

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - 1.1 ความหมายของพฤติกรรม
 - 1.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านความรู้
 - 1.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านเจตคติ
 - 1.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ
 - 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.4 ขั้นตอน หลักการและความสำคัญของการออกกำลังกาย
2. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - 2.1 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - 2.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
4. กรอบแนวคิดการวิจัย

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

ความหมายของพฤติกรรม

ราชบัณฑิตยสถาน (2539, หน้า 580) ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนอง สิ่งเร้า

Bloom (1975, pp. 65-67) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่า เป็นกิจกรรมทุกประเภท ที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก ดังนี้

1.1 ความรู้ (knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความตีความและคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัด ระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดและมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ตีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (affective domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่า หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติแบ่งขั้นตอน ดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (receiving or attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจในต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ ประกอบด้วยความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ ประกอบด้วยการยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่า บุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ ประกอบด้วยการสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแนวทางของการปฏิบัติ และการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้าย

ซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา หรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคล คือ เป้าหมายขั้นสุดท้าย ที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

ปรียาภรณ์ โกมุท (2548) ได้สรุปผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คือ กิจกรรมที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งกระทำเพื่อส่งเสริมให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอันจะนำไปสู่ความปกติสุข ความมีศักยภาพสูงสุดในบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม โดยพฤติกรรมนั้น สามารถสังเกตได้และสังเกตไม่ได้

จากความหมายข้างต้นพอสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกทางด้านร่างกาย ด้านความรู้สึกรู้สึกนึกคิด เพื่อสนองตอบต่อสิ่งที่มากระตุ้น การแสดงออกทุกอย่างของแต่ละบุคคลเป็นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำก็จะกลายเป็นนิสัยติดตัวไป และจะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยการกระทำที่สังเกตได้

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านความรู้ ในการศึกษาพฤติกรรมเกี่ยวกับความรู้ และการปฏิบัติในทุกเรื่องของมนุษย์ โดยเฉพาะเรื่องพฤติกรรมมนุษย์นั้น ผู้ที่ศึกษามาแล้วได้ให้ความหมายของความรู้และการปฏิบัติไว้ ดังนี้

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548) ได้สรุปผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมด้านความรู้ว่า ก็คือการระลึกได้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกฎเกณฑ์ สิ่งของ บุคคล เหตุการณ์ รายละเอียดของข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับการศึกษาค้นคว้า สังเกต ประสบการณ์หรือจากรายงาน เก็บรวบรวม สิ่งเหล่านี้แล้วนำมาเชื่อมโยงกันและจัดระบบขึ้นใหม่

จากความหมายข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความรู้หมายถึง การระลึกได้เกี่ยวกับรายละเอียดที่เกิดขึ้นรวมไปถึงข้อเท็จจริง ที่ได้รับรู้จากประสบการณ์ การค้นคว้า ศึกษา สังเกต และมีการสะสมไว้ สามารถจำได้โดยอาศัยกระบวนการต่าง ๆ

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านเจตคติ วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548) ได้สรุปผลการวิจัย พบว่า เจตคติ ก็คือ ความรู้สึกหรือความคิดเห็นของบุคคลที่มีความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อวัตถุสิ่งของหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแสดงออกในรูปของพฤติกรรมอาจจะเป็นทางบวกหรือทางลบก็ได้

การวัดเจตคติมีหลักการเบื้องต้นที่สำคัญ 6 ประการ คือ

1. เนื้อหา (content) การวัดเจตคติต้องมีสิ่งเร้าไปกระตุ้นให้แสดงกิริยาท่าทางออกมา สิ่งเร้าโดยทั่วไป ได้แก่ เนื้อหาที่ต้องการวัด เช่น ต้องการวัดเจตคติต่อการตัดสินใจเกี่ยวกับเลือกประเภทกีฬาที่จะเล่นของแต่ละบุคคล เนื้อหาที่เป็นสิ่งเร้าในที่นี้ ก็คือสถานการณ์การแข่งขันในระดับต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ ความปลอดภัยในการเล่น ความสนุกสนาน คู่แข่งขัน กติกาการแข่งขัน เป็นต้น

2. ทิศทาง (direction) การวัดเจตคติโดยทั่วไปกำหนดให้เจตคติมีทิศทางเป็นเส้นตรงและต่อเนื่องกัน ในลักษณะเป็นซ้ายขวาหรือบวกลบ กล่าวคือ เริ่มจากเห็นด้วย เป็นอย่างยิ่งและลดความเห็นลงเรื่อย ๆ จนถึงมีความรู้สึกเฉย ๆ และลดต่อไปเป็นไม่เห็นด้วยตาจนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ลักษณะของการเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอยู่เป็นเส้นตรงและต่อเนื่องกัน

3. ความเข้ม (intensity) กิริยาท่าทางหรือความรู้สึกที่แสดงออกต่อสิ่งเร้านั้น มีปริมาณมากน้อยแตกต่างกัน ถ้ามีความเข้มสูงไม่ว่าจะเป็นไปในทิศทางใดก็ตาม จะมีความรู้สึกหรือกิริยาท่าทางรุนแรงมากกว่าที่มีความเข้มเป็นกลาง

4. พันธุกรรม (heredity) พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่ก่อนคลอดจากครรภ์มารดา พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ลงทุนมาเพื่อสุขภาพมาตั้งแต่เกิด พันธุกรรมมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลมาก ดังนั้น พันธุกรรมดีจึงเป็นการเริ่มต้นของสุขภาพที่ดี โดยที่ร่างกายและจิตใจจะเจริญเติบโตและพัฒนาไปได้ด้วยดี

5. สิ่งแวดล้อม (environment) สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพไม่ยิ่งหย่อนไปกว่า พันธุกรรม บางครั้งก็สำคัญว่า สิ่งแวดล้อมของบุคคลเริ่มตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์ของมารดาคลอดออกมาสู่ภายนอกเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และต่อเนื่องกัน ไปจนกระทั่งตลอดชีวิต

6. สุขปฏิบัติ (health practice) หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลกระทำหรือปฏิบัติ เพื่อสุขภาพ สุขปฏิบัติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากต่อสุขภาพ แม้บุคคลจะมีพันธุกรรมดี และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี แต่ถ้าหากปฏิบัติไม่ถูกต้องเหมาะสมแล้วบุคคลผู้นั้น จะมีสุขภาพไม่ดี

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
วันที่ 10 ก.ย. 2555
เลขทะเบียน 938360
เลขเรียกหนังสือ.....

13



จากความหมายข้างต้น พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมด้านเจตคติ หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออก
ความรู้สึกรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วแสดงออก
ในรูปแบบต่าง ๆ กันไป ทั้งแสดงออกในทางบวกหรือทางลบขึ้นอยู่กับสถานการณ์นั้น

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2529, หน้า 62-66)
กล่าวถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ คือ

1. ครอบครัว เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในการหล่อหลอมพฤติกรรมและบุคลิกภาพ
ของเด็ก เพราะเด็กจะมีชีวิตความผูกพันในครอบครัวมากกว่าสถาบันอื่น

2. ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม แบ่งเป็น 3 ประเภท

2.1 ชนชั้นสูง ได้แก่ นักการเมือง นักบริหารชั้นสูง ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรม
ความเป็นอยู่หรูหรา ฟุ่มเฟือย

2.2 ชนชั้นกลาง ได้แก่ นักบริหาร นักธุรกิจ ตลอดจนข้าราชการ พนักงาน
ผู้ประกอบการอาชีพชั้นสูง เช่น แพทย์ พฤติกรรมความเป็นอยู่ส่วนใหญ่ จะอยู่ระดับกลาง

2.3 ชนชั้นต่ำ ได้แก่ ผู้ใช้แรงงาน พ่อค้าแม่ค้า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมความเป็นอยู่
ง่าย ๆ ทั้งการแต่งกาย ที่พักอาศัย และอาหารการกิน

จากความหมายข้างต้น พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ หมายถึง พฤติกรรม
ที่ร่างกายสามารถแสดงออก โดยมีจุดมุ่งหมาย และองค์ประกอบที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับ
สิ่งแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้น

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (exercise) ผู้ที่ให้ความหมายไว้ ดังนี้

กรมพลศึกษา (2534, หน้า 30) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง
เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี
โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้
มุ่งที่การแข่งขัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544, หน้า 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า
หมายถึง เป็นการกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ
เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก

การบริหาร ร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิก ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เกมส และการเล่น-
พื้นเมือง เป็นต้น

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่อวัยวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อ มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถป้องกันการเจ็บป่วย ได้ พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกใช้ในการออกกำลังกาย นั้นจะต้องเหมาะสมกับ เพศและวัย ความแข็งแรงของร่างกาย เป็นความต้องการพื้นฐาน ที่จำเป็นต่อมนุษย์ เพราะในปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้ามีมาก มีสิ่งอำนวยความสะดวก ในการดำรงชีวิตมากขึ้น การใช้พลังงานในร่างกายจึงลดปริมาณลง ทำให้สมรรถภาพลดลง เป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางกายลดลงตามไปด้วย ความต้านทานโรคต่ำ อัตราการเสี่ยง ต่อการเกิดโรคสูง ประสิทธิภาพการทำงานลดลง

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนับว่า มีประโยชน์อย่างมากสำหรับสุขภาพร่างกายของบุคคล เพราะการออกกำลังกายช่วยทำให้มีการเผาผลาญสารอาหารต่าง ๆ ที่เป็นส่วนเกิน ซึ่งประโยชน์ของการออกกำลังกาย แบ่งได้เป็น 5 ข้อดังนี้ คือ (วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร, 2537, หน้า 5-7)

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ จะทำให้ปริมาณ ของเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิ และใช้ออกซิเจน เพื่อการสันดาปปริมาณเลือดที่เพิ่มขึ้น ทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจ เพิ่มขึ้นหลังจากส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยง กล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตามที่ต้องการ

1.2 การสะสมกรดแลคติก เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อ การทำงานของกล้ามเนื้อ และเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้การสะสมกรดแลคติกเป็นไปได้ช้า ทำให้ร่างกายมีเวลาดำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้น เท่ากับเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนี้ เส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเบี่ยงสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อยิ่งเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

1.4 หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ หรือโรคหัวใจวายได้ดี วิธีหนึ่งส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจ คือ กล้ามเนื้อหัวใจ (cardiac muscle) เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการ เพราะหัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.5 ความดันเลือด เมื่อมีการออกกำลังกาย จะทำให้ความดันเลือดผ่อนคลายตัวได้ดี

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ โดยทั่วไปแล้วระบบหายใจทำงาน จะทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียน ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานาน จะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากหายใจออกเต็มที่แล้วดีขึ้น ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพของทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมและมีการหดตัว (elastic recoil) ดีขึ้น นอกจากนี้ อัตราการหายใจต่อนาที (ventilation minute volume) ในขณะปกติ หรือออกกำลังกาย ในระดับเบาและปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬาจะมีการหายใจต่อหน่วยเวลาลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ลึกมากกว่า และความสามารถหายใจสูงสุด (maximum breathing volume) ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมจะมีความสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุดในเวลาจำกัดดีกว่าคนธรรมดา

3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เชื้อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียว และหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลออาการเมื่อยล้าหรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่น ๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ (sympathetic and parasympathetic nervous system) ทำงานได้สมดุลกัน ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่าการฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 ตับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก ไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสม และจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544, หน้า 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่จากการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรง โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน

4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกาย

เป็นประจำมีโอกาสดเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

5. การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

ขั้นตอน หลักการและความสำคัญของการออกกำลังกาย

ประวิตร เจนวรรัตนกุล (2547, หน้า 80) ได้กล่าวถึง แนวทางการปฏิบัติตน ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรืออาจเรียกว่า บัญญัติ 10 ประการ สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของตนเอง
2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งเหยาะ ๆ การเดินแอโรบิค การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ก็ถือว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำในอดีตหรือผู้ที่สงสัยว่า ตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม คือ การว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อ และชะลอการเสื่อมของข้อด้วย
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งเหยาะ ๆ การเดินแอโรบิค หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลา นาน 20-30 นาทีต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือเว้นวัน การทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น
4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บขึ้น

5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอด อาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้น จึงควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่เรียกว่า วอร์ม-อัพ (warm-up) ก่อนการออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ หลังการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล-ดาวน์ (cool-down)

6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกาย เพิ่มความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้า ๆ

7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ภายหลังจากออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับอบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริวหรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ข้อเสนอแนะสำหรับการดื่มน้ำ คือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรมีการดื่มน้ำครั้งละน้อย ๆ ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกาย และภายหลังการออกกำลังกายควรดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญ ควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมีสัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. ฟังระลึกลูกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น

จากที่ได้กล่าวถึงขั้นตอน หลักการและความสำคัญของการออกกำลังกายสรุปได้ คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรมีหลักการออกกำลังกาย เพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยบ่งบอกว่า ก่อนออกกำลังกายนั้น ควรปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง และบุคคลลักษณะใดที่ไม่สมควรออกกำลังกาย เช่น บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน

โรคกระดูก ฯลฯ เป็นต้น การเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวก็จะมีขั้นตอน หลักการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น ขั้นตอน หลักการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกายควรที่จะมีการศึกษาถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

กัลยา ศรีมหันต์ (2541, หน้า 26) ได้สรุปผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมบริโภคอาหาร ก็คือ การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการกินที่บุคคลกระทำเป็นประจำเป็นการแสดงทั้งทางด้านการกระทำ และความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ต่อการบริโภคอาหาร ถ้าบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว ก็จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงข้ามถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมา ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ (จรัสศรี อุสาหะ, 2539, หน้า 8; วราภรณ์ บุตรศรี, 2538, หน้า 6; วสุนทรี เสรีสุชาติ, 2543, หน้า 30) ซึ่งได้สรุปผลการวิจัยเพิ่มเติมพบว่า การกระทำเกี่ยวกับการกินอาหาร การเลือกกิน หรือไม่กินอาหารบางอย่าง การล้างมือก่อนกินอาหาร และหลังกินอาหาร เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรม การบริโภคอาหาร

ศิริลักษณ์ สิ้นชวาลัย (2533, หน้า 326) กล่าวว่า ลักษณะวิธีการรับประทานอาหาร รับประทานอะไร อย่างไร มากน้อยหรือบ่อยเพียงใด ในรอบวันและรอบเดือน ระบบมารยาทในการรับประทานอาหารจำแนกตามลักษณะของบุคคล หรือ โอกาสเป็นไปตามรูปแบบของสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งสอดคล้องกับ สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ (2533, หน้า 4-5) และสุดาวรรณ ชันชมิตร (2538, หน้า 8) ได้ศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลมีทั้งที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น ๆ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในการบริโภคอาหาร ประสบการณ์ที่ถ่ายทอดกันมา ความนิยมในการเลือกบริโภคอาหาร การเอาอย่างกันเพื่อแสดงการมีส่วนร่วม การรักษาสถานะทางสังคม หรือเพื่อความจำเป็นทางเศรษฐกิจ

Suitor and Corwley (1984, p. 91) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า ผู้บริโภคสามารถเลือก และรับประทานอาหาร โดยแสดงออกในด้านการปฏิบัติ หลายขั้นตอนตั้งแต่การเลือก การรับประทาน เป็นกระบวนการซึ่งนำไปสู่อาหารอร่อย สะอาด มีประโยชน์ต่อร่างกาย ปลอดภัยจากสารเคมี ซึ่ง (คุณณี สุทธิปริยาศรี, 2527, หน้า 866; อัญมณี ไวท์ย่างกูร, 2544, หน้า 25) ได้เพิ่มเติมว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นการแสดงออกของบุคคล คำพูด กิริยาท่าทาง และการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้เป็น พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นความเคยชิน รวมถึงการเลือก และรู้ที่มาของอาหารนั้น

สรุปพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่กระทำจนเป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การปฏิบัติตนตามสุขนิสัย และมารยาทในการรับประทานอาหารของสังคม และวัฒนธรรม

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

1.1 ภาวะเศรษฐกิจ รายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ซึ่งเป็นตัวกำหนด การตัดสินใจในการเลือกซื้อ หรือไม่ซื้ออาหารชนิดต่าง ๆ และอำนาจการซื้อที่มีผลต่อการมีอาหาร แต่อยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา (วสุนธรี เสรีสุชาติ, 2543, หน้า 33; วิถี แจ่มกระตึก, 2541, หน้า 23; สุชาดา มะโนทัย, 2539, หน้า 15)

1.2 เวลา จากการศึกษาของ สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ (2533) พบว่า ปัจจัยเรื่องเวลา เป็นปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญ โดยกว่าครึ่งให้ความเห็นว่า สภาพการจราจรติดขัด ในกรุงเทพฯ ทำให้คนมีพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และความสะดวก มีบทบาทในการกำหนดโดยตรงต่อการรับประทานอาหารเช้ารูป การรับประทานอาหาร นอกบ้าน และการรับประทานอาหารบ่อย ๆ ถือเป็นวัฒนธรรมส่วนหนึ่งของผู้หญิงทำงาน กลุ่มนี้ ซึ่งตรงกับแนวโน้มของพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป

1.3 สื่อมวลชน สิ่งตีพิมพ์ วิทยุ หรืออื่น ๆ ใดก็ตาม ล้วนมีส่วนทำให้ทัศนคติ ของคนที่มีต่ออาหารเปลี่ยนไป เช่น ในสมัยก่อนหน้านี้ 7-8 ปี ได้พยายามมีการณรงค์ ให้ประชาชนไทย บริโภคผัก ผลไม้สดกันมากขึ้น ซึ่งได้ผล แต่เมื่อ 2-3 ปี เร็ว ๆ นี้ ได้มี

การเตือนให้ประชาชนระมัดระวังการบริโภคผัก ผลไม้สด เนื่องจากมีการใช้สารเคมี จำพวกยาฆ่าแมลงกันแพร่หลาย ซึ่งมีผลต่อการบริโภคอาหารดังกล่าว คือ ทำให้การบริโภค ผัก ผลไม้ลดลง การโฆษณาสินค้าขององค์การค้าเอกชนที่ปรากฏในสื่อมวลชน อาจมีทั้ง ประเภทที่โฆษณาเกินความเป็นจริง หรือเป็นการโฆษณาที่ให้ความรู้ไปด้วย ผู้บริโภค ต้องใช้ดุลยพินิจก่อนการเลือกซื้อหรือเลือกใช้ (จันทร์ทิพย์ ลิมทองกุล, 2531, หน้า 715-716)

1.4 ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อการบริโภค โดยเฉพาะการผลิตและการกระจาย อาหารที่ผลิตได้ในท้องถิ่นแต่ละในท้องถิ่นอาจไม่ ได้รับประทานก็ได้เพราะผู้ผลิตอาหารนั้นเอาไปขายที่อื่น ซึ่งได้ราคาแพงกว่า (ยุพิน ตรีรส, 2528, หน้า 44)

2. ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี

2.1 ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ภาวะแวดล้อมของชุมชน ดินฟ้าอากาศ ความอุดมสมบูรณ์หรือแห้งแล้งของพื้นที่ แหล่งเพาะปลูก และความสะดวก ในการคมนาคมติดต่อกับชุมชนอื่น เมื่อไม่มีจะกิน ก็ไม่เคยกิน ทำให้ไม่นิยมกิน หรือกินไม่เป็น (จันทร์ทิพย์ ลิมทองกุล, 2531, หน้า 715-716; นิตยา ตั้งชูรัตน์, 2531, หน้า 548)

2.2 ปัจจัยทางวัฒนธรรม วัฒนธรรมในที่นี้ หมายถึง วัฒนธรรมอาหารเป็น ส่วนใหญ่ ซึ่งหมายถึง การที่คนในแต่ละชาติ แต่ละภาษา แต่ละวัฒนธรรมยึดถือว่าจะอะไร เป็นหรือไม่เป็นอาหารที่ควรกิน ผู้ที่อยู่ในสังคมที่มีทรัพยากรอาหารจำกัดในธรรมชาติ แวดล้อมระดับหนึ่ง อาจพบจากประสบการณ์ว่า พืช สัตว์ แม้แต่หนอนและแมลงนั้นกินได้ ในขณะที่คนอีกสังคมหนึ่งไม่ถือว่าเป็นอาหาร วัฒนธรรมในที่นี้มีความหมายไปถึง สถาบันทางสังคมที่เข้ามามีบทบาทในการกำหนดให้บริโภค หรืองดเว้นการบริโภคอาหาร บางชนิดด้วย เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันศาสนา เป็นต้น (นิตยา ตั้งชูรัตน์, 2531, หน้า 548; วสุนทรี เสรีสุชาติ, 2543, หน้า 33; วิถี แจ่มกระจ่าง, 2541, หน้า 23)

2.3 ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม ปัจจัยทางสังคมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การบริโภคนั้น เป็นกฎเกณฑ์ที่ไม่ปรากฏเป็นกฎหมายบังคับแต่รับรู้ได้ด้วยขนบธรรมเนียม ประเพณีในสังคมย่อย ๆ แต่ละสังคม ซึ่งอาจจะมีอาหารประจำสังคมหรือประจำชาติ

ของคน แต่มิได้หมายความว่า ทุกคนในสังคมจะมีโอกาสหรือมีสิทธิที่จะบริโภคอาหาร ที่มีอยู่ในสังคมของตนได้เสมอกันหมด เพราะว่าแต่ละสังคมมักกำหนดสภาพ ของแต่ละบุคคลไว้ต่างกันตามเพศ วัย ฐานะ ศักดิ์ศรี และความสำคัญของแต่ละบุคคล เมื่อสังคมกำหนดสภาพตามประเภทของบุคคลต่าง ๆ ไว้เช่นนี้ มักมีกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกันไว้ด้วย (วสุนธรี เสรีสุชาติ, 2543, หน้า 33)

2.4 กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อเด็กมาก และมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน เช่น นักกีฬา หรือคาราทีคนชื่นชอบ นิยมรับประทานอาหารประเภทใดก็พยายามเลียนแบบ เป็นต้น (วสุนธรี เสรีสุชาติ, 2543, หน้า 34)

2.5 ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคมากโดยเฉพาะเด็กเพราะครอบครัว มีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ให้เด็ก รวมทั้งการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร โดยแต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือให้ความรู้ในลักษณะที่ต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคม ขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม การถ่ายทอดเป็นสิ่งสำคัญเพราะเด็กจะได้รับ ทั้งความมีเหตุมีผลและการแสดงออกซึ่งอารมณ์ ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รวมทั้งทัศนคติในการยอมรับ หรือปฏิเสธ และความชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น (วสุนธรี เสรีสุชาติ, 2543, หน้า 34)

2.6 ปัจจัยด้านจิตวิทยา คนไทยรับประทานข้าวที่ขาวสะอาด ซึ่งหุงจากข้าวสาร ที่ขัดสีจนขาว ทั้งที่ความรู้ทางด้านโภชนาการนั้นกล่าวว่า ข้าวขาวนั้นมี คุณค่าของอาหาร ไม่เท่ากับข้าวซ้อมมือ ซึ่งมีวิตามิน มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ทั้งที่รู้ก็ยังไม่ยอมข้าวขาว เนื่องจากถือว่าข้าวแดงนั้นเป็นข้าวของคนคุก (จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล, 2531, หน้า 715-716; วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์, 2527, หน้า 25)

2.7 อิทธิพลของการศึกษา ผู้ที่มีการศึกษาก็จะมีความรู้ในเรื่องอาหาร โดยรู้ว่า สิ่งใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ควรละเว้นเสีย หรือถ้าเป็นผู้มีการศึกษา ความรู้ ในเรื่องคุณค่าอาหารดังกล่าวอาจเป็นเหตุสำคัญในเรื่องอาหารบางประเภทได้ด้วย โดยเฉพาะการศึกษาของแม่บ้านจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของครอบครัวมาก เพราะแม่บ้านเป็นผู้ที่รับผิดชอบอาหารภายในบ้านทั้งหมด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา ของ Halay ที่กล่าวว่า “บิดามารดาที่มีการศึกษาสูงขึ้นเท่าใด บุตรก็จะมีพฤติกรรมการบริโภค อาหารที่ดียิ่งขึ้นเท่านั้น” (วสุนธรี เสรีสุชาติ, 2543, หน้า 35)

3. ปัจจัยตัวบุคคล

3.1 สุขภาพและสรีรสภาพ โดยปกติพฤติกรรมการบริโภคที่ดี และสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมักไปด้วยกัน แต่ในบางชุมชนผลการศึกษาในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคที่ดี แต่กลับมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เช่น มีภาวะโลหิตจาง จึงจำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยอื่น ๆ ประกอบด้วย เช่น การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร มีการติดเชื้อโรคพยาธิหรือไม่ หรือความผิดปกติของการย่อยอาหาร และการดูดซึมอาหารภายในร่างกายผิดปกติ หรือความผิดปกติของฮอร์โมนเหล่านี้จะทำให้ความต้องการอาหาร และอัตราการใช้สารอาหารในร่างกายผิดปกติไปด้วย (นิตยา ตั้งชูรัตน์, 2531, หน้า 548; วสุนธรี เสรีสุชาติ, 2543, หน้า 33)

3.2 ความสามารถในการรับรสสัมผัส ความรู้สึกรู้สีกเกี่ยวกับรสชาติของอาหาร เช่น เปรี้ยว หวาน เค็ม และขม จะกระตุ้นปุ่มสัมผัสของลิ้น ซึ่งแต่ละบุคคลจะต่างกัน นอกจากนั้นยังขึ้นอยู่กับอายุอีกด้วย กล่าวคือ เด็กจะมีปุ่มสัมผัสประมาณ 9,000 และน้อยลงตามอายุที่มากขึ้น ซึ่งจะคงเหลือประมาณ 3,000 เพราะฉะนั้นเด็กจะมีการรับรสได้ไวกว่าผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ความนิยมอาหารของเด็กและผู้ใหญ่จึงต่างกัน (วสุนธรี เสรีสุชาติ, 2543, หน้า 34)

3.3 รสชาติและความชอบ มีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล และสังคม เช่น ในบางเผ่าของอินเดียจะห้ามกินงูเห่า เสือ เพราะเป็นสัตว์ดุร้าย หรือลิง เพราะมีความเชื่อว่าเป็นต้นกำเนิดของมนุษย์ บางเผ่าห้ามกินสัตว์ที่ตายไม่รู้สาเหตุ เป็นความฉลาดที่ว่าสัตว์อาจมีเชื้อโรคมารูคน ความหลากหลายของรสชาติ และความชอบที่มีอยู่ในสังคมต่าง ๆ ไม่มีสังคมใดที่ยอมรับอาหารที่ได้รับการวิเคราะห์ว่าเป็นอาหารดีมีคุณค่าในสภาพแวดล้อม และความชอบอาหารดังกล่าวว่า มีคุณค่ามากที่สุด แม้แต่การเพาะปลูกพืช มีความสัมพันธ์เล็กน้อยระหว่างคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่บริโภค (วสุนธรี เสรีสุชาติ, 2543, หน้า 35)

3.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และจิตใจ จิตใจมีอิทธิพลต่อการกินอาหาร ทำให้มีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหาร ทั้งทางตรง และทางอ้อม เช่น ความอยากกินจะเกี่ยวข้องกับอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อน และส่วนมากจะเป็นอาหารที่มีรสชาติถูกปาก เมื่อได้เห็นอาหารนั้นอีก ถึงแม้จะอิ่มแล้ว ก็ยังสามารถกินได้อีก หรือคนที่ขาดความรัก

ความอบอุ่น เสียใจ เช่นอกหักอาจจะแสดงออกโดยการกินอาหารให้มากขึ้น เพื่อกลบเกลื่อนความไม่สบายใจ เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กรมอนามัย (2547) ศึกษาเรื่อง ผลการสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ภายหลังมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1 ผลการวิจัย พบว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัยร่วมกับสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ ที่มาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ วันที่ 3 มีนาคม พ.ศ. 2547 ซึ่งผลการสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ภายหลังมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1 โดยเก็บข้อมูลจากคนไทย อายุ 15-65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 2,164 คน วัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรม การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาผลการสำรวจ ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

ประเภทของการออกกำลังกายที่นิยมเล่น คือ วิ่ง ฟุตบอล การเดิน สถานที่ออกกำลังกายนิยมใช้บริเวณพื้นที่โล่งของหมู่บ้าน สวนสุขภาพ สวนสาธารณะ ลานกีฬา ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลาว่าง ค่าบริการของศูนย์บริหารร่างกายมีราคาแพง ขาดแคลนอุปกรณ์ และไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำกันค่อนข้างมาก คือ การเดินไป-กลับ ระหว่างสถานที่ การเดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์ และการทำงานบ้าน โดยมีโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ ช่วยให้เกิดการรับรู้และคิดว่ามีความพึงพอใจต่อการจัดงานร่วมพลังสร้างสุขภาพ จะช่วยกระตุ้นให้คนไทยหันมาออกกำลังกาย

ชาติชาย เนนฐานันท์ (2550) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 357 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (accidental sampling) เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า t test ผลการศึกษา พบว่า

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี
2. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศชาย และเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน
3. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05
4. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานีที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

วีระชาติ สมใจ (2550) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี จำนวนทั้งสิ้น 400 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า t test ผลการวิจัย พบว่า

1. นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี
2. นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ที่มีเพศและระดับชั้นต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

สถาพร แถวจันทิก (2548) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ที่มากำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพ จังหวัดเพชรบุรี ปี พ.ศ. 2548 เก็บข้อมูลโดยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญจากผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปี ขึ้นไป ที่มากำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพ จังหวัดเพชรบุรี รวม 150 คน ในช่วงเดือนมกราคม พ.ศ. 2548 ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ร้อยละ 52.0 นิยมวิ่งเหยาะ ๆ รองลงมาคือ เดินเร็วและเดินแอโรบิค ร้อยละ 22.7 และ 12.7 ตามลำดับ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการอบอุ่นร่างกาย ร้อยละ 58.0 จะปฏิบัติทุกครั้ง ระดับความรู้สึกเหนื่อยขณะออกกำลังกาย ร้อย 72.0 ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยพอสมควร การผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนหยุดออกกำลังกาย ร้อยละ 59.3 จะปฏิบัติทุกครั้ง จำนวนวันออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ ร้อยละ 68.0 ออกกำลังกายได้ 3-5 วัน เวลาออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อครั้ง ส่วนใหญ่ร้อยละ 80.0 ใช้เวลา 30-60 นาที

2. ความถูกต้องของพฤติกรรมออกกำลังกาย พบว่า ร้อยละ 56.67 มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง

3. ปัจจัยภายในและปัจจัยนอก ที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มี 4 ตัวแปร คือ ดัชนีมวลกาย โรคประจำตัว การเคยเป็นนักกีฬา และการมีผู้ร่วมออกกำลังกาย

สุรพล มั่นภาวานา (2547) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มากำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 นักกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มากำลังกาย ณ ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มากำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี จำนวน 370 คน ผลการวิจัย พบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดีมาก

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง มีพฤติกรรมในระดับดี และระดับอายุน้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับค่อนข้างดี และอายุสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับดี



3. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดี

สุรภา ขุนทองแก้ว (2548) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ จังหวัดราชบุรี โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ระดับความรู้ ระดับเจตคติ ระดับปัจจัยสนับสนุน

โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี ทุกอำเภอ จำนวน 383 ราย โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยใช้แบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (CV) ผลการวิจัย พบว่า

1. ปัจจัยส่วนบุคคล เพศหญิงมีการออกกำลังกายร้อยละ 77.55 เพศชาย ร้อยละ 22.45 คิดเป็นสัดส่วนหญิง: ชาย เท่ากับ 8: 2 มีกลุ่มอายุระหว่าง 35-59 ปี ร้อยละ 51.44 สถานภาพสมรส คู่ ร้อยละ 54.31 การศึกษา มีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 37.86 อาชีพรับจ้างทั่วไปและเกษตรกรกรรม ร้อยละ 31.85 รายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 59.01 มีรายได้เฉลี่ย 7,603 บาท ระยะเวลาการเป็นสมาชิกน้อยกว่า 3 ปี ร้อยละ 69.71 ค่าเฉลี่ยประมาณ 2 ปีครึ่ง

2. สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรีมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

3. สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรีมีระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง

4. สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรีมีระดับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

5. สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรีมีระดับปัจจัยสนับสนุนด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

ประโยชน์ของการวิจัยครั้งนี้ ได้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรีและปัจจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อที่จะนำไปเป็นข้อมูลในการพัฒนาชมรมสร้างสุขภาพ จังหวัดราชบุรีต่อไป

Gercia (1995, pp. 213-219) ศึกษาเรื่อง Gender and Developmental Differences in Exercise Beliefs Among Youth and Prediction of their Exercise Behavior ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างเพศและความแตกต่างของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกาย พบว่า เพศหญิงมีประสบการณ์และพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำกว่าในเพศชาย ในการวิเคราะห์ตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ความแตกต่างของเพศมีผลต่อการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน และการเข้าถึง สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลคะแนนของการรับรู้ภาวะสุขภาพการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย และแรงสนับสนุนในการออกกำลังกาย รวมทั้งบรรทัดฐานทางสังคมที่แตกต่างกัน จะมีผลทำให้การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน

Pender and et al. (1990, pp. 326-330) ศึกษาเรื่อง Predicting Health Promotion Lifestyles in the Workplace ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของในสถานประกอบการ โดยให้แบบจำลองพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ Pender เลือกศึกษาปัจจัยด้านความรู้ การรับรู้ 4 ปัจจัย ได้แก่ การให้คำนิยาม ทางสุขภาพการรับรู้การควบคุมสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถตน และปัจจัยร่วม 2 ปัจจัย ได้แก่ คุณลักษณะทางประชากร และปัจจัยด้านพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานในบริษัทที่มีพนักงานมากกว่า 250 คน และมีโครงการส่งเสริมสุขภาพในบริษัทนั้น ๆ ประกอบด้วยกิจกรรมการบริหารร่างกาย โภชนาการ กิจกรรม การผ่อนคลายความเครียด จำนวน 6 บริษัท จำนวน 589 คน ด้วยวิธีการเลือก โดยความสมัครใจเข้าร่วมตลอดระยะเวลา การศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพรวมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานมีคะแนนสูงขึ้น ปัจจัยด้านความรู้ การรับรู้ทั้ง 4 ปัจจัย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยปัจจัยด้านความรู้ การรับรู้ และปัจจัยร่วมสามารถทำนายความแปรปรวนในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ร้อยละ 31

Sung (2003) ศึกษาเรื่อง *Assessing Exercise Behavior of South Dakota Public University Faculty Using the Train Theoretical Model* ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการประเมินผล

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของอาจารย์ในมหาวิทยาลัย South Dakota โดยใช้รูปแบบจำลอง ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ถ้าออกกำลังกายในสถานะที่ไม่พร้อม จะไม่ค่อยมีความมั่นใจ และความสำคัญในการออกกำลังกายนั้น ขั้นตอนของการปฏิบัติและคงสภาพความสมบูรณ์มีความจำเป็นมากที่สุด

Terri (2006, p. 69) ศึกษาเรื่อง Exercise can it help you Think ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคได้อย่างใจคิด โดยอ้างอิง ลอรา คี แวเวน เมอเกอร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ ค้นพบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำ สามารถช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้เป็นอย่างดี และเมอเกอร์ ได้ใช้โปรแกรมดังกล่าวทดลอง พบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำควบคู่กับการใช้ชีวิตรูปแบบต่าง ๆ สามารถลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน 2 ชนิด ได้มากกว่า ร้อยละ 71 ในคนอายุเกิน 60 ได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

กัลยา ศรีมหันต์ (2541, หน้า 85-89) ศึกษาเรื่อง *ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี* พบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 14.5 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องปานกลางคิดเป็นร้อยละ 66.9 และพบว่า บางส่วนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคขนมถุงขบเคี้ยว อาหารทอด และน้ำอัดลม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยเรียน รายได้ของครอบครัว การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับการศึกษาของบิดามารดา และเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกันมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน

ชนกนาถ ชูพยัคฆ์ (2545) ศึกษาเรื่อง *ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร* กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 600 คน เป็นนักเรียนหญิง 302 คน และนักเรียนชาย 298 คน พบว่า นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

แต่ด้านความรู้ที่นักเรียนหญิงมีความรู้ในระดับสูงกว่านักเรียนชาย ส่วนทัศนคติต่อการบริโภคอาหารนักเรียนหญิงมีทัศนคติในระดับดีแต่นักเรียนชายอยู่ในระดับปานกลาง

นิตยา ภัทรกรรม (2542) ศึกษาเรื่อง *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของประชากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร* ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของประชากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของประชากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครและศึกษาปัจจัยที่คาดว่าจะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและอาหารจานด่วน ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารจานด่วนและการรับข้อมูลข่าวสาร พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อหาแนวทางส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องให้แก่ประชาชน การรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง 105 คน วิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ t test ผลการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่นิยมรับประทานไก่ทอด รองลงมา คือ พิซซ่า เสียค่าใช้จ่ายในการบริโภคครั้งละ 51-100 บาทต่อคนต่อครั้ง และการรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารจานด่วนจากโทรทัศน์ มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ และคนอื่น ๆ (2554) ศึกษาเรื่อง *รายงานการวิจัยเรื่อง พฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ตำบลคูบัว อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี* การวิจัยเรื่องนี้ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการบริหารยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ประชากร ได้แก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงของตำบลคูบัว อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี จำนวน 297 คน โดยศึกษา ในประเด็นเรื่อง พฤติกรรมการดูแลตนเองและระบบการบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้ดูแล ผู้ให้บริการด้านสุขภาพ ผู้นำชุมชน รวม 83 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน

เมษายน พ.ศ. 2550 - พฤษภาคม พ.ศ. 2551 วิเคราะห์ข้อมูลสถิติที่ใช้ความถี่และร้อยละ สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่เพศหญิง ร้อยละ 77.8 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 67.4 ช่วยอายุที่พบมากที่สุด คือ 61-70 ปี ร้อยละ 29.4 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ ประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 73.8 อาชีพรับจ้าง ร้อยละ 20.5 ด้านสภาวะสุขภาพ พบว่า คั่งมีมวลกาย อ้วนระดับ 1 ร้อยละ 28.8 อ้วนระดับ 2 ร้อยละ 7.6 สภาวะสุขภาพไม่แข็งแรง ร้อยละ 52.7 รสชาติอาหารที่ผู้ป่วยรับประทาน คือ รสเค็ม ร้อยละ 21.7 รับประทานอาหาร ประเภทแกงส้ม มากที่สุด ร้อยละ 34 รองลงมา คือ อื่น ๆ เช่น ข้าวขาหมู ต้มจืด ผัดผักร้อยละ 27 ใช้น้ำมันปาล์ม ร้อยละ 29.6 สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจเลือกซื้ออาหารบริโภคมากที่สุด คือ ความชอบ ร้อยละ 51.3 พฤติกรรมการบริโภคที่ปฏิบัติเป็นประจำและบ่อยมากที่สุด คือ คีมนมที่มีไขมันและรสหวานมาก ร้อยละ 28.7 และ 27.7 ตามลำดับ ด้านความรู้ ความเข้าใจ พบว่า ผู้ป่วยบอกสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง อาการและอาการแทรกซ้อน รวมทั้งอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงได้ พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกาย ผู้ป่วย เชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้ความดันโลหิตลดลงและให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าเป็นการทำงาน ด้านพฤติกรรมการบริหารยา พบว่า ผู้ดูแลมีส่วนสนับสนุนให้ผู้ป่วย รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง ถ้ารายได้อยู่คนเดียวหรืออายุมาก หลงลืมจะพบปัญหา การรับประทานยาไม่ต่อเนื่องและรับประทานยาผิด ๆ ผู้ป่วยปรับขนาด และเวลา ในการรับประทานยาด้วยตนเอง ผู้ให้บริการด้านสุขภาพให้ความรู้และคำแนะนำ ในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโดยเน้นให้รับประทานอาหารรสไม่เค็ม ลดอาหารมัน ออกกำลังกาย และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เครียด รับประทานยาตามแผนการรักษา ข้อเสนอแนะการสนับสนุนให้ผู้ป่วย ควบคุมระดับความดันโลหิตของตนให้ได้ ต้องเน้น สร้างความเข้าใจเรื่องความสำคัญของยาและเลี่ยงอาหารรสเค็ม ด้วยการอธิบายโดยให้ เหตุผลที่ชัดเจน เพื่อให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลมีเป้าหมายและเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติ ด้านการออกกำลังกายนั้น จะต้องสร้างความเข้าใจว่าการออกกำลังกายกับการเคลื่อนไหว ร่างกายให้ประ โยชน์ที่เหมือนและต่างกันอย่างไรเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้ป่วยตัดสินใจ เลือกปฏิบัติ

มนัส ฉายาวิจิตรศิลป์ (2536) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคของคนไทย ในชุมชนเมือง: ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร พบว่า พฤติกรรมการบริโภคของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานครมีการบริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่ แต่ไม่ได้สัดส่วนกัน บริโภคไขมันเกินพอในทุกกลุ่มอาชีพ ยกเว้นกลุ่มผู้ใช้แรงงาน จึงมีแนวโน้มที่จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคอ้วนและโรคอื่น ๆ ตามมา ซึ่งถ้าไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคให้ถูกต้อง ในอนาคตอันใกล้สุขภาพของคนในกรุงเทพมหานครย่อมประสบปัญหารุนแรงมากขึ้นและยากที่จะแก้ไข แต่ยังไม่สายเกินไปที่จะเรียนรู้พฤติกรรมการบริโภคอาหารและหาทางป้องกันได้

วันเฉลิม ไชยงค์ (2552) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศชายคิดเห็นร้อยละ 86.09 มีอายุระหว่าง 51-55 ปี คิดเป็นร้อยละ 39.07 มีสถานภาพสมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 93.38 การศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 76.16 ผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการ โรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 88.74 มีอายุราชการในการดำรงตำแหน่งผู้บริหารมากกว่า 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 64.90 ปัญหาสุขภาพของผู้บริหารที่พบมากที่สุด คือ เป็นโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 50.39 ส่วนสูงโดยเฉลี่ย 166.50 เซนติเมตร น้ำหนักโดยเฉลี่ย 70.05 กิโลกรัม และรอบเอวโดยเฉลี่ย 35.38 นิ้ว

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี

ด้านวันเวลาและสถานที่ในการออกกำลังกาย ผู้บริหารมีการออกกำลังกาย 3-4 วัน ในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 2.52$) ก่อนทำงานมีการออกกำลังกาย 1-2 ครั้งในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 1.95$) และหลังทำงานมีการออกกำลังกาย 1-2 ครั้งในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 2.44$) ออกกำลังกายโดยใช้เวลาในช่วงเย็นระหว่างเวลา 17.00-18.00 น. 3-4 ครั้งในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 2.66$) ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาในการออกกำลังกายติดต่อกันมากกว่า 20 นาที ปฏิบัติ 3-4 ครั้งในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 2.68$)

ด้านการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกายมีการดื่มน้ำเปล่าเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 3.12$) มีการพัก ผ่อนคลาย จนรู้สึกหายเหนื่อยหลังออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.94$) ปฏิบัติบ่อยครั้ง มีการสวมใส่ชุดที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 2.88$) ก่อนออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกายปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 2.57$) และสิ่งที่ผู้บริหารไม่มีการปฏิบัติเลย ได้แก่ มีการดื่มเครื่องดื่มผสมเกลือแร่ระหว่างออกกำลังกาย ไม่เคยปฏิบัติเลย ($\bar{X} = 1.42$) และมีการดื่มเครื่องดื่มผสมเกลือแร่หลังออกกำลังกาย ไม่เคยปฏิบัติเลย ($\bar{X} = 1.67$)

ด้านกิจกรรม สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้บริหารปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ การเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ($\bar{X} = 3.00$) รองลงมา คือ การปั่นจักรยาน ($\bar{X} = 2.23$) มีการออกกำลังกายเพิ่ม เช่น เดินแทนการใช้ลิฟต์ แกว่งแขน เป็นต้น พบว่า ผู้บริหารมีการปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 2.54$) ส่วนสถานที่ที่ใช้ ออกกำลังกายที่ใ้ช้บ่อยที่สุด ที่บ้าน ($\bar{X} = 2.85$) รองลงมา คือ สวนสาธารณะ ($\bar{X} = 2.36$) เตรียมอุปกรณ์ในการออกกำลังกายด้วยตนเอง ปฏิบัติน้อยครั้ง ($\bar{X} = 2.40$) ส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 1.75$) และไม่เคยใช้อุปกรณ์ร่วมกับผู้อื่นในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 1.58$)

ด้านการเดินทางและลักษณะการไปออกกำลังกาย ที่ผู้บริหารปฏิบัติบ่อยครั้ง ได้แก่ ออกกำลังกายตามลำพัง ($\bar{X} = 2.91$) หากต้องมีการออกกำลังกายสถานที่ใกล้ ๆ บ้านผู้บริหารเลือกที่จะเดินไปออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.80$) และเดินทางไปออกกำลังกายด้วยรถยนต์ส่วนตัว ($\bar{X} = 2.60$)

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง ได้แก่ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ($\bar{X} = 3.26$) รับประทานอาหารที่บ้าน ($\bar{X} = 3.23$) รับประทานผักสด และผลไม้ทุกมื้ออาหารในปริมาณที่พอเหมาะ ($\bar{X} = 3.15$) รับประทานอาหารพอดีคำ และเคี้ยวอาหารจนละเอียด ($\bar{X} = 3.15$) รับประทานอาหารจนรู้สึกอิ่มพอดีโดยไม่เพิ่มจำนวน ($\bar{X} = 3.12$) รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ ($\bar{X} = 3.12$) ปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน ($\bar{X} = 2.82$) ระหว่างทำงานหรือประชุมมีการดื่มน้ำชา กาแฟ

($\bar{X} = 2.72$) คัดน้ำผลไม้ ($\bar{X} = 2.74$) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารที่ปฏิบัติ
น้อยครั้ง ได้แก่ ขณะอยู่ที่บ้านพักท่านคิมเครื่องคิมผสมแอลกอฮอล์

4. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหาร-
สถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานีเพศชายและเพศหญิง โดยภาพรวมระดับการปฏิบัติ
พฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารชาย
และผู้บริหารหญิงแยกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน
และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่พบความแตกต่างกัน

วิริยาภรณ์ เจริญชีพ (2545) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544
ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 375 คน พบว่า นักเรียนหญิงมีการบริโภคดีกว่านักเรียนชาย
ส่วนด้านเจตคติของนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย มีเจตคติต่อการบริโภคอาหาร
ไม่แตกต่างกัน

สุริยะ เทศมี (2549) ศึกษาเรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมปรุง
ของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการวิจัย พบว่า

1. บุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารพร้อมปรุง
อยู่ในระดับต่ำ
2. บุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหงมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารพร้อม
ปรุงอยู่ในระดับสูง
3. บุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ รายได้
ระดับการศึกษา และขนาดครอบครัวต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารพร้อมปรุง
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. บุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ รายได้ต่างกัน
มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมปรุงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. บุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีปัจจัยด้านภาระงานพิเศษต่างกัน มีความรู้
เกี่ยวกับการบริโภคอาหารพร้อมปรุงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารพร้อมปรุงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ความรู้และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารพร้อมปรุงของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหงไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัมพัลย์ วิสวธีรานนท์ (2541, หน้า 1-3) ศึกษาเรื่อง *วิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่: ศึกษากรณีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร* พบว่า นักเรียนวัยรุ่นเกือบร้อยละ 90 มีหลักการเลือกบริโภคอาหาร แต่มีจำนวนเพียงร้อยละ 30.9 เท่านั้นที่คำนึงถึงหลักโภชนาการส่วนใหญ่แม่เป็นผู้เตรียมอาหาร และบริโภคอาหารร่วมกันในวันธรรมดาด้วยกันเพียงวันละ 1 มื้อ ส่วนในวันหยุดจะบริโภคอาหารมือเย็นร่วมกันมากที่สุด (ร้อยละ 64.6) และหากจะไปบริโภคอาหารนอกบ้านก็จะไปเฉพาะโอกาสพิเศษหรือสัปดาห์ละครั้ง นักเรียนวัยรุ่นประมาณ 2 ใน 3 จะเลือกบริโภคอาหารประเภทจานเดียวและอาหารว่างประเภทน้ำอัดลมหรือขนมหวานเป็นส่วนใหญ่ สื่อโฆษณาทางโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อนักเรียนวัยรุ่นในการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมถูกหลักโภชนาการอยู่ในระดับต่าง ๆ กัน

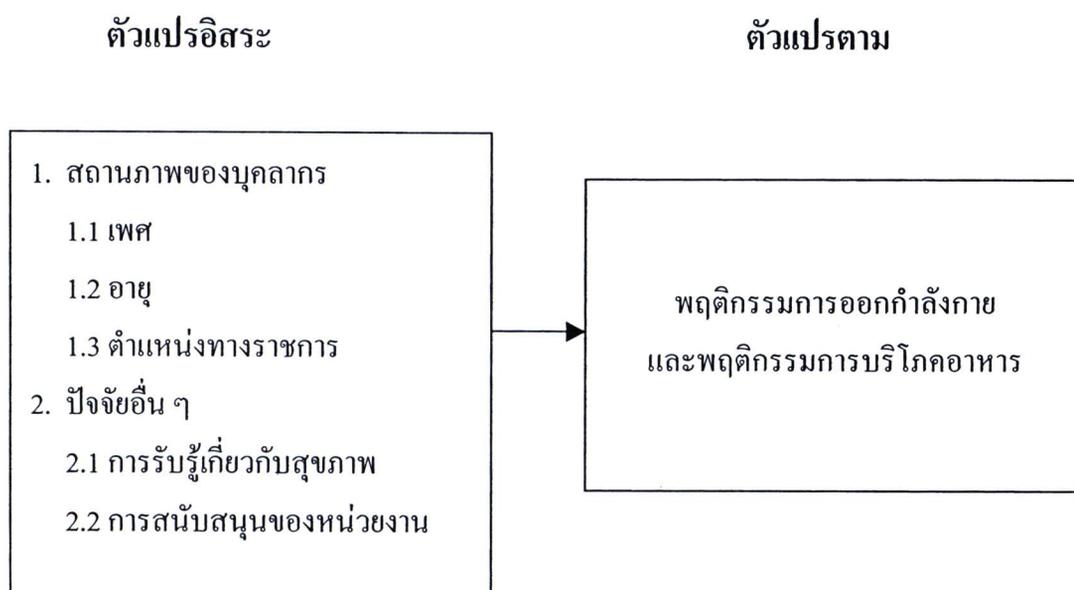
ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร (โดยรวม) อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนที่อยู่ในระดับสูงและต่ำมีจำนวนน้อยกว่า และมีสัดส่วนที่พอกัน

เอกอนงค์ สิตลาภินันท์ (2544) ศึกษาเรื่อง *ปัจจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีทำงานนอกบ้านศึกษาเฉพาะสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ คือ ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีทำงานนอกบ้านสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม และศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกินอาหารของสตรีทำงานนอกบ้าน ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ ระดับการศึกษา ตำแหน่งหน้าที่การงาน ความรู้ ทักษะการรับข่าวสาร* จากสื่อ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน สามารถสรุปผลการศึกษาได้ คือ ระดับความรู้เกี่ยวกับสารอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมี

ความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารสำหรับผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง และเรื่องอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง และในส่วนที่ไม่มีความรู้ ได้แก่ เรื่องประโยชน์ของใยอาหาร และเรื่องอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลมากที่สุด การรับข่าวสารจากสื่อประเภทโทรทัศน์มีผลต่อด้านความรู้สารอาหาร และด้านการเลือกซื้ออาหาร ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การบริโภคอาหาร โดยรวม คือ การรับข่าวสารจากสื่อ

ในการเลือกซื้ออาหารช่วงเทศกาล โดยได้รับข่าวสารจากสื่อประเภทโทรทัศน์ จากการศึกษาแนวคิด และงานวิจัยต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรวัยทำงานยังไม่ถูกต้องเหมาะสมเท่าที่ควร โดยขึ้นอยู่กับสถานภาพของบุคลากร ได้แก่ เพศ อายุ ตำแหน่งทางราชการ และปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุนของหน่วยงานด้วย โดยผู้ศึกษาจะได้นำหลักการและวิธีการต่าง ๆ ที่ได้ศึกษามาประยุกต์ใช้ในวิจัยครั้งนี้ด้วย

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย