

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีความสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพอนามัยของมนุษย์ การบริโภคอาหารอย่างถูกต้องหลักโภชนาการ ซึ่งจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย เมื่อบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะและมีประโยชน์แล้ว ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย อาหารเป็นรากฐานแห่งสุขภาพ สุขภาพของบุคคลจะดีหรือไม่ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง คือ อาหารที่บริโภค ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อชีวิต ดังนั้น ชีวิตของคนเราจึงขาดอาหารไม่ได้ การที่จะมีสุขภาพสมบูรณ์ จำเป็นต้องได้รับอาหารอย่างเพียงพอและเหมาะสม ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพจึงทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และทำหน้าที่ตามปกติ ถ้าขาดอาหารหรือบริโภคไม่ถูกส่วน ร่างกายอาจไม่เจริญเติบโต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็ก ร่างกายจะเสื่อมโทรม ความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยเกิดโรค ได้ง่าย และถึงแก่ชีวิต (สุรเดช ตำราญจิตต์ และจิตติมา โสภารัตน์, 2553, หน้า 62) ดังนั้น ถ้าบริโภคอาหารได้ถูกต้องครบตามความต้องการของร่างกายแล้ว ก็จะทำให้ร่างกายผู้นั้นมีการเจริญเติบโตเป็นปกติทั้งร่างกายและสติปัญญา มีต้านทานโรค และมีพลังงานที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าได้รับไม่ครบถ้วนหรือในปริมาณที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ก็จะทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหารจนเกิดเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคเหน็บชาจากการขาดวิตามินบีหนึ่ง โรคโรหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคคอพอกจากการขาดธาตุไอโอดีน เป็นต้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าได้รับอาหารในปริมาณเกินความต้องการของร่างกายจะทำให้เกิดภาวะการได้สารอาหารเกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไขมัน แป้ง และน้ำตาล ทำให้เกิดการสะสมในรูปของไขมัน น้ำหนักตัวมากในที่สุดเป็นโรคอ้วน (obesity) และผู้ที่เป็นโรคอ้วนจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง และโรคที่เกิดจากความเสื่อมต่างตามมาอีก เช่น โรคความดันโลหิตสูง

โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อม โรคหัวใจ และหลอดเลือด เป็นต้น (สิริพันธุ์ จุลรังคะ, 2547, หน้า 1) ซึ่งสาเหตุของโรคดังกล่าวส่วนมากเกิดจากพฤติกรรมการกินอาหารที่มีพลังงาน และไขมันสูง กินผักผลไม้ น้อย และไม่ออกกำลังกาย

การบริโภคอาหารเช้านั้น เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเริ่มต้นของวันใหม่ ซึ่งช่วยในการให้พลังงานให้มีการเจริญเติบโต การเลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ซึ่งจะมีผลดีต่อร่างกาย การรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำทุกวันจะทำให้มีทัศนคติที่ดี จิตใจที่ดี หน้าตาแจ่มใส รูปร่างที่ดี และอาหารเช้ายังช่วยให้เรามีสมาธิในการทำงานได้ดีมากยิ่งขึ้น ไม่เครียด ไม่รู้สึกหงุดหงิดหรือเบื่อในการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับประทานอาหารเช้าที่มีเส้นใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ต่าง ๆ ซึ่งช่วยในการลดระดับความรู้สึกริเวของร่างกาย ซึ่งช่วยควบคุมความอ่อนเพลีย หากการบริโภคอาหารที่น้อยเกินความจำเป็นก็จะเกิดภาวะพร่องทางโภชนาการ หรือทุพโภชนาการ คือ การขาดสารอาหาร ไม่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ หรือขาดสารอาหารน้อยเกินไป ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายเติบโต ไม่สมส่วน สุขภาพอ่อนแอ ไม่แข็งแรง เจ็บป่วยง่าย ขาดเรียนบ่อย การเรียนรู้มีอุปสรรค ส่งผลให้ผลการเรียนต่ำ เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็เป็นผู้ใหญ่ที่ด้อยคุณภาพ ปัญหาภาวะพร่องทางโภชนาการ หรือทุพโภชนาการ ได้แก่ โรคขาดโปรตีน และพลังงาน

โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคคอพอกจากการขาดไอโอดีน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และโรคขาดวิตามินบางอย่างที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย สาเหตุของภาวะพร่องทางโภชนาการ หรือทุพโภชนาการ เช่น การขาดความรู้ในเรื่องอาหาร โดยไม่รู้ว่าอาหารชนิดใดบ้างสารอาหารอะไรที่มีประโยชน์ หรือมีความจำเป็นต่อร่างกายอย่างไร เป็นต้น นอกจากนี้ การที่ต้องออกไปทำงานในเวลาเร่งด่วน กิจกรรมประจำวันที่ยืดเยื้อ ทำให้การประกอบอาหารรับประทานเองภายในครอบครัวลดลง รวมทั้งอิทธิพลด้านการบริโภคอาหารแบบชาวตะวันตก และสื่อโฆษณาชวนเชื่อต่าง ๆ รวมทั้งธุรกิจอาหารแบบเร่งด่วนประเภทอาหารขยะ (junk food) และอาหารฟาสต์ฟู้ด (fast food) ทำให้บุคคลบริโภคอาหารประเภทไขมัน คาร์โบไฮเดรตสูง และกากใยต่ำมาก ประกอบการออกกำลังกายน้อย ทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกิน หรือภาวะโรคอ้วนขึ้น (ชนกนาถ ชูพยัคฆ์, 2544, หน้า 2-3) นอกจากนี้ จากการศึกษาของ ชไมพร ยนต์นิยม (2539) ศึกษาพบว่า เด็กนักเรียนที่บริโภคอาหารจานด่วนได้รับพลังงาน และสารอาหารมากกว่าร้อยละ 67 ของปริมาณสารที่ควรจะได้รับ

ประจำวัน (recommended dietary allowance) ยกเว้นแคลเซียม และไนอาซิน อีกทั้งนักเรียนทุกกลุ่มได้รับโคเรสเตอรอลจากอาหารบริโภคมากกว่า 300 มก./วัน และได้รับเส้นใยอาหารในปริมาณอยู่ในปริมาณน้อย สัดส่วนของการกระจายของพลังงานและสารอาหาร คือไขมันมากกว่าร้อยละ 30 ของปริมาณสารที่ควรจะได้รับประจำวัน (recommended dietary allowance) ในการบริโภคอาหารทั้งหมด

การให้ความสำคัญต่อเด็กในวัยเรียนเป็นวัยที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และจิตใจค่อนข้างรวดเร็ว การพัฒนาเด็กในวัยเรียนมีความหลากหลายรูปแบบ และมีความสำคัญมากต่อการเจริญเติบโต ซึ่งจากการศึกษาของ มาตรฤดี ชุนหพันธ์ (2548) ศึกษาพบว่า ภาวะโภชนาการในวัยเด็กมีความสำคัญมาก โดยเฉพาะในช่วงอายุ 10-12 ปี เนื่องจากสภาพร่างกายเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงในขนาดของเซลล์ไขมันอย่างมาก ถ้าเด็กได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไป หรือขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนในเวลาต่อมา ในทางตรงกันข้าม ถ้าได้รับพลังงานไม่เพียงพอ หรือมีการขาดสารอาหารที่จำเป็น เช่น ธาตุเหล็กเพียงเล็กน้อยไม่ถึงโลหิตจางก็ก่อให้เกิดผลเสีย เช่น ประสิทธิภาพร่างกาย และความสามารถในการทำงานลดลงในวัยรุ่น และวัยรุ่นสาว และจากการศึกษาของ อรุณ อุดมประสิทธิ์ (2551) ศึกษาพบว่า ช่วงการรับรู้สิ่งต่างๆ ในสภาพแวดล้อมรอบตัวเพิ่มขึ้น จะต้องมีการปลูกฝังการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย และการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ นอกจากนี้ ยังได้มีการณรงค์ความปลอดภัยด้านอาหารสู่กลุ่มนักเรียนและเยาวชน โครงการ อบ. น้อย ซึ่งมีส่วนผลักดันให้ครอบครัวและชุมชนสร้างความตระหนักในการเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัยเพิ่มขึ้น

จากการศึกษาของ จีระภา คล้ายเพชร (2551) ศึกษาพบว่า การสอนให้เด็กรู้จักวิธีการเลือกชนิดอาหาร ส่วนประกอบที่สำคัญในอาหารแต่ละชนิดได้สามารถแยกได้ว่า ในอาหารใดที่ควรบริโภคอาหารใดไม่ควรบริโภค น่าจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะสามารถช่วยให้เด็กในวัยเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้องเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังช่วยลดการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูงในกลุ่มเด็กวัยเรียนได้อีกทางหนึ่ง

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง เนื่องจากเป็นวัย

ที่ต้องการสารอาหารไปหล่อเลี้ยงสมองไว้ช่วยในการเรียนรู้ เป็นกลุ่มประชากรที่อยู่ในช่วงกำลังพัฒนาการเจริญเติบโต การรับรู้ การเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ และเป็นกำลังสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะนำไปใช้เป็นข้อมูลในการสนับสนุนให้นักเรียนหันมาบริโภคอาหารเข้ากันมากขึ้น ตลอดจนพัฒนาภาวะโภชนาการของนักเรียนให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ มีการเจริญเติบโต และเป็นไปตามศักยภาพต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

สมมติฐานของการวิจัย

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตการวิจัยครั้งนี้คือ ศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า หมายถึง การปฏิบัติของนักเรียนในการบริโภคอาหารเข้าเกี่ยวกับการเลือกชนิดของอาหาร การบริโภคอาหารเข้าการปฏิบัติตนการเลือกรับประทานอาหารเข้า

2. นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553

2.1 นักเรียนชาย หมายถึง นักเรียนเพศชายที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

2.2 นักเรียนหญิง หมายถึง นักเรียนเพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

3. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครองแบ่งได้ 3 ระดับ ได้แก่ ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพของผู้ปกครอง หมายถึง อาชีพหลักของผู้ปกครองที่ทำรายได้สูงสุดให้แก่ครอบครัว จำแนกได้ 5 ประเภท คือ

4.1 อาชีพ ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ หมายถึง ผู้ที่อยู่ในหน่วยงานของรัฐบาล หรือหน่วยงานของรัฐวิสาหกิจที่มีรายได้มั่นคงแน่นอน

4.2 อาชีพ พนักงานบริษัท หมายถึง ผู้ที่ไม่ได้อยู่ในหน่วยงานของรัฐบาล หรือหน่วยงานของรัฐวิสาหกิจที่มีรายได้มั่นคงแน่นอน

4.3 อาชีพ ค้าขายหรือทำธุรกิจส่วนตัว หมายถึง ผู้ที่ทำการค้าและธุรกิจทุกชนิดที่เป็นอิสระ

4.4 อาชีพรับจ้าง หมายถึง ผู้ที่รับจ้างเป็นรายวัน รายเดือน หรือรับจ้างส่วนตัวซึ่งมีรายได้ที่ไม่แน่นอนภายในหนึ่งเดือน

4.5 อาชีพอื่น ๆ หมายถึง อาชีพที่ไม่มีปรากฏอยู่ในข้อ 5.1, 5.2, 5.3 และ 5.4

5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง หมายถึง รายได้ต่อเดือนของผู้ปกครองรวมกันแบ่งเป็น 3 ระดับ

5.1 ต่ำกว่า 15,000 บาท ต่อเดือน

5.2 15,001-50,000 บาท ต่อเดือน

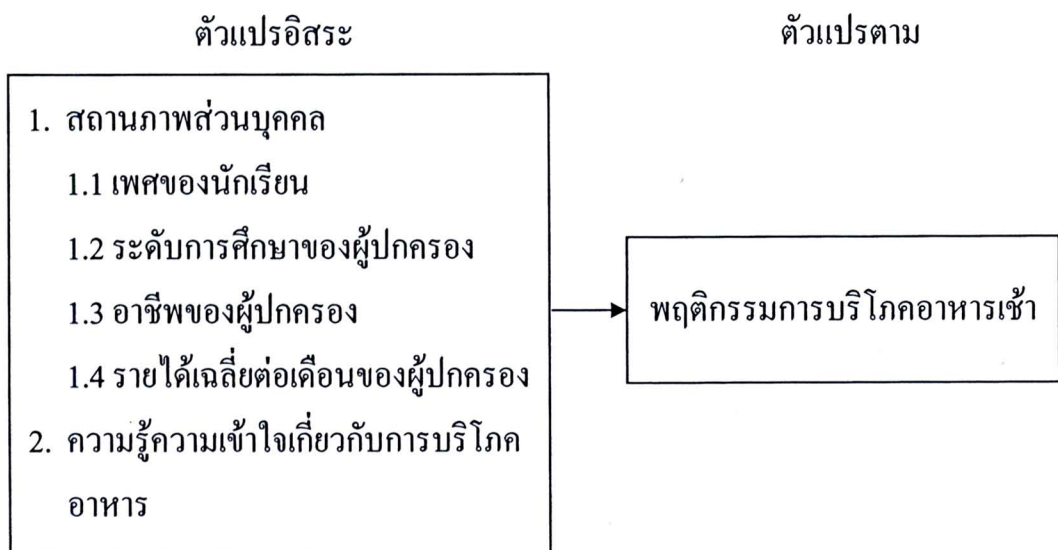
5.3 มากกว่า 50,000 บาท ต่อเดือน

6. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ระดับความรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม วัดระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนเป็น 2 ระดับ คือ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมาก และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารน้อย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและนำไปพัฒนางานด้านการโภชนาการต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย