

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยเป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือนักศึกษา อายุ 18-25 ปี ที่ศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตกาฬสินธุ์ อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 110 คน เป็นชาย 22 คน หญิง 88 คน รวบรวมข้อมูลด้วยการใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์นักศึกษาเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ความรู้ทางด้านโภชนาการ ทักษะคิดในการบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง ความถี่การบริโภคอาหารชนิดต่างๆ และวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าดัชนีความหนาของร่างกายและค่าสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับวิเคราะห์โดยโปรแกรมสำเร็จรูป INMUCAL เก็บข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2547 ถึงกันยายน 2548

ปริมาณพลังงานที่นักศึกษาได้รับมีค่ามัธยฐาน 1,165.95 กิโลแคลอรี โดยนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงได้รับพลังงานมีค่ามัธยฐาน 1,161.60 และ 1,167.69 กิโลแคลอรี ตามลำดับ นักศึกษาที่ได้รับพลังงานไม่เพียงพอมีอยู่ ร้อยละ 89.09 โดยนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่ได้รับพลังงานไม่เพียงพอมีอยู่ ร้อยละ 95.45 และ ร้อยละ 87.50 ตามลำดับ ปริมาณโปรตีนที่นักศึกษาได้รับมีค่ามัธยฐาน 51.35 กรัม ซึ่งนักศึกษาที่ได้รับปริมาณโปรตีนที่เกินความต้องการของร่างกายมีอยู่ร้อยละ 43.64 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงได้รับโปรตีนมีค่ามัธยฐาน 50.62 กรัม และ 51.35 กรัม ตามลำดับ โดยนักศึกษาชายและหญิงที่ได้รับปริมาณโปรตีนมากเกินความต้องการของร่างกายมีอยู่ ร้อยละ 40.91 และ ร้อยละ 44.32 ตามลำดับ สำหรับปริมาณวิตามินเอ แคลเซียม เหล็ก วิตามินบีหนึ่งและวิตามินซี นักศึกษาที่ได้รับไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายมีอยู่ ร้อยละ 79.09, 62.27, 64.55, 78.18, 86.36 ตามลำดับ ในนักศึกษาชายผู้ที่ได้รับปริมาณวิตามินเอ แคลเซียม เหล็ก วิตามินบีหนึ่ง และวิตามินซี ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายมีอยู่ร้อยละ 81.82, 54.55, 54.55, 77.27, 95.45 ตามลำดับ นักศึกษาหญิงที่ได้รับปริมาณวิตามินเอ แคลเซียม เหล็ก วิตามินบีหนึ่งและวิตามินซี ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายมีอยู่ร้อยละ 78.41, 70.45, 67.05, 78.41, 86.36 การกระจายของพลังงานจากที่บริโภคอาหารของนักศึกษามาจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน คิดเป็นร้อยละ 55.27, 17.25, 27.48 ตามลำดับ ในด้านความถี่การบริโภคอาหาร นักศึกษาบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก นักศึกษาชายบริโภคข้าวเหนียววันละ 1 ครั้ง แต่นักศึกษาหญิงจะบริโภคข้าวเจ้าวันละ 1 ครั้ง นักศึกษาชายบริโภคเนื้อสัตว์วันละ 2 ครั้ง นักศึกษาหญิงบริโภคเนื้อสัตว์วันละ 1 ครั้ง อาหารผัดทอด นักศึกษาชายและหญิงบริโภควันละ 1 ครั้ง ผักและผลไม้ นักศึกษาชายและหญิงบริโภควันละ 1 ครั้ง น้ำอัดลม พบว่านักศึกษาชายและหญิงจะดื่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง นักศึกษามีความรู้ถูกต้องทางด้านโภชนาการเฉลี่ยร้อยละ 77.78 ในนักศึกษาชายเฉลี่ยร้อยละ 75.76 และนักศึกษาหญิงเฉลี่ยร้อยละ 78.28 โดยนักศึกษาที่มีคะแนนอยู่

ในระดับต่ำ ปานกลาง สูง คิดเป็นร้อยละ 1.82, 53.64, 44.54 ตามลำดับ นักศึกษาชายมีคะแนนอยู่ในระดับต่ำ ปานกลาง สูง ร้อยละ 0, 77.27, 22.73 ตามลำดับ นักศึกษาหญิงมีคะแนนอยู่ในระดับต่ำ ปานกลาง สูง ร้อยละ 2.27, 47.73, 50.0 ตามลำดับ สำหรับทัศนคติในการบริโภคอาหารของนักศึกษามีค่าคะแนนโดยเฉลี่ย ร้อยละ 82.12 ในนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีค่าคะแนนโดยเฉลี่ยร้อยละ 80.94 และ 82.42 ตามลำดับ โดยทัศนคตินักศึกษาจัดอยู่ในระดับต่ำ ปานกลาง สูง คิดเป็นร้อยละ 17.27, 66.36 และ 16.37 ตามลำดับ ในนักศึกษาชายมีทัศนคติจัดอยู่ในระดับต่ำ ปานกลาง สูง คิดเป็นร้อยละ 22.73, 59.09 และ 18.18 นักศึกษาหญิงมีทัศนคติจัดอยู่ในระดับต่ำ ปานกลาง สูง คิดเป็นร้อยละ 15.91, 68.18 และ 15.91 ตามลำดับ นักศึกษาที่ออกกำลังกายมีอยู่ร้อยละ 70 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 68.18 และร้อยละ 70.45 ตามลำดับ นักศึกษาทั้งหมดไม่สูบบุหรี่ นักศึกษาร้อยละ 53.64 ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยนักศึกษาชายที่ดื่มมานาน ๆ ครั้ง มีอยู่ร้อยละ 54.55 ส่วนนักศึกษาหญิงที่ไม่ดื่มมีอยู่ร้อยละ 59.09 นักศึกษามีภาวะอ้วน ( $BMI \geq 25.0 \text{ kg/m}^2$ ) และภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน ( $BMI = 23.0-24.90 \text{ kg/m}^2$ ) มีอยู่ร้อยละ 2.73 และ ร้อยละ 3.64 ตามลำดับ ในนักศึกษาชายมีภาวะอ้วนและภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน มีอยู่ร้อยละ 4.55 เท่ากัน ส่วนนักศึกษาหญิงที่มีภาวะอ้วนและภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วนมีอยู่ ร้อยละ 2.27 และร้อยละ 3.41 ตามลำดับ นักศึกษาที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ( $BMI < 18.50 \text{ kg/m}^2$ ) มีอยู่ร้อยละ 38.18 ในนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 9.09 และ 45.45 ตามลำดับ ทางด้านสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพก ไม่มีนักศึกษาชายที่มีสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพกมากกว่า 1.0 ส่วน นักศึกษาหญิงที่มีสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพกมากกว่า 0.80 มีอยู่ร้อยละ 53.41

This cross-sectional descriptive study aims to investigating nutritional status, food consumption behaviors and life style related to health of university students. The subjects were students aged 18-25 years old of Food Science and Technology, Rajamangala University of Technology Isan, Kalasin campus, Muang district, Kalasin Province. There were 110 students including 22 males and 88 females. General information, knowledge of nutrition, attitude of food consumption, 24-hour recalled dietary intake, food frequencies and life style related to health were collected by means of self-administered questionnaire and in-depth interview. Data were collected during November 2004 to September 2005. The assessment of nutritional status was based on body mass index and waist to hip ratio. Energy and nutrients intake were analyzed using computerized program, named "INMUCAL". Data were described as percentage, mean with standard deviation or median with inter-quartile range (Q1-Q3) and 95% confidential interval.

Median of energy intake of the students was 1165.95 kilocalories which was 1161.60 kilocalories in male and 1167.69 kilocalories in female. 89.09 % of students were insufficient energy intake (95.45 % in male, 87.50% in female). Median of protein intake was 51.35 gram. 43.64 % of the students consumed protein higher than their requirements. Median of protein intake was 50.62 gram in male and 51.35 gram in female (40.91 % in male, 44.32% in female). Insufficient intake of Vitamin A, Calcium, Iron, Vitamin B1, Vitamin C of the students were found 79.09%, 62.27%, 64.55%, 78.18%, and 86.36%, respectively. 81.82%, 54.55%, 54.55%, 77.27% and 95.45% in male students had insufficient intake of Vitamin A, Calcium, Iron, Vitamin B1, Vitamin C, respectively. In female, insufficient intake of Vitamin A, Calcium, Iron, Vitamin B1, Vitamin C of the students were reported 78.41, 70.45, 67.05, 78.41 and 86.36. Energy distribution of carbohydrate, protein and fat were 55.27%, 17.25% and 27.48%, respectively. Regarding to food consumption frequencies, staple food was sticky rice. Male consumed sticky rice once a day whereas female consumed ordinary rice once a day. Male consumed meat and meat products twice a day whereas female consumed once a day. Both male and female consumed fried foods and vegetables and fruits once a day. Meanwhile, they drank soft drinks two times per week. The average score of nutritional knowledge was 77.78%. The score was a bit lower in male (75.76%) than female (78.28%). 1.82%, 53.64%, 44.54% of the students had low, moderate and high scores (0%, 77.27%, 22.73% in male and 2.27%, 47.73%, 50.0% in female). Regarding to attitude toward food consumption, the average attitude scores were 82.12% (80.94% in male and 82.42 in female). 17.27%, 66.36%, 16.37% of the students had low, moderate and high scores (22.73%, 59.09%, 18.18% in male and 15.91%, 68.18%, 15.91% in female). 70% of students had exercise (68.18% in male and 70.45% in female). No students did smoking. However, 53.64% of students did not drink alcohol. 54.55% of male drink alcohol seldom whereas 59.09% of female did not drink. 2.73% and 3.64% of the students were classified as obese ( $\text{BMI} \geq 25.0 \text{ kg/m}^2$ ) and risked to be obese ( $\text{BMI} 23.0\text{-}24.9 \text{ kg/m}^2$ ), respectively. 4.55% of male were obese and 4.55% were risked to be obese whereas 2.27% and 3.41% of female were. There were 38.18% of the students classified as underweight. There were lower in male (9.09%) than in female (45.45%). There was no male having waist to hip ratio greater than 1 whereas there were 53.41% of female having waist to hip ratio greater than 0.8.