บทที่ 4
ผลการวิจัยและอภิปรายผล

1. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษา สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตกาฬสินธุ์ อายุระหว่าง 18-25 ปี จำนวน 110 คน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งเก็บข้อมูลในเชิงปริมาณ จากการศึกษาดังกล่าวจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1.1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา
1.2 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่นักศึกษาได้รับ
1.3 รูปแบบการบริโภคอาหารของนักศึกษา
1.4 ความรู้ด้านโภชนาการของนักศึกษา
1.5 ทัศนคติในการบริโภคอาหารของนักศึกษา
1.6 ประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษา
1.7 วิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษา

1.1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

1.1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

จากการศึกษานักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตกาฬสินธุ์ จำนวน 110 คน เป็นเพศชาย 22 คน เพศหญิง 88 คน พบว่านักศึกษากำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 46.36 รองลงมาชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 28.18 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 15.46 และชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 10 โดยนักศึกษาชายส่วนมากจะศึกษาอยู่ชั้นปี 3 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาคือชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 31.82 ชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 9.09 เท่ากัน นักศึกษาหญิงส่วนมากจะศึกษาอยู่ชั้นปี 3 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.45 รองลงมาคือชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 27.27 ชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 17.05 ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 10.23 นักศึกษาจะมีภูมิลำเนาในภาคอีสาน ร้อยละ 97.27 โดยนักศึกษาชายจะมีภูมิลำเนาในภาคอีสานทั้งหมด นักศึกษาหญิงจะมีภูมิลำเนาในภาคอีสานมากร้อยละ 96.59 และรองลงมาคือ ภาคกลาง คิดเป็นร้อยละ 2.73 นักศึกษาที่ได้รับเงินเป็นจำนวน 2,001-4,000 บาทต่อเดือน มีอยู่ร้อยละ 67.27 ได้รับน้อยกว่า 2,000 ร้อยละ 30.91 ทั้งนี้จำนวนเงินที่ได้รับเฉลี่ยเดือนละ 2,780.86 บาท (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 840.77) โดยนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงได้รับ 2,001-4,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 54.55 และร้อยละ 70.45 ตามลำดับ จำนวนเงินที่ได้นักศึกษาชายได้รับเฉลี่ยเดือนละ 2,600 บาท (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 878.85) ส่วนจำนวนเงินที่นักศึกษาหญิงได้รับเฉลี่ยเดือนละ 2,826.07 บาท (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 829.98) ซึ่งนักศึกษามีค่าใช้จ่าย 2,001-4,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 74.54 เป็นค่าใช้จ่ายเฉลี่ยเดือนละ 2,863.55 บาท (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 847.09) โดยนักศึกษาชายที่มีค่าใช้จ่าย 2,001-4,000 บาทต่อเดือน มีอยู่ร้อยละ 68.18 ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยเดือนละ 2,718.18 บาท (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 847.76) นักศึกษาหญิงมีค่าใช้จ่าย 2,001-4,000 บาทต่อเดือน มีอยู่ร้อยละ 76.14 ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยเดือนละ 2,899.89 บาท (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 847.85) โดยค่าใช้จ่ายนักศึกษาเป็นค่าใช้จ่ายด้านอาหารในช่วง 1,001-2,000 บาทต่อเดือน มีอยู่ร้อยละ 49.09 ค่าใช้จ่ายอาหาร

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	ชาย (n=22)		หญิง (n=88)		รวม (n=110)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ค่าใช้จ่าย (บาทต่อเดือน)						
< 2,000	7	31.82	17	19.32	24	21.82
2,001-4,000	15	68.18	67	76.14	82	74.54
> 4,000	0	0	4	4.54	4	3.64
ค่าใช้จ่ายด้านอาหาร (บาทต่อเดือน)						
< 1,000	6	27.27	23	26.13	29	26.36
1,001-2,000	9	40.91	45	51.14	54	49.09
> 2,000	7	31.82	20	22.73	27	24.55
เก็บออม (บาทต่อเดือน)						
< 200	19	86.36	65	73.86	84	76.36
201-300	1	4.55	4	4.55	5	4.55
> 300	2	9.09	19	21.59	21	19.09
ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ (บาทต่อเดือน)						
< 1,000	15	68.18	58	65.91	73	66.36
1,001-2,000	5	22.73	26	29.54	31	28.18
> 2,000	2	9.09	4	4.55	6	5.46
จำนวนเงินที่ได้รับต่อเดือน						
เพียงพอ	17	77.27	68	77.27	85	77.27
ไม่เพียงพอ	5	22.73	20	22.73	25	22.73
ที่อยู่ปัจจุบัน						
บิดา มารดา	7	31.81	22	25.00	29	26.36
บ้านพัก	1	4.55	7	7.95	8	7.27
บ้านตนเองและครอบครัว	1	4.55	1	1.14	2	1.82
หอพัก	13	59.09	55	62.50	68	61.82
อื่น ๆ	0	0	3	3.41	3	2.73
จำนวนสมาชิกในครอบครัว						
2-3 คน	3	13.64	13	14.77	16	14.54
4-5 คน	17	77.27	62	70.46	79	71.82
6 คนขึ้นไป	2	9.09	13	14.77	15	13.64

1.1.2 ภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพของนักศึกษา นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงปัจจุบันไม่มีโรคประจำตัวทั้งหมดคิดเป็นร้อยละ 86.36 โดยนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงไม่มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 95.45 และร้อยละ 84.09 ตามลำดับ ซึ่งการเจ็บป่วยภายในสองสัปดาห์ที่ผ่านมานักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงจะไม่มีการเจ็บป่วย คิดเป็นร้อยละ 86.36 และ 63.64 ตามลำดับ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่มีการเจ็บป่วยภายในสองสัปดาห์ที่ผ่านมา คิดเป็นร้อยละ 13.64 และ 36.36 ตามลำดับ ซึ่งนักศึกษาทั้งหมดที่เกิดการเจ็บป่วยจะรักษาตัวโดยจะซื้อยากินเอง คิดเป็นร้อยละ 54.28 โดยนักศึกษาชายจะซื้อยากินเองถึงร้อยละ 66.67 ในขณะที่นักศึกษาหญิงซื้อยากินเอง และไปพบแพทย์ร้อยละ 50 เท่ากัน (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพ	ชาย (n=22)		หญิง (n=88)		รวม (n=110)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โรคประจำตัว						
ไม่มี	21	95.45	74	84.09	95	86.36
มี	1	4.55	14	15.91	15	13.64
เจ็บป่วยภายในสองสัปดาห์						
ไม่มี	19	86.36	56	63.64	75	68.18
มี	3	13.64	32	36.36	35	31.82
การรักษาตัวเมื่อเจ็บป่วย						
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
ไม่รักษา	1	33.33	0	0	1	2.86
ไปพบแพทย์แผนปัจจุบัน	0	0	16	50.0	15	42.86
ซื้อยากินเอง	2	66.67	16	50.0	19	54.28

1.2 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่นักศึกษาได้รับ

1.2.1 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงานที่ได้รับต่อวัน

จากการศึกษาอาหารที่นักศึกษาบริโภคโดยใช้แบบสอบถามการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมงเป็นเวลา 3 วัน โดยเป็นวันทำการ 2 วัน และวันหยุด 1 วัน เพื่อหาปริมาณพลังงานและสารอาหารความเพียงพอปริมาณพลังงานในการศึกษาครั้งนี้เท่ากับ RDA ส่วนสารอาหารความเพียงพอในการศึกษาครั้งนี้เท่ากับ 2/3 RDA (ตารางที่ 3)

1.2.1.1 ปริมาณพลังงานที่นักศึกษาได้รับมีค่ามัธยฐาน 1,165.95 กิโลแคลอรีต่อวัน (Q_1, Q_3 = 932.23, 1,484.24) (95% CI : 1,103.10-1,265.81) พบว่านักศึกษาร้อยละ 89.09 ได้รับพลังงานไม่เพียงพอโดยปริมาณพลังงานที่นักศึกษาชายได้รับมีค่ามัธยฐาน 1,161.6 กิโลแคลอรีต่อวัน (Q_1,Q_3= 950.55, 1,599.42) (95% CI : 1,028.4-1,589.21) พบว่านักศึกษาชายร้อยละ 95.45 ได้รับพลังงานไม่เพียงพอ ปริมาณพลังงานที่นักศึกษาหญิงได้รับมีค่ามัธยฐาน 1,167.69 กิโลแคลอรีต่อวัน

(Q_1,Q_3= 927.64, 1,460.92) (95% CI : 1,076.62-1,302.42) พบว่านักศึกษาหญิง ร้อยละ 87.5 ได้รับพลังงานไม่เพียงพอ

1.2.1.2 ปริมาณโปรตีนที่นักศึกษามีค่ามัธยฐาน 51.35 กรัมต่อวัน (Q1,Q3 = 39.96, 64.34) (95% CI : 1,103.10-1,265.81) ส่วนใหญ่นักศึกษาร้อยละ 43.64 ได้รับมากกว่า RDA ซึ่งเพียงพอต่อความต้องการ โดยปริมาณโปรตีนที่นักศึกษาชายได้รับมีค่ามัธยฐาน 50.62 กรัมต่อวัน (Q1,Q3 = 44.88, 73.33) (95% CI : 47.55-66.75) นักศึกษาชาย ร้อยละ 40.91 ได้รับปริมาณโปรตีน 2/3-RDA และมากกว่า RDA เท่ากันซึ่งเพียงพอต่อความต้องการ ปริมาณโปรตีนที่นักศึกษาหญิงได้รับมีค่ามัธยฐาน 51.35 กรัมต่อวัน (Q_1,Q_3 = 39.17, 63.03) (95% CI : 44.18-54.79) นักศึกษาหญิง ร้อยละ 44.32 ได้รับมากกว่า RDA ซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

1.2.1.3 ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่นักศึกษาได้รับมีค่ามัธยฐาน 161.62 กรัมต่อวัน (Q_1,Q_3 = 112.65, 220.04) (95% CI : 144.39-177.57) ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่นักศึกษาชายได้รับมีค่ามัธยฐาน 159.10 กรัมต่อวัน (Q_1,Q_3 = 137.32, 214.51) (95% CI :140.62-224.81) ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่นักศึกษาหญิงได้รับมีค่ามัธยฐาน 164.10 กรัมต่อวัน (Q_1,Q_3 = 111.01, 214.51) (95%CI : 139.29-179.92)

1.2.1.4 ปริมาณไขมันที่นักศึกษาได้รับมีค่ามัธยฐาน 36.92 กรัมต่อวัน (Q_1,Q_3 = 27.75, 47.91) (95% CI : 34.34-39.57) โดยปริมาณไขมันที่นักศึกษาชายได้รับมีค่ามัธยฐาน 39 กรัมต่อวัน (Q_1,Q_3 = 33.52, 49.66) (95% CI : 34.98-48.03) ปริมาณไขมันที่นักศึกษาหญิงได้รับมีค่ามัธยฐาน 36.84 กรัมต่อวัน (Q_1,Q_3 = 27.40, 45.25) (95% CI : 32.27-39.80) (ตารางที่ 22 ในภาคผนวก)

1.2.2 การกระจายพลังงานจากอาหารที่ได้รับ

จากการคำนวณการกระจายพลังงานที่นักศึกษาได้รับจากการบริโภคอาหารประจำวัน พบว่ามีค่ามัธยฐานสัดส่วนพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมันร้อยละ 55.27 (Q_1,Q_3 = 49.52, 61.09) 17.25 (Q_1,Q_3 = 15.17, 30.71) 27.48 (Q_1,Q_3 = 22.01, 32.81) ตามลำดับ โดยการกระจายพลังงานที่นักศึกษาชายได้รับจากการบริโภคอาหารประจำวัน พบว่ามีค่ามัธยฐานสัดส่วนพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมันร้อยละ 51.31 (Q_1,Q_3 = 46.10,50.02) 17.56 (Q_1,Q_3= 16.68,22.20) 31.13 (Q_1,Q_3= 24.44,21.74) ตามลำดับ และกระจายพลังงานที่นักศึกษาหญิงได้รับจากการบริโภคอาหารประจำวัน พบว่ามีค่ามัธยฐานสัดส่วนพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมันร้อยละ 55.73 (Q_1,Q_3 = 50.02, 61.35) 16.36 (Q_1,Q_3 = 15.10, 20.10) 27.91 (Q_1,Q_3 = 21.74, 31.56) (ตารางที่ 22 ในภาคผนวก)

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามพลังงานและสารอาหารที่ได้รับเปรียบเทียบกับ ThaiRDA

สารอาหาร	ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับเปรียบเทียบกับ Thai RDA (n(ร้อยละ))		
	< 2/3RDA	2/3-RDA	> RDA
พลังงาน	98(89.09)	0	12(10.91)
โปรตีน	18(16.36)	44(40)	48(43.64)
แคลเซียม	74(62.27)	22(20)	14(12.73)
เหล็ก	71(64.55)	26(23.64)	13(11.82)
วิตามินเอ	87(79.09)	11(10)	12(10.91)
วิตามินบี 1	86(78.18)	8(7.27)	16(14.55)
วิตามินบี 2	1(0.91)	1(0.91)	108(98.18)
วิตามินซี	95(86.36)	6(5.45)	9(8.18)

หมายเหตุ : พลังงาน < RDA ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
พลังงาน ≥ RDA เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชายจำแนกตามพลังงานและสารอาหารที่ได้รับเปรียบเทียบกับ ThaiRDA

สารอาหาร	ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับเปรียบเทียบกับ Thai RDA (n(ร้อยละ))		
	< 2/3RDA	2/3-RDA	> RDA
พลังงาน	21(95.45)	0	1(4.55)
โปรตีน	4(18.18)	9(40.91)	9(40.91)
แคลเซียม	12(54.55)	5(22.73)	5(22.73)
เหล็ก	12(54.55)	8(36.36)	2(9.09)
วิตามินเอ	18(81.82)	4(18.18)	0
วิตามินบี 1	17(77.27)	1(4.55)	4(18.18)
วิตามินบี 2	0	1(4.55)	21(95.45)
วิตามินซี	(21)(95.45)	0	1(4.55)

หมายเหตุ : พลังงาน < RDA ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
พลังงาน ≥ RDA เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาหญิงจำแนกตามพลังงานและสารอาหารที่ได้รับเปรียบเทียบกับ ThaiRDA

สารอาหาร	ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับเปรียบเทียบกับ Thai RDA (n(ร้อยละ))		
	< 2/3RDA	2/3-RDA	> RDA
พลังงาน	77(87.50)	0	11(12.50)
โปรตีน	14(15.91)	35(39.77)	39(44.32)
แคลเซียม	62(70.45)	17(19.32)	9(10.23)
เหล็ก	59(67.05)	18(20.45)	11(12.50)
วิตามินเอ	69(78.41)	7(7.95)	12(13.64)
วิตามินบี 1	69(78.41)	7(7.95)	12(13.64)
วิตามินบี 2	1(1.14)	0	87(98.86)
วิตามินซี	74(86.36)	6(6.82)	9(8.18)

หมายเหตุ : พลังงาน < RDA ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
พลังงาน ≥ RDA เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

1.2.3 ปริมาณเกลือแร่และวิตามินที่นักศึกษาได้รับจากการบริโภคอาหารประจำวัน

จากการศึกษาอาหารที่บริโภคด้วยวิธีการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลังเป็นเวลา 3 วัน นำมาคำนวณหาปริมาณเกลือแร่และวิตามินที่ได้รับใน 1 วัน (ตารางที่ 23 และ ตารางที่ 24 ในภาคผนวก) ได้ผลดังนี้

ปริมาณแคลเซียมที่นักศึกษาได้รับมีค่ามัธยฐาน 405.09 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 = 272.5, 628.04) (95% CI : 333.89-501.35) พบว่า นักศึกษา ร้อยละ 62.27 ได้รับแคลเซียมน้อยกว่า 2/3 RDA ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการ โดยแคลเซียมที่นักศึกษาชายได้รับมีค่ามัธยฐาน 566.49 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 = 293.84, 770) (95% CI : 297.55-678.25) พบว่า นักศึกษาชาย ร้อยละ 54.55 ได้รับแคลเซียม น้อยกว่า 2/3RDA ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แคลเซียมที่นักศึกษาหญิงได้รับมีค่ามัธยฐาน 390.24 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 = 270.59, 592.10) (95% CI : 330.78-478.53) นักศึกษาหญิง ร้อยละ 70.45 ได้รับแคลเซียมน้อยกว่า 2/3RDA ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ปริมาณเหล็กที่นักศึกษาได้รับมีค่ามัธยฐาน 5.93 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 = 4.11, 7.91) (95% CI : 5.49-6.65) นักศึกษา ร้อยละ 64.55 ได้รับเหล็กน้อยกว่า 2/3RDA ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ปริมาณเหล็กที่นักศึกษาชายได้รับมีค่ามัธยฐาน 6.89 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 =4.52, 9.56) (95% CI : 4.70-8.83) นักศึกษาชาย ร้อยละ 54.55 ได้รับน้อยกว่า 2/3RDA ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ปริมาณเหล็กที่นักศึกษาหญิงได้รับมีค่ามัธยฐาน 8.66 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 =4.11, 7.66) (95% CI : 5.15-6.45) นักศึกษาหญิง ร้อยละ 54.55 ได้รับปริมาณเหล็กน้อยกว่า 2/3 RDA ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งเป็นเหล็กจากพืชที่นักศึกษาได้รับมีค่ามัธยฐาน 5.78 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 = 3.07, 8.01) (95% CI : 4.63-6.56) และเป็นเหล็กจากสัตว์มีค่ามัธยฐาน 2.97 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 = 1.76, 5.01) (95% CI : 2.52-3.30) โดยเหล็กจากพืชที่นักศึกษาชายได้รับมีค่ามัธยฐาน 4.07 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 = 2.36, 7.17) (95% CI : 3.47-7.06) และเป็นเหล็กจากสัตว์ มีค่าเฉลี่ย 4.58 $\pm$ 3.17 (95% CI :

3.17-5.99) เหล็กจากพืชที่นักศึกษาหญิงได้รับมีค่ามัธยฐาน 5.93 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 = 3.36, 8.37) (95% CI : 4.63-6.56) ซึ่งเหล็กที่ได้รับจากสัตว์มีค่ามัธยฐาน 2.90 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 = 1.61, 4.68) (95% CI : 2.37-3.28)

ปริมาณวิตามินเอที่นักศึกษาได้รับมีค่ามัธยฐาน 132.28 ไมโครกรัม (Q1,Q3 = 47.80, 284.69) (95% CI : 101.81-173.45) นักศึกษา ร้อยละ 79.09 ได้รับวิตามินเอน้อยกว่า 2/3 RDA ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการ วิตามินเอที่นักศึกษาชายได้รับมีค่ามัธยฐาน 114.42 ไมโครกรัม (Q1,Q3 = 35.83 , 319.36) (95 % CI : 37.75-282.47) พบว่านักศึกษาชาย ร้อยละ 81.82 ได้รับวิตามินเอน้อยกว่า 2/3 RDA ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย วิตามินเอที่นักศึกษาหญิง ร้อยละ 78.41 ได้รับมีค่ามัธยฐาน 136.43 ไมโครกรัม (Q_1,Q_3 = 49.72, 284.10) (95% CI : 101.23-174.47) พบว่านักศึกษาได้รับวิตามินเอน้อยกว่า 2/3RDA ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ปริมาณวิตามินบีหนึ่งที่นักศึกษาได้รับมีค่ามัธยฐาน 0.41 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 = 0.31, 0.62)(95% CI : 0.39-0.47) พบว่านักศึกษาร้อยละ 78.18 ได้รับวิตามินบีหนึ่งน้อยกว่า 2/3 RDA ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยวิตามินบีหนึ่งที่นักศึกษาชายได้รับมีค่ามัธยฐาน 0.39 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 = 0.31, 0.60) (95% CI : 0.32-0.53) นักศึกษาชาย ร้อยละ 77.27 ได้รับวิตามินบีหนึ่งน้อยกว่า 2/3RDA ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย วิตามินบีหนึ่งที่นักศึกษาหญิงได้รับมีค่ามัธยฐาน 0.41 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 = 0.30, 0.63) (95% CI : 0.38-0.48) นักศึกษาหญิง ร้อยละ 78.41 ได้รับวิตามินบีหนึ่งน้อยกว่า 2/3 RDA ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ปริมาณวิตามินบีสองที่นักศึกษาได้รับมีค่ามัธยฐาน 5.04 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 = 3.05, 6.93) (95% CI : 4.37-5.76) พบว่านักศึกษาร้อยละ 98.18 ได้รับวิตามินบีสองมากกว่า 100%RDA ซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยวิตามินบีสองที่นักศึกษาชายได้รับมีค่ามัธยฐาน 5.26 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 = 3.32, 7.10) (95% CI : 3.84-6.93) นักศึกษาชาย ร้อยละ 95.45 ได้รับวิตามินบีสองมากกว่า RDA ซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย วิตามินบีสองที่นักศึกษาหญิงได้รับมีค่ามัธยฐาน 5.03 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 = 3.05, 6.91) (95% CI : 4.34-5.79) นักศึกษาหญิง ร้อยละ 98.86 ได้รับวิตามินบีสองมากกว่า 100%RDA ซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ปริมาณวิตามินซีที่นักศึกษาได้รับมีค่ามัธยฐาน 15.66 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 = 8.65, 30.08) (95% CI : 13.18- 20.54) นักศึกษา ร้อยละ 86.36 ได้รับวิตามินซีน้อยกว่า 2/3 RDA ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย วิตามินซีที่นักศึกษาชายได้รับมีค่ามัธยฐาน 13.61 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 = 7.65, 23.59) (95% CI : 7.99-21.72) นักศึกษาชาย ร้อยละ 95.45 ได้รับวิตามินซีน้อยกว่า 2/3 RDA ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย วิตามินซีที่นักศึกษาหญิงได้รับมีค่ามัธยฐาน 16.79 มิลลิกรัม (Q_1,Q_3 = 8.72, 32.12) (95% CI : 13.47-21.73 นักศึกษาหญิง ร้อยละ 86.36 ได้รับวิตามินซีน้อยกว่า 2/3 RDA ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

1.3 รูปแบบการบริโภคอาหารของนักศึกษา

1.3.1 ความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ ของนักศึกษา

จากการสอบถามความถี่ของการบริโภคอาหารของนักศึกษา ใน 1 เดือนที่ผ่านมา เพื่อดูความถี่ของการบริโภค (ตารางที่ 6,7,8 และ ตารางที่ 25, 26 และ 27 ในภาคผนวก) พบว่า

อาหารประเภทข้าวและแป้ง

นักศึกษาร้อยละ 75.45 รับประทานข้าวเหนียวเป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อวัน ในนักศึกษาชายร้อยละ 86.36 รับประทานข้าวเหนียวเป็นประจำทุกวัน มีค่าเฉลี่ยของการรับประทาน 1.22±0.90 นักศึกษาหญิงร้อยละ 82.96 รับประทานข้าวเจ้าเป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อวัน ส่วนอาหารอื่นๆ ส่วนใหญ่นักศึกษาจะรับประทาน 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว/ขนมจีน ขนมปัง ส่วนข้าวโพดนักศึกษาจะรับประทาน 1-3 ครั้งต่อเดือน

เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์

นักศึกษาร้อยละ 75.45 รับประทานเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ เป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อวัน ในนักศึกษาชายร้อยละ 81.82 จะรับประทานเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ เป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 2 ครั้งต่อวัน นักศึกษาหญิงร้อยละ 73.86 รับประทานเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ เป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อวัน ส่วนอาหารอื่นๆ จะรับประทาน 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้แก่ ไส้กรอก แฮม หมูยอ กุนเชียง เนื้อปลา ไข่ อาหารทะเล นมสด นมเปรี้ยวและโยเกิร์ต

ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่ว

สำหรับการรับประทาน ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง ส่วนใหญ่จะรับประทาน 1-3 ครั้งต่อเดือน โดยมีค่ามัธยฐานความถี่ 2 ครั้งต่อเดือน ส่วนผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ เต้าฮวยและนมถั่วเหลือง พบว่านักศึกษารับประทานไม่บ่อย นักศึกษาหญิงร้อยละ 26.13 รับประทานเต้าหู้ เต้าฮวย และร้อยละ 40.91 รับประทานนมถั่วเหลือง ส่วนใหญ่ จะรับประทานเพียง 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และนักศึกษาชายร้อยละ 45.45 ที่ไม่ได้รับประทานเต้าหู้ เต้าฮวย และร้อยละ 50 ที่ไม่ได้รับประทานนมถั่วเหลือง

อาหารที่ประกอบไปด้วยน้ำมันและไขมัน

นักศึกษาร้อยละ 61.82 ได้รับประทานอาหารผัดเป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อวัน ในนักศึกษาชายร้อยละ 72.72 รับประทานอาหารผัดทุกวัน มีค่าเฉลี่ย 1.43± 1.01 นักศึกษาหญิงร้อยละ 59.09 รับประทานอาหารผัดเป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อวัน ส่วนเนื้อสัตว์ติดมัน หนังสัตว์ มีการรับประทาน 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีค่ามัธยฐานความถี่ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

ผักและผลไม้

นักศึกษาร้อยละ 75.45 รับประทานผักต่างๆเป็นประจำทุกวัน และร้อยละ 70 รับประทานผลไม้ต่างๆ เป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อวัน ในนักศึกษาชายร้อยละ 77.27 รับประทานผักต่างๆ เป็นประจำทุกวัน มีค่าเฉลี่ย 1.60±0.92 และนักศึกษาชายร้อยละ 54.54 รับประทานผลไม้ต่างๆ เป็นประจำทุกวันทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนนักศึกษาหญิงร้อยละ 75 รับประทานผักต่างๆ เป็นประจำทุกวัน และร้อยละ 73.86 รับประทานผลไม้ต่างๆ เป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อวัน

เครื่องดื่มต่างๆ

นักศึกษาร้อยละ 36.36 ดื่มน้ำอัดลม 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีค่ามัธยฐานความถี่ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งร้อยละ 72.73 ของนักศึกษาหญิงไม่ดื่มไวน์ เบียร์ เหล้ากลั่น ยาดอง สาโท และนักศึกษาชายร้อยละ 36.36 ดื่มไวน์ เบียร์ เหล้ากลั่น ยาดอง สาโท 1-3 ครั้งต่อเดือน ส่วนชา/กาแฟ นักศึกษาร้อยละ

55.45 ไม่ดื่มชา/กาแฟ ในนักศึกษาชายไม่ดื่ม ชา/กาแฟ ร้อยละ 45.45 และร้อยละ 46.59 ของนักศึกษาหญิงดื่มชา/กาแฟ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์

ของหวานและอาหารขบเคี้ยว

นักศึกษาร้อยละ 57.27 รับประทานขนมขบเคี้ยวเป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อวัน นักศึกษาร้อยละ 43.64 และร้อยละ 41.82 รับประทานขนมหวานและไอศกรีม โดยรับประทาน 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อสัปดาห์

อื่น ๆ

นักศึกษาร้อยละ 39.10 รับประทานอาหารหมักดอง 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ นักศึกษาชายรับประทานไม่บ่อย ส่วนนักศึกษาหญิงร้อยละ 43.18 รับประทานเพียง 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา

ประเภทอาหาร	ทุกวัน	4-6 ครั้ง /สัปดาห์	1-3 ครั้ง /สัปดาห์	1-3 ครั้ง /เดือน	ไม่บริโภค
1. อาหารประเภทข้าวและแป้ง					
ข้าวเหนียว	83(75.45)	3(2.73)	21(19.09)	3(2.73)	0
ข้าวเจ้า	91(82.72)	4(3.64)	12(10.91)	2(1.82)	1(0.91)
ก๋วยเตี๋ยว / ขนมจีน	42(38.18)	1(0.91)	44(40.0)	10(9.09)	13(11.82)
ขนมปัง	29(26.36)	4(3.64)	39(35.45)	12(10.91)	26(23.64)
ข้าวโพด	7(6.36)	1(0.91)	31(28.18)	40(36.37)	31(28.18)
เผือก มัน	5(4.55)	0	29(26.36)	37(33.64)	39(35.45)
2. เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์					
เนื้อวัว, เนื้อหมู, เนื้อไก่	83(75.45)	5(4.55)	21(19.09)	0	1(0.91)
ไส้กรอก,แฮม,หมูยอ, กุนเชียง	17(15.45)	4(3.64)	45(40.91)	18(16.36)	26(23.64)
เนื้อปลา	35(31.82)	5(4.55)	51(46.36)	13(11.82)	6(5.45)
ไข่	43(39.10)	7(6.36)	50(45.45)	8(7.27)	2(1.82)
อาหารทะเล	22(20.0)	4(3.64)	48(43.64)	27(24.55)	9(8.18)
นมสด	32(29.09)	5(4.55)	41(37.27)	13(11.82)	19(17.27)
นมเปรี้ยว	34(30.91)	4(3.64)	49(44.55)	12(10.91)	11(10.0)
โยเกิร์ต	14(12.73)	5(4.55)	44(40.0)	20(18.18)	27(24.54)
3. ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่ว					
ถั่วดำ,ถั่วแดง,ถั่วลิสง ฯ	9(8.18)	5(4.55)	32(29.09)	36(32.73)	28(25.45)
เต้าหู้, เต้าฮวย	14(12.73)	7(6.36)	26(23.64)	22(20.0)	41(37.27)
นมถั่วเหลือง	19(17.27)	3(2.73)	40(36.36)	14(12.73)	34(30.91)
4. อาหารที่ประกอบด้วยน้ำมันและไขมัน					

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ทุกวัน	4-6 ครั้ง /สัปดาห์	1-3 ครั้ง /สัปดาห์	1-3 ครั้ง /เดือน	ไม่บริโภค
อาหารผัด	68(61.82)	7(6.36)	31(28.18)	2(1.82)	2(1.82)
อาหารทอด	60(54.55)	7(6.36)	33(30.0)	6(5.45)	4(3.64)
เนื้อสัตว์ติดมัน, หนังสัตว์	34(30.91)	3(2.73)	37(33.63)	14(12.73)	22(20.0)
กะทิ	11(10.0)	2(1.82)	38(34.54)	34(30.91)	25(22.73)
5. ผักต่าง ๆ	83(75.45)	8(7.27)	17(15.46)	0	2(1.82)
6. ผลไม้ต่าง ๆ	77(70.0)	10(9.09)	22(20.0)	0	1(0.91)
7. เครื่องดื่มต่าง ๆ					
น้ำอัดลม	33(30.0)	3(2.73)	40(36.36)	20(18.18)	14(12.73)
น้ำผลไม้	24(21.82)	6(5.45)	44(40.0)	19(17.27)	17(15.46)
ไวน์, เบียร์, เหล้ากลั่น, ยาดอง, สาโท	1(0.91)	0	10(9.09)	26(23.64)	73(66.36)
ชา / กาแฟ	8(7.27)	0	16(14.55)	25(22.73)	61(55.45)
8. ของหวาน	18(16.36)	4(3.64)	48(43.64)	20(18.18)	20(18.18)
9. อาหารขบเคี้ยว	63(57.27)	5(4.55)	29(26.36)	4(3.64)	9(8.18)
10. ไอศกรีม	12(10.91)	3(2.73)	46(41.82)	34(30.91)	15(13.63)
11. อาหารหมักดอง	13(11.82)	7(6.36)	43(39.10)	18(16.36)	29(26.36)

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชายจำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆใน 1 เดือนที่ผ่านมา

ประเภทอาหาร	ทุกวัน	4-6 ครั้ง /สัปดาห์	1-3 ครั้ง /สัปดาห์	1-3 ครั้ง /เดือน	ไม่บริโภค
1. อาหารประเภทข้าวและแป้ง					
ข้าวเหนียว	19(86.36)	2(9.09)	1(4.55)	0	0
ข้าวเจ้า	18(81.82)	2(9.09)	1(4.54)	0	1(4.55)
ก๋วยเตี๋ยว / ขนมจีน	12(54.54)	0	7(31.82)	0	3(13.64)
ขนมปัง	6(27.27)	0	8(36.36)	1(4.55)	7(31.82)
ข้าวโพด	3(13.64)	0	4(18.18)	7(31.82)	8(36.36)
เผือก มัน	3(13.64)	0	5(22.73)	5(22.73)	9(40.91)
2. เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์					
เนื้อวัว, เนื้อหมู, เนื้อไก่	18(81.82)	1(4.54)	3(13.64)	0	0
ไส้กรอก,แฮม,หมูยอ, กุนเชียง	1(4.55)	2 (9.09)	8(36.36)	2(9.09)	9(40.91)
เนื้อปลา	6(27.27)	1(4.55)	9(40.90)	3(13.64)	3(13.64)
ไข่	11(50.0)	2(9.09)	8(36.36)	1(4.55)	0

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชายจำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆใน 1 เดือนที่ผ่านมา (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ทุกวัน	4-6 ครั้ง /สัปดาห์	1-3 ครั้ง /สัปดาห์	1-3 ครั้ง /เดือน	ไม่บริโภค
อาหารทะเล	6(27.27)	0	9(40.91)	5(22.73)	2(9.09)
นมสด	4(18.18)	1(4.55)	4(18.18)	6(27.27)	7(31.82)
นมเปรี้ยว	9(40.91)	0	9(40.91)	2(9.09)	2(9.09)
โยเกิร์ต	4(18.18)	2(9.09)	8(36.36)	1(4.55)	7(31.82)
3. ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่ว					
ถั่วดำ,ถั่วแดง,ถั่วลิสง ฯ	4(18.18)	2(9.09)	4(18.18)	5(22.73)	7(31.82)
เต้าหู้, เต้าฮวย	3(13.64)	1(4.54)	3(13.64)	5(22.73)	10(45.45)
นมถั่วเหลือง	3(13.64)	0	4(18.18)	4(18.18)	11(50.0)
4. อาหารที่ประกอบด้วยน้ำมันและไขมัน					
อาหารผัด	16(72.72)	3(13.64)	3(13.64)	0	0
อาหารทอด	13(59.09)	2(9.09)	5(22.73)	2(9.09)	0
เนื้อสัตว์ติดมัน, หนังสัตว์	7(31.82)	2(9.09)	7(31.82)	1(4.54)	5(22.73)
กะทิ	1(4.54)	1(4.55)	7(31.82)	6(27.27)	7(31.82)
5. ผักต่าง ๆ	17(77.27)	2(9.09)	3(13.64)	0	0
6. ผลไม้ต่าง ๆ	12(54.54)	3(13.64)	7(31.82)	0	0
7. เครื่องดื่มต่าง ๆ					
น้ำอัดลม	7(31.82)	1(4.55)	8(36.36)	2(9.09)	4(18.18)
น้ำผลไม้	6(27.27)	0	8(36.36)	3(13.64)	5(22.73)
ไวน์, เบียร์, เหล้ากลั่น, ยาดอง, สาโท	1(4.55)	0	4(18.18)	8(36.36)	9(40.91)
ชา / กาแฟ	5(22.73)	0	4(18.18)	3(13.64)	10(45.45)
8. ของหวาน	6(27.27)	0	7(31.82)	6(27.27)	3(13.64)
9. อาหารขบเคี้ยว	10(45.45)	1(4.55)	5(22.73)	2(9.09)	4(18.18)
10. ไอศกรีม	3(13.64)	0	10(45.45)	6(27.27)	3(13.64)
11. อาหารหมักดอง	2(9.09)	2(9.09)	5(22.73)	4(18.18)	9(40.91)

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาหญิงจำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆใน 1เดือนที่ผ่านมา

ประเภทอาหาร	ทุกวัน	4-6 ครั้ง /สัปดาห์	1-3 ครั้ง /สัปดาห์	1-3 ครั้ง /เดือน	ไม่บริโภค
1. อาหารประเภทข้าวและแป้ง					
ข้าวเหนียว	64(72.72)	1(1.14)	20(22.73)	3(3.41)	0
ข้าวเจ้า	73(82.96)	2(2.27)	11(12.50)	2(2.27)	0

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาหญิง จำแนกตามความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ 1 เดือนที่ผ่านมา (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ทุกวัน	4-6 ครั้ง /สัปดาห์	1-3 ครั้ง /สัปดาห์	1-3 ครั้ง /เดือน	ไม่บริโภค
ก๋วยเตี๋ยว / ขนมจีน	30(34.09)	1(1.14)	37(42.05)	10(11.36)	10(11.36)
ขนมปัง	23(26.14)	4(4.54)	31(35.23)	11(12.50)	19(21.59)
ข้าวโพด	4(4.54)	1(1.14)	27(30.68)	33(37.50)	23(26.14)
เผือก มัน	2(2.27)	0	24(27.27)	32(36.36)	30(34.10)
2. เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์					
เนื้อวัว, เนื้อหมู, เนื้อไก่	65(73.86)	4(4.55)	18(20.45)	0	1(1.14)
ไส้กรอก,แฮม,หมูยอ, กุนเชียง	16(18.18)	2(2.27)	37(42.05)	16(18.18)	17(19.32)
เนื้อปลา	29(32.95)	4(4.55)	42(47.73)	10(11.36)	3(3.41)
ไข่	32(36.36)	5(5.68)	42(47.73)	7(7.96)	2(2.27)
อาหารทะเล	16(18.18)	4(4.55)	39(44.32)	22(25.0)	7(7.95)
นมเปรี้ยว	25(28.41)	4(4.55)	40(45.45)	10(11.36)	9(10.23)
โยเกิร์ต	10(11.36)	3(3.41)	36(40.91)	19(21.59)	20(22.73)
3. ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่ว					
ถั่วดำ,ถั่วแดง,ถั่วลิสง ฯ	5(5.68)	3(3.41)	28(31.82)	31(35.23)	21(23.86)
เต้าหู้, เต้าฮวย	11(12.50)	6(6.82)	23(26.13)	17(19.32)	31(35.23)
นมถั่วเหลือง	16(18.18)	3(3.41)	36(40.91)	10(11.36)	23(26.14)
4. อาหารที่ประกอบด้วยน้ำมันและไขมัน					
อาหารผัด	52(59.09)	4(4.55)	28(31.82)	2(2.27)	2(2.27)
อาหารทอด	47(53.41)	5(5.68)	28(31.82)	4(4.54)	4(4.55)
เนื้อสัตว์ติดมัน, หนังสัตว์	27(30.68)	1(1.14)	30(34.09)	13(14.77)	17(19.32)
กะทิ	10(11.36)	1(1.14)	31(35.23)	28(31.82)	18(20.45)
5. ผักต่าง ๆ	66(75.0)	6(6.82)	14(15.91)	0	2(2.27)
6. ผลไม้ต่าง ๆ	65(73.86)	7(7.95)	15(17.05)	0	1(1.14)
7. เครื่องดื่มต่าง ๆ					
น้ำอัดลม	26(29.55)	2(2.27)	32(36.36)	18(20.46)	10(11.36)
น้ำผลไม้	18(20.45)	6(6.82)	36(40.91)	16(18.18)	12(13.64)
ไวน์, เบียร์, เหล้ากลั่น, ยาดอง ,สาโท	0	0	6(6.82)	18(20.45)	64(72.73)
ชา / กาแฟ	3(3.41)	0	12(13.64)	22(25.0)	51(57.95)
8. ของหวาน	12(13.64)	4(4.54)	41(46.59)	14(15.91)	17(19.32)
9. อาหารขบเคี้ยว	53(60.23)	4(4.55)	24(27.27)	2(2.27)	5(5.68)
10. ไอศกรีม	9(10.23)	3(3.41)	36(40.91)	28(31.82)	12(13.63)
11. อาหารหมักดอง	11(12.50)	5(5.68)	38(43.18)	14(15.91)	20(22.73)

1.3.2 มื้ออาหาร ชนิดอาหารและแหล่งอาหารที่บริโภค

มื้ออาหารหลักและมื้ออาหารว่างที่นักศึกษากลุ่มตัวอย่างบริโภคนั้น นักศึกษามีการบริโภคอาหารเพียง 2 มื้อ ร้อยละ 60 ในนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงร้อยละ 59.09 และร้อยละ 60.23 ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่รับประทานมื้อกลางวันและมื้อเย็น นักศึกษารับประทานในมื้อกลางวันร้อยละ 96.36 โดยนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงรับประทานอาหารในมื้อกลางวันร้อยละ 95.45 ร้อยละ 96.59 ตามลำดับ มื้อเย็นนักศึกษาทั้งหมดรับประทานร้อยละ 98.18 โดยนักศึกษาชายทั้งหมดรับประทานในมื้อเย็น นักศึกษาหญิงร้อยละ 97.73 นอกจากอาหารมื้อหลักยังพบว่านักศึกษามีการรับประทานอาหารว่างระหว่างมื้อด้วยซึ่งส่วนใหญ่จะรับประทานในมื้อว่างบ่าย คือช่วงระหว่างมื้อกลางวันกับมื้อเย็น นักศึกษาจะรับประทานอาหารว่างระหว่างมื้อบ่ายร้อยละ 54.55 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง รับประทานอาหารว่างระหว่างมื้อบ่าย ร้อยละ 45.45 ร้อยละ 46.82 ตามลำดับ (ตารางที่ 9)

แหล่งอาหาร

แหล่งอาหารที่นักศึกษาชายบริโภคในมื้อเช้าส่วนใหญ่จะซื้อจากร้านค้าภายนอกมหาวิทยาลัยร้อยละ 50 นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่จะซื้อจากร้านค้าในมหาวิทยาลัยร้อยละ 45.95 แหล่งอาหารที่นักศึกษาชายบริโภคในมื้อกลางวันนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงจะบริโภคโดยซื้อจากร้านค้าภายในมหาวิทยาลัยร้อยละ 52.38 และร้อยละ 69.41 ตามลำดับ ส่วนในมื้อเย็นนั้นแหล่งอาหารที่นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงจะบริโภคส่วนใหญ่จะซื้อจากร้านค้าภายนอกมหาวิทยาลัย ร้อยละ 72.73 และร้อยละ 77.65 ตามลำดับ

อาหารที่นักศึกษาชายบริโภคในมื้อเช้าส่วนใหญ่เป็นข้าวและกับข้าว ร้อยละ 18.18 และจากการนำชนิดอาหารมาจากการสอบถามการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง มาจำแนกชนิดและจำนวนการบริโภค (ตารางที่ 34 ในภาคผนวก) พบว่า อาหารที่นักศึกษาชายรับประทานในตอนเช้าส่วนใหญ่จะเป็นไก่ย่าง ไข่เจียว หมูปิ้ง อาหารที่นักศึกษาหญิงบริโภคในมื้อเช้าส่วนใหญ่เป็นข้าวและกับข้าวร้อยละ 15.91 และจากการนำชนิดอาหารมาจากการสอบถามการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง มาจำแนกชนิดและจำนวนการบริโภค (ตารางที่ 34 ในภาคผนวก) พบว่า อาหารที่นักศึกษาหญิงรับประทานในตอนเช้าส่วนใหญ่จะเป็นข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง และนักศึกษาชายมีการรับประทานอาหารหวานหรือขนมในมื้อเช้าร้อยละ 19.32 ส่วนใหญ่จะเป็นขนมขบเคี้ยว เช่น เลย์ นักศึกษาหญิงร้อยละ 19.32 ส่วนใหญ่จะเป็นขนมปัง คุกกี้ สำหรับผลไม้นักศึกษาชายรับประทานร้อยละ 22.73 ส่วนใหญ่จะเป็น แตงโม ส้ม มะม่วง นักศึกษาหญิงร้อยละ 17.05 ส่วนใหญ่จะเป็น ส้ม ฝรั่ง สับปะรด ส่วนเครื่องดื่มที่นักศึกษาชายนิยมในมื้อเช้าคือ นม โอวัลติน กาแฟ ร้อยละ 22.73 นักศึกษาหญิงร้อยละ 26.14 ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่จะดื่มนมและโอวัลติน

อาหารที่บริโภคในมื้อกลางวันนักศึกษาชายส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารคาวเป็นอาหารจานเดียวร้อยละ 54.54 จากการสอบถามอาหารที่รับประทานเป็นส่วนใหญ่และจากการนำชนิดอาหารจากการสอบถามการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง มาจำแนกชนิดและจำนวนการบริโภค (ตารางที่ 34 ในภาคผนวก) พบว่าส่วนใหญ่นักศึกษาชายรับประทานข้าวมันไก่ ก๋วยเตี๋ยว ข้าวหมูทอด ส่วนข้าวและกับข้าวนักศึกษาชายร้อยละ 36.36 ส่วนใหญ่จะรับประทานข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารคาวเป็นอาหารจานเดียว ร้อยละ 54.55 จากการสอบถามอาหารที่รับประทานเป็นส่วนใหญ่และจากการนำชนิดอาหารจากการสอบถามการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง มาจำแนกชนิดและจำนวนการบริโภค (ตารางที่ 34 ในภาคผนวก) พบว่าส่วนใหญ่นักศึกษาหญิงรับประทาน ก๋วยเตี๋ยว คะน้าหมูกรอบ ส่วนข้าวและกับข้าวนักศึกษาหญิงร้อยละ 35.22 ส่วนใหญ่จะรับประทาน ข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง สำหรับอาหารหวานหรือขนมนักศึกษาชายรับประทานร้อยละ 45.45 ส่วนใหญ่จะเป็นขนมปัง ขนมขบเคี้ยว เช่น เลย์

นักศึกษาหญิงร้อยละ 47.73 ส่วนใหญ่จะเป็นขนมปัง คุกกี้ ขนมขบเคี้ยว เช่น เลย์ สำหรับผลไม้นักศึกษาชายจะรับประทานร้อยละ 45.45 นักศึกษาหญิงร้อยละ 70.45 ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่จะรับประทาน ฝรั่ง แตงโม สับปะรดและการรับประทานเครื่องดื่ม เช่น กาแฟ นม น้ำอัดลม น้ำผลไม้ นักศึกษาชายร้อยละ 40.91 ส่วนใหญ่จะเป็นกาแฟ นม น้ำผลไม้ นักศึกษาหญิงร้อยละ 43.18 ส่วนใหญ่จะเป็นนม

อาหารที่บริโภคในมื้อเย็นนักศึกษาชายส่วนใหญ่รับประทานอาหารคาวเป็นอาหารจานเดียวร้อยละ 54.55 จากการสอบถามอาหารที่รับประทานเป็นส่วนใหญ่และจากการนำชนิดอาหารจากการสอบถามการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง มาจำแนกชนิดและจำนวนการบริโภค (ตารางที่ 34 ในภาคผนวก) พบว่าส่วนใหญ่รับประทานก๋วยเตี๋ยว มาม่า นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่รับประทานอาหารคาวเป็นข้าวและกับข้าวร้อยละ 51.14 จากการสอบถามอาหารที่รับประทานเป็นส่วนใหญ่ข้าวเหนียว หมูย่าง ส้มตำ และจากการนำชนิดอาหารจากการสอบถามการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง มาจำแนกชนิดและจำนวนการบริโภค (ตารางที่ 34 ในภาคผนวก) พบว่าส่วนใหญ่รับประทานขนมหวาน นักศึกษาชายรับประทานร้อยละ 22.73 ส่วนใหญ่จะรับประทานรวมมิตร กล้วยบวชชี นักศึกษาหญิงร้อยละ 28.41 ส่วนใหญ่จะรับประทานขนมปัง คุกกี้ ข้าวโพดอบเนย ส่วนผลไม้นักศึกษาชายรับประทานร้อยละ 36.36 ส่วนใหญ่จะรับประทานฝรั่ง แตงโม นักศึกษาหญิงรับประทานร้อยละ 36.36 ส่วนใหญ่รับประทานแตงโม สับปะรด และมีนักศึกษาชายดื่มเครื่องดื่ม กาแฟ นม น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ร้อยละ 36.36 นักศึกษาหญิงร้อยละ 37.50 ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่จะดื่มนม

สำหรับชนิดของอาหารว่างที่รับประทานในมื้ออาหารว่างพบว่า อาหารว่างเช้าที่นักศึกษาชายนิยมรับประทาน คือ ขนมขบเคี้ยว นมและขนมหวานโดยร้อยละ 33.33 เท่ากัน ซึ่งนักศึกษาชายที่รับประทานอาหารว่างเช้าส่วนใหญ่จะไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้าจึงต้องรับประทานในช่วงนี้เพราะไม่มีเวลาต้องรีบไปเรียน ส่วนอาหารว่างเช้าที่นักศึกษาหญิงรับประทานส่วนใหญ่เป็น ขนมปังและขนมขบเคี้ยวร้อยละ 30 และร้อยละ 25 ตามลำดับ ส่วนมื้อว่างบ่ายนักศึกษาชายส่วนใหญ่จะรับประทาน ขนมขบเคี้ยว ส้มตำ ขนมหวานร้อยละ 30 เท่ากัน อาหารว่างมื้อบ่ายนักศึกษาหญิงจะรับประทานขนมขบเคี้ยว ส้มตำ ร้อยละ 36 และร้อยละ 20 ตามลำดับ ส่วนอาหารมื้อว่างดึกนักศึกษาชายส่วนใหญ่จะรับประทานมาม่าร้อยละ 50 และผลไม้ร้อยละ 33.33 ส่วนนักศึกษาหญิงจะรับประทานขนมหวานร้อยละ 31.82 และมาม่าร้อยละ 22.73 (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามการรับประทานอาหารในมื้อต่าง ๆ (n = 110)

มื้ออาหารที่บริโภค	ชาย (n=22)		หญิง (n=88)		รวม (n=110)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จำนวนมื้ออาหารหลักที่บริโภคต่อวัน						
1 มื้อ	0	0	1	1.14	1	0.91
2 มื้อ	13	59.09	53	60.23	66	60
3 มื้อ	9	40.91	34	38.63	43	39.09
การรับประทานอาหารเช้า	10	45.45	37	42.05	47	42.73
การรับประทานอาหารกลางวัน	21	95.45	85	96.59	106	96.36
การรับประทานอาหารเย็น	22	100	86	97.73	108	98.18
การรับประทานอาหารว่าง						
มื้อว่างเช้า	3	13.64	20	22.73	23	20.91
มื้อว่างบ่าย	10	45.45	50	46.82	60	54.55
มื้อดึก	6	27.27	22	25	28	25.45

ตารางที่ 10 ร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามแหล่งอาหารและชนิดอาหารที่บริโภคในมื้อหลัก

รูปแบบการบริโภคอาหาร	มื้อเช้า		มื้อกลางวัน		มื้อเย็น	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
แหล่งอาหาร	(n =10)	(n = 37)	(n =21)	(n =85)	(n =22)	(n =85)
ทำเอง	10.0	21.62	0	1.18	27.27	14.11
ซื้อจากร้านค้าภายนอกมหาวิทยาลัย	50.0	32.43	47.62	29.41	72.73	77.65
ซื้อจากร้านค้าในมหาวิทยาลัย	40.0	45.95	52.38	69.41	0	8.24
ชนิดของอาหารที่บริโภค (n =110)						
อาหารคาว						
ไม่รับประทาน	54.54	57.96	4.55	3.41	0	3.41
ข้าวและกับข้าว	18.18	15.91	36.36	35.22	45.45	51.14
อาหารจานเดียว	13.64	12.50	54.54	59.09	54.55	38.63
อาหารสำเร็จรูป	13.64	11.36	0	1.14	0	3.41
อื่นๆ	0	2.27	4.55	1.14	0	3.41
อาหารหวานหรือขนมขบเคี้ยว						
ไม่รับประทาน	86.36	80.68	54.55	52.27	77.27	71.59
รับประทาน	13.64	19.32	45.45	47.73	22.73	28.41
ผลไม้						
ไม่รับประทาน	77.27	82.95	54.55	29.55	63.64	63.64
รับประทาน	22.73	17.05	45.45	70.45	36.36	36.36
เครื่องดื่ม เช่น นม โอวัลติน กาแฟ						
ไม่รับประทาน	77.27	73.86	59.09	56.82	63.64	62.50
รับประทาน	22.73	26.14	40.91	43.18	36.36	37.50

ตารางที่ 11 ร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามการบริโภคอาหารว่างชนิดต่าง ๆ

ชนิดของอาหาร	มื้อว่างเช้า (ร้อยละ)		มื้อว่างบ่าย (ร้อยละ)		มื้อดึก (ร้อยละ)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ผลไม้	0	15	10	22	33.33	4.54
ขนมขบเคี้ยว	33.33	25	30	36	16.67	9.09
ขนมปัง	0	30	0	0	0	0
นม	33.33	20	0	0	0	22.73
ส้มตำ	0	10	30	20	0	0
ลูกชิ้นทอด	0	0	0	2	0	0
โยเกริต์	0	0	0	2	0	4.54
ขนมหวาน	33.33	0	30	14	0	31.82
มาม่า	0	0	0	0	50	22.73
ขนมจีน	0	0	0	4	0	0
น้ำเต้าหู้	0	0	0	0	0	4.55

1.3.3 การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามินของนักศึกษา

การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามินของนักศึกษา พบว่าไม่รับประทานร้อยละ 84.55 ในนักศึกษาชายร้อยละ 90.91 นักศึกษาหญิงร้อยละ 82.95 ส่วนนักศึกษาที่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามินร้อยละ 15.45 ในนักศึกษาชายร้อยละ 9.09 สำหรับนักศึกษาหญิงที่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามินร้อยละ 17.05 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงส่วนใหญ่จะรับประทานวิตามินซี (ตารางที่ 12)

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามิน

การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามิน	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่รับประทาน	20	90.91	73	82.95	93	84.55
รับประทาน	2	9.09	15	17.05	17	15.45

1.4 ความรู้ทางด้านโภชนาการของนักศึกษา

จากการตอบคำถามเกี่ยวกับความรู้ทางด้านโภชนาการของนักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่และวิตามิน และประโยชน์ที่มีต่อร่างกาย รวมถึงพิษภัยของอาหาร ทั้งหมด 18 ข้อ พบว่า นักศึกษามีค่าคะแนนความรู้ถูกต้องร้อยละโดยเฉลี่ย 77.78 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.12) นักศึกษาชายมีค่าคะแนนความรู้ถูกต้องร้อยละเฉลี่ย 75.76 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.77) นักศึกษาหญิงค่าคะแนนความรู้ถูกต้องเฉลี่ยร้อยละ 78.28 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.40) (ตารางที่ 29 ในภาคผนวก) และเมื่อนำค่าคะแนนมาจัดระดับความรู้ พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษามีความรู้ระดับปานกลาง นักศึกษามีความรู้ระดับปานกลาง ร้อยละ 53.64 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความรู้

ระดับปานกลางร้อยละ 77.27 ร้อยละ 47.73 ตามลำดับ ในนักศึกษาชายมีความรู้ระดับสูงและระดับต่ำใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 13.64 และ 9.09 ส่วนนักศึกษาหญิงมีความรู้ระดับสูง ร้อยละ 50 และมีความรู้ระดับต่ำ ร้อยละ 12.50 (ตารางที่ 13) โดยจำแนกตามความรู้ระดับต่าง ๆ (ตารางที่ 29 ในภาคผนวก) ดังนี้

1.4.1 ความรู้เกี่ยวกับเนื้อสัตว์และน้ำตาลเป็นอาหารที่ให้พลังงานเท่ากัน พบว่ามีนักศึกษาตอบไม่ถูก ร้อยละ 92.73 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงตอบไม่ถูก ร้อยละ 81.81 และร้อยละ 95.46 ตามลำดับ

1.4.2 ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของผักและผลไม้ มีนักศึกษาตอบไม่ถูกร้อยละ 60 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ตอบไม่ถูก ร้อยละ 54.54 ร้อยละ 61.36 ตามลำดับ

1.4.3 ความรู้เกี่ยวกับเกลือแร่และวิตามิน โดยความรู้เกี่ยวกับการขาดธาตุเหล็กจะทำให้เกิดโรคโลหิตจาง มีนักศึกษาตอบไม่ถูกร้อยละ 24.54 นักศึกษาหญิงตอบไม่ถูก ร้อยละ 26.14 ส่วนอาหารที่มีแคลเซียมมาก นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่จะช่วยทำให้กระดูกแข็งแรงนักศึกษาชายตอบไม่ถูกร้อยละ 31.82

1.4.4 ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่วัยรุ่นควรบริโภคเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อมีนักศึกษาชายตอบไม่ถูก ร้อยละ 9.09

ผลเสียต่อสุขภาพจากการรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรสปริมาณมากเป็นประจำทำให้ระบบสืบพันธุ์ผิดปกติมีนักศึกษาตอบไม่ถูก ร้อยละ 47.27 นักศึกษาหญิงตอบไม่ถูกร้อยละ 45.45 ส่วนการดื่มเครื่องดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้ฟันผุนั้นมีนักศึกษาหญิงตอบไม่ถูกร้อยละ 23.86

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามระดับความรู้ทางโภชนาการ (n = 110)

ระดับความรู้ทางโภชนาการ	ชาย (n = 22)		หญิง (n = 88)		รวม (n = 110)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความรู้ระดับต่ำ	0	0	2	2.27	2	1.82
ความรู้ระดับปานกลาง	17	77.27	42	47.73	59	53.64
ความรู้ระดับสูง	5	22.73	44	50.0	49	44.54

1.5 ทัศนคติในการบริโภคอาหารของนักศึกษา

จากการสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหาร ทัศนคติเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ พบว่าร้อยละของค่าคะแนนทัศนคติของนักศึกษาเฉลี่ยเท่ากับ 82.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.17 นักศึกษาชายเฉลี่ยเท่ากับ 80.94 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.89 ร้อยละของค่าคะแนนทัศนคติของนักศึกษาหญิงโดยเฉลี่ยเท่ากับ 82.42 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.23 และเมื่อนำค่าคะแนนมาจัดระดับทัศนคติในการบริโภคอาหาร พบว่านักศึกษามีทัศนคติในระดับปานกลาง ร้อยละ 69.09 นักศึกษาชายมีทัศนคติในระดับปานกลางร้อยละ 59.09 นักศึกษาหญิงมีทัศนคติในระดับปานกลาง ร้อยละ 68.18 (ตารางที่ 14)

1.5.1 ทัศนคติด้านภาวะโภชนาการซึ่งศึกษาบางประเด็น ได้แก่ ทัศนคติเกี่ยวกับการกินผลไม้ในปริมาณมาก ๆ ไม่ทำให้อ้วนถึงแม้จะเป็นผลไม้รสหวานนักศึกษาเห็นด้วยร้อยละ 38.18 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 34.55 โดยนักศึกษาชายเห็นด้วยร้อยละ 31.82 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 45.45 นักศึกษาหญิงเห็นด้วยร้อยละ 31.82 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 31.82

1.5.2 ทัศนคติเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่มีผลต่อสุขภาพ พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่และเครื่องดื่มชูกำลังทำให้ร่างกายสดชื่นนักศึกษาเห็นด้วยร้อยละ 46.36 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 28.18 โดยนักศึกษาชายเห็นด้วยร้อยละ 63.64 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 22.73 นักศึกษาหญิงเห็นด้วยร้อยละ 42.05 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 29.54

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามระดับทัศนคติในการบริโภคอาหาร (n = 110)

ระดับทัศนคติในการบริโภคอาหาร	ชาย (n = 22)		หญิง (n = 88)		รวม (n = 110)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ทัศนคติอยู่ในระดับต่ำ	5	22.73	14	15.91	19	17.27
ทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง	13	59.09	60	68.18	73	66.36
ทัศนคติอยู่ในระดับสูง	4	18.18	14	15.91	18	16.37

1.6 วิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษา

จากการสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมประจำวันของนักศึกษา พบว่านักศึกษาที่จะเร่งรีบไปเรียนในช่วงเช้าทำให้มีกิจกรรมร่วมกับครอบครัวน้อยลง นักศึกษาส่วนมากจะมาจากต่างจังหวัดและพักที่หอพัก ลักษณะการบริโภคอาหารของนักศึกษาส่วนมากในช่วงเรียนจะรับประทานอาหารจากร้านค้าภายในมหาวิทยาลัย ส่วนช่วงเย็นจะรับประทานอาหารโดยซื้อจากร้านค้าภายนอกมหาวิทยาลัย สำหรับในการศึกษาวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษาครั้งนี้จะศึกษาเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพซึ่งพบว่านักศึกษามีวิถีชีวิตในด้านที่ศึกษา ดังนี้

1.6.1 การออกกำลังกาย

จากการศึกษากิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา พบว่านักศึกษาออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 70 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่ออกกำลังกายเป็นประจำร้อยละ 68.18 และร้อยละ 70.45 ตามลำดับ นักศึกษามีการออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 85.71 โดยนักศึกษาชายออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 60 นักศึกษาหญิงร้อยละ 91.94 ส่วนระยะเวลาที่ออกกำลังกายนักศึกษาชายจะใช้เวลาแต่ละครั้งประมาณ 25-30 นาที และ 30-60 นาที ร้อยละ 33.33 เท่ากัน นักศึกษาหญิงจะใช้เวลาน้อยกว่า 25 นาที และใช้เวลาประมาณ 25-30 นาที ร้อยละ 40.32 เท่ากัน ทั้งนี้ชนิดของการออกกำลังกายที่นักศึกษาปฏิบัติเป็นประจำคือ เต้นแอโรบิก ร้อยละ 33.71 นักศึกษาชายจะออกกำลังกายโดยวิ่งเหยาะ ๆ ร้อยละ 41.18 และจะเล่นกีฬาอื่น ๆ เช่นฟุตบอล ร้อยละ 47.06 นักศึกษาหญิงจะออกกำลังกายโดยเต้นแอโรบิก ร้อยละ 41.67

นักศึกษาไม่เคยออกกำลังกาย ร้อยละ 30 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงไม่เคยออกกำลังกายระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 31.82 และร้อยละ 29.55 ตามลำดับ โดยนักศึกษาให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา ร้อยละ 86.11 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงให้เหตุผลไม่มีเวลาเช่นเดียวกัน ร้อยละ 77.78 และร้อยละ 88.89 ตามลำดับ (ตารางที่ 15)

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กิจกรรมการออกกำลังกายระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา	(n=22)		(n=88)		(n=110)	
ไม่เคยออกกำลังกาย	7	31.82	26	29.55	33	30
ออกกำลังกาย	15	68.18	62	70.45	77	70
1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	9	60.0	57	91.94	66	85.71
3-5 ครั้งต่อสัปดาห์	6	40.0	5	8.06	11	14.29
ระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้ง						
น้อยกว่า 25 นาที	1	6.67	25	40.32	26	33.77
ประมาณ 25-30 นาที	5	33.33	25	40.32	30	38.96
ประมาณ 30-60 นาที	5	33.33	8	12.90	13	16.88
มากกว่า 60 นาที	4	26.67	4	6.45	8	10.39
ชนิดของการออกกำลังที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)						
เดินเร็ว ๆ	0	0	15	20.83	15	16.85
วิ่งเหยาะ ๆ	7	41.18	19	26.39	26	29.21
กระโดดเชือก	2	11.76	3	4.17	5	5.62
แอโรบิก	0	0	30	41.67	30	33.71
เล่นกีฬาอื่น ๆ	8	47.06	5	6.94	13	14.61
เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)						
ไม่มีเวลา	7	77.78	24	88.89	31	86.11
ไม่ชอบออกกำลังกาย	0	0	2	7.41	2	5.55
ขี้เกียจ	0	0	1	3.70	1	2.78
คิดว่างานที่ทำใช้กำลังมากพอแล้ว	1	11.11	0	0	1	2.78
อื่น ๆ	1	11.11	0	0	1	2.78

1.6.2 การพักผ่อนนอนหลับ

การพักผ่อนนอนหลับของนักศึกษาที่ศึกษา พบว่าส่วนใหญ่นักศึกษานอนหลับพักผ่อนเป็นเวลา 6-8 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 64.45 นักศึกษาชายนอนหลับพักผ่อนเป็นเวลาน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน และ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 36.36 เท่ากัน นักศึกษาหญิงนอนหลับพักผ่อน 6-8 ชั่วโมง ร้อยละ 72.72 ส่วนปัญหาในการนอนหลับนักศึกษาทั้งหมดไม่มีปัญหาการนอนหลับ ร้อยละ 76.36 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงไม่มีปัญหาการนอนหลับ ร้อยละ 59.09 และร้อยละ 80.68 ตามลำดับ ส่วนการแก้ไขปัญหาการนอนไม่หลับนักศึกษาที่นอนไม่หลับจะไม่ทำอะไร ร้อยละ 46.15 นักศึกษาชายที่นอนไม่หลับจะไม่ทำอะไรและแก้ปัญหาโดยวิธีอื่นๆ เช่น ดื่มนม ร้อยละ 44.44 เท่ากัน นักศึกษาหญิง เมื่อเกิดปัญหาการนอนไม่หลับจะไม่ทำอะไรร้อยละ 47.06

ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามการพักผ่อนนอนหลับ

การพักผ่อนนอนหลับ	ชาย (n=22)		หญิง (n=88)		รวม (n=110)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การนอนหลับ						
น้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน	8	36.36	12	13.64	20	18.18
6-8 ชั่วโมงต่อวัน	8	36.36	64	72.72	72	64.46
มากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน	6	27.28	12	13.64	18	16.36
ปัญหาในการนอนหลับ						
ไม่มีปัญหา	13	59.09	71	80.68	84	76.36
มีปัญหา	9	40.91	17	19.32	26	23.64
การแก้ไขปัญหานอนไม่หลับ						
ไม่ทำอะไร	4	44.44	8	47.06	12	46.15
รับประทานยานอนหลับ	0	0	4	23.53	4	15.39
ทำสมาธิ	1	11.12	4	23.53	5	19.23
อื่น ๆ	4	44.44	1	5.88	5	19.23

1.6.3 พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ 4 ด้านด้วยกัน คือ การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การดื่มเครื่องดื่มชูกำลังและการดื่มกาแฟ (ตารางที่ 17) พบว่านักศึกษาทั้งหมดไม่สูบบุหรี่ส่วนผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์นักศึกษาไม่ดื่ม ร้อยละ 53.64 และดื่มนานๆ ครั้ง ร้อยละ 38.18 นักศึกษาชายดื่มนานๆ ครั้ง ร้อยละ 54.55 นักศึกษาหญิงไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ร้อยละ 59.09 ประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มนักศึกษาทั้งหมดจะดื่มเบียร์ ร้อยละ 70.21 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงจะดื่มเบียร์ ร้อยละ 92.86 และร้อยละ 60.61 ตามลำดับ นักศึกษาทั้งหมดที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 57.38 ให้เหตุผลว่าสาเหตุที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพราะดื่มในงานเทศกาลและงานเลี้ยงต่างๆ นักศึกษาชายร้อยละ 52.18 นักศึกษาหญิงร้อยละ 59.61 ให้เหตุผลเช่นเดียวกันนักศึกษาไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ร้อยละ 90.91 โดยนักศึกษาชายที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ร้อยละ 72.73 นักศึกษา

หญิงร้อยละ 95.45 การดื่มชาหรือกาแฟพบว่านักศึกษาทั้งหมดไม่ดื่ม ร้อยละ 59.09 ดื่มบางครั้ง ร้อยละ 38.18 โดยนักศึกษาชายไม่ดื่มร้อยละ 54.55 นักศึกษาหญิงร้อยละ 60.23 นักศึกษาชายที่ดื่มบางครั้งร้อยละ 40.91 นักศึกษาหญิงร้อยละ 37.50 สาเหตุที่ดื่มเครื่องดื่มชาหรือกาแฟเพื่อให้ไม่ง่วงในนักศึกษาชายร้อยละ 70 และนักศึกษาหญิงร้อยละ 68.57

ตารางที่ 17 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	ชาย (n=22)		หญิง (n=88)		รวม (n=110)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การสูบบุหรี่						
สูบ	0	0	0	0	0	0
ไม่สูบ	22	100	88	100	110	100
การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์						
ไม่ดื่ม	7	31.82	52	59.09	59	53.64
เคยดื่มแต่ปัจจุบันไม่ดื่มแล้ว	1	4.54	3	3.41	4	3.64
ดื่มนานๆ ครั้ง	12	54.55	30	34.09	42	38.18
ดื่มบางครั้ง	2	9.09	3	3.41	5	4.54
ประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่ม						
สาโท ไวน์	0	0	8	24.24	8	17.02
เหล้ากลั่น	1	7.14	4	12.12	5	10.64
เบียร์	13	92.86	20	60.61	33	70.21
ยาดอง	0	0	1	3.03	1	2.13
สาเหตุที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)						
คลายเครียด	3	13.04	6	11.54	9	12
เข้าสังคม	8	34.78	15	28.85	23	30.67
เทศกาล / งานเลี้ยงต่างๆ	12	52.18	31	59.61	43	57.33
การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง						
ไม่ดื่ม	16	72.73	84	95.45	100	90.91
ดื่มบางครั้ง	6	27.27	4	4.55	10	9.09
การดื่มชาหรือกาแฟ						
ไม่ดื่ม	12	54.55	53	60.23	65	59.09
ดื่มบางครั้ง	9	40.91	33	37.50	42	38.18
ดื่มเป็นประจำ	1	4.54	2	2.27	3	2.73
สาเหตุที่ท่านดื่มชาหรือกาแฟ						
แทนอาหารบางมื้อ	1	10.0	4	11.43	5	11.11
เพื่อให้ไม่ง่วง	7	70.0	24	68.57	31	68.89
เหตุผลอื่น	2	20.0	7	20.0	9	20.0

1.6.4 การเกิดความเครียด สาเหตุและการขจัดความเครียด

การเกิดความเครียดของนักศึกษามีความเครียดน้อย ร้อยละ 41.82 นักศึกษาชายมีความเครียดปานกลาง ร้อยละ 50 และนักศึกษาหญิงมีความเครียดน้อย ร้อยละ 45.46 สาเหตุหลักของการเกิดความเครียดส่วนมากนักศึกษาทั้งหมดเกิดจากการเรียน ร้อยละ 67.61 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเกิดจากการเรียนร้อยละ 71.43 ร้อยละ 66.67 ตามลำดับ ส่วนการขจัดความเครียดนักศึกษาทั้งหมดที่มีความเครียดจะดูหนังฟังเพลง ร้อยละ 79.34 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงจะดูหนัง ฟังเพลง ร้อยละ 77.32 ร้อยละ 87.50 ตามลำดับ ส่วนการพักผ่อนหย่อนใจนักศึกษาทั้งหมดจะมีการพักผ่อนหย่อนใจ ร้อยละ 99.09 นักศึกษาชายจะมีการพักผ่อนหย่อนใจทุกคน นักศึกษาหญิงมีการพักผ่อนหย่อนใจ ร้อยละ 98.86 กิจกรรรมการพักผ่อนหย่อนใจนักศึกษาทั้งหมดจะดูหนังฟังเพลง ร้อยละ 46.38 กิจกรรมพักผ่อนรองลงมาของนักศึกษาที่มีการพักผ่อนหย่อนใจ คือ นอนหลับ ร้อยละ 30.92 โดยนักศึกษาชายจะดูหนัง ฟังเพลง ร้อยละ 52.63 นักศึกษาหญิงร้อยละ 47.80 กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจรองลงมา คือ การนอนหลับในนักศึกษาชายร้อยละ 31.58 นักศึกษาหญิงร้อยละ 32.70 (ตารางที่ 18)

ตารางที่ 18 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามการเกิดความเครียด สาเหตุและการขจัดความเครียด

ข้อความ	ชาย (n=22)		หญิง (n=88)		รวม (n=110)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การเกิดความเครียด						
ไม่มี	2	9.09	8	9.09	10	9.09
น้อย	6	27.27	40	45.46	46	41.82
ปานกลาง	11	50.0	33	37.50	44	40.0
มาก	3	13.64	7	7.95	10	9.09
สาเหตุของความเครียด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
ครอบครัว	4	14.29	15	13.16	19	13.38
การเรียน	20	71.43	76	66.67	96	67.61
สาเหตุของความเครียด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
สุขภาพ	2	7.14	11	9.65	13	9.15
สภาพอากาศ	2	7.14	12	10.52	14	9.86
การขจัดความเครียด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
ไม่ขจัดความเครียด	0	0	3	3.09	3	2.48
ปรึกษาบุคคลที่ไว้ใจ	3	12.50	19	19.59	22	18.18
ดูหนัง/ฟังเพลง	21	87.50	75	77.32	96	79.34
การพักผ่อนหย่อนใจ						
ไม่มี	0	0	1	1.14	1	0.91
มี	22	100	87	98.86	109	99.09
กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
อ่านหนังสือ	5	13.16	22	13.84	27	13.04
นอนหลับ	12	31.58	52	32.70	64	30.92
รดน้ำต้นไม้	1	2.63	9	5.66	20	9.66
ดูหนัง/ฟังเพลง	20	52.63	76	47.80	96	46.38

1.7 ประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษา

จากการประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าดัชนีความหนาของร่างกาย พบว่า นักศึกษามีค่าดัชนีความหนาของร่างกายเฉลี่ย 19.60 กิโลกรัม/เมตร^2 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.80) นักศึกษาชายที่ศึกษามีค่า

ดัชนีความหนาของร่างกายเฉลี่ย 20.93 กิโลกรัม/เมตร^2 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.85) นักศึกษาหญิงมีค่าดัชนีความหนาของร่างกายโดยเฉลี่ย 19.27 กิโลกรัม/เมตร^2 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.70) นักศึกษามีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 55.45 นักศึกษาชายมีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 81.82 นักศึกษาหญิงร้อยละ 48.86 นักศึกษาน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติทั้งหมดร้อยละ 38.18 นักศึกษาชายน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติร้อยละ 9.09 นักศึกษาหญิงร้อยละ 38.18 นักศึกษามีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วนและมีภาวะอ้วน ร้อยละ 3.64 และร้อยละ 2.73 ตามลำดับ นักศึกษาชายมีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วนและมีภาวะอ้วน ร้อยละ 4.55 เท่ากัน ส่วนนักศึกษาหญิงมีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วนและมีภาวะอ้วน ร้อยละ 3.41 และร้อยละ 2.27 ตามลำดับ นักศึกษามีเส้นรอบเอวเฉลี่ย 70.17 เซนติเมตร หรือ 28.07 นิ้ว โดยนักศึกษาชายมีเส้นรอบเอวเฉลี่ย 76 เซนติเมตร หรือ 30.40 นิ้ว นักศึกษาหญิงมีเส้นรอบเอวเฉลี่ย 68.72 เซนติเมตร หรือ 27.49 นิ้ว เมื่อนำเส้นรอบเอวมาประเมินโดยใช้ค่าสัดส่วนรอบเอวต่อสะโพก พบว่านักศึกษามีค่าสัดส่วนเฉลี่ย 0.82 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.07) โดยนักศึกษาชายสัดส่วนเฉลี่ย 0.88 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.62) นักศึกษาหญิงมีค่าสัดส่วนเฉลี่ย 0.81 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65) นักศึกษาชายมีค่าสัดส่วนรอบเอวต่อสะโพกมากกว่า 1.0 ทั้งหมด นักศึกษาหญิงมีค่าสัดส่วนมากกว่า 0.80 ร้อยละ 53.41 ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปร่างตนเอง นักศึกษาชายคิดว่ารูปร่างตนเองพอดีร้อยละ 50.0 นักศึกษาหญิงคิดว่ารูปร่างตนเองพอดีและท้วม ร้อยละ 27.27 เท่ากัน และประเมินตนเองว่าผอมถึงร้อยละ 25 (ตารางที่ 19)

ตารางที่ 19 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามภาวะโภชนาการของนักศึกษา (n = 110)

ภาวะโภชนาการ	ชาย (n = 22)		หญิง (n = 88)		รวม (n = 110)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ค่าดัชนีความหนาของร่างกาย						
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (BMI<18.50 kg/m^2)	2	9.09	40	45.46	42	38.18
น้ำหนักปกติ (BMI = 18.50-22.90 kg/m^2)	18	81.82	43	48.86	61	55.45
ภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน(BMI = 23.0-24.90 kg/m^2)	1	4.55	3	3.41	4	3.64
ภาวะอ้วน (BMI $\geq$ 25.0 kg/m^2)	1	4.55	2	2.27	3	2.73
ค่าสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพก						
ชาย < 1.0	22	100	0	0	22	100
ชาย > 1.0	0	0	0	0	0	0
หญิง < 0.8	0	0	41	46.59	41	46.59
หญิง > 0.8	0	0	47	53.41	47	53.41
ความคิดเห็นต่อรูปร่างตนเอง						
พอดี	11	50.0	24	27.27	35	31.82
ผอม	5	22.73	22	25.0	27	24.55
ท้วม	4	18.18	24	27.27	28	25.45
อ้วน	2	9.09	18	20.46	20	18.18

2. อภิปรายผล

2.1 ข้อมูลทั่วไป

2.1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

จากการศึกษานักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร การศึกษาครั้งนี้จะใช้การสุ่มตัวอย่างทำให้ได้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงมากกว่านักศึกษาชาย พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษากำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 รองลงมาอยู่ชั้นปีที่ 4 สำหรับภูมิลำเนานักศึกษาทั้งชายและหญิงจะมีภูมิลำเนาอยู่ในภาคอีสาน จำนวนเงินที่นักศึกษาทั้งหมดได้รับส่วนใหญ่ได้รับเงินระหว่าง 2,001-4,000 บาทต่อเดือน ซึ่งค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่จะเป็นค่าใช้จ่ายต่ออาหาร โดยนักศึกษาทั้งหมดมีค่าใช้จ่ายต่ออาหารอยู่ระหว่าง 1,001-2,000 บาทต่อเดือน ซึ่งการเก็บออมของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงจะเก็บออมต่ำกว่า 200 บาทต่อเดือน จำนวนเงินที่ได้รับทั้งนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงได้รับเพียงพอต่อการใช้จ่าย

จากการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่จะได้รับทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษาทำให้ลดภาระค่าใช้จ่ายจากทางบ้านได้ ซึ่งหากค่าใช้จ่ายนักศึกษาไม่เพียงพอ นักศึกษาจะขอค่าใช้จ่ายเพิ่มจากทางบ้านและบางคนจะหางานพิเศษทำเพิ่มหลังจากเลิกเรียน

2.2.2 ภาวะสุขภาพของนักศึกษา

ภาวะสุขภาพของนักศึกษา พบว่ามีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพในระยะเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ร้อยละ 31.82 โดยนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่มีปัญหาสุขภาพร้อยละ 13.64 และร้อยละ 36.36 ตามลำดับ ส่วนใหญ่เป็นการป่วยเล็กๆ น้อยๆ ได้แก่ ไข้หวัด ปวดศีรษะ ซึ่งจากการสอบถามพบว่านักศึกษาทั้งชายและหญิงที่เป็นไข้หวัดบ่อย ส่วนใหญ่เกิดจากอากาศที่เปลี่ยนแปลงทำให้นักศึกษามีอาการเป็นไข้หวัดเป็นประจำและนักศึกษาทั้งหมดมีโรคประจำตัว ร้อยละ 13.64 โดยนักศึกษาชายมีโรคประจำตัว ร้อยละ 4.55 นักศึกษาหญิงมีโรคประจำตัว ร้อยละ 15.91 ซึ่งการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในนักศึกษาไม่เกิดการเจ็บป่วยขั้นรุนแรง ส่วนมากนักศึกษาทั้งชายและหญิงจะเป็นโรคกระเพาะอาหารอาจเกิดจากรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาหรือบางมื้อไม่รับประทานทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบทางเดินอาหารได้ เมื่อมีการเจ็บป่วยนักศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตัวในการรักษาครั้งแรก โดยจะซื้อยารักษาด้วยตนเอง ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพ นักศึกษาชายมักปล่อยให้หายเองหรือซื้อยารับประทาน เนื่องจากเป็นวิธีที่รักษาที่ง่าย สะดวก เสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าไปรับการรักษาที่สถานบริการสุขภาพ ส่วนนักศึกษาหญิงจะไปพบแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งนักศึกษาเข้ารับการรักษาโดยใช้สิทธิ 30 บาทรักษาทุกโรค โดยนักศึกษาหญิงจะดูแลสุขภาพตนเองมากกว่านักศึกษาชาย ดังนั้นเมื่อเจ็บป่วยจะรีบรักษาเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยเรื้อรัง

2.2 การได้รับปริมาณพลังงานและสารอาหาร

เมื่อพิจารณาการได้รับพลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงานของนักศึกษา พบว่าส่วนใหญ่ได้รับปริมาณพลังงานไม่เพียงพอ ร้อยละ 89.09 ในนักศึกษาชายปริมาณพลังงานที่ได้รับไม่เพียงพอ ร้อยละ 95.45 นักศึกษาหญิงปริมาณพลังงานที่ได้รับไม่เพียงพอ ร้อยละ 87.50 อาจส่งผลให้ไม่มีสมาธิในการเรียน นักศึกษาได้รับพลังงานน้อยอาจเพราะนักศึกษารับประทานอาหารเพียง 2 มื้อ นักศึกษาส่วนมากจะไม่รับประทานอาหารในมื้อเช้าเพราะต้องเร่งรีบมาเรียน ซึ่งหากนักศึกษาที่รับประทานอาหาร 3 มื้อ จะมีแนวโน้มที่จะได้รับพลังงานจากอาหารมากกว่าผู้ที่รับประทานอาหาร 2 มื้อ จากงานวิจัยของ Hammond (1994) รายงานไว้ว่าในประเทศแคนาดานักศึกษาเพียงร้อยละ 18-21 เท่านั้นที่ไม่รับประทานอาหารเช้า แต่อย่างไรก็ตามร้อยละ 30-36 รับประทานอาหารเช้าแต่ไม่ใช่อาหารที่จัดว่าครบสมบูรณ์ ซึ่งอาหารเหล่านั้นเมื่อคิดเป็นปริมาณสารอาหารแล้วพบว่ามีแนวโน้มว่าจะขาดธาตุอาหารที่จำเป็นหลายอย่าง เช่น แคลเซียม เหล็ก สังกะสี และวิตามินเอ ซึ่งปัจจัยที่

เป็นสาเหตุทำให้นักศึกษาไม่รับประทานอาหารเช้าอาจแตกต่างกันไป เช่น ปัจจัยทางเศรษฐานะ ความเร่งรีบในการเดินทางไปศึกษาเล่าเรียน ระยะทางจากบ้านถึงสถานศึกษา เป็นต้น บางรายงานพบว่าการไม่รับประทานอาหารเช้าของนักศึกษามีเหตุผลมาจากกลัวน้ำหนักเกินและอ้วน จึงพยายามที่จะลดอาหารมื้อเช้าและเมื่อพิจารณานักศึกษาทั้งหมด พบว่าสัดส่วนการกระจายของพลังงานที่ได้รับจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ร้อยละ 53.91, 24.57, 26.90 ตามลำดับ จากการศึกษาการรับรู้ขนาดร่างกายและแบบแผนอาหารบริโภคของวัยรุ่นหญิง พบว่า วัยรุ่นหญิงได้รับการกระจายพลังงานจากโปรตีนร้อยละ 11.50 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 51.30 และไขมันร้อยละ 37.20 ของพลังงานรวม (วรวรรณ ใฝ่กระโทก, 2533) และจากการศึกษาอาหารบริโภคและระดับไขมันในเลือดของวัยรุ่นอ้วนเพศชาย พบว่า วัยรุ่นปกติเพศชายมีการกระจายของพลังงานสารอาหารค่อนข้างดี คือ โปรตีนร้อยละ 14.65 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 55.60 และไขมันร้อยละ 29.75 ของพลังงานรวม (ปาริชาต กาญจนะ, 2539) และจากการศึกษาอื่นๆ ที่ผ่านมาพบว่าคนไทยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้รับสัดส่วนการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตสูงและกระจายจากไขมันต่ำกว่าเกณฑ์ จากการศึกษาครั้งนี้พบว่านักศึกษาบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก โดยนักศึกษาชายบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก แต่นักศึกษาหญิงจะบริโภคข้าวเจ้าเป็นอาหารหลักซึ่งแตกต่างจากการได้รับไขมัน ในนักศึกษามีมัธยฐานการบริโภคไขมันเพียง 36.92 กรัม โดยนักศึกษาชายบริโภคมีมัธยฐานการบริโภคไขมัน 39 กรัม นักศึกษาหญิงมีมัธยฐานการบริโภคไขมัน 36.84 กรัม ซึ่งอาจเนื่องมากจากนักศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่ศึกษา ส่วนใหญ่บริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักและไม่นิยมรับประทานอาหารที่มีไขมันหรือน้ำมันกับข้าวเหนียว ทำให้การได้รับไขมันจากอาหารน้อยกว่าการศึกษาในครั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการบริโภคอาหารของนักศึกษานั้นส่วนใหญ่จะซื้ออาหารบริโภคที่สะดวกซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอาหารผัด ทอด ทำให้ปริมาณการได้รับไขมันมากขึ้น สำหรับการได้รับโปรตีนของนักศึกษาพบว่าได้รับโปรตีนมากกว่า RDA ร้อยละ 43.64 ซึ่งมากเกินความต้องการของร่างกาย โดยนักศึกษาชายได้รับโปรตีน 2/3-RDA และ มากกว่า RDA ร้อยละ 40.91 เท่ากัน ซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย นักศึกษาหญิงได้รับโปรตีนมากกว่า RDA ซึ่งมากเกินความต้องการของร่างกาย ร้อยละ 44.32 แหล่งอาหารโปรตีนที่นักศึกษาได้รับมาจากสัตว์ และโปรตีนจากพืช ซึ่งร่างกายต้องการโปรตีนเพื่อนำไปใช้สร้างเนื้อเยื่อและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและให้พลังงานแก่ร่างกาย ซึ่งโปรตีนที่ร่างกายควรได้รับควรเป็นโปรตีนจากสัตว์ที่มีกรดอะมิโนจำเป็นครบ และบางส่วนได้รับโปรตีนจากพืชซึ่งเป็นโปรตีนที่ไม่สมบูรณ์ (Whitney et al., 2002) ถือว่านักศึกษาส่วนใหญ่ได้รับกรดอะมิโนจำเป็นที่ได้จากโปรตีนจากสัตว์และบางส่วนจากพืช

การได้รับเกลือแร่ของนักศึกษาพบว่าได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ ร้อยละ 62.27 โดยนักศึกษาชายได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ ร้อยละ 54.55 นักศึกษาหญิงได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ ร้อยละ 70.45 จากการได้รับปริมาณแคลเซียมของนักศึกษาหญิงสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าคนไทยได้รับแคลเซียมในปริมาณที่ไม่เพียงพอ จากการสำรวจของกรมอนามัย 4 ครั้ง (พ.ศ.2503, 2513, 2529 และ 2538) พบว่าได้รับแคลเซียมในปริมาณที่ไม่เพียงพอและจากการสำรวจในปี พ.ศ.2538 พบว่าคนไทยในเขตเมืองและเขตชนบทได้รับแคลเซียมร้อยละ 40.70 และ 39.10 ของRDA เท่านั้น (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2538) ในกรณีที่บริโภคแคลเซียมปริมาณต่ำจะทำให้ความหนาแน่นของมวลกระดูกลดลง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับโรคกระดูกพรุน กระดูกจะบางและแตกหักได้ง่าย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพเมื่อมีการตั้งครรภ์หรือเมื่ออายุมาก (วีนัส ลีฬหกุล และคณะ, 2545) นักศึกษาจะดื่มนมสดทุกวันร้อยละ 29.09 ซึ่งมีผลต่อการได้รับแคลเซียมของนักศึกษาทั้งนี้การดื่มนมเพียงอย่างเดียวนั้นอาจไม่เพียงพอต่อการได้รับแคลเซียมของนักศึกษา การบริโภคอาหารมีส่วนสำคัญต่อการได้รับแคลเซียมเช่นเดียวกัน

ส่วนปริมาณเหล็กที่ได้รับไม่เพียงพอ ร้อยละ 64.55 โดยนักศึกษาชายได้รับเหล็กไม่เพียงพอ ร้อยละ 54.55 นักศึกษาหญิงได้รับเหล็กไม่เพียงพอ ร้อยละ 67.05 นอกจากนี้ปริมาณเหล็กที่ได้รับส่วนใหญ่มา

จากพืชมากกว่าจากสัตว์ซึ่งเหล็กที่มาจากพืชจะอยู่ในรูปไม่ใช่ฮีม (Nonheme iron) ร่างกายดูดซึมได้ร้อยละ 2-10 ส่วนเหล็กที่มาจากสัตว์จะอยู่ในรูปของฮีม (Heme iron) ร่างกายจะดูดซึมได้ ร้อยละ 10-30 จะเห็นได้ว่าปริมาณเหล็กที่นักศึกษาได้รับจากพืชจะมีการดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้น้อยกว่าที่ได้รับจากสัตว์ นักศึกษาเพศหญิงควรได้รับธาตุเหล็กอย่างเพียงพอเพื่อชดเชยร่างกายมีความต้านทานต่อโรคชนิดติดเชื้อน้อยลง รวมทั้งเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจางลดลง (วีนัส ลีฬหกุล และคณะ, 2545)

สำหรับปริมาณวิตามินเอที่ได้รับไม่เพียงพอ ร้อยละ 79.09 โดยนักศึกษาชายได้รับปริมาณวิตามินเอไม่เพียงพอ ร้อยละ 81.82 นักศึกษาหญิงได้รับวิตามินเอไม่เพียงพอ ร้อยละ 78.41 ถ้าร่างกายได้รับวิตามินเอไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะทำให้ร่างกายเกิดการติดเชื้อได้ง่ายและถ้าขาดวิตามินเอเป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดโรคตาฟาง มองไม่ค่อยเห็นในเวลากลางคืน นอกจากนี้ยังทำให้กระจกตาแห้งและตาบอดได้ ส่วนวิตามินซีที่นักศึกษาได้รับไม่เพียงพอ ร้อยละ 86.36 นักศึกษาชายได้รับไม่เพียงพอ ร้อยละ 95.45 นักศึกษาหญิงได้รับไม่เพียงพอ ร้อยละ 84.09 ซึ่งการขาดวิตามินซีทำให้เกิดอาการเลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวม ปาก ตาและผิวหนังแห้ง ผมร่วง นอกจากนี้วิตามินซียังมีส่วนช่วยเพิ่มการดูดซึมเหล็กจากลำไส้ได้ดี (Whitney et al., 2002) ส่วนวิตามินบีหนึ่งนักศึกษาได้รับปริมาณวิตามินบีหนึ่ง ร้อยละ 78.18 นักศึกษาชายได้รับวิตามินบีหนึ่ง ร้อยละ 77.27 และนักศึกษาหญิงได้รับ ร้อยละ 78.41

จากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาดังกล่าว ส่วนใหญ่นักศึกษาได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอดังได้กล่าวมาแล้ว ซึ่งอาจมีผลมาจากลักษณะนิสัยในการบริโภคของนักศึกษาในการบริโภคของนักศึกษาเองและข้อจำกัดในการเลือกซื้ออาหาร นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีความสะดวกในการซื้ออาหารจานเดียวจากมหาวิทยาลัย เพราะเป็นการประหยัดเวลาและราคาถูก ส่วนอาหารพื้นบ้านที่นักศึกษารับประทานบ่อยเป็นประจำ คือ ส้มตำ ส่วนอาหารที่ปรุงสำเร็จนี้เองมักปรุงไว้ตั้งแต่เช้าแล้วจำหน่ายทั้งวัน ส่วนประกอบที่ใช้ในการปรุงอาหารมีคุณภาพต่ำ และอาจมีสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ทั้งนี้เพื่อลดต้นทุนในการผลิต (พรรณี อวนสกุล และคณะ, 2541) ซึ่งอาจทำให้ผู้ที่บริโภคมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม อีกทั้งรายการอาหารที่ซ้ำ ๆ ทำให้โอกาสเลือกชนิดของอาหารมีน้อยและรสชาติของอาหารอาจไม่ถูกปากทำให้นักศึกษาบางส่วนบริโภคได้น้อยหรือรับประทานอาหารซ้ำ ๆ ซึ่งอาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาได้รับสารอาหารบางชนิดไม่เพียงพอ รวมถึงรายได้ที่นักศึกษาได้รับมีผลต่อการบริโภคอาหารเนื่องจากนักศึกษาที่มีรายได้น้อยจะประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารบริโภค

ความถี่ของการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่ศึกษา จากข้อมูลความถี่ของการบริโภคอาหารที่ได้นำมาพิจารณาความถี่การบริโภคตามประเภทของอาหาร พบว่า นักศึกษาที่รับประทานข้าวเหนียวเป็นประจำทุกวัน 1 ครั้งต่อวัน โดยนักศึกษาชายบริโภคข้าวเหนียวเป็นประจำทุกวัน 1 ครั้งต่อวัน นักศึกษาหญิงบริโภคข้าวเจ้าเป็นประจำทุกวัน 1 ครั้งต่อวัน เนื่องจากการบริโภคของนักศึกษาจะคล้ายคลึงชาวอีสานในชนบทที่เคยมีการศึกษาที่พบว่าส่วนใหญ่ชาวชนบทในภาคตะวันออกเฉียงเหนือส่วนใหญ่จะบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก (พิษณุ อุตตมะเวทิน, 2536) แต่นักศึกษาหญิงจะแตกต่างจากชาวอีสานที่จะบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก อาจเนื่องจากนักศึกษาหญิงต้องการรักษารูปร่างและสะดวกในการรับประทานนักศึกษาหญิงจึงบริโภคข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก และอาหารที่นักศึกษาบประทานส่วนใหญ่ในมื้อเช้าจะเป็นข้าวและกับข้าว นักศึกษาจะต้องเดินทางไปเรียนนักศึกษาทั้งชายและหญิงจะซื้อข้าวเหนียว ไก่ย่าง หมูปิ้ง รับประทาน อาจเป็นทางเลือกหนึ่งที่สะดวกรวดเร็ว นักศึกษาทั้งหมดส่วนใหญ่จะรับประทานก๋วยเตี๋ยว อาหารจานเดียว ในมื้อกลางวัน ส่วนอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว ข้าวมันไก่ นักศึกษาชายจะรับประทานในมื้อกลางวันเพราะเป็นอาหารที่หาซื้อได้ง่าย สำหรับความถี่ในการรับประทานเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่จะรับประทานเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ ทุกวันประมาณประมาณ 1 ครั้งต่อวัน โดยทั้งนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงจะรับประทานเนื้อวัว เนื้อ

หมู เนื้อไก่ ทุกวันประมาณ 1 ครั้งต่อวันเท่ากัน ส่วนเนื้อปลานักศึกษาทั้งชายและหญิงจะรับประทาน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งจะเห็นได้ว่านักศึกษาจะรับประทานอาหารพวกเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่เป็นประจำ อาจเนื่องมาจากอาหารที่รับประทานในมื้อหลักนั้นจะเน้นความสะดวกและรับประทานง่ายส่วนใหญ่เป็นอาหารปรุงสำเร็จ เช่น หมูปิ้ง ไก่ย่าง ผัดกระเพราหมู ผัดกระเพราไก่ เป็นต้น ส่วนอาหารที่ทำจากปลานั้นมีข้อจำกัดของการทำอาหารซึ่งต้องใช้เวลาในการประกอบอาหาร และอาหารที่ทำจากปลาที่ร้านค้านำมาขายนั้นมีไม่หลากหลายนัก ดังนั้นทางเลือกในการประกอบอาหารจากเนื้อหมู เนื้อไก่ จึงเป็นการง่ายและประหยัดเวลาในการเลือกซื้อ อาหารประเภทผัก พบว่านักศึกษาทั้งหมดจะรับประทานผักทุกวันร้อยละ 75.45 โดยนักศึกษาชายจะรับประทานผักทุกวันร้อยละ 77.27 นักศึกษาหญิงจะรับประทานผักทุกวันร้อยละ 75 สำหรับผลไม้พบว่านักศึกษาจะรับประทานผลไม้ทุกวันร้อยละ 70 โดยนักศึกษาชายรับประทานผลไม้ทุกวันร้อยละ 54.54 และนักศึกษาหญิงจะรับประทานผลไม้ทุกวันร้อยละ 73.86 ซึ่งผลไม้ส่วนใหญ่จะเป็นผลไม้ที่หาซื้อได้จากร้านค้า และรถเข็น ในมหาวิทยาลัย เช่น ส้ม มะม่วง ฝรั่ง สับปะรด แตงโม ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นผลไม้ปอกเสร็จพร้อมรับประทานซึ่งควรคำนึงถึงความสะอาดเป็นสำคัญ นอกจากนี้พบว่านักศึกษาทั้งชายและหญิงส่วนใหญ่จะดื่มน้ำอัดลม 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นประเภทโคล่า และนักศึกษารับประทานน้ำผลไม้ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 40 โดยนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงรับประทานน้ำผลไม้ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 36.36 และ 40.91 ตามลำดับ เช่น น้ำส้มคั้น และน้ำผลไม้ ส่วนเครื่องดื่มชูกำลังไม่ค่อยนิยมดื่ม สำหรับชา/กาแฟนั้นนักศึกษาไม่ดื่มร้อยละ 55.45 ซึ่งหากจะมีการดื่มชา/กาแฟ จะดื่มในช่วงการสอบเพราะคิดว่าจะทำให้การอ่านหนังสือได้นานขึ้น โดยนักศึกษาชายจะดื่มชา/กาแฟ มากกว่านักศึกษาหญิง ของหวานนักศึกษาจะรับประทานโดยมีความถี่ของการบริโภค 1 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยนักศึกษาชายจะรับประทานของหวานมากกว่านักศึกษาหญิงเพราะนักศึกษาหญิงจะห่วงรูปร่างทำให้การบริโภคของหวานน้อยกว่า ส่วนไอศกรีมนักศึกษาทั้งชายและหญิงจะรับประทานความถี่ 1 ครั้งต่อสัปดาห์

2.3 รูปแบบการบริโภคอาหารของนักศึกษา

นักศึกษาที่มีการเปลี่ยนวิถีชีวิตจากภูมิลำเนาในจังหวัดที่แตกต่างกันเข้ามาศึกษาที่มหาวิทยาลัยมีรูปแบบการบริโภคอาหารเปลี่ยนไปตามวิถีชีวิต ถึงแม้ว่านักศึกษาบางส่วนจะบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ แต่มื้ออาหารหลักในมื้อเช้าจะเป็นอาหารง่ายๆ เพื่อความสะดวกและรวดเร็วในการรับประทาน และมีนักศึกษาทั้งหมดรับประทาน 2 มื้อ ร้อยละ 60 โดยนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงรับประทาน 2 มื้อ ร้อยละ 59.09 และร้อยละ 60.23 ตามลำดับโดยส่วนใหญ่จะไม่รับประทานในมื้อเช้าเพราะต้องเร่งรีบไปเรียน ดังนั้นหากรับประทานอาหารเพียง 2 มื้อ ทำให้ได้รับพลังงานน้อยลงและอาจไม่เพียงพอ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสมาธิในการเรียนของนักศึกษาได้ สำหรับอาหารว่างระหว่างมื้อนั้นส่วนใหญ่จะรับประทานมื้อว่างบ่ายในขณะรอเรียน นักศึกษาที่รับประทานอาหารมื้อว่างเช้าส่วนใหญ่จะเป็นนักศึกษาที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าก่อนไปเรียน ส่วนมื้อดึกจะรับประทานในช่วงก่อนนอน

นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีรูปแบบการบริโภคอาหารในแต่ละมื้อ จะรับประทานอาหารในมื้อเช้า มื้อเที่ยงและมื้อเย็น แหล่งอาหารที่นักศึกษาชายบริโภคในมื้อเช้านั้นส่วนใหญ่ซื้อจากร้านค้าภายนอกมหาวิทยาลัยซึ่งเป็นอาหารง่ายๆ เช่น ข้าวเหนียว หมูปิ้ง นม ส่วนนักศึกษาหญิงจะบริโภคอาหารในมื้อเช้าจากร้านค้าภายในมหาวิทยาลัยมากกว่าเพราะนักศึกษาหญิงจะมาที่มหาวิทยาลัยเร็วกว่านักศึกษาชาย จะเห็นได้ว่าอาหารในมื้อเช้าจะเป็นมื้อที่รีบเร่งสำหรับการเรียนเป็นส่วนใหญ่ และลักษณะอาหารมักจะไม่เน้นคุณค่าอาหารมากนัก จะเน้นไปในลักษณะความสะดวกรวดเร็วมากกว่า และในมื้อเช้านักศึกษาส่วนใหญ่ไม่นิยมดื่มกาแฟ ส่วนแหล่งรับประทานอาหารในมื้อกลางวันจะซื้อมาจากร้านค้าภายในมหาวิทยาลัย อาหารในมื้อกลางวันส่วนใหญ่จะรับประทาน

ก๋วยเตี๋ยว อาหารจานเดียว โดยนักศึกษาชายส่วนใหญ่จะรับประทานก๋วยเตี๋ยว ข้าวมันไก่ ข้าวหมูทอด รวมทั้งข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง นักศึกษาหญิงจะรับประทานอาหารในมื้อกลางวัน คือ ก๋วยเตี๋ยว คะน้าหมูกรอบ รวมทั้งข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง สำหรับมื้อเย็นนั้นนักศึกษาจะรับประทานโดยซื้อจากร้านค้าภายนอกมหาวิทยาลัย จะเห็นได้ว่าการบริโภคอาหารของนักศึกษาเหล่านี้ มีรูปแบบที่แตกต่างจากดั้งเดิม โดยรูปแบบการบริโภคอาหารจะเหมือนผู้ที่อยู่ในสังคมเมืองทั่วๆ ไป ที่มีการบริโภคอาหารนอกบ้าน รวมทั้งซื้ออาหารสำเร็จรูปมากขึ้น

การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามิน ของนักศึกษา มีนักศึกษาบริโภคทั้งหมดร้อยละ 15.45 โดยนักศึกษาชายบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามิน ร้อยละ 9.09 และนักศึกษาหญิงบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามิน ร้อยละ 17.05 จากการสัมภาษณ์ พบว่าผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่จะรับประทานวิตามินซี เพราะคิดว่าวิตามินซีราคาถูก รสชาติอร่อย ซึ่งวิตามินซีได้มาจากร้านขายยาทั่วไปและมีการบริโภคผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก เช่น L.C.H. ซึ่งจะใช้ในรายที่คิดว่าน้ำหนักมาก จะเห็นได้ว่าการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามิน ในนักศึกษานั้นยังไม่แพร่หลายนัก สาเหตุหนึ่งอาจมาจากราคาที่แพงมาก และสถานะทางการเงินไม่เอื้ออำนวยนัก และจากการสัมภาษณ์นักศึกษาส่วนใหญ่คิดว่าไม่จำเป็นนัก และผลิตภัณฑ์เหล่านั้นเหมาะสำหรับผู้ป่วยที่รับประทานอาหารไม่ได้มากกว่าคนปกติ

2.4 ความรู้ทางด้านโภชนาการและทัศนคติในการบริโภคอาหารของนักศึกษา

นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายรวมถึงพิษภัยของอาหาร พบว่านักศึกษามีค่าคะแนนความรู้ที่ถูกต้องเฉลี่ยร้อยละ 77.78 ในนักศึกษาชายมีค่าคะแนนความรู้ที่ถูกต้องเฉลี่ยร้อยละ 75.76 นักศึกษาหญิงมีค่าคะแนนความรู้ที่ถูกต้องเฉลี่ยร้อยละ 78.28 และระดับความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจากความรู้ดังกล่าวอาจแสดงให้เห็นได้ว่านักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับสารอาหารอาจเนื่องมาจากนักศึกษามีความรู้จากการเรียนวิชาโภชนาการมาบ้าง ทำให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจ แต่อย่างไรก็ตามความรู้ทางด้านโภชนาการอาจไม่ครอบคลุมทุกเรื่องที่ควรทราบ โดยส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต อยู่ในระดับดี ส่วนไขมันนั้นความรู้ของนักศึกษาจะมองไปถึงโทษมากกว่าประโยชน์ อาจเนื่องมาจากกระแสโรคอ้วนทำให้มองเห็นโทษมากกว่าประโยชน์ที่ได้รับในปริมาณที่เหมาะสม ในส่วนของวิตามินและเกลือแร่และประโยชน์ที่มีต่อร่างกายพบว่านักศึกษาทั้งหมดมีความรู้ที่ถูกต้องประมาณร้อยละ 70-85 และนักศึกษามากกว่าร้อยละ 15 ที่ไม่ทราบเกี่ยวกับวิตามินเกลือแร่บางชนิดที่มีผลต่อสุขภาพ ส่วนความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของอาหารในบางประเด็น ได้แก่ อันตรายของอาหารปิ้งย่าง จนไหม้เกรียม การเลือกใช้สีผสมอาหารที่ปลอดภัยที่สุด การใส่ผงชูรสในอาหาร ส่วนใหญ่มีผู้ตอบถูกต้องมากกว่า 30 ในส่วนของผงชูรสนั้นนักศึกษาส่วนใหญ่ทราบว่ามีโทษต่อร่างกายซึ่งหลากหลายไปตามการรับรู้ของแต่ละคน แต่ในทางกลับกันนักศึกษาส่วนใหญ่ที่คิดว่าผงชูรสมีอันตรายนั้นในทางปฏิบัตินักศึกษามักรับประทานอาหารที่มีผงชูรสทั้งนี้นักศึกษาอาจไม่เข้าใจอันตรายขั้นรุนแรงของผงชูรสว่ามีผลอย่างไรต่อร่างกาย เพราะอาหารที่มีผงชูรสมีรสชาติอร่อยทำให้นักศึกษาไม่คำนึงถึงอันตรายที่จะตามมา ซึ่งอันตรายของผงชูรสที่ร้ายแรงที่สุดคือจะทำลายสมองส่วนหน้าที่เรียกว่าไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการควบคุมการเจริญเติบโตและระบบสืบพันธุ์ของร่างกาย ทำให้การเจริญเติบโตช้า ปัญญาอ่อน ระบบสืบพันธุ์ผิดปกติ เป็นหมัน อวัยวะสืบพันธุ์เล็กลง ทั้งในเรื่องขนาดและน้ำหนัก (พิชัย โตวิวิชญ์, 2548) ส่วนคำถามเกี่ยวกับเครื่องดื่มน้ำอัดลม มีผู้ตอบถูกร้อยละ 69 ซึ่งน้ำอัดลมนักศึกษาจะดื่มมากกว่าเครื่องดื่มชนิดอื่นๆ และมีผลเสียคือทำให้เกิดฟันผุ ความรู้ที่ได้ส่วนใหญ่มาจากการเรียนวิชาโภชนาการ ซึ่งจากผลการศึกษาความรู้ทางโภชนาการของนักศึกษาดังกล่าวนอกจากการรับรู้ถึงประโยชน์ของอาหารแล้วควรคำนึงถึงความรู้ที่จะหลีกเลี่ยงอันตรายที่เกิดจากอาหารบางอย่างมากขึ้น สำหรับทัศนคติในการ

บริโภคอาหารของนักศึกษานั้น พบว่าร้อยละของค่าคะแนนทัศนคติของนักศึกษาโดยเฉลี่ย 82.12 ร้อยละของค่าคะแนนทัศนคติของนักศึกษาชายโดยเฉลี่ย 80.94 และร้อยละของค่าคะแนนทัศนคติของนักศึกษาหญิงโดยเฉลี่ย 82.12 และนักศึกษามีทัศนคติในการบริโภคอาหารในทางส่งเสริมสุขภาพและโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลางและเมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่าในส่วนของทัศนคติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ทัศนคติเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ ทัศนคติเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่มีผลต่อสุขภาพ โดยส่วนใหญ่มีนักศึกษาเห็นด้วยกับทัศนคติดังกล่าวมากกว่าร้อยละ 46 โดยนักศึกษาชายเห็นด้วยกับทัศนคติดังกล่าวมากกว่าร้อยละ 63 นักศึกษาหญิงเห็นด้วยกับทัศนคติดังกล่าวมากกว่าร้อยละ 42 ส่วนทัศนคติที่ควรมีการปรับเปลี่ยนเพื่อให้เป็นไปในแนวทางที่ส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น ได้แก่ การใช้ผงชูรส ทัศนคติเกี่ยวกับความอ้วน การรับประทานอาหารเมื่อเจ็บป่วยหรืออ่อนเพลีย เช่น เวลาเป็นไข้ เป็นต้น จากทัศนคติดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ในแง่ประโยชน์ของอาหารนักศึกษาส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการคัดสรรอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้นและในด้านความปลอดภัยของอาหาร จะเห็นได้ว่าทัศนคตินั้นไม่ว่าจะเป็นทัศนคติที่มีแนวโน้มต่อการส่งเสริมสุขภาพและโภชนาการของนักศึกษาส่วนใหญ่จะสอดคล้องกับประสบการณ์พฤติกรรมและการปฏิบัติในวิถีชีวิตประจำวันของนักศึกษานั้นเอง

2.5 วิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษา

การออกกำลังกายเป็นสิ่งหนึ่งที่แสดงถึงภาวะสุขภาพที่ดีในระดับบุคคล เพราะการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ช่วยในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูก ระบบหัวใจและหลอดเลือด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักศึกษา การออกกำลังกายจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคกระดูกพรุน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน จากการศึกษากิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพบว่า นักศึกษาทั้งหมดไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 30 โดยนักศึกษาชายไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 31.82 นักศึกษาหญิงไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 29.55 โดยส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา นักศึกษาทุกชั้นปีจะมีการออกกำลังกายเป็นประจำ โดยจะออกกำลังกายเพียง 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ อาจเป็นเพราะนักศึกษาเรียนในมหาวิทยาลัย อย่างน้อยวันละ 8 คาบ สัปดาห์ละ 5 วัน และต้องค้นคว้างาน อ่านหนังสือ ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายอย่างจริงจัง สำหรับชนิดของการออกกำลังกายที่นักศึกษาชายส่วนใหญ่ปฏิบัติ คือ วิ่งเหยาะๆ และเล่นกีฬาอื่นๆ เช่น ฟุตบอล นักศึกษาหญิงจะออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก เนื่องจากมีชมรมแอโรบิกและมีสิ่งสนับสนุนที่เอื้อประโยชน์ในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ ผู้นำเต้น สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งจูงใจหนึ่งในการออกกำลังกาย (Nie et al., 1998)

การพักผ่อนนอนหลับของนักศึกษา พบว่าร้อยละ 64.46 นอนหลับเป็นเวลา 6-8 ชั่วโมง และส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาในการนอนหลับ อาจเนื่องมาจากการอ่านหนังสือทำให้หลับง่าย แต่นักศึกษาร้อยละ 23.64 ที่มีปัญหาในเรื่องการนอนหลับ โดยนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่มีปัญหาในการนอนหลับ ร้อยละ 40.91 และร้อยละ 19.32 ตามลำดับ โดยนักศึกษาหากมีปัญหาในการนอนหลับจะไม่ทำอะไร ปัญหาการนอนไม่หลับทำให้มีการพักผ่อนไม่เพียงพอ เมื่อนอนน้อยจะทำให้สมาธิในการเรียนลดลง

พฤติกรรมการเสี่ยงต่อสุขภาพของนักศึกษา พบว่านักศึกษาทั้งหมดไม่สูบบุหรี่ แต่จากการสำรวจนักศึกษาในปี พ.ศ. 2543 นั้น พบว่ามีนักศึกษาสูบบุหรี่ ร้อยละ 25.40 (ธานินทร์ สุธีประเสริฐ, 2548) ซึ่งจากการศึกษาพฤติกรรมดังกล่าวไม่พบในกลุ่มนักศึกษาตัวอย่าง ส่วนนักศึกษาที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 42.73 โดยนักศึกษาชายดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 63.64 นักศึกษาหญิง ร้อยละ 37.50 ซึ่งจากการศึกษาพบว่า เครื่องดื่มที่นิยมดื่ม คือ เบียร์ นักศึกษาที่สอบถามส่วนใหญ่ดื่มนานๆ ครั้ง ในเทศกาลงานเลี้ยงต่างๆ ทำให้แนวโน้มการเกิดปัญหาสุขภาพจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อาจไม่เห็นผลเฉียบพลันมากนัก พฤติกรรมเสี่ยงในนักศึกษาด้านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะสอดคล้องกับรูปแบบการบริโภคอาหาร วิถีชีวิต

และสภาวะโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพในเขตกรุงเทพมหานคร ในนักศึกษาชายจะดื่มแอลกอฮอล์มากกว่านักศึกษาหญิงซึ่งการดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้ร่างกายเสียสมดุลและอาจเพิ่มปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ขึ้นได้ และกลุ่มนักศึกษาชายก็มีปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ (นิยมศรี วุฒิวัย และคณะ, 2543) สำหรับการดื่มชา/กาแฟนั้นนักศึกษาดื่มชา/กาแฟเป็นบางครั้ง ร้อยละ 38.18 ในนักศึกษาชายดื่มชา/กาแฟเป็นบางครั้งร้อยละ 40.91 และนักศึกษาหญิงดื่มชา/กาแฟ เป็นบางครั้ง ร้อยละ 37.50 สาเหตุที่นักศึกษาส่วนใหญ่ดื่มเพื่อไม่ให้ง่วง และจากการดื่มชาหรือกาแฟจะสอดคล้องกับรูปแบบการบริโภคอาหาร วิถีชีวิตและสภาวะโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพในเขตกรุงเทพมหานคร ในนักศึกษาจะดื่มชาหรือกาแฟร้อยละ 30-50 เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่าในการดื่มกาแฟทำให้ได้รับสารคาเฟอีน ซึ่งโดยทั่วไปไม่มีอันตรายแต่เป็นสารที่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลางทำให้มีความตื่นตัวกระปรี้กระเปร่า อย่างไรก็ตามสารคาเฟอีนมีความสัมพันธ์โดยตรงกับระดับไขมันโคเลสเตอรอลโดยมีแนวโน้มในการเพิ่มระดับไขมันขึ้นในผู้สูงอายุ (นิยมศรี วุฒิวัย และคณะ, 2543) ในประเทศไทยเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมคาเฟอีนถือว่าเป็นอาหารและสามารถซื้อขายได้อย่างเสรี การที่นักศึกษาบริโภคเครื่องดื่มเหล่านี้ในปริมาณสูงอาจจะมีผลเสียในอนาคตได้ โดยเฉพาะในผู้หญิง ซึ่งมีภาวะเสี่ยงต่อเป็นโรคกระดูกพรุนหลังจากเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน สาเหตุหลักเป็นเพราะการสะสมธาตุแคลซียมและฟอสฟอรัสจถูกขัดขวางจากสารคาเฟอีน ในเครื่องดื่มต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกาแฟ โดยสารคาเฟอีนจะเพิ่มการขับถ่ายแคลเซียมในปัสสาวะ สำหรับการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังนักศึกษาจะดื่มบางครั้ง ร้อยละ 9.09 โดยนักศึกษาชายดื่มร้อยละ 27.27 นักศึกษาหญิงดื่ม ร้อยละ 4.55 ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คาเฟอีนที่มีอยู่ในชา/กาแฟ หรือเครื่องดื่มชูกำลัง จะมีฤทธิ์ในการกระตุ้นประสาทกลางถ้าได้รับในปริมาณน้อย (50-200 มิลลิกรัม) ทำให้กระปรี้กระเปร่า หายอ่อนเพลีย แต่เมื่อใดที่ร่างกายได้รับมากกว่า 200 มิลลิกรัม ทำให้ปวดศีรษะ ใจสั่น กระวนกระวาย นอนไม่หลับ การได้รับแคฟเฟอีนในปริมาณสูงติดต่อกันเป็นระยะยาวมักมีผลสัมพันธ์กับความผิดปกติทางพฤติกรรมต่าง ๆ มีการค้นพบว่าผู้ป่วยโรคจิตที่มีระดับความวิตกกังวลสูงมักจะเป็นผู้ที่ดื่มกาแฟจำนวนมาก ๆ และความวิตกกังวลนั้นจะลดลงได้หากลดปริมาณแคฟเฟอีนที่ได้รับลง ปริมาณที่อาจทำให้มีผลเช่นนี้คือประมาณ 750 มิลลิกรัมต่อวันขึ้นไป

กลุ่มอาการที่สัมพันธ์กับการใช้แคฟเฟอีนจำนวนมากเป็นระยะยาวนี้เรียกว่า แคฟเฟอีนนิสซึม (Caffeinism) ซึ่งประกอบด้วยอาการต่าง ๆ ได้มีรายงานว่าการได้รับแคฟเฟอีนพร้อมกับการมีภาวะเครียดทำให้เกิดอาการเพ้อคลั่ง นอนไม่หลับ และระดับอะดรีนาลีนในเลือดสูงกว่าปกติ นอกจากนี้ยังพบว่ามีผลรบกวนการผ่อนคลายความตึงเครียดอีกด้วย (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2533)

ในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร จากปัจจัยทางสังคมที่เปลี่ยนไปทำให้นักศึกษาปัจจุบันต้องจากภูมิลำเนาของตนเองเพื่อมาศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยนักศึกษาจะพักอยู่ที่หอพัก และนักศึกษาส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารจากร้านค้าทั้งภายในมหาวิทยาลัยและร้านค้าภายนอกมหาวิทยาลัย อีกทั้งนักศึกษาต้องเร่งรีบไปเรียนทำให้นักศึกษาไม่มีเวลาในการรับประทานอาหาร และทำให้การประกอบอาหารเพื่อรับประทานน้อยลง ลักษณะการบริโภคจึงเปลี่ยนแปลงไปเพื่อสอดคล้องกับวิถีชีวิตในปัจจุบัน การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย ทำให้เสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคเรื้อรังมากขึ้น และการได้รับพลังงานและสารอาหารบางอย่างไม่เพียงพอที่อาจส่งผลต่อการเกิดโรคบางอย่าง นอกจากนี้ยังเสี่ยงต่อความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร จากการพึ่งอาหารนอกบ้าน อาหารถุง อาหารสำเร็จรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารพร้อมปรุงมากขึ้น อาจทำให้เสี่ยงต่ออาการบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรคจนอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งแบบเรื้อรังและแบบเฉียบพลันได้ รวมถึงการบริโภคอาหารหมักดอง ซึ่งอาหารหมักดองจัดเป็นการถนอมอาหารวิธีหนึ่ง ซึ่งหากเป็นอาหารหมักดองประเภทเนื้อสัตว์ส่วนมากจะเติมสารบางอย่างเพื่อป้องกันการเน่าเสีย คือ เติมเกลือไนเตรท ไนไตรท์ เมื่อสาร

เอมีนในเนื้อสัตว์ รวมกับไนไตรท์จะทำให้เกิดสารก่อมะเร็งในกลุ่มของไนโตรซามีนเมื่อมีกระบวนการให้ความร้อนจะทำให้สารตัวนี้ระเหยไปได้ ส่วนในกลุ่มของอาหารประเภทผัก ผลไม้ดอง ที่ก่อให้เกิดสารก่อมะเร็งได้ คือ การล้างผักและผลไม้ไม่สะอาดก็จะหลงเหลือยากำจัดศัตรูพืช จะเสริมฤทธิ์ของไนโตรซามีนทำให้เกิดมะเร็งในตับได้ การบริโภคอาหารหมักดองนั้นไม่ควรที่จะมีการบริโภคบ่อยนัก ส่วนประเภทอาหารหมักดองที่ดี คือพวกนมเปรี้ยว ซึ่งนักศึกษาจะบริโภคกัน และมีการนำมาทำเป็นโยเกิร์ต ซึ่งมีการใส่แบคทีเรีย ช่วยยับยั้งการเกิดมะเร็งได้ เพราะนมเปรี้ยวสามารถจับกับอนุมูลอิสระที่เกิดในลำไส้ได้ ทำให้ลดการเกิดมะเร็งในลำไส้ จากที่กล่าวมาการส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพและโภชนาการที่ดีโดยมีการส่งเสริมทั้งความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติตัวให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตในปัจจุบันเพื่อให้นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเป็นกำลังสำคัญของชาติในการพัฒนาประเทศต่อไป

2.6 ภาวะโภชนาการของนักศึกษา

ส่วนการประเมินน้ำหนักตนเองนั้น พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ประเมินน้ำหนักพอดีกับร่างกาย ร้อยละ 31.82 โดยนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงประเมินน้ำหนักพอดีกับร่างกายร้อยละ 50 และ ร้อยละ 27.27 ตามลำดับ และนักศึกษาคิดว่าน้ำหนักมาก ร้อยละ 18.18 โดยนักศึกษาชายคิดว่าตนเองมีน้ำหนักมาก ร้อยละ 9.09 นักศึกษาหญิง ร้อยละ 20.46 ส่วนนักศึกษาที่คิดว่าตนเองน้ำหนักน้อยร้อยละ 24.55 โดยนักศึกษาชายคิดว่าตนเองน้ำหนักน้อยร้อยละ 22.73 นักศึกษาหญิงร้อยละ 25 และเมื่อประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยใช้ดัชนีความหนาของร่างกาย พบว่านักศึกษามีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 55.45 โดยนักศึกษาชายน้ำหนักปกติ ร้อยละ 81.82 นักศึกษาหญิงร้อยละ 48.86 มีภาวะอ้วนและเสี่ยงต่อโรคอ้วน ร้อยละ 6.37 โดยนักศึกษาชาย ร้อยละ 9.10 นักศึกษาหญิงร้อยละ 5.68 และนักศึกษาที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 38.18 โดยนักศึกษาชาย ร้อยละ 9.09 นักศึกษาหญิง ร้อยละ 45.46 นักศึกษามีเส้นรอบเอวเฉลี่ย 28.07 นิ้ว ในนักศึกษาชายมีเส้นรอบเอวเฉลี่ย 30.40 นิ้ว นักศึกษาหญิงมีเส้นรอบเอวเฉลี่ย 27.49 นิ้ว ซึ่งนักศึกษามีเส้นรอบเอวอยู่ในระดับที่ไม่เสี่ยงผู้ที่มีดัชนีมวลกายเกินแต่เส้นรอบเอวไม่เกินกลุ่มนี้มีความเสี่ยงต่อโรคไม่มาก ส่วนผู้ที่มีไขมันสะสมอยู่ในช่องท้องเป็นปริมาณมาก มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดและหัวใจเพิ่มขึ้น มากกว่าคนที่มีไขมันสะสมอยู่ในปริมาณปกติ ผู้ที่มีไขมันหน้าท้องมาก รู้ได้จากการวัดเส้นรอบเอว ผู้ชายที่มีรอบเอวมากกว่า 36 นิ้ว และผู้หญิงที่มีรอบเอวมากกว่า 32 นิ้ว จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2548) สำหรับการประเมินโดยใช้สัดส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพก พบว่านักศึกษาชายมีค่าสัดส่วนน้อยกว่า 1.0 ทั้งหมด ส่วนนักศึกษาหญิงมีค่าสัดส่วนมากกว่า 0.80 ร้อยละ 53.41 จากการศึกษาภาวะโภชนาการของนักศึกษาอยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยนักศึกษาที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเพราะนักศึกษารับประทานอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งนักศึกษาอาจบริโภคอาหารแค่เพียง 2 มื้อ ทำให้นักศึกษามีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และจากการศึกษารูปแบบการบริโภคอาหาร วิถีชีวิต และสภาวะโภชนาการของนักศึกามหาวิทยาลัยสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่านักศึกษาชายร้อยละ 9 และนักศึกษาหญิงร้อยละ 10 มีภาวะทุพโภชนาการหรือขาดสารอาหาร (ดัชนีความหนาของร่างกาย < 18.50 กก./ม^2) ในทางกลับกันก็มีนักศึกษาชายถึงร้อยละ 22.70 และนักศึกษาหญิงร้อยละ 5 มีภาวะโภชนาการเกิน (ดัชนีความหนาของร่างกาย ≥ 25.0 กก./ม^2) (นิยมศรี วัยวุฒิ และคณะ, 2543) จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่านักศึกษาที่บริโภคอาหารมากจะไม่อ้วนเนื่องจากนักศึกษามีการออกกำลังกายเป็นประจำ ส่วนนักศึกษาที่อ้วนจะบริโภคอาหารน้อยลงเพราะกลัวน้ำหนักจะเพิ่มมากขึ้นไปอีก จากตารางที่ 19 นักศึกษาหญิงมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 45 แต่ที่คิดว่าผอมเพียงร้อยละ 25.29 ซึ่งส่งผลเสียทำให้นักศึกษารับประทานอาหารไม่เพียงพอได้ เพราะคิดว่าตนได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการ

แล้ว การศึกษาในครั้งนี้ทำให้ทราบข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ทำให้นักศึกษาประเมินน้ำหนักตนเองได้ เพื่อที่จะได้รักษาน้ำหนักตนเองให้คงที่ และทราบถึงผลกระทบที่จะตามมาหากได้รับพลังงานและสารอาหารที่ไม่เพียงพอ