

ลลิตา เจริญวิเศษ 2557: ความสัมพันธ์ของสารอาหารหลักกับดัชนีมวลกายของวัยรุ่น :  
กรณีศึกษาโรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต  
(คหกรรมศาสตร์) สาขาหคกรรมศาสตร์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ,  
D.Sc. 89 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และการพยากรณ์ปริมาณโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ที่ได้รับของวัยรุ่นกับค่าดัชนีมวลกาย เปรียบเทียบปริมาณพลังงานที่วัยรุ่นได้รับ และเปรียบเทียบระยะเวลาการออกกำลังกายของวัยรุ่นโดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 ของโรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม ออกเป็น 2 กลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ม<sup>2</sup> จำนวน 114 คน เป็นตัวแทนกลุ่มวัยรุ่นที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน และ นักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ  $\leq 22.9$  กก./ม<sup>2</sup> เป็นตัวแทนกลุ่มวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการปกติ จำนวน 114 คน รวมทั้งหมด 228 คน โดยใช้แบบบันทึกการรับประทานอาหาร 24 hr-recall และแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ รีเกรสชันพหุคูณและการทดสอบค่า t ผลการศึกษาพบว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมากกว่าร้อยละ 50 เป็นเพศหญิง กลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ม<sup>2</sup> มีจำนวนมือที่รับประทานอาหารและมีค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารมากกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ  $\leq 22.9$  กก./ม<sup>2</sup> นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มนิยมรับประทานอาหารประเภทผักและทอดมากกว่าประเภทอื่น จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสรุปได้ว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในระดับพอใช้ พลังงานที่ได้รับของกลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ม<sup>2</sup> มากกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ  $\leq 22.9$  กก./ม<sup>2</sup> อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) และจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสารอาหารหลักกับค่าดัชนีมวลกายพบว่า ปริมาณไขมัน ( $b=.112$ ) สามารถพยากรณ์ค่าดัชนีมวลกายได้สูงที่สุด รองลงมาคือปริมาณโปรตีน ( $b=.025$ ) และปริมาณคาร์โบไฮเดรต ( $b=.023$ ) ตามลำดับโดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 วัยรุ่นทั้ง 2 กลุ่ม มีระยะเวลาในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ  $\leq 22.9$  กก./ม<sup>2</sup> มีระยะเวลาเฉลี่ยในการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย  $\geq 23$  กก./ม<sup>2</sup>