณะมีน้ำมาก สดส่วนน้ำ : เนื้ออาหาร ประมาณ 3 : 1 น้ำแกงใส ไม่มีน้ำมัน ลอยหน้า ยกเว้นน้ำมันที่ติดมากับกระเทียมเจียว รสเค็มเล็กน้อย และมีรสจากพืช ผัก เช่น กลิ่นหอมของรากผักชี กระเทียม พริกไทย และกลิ่นเนื้อสัตว์ ผักที่ใช้ มีสีเขียวหรือหลายสีตามชนิดของเนื้อสัตว์และผัก เช่น แกงจืดตำลึง แกงจืดวุ้นเส้น แกงจืดลูกกรอก แกงจืดผักกาดขาว เป็นต้น

แกงเลียง ลักษณะมีน้ำแกงค่อนข้างมากแต่น้อยกว่าแกงจืดเล็กน้อย มีน้ำแกงข้นขึ้นกว่าแกงจืดเพราะมีเครื่องแกง และเนื้อสัตว์โขลกละเอียดผสมในน้ำแกง รสเค็มเล็กน้อยจากกะปิและน้ำปลา เผ็ดเล็กน้อยจากพริกไทย และรสเผ็ดจัด จากการใส่พริกขี้หนูสด รสหวานจากเนื้อสัตว์ ผัก และหัวหอม กลิ่นจากเครื่องแกงทั้งหมด และกลิ่นพิเศษจากใบแมงลัก บางตำรับอาจใส่กระชายด้วย มีสีหลายสีตามสีของผักและเนื้อสัตว์

แกงเผ็ดใส่กะทิ ลักษณะเป็นน้ำแกงข้น ใช้ปลาหรือเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ เป็นหลัก ใช้ผักเป็นส่วนประกอบ สัดส่วนน้ำ : เนื้ออาหาร ประมาณ 2 : 1 ขณะแกงร้อนน้ำแกงจะขึ้นปานกลาง เมื่อแกงเย็นน้ำแกงจะข้นขึ้นอีก ใช้กะทิเป็นน้ำแกง ใช้เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง ได้แก่ แกงแดง แกงไก่ใส่หน่อไม้ แกงเขียวหวาน แกงพะเนียง แกงมัสมั่น แกงกะหรี่ แกงจืด แกงเผ็ดเป็ดย่าง แกงอ่อม เป็นต้น แกงเผ็ดใส่กะทิมีสปริช เค็ม หวาน ประเภทแกงคั่วส้ม ได้แก่ แกงหมูเทโพกับผักบุ้ง แกงคั่วหน่อไม้ดอง แกงคั่วสับปะรด แกงคั่วผักบุ้งกับปลาเค็ม เป็นต้น แกงไม่เผ็ดใส่กะทิ ได้แก่ ต้มข่าไก่ ต้มข่าหว่าปลี ต้มกะทิสายบัวกับปลาหนึ่ง ต้มผักเขียวกับปลาเค็ม แกงเผ็ดไม่ใส่กะทิมีสปริช เค็ม หวาน ได้แก่ แกงส้มผักต่างๆ อาจเป็นผักชนิดเดียวกันหรือรวม เช่น แกงส้มผักกะเจ็ด แกงส้มกะหล่ำปลี

อาหารไทยภาคเหนือ

อาหารหลักที่ชาวเหนือนิยมกิน ได้แก่ ข้าวเหนียว ซึ่งเป็นอาหารที่กินทั้ง 3 มื้อ คือ อาหารมื้อเช้าซึ่งทางภาษาเหนือเรียกว่า ข้าวฉาย หรือข้าวเช้า กับข้าวในตอนเช้านั้นมีไม่มาก โดยมักจะมีน้ำพริกแห้งๆ เป็นพื้นและแกล้มด้วยผักต้ม หรือเป็นน้ำพริกอ่องแกล้มด้วยผักสด อาหารกลางวันเรียก ข้าวตอน กับข้าวยังเป็นน้ำพริกอยู่แต่จะมีอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ได้แก่ เนื้อแดงปิ้ง หรือ จิ้น (จิ้น) ปิ้ง (หมูทาเกลือพริกไทยปิ้ง) หรือกินกับแคบหมู รวมทั้งการกินขนมเส้น(ขนมจิ้น) น้ำเงี้ยว เป็นอาหารกลางวัน อาหารเย็นเรียก ข้าวแดง กับข้าวจะเป็นน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่อง น้ำพริกปลาร้าและแกง เช่น แกงแค นอกจากนี้ยังมีเครื่องจิ้ม น้ำพริกพิเศษคือน้ำหนั่ง ซึ่งเป็นหนั่งว้าวที่เคี้ยวให้ข้นแล้วนำมาทำเป็นแผ่น เวลากินก็นำมาผิงไฟให้สุก แล้วใช้จิ้มกับน้ำพริก อาหารการกินของชาวเหนือเน้นนิยมรสอ่อน แต่ไม่นิยมรสหวาน รสเปรี้ยวนั้นจะไม่เปรี้ยวมาก โดยใช้ความเปรี้ยวจากมะเขือเทศหรือมะกอก รสเค็มจะใช้ปลาร้าใส่ในอาหาร เนื้อสัตว์จะนิยมกินหมู ไก่ ปลา สำหรับชาวเหนือที่อยู่ในชนบทยังนิยมกินเนื้อสัตว์ที่หาได้ในท้องถิ่น ได้แก่ กบ เขียด อึ่งอ่าง แมงเขียด

อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะเป็นแกงชนิดต่างๆ เช่น แกงแค แกงหน่อไม้สด แกงอ่อมเนื้อ แกงขนุนอ่อน (แกงมะหนูน) แกงชะอม (แกงผักหละ) แกงยอดฟักทอง แกงหน่อไม้ดอง (แกงผักส้ม) แกงผักกาดจอบ แกงเลียงบวบ (แกงมะนอย) ยาไข่มด น้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่องที่ใช้หมูสับและมะเขือเทศเป็นส่วนประกอบ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปลาร้า ฯลฯ ผักที่ใช้เป็นเครื่องเคียงของกับข้าวส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักในท้องถิ่นที่มีอยู่และขึ้นเองโดยธรรมชาติ อาหารคาวของภาคเหนือจะใช้วิธีต้ม แกง ปิ้ง ย่าง และอาหารจะมีปริมาณไขมันค่อนข้างต่ำ

อาหารไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

อาหารพื้นเมืองของชาวอีสาน อาหารหลักมี 3 มีือ อาหารเช้าเรียกข้าวเช้า อาหารกลางวันเรียกข้าวเพล และอาหารเย็นเรียกข้าวแลง อาหารจะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่นิยมรสเปรี้ยวมาก อาหารอีสานประเภทลาบ ส้มตำที่เป็นขนานแท้จะออกรสเผ็ดและเค็ม รสเปรี้ยวทางอีสานใช้มะนาว มะกอก ส้มมะขาม มดแดง รสเค็มใช้ปลาร้า ไม่นิยมเครื่องเทศแต่ใช้พืชประเภทต่างกลิ่น เช่น ผักชีลาว ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักไผ่ เป็นต้น

อาหารเนื้อสัตว์ของชาวอีสานส่วนใหญ่จะเป็นเนื้อวัว เนื้อควาย ปลาน้ำจืด และสัตว์ที่จับได้ในท้องถิ่น ในอดีตชาวอีสานไม่นิยมเลี้ยงหมู จึงไม่ค่อยมีอาหารที่ทำด้วยหมู แหล่งอาหารของชาวอีสานแบ่งได้เป็น 2 แหล่ง คือ อาหารที่หาซื้อได้จากตลาด ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอาหารของคนในเมือง ได้แก่ ส้มตำ ไก่ย่าง ลาบ ต้มยำ ปลาทูด ส่วนอีกแหล่งเป็นแหล่งที่ได้จากธรรมชาติตามท้องไร่ท้องนาหรือในป่า เช่น กบ เขียด อีงอ่าง กิ้งก่า แมลงชนิดต่างๆ การประกอบอาหารของคนภาคอีสาน มักจะใช้วิธีต้ม แกง ปิ้ง หรือย่าง เช่นเดียวกับทางภาคเหนือ อาหารท้องถิ่นของภาคอีสานแทบจะไม่ใช้ไขมัน หรือน้ำมันในการประกอบอาหาร ดังนั้นอาหารพื้นบ้านของคนอีสานในอดีตและที่ยังพบเห็นในชนบทจะมีปริมาณไขมันต่ำ เป็นอาหารที่มีรสเผ็ดและเค็ม ซึ่งมักจะเป็นอาหารที่มีน้ำขลุกขลิก เพื่อให้สามารถใช้ข้าวเหนียวจิ้มลงในอาหารได้ และยังพบว่าชาวอีสานยังกินพืชผักพื้นบ้านที่เป็นพืชที่หาได้ในท้องถิ่นเป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือกินร่วมกับลาบ ส้มตำ เช่น ผักติ้ว ผักกระโดน

อาหารไทยภาคใต้

โดยปกติชาวใต้กินข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก กับข้าวมักจะเป็นแกงและมีรสจัดมาก เช่น เผ็ด ร้อน เปรี้ยว เค็ม ถึงแม้ว่าภาคใต้จะมีมะพร้าวมาก แต่แกงพื้นเมืองของทางภาคใต้ ไม่นิยมแกงที่ใส่กะทิ อาหารส่วนมากประกอบด้วยปลา อาหารทะเล อาหารเนื้อสัตว์ประเภทอื่น เช่น หมู เป็ด ไก่ จะกินกันน้อยมาก แกงที่นับว่าขึ้นชื่อเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปจนถึงได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของชาวใต้ คือ แกงส้ม แกงเหลือง และแกงไตปลา (แกงพุงปลา) ที่มีรสเผ็ดและเค็มจัด ขนมน้ำยาของภาคใต้จะแตกต่างกับภาคอื่นตรงที่ใช้ขมิ้นในการทำน้ำยา และรสค่อนข้างจัด เพื่อเป็นการดับความเผ็ดร้อนและความเค็มของอาหาร อาหารส่วนใหญ่จะกินร่วมกับผักสดจำนวนมาก ผักที่มีประจำคือ แตงร้านหรือที่ชาวใต้เรียกแตงกวา สะตอ ลูกเนียง เม็ดเหลียง และพืชผักอีกหลายชนิดที่มีในท้องถิ่น อาหารที่ใส่เครื่องเทศที่พบเห็นในภาคใต้นั้นจะได้รับอิทธิพลจากประเทศเพื่อนบ้าน เช่น มาเลเซีย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาวมลายู ที่นับถือศาสนาอิสลาม รวมทั้งชาวอินเดียและชาวที่เดินทางเข้ามาทำการค้าขายกับคนไทยทางแถบนี้ในอดีต

ประเภทของอาหารไทย

อาหารไทยมีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารไทยที่ประกอบด้วยสมุนไพร อาหารไทยแบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ แกง ผัก ต้ม ยำ และเครื่องจิ้ม (สุวัฒนา เลียบวัน, 2542: 40)

ประเภทแกง

อาหารไทยประเภทแกงเป็นอาหารคาวประเภทน้ำ มีทั้งแบบใส่กะทิและไม่ใส่กะทิ แกงประเภทที่ใส่กะทิ เช่น แกงเผ็ด แกงฉู่ฉี่ แกงพะเนียง แกงเขียวหวาน แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น แกงคั่ว แกงคั่วส้ม แกงประเภทที่ไม่ใส่กะทิ เช่น แกงป่า แกงส้ม แกงเลียง (ทัศนีย์ ไรจนไพบูลย์, 2546: 76) ชื่อของแกงเปลี่ยนไปตามเครื่องปรุงหลัก เช่น แกงเผ็ดไก่ แกงเผ็ดเป็ดย่าง ส่วนพืชผักที่ใช้อาจเป็นมะเขือ หน่อไม้ มะเขือเทศ สับปะรด แล้วแต่ชนิดของแกง ส่วนผสมอื่นๆ ของแกงเผ็ด คือ น้ำกะทิ น้ำปลา ปรุงรสด้วยน้ำตาลนิดหน่อย รสชาติของแกงเผ็ดจะมีรสเผ็ดจากพริกแห้ง รสเค็มจากน้ำปลา และกะปิ รสหวานจากน้ำตาลปรุงรสและน้ำกะทิ ลักษณะของแกงเผ็ดจะเป็นแกงกะทิ น้ำข้น มีมันจากการเคี่ยวน้ำกะทิให้แตกมันลอยหน้า สีแดงได้จากพริกแห้ง โรยหน้าด้วยใบมะกรูดฉีก ใบกะเพรา หรือ โหระพา

ประหยัด สายวิเชียร (2542: 73-76) ได้รวบรวมอาหารไทยประเภทแกงไว้ 12 ชนิดดังนี้

1. แกงส้ม เป็นแกงที่มีรสเปรี้ยว น้ำสีส้ม มีส่วนผสมของน้ำพริกแกง ได้แก่ พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง และข่า แกงส้มประกอบด้วยเครื่องปรุงหลากหลาย มักเรียกชื่อตามผักที่ใส่กับเนื้อสัตว์ที่ใส่ เช่น แกงส้มดอกแค แกงส้มถั่วฝักยาว แกงส้มชะอมทอดไข่
2. แกงเผ็ด เป็นอาหารคาวที่ประกอบด้วยเครื่องแกงที่เผ็ดร้อน มีเครื่องปรุงที่ประกอบด้วยสมุนไพร ได้แก่ พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระเทียม หัวหอม พริกไทย และเนื้อสัตว์ จะเรียกชื่อตามเนื้อสัตว์ที่ใส่ เช่น แกงเผ็ดหมู แกงเผ็ดไก่ ลักษณะจะมีน้ำแกงสีแดงเข้มซึ่งได้จากสีของพริกแห้ง รสชาติเข้มข้น
3. แกงป่า เป็นแกงเผ็ดชนิดหนึ่งที่ไม่ใส่กะทิ ใช้น้ำมันผัดน้ำพริกให้หอมแล้วจึงใส่เนื้อสัตว์ ส่วนผสมที่เป็นสมุนไพร ได้แก่ พริกแห้งเม็ดเล็ก ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม ผิวมะกรูด ข่า และพริกไทย และใส่ผัก เช่น ใบกะเพรา ใบมะกรูด พริก เป็นต้น มักเรียกชื่อแกงตามเนื้อสัตว์ เช่น แกงป่าไก่ แกงป่าหมู
4. แกงคั่ว เป็นแกงที่ใช้น้ำพริกแกงเผ็ด บางครั้งจะเพิ่มกระชายเข้าไปด้วย แกงคั่วเป็นแกงเผ็ดที่ต้องใส่กะทิ แกงคั่วที่ไม่ใส่กระชาย ได้แก่ แกงคั่วสับปะรด แกงอ่อมมะระ แกงคั่วที่ใส่กระชาย ได้แก่ แกงอ่อมใบยอ แกงขี้เหล็ก
5. แกงคั่วส้ม เป็นแกงกะทิที่มีรสเปรี้ยว เครื่องแกงที่ใช้ คือ น้ำพริกแกงเผ็ด รสเปรี้ยวของแกงได้จากมะนาว น้ำส้มมะขาม หรือน้ำมะกรูด เช่น แกงเทโพ แกงคั่วส้มหน่อไม้ดอง
6. แกงเขียวหวาน คล้ายแกงเผ็ดเพียงแต่ใช้พริกขี้หนูสดสีเขียวแทนพริกแห้ง มีใบโหระพา และพริกชี้ฟ้าแดง เป็นส่วนประกอบใช้โรยหน้า เช่น แกงเขียวหวานไก่กับผัก แกงเขียวหวานเนื้อ แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย แกงเขียวหวานหมู
7. แกงพะเนียง เป็นแกงที่มีน้ำลูกขลิก เครื่องแกงใช้เหมือนเครื่องแกงเผ็ด ใส่เฉพาะหัวกะทิ ถ้าน้ำมากจะกลายเป็นแกง มีรสชาติเค็มหวาน เผ็ดเล็กน้อย โรยหน้าด้วยพริกชี้ฟ้า ใบมะกรูด หั่นฝอย และใบโหระพา เช่น แกงพะเนียงหมู แกงพะเนียงเนื้อ แกงพะเนียงไก่

8. แองฉู่ฉี่ เป็นแองที่มีน้ำน้อย ส่วนผสมของเครื่องแอง คือ น้ำพริกแองเผ็ด ได้รสหวานจากกะทิ โรยหน้าด้วยพริกชี้ฟ้า และใบมะกรูดหั่นฝอย และราดหน้าด้วยกะทิ เช่น ฉู่ฉี่ปลา ฉู่ฉี่กุ้ง ฉู่ฉี่ปลาหมึก

9. แองกะหรี เป็นแองกะทิ มีส่วนผสมของเครื่องเทศและสมุนไพร ได้แก่ พริกแห้ง หอมแดงเผา กระเทียมเผา จิงเฒ่า ข่า ตะไคร้ ลูกผักชี ยี่ห่วยั่ว และผงกะหรี ทำให้มีกลิ่นและรสชาติเฉพาะตัว มีสีเหลืองอมส้ม ไม่แดงอย่างแองเผ็ดทั่วไป รับประทานคู่กับอาหาร เช่น แองกะหรีกุ้ง แองกะหรีไก่

10. แองมัสมั่น เป็นแองกะทิที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศและสมุนไพรอยู่มาก ได้แก่ พริกแห้ง หอมแดงเผา กระเทียมเผา ข่าหั่นคั่ว ตะไคร้ซอยคั่ว ลูกผักชีคั่วป่น ยี่ห่วยั่วป่น กานพลูคั่วป่น ลูกกระวาน ใบกระวาน อบเชย ทำให้แองมัสมั่นมีกลิ่นหอมเครื่องเทศมากเป็นพิเศษ เช่น แองมัสมั่นไก่ แองมัสมั่นเนื้อ

11. แองเลียง เป็นแองที่ใช้ผักมาก เครื่องแองที่ใช้ ได้แก่ พริกไทย หัวหอม กะปิ ปลา หรือ กุ้ง โขลกรวมกัน ที่ขาดไม่ได้คือใบแมงลัก เนื่องจากทำให้เกิดกลิ่น รสเฉพาะของแองเลียง แองเลียงมีทั้งแบบที่ใส่กระชาย และไม่ใส่กระชาย ส่วนเครื่องปรุงอื่นๆ จะเหมือนกัน

12. แองจืด เป็นแองที่ใช้เวลาในการต้มสั้นๆ เพียงให้เนื้อสัตว์ และผักสุกแล้วปรุงรส ส่วนชื่อของแองจืดนั้นจะเปลี่ยนไปตามเครื่องปรุงที่ใช้ อาจเป็นผักหรืออื่นๆ ก็ได้ เช่น แองจืดเต้าหู้ แองจืดโหระพากับหมู เป็นต้น

ประเภทยำ

ยำเป็นอาหารที่มีรสจัด และประกอบด้วยสมุนไพรต่างๆ มากมายหลายชนิด เช่น ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม พริกชี้หนู มะนาว สะระแหน่ ใบมะกรูด ใส่พืชผักและเนื้อสัตว์ต่างๆ ลงไปตามชนิดของยำ ยำจะมีรสชาติ เปรี้ยว เค็ม เผ็ด หวาน การปรุงจะทำให้เนื้อสัตว์สุกก่อนโดยการลวก หรือการรวน คือการคั่วในกระทะใส่น้ำลูกขี้กพอให้สุก ส่วนพืชผักต่างๆ อาจใช้เป็นผักสด หรือลวกให้สุกก่อนก็ได้ตามแต่ลักษณะของยำนั้นๆ ยำมีชื่อเรียกกันไปตามลักษณะและการปรุงดังนี้ ยำวุ้นเส้น ยำมะเขือยาว ยำทวาย ยำใหญ่ ยำข่าอ่อน ยำขิงอ่อน ยำตะไคร้ (ราตรี วิสุทธารมณ, 2535)

สุวัฒนา เลียบวัน (2542: 50-51) ได้กล่าวถึงอาหารไทยประเภทยำไว้ว่า อาหารกลุ่มนี้นอกจากยำยังมีลาบก้อย ปลา ส้มตำ รวมอยู่ด้วย

ปลา เป็นการยำที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ บางครั้งเนื้อสัตว์จะสุกๆ ดิบๆ มีรสชาติจัดจ้าน สิ่งที่ขาดไม่ได้คือ ตะไคร้หั่นฝอย และยังประกอบไปด้วยสมุนไพรหลายชนิด เช่น พริกขี้หนู ใบโหระพา หอมแดง เช่น ปลากุ้ง ปลาไก่ เป็นต้น

ส้มตำ คืออาหารที่นำมาปรุงโดยการตำหรือคลุกในครก รสชาติเค็ม เปรี้ยว เผ็ด บางตำรับมีรสหวานด้วย เครื่องปรุงรสมีน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก น้ำปลาร้า พริกขี้หนู กระเทียม น้ำตาลปึก เนื้อสัตว์ที่ใส่ ได้แก่ กุ้งแห้ง ปูคอง หอยคอง (ขนิษฐา พูนผลกุล, 2546: 1-2)

ประเภทต้ม

ต้มเป็นอาหารที่ตัดกราดข้าว หรือคลุกข้าวได้ มีรสจัด สิ่งที่ใช้ต้มจะเป็นสัตว์น้ำเป็นส่วนใหญ่ ส่วนประกอบมี สมุนไพร เครื่องเทศ ได้แก่ ตะไคร้ ข่าอ่อน หอมแดง พริกขี้หนู หรือพริกขี้ฟ้า พริกไทยเม็ด เครื่องปรุงรส เป็นพวกน้ำตาล (ชาติ อมาตยกุล, 2540)

ต้มยำ ประกอบด้วยสมุนไพร ข่าอ่อน ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง เนื้อสัตว์ที่ใส่จะเป็นสัตว์น้ำต่างๆ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา ทั้งทะเลและน้ำจืด หรืออาจเป็นพวก หมู ไก่ ก็ได้ ปรุงรสด้วย พริกขี้หนู น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล รสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ด

ต้มข่า ส่วนประกอบและรสชาติคล้ายกับต้มยำแต่ต่างกันที่น้ำของต้ม ต้มยำจะใช้น้ำปลา แต่ต้มข่าจะใช้กะทิทำน้ำต้ม จะมีรสหวานมันของกะทิอยู่ด้วย

ต้มจืด ประกอบด้วยเนื้อวัว มันเทศ สมุนไพร ใบโหระพา กะเพรา หอมแดง ปรุงรสด้วย พริกขี้หนู น้ำมะนาว น้ำปลา

ต้มส้ม ประกอบด้วย ปลา ขิงหั่นฝอย พริกแดงหั่น ต้นหอมผักชี หอมแดงเจียว มีเครื่องน้ำพริก ได้แก่ พริกไทยโขลก หอมแดง รากผักชีหั่น ขิง กะปิ ปรุงด้วย น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก รสชาติ หวาน เปรี้ยว เค็ม และเผ็ดจากขิง และพริกไทย

ประเภทผัด

อาหารไทยประเภทผัด หมายถึง การทำอาหารให้สุกโดยการใช้น้ำมันใส่ลงไปนึ่งในกระทะ พอร้อนใส่ของที่ต้องการให้สุกลงไป คนให้สุกและปรุงรส การปรุงอาหารแบบนี้ใช้ไฟแรง และเวลาสั้น (สุวทนา เลียบวัน, 2542: 66) อาหารประเภทผัดนิยมรับประทานเป็นกับข้าว โดยแบ่งอาหารไทยประเภทผัดออกเป็น 2 ประเภท

1. ผัดจืด เป็นผัดที่ต้องเจียวกระเทียมใส่เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ กุ้ง ใส่ผักสด เติมน้ำปลา น้ำตาล มีรสชาติเค็มหวาน เนื้อสัตว์และผักที่ใช้ต้องสด การผัดต้องไฟแรงและเร็วผัดจะยังคงกรอบ เช่น ผัดผักคะน้า ผัดกะหล่ำปลี ผัดผักบุ้ง หรือจะผัดผักหลายๆ อย่าง เช่น ผัดผักรวม หรือผัดจิงไก่ (ราตรี วิสุทธารมณ, 2535)

2. ผัดเผ็ด เป็นผัดที่ต้องใส่เครื่องแกงเผ็ด ผัดกับน้ำมันจนมีกลิ่นหอม ใส่เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ หรือปลาช่อนทอดใส่ผัก เช่น ผักบุ้ง ถั่วฝักยาว เป็นต้น โรยด้วย ใบมะกรูด เช่น ผัดพริกขิง ผัดเผ็ดปลาช่อน มีรสเผ็ด เค็ม หวานเล็กน้อย เช่น ผัดพริกขิง บางครั้งใส่กระเทียม พริกสด โขลกแต่พอหยาบ ผัดกับน้ำมันให้หอม ใส่เนื้อสัตว์ ผักที่ใส่อาจเป็นใบกะเพราซึ่งเรียกว่าผัดกะเพรา หรือผัดจีเม่า หรืออาจเป็นใบโหระพา เช่น ผัดหอยลาย เป็นต้น (บุญมา นิยมวิทย์, 2546: 4-6)

ประเภทเครื่องจิ้ม

อาหารประเภทเครื่องจิ้ม เป็นอาหารประเภทจุ่มหรือจิ้ม มีรสจัด ทั้งเผ็ด และเค็ม บางอย่างมีรสเปรี้ยวและหวาน รสชาติที่เข้มข้นนี้มีส่วนทำให้กินข้าวได้มากและควรมีเครื่องประกอบจิ้ม คือ ผักสด ผักต้ม หรือของแฉะบางครั้งมีปลาเป็นเครื่องเคียง (จนิษฐา พูนผลกุล, 2546: ข1) และราตรี วิสุทธารมณ (2535) ได้กล่าวถึงเครื่องจิ้มไว้ว่า เครื่องจิ้มใช้สำหรับคลุกข้าว และแฉะด้วยผักสด ผักต้ม หรือผักทอด อาจจะมีเครื่องเคียงเป็น ปลาฟู หมูหวาน ปลาทอด ปลาข้าง เครื่องจิ้มอาจจะเป็นน้ำพริกหรือหลนก็ได้

น้ำพริก เป็นเครื่องจิ้มชนิดหนึ่ง ส่วนผสมพื้นฐานในการทำน้ำพริก คือ พริก นิยมใช้พริกขี้หนูสวน เพราะมีรสเผ็ดจัด และมีกลิ่นหอม กระเทียม หัวหอม กะปิ มะนาว น้ำปลา และน้ำตาล

โตนค เนื่องจากมีรสชาติหวานนุ่ม หอมมัน ไม่หวานจนเกินไป เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะขาม น้ำพริกปลาร้า (ขนิษฐา พูนผลกุล, 2546: ข1)

หลน เป็นเครื่องจิ้มที่ใส่กะทิ มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม หวาน บางชนิดมีรสชาติเค็มหวาน นิยมรับประทานพร้อมกับผักสด เช่น มะเขือ แตงกวา ผักชี ต้นหอม ยอดมะม่วง สายบัว หัวปลีกล้วย และผักแว่น ลักษณะของหลนจะข้น ต้องใส่หัวกะทิหรือไข่ก่อนยกลง เช่น หลนเต้าเจี้ยว หลนปูเค็ม หลนปลาอินทรีเค็ม (สุวัฒนา เลียบวัน, 2542: 212)

คุณค่าของอาหารไทย

อาหารประจำชาติต่างๆ ในโลก มิใช่เพียงให้คุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกายมนุษย์เท่านั้น แต่ยังมีคุณค่าทางจิตใจ รวมทั้งการเป็นแหล่งศึกษาวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชนชาตินั้นด้วย อาหารไทยก็เช่นกัน คุณค่าและประโยชน์ของอาหารไทยเป็นที่ประจักษ์โดยทั่วไปและโดยเฉพาะ คุณค่าที่มีต่อร่างกายทั้งคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าด้านยารักษาโรคหรือเพื่อสุขภาพ

คุณค่าทางโภชนาการ

อาหารไทยมีครบ 5 หมู่ในสำรับหรือจานเดียวกัน และการรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ ในแต่ละมื้ออย่างได้สัดส่วนสมดุล (Balance Diet) นั้น จะเกิดผลดีต่อสุขภาพและอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เพราะอาหารแต่ละชนิดทำหน้าที่และให้ประโยชน์แตกต่างกันไป อาหารไทยเกือบทุกตำรับ มีผักและผลไม้ เป็นส่วนประกอบในการปรุง โดยเฉพาะน้ำพริกผักต้ม ทำให้คนกินได้ใยอาหารสูง การปรุงอาหารไทยโดยใช้อาหารสดจากธรรมชาติ ทำให้มีคุณค่าทางอาหารมากกว่าการใช้อาหารที่ผ่านกระบวนการ (Processed Food) นอกจากนี้อาหารไทยยังมีสรรพคุณด้านสมุนไพร ซึ่งเป็นจุดเด่นของอาหารไทย โดยเฉพาะในน้ำพริกเครื่องแกงต่างๆ ล้วนปรุงมาจากสมุนไพร เครื่องเทศ เช่น พริก หอม กระเทียม ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กระชาย และอื่นๆ รวมทั้งพืชผักพื้นบ้านที่ใช้ปรุงอาหารไทย ส่วนมากออกฤทธิ์ทางสมุนไพรทั้งสิ้น

ชาวตะวันตกและอเมริกันเริ่มตระหนักว่า การกินอาหารตามแบบตะวันตก ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพที่รุนแรงอย่างมาก เพราะอาหารตะวันตก เป็นอาหารที่ขาดความสมดุล มีไขมัน โปรตีน และน้ำตาลสูง มีรสเค็มจัด มีใยอาหารต่ำ และเป็นอาหารที่ผ่านกระบวนการเป็นส่วนมาก

และยังกินในปริมาณที่เกิน ประกอบกับการไม่ได้ออกกำลังกายจึงนำไปสู่การตายและเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจขาดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน และโรคมะเร็ง ด้วยเหตุนี้ชาวตะวันตกและอเมริกันจึงเริ่มปรับพฤติกรรมการกินอาหารของตนเองใหม่ แต่ที่สำคัญคือ การเริ่มหันมาสนใจในการกินแบบเอเชีย และอาหารไทย โดยเฉพาะอาหารไทยนั้นเป็นที่ยอมรับจากชาวตะวันตกและอเมริกันว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง (ธีระ พิทักษ์ประเวช, 2546)

อาหารไทย มีคุณค่าต่อร่างกาย เพราะ ส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักที่เป็นสมุนไพร วิตามิน เกลือแร่ และกากใยของอาหาร อาหารไทยมีไขมันน้อยทำให้ผู้นิยมบริโภคอาหารไทย ไม่มีไขมันสะสม ซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้อ้วน คนไทยสมัยโบราณมักมีอายุยืนยาว ไม่ค่อยพบปัญหา โรคอ้วน หรือ ไขมันอุดตันในเส้นเลือด ทั้งนี้ในการรับประทานอาหารแต่ละครั้งจะมีอาหารหลายชนิดรวมกัน ย่อมได้คุณค่าทางอาหารครบถ้วน เช่น น้ำพริกปลาหู เป็นอาหารชนิดหนึ่งในสำหรับอาหาร ลักษณะอาหาร เป็นเครื่องจิ้ม รับประทานคู่กับผักสดและปลาทู สำหรับผักนั้นจะเป็นผักสด ผักทอด ผักต้ม แล้วแต่ลักษณะน้ำพริกหรือแล้วแต่จะชอบ ซึ่งมีคุณค่าด้านโภชนาการดังนี้

ปลาทู อาหารประเภทเนื้อสัตว์ให้สารอาหารโปรตีน

ปลาทูทอด ใช้น้ำมัน ให้สารอาหารไขมัน

ข้าว อาหารประเภทข้าว ถั่ว เผือก มัน ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต

ผักต่างๆ เป็นอาหารประเภทผัก ให้สารอาหารเกลือแร่ และวิตามิน

น้ำพริกกะปิ ให้สารอาหารวิตามินและเกลือแร่

ใน 1 สำหรับกับข้าว ไม่ได้มีแต่น้ำพริกเพียงอย่างเดียว ยังมีอาหารชนิดอื่นๆ อีก เช่น แกงเผ็ด แกงจืด ผัดผัก เครื่องเคียง เป็นต้น ฉะนั้นในการรับประทานอาหารไทยในแต่ละมื้อ จะได้คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ (สุวัฒนา เลียบวัน, 2542: 37) จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้นจะเห็นได้ว่า อาหารไทยในแต่ละมื้อถือได้ว่าเป็นอาหารที่มีครบแทบทุกหมู่ จึงให้สารอาหารค่อนข้างครบถ้วน อีกทั้งปริมาณอาหารแต่ละชนิดก็ไม่มากจนทำให้เสี่ยงต่อการได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไปเหมือนอาหารตะวันตก จากการคำนวณคุณค่าอาหารไทยพื้นเมืองที่นิยมของแต่ละภาคพบว่า มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับเป็นอาหารหนึ่งมื้อ โดยพบว่าปริมาณพลังงานที่ได้จากอาหารไม่มากจนเกินไป และสัดส่วนของพลังงานที่ได้จากสารอาหารหลักอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมเช่นกัน (วงสวาท ปัทมาคม, 2539: 14) เพลินใจ ดังคณะกุล และ คณะ (2537: 190) ได้วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยประเภทอาหารจานเดียวที่ได้รับความนิยมของคนไทย เช่น ข้าวราดแกง

หรือก๋วยเตี๋ยว เปรียบเทียบกับอาหารจานด่วนหรืออาหารฟาสต์ฟู้ดของชาวตะวันตก ซึ่งได้แก่ แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า แซนด์วิช พบว่าอาหารไทยมีปริมาณไขมันน้อยกว่าอาหารจานด่วนหรืออาหารฟาสต์ฟู้ดของชาวตะวันตก

อาหารไทยมีปริมาณไขมันต่ำ จึงไม่ทำให้เกิดโรคหัวใจหรือโรคหลอดเลือดตีบตัน การรับประทานไก่ทอดหรือมันฝรั่งทอดแบบอเมริกันจะได้รับไขมันในปริมาณที่สูง แต่มีคุณค่าอาหารต่ำกว่าไก่ย่างสัปดาห์ซึ่งมีปริมาณไขมันต่ำกว่าและยังมีสารอาหารหลากหลายจากสัปดาห์ อาหารไทยมีปริมาณโปรตีนจากเนื้อสัตว์ต่ำ และคนไทยนิยมรับประทานปลาในปริมาณสูง ซึ่งสอดคล้องกับคำแนะนำของแพทย์ด้านโภชนาการคือ ให้รับประทานเนื้อสัตว์น้อยลง เพราะในเนื้อสัตว์ซึ่งเลี้ยงด้วยวิธีการปัจจุบันได้รับสารหลายชนิดเพื่อให้สัตว์โตเร็ว และยังคงถูกฉีดยาเพื่อป้องกันโรคต่างๆ สารตกค้างในเนื้อสัตว์อาจก่อให้เกิดมะเร็งในมนุษย์ นอกจากนี้ เนื้อสัตว์ยังมีไขมันสูงทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง ส่วนเนื้อปลากจะย่อยง่ายและมีไขมันชนิดช่วยป้องกันการเกิดโรคเส้นเลือดอุดตันได้ จึงมีคำกล่าวที่ว่า “ถ้าต้องการให้หัวใจไม่ขาดเลือดต้องรับประทานปลาสดปลาหึ่ง 2 วัน” นอกจากนี้อาหารไทยจะมีปริมาณเกลือต่ำกว่าอาหารอเมริกัน ในไก่ทอดอเมริกัน มันฝรั่งทอดจะมีรสเค็มมาก เกลือจะมีอันตรายต่อไตและก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง ส่วนการปรุงรสเค็มในอาหารไทยใช้น้ำปลาซึ่งจะมีคุณค่าโปรตีนจากปลาและกรดโฟลิก (Folic Acid) ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงและป้องกันโรคหัวใจได้

อาหารไทยหลากหลายชนิดใช้ผักปรุงในปริมาณสูง และนิยมรับประทานผลไม้ ซึ่งมีวิตามินในทุกลูก จึงเป็นสิ่งที่น่ายินดีที่บรรพบุรุษได้ใช้ความหลากหลายของธรรมชาติ ส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคมะเร็งหรือโรคหัวใจมากเช่น ชาวตะวันตก ผักและผลไม้จะป้องกันการเสื่อมของอวัยวะ และมีสารอาหารหลายชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น รังสีสีในผักและผลไม้ เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ และรังสีสียังเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ซึ่งมีความปลอดภัยกว่าวิตามินเอจากสัตว์ เช่น รังสีสีเหลืองจากฟักทอง ส้ม มะละกอ แครอท ข้าวโพดฝักอ่อน มันเทศ รังสีสีแดงจากมะเขือเทศ สตรอว์เบอร์รี่และแตงโม และรังสีเขียวจากพืชผักสีเขียว อาหารไทยหลายตำรับ จะปรุงด้วยผักหลากหลายชนิด หลายสี ให้ดูสวยงามน่ารับประทานและได้ประโยชน์จากรังสีอีกด้วย เส้นใยในผักและผลไม้ จะช่วยเร่งระบบการขับถ่าย ลดการดูดซึมของ อาหารไขมัน และสารก่อมะเร็ง ผู้ที่รับประทานผักในปริมาณสูง ไขมันในเลือดจะต่ำ และอุบัติการณ์ของโรคมะเร็งจะต่ำ การรับประทานผักยังช่วยควบคุม โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงได้ระดับหนึ่งด้วย ในผักและผลไม้จะมีวิตามิน ทั้งวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม เหล็กและแร่ธาตุอีกหลายชนิดซึ่งจำเป็นต่อ

ร่างกาย ในเครื่องเทศของไทยจะมีน้ำมันหอมระเหยและแร่ธาตุซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย มีฤทธิ์ต่อต้านเชื้อจุลินทรีย์ และต่อต้านอนุมูลอิสระด้วย ความหวานของผลไม้เป็นน้ำตาล ฟรุคโตส ซึ่งจะไม่เพิ่มน้ำตาลในเลือดมากเท่า น้ำตาล และผลไม้จะมีแร่ธาตุโปรแตสเซียมสูง ทำให้สดชื่น (ศูนย์สุขภาพธรรมชาติบำบัด, 2548)

รายการอาหารไทยที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าทางโภชนาการ เช่น

แกงส้มดอกแค มีคุณค่าทางอาหาร คือ ให้พลังงานและไขมันต่ำ

แกงเลียง มีคุณค่าทางอาหาร คือ เป็นอาหารที่ให้แร่ธาตุจำพวกแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และให้วิตามินเอสูงมาก

ต้มยำ มีคุณค่าทางอาหาร คือ เป็นอาหารที่ให้พลังงานพอเหมาะ ให้โปรตีนสูง แต่ไขมันต่ำ

สะเดาน้ำปลาหวาน มีคุณค่าทางอาหาร คือ เป็นอาหารที่ให้พลังงานค่อนข้างมาก ให้โปรตีนพอใช้ แต่ให้ไขมันต่ำ ให้คุณค่าทางอาหารสูงมาก ทั้งแร่ธาตุ แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินบี1 และวิตามินซี

ข้าวต้ม มีคุณค่าทางอาหาร คือ เป็นอาหารที่ให้พลังงานค่อนข้างมากเช่นกัน ให้โปรตีนแต่ไขมันน้อย เป็นอาหารที่ให้ธาตุเหล็กสูงมากและยังให้วิตามินเอ วิตามินบี1 สูงเป็นพิเศษ

ห่อหมกปลา มีคุณค่าทางอาหาร คือ เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง แต่ให้โปรตีนและไขมันน้อย เป็นอาหารที่ให้ธาตุแคลเซียมสูงเป็นพิเศษ ประกอบด้วยเครื่องปรุงรสสมุนไพรหลายชนิดที่ช่วยให้มีคุณค่าอาหารสูง

แกงป่า มีคุณค่าทางอาหาร คือ เป็นอาหารที่ให้พลังงานและไขมันต่ำ แต่ให้กากและใยอาหารสูงมาก ให้แร่ธาตุและวิตามินสูงเกือบทุกชนิด

คุณค่าด้านยารักษาโรคหรือเพื่อสุขภาพ

อาหารไทยแต่ละชนิดประกอบด้วยเครื่องปรุงมากมายซึ่งจะแตกต่างกันไปตามลักษณะการปรุง เครื่องปรุงและส่วนประกอบไม่ว่าจะเป็นเครื่องแกง และพืชผักที่ใส่ลงไปในการปรุงล้วนมีคุณสมบัติเป็นยาสมุนไพรซึ่งแต่ละชนิดสามารถเป็นยารักษาอาการ หรือป้องกันโรคต่างๆ ได้อย่างที่เราคิดไม่ถึง (นิธินันท์ ศักดิ์พงษ์สิงห์, 2540: 16) ซึ่งสอดคล้องกับ สุวตมมา เลียบวัน (2542: 37) กล่าวไว้ว่า อาหารไทยมีพืชผักสมุนไพรและเส้นใยซึ่งช่วยป้องกันโรคมะเร็งไข้เจ็บ ทำให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี จิตใจร่าเริง แจ่มใส ทำให้ความเป็นอยู่ในครอบครัวมีความสุขรวมทั้งการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ เป็นประเทศ ก็จะมีความสุขสงบตามมา

ลักษณะเฉพาะของการรับประทานอาหารของคนไทยที่ถือว่ามีความเหมาะสมต่อสุขภาพ คือ คนไทยนิยมรับประทานอาหารข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักร่วมกับ กับข้าวเป็นสำรับที่มีอาหารอย่างน้อย 2-3 อย่างในสำรับ อาหารไทยมีความอุดมสมบูรณ์ในความหลากหลายของชนิดอาหาร โดยเฉพาะพืชผักและผลไม้ ซึ่งในปัจจุบันเชื่อว่าการกินผักและผลไม้เป็นประจำในปริมาณที่มากพอจะช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากคุณค่าประโยชน์ของอาหารไทยทางด้านคุณค่าทางโภชนาการที่มีผลในการป้องกันภาวะของการขาดสารอาหารและการป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการแล้ว การปรุงอาหารไทยนั้นมีส่วนร่วมส่งเสริมสุขภาพด้วยเช่นกัน อาทิ การใช้สีและสารต่างๆ ที่ใช้ถนอมอาหารหรือทำให้อาหารมีลักษณะที่ต้องการเป็นสิ่งที่ได้มาจากธรรมชาติ เช่น การใช้สีจากดอกไม้ จากใบไม้ การใช้ยางมะละกอในการหมักเนื้อให้เปื่อย การทำอาหารให้กรอบจากการใช้น้ำปูนใส สิ่งเหล่านี้จัดว่ามีความปลอดภัยกว่าการใช้สารสังเคราะห์ต่างๆ การใช้เครื่องเทศชนิดต่างๆ ในการประกอบอาหาร นอกจากจะเป็นประโยชน์ในการทำให้อาหารมีกลิ่นและรสชาติที่ต้องการแล้ว เครื่องเทศที่ใช้ในอาหารไทยส่วนใหญ่ยังมีสรรพคุณในทางยา ที่ทำให้ถือว่าอาหารไทยนั้นเป็นอาหารที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ เช่น คุณสมบัติของกระเทียมที่มีฤทธิ์อย่างอ่อนต่อการลดระดับไขมันในเส้นเลือด ต่อความดันโลหิตและต่อการยับยั้งการเกิดมะเร็งในหลอดอาหาร นอกจากนี้ยังมีเครื่องเทศอื่นๆ ที่มีสรรพคุณหรือพบว่ามีความปลอดภัยช่วยป้องกันโรคได้ เช่น หัวหอม หรือมีส่วนร่วมในการรักษาอาการของโรคบางอย่างที่แพทย์แผนโบราณนิยมใช้ เช่น จิง ขมิ้น ข่า ใบโหระพา มะกรูด ฯลฯ (สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ, 2545: 4-5)

อาหารไทยมีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นคือการใช้เครื่องเทศนานาชนิดเพื่อปรุงแต่งอาหาร เครื่องเทศแต่ละชนิดจะให้กลิ่นรสที่ต่างกันไป เครื่องเทศเป็นจุดเด่นของอาหารไทย ทำให้กลิ่นหอม น่ารับประทานและรสชาติอร่อย นอกจากนี้ประโยชน์ในแง่กลิ่นรสแล้ว ปัจจุบันงานวิจัยจำนวนมาก ยังแสดงให้เห็นว่า เครื่องเทศมีสารที่น่าจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอยู่มาก แม้แต่นักวิทยาศาสตร์ใน ซีกโลกตะวันตกยังศึกษาการใช้เครื่องเทศกับผลในการบำบัดโรคและส่งเสริมสุขภาพ ในแถบเอเชีย รวมทั้งในบ้านเราด้วย มีความเชื่อมั่นานับศตวรรษแล้วว่าอาหารมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ มี บทบาทในการรักษาโรค ฟันฟูร่างกายจากความเหนื่อยล้าและเจ็บป่วย ปัจจุบันมีงานวิจัยทั้งใน เอเชียและในซีกโลกตะวันตก เพื่อที่จะจำแนกสารประกอบนานาชนิดที่มีในเครื่องเทศต่างๆ ทำการ แยกแยะ พิสูจน์ผลทางการแพทย์ ตัวอย่างเช่น สารเคอร์คิวมิน (Curcumin) ในขมิ้น พบว่ามีฤทธิ์ลด อาการอักเสบและมีฤทธิ์ต้านการเกิดเนื้องอก สารอัลลิซิน (Allicin) ในกระเทียมช่วยลด คอเลสเตอรอล สารแคปไซซิน (Capsaicin) ในพริกช่วยลดการแข็งตัวของเลือด สารจินเจอร์อล (Gingerol) ในขิงช่วยการย่อยอาหาร เท่าที่ยกตัวอย่างมาเป็นเพียงจำนวนหนึ่งในกลุ่มเครื่องเทศที่มี หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันถึงประโยชน์ต่อสุขภาพ ถ้าพิจารณาจากภูมิปัญญาและการแพทย์แผนไทย เครื่องเทศแทบทุกชนิดจัดเป็นสมุนไพร มีสรรพคุณอย่างใดอย่างหนึ่งในการรักษาสุขภาพ (นिरนาม, 2548: 116-117)

นिरนาม (2547) ได้อธิบายถึง เครื่องปรุงอาหารไทย และรายการอาหารไทย ที่สะท้อนให้เห็นสรรพคุณทางยา สมุนไพรที่นิยมใช้ในการประกอบอาหารไทย มีดังนี้

กระเพรา ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ขับเสมหะ บำรุงธาตุ เพิ่มน้ำนมในหญิงหลังคลอด

กระชาย ช่วยแก้บิด แก้ปวดท้อง แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ท้องร่วง แก้ไอ บำรุงหัวใจ

กระเทียม ช่วยแก้ไข้มันอุดตันในเส้นเลือด ลดความดันโลหิตสูง ขับลม ขับเสมหะ แก้กูกเสียด ขับพยาธิเส้นด้าย

ขิง ช่วยขับลม ขับเสมหะ แก้กูกเสียดแน่นท้อง แก้กลิ้นใส้อาเจียน ขับเหงื่อ ขยายหลอดเลือดได้ผิวหนัง

ข่า ช่วยแก้ลมพิษ แก้บิด ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดฟกซ้า

ตะไคร้ ช่วยขับลม แก้ท้องอืด แน่นจุกเสียด ขับปัสสาวะ แก้หนาว ลดความดันโลหิตสูง

ผักชี ขับลม แก้ไข้ บำรุงธาตุ

พริก แก้บิด กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารทำให้เจริญอาหาร รสเผ็ด ทำให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณที่สัมผัสมากขึ้น ลดอาการอักเสบ ละลายลิ่มเลือด ป้องกันมะเร็งในลำไส้

ใบมะกรูด ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียด

มะนาว แก้ไข้ แก้เจ็บคอ ขับเสมหะ แก้เหงือกบวม และเลือดออกตามไรฟัน แก้ลมวิงเวียน แก้ท้องผูก

มะขาม เป็นยาระบาย แก้ท้องผูก แก้อาการไอและแก้หัดคัดจุมก

รายการอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่สะท้อนให้เห็นคุณค่าทางยาสมุนไพร เช่น

แกงส้มดอกแค แก้ไข้หัวลม ช่วยปรับสมดุลร่างกาย ด้านภูมิปัญญานั้นช่วยส่งเสริมสุขภาพ และขจัดกลิ่นคาวปลาได้โดยใส่ปลาขณะที่น้ำเดือด

แกงเลียง เหมาะสำหรับกินแก้ ไข้หวัด ช่วยให้แม่ลูกอ่อนมีน้ำนมมาก เหมาะสำหรับทุกวัย โดยเฉพาะหญิงมีครรภ์และแม่ลูกอ่อน เป็นอาหารบำรุงร่างกาย บำรุงเลือด บำรุงกระดูก และบำรุงตา รากาถูก ปลอดภัยจากสารพิษ เพราะปรุงจากผักพื้นบ้านเป็นหลัก

ต้มยำ มีเครื่องปรุงสมุนไพรนานาชนิด ช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหาร แก้หวัด ควบคุมกำหนด และลดความดันโลหิตสูง นอกจากนี้จะมีรสอร่อยเป็นตำรับอาหารสากลที่รู้จักกัน ทั่วโลกแล้ว นับเป็นศิลปะการปรุงรส ชั้นเยี่ยมที่ผสมผสานเครื่องเทศพื้นบ้าน และสมุนไพรในครัวเรือน กับอาหารโปรตีนจากปลา กุ้ง จนได้รสชาติที่กลมกล่อมช่วยเจริญอาหาร โดยไม่ต้องกลัวท้องอืด ท้องเฟ้อ

สะเดาน้ำปลาหวาน ช่วยแก้ไข้หัวลม บรรเทาความร้อน ช่วยปรับธาตุให้สมดุล ช่วยป้องกันมะเร็ง เป็นอาหารจานประวัติศาสตร์ที่สืบทอดมาตั้งแต่สมัยอยุธยา ที่สามารถทำให้สะเดาซึ่งมีรสขม กลายเป็นอาหารที่มีรสอร่อย ช่วยเจริญอาหารเป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่ปรุงยาให้เป็นอาหาร

ข้าวยา เป็นอาหารบำรุงธาตุ บำรุงกำลัง และบำรุงเลือด ข้าวยาเป็นอาหารที่มีลักษณะเฉพาะที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมการกินของชาวจีน ซึ่งมืองค์ประกอบที่ขาดไม่ได้คือ น้ำบูดู ซึ่งเป็นภูมิปัญญาในการปรุงแต่งรสอาหารของชาวจีน โดยเฉพาะ เป็นการนำเอาพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านมาเป็นเครื่องปรุงที่มีคุณค่าอาหารสูง เป็นความชาญฉลาดที่นำเอาสมุนไพรพื้นบ้านมาปรุงเป็นยาแต่อยู่ในรูปของอาหาร

ห่อหมกปลา สรรพคุณทางยาของห่อหมกปลา ส่วนใหญ่มาจาก เครื่องปรุงสมุนไพร เช่น กระชาย กระเทียม ใบยอ ข่า ตะไคร้ โหระพา พริก รากผักชี ทำให้เป็นอาหารที่บำรุงธาตุ บำรุงกระดูก เจริญอาหาร ขับลม ขับเหงื่อ แก้จุกเสียด ช่วยควบคุมความดันเลือด ทางด้านภูมิปัญญานั้น คือ เป็นการนำเอาเครื่องปรุงสมุนไพรหลากหลาย มารวมกับกะทิ และเนื้อปลากลายเป็นยาในรูปแบบของอาหารที่มีคุณค่าสูงและยังมีศิลปะในการนำใบตองมาห่อแทนการใช้ภาชนะ เพิ่มกลิ่นรส ร่วมกับใบยออ่อนที่ไฉ่รื่อง เป็นการผสมผสานการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติโดยแท้

แกงป่า ช่วยปรับสมดุลร่างกาย ขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ ช่วยลดความดันโลหิตสูง นำพายุธิ และเชื้อแบคทีเรีย แกงป่าเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านในการจัดการสภาพแวดล้อมเพื่อความอยู่รอด โดยการนำผักพื้นบ้าน และสมุนไพรหลากหลายชนิดมาปรุงอย่างง่าย ๆ แต่ได้รสกลมกล่อม เป็นการปรุงยาให้อยู่ในรูปอาหารที่อร่อย

ด้วยคุณลักษณะพิเศษของอาหารไทยดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จึงถือว่าอาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะนอกจากมีสารอาหารครบถ้วนแล้ว ยังมีสัดส่วนของไขมันไม่มากนักเกินไป มีกากใยอาหารมาก รวมทั้งมีการกินผัก ผลไม้ที่พอเพียง รวมทั้งยังมีส่วนประกอบในอาหารชนิดต่างๆ ที่เชื่อว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ ผลศึกษาจากต่างประเทศได้ชี้ให้เห็นว่าอาหารแบบตะวันตกมีไขมันมาก มีการกินเนื้อสัตว์ในปริมาณมาก รวมทั้งมีใยอาหารน้อย จะนำไปสู่โรคต่างๆ ได้ จึงได้มีคำแนะนำให้ลดการกินเนื้อสัตว์และไขมัน ให้มีการกินผักผลไม้และธัญพืชให้มากขึ้น ซึ่งเป็นลักษณะของอาหารไทย ดังนั้นอาหารไทยจึงเริ่มเป็นที่สนใจและได้รับความนิยมนอกจากชาวต่างประเทศมากขึ้น (สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ, 2545: 5-6)

แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับความรู้

ความรู้ ตามความหมายที่พจนานุกรมทางการศึกษา (Dictionary Education) ได้ให้ไว้ว่า “ความรู้เป็นข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์และรายละเอียดต่างๆ ที่มนุษย์ได้รับและมีการเก็บรวบรวมสะสมไว้” (Good, 1973: 325)

Bloom (1975: 201) กล่าวถึงความรู้ว่า ความรู้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการระลึกถึงสิ่งเฉพาะ ระลึกถึงวิธีและกระบวนการต่างๆ โดยที่วัตถุประสงค์ของความรู้นั้นย้ำในเรื่องกระบวนการทางจิตวิทยาของความจำในการเชื่อมโยงการจัดระบบใหม่

ระดับของความรู้ความสามารถทางด้านสติปัญญา (Cognitive Domain) แบ่งเป็น 6 ชั้น ดังนี้ ความรู้ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินผล (Bloom *et al.*, 1956 อ้างใน สุภาพ ฉัตรภรณ์, 2548ข)

1. ความรู้ (Knowledge) การเรียนรู้ขั้นนี้เกี่ยวกับความสามารถในการจดจำ และการทบทวน ความจำเรื่องเฉพาะและเรื่องทั่วไป วิธีการและกระบวนการ หรือการจำรูปแบบหรือโครงสร้าง ซึ่งเป็นความจริง ข้อเท็จจริง ความรู้และกฎเกณฑ์ ผู้เรียนเปรียบเสมือนมีลิ้นชักที่บรรจุความรู้ต่างๆ และสามารถดึงออกมาใช้ประโยชน์ได้ตามความต้องการ

2. ความเข้าใจ (Comprehension) การเรียนรู้ในขั้นนี้เกี่ยวข้องกับการจับความได้ การเข้าใจ ความหมาย การเข้าใจเนื้อหาวิชา และความสามารถในการทำความเข้าใจสิ่งที่ต้องการจะถ่ายทอด ให้ผู้อื่นรู้ หรือทำความเข้าใจสิ่งที่ผู้อื่นถ่ายทอดให้แก่เรา ซึ่งมักจะปรากฏในลักษณะการอ่านเนื้อหาที่กำหนดให้ แล้วให้อธิบายความหมายหรือใจความที่อ่านนั้น โดยการแปลความหมาย ตีความ ข้อความ เก็บใจความ หรือคาดคะเนเหตุการณ์

3. การนำความรู้ไปใช้ (Application) การเรียนรู้ในระดับนี้ต้องอาศัยทั้งความจำและความเข้าใจ เพราะเป็นการนำความรู้ที่เป็นนามธรรม (Abstractions) ไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่เป็นจริง (Concrete Situations) ความรู้ที่เป็นนามธรรมอาจจะอยู่ในรูปของแนวคิดต่างๆ ไป กฎของการ

ดำเนินการ หรือวิธีการต่างๆ หลักการทางวิชาการและทฤษฎีต่างๆ ที่ต้องอาศัยทั้งความจำ และการประยุกต์เพื่อความเหมาะสม

การประยุกต์หรือการนำความรู้ไปใช้นี้ รวมถึงความสามารถในการใช้ความรู้ และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เป็นการนำหลักการและกฎเกณฑ์ไปใช้ การเลือกวิธีดำเนินการที่เหมาะสม หรือเลือกวิธีแก้ไขปัญหา

4. การวิเคราะห์ความรู้ (Analysis) การเรียนรู้ในระดับการวิเคราะห์นี้เป็นการแตกเนื้อหาทั้งหมดออกเป็นส่วนย่อยๆ หรือเป็นแนวคิดย่อยๆ แล้วศึกษาส่วนย่อยหรือแนวคิดย่อยแต่ละส่วน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างส่วนย่อยๆ และความสัมพันธ์ระหว่างส่วนย่อยกับส่วนใหญ่ เพื่อให้เป็นที่เข้าใจกระจ่างชัดยิ่งขึ้นและเพื่อระบุให้เห็นว่าเนื้อหาความรู้ที่มีการจัดระบบเนื้อหาอย่างไร

การวิเคราะห์ความรู้ จำเป็นต้องกระทำอย่างมีเหตุผล บางครั้งจำเป็นต้องแยกแยะความจริงกับสมมติฐานออกจากกัน หรือแยกความจริงออกจากค่านิยม

5. การสังเคราะห์ความรู้ (Synthesis) การสังเคราะห์หมายถึง การนำส่วนย่อยๆ มาประกอบเข้ากันเป็นรูปใหม่ เป็นการนำแนวคิดมาจัดกลุ่มเกิดเป็นรูปแบบใหม่ หรือเป็นการจัดสิ่งต่างๆ เข้าเป็นโครงสร้างใหม่ การเรียนรู้ในขั้นนี้ ผู้เรียนจะต้องมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

6. การประเมินผล (Evaluation) การเรียนรู้ในระดับนี้เกี่ยวข้องกับความสามารถในการตัดสินคุณค่าของความคิด วิธีการ วัสดุอุปกรณ์ และกระบวนการดำเนินงาน และวิธีแก้ปัญหา โดยมีหลักเกณฑ์หรือมาตรฐานที่เหมาะสม หลักเกณฑ์ที่ตั้งไว้เปรียบเสมือนสายวัดสำหรับช่างตัดเสื้อที่ต้องใช้เพื่อให้ผลงานได้มาตรฐาน

บุญธรรม กิจปรีดาสุทธิ (2535: 7) ได้ให้ความหมายของความรู้ว่า หมายถึง การระลึกถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่เคยมีประสบการณ์มาแล้ว และรวมถึงการจำเนื้อเรื่องต่าง ๆ ทั้งที่ปรากฏอยู่ในแต่และเนื้อหาวิชา และวิชาที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาวิชานั้นด้วย

วิกรม อารีราษฎร์ (2549: 13) ได้ให้ความหมายของความรู้ว่า หมายถึง ข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ และรายละเอียดของเรื่องราวและการกระทำต่าง ๆ ที่บุคคลได้ประสบมาและเก็บสะสมไว้เป็น

ความจำที่สามารถถ่ายทอดต่อ ๆ ไปได้ และสามารถวัดความรู้ได้โดยการระลึกถึงเรื่องเหล่านั้นแล้ว แสดงออกมา

สรุปได้ว่า ความรู้คือ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการระลึกถึงข้อเท็จจริง ประสบการณ์รวมทั้ง รายละเอียดต่างๆ ที่มนุษย์ได้รับและเก็บรวบรวมสะสมไว้อย่างเป็นระบบ ซึ่งเรียงลำดับจากความจำ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของ ความรู้นั้นๆ

การวัดความรู้

ศุภกนิษฐ์ พลโพรินทร์ (2540: 24) ได้กล่าวถึงการวัดความรู้ว่า การวัดความรู้เป็นการวัด ระดับความจำ ความสามารถในการคิด เข้าใจกับข้อเท็จจริงที่ได้รับการศึกษา และประสบการณ์ เดิม โดยผ่านการทดสอบคุณภาพแล้ว จะแยกคนที่มีความรู้กับ ไม่มีความรู้ออกจากกันได้ระดับหนึ่ง

ในการวัดความรู้ ความจำ และความเข้าใจของผู้เรียนทำได้โดยใช้แบบทดสอบต่างๆ คือ ข้อสอบแบบบรรยาย ข้อสอบแบบถูก-ผิด ข้อสอบแบบเลือกคำตอบ ข้อสอบแบบจับคู่ และข้อสอบ แบบเติมคำ (สุภาพ นัตราภรณ์, 2548ก)

1. ข้อสอบแบบบรรยาย (Essay) เป็นคำถามที่ต้องการให้ผู้เรียนเลือก จัดระเบียบ หรือจัด กลุ่มเนื้อหา และประเมินผลความรู้ของตนโดยอภิปรายในหัวข้อหรือปัญหาที่หยิบยกขึ้นมา เพื่อ ประเมินความสามารถของผู้เรียนในการจัดกลุ่มความคิดแล้วเรียบเรียงออกมาเป็นงานเขียนอย่าง ชัดเจน รวดเร็ว และมีหลักเกณฑ์ ในกระบวนการดังกล่าวนี้ ผู้เรียนจะต้องตีความหมายเปรียบเทียบ ความเหมือน หรือแตกต่างกัน ให้เหตุผล นำเอากฎเกณฑ์และหลักการมาประยุกต์ วิเคราะห์เหตุและ ผล และประเมินผลได้ และเป็นการป้องกันการคาดเดาคำตอบ

การสอบแบบการเขียนบรรยายนี้ ใช้เวลาออกข้อสอบน้อย แต่ผู้เรียนต้องใช้เวลาในการ ตอบมาก ผู้สอนต้องใช้เวลาในการตรวจนานเช่นกัน

2. ข้อสอบแบบถูก-ผิด (True-False) เป็นข้อสอบที่ใช้เพื่อความรวดเร็ว ตอบค่อนข้างเร็ว และมักจะใช้กันบ่อยๆ แต่มีข้อเสีย คือ ผู้เรียนมีทางเลือกเพียง 2 ทางเท่านั้น ให้โอกาสผู้เรียนเดาได้

มาก การออกข้อสอบให้ผิดหรือถูกอย่างชัดเจน ทำให้ค่อนข้างยาก การออกข้อสอบเพื่อประเมินความรู้เกี่ยวกับนัยทั่วไป หรือความคิดรวบยอด/แนวคิดทำได้ยาก

ดังนั้น ในการออกข้อสอบประเภทนี้ ควรเขียนให้ชัดเจน เข้าใจง่าย และเพื่อป้องกันการเดาของผู้เรียน ควรออกข้อสอบในลักษณะ “ถูกหรือผิด ถ้าผิด แก้ไขให้ถูกต้อง หรือบอกเหตุผลที่ถูกต้อง”

3. ข้อสอบแบบเลือกตอบ (Multiple Choice) จะเขียนในรูปของคำถามโดยตรง หรือบรรยายสถานการณ์ หรือประโยคไม่สมบูรณ์ แล้วมีตัวเลือกคำตอบที่เหมาะสมหรือถูกต้อง เป็นแบบข้อสอบที่ใช้วัดผลวัดดูประสงค์ด้านพุทธิปัญญาได้ตั้งแต่ระดับต้น คือระดับความรู้ไปจนถึงระดับสูง คือ ระดับประเมินผลความรู้ แต่การวัดผลระดับการนำความรู้ไปใช้และระดับการสังเคราะห์ความรู้ทำได้ค่อนข้างยาก ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างมาก

4. ข้อสอบแบบจับคู่ (Matching) เป็นข้อสอบที่ใช้ทดสอบความรู้ความเข้าใจ ประกอบด้วยรายการของเนื้อหาวิชา 2 รายการ เพื่อให้ผู้เรียนจับคู่ให้ถูกต้อง รายการทั้ง 2 นี้ คือรายการที่เป็นสิ่งเร้าหรือคำถาม (Stimulus List) และรายการกลุ่มที่ตอบสนองหรือคำตอบ (Responses)

5. ข้อสอบแบบเติมคำ (Completion) เป็นข้อสอบเขียนเนื้อหาความไม่สมบูรณ์ และเว้นคำหรือความสำคัญให้ผู้เรียนเติมให้สมบูรณ์ ข้อสอบลักษณะนี้ใช้ทดสอบความรู้ความจำ

แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ

ได้มีผู้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ต่างๆ กันดังนี้ คือ

ลัดดา กิตติวิภาต (2532: 2) ได้กล่าวไว้ว่า ทัศนคติเป็นความคิดที่มีอารมณ์เป็นส่วนประกอบ ซึ่งทำให้เกิดความพร้อมที่จะมีปฏิกิริยาโต้ตอบในทางบวกหรือในทางลบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

Ajzen (1988) ได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า ทัศนคติ คือ อารมณ์ ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบที่ตอบสนองต่อวัตถุ บุคคล สถาบัน หรือเหตุการณ์

ธวัชชัย ทองสีมา (2545: 7 อ้างถึง Milton, 1970: 10) ให้ความหมายทัศนคติ คือ การผสมผสานหรือจัดระเบียบของความเชื่อที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือสถานการณ์หนึ่งสถานการณ์ใด ผลรวมของความเชื่อนี้จะเป็นตัวกำหนดแนวโน้มของบุคคลในการที่จะมีปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบ

Baron และ Greengerg (1995: 164) กล่าวว่า ทัศนคติ หมายถึง กลุ่มของความรู้สึกรู้สึกที่มั่นคง ความเชื่อ ความโน้มเอียงของพฤติกรรมที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

จากนิยามที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ทัศนคติคือ พฤติกรรมที่มาจากระบบความรู้สึกรู้สึกนึกคิด ความเชื่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งแนวคิดนี้เป็นตัวกำหนดแนวโน้มของบุคคล ที่จะแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งๆ นั้นออกมาว่าชอบหรือไม่ชอบ

ลักษณะของทัศนคติ

ยุพาวดี โพนบุญกุล (2531: 129) ได้กล่าวถึงลักษณะของทัศนคติไว้ดังนี้

1. ทัศนคติเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน เป็นระเบียบความนึกคิดที่เกิดขึ้นภายในของแต่ละคน
2. ทัศนคติเกิดจากการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ที่บุคคลเกี่ยวข้องกับภายนอก กลุ่มอ้างอิง เช่น ครอบครัว เพื่อน สังคม มีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดทัศนคติ
3. มีลักษณะเป็นระบบ กล่าวคือ ทัศนคติเป็นลักษณะของระบบซึ่งมีแนวโน้มจะประเมินสิ่งใดสิ่งหนึ่งเสมอ ซึ่งทัศนคติจะก่อตัวจากการประเมินหลังจากได้เกี่ยวข้องกับสิ่งภายนอกแล้ว
4. ทัศนคตินั้นคงถาวรระยะหนึ่ง เนื่องจากทัศนคติก่อตัวมาจากการเรียนรู้จากภายนอก ซึ่งต้องอาศัยเวลาระยะหนึ่งสำหรับ ข่าวสาร ประสบการณ์และการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เนื่องจากการก่อตัวของทัศนคตินั้นจะมีกระบวนการคิดวิเคราะห์ ประเมิน และจัดระเบียบเป็นความเชื่อ

5. ยกแก่การเปลี่ยนแปลง เพราะการก่อตัวต้องอาศัยระยะเวลาหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงก็ย่อมต้องใช้เวลา เพื่อปรับตามกระบวนการด้วย

การวัดทัศนคติ

ในทางจิตวิทยา การวัดทัศนคติเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการดำเนินชีวิตของคน เพราะการรู้ถึงทัศนคติของบุคคลหรือกลุ่มคนที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ว่าเป็นไปในทิศทางใด และมีความเข้มมากน้อยแค่ไหน ย่อมจะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถทำนายพฤติกรรมที่อาจจะเกิดขึ้นของบุคคลนั้นได้ และสามารถวางแผนดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งกับบุคคลหรือกลุ่มคนนั้นได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ (สุบิน ยุระรัช, 2549)

การวัดทัศนคติสามารถทำได้หลายวิธี (สุบิน ยุระรัช, 2549) ดังนี้

1. การสังเกต (Observation) เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ศึกษาทัศนคติโดยใช้ประสาทหูและตาเป็นสำคัญ การสังเกตเป็นวิธีการศึกษาพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด แล้วนำข้อมูลที่สังเกตนั้นไปอนุมานว่าบุคคลนั้นมีทัศนคติต่อสิ่งนั้นอย่างไร (ศักดิ์ สุนทรเสณี, 2531 อ้างใน จรรยา สิทธิपालวัฒน์, 2539)

2. การสัมภาษณ์ (Interview) เป็นวิธีการที่ผู้ศึกษาจะต้องออกไปสอบถามบุคคลนั้น ๆ ด้วยตนเอง โดยอาศัยการพูดคุย ผู้สัมภาษณ์จะต้องเตรียมวางแผนล่วงหน้าว่าจะสัมภาษณ์ในเรื่องใด เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงมากที่สุด

การใช้คำถามปลายเปิด ผู้สัมภาษณ์จะได้ข้อมูลมากมาย แต่มีข้อเสียก็คือว่า ผู้ตอบอาจไม่ตอบตามความเป็นจริง เพราะไม่กล้าเปิดเผย หรือตอบตามความคาดหวังของสังคม ดังนั้น การวัดทัศนคติโดยอาศัยการสัมภาษณ์จึงควรใช้วิธีการอื่น ๆ ร่วมด้วย

3. แบบรายงานตนเอง (Self-Report) เป็นวิธีการศึกษาทัศนคติของบุคคลโดยให้บุคคลนั้นเล่าความรู้สึกที่มีต่อสิ่งนั้นออกมาว่า รู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ดีหรือไม่ดี ซึ่งผู้เล่าจะบรรยายความรู้สึกนึกคิดของตัวเองออกมาตามประสบการณ์และความสามารถที่มีอยู่ ซึ่งจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล

วิธีการศึกษาทัศนคติโดยใช้แบบรายงานตัวเองนี้ มักจะถูกสร้างขึ้นในรูปแบบของเครื่องมือวัดที่เรียกว่า มาตรวัด(Scale) เช่น มาตรวัดทัศนคติของ Thurstone มาตรวัดทัศนคติของ Likert มาตรวัดทัศนคติของ Osgood มาตรวัดความห่างทางสังคมของ Bogardus มาตรวัดความคงที่ของทัศนคติตามวิธีของ Guttman และมาตรหน้ายิ้มสำหรับเด็ก (The Smiling Faces Scales) เป็นต้น

เครื่องมือวัดทัศนคติแบบรายงานตนเองที่เป็นที่เชื่อถือและนิยมกันมากคือ เครื่องมือของ L.L. Thurstone, H.H. Remmers และ R.A. Likert (เสาวพร เมืองแก้ว, 2531: 182-184) มีรายละเอียดดังนี้

Thurstone's Method วิธีการนี้พัฒนาโดย Thurston ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1. เขียนรายการหรือกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องที่ต้องการถาม ควรจะเขียนจำนวนข้อความให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อจะได้ครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด
2. ปรับปรุงข้อความให้สละสลวยเขียนใส่กระดาษหรือบัตร เตรียมกล่องคะแนน 11 กล่อง แล้วให้กรรมการประมาณ 30 คน เป็นอย่างน้อย พิจารณาข้อความเหล่านี้แล้วให้คะแนนแต่ละข้อความ โดยการนำบัตรข้อความนั้นไปใส่ในกล่องตามคะแนนที่เหมาะสม ให้ 11 เป็นคะแนนสูงสุด 6 เป็นคะแนนระดับกลาง และ 1 เป็นคะแนนน้อยที่สุด สิ่งที่ควรระวังในการพิจารณาคือ ให้กรรมการพิจารณาข้อความ ไม่ใช่ทัศนคติของตนเองไปตัดสิน
3. จำนวนครั้งที่ข้อความนั้นถูกเลือกให้อยู่ในแต่ละกล่องจะเป็นข้อมูลในการตัดสินใจว่า ควรเลือกข้อความใดมาถามในแบบวัดทัศนคติ

4. เมื่อได้ข้อความทั้งหมดแล้ว เรียบเรียงข้อความเหล่านี้โดยการสุ่ม เพื่อจัดลำดับข้อ

ในการใช้แบบวัดทัศนคตินี้ เพียงให้ผู้ตอบเลือกตอบข้อที่เห็นด้วยกับข้อความนั้น

Remmers' Method Remmers ได้พัฒนาแบบวัดทัศนคติขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาที่ต้องสร้างแบบวัดทัศนคติหลายแบบในการวัดทัศนคติเฉพาะอย่าง แบบวัดทัศนคติของ Remmers ใช้วัดทัศนคติได้ทั่วไป

ในการตอบแบบวัดทัศนคตินี้ ผู้ตอบจะเลือกคำตอบที่มีให้เลือก การสร้างแบบวัดทัศนคติของ Remmers สร้างโดยวิธีการเดียวกันกับของ Thurstone สิ่งที่แตกต่างกันคือข้อความที่ใช้ถาม ซึ่งข้อความในแบบวัดของ Remmers จะถามเกี่ยวกับทัศนคติต่างๆ ไป และการจัดลำดับข้อความจะเรียงจากข้อความที่พึงพอใจมากที่สุดไปหาน้อย มีแบบวัดทัศนคติหลายแบบที่ได้พัฒนาขึ้นโดยวิธีการของ Remmers แบบวัดทัศนคติเหล่านี้ได้แก่ แบบวัดทัศนคติที่มีต่อวิชาที่เรียน ครู กลุ่มเชื้อชาติ และสังคม เป็นต้น

Likert's Method แบบวัดทัศนคติที่สร้างโดยวิธีของ Likert จะใช้เวลาในการสร้างน้อยกว่าสองแบบที่กล่าวมา เพราะไม่ต้องมีกรรมการมาเลือกข้อความที่ใช้ในแบบวัด นอกจากนี้สิ่งที่แตกต่างจากวิธีการของ Thurstone และ Remmers คือ

1. ข้อความที่ใช้เป็นข้อความที่แสดงชัดเจนถึงความชอบและไม่ชอบ

2. ผู้ตอบจะต้องเลือกตอบ โดยให้นำหนักแบบ 5 จุด ดังนี้

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Agree – SA)
- เห็นด้วย (Agree – A)
- ไม่แน่ใจ (Undecided – U)
- ไม่เห็นด้วย (Disagree – D)
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Disagree – SD)

ฉะนั้นรูปแบบข้อความและคำตอบในแบบวัดทัศนคติของ Likert จะเป็นในลักษณะดังต่อไปนี้

1. โรงเรียนเป็นสถานที่สนุก	SA	A	U	D	SD
2. โรงเรียนเป็นที่ทำให้เสียเวลา	SA	A	U	D	SD

ในการให้คะแนนแต่ละข้อจะให้นำหนักเป็น 5, 4, 3, 2, 1 จาก SA → SD สำหรับข้อที่แสดงทัศนคติที่ดี แต่จะกลับกัน สำหรับข้อที่แสดงทัศนคติที่ไม่ดี

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

พฤติกรรม เป็นกิจกรรมทุกอย่างที่มนุษย์กระทำ เป็นลักษณะการแสดงออกที่สังเกตเห็นได้ โดยพื้นฐานทางจิตวิทยามีความเชื่อว่าพฤติกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำย่อมมีสาเหตุ มีจุดมุ่งหมาย และในขณะเดียวกันก็มีแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจให้กระทำ ด้วยเหตุที่จุดมุ่งหมายนั้นเป็นการตอบสนองต่อความต้องการของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ได้แสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อความต้องการ หรือจุดมุ่งหมายแล้ว พฤติกรรมก็สิ้นสุดลงมนุษย์อยู่ในภาวะสมดุล (เอ็ดมพร ทองกระจาย, 2530: 3)

ขวัญทิพย์ โพธิ์วัชรธรรม (2540: 14) สรุปความหมายของพฤติกรรมว่า พฤติกรรมหมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมต่างๆ ของมนุษย์ ทั้งที่ปรากฏออกมาภายนอกหรือที่มีอยู่ภายใน

จิราภา เขียวอุบล (2541: 26) สรุปความหมายของพฤติกรรมว่า พฤติกรรมหมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ของมนุษย์ที่กระทำในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งเป็นไป โดยมีจุดมุ่งหมายไม่ว่าการกระทำนั้นจะสังเกตได้หรือไม่ก็ตาม

ณรงค์ สิ้นสวัสดิ์ (2539: 3) ได้อธิบายว่า พฤติกรรมคือ การแสดงออกแห่งการตอบสนอง ต่อสิ่งต่างๆ หรือปฏิกริยาตอบสนองที่เลือกแล้วว่าเหมาะสมที่สุดในสถานการณ์นั้นๆ

สรุป พฤติกรรม หมายถึง การกระทำทุกอย่างของมนุษย์ที่แสดงออกมา สามารถสังเกตเห็นได้ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านั้น แสดงออกอย่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของมนุษย์

องค์ประกอบของพฤติกรรม

Cronbach (1990 อ้างใน สุดาวรรณ ชันธมิตร, 2538: 11) ได้แบ่งองค์ประกอบของ พฤติกรรมมนุษย์ออกเป็น 7 ประการ คือ

1. ความมุ่งหมาย เป็นความต้องการหรือวัตถุประสงค์ที่ทำให้เกิดกิจกรรม คนเราต้องทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการที่เกิดขึ้น กิจกรรมบางอย่างก็ให้ความพอใจหรือสนองความต้องการได้ทันที แต่ความต้องการหรือวัตถุประสงค์บางอย่างก็ต้องใช้เวลาานาน จึงจะสามารถ

บรรลุผลสมความต้องการ คนเราจะมีความต้องการหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน และมักจะต้องเลือกสนองความต้องการที่รีบด่วนก่อนและสนองความต้องการที่ห่างออกไปในภายหลัง

2. ความพร้อม หมายถึง ระดับวุฒิภาวะหรือความสามารถที่จำเป็นในการกระทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ คนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้หมดทุกอย่าง ความต้องการบางอย่างอยู่นอกเหนือความสามารถของเรา

3. สถานการณ์ เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

4. การแปลความหมาย ก่อนที่คนเราจะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไป เขาต้องพิจารณาสถานการณ์เสียก่อนแล้วตัดสินใจเลือกวิธีการที่คาดว่าจะได้ความพอใจมากที่สุด

5. การตอบสนอง เป็นการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ โดยวิธีการที่ได้รับเลือกแล้วในขั้นการแปลความหมาย

6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลจากการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจจะตรงตามที่คาดคิดไว้หรืออาจจะตรงกันข้ามกับความคิดที่คาดหมายก็ได้

7. ปฏิกริยาต่อความผิดหวัง หากคนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้ก็กล่าวได้ว่าเขาประสบความผิดหวัง ในกรณีนี้เขาอาจจะย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานะเสียใหม่และเลือกวิธีการสนองตอบใหม่ก็ได้

การประเมินพฤติกรรม

วิธีการประเมินพฤติกรรมสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ด้วยกัน (Cone, 1978 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539) ได้แก่

1. วิธีการประเมินโดยตรง (Direct Methods of Assessment) ซึ่งประกอบด้วย

1.1 การสังเกตพฤติกรรม (Observation) จัดได้ว่าเป็นวิธีการประเมินพฤติกรรมที่ได้รับ การยอมรับมากที่สุด และเป็นวิธีการหลักที่ใช้ในการประเมินพฤติกรรม ซึ่งการสังเกตพฤติกรรมนี้ สามารถดำเนินการได้ใน 2 สภาพการณ์ คือ ในสภาพการณ์จัดขึ้นในคลินิก ไม่ว่าจะทำการสังเกตใน สภาพการณ์ใดก็ตาม สิ่งหนึ่งที่ผู้สังเกตจะต้องพึงระวังไว้คือ การเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้ป่วยในสภาพการณ์ นั้น ในการสังเกตพฤติกรรมนั้น บางครั้งนักปรับพฤติกรรมพบว่า มีบางพฤติกรรมที่เกิดขึ้นไม่บ่อย นัก และจะเกิดขึ้นในบางสภาพการณ์เท่านั้น ดังนั้นถ้าจะรอให้สถานการณ์นั้นเกิดขึ้นก็จะทำให้ เสียเวลาโดยใช่เหตุ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการสร้างสถานการณ์ขึ้นมาแทน ซึ่งสถานการณ์นี้อาจทำได้ ทั้ง สภาพการณ์ที่เป็นธรรมชาติและในสภาพการณ์คลินิก อีกทั้งยังสามารถนำมาใช้เพื่อการ วิเคราะห์พฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือการประเมินผลการปรับพฤติกรรมก็ได้

1.2 การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self – Monitoring) วิธีการสังเกตและ บันทึกพฤติกรรมตนเองนั้น ไม่มีอะไรที่ซับซ้อน ทำเหมือนกับการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมโดย บุคคลอื่นทุกประการ ยกเว้นแต่ผู้กระทำพฤติกรรมจะเป็นผู้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง เท่านั้น ดังนั้นจึงอาจจะบันทึกแบบความถี่ บันทึกความยาวนานของเวลาได้ เครื่องมือที่ใช้ในการ บันทึกอาจจะใช้แค่แบบฟอร์มบันทึกพฤติกรรมกับดินสอก็ได้ แต่ถ้าในกรณีบันทึกแบบความถี่ก็ อาจจะมีการใช้เครื่องมือที่กดเป็นตัวเลขก็ได้ ซึ่งสะดวกดี แต่ถ้าเป็นการบันทึกเกี่ยวกับเวลาควรใช้ นาฬิกาจับเวลา เพราะจะทำให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำกว่าที่จะดูเวลาจากนาฬิกาข้อมือหรือนาฬิกาแขวน ทั่วๆ ไป

1.3 การวัดผลที่เกิดขึ้น (Measurement of Product) การวัดผลที่เกิดขึ้นของพฤติกรรม เป็นวิธีการประเมินที่ง่ายและสะดวกมากที่สุดเนื่องจากไม่จำเป็นต้องฝึกผู้สังเกตหรือผู้รวบรวม ข้อมูลเป็นกรณีพิเศษ เพียงแต่นำผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมของบุคคลบันทึกรวบรวม เท่านั้น โดยไม่จำเป็นที่จะต้องนำไปเกี่ยวข้องกับหรือรบกวนการกระทำของบุคคลเป้าหมายเลย การ วัดผลที่เกิดขึ้นของพฤติกรรมนั้น มีข้อดีตรงที่รวบรวมได้ง่าย ไม่รบกวนการแสดงออกของบุคคล เป้าหมาย มีความแม่นยำ และเชื่อถือได้ ตลอดจนผลที่เกิดขึ้นนั้นมีลักษณะที่ถาวร สามารถแปลง เป็นตัวเลขได้ นอกจากนี้การวัดผลที่เกิดขึ้นของพฤติกรรมนั้นยังสามารถนำมาใช้ประเมิน พฤติกรรมที่ไม่สามารถระบุผู้กระทำพฤติกรรมได้

1.4 การวัดทางสรีระ (Physiological Measures) การวัดทางสรีระนั้นมีวัตถุประสงค์ที่ จะดูการเปลี่ยนแปลงของสรีระของบุคคล เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งเร้าต่างๆ การวัดทางสรีระเพียงจะเริ่ม

เข้ามามีบทบาทในการประเมินพฤติกรรมเมื่อไม่นานมานี้เอง โดยระยะแรกๆ รู้จักในนามของการป้อนกลับทางชีวภาพ (Biofeedback) ซึ่งในปัจจุบันนี้ได้มีการนำมาใช้ทั้งในด้านของการประเมินพฤติกรรม และการบำบัดพฤติกรรมไปพร้อมๆ กัน เครื่องมือที่ใช้ในการวัดทางสรีระนี้ได้พัฒนาก้าวหน้าไปมาก แต่อย่างไรก็ตามยังมีความยุ่งยากในการใช้อยู่มาก อีกทั้งยังมีราคาแพง จึงทำให้ไม่เป็นที่แพร่หลายมากนัก การวัดทางสรีระมีจุดเด่นอยู่ตรงผลที่ได้จากการวัด นั่นคือผู้ถูกวัดจะรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของตนทันที อีกทั้งผลที่ได้นั้นค่อนข้างจะมีความเที่ยงสูงมาก แต่อาจจะมีปัญหาได้ถ้านักจิตวิทยาจะนำเอาผลที่ได้จากการวัดทางสรีระไปตีความหมายในทางจิตวิทยา

2. วิธีการประเมินทางอ้อม (Indirect Methods of Assessment) ซึ่งประกอบด้วย

2.1 การสัมภาษณ์ (Interview) จัดได้ว่าเป็นวิธีการประเมินทางอ้อมที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการประเมินและวิเคราะห์พฤติกรรม เพราะจะทำให้ได้ข้อมูลเบื้องต้นที่จะนำไปกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายเพื่อการกำหนดขอบเขตในการรวบรวมข้อมูล และเป็นแนวทางในการดำเนินการปรับพฤติกรรมต่อไปในอนาคต การสัมภาษณ์เพื่อการประเมินพฤติกรรมนั้นจะมีลักษณะที่แตกต่างจากการสัมภาษณ์โดยทั่วๆ ไป เพราะการสัมภาษณ์เพื่อการประเมินพฤติกรรมนั้นจะเน้นถึงพฤติกรรมที่บุคคลกระทำ สภาพการณ์ที่บุคคลกระทำและการสนองตอบของบุคคลอื่น ๆ ในสภาพการณ์นั้นต่อการกระทำของบุคคลนั้น คำถามจึงมักจะถามถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเงื่อนไขนำ (Antecedent) หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมและผลกรรม (Consequences) ที่ตามมาหลังจากที่บุคคลกระทำพฤติกรรมแล้ว การสัมภาษณ์มีข้อดีตรงที่ทำให้ได้ข้อมูลในเชิงลึกมากขึ้น ทำให้เข้าใจถึงความรู้สึก และความคิดของผู้ที่ถูกสัมภาษณ์ และถ้ายังมีข้อที่สงสัยหรือไม่กระจ่างพอสามารถถามเพิ่มให้ได้ข้อมูลที่กระจ่างมากขึ้นได้ ซึ่งนับได้ว่าเป็นจุดเด่นของการสัมภาษณ์ แต่ขณะเดียวกันการสัมภาษณ์ก็มีข้อจำกัดบางประการในเรื่องของความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อมูลที่ต้องอาศัยความจำ เนื่องจากเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต และบางครั้งผู้ถูกสัมภาษณ์ก็พยายามตอบคำถามเพื่อให้เห็นเองคูดี นอกจากนี้การสัมภาษณ์ยังใช้เวลามากอีกด้วย แต่อย่างไรก็ตามการสัมภาษณ์มีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องดำเนินการก่อนที่จะกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและแนวทางในการปรับพฤติกรรม

2.2 การรวบรวมข้อมูลจากบุคคลอื่น (Information from Other People) ในบางครั้งนักปรับพฤติกรรมเองไม่สามารถที่จะรวบรวมข้อมูลจากบุคคล ที่จะได้รับการปรับพฤติกรรมได้โดยตรง จำเป็นที่จะต้องรวบรวมข้อมูลจากบุคคลอื่นที่เป็นบุคคลที่จัดได้ว่ามีความสำคัญ

(Significant Others) ต่อบุคคลที่จะได้รับการปรับพฤติกรรม บุคคลเหล่านี้อาจได้แก่ผู้ปกครอง เพื่อน สามี/ภรรยา หรือผู้ร่วมงาน เป็นต้น ซึ่งวิธีการรวบรวมข้อมูลจากบุคคลอื่นนี้ส่วนใหญ่แล้ว มักจะใช้วิธีการสัมภาษณ์เป็นหลัก ส่วนวิธีการตั้งคำถามในการสัมภาษณ์จะมีลักษณะคล้ายคลึงกับ วิธีการสัมภาษณ์ผู้ที่ได้รับการปรับพฤติกรรมโดยตรง นั่นคือมักจะตั้งคำถามด้วยคำว่า “เมื่อไร” และ “อย่างไร” เป็นต้น การรวบรวมข้อมูลจากบุคคลอื่น นอกจากจะใช้การสัมภาษณ์เป็นหลักแล้ว ยังสามารถประเมินในลักษณะอื่นๆ เช่น การใช้แบบตรวจสอบรายการพฤติกรรม (Behavior Checklists) มาตรฐานประมาณค่า (Rating Scales) และสังคมมิติ (Sociometric) เป็นต้น แบบประเมินดังกล่าวมักจะนิยมใช้กันมากในการประเมินทักษะทางสังคมของเด็กหรือบุคคลทั่วไป ข้อที่พึงระวังในการรวบรวมข้อมูลจากบุคคลอื่นคือ ความลำเอียงของผู้ให้ข้อมูล ดังนั้นข้อมูลที่ได้จึงควรใช้ประกอบกับข้อมูลอื่นๆ ด้วยในการประเมินพฤติกรรม

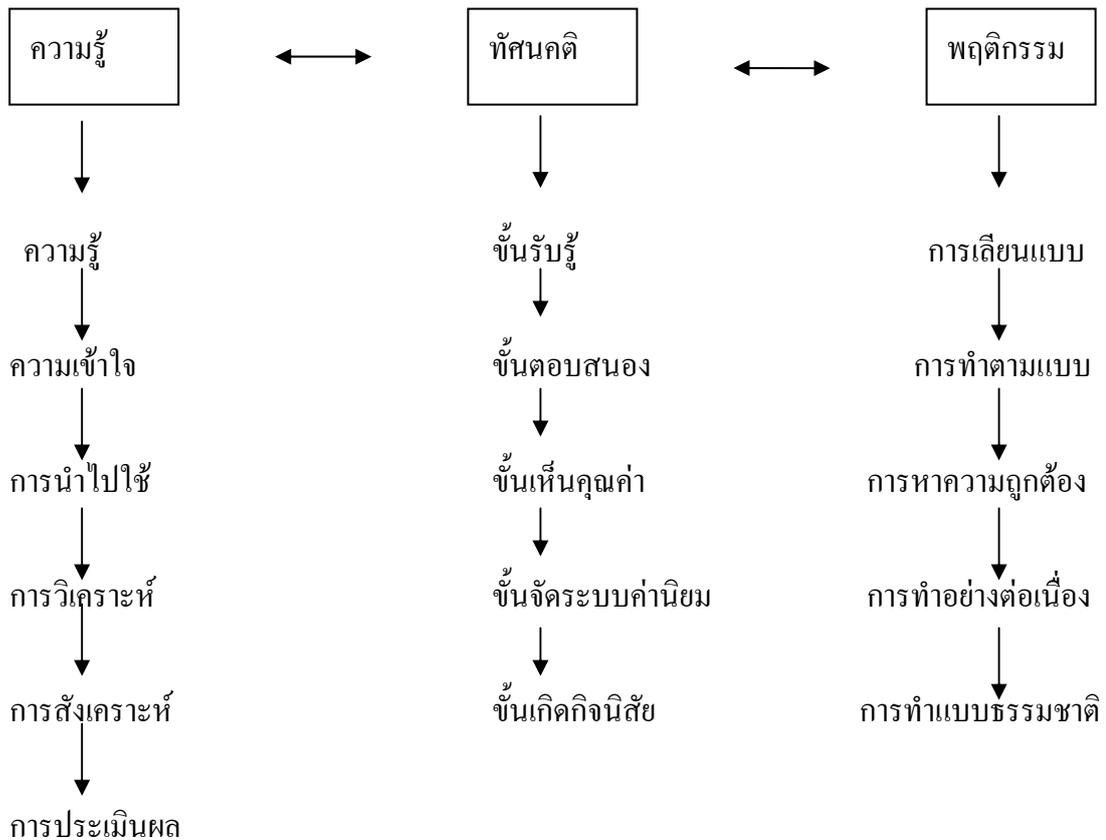
2.3 การรายงานตนเอง (Self Report) เป็นการที่บุคคลบอกว่าเขาสนใจอะไร มีเจตคติ เช่นใด มีบุคลิกภาพอย่างไรตลอดจนมีความรู้สึกนึกคิดเช่นใด เป็นต้น วิธีการที่ใช้ในการรายงานตนเองนั้น ส่วนใหญ่จะใช้การทดสอบทางจิตวิทยา แบบสอบถาม หรือให้จัดบันทึกประจำวัน แต่ต่อมาเครื่องมือที่ใช้ในการรายงานตนเองได้พัฒนาขึ้นมาเพื่อสอดคล้องกับความต้องการของนักปรับพฤติกรรม โดยที่เครื่องมือเหล่านั้นจะเน้นที่พฤติกรรมเฉพาะเจาะจง และสภาพการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้น โดยตรง การรายงานตนเองมีข้อดีอยู่หลายประการ โดยเฉพาะประหยัดครอบคลุมด้านต่างๆ ที่ต้องการจะประเมิน ใช้ร่วมกับการประเมินแบบโดยตรงได้ แต่ก็มีข้อจำกัดอยู่หลายประการด้วยกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแง่ความน่าเชื่อถือของข้อมูล ทั้งนี้เพราะว่าการประเมินโดยการใช้การรายงานตนเองนั้นอาจได้รับผลกระทบจาก การบิดเบือนข้อมูลของผู้ตอบ ความปรารถนาของสังคม และความคาดหวังของผู้ตอบแบบรายงานตนเอง นอกจากนี้สิ่งที่ได้จากการประเมินอาจจะเป็นแค่การรับรู้ของพฤติกรรมของผู้ตอบแบบรายงานตนเองเท่านั้น โดยไม่ได้สะท้อนให้เห็นถึงการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่แท้จริงเลย

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม

รูปแบบของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม สามารถแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ (บัญชา ดาวกระจาย, 2539 อ้างใน เพ็ญลักษณ์ บุญความดี, 2543: 25-26) คือ

1. ทักษะเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้ และพฤติกรรม ดังนั้นความรู้มีความสัมพันธ์กับทักษะและทักษะมีผลต่อพฤติกรรม
2. ความรู้และทักษะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดพฤติกรรมตามมา
3. ความรู้และทักษะต่างก็ทำให้เกิดพฤติกรรมได้ โดยที่ความรู้และทักษะไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กัน
4. ความรู้มีผลต่อพฤติกรรมทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นมีทักษะเป็นตัวกลางทำให้เกิดพฤติกรรมตามมาได้

นอกจากนั้น อารีย์ วชิรการ (2542: 53) ได้สรุปความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทักษะ กับพฤติกรรมไว้ ดังนี้



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทัศนคติกับพฤติกรรม

ดังนั้น ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กันได้อย่างหลายรูปแบบ ทั้งทางตรงและทางอ้อมซึ่งทางอ้อมนั้นจะมีทัศนคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดพฤติกรรมที่ตามมา และบ่อยครั้งในการได้รับความรู้จากการแสดงทักษะหรือปฏิบัติงานและความสำเร็จในงานนั้นจะส่งผลต่อทัศนคติหรือค่านิยม จะเห็นได้ว่า ความรู้ คุณภาพของบุคคล และทักษะทางคหกรรมศาสตร์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด (ชีพสุมน รังสยาร, 2549: 13) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อรนุช หงษาชาติ (2542) ที่พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์กับทัศนคติ และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต (สุนีย์ โยคะกุล, 2542)

ปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

การตัดสินใจของผู้ซื้อได้รับอิทธิพลจากลักษณะส่วนบุคคลด้านต่างๆ ได้แก่ เพศ อายุ ชีวิตครอบครัว อาชีพ การศึกษา โอกาสทางเศรษฐกิจ รูปแบบการดำรงชีวิตและแนวความคิดส่วนบุคคล ในการวิจัยครั้งนี้ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาของบิดา มารดา รายได้ของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

เพศ

ความแตกต่างทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคมของวัยรุ่นเพศหญิงและชายแตกต่างกัน เนื่องจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศมาเกี่ยวข้องทำให้ผู้หญิงและผู้ชายมีความแตกต่างในด้านความต้องการสารอาหารส่งผลให้การเลือกบริโภคอาหารแตกต่างกันออกไป (ศิริวัลย์ พงศ์วิสัย, 2544) นอกจากนี้ในการรับรู้ข้อมูลการบริโภคก็แตกต่างกันออกไปซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กุลวดี รัศมีวิจารณ์ (2539) ที่พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับแหล่งข้อมูล ประเภทของอาหาร ความบ่อยในการบริโภค ช่วงเวลาที่บริโภค เวลาที่ใช้ในการบริโภค สถานที่รับประทานและสถานที่จำหน่ายผลิตภัณฑ์ และผลการศึกษาของ ณิชภาภรณ์ ธัญญาไพโรจน์ (2541) ที่พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุดิบและสิ่งปนเปื้อนในอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย

อายุ

อายุเป็นปัจจัยส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลในการตัดสินใจของผู้ซื้อ โดยพบว่าคนที่มีอายุแตกต่างกันจะมีความต้องการผลิตภัณฑ์แตกต่างกัน (ศิริวรรณ เสรีรัตน์, 2538: 40) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ดารามาศ แก้วแดง (2541) ที่พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับความบ่อยในการบริโภค มีอาหารที่บริโภค การปฏิบัติก่อนการบริโภค ค่าใช้จ่ายในการบริโภค และสถานที่ซื้อ และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุภาวดี รอดศิริ (2538) ที่พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับความคิดเห็นในการบริโภคอาหารบาทวิถีด้านความปลอดภัย

ระดับการศึกษาของบิดา มารดา

ระดับการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การตัดสินใจของผู้บริโภคต่างกัน ผู้ที่มีการศึกษาสูง มีแนวโน้มที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพดีมากกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อย (ศิริวรรณ เสรีรัตน์, 2538: 4) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ศิริบุญญา บุญประชุม (2543) ที่พบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับอนุปริญญา หรือปวส. ระดับมัธยมศึกษาหรือปวช. หรือต่ำกว่าอาจเนื่องมาจากผู้ปกครองที่มีการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ และมีจิตสำนึกที่จะนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีและถูกต้อง จึงปลูกฝังแนวคิดและให้โอกาสนักเรียนด้านประสบการณ์ต่างๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

รายได้ของครอบครัว

รายได้มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อหรือไม่ซื้อ โดยพบว่า ผู้บริโภคมีรายได้น้อยเมื่อเลือกซื้อของจะต้องพิถีพิถันเป็นพิเศษ ส่วนผู้ที่มีรายได้มากอาจจะไม่เสียเวลาในการซื้อมากนัก ค่าใช้จ่ายของผู้บริโภคมักจะสัมพันธ์กับรายได้เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ดารามาศ แก้วแดง (2541) ที่พบว่า รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับปริมาณที่บริโภค ค่าใช้จ่ายในการบริโภคสถานที่ซื้อ และสุขลักษณะของผู้จำหน่าย และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ฉนิภาภรณ์ รัชัญญาไพโรจน์ (2541) ที่พบว่า รายได้ของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับวัตถุเจือปนและสิ่งปนเปื้อนในอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย

จำนวนสมาชิกในครอบครัว

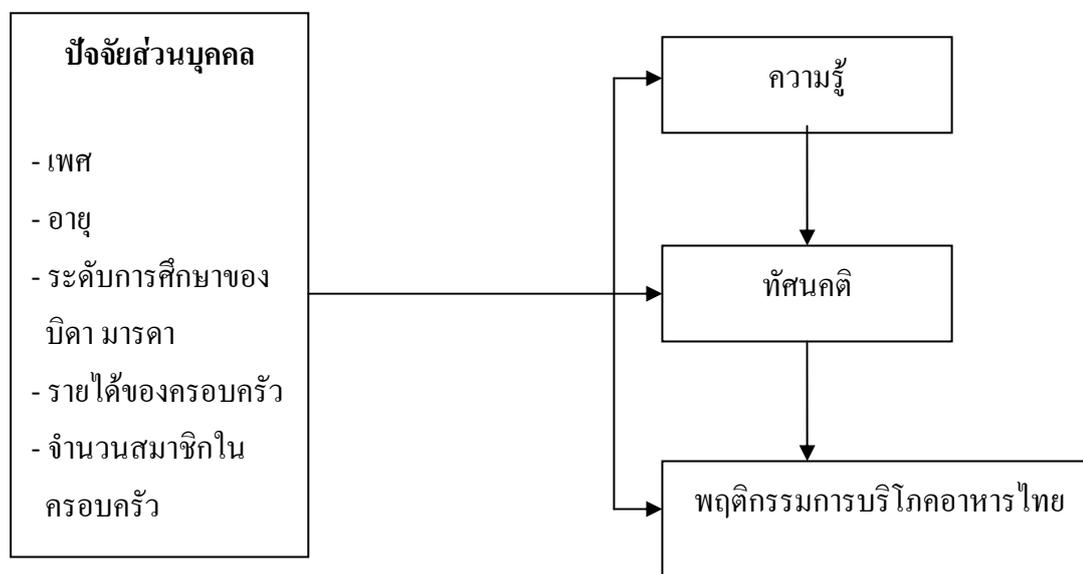
จำนวนสมาชิกทั้งหมดที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกันหรือขนาดของครอบครัวจะเป็นตัวกำหนดการซื้อสินค้าในแต่ละครั้ง ครอบครัวที่มีขนาดใหญ่ย่อมซื้อสินค้าทีละมาก ในขณะที่ครอบครัวเล็กจะซื้อสินค้าครั้งละไม่มาก ลักษณะของครอบครัวและจำนวนสมาชิกจึงเป็นเป้าหมายที่สำคัญของนักการตลาดอีกด้านหนึ่ง (ศิริวรรณ เสรีรัตน์, 2538) ทั้งนี้ จำนวนคนที่มีอยู่ในครอบครัวจะมีผลกระทบต่อปริมาณและคุณภาพของอาหารที่บริโภคและการที่ครอบครัวมีสมาชิกมากขึ้นย่อมมีความแตกต่างของการรับรู้ข้อมูลการบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ

สุภาวดี รอดศิริ (2538) ที่พบว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความคิดเห็นในการบริโภคอาหารบาทวิถีด้านความปลอดภัย

สมมติฐานการวิจัย

1. ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กัน
2. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว และจำนวนสมาชิกในครอบครัว กับ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กัน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ระดับปริญญาตรี ภาคปกติที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครปีการศึกษา 2549 ซึ่งมีอยู่ 4 มหาวิทยาลัย 12 วิทยาเขต ได้แก่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ วิทยาเขตพระนครใต้ วิทยาเขตบพิตรพิมุข มหาเมฆ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนาถ วิทยาเขตอุเทนถวาย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร วิทยาเขตเทเวศร์ วิทยาเขตโชติเวช วิทยาเขตพัฒนการพระนคร วิทยาเขตชุมพรเขตอุดมศักดิ์ วิทยาเขตพระนครเหนือ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ วิทยาเขตเพาะช่าง วิทยาเขตบพิตรพิมุขจักรวรรดิ ซึ่งมีจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 24,582 คน (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล, 2549)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้จากการสุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ 4 มหาวิทยาลัย จำนวน 12 วิทยาเขต โดยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตาราง Determining Sample Size from a Given Population ของ Krejcie and Morgan (1970 อ้างใน สุภาพ นัตรารณณ์, 2548: 63) ซึ่งกำหนดไว้เป็นจำนวน 377 คน ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากร โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างรวม 480 คน ซึ่งดำเนินการดังนี้

1. สุ่มจาก 4 มหาวิทยาลัยๆ ละ 2 วิทยาเขต จากมหาวิทยาลัยทั้งหมดที่มีอยู่โดยวิธี Simple Random Sampling จากทั้งหมด 4 มหาวิทยาลัย จำนวน 12 วิทยาเขต ด้วยวิธีการจับฉลาก ได้จำนวนทั้งสิ้น 8 วิทยาเขต ได้แก่ วิทยาเขตพระนครใต้ วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ วิทยาเขตเทเวศร์ วิทยาเขตโชติเวช วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนาถ วิทยาเขตอุเทนถวาย วิทยาเขตเพาะช่าง วิทยาเขตบพิตรพิมุขจักรวรรดิ

2. สุ่มสาขาวิชาในแต่ละวิทยาเขตๆ ละ 2 สาขาวิชาโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก

3. สุ่มนักศึกษาจากแต่ละสาขาวิชาๆ ละ 30 คน โดยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ดังนั้นแต่ละวิทยาเขตจะมีนักศึกษาจำนวน 60 คน รวม 8 วิทยาเขต มีจำนวนทั้งหมด 480 คน ดังนี้

3.1 วิทยาเขตพระนครใต้ รวม 60 คน โดยสุ่มจากสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ สาขาวิชาการโรงแรม สาขาวิชาละ 30 คน

3.2 วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ รวม 60 คน โดยสุ่มจากสาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น สาขาวิชาการตลาด สาขาวิชาละ 30 คน

3.3 วิทยาเขตเทเวศร์ รวม 60 คน โดยสุ่มจากสาขาวิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ สาขาวิชาวิศวกรรมอุตสาหกรรม สาขาวิชาละ 30 คน

3.4 วิทยาเขตโชติเวช รวม 60 คน โดยสุ่มจากสาขาวิชาออกแบบสิ่งทอ สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ทั่วไป สาขาวิชาละ 30 คน

3.5 วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนาถ รวม 60 คน โดยสุ่มจากสาขาวิชาการบัญชี สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ สาขาวิชาละ 30 คน

3.6 วิทยาเขตอุเทนถวาย รวม 60 คน โดยสุ่มจากสาขาวิชาวิศวกรรมโยธา สาขาวิชาเทคโนโลยีสถาปัตยกรรม สาขาวิชาละ 30 คน

3.7 วิทยาเขตเพาะช่าง รวม 60 คน โดยสุ่มจากสาขาวิชาจิตรกรรม สาขาวิชาออกแบบนิเทศศิลป์ สาขาวิชาละ 30 คน

3.8 วิทยาเขตบพิตรพิมุข จักรวรรดิ รวม 60 คน โดยสุ่มจากสาขาวิชาการบัญชี สาขาวิชาการจัดการ สาขาวิชาละ 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสอบถาม (Questionnaire) จำนวน 1 ชุด แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา คือ เพศ ระดับการศึกษาของบิดามารดา เป็นแบบสอบถามเลือกตอบ (Check List) และ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา สาขาวิชา รายได้ของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended)

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ได้แก่ เอกลักษณ์ของอาหารไทย อาหารไทย 4 ภาค ประเภทของอาหารไทย คุณค่าของอาหารไทยทางด้านโภชนาการและด้านสุขภาพ เป็นแบบทดสอบปรนัยแบบถูกผิดมี 2 ตัวเลือก คือ ใช่ และ ไม่ใช่ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 62 ข้อ

ตอนที่ 3 ทศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย ได้แก่ ความรู้สึก ค่านิยม ความพอใจที่มีต่อการบริโภคอาหารไทยประเภทต่างๆ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ มีลักษณะข้อความทางบวก 6 ข้อ ข้อความทางลบ 6 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบ Likert Scale มี 5 ระดับ

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย ได้แก่ การรับประทานอาหารไทยประเภทต่างๆ เช่น ประเภทแกง เครื่องจิ้ม ยำ ผัด และประเภทต้ม และรูปแบบการรับประทานอาหารไทย ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 41 ข้อ เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ

การสร้างและทดสอบเครื่องมือ

ดำเนินการสร้างและทดสอบเครื่องมือตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร ตำรา สิ่งพิมพ์ต่างๆ เว็บไซต์ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ดำเนินการสร้างแบบสอบถามแล้วนำเสนอกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ
3. นำแบบสอบถามฉบับร่างที่คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เห็นชอบแล้ว ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คนตรวจสอบ เพื่อให้แบบสอบถามมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและความเที่ยงตรงเฉพาะหน้า ครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษาแล้วจึงดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ
4. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความชัดเจนของแบบสอบถาม ปรากฏว่าผู้ตอบแบบสอบถามเข้าใจคำถามและตอบได้ตรงคำถาม และนำผลมาวิเคราะห์
5. นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ของ Cronbach (1970 อ้างใน สุภาพ นัตรารณณ์, 2548) ซึ่งแบบสอบถามตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.69 ตอนที่ 3 ทักษะเกี่ยวกับอาหารไทย ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.52 ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.75 ซึ่งแสดงว่าแบบสอบถามฉบับนี้มีความเชื่อมั่นที่ใช้ได้ จึงได้นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาวิจัยในครั้งนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาครั้งนี้ ได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ถึงคณบดีของแต่ละวิทยาเขตของทุกมหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาปีการศึกษา 2549
2. ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 2 เมษายน – 4 พฤษภาคม 2550 ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืนมาทั้งหมด 430 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 90 ของแบบสอบถามทั้งหมด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา สาขาวิชา ระดับการศึกษา ของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว วิเคราะห์ข้อมูลโดย หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย
2. ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครวิเคราะห์ข้อมูลโดย หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และจัดกลุ่มระดับความรู้

ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยนำมาให้คะแนนดังนี้

คำตอบที่ถูกต้องให้คะแนน	1 คะแนน
คำตอบที่ผิดให้คะแนน	0 คะแนน

จากนั้นนำมาแบ่งระดับคะแนนโดยเทียบร้อยละของคะแนนเต็มตามเกณฑ์การประเมินผลของกระทรวงศึกษาธิการ (2533) ดังนี้

80 – 100%	ถือว่า ดีมาก
70 – 79%	ถือว่า ดี
60 – 69%	ถือว่า ปานกลาง
50 – 59%	ถือว่า ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำที่กำหนด
0 – 49%	ถือว่า ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำที่กำหนด

เนื่องจากเกณฑ์การประเมินผลของกระทรวงศึกษาธิการที่แบ่งเป็น 5 ระดับทำให้ข้อมูลกระจายมากเกินไป ในการวิจัยนี้จึงปรับเป็น 3 ระดับ ดังนี้

70 – 100%	มีความรู้ในระดับดี
50 – 69%	มีความรู้ในระดับปานกลาง
0 – 49%	มีความรู้ในระดับต่ำ

ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยมี คะแนนสูงสุด 62 คะแนน และคะแนนต่ำสุด 0 คะแนน จึงได้จัดกลุ่มคะแนนเป็น 3 กลุ่ม มีช่วงคะแนนและความหมายดังนี้

43.40 – 62.00	หมายถึง	มีความรู้ในระดับดี
30.39 – 43.39	หมายถึง	มีความรู้ในระดับปานกลาง
0.00 – 30.38	หมายถึง	มีความรู้ในระดับต่ำ

3. ทักษะเกี่ยวกับอาหารไทย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครวิเคราะห์ข้อมูลโดย หาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และจัดกลุ่มระดับทักษะเกี่ยวกับอาหารไทย

ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยเป็นแบบสอบถามแบบ Likert Scale มี 5 ระดับ คือ

5	=	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
4	=	เห็นด้วย
3	=	ไม่แน่ใจ
2	=	ไม่เห็นด้วย
1	=	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เกณฑ์การให้คะแนนคำถามเชิงบวกและคำถามเชิงลบมีดังนี้

ตัวเลือกตอบ	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยของคำตอบ จึงกำหนดเกณฑ์สำหรับเทียบเพื่อแปลความหมายของระดับค่าคะแนนเฉลี่ยโดยพิจารณาจาก Mid Point ซึ่งชูศรี วงศ์รัตน์ (2546: 85) กำหนดไว้ และผู้วิจัยได้แปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยของทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยไว้ดังนี้

4.50 – 5.00	หมายถึง	มีทัศนคติอย่างยิ่งเกี่ยวกับอาหารไทย
3.50 – 4.49	หมายถึง	มีทัศนคติดีเกี่ยวกับอาหารไทย
2.50 – 3.49	หมายถึง	มีทัศนคติเป็นกลางเกี่ยวกับอาหารไทย
1.50 – 2.49	หมายถึง	มีทัศนคติไม่ดีเกี่ยวกับอาหารไทย
1.00 – 1.49	หมายถึง	มีทัศนคติไม่ดียิ่งเกี่ยวกับอาหารไทย

เมื่อพิจารณาทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยเป็นรายคน โดยพิจารณาระดับทัศนคติจากผลรวมของคะแนน โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ใช้การจัดช่วงระดับคะแนนโดยวิธีดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{การจัดช่วงระดับคะแนน} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\
 &= \frac{60 - 5}{3} \\
 &= 18.33
 \end{aligned}$$

ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยมีคะแนนสูงสุด 60 คะแนน และต่ำสุด 5 คะแนน จึงได้จัดกลุ่มคะแนนเป็น 3 กลุ่ม มีช่วงคะแนนและความหมายดังนี้

41.68 – 60.00	หมายถึง	มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับอาหารไทย
23.34 – 41.67	หมายถึง	มีทัศนคติที่เป็นกลางเกี่ยวกับอาหารไทย
5 – 23.33	หมายถึง	มีทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับอาหารไทย

4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครวิเคราะห์ข้อมูลโดย หาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และจัดกลุ่มระดับพฤติกรรม

พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ

3	=	ปฏิบัติเป็นประจำ
2	=	ปฏิบัติบ่อย ครั้ง
1	=	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง
0	=	ไม่ปฏิบัติเลย

ในทำนองเดียวกัน เมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยของคำตอบ จึงกำหนดเกณฑ์สำหรับเทียบเพื่อแปลความหมายของระดับค่าคะแนนเฉลี่ยโดยพิจารณาจาก Mid Point (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2546: 85) โดยแปลความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ยดังนี้

2.50 – 3.00	หมายถึง	มีพฤติกรรมการบริโภคเป็นประจำ
1.50 – 2.49	หมายถึง	มีพฤติกรรมการบริโภคบ่อยครั้ง
0.50 – 1.49	หมายถึง	มีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้ง
0.00 – 0.49	หมายถึง	มีพฤติกรรมการบริโภคน้อยมาก

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเป็นรายคน โดยพิจารณาระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยจากผลรวมของคะแนน โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ใช้การจัดช่วงระดับคะแนนโดยวิธีดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{การจัดช่วงระดับคะแนน} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\
 &= \frac{123 - 0}{3} \\
 &= 41
 \end{aligned}$$

พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยมีคะแนนสูงสุด 123 คะแนน และต่ำสุด 0 คะแนน จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาจัดกลุ่มแบ่งเป็น 3 กลุ่ม มีช่วงคะแนนและความหมายดังนี้

82 – 123	หมายถึง	มีพฤติกรรมการบริโภคเป็นประจำ
41 – 81	หมายถึง	มีพฤติกรรมการบริโภคบ่อยครั้ง
0 – 40	หมายถึง	มีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้ง

5. ทดสอบสมมติฐาน โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เนื่องจากขนาดของความสัมพันธ์ที่วิเคราะห์ได้มีหลายระดับ ในการตีความจึงต้องใช้ค่าบรรยายเพื่อสื่อความหมายให้ตรงกัน ค่าบรรยายค่าสหสัมพันธ์ (Descriptor) ดังกล่าวนี้นี้มีมากกว่า 1 เกณฑ์ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ของ Davis (Barrick และคณะ, 1989 อ้างใน ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และสุภาพ ฉัตรารณณ์, 2549: 98) ดังนี้

Davis' Descriptors

<u>ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์</u>	<u>คำบรรยาย</u>
0.70 หรือสูงกว่า	มีความสัมพันธ์สูงมาก
0.50-0.69	มีความสัมพันธ์สูง
0.30-0.49	มีความสัมพันธ์ปานกลาง
0.10-0.29	มีความสัมพันธ์ต่ำ
0.01-0.09	แทบจะไม่มีความสัมพันธ์

6. ทดสอบสมมติฐาน โดยใช้ค่า Chi - Square (χ^2) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับ ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในการ Crosstabs ปัจจัยส่วนบุคคล กับความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย ได้มีการจัดกลุ่มปัจจัยส่วนบุคคลใหม่ เพื่อลด Expected Frequencies ที่น้อยกว่า 5 ใน Cell ต่างๆ ลงดังนี้

การจัดกลุ่มระดับการศึกษาของบิดาและมารดาใหม่ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 กลุ่มระดับการศึกษาประถมศึกษาและต่ำกว่า
- กลุ่มที่ 2 กลุ่มระดับศึกษามัธยมศึกษาและอนุปริญญาหรือเทียบเท่า
- กลุ่มที่ 3 กลุ่มระดับการศึกษาปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรี

การจัดกลุ่มรายได้ของครอบครัวใหม่ดังนี้

กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,000 บาท และต่ำกว่า

กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 – 40,000 บาท

กลุ่มที่ 3 กลุ่มที่ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 40,001 บาท ขึ้นไป

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งการเสนอผลงานวิจัยในบทนี้ แบ่งออกเป็น 6 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขต กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขต กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 ทักษะเกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลใน เขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับ ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการ บริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครระดับปริญญาตรี จำนวน 430 คน มีผลการศึกษาลักษณะปัจจัยส่วนบุคคลดังต่อไปนี้ (ตารางที่ 1)

เพศ

นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกือบสามในสี่ (71.2%) เป็นเพศหญิง จำนวน 306 คน ที่เหลือเป็นเพศชาย จำนวน 124 คน (28.8%)

อายุ

จากการศึกษาพบว่านักศึกษา ประมาณสองในห้า (42.1%) มีอายุต่ำกว่า 20 ปี มีจำนวน 181 คน รองลงมาคือผู้ที่มีอายุระหว่าง 20-21 ปี มีจำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 37.7 และมีเพียงร้อยละ 20.2 ที่มีอายุ 22 ปีขึ้นไป จำนวน 87 คน มีอายุโดยเฉลี่ย 20.13 ปี อายุต่ำสุด 18 ปี และอายุสูงสุด 25 ปี

ชั้นปีที่ศึกษา

นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครเกือบหนึ่งในสาม (31.9%) กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 จำนวน 137 คน รองลงมากำลังศึกษาในชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 29.5 มีจำนวน 127 คน และชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 27.2 มีจำนวน 117 คน และมีเพียงร้อยละ 11.4 ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 4 มีจำนวน 49 คน

สาขาวิชา

นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่างศึกษาอยู่ในสาขาวิชาการบัญชีมากที่สุด (9.8%) จำนวน 42 คน รองลงมาศึกษาอยู่ในสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ การโรงแรม ภาษาญี่ปุ่น การตลาด วิศวกรรมคอมพิวเตอร์ วิศวกรรม

อุตสาหกรรม ออกแบบสิ่งทอ คหกรรมศาสตร์ทั่วไป คอมพิวเตอร์ธุรกิจ วิศวกรรมโยธาและสาขาวิชาการจัดการในสัดส่วนที่เท่ากันคิดเป็นร้อยละ 7 และสาขาวิชาออกแบบนิเทศศิลป์ คิดเป็นร้อยละ 6.5 จำนวน 28 คน ทั้งนี้สาขาวิชาจิตรกรรมและสาขาวิชาเทคโนโลยีสถาปัตยกรรมมีส่วนใกล้เคียงกัน คิดเป็นร้อยละ 3.7 และ 3.3 ตามลำดับ

ระดับการศึกษาของบิดา

บิดาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มากกว่าสองในห้าเล็กน้อย (41.2%) มีการศึกษาระดับปริญญาตรี รองลงมาคิดเป็นร้อยละ 21.6 มีการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า และมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาและอนุปริญญา หรือเทียบเท่าในสัดส่วนใกล้เคียงกันคือร้อยละ 17.9 และ 16.0 ตามลำดับ มีเพียงร้อยละ 3.3 มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี

ระดับการศึกษาของมารดา

มารดาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาระดับปริญญาตรีและประถมศึกษาหรือต่ำกว่าในสัดส่วนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 28.8 และ 28.6 ตามลำดับ รองลงมามีการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 22.1 มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 19.1 และมีเพียงร้อยละ 1.4 เท่านั้นที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว

ครอบครัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เกือบหนึ่งในสาม (32.6%) มีรายได้ระหว่าง 20,001 – 40,000 บาท รองลงมา (26.5%) มีรายได้ระหว่าง 40,001 – 60,000 บาท มีรายได้ 20,000 และต่ำกว่า คิดเป็นร้อยละ 24.4 และมีเพียงร้อยละ 16.5 มีรายได้สูงกว่า 60,000 บาท ครอบครัวนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครมีรายได้โดยเฉลี่ย 43,173.72 บาท รายได้ต่ำสุด 8,000 บาท และรายได้สูงสุด 250,000 บาท

จำนวนสมาชิกในครอบครัว

นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ประมาณครึ่งหนึ่ง (50.2%) มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวต่ำกว่า 5 คน รองลงมาคิดเป็นร้อยละ 41.9 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 5 – 6 คน และมีเพียงร้อยละ 7.9 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 7 คน ขึ้นไป มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวโดยเฉลี่ย 4.63 คน จำนวนสมาชิกในครอบครัวต่ำสุด 2 คน และจำนวนสมาชิกในครอบครัวสูงสุด 12 คน

ตารางที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

(n = 430)		
ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	306	71.2
ชาย	124	28.8
รวม	430	100.0
อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	181	42.1
20 – 21 ปี	162	37.7
22 ปีขึ้นไป	87	20.2
รวม	430	100.0

ต่ำสุด 18 ปี สูงสุด 25 ปี

$$\bar{X} = 20.13 \text{ ปี}$$

ตารางที่ 1 (ต่อ)

(n = 430)		
ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชั้นปีที่ศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	137	31.9
ชั้นปีที่ 2	127	29.5
ชั้นปีที่ 3	117	27.2
ชั้นปีที่ 4	49	11.4
รวม	430	100.0
สาขาวิชา		
อาหารและโภชนาการ	30	7.0
การโรงแรม	30	7.0
ภาษาญี่ปุ่น	30	7.0
การตลาด	30	7.0
วิศวกรรมคอมพิวเตอร์	30	7.0
วิศวกรรมอุตสาหกรรม	30	7.0
ออกแบบสิ่งทอ	30	7.0
คหกรรมศาสตร์ทั่วไป	30	7.0
การบัญชี	42	9.8
คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	30	7.0
วิศวกรรมโยธา	30	7.0
เทคโนโลยีสถาปัตยกรรม	14	3.3
จิตรกรรม	16	3.7
ออกแบบนิเทศศิลป์	28	6.5
การจัดการ	30	7.0
รวม	430	100.0

ตารางที่ 1 (ต่อ)

(n = 430)		
ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
การศึกษาของบิดา		
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	93	21.6
มัธยมศึกษา	77	17.9
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	69	16.0
ปริญญาตรี	177	41.2
สูงกว่าปริญญาตรี	14	3.3
รวม	430	100.0
การศึกษาของมารดา		
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	123	28.6
มัธยมศึกษา	82	19.1
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	95	22.1
ปริญญาตรี	124	28.8
สูงกว่าปริญญาตรี	6	1.4
รวม	430	100.0
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว		
ต่ำกว่า 20,001 บาท	105	24.4
20,001 – 40,000 บาท	140	32.6
40,001 – 60,000 บาท	114	26.5
สูงกว่า 60,000 บาท	71	16.5
รวม	430	100.0
ต่ำสุด 8,000 บาท สูงสุด 250,000 บาท		
$\bar{X} = 43,173.72$ บาท		

ตารางที่ 1 (ต่อ)

(n = 430)		
ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
ต่ำกว่า 5 คน	216	50.2
5 – 6 คน	180	41.9
7 คนขึ้นไป	34	7.9
รวม	430	100.0
ค่าสุด 2 คน สูงสุด 12 คน $\bar{X} = 4.63$ คน		

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

การศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยทำการศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย 4 ด้าน คือ ด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทย ด้านอาหารไทย 4 ภาค ด้านประเภทของอาหารไทย และด้านคุณค่าของอาหารไทยโดยจำแนกความรู้ออกเป็น 3 ระดับ คือ ดี ปานกลาง และต่ำ รายละเอียดของผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้ (ตารางที่ 2)

ด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทย

จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เกือบสามในห้า (58.1%) มีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทยในระดับดี รองลงมา มีความรู้ในระดับปานกลางร้อยละ 41.7 และมีเพียงร้อยละ 0.2 เท่านั้นที่มีความรู้ในระดับต่ำ

ด้านอาหารไทย 4 ภาค

จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มากกว่าสองในสาม (69.8%) มีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยด้านอาหารไทย 4 ภาคในระดับดี รองลงมา มีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยในระดับปานกลาง ร้อยละ 30.2 และมีเพียงร้อยละ 3.0 มีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยในระดับต่ำ

ด้านประเภทของอาหารไทย

จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มากกว่าครึ่งหนึ่ง (55.6%) มีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยด้านประเภทของอาหารไทย ในระดับปานกลาง รองลงมา ร้อยละ 44.4 มีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยในระดับดี

ด้านคุณค่าของอาหารไทย

จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ (80.7%) มีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยด้านคุณค่าของอาหารไทยในระดับดี รองลงมา ร้อยละ 19.1 มีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยในระดับปานกลาง มีเพียงร้อยละ 0.2 เท่านั้นที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยในระดับต่ำ

เมื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวม พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างประมาณสามในห้า (75.1%) มีความรู้ในระดับดี รองลงมา มีนักศึกษาที่มีความรู้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 24.9 โดยมีคะแนนความรู้ต่ำสุด 31 คะแนน คะแนนความรู้สูงสุด 60 คะแนนและคะแนนความรู้โดยเฉลี่ย 44.89 คะแนนจากคะแนนเต็ม 62 คะแนน

ตารางที่ 2 ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

(n = 430)			
ผลรวมข้อ	ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1 – 12	ด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทย		
	-ระดับต่ำ (ช่วงคะแนนรวม 0.0 – 5.9)	1	0.2
	-ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนนรวม 6.0 – 8.3)	179	41.7
	-ระดับดี (ช่วงคะแนนรวม 8.4 – 12.0)	250	58.1
	รวม	430	100.0
	— X = 8.73 คะแนน		
13 – 31	ด้านอาหารไทย 4 ภาค		
	-ระดับต่ำ (ช่วงคะแนนรวม 0.0– 9.3)	13	3.0
	-ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนนรวม 9.4 – 13.0)	130	30.2
	-ระดับดี (ช่วงคะแนนรวม 13.1 – 19.0)	300	69.8
	รวม	430	100.0
	— X = 13.63 คะแนน		
32 - 49	ด้านประเภทของอาหารไทย		
	-ระดับต่ำ (ช่วงคะแนนรวม 0.0– 8.8)	-	-
	-ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนนรวม 8.9 – 12.2)	239	55.6
	-ระดับดี (ช่วงคะแนนรวม 12.3 – 18.0)	191	44.4
	รวม	430	100.0
	— X = 12.38 คะแนน		

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 430)			
ผลรวมข้อ	ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
50 - 62	ด้านคุณค่าของอาหารไทย		
	-ระดับต่ำ (ช่วงคะแนนรวม 0.0 – 6.4)	1	0.2
	-ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนนรวม 6.5 – 9.0)	82	19.1
	-ระดับดี (ช่วงคะแนนรวม 9.1 – 13.0)	347	80.7
	รวม	430	100.0
	— $\bar{X} = 10.14$ คะแนน		
1 - 62	ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวม		
	-ระดับต่ำ (ช่วงคะแนนรวม 0.0 - 30.38)	-	-
	-ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนนรวม 30.39 - 43.39)	107	24.9
	-ระดับดี (ช่วงคะแนนรวม 43.40 - 62.00)	323	75.1
	รวม	430	100.0
	คะแนนต่ำสุด 31 คะแนน		
	คะแนนสูงสุด 60 คะแนน		
	— $\bar{X} = 44.89$ คะแนน		

การศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ทำการศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย 4 ด้าน คือ ด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทย ด้านอาหารไทย 4 ภาค ด้านประเภทของอาหารไทย และด้านคุณค่าของอาหารไทย เมื่อพิจารณาความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยเป็นรายข้อในแต่ละด้านพบว่า

ด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทย

นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบถูกร้อยละ 70 ขึ้นไปหรือมีความรู้ในระดับดี มี 7 ข้อ คือ อาหารไทยมีข้าวเป็นหลักและกับข้าวกินร่วม (95.6%) อาหารไทยแต่ละมื้อมักจะมีอาหารที่แตกต่างกันประมาณ 3 อย่าง (90.7%) อาหารไทยประเภทต้มและแกงต้องต้มเคี่ยวให้เข้าน้ำเข้าเนื้อก่อนเสิร์ฟ (86.7%) อาหารไทยใน 1 มื้อมักจะต้องมีอาหารเผ็ดอย่างน้อย 1 อย่าง เช่น แกงเผ็ด น้ำพริก (84.7%) วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารไทยมักจะยึดหยุ่นตามท้องถิ่นและพืชผักตามฤดูกาลนั้นๆ (83.7%) อาหารไทยมีการเตรียมปรุงหั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำเหมาะกับการรับประทาน (83.0%) และอาหารไทยประเภทยำ ผัด จะต้องหุงต้มแล้วเสิร์ฟทันที (80.2%) ตอบถูกระหว่างร้อยละ 50 – 69 หรือมีความรู้ระดับปานกลางมี 3 ข้อ คือ อาหารไทยจะเสิร์ฟเป็นสำรับไม่ได้เสิร์ฟมาทีละอย่าง (67.4%) ในแกงเลียงจะมีกลิ่นเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์ซึ่งได้จากกระเทียม (64.7%) และกลิ่นของอาหารไทยจะได้จากเครื่องเทศที่ใช้เท่านั้น (63.3%) ตอบถูกน้อยกว่าร้อยละ 50 หรือมีความรู้ระดับต่ำมีเพียง 2 ข้อ คือ ตำรับอาหารไทยดั้งเดิมทุกตำรับจะบอกสัดส่วนของเครื่องปรุงที่แน่นอน (43.3%) และอาหารไทยจะมีรสกลมกล่อม 3 รสด้วยกันคือ เค็ม หวาน และเผ็ด (29.3%) (ตารางที่ 3)

ด้านอาหารไทย 4 ภาค

นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบถูกร้อยละ 70 ขึ้นไปหรือมีความรู้ในระดับดี มี 13 ข้อ คือ แกงที่เป็นสัญลักษณ์ของชาวล้านนาได้คือ แกงส้ม แกงเหลือง แกงไตปลา (95.3%) และขนมจีนน้ำยาของภาคใต้จะแตกต่างกับภาคอื่นตรงที่ใช้ขมิ้นในการทำน้ำยา และมีรสจัด (92.1%) อาหารไทยภาคใต้มีรสจัดมาก เช่น เผ็ดร้อน เปรี้ยว เค็ม (89.5%) ส้มตำ ไก่ย่าง เป็นอาหารไทยพื้นบ้านของชาวอีสาน (87.0%) อาหารพื้นเมืองของชาวอีสานจะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว (84.0%) อาหารภาคอีสานไม่นิยมเครื่องเทศ แต่ใช้พืชประเภทต่างกลิ่น เช่น ผักชีลาว ตะไคร้ ใบมะกรูด (83.5%) พืชผักพื้นบ้านที่ชาวอีสานนิยมกินกับน้ำพริกคือ ผักคั่ว ผักกระโดน (81.6%) อาหารไทยภาคกลางส่วนใหญ่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ (79.8%) อาหารไทยภาคกลางมีลักษณะเฉพาะคือ เป็นอาหารที่มีการประดิษฐ์ตกแต่งสวยงาม วิจิตรบรรจง (78.4%) อาหารคาวของทางภาคเหนือจะใช้วิธีต้ม ปิ้ง ย่าง (78.4%) อาหารหลักที่ชาวเหนือนิยมกินคือ ข้าวเหนียว (77.2%) อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะเป็นแกงชนิดต่างๆ เช่น แกงแค แกงหน่อไม้สด (72.8%) และชาวเหนือในชนบทยังนิยมกินเนื้อสัตว์ที่หาได้ในท้องถิ่น ได้แก่ กบ เขียด อึ่งอ่าง (70.9%) ตอบถูกระหว่างร้อยละ 50 -69 หรือมีความรู้ระดับปานกลางมี 4 ข้อ คือ อาหารไทยภาคกลางมักมีของแถม เช่น แกงเผ็ดแถมด้วยปลาเค็ม (60.9%) แกงส้ม

เป็นอาหารไทยภาคกลาง (55.1%) อาหารทางภาคเหนือรสเปรี้ยวจะได้จากมะนาวเท่านั้น (54.7%) และอาหารการกินของชาวเหนือเน้นนิยมรสหวาน (54.4%) ตอบถูกน้อยกว่าร้อยละ 50 หรือมีความรู้ระดับต่ำมีเพียง 2 ข้อ คือ แกงพื้นบ้านของทางภาคใต้ส่วนใหญ่นิยมใส่กะทิ เช่นเดียวกับอาหารไทยภาคกลาง (37.0%) และอาหารไทยภาคเหนือจะมีปริมาณไขมันค่อนข้างสูง เช่น น้ำพริกอ่อง แกงอ่อม (30.7%) (ตารางที่ 3)

ด้านประเภทของอาหารไทย

นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบถูกร้อยละ 70 ขึ้นไปหรือมีความรู้ในระดับดีมี 11 ข้อ คือน้ำพริกนิยมใช้พริกขี้หนูสวนเพราะมีรสเผ็ดจัดและมีกลิ่นหอม (92.8%) แกงประเภทที่ใส่กะทิ เช่น แกงมัสมั่น แกงพะเนียง (89.3%) อาหารไทยประเภทยำ การปรุงต้องทำให้เนื้อสัตว์สุกก่อน โดยการลวกหรือการรวน (87.0%) อาหารไทยประเภทแกง โรยหน้าด้วยใบมะกรูดฉีก ใบกะเพรา หรือใบโหระพา (86.5%) อาหารไทยแบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ แกง ผัด ต้ม ยำ และเครื่องจิ้ม (86.3%) ยำมีชื่อเรียกตามลักษณะและการปรุง เช่น ยำวันเส้น ยำตะไคร้ ยำมะเขือยาว (83.0%) อาหารไทยประเภทผัดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ผัดจืดและผัดเผ็ด (79.8%) ผัดกะเพราจัดเป็นอาหารไทยประเภทผัดเผ็ด (78.8%) แกงเขียวหวานคล้ายแกงเผ็ดเพียงแต่ใช้พริกขี้หนูสดสีเขียวแทนพริกแห้ง (75.1%) ส้มตำ จัดอยู่ในอาหารไทยประเภทยำ (74.9%) และอาหารไทยประเภทหลนเหมาะสำหรับเสิร์ฟให้กับเด็กหรือผู้สูงอายุรับประทาน (70.2%) ตอบถูกระหว่างร้อยละ 50 – 69 หรือมีความรู้ระดับปานกลางมี 3 ข้อ คือ ต้มส้ม มีรสชาติ หวาน เปรี้ยว เค็ม และเผ็ดจากขิงและพริกไทย (67.9%) แกงจืดเป็นแกงที่ใช้เวลาในการต้มนานและมีขั้นตอนมาก (67.2%) และต้มยำ จะใช้น้ำซุบน้ำต้ม (50.0%) ตอบถูกน้อยกว่าร้อยละ 50 หรือมีความรู้ระดับต่ำมี 4 ข้อ คือ ผัดผักรวจะใช้ไฟอ่อนและเวลาในการผัดนาน (48.1%) ต้มยำ เนื้อสัตว์ที่ใส่เป็นสัตว์น้ำต่างๆ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา (35.1%) ปลา กุ้ง ลักษณะเนื้อกุ้งจะดิบ มีรสชาติจัดจ้าน (33.5%) และอาหารไทยประเภทเครื่องจิ้ม เป็นอาหารประเภทจิ้มหรือจุ่ม มีรสหวานอ่อนๆ (32.6%) (ตารางที่ 3)

ด้านคุณค่าของอาหารไทย

นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบถูกร้อยละ 70 ขึ้นไปหรือมีความรู้ในระดับดีมี 11 ข้อ คือ การรับประทานอาหารไทยในแต่ละมื้อจะได้คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ (92.8%) เครื่องเทศที่ใช้ในอาหารไทยส่วนใหญ่มีสรรพคุณทางยา เช่น กระเทียม ช่วยลดระดับไขมันในเส้นเลือด (88.6%) อาหารไทยมีพืชผักสมุนไพรและเส้นใยช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้ เช่น แกงป่า น้ำพริกผักจิ้ม (87.2%) แกงเลียง เหมาะสำหรับกินแก้ไข้หวัด ช่วยให้แม่ลูกอ่อนมีน้ำนมมาก (86.5%) ห่อหมกปลา เป็นอาหารที่บำรุงธาตุ บำรุงกระดูก ช่วยเจริญอาหาร (85.6%) สะเดาน้ำปลาหวาน รับประทานเพื่อช่วยปรับธาตุให้สมดุล ช่วยป้องกันมะเร็ง (84.0%) อาหารไทยส่วนใหญ่มีคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าด้านยารักษาโรค (83.5%) แกงส้มดอกแค มีคุณค่าทางอาหารคือ ให้พลังงานและไขมันต่ำ (78.8%) แกงป่า ช่วยลดความดันโลหิตสูง ฆ่าพยาธิและเชื้อแบคทีเรีย (78.1%) ส้มตำไก่ย่าง มีปริมาณเกลือและไขมันมากกว่า ไก่ทอดอเมริกันและมันฝรั่งทอด (76.0%) และอาหารไทย เช่น ข้าวราดแกง หรือก๋วยเตี๋ยวมีปริมาณไขมันสูงกว่าแฮมเบอร์เกอร์หรือพิซซ่า (74.2%) ตอบถูกระหว่างร้อยละ 50 - 69 หรือมีความรู้ในระดับปานกลางมีเพียงข้อเดียว คือ ข้าวยาเป็นอาหารที่ให้พลังงานค่อนข้างสูงให้โปรตีนปานกลางและให้ไขมันสูง (52.3%) และตอบถูกน้อยกว่าร้อยละ 50 หรือมีความรู้ในระดับต่ำมีเพียงข้อเดียว คือ ดมย่ำ เป็นอาหารที่ให้พลังงานพอเหมาะ ให้โปรตีนสูงและไขมันต่ำ (47.2%) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขต
กรุงเทพมหานคร

(n = 430)			
ลำดับที่	ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย	จำนวน (ผู้ตอบถูก)	ร้อยละ
เอกลักษณ์ของอาหารไทย			
1.	อาหารไทยมีข้าวเป็นหลักและกับข้าวกินร่วม	411	95.6
2.	อาหารไทยแต่ละมื้อมักจะมีอาหารที่แตกต่างกันประมาณ 3 อย่าง	390	90.7
3.	อาหารไทยประเภทต้มและแกง ต้องต้มเพื่อให้เข้าน้ำเข้าเนื้อก่อน เสิร์ฟ	373	86.7
4.	อาหารไทยใน 1 มื้อมักจะต้องมีอาหารเผ็ดอย่างน้อย 1 อย่าง เช่น แกงเผ็ด น้ำพริก	364	84.7
5.	วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารไทยมักจะยึดหยุ่นตามท้องถิ่นและ พืชผักตามฤดูกาลนั้นๆ	360	83.7
6.	อาหารไทยมีการเตรียมปรุงหั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำเหมาะกับการ รับประทาน	357	83.0
7.	อาหารไทยประเภทยำ ผัด จะต้องหุงต้มแล้วเสิร์ฟทันที	354	80.2
8.	อาหารไทยจะเสิร์ฟเป็นสำรับ ไม่ได้เสิร์ฟมาทีละอย่าง	290	67.4
9.	ในแกงเลียงจะมีกลิ่นเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์ซึ่งได้จากกระเทียม	278	64.7
10.	กลิ่นของอาหารไทยจะได้จากเครื่องเทศที่ใช้เท่านั้น	272	63.3
11.	ตำรับอาหารไทยดั้งเดิมทุกตำรับจะบอกสัดส่วนของเครื่องปรุงที่ แน่นอน	186	43.3
12.	อาหารไทยจะมีรสกลมกล่อม 3 รส ด้วยกันคือ เค็ม หวาน และเผ็ด	126	29.3

ตารางที่ 3 (ต่อ)

		(n = 430)	
ลำดับที่	ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย	จำนวน (ผู้ตอบถูก)	ร้อยละ
อาหารไทย 4 ภาค			
1.	แกงที่เป็นสัญลักษณ์ของชาวใต้คือ แกงส้ม แกงเหลือง แกงไตปลา	410	95.3
2.	ขนมจีนน้ำยาของภาคใต้จะแตกต่างกับภาคอื่นตรงที่ใช้ขมิ้นใน การทำน้ำยาและมีรสจัด	396	92.1
3.	อาหารไทยภาคใต้มีรสจัดมาก เช่น เผ็ดร้อน เปรี้ยว เค็ม	385	89.5
4.	ส้มตำ ไก่ย่าง เป็นอาหารไทยพื้นบ้านของชาวอีสาน	374	87.0
5.	อาหารพื้นเมืองของชาวอีสานจะมีรส เผ็ด เค็ม เปรี้ยว	361	84.0
6.	อาหารภาคอีสานไม่นิยมเครื่องเทศ แต่ใช้พืชประเภทแต่งกลิ่น เช่น ผักชีลาว ตะไคร้ ใบมะกรูด	359	83.5
7.	พืชผักพื้นบ้านที่ชาวอีสานนิยมกินกับน้ำพริกคือ ผักคั่ว ผักกระโดน	351	81.6
8.	อาหารไทยภาคกลางส่วนใหญ่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ	434	79.8
9.	อาหารไทยภาคกลางมีลักษณะเฉพาะคือ เป็นอาหารที่มีการ ประดิษฐ์ตกแต่งสวยงาม วิจิตรบรรจง	337	78.4
10.	อาหารคาวของทางภาคเหนือจะใช้วิธี ต้ม ปิ้ง ย่าง	337	78.4
11.	อาหารหลักที่ชาวเหนือนิยมกินคือ ข้าวเหนียว	332	77.2
12.	อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะเป็นแกงชนิดต่างๆ เช่น แกงแค แกงหน่อไม้สด	313	72.8
13.	ชาวเหนือในชนบทยังนิยมกินเนื้อสัตว์ที่หาได้ในท้องถิ่น ได้แก่ กบ เขียด อังอ่าง	305	70.9
14.	อาหารไทยภาคกลางมักมีของแนม เช่น แกงเผ็ดแนมด้วยปลาเค็ม	262	60.9
15.	แกงส้ม เป็นอาหารไทยภาคกลาง	237	55.1
16.	อาหารทางภาคเหนือรสเปรี้ยวจะได้จากมะนาวเท่านั้น	235	54.7

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n = 430)			
ลำดับที่	ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย	จำนวน (ผู้ตอบถูก)	ร้อยละ
อาหารไทย 4 ภาค (ต่อ)			
17.	อาหารการกินของชาวเหนือเน้นนิยมรสหวาน	234	54.4
18.	แกงพื้นบ้านของทางภาคใต้ส่วนใหญ่นิยมใส่กะทิ เช่นเดียวกับ อาหารไทยภาคกลาง	159	37.0
19.	อาหารไทยภาคเหนือจะมีปริมาณไขมันค่อนข้างสูง เช่น น้ำพริก อ่อง แกงอ่อม	132	30.7
ประเภทของอาหารไทย			
1.	น้ำพริกนิยมใช้พริกขี้หนูสวนเพราะมีรสเผ็ดจัดและมีกลิ่นหอม	399	92.8
2.	แกงประเภทที่ใส่กะทิ เช่น แกงมัสมั่น แกงพะแนง	384	89.3
3.	อาหารไทยประเภทยำ การปรุงต้องทำให้เนื้อสัตว์สุกก่อน โดยการ ลวกหรือการรวน	374	87.0
4.	อาหารไทยประเภทแกง โรยหน้าด้วยใบมะกรูดฉีก ใบกะเพรา หรือ ใบโหระพา	372	86.5
5.	อาหารไทยแบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ แกง ผัด ต้ม ยำ และเครื่อง จิ้ม	371	86.3
6.	ยำมีชื่อเรียกตามลักษณะและการปรุงเช่น ยำวุ้นเส้น ยำตะไคร้ ยำมะเขือยาว	357	83.0
7.	อาหารไทยประเภทผัดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ผัดจืดและ ผัดเผ็ด	344	79.8
8.	ผัดกะเพราจัดเป็นอาหารไทยประเภทผัดเผ็ด	339	78.8
9.	แกงเขียวหวานคล้ายแกงเผ็ดเพียงแต่ใช้พริกขี้หนูสดสีเขียวแทน พริกแห้ง	323	75.1

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n = 430)			
ลำดับที่	ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย	จำนวน (ผู้ตอบถูก)	ร้อยละ
ประเภทของอาหารไทย (ต่อ)			
10.	ส้มตำ จัดอยู่ในอาหารไทยประเภทยำ	322	74.9
11.	อาหารไทยประเภทหลนเหมาะสำหรับเสิร์ฟให้กับเด็กหรือผู้สูงอายุรับประทาน	302	70.2
12.	ต้มส้ม มีรสชาติ หวานเปรี้ยว เค็ม และเผ็ดจากขิงและพริกไทย	292	67.9
13.	แกงจืดเป็นแกงที่ใช้เวลาในการต้มนานและมีขั้นตอนมาก	289	67.2
14.	ต้มข่า จะใช้น้ำซุ้ปทำน้ำต้ม	215	50.0
15.	ผักผักรวมจะใช้ไฟอ่อนและเวลาในการผัดนาน	207	48.1
16.	ต้มยำ เนื้อสัตว์ที่ใส่เป็นสัตว์น้ำต่างๆ เช่น กุ้ง หอย ปลา ปลาดุก	151	35.1
17.	พล่ากุ้ง ลักษณะเนื้อกุ้งจะดิบ มีรสชาติจัดจ้าน	144	33.5
18.	อาหารไทยประเภทเครื่องจิ้ม เป็นอาหารประเภทจิ้มหรือจุ่ม มีรสหวานอ่อนๆ	140	32.6
คุณค่าของอาหารไทย			
1.	การรับประทานอาหารไทยในแต่ละมื้อจะได้คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่	399	92.8
2.	เครื่องเทศที่ใช้ในอาหารไทยส่วนใหญ่มีสรรพคุณทางยา เช่น กระเทียมช่วยลดระดับไขมันในเส้นเลือด	381	88.6
3.	อาหารไทยมีพืชผักสมุนไพรและเส้นใยช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้เช่น แกงป่า น้ำพริกผักจิ้ม	375	87.2
4.	แกงเลียง เหมาะสำหรับกินแก้ไอหวัด ช่วยให้แม่ลูกอ่อนมีน้ำนมมาก	372	86.5
5.	ห่อหมกปลา เป็นอาหารที่บำรุงธาตุ บำรุงกระดูก ช่วยเจริญอาหาร	368	85.6

ตารางที่ 3 (ต่อ)

		(n = 430)	
ลำดับที่	ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย	จำนวน (ผู้ตอบถูก)	ร้อยละ
คุณค่าของอาหารไทย (ต่อ)			
6.	สะพานน้ำปลาหวาน รับประทานเพื่อช่วยปรับธาตุให้สมดุล ช่วยป้องกันมะเร็ง	361	84.0
7.	อาหารไทยส่วนใหญ่มีคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าด้านยารักษาโรค	359	83.5
8.	แกงส้มดอกแค มีคุณค่าทางอาหารคือ ให้พลังงานและไขมันต่ำ	339	78.8
9.	แกงป่า ช่วยลดความดันโลหิตสูง นำพวยธาและเชื้อแบคทีเรีย	336	78.1
10.	ส้มตำ ใยก้อย่าง มีปริมาณเกลือและไขมันมากกว่า ไก่ทอดอเมริกันและมันฝรั่งทอด	327	76.0
11.	อาหารไทย เช่น ข้าวราดแกง หรือก๋วยเตี๋ยวมีปริมาณไขมันสูงกว่าแฮมเบอร์เกอร์ หรือพิซซ่า	319	74.2
12.	ข้าวต้มเป็นอาหารที่ให้พลังงานค่อนข้างสูงให้โปรตีนปานกลางและให้ไขมันสูง	225	52.3
13.	ต้มยำ เป็นอาหารที่ให้พลังงานพอเหมาะ ให้โปรตีนสูงและไขมันต่ำ	203	47.2

ตอนที่ 3 ทักษะคิดเกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขต กรุงเทพมหานคร

การศึกษาทักษะคิดเกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกทักษะคิดออกเป็น 3 กลุ่ม คือ มีทักษะคิดดีเกี่ยวกับอาหารไทย มีทักษะคิดเป็นกลางเกี่ยวกับอาหารไทยและมีทักษะคิดไม่ดีเกี่ยวกับอาหารไทย พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่ง (57.0%) มีทักษะคิดเป็นกลางเกี่ยวกับอาหารไทย และนักศึกษาที่เหลือ (43.0%) มีทักษะคิดดีเกี่ยวกับอาหารไทย โดยมีคะแนนเฉลี่ยทักษะคิดโดยรวม 41.03 คะแนน จากระดับคะแนน 5 – 60 ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มมีทักษะคิดเป็นกลางเกี่ยวกับอาหารไทย (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ระดับทักษะคิดเกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขต กรุงเทพมหานคร

(n = 430)		
ระดับทักษะคิด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีทักษะคิดดีเกี่ยวกับอาหารไทย (ช่วงคะแนนรวม 41.68 – 60.00)	185	43.0
มีทักษะคิดเป็นกลางเกี่ยวกับอาหารไทย (ช่วงคะแนนรวม 23.34 – 41.67)	245	57.0
มีทักษะคิดไม่ดีเกี่ยวกับอาหารไทย (ช่วงคะแนนรวม 5 – 23.33)	-	-
— X = 41.03 คะแนน		
รวม	430	100.0

เมื่อพิจารณาทักษะคิดเกี่ยวกับอาหารไทยเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครมีทักษะคิดดีเกี่ยวกับอาหารไทย 6 ข้อ คือ ส้มตำเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมมากและหารับประทานง่าย (\bar{x} = 4.43) อาหารไทยมีสารอาหารที่ครบถ้วนและราคาไม่แพง (\bar{x} = 4.23) การกินอาหารไทยมีประโยชน์มากกว่าการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด (\bar{x} = 4.21) ต้มยำเป็นอาหารไทยที่มีคุณค่าและให้สารอาหารครบถ้วน (\bar{x} = 3.54) การกินอาหารไทยทุกมื้อจะไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร (\bar{x} = 3.52) และการกินอาหารไทยจะช่วยรักษารูปร่างให้ได้สัดส่วน (\bar{x} = 3.50)

ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษาที่อยู่ในระดับไม่แน่ใจหรือมีทัศนคติเป็นกลางเกี่ยวกับอาหารไทยมี 5 ข้อ คือ อาหารไทยส่วนใหญ่มีรสจัดมาก อาจทำให้เป็นโรคกระเพาะได้ ($\bar{x} = 2.96$) อาหารไทยส่วนใหญ่มีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบและมีกลิ่นจึงไม่เป็นที่นิยมบริโภคในหมู่วัยรุ่น ($\bar{x} = 2.96$) อาหารไทยมีรูปแบบการกินที่ยุ่งยากกว่าอาหารฟาสต์ฟู้ด ($\bar{x} = 2.86$) อาหารฟาสต์ฟู้ดมีราคาแพงจึงมีประโยชน์ และได้รับสารอาหารมากกว่าอาหารไทย ($\bar{x} = 2.61$) และแกงกะทิไม่เป็นที่นิยมบริโภคเพราะมีปริมาณไขมันสูง ($\bar{x} = 2.58$)

ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษาที่อยู่ในระดับไม่ดีมีเพียงข้อเดียว คือ คนที่กินอาหารไทยถือว่าเป็นคนล้าหลังตกยุค ($\bar{x} = 2.27$) (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

ลำดับที่	ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย	ระดับทัศนคติ					\bar{X}	SD
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง		
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
1.	สัปดาห์เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมมากและหารับประทานง่าย	239 (55.6)	141 (32.8)	46 (10.7)	3 (0.7)	1 (0.2)	4.43	0.73
2.	อาหารไทยมีสารอาหารที่ครบถ้วนและราคาไม่แพง	194 (45.1)	162 (37.7)	52 (12.1)	21 (4.9)	1 (0.2)	4.23	0.86
3.	การกินอาหารไทยมีประโยชน์มากกว่าการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด	220 (51.2)	128 (29.8)	47 (10.9)	24 (5.6)	11 (2.6)	4.21	1.02
4.	ดื่มชาเป็นอาหารไทยที่มีคุณค่าและให้สารอาหารครบถ้วน	70 (16.3)	180 (41.9)	106 (24.7)	62 (14.4)	12 (2.8)	3.54	1.02
5.	การกินอาหารไทยทุกมื้อจะไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร	79 (18.4)	157 (36.5)	122 (28.4)	54 (12.6)	18 (4.2)	3.52	1.06

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย	ระดับทัศนคติ					\bar{X}	SD
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง		
		จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
		(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
6.	การกินอาหารไทยจะช่วยรักษา รูปร่างให้ได้สัดส่วน	68 (15.8)	157 (36.5)	140 (32.6)	54 (12.6)	11 (2.6)	3.50	0.99
*7.	อาหารไทยส่วนใหญ่มี สมุนไพรเป็นส่วนประกอบ และมีกลิ่นจึงไม่เป็นที่นิยมใน หมู่วัยรุ่น	61 (14.2)	103 (24.0)	100 (23.3)	125 (29.1)	41 (9.5)	2.96	1.22
*8.	อาหารไทยส่วนใหญ่รสจัดมาก อาจทำให้เป็นโรคกระเพาะ อาหารได้	51 (11.9)	115 (26.7)	104 (24.2)	119 (27.7)	41 (9.5)	2.96	1.18
*9.	อาหารไทยมีรูปแบบการกินที่ ยุ่งยากกว่าอาหารฟาสต์ฟู้ด	65 (15.1)	115 (26.7)	111 (25.8)	93 (21.6)	46 (10.7)	2.86	1.22
*10.	อาหารฟาสต์ฟู้ดมีราคาแพงจึงมี ประโยชน์และได้รับสารอาหาร มากกว่าอาหารไทย	111 (25.8)	119 (27.7)	72 (16.7)	84 (19.5)	44 (10.2)	2.61	1.33
*11.	แกงกะทิไม่เป็นที่นิยมบริโภค เพราะมีปริมาณไขมันสูง	1 (0.2)	179 (41.6)	250 (58.1)	-	-	2.58	0.50
*12.	คนที่กินอาหารไทยถือว่าเป็นคน ล้าหลังตกยุค	158 (36.7)	110 (25.6)	74 (17.2)	66 (15.3)	22 (5.1)	2.27	1.24

* หมายถึง ทัศนคติในทางลบ

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย 2 ด้าน คือ ด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภคซึ่งแบ่งย่อยออกเป็น 5 ประเภท คือ แกง ยำ ต้ม ผัด เครื่องจิ้ม และด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทย โดยจำแนกระดับพฤติกรรมเป็น 3 กลุ่ม คือ มีพฤติกรรมการบริโภคเป็นประจำ มีพฤติกรรมการบริโภคบ่อยครั้ง และมีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้ง รายละเอียดของผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้ (ตารางที่ 6)

ด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภค

ประเภทแกง

จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมากกว่าสามในสี่ (77%) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทแกงบ่อยครั้ง รองลงมา มีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้ง ร้อยละ 20.5 และมีเพียงร้อยละ 2.5 มีพฤติกรรมการบริโภคเป็นประจำ

ประเภทยำ

จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมากกว่าสองในสาม (70.2%) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทยำบ่อยครั้ง รองลงมา ร้อยละ 28.6 มีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้ง และมีเพียงร้อยละ 1.2 มีพฤติกรรมการบริโภคเป็นประจำ

ประเภทต้ม

จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมากกว่าสามในห้าเล็กน้อย (60.9%) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทต้มบ่อยครั้ง รองลงมา ร้อยละ 36.5 มีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้ง และมีเพียงร้อยละ 2.6 มีพฤติกรรมการบริโภคเป็นประจำ

ประเภทผัด

จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสามในห้า (60.0%) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทผัดบ่อยครั้ง รองลงมาร้อยละ 28.8 มีพฤติกรรมการบริโภคเป็นประจำ และมีร้อยละ 11.2 มีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้ง

ประเภทเครื่องจิ้ม

จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกือบสามในห้า (57.2%) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทเครื่องจิ้มนานๆ ครั้ง รองลงมาร้อยละ 41.9 มีพฤติกรรมการบริโภคบ่อยครั้ง และมีเพียงร้อยละ 0.9 มีพฤติกรรมการบริโภคเป็นประจำ

ด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทย

จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมากกว่าสองในสาม (69.1%) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย ด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทยบ่อยครั้ง รองลงมาร้อยละ 25.8 มีพฤติกรรมการบริโภคเป็นประจำ และมีเพียงร้อยละ 5.1 มีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้ง

เมื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวม พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (86.0%) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยบ่อยครั้ง รองลงมาคือ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยนานๆ ครั้ง (11.9%) และมีเพียงร้อยละ 2.1 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเป็นประจำ โดยมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคต่ำสุด 22 คะแนน คะแนนพฤติกรรมการบริโภคสูงสุด 98 คะแนน และคะแนนพฤติกรรมการบริโภคโดยเฉลี่ย 56.47 คะแนน จากคะแนนเต็ม 123 คะแนน

ตารางที่ 6 ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ในเขตกรุงเทพมหานคร

		(n = 430)	
ผลรวมข้อ	พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภค			
1 - 11	ประเภทแกง		
	-มีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้ง (ช่วงคะแนนรวม 0 – 11)	88	20.5
	-มีพฤติกรรมการบริโภคบ่อยครั้ง (ช่วงคะแนนรวม 12 – 23)	331	77.0
	-มีพฤติกรรมการบริโภคเป็นประจำ (ช่วงคะแนนรวม 24 – 33)	11	2.5
	รวม	430	100.0
	— X = 14.96 คะแนน		
13 - 18	ประเภทยำ		
	-มีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้ง (ช่วงคะแนนรวม 0 – 6)	123	28.6
	-มีพฤติกรรมการบริโภคบ่อยครั้ง (ช่วงคะแนนรวม 7 – 14)	302	70.2
	-มีพฤติกรรมการบริโภคเป็นประจำ (ช่วงคะแนนรวม 15 – 21)	5	1.2
	รวม	430	100.0
	— X = 8.28 คะแนน		
20 - 24	ประเภทต้ม		
	-มีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้ง (ช่วงคะแนนรวม 0 – 5)	157	36.5
	-มีพฤติกรรมการบริโภคบ่อยครั้ง (ช่วงคะแนนรวม 6 – 11)	262	60.9
	-มีพฤติกรรมการบริโภคเป็นประจำ (ช่วงคะแนนรวม 12 – 15)	11	2.6
	รวม	430	100.0
	— X = 6.24 คะแนน		

ตารางที่ 6 (ต่อ)

		(n = 430)	
ผลรวมข้อ	พฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภค (ต่อ)			
26 - 29	ประเภทผัด		
	-มีพฤติกรรมกรบริโภคนานๆ ครั้ง (ช่วงคะแนนรวม 0-4)	48	11.2
	-มีพฤติกรรมกรบริโภคบ่อยครั้ง (ช่วงคะแนนรวม 5-8)	258	60.0
	-มีพฤติกรรมกรบริโภคเป็นประจำ (ช่วงคะแนนรวม 9-12)	124	28.8
	รวม	430	100.0
	— X = 7.22 คะแนน		
31 - 39	ประเภทเครื่องจิ้ม		
	-มีพฤติกรรมกรบริโภคนานๆ ครั้ง (ช่วงคะแนนรวม 0-9)	246	57.2
	-มีพฤติกรรมกรบริโภคบ่อยครั้ง (ช่วงคะแนนรวม 10-18)	180	41.9
	-มีพฤติกรรมกรบริโภคเป็นประจำ (ช่วงคะแนนรวม 19-27)	4	0.9
	รวม	430	100.0
	— X = 8.85 คะแนน		
ด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทย			
41 - 46	-มีพฤติกรรมกรบริโภคนานๆ ครั้ง (ช่วงคะแนนรวม 0-6)	22	5.1
	-มีพฤติกรรมกรบริโภคบ่อยครั้ง (ช่วงคะแนนรวม 7-12)	297	69.1
	-มีพฤติกรรมกรบริโภคเป็นประจำ (ช่วงคะแนนรวม 13-18)	111	25.8
	รวม	430	100.0
	— X = 10.89 คะแนน		

ตารางที่ 6 (ต่อ)

		(n = 430)	
ผลรวมข้อ	พฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1 - 46	พฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยโดยรวม		
	-มีพฤติกรรมกรบริโภคนานๆ ครั้ง (ช่วงคะแนนรวม 0- 40)	51	11.9
	-มีพฤติกรรมกรบริโภคบ่อยครั้ง (ช่วงคะแนนรวม 41 - 81)	370	86.0
	-มีพฤติกรรมกรบริโภคเป็นประจำ (ช่วงคะแนนรวม 82 - 123)	9	2.1
	รวม	430	100.0
	คะแนนต่ำสุด 22 คะแนน		
	คะแนนสูงสุด 98 คะแนน		
	—		
	$\bar{X} = 56.47$ คะแนน		

การศึกษาพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
 ในเขตกรุงเทพมหานคร ทำการศึกษาพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทย 2 ด้าน คือ ด้านชนิดของ
 อาหารไทยที่บริโภคซึ่งแบ่งย่อยเป็น 5 ประเภท คือ แกง ยำ ต้ม ผัด เครื่องจิ้ม และด้านรูปแบบการ
 บริโภคอาหารไทย เมื่อพิจารณาพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยเป็นรายข้อในแต่ละด้านมี
 รายละเอียดดังนี้

ด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภค

ประเภทแกง

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทแกง พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคบ่อยครั้ง 3 รายการ คือ แกงจืด ($\bar{x} = 2.30$) แกงส้ม ($\bar{x} = 1.79$) และแกงเผ็ด ($\bar{x} = 1.68$) และมีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้ง 8 รายการ คือ แกงเขียวหวาน ($\bar{x} = 1.43$) แกงเลียง ($\bar{x} = 1.30$) แกงพะแนง ($\bar{x} = 1.26$) แกงป่า ($\bar{x} = 1.13$) แกงคั่ว ($\bar{x} = 1.12$) แกงจืด ($\bar{x} = 1.11$) แกงมัสมั่น ($\bar{x} = 0.99$) และแกงกะหรี่ ($\bar{x} = 0.87$)

ประเภทยำ

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทยำ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคบ่อยครั้ง 3 รายการ คือ ส้มตำ ($\bar{x} = 2.04$) ยำวุ้นเส้น ($\bar{x} = 1.77$) และลาบ ($\bar{x} = 1.68$) และมีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้ง 3 รายการ คือ ปลา ($\bar{x} = 1.12$) ยำมะเขือยาว ($\bar{x} = 0.87$) และยำใหญ่ ($\bar{x} = 0.81$)

ประเภทต้ม

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทต้ม พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคบ่อยครั้ง 1 รายการคือ ต้มยำ ($\bar{x} = 2.25$) มีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้ง 3 รายการ คือ ต้มข่า ($\bar{x} = 1.48$) ต้มโคล้ง ($\bar{x} = 1.10$) และต้มส้ม ($\bar{x} = 0.93$) และมีพฤติกรรมการบริโภคน้อยมาก 1 รายการ คือ ต้มจืด ($\bar{x} = 0.49$)

ประเภทผัด

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทผัด พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคบ่อยครั้ง 3 รายการ คือ ผัดผักรวม ($\bar{x} = 2.42$) ผัดกะเพรา ($\bar{x} = 1.94$) และผัดพริกขิง ($\bar{x} = 1.59$) และมีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้ง รายการเดียว คือ ผัดหอยลาย ($\bar{x} = 1.27$)

ประเภทเครื่องจิ้ม

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทเครื่องจิ้ม พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคบ่อยครั้ง 2 รายการ คือ น้ำพริกกะปิ ($\bar{x} = 1.77$) และน้ำพริกปลาทุ ($\bar{x} = 1.50$) มีพฤติกรรมการบริโภคอื่นๆ ครั้ง 5 รายการ คือ น้ำพริกมะขาม ($\bar{x} = 1.35$) น้ำพริกลงเรือ ($\bar{x} = 0.97$) น้ำพริกปลาร้า ($\bar{x} = 0.85$) น้ำพริกหนุ่ม ($\bar{x} = 0.82$) และหลนเต้าเจี้ยว ($\bar{x} = 0.79$) และนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคน้อยมาก 2 รายการ คือ หลนปูเค็ม ($\bar{x} = 0.44$) และหลนปลาอินทรีเค็ม ($\bar{x} = 0.35$)

ด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทย

จากการศึกษารูปแบบการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคบ่อยครั้ง 5 รายการ คือ รับประทานอาหารไทยครบทั้ง 3 มื้อ ($\bar{x} = 2.17$) ทำอาหารไทยรับประทานที่บ้าน ($\bar{x} = 1.99$) รับประทานอาหารไทยบางมื้อ ($\bar{x} = 1.89$) ซื้ออาหารไทยปรุงสำเร็จมารับประทานที่บ้าน ($\bar{x} = 1.69$) และรับประทานอาหารไทยที่ร้านอาหารทั่วไป ($\bar{x} = 1.67$) และนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอื่นๆ ครั้ง รายการเดียว คือ รับประทานอาหารไทยที่จัดเป็นสำหรับ ($\bar{x} = 1.48$) (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขต
กรุงเทพมหานคร

(n =430)

ลำดับ ที่	พฤติกรรมการบริโภค อาหารไทย	ระดับพฤติกรรมการบริโภค				\bar{X}	SD
		ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ เลย		
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
1. ด้านชนิดของอาหารไทย ที่บริโภค							
ประเภทแกง							
1.	แกงจืด	213 (49.5)	145 (33.7)	60 (14.0)	12 (2.8)	2.30	0.81
2.	แกงส้ม	84 (19.5)	185 (43.0)	147 (34.2)	14 (3.3)	1.79	0.79
3.	แกงเผ็ด	65 (15.1)	182 (42.3)	162 (37.7)	21 (4.9)	1.68	0.79
4.	แกงเขียวหวาน	50 (11.6)	133 (30.9)	201 (46.7)	46 (10.7)	1.43	0.83
5.	แกงเลียง	42 (9.8)	127 (29.5)	180 (41.9)	81 (18.8)	1.30	0.89
6.	แกงพะแนง	36 (8.4)	110 (25.6)	214 (49.8)	70 (16.3)	1.26	0.83
7.	แกงป่า	27 (6.3)	81 (18.8)	242 (56.3)	80 (18.6)	1.13	0.78
8.	แกงคั่ว	12 (2.8)	92 (21.4)	260 (60.5)	66 (15.3)	1.12	0.68
9.	แกงจืด	20 (4.7)	87 (20.2)	242 (56.3)	81 (18.8)	1.11	0.75
10.	แกงมัสมั่น	17 (4.0)	79 (18.4)	215 (50.0)	119 (27.7)	0.99	0.79

ตารางที่ 7 (ต่อ)

(n =430)

ลำดับ ที่	พฤติกรรมกรรการบริโภคอาหาร ไทย	ระดับพฤติกรรมกรรการบริโภค				— X	SD
		ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ น้อยครั้ง	ไม่ปฏิบัติ เลย		
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
1. ด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภค(ต่อ)							
ประเภทแกง (ต่อ)							
11.	แกงกะหรี่	9 (2.1)	62 (14.4)	221 (51.4)	138 (32.1)	0.87	0.73
ประเภทยำ							
1.	ส้มตำ	138 (32.1)	181 (42.1)	101 (23.5)	10 (2.3)	2.04	0.81
2.	ยำวุ้นเส้น	87 (20.2)	167 (38.8)	166 (38.6)	10 (2.3)	1.77	0.79
3.	ลาบ	87 (20.2)	147 (34.2)	166 (38.6)	30 (7.0)	1.68	0.87
4.	พล่า	32 (7.4)	107 (24.9)	170 (39.5)	121 (28.1)	1.12	0.90
5.	ยำมะเขือยาว	12 (2.8)	69 (16.0)	200 (46.5)	149 (34.7)	0.87	0.78
6.	ยำใหญ่	12 (2.8)	52 (12.1)	208 (48.4)	158 (36.7)	0.81	0.75
ประเภทต้ม							
1.	ต้มยำ	178 (41.4)	183 (42.6)	66 (15.3)	3 (0.7)	2.25	0.73
2.	ต้มข่า	57 (13.3)	147 (34.2)	173 (40.2)	53 (12.3)	1.48	0.87
3.	ต้มโคล้ง	22 (5.1)	103 (24.0)	201 (46.7)	104 (24.2)	1.10	0.82

ตารางที่ 7 (ต่อ)

		ระดับพฤติกรรมกรรการบริโภค				(n=430)	
ลำดับที่	พฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารไทย	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติต่นานๆครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย	X̄	SD
		จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
		(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
1. ด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภค(ต่อ)							
ประเภทต้ม (ต่อ)							
4.	ต้มส้ม	14 (3.3)	77 (17.9)	202 (47.0)	137 (31.9)	0.93	0.79
5.	ต้มจืด	3 (0.7)	33 (7.7)	135 (31.4)	259 (60.2)	0.49	0.67
ประเภทผัด							
1.	ผัดผัก	238 (55.3)	146 (34.0)	36 (8.4)	10 (2.3)	2.42	0.74
2.	ผัดกะเพรา	131 (30.5)	159 (37.0)	125 (29.1)	15 (3.5)	1.94	0.86
3.	ผัดพริกขิง	81 (18.8)	138 (32.1)	166 (38.6)	45 (10.5)	1.59	0.91
4.	ผัดหอยถาย	44 (10.2)	104 (24.2)	205 (47.7)	77 (17.9)	1.27	0.87
ประเภทเครื่องจิ้ม							
1.	น้ำพริกกะปิ	109 (25.3)	145 (33.7)	142 (33.0)	34 (7.9)	1.77	0.92
2.	น้ำพริกปลาทู	73 (17.0)	134 (31.2)	160 (37.2)	63 (14.7)	1.50	0.94
3.	น้ำพริกมะขาม	46 (10.7)	130 (30.2)	184 (42.8)	70 (16.3)	1.35	0.88

ตารางที่ 7 (ต่อ)

		ระดับพฤติกรรมกรบริโภค				(n =430)	
ลำดับ ที่	พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ไทย	ปฏิบัติเป็น	ปฏิบัติ	ปฏิบัติต่างๆ	ไม่ปฏิบัติ	\bar{X}	SD
		ประจำ	บ่อยครั้ง	ครั้ง	เลย		
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
1. ด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภค(ต่อ)							
ประเภทเครื่องจิ้ม (ต่อ)							
4.	น้ำพริกปลาร้า	22 (5.1)	89 (20.7)	175 (40.7)	144 (33.5)	0.97	0.86
5.	น้ำพริกปลาร้า	19 (4.4)	66 (15.3)	178 (41.4)	167 (38.8)	0.85	0.84
6.	น้ำพริกหนุ่ม	8 (1.9)	67 (15.6)	195 (45.3)	160 (37.2)	0.82	0.76
7.	หลนเต้าเจี้ยว	10 (2.3)	63 (14.7)	184 (42.8)	173 (40.2)	0.79	0.77
8.	หลนปูเค็ม	4 (0.9)	24 (5.6)	131 (30.5)	271 (63.0)	0.44	0.64
9.	หลนปลาอินทรีย์เค็ม	4 (0.9)	17 (4.0)	105 (24.4)	304 (70.7)	0.35	0.60
2. ด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทย							
1.	รับประทานอาหารไทยครบทั้ง 3 มื้อ	168 (39.1)	176 (40.9)	79 (18.4)	7 (1.6)	2.17	0.78
2.	ทำอาหารไทยรับประทานที่ บ้าน	129 (30.0)	177 (41.2)	114 (26.5)	10 (2.3)	1.99	0.81
3.	รับประทานอาหารไทยบางมื้อ	111 (25.8)	185 (43.0)	110 (25.6)	24 (5.6)	1.89	0.85
4.	ซื้ออาหารไทยปรุงสำเร็จมา รับประทานที่บ้าน	79 (18.4)	178 (41.4)	134 (31.2)	39 (9.1)	1.69	0.87

ตารางที่ 7 (ต่อ)

		ระดับพฤติกรรมกรบริโภค				(n =430)	
ลำดับ ที่	พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ไทย	ปฏิบัติเป็น	ปฏิบัติ	ปฏิบัตินานๆ	ไม่ปฏิบัติ	\bar{X}	SD
		ประจำ	บ่อยครั้ง	ครั้ง	เลย		
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
2. ด้านรูปแบบการบริโภค							
อาหารไทย (ต่อ)							
5.	รับประทานอาหารไทยที่ ร้านอาหารทั่วไป	73 (17.0)	167 (38.8)	167 (38.8)	23 (5.3)	1.67	0.82
6.	รับประทานอาหารไทยที่ จัดเป็นสำหรับ	55 (12.8)	144 (33.5)	182 (42.3)	49 (11.4)	1.48	0.86

**ตอนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร**

สมมติฐานการวิจัย

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กัน

ในการทดสอบสมมติฐานเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ได้ทำการทดสอบโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน โปรดัก โมเมนต์ (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ทักษะเกี่ยวกับอาหารไทยมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย เป็นความสัมพันธ์ในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .13$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีทักษะดีเกี่ยวกับอาหารไทยมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเป็นประจำด้วย (ตารางที่ 8)

**ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร**

(n = 430)

	ความรู้	ทักษะ	พฤติกรรม
ความรู้	1.00		
ทักษะ	-0.04	1.00	
พฤติกรรม	-0.06	0.13*	1.00

* $p < .01$

ตอนที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กับความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

ในการทดสอบสมมติฐานเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ได้ทำการทดสอบสมมติฐานระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษาของบิดา มารดา รายได้ของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว กับ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย โดยใช้ Chi – Square (χ^2) ทดสอบสมมติฐาน ซึ่งระบุสมมติฐานว่าง (Null Hypothesis) เพื่อการทดสอบดังต่อไปนี้

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

- 1.1 เพศไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย
- 1.2 อายุไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย
- 1.3 ระดับการศึกษาของบิดาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย
- 1.4 ระดับการศึกษาของมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย
- 1.5 รายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย
- 1.6 จำนวนสมาชิกในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

สมมติฐานที่ 1.1 เพศไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐานว่าง พบว่า ยอมรับ (accept) สมมติฐานว่าง แสดงว่า เพศของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวมและรายด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 1.2 อายุไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐานว่างพบว่า ยอมรับ (accept) สมมติฐานว่าง แสดงว่า อายุของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผลการทดสอบปฏิเสธ (reject) สมมติฐานว่างที่ระบุความสัมพันธ์กับความรู้ด้านประเภทของอาหารไทย เพียงด้านเดียว แสดงว่า อายุของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านประเภทของอาหารไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 9.800$) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทย อาหารไทย 4 ภาค และคุณค่าของอาหารไทย

กล่าวคือ นักศึกษาที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไปมีความรู้ด้านประเภทของอาหารไทยในระดับดีมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่อายุต่ำกว่า 20 ปี (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

(n = 430)

ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย	ระดับความรู้	อายุ			รวม	χ^2	p
		ต่ำกว่า 20 ปี จำนวน (ร้อยละ)	20 – 21 ปี จำนวน (ร้อยละ)	22 ปีขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)			
ด้านประเภทของอาหารไทย	ดี	67 (37.0)	87 (53.7)	37 (42.5)	191 (44.4)	9.800	.007
	ปานกลาง	114 (63.0)	75 (46.3)	50 (57.5)	239 (55.6)		
	รวม	181 (42.1)	162 (37.7)	87 (20.2)	430 (100.0)		

p<.05

สมมติฐานที่ 1.3 ระดับการศึกษาของบิดาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐานว่าง พบว่า ยอมรับ (accept) สมมติฐานว่าง แสดงว่า ระดับการศึกษาของบิดาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผลการทดสอบปฏิเสธ (reject) สมมติฐานว่างที่ระบุความสัมพันธ์กับความรู้ด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทยเพียงด้านเดียว แสดงว่า ระดับการศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 9.202$) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านประเภทของอาหารไทย อาหารไทย 4 ภาค และคุณค่าของอาหารไทย

กล่าวคือ นักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าและประถมศึกษาหรือต่ำกว่ามีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทยในระดับดีมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาและอนุปริญญา (ตารางที่ 10)

ตารางที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของบิดากับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

(n = 430)

ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย	ระดับความรู้	ระดับการศึกษาของบิดา			รวม	χ^2	p
		ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	มัธยมศึกษาและอนุปริญญา	ปริญญาตรีและสูงกว่า			
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทย	ดี	59 (63.4)	33 (42.9)	158 (60.8)	250 (58.1)	9.202	.010
	ปาน	34 (36.6)	44 (57.1)	102 (39.2)	180 (41.9)		
	กลาง						
	รวม	93 (21.6)	77 (17.9)	260 (60.5)	430 (100.0)		

p<.05

สมมติฐานที่ 1.4 ระดับการศึกษาของมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐานว่าง พบว่า ปฏิเสธ (reject) สมมติฐานว่างที่ระบุความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของมารดากับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย แสดงว่า ระดับการศึกษาของมารดามีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 7.522$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่าและปริญญาตรีและสูงกว่ามีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวมในระดับดีมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาและอนุปริญญา

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผลการทดสอบปฏิเสธ (reject) สมมติฐานว่างที่ระบุความสัมพันธ์กับความรู้ด้านประเภทของอาหารไทยเพียงด้านเดียว แสดงว่า ระดับการศึกษาของมารดามีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านประเภทของอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 7.581$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีและสูงกว่ามีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยด้านประเภทของอาหารไทยในระดับดีมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทย อาหารไทย 4 ภาค และคุณค่าของอาหารไทย (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของมารดากับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

(n = 430)

ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย	ระดับ ความรู้	ระดับการศึกษาของมารดา			รวม	χ^2	p
		ประถมศึกษา หรือต่ำกว่า	มัธยมศึกษา และ อนุปริญญา	ปริญญา ตรีและ สูงกว่า			
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย โดยรวม	ดี	97 (78.9)	52 (63.4)	174 (77.3)	323 (75.1)	7.522	.023
	ปานกลาง	26 (21.1)	30 (36.6)	51 (22.7)	107 (24.9)		
	รวม	123 (28.6)	82 (19.1)	225 (52.3)	430 (100.0)		
ด้านประเภทของอาหารไทย	ดี	45 (36.6)	32 (39.0)	114 (50.7)	191 (44.4)	7.581	.023
	ปานกลาง	78 (63.4)	50 (61.0)	111 (49.3)	239 (55.6)		
	รวม	123 (28.6)	82 (19.1)	225 (52.3)	430 (100.0)		

p<.05

สมมติฐานที่ 1.5 รายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐานว่าง พบว่า ยอมรับ (accept) สมมติฐานว่าง แสดงว่า รายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 1.6 จำนวนสมาชิกในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐานว่าง พบว่า ยอมรับ (accept) สมมติฐานว่าง แสดงว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กล่าวโดยสรุป การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย พบว่า อายุ มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยด้านประเภทของอาหารไทย ระดับการศึกษาของบิดา มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทย และระดับการศึกษาของมารดา มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวมและความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยด้านประเภทของอาหารไทย ส่วน เพศ รายได้ของครอบครัว และจำนวนสมาชิกในครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวมและรายด้าน (ตารางที่ 12)

ตารางที่ 12 สรุปความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

ปัจจัยส่วนบุคคล	ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย				
	ความรู้โดยรวม	เอกลักษณ์ของอาหารไทย	อาหารไทย 4 ภาค	ประเภทของอาหารไทย	คุณค่าของอาหารไทย
เพศ	-	-	-	-	-
อายุ	-	-	-	9.800 (p = .007)	-
ระดับการศึกษาของบิดา	-	9.202 (p = .010)	-	-	-
ระดับการศึกษาของมารดา	7.522 (p = .023)	-	-	7.581 (p = .023)	-
รายได้ของครอบครัว	-	-	-	-	-
จำนวนสมาชิกในครอบครัว	-	-	-	-	-

p<.05

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย

- 2.1 เพศไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย
- 2.2 อายุไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย
- 2.3 ระดับการศึกษาของบิดาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย
- 2.4 ระดับการศึกษาของมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย
- 2.5 รายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย
- 2.6 จำนวนสมาชิกในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย

สมมติฐานที่ 2.1 เพศไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐานว่าง พบว่า ยอมรับ (accept) สมมติฐานว่าง แสดงว่า เพศของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 2.2 อายุไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐานว่าง พบว่า ยอมรับ (accept) สมมติฐานว่าง แสดงว่า อายุของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 2.3 ระดับการศึกษาของบิดาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐานว่าง พบว่า ยอมรับ (accept) สมมติฐานว่าง แสดงว่า ระดับการศึกษาของบิดาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 2.4 ระดับการศึกษาของมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐานว่าง พบว่า ปฏิเสธ (reject) สมมติฐานว่างที่ระบุความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของมารดากับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย แสดงว่า ระดับการศึกษาของมารดามีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

($\chi^2 = 6.781$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่ามีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับอาหารไทยมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป (ตารางที่ 13)

ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของมารดา กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย

ระดับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย	ระดับการศึกษาของมารดา			รวม	χ^2	p
	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษา	ปริญญาตรี			
	หรือต่ำกว่า	และ	และสูงกว่า			
	จำนวน	จำนวน	จำนวน			
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)			
ดี	65 (52.8)	32 (39.0)	88 (39.1)	185 (43.0)	6.781	.034
ปานกลาง	58 (47.2)	50 (61.0)	137 (60.9)	245 (57.0)		
รวม	123 (28.6)	82 (19.1)	225 (52.3)	430 (100.0)		

$p < .05$

สมมติฐานที่ 2.5 รายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐานว่าง พบว่า ยอมรับ (accept) สมมติฐานว่าง แสดงว่า รายได้ของครอบครัวนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 2.6 จำนวนสมาชิกในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐานว่าง พบว่า ปฏิเสธ (reject) สมมติฐานว่างที่ระบุความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนสมาชิกในครอบครัวกับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย แสดงว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

($\chi^2 = 7.115$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 7 คนขึ้นไป มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับอาหารไทยมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวต่ำกว่า 7 คน (ตารางที่ 14)

ตารางที่ 14 ความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนสมาชิกในครอบครัวกับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย

(n = 430)

ระดับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย	จำนวนสมาชิกในครอบครัว			รวม	χ^2	p
	ต่ำกว่า 5 คน	5 – 6 คน	7 คนขึ้นไป			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ดี	88 (40.7)	75 (41.7)	22 (64.7)	185 (43.0)	7.115	.029
ปานกลาง	128 (59.3)	105 (58.3)	12 (35.3)	245 (57.0)		
รวม	216 (50.2)	180 (41.9)	34 (7.9)	430 (100.0)		

p<.05

กล่าวโดยสรุป การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย พบว่า ระดับการศึกษาของมารดา และจำนวนสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย ส่วน เพศ อายุ ระดับการศึกษาของบิดา และรายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย (ตารางที่ 15)

ตารางที่ 15 สรุปความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย

ปัจจัยส่วนบุคคล	ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย
เพศ	-
อายุ	-
ระดับการศึกษาของบิดา	-
ระดับการศึกษาของมารดา	6.781 (p = .034)
รายได้ของครอบครัว	-
จำนวนสมาชิกในครอบครัว	7.115 (p = .029)

p<.05

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

- 3.1 เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย
- 3.2 อายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย
- 3.3 ระดับการศึกษาของบิดาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย
- 3.4 ระดับการศึกษาของมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย
- 3.5 รายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย
- 3.6 จำนวนสมาชิกในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

สมมติฐานที่ 3.1 เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐานว่าง พบว่า ยอมรับ (accept) สมมติฐานว่าง แสดงว่า เพศของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวมและรายด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 3.2 อายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐานว่าง พบว่า ปฏิเสธ (reject) สมมติฐานว่างที่ระบุความสัมพันธ์ระหว่างอายุของนักศึกษา กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวม แสดงว่า อายุของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 8.785$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีอายุต่ำกว่า 22 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเป็นประจำและบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มีอายุ 22 ปีขึ้นไป

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผลการทดสอบปฏิเสธ (reject) สมมติฐานว่างที่ระบุความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านชนิดของอาหารไทยประเภทต้ม และด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทย แสดงว่า อายุของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทต้ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 16.974$) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทแกง ประเภทยำ ประเภทผัด และประเภทเครื่องจิ้ม กล่าวคือ นักศึกษาที่มีอายุต่ำกว่า 22 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทต้มบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มีอายุ 22 ปีขึ้นไป และอายุของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 11.224$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทยบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี (ตารางที่ 16)

ตารางที่ 16 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

(n = 430)

พฤติกรรมการบริโภค อาหารไทย	ระดับ พฤติกรรม	อายุ			รวม	χ^2	p
		ต่ำกว่า 20	20 – 21	22 ปีขึ้นไป			
		ปี	ปี	ปี			
จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)					
พฤติกรรมการบริโภค อาหารไทยโดยรวม	เป็นประจำ	166	144	69	379	8.785	.012
	และบ่อยครั้ง	(91.7)	(88.9)	(79.3)	(88.1)		
	นานๆ ครั้ง	15	18	18	51		
		(8.3)	(11.1)	(20.7)	(11.9)		
	รวม	181	162	87	430		
		(42.1)	(37.7)	(20.2)	(100.0)		
ด้านชนิดของอาหารไทยที่							
บริโภค							
ประเภทต้ม	เป็นประจำ	2	6	3	11	16.974	.002
		(1.1)	(3.7)	(3.4)	(2.6)		
	บ่อยครั้ง	124	100	38	262		
		(68.5)	(61.7)	(43.7)	(60.9)		
	นานๆ ครั้ง	55	56	46	157		
		(30.4)	(34.6)	(5.29)	(36.5)		
	รวม	181	162	87	430		
		(42.1)	(37.7)	(20.2)	(100.0)		
ด้านรูปแบบการบริโภค							
อาหารไทย							
เป็นประจำ	เป็นประจำ	59	36	16	111	11.224	.024
		(32.6)	(22.2)	(18.4)	(25.8)		
	บ่อยครั้ง	114	120	63	297		
		(63.0)	(74.1)	(72.4)	(69.1)		
	นานๆ ครั้ง	8	6	8	22		
		(4.4)	(3.7)	(9.2)	(5.1)		
	รวม	181	162	87	430		
		(42.1)	(37.7)	(20.2)	(100.0)		

p<.05

สมมติฐานที่ 3.3 ระดับการศึกษาของบิดาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐานว่าง พบว่า ปฏิเสธ (reject) สมมติฐานว่างที่ระบุความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของบิดากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวม แสดงว่า ระดับการศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 9.458$) กล่าวคือ นักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีและสูงกว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเป็นประจำและบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผลการทดสอบปฏิเสธ (reject) สมมติฐานว่างที่ระบุความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านชนิดของอาหารไทยประเภทยำ ประเภทต้ม และด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทย แสดงว่า ระดับการศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทยำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 15.489$) กล่าวคือ นักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไปมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทยำบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับต่ำกว่ามัธยมศึกษา ระดับการศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทต้ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 10.490$) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทแกง ประเภทผัด และประเภทเครื่องจิ้ม กล่าวคือ นักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไปมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทต้มบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับต่ำกว่ามัธยมศึกษา และระดับการศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($\chi^2 = 25.982$) กล่าวคือ นักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษาและต่ำกว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทยบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป (ตารางที่ 17)

ตารางที่ 17 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของบิดากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

(n = 430)

พฤติกรรมการบริโภค อาหารไทย	ระดับ พฤติกรรม	ระดับการศึกษาของบิดา			รวม	χ^2	p
		ประถมศึกษา หรือต่ำกว่า จำนวน (ร้อยละ)	มัธยมศึกษา และ อนุปริญญา จำนวน (ร้อยละ)	ปริญญา ตรีและ สูงกว่า จำนวน (ร้อยละ)			
พฤติกรรมการบริโภค อาหารไทยโดยรวม	เป็น	78	62	239	379	9.458	.009
	ประจำ	(83.9)	(80.5)	(91.9)	(88.1)		
	และ บ่อยครั้ง						
	นานๆ ครั้ง	15	15	21	51		
	รวม	(16.1)	(19.5)	(8.1)	(11.9)		
		93	77	260	430		
		(21.6)	(17.9)	(60.5)	(100.0)		
ด้านชนิดของอาหารไทยที่							
บริโภค							
1. ประเภทข้า	เป็น	1	1	3	5	15.489	.004
	ประจำ	(1.1)	(1.3)	(1.2)	(1.2)		
	บ่อยครั้ง	51	53	198	302		
		(54.8)	(68.8)	(76.2)	(70.2)		
	นานๆ ครั้ง	41	23	59	123		
	รวม	(44.1)	(29.9)	(22.7)	(28.6)		
		93	77	260	430		
		(21.6)	(17.9)	(60.5)	(100.0)		

ตารางที่ 17 (ต่อ)

		ระดับการศึกษาของบิดา			รวม	χ^2	p
พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ไทย	ระดับ พฤติกรรม	ประถมศึกษา หรือต่ำกว่า	มัธยมศึกษา และ อนุปริญญา	ปริญญา ตรีและ สูงกว่า			
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภค (ต่อ)							
2. ประเภทต้ม	เป็น	1	1	9	11	10.490	.033
	ประจำ	(1.1)	(1.3)	(3.5)	(2.6)		
	บ่อยครั้ง	46	48	168	262		
		(49.5)	(62.3)	(64.6)	(60.9)		
	นานๆ ครั้ง	46	28	83	157		
		(49.5)	(36.4)	(31.9)	(36.5)		
รวม		93	77	260	430		
		(21.6)	(17.9)	(60.5)	(100.0)		
ด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทย							
ด้านรูปแบบการบริโภค อาหารไทย	เป็น	10	16	85	111	25.982	.000
	ประจำ	(10.8)	(20.8)	(32.7)	(25.8)		
	บ่อยครั้ง	74	54	169	297		
		(79.6)	(70.1)	(65.0)	(69.1)		
	นานๆ ครั้ง	9	7	6	22		
		(9.7)	(9.1)	(2.3)	(5.1)		
รวม		93	77	260	430		
		(21.6)	(17.9)	(60.5)	(100.0)		

p<.05

สมมติฐานที่ 3.4 ระดับการศึกษาของมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐานว่าง พบว่า ปฏิเสธ (reject) สมมติฐานว่างที่ระบุความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของมารดากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวม แสดงว่า ระดับการศึกษาของมารดามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 11.933$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีและสูงกว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเป็นประจำและบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผลการทดสอบปฏิเสธ (reject) สมมติฐานว่างที่ระบุความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านชนิดของอาหารไทยประเภทยำ ประเภทต้ม ประเภทผัด และประเภทเครื่องจิ้ม และด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทย แสดงว่า ระดับการศึกษาของมารดามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทยำ ต้ม และผัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($\chi^2 = 25.88$, $\chi^2 = 21.115$ และ $\chi^2 = 29.478$ ตามลำดับ) กล่าวคือ นักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไปมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทยำ ต้ม และผัด บ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับต่ำกว่ามัธยมศึกษา ระดับการศึกษาของมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทเครื่องจิ้ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 13.292$) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทแกง กล่าวคือ นักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทเครื่องจิ้มนานๆ ครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป และระดับการศึกษาของมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($\chi^2 = 30.412$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทยบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป (ตารางที่ 18)

ตารางที่ 18 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของมารดากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

(n = 430)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไทย	ระดับ พฤติกรรม	ระดับการศึกษาของมารดา			รวม	χ^2	p
		ประถมศึกษา หรือต่ำกว่า จำนวน (ร้อยละ)	มัธยมศึกษา และ อนุปริญญา จำนวน (ร้อยละ)	ปริญญา ตรีและ สูงกว่า จำนวน (ร้อยละ)			
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไทยโดยรวม	เป็น	99	71	209	379	11.933	.003
	ประจำ	(80.5)	(86.6)	(92.9)	(88.1)		
	และ บ่อยครั้ง						
	นานๆ ครั้ง	24	11	16	51		
	ครั้ง	(19.5)	(13.4)	(7.1)	(11.9)		
	รวม	123	82	225	430		
		(28.6)	(19.1)	(52.3)	(100.0)		
ด้านชนิดของอาหารไทยที่							
บริโภค							
1. ประเภทข้า	เป็น	1	2	2	5	25.888	.000
	ประจำ	(0.8)	(2.4)	(0.9)	(1.2)		
	บ่อยครั้ง	66	60	176	302		
		(53.7)	(73.2)	(78.2)	(70.2)		
	นานๆ ครั้ง	56	20	47	123		
	ครั้ง	(45.5)	(24.4)	(20.9)	(28.6)		
	รวม	123	82	225	430		
		(28.6)	(19.1)	(52.3)	(100.0)		

ตารางที่ 18 (ต่อ)

		ระดับการศึกษาของมารดา			รวม	χ^2	p
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไทย	ระดับ พฤติกรรม	ประถมศึกษา หรือต่ำกว่า	มัธยมศึกษา และ อนุปริญญา	ปริญญา ตรีและ สูงกว่า			
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภค (ต่อ)							
2. ประเภทต้ม	เป็น	1	1	9	11	21.115	.000
	ประจำ	(0.8)	(1.2)	(4.0)	(2.6)		
	บ่อยครั้ง	58	53	151	262		
		(47.2)	(64.6)	(67.1)	(60.9)		
	นานๆ ครั้ง	64	28	65	157		
	(52.0)	(34.1)	(28.9)	(36.5)			
	รวม	123	82	225	430		
		(28.6)	(19.1)	(52.3)	(100.0)		
3. ประเภทผัด	เป็น	20	21	83	124	29.478	.000
	ประจำ	(16.3)	(25.6)	(36.9)	(28.8)		
	บ่อยครั้ง	77	52	129	258		
		(49.5)	(62.3)	(64.6)	(60.9)		
	นานๆ ครั้ง	26	9	13	48		
	(21.1)	(11.0)	(5.8)	(11.2)			
	รวม	123	82	225	430		
		(28.6)	(19.1)	(52.3)	(100.0)		

ตารางที่ 18 (ต่อ)

		ระดับการศึกษาของมารดา			รวม	χ^2	p
พฤติกรรมการบริโภค อาหารไทย	ระดับ พฤติกรรม	ประถมศึกษา หรือต่ำกว่า	มัธยมศึกษา และ อนุปริญญา	ปริญญา ตรีและ สูงกว่า			
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภค (ต่อ)							
4. ประเภทเครื่องจิ้ม	เป็น	1	2	1	4	13.292	.010
	ประจำ	(0.8)	(2.4)	(0.4)	(0.9)		
	บ่อยครั้ง	38	32	110	180		
		(30.9)	(39.0)	(48.9)	(41.9)		
	นานๆ ครั้ง	84	48	114	246		
		(68.3)	(58.5)	(50.7)	(57.2)		
รวม		93	77	260	430		
		(21.6)	(17.9)	(60.5)	(100.0)		
ด้านรูปแบบของอาหารไทยที่บริโภค							
ด้านรูปแบบของอาหารไทย ที่บริโภค	เป็น	15	20	76	111	30.412	.000
	ประจำ	(12.2)	(24.4)	(33.8)	(25.8)		
	บ่อยครั้ง	95	56	146	297		
		(77.2)	(68.3)	(64.9)	(69.1)		
	นานๆ ครั้ง	13	6	3	22		
		(10.6)	(7.3)	(1.3)	(5.1)		
รวม		123	82	225	430		
		(28.6)	(19.1)	(52.3)	(100.0)		

p < .05

สมมติฐานที่ 3.5 รายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐานว่าง พบว่า ยอมรับ (accept) สมมติฐานว่าง แสดงว่า รายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผลการทดสอบปฏิเสธ (reject) สมมติฐานว่างที่ระบุความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภคประเภทแกงและประเภทผัด แสดงว่า รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทแกง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 10.680$) กล่าวคือ นักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้ 40,001 บาท ขึ้นไปมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทแกงบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้ต่ำกว่า 40,001 บาท รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทผัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 11.136$) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทยำ ประเภทต้ม และประเภทเครื่องจิ้ม กล่าวคือ นักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้ 20,001 บาทขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทผัดบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้ 20,000 บาทหรือต่ำกว่า (ตารางที่ 19)

ตารางที่ 19 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของครอบครัวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

(n = 430)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไทย	ระดับ พฤติกรรม	รายได้ของครอบครัว			รวม	χ^2	p
		20,000 บาท หรือต่ำกว่า กว่า จำนวน (ร้อยละ)	20,001 – 40,000 บาท จำนวน (ร้อยละ)	40,001 บาท ขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)			
ด้านชนิดของอาหารไทยที่ บริโภค							
1. ประเภทแกง	เป็น	5	3	3	11	10.680	.030
	ประจำ	(4.8)	(2.1)	(1.6)	(2.6)		
	บ่อยครั้ง	72	104	155	331		
		(68.6)	(74.3)	(83.8)	(77.0)		
	นานๆ ครั้ง	28	33	27	88		
	(26.7)	(23.6)	(14.6)	(20.5)			
	รวม	105	140	185	430		
		(24.4)	(32.6)	(43.0)	(100.0)		
2. ประเภทผัด	เป็น	26	37	61	124	11.136	.025
	ประจำ	(24.8)	(26.4)	(33.0)	(28.8)		
	บ่อยครั้ง	59	88	111	258		
		(56.2)	(62.9)	(60.0)	(60.0)		
	นานๆ ครั้ง	20	15	13	48		
	(19.0)	(10.7)	(7.0)	(11.2)			
	รวม	105	140	185	430		
		(24.4)	(32.6)	(43.0)	(100.0)		

p<.05

สมมติฐานที่ 3.6 จำนวนสมาชิกในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐานว่าง พบว่า ยอมรับ (accept) สมมติฐานว่าง แสดงว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัวของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผลการทดสอบปฏิเสธ (reject) สมมติฐานว่างที่ระบุความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภคประเภทยำ แสดงว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัวของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทยำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 9.554$) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทแกง ประเภทต้ม ประเภทผัด ประเภทเครื่องจิ้ม และด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทย

กล่าวคือ นักศึกษาที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวต่ำกว่า 7 คนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทยำบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 7 คนขึ้นไป (ตารางที่ 20)

ตารางที่ 20 ความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนสมาชิกในครอบครัวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย
(n = 430)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย	ระดับพฤติกรรม	จำนวนสมาชิกในครอบครัว			รวม	χ^2	p
		ต่ำกว่า 5 คน จำนวน (ร้อยละ)	5 – 6 คน จำนวน (ร้อยละ)	7 คน ขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)			
ด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภค							
1. ประเภทยา	เป็นประจำ	1 (0.5)	3 (1.7)	1 (2.9)	5 (1.2)	9.554	.049
	บ่อยครั้ง	163 (75.5)	121 (67.2)	18 (52.9)	302 (70.2)		
	นานๆ ครั้ง	52 (24.1)	56 (31.1)	15 (44.1)	123 (28.6)		
	รวม	216 (50.2)	180 (41.9)	34 (7.9)	430 (100.0)		

p<.05

กล่าวโดยสรุป การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย พบว่า อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวม พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภคประเภทต้ม และด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทย ระดับการศึกษาของบิดา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวม พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภคประเภทยา ประเภทต้ม และด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทย ระดับการศึกษาของมารดา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวม พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภคประเภทยา ประเภทต้ม ประเภทผัด ประเภทเครื่องจิ้ม และด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทย รายได้ของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภคประเภทแกง และประเภทผัด และจำนวนสมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภคประเภทยา ส่วน เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวม พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภคและด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทย (ตารางที่ 21)

ตารางที่ 21 สรุปความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

พฤติกรรมการบริโภค อาหารไทย	ปัจจัยส่วนบุคคล					
	เพศ	อายุ	ระดับ การศึกษา ของบิดา	ระดับ การศึกษาของ มารดา	รายได้ของ ครอบครัว	จำนวนสมาชิก ในครอบครัว
พฤติกรรมการบริโภค อาหารไทยโดยรวม	-	8.785 (p =.012)	9.458 (p = .009)	11.933 (p = .003)	-	-
ชนิดของอาหารไทยที่ บริโภค						
ประเภทแกง	-	-	-	-	10.680 (p = .030)	-
ประเภทยำ	-	-	15.489 (p = .004)	25.888 (p = .000)	-	9.554 (p = .049)
ประเภทต้ม	-	16.974 (p =.002)	10.490 (p = .033)	21.115 (p = .000)	-	-
ประเภทผัด	-	-	-	29.478 (p = .000)	11.136 (p = .025)	-
ประเภทเครื่องจิ้ม	-	-	-	13.292 (p = .010)	-	-
รูปแบบการบริโภค อาหารไทย	-	11.224 (p =.024)	25.982 (p = .000)	30.412 (p = .000)	-	-

p<.05

ข้อวิจารณ์

การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร มีประเด็นข้อวิจารณ์ดังต่อไปนี้

ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ (75%) มีความรู้ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 44.89 คะแนน จากคะแนนเต็ม 62 คะแนน ทั้งนี้อาจเพราะ ในปัจจุบันมีการณรงค์และให้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เกี่ยวกับอาหารไทยมากขึ้นจึงทำให้นักศึกษาหันมาให้ความสนใจจึงทำให้มีความรู้เพิ่มมากขึ้น และนักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยในระดับปานกลางร้อยละ 24.9 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มได้ส่วนใหญ่ (79.0%) เรียนในคณะที่ไม่เกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับเรื่องที่วิจัย

จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยในแต่ละด้าน พบว่า ในด้านคุณค่าของอาหารไทย นักศึกษาส่วนใหญ่ (80.7%) มีความรู้ระดับดี ทั้งนี้อาจเนื่องจาก นักศึกษาได้มีโอกาสรับรู้ถึงความสำคัญของคุณค่าของอาหารไทยจากข่าวสารต่างๆ และในยุคปัจจุบันวัยรุ่นให้ความสนใจกับรูปร่างตนเองจึงให้ความสำคัญกับคุณค่าและประโยชน์ของอาหารที่บริโภค ซึ่งสอดคล้องกับ สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ (2545: 20) กล่าวว่า iva คนไทยมีความรู้ในการเลือกกินอาหารที่เหมาะสม ทั้งในแง่ของปริมาณและคุณภาพเห็นคุณค่าและความสำคัญของอาหารไทยที่มีต่อการส่งเสริมสุขภาพ และหันกลับมานิยมอาหารไทย ส่วนด้านประเภทของอาหารไทย นักศึกษาร้อยละ 55.6 มีความรู้ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาไม่ค่อยได้ประกอบอาหารเอง คือ ส่วนใหญ่ซื้ออาหารรับประทานและเป็นอาหารจานเดียวหรือข้าวราดแกงซึ่งไม่ได้จัดเป็นสำรับ แยกกับข้าวแต่ละอย่างให้ชัดเจน อาจทำให้นักศึกษาไม่ทราบว่าอาหารที่บริโภคเป็นอาหารประเภทใด

จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทยเป็นรายชื่อ พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบถูกน้อย (ร้อยละ 43.3) คือ ตำรับอาหารไทยดั้งเดิมทุกตำรับ จะบอกสัดส่วนของเครื่องปรุงที่แน่นอน ทั้งนี้อาจเพราะนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เรียนอยู่ในคณะที่ไม่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับอาหารไทย อาจทำให้ไม่ทราบว่า อาหารไทยดั้งเดิมไม่มีสัดส่วนของ

เครื่องปรุงที่แน่นอนแต่ขึ้นอยู่กับความชำนาญของผู้ปรุงอาหารหรือแม่ครัว และนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบถูกน้อยรองลงมา (ร้อยละ 29.3) คือ อาหารไทยจะมีรสกลมกล่อม 3 รสด้วยกัน คือ เค็ม หวาน และเผ็ด อาจเนื่องมาจาก ในปัจจุบัน วิทยุรุ่นไทยมักนิยมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดจึงทำให้ติดรสชาติอาหารแบบชาวตะวันตก ซึ่งสอดคล้องกับ สิริลักษณ์ สุวรรณ (2547: 72) ที่พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคที่ยึดติดในรสชาติ ลักษณะ และสีส้มของอาหารฟาสต์ฟู้ดมากกว่าที่จะคำนึงถึงคุณภาพและคุณค่าของอาหาร

จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยด้านอาหารไทย 4 ภาค เป็นรายชื่อ พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบถูกน้อย (ร้อยละ 37.0) คือ แกงพื้นบ้านทางภาคใต้ส่วนใหญ่นิยมใส่กะทิ เช่นเดียวกับอาหารไทยภาคกลาง อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาค้นเคยกกับการบริโภคอาหารภาคกลางมากกว่าการบริโภคอาหารไทยภาคใต้ จึงทำให้ไม่ทราบลักษณะของอาหารไทยภาคใต้ และนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบถูกน้อยรองลงมา (ร้อยละ 30.7) คือ อาหารไทยภาคเหนือจะมีปริมาณไขมันค่อนข้างสูง เช่น น้ำพริกอ่อน แกงอ่อม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ปัจจุบันวิทยุรุ่นไม่นิยมบริโภคอาหารไทยและ นักศึกษาอาจไม่รู้จักและไม่เคยบริโภคอาหารไทยภาคเหนือ เช่น แกงอ่อมหรือน้ำพริกอ่อน จึงตอบถูกได้น้อย

จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยด้านประเภทของอาหารไทย เป็นรายชื่อ พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบถูกน้อย (ร้อยละ 48.1) คือ ผักผักจะใช้ไฟอ่อนและเวลาในการผัดนาน อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาเป็นวิทยุรุ่นและมักไม่ประกอบอาหารรับประทานเองที่บ้านจึงไม่ให้ความสนใจในการประกอบอาหารไทย นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบถูกน้อยรองลงมา (ร้อยละ 35.1) คือ ต้มยำ เนื้อสัตว์ที่ใส่เป็นสัตว์น้ำต่างๆ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาส่วนใหญ่คุ้นเคยกับการบริโภคต้มยำที่ใส่เนื้อสัตว์เป็นสัตว์น้ำมากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ จึงทำให้นักศึกษาไม่ทราบว่าต้มยำสามารถใส่เนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ ได้นอกเหนือจากสัตว์น้ำชนิดต่างๆ นักศึกษาตอบถูกน้อย (ร้อยละ 33.5) คือ พล่ากุ้ง ลักษณะเนื้อกุ้งจะดิบมีรสชาติจัดจ้าน อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ค่อยบริโภคอาหารไทยประเภทพล่ามากนักแต่จะนิยมบริโภคส้มตำไก่ย่าง ลาบ น้ำตก มากกว่า และอาจจะไม่รู้จักอาหารไทยชนิดนี้นักศึกษาจึงตอบถูกได้น้อย ซึ่งสอดคล้องกับ สง่า ดามาพงษ์ (2546) กล่าวว่า วิทยุรุ่น ชอบ ส้มตำไก่ย่าง และนิยมกินลาบ น้ำตก และต้มยำ และนักศึกษาดังกล่าว (ร้อยละ 32.6) คือ อาหารไทยประเภทเครื่องจิ้ม เป็นอาหารประเภทจิ้มหรือจุ่มมีรสหวานอ่อนๆ ทั้งนี้อาจเนื่องจาก คนรุ่นใหม่หรือวิทยุรุ่นไม่นิยมบริโภคอาหารไทย จึงไม่ทราบว่าอาหารไทยประเภทเครื่องจิ้มนั้นมีรสชาติอย่างไร ซึ่งในยุคปัจจุบันนี้วิทยุรุ่น

ไทยรู้จักหรือบริโภคอาหารไทยประเภทเครื่องจิ้มน้อยลง สอดคล้องกับ นิรนาม (2550) กล่าวไว้ว่า ในยุคโลกาภิวัตน์ทำให้วัฒนธรรมการบริโภคของคนในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งการหลงใหลของอาหารจานด่วน (Fast food) วัฒนธรรมอาหารตะวันตกตลอดจนอาหารสำเร็จรูปรูปแบบต่างๆ พบว่าคนรุ่นใหม่มีกินน้ำพริกน้อยลง และมีคนดำน้ำพริกเป็นน้อยลง

ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย

จากผลการศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษาโดยรวม พบว่า นักศึกษาเกือบสามในห้า (57.0%) มีทัศนคติเป็นกลางเกี่ยวกับอาหารไทย โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 41.03 คะแนน จากคะแนนเต็ม 60 คะแนน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาเห็นว่าอาหารไทยเป็นอาหารประจำชาติ และมีการบริโภคเป็นประจำในครอบครัวอยู่แล้วทำให้คิดว่าไม่จำเป็นต้องให้ความสนใจกับอาหารไทยมากนัก จึงส่งผลให้ผลการศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง

ผลการศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยเป็นรายชื่อ พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 80 ขึ้นไป) มีทัศนคติดีเกี่ยวกับอาหารไทย คือ สัมตำเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมมาก และหารับประทานง่าย อาหารไทยมีสารอาหารที่ครบถ้วนและราคาไม่แพง และ การกินอาหารไทยมีประโยชน์มากกว่าการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด อาจเป็นเพราะปัจจุบันนักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารไทยและประโยชน์ของอาหารไทยจากสื่อต่างๆ มากขึ้นทำให้ทราบถึงคุณประโยชน์ของอาหารไทยด้านต่างๆ เช่น ด้านโภชนาการ และด้านสรรพคุณทางสมุนไพร ทั้งนี้จึงส่งผลให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับอาหารไทยเพิ่มขึ้น

แต่จากผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาบางส่วนมีทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับอาหารไทย คือ นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกือบสองในสาม (ร้อยละ 62.3) เห็นด้วยว่า คนที่กินอาหารไทยถือว่าเป็นคนล้าหลังตกยุค อาจเป็นเพราะปัจจุบันวัยรุ่นนิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เนื่องจากทำให้ดูเป็นคนทันสมัย ดังผลการวิจัยของ สิริลักษณ์ สุวรรณ (2547: 72) ที่พบว่า ในปัจจุบันนี้ นิสิต นักศึกษานิยมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด มากกว่าอาหารไทย โดยเฉพาะรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารกลางวัน และอาหารเย็น อีกทั้งยังมีพฤติกรรมการบริโภคที่ยึดติดในรสชาติ ลักษณะ และสีส้มของอาหารฟาสต์ฟู้ด มากกว่าที่จะคำนึงถึงคุณภาพและคุณค่าของอาหาร การกินอาหารไทย ถือว่าเป็นวิถีชีวิตของคนไทย เป็นวัฒนธรรมของชาติ พฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนแปลงไป โดยไปยึดว่า

อาหารตะวันตกทันสมัย ทำให้ความรู้สึกความภาคภูมิใจในชาติลดลง ไม่ยอมกินน้ำพริก ปลาทุ เพราะจะถูกมองว่า ไม่ทันสมัย (สง่า ดามาพงษ์, 2546)

นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 53.5) เห็นด้วย ว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดมีราคาแพงจึงมีประโยชน์และได้รับสารอาหารมากกว่าอาหารไทย อาจเนื่องมาจากในปัจจุบันวัยรุ่นมักมีความเชื่อ ค่านิยมที่ตามกันและคิดว่าอาหารที่มีราคาแพงคือของที่ดี มีประโยชน์มากกว่าอาหารที่มีราคาถูก เช่น ข้าวราดแกงซึ่งมีสารอาหารที่ครบถ้วนและหลากหลายมีราคาถูก วัยรุ่นคิดว่าเป็นอาหารที่ไม่ดี ไม่ทันสมัย ไม่อร่อย แต่อาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่า มันฝรั่งทอด มีราคาแพงวัยรุ่นคิดว่ามีประโยชน์และทำให้เป็นคนทันสมัยหากเลือกบริโภค ซึ่งสอดคล้องกับ นิรนาม (2547) ที่ระบุว่า ปัจจุบันนี้ตามตัวเมืองใหญ่ ๆ เช่น กรุงเทพฯ ผู้คนจะหันมากินอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดกันมากขึ้น ฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารประเภทที่มีน้ำตาล แป้ง และไขมันสูงมาก ขาดผักและไม่มีใยอาหารอีกด้วย ส่วนมากจะเป็นประเภทแฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ไก่ทอด ฯลฯ การกินอาหารเหล่านั้นส่วนหนึ่งมาจากการห่อตามแฟชั่นตะวันตกซึ่งจริงๆ แล้วข้าวราดแกงเขียวหวาน ไข่ต้ม หรือ ก๋วยเตี๋ยวราดหน้ามีคุณค่าทางอาหารอย่างครบถ้วน ตัวอย่างเช่น ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า 1 จาน จะให้พลังงานประมาณ 400 กิโลแคลอรี ให้โปรตีนมากถึง 10 กรัม นอกจากนั้นยังได้วิตามินและเกลือแร่อื่นๆ การกินอาหารแบบตะวันตกนั้นนอกจากจะมีราคาแพงกว่าอาหารแบบไทยๆ แล้วยังทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่สมดุลซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งภาวะโภชนาการเกินและโรคอื่น

พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ (86.0%) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยบ่อยครั้ง รองลงมา มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยนานๆ ครั้ง ร้อยละ 11.9 และมีเพียงร้อยละ 2.1 ที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเป็นประจำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 56.47 คะแนน จากคะแนนเต็ม 123 คะแนน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษาต้องบริโภคอาหารไทยในชีวิตประจำวันอยู่แล้วในบางมือซึ่งเป็นเหตุให้นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยในระดับบ่อยครั้ง

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยแต่ละด้านพบว่า นักศึกษาเกือบสามในห้า (57.2%) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภคประเภทเครื่องจิ้ม นานๆ ครั้ง อาจเป็นเพราะ อาหารไทยประเภทเครื่องจิ้มมีรสจัดและมีกลิ่นของเครื่องเทศ เช่น น้ำพริกชนิดต่างๆ จึงทำให้นักศึกษาไม่เลือกบริโภค ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สิริลักษณ์ สุวรรณ (2547: 72) พบว่าสมุนไพรเมื่อนำมาประกอบอาหารจะให้กลิ่นในอาหาร ดังนั้นกลิ่นและรสชาติของอาหารไทยประเภทเครื่องจิ้ม จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาไม่เลือกบริโภคอาหารไทยประเภทเครื่องจิ้ม ในด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทยนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคนานๆ ครั้งเพียงรายการเดียวคือ รับประทานอาหารไทยที่จัดเป็นสำหรับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ในปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร ซึ่งประชาชนส่วนใหญ่ต้องรีบออกจากบ้านไปประกอบอาชีพ ทำให้ไม่มีโอกาสที่จะรับประทานอาหารไทยที่จัดเป็นสำหรับได้ ทำให้ลักษณะการบริโภคของชุมชนเปลี่ยนไปจากเดิม คนทั่วไปจึงเลือกที่จะบริโภคอาหารไทยประเภทอาหารจานเดียวหรือข้าวราดแกงเป็นส่วนใหญ่

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

จากผลการวิจัย พบว่า ทักษะเกี่ยวกับอาหารไทยและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่เป็นความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r = 1.3$) แสดงว่า นักศึกษาที่มีทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเป็นประจำด้วย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อัญชนิ บุนนาค (2540) ที่พบว่า ผู้บริโภคที่มีทัศนคติต่อการบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพจะมีพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพดีตามไปด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 6 ตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาของบิดา มารดา รายได้ และจำนวนสมาชิกในครอบครัว พบว่ามีตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ซึ่งสามารถวิจารณ์ ได้ดังนี้

อายุ

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยด้านประเภทของอาหารไทย พบว่า นักศึกษาที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป มีความรู้ด้านประเภทของอาหารไทยในระดับดีมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไปได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย มาเป็นระยะเวลามากกว่านักศึกษาที่มีอายุน้อยกว่าซึ่งเกิดจากการสะสมประสบการณ์การเรียนรู้ต่างๆ สามารถแยกและบอกประเภทของอาหารไทยได้ จึงทำให้มีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยในระดับดีกว่า สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พุทธินันท์ สุขพรวรกุล (2543: 95) ที่พบว่า อายุเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และการปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพ

ระดับการศึกษาของบิดา

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของบิดากับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทย พบว่า นักศึกษาที่บิดา จบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่ามีความรู้ด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทยในระดับดีมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่บิดา จบการศึกษต่ำกว่าระดับปริญญาตรี อาจเนื่องมาจาก การศึกษาของบิดา เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ นักศึกษามีความรู้ และสามารถเลือกหรือตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารไทย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศิริัญญา บุญประชุม (2543) ที่พบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่ามีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับอนุปริญญา หรือ ปวส. ระดับมัธยมศึกษาหรือ ปวช. หรือต่ำกว่า เพราะ ผู้ปกครองที่มีการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ และมีจิตสำนึกที่จะนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีและถูกต้อง

ระดับการศึกษาของมารดา

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของมารดากับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยด้านประเภทของอาหารไทย พบว่า นักศึกษาที่มารดา จบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่ามีความรู้ด้านประเภทของอาหารไทยในระดับดีมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มารดา จบการศึกษต่ำกว่าระดับปริญญาตรี ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นเรศ นิลประดิษฐ์ (2539: บทคัดย่อ) ที่พบว่า การที่มารดามีความรู้ดีจะมีประโยชน์ต่อสมาชิกในครอบครัว เพราะ มารดาเป็นผู้รับผิดชอบในเรื่องการจัดอาหาร ปรุงอาหาร ซึ่งสามารถเลือกสิ่งที่มีประโยชน์และวิธีการที่อาหารไม่ต้องเสียไปเปล่าๆ ทำ

ให้มีสุขภาพดีถ้วนหน้า และสอดคล้องกับ ขวัญตา ฮวดศิริ (2547: 19) ได้กล่าวไว้ว่า การศึกษาของ บิดา มารดา มีความสำคัญกับการบริโภคอาหารของครอบครัว ถ้ามีความรู้ในเรื่องอาหารสามารถ เลือกรับประทานที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย

ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 6 ตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาของบิดา มารดา รายได้ และจำนวนสมาชิกใน ครอบครัว พบว่ามีตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย ซึ่งสามารถวิจารณ์ ได้ ดังนี้

ระดับการศึกษาของมารดา

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของมารดากับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย พบว่า นักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่ามีทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยในระดับดีมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป อาจเนื่องมาจากมารดาที่มีระดับการศึกษาดำรงมีรายได้น้อยด้วย จึงเห็นความสำคัญของอาหารไทยที่มีคุณค่าของอาหารสูง แต่มีราคาถูกกว่าอาหารต่างประเทศ ซึ่งขัดแย้งกับผลการวิจัยของ กรรณิการ์ นิตติภัยธรรม (2547: 105) ที่พบว่า นิสิตที่มีบิดา มารดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีและสูงกว่ามี พฤติกรรมก่อนซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจะสอบถามความคิดเห็นจากคนในครอบครัวเป็นประจำ มี สัดส่วนสูงกว่านิสิตที่มีบิดา มารดาจบการศึกษาระดับต่ำกว่าระดับปริญญาตรี ทั้งนี้หากบิดา มารดา มีความรู้ระดับสูงและได้รับรู้ข่าวสารที่ดีมีประโยชน์จากแหล่งข้อมูลต่างๆ ย่อมปลูกฝังค่านิยมที่ดี ให้กับนักศึกษาเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีด้วย

จำนวนสมาชิกในครอบครัว

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนสมาชิกในครอบครัวกับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย พบว่า นักศึกษาที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 7 คนขึ้นไป มีทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยใน ระดับดีมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวต่ำกว่า 7 คน อาจเนื่องมาจาก การที่

ครอบครัวมีสมาชิกมากย่อมมีค่าใช้จ่ายในเรื่องการบริโภคอาหารมาก ซึ่งการมีทัศนคติดีต่ออาหารไทยและบริโภคอาหารไทยที่มีคุณค่าและราคาไม่แพง เป็นการใช้จ่ายเงินอย่างคุ้มค่า

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

อายุ

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวม พบว่า นักศึกษาที่มีอายุต่ำกว่า 22 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเป็นประจำและบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มีอายุ 22 ปี ขึ้นไป ทั้งนี้อาจเนื่องจาก นักศึกษาที่อายุต่ำกว่า 22 ปียังเป็นวัยรุ่นชอบอาหารรสชาติจัด ซึ่งอาหารไทยมีรสจัด และมีสารอาหารที่หลากหลาย มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ต้มยำกุ้งเป็นอาหารไทยที่ให้สารอาหารที่ครบถ้วนและหลากหลาย ซึ่งขัดแย้งกับผลการวิจัยของ ดวงพร สุตสุนทร (2546: 81) ที่พบว่า บุคลากรทางการแพทย์ในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 31-45 ปี มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมากกว่าบุคลากรทางการแพทย์ในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี

ระดับการศึกษาของบิดา

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของบิดากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวม พบว่า นักศึกษาที่บิดา จบการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไปมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเป็นประจำและบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก บิดามีการศึกษาสูงย่อมมีความรู้และมีจิตสำนึกที่จะแนะนำให้กับนักศึกษาหรือสมาชิกในครอบครัวบริโภคอาหารไทยประเภทต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การศึกษาของบิดานับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญมีผลต่อการแนะนำการบริโภคอาหารให้กับนักศึกษาได้อย่างเหมาะสมและถูกต้องเพื่อให้ นักศึกษาหรือสมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วรางคณา บุตรศรี (2538: บทคัดย่อ) ที่พบว่า พฤติกรรมการเลือกอาหารของนักเรียนมีความแตกต่างกันตามระดับการศึกษาของบิดามารดา กล่าวคือ บิดา มารดา มีการศึกษาสูงจะมีพฤติกรรมการเลือกอาหารของเด็กดีด้วย

ระดับการศึกษาของมารดา

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของมารดากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวม พบว่า นักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไปมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเป็นประจำและบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ทั้งนี้เนื่องจาก มารดามีการศึกษาสูงสามารถแนะนำอาหารที่มีประโยชน์ให้กับนักศึกษาได้ และอาหารไทยมีประโยชน์และให้คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กรรณิการ์ นิตติอักษรธรรม (2547: 114) ที่พบว่า การศึกษาของมารดามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนิสิต

รายได้ของครอบครัว

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของครอบครัวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภคประเภทแกง และประเภทผัด พบว่า นักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้ 40,001 บาทขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทแกงบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้ต่ำกว่า 40,001 บาทและนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้ 20,001 บาทขึ้นไปมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทผัดบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้ 20,000 บาทหรือต่ำกว่า อาจเป็นเพราะรายได้มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อหรือไม่ซื้อ โดยพบว่า ผู้บริโภคมีรายได้น้อยเมื่อเลือกซื้อของจะต้องพิถีพิถันเป็นพิเศษ ส่วนผู้ที่มีรายได้มากอาจจะไม่เสียเวลาในการซื้อมากนัก ค่าใช้จ่ายของผู้บริโภคมักจะสัมพันธ์กับรายได้เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุชาดา โสภณ (2548: 88) ที่พบว่า รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการซื้ออาหารไทยสำเร็จรูปรับประทาน

จำนวนสมาชิกในครอบครัว

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนสมาชิกในครอบครัวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภคประเภทยำ พบว่า นักศึกษาที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวต่ำกว่า 7 คนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทยำบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 7 คนขึ้นไป ทั้งนี้อาจเพราะ ขนาดของครอบครัวมีผลในการกำหนดการใช้จ่ายและแบบแผนการบริโภค และขนาดของครอบครัวมีผลต่อการบริโภคอาหาร

ตามความชอบ นักศึกษาที่มีขนาดครอบครัวเล็กสามารถเสียค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการบริโภคอาหารได้
ค่อนข้างมากกว่านักศึกษาที่มีขนาดครอบครัวใหญ่กว่า ซึ่งขัดแย้งกับผลการวิจัยของ อมาวดี ชุมแสง
(2539) ที่พบว่า ขนาดของครอบครัวเล็กจะมีความถี่ในการบริโภคอาหารพร้อมปรุงต่ำ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับ ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2549 จำนวน 430 คน จากประชากร 24,582 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามโดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ตอนที่ 3 ทักษะเกี่ยวกับอาหารไทย และตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) และค่า Chi-Square (χ^2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล

นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกือบสามในสี่ (71.2%) เป็นเพศหญิง ประมาณสองในห้า (42.1%) มีอายุต่ำกว่า 20 ปี โดยมีอายุเฉลี่ย 20.13 ปี อายุต่ำสุด 18 ปี อายุสูงสุด 25 ปี บิดาของนักศึกษาประมาณสองในห้า (41.2%) จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ส่วนมารดานักศึกษาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีและประถมศึกษาหรือต่ำกว่าในสัดส่วนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 28.8 และร้อยละ 28.6 ตามลำดับ ครอบครัวของนักศึกษาประมาณหนึ่งในสาม (32.6%) มีรายได้ระหว่าง 20,001 – 40,000 บาท โดยมีรายได้เฉลี่ย 43,173.72 บาท รายได้ต่ำสุด 8,000 บาท รายได้สูงสุด 250,000 บาท นักศึกษาประมาณครึ่งหนึ่ง (50.2%) มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวต่ำกว่า 5 คน

จำนวนสมาชิกในครอบครัวโดยเฉลี่ย 4.63 คน จำนวนสมาชิกในครอบครัวต่ำสุด 2 คน จำนวนสมาชิกในครอบครัวสูงสุด 12 คน

ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

การศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย 4 ด้าน คือ ด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทย ด้านอาหารไทย 4 ภาค ด้านประเภทของอาหารไทย และด้านคุณค่าของอาหารไทย โดยจำแนกความรู้ออกเป็น 3 ระดับ คือ ดี ปานกลาง และต่ำ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาเกือบสามในห้า (58.1%) มีความรู้ด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทยในระดับดี นักศึกษามากกว่าสองในสาม (69.8%) มีความรู้ด้านอาหารไทย 4 ภาคในระดับดี นักศึกษามากกว่าครึ่ง (55.6%) มีความรู้ด้านประเภทของอาหารไทยในระดับปานกลาง และนักศึกษาส่วนใหญ่ (80.7%) มีความรู้ด้านคุณค่าของอาหารไทยในระดับดี เมื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวมพบว่า นักศึกษาประมาณสามในห้า (75.1%) มีความรู้ในระดับดี

ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

การศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกทัศนคติออกเป็น 3 กลุ่ม คือ มีทัศนคติดีเกี่ยวกับอาหารไทย มีทัศนคติเป็นกลางเกี่ยวกับอาหารไทย และมีทัศนคติไม่ดีเกี่ยวกับอาหารไทย ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่ง (57.0%) มีทัศนคติเป็นกลางเกี่ยวกับอาหารไทย และนักศึกษาที่เหลือ (43.0%) มีทัศนคติดีเกี่ยวกับอาหารไทย โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 41.03 คะแนน จากระดับคะแนน 5 – 60 ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มที่มีทัศนคติเป็นกลางเกี่ยวกับอาหารไทย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย 2 ด้าน คือ ด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภค มี 5 ประเภท คือ ประเภทแกง ประเภทยำ ประเภทต้ม ประเภทผัด ประเภทเครื่องจิ้ม และด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทย โดยจำแนกพฤติกรรมออกเป็น 3 ระดับ คือ เป็นประจำ บ่อยครั้ง และนานๆ ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า ด้านชนิดของอาหารไทยที่บริโภค นักศึกษามากกว่าสามในสี่ (77%) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทแกงบ่อยครั้ง นักศึกษามากกว่าสองในสาม (70.2%) มี

พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทย่อยครั้ง นักศึกษามากกว่าสามในห้าเล็กน้อย (60.9%) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทต้มย่อยครั้ง นักศึกษาสามในห้า (60.0%) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทผัดย่อยครั้ง นักศึกษาเกือบสามในห้า (57.2%) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทเครื่องจิ้มนานๆ ครั้ง และนักศึกษามากกว่าสองในสาม (69.1%) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทยย่อยครั้ง เมื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวมพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ (86.0%) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยย่อยครั้ง

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานการวิจัย

ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กัน

ในการทดสอบสมมติฐานเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ได้ทำการทดสอบโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน โปรดัก โมเมนต์ (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย เป็นความสัมพันธ์ในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .13$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีทัศนคติดีเกี่ยวกับอาหารไทยมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเป็นประจำด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กับความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

ในการทดสอบสมมติฐานเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ได้ทำการทดสอบสมมติฐานระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษาของบิดา มารดา รายได้ของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว กับ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย โดยใช้ Chi – Square (χ^2) ทดสอบสมมติฐาน ซึ่งระบุสมมติฐานว่าง (Null Hypothesis) เพื่อการทดสอบดังต่อไปนี้

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า

1. เพศของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. อายุของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า อายุของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านประเภทของอาหารไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 9.800$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไปมีความรู้ด้านประเภทของอาหารไทยในระดับดีมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี

3. ระดับการศึกษาของบิดาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ระดับการศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 9.202$) กล่าวคือ นักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าและประถมศึกษาหรือต่ำกว่ามีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยด้านเอกลักษณ์ของอาหารไทยในระดับดีมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาและอนุปริญญา

4. ระดับการศึกษาของมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 7.522$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่าและปริญญาตรีและสูงกว่ามีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวมในระดับดีมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาและอนุปริญญา และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ระดับการศึกษาของมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านประเภทของอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 7.581$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีและสูงกว่ามีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยด้านประเภทของอาหารไทยในระดับดีมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี

5. รายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

6. จำนวนสมาชิกในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยโดยรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า

1. เพศของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. อายุของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ระดับการศึกษาของบิดาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. ระดับการศึกษาของมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 6.781$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่ามีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับอาหารไทยมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป

5. รายได้ของครอบครัวนักศึกษามีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

6. จำนวนสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 7.115$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 7 คนขึ้นไป มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับอาหารไทยมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวต่ำกว่า 7 คน

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า

1. เพศของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวมและรายด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. อายุของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 8.785$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีอายุต่ำกว่า 22 ปีมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเป็นประจำและบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มีอายุ 22 ปีขึ้นไป เมื่อ

พิจารณารายด้าน พบว่า อายุของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทต้ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 16.974$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีอายุต่ำกว่า 22 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทต้มบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มีอายุ 22 ปีขึ้นไป และอายุของนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 11.224$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไปมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทยบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี

3. ระดับการศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 9.458$) กล่าวคือ นักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีและสูงกว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเป็นประจำและบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ระดับการศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทยำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 15.489$) กล่าวคือ นักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไปมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทยำบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับต่ำกว่ามัธยมศึกษา ระดับการศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทต้ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 10.490$) กล่าวคือ นักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไปมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทต้มบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับต่ำกว่ามัธยมศึกษา และระดับการศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($\chi^2 = 25.982$) กล่าวคือ นักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษาและต่ำกว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทยบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่บิดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป

4. ระดับการศึกษาของมารดาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 11.933$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีและสูงกว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเป็นประจำและบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ระดับการศึกษาของมารดาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทยำ ต้ม และผัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($\chi^2 = 25.88$, $\chi^2 = 21.115$ และ $\chi^2 = 29.478$ ตามลำดับ) กล่าวคือ

นักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไปมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภท ยำ ต้ม และ ผัด บ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับต่ำกว่ามัธยมศึกษา ระดับการศึกษาของมารดามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทเครื่องจิ้ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\chi^2 = 13.292$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับ ประถมศึกษาหรือต่ำกว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทเครื่องจิ้มนานๆ ครั้งมีสัดส่วน สูงกว่านักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป และระดับการศึกษาของมารดา มี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทยอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($\chi^2 = 30.412$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับ ประถมศึกษาหรือต่ำกว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยด้านรูปแบบการบริโภคอาหารไทย บ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มารดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป

5. รายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทแกง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 10.680$) กล่าวคือ นักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้สูงกว่า 40,000 บาท ขึ้นไปมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไทยประเภทแกงบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้ 40,000 บาท หรือต่ำกว่า รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทผัด อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 11.136$) กล่าวคือ นักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้ 20,001 บาท ขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทผัดบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่ครอบครัว มีรายได้ 20,000 บาทหรือต่ำกว่า

6. จำนวนสมาชิกในครอบครัวของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค อาหารไทยโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า จำนวนสมาชิกใน ครอบครัวของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทยำ อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\chi^2 = 9.554$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวต่ำ กว่า 7 คนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยประเภทยำบ่อยครั้งมีสัดส่วนสูงกว่านักศึกษาที่มี จำนวนสมาชิกในครอบครัว 7 คนขึ้นไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น สถาบันการศึกษา ผู้ปกครอง ครู/อาจารย์ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการให้ความรู้ ปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยดังนี้

1. จากผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาประมาณสามในห้ามีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยในระดับดี ซึ่งไม่เพียงพอที่จะทำให้ให้นักศึกษามีทัศนคติและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยดีขึ้น ดังนั้นสถานศึกษาควรจัดให้มีการเผยแพร่ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารไทยโดยเฉพาะ ความรู้ด้านประเภทของอาหารไทยและด้านอาหารไทย 4 ภาค และควรจัดให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องหรืออาจสอดแทรกเนื้อหาเข้าไปในรายวิชาที่เรียนหรือรายวิชาที่เกี่ยวข้อง

2. จากผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามีทัศนคติที่เป็นกลางเกี่ยวกับอาหารไทยซึ่งอาจส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยไม่มากหรือมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยน้อยลง ดังนั้นสถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการรณรงค์ส่งเสริมให้มีการบริโภคอาหารไทยเพิ่มมากขึ้น โดยผ่านสื่อต่างๆ เพราะปัจจุบันสื่อมีอิทธิพลอย่างมากกับนักศึกษาหรือกลุ่มวัยรุ่น จึงถือได้ว่าสื่อเป็นอีกช่องทางที่สามารถช่วยในการปรับเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยของนักศึกษาให้ดีขึ้น โดยเฉพาะทัศนคติที่ว่า คนที่กินอาหารไทยถือว่าเป็นคนล้าหลังตกยุคและหันมาให้ความสนใจเลือกบริโภคอาหารไทยเพิ่มขึ้น

สถานศึกษาควรดูแลและดำเนินการให้โรงอาหารมีการจำหน่ายอาหารไทยเพิ่มมากขึ้นเพื่อเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวยในการปรับเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไทยให้ดีขึ้น นอกจากนี้ ครู อาจารย์ ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้นักศึกษาในการตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารไทย

3. จากผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ (86.0%) มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยบ่อยครั้ง แต่มีเพียงร้อยละ 2.1 เท่านั้นที่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไทยเป็นประจำ ซึ่งเห็นได้ว่าการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษาเริ่มลดลงเมื่อมีค่านิยมกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดเพิ่มขึ้น

ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารไทยเพิ่มมากขึ้นเพราะอาหารไทยเป็นอาหารประจำชาติและมีคุณค่ากับร่างกายมาก และสถานศึกษาควรจัดให้มีกิจกรรมหรือนิทรรศการเกี่ยวกับอาหารไทยเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาบริโภคอาหารไทยและตระหนักในคุณค่าของอาหารไทยเพิ่มมากขึ้น

สถานศึกษาควรมีการสร้างกระแสนิยมอาหารไทยในสถานศึกษา โดยจัดวันอาหารไทย มีการจัดจำหน่ายอาหารไทยราคาพิเศษ มีการจำหน่ายอาหารไทยอย่างหลากหลาย เช่น อาหารไทย 4 ภาค อาหารไทยประเภทเครื่องจิ้ม เพื่อให้ นักศึกษามีโอกาสรู้จักและบริโภคอาหารไทยมากขึ้น

นอกจากนี้ผู้ประกอบการร้านอาหารไทย ควรมีการจัดรูปแบบของร้านอาหาร การจำหน่ายและบริการให้เป็นที่ดึงดูดใจ คู่ทันสมัย และสอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มผู้บริโภคที่เป็นวัยรุ่น ทั้งนี้เพื่อให้อาหารไทยเป็นที่น่าสนใจและได้รับการเผยแพร่ให้เป็นที่นิยมบริโภคมากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร หากมีการศึกษาในลักษณะนี้อีกควรศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น นิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร หรือนักศึกษาในภูมิภาคอื่นๆ ครู / อาจารย์ กลุ่มแม่บ้าน หรือกลุ่มที่มีความรู้เฉพาะด้านเกี่ยวกับอาหารไทย เพื่อให้การศึกษาเป็นไปอย่างกว้างขวางขึ้น

2. ศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย เพื่อให้ทราบถึงข้อมูลที่สามารถอธิบายถึงปัจจัยที่สัมพันธ์กับความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยดีขึ้น เช่น สาขาวิชาที่เรียน สภาพการอยู่อาศัย ภูมิฐานะของนักศึกษา แหล่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ เป็นต้น

3. ควรศึกษา ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยที่ครอบคลุมมากขึ้น เช่น ขนมไทย อาหารจานเดียว และอาหารว่าง

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรณีการ์ นิตติอักษรธรรม. 2547. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของ
นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาเกษตรศาสตรศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กรณีการ์ พรหมเสาร์ และ นันทา เบญจศิริรักษ์. 2542. แคะรอยสำรับไทย. เชียงใหม่:
สำนักพิมพ์วรรณลักษณ์.

กระทรวงศึกษาธิการ. 2533. คู่มือการประเมินผลการเรียน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กอบแก้ว นางพินิจ. 2542. อาหารไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เสมาธรรม.

กุลวดี รัศมีวิจารณ์. 2539. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของ
นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่6ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาเกษตรศาสตรศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ขนิษฐา พูนผลกุล. 2546. เอกสารประกอบการอบรมเรื่องการพัฒนาผู้ประกอบการอาหารไทยมือ
อาชีพ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ขวัญตา ฮวดศิริ. 2547. ความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการบริโภคที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนของ
วัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาเกษตรศาสตรศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ขวัญทิพย์ โพธิ์วัตรธรรม. 2540. ความรู้เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ของ
ผู้ปกครองนักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาผู้ใหญ่, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จิราภา เขียวอุบล. 2541. ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมเสี่ยงเกี่ยวกับเอดส์ของนักศึกษาวิทยาลัย
อาชีวศึกษานครสวรรค์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเกษตรศาสตร์ศึกษา,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชาติ อมาตยกุล. 2540. กินอย่างไทย. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.

ชีพสุมน รังสยาธร. 2549. การประเมินผลทางเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ:
ภาควิชาอาชีวศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).

ชูศรี วงศ์รัตน์. 2546. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ:
เทพนิมิตการพิมพ์.

ณรงค์ สินสวัสดิ์. 2539. จิตวิทยาการเมือง. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: บริษัทวัชรินทร์การพิมพ์
จำกัด.

ณิภากรณ์ รัชฎูไพโรจน์. 2541. ความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนและสิ่งปนเปื้อนใน
อาหารของวัยรุ่นตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาเกษตรศาสตร์ศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ดวงพร สุตสุนทร, ร้อยเอกหญิง. 2546. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการ
บริโภคอาหารของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ดารามาศ แก้วแดง. 2541. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมบริโภค
ของอาจารย์สตรีโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาเกษตรศาสตร์ศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์. 2546. เอกสารประกอบการอบรมเรื่องการพัฒนาผู้ประกอบการอาหารไทยมือ
อาชีพ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- ธนาคารกสิกรไทย. 2536. รายงานเศรษฐกิจเรื่องคอนวินเนียนส์โตร์: ร้านโชห่วยไฮเทค. กรุงเทพฯ.
- วิชชัย ทองสีมา. 2545. **ทัศนคติของข้าราชการกรุงเทพมหานครที่มีต่อบทบาทของสมาชิกสภากรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อ้างถึง Milton, R. 1970. **Beliefs, Attitudes and Values**. San Francisco: Jossey-Bass Inc.
- ธีระ พิทักษ์ประเวช. 2546. สถานการณ์การกินอาหารไทยและการส่งเสริม. โภชนาการสาร. 38 (2): 47-61.
- นเรศ นิลประดิษฐ์. 2539. การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการให้อาหารแก่เด็กวัยก่อนเรียนของมารดาที่ลักษณะนิสัยในการบริโภคและพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียนซึ่งมารดาได้รับการสอนโภชนาการที่สถานรับเลี้ยงเด็กกลางวันของกองทัพเรือ. วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- นิธินันท์ ศักดิ์พงษ์สิงห์. 2540. **บทบาทครุฑหกรรมศาสตร์วิทยาลัยอาชีวศึกษาต่อการอนุรักษ์อาหารไทย**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตร์ศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นิรนาม. 2547. **อาหารไทยเพื่อสุขภาพ**. (Online). <http://www.mwthaicook.com>, 23 กรกฎาคม 2549.
- _____. 2548. **อาหารเพื่อสุขภาพ. แม่บ้าน**. (กุมภาพันธ์ 2548): 116-117.
- _____. 2550. **รณรงค์กิน “น้ำพริก” เมนูสุขภาพคงคุณค่าคู่ครัวไทย**. (Online). <http://www.thaihealth.or.th>, 28 สิงหาคม 2550.
- บุญธรรม กิจปรีดาสุทธิ. 2535. **การวัดผลและประเมินผลการเรียนการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามเจริญพานิช.

บุญมา นิยมวิทย์. 2546. เอกสารประกอบการอบรมเรื่องการพัฒนาผู้ประกอบการอาหารไทยมืออาชีพ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปัญญา ดาวกระจาย. 2539. พฤติกรรมของผู้ปกครองในการป้องกันสารเสพติดที่มีต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อ้างใน เพ็ญลักษณ์ บุญความดี. 2543. ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากยาบ้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาคุณธรรมศาสตรศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประพิณ ด่านพานิชย์. 2533. อาหารไทย. ภาควิชาคุณธรรมศาสตร์, คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, วิทยาลัยครูสวนดุสิต. (อัดสำเนา).

ประหยัด สายวิเชียร. 2542. แกะรอยตำรับไทย. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์วรรณลักษณ์.

พ่องพรรณ ดรัยมงคลกุล และ สุภาพ นัทรารณณ์. 2549. การออกแบบการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อ้างถึง R. K. Barrick and Others. 1989. **Designing, Conducting and Analyzing Relational Research.** AVA Precession Training Material. Ohio: Department of Agricultural Education, Ohio State University. (Mimeographed)

พุทธินันท์ สุขพรวรกุล. 2543. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดื่มน้ำสมุนไพรของบุคลากรในกระทรวงสาธารณสุข: จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เพลินใจ ตั้งคณะกุล และคณะ. 2537. การประเมินคุณค่าทางโภชนาการของอาหารฟาสต์ฟู้ดประเภทต่างๆ. อาหาร. (มีนาคม 2537): 190-200.

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล. 2549. **กองแผนงานและงานทะเบียน.** (Online).

<http://www.rmut.ac.th>, 14 พฤศจิกายน 2549.

ยุพาวดี โพนนุกุล. 2531. **พฤติกรรมผู้บริโภค.** สงขลา: ภาควิชาบริหารธุรกิจ, คณะวิทยาการ
จัดการ, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ราตรี วิสุทธารมณ. 2535. **คู่มือการเรียนการสอนวิชาอาหารไทย.** กรุงเทพฯ:
วิทยาลัยอาชีวศึกษาเอี่ยมลออ, กรมอาชีวศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ. (อัดสำเนา).

ลัดดา กิตติวิภาต. 2532. **ทัศนคติทางสังคมเบื้องต้น.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

วงสวาท ปัทมาคม. 2539. **อาหารไทย-อาหารสุขภาพ.** วารสารนิเวศวิทยา. 23: 90-98.

วรางคณา บุตรศรี. 2538. **พฤติกรรมการบริโภคอาหารและโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานประถมศึกษาอำเภอเมืองจังหวัดอุบลราชธานี.**
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาคุณธรรมศาสตรศึกษา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วิกรม อารีราษฎร์. 2549. **ความพร้อมของพนักงานบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ในการย้าย
ที่ทำการจากท่าอากาศยานสากลกรุงเทพ(ดอนเมือง)ไปสู่ท่าอากาศยานสากลสุวรรณภูมิ.**
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วิณะ วีระไวทยะ และ สง่า ดามาพงษ์. 2541. **พฤติกรรมการบริโภคอาหาร: ทบทวนองค์ความรู้
สถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน.**
กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์, กรมการแพทย์.

ศิริัญญา บุญประชุม. 2543. **ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร.**
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาคุณธรรมศาสตรศึกษา, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. 2538. **พฤติกรรมผู้บริโภค**. กรุงเทพฯ: บริษัทวิสุทธิพัฒนา จำกัด.
- ศิริวัลย์ พงษ์วิสัย. 2544. **โภชนบำบัด**. สงขลา: คณะคหกรรมศาสตร์, สาขาวิชา
อาหารและโภชนาการ, สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคใต้. (อัดสำเนา).
- _____. 2546. **โภชนาการบุคคล**. สงขลา: คณะคหกรรมศาสตร์, สาขาวิชาอาหารและ
โภชนาการ, สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคใต้. (อัดสำเนา).
- ศุภกนิษฐ์ พลโพรินทร์. 2540. **เทคนิคการประมวลผล**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แพรวพิทยา.
- ศูนย์สุขภาพธรรมชาติบำบัด. 2548. **อาหารสมุนไพรประจำชาติ**. (Online).
<http://www.yumsamunpaithai.com/Lady>, 23 กรกฎาคม 2549.
- ศักดิ์ สุนทรเสณี. 2531. **เจตคติ**. กรุงเทพฯ: ดีดีบุ๊กสโตร์. อ่างใน จรรยา สิทธิपालวัฒน์. 2539.
การพัฒนามาตรวัดทัศนคติต่อวิชาสุศึกษาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย.
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สง่า ดามาพงษ์. 2546. **เด็กรุ่นใหม่เมินอาหารไทย**. (Online). <http://www.thaihealth.or.th>,
16 สิงหาคม 2550.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2539. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อ้างถึง Cone, J. D. 1978. The Behavioral
Assessment Grid (BAG): A Conceptual Framework and A Taxonomy. **Behavior
Therapy**. 9(1978): 82-88.
- สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ. 2545. **คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัย
โภชนาการ, มหาวิทยาลัยมหิดล, สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

- ศิริลักษณ์ สุวรรณ. 2547. **ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคสมุนไพรในอาหารไทยของนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเกษตรศาสตร์ศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุชา จันทร์เอม. 2539. **จิตวิทยาวัยรุ่น.** กรุงเทพฯ: บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาดา โสภณ. 2548. **ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางการตลาดที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการซื้ออาหารไทยสำเร็จรูปพร้อมรับประทานของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาธุรกิจการเกษตร, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุดาวรรณ ชันชมิตร. 2538. **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัด สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคใต้.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเศรษฐศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อ้างถึง Cronbach, L. J. 1990. **The Dependability of Behavioral Measurement: Theory of Generitizability for Scores and Profiles.** New York: Willey.
- สุนีย์ โยคะกุล. 2542. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุบิน ยุระรัช. 2549. **ทฤษฎีการวัดทัศนคติ.** (Online).
<http://www.novabizz.com/NovaAce/Attitude.htm>, 23 กรกฎาคม 2549.
- สุภาพ ฉัตรภรณ์. 2548ก. **การสอนคหกรรมศาสตร์.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- _____. 2548ข. **การสอนคหกรรมศาสตร์.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
อ้างถึง Bloom, B. S. *et al.* 1956. **Taxonomy of Educational Objective, Handbook I: Cognitive Domain.** New York: David McKay Company.

- สุภาพ นัตราภรณ์. 2548ค. เอกสารการสอนวิชาการระเบียบวิธีวิจัยทางคหกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: ภาควิชาอาชีวศึกษา. (อัดสำเนา). อ้างถึง R. V. Kerjcie and D. W. Morgan. 1970. **Education and Psychological Measurement.** 30(1970): 607-610.
- _____. 2548ง. เอกสารการสอนวิชาการระเบียบวิธีวิจัยทางคหกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: ภาควิชาอาชีวศึกษา. (อัดสำเนา). อ้างถึง L.J. Cronbach. 1970. **Essentials of Psychological Test.** (3rd ed.). New York: Harper.
- สุภาวดี รอดศิริ. 2538. ความคิดเห็นในการบริโภคอาหารบาทวิถีของข้าราชการครู สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตร์ศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุวัฒนา เลียบวัน. 2542. อาหารท้องถิ่นไทย-ภาคกลาง. กรุงเทพฯ: บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. 2548. **ภูมิปัญญาไทย อาหารไทย อาหารสุขภาพ.** (Online). <http://www.culture.go.th/knowledge/food/main.htm>, 23 กรกฎาคม 2549.
- สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ. 2545. “ความเป็นมาของ พ.ร.บ. แห่งชาติ”. **สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ.** (Online). <http://www.hsro.or.th>, 23 มิถุนายน 2549.
- เสาวพร เมืองแก้ว. 2531. การประเมินผลทางคหกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: ภาควิชาอาชีวศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อมาวดี ชุมแสง. 2539. **ทัศนคติของแม่บ้านต่อการบริโภคอาหารพร้อมปรุง.** วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อรนุช หงษาชาติ. 2542. ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเกษตรศาสตร์ศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อ้อมใจ วงษ์มณฑา. 2547. อาหารไทย 4 ภาค. หมอชาวบ้าน. (พฤษภาคม 2539): 14-21.

อารีย์ วชิรราการ. 2542. การวัดและการประเมินผลการเรียน. มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.

เอี่ยมพร ทองกระจาย. 2530. พฤติกรรมอนามัยโรคอุจจาระร่วง. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, มหาวิทยาลัยมหิดล.

อัญชนี บุนนาค. 2540. การแสวงหาข่าวสาร ทักษะ และพฤติกรรม การบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเศรษฐศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Ajzen, I. 1988. **Attitudes, Personality and Behavior.** Chicago: The Dorsey Press.

Baron, R. A. and J. Greengerg. 1995. **Behavior in Organizations.** New Jersey: Prentice-Hall Inc.

Bloom, B. S. 1975. **Taxonomy of Educational Objective Hand Book.** New York: Davis Mckay Company.

Good, C. V. 1973. **Dictionary of Education.** New York: McGraw-Hill Book Company.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

รายชื่อ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

1. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพวิทยาเขตพระนครใต้
2. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพวิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ
3. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครวิทยาเขตเทเวศร์
4. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครวิทยาเขต โชติเวช
5. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกวิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนาถ
6. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกวิทยาเขตอุเทนถวาย
7. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์วิทยาเขตเพาะช่าง
8. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์วิทยาเขตบพิตรพิมุขจักรวรรดิ

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิทยานิพนธ์

ที่ ศธ 0513.10907/

สำเนา

ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ

กุมภาพันธ์ 2550

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย
เรียน

ด้วยนางสาวเลิศศิริ เตโชภักวัฒนกุล นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ศึกษา
ภาควิชาอาชีวศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
มงคลในเขตกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

- | | | |
|-------------------|------------|----------------|
| 1. ผศ.ดร. ชีพสุมน | รังสยาธร | ประธานกรรมการ |
| 2. ดร. นฤมล | ศราภพันธุ์ | กรรมการวิชาเอก |
| 3. รศ.ดร. ทศนีย์ | ลิมสุวรรณ | กรรมการวิชารอง |

ในการทำวิจัยดังกล่าวนี้จำเป็นต้องได้ รับการตรวจเครื่องมือในการทำวิจัยให้มีความ
สมบูรณ์และถูกต้อง ในการนี้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ ความสามารถ และ
เชี่ยวชาญทางด้านกรวิจัยโดยตรง จึงใคร่เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ที่จะให้คำปรึกษาแนะนำ
ในการตรวจสอบแก้ไขเพื่อนำเครื่องมือที่ได้ไปปรับปรุงแก้ไขให้มีความสมบูรณ์และถูกต้องก่อนที่
จะนำไปเก็บข้อมูลจริงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วยจักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผศ. ดร. พีรพงศ์ ทิพนาค)
หัวหน้าภาควิชาอาชีวศึกษา

ที่ ศธ 0513.11501/

สำเนา

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตู้ ปณ. 1104 ปทฝ. เกษตรศาสตร์

จตุจักร กรุงเทพฯ 10903

มีนาคม 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการทดลองเครื่องมือวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน

ด้วยนางสาวเลิศศิริ เตโชภักดิ์คุณกุล นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์ศึกษา
ภาควิชาอาชีวศึกษา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย ในการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความรู้ ทักษะ และ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร”
ภายใต้การควบคุมของ

- | | | |
|-------------------|-------------|---------------|
| 1. ผศ.ดร. ชีพสุมน | รังสยาธร | ประธานกรรมการ |
| 2. ดร. นฤมล | ศรราชพันธุ์ | กรรมการร่วม |
| 3. รศ. ดร.ทัศนีย์ | ลี้มสุวรรณ | กรรมการร่วม |

การวิจัยครั้งนี้ นิสิตจำเป็นต้องทำการทดลองเครื่องมือวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์จากนิสิต
นักศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น สาขาวิชาออกแบบบรรจุภัณฑ์
และสาขาวิชาออกแบบสิ่งทอ เพื่อประกอบการเรียบเรียงวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่ นางสาวเลิศศิริ เตโชภักดิ์คุณกุล และ
ขอขอบคุณ มา ณ ที่นี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์วินัย อาจคงหาญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2942-8445-50

โทรสาร 0-2942-8445-50 ต่อ 206

ที่ ศธ 0513.11501/

สำเนา

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

50 พหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ

มีนาคม 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน

สิ่งที่แนบมาด้วย 1. แบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเลิศศิริ เตโชภักวัฒนกุล นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา คหกรรมศาสตรศึกษา
ภาควิชาอาชีพศึกษา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย ในการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความรู้ ทัศนคติ และ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร”
ภายใต้การควบคุมของ

- | | | |
|-------------------|------------|---------------|
| 1. ผศ.ดร. ชีพสุมน | รังสยาธร | ประธานกรรมการ |
| 2. ดร. นฤมล | ศรารักษ์ | กรรมการร่วม |
| 3. รศ. ดร. ทศนีย์ | ลิ้มสุวรรณ | กรรมการร่วม |

การวิจัยครั้งนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์จากนิสิต
นักศึกษาโดยการตอบแบบสอบถาม เพื่อประกอบการเรียบเรียงวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่ นางสาวเลิศศิริ เตโชภักวัฒนกุล และ
ขอขอบคุณ มา ณ ที่นี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์วินัย อาจคงหาญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2942-8445-50

โทรสาร 0-2942-8445-50 ต่อ 206

ภาคผนวก ค

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รศ. ดร. วิกร ตันฑาทุไต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. ผศ. ดร. สุรชัย จิวเจริญสกุล คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. รศ. ดร. สมใจ วิชัยดิษฐ์ สถาบันวิจัยและพัฒนาอาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ง
แบบสอบถาม

แบบสอบถามโครงการวิจัย

เรื่อง

ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
ราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อนำผลการศึกษาในครั้งนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์สำหรับสถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมและอนุรักษ์อาหารไทย

แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไทย

ตอนที่ 3 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไทย

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริง ข้อมูลทุกอย่างจะเก็บเป็นความลับไม่มีการเผยแพร่เป็นรายบุคคลหรือไม่มีการระบุชื่อผู้ใด จะใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น และขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

เลิศศิริ เตโชภีวัฒนกุล

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตรศึกษา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

- 1 เพศ () ชาย () หญิง
- 2 อายุ ปี
- 3 ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ สาขาวิชา.....
- 4 ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา
 () ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า
 () มัธยมศึกษา
 () อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
 () ปริญญาตรี
 () สูงกว่าปริญญาตรี
- 5 ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา
 () ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า
 () มัธยมศึกษา
 () อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
 () ปริญญาตรี
 () สูงกว่าปริญญาตรี
- 6 ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง (โดยเฉพาะผู้ที่ไม่ได้อยู่กับ บิดา – มารดา)
 () ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า
 () มัธยมศึกษา
 () อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
 () ปริญญาตรี
 () สูงกว่าปริญญาตรี
- 7 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว (รวมสมาชิกทุกคนในบ้าน).....บาท
- 8 จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไทย

อาหารไทยในที่นี้หมายถึง อาหารประจำชนชาติไทยที่มีการสั่งสมถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องจนเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติและรวมถึงอาหารไทยแต่ละภาคที่เป็นอาหารควาเท่านั้นและไม่ใช่อาหารไทยดัดแปลง ผสมผสาน หรืออาหารไทยประยุกต์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านเห็นว่าสอดคล้องกับข้อความต่อไปนี้

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไทย	ใช่	ไม่ใช่
เอกลักษณ์ของอาหารไทย		
1. อาหารไทยแต่ละมื้อมักจะมีอาหารที่แตกต่างกันประมาณ 3 อย่าง
2. อาหารไทยใน 1 มื้อมักจะต้องมีอาหารเผ็ดอย่างน้อย 1 อย่าง เช่น แกงเผ็ด น้ำพริก
3. อาหารไทยจะมีรสกลมกล่อม 3 รส ด้วยกันคือ เค็ม หวาน และเผ็ด
4. กลิ่นของอาหารไทยจะได้จากเครื่องเทศที่ใช้เท่านั้น
5. วัตถุประสงค์ที่ใช้ในการปรุงอาหารไทยมักจะยึดหยุ่นตามท้องถิ่นและพืชผักตามฤดูกาลนั้นๆ
6. ในแกงเลียงจะมีกลิ่นเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์ซึ่งได้จากกระเทียม
7. อาหารไทยจะเสิร์ฟเป็นสำรับไม่ได้เสิร์ฟมาทีละอย่าง
8. ตำรับอาหารไทยดั้งเดิมทุกตำรับจะบอกสัดส่วนของเครื่องปรุงที่แน่นอน
9. อาหารไทยมีการเตรียมการปรุงหั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำเหมาะกับการรับประทาน
10. อาหารไทยประเภทยำ ผัด จะต้องหุงต้มแล้วเสิร์ฟทันที
11. อาหารไทยประเภทต้มและแกง ต้องต้มเคี่ยวให้เข้าน้ำเข้าเนื้อก่อนเสิร์ฟ
12. อาหารไทยมีข้าวเป็นหลักและกับข้าวกินร่วม

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไทย	ใช่	ไม่ใช่
อาหารไทย 4 ภาค		
13. อาหารไทยภาคกลางส่วนใหญ่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ
14. อาหารไทยภาคกลางมีลักษณะเฉพาะคือ เป็นอาหารที่มีการประดิษฐ์ตกแต่งสวยงาม วิจิตรบรรจง
15. อาหารไทยภาคกลางมักมีของแถม เช่น แกงเผ็ดแถมด้วยปลาเค็ม
16. แกงส้ม เป็นอาหารไทยภาคกลาง
17. อาหารหลักที่ชาวเหนือนิยมกินคือ ข้าวเหนียว
18. อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะเป็นแกงชนิดต่างๆ เช่น แกงแค แกงหน่อไม้สด
19. อาหารการกินของชาวเหนือนั้นนิยมรสหวาน
20. อาหารทางภาคเหนือรสเปรี้ยวได้จากมะนาวเท่านั้น
21. ชาวเหนือในชนบทยังนิยมกินเนื้อสัตว์ที่หาได้ในท้องถิ่น ได้แก่ กบ เขียด อีงอ่าง แมงยูน
22. อาหารคาวของภาคเหนือจะใช้วิธี ต้ม แกง บั้ง ย่าง
23. อาหารไทยภาคเหนือจะมีปริมาณไขมันค่อนข้างสูง เช่น น้ำพริกอ่อง แกงอ่อม
24. ส้มตำ ไก่ย่าง เป็นอาหารไทยพื้นบ้านของชาวอีสาน
25. อาหารพื้นเมืองของชาวอีสานจะมีรส เผ็ด เค็ม เปรี้ยว
26. อาหารภาคอีสานไม่นิยมเครื่องเทศ แต่ใช้พืชประเภทแต่งกลิ่น เช่น ผักชีลาว ตะไคร้ ใบมะกรูด
27. พืชผักพื้นบ้านที่ชาวอีสานนิยมกินกับน้ำพริกคือ ผักติ้ว ผักกระโดน
28. อาหารไทยภาคใต้มีรสจัดมาก เช่น เผ็ดร้อน เปรี้ยว เค็ม
29. แกงพื้นบ้านของทางภาคใต้ส่วนใหญ่นิยมใส่กะทิ เช่นเดียวกับอาหารไทย
ภาคกลาง		
30. ขนมหินน้ำยาของภาคใต้จะแตกต่างกับภาคอื่นตรงที่ใช้ขมิ้นในการทำน้ำยา และมีรสจัด
31. แกงที่เป็นสัญลักษณ์ของชาวใต้คือ แกงส้ม แกงเหลือง แกงไต่ปลา

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไทย	ใช่	ไม่ใช่
ประเภทของอาหารไทย		
32. อาหารไทยแบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ แกง ผัด ต้ม ยำ และเครื่องจิ้ม
33. แกงประเภทที่ใส่กะทิ เช่น แกงมัสมั่น แกงพะแนง
34. อาหารไทยประเภทแกง โรยหน้าด้วยใบมะกรูดฉีก ใบกะเพรา หรือใบโหระพา
35. แกงเขียวหวานคล้ายแกงเผ็ดเพียงแต่ใช้พริกขี้หนูสดสีเขียวแทนพริกแห้ง
36. แกงจืดเป็นแกงที่ใช้เวลาในการต้มนานและมีขึ้นตอนมาก
37. อาหารไทยประเภทยำ การปรุงต้องทำให้เนื้อสัตว์สุกก่อน โดยการลวกหรือ การรวน
38. ยำมีชื่อเรียกตามลักษณะและการปรุงเช่น ยำวุ้นเส้น ยำตะไคร้ ยำมะเขือยาว
39. ส้มตำ จัดอยู่ในอาหารไทยประเภทยำ
40. พล่ากุ้ง ลักษณะเนื้อกุ้งจะดิบ มีรสชาติจัดจ้าน
41. ต้มยำ เนื้อสัตว์ที่ใส่เป็นสัตว์น้ำต่างๆ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา
42. ต้มข่า จะใช้น้ำหุ้มน้ำต้ม
43. ต้มส้ม มีรสชาติ หวานเปรี้ยว เค็ม และเผ็ดจากขิงและพริกไทย
44. อาหารไทยประเภทผัด แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ผัดจืดและผัดเผ็ด
45. ผัดผัดจะใช้ไฟอ่อนและเวลาในการผัดนาน
46. ผัดกะเพราจัดเป็นอาหารไทยประเภทผัดเผ็ด
47. อาหารไทยประเภทเครื่องจิ้ม เป็นอาหารประเภทจิ้มหรือจุ่ม มีรสหวานอ่อนๆ
48. อาหารไทยประเภทหลนเหมาะสำหรับเสิร์ฟให้กับเด็กหรือผู้สูงอายุรับประทาน
49. น้ำพริกนิยมใช้พริกขี้หนูสวนเพราะมีรสเผ็ดจัดและมีกลิ่นหอม

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไทย	ใช่	ไม่ใช่
คุณค่าของอาหารไทย		
50. การรับประทานอาหารไทยในแต่ละมื้อจะได้คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่
51. อาหารไทย เช่น ข้าวราดแกง หรือก๋วยเตี๋ยวมีปริมาณไขมันสูงกว่าแฮม เบอเกอร์ หรือพิซซ่า
52. อาหารไทยส่วนใหญ่ มีคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าด้านยารักษาโรค
53. ส้มตำ ไก่ย่าง มีปริมาณเกลือและไขมันมากกว่า ไก่ทอดอเมริกันและมันฝรั่งทอด
54. เครื่องเทศที่ใช้ในอาหารไทยส่วนใหญ่มีสรรพคุณทางยา เช่น กระเทียม ช่วยลดระดับไขมันในเส้นเลือด
55. แกงส้มดอกแค มีคุณค่าทางอาหารคือ ให้พลังงานและไขมันต่ำ
56. ต้มยำ เป็นอาหารที่ให้พลังงานพอเหมาะ ให้โปรตีนสูงและไขมันสูง
57. ข้าวต้มเป็นอาหารที่ให้พลังงานค่อนข้างสูงให้โปรตีนปานกลาง และให้ไขมันสูง
58. อาหารไทยมีพืชผักสมุนไพรและเส้นใยช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้เช่น แกงป่า น้ำพริกผักจิ้ม
59. แกงเลียง เหมาะสำหรับกินแก้ไข้หวัด ช่วยให้แม่ลูกอ่อนมีน้ำนมมาก
60. สะเดาน้ำปลาหวาน รับประทานเพื่อช่วยปรับธาตุให้สมดุล ช่วยป้องกันมะเร็ง
61. แกงป่า ช่วยลดความดันโลหิตสูง ฆ่าพยาธิและเชื้อแบคทีเรีย
62. ห่อหมกปลา เป็นอาหารที่บำรุงธาตุ บำรุงกระดูก ช่วยเจริญอาหาร

ตอนที่ 3 ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไทย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านเห็นว่าสอดคล้องกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
เพียงคำตอบเดียว

ค่าระดับทักษะคิดมี 5 ระดับ คือ

5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

4 หมายถึง เห็นด้วย

3 หมายถึง ไม่แน่ใจ

2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไทย	ระดับทักษะคิด				
	5	4	3	2	1
1. แยกกะทิไม่เป็นที่นิยมบริโภคเพราะมีปริมาณไขมันสูง
2. ส้มตำเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมมากและหารับประทานง่าย
3. อาหารไทยมีสารอาหารที่ครบถ้วนและราคาไม่แพง
4. การกินอาหารไทยมีประโยชน์มากกว่าการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด
5. คนที่กินอาหารไทยถือว่าเป็นคนล้าหลังตกยุค
6. อาหารไทยมีรูปแบบการกินที่ยั่งยืนกว่าอาหารฟาสต์ฟู้ด
7. การกินอาหารไทยจะช่วยรักษารูปร่างให้ได้สัดส่วน
8. การกินอาหารไทยทุกมื้อจะไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร
9. ต้มยำเป็นอาหารไทยที่มีคุณค่าและให้สารอาหารครบถ้วน
10. อาหารฟาสต์ฟู้ดมีราคาแพงจึงมีประโยชน์และได้รับสารอาหารมากกว่าอาหารไทย
11. อาหารไทยส่วนใหญ่มีรสจัดมาก อาจทำให้เป็นโรคกระเพาะได้
12. อาหารไทยส่วนใหญ่มีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบและมีกลิ่นจึงไม่เป็นที่นิยมบริโภคในหมู่วัยรุ่น

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นรายการอาหารที่ท่านรับประทานในครอบครัวหรือในชีวิตประจำวัน ขอให้พิจารณาแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องตามที่ท่านปฏิบัติจริงมากที่สุดเพียงข้อละ 1 ระดับเท่านั้น ซึ่งแต่ละระดับจะมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	=	บริโภคทั้ง 7 วัน
ปฏิบัติบ่อย ครั้ง	=	บริโภค 4-6 วัน ใน 1 สัปดาห์
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	=	บริโภค 1-3 วัน ใน 1 สัปดาห์
ไม่ปฏิบัติเลย	=	ไม่บริโภคเลย

พฤติกรรมบริโภค	ระดับการปฏิบัติ			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย
ชนิดของอาหารไทยที่บริโภค				
ประเภทแกง				
1. แกงส้ม
2. แกงเผ็ด
3. แกงป่า
4. แกงคั่ว
5. แกงเขียวหวาน
6. แกงพะแนง
7. แกงฉู่ฉี่
8. แกงกะหรี่
9. แกงมัสมั่น
10. แกงเลียง
11. แกงจืด
12. อื่นๆ (ระบุ)

พฤติกรรมกรรมการบริโภค	ระดับการปฏิบัติ			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ เลย
ประเภทยา				
13. ยาอุ่นเส้น
14. ยามะเขือยาว
15. ยาใหญ่
16. ลาบ
17. ส้มตำ
18. ปลา
19. อื่นๆ (ระบุ).....
ประเภทต้ม				
20. ต้มยำ
21. ต้มข่า
22. ต้มจืด
23. ต้มส้ม
24. ต้มโคล้ง
25. อื่นๆ (ระบุ).....
ประเภทผัด				
26. ผัดผัก
27. ผัดพริกขิง
28. ผัดกะเพรา
29. ผัดหอยลาย
30. อื่นๆ (ระบุ).....

พฤติกรรมกรรการบริโภค	ระดับการปฏิบัติ			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย
ประเภทเครื่องจิ้ม				
31. น้ำพริกกะปิ
32. น้ำพริกมะขาม
33. น้ำพริกปลาร้า
34. น้ำพริกหนุ่ม
35. น้ำพริกลงเรือ
36. น้ำพริกปลาทุ
37. หลนเต้าเจี้ยว
38. หลนปูเค็ม
39. หลนปลาอินทรีเค็ม
40. อื่นๆ ระบุ.....
รูปแบบการบริโภคอาหารไทย				
41. รับประทานอาหารไทยครบทั้ง 3 มื้อ
42. รับประทานอาหารไทยบางมื้อ
43. ทำอาหารไทยรับประทานที่บ้าน
44. รับประทานอาหารไทยที่ร้านอาหาร ทั่วไป
45. รับประทานอาหารไทยที่จัดเป็นสำรับ
46. ซื้ออาหารไทยปรุงสำเร็จมา รับประทานที่บ้าน
47. อื่นๆ ระบุ.....

..... ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล

นางสาวเลิศศิริ เตโชภีวัฒนกุล

วัน เดือน ปี ที่เกิด

27 เมษายน 2527

สถานที่เกิด

จังหวัดสงขลา

ประวัติการศึกษา

คหกรรมศาสตรบัณฑิต

(คหกรรมศาสตรศึกษา) มหาวิทยาลัย

เทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตภาคใต้