

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสถานการณ์ปัจจุบันจากการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมอย่างรวดเร็ว รวมทั้งการพัฒนาไปสู่ประเทศอุตสาหกรรมใหม่ของไทยมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของประชาชน มีการพึ่งพาอาหารจานด่วนจากระบบการตลาดมากขึ้น ประกอบกับการถ่ายทอดเทคโนโลยีถ่ายทอดวัฒนธรรมต่างๆ จากต่างประเทศ จึงทำให้การบริโภคอาหารของประชาชนได้เปลี่ยนแปลงไปจากการปรุงอาหารที่บ้านไปเป็นการบริโภคอาหารนอกบ้าน อาหารที่สำเร็จรูป ซึ่งอาหารเหล่านี้มักพบว่าปรุงประกอบไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้มีการปนเปื้อนของเชื้อโรค ดังนั้นอาหารจึงเป็นปัจจัยพื้นฐานของการดำรงชีวิตของมนุษย์ปัจจุบันอารยธรรมตะวันตกได้เข้ามามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคและความเป็นอยู่ของคนไทยเป็นอย่างมากโดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเป็นอิสระมากเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นไม่ต้องการให้ตัวเองมีความแตกต่างจากเพื่อนทั้งในรูปร่างและพฤติกรรมต่างๆ และโดยทั่วไป วัยรุ่นมักมีกิจกรรมมากมายทั้งในสถานศึกษาและกิจกรรมหลังเลิกเรียน สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคของวัยรุ่น วัยรุ่นจะชอบรับประทานอาหารแปลกใหม่ปฏิเสธอาหารแบบเดิมๆ (เบญญา มุกตพันธุ์, 2542) วัยรุ่นจะนิยมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด โดยปัจจุบันพบว่าอาหารเหล่านี้กำลังเป็นที่นิยมของผู้บริโภคโดยเฉพาะในเขตเมือง (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2533) ซึ่งการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมทำให้ผู้บริโภคพ้นจากภาวะขาดสารอาหาร แต่ถ้ามารับประทานอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนโดยมีการบริโภคมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย เนื้อสัตว์ ไขมัน นม เนย ทำให้วัยรุ่นมีโรคต่างๆ เกิดขึ้น เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูงโรคเบาหวาน โรคโคเลสเตอรอลในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคนี้ในรุ่นนี้ชาติ ซึ่งเป็นสาเหตุการตายที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยพบว่าเป็นสาเหตุการตายร้อยละ 40 ของการตายในประเทศกำลังพัฒนาและร้อยละ 88 ของการตายในประเทศอุตสาหกรรม (Sheetty, 1999) ในกรณีที่ปริมาณสารพลังงานที่ได้จากอาหารเกินกว่าความจำเป็นที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันประกอบกับผู้บริโภคมีพฤติกรรมความเป็นอยู่ที่ไม่ออกกำลังกาย จะทำให้เกิดการสะสมสารอาหารส่วนที่เกินในรูปของไขมันสะสม ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เป็นโรคอ้วนและจากการที่วัยรุ่นมีกิจกรรมต่างๆ มาก วัยรุ่นมักจะรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาอาจจะงดอาหารบางมื้อโดยเฉพาะอย่างยิ่งมื้อเช้า ผู้หญิงมีแนวโน้มของการงดอาหารบางมื้อมากกว่าผู้ชายเพราะผู้หญิงจะห่วงรูปร่างตัวเองทำให้จำกัดอาหารในการบริโภคส่งผลให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ นอกจากนี้การบริโภคอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนและไม่สมดุล เช่น บริโภคอาหารที่มีองค์ประกอบของไขมันอาหาร วิตามินและเกลือแร่ต่ำ มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม เช่น ดื่มสุรา ดื่มชา กาแฟ สูบบุหรี่หรือบริโภคสารอาหารที่มีสารพิษเจือปน อาจก่อให้เกิดมะเร็งเร็วขึ้นกับอวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้ จากการศึกษาทางระบาดวิทยาได้มีการประมาณการเอาไว้ว่าร้อยละ 30-40 ของโรคมะเร็งที่เกิดในผู้ชายและร้อยละ 60 ในผู้หญิงในประเทศที่กำลังพัฒนามีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหาร (นิยมศรี วุฒิวิทย์ และคณะ, 2543)

กลุ่มนักศึกษาจัดได้ว่าเป็นวัยที่มีความสำคัญ เป็นกลุ่มที่น่าติดตามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพของอาหาร เพราะบุคคลกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่สัมผัสกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม หากปริมาณสารอาหารที่ได้รับเพียงพอได้สัดส่วนสมดุลกันก็จะสนับสนุนการเจริญเติบโตของร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี มีศักยภาพในการทำงาน มีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นกำลังของ

ประเทศชาติในอนาคต นอกจากนั้นกลุ่มบุคคลเหล่านี้ยังได้รับอิทธิพลจากการโฆษณาสินค้าเครื่องอุปโภคจากสื่อต่างๆ ที่มีประสิทธิภาพในการชักจูงใจสูง ทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคเบี่ยงเบนไปหรือมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างไปจากเดิม ประกอบกับการมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารในรูปแบบต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งท้าทายให้เกิดการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารใหม่ๆ บางอย่างอาจจะไม่มีคุณค่าทางอาหารเลยหรือมีน้อยมากไม่คุ้มค่ากับราคา มีอัตราเสี่ยงหรือแนวโน้มต่อการเกิดโรคเรื้อรัง (Chronic diseases) ชนิดต่างๆ ได้

ภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพของบุคคลโดยพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่เด็กและวัยรุ่น นักศึกษาจัดได้ว่าเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่เริ่มเข้าสู่ผู้ใหญ่ซึ่งมีความจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเพื่อส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมเป็นพื้นฐานของการมีภาวะโภชนาการที่ดีต่อไป จากสถานการณ์ปัญหาด้านโภชนาการในวัยรุ่น (สำรวจเมื่อปี พ.ศ.2538) พบว่าปัญหาโภชนาการขาดในวัยรุ่น มีร้อยละ 6.1 และปัญหาโภชนาการเกินมีถึงร้อยละ 46 ซึ่งในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่าปัญหาด้านโภชนาการเกินในวัยรุ่นมีถึงร้อยละ 48.8 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2538) การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมจะส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ เช่น ปัญหาโภชนาการและความเจ็บป่วย (ประณีต ผ่องแผ้ว, 2539) จากปัญหาโภชนาการต่างๆ ที่ชี้ให้เห็นว่ามีปัจจัยหลายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารดังกล่าว ซึ่งได้แก่ อายุ เพศ ภูมิฐานะ รายได้ สภาพการเป็นอยู่ ขนาดครอบครัว การศึกษาของบิดามารดา การขาดความรู้ในเรื่องอาหารและโภชนาการไม่รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และเพียงพอต่อความต้องการ มีความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ผิดๆ ในการบริโภคอาหาร รวมทั้งอิทธิพลของสื่อต่างๆ ที่มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ปัญหาโภชนาการในวัยรุ่นแม้ว่าผลกระทบจะไม่รุนแรงถึงขนาดที่จะทำให้ตายได้เช่นเดียวกับวัยทารกหรือวัยก่อนเรียน แต่ปัญหาดังกล่าวจะส่งผลทำให้นักศึกษาขาดสมาธิในการเรียน เมื่อนักศึกษาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จะเป็นผู้ใหญ่ที่ด้อยคุณภาพ มีผลทำให้การพัฒนาประเทศเป็นไปได้ช้า การได้รับอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับนักศึกษา เพื่อจะช่วยส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโตสมวัย สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี ทั้งนี้ทางมหาวิทยาลัยยังไม่มีข้อมูลเหล่านี้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาว่านักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหารมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน มีภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ตลอดจนวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเป็นอย่างไร โดยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสานตั้งอยู่ในเขตพื้นที่ภาคอีสานซึ่งนักศึกษาที่มาจากภูมิฐานะที่แตกต่างกันจะต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือยังคงปฏิบัติเช่นเดิมซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนภาคอีสานส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมการบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก เนื่องจากได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษและปฏิบัติจนกลายเป็นวัฒนธรรม (พิชญ์ อุตตะมะเวทิน, 2536) รวมทั้งนักศึกษากลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีการเรียนโภชนาการและมีความเข้าใจข้อมูลทางด้านโภชนาการเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ซึ่งการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่สถานศึกษาในการใช้เป็นแนวทางในการให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ของนักศึกษาโดยสามารถนำไปปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพ

2. คำถามการวิจัย

ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหารเป็นอย่างไร

3. วัตถุประสงค์การวิจัย

3.1 วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตกาฬสินธุ์

3.2 วัตถุประสงค์เฉพาะ

3.2.1 เพื่อประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร

3.2.2 เพื่อศึกษาปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร

3.2.3 เพื่อศึกษารูปแบบการบริโภคอาหารของนักศึกษา

3.2.4 เพื่อศึกษา ความรู้ ทักษะและการปฏิบัติที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักศึกษา

3.2.5 เพื่อศึกษาวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษา

4. ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร วิทยาเขตกาฬสินธุ์ ที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนปลายและเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

5. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

5.1 ภาวะโภชนาการ หมายถึง การประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ดัชนีมวลกายเปรียบเทียบกับเกณฑ์ดัชนีมวลกายของคนเอเชีย (Office of nutrition policy and promotion, 2001) ดังนี้

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ต่ำกว่า 18.50 แสดงถึง ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ระหว่าง 18.50-22.90 แสดงถึง ภาวะโภชนาการปกติ

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ระหว่าง 23.00-24.90 แสดงถึง ภาวะโภชนาการเกิน

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่า 25.00 แสดงถึง ภาวะอ้วน

5.2 ปริมาณพลังงานและสารอาหาร หมายถึง ปริมาณพลังงานและชนิดของสารอาหารที่นักศึกษาได้รับ ซึ่งเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ย้อนหลัง 24 ชั่วโมง นำมาคำนวณหาปริมาณสารอาหารทุกตัวที่ได้รับความเพียงพอของพลังงานที่ได้รับเท่ากับ RDA ส่วนความเพียงพอของปริมาณสารอาหารที่ได้รับเท่ากับ 2/3 RDA

5.3 รูปแบบการบริโภคอาหาร หมายถึง ลักษณะการบริโภคที่ผู้บริโภคกระทำเป็นประจำ คือ จำนวนมื้ออาหารที่รับประทาน อาหารที่บริโภคเป็นประจำต่อวันทั้งในอาหารหลักในมื้อเช้า กลางวัน เย็นและมื้ออาหารว่าง เวลาที่บริโภคอาหาร ความถี่ในการบริโภคอาหาร ชนิดอาหาร และแหล่งอาหารที่บริโภค

5.4 ความถี่การบริโภคอาหาร หมายถึง ความถี่ในการรับประทานอาหารชนิดต่างๆ ที่เป็นส่วนสำคัญ โดยพิจารณาจากการบริโภคเป็น จำนวนครั้ง/วัน จำนวนครั้ง/สัปดาห์ จำนวนครั้ง/เดือน น้อยกว่า 1 ครั้ง/เดือน หรือไม่เคยรับประทาน

5.5 วิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ หมายถึง แนวทางการดำรงชีวิตที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบุคคลซึ่งมีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพ โดยศึกษาเกี่ยวกับ

5.5.1 การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา หรือทำงานใดๆ ที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว

5.5.2 การนอนหลับเป็นการประเมินระยะเวลาการพักผ่อนนอนหลับและปัญหาการนอนหลับ

5.5.3 พฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพ ได้แก่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง

5.5.4 ความเครียดเป็นภาวะของจิตใจที่ตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือความกดดัน อย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์

5.6 สุขภาพ หมายถึง การรับรู้ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย โรคประจำตัว โรคเจ็บป่วยเฉียบพลันย้อนหลัง 2 สัปดาห์

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การวิจัยในครั้งนี้คาดว่าจะได้รับประโยชน์ ดังนี้

6.1 เป็นแนวทางในการให้ความรู้และปรับเปลี่ยนเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ตลอดจนเป็นแนวทางในการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ของนักศึกษาในการสร้างสุขภาพที่ดี

6.2 เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักศึกษา เพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพที่ดี