

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เรื่องน้ำหนักตัวกับการบริโภคอาหาร ไขมัน: กรณีศึกษาของนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยศิลปากร (THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY WEIGHT PERCEPTION AND INTAKES OF FAT DIETS: CASE STUDY OF FEMALE STUDENTS AT SILPAKORN UNIVERSITY)

นัยนา ทรงธรรมวัฒน์ 4537097 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกโภชนวิทยา

คณะกรรมการคุณวิทยานิพนธ์ : จิรันันท์ แก้วกล้า, วท.บ., วท.ม., วท.ด., ดวงพร แก้วศรี, วท.บ., M.P.S.

การบริโภคอาหาร ไขมันสูงทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนและโรคเรื้อรังต่างๆ นอกจากนี้ การที่หญิงวัยรุ่นส่วนใหญ่ประเมินน้ำหนักของตนเองเกินกว่าความเป็นจริงอาจทำให้เกิดการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวางครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เรื่องน้ำหนักตัวกับการบริโภคอาหาร ไขมันของนักศึกษาหญิง โดยเป็นกรณีศึกษาเฉพาะนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยศิลปากร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ เป็นนักศึกษาหญิงที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2550 จำนวน 320 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม และแบบสอบถามความถี่กิจกรรมเพื่อศึกษาการบริโภคอาหาร ไขมัน

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาได้รับปริมาณไขมันรวมจากการบริโภคอาหาร ไขมันทั้ง 47 รายการ เท่ากับ 79.92 ± 90.21 กรัม/คน/วัน คิดเป็นพลังงานที่ได้รับจากไขมัน 719.28 ± 181.89 กิโลแคลอรี (ร้อยละ 38.88 ± 9.83 ของพลังงานรวมที่ควรได้รับในหญิงอายุ 16-18 ปี หรือร้อยละ 41.10 ± 10.39 ของพลังงานรวมที่ควรได้รับในหญิงอายุ 19-30 ปี) นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 62.8 รับรู้ว่าตนมากเกินกว่าความเป็นจริง การรับรู้เรื่องน้ำหนักตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการบริโภคอาหาร ไขมันประเภทอาหารว่างและขนม ($r = .13, p < .05$) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการบริโภคอาหารประเภทผลิตภัณฑ์นม ($r = -.17, p < .01$) และเมื่อจำแนกตามชนิดของอาหารพบว่า นักศึกษากลุ่มที่มีการรับรู้เรื่องน้ำหนักตัวที่มากเกิน บริโภคหมูติดมัน คอหมู และข้าวขาหมู มากกว่ากลุ่มที่มีการรับรู้เรื่องน้ำหนักตัวที่ถูกต้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหาร ไขมัน ได้แก่ ทัณฑ์ที่มีต่ออาหาร ไขมัน ($r = .11, p < .05$)

จากการศึกษารั้งนี้ สรุปได้ว่า นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีการรับรู้เรื่องน้ำหนักตัวที่มากเกินกว่าความเป็นจริง และมีการบริโภคอาหาร ไขมันมากกว่ากลุ่มที่มีการรับรู้เรื่องน้ำหนักตัวที่ถูกต้อง ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพด้านการรับรู้เรื่องน้ำหนักตัวที่ถูกต้อง และการบริโภคอาหารที่เหมาะสมโดยเฉพาะในวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งที่สำคัญเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังในอนาคต

คำสำคัญ : การรับรู้เรื่องน้ำหนักตัว / อาหาร ไขมัน / วัยรุ่น

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY WEIGHT PERCEPTION AND INTAKES OF FAT DIETS: CASE STUDY OF FEMALE STUDENTS AT SILPAKORN UNIVERSITY

MANTHANA SONGTHAMMAWAT 4537097 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN NUTRITION

THESIS ADVISORS: JEERANUN KLAEKLA, B.Sc., M.Sc., D.Sc.,
DUANGPORN KAEWSIRI, B.Sc., M.P.S.

ABSTRACT

Consumption of high fat diets increases the risk of obesity and other chronic diseases. Additionally, most adolescent girls perceive themselves as overweight. They are more likely to adopt unhealthy eating behaviors. The purpose of this cross-sectional, survey research was to study the relationships between body weight perception and intakes of fat diets in female students at Silpakorn University.

Subjects in this study were 320 female students who studied in the Pharmacy faculty, Silpakorn University. The instruments used in this study were questionnaires and semi-quantitative food frequency questionnaires which assessed intakes of fat diets.

The results revealed that fat intakes from 47 items was equal to 79.92 ± 90.21 grams/person/day. The fat energy was 719.28 ± 181.89 Kcal ($38.88 \pm 9.83\%$ of total energy in 16-18 years females' recommended dietary allowance (RDA) or $41.10 \pm 10.39\%$ of total energy in 19-30 years females' RDA). Most of the students (62.8 %) perceived themselves to be overweight. Body weight perceptions was positively correlated to the consumption of dietary fat as snacks and desserts ($r = .13, p < .05$) and was negatively correlated to the consumption of dairy products ($r = -.17, p < .01$). When classified by types of fat diets, the results showed that the group of students who perceived themselves to be overweight consumed more medium fat pork, charcoal-grilled pork neck, and rice with stewed pork leg than about-right weight perceptions ($p < .05$). The factor related to intakes of fat diets was the attitude towards fat diets ($r = .11, p < .05$).

This study showed that most of the female students perceived themselves to be overweight and that they consumed more fat diets than students who perceived themselves to be about-right. Therefore, the health promotion in perceptions of right weight and suitable food consumption, especially in adolescents, is important for reducing the risk of chronic diseases in the future.

KEY WORDS: BODY WEIGHT PERCEPTION / FAT DIETS /
ADOLESCENTS

114 pp.