

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### 1. สรุปผลการวิจัย

##### 1.1 การดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและแบบแผนการดำเนินชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะวิชาเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาอายุ 18-25 ปี โดยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ความรู้ด้านโภชนาการ ทักษะคิดในการบริโภคอาหาร รูปแบบการบริโภคอาหาร และวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ แบบสัมภาษณ์อาหารที่บริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมง แบบสอบถามความถี่ในการบริโภคอาหาร ประเมินค่าดัชนีความหนาของร่างกาย และค่าสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาวิเคราะห์ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับ จากการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป Inmuca! ข้อมูลความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ แสดงผลเป็นร้อยละที่ระดับความถี่ต่างๆ แสดงผลเป็นร้อยละที่ระดับความถี่ต่างๆ การประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ดัชนีความหนาของร่างกาย การคำนวณสัดส่วนระหว่างเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพก

##### 1.2 ผลการศึกษา

###### 1.2.1 ข้อมูลทั่วไป

###### 1.2.1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

จากการศึกษานักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร พบว่า นักศึกษาชายมีอายุเฉลี่ย 21 ปี นักศึกษาหญิงมีอายุเฉลี่ย 20.78 ส่วนใหญ่นักศึกษากำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 รองลงมาอยู่ชั้นปีที่ 4 สำหรับภูมิลำเนานักศึกษาทั้งชายและหญิงจะมีภูมิลำเนาอยู่ในภาคอีสาน จำนวนเงินที่นักศึกษาทั้งหมดได้รับส่วนใหญ่ได้รับเงินระหว่าง 2,001-4,000 บาทต่อเดือน ซึ่งค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่จะเป็นค่าใช้จ่ายต่ออาหาร โดยนักศึกษามีค่าใช้จ่ายต่ออาหารอยู่ระหว่าง 1,001-2,000 บาทต่อเดือน ซึ่งการเก็บออมของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงจะเก็บออมต่ำกว่า 200 บาทต่อเดือน ซึ่งจำนวนเงินที่ได้รับทั้งนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงได้รับเพียงพอ

###### 1.2.1.2 ภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพของนักศึกษา พบว่ามีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพในระยะเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ร้อยละ 31.82 โดยนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่มีปัญหาสุขภาพร้อยละ 13.64 และร้อยละ 36.36 ตามลำดับ ส่วนใหญ่เป็นการป่วยเล็กน้อยๆ ได้แก่ ไข้หวัด ปวดศีรษะ และนักศึกษามีโรคประจำตัวร้อยละ 13.64 ในนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีโรคประจำตัวร้อยละ 4.55 ร้อยละ 15.91 ตามลำดับ เมื่อมีการเจ็บป่วยนักศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตัวในการรักษาครั้งแรก ส่วนใหญ่จะซื้อยารักษาด้วยตนเอง ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพ นักศึกษาส่วนใหญ่มักปล่อยให้หายเองหรือซื้อยารับประทาน

### 1.2.2 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับ

เมื่อพิจารณาการได้รับพลังงานและสารอาหารที่ให้พลังงานของนักศึกษา

ร้อยละ 89.09 พบว่าได้รับปริมาณพลังงานที่ไม่เพียงพอ นักศึกษาชายร้อยละ 95.45 ได้รับปริมาณพลังงานที่ไม่เพียงพอ นักศึกษาหญิงร้อยละ 87.50 ได้รับปริมาณพลังงานที่ไม่เพียงพอ นักศึกษามีมัธยฐานการบริโภคไขมันเพียง 36.92 กรัม โดยนักศึกษาชายมีมัธยฐานการบริโภคไขมัน 39 กรัม นักศึกษาหญิงมีมัธยฐานการบริโภคไขมัน 36.84 กรัม เมื่อพิจารณาสัดส่วนการกระจายของพลังงานที่ได้รับจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ร้อยละ 53.91, 24.57, 26.90 ตามลำดับ การได้รับเกลือแร่ของนักศึกษาร้อยละ 62.67 พบว่าได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ ในนักศึกษาชายร้อยละ 54.55 และหญิงร้อยละ 70.45 ได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ ส่วนปริมาณวิตามินเอนักศึกษาชายร้อยละ 81.82 และหญิงร้อยละ 78.41 ได้รับปริมาณวิตามินเอไม่เพียงพอ ส่วนวิตามินซีนักศึกษาร้อยละ 86.36 ได้รับไม่เพียงพอ ในนักศึกษาชายร้อยละ 95.45 ได้รับไม่เพียงพอ นักศึกษาหญิงร้อยละ 86.36 ได้รับไม่เพียงพอ วิตามินบีหนึ่งนักศึกษาร้อยละ 78.18 ได้รับปริมาณวิตามินบีหนึ่งไม่เพียงพอ ในนักศึกษาชายร้อยละ 77.27 และนักศึกษาหญิงร้อยละ 78.41 ได้รับวิตามินบีหนึ่งไม่เพียงพอ

### 1.2.3 การบริโภคอาหารของนักศึกษา

ความถี่ของการบริโภคอาหารของนักศึกษาพบว่านักศึกษามีการบริโภคตาม

ความถี่ดังนี้

1.2.3.1 อาหารประเภทแป้งและข้าว พบว่านักศึกษาร้อยละ 75.45 รับประทานข้าวเหนียวเป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานของการบริโภคข้าวเหนียว 1 ครั้งต่อวัน ในนักศึกษาชายร้อยละ 86.36 รับประทานข้าวเหนียวเป็นประจำทุกวัน มีค่าเฉลี่ยของการรับประทาน  $1.22 \pm 0.90$  แต่นักศึกษาหญิงร้อยละ 82.96 รับประทานข้าวเจ้าเป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อวัน

1.2.3.2 เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ พบว่านักศึกษาร้อยละ 75.45 รับประทานเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ เป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อวัน ในนักศึกษาชายร้อยละ 81.82 รับประทานเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่เป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานของการบริโภคเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ 2 ครั้งต่อวัน ในนักศึกษาหญิงร้อยละ 73.86 รับประทานเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่เป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อวัน

1.2.3.3 ผักและผลไม้ พบว่านักศึกษาร้อยละ 75.45 รับประทานผักต่างๆ เป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อวัน นักศึกษาชายร้อยละ 77.27 รับประทานผักต่างๆ เป็นประจำทุกวัน มีค่าเฉลี่ย  $1.60 \pm 0.92$  นักศึกษาหญิงร้อยละ 75 รับประทานผักต่างๆ เป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อวัน นักศึกษาร้อยละ 70 รับประทานผลไม้ต่างๆ เป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อวัน นักศึกษาชายร้อยละ 54.55 รับประทานผลไม้ต่างๆ เป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อวัน นักศึกษาหญิงร้อยละ 73.86 รับประทานผลไม้ต่างๆ เป็นประจำทุกวัน มีค่ามัธยฐานความถี่ 1 ครั้งต่อวัน

1.2.3.4 เครื่องดื่มต่างๆ พบว่านักศึกษาร้อยละ 36.36 ดื่มน้ำอัดลม 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีค่ามัธยฐานความถี่ 0.29 ครั้งต่อวัน หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ในนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงร้อยละ 36.36 เท่ากัน ดื่มน้ำอัดลม 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีค่ามัธยฐานความถี่ 0.29 ครั้งต่อวัน หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์เช่นกัน

นักศึกษาร้อยละ 60 รับประทาน 2 มื้อ โดยนักศึกษาชายรับประทาน 2 มื้อ ร้อยละ 59.09 นักศึกษาหญิงร้อยละ 60.23 โดยส่วนใหญ่จะไม่รับประทานในมื้อเช้า สำหรับชนิดของอาหารว่างที่รับประทานในมื้ออาหารว่างพบว่าอาหารว่างเช้าที่นักศึกษาชายรับประทาน คือ ขนมขบเคี้ยว นมและขนมหวาน

โดยร้อยละ 33.33 เท่ากัน ส่วนอาหารว่างเข้าที่นักศึกษาหญิงรับประทานส่วนใหญ่เป็น ขนมปังและขนมขบเคี้ยว ร้อยละ 30 และ 25 ตามลำดับ ส่วนมื้อว่างบ่ายนักศึกษาชายส่วนใหญ่จะรับประทาน ขนมขบเคี้ยว ส้มตำ ขนมหวานร้อยละ 30 เท่ากัน อาหารว่างมื้อบ่ายนักศึกษาหญิงจะรับประทานขนมขบเคี้ยว ส้มตำ ร้อยละ 36 และ 20 ตามลำดับ ส่วนอาหารมื้อว่างดึกนักศึกษาชายส่วนใหญ่จะรับประทานมาม่า ร้อยละ 50 และผลไม้ ร้อยละ 33.33 ส่วนนักศึกษาหญิงจะรับประทานขนมหวานร้อยละ 31.82 และมาม่า ร้อยละ 22.73

แหล่งอาหารที่นักศึกษาชายบริโภคในมื้อเช้าส่วนใหญ่จะซื้อจากร้านค้าร้อยละ 50 นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่จะซื้อจากร้านค้าในมหาวิทยาลัยร้อยละ 45.95 แหล่งอาหารที่นักศึกษาชายบริโภคในมื้อกลางวันนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงจะบริโภคโดยซื้อในมหาวิทยาลัยร้อยละ 52.38 และร้อยละ 69.41 ตามลำดับ ส่วนในมื้อเย็นนั้นแหล่งอาหารที่นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงบริโภคส่วนใหญ่จะซื้อจากร้านค้า ร้อยละ 72.73 และร้อยละ 77.65 ตามลำดับ

อาหารที่นักศึกษาชายบริโภคในมื้อเช้าส่วนใหญ่เป็นข้าวและกับข้าว ร้อยละ 18.18 พบว่า จะเป็นไก่ย่าง ไช้เจียว หมูปิ้ง อาหารที่นักศึกษาหญิงบริโภคในมื้อเช้าส่วนใหญ่เป็นข้าวและกับข้าว ร้อยละ 15.91 อาหารที่นักศึกษาหญิงรับประทานในตอนเช้าส่วนใหญ่จะเป็นข้าวเหนียว ส้มตำ ไข่ นอกจากอาหารหลักก็มีการรับประทานขนม ผลไม้ นม โอวัลตินด้วย

อาหารที่บริโภคในมื้อกลางวันนักศึกษาชายส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารคาวเป็นอาหารจานเดียว ร้อยละ 54.54 พบว่า จะเป็น ข้าวมันไก่ ก๋วยเตี๋ยว ข้าวหมูทอด นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารคาวเป็นอาหารจานเดียว ร้อยละ 59.09 พบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษาหญิงรับประทาน ก๋วยเตี๋ยว คะนํ้าหมูกรอบ นอกจากอาหารหลักก็มีการรับประทานขนมขบเคี้ยว ผลไม้ นม น้ำผลไม้ด้วย

อาหารที่บริโภคในมื้อเย็น นักศึกษาชายส่วนใหญ่รับประทานอาหารคาวเป็นอาหารจานเดียวร้อยละ 54.55 จากการสอบถามอาหารที่รับประทานเป็นส่วนใหญ่พบว่าส่วนใหญ่รับประทานก๋วยเตี๋ยว มาม่า นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่รับประทานอาหารคาวเป็นข้าวและกับข้าวร้อยละ 51.14 จากการสอบถามอาหารที่รับประทานเป็นส่วนใหญ่ข้าวเหนียว หมูย่าง ส้มตำ นอกจากอาหารหลักก็มีการรับประทานขนมขบเคี้ยว ผลไม้ นม น้ำผลไม้ด้วย

การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามิน ของนักศึกษา มีนักศึกษานักศึกษาร้อยละ 15.45 โดยนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามิน ร้อยละ 9.09 และ ร้อยละ 17.05 ตามลำดับ

#### 1.2.4 ความรู้ทางด้านโภชนาการของนักศึกษา

ส่วนใหญ่ นักศึกษามีความรู้ระดับปานกลางร้อยละ 53.64 ในนักศึกษาชายมีความรู้ระดับปานกลางร้อยละ 77.27 นักศึกษาหญิงมีความรู้ระดับปานกลางร้อยละ 47.73

#### 1.2.5 ทักษะในการบริโภคอาหาร

ทัศนคติเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหาร ทัศนคติเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ พบว่าร้อยละของค่าคะแนนทัศนคติของนักศึกษาเฉลี่ยเท่ากับ 82.12 ในนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเฉลี่ยเท่ากับ 80.94 และร้อยละ 82.42 และเมื่อนำค่าคะแนนมาจัดระดับทัศนคติในการบริโภคอาหาร พบว่านักศึกษามีทัศนคติในระดับปานกลางร้อยละ 69.09 ในนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีทัศนคติในระดับปานกลางร้อยละ 59.09 และร้อยละ 68.18 ตามลำดับ

#### 1.2.6 วิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษา

นักศึกษาจะมีกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ โดยมีการออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนระยะเวลาที่ออกกำลังกายนักศึกษาชายจะใช้เวลาแต่ละครั้งประมาณ 25-30 นาที

และ 30-60 นาที ศึกษาหญิงจะใช้นานน้อยกว่า 25 นาที และใช้เวลาประมาณ 25-30 นาที ชนิดของการออกกำลังกายเป็นประจำ ในนักศึกษาชายจะเล่นกีฬาวิ่งเหาะๆ และเล่นฟุตบอล ในนักศึกษาหญิงจะเต้นแอโรบิก

การพักผ่อนนอนหลับ พบว่าส่วนใหญ่ศึกษานอนหลับพักผ่อนเป็นเวลา 6-8 ชั่วโมง ต่อวัน ส่วนนักศึกษาที่มีปัญหาการนอนหลับร้อยละ 23.64 ในนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่มีปัญหาการนอนหลับร้อยละ 40.91 และร้อยละ 19.32 ตามลำดับ การแก้ไขปัญหาการนอนไม่หลับนักศึกษาทั้งหมดที่นอนไม่หลับจะไม่ทำอะไร

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ พบว่านักศึกษาทั้งหมดไม่สูบบุหรี่ส่วนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นักศึกษาไม่ดื่มร้อยละ 53.64 ในนักศึกษาชายดื่มมานานๆ ครั้ง ร้อยละ 54.55 นักศึกษาหญิงไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ร้อยละ 59.09 ประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มนักศึกษาจะดื่มเบียร์ นักศึกษาที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ให้เหตุผลว่าสาเหตุที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพราะดื่มในงานเทศกาลและงานเลี้ยงต่างๆ นักศึกษาไม่นิยมดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง การดื่มชาหรือกาแฟ พบว่านักศึกษามีการดื่มเป็นบางครั้ง สาเหตุที่ดื่มเครื่องดื่มชาหรือกาแฟเพื่อให้ไม่ง่วง

การเกิดความเครียด สาเหตุและการจัดการความเครียด พบว่าการเกิดความเครียดของนักศึกษาร้อยละ 41.82 มีความเครียดน้อย ในนักศึกษาชายมีความเครียดในระดับปานกลาง แต่นักศึกษาหญิงมีความเครียดน้อย สาเหตุของการเกิดความเครียดส่วนมากนักศึกษาเกิดจากการเรียนและนักศึกษามีการจัดความเครียดโดยจะดูหนังฟังเพลง ส่วนการพักผ่อนหย่อนใจนักศึกษาจะมีการพักผ่อนหย่อนใจ ในนักศึกษาชายจะมีการพักผ่อนหย่อนใจทุกคน ส่วนนักศึกษาหญิงร้อยละ 98.86 มีกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจโดยนักศึกษาจะดูหนังฟังเพลง

#### 1.2.7 ภาวะโภชนาการของนักศึกษา

ส่วนการประเมินน้ำหนักตนเองนั้น พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ประเมินน้ำหนักพอดีกับร่างกาย และเมื่อประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยใช้ดัชนีความหนาของร่างกาย พบว่านักศึกษามีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับปกติร้อยละ 55.45 ในนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงน้ำหนักปกติร้อยละ 81.82 และร้อยละ 48.86 ตามลำดับ นักศึกษามีภาวะอ้วนและเสี่ยงต่อโรคอ้วนร้อยละ 6.37 ในนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงร้อยละ 9.10 และร้อยละ 5.68 ตามลำดับ และนักศึกษามีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 38.18 ในนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงร้อยละ 9.09 และร้อยละ 45.46 ตามลำดับ เส้นรอบเอวในนักศึกษาจะมีค่าเฉลี่ย 28.07 นิ้ว โดยนักศึกษาชายมีเส้นรอบเอวเฉลี่ย 30.40 นักศึกษาหญิงมีเส้นรอบเอวเฉลี่ย 27.49 นิ้ว เมื่อนำมาประเมินโดยใช้สัดส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพก สำหรับการประเมินโดยใช้สัดส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพก พบว่านักศึกษาชายมีค่าสัดส่วนน้อยกว่า 1.0 ทั้งหมด ส่วนนักศึกษาหญิงมีค่าสัดส่วนมากกว่า 0.80 ร้อยละ 53.41

## 2. ข้อเสนอแนะ

### 2.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

2.1.1 จากผลการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ได้รับพลังงานและสารอาหารส่วนใหญ่ต่ำกว่าค่าปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน จึงควรมีแนวทางในการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน ควรให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพจากการได้รับพลังงานและสารอาหารต่างๆ ที่ไม่เพียงพอ เพื่อให้นักศึกษาเห็นถึงความสำคัญและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคให้เหมาะสมกับสุขภาพ รวมถึงการได้รับพลังงานและสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพต่อไป

2.1.2 จากผลการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า ซึ่งเป็นอาหารมื้อหลักที่สำคัญต่อการได้รับพลังงานของนักศึกษาซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสมาธิในการเรียน จึงควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษาให้ความสำคัญต่อการบริโภคอาหารเช้า

2.1.3 ในด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกายในระดับปานกลางและในระดับสูง ทั้งนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง แต่ในการปฏิบัติจริงนักศึกษาไม่ได้ปฏิบัติตาม ดังนั้นควรปลูกฝังให้นักศึกษาเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพเมื่อร่างกายขาดแร่ธาตุ รวมถึงพิษภัยของอาหารที่สามารถพบเห็นได้ในชีวิตประจำวันและสอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน รวมทั้งการปรับเปลี่ยนทัศนคติบางประเด็น เช่น การรับประทานอาหารเช้าเจ็บป่วยหรืออ่อนเพลีย การใช้ผงชูรส ให้มีแนวโน้มในการส่งเสริมสุขภาพและโภชนาการมากขึ้น

2.1.4 ปัจจัยด้านสังคมทำให้นักศึกษาปรับเปลี่ยนจากภูมิลำเนาเดิมเข้ามาสู่มหาวิทยาลัย วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคเปลี่ยนแปลงไปด้วย การที่นักศึกษาต้องเร่งรีบไปเรียนทำให้เสี่ยงต่อความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร อาหารถุง อาหารสำเร็จรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารพร้อมปรุงมากขึ้น ทำให้เสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรค สารอันตรายที่อาจปนเปื้อนมากับอาหารที่ไม่ได้มาตรฐานและคุณภาพ ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องควรมีการตรวจสอบและปรับปรุงคุณภาพของอาหารทั้งในระดับร้านค้านอกมหาวิทยาลัยและร้านค้าภายในมหาวิทยาลัยให้มีคุณภาพและมาตรฐานความปลอดภัยแก่ผู้บริโภคมากขึ้น

2.1.5 นักศึกษาบางส่วนมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และเมื่อดูจากสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพก นักศึกษาหญิงมีลักษณะลงพุงมากกว่าครึ่งหนึ่ง ดังนั้นควรให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นและกระตุ้นเตือนให้เห็นความสำคัญต่อการรักษาน้ำหนักอย่างถูกต้อง

### 2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.2.1 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพและสุขาภิบาลอาหารและความปลอดภัยของอาหารในร้านค้าภายในมหาวิทยาลัย รวมถึงการดูแลและบริหารจัดการของร้านค้าภายในมหาวิทยาลัยนั้นๆ ว่ามีคุณภาพและความปลอดภัยเช่นไร

2.2.2 ควรมีการศึกษาและเปรียบเทียบภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษาหลากหลายสาขาวิชาในมหาวิทยาลัย เพื่อใช้เป็นแนวทางที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของนักศึกษา ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จต่อไป

2.2.3 ควรทำการศึกษารูปแบบการให้โภชนาการศึกษานักศึกษา