

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชุมพร ผู้วิจัยได้ศึกษาวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยสรุปรวบรวมสาระสำคัญและนำเสนอตามลำดับดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
2. แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
3. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
4. แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติในการบริโภคอาหาร
5. ข้อมูลพื้นฐานจังหวัดชุมพร
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
7. สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม

ราชบัณฑิตยสถาน (2546 : 573) กล่าวว่าพฤติกรรม (Behavior) หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อความคิดของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและภายนอก อาจทำไปโดยรู้ตัว ไม่รู้ตัวอาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ ผู้อื่นอาจสังเกตการกระทำนั้นได้และสามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้

เฉลิมพล ต้นสกุล (2548 : 2) พฤติกรรม หมายถึง ปฏิบัติและกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์แสดงออกทางรูปธรรม นามธรรม ตลอดเวลาสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส วาจา และการกระทำ สามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ซึ่งเป็นการกระทำที่สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย และพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

โกลเดนสัน (Goldenson, 1984 : 90 อ้างถึงในวิริยาภรณ์ เจริญชีพ, 2545 : 10) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมไว้ว่า เป็นการกระทำหรือตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคลและ

เป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองสิ่งกระตุ้นภายในหรือภายนอก รวมทั้งเป็นกิจกรรมการกระทำต่าง ๆ ที่เป็นไปอย่างมีจุดหมายสังเกตเห็นได้ หรือเป็นกิจกรรมการกระทำต่าง ๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญแล้ว หรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว

จากความหมายของพฤติกรรมที่กล่าวมาแล้วข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกของจิตใจทั้งภายในและภายนอก เป็นการกระทำเพื่อสนองความต้องการของบุคคล ซึ่งบุคคลอื่นสังเกต และใช้เครื่องมือทดสอบได้

องค์ประกอบของพฤติกรรม

คอนบัตซ์ (Cronbach, 1972 อ้างถึงในวิริยาภรณ์ เจริญชีพ, 2545 :10) กล่าวว่า องค์ประกอบของพฤติกรรมมนุษย์ มี 7 ประการ ดังนี้

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการที่ทำให้เกิดกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการที่เกิดขึ้น ความต้องการบางอย่างสามารถตอบสนองได้ทันที แต่บางอย่างต้องใช้เวลาอันจึงบรรลุความต้องการได้
2. ความพร้อม (Readiness) คือ ระดับวุฒิภาวะหรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ
3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ
4. การแปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่จะทำกิจกรรมหนึ่งลงไป มนุษย์จะพิจารณาสถานการณ์ก่อนแล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีการที่เกิดความพึงพอใจมากที่สุดเพื่อตอบสนองความต้องการ
5. การตอบสนอง (Response) เป็นการกระทำกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการโดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย
6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจเป็นไปตามที่คาดคิดหรืออาจตรงข้ามก็ได้
7. ปฏิกริยาต่อความผิดหวัง (Reaction to Thwarting) ในกรณีที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ มนุษย์ก็อาจจะย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานการณ์และเลือกวิธีการใหม่

บลูม (Bloom, 1975 : 65-197 อ้างถึงในวรุณี วรรณมัย, 2549 : 12) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งสังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective Domain) พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ เป็นพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพเป็นกระบวนการทางด้านสมองเป็นความสามารถทางด้านสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ การจำข้อเท็จจริงต่าง ๆ รวมทั้ง

การพัฒนาความสามารถและทักษะทางสติปัญญา การใช้ความคิด วิจัยญาณเพื่อประกอบการตัดสินใจ จัดจำแนกได้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปยาก ดังนี้

- 1.1 ความรู้ ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้
 - 1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือ จะต้องมีความรู้มาก่อนถึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความตีความ และคาดคะเน
 - 1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิชาการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้
 - 1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหา หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง
 - 1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น
 - 1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยติราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม
2. พฤติกรรมด้านเจตคติ เจตคติเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก ความสนใจ เจตคติ การให้คุณค่า การปรับปรุงค่านิยม การแสดงคุณลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ รวมไปถึงความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ กันจะบอกแนวโน้มของบุคคลในการกระทำพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่นๆ ด้วย ซึ่งได้แบ่งขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ ได้ดังนี้
- 2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบหาเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดี หรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับ หรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนักความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ
 - 2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ ประกอบด้วย ความยินยอม ความเต็มใจ และความพอใจที่จะตอบสนอง
 - 2.3 การให้ค่า (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่า เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่า (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมนั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยม และการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ชี้ชัดถือ (Characterization by a Value or Complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึ้น้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนแนวทางของการปฏิบัติ และการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่เขากำหนด

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ พฤติกรรมด้านการปฏิบัตินี้ เป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกและสังเกตได้ เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายที่บุคคลปฏิบัติออกมาโดยมีด้านความรู้ และด้านเจตคติ เป็นตัวช่วยให้เกิดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติที่ถูกต้อง แต่กระบวนการในการจะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน แต่นักวิชาการก็เชื่อว่ากระบวนการทางการศึกษาจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมการปฏิบัติได้ ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ (Practice)

ชาร์ท (Schwartz, 1975 : 28-31 อ้างถึงในสวาท เกิดศิริ, 2552 : 12) กล่าวว่ารูปแบบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน คือ ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ สามารถสรุปรูปแบบของความสัมพันธ์ได้ เป็น 4 ลักษณะคือ

1. ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้และการปฏิบัติ ดังนั้นความรู้มีความสัมพันธ์กับเจตคติ และเจตคติมีผลต่อการปฏิบัติ
2. ความรู้ การปฏิบัติ เจตคติ ความรู้และเจตคติมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา
3. ความรู้ การปฏิบัติ เจตคติความรู้และเจตคติต่างกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยที่ความรู้และเจตคติไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์กัน
4. เจตคติ ความรู้ การปฏิบัติ ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นมีเจตคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้

จากรูปแบบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเรียนรู้ พบว่าพฤติกรรมแต่ละด้านส่งผลทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาในตอนสุดท้าย ซึ่งเป็นการกระทำของสิ่งมีชีวิตที่สามารถวัดได้หรือสังเกตได้นั้นเอง มนุษย์มีพฤติกรรมต่าง ๆ มากมาย พฤติกรรมที่นับได้ว่ามีความสำคัญอย่างหนึ่งคือพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งนับว่าเป็นการปฏิบัติของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เพื่อช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขภาพที่ดี

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมบริโภคอาหารคือการประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการรับประทานอาหาร ได้แก่ ชนิดของอาหารที่กิน การกินหรือกินอะไร กินอย่างไรจำนวนมือที่กิน และอุปกรณ์ที่ใช้รวมทั้งสุขนิสัย ก่อนและหลังกิน การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการกินที่บุคคลกระทำเป็นประจำเป็นการแสดง ทั้งทางด้านการกระทำ และความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ต่อการบริโภคอาหาร ถ้าบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้อง ตามหลักโภชนาการแล้ว ก็จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงข้าม ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมา ได้กล่าวเพิ่มเติมว่าการกระทำเกี่ยวกับการกินอาหาร การเลือกกิน หรือไม่กินอาหารบางอย่าง การล้างมือก่อนกินอาหาร และหลังกินอาหารเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมบริโภคอาหาร (ศุภร เสรีรัตน์, 2548 : 30)

ธนาคล บุญเหลา และคณะ (2554 : 3) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมบริโภคอาหารว่า ผู้บริโภค สามารถเลือก และรับประทานอาหาร โดยแสดงออกในด้านการปฏิบัติหลายขั้นตอน ตั้งแต่การเลือก การรับประทาน เป็นกระบวนการซึ่งนำไปสู่อาหารอร่อย สะอาด มีประโยชน์ต่อร่างกาย ปลอดภัยจากสารเคมี

สรุปพฤติกรรมบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่กระทำจนเป็นนิสัย ในการรับประทานอาหาร เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การปฏิบัติตาม สุขนิสัย และมารยาทในการรับประทานอาหารของสังคม และวัฒนธรรม

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหาร

ศุภร เสรีรัตน์ (2548 : 33-35) กล่าวว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหาร มีดังนี้

1. ปัจจัยด้านฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว

1.1 ภาวะเศรษฐกิจรายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจ ในการเลือกซื้อ หรือไม่ซื้ออาหารชนิดต่าง ๆ และอำนาจการซื้อ มีผลต่อการมีอาหาร แต่อยู่ภายใต้อิทธิพล ของการโฆษณา

1.2 เวลาเป็นปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญ โดยกว่าครึ่งให้ความเห็นว่าสภาพการจราจรติดขัด ในกรุงเทพฯ ทำให้คนมีพฤติกรรมกินที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และความสะดวกมีบทบาท ในการกำหนดโดยตรงต่อการรับประทานอาหารสำเร็จรูป การรับประทานอาหารนอกบ้าน และ การรับประทานอาหารบ่อย ๆ ถือเป็นวัฒนธรรมส่วนหนึ่งของผู้หญิงทำงานกลุ่มนี้ ซึ่งตรงกับแนวโน้ม ของพฤติกรรมตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป

1.3 สื่อมวลชน สิ่งตีพิมพ์ วิทยุ หรืออื่น ๆ ใดก็ตาม ล้วนมีส่วนทำให้ทัศนคติของคน ที่มีต่ออาหารเปลี่ยนไป เช่นในสมัยก่อนหน้า 7-8 ปี ได้พยายามมีการรณรงค์ให้ประชาชนไทย บริโภค

ผัก ผลไม้สดกันมากขึ้น ซึ่งได้ผล แต่เมื่อ 2-3 ปีที่แล้ว ได้มีการเตือนให้ประชาชนระมัดระวังการบริโภคผัก ผลไม้สด เนื่องจากมีการใช้สารเคมีจำพวกยาฆ่าแมลงกันแพร่หลาย ซึ่งมีผลต่อการบริโภคอาหารดังกล่าว คือ ทำให้การบริโภค ผัก ผลไม้ลดลง การโฆษณาสินค้าขององค์การการค้าเอกชนที่ปรากฏในสื่อมวลชน อาจมีทั้งประเภทที่โฆษณาเกินความเป็นจริง หรือเป็นการโฆษณาที่ให้ความรู้ไปด้วย ผู้บริโภคต้องใช้ดุลยพินิจก่อนการเลือกซื้อหรือเลือกใช้

1.4 ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อการบริโภคโดยเฉพาะการผลิตและการกระจาย อาหารที่ผลิตได้ในท้องถิ่นแต่ละในท้องถิ่นอาจไม่ได้รับประทานก็ได้เพราะผู้ผลิตอาหารนั้นเอาไปขายที่อื่น ซึ่งได้ราคาแพงกว่า

2. ปัจจัยด้านฐานะทางสังคมครอบครัว

2.1 ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ภาวะแวดล้อมของชุมชน ดินฟ้าอากาศ ความอุดมสมบูรณ์ หรือแหล่งแสงของพื้นที่ แหล่งเพาะปลูก และความสะดวกในการคมนาคมติดต่อกับชุมชนอื่น เมื่อไม่มีจะกิน ก็ไม่เคยกิน ทำให้ไม่นิยมกิน หรือกินไม่เป็น

2.2 ปัจจัยทางวัฒนธรรม วัฒนธรรมอาหารหมายถึง การที่คนในแต่ละชาติ แต่ละภาษา แต่ละวัฒนธรรมยึดถือว่าจะอะไรเป็นหรือไม่เป็นอาหารที่ควรกิน ผู้ที่อยู่ในสังคมที่มีทรัพยากรอาหารจำกัดในธรรมชาติแวดล้อมระดับหนึ่ง อาจพบจากประสบการณ์ว่า พืช สัตว์ แม่น้ำหนองและแมลงนั้นกินได้ ในขณะที่คนอีกสังคมหนึ่งไม่ถือว่าเป็นอาหาร วัฒนธรรมในที่นี้มีความหมายไปถึงสถาบันทางสังคมที่เข้ามามีบทบาทในการกำหนดให้บริโภค หรืองดเว้นการบริโภคอาหารบางชนิดด้วย เช่น สถาบันครอบครัว สถาบัน

2.3 ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม ปัจจัยทางสังคมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมกรรมการบริโภคนั้น เป็นกฎเกณฑ์ที่ไม่ปรากฏเป็นกฎหมายบังคับแต่รับรู้ได้ด้วยขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคมย่อย ๆ แต่ละสังคม ซึ่งอาจจะมีอาหารประจำสังคมหรือประจำชาติของตน แต่มิได้หมายความว่าทุกคนในสังคมจะมีโอกาสหรือมีสิทธิ์ที่จะบริโภคอาหารที่มีอยู่ในสังคมของตนได้เสมอทั้งหมดเพราะว่าแต่ละสังคมมักกำหนดสถานภาพของแต่ละบุคคลไว้ต่างกันตามเพศ วัย ฐานะศักดิ์ศรี และความสำคัญของแต่ละบุคคล เมื่อสังคมกำหนดสภาพตามประเภทของบุคคลต่าง ๆ ไว้เช่นนี้ มักมีกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกันไว้ด้วย

2.4 กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อเด็กมาก และมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน เช่น นักกีฬา หรือดาราที่คนชื่นชอบ นิยมรับประทานอาหารประเภทใดก็พยายามเลียนแบบ เป็นต้น

2.5 ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคมากโดยเฉพาะเด็กเพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ให้เด็ก รวมทั้งการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร โดยแต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือให้ความรู้ในลักษณะที่ต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคม ขนบธรรมเนียมและ

วัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม การถ่ายทอดเป็นสิ่งสำคัญเพราะเด็กจะได้รับทั้งความมีเหตุมีผลและการแสดงออกซึ่งอารมณ์ ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รวมทั้งทัศนคติในการยอมรับ หรือปฏิเสธ และความชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น

2.6 ปัจจัยด้านจิตวิทยา คนไทยรับประทานข้าวที่ขาวสะอาด ซึ่งหุงจากข้าวสารที่ขัดสีจนขาว ทั้งที่ความรู้ทางด้านโภชนาการนั้นกล่าวว่า ข้าวขาวนั้นมี คุณค่าของอาหารไม่เท่ากับข้าวซ้อมมือ ซึ่งมีวิตามิน มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ทั้งที่รู้ก็ยังนิยมข้าวขาว เนื่องจากถือว่าข้าวแดงนั้นเป็นข้าวของคนยาก

2.7 อิทธิพลของการศึกษา ผู้ที่มีการศึกษาก็จะมีความรู้ในเรื่องอาหาร โดยรู้อาหารถึงใด มีประโยชน์หรือไม่ มีประโยชน์ ควรละเว้นเสีย หรือถ้าเป็นผู้มีการศึกษา ความรู้ในเรื่องคุณค่าอาหารดังกล่าวอาจเป็นเหตุสำคัญในเรื่องอาหารบางประเภทได้ด้วย โดยเฉพาะการศึกษาของแม่บ้านจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของครอบครัวมาก เพราะแม่บ้านเป็นผู้ที่รับผิดชอบอาหารภายในบ้านทั้งหมด

3. ปัจจัยส่วนบุคคล

3.1 สุขภาพและสรีระภาพ โดยปกติพฤติกรรมการบริโภคที่ดี และสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมักไปด้วยกัน แต่ในบางชุมชนผลการศึกษาในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคที่ดี แต่กลับมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เช่น มีภาวะโลหิตจาง จึงจำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยอื่นๆประกอบด้วย เช่น การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร มีการติดเชื้อโรคพยาธิหรือไม่ หรือความผิดปกติของการย่อยอาหาร และการดูดซึมอาหารภายในร่างกายผิดปกติ หรือความผิดปกติของฮอร์โมนสิ่งเหล่านี้จะทำให้ความต้องการอาหาร และอัตราการใช้สารอาหารในร่างกายผิดปกติไปด้วย

3.2 ความสามารถในการรับรสสัมผัส ความรู้สึกเกี่ยวกับรสชาติของอาหาร เช่นเปรี้ยว หวาน เค็ม และขม จะกระตุ้นปฏิกิริยาของลิ้น ซึ่งแต่ละบุคคลจะต่างกัน นอกจากนั้นยังขึ้นอยู่กับอายุอีกด้วย กล่าวคือ เด็กจะมีปฏิกิริยาประมาณ 9,000 และน้อยลงตามอายุที่มากขึ้น ซึ่งจะคงเหลือประมาณ 3,000 เพราะฉะนั้นเด็กจะมีการรับรสได้ไวกว่าผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ความนิยมอาหารของเด็กและผู้ใหญ่จึงต่างกัน

3.3 รสชาติและความชอบ มีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล และสังคม เช่นในบางเผ่าของอินเดียจะห้ามกินงูเห่า เสือ เพราะเป็นสัตว์ดุร้าย หรือลิง เพราะมีความเชื่อว่าเป็นต้นกำเนิดของมนุษย์ บางเผ่าห้ามกินสัตว์ที่ตายไม่รู้สาเหตุ เป็นความฉลาดที่ว่าสัตว์อาจมีเชื้อโรคมาสู่คน ความหลากหลาย ของรสชาติ และความชอบที่มีอยู่ในสังคมต่าง ๆ ไม่มีสังคมใดที่ยอมรับอาหารที่ได้รับการวิเคราะห์ว่าเป็นอาหารดีมีคุณค่าในสภาพแวดล้อม และความชอบอาหารดังกล่าวว่ามีคุณค่ามากที่สุด แม้แต่การเพาะปลูกพืชมีความสัมพันธ์เล็กน้อยระหว่างคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่บริโภค

3.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และจิตใจ จิตใจมีอิทธิพลต่อการกินอาหาร ทำให้มีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหาร ทั้งทางตรง และทางอ้อม เช่น ความอยากกินจะเกี่ยวข้องกับอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อน และส่วนมากจะเป็นอาหารที่มีรสชาติถูกปาก เมื่อได้เห็นอาหารนั้นอีก ถึงแม้จะอิ่มแล้ว ก็ยังสามารถกินได้อีก หรือคนที่ขาดความรัก ความอบอุ่น เสียใจ เช่นอกหักอาจจะแสดงออกโดยการกินอาหารให้มากขึ้น เพื่อกลบเกลื่อนความไม่สบายใจ เป็นต้น

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สรุปว่ามีปัจจัยหลายด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และปัจจัยตัวบุคคล ซึ่งมีอิทธิพลของการศึกษา ผู้ที่มีการศึกษาก็จะมีความรู้ในเรื่องอาหาร โดยรู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ควรละเว้นเสีย ความรู้ในเรื่องคุณค่าอาหารเป็นเหตุสำคัญในเรื่องอาหารบางประเภทได้ด้วย โดยเฉพาะการศึกษาของแม่บ้านจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของครอบครัวมาก เพราะแม่บ้านเป็นผู้ที่รับผิดชอบอาหารภายในบ้านทั้งหมด

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กองโภชนาการ (2553 : 12-20) กล่าวว่า การส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีการใช้พลังงานเพื่อกิจกรรมต่าง ๆ ดังนั้นการได้รับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี และมีประสิทธิภาพ จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดังนี้

1. อาหารหลัก 5 หมู่ อาหารหลัก 5 หมู่คือ การจัดรวมอาหารที่ให้คุณประโยชน์ หรือมีสารอาหารส่วนใหญ่คล้าย ๆ กันไว้ด้วยกัน เพื่อความสะดวกในการตรวจสอบดูว่าในวันหนึ่ง ๆ ได้รับประทานอาหารที่ให้คุณประโยชน์ต่างๆ ครบถ้วนแล้วหรือยัง เพราะการรับประทานอาหารที่ถูกต้องจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีความต้านทานโรคภัยไข้เจ็บได้ดีในอาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหาร หรือธาตุอาหารหลายชนิดด้วยกันมากบ้างน้อยบ้าง ไม่มีอาหารชนิดหนึ่งชนิดใดชนิดเดียวที่จะให้สารอาหารครบในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ดังนั้นวันหนึ่ง ๆ จึงต้องรับประทานอาหารหลาย ๆ อย่างด้วยกัน เพื่อว่าสารอาหารใดที่ขาดในอาหารชนิดหนึ่ง เมื่อรวมกันแล้วก็จะได้ครบตามที่ร่างกายต้องการ สำหรับประเทศไทย ได้แบ่งสารอาหารที่มีอยู่เป็น 5 หมู่ด้วยกัน ตามปริมาณสารอาหารที่มีอยู่ดังนี้ คือ

1.1 อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ หมายถึงเนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่น เนื้อหมู วัว ควาย ไก่ เป็ด ปลา หอย กุ้ง กบ แมลง ฯลฯอาหารจำพวกไข่ ได้แก่ ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่เต่า ไข่นกกระทา ไข่นกพิราบ ฯลฯอาหารจำพวกนม รวมทั้งน้ำมันจากสัตว์ทุกชนิดที่ใช้เป็นอาหาร ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของนมสด นมผง หรือผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ จากนมอาหารจำพวกถั่วเมล็ดแข็งต่าง ๆ และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง ฯลฯ สารอาหารที่ได้รับจากอาหารหมู่นี้มีหลายชนิด ได้แก่ โปรตีน รองลงมา ได้แก่ ไขมันเกลือแร่ และวิตามินต่าง ๆ พวกเครื่องในสัตว์ โดยเฉพาะตับ มีวิตามินและเกลือแร่มาก เป็นพิเศษประโยชน์ของอาหารหมู่นี้คือช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เช่น ช่วยสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ รวมทั้งซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบในอวัยวะต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบของสารเคมีในร่างกาย ที่ให้มีอำนาจในการต้านโรค ให้พลังงาน โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลอรี เป็นส่วนประกอบของน้ำย่อยและฮอร์โมน เพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ระบบการย่อย

1.2 อาหารหลักหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือก หัวมัน อาหารจำพวกแป้ง ได้แก่ แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวโพด แป้งสาลีแป้งมันสำปะหลัง ถั่วเขียว เส้นหมี่ ขนมหิน อาหารจำพวกน้ำตาล ได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลอ้อยอาหารจำพวกเผือกมัน ได้แก่ มันเทศ มันสำปะหลัง มันมือเสือประโยชน์ของอาหารหมู่นี้คือ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายมีพลังงานสามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้

1.3 อาหารหลักหมู่ที่ 3 ได้แก่ พืช ผักต่าง ๆ ทั้งผักใบเขียว ผักสีเหลือง มีทั้งผักที่เป็น ใบเป็นดอก ผล ต้น ราก หัว สารอาหารที่ได้จากอาหารหมู่นี้คือ วิตามินและเกลือแร่ เช่น วิตามินเอ วิตามินบีแคลเซียม เหล็ก เป็นต้นประโยชน์ของอาหารหมู่นี้คือ ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายและทำให้ อวัยวะต่าง ๆ ทำงานตามปกติ ช่วยให้ร่างกายสดชื่นสมบูรณ์ บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหนืออก และฟันช่วยป้องกันและต้านทานโรค ช่วยให้การขับถ่ายสะดวก

1.4 อาหารหลักหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ ผลไม้ให้สารอาหารคล้ายพวกผัก คือ ให้เกลือแร่และวิตามินต่าง ๆ ผลไม้แทบทุกชนิดให้วิตามินซีแก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังให้วิตามินเอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลไม้ที่มีสีเหลือง ผลไม้แห้งจะให้แคลเซียมและแร่เหล็กอยู่พอสมควร ส่วนวิตามินอื่น ๆ จะมีอยู่บ้างในปริมาณที่ไม่มากนักแต่ช่วยเสริมให้ได้วิตามินต่าง ๆ ในอาหารครบถ้วนประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ เช่นเดียวกับอาหารหลักหมู่ที่ 3

1.5 อาหารหลักหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ ไขมันไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปของน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหารเท่านั้น พวกเนื้อสัตว์บางอย่าง เช่น เนื้อหมู ไข่ หรือถั่วต่าง ๆ โดยเฉพาะถั่วลิสง ถั่วเหลือง ก็มีไขมันอยู่ด้วยเป็นจำนวนมากพอสมควรไขมันจากสัตว์ ซึ่งเป็นไขมันชนิดอิ่มตัว ที่ใช้มากที่สุดคือ น้ำมันหมู นอกจากนี้ยังมีเนย ซึ่งเป็นไขมันจากนม รวมไปถึงพวกไขมันที่มีแทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ด้วย เช่น มันหมู ไข่แดงมันเนือ มันไก่ ครีมในนม เป็นต้น ไขมันจากพืช ซึ่งเป็น

ไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย และน้ำมันมะกอก เป็นต้น ส่วนน้ำมันมะพร้าวจะมีกรดไขมันมากกว่าประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

2. อาหารฟาสต์ฟู้ด และอาหารที่มีพลังงานสูง อาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน ได้แก่ แฮมเบอร์เกอร์ มันทอด เฟรนช์ฟรายมีลค์เชค นมผสมไอศกรีม ซึ่งอาหารในกลุ่มนี้มักจะขาดผักและผลไม้ เป็นอาหารที่ให้พลังงานมากเหมาะกับชาวต่างชาติที่มีรูปร่างสูงใหญ่ ส่วนคนไทยนั้นรูปร่างเล็ก โดยเฉพาะเด็กด้วยแล้ว ถ้าบริโภคมื้อเพียง 1 มื้อ ก็ถือว่าได้พลังงานเกินครึ่งหนึ่งของพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ดังนั้น ถ้ารับประทานบ่อยๆหรือรับประทานเป็นประจำอาจทำให้อ้วนได้ อาหารพลังงานสูงได้แก่ อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต หรือไขมันเป็นองค์ประกอบสูง ซึ่งอาหารเหล่านี้ได้แก่ อาหารหวานชนิดต่าง ๆ ทองหยิบ ทองหยอด ลูกชุบ ฝอยทอง ขนมหั่น ข้าวเหนียวมูล ขนมห่อต่าง ๆ จากการสำรวจคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า อาหารหวานชนิดต่าง ๆ เหล่านี้ในปริมาณ 100 กรัม มีคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบ 39.2 - 52.2 กรัม และให้พลังงานประมาณ 273 - 423 กิโลแคลอรี นอกจากขนมหวานแล้ว ผลไม้บางประเภท เช่น ถั่วลิสง ทุเรียน ลำไย ขนุน มะขามหวาน ในปริมาณ 100 กรัม จะมีคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบ 19 - 75.6 กรัม และให้แคลอรีประมาณ 112-314 กิโลแคลอรี ซึ่งเมื่อเทียบกับผลไม้ชนิดอื่น เช่น ส้มเขียวหวาน ชมพู พบว่า 100 กรัม จะให้คาร์โบไฮเดรตเพียง 3.4-7.8 กรัม และให้พลังงาน 15-37 กิโลแคลอรีเท่านั้น นอกจากขนมหวานและผลไม้ดังกล่าวแล้ว ไอศกรีม เค้ก ลูกก๊ี้ ช็อกโกแลต ยังเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงเช่นกัน เนื่องจากมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบจำนวนมาก เช่น ไอศกรีม มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบสูงถึงร้อยละ 20-22 เป็นต้น นอกจากอาหารพลังงานสูงที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบมากแล้ว อาหารทอดชนิดต่าง ๆ ก็ให้พลังงานสูงเช่นกัน กล่าวคือ ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี การรับประทานอาหารทอดเป็นประจำจะทำให้ได้รับพลังงานมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ

3. อาหารที่มีสารปนเปื้อนและสารปรุงแต่งอาหาร สารพิษในอาหารเกิดจากการกระทำของมนุษย์ ซึ่งมีสารเคมีหลายชนิดที่มนุษย์นำมาใช้ในการผลิตอาหาร การปรุงอาหาร และการถนอมอาหาร หากใช้ไม่ถูกวิธีสามารถจะกลับมาทำให้เกิดอันตรายต่อมนุษย์เองได้ สารเคมีดังกล่าว ดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2553 : 160-166)

3.1 สีสผสมอาหาร ผู้ผลิตนิยมใส่สีผสมอาหารเพื่อล่อใจผู้ใช้ สีที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นสีที่ได้จากการสังเคราะห์ ซึ่งมีทั้งสีที่กระทรวงสาธารณสุขอนุญาตให้ใช้และสีที่ใช้ย้อมผ้า ย้อมแพร อันตรายที่เกิดจากสีนี้เกิดจากตัวของสีเอง ซึ่งเป็นสารเคมี และเกิดจากโลหะหนักที่ปนมากับสี เช่น แคดเมียม หรือตะกั่ว ฯลฯ ในกรณีที่เป็สีที่ใช้ย้อมผ้าหรือย้อมแพรแล้ว จะมีความบริสุทธิ์ต่ำ มีโลหะหนักปนเปื้อนในปริมาณสูง อาจทำให้เกิดมะเร็งที่กระเพาะปัสสาวะและระบบทางเดินอาหารการใช้สีจึงควรใช้

เฉพาะสีที่กระทรวงสาธารณสุขอนุญาตให้ใช้ผสมในอาหาร ตามปริมาณที่กำหนดเพราะหากใส่ในปริมาณมากก็จะก่อให้เกิดอันตรายได้ ตามกฎหมายกำหนดสีที่อนุญาตให้ใช้ผสมอาหารได้มีดังนี้ คือ สีอินทรีย์ที่ได้จากการสังเคราะห์ สีอินทรีย์เป็นสีที่ได้จากสิ่งไม่มีชีวิตในธรรมชาติ เช่น ผงถ่านที่ได้จากการเผาพืชไคเตเนียมไดออกไซด์ สีธรรมชาติ ได้จากการสกัดพืช สัตว์ เช่น สีเขียวจากใบเตย สีแดงจากครั่ง สีที่สมควรใช้ในอาหารมากที่สุด เพราะปลอดภัยในการบริโภคสามารถใช้จำนวนเท่าไรก็ได้ ไม่มีการกำหนดปริมาณ ทั้งยังใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานได้โดยไม่เกิดพิษภัย ได้แก่ สีที่ได้จากธรรมชาติ ซึ่งจะใช้สีต่าง ๆ ได้ดังนี้สีเขียว จากใบเตยหอม พริกเขียว สีเหลือง จากขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ลูกตาลยี ขี้เแดง พักทอง เมล็ดคำแสด ดอกคำฝอย สีแดง จากครั่ง กระเจี๊ยบ มะเขือเทศ มะละกอ พริกแดง ถั่วแดง ข้าวแดงเมืองจีน สีน้ำเงิน จากดอกอัญชันสีดำ จากกามมะพร้าวเผา ถั่วดำ ดอกดินสีน้ำตาล จากน้ำตาลเคี้ยวใหม่

การใช้สีสังเคราะห์ที่ไม่ได้ผลิตขึ้นสำหรับเป็นสีผสมอาหาร เช่น สีย้อมผ้า ย้อมกระดาษจะเกิดอันตราย คือ

1. อันตรายจากสารเคมีที่เป็นสี สีอื่นๆที่ไม่ได้เป็นสีผสมอาหารส่วนใหญ่ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดเนื้องอกหรือมะเร็งที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยเฉพาะที่ระบบทางเดินอาหารและกระเพาะปัสสาวะ
2. อันตรายที่เกิดจากสารไม่บริสุทธิ์ในสีนั้น ๆ สิ่งที่สำคัญคือโลหะหนัก เพราะสีส่วนใหญ่จะมีโลหะหนัก พวกปรอท ตะกั่ว สารหนู และแคดเมียม ปนอยู่เสมอ สีที่ไม่ได้ผลิตเพื่อใช้ผสมอาหารนั้น ไม่มีการควบคุมปริมาณของโลหะหนักเหล่านั้น การได้รับโลหะหนักเข้าไปในร่างกายมากๆ หรือเป็นประจำ อาจเป็นอันตรายร้ายแรงได้ คือ ปรอท เป็นโลหะหนักที่ทำลายมนุษย์อย่างมาก ปรอทเมื่อสะสมในร่างกายจนถึงจุดหนึ่งจะเริ่มมีอาการมือเท้าชา ตามองเห็นไม่ชัด จนในที่สุดจะไม่สามารถทำอะไรได้ เพราะเป็นอัมพาตไปทั้งตัว สมอังกพิการ โดยเฉพาะเด็กจะเป็นรุนแรงมากและตายในที่สุด ตะกั่ว ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เมื่ออาหาร ปวดศีรษะ และโลหิตจาง อาการต่อมาคืออัมพาตตามแขนขา สมอังกพิการ ไม่ปกติ ชักกระตุก เพ้อคลั่ง และหมดสติ สารหนู ทำอันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้ตับอักเสบ และมีอันตรายต่อวงจรโลหิตที่ไปเลี้ยงหัวใจ อาจทำให้หัวใจวายได้ และแคดเมียม ทำให้เวียนศีรษะ กระหายน้ำ อย่างรุนแรง ปวดท้อง อาเจียน หมดสติและเสียชีวิตเนื่องจากปัสสาวะเป็นพิษ หากการใช้สีธรรมชาติไม่สามารถจะทำได้จริง ๆ แล้ว สีสังเคราะห์สำหรับผสมอาหารก็อาจใช้แทนได้ แต่ต้องใช้ในปริมาณน้อยที่สุด

3.2 ผงชูรส เป็นสารปรุงแต่งรสอาหารชนิดหนึ่ง ซึ่งได้จากการสังเคราะห์ทางเคมี มีชื่อทางเคมีว่าโมโนโซเดียมกลูตาเมต (Monosodium Glutamate) ส่วนใหญ่ผลิตจากแป้งมันสำปะหลังหรือกากน้ำตาล มีลักษณะเป็นผลึกสีขาวค่อนข้างใส รูปคล้ายกระบองหรือกระดูกประโยชน์ของผงชูรส

เนื่องจากผงชูรสเป็นเกลือของกรดกลูตามิก ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่ได้จากการย่อยสลายของโปรตีนชนิดหนึ่ง มีประโยชน์ต่อร่างกาย ในแง่ที่ช่วยเสริมสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย และช่วยบำรุงสมอง แต่กรดอะมิโนชนิดนี้ร่างกายสามารถสังเคราะห์ขึ้นได้เอง จากอาหารจำพวกแป้ง หรือน้ำตาลที่บริโภคเข้าไป ซึ่งยังไม่เคยปรากฏว่าร่างกายของคนในสภาวะปกติจะขาดแคลนกรดชนิดนี้ ฉะนั้นการบริโภคผงชูรสไม่ว่ามากหรือน้อยจึงไม่ใช่สิ่งจำเป็นต่อร่างกายไทยของผงชูรส บริโภคผงชูรสในปริมาณมาก ๆ ย่อมทำให้เกิดภาวะต่อร่างกายในการขับออกจึงเป็นปัญหาสำหรับหญิงมีครรภ์ เด็กทารก และบุคคลที่มีความบกพร่องของตับ เช่น ผู้ป่วยด้วยโรคตับ ตับ ปริมาณของผงชูรสในองค์การอนามัยโลกกำหนด ให้บริโภคได้โดยไม่เกิดอันตรายคือ วันละ 120 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม นั่นคือ ประมาณ 6 กรัม ต่อวัน หรือ ช้อนชาพูนต่อวัน สำหรับคนที่มีน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม. ทำให้เกิดอาการแพ้ที่เรียกว่า โรคกัฏตาการจินซึ่งจะเกิดในผู้ที่มีความไวต่อการแพ้ผงชูรส หรือผู้บริโภคเข้าไปครั้งละมาก ๆ จะมีอาการร้อนวูบวาบ ชาบริเวณคอ ใบหน้า และหู มีอาการวิงเวียนอ่อนเพลีย อาเจียน เหงื่อออกมาก วิงเวียน อ่อนเพลีย หัวใจเต้นเร็ว และอาจเกิดอัมพาตชั่วคราวบริเวณแขนและขาได้ เสี่ยงต่ออันตรายจากสารเคมีที่ผู้ผลิตอาจปลอมปนในผงชูรส มักพบมีการปลอมปนสารต่าง ๆ ที่มีลักษณะคล้ายผงชูรส โดยเฉพาะผงชูรสที่บรรจุปีบดักแบ่งขาย สารปลอมปนที่พบบ่อย ๆ คือ บอแรกซ์ ลักษณะเป็นผลึกกลม สีขาว คล้ายผงซักฟอก โดยปกติใช้เป็นยาเบื่อแมลงสาบ เมื่อบริโภคเข้าไปจะทำให้เกิดพิษสะสมในไต กรวยไตอักเสบ มีอาการบวม น้ำปัสสาวะไม่ออก คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ความดันโลหิตต่ำ หมดสติ ตับและสมองอาจอักเสบได้ สารปลอมปนอีกประเภท คือ โซเดียมเมตาฟอสเฟต มีลักษณะเป็นผลึกแท่ง สีเหลือง ใส วาวเมื่อบริโภคเข้าไปจะเกิดอาการถ่ายท้องอย่างรุนแรง เนื่องจากสารนี้โดยปกติใช้เป็นยาถ่ายสำหรับสัตว์พวก ม้า วัว ควาย และใช้ล้างตะกรันหม้อน้ำในโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งสารเคมีทั้งสองชนิดนี้เป็นสารเคมีที่ห้ามใช้ในอาหารเด็ดขาด

3.3 น้ำปลา เป็นเครื่องปรุงรสที่ขาดเสียไม่ได้สำหรับอาหารไทย บนโต๊ะอาหารเกือบทุกแห่งต้องมีถ้วยใส่น้ำปลาดั่งไว้ เพื่อช่วยเพิ่มรสชาติจะช่วยเจริญอาหาร หากมีโรคขาดน้ำปลา ทั้งที่ใช้เป็นเครื่องปรุงรส หรือเครื่องจิ้มแล้ว อาหารมีอันนั้นแทบจะหมดรสชาติเลยทีเดียว น้ำปลาที่เหมาะสมสำหรับการบริโภคมี 3 ประเภท คือ

3.3.1 น้ำปลาแท้ ได้จากการหมักปลากับเกลือในอัตราส่วนปลา 3 ส่วนต่อเกลือ 1 ส่วน นานประมาณ 1-1½ ปี ปลาที่ใช้ต้องเป็นปลาสด จึงจะได้น้ำปลาที่มีคุณภาพดี มีกลิ่นหอม น้ำปลาชนิดนี้คือ น้ำปลาพื้นเมืองที่ทำกันมาแต่โบราณนั่นเอง

3.3.2 น้ำปลาวิทยาศาสตร์ ได้จากการหมักปลากับเกลือ โดยกรรมวิธีไฮโดรไลซิส ด้วยกรดเกลือหรือเอนไซม์ เพื่อเป็นตัวกระตุ้นให้เนื้อปลาย่อยเร็วขึ้นกว่ากรรมวิธีธรรมชาติ ใช้เวลาเพียง 2-3 เดือนเท่านั้น

3.3.3 น้ำปลาผสม ได้จากการนำหัวน้ำปลาจากน้ำปลาแท้หรือน้ำปลาวิทยาศาสตร์มาเจือจางกับน้ำเกลือต้มแล้วนำมาผสมกับกากผงชูรส (น้ำปีเอกซ์) บรรจุแต่งกลิ่นรสน้ำปลาชนิดนี้มีคุณค่าอาหารและราคาต่ำกว่า 2 ชนิดแรก

นอกจากน้ำปลาทั้ง 3 ชนิดแล้ว ยังมีผลิตภัณฑ์ที่เรียกว่า “น้ำเกลือปรุงรส” ซึ่งผลิตออกมาจำหน่ายในท้องตลาดเช่นเดียวกัน แต่เมื่อคำนึงถึงประโยชน์ที่ร่างกายได้รับแล้วแทบจะไม่มีเลย กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้ระบุในฉลากเป็นข้อความภาษาไทยชัดเจนว่า “น้ำเกลือปรุงรส” ประโยชน์ของน้ำปลา น้ำปลามีคุณค่าทางอาหารมาก ประกอบด้วยโปรตีน ซึ่งมีกรดอะมิโนที่จำเป็นสำหรับร่างกายในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี 12 ที่ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง มีกรดโฟลิกที่ทำหน้าที่ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงและแร่ธาตุพวกโซเดียมแคลเซียมฟอสฟอรัส ช่วยในการสร้างกระดูกอันตรายที่ผู้บริโภคจะได้รับ คือ อันตรายจากสารเคมีเป็นพิษที่ผสมลงไปในการปรุงรส เช่น สีข้อมฟ้า สารกันบูด และซัคคาริน เป็นต้น ซึ่งจะก่อให้เกิดพิษสะสมในร่างกายของผู้บริโภคได้

3.4 น้ำส้มสายชู เป็นสารปรุงแต่งอาหารให้มีรสเปรี้ยว เช่นเดียวกับมะนาวมะม่วง มะขาม มะดัน ฯลฯ น้ำส้มสายชูมีกรดน้ำส้ม (Acetic Acid) เป็นส่วนประกอบ ซึ่งเป็นกรดที่เหมาะสมในการรักษาคุณภาพอาหารยิ่งกว่ากรดชนิดใด เพราะไม่เป็นพิษต่อร่างกาย และช่วยให้อาหารมีกลิ่น รสดีจึงนิยมใช้ค่อนข้างมาก ผลไม้บางชนิดเพื่อบริโภค น้ำส้มสายชูที่ใช้บริโภค แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

3.4.1 น้ำส้มสายชูหมัก ได้จากการหมักตามธรรมชาติ (Fermentation) จากน้ำผลไม้กลายเป็นแอลกอฮอล์ และหมักต่อจนกลายเป็นน้ำส้มสายชู ซึ่งจะมีกรดน้ำส้มไม่ต่ำกว่า 4% มักได้จากการหมักธัญพืชหรือน้ำผลไม้บางชนิด เช่น ข้าวเหนียว น้ำมะพร้าว น้ำสับปะรด ฯลฯ น้ำส้มสายชูชนิดนี้มักมีกลิ่น รส ของวัตถุดิบที่ใช้ทำ ทำให้มีกลิ่นรสดีเมื่อนำไปปรุงแต่งอาหาร

3.4.2 น้ำส้มสายชูกลั่น ได้จากการนำแอลกอฮอล์ชนิดกินได้มาเจือจางและหมักต่อจนกลายเป็นน้ำส้มสายชู (Spirit Vinegar) หรือนำน้ำส้มสายชูหมักมากลั่นให้บริสุทธิ์ (Distilled Vinegar) จะมีคุณสมบัติใส และไม่มีกลิ่นเฉพาะ มีกลิ่นจืดน้อยกว่าชนิดแรก น้ำส้มสายชูกลั่นที่ได้มาตรฐานต้องมีเนื้อกรดน้ำส้มไม่ต่ำกว่า 4%

3.4.3 น้ำส้มสายชูเทียม เป็นน้ำส้มสายชูที่ได้มาจากการเจือจางกรดน้ำส้มที่ได้จากการสังเคราะห์ทางเคมี จะมีกลิ่นจืดของกรดน้ำส้มมาก สำหรับน้ำส้มสายชูนี้มีการกำหนดมาตรฐานว่าต้องมีเนื้อกรดอยู่ระหว่าง 4-7% ประโยชน์ของน้ำส้มสายชู ใช้ปรุงแต่งอาหารให้มีรสเปรี้ยว และใช้ประโยชน์ในการถนอมอาหารบางประเภท

3.5 คีโนวาลหรือซัคคาริน เป็นวัตถุให้ความหวานที่สังเคราะห์ขึ้นมา โดยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์เป็นสารที่ให้รสหวานแต่ไม่ให้พลังงาน จึงไม่มีประโยชน์ในแง่คุณค่าทางอาหาร

แต่จะเป็นประโยชน์ในการใช้ปรุงแต่งอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่ห้ามบริโภคน้ำตาล ทั้งนี้ ต้องอยู่ในการควบคุมของแพทย์ดีน้ำตาลหรือซัคคริน มีลักษณะเป็นเกล็ด หรือก้อนสีขาวเล็ก ๆ ถ้าใช้ลิ้นแตะชิมจะรู้สึกหวานจนขม เพราะให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลธรรมชาติประมาณ 500-550 เท่า มีผู้นิยมนำไปใส่น้ำหวาน และอาหารคองที่มีรสเปรี้ยวจัดเนื่องจากมีการศึกษาพบว่า สารดังกล่าวก่อให้เกิดอันตรายแก่สัตว์ทดลอง คือเกิดมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะ ในหนูทดลอง ประกอบกับไม่มีคุณค่าทางอาหาร ซึ่งนับเป็นการเอาเปรียบผู้บริโภค กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศห้ามใช้ในอาหารบางชนิด อาทิ เช่น เครื่องดื่ม และพวกสารปรุงรส เช่น น้ำปลาเป็นต้น หากต้องการใส่น้ำหวานหรือน้ำตาลจะปลอดภัยที่สุดปัจจุบันมีผู้เข้าใจผิดคิดว่า ซันทาสกร กับดีน้ำตาล หรือซัคคริน เป็นสารชนิดเดียวกันซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง โดยแท้จริงแล้ว ซันทาสกร คือน้ำตาลที่ผลิตจากพืช หรือที่เรียกว่า“น้ำตาลกรวด” ที่มีความบริสุทธิ์สูง มีลักษณะเป็นผลึกใส สะอาดใช้เป็นส่วนประกอบของยาบางชนิด เช่น ยาไทย ยาจีน หากมีความจำเป็นต้องใช้ ขอแนะนำให้ซื้อจากร้านขายยาแผนโบราณจะได้ซันทาสกรที่แท้จริง

3.6 สารกันบูด ดินประสิวเป็นวัตถุกันเสีย หรือสารกันบูดชนิดหนึ่งที่นิยมใช้ในอาหารพวกเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อแดดเดียว เพราะสามารถทำให้เนื้อนั้นไม่เน่าเสียง่าย และมีสีแดงสดขึ้น แม้กระทั่งในอาหารจำพวกปลาสดก็ยังมีผู้นิยมนำไปใส่ปริมาณการใช้ดินประสิวในอาหารนั้น กระทรวงสาธารณสุข กำหนดให้ใช้ขนาด 0.5 กรัมต่อน้ำหนักอาหาร 1 กก. หรือขนาดเท่าเม็ดลัดฝรึกไทย แต่มักพบปัญหาการใช้เกินขนาดอยู่เสมอ ซึ่งจะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย คือ ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่ปกติ หายใจไม่ออก และอาจทำให้ชักได้ ปริมาณดินประสิวที่มากเกินไป จะทำปฏิกิริยากับสารเคมีที่อยู่ในร่างกายเกิดเป็นสารไนโตรซามีน ซึ่งพบว่าเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เป็นโรคมะเร็งในตับ สารกันบูดที่นิยมใช้ในอาหารอีกชนิดหนึ่ง คือ โซเดียมเบนโซเอต ซึ่งกำหนดปริมาณการใช้ 1 กรัม ต่อน้ำหนักอาหาร 1 กิโลกรัม หากใช้มากเกินไป จะทำให้เกิดแผลที่เยื่อในกระเพาะ และอาจเกิดอาการทางสมองในเด็กนอกจากนี้ยังพบว่าการนำสารเคมีที่ห้ามใช้ในอาหารอย่างเด็ดขาด ได้แก่ กรดบอริกและกรดซาลิซิลิก มาใช้กันบูดในอาหารประเภทต่าง ๆ ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพหากมีความประสงค์จะเก็บอาหารให้นานมากขึ้น ให้พยายามหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีแนะนำให้ใช้วิธีอื่นแทน เช่น การตากแห้ง การทำเค็ม การหมักดอง การเชื่อม ตลอดจนกระทั่งการเก็บในตู้เย็น หรืออุ่นให้ร้อนอยู่เสมอก็ช่วยกันบูดได้เช่นกัน แต่ที่สำคัญต้องระมัดระวังในเรื่องความสะอาดของกระบวนการผลิตด้วย

3.7 สารช่วยกรอบ น้ำประสานทอง หรือบอแรกซ์ เป็นสารเคมีที่ห้ามใช้ในอาหาร มีลักษณะเป็นเกล็ดขาว คล้ายผงซักฟอก และใช้ชื่อว่า “ผงกรอบ” นอกจากนี้ ยังตรวจพบในส่วนผสมของผงชูรสปลอมอีกด้วย สารชนิดนี้คุณสมบัติทำให้อาหารกรอบกรอบได้ จึงมีคนนิยมนำมาใส่ในอาหารหลายชนิด เช่น ลูกชิ้น หมูยอ หัวไชโป้ว ทับทิมกรอบ กลัวยทอด เป็นต้น แต่เนื่องจากสารนี้

เป็นอันตรายต่อร่างกาย การบริโภคบ่อยครั้งร่างกายไม่สามารถขับออกได้หมดเกิดการสะสมที่กรวยไต ทำให้ไตอักเสบพิการ หรืออาจจะเป็นมะเร็งได้ หากบริโภคในปริมาณมากอาจทำให้ถึงตายได้ ปริมาณที่ทำให้ตาย พบว่าในเด็กเล็ก ๆ ถ้าบริโภคเข้าไปเพียง 5-6 กรัมหรือ 1 ช้อนชาพูนต่อครั้ง หรือในผู้ใหญ่ ถ้าบริโภคเกินกว่า 15 กรัมต่อครั้ง ก็จะทำให้ถึงแก่ความตายได้

3.8 สารช่วยย่อย ปัจจุบันพบว่ามีส่วนประกอบของเอนไซม์หรือเอนไซม์คาร์บอนเนต ซึ่งเป็นสารเคมีที่ห้ามใส่ในอาหารที่มีทำให้เนื้อสัตว์เปื่อย ยุ่ย หรืออ่อนนุ่มได้ สารดังกล่าวมีลักษณะเป็นผง สีขาวละเอียดเป็นสารที่พิษต่อร่างกาย เพราะสามารถทำให้กระเพาะ ลำไส้เป็นแผล มีเลือดออก หรือทะลุได้ ถ้าบริโภคเข้าไปมาก ๆ จะทำให้ตายได้ ดังนั้นถ้าต้องการทำเนื้อสัตว์ให้อ่อนนุ่มเปื่อยยุ่ย ควรใช้วิธีธรรมชาติ คือ การใช้ขี้เถ้ามะละกอดิบ ซึ่งมีสารช่วยย่อยเรียกว่า “ปาเปอิน” (papain) สารดังกล่าวเมื่อผ่านการปรุงด้วยความร้อนจะสลายตัวได้ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายหรืออาจใช้น้ำสับปะรดซึ่งมีสารช่วยย่อย ชื่อ “โบรมิลิน” (Bromelin) หมักกับเนื้อสัตว์ นอกจากนี้ยังสามารถใช้วิธีการตุ๋นให้ความร้อนนาน ๆ ก็จะได้ผลช่วยให้เนื้อสัตว์เปื่อยได้เช่นกัน ซึ่งดีกว่าและปลอดภัยกว่าการใช้สารเคมี

3.9 ยาฆ่าแมลง เป็นสารสังเคราะห์ที่สลายตัวได้ยากจึงมีพิษตกค้างอยู่ยาวนานเป็นปี เมื่อกินผักหรือผลไม้ที่มียาฆ่าแมลงปนเปื้อน จะทำให้ร่างกายได้รับสารพิษตกค้างอยู่ในผักผลไม้ทีละน้อย ๆ และสะสมอยู่จนถึงจุดอิ่มตัว จะแสดงอาการพิษนั้นขึ้น โดยเริ่มแรกจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ หน้ามืด วิงเวียน ใจสั่น ตาพร่าหายใจไม่ออก น้ำลายฟูมปาก ตัวแข็งเป็นอัมพาต และเสียชีวิตในที่สุด

3.10 ฟอรัมาลิน คือ สารละลายที่ประกอบด้วยน้ำและฟอรัมาลินไฮโดรไซด์ไม่น้อยกว่าร้อยละ 33 ต่อน้ำหนัก เป็นของเหลวใสไม่มีสี มีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว ปกติมักใช้ในอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์เคมีภัณฑ์ พลาสติก สิ่งทอและใช้รักษาผ้าไม่ให้ยับ สำหรับทางการแพทย์มักใช้เป็นยาฆ่าเชื้อโรค ฆ่าเชื้อรา น้ำยาดับกลิ่น น้ำยาดองศพ ปัจจุบันมีผู้ประกอบการค้าอาหารรายย่อยนิยมใช้แช่ผักสดหรืออาหารทะเล หรือชุบสารละลายฟอรัมาลินเพื่อชะลอการเน่าเสียของอาหาร เมื่อผู้บริโภคได้รับสารนี้เข้าไปในร่างกาย จะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนังและเยื่อเมือกทางเดินหายใจระบบทางเดินอาหาร จะมีอาการปวดท้องรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะไม่ออก กดประสาทส่วนกลางทำให้หมดสติ ในกรณีที่ได้รับปริมาณ 30 มิลลิกรัมจะทำให้หมดสติและตายได้ ถ้าสัมผัสที่ผิวหนัง จะทำให้เกิดระคายเคือง ปวดร้อนอย่างรุนแรง (นัยนา ใช้เทียมวงศ์, 2541 : 48)

4. ขนมอบเคี้ยว เด็กในวัยเรียนควรหลีกเลี่ยงของกินเล่น หรือขนมอบเคี้ยว อาหารเหล่านี้เกือบทั้งหมดเป็นอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน ซึ่งจะให้สารคาร์โบไฮเดรตและพลังงานมาก เมื่อรับประทานก่อนอาหารจะรู้สึกอิ่มเพราะได้รับพลังงานสูง ทำให้รับประทานอาหารได้น้อยมีผลทำให้เด็กขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น โปรตีนและวิตามิน ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็ก

ในการเจริญเติบโตของร่างกายและเสริมสร้างสติปัญญาของกินเล่นนอกจากเป็นอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังมีสารอื่นที่เจือปนอยู่ที่ทำให้เกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น วัตถุปรุงแต่งกลิ่นรส ได้แก่ ผงกรอบ หรือบอแรกซ์ ผงชูรส สารเหล่านี้เมื่อกินเข้าไปในปริมาณที่มากจะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ดังกล่าวข้างต้น เนื่องจากผงชูรสที่ใส่ในอาหารจะเป็นตัวช่วยกระตุ้นปลายประสาทโคนลิ้นและลำคอ ทำให้รู้สึกอร่อยขณะเดียวกันผงชูรสก็เกิดอันตรายได้คือ ผงชูรสมีสารในกลุ่มอะมิโนเป็นส่วนประกอบ เมื่อสลายตัวจะทำให้เกิดก๊าซแอมโมเนีย ซึ่งเป็นก๊าซพิษที่ร่างกายต้องกำจัดให้หมดไปเพราะจะทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงจนถึงขั้นเสียชีวิต ผงชูรสไม่เหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร การขับถ่ายผิดปกติและโรคไต ในของกินเล่นยังพบว่ามีส่วนประกอบของเกลือ หากกินมาก ๆ นาน ๆ อาจกระทบกระเทือนถึงการทำงานของไตได้ อาจทำให้เป็นโรคไตและโรคความดันโลหิตสูง เพราะไตต้องทำงานหนัก ของกินเล่นส่วนใหญ่มักจะมีสีสังกะสี ซึ่งผู้ผลิตมักจะมีการใส่สีผสมลงไป และยังมีการใส่สารกันบูดเพื่อให้ขนมนั้นมีอายุการเก็บนานขึ้น สารเหล่านี้มีอันตรายต่อร่างกายดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น นอกจากนี้ยังพบว่ามีการปนเปื้อนในขนมขบเคี้ยวที่เป็นของสำเร็จรูป เชื้อรานี้จะสร้างสารเคมีที่มีพิษขึ้นในขณะที่มันเจริญเติบโตอยู่ในอาหาร คือ สารพิษ “อะฟลาท็อกซิน” หากกินสารพิษนี้เข้าไปเป็นจำนวนมาก หรือแม้เป็นจำนวนน้อย แต่ได้รับเป็นประจำก็เกิดการสะสมจนทำให้เกิดอาการชัก หายใจลำบาก ตับถูกทำลาย หัวใจและสมองบวม และเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งได้

5. น้ำดื่ม น้ำ จืดว่าเป็นสารอาหารที่มีลักษณะพิเศษต่างจากสารอื่น ๆ และมีความจำเป็นต่อร่างกายอย่างยิ่ง น้ำมีประโยชน์มากไม่แพ้สารอาหารชนิดอื่นเพราะน้ำเป็นตัวนำสารอาหารทุกชนิดไปใช้ให้เป็นประโยชน์ ในร่างกายมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ประมาณร้อยละ 70 ของน้ำหนักตัว โดยเป็นส่วนประกอบที่สำคัญภายในเซลล์ เช่น เป็นส่วนประกอบของเลือดและของเหลวทั่วร่างกายน้ำเป็นตัวทำละลาย ทำหน้าที่ละลายอาหารและสารประกอบในร่างกาย ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ ช่วยในการย่อยในการดูดซึมและนำสารอาหารไปยังเซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ช่วยในการไหลเวียนของสารภายในร่างกายและช่วยในการขับถ่ายของเสียออก ช่วยให้เกิดปฏิกิริยาเคมีการออกซิไดซ์ของสารอาหารต่าง ๆ ในร่างกายให้เป็นไปตามปกติ ช่วยหล่อลื่นในการทำงานของอวัยวะ และช่วยให้ผิวหนังไม่แห้ง เนื่องจากร่างกายต้องการใช้น้ำอยู่ตลอดเวลา และน้ำภายในร่างกายของคนเรากลับถ่ายออกเป็นเหงื่อ ปัสสาวะและของเสียอื่น ๆ ดังนั้นร่างกายจึงต้องการน้ำเข้าไปทดแทน ความต้องการน้ำของร่างกายขึ้นอยู่กับอากาศและสภาวะของร่างกาย เช่น ถ้าอากาศร้อนร่างกายจะเสียน้ำ จึงต้องการน้ำเข้าไปมาก น้ำที่ร่างกายต้องการจะได้รับมาพร้อมกับอาหาร และได้รับมาจากเครื่องดื่มหรือน้ำดื่มโดยตรงในวันหนึ่ง ๆ มนุษย์ต้องการน้ำสะอาดเป็นปริมาณมากพอสมควร การขาดน้ำอาจจะเป็นอันตรายจนถึงแก่ความตายได้เร็วกว่าการขาดสารอาหารชนิดอื่น ถ้าขาดน้ำเพียงร้อยละ 10 ของน้ำหนักตัวร่างกายจะเริ่มมีความผิดปกติ เช่น ผิวหนังแห้ง และเหี่ยว กระหายน้ำมาก ๆ คอแห้ง อ่อนเพลีย ไม่มีแรง

ปัสสาวะน้อย ถ้าขาดน้ำมาก ๆ จะทำให้เกิดตะคริวและอาจหมดสติไปได้ ดังนั้นเด็กในวัยเรียนจึงควรดื่มน้ำที่สะอาดประมาณวันละ 8 แก้วเพื่อบำรุงร่างกายให้อวัยวะสามารถทำงานได้อย่างปกติ

การบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน

สารอาหารที่ต้องการของเด็กวัยก่อนเรียน มีดังนี้

1. พลังงาน ควรได้รับวันละ 90-100 แคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ควรให้ขนมหวานที่เป็นประโยชน์เพื่อให้ได้รับน้ำตาลซึ่งเป็นพลังงาน
2. โปรตีน ควรได้รับวันละ 1.3-1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โปรตีนที่ได้รับควรเป็นไข่ นม นมถั่วเหลือง และเนื้อสัตว์
3. วิตามินเอ การขาดวิตามินเอเป็นเหตุทำให้เด็กทารกและเด็กวัยก่อนเรียนตาบอดส่วนใหญ่มาจากการที่มารดาเลี้ยงทารกด้วยอาหารเสริมที่มีวิตามินเอและไขมันน้อย เด็กวัยนี้ควรได้รับวิตามินเอวันละ 850-1000 หน่วยสากล

เกลือแร่ ได้แก่ เหล็ก หากขาดเหล็กจะทำให้เด็กเป็นโรคโลหิตจาง เด็กวัยนี้ควรได้รับวันละ 4 มิลลิกรัม น้ำ ควรดื่มน้ำที่สะอาด หรือดื่มเครื่องดื่มน้ำที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น น้ำผลไม้ นม แต่ไม่ควรให้ดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์ เช่น น้ำหวานหรือน้ำอัดลม อาหารและปริมาณอาหารที่เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ควรได้รับวันละ 2-4 ช้อนโต๊ะ และควรได้รับเครื่องในสัตว์ด้วย ไข่ ควรได้รับทุกวัน วันละ 1 ฟอง ไข่ให้ทั้งโปรตีนและเหล็ก นม ควรได้รับอย่างน้อยวันละ 2 ถ้วยตวง จะใช้นมถั่วเหลืองแทนก็ได้ ถั่วเหลืองแห้ง หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองก็ได้ ควรได้รับวันละ 1-2 ช้อนโต๊ะ ข้าว ควรได้รับวันละ 2-3 ถ้วยตวง หรือมากกว่านั้น ขึ้นอยู่กับกิจกรรมของเด็ก ผัก เป็นผักสีเขียวหรือสีเหลืองก็ได้ ควรได้รับวันละ 4-8 ช้อนโต๊ะ ผลไม้ ควรให้เด็กกินทุกวัน เพื่อให้ได้รับวิตามินซี และไขมัน ควรได้รับน้ำมัน(ซึ่งอยู่ในรูปของอาหารผัดหรือทอด)วันละ 2-3 ช้อนโต๊ะ

โภชนาการสำหรับเด็กวัยรุ่น

อาหารมีความสำคัญต่อความเจริญเติบโตของร่างกายของวัยรุ่นอย่างมาก ถ้าวัยรุ่นได้รับอาหารครบ 5 หมู่ และสารอาหารที่เหมาะสม จะทำให้วัยรุ่นมีภาวะโภชนาการที่ดี มีผลให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ดังนั้นสิ่งที่วัยรุ่นควรปฏิบัติ มีดังนี้คือ (วลัย อินทรมพรรย, 2549 : 63)

1. กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารให้เพียงพอ อย่างน้อยควรได้รับอาหารวันละ 3 มื้อ การกินอาหาร 3 มื้อ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ หากงดกินมื้อหนึ่งมื้อใด เช่น อาหารเช้า เป็นต้น จะทำให้ขาดสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับไปอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวัน ซึ่งเป็นการยากที่จะชดเชยให้ได้รับสารอาหารและพลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกายโดยการกินอาหารเพียง 2 มื้อ

2. กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ วัยรุ่นควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อช่วยให้เจริญเติบโตมีสุขภาพแข็งแรง การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการไม่ได้ทำให้อ้วน การที่น้ำหนักมากไปหรือน้อยไปมักเกิดจากการขาดความรู้ด้านโภชนาการและการมีนิสัยการบริโภคที่ไม่ดี ทำให้ไม่รู้จักรับเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ การงดกินน้ำมัน ไข่ และข้าวจะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนและแคลอรีไม่เพียงพอ เกิดเจ็บป่วยได้ง่าย น้ำมันและไข่เป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง ข้าวเป็นอาหารที่ให้พลังงานซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและกิจกรรมการทำงานต่าง ๆ จึงไม่ควรงด หรือจำกัดจนเกินไป นอกจากนี้การงดอาหารในมือหนึ่งมือใด เช่น มือเช้า หรือมือกลางวันทำให้กินอาหารในมือต่อไปเพิ่มขึ้นเมื่อรู้สึกหิว จึงมักไม่ได้ผลในการลดน้ำหนักในการควบคุมอาหารที่ดี ควรกินอาหารทุกมื้อ และถูกต้องตามหลักโภชนาการควรจำกัดอาหารที่มีพลังงานมากและให้ประโยชน์น้อย ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอมต่าง ๆ ท็อฟฟี่ ช็อกโกแลต ขนมหวานต่าง ๆ เป็นต้น อาหารเหล่านี้มีแต่น้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ การกินมาก ๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วน และฟันผุ นอกจากนี้ก็ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันมาก เพราะจะทำให้ได้พลังงานส่วนเกิน ซึ่งร่างกายเก็บสะสมเป็นไขมัน ทำให้น้ำหนักเพิ่มได้มากเช่นกัน

อาหารสำหรับเด็กวัยรุ่น

ในระยะนี้ ร่างกายต้องการสารอาหารในการสร้างเซลล์ต่างๆ กระดูกและฟัน และต่อมต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มมีการทำงานหนักขึ้น จึงต้องให้อาหารที่เพียงพอเพื่อการเจริญเติบโตที่เต็มที่ สารอาหารหลักที่เด็กวัยรุ่นต้องการมีดังต่อไปนี้

สารอาหารที่วัยรุ่นต้องการ มีดังนี้

1. พลังงาน ขึ้นอยู่กับการเจริญเติบโตของร่างกายและกิจกรรมของวัยรุ่น ควรได้รับวันละ 2200-3000 แคลอรี
2. โปรตีน มีความต้องการมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต ควรได้รับวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
3. แคลเซียม ได้แก่ แคลเซียม จำเป็นในการสร้างกระดูกและฟัน เหล็ก โดยเฉพาะผู้หญิง ที่ต้องประจำเดือน ควรได้รับวันละ 16 มิลลิกรัม และไอโอดีน ต่อมไทรอยด์มีการทำงานมากขึ้น ในภาคอีสานจะพบวัยรุ่นขาดไอโอดีนกันมาก ทำให้เกิดโรคคอพอกหรือโรคเอ๋อ
4. วิตามิน ได้แก่ วิตามินเอ ควรได้รับวันละ 2500 หน่วยสากล วิตามินบี2 ควรได้รับวันละ 1.3-1.8 มิลลิกรัม วิตามินซี ใช้ในการสร้างคอลลาเจน (ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่างๆ) ควรได้รับวันละ 30 มิลลิกรัม และน้ำ เป็นส่วนประกอบของเซลล์ ควบคุมการทำงานในร่างกาย วัยรุ่นควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว

อาหารและปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ นม ควรดื่มวันละ 2-3 ถ้วยตวง เพราะมีแคลเซียม โปรตีน และวิตามินมากมาย ไข่ ควรทานวันละ 1 ฟอง เพราะมีโปรตีน เหล็ก และวิตามินเอ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ควรได้รับวันละ 150-180 กรัม หรือประมาณ 3/4 ถ้วยตวง และควรได้รับเครื่องในสัตว์ ควบคู่ไปด้วย ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง ผัก อาจเป็นผักสีเขียวหรือผักสีเหลือง ควรได้รับทุกวัน มื้อละ 1/2 ถ้วยตวง ผลไม้ ควรได้รับทุกมื้อ ข้าว ควรได้รับวันละ 5-6 ถ้วยตวง ไขมัน ควรได้รับน้ำมัน วันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ และปัญหาด้านการรับประทานอาหารของวัยรุ่น ได้แก่ เบื่ออาหาร มีสาเหตุมาจากการที่ผู้ใหญ่บังคับให้เด็กกินอาหารชนิดหนึ่งมากเกินไป หรือเกิดจากอารมณ์ เช่น ความเหน็ดเหนื่อย ผิดหวัง โรคอ้วน มีสาเหตุมาจากลักษณะนิสัยในการกินของเด็กที่ชอบกินจุบจิบ และกินอาหารไม่เป็นเวลา เด็กวัยรุ่นมักอดอาหารเช้า เพราะกลัวว่าจะอ้วน หรือเร่งรีบไปโรงเรียน

การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)

สารอาหารที่ผู้สูงอายุต้องการ มีดังนี้

1. พลังงาน ต้องการพลังงานน้อยลง เพราะการทำงานของร่างกายมีน้อยลง พลังงาน ที่ควรได้รับควรน้อยกว่า 1200 แคลอรี
2. โปรตีน ควรได้รับวันละ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หากได้รับโปรตีนมากเกินไป ร่างกายจะนำไปสะสมในรูปของไขมัน ทำให้เกิดโรคอ้วน
3. ไขมัน ไม่ควรได้รับมากเกินไป เพราะการได้รับมากเกินไปจะทำให้เกิดโรคอ้วน แคลเซียม ผู้สูงอายุมักเป็นโรคกระดูกพรุน ซึ่งเกิดในหญิงมากกว่าชาย การได้รับแคลเซียมเพียงพอ จะช่วยให้กระดูกแข็งแรง ควรได้รับแคลเซียมวันละ 800 มิลลิกรัม
4. เหล็ก ควรได้วันละ 6 มิลลิกรัม ควรกินอาหารที่มีโปรตีนและวิตามินซีด้วย เพื่อช่วยในการดูดซึมเหล็ก
5. วิตามิน ควรได้รับวิตามินซีประมาณ 30 มิลลิกรัม โดยดื่มน้ำส้มวันละ 1 แก้ว
6. น้ำ ควรได้รับวันละ 1 1/2-2 ลิตร โดยเฉพาะวันที่อากาศร้อนสูญเสียเหงื่อมาก ควรได้รับน้ำเพิ่มขึ้น

อาหารและปริมาณอาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับ คือ เนื้อสัตว์ ควรได้รับวันละ 120 กรัม ควรเป็นเนื้อปลาและควรได้รับเครื่องในสัตว์สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ไข่ ย่อยและดูดซึมง่าย ควรได้รับสัปดาห์ละ 3-5 ฟอง นม มีแคลเซียมเพื่อช่วยในการสร้างกระดูก ควรใช้นมผงที่ไม่มีไขมัน 4 ช้อนโต๊ะผสมน้ำให้ได้ 1 ถ้วยตวง หรือดื่มนมถั่วเหลืองแทนก็ได้ ถั่วเมล็ดแห้ง ควรนำมาต้มให้นิ่มก่อนกิน ควรได้รับวันละ 1/2 ถ้วยตวง ควรกินครั้งละน้อยๆ เพราะถ้ากินมากจะทำให้เกิดท้องอืด ขำ ควรได้รับวันละ 3-4 ถ้วยตวง ผัก ควรกินทุกวันเพื่อได้รับวิตามิน และกากอาหารช่วยไม่ให้ท้องผูก ไม่ควรกินผักดิบ เพราะมีกากอาหารมากเกินไปย่อยยาก ทำให้ท้องอืดเพราะมีก๊าซมาก ยกเว้นผักกาดหอมที่กินทั้งดิบๆ ได้ ผลไม้ ควรกิน

ทุกวัน ๆ ละ 1-2 ครั้ง ควรเลือกที่ข่อยง่าย เคี้ยวง่ายไขมัน ไม่ควรกินไขมันมากเกินไป เพราะจะทำให้ท้องอืดและมีน้ำหนักเพิ่ม ควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไลโนเลอิกมาก ประมาณ 2-2.5 ช้อนโต๊ะ และปัญหาโภชนาการของผู้สูงอายุ มีสาเหตุมาจากนิสัยการบริโภค ผู้สูงอายุมักกินอาหารตามความชอบ และชอบอาหารหวานจัด อาจกินอาหารตามประเพณีความเชื่อ ทำให้ไม่สามารถได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอการเปลี่ยนแปลงของสภาวะทางจิตใจ ผู้สูงอายุมีความคิดว่าตนไม่มีความสำคัญต่อครอบครัว รู้สึกถูกทอดทิ้ง เบื่อสิ่งต่างๆ และเบื่ออาหาร ทำให้ไม่ชอบกินอาหาร ส่วนผู้สูงอายุบางคนกินตลอดเวลา ทำให้เกิดโรคอ้วนการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยามีดังนี้

1. ฟันไม่ดีเหมือนเก่า เคี้ยวอาหารไม่สะดวก ทำให้เคี้ยวอาหารได้น้อยลง ทำให้ไม่ได้รับโปรตีนและแคลอรีที่เพียงพอ
2. การดูดซึมของสารอาหารลดลง เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม ทำให้ขาดสารอาหารดังกล่าวคือ โรคโลหิตจาง และโรคกระดูกพรุน
3. เซลล์หลอดเลือดขาดความยืดหยุ่น ทำให้หลอดเลือดแข็ง และเกิดโรคหัวใจขาดเลือด
4. การบีบตัวของลำไส้ลดลง ประกอบกับการทานอาหารที่มีกากน้อย และดื่มน้ำน้อยทำให้เกิดโรคท้องผูก
5. เลือดไหลผ่านไตน้อยลง ทำให้ขับของเสียได้น้อย จึงมีการตกตะกอนของแคลเซียมในไต ทำให้เกิดโรคนิ่ว

จากการศึกษาการบริโภคอาหารของแต่ละวัย สรุปได้ว่า ร่างกายของคนแต่ละวัยต้องการสารอาหารที่แตกต่างกัน แต่อาหารและปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ นานม ไข่ และเนื้อสัตว์ต่างๆ และปัญหาด้านการรับประทานอาหารของวัยรุ่น ได้แก่ เบื่ออาหาร มีสาเหตุมาจากการที่ผู้ใหญ่บังคับให้เด็กกินอาหารชนิดหนึ่งมากเกินไป หรือเกิดจากอารมณ์ เช่น ความเหน็ดเหนื่อย ผิดหวัง โรคอ้วน มีสาเหตุมาจากลักษณะนิสัยในการกินของเด็กที่ชอบกินจุบจิบ และกินอาหารไม่เป็นเวลา เด็กวัยรุ่นมักอดอาหารเช้า เพราะกลัวว่าจะอ้วน และเวลาเร่งรีบไปโรงเรียน

เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต และการประเมินภาวะโภชนาการ

เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต เป็นค่าที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลน้ำหนัก และความยาว หรือส่วนสูงจากเด็กที่ได้รับอาหารและการเลี้ยงดูที่ถูกต้องเหมาะสม อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยบ่อยและสามารถเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพตามพันธุกรรม (Full Growth Potential) ด้วยเครื่องมือวัดและวิธีการวัดมาตรฐาน จำนวนของเด็กแต่ละกลุ่มอายุและเพศมีจำนวนคนที่มากพอ ใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะ โภชนาการอื่นๆ ของประชาชนไทยอายุ 1 วัน-19 ปี พ.ศ. 2542 ในการวิเคราะห์ภาวะโภชนาการ เกณฑ์อ้างอิงฯ นี้ เป็นชุดค่าสุดท้ายของโภชนาการ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขใช้ข้อมูลคัดเฉพาะเด็กที่มีโอกาสได้เติบโตเต็มศักยภาพ เพื่อให้เป็นมาตรฐานกลางของประเทศ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (Weight for Height) สามารถแยกแยะภาวะโภชนาการการของเด็กอายุเดียวกันที่มีส่วนสูงต่างกันได้ จุดตัดคือ

1. อ้วน $>+3$ SD
2. น้ำหนักเกินหรือเริ่มอ้วน $>+2$ SD ถึง $+3$ SD
3. ท้วม $>+1.5$ SD ถึง $+2$ SD
4. สมส่วน -1.5 SD ถึง $+1.5$ SD
5. ค่อนข้างผอม <-1.5 SD ถึง -2 SD
6. ผอม <-2 SD

ตารางที่ 2.1 เกณฑ์แสดงการเจริญเติบโต น้ำหนักต่อส่วนสูง อายุ 6-18 ปี

อายุ (ปี)	เพศชาย		เพศหญิง	
	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)
6	16.6-25.4	107.7-121.3	16.1-24.7	107.4-120.8
7	18.3-28.8	112.8-127.4	17.7-28.7	112.4-126.8
8	20.0 - 32.2	117.4 - 133.2	19.3 - 32.5	117.0 - 132.4
9	21.5 - 36.6	121.8 - 138.3	21.2 - 37.4	121.9 - 139.1
10	23.6 - 40.8	126.2 - 143.4	23.4 - 42.1	127.1 - 146.1
11	25.6 - 45.2	130.5 - 149.4	26.1 - 46.5	132.9 - 152.6
12	28.1 - 50.0	135.1 - 156.9	29.4 - 50.2	138.8 - 156.9
13	31.6 - 51.6	140.9 - 164.4	33.0 - 53.1	143.5 - 160.2
14	35.6 - 58.7	147.3 - 170.0	36.3 - 55.2	147.0 - 162.3
15	40.1 - 61.9	153.5 - 173.2	38.6 - 56.5	148.4 - 163.5
16	43.8 - 64.2	158.3 - 175.9	40.1 - 57.2	149.1 - 164.0
17	46.3 - 65.8	160.4 - 177.2	40.8 - 57.6	149.5 - 164.2
18	48.1 - 66.9	161.4 - 177.5	41.3 - 57.7	149.8 - 164.2

(กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, กองโภชนาการ, 2542)

แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติในการบริโภคอาหาร

ความหมายของทัศนคติ

ราชบัณฑิตยสถาน (2546 : 395) ให้ความหมายว่า ทัศนคติเป็นความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น บุคคล สิ่งของการกระทำสถานการณ์และอื่น ๆ รวมทั้งท่าทีที่แสดงออก ที่มุ่งถึงสถานภาพของจิตใจที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

กุลนิดา สายนุ้ย (2552 : 17) กล่าวว่า ทัศนคติเป็นความรู้สึกและท่าทางของคนและบางครั้งก็ยังมีเป็นท่าทางของจิตใจคน มากกว่าของร่างกาย

วิริยาภรณ์ เจริญชีพ (2545 : 15) กล่าวว่า ทัศนคติ หมายถึง ความพร้อมในการกระทำของบุคคลต่อสิ่งใด บุคคลใด ความพร้อมดังกล่าวของบุคคลเห็นได้จากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงต่อสิ่งนั้นว่า ชอบหรือไม่ชอบ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย

จากความหมายทัศนคติสรุปได้ว่า เจตคติหรือทัศนคติ (Attitude) เป็นคำ ๆ เดียวกันหมายถึง ความรู้สึกนึกคิดด้วยความคิดของบุคคล หรือความรู้สึกเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย หรือท่าทีที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ได้รับ ได้พบเห็น หรือรับทราบซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกทางอารมณ์ว่าชอบหรือไม่ชอบ ทัศนคติเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด และมีแนวโน้มที่จะทำการตอบสนองต่อสิ่งนั้น ซึ่งอาจจะเป็นไปในทางสนับสนุนหรือปฏิเสธก็ได้

องค์ประกอบของทัศนคติ

การจัดองค์ประกอบของทัศนคติเป็น 3 องค์ประกอบ (วลัย อินทร์มรรย, 2549 : 19)

1. ความรู้เชิงประเมินค่า (Cognitive Component) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้เกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดว่าดีมีประโยชน์หรือเลวมากน้อยเพียงใด จัดเป็นองค์ประกอบที่เป็นต้นกำเนิดของทัศนคติของบุคคลต่อสิ่งต่าง ๆ ดังนั้นหากบุคคลมีความรู้เชิงประเมินค่าต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่สมบูรณ์ หรืออาจมีความรู้ที่ผิด จะทำให้เกิดอคติหรือความลำเอียงและอาจทำให้เกิดผลเสียต่อผู้ยึดถือหรือส่วนรวมได้มาก

2. ความรู้สึกพอใจ (Affective Component) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ส่วนใหญ่แล้วความรู้สึกพอใจของบุคคลต่อสิ่งหนึ่งจะเกิดโดยอัตโนมัติและสอดคล้องกับความรู้เชิงประเมินค่าต่อสิ่งนั้นด้วย จัดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของทัศนคติ

3. ความพร้อมกระทำ (Action Tendency Component) หมายถึง การที่บุคคลมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือ สนับสนุน ส่งเสริม ทะนุบำรุง สิ่งที่เขาชอบพอใจ และพร้อมที่จะทำลายหรือเพิกเฉยต่อสิ่งที่เขาไม่ชอบหรือไม่พอใจ องค์ประกอบนี้ยังคงอยู่ภายในจิตใจของบุคคล และยังไม่ปรากฏ

ออกมาเป็นพฤติกรรม ความพร้อมกระทำจะปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมหรือไม่ขึ้นอยู่กับลักษณะอื่น ๆ ของบุคคล และสถานการณ์

จากการศึกษาองค์ประกอบของทัศนคติ สรุปได้ว่า ทัศนคติประกอบด้วยบุคคลมีความรู้ มีความรู้สึกพอใจต่อสิ่งหนึ่ง จะเกิดโดยอัตโนมัติและสอดคล้องกับความรู้เชิงประเมิณค่าต่อสิ่งนั้น และพร้อมกระทำตามพฤติกรรมของบุคคลและสถานการณ์

ทฤษฎีการเรียนรู้

ทฤษฎีของ Pavlov ใหม่ (Neo-Pavlovian Theory) กล่าวว่า ผู้บริโภคเป็นผู้ถูกมองว่าเป็นผู้ค้นหาข้อมูล โดยใช้ความสัมพันธ์ระหว่างหลักเหตุผลและการรับรู้ระหว่างเหตุการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับแนวคิดของเขา ซึ่งกำหนดตัวตนใหม่ของโลกต่อการวางเงื่อนไขการเรียนรู้จากการเปิดรับข่าวสารระหว่างเหตุการณ์กับสิ่งแวดล้อม การเรียนรู้ของผู้บริโภค (Consumer Learning) เป็นกระบวนการซึ่งแต่ละบุคคลได้รับความรู้ และประสบการณ์ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอนาคต ซึ่งแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ (กรรณิการ์ นิตอภัยธรรม, 2547 : 21)

1. กลุ่มทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง (S- R Theory) ได้แก่

1.1 ทฤษฎีการเรียนรู้แบบต่อเนื่อง (Connectionism) มีหลักการว่า การเรียนรู้เกิดจากการสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองโดยสิ่งเร้าหนึ่ง อาจสามารถทำให้การตอบสนอง ได้หลายทางแต่บุคคลจะมีการตอบสนองที่พึงพอใจหรืออาจจะเรียกว่าการเรียนรู้แบบลองผิดลองถูกได้ ได้แก่ กฎแห่งความพร้อม กฎแห่งการฝึกหัด และกฎแห่งผล

1.2 ทฤษฎีการเชื่อมโยงของกัทธรี (Cuthrie E.R. อ้างถึงในหทัยกาญจน์ โสตรดี และ อัมพร นิยมพลี, 2550 : 21) มีหลักการว่า การเรียนรู้เกิดจากการกระทำ เช่น ได้ฟัง หรือ ได้อ่านก็อาจเรียนรู้ได้

1.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ของฮัลล์ (Hull อ้างถึงในอนุกุล พลศิริ, 2551 : 19) มีหลักการว่า การเรียนรู้เกิดจากการเสริมแรง เช่น หัวหน้าหมู่น้องว่า ทำงานเก่งและขยันเป็นต้น

2. กลุ่มทฤษฎีการวางเงื่อนไข (Condition Theory) ได้แก่

2.1 ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกของไอเวน (Ivan อ้างถึงในเจริญศรี จันทร, 2548) มีหลักการว่า การเรียนรู้ เกิดจากการที่อินทรีย์ ได้ตอบสนองต่อสิ่งเร้า ได้หลาย ๆ ชนิด โดยมีการตอบสนองสิ่งเดียวกันแต่สิ่งเร้าต่างกันหากมีการวางเงื่อนไขที่แน่นแฟ้น เพียงพอ หลักการนี้นำไปปรับปรุงพฤติกรรมได้

2.2 ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของเบอรัซ (Burthus อ้างถึงในกุลนิดา สายบุญ, 2552 : 22) มีหลักการว่า การเรียนรู้เกิดจากการที่บุคคลมีการกระทำแล้วได้รับการเสริมแรง เช่น คนที่ขับรถฝ่าไฟแดงแล้วถูกตำรวจจับกุมก็เกิดการเรียนรู้ว่าถ้าฝ่าฝืนกฎหมายต้องได้รับโทษ

3. ทฤษฎีสถาน (Field Theory) ได้แก่

3.1 ทฤษฎีสถานของคอปเลอร์ (Kohler อ้างถึงในจารุณี ทวีรัตน์, 2549 : 23) มีหลักการว่า การเรียนรู้จะพิจารณาจากสิ่งเร้า เป็นส่วน รวมแล้วจึงพิจารณาส่วนย่อยเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง (Insight)

3.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ของเลวิน (Lewin อ้างถึงในขวัญตา ฮวดศิริ, 2547 : 16) มีหลักการว่า การเรียนรู้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงความรู้ ความเข้าใจมากขึ้นๆ จนเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง

3.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ของเอดเวิร์ด (Edward อ้างถึงในกุลนิตา สายบุญ, 2552) มีหลักการว่า การเรียนรู้เกิดจากการ ที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้า โดยใช้เครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ เป็นแนวทางนำไปสู่เป้าหมาย ซึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยความเข้าใจดังนั้น การเรียนรู้เกิดจากการสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า และการตอบสนอง เมื่อมีการกระทำแล้วได้รับการเสริมแรงบุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งเร้า ทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยความเข้าใจ

ทฤษฎีความต้องการ

มาสโลว์ กล่าวถึงความต้องการขั้นพื้นฐานซึ่งเป็นมูลเหตุแห่งพฤติกรรมมนุษย์โดยมีสมมติฐานดังนี้ (ประสิทธิ์ ทองอุ่น, 2547 : 12)

1. มนุษย์ทุกคนมีความต้องการและความต้องการพื้นฐานนี้จะมีอยู่ตลอดเวลาไม่มีที่สิ้นสุด
2. ความต้องการ ได้รับการสนองแล้วก็จะไม่เป็นแรงจูงใจ สำหรับพฤติกรรมนั้น อีกต่อไป ความต้องการที่ยังไม่ได้รับการสนองเท่านั้นก็จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์
3. ความต้องการของมนุษย์ จะมีลักษณะเป็นลำดับขั้นตามลำดับของความสำคัญต่ำไปหาสูงโดย เมื่อความต้องการต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว มาสโลว์ ได้จัดความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามความสำคัญออกเป็น 5 ขั้นได้แก่ ความต้องการทางร่างกาย ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการทางสังคม ความต้องการที่จะได้รับการยกย่อง และความต้องการความสำเร็จ

ความเชื่อ

ความเชื่อ หมายถึง ความคิดที่เป็นที่ยอมรับและยึดถือ ซึ่งอาจเป็นความคิดที่เป็นสากล หรือเป็นที่ยอมรับของคนบางกลุ่ม หรือเป็นความจริงทั้งมวลที่อยู่รอบตัวเรา ความเชื่อจะช่วยอธิบายและติดตามเรื่องราวต่างๆ ความเชื่อ เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ว่าผิดหรือถูก แต่ค่านิยมไม่อาจพิสูจน์ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ได้ (จำนง อติวัฒน์สิทธิ์, 2545 : 30)

เสรี วงษ์มณฑา (2548 : 157-158) ได้จำแนกองค์ประกอบของความเชื่อออกเป็น 3 ประการดังนี้

1. องค์ประกอบด้านความเข้าใจ หรือความเชื่อ (Cognitive or Belief) หมายถึง ความรู้ แนวคิดหรือความเชื่อที่บุคคลมีต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่เดิม เมื่อผสมกับการรับรู้จากประสบการณ์ใหม่

ที่ได้รับ จะทำให้เกิดความรู้สึกและภาพพจน์ต่อสิ่งเหล่านั้น ซึ่งเป็นตัวกำหนดลักษณะและทิศทางของทัศนคติของแต่ละบุคคล ซึ่งองค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจนี้มีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค

2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก อารมณ์ ความชอบ (Affective or Emotion or Feeling Component) อารมณ์ ความรู้สึก ความชอบ ความไม่ชอบของบุคคล เป็นสิ่งกำหนดลักษณะและทิศทางของทัศนคติบุคคล

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรมหรือการกระทำ (Behavioral or Action Component) พฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นสิ่งที่บอกลักษณะและทิศทางของทัศนคติของบุคคลที่แสดงออกต่อสิ่งเร้านั้นอย่างชัดเจนแน่นอน

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเกิดทัศนคติ (เสรี วงษ์มณฑา, 2548 : 159) ประกอบด้วย

1. วัฒนธรรม (Culture) วัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อชีวิตของทุกคน ตั้งแต่เกิดจนตาย วัฒนธรรมของชาติต่าง ๆ โดยเริ่มจากครอบครัว โรงเรียน สถาบันต่างๆ ในสังคม ตลอดจนสื่อมวลชน ต่างก็มีอิทธิพลต่อการสร้างทัศนคติ

2. ครอบครัว (Family) เป็นแหล่งแรกในการอบรมบุคคลได้เรียนรู้ จึงมีอิทธิพลมากที่สุดในการสร้างทัศนคติ

3. กลุ่มเพื่อน หรือกลุ่มสังคม (Social Groups) เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการการยอมรับจากกลุ่มหรือต้องการเพื่อน

4. บุคลิกภาพ (Personality) มีความสัมพันธ์ต่อทัศนคติของบุคคลมาก

5. การตลาดทางตรง (Direct Marketing) เป็นการส่งข่าวสารข้อมูลไปยังผู้บริโภคโดยตรง จากแนวคิดทฤษฎีดังกล่าว สรุปได้ว่า ค่านิยมร่วมกันในอาหารแบบใดแบบหนึ่งที่ชุมชนหรือสังคมบริโภคเป็นประจำ จนทำให้คนกลุ่มอื่น สังคมอื่นสังเกตและรู้จักได้ ถือเป็นความเคยชินจนเป็นสิ่งธรรมดา ส่งผลให้มนุษย์แต่ละคนมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป

ข้อมูลพื้นฐานจังหวัดชุมพร

ข้อมูลโรงเรียนขนาดใหญ่ในจังหวัดชุมพร

โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ คือขนาดโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐที่กำหนดขึ้นโดยกรมสามัญศึกษาเดิม (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2553) โดยกำหนดโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีจำนวนนักเรียนมากกว่า 2,501 คนขึ้นไป ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นโรงเรียนมัธยมในกรุงเทพมหานครและโรงเรียนประจำจังหวัด ทั้งนี้ ไม่รวมโรงเรียนในสังกัดอื่น ๆ เช่น สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (โรงเรียนเทศบาล) สังกัดมหาวิทยาลัย (โรงเรียนสาธิต) โรงเรียนเอกชน เป็นต้น

ต่อไปนี้เป็นรายชื่อโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษแบ่งตามภาค ตามจำนวนนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา ไม่นับ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กรุงเทพมหานคร โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครปฐม และ โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี ซึ่งมีเฉพาะนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และในจังหวัด ชุมพร มีโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ดังตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 จำนวนโรงเรียนและสถานะโรงเรียนขนาดใหญ่จังหวัดชุมพร

ชื่อโรงเรียน	สถานะโรงเรียน	อำเภอ	จำนวนนักเรียน
สอาดเผดิมวิทยา	ประจำจังหวัดอันดับสอง	อำเภอเมือง	2,671
ศรีราษฎร์	ประจำจังหวัดอันดับหนึ่ง	อำเภอเมือง	3,800
สวนศรีวิทยา	ประจำอำเภอ	อำเภอหลังสวน	2,534

จากการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของจังหวัดชุมพร สรุปได้ว่าโรงเรียนขนาดใหญ่ในจังหวัดชุมพร มีจำนวน 3 แห่ง จากจำนวนนักเรียนที่มีจำนวนมากผู้วิจัยจึงสนใจพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของ นักเรียนในจังหวัดชุมพร ซึ่งได้นำจำนวนโรงเรียนและจำนวนนักเรียนในจังหวัดชุมพรมากำหนด ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย พบว่าภาวะโภชนาการโดยรวมของโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างในปี การศึกษา 2551-2553 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีเด็กอ้วนร้อยละ 6.29 ร้อยละ 7.25 และร้อยละ 9.20 ตามลำดับ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร, 2553)

โดยใช้เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต และการประเมินภาวะโภชนาการ เป็นตัวชี้วัดภาวะ โภชนาการที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลน้ำหนัก และความยาวหรือส่วนสูงจากเด็กที่ได้รับอาหารและ การเลี้ยงดูที่ถูกต้องเหมาะสม อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยบ่อย และสามารถเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพตามพันธุกรรม (Full Growth Potential) ที่กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขใช้ข้อมูลเฉพาะเด็กที่มีโอกาสได้เติบโตเต็มศักยภาพ เพื่อให้เป็นมาตรฐานกลาง ของประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

วิริยาภรณ์ เจริญชีพ (2545 : 89) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนหญิง

มีเจตคติต่อการบริโภคอาหารไม่แตกต่างจากนักเรียนชาย รายได้เฉลี่ยของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับเจตคติต่อการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และการได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมีความสัมพันธ์กับเจตคติต่อการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

กรรณิการ์ นิตติภยธรรม (2547 : 63) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า นิสิตรับประทานผลไม้สด นิสิตได้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจากโทรทัศน์ ของหวานและอาหารว่างที่นิสิตรับประทาน คือ ผลไม้ไทยสด และนิสิตซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากห้างสรรพสินค้าหรือซูเปอร์มาร์เก็ต

ขวัญตา ฮวดศิริ (2547 : 47) ศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการบริโภคที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พบว่า ในกลุ่มอาหารจานด่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับมาก ส่วนกลุ่มอาหารไทยจานเดียว กลุ่มของว่างเครื่องดื่ม กลุ่มขนมหวาน มีการบริโภคอยู่ในระดับพอใช้ วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคในระดับพอใช้ในประเด็นเกี่ยวกับสารอาหารประเภทของอาหารที่เกี่ยวข้องกับการทำให้เกิดโรคอ้วน เครื่องดื่ม อาหารไทย ขนมหวาน ในภาพรวมส่วนมากมีความรู้ทางด้านอาหารเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ร้อยละ 42.5

ภาวดี ลิขิตวงษ์ (2547 : 49) ศึกษาความรู้เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้น ในเขตการศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 66.6 เจตคติเกี่ยวกับโภชนาการ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 78.1 พฤติกรรมการบริโภค อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 63.5 ภาวะโภชนาการ อยู่ในเกณฑ์ผอม ร้อยละ 49 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคภาวะโภชนาการกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ปัจจัย เพศ อายุ การได้รับความรู้การบริโภคจาก นิตยสารเพื่อน หนังสือพิมพ์ บุคลากรทางการแพทย์ สิ่งที่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารคือวิทย์ โทรทัศน์ ราคา ความสะอาด เพื่อน สมาชิกในครอบครัวรับประทานร่วมกัน กลุ่มเพื่อนที่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร อาชีพของบิดามีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว รวมแหล่งได้รับ ความรู้จากเรื่องการบริโภค ผู้จัดเตรียมหรือจัดรายการอาหารที่บ้าน อาหารประจำวันที่บ้านนักเรียนได้มาด้วยวิธีใด พบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.05$ และ $P < 0.01$ ปัจจัยทำนายความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภค ภาวะโภชนาการ ได้แก่ เพศ อายุ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคจากนิตยสาร หนังสือพิมพ์ สิ่งที่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารคือราคา ความสะอาด เพื่อน รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวสมาชิกในครอบครัวรับประทานร่วมกัน กลุ่มเพื่อนมีผลต่อการรับประทานอาหาร ผู้จัดเตรียมหรือจัดรายการอาหาร อาหารประจำวันที่บ้าน

ภัทราวรรณ สุขพันธ์ (2547 : 49) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่ชอบอาหารฟาสต์ฟู้ดมากที่สุดคือกลุ่มอายุ

19-21 ปี ศึกษาระดับอนุปริญญา/ปวส. ได้รับรายได้ต่อเดือนจากผู้ปกครองไม่เกิน 1,000 บาทสามารถหารายได้ได้เองไม่เกิน 1,000 บาทต่อเดือน ส่วนใหญ่เคยได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารฟาสต์ฟู้ดจากโทรทัศน์ วิทยุ ส่วนใหญ่เลือกใช้บริการร้านฟาสต์ฟู้ดในอำเภอเมืองลำปาง ที่ร้านชเวนเช่นสั่งอาหารหลักประเภทไก่ทอด อาหารกึ่งขนมประเภทไอศกรีม และเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม ไปใช้บริการกับกลุ่มเพื่อน มีผู้ร่วมใช้บริการจำนวน 3-5 คน บุคคลที่มีส่วนในการตัดสินใจในการเลือกร้านคือ กลุ่มเพื่อน เหตุผลที่ตัดสินใจเลือกใช้บริการเพราะคิดว่ามีอาหารให้เลือกมาก บริโภคเดือนละ 1-2 ครั้ง ใช้บริการในช่วงเวลา 12.00-14.00 น. รับประทานในโอกาสปกติในช่วงวันเสาร์/วันอาทิตย์ นิยมสั่งอาหารรับประทานที่ร้าน และมีค่าใช้จ่ายแต่ละครั้งระหว่าง 201-300 บาท ส่วนใหญ่ชำระค่าอาหารร่วมกันด้วยเงินสด วิทยุกลุ่มอายุ 13-15 ปี 16-18 ปี และ 19-21 ปี มีความเห็นตรงกันว่าปัจจัยส่วนประสมตลาดบริการที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ได้แก่ ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่ม

พรวิณัส ช่วงสิมมา (2547 : 49) ศึกษาเชิงสถิติพฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลมของนักเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนเลือกดื่มน้ำอัดลมประเภทน้ำดำ โดยให้เหตุผลว่า ชอบรสชาติ สี และกลิ่น ในจำนวนน้ำดื่มโค้ก และเป๊ปซี่ พอ ๆ กัน สัดส่วนของนักเรียนที่ดื่มแพนด้ามีมากกว่า มิรินด้า และดื่ม สไปรท์มีมากกว่าเซเวนอัพ ในการชื้อน้ำอัดลมแต่ละครั้งนักเรียนเจาะจงเครื่องหมายการค้าเป็นบางครั้งมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55.60 และความถี่ในการดื่มน้ำอัดลม คือ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 43.60 ประเภทน้ำอัดลมที่เลือกดื่มคือ น้ำดำ คิดเป็นร้อยละ 90.60 โดยให้เหตุผลว่าชอบรสชาติ สี และกลิ่นของน้ำอัดลมมากที่สุด ประเภทของภาชนะที่ซื้อส่วนใหญ่ คือ ภาชนะบรรจุแก้ว คิดเป็นร้อยละ 42.00 สถานที่ดื่ม คือ โรงเรียนและบ้านมีจำนวนใกล้เคียงกัน คือ ดื่มที่โรงเรียนร้อยละ 37.40 ดื่มที่บ้านร้อยละ 31.20 ดื่มขณะมีงานเลี้ยง งานรื่นเริงและรับประทานอาหาร คิดเป็น ร้อยละ 35.80 และ 31.00 ตามลำดับ สถานที่ซื้อส่วนใหญ่ คือ มินิมาร์ทและร้านสะดวกซื้อ คิดเป็นร้อยละ 38.40 โดยใช้เหตุผลว่า มีความสะดวกในการซื้อมากเป็นอันดับหนึ่งคิดเป็นร้อยละ 82.40 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคน้ำอัดลมของนักเรียนมัธยมศึกษาประกอบด้วย 4ปัจจัย คือ ค่านิยมและความสะดวก การส่งเสริมการขาย คุณสมบัติของน้ำอัดลม ภาพลักษณ์ของน้ำอัดลมและความสะดวก

จันทร์เพ็ญ สุทชนะ (2547 : 49) ได้ศึกษาพฤติกรรมการจัดการกับภาชนะน้ำหนักเกินมาตรฐานของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนกลุ่มสหวิทยาเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าพฤติกรรมการจัดการกับภาชนะน้ำหนักเกินมาตรฐานอยู่ในระดับดี นักเรียนที่มีเพศ ระดับชั้นปีที่ศึกษารายได้ของนักเรียน อาชีพของผู้ปกครองต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการกับภาชนะน้ำหนักร้อยละเกินมาตรฐานไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความรู้เกี่ยวกับภาชนะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ค่านิยมในการบริโภค อิทธิพลจากเพื่อน อิทธิพลจากสื่อมวลชนต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการกับภาชนะน้ำหนัก

เกินมาตรฐานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการได้รับบริโภคน้ำผลไม้จากเพื่อน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ค่านิยมในการบริโภคอาหาร สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมกรรมการจัดการกับภาชนะน้ำหนักร่วมกันเกินมาตรฐานได้ร้อยละ 15.70

เจริญศรี จันท (2548 : 54) ศึกษาภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการศึกษาพบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานีส่วนใหญ่ มีภาวะโภชนาการน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 46.7 รองลงมาคือ ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ 45.2 และภาวะโภชนาการค่อนข้างมากและมากเกินไป เกณฑ์ ร้อยละ 6.6-1.5 ตามลำดับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ระดับปานกลาง โดยนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีและปานกลาง ร้อยละ 68.2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ที่อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 84.3 นักเรียนมักจะรับประทาน ข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว ผลไม้ นม ประเภทอาหารที่นักเรียนรับประทาน 1 สัปดาห์พบว่า อาหารที่นักเรียนรับประทานเป็นประจำคือ ปลา ผลไม้ นมสด ไข่ไก่ ไข่เป็ด

วราณี วรรณมัย (2549 : 51) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภค น้ำผลไม้ ของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคซื้อและดื่มน้ำส้ม ประเภทน้ำผลไม้เข้มข้นที่นิยมบริโภค โดยมีวัตถุประสงค์ ในการเลือกบริโภคเพื่อบำรุงสุขภาพ โดยเลือกซื้อที่มีตราสัญลักษณ์และไม่มีตราสัญลักษณ์ ส่วนประสมทางการตลาดมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภค น้ำผลไม้ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร ในระดับมาก คือด้านผลิตภัณฑ์ โดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ราคาที่เหมาะสมต่อคุณภาพ และปัจจัยทางด้านเพศ อายุ สถานภาพการสมรส อาชีพ ระดับการศึกษาและรายได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค น้ำผลไม้

พุทธิรัตน์ วรกาญจนางกูร (2549 : 48) ศึกษาพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกกินอาหารโดยรวมอยู่ในระดับมาก คือ เพศ คณะ และรายได้ของบิดา มารดา รวมกันต่อเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารอยู่ในระดับมาก คือ สถานภาพสมรสของบิดา มารดา อาชีพของบิดา และรายได้ของบิดา มารดา รวมกันต่อเดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินคือ สถานภาพการสมรสของบิดา มารดา อาชีพของบิดา มารดา รวมกันต่อเดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเลือกกินอาหาร ($r=0.117$) ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร

มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหาร ($r = -0.101$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร ($r = 0.154$) ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร ($r = 0.131$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและด้านสุขอนามัยในการกิน ($r = 0.120$ และ 0.129) ค่านิยมการกินด้านราคาของอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเลือกกินอาหาร ($r = 0.123$)

สว่างเดือน สวัสดิ์ (2549 : 51) พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างระดับดีร้อยละ 7.25 ส่วนใหญ่มีระดับพอใช้ร้อยละ 90.75 และพบว่า เพศ อายุ ศาสนา ภาวะโภชนาการ เงินที่ได้รับต่อวันและระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างไม่แตกต่างกัน การมีแหล่งบริโภค เจตคติต่อการบริโภคอาหารว่าง การเข้าถึงแหล่งบริโภค แรงสนับสนุนจากครอบครัว ทักษะในการเลือกและแรงสนับสนุนจากเพื่อน สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างได้ ร้อยละ 20.30 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จารุณี ทวีรัตน์ (2549 : 54) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผลไม้ของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคผลไม้วันละ 1-2 ชนิดบางวัน นักศึกษาบริโภคผลไม้สดเกือบทุกวันบ่อยมากกว่าบริโภคผลไม้แปรรูป นักศึกษาเลือกบริโภคผลไม้ตามฤดูกาล บริโภคผลไม้ที่มีวิตามินซี และบริโภคผลไม้ที่มีใยอาหารบางวัน ความถี่อาหารบริโภคถึงปริมาณพบว่าผลไม้ที่นิยมบริโภคมาก 10 อันดับแรก ได้แก่ มะละกอ มะม่วงสุก ส้มเขียวหวาน แอปเปิ้ล ชมพู่ องุ่น แตงโม ส้มเขียว สตรอเบอรี่ และสาลี่ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคผลไม้สดพบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกบริโภคผลไม้รายได้ของนิสิตนักศึกษามีความสัมพันธ์กับจำนวนชนิดที่บริโภค รูปแบบที่บริโภคผลไม้และเลือกบริโภค สาขามีความสัมพันธ์กับการเลือกบริโภคผลไม้ การศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์กับรูปแบบการบริโภคผลไม้ และการเลือกบริโภคผลไม้ การศึกษามารดา มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการบริโภคผลไม้ และการเลือกบริโภคผลไม้ ความรู้เกี่ยวกับผลไม้มีความสัมพันธ์กับรูปแบบที่บริโภคผลไม้

พระมหาคิลกรัศมี ฐิตจาโร (วุฒิยา) และพระธวัช ธวัชโช (ทองยอด) (2550 : 54) ได้ศึกษาความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร พบว่า นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากบิดา มารดา หรือญาติพี่น้องมากที่สุด (ร้อยละ 46) นักเรียนมีเจตคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบจะพบว่า นักเรียนเพศหญิงมีความรู้ มีเจตคติ และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่า

นักเรียนชาย นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้ มีเจตคติ และมีพฤติกรรม การบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีความรู้และมีเจตคติ ต่อการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

โยชิ โยธาวงค์ (2546 : 91) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ประเภทของหวานและ ของขบเคี้ยวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการ รับประทานของหวานและขนมขบเคี้ยว วันละครั้งมากที่สุด ร้อยละ 52.1 รองลงมาคือ 2-3 วันครั้ง สาเหตุหลักของการรับประทานของหวานและขนมขบเคี้ยว เพราะความอยากทาน มากที่สุดร้อยละ 45.3 และรับประทานยามว่าง ร้อยละ 24.5

อนุกุล พลศิริ (2551 : 51) ได้ศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในระดับผ่านเกณฑ์ อยู่ในระดับมาก มีทัศนคติการบริโภคอาหารในระดับดี และมีพฤติกรรมการบริโภค อาหารในระดับปานกลาง การเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ตามตัวแปรที่ศึกษา พบว่าเพศหญิงมีความรู้ในการบริโภคอาหารสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนทัศนคติและพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการ บริโภคอาหารของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ตามปัจจัยพื้นฐาน ที่ศึกษาทุกตัว ยกเว้นปัจจัยรายได้ของนักศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ตามการศึกษาสูงสุด และอาชีพของผู้ปกครอง ชั้นปีและคณะของ นักศึกษาการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่า พฤติกรรมและทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สตีดาพร สุคนธมัต (2551 : 61) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เข้าของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตยานนาวา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าโดยรวมอยู่ใน ระดับมาก ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าถูกต้องในระดับดี รองลงมาคือ มีพฤติกรรม ถูกต้องในระดับดีมาก และมีพฤติกรรมถูกต้องระดับปานกลาง และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า พบว่า แหล่งอาหารเข้าในวันหยุดของครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของ นักเรียน และชนิดของอาหารเข้าของครอบครัวในวันเรียนและวันหยุดมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการ บริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนฐานะทางสังคมและ เศรษฐกิจของครอบครัวนักเรียนไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

กุลนิดา สายนุ้ย (2552 : 72) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนเพศหญิงกับเพศชายมีส่วนใกล้เคียงกัน เพศหญิง อายุต่ำกว่าและเท่ากับ 16 ปี อายุมากกว่า 16 ปี ศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษา ตอนต้นในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน รายได้ต่อเดือนของนักเรียนมากกว่า 2,500 บาทต่อเดือน และต่ำกว่า 2,500 บาทต่อเดือน นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับความรู้มาก และ ระดับความรู้น้อย นักเรียนมีความรู้มากที่สุด คือ การรับประทานอาหารประเภทแป้ง อย่าง ร่มควันเสี่ยงต่อ การเกิดโรคมะเร็ง ตอปลอก และมีความรู้น้อยที่สุด คือ น้ำที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย คือน้ำดื่มใสสะอาด และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม คือ การรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ของนักเรียนและ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ต่างกัน แต่เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.01

ธนาคล บุญเหลา และคณะ (2554 : 49) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเบ็ญจะมะมหาราชจังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเบ็ญจะมะมหาราช จังหวัดอุบลราชธานี อยู่ในระดับดี การเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารระหว่างนักเรียน จำแนกตามปัจจัยนำ พบว่า พฤติกรรมการบริโภคผลไม้ดองหรือแช่อิ่มอยู่ในระดับมาก แต่พฤติกรรมการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ ข้าวกล้องข้าวซ้อมมือ และพืชผักหลากหลายชนิด ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำแนกตามปัจจัยเชื้อ พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนไม่มีความแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ จำแนกตามปัจจัยเสริม พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนไม่มื ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักเรียน จำแนกตามรสชาติอาหาร พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนไม่มีความแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ จำแนกตามประเภทอาหาร พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนไม่มื ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยในต่างประเทศ

วูล์ฟ (Wolf, 1992 : 4674-A) ทำการศึกษาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและสภาพแวดล้อม ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา (Child Nutritional Health and The Elementary School Environment) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีปัญหาโรคอ้วนร้อยละ 28 ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าร้อยละ 7.16 ได้รับ อาหารไม่ครบทุกมื้อร้อยละ 13 ไม่ชอบรับประทานผักผลไม้ ร้อยละ 40 และ 20 ตามลำดับ ชอบรับประทาน

อาหารขยะ ร้อยละ 36 และพบว่าลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกัน ทำให้มีปัญหาโภชนาการแตกต่างกัน สำหรับการดำเนินโครงการโภชนาการในโรงเรียนพบว่า ให้ประสบการณ์ทางโภชนาการแก่นักเรียนจากการสอนสุขศึกษา นโยบาย กฎระเบียบทางด้านโภชนาการ กิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้ และการให้คำปรึกษาทางด้านโภชนาการจะเห็นว่าประสบการณ์เหล่านี้ไม่มีการวางแผนเป็นรูปธรรม ยกเว้นการสอนสุขศึกษาและพลศึกษาที่มีแนวโน้มจะช่วยพัฒนาภาวะโภชนาการของนักเรียนให้ดีขึ้น ถ้าสามารถควบคุมความแตกต่างทางด้านเศรษฐกิจและฐานะทางสังคมได้ สรุปว่าโครงการโภชนาการในโรงเรียนมีความจำเป็นมากต่อการพัฒนาสุขภาพของเด็กวัยเรียน

เรสนิคอว์ และเรินฮาร์ต (Resnicw & Reinhardt, 1991 : 65) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเด็ก ร้อยละเกี่ยวกับไขมัน ใยอาหาร และ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนทั่วไปทราบเกี่ยวกับสุขภาพ ในการรับประทานอาหารที่มีไขมัน ใยอาหาร และโคเลสเตอรอล นักเรียนมีความรู้จำกัดเกี่ยวกับเรื่องโคเลสเตอรอลและใยอาหารในอาหารที่เฉพาะเจาะจง เช่น นักเรียนส่วนมากทราบว่าเนยมีโคเลสเตอรอล แต่จะไม่ทราบว่านมสดมีโคเลสเตอรอลด้วยเช่นกัน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาทราบว่าอาหารที่มีใยอาหารมากที่สุด คือขนมปังที่ทำจากข้าวสาลี ข้าว และเมล็ดพืชต่างๆ ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนมัธยมศึกษา และนักเรียนส่วนมากจะไม่ทราบว่าเมล็ดถั่วเป็นใยอาหาร ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้เสนอแนะว่า เด็กอเมริกันขาดการได้รับข่าวสารที่จำเป็นในการที่จะให้มีความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารทางด้านบวก

ไวท์ (White, 1989 : 1332) ทำการศึกษาเรื่อง การเปลี่ยนพฤติกรรมเกี่ยวกับอาหารของวัยรุ่นโดยอาศัยการศึกษาโภชนาการผลการศึกษาพบว่า ไม่พบความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่พบการเปลี่ยนแปลงการกินทางบวกในกลุ่มควบคุม แต่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางบวกกับการใช้สารอาหารประเภท แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินซี โฟลาซิน วัยรุ่นชายปรับปรุงการกินสารอาหารพวกนี้ได้ดีกว่าวัยรุ่นหญิง เจตคติความรู้ไม่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนพฤติกรรมคะแนนเกี่ยวกับการกินสารอาหาร (การประเมินจากแบบสอบถาม) คะแนนเพิ่มขึ้นในกลุ่มทดลอง แต่ไม่เพิ่มในกลุ่มควบคุม ไม่พบความแตกต่างทางเจตคติทั้งในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม

เบรนแมน (Brenman, 1990 : 2393-A) ทำการศึกษาเรื่อง อิทธิพลของความเชื่อทางสุขภาพ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของเด็กและวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบความเชื่อทางสุขภาพสามารถทำนาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของเด็กได้ ความเชื่อทางสุขภาพของเด็กทั้ง 3 ระดับมีความแตกต่างกัน และพบว่าความเชื่อทางสุขภาพและปัจจัยต่างๆมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่น

เนลสัน (Nelson, 1994 : 215) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ เจตคติและพฤติกรรมการกินปกติ และโรคเบื่ออาหารของนักศึกษาวัยรุ่น มหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นเกิดอาการเบื่ออาหาร ร้อยละ 10 และหญิงพบสูงสุดร้อยละ 20 พฤติกรรมการกินอาหารของนักศึกษาชายกับ

นักศึกษาหญิงมีการรับรู้ทางบวก และมีปัญหาทางด้านจิตใจน้อยกว่าผู้มีปัญหาการกินอาหารผิดปกติ โดยนักศึกษาชายมีปัญหาในการกินอาหารสูงมาก และเกิดจากบรรยากาศของครอบครัว คือการควบคุมของพ่อ โดยผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการกินอาหารมีการควบคุมทางจิตใจสูง พฤติกรรมเบื่ออาหารของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงมีมากกว่านักศึกษาชาย

สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชุมพร ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง มากำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย และกำหนดตัวแปรต้น และตัวแปรตามดังนี้

ตัวแปรต้น ประกอบด้วย

1. ปัจจัยทั่วไป ได้แก่ เพศ ค่าอาหารที่นักเรียนได้รับต่อวัน
2. ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร ได้แก่
 - 2.1 ด้านฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว เป็นปัจจัยเกี่ยวเศรษฐกิจของครอบครัว และของผู้ปกครองในการให้เงินนักเรียนมาซื้ออาหารรับประทานที่เพียงพอและเหมาะสม โรงเรียนได้กำหนดเวลาในการรับประทานอาหารของนักเรียนที่เหมาะสม
 - 2.2 ด้านฐานะทางสังคมของครอบครัว หมายถึง สังคมและวัฒนธรรม ของนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียน และครอบครัวเข้ามามีบทบาทในการกำหนดให้บริโภค หรืองดเว้นการบริโภคอาหารบางชนิดของนักเรียน
 - 2.3 ด้านบุคลิก หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกเกี่ยวกับรสชาติของอาหารเช่น เปรี้ยว หวาน เค็ม และขมได้เป็นอย่างดี ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และจิตใจ จิตใจมีอิทธิพลต่อการกินอาหาร ทำให้มีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหาร ทั้งทางตรง และทางอ้อม เช่น ความอยากกินจะเกี่ยวข้องกับอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อน
 - 2.4 ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นปัจจัยเกี่ยวกับความรู้ ความสามารถในการจำหรือระลึกได้ถึงความรู้เกี่ยวกับด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและโภชนาการ การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชุมพร
 - 2.5 ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นความรู้สึกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชุมพร ที่มีต่อการบริโภคอาหาร ตามหลัก 5 หมู่ อาหารที่มีสารปนเปื้อน การซื้อขนมขบเคี้ยว

และการดื่มน้ำดื่ม การดื่มน้ำอัดลม และการบริโภคอาหารอื่นๆ ที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ตัวแปรตาม

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประกอบด้วย การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารที่มีพลังงานสูง การบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน การบริโภคขนมขบเคี้ยว และการบริโภคน้ำดื่ม

1. การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ เป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ โดยการจัดรวมอาหารที่ให้คุณประโยชน์ มีสารอาหารส่วนใหญ่คล้าย ๆ กันไว้ด้วยกัน เพื่อความสะดวกในการตรวจสอบดูว่า ในวันหนึ่ง ๆ ได้รับประทานอาหารที่ให้คุณประโยชน์ต่าง ๆ ครบถ้วน

2. การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารที่มีพลังงานสูง เป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน

3. การบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน เป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน และสารปรุงแต่งอาหาร สารพิษในอาหารเกิดจากการกระทำของมนุษย์ ซึ่งมีสารเคมีหลายชนิดที่มนุษย์นำมาใช้ในการผลิตอาหาร การปรุงอาหาร และการถนอมอาหาร

4. การบริโภคขนมขบเคี้ยว เป็นพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยว เด็กในวัยเรียนควรจะมีหลีกเลี่ยงของกินเล่น หรือขนมขบเคี้ยว เช่น ฮานามิ ทาโร่ โปเต้ ถั่วเคลือบโอวัลติน ปาปริกา ข้าวเกรียบกุ้ง มโนราห์ ฯลฯ อาหารเหล่านี้เกือบทั้งหมดเป็นอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน ซึ่งจะทำให้สารคาร์โบไฮเดรต และพลังงานมาก เมื่อรับประทานก่อนอาหารจะรู้สึกอึดเพราะได้รับพลังงานสูง ทำให้รับประทานอาหารได้น้อยมีผลทำให้เด็กขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

5. การบริโภคน้ำดื่ม เป็นพฤติกรรมการบริโภคน้ำอัดลม และน้ำดื่มกับเด็กในวัยเรียน จึงควรดื่มน้ำที่สะอาดประมาณวันละ 8 แก้วเพื่อบำรุงร่างกายให้อวัยวะสามารถทำงานได้อย่างปกติ

จากแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน และทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยได้นำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการกำหนดกรอบแนวคิด และสร้างเครื่องมือในการวิจัย เพื่อการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชุมพร