

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

มัทนา ทรรศรวัฒน์ 4537097 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกโภชนาวิทยา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : จิรนนท์ แก้วกล้า, วท.บ., วท.ม., วท.ด.,  
ดวงพร แก้วศิริ, วท.บ., M.P.S.

การบริโภคอาหารไขมันสูงทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนและโรคเรื้อรังต่างๆ นอกจากนี้การที่หญิงวัยรุ่นส่วนใหญ่ประเมินน้ำหนักของตนเองเกินกว่าความเป็นจริงอาจทำให้เกิดการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวางครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เรื่องน้ำหนักตัวกับการบริโภคอาหารไขมันของนักศึกษาหญิง โดยเป็นกรณีศึกษาเฉพาะนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยศิลปากร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคครั้งนี้ เป็นนักศึกษาหญิงที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2550 จำนวน 320 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามและแบบสอบถามความถี่การบริโภคเพื่อศึกษาการบริโภคอาหารไขมัน

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาได้รับปริมาณไขมันรวมจากการบริโภคอาหารไขมันทั้ง 47 รายการเท่ากับ  $79.92 \pm 90.21$  กรัม/คน/วัน คิดเป็นพลังงานที่ได้รับจากไขมัน  $719.28 \pm 181.89$  กิโลแคลอรี (ร้อยละ  $38.88 \pm 9.83$  ของพลังงานรวมที่ควรได้รับในหญิงอายุ 16-18 ปี หรือร้อยละ  $41.10 \pm 10.39$  ของพลังงานรวมที่ควรได้รับในหญิงอายุ 19-30 ปี) นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 62.8 รับรู้น้ำหนักของตนเองมากเกินไปกว่าความเป็นจริง การรับรู้เรื่องน้ำหนักตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการบริโภคอาหารไขมันประเภทอาหารว่างและขนม ( $r = .13, p < .05$ ) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการบริโภคอาหารประเภทผลิตภัณฑ์นม ( $r = -.17, p < .01$ ) และเมื่อจำแนกตามชนิดของอาหารพบว่านักศึกษาที่มีกรรับรู้เรื่องน้ำหนักตัวที่มากเกินไปบริโภคหมูเค็ม คอหมู และข้าวขาหมู มากกว่ากลุ่มที่มีการรับรู้เรื่องน้ำหนักตัวที่ถูกต้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารไขมัน ได้แก่ทัศนคติที่มีต่ออาหารไขมัน ( $r = .11, p < .05$ )

จากผลการศึกษาครั้งนี้ สรุปได้ว่า นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีการรับรู้เรื่องน้ำหนักตัวที่มากเกินไปกว่าความเป็นจริง และมีการบริโภคอาหารไขมันมากกว่ากลุ่มที่มีการรับรู้เรื่องน้ำหนักตัวที่ถูกต้อง ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพด้านการรับรู้เรื่องน้ำหนักตัวที่ถูกต้อง และการบริโภคอาหารที่เหมาะสมโดยเฉพาะในวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังในอนาคต

คำสำคัญ : การรับรู้เรื่องน้ำหนักตัว / อาหารไขมัน / 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 KLAEWKLA, 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  $79.92 \pm 90.21$  grams/person/day. The fat energy was  $719.28 \pm 181.89$  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.