

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่มีอายุระหว่าง 18 – 20 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 – 3 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2544 จำนวน 365 ราย เครื่องมือที่ใช้ คือแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เครื่องมือที่ใช้ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ และทำการทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC for Windows ด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาร้อยละ 59.73 ตั้งใจควบคุมหรือลดน้ำหนัก นักศึกษากลุ่มนี้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก โดยรับประทานอาหารโปรตีนจากเนื้อหมูมากกว่าเนื้อสัตว์อื่นๆ และชอบรับประทานอาหารที่ปรุงสำเร็จใหม่ ไม่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและยาลดความอ้วน

นอกจากนั้นปัจจัยที่ทำให้กลุ่มตั้งใจควบคุมหรือลดน้ำหนักเพิ่มได้ง่ายเกิดจากอิทธิพลของเพื่อนและการรับประทานอาหารจุกจิก นักศึกษาจึงควบคุมน้ำหนักด้วยการดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหารเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ชั่งน้ำหนักบ่อยๆ และออกกำลังกาย

## ABSTRACT

TE133239

The purpose of the study was the food consumption behavior for decreasing body weight of young female students in Chiang Mai University. The 365 students were the samples which were selected from the 18 to 20 years old, and studying in the first to third year of second semester academic year 2002. The constructed questionnaire consisted of the demographic profile, the food consumption behavior, and the performance consuming food. The content validity were advised from the expert and the reliability were examined with non sampling students. It was analyzed by the SPSS/PC for Windows by using frequency, percent, mean, and standard deviation.

The result showed that 59.73% of the students intended to control or to decrease their weight by selecting some kinds of food. This group consumed pork more than any other meat and consumed the newly cooked food. However, they did not prefer to consume the supplement and the dieting medicine.

The colleague factors and the snack-eating behavior influenced them to gain more weight easily. They performed to control the unnecessary consumption by drinking water before eating food, chewing food neatly and completely measuring their weight frequently, and exercise.