

ผักผลไม้เป็นอาหารที่มีความสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์อย่างยิ่ง มีสารอาหารและสารพืชผักที่ช่วยให้ อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงาน ได้ตามปกติ สามารถป้องกันโรคเรื้อรังในระยะยาวได้ การศึกษาเชิงพรรณนา แบบตัดขวางครั้งนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาการรับรู้ประโยชน์และการปฏิบัติในการบริโภคผักผลไม้ของนักเรียนวัยรุ่น ในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (มอหินแดง) ประชากรคือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งชายและหญิงที่มีอายุ 14 – 15 ปี สุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิได้จำนวน 77 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ และการปฏิบัติในการบริโภคผักผลไม้ แบบสัมภาษณ์การบริโภคผักและผลไม้ย้อนหลัง 24 ชั่วโมง และแนวคำถามข้อมูลเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2550 ถึงเดือนมกราคม 2551 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติพรรณนา วิเคราะห์ปริมาณสารอาหารที่ได้รับจากผักผลไม้ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป INMUCAL – NUTRIENT และหาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์และการปฏิบัติในการบริโภคผักผลไม้ โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของผักผลไม้ นักเรียนร้อยละ 68.8 มีคะแนนการรับรู้อยู่ในระดับดี ส่วนการปฏิบัติในการบริโภคผักผลไม้ พบว่า นักเรียนเพียง ร้อยละ 39.0 บริโภคผักผลไม้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน นักเรียนส่วนใหญ่บริโภคผักผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ปริมาณผักผลไม้ที่นักเรียนบริโภค มีค่ามัธยฐาน 305.7 กรัมต่อวัน ($Q_1-Q_3=188.4-521.1$) นักเรียน ร้อยละ 74.0 มีคะแนนความถี่การบริโภคผักผลไม้อยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนได้รับวิตามินและแร่ธาตุจากผักผลไม้ ส่วนใหญ่เป็นวิตามินซีและเบตาแคโรทีน โดยได้รับวิตามินซีมีค่ามัธยฐาน 71.8 มิลลิกรัม คิดเป็น ร้อยละ 97.2 ของปริมาณวิตามินซีที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับใยอาหารมีค่ามัธยฐาน 6.6 กรัมต่อวัน ซึ่งน้อยกว่าปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน ส่วนชนิดของผักที่นักเรียนชอบบริโภคและบริโภคบ่อยที่สุดคือ คะน้า ชนิดที่ไม่บริโภคเลยคือ มะระและมะเขือเทศ ผลไม้ที่นักเรียนชอบบริโภคและบริโภคบ่อยที่สุดคือ ส้ม ชนิดที่ไม่บริโภคเลยคือ ทูเรียน ในด้านแหล่งความรู้เรื่องผักผลไม้ สื่อที่ให้ ความรู้ในระดับดีคือ หลักสูตรการเรียนการสอนในโรงเรียน สื่อที่นักเรียนได้รับความรู้อันดับ 1 คือ บิดา/มารดา อันดับ 2 คือ ครู/อาจารย์ อันดับ 3 คือ วิชาเรียน อันดับ 4 คือ โทรทัศน์ และอันดับ 5 คือ อินเทอร์เน็ต การรับรู้ประโยชน์ของผักผลไม้ต่อสุขภาพมีความสัมพันธ์กับปริมาณผักผลไม้ที่บริโภคต่อวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.043$) และการรับรู้สารพืชผักและผลเสียต่อร่างกายจากการไม่บริโภคผักผลไม้ มีความสัมพันธ์กับ ความถี่ในการบริโภคผักผลไม้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.001$ และ 0.017 ตามลำดับ)

ดังนั้น ควรส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ผ่านช่องทางสื่อที่สามารถเข้าถึงนักเรียนได้มากที่สุดคือ หลักสูตรการเรียนการสอนในโรงเรียน โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต บิดา/มารดา และครู

Vegetables and fruits are very essential for human's life. They are considered as the sources of nutrients and phytochemicals helping the body to work properly and prevent the body from chronic diseases. This cross-sectional descriptive study was conducted to study the perception of benefits and practices related to vegetable and fruit consumption of adolescent students at Khon Kaen University Demonstration School (Modindaeng). The population was adolescent students both male and female aged 14-15 years old. The samples were 77 students obtained by stratified random sampling method. The questionnaire on the perception of benefits and practices related to vegetable and fruit consumption, fruit and vegetable consumption using three consecutive 24 hours food recall, and guideline questions were used to gather the data. The data were collected during November 2007- January 2008. The quantitative data were presented by descriptive statistics and the INMUCAL-NUTRIENT program was used to analyze nutrients. The correlation between the perception of benefits and the practices related to vegetable and fruit consumption was done using Pearson product-moment correlation coefficient at 0.05 level of significance.

The study revealed that 68.8% of the students had the score of the perception of benefits on vegetable and fruit which was considered as a good level. For the practices related to vegetable and fruit consumption, only 39.0 % of the students were in the recommendation of daily vegetable and fruit intake. Most of them were below the recommendation. The amount of vegetables and fruits which the students consumed per day had median value at 305.7 grams (Q_1 - Q_3 =188.4-521.1). 74.0% of the students had frequency of consuming vegetables and fruits in the medium level. The students gained vitamins and minerals from vegetable and fruit consumption, especially vitamin C and beta carotene. The median value of vitamin C was 71.8 milligrams which was 97.2 % of daily recommended intake (DRI). For dietary fiber, the median value was 6.6 grams which was below DRI. The favorite vegetable of the students was cabbage. But the bitter cucumber and tomato the students did not eat. Orange was the favorite fruit of the students while durian was the fruit the student did not consume. In the aspect of the knowledge source of vegetables and fruits, the media providing knowledge in a good level was the school curriculum. The students obtained knowledge from 1) parents, 2) teachers, 3) the subject they study, 4) television, and 5) internet respectively. The perception of the benefit of vegetables and fruits on health had correlation with the amounts consumed per day (p -value = 0.043. Furthermore, the perception of phytochemicals and the perception of bad effects from not eating vegetables and fruits had correlation with the frequency of vegetables and fruits consumption (p -value = 0.001 and 0.017 respectively).

Therefore, consuming vegetables and fruit should be promoted among the students through the channels reaching to the students such as school curriculum, television, internet, parents and teachers.