

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

รายงานการวิจัย

การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด  
ของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

FACTORS RELATING TO WESTERN FAST-FOOD CONSUMING BEHAVIOR  
OF STUDENT LEVEL I AT KMITL



นางกาญจนา บุญภักดี

RCH  
TP  
451  
.C6  
ก426ก

ตขพญ.....  
เลขทะเบียน 115614  
วัน,เดือน,ปี 24 ส.ค. 2554

ได้รับทุนสนับสนุนงานวิจัยจากเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ 2552  
ครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

115614  
b.....  
i.....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเล่มนี้ได้รับเงินสนับสนุนจากคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการทำวิจัย งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้อย่างสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ขอขอบพระคุณ ดร.ปรีชาภรณ์ ตั้งคุณานันต์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการแปลผลการวิจัย และอาจารย์สุวรรณา อินทร์น้อย ที่ให้คำแนะนำในการแก้ไขข้อบกพร่องเพื่อทำให้งานวิจัยสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาให้คำแนะนำในการแก้ไขเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ทุกท่าน

ขอขอบพระคุณนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่ให้ข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ อาจารย์ ภาควิชาครุศาสตร์อุตสาหกรรม ทุกท่านที่ได้ให้คำปรึกษา คุณค่าและประโยชน์ใด ๆ ที่เป็นผลจากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบอบแต่ คุณพ่อ คุณแม่ ตลอดจนครู-อาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน

กาญจนา บุญภักดี

ชื่อโครงการ (ภาษาไทย) การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
 ฟาสต์ฟู้ด ของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยี  
 พระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

(ภาษาอังกฤษ) Factors Relating to western Fast-Food Consuming  
 behavior of student Level I at KMITL

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก เงินรายได้คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
 ประจำปี 2552 จำนวนเงิน 50,000 บาท

ระยะเวลาในการทำวิจัย 1 ปี ตั้งแต่ ตุลาคม 2551 ถึง กันยายน 2552

คณะ ครุศาสตร์อุตสาหกรรม

ผู้วิจัย นางกาญจนา บุญภักดี

คณะ ครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณ  
 ทหารลาดกระบัง โทร. 02-737-3000 ต่อ 3679

### บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังและเพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2551 จำนวน 357 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามแบบเกี่ยวกับ ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษา ได้แก่ เพศ คณะที่กำลังศึกษา รายได้ต่อเดือน ส่วนที่สองได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง สถิติที่ใช้ ค่าร้อยละ (Percentage) และทดสอบสมมติฐานด้วยค่าไคสแควร์ (Pearson Chi-Square)

ผลการวิจัยสรุปดังนี้

พบว่า นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ที่สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 185 คน คิดเป็นร้อยละ 51.8 ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ 114 คิดเป็นร้อยละ 31.9 มีรายได้ต่อสัปดาห์ ระหว่าง 501 – 1,000 บาท 215 คน คิดเป็นร้อยละ 60.2 อยู่หอพัก 246 คน คิดเป็นร้อยละ 68.9

ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามเพศ คณะที่กำลังศึกษา พบว่า นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 ทั้งเพศชายและเพศหญิงส่วนมาก

เลือกร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ได้แก่ ร้านเคนดิกกีฟรายชิคเก้น (KFC) เลือกเครื่องดื่ม น้ำอัดลม เลือกศูนย์การค้าเพื่อบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ที่เทศโก้ โลตัส และไม่มีนักศึกษาไปใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ห้างมาบุญครอง ช่วงเวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด เวลา 15.00-18.00 น. และใช้เวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด 21-40 นาที บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดต่อเดือน 1-5 ครั้ง และใช้จ่ายในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดต่อครั้งต่อคน ตั้งแต่ 100 บาทขึ้นไป บุคคลที่ร่วมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดด้วย ได้แก่ เพื่อน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 คือ นักศึกษาเพศชายและหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน พบว่า มีความแตกต่างในบางพฤติกรรม คือ พฤติกรรมการเลือกร้านอาหาร การใช้ระยะเวลาในการบริโภคแต่ละครั้ง และพฤติกรรมที่เลือกบุคคลในการร่วมบริโภค ส่วนพฤติกรรมที่ไม่แตกต่างกัน คือ พฤติกรรมการเลือกเครื่องดื่ม การเลือกศูนย์การค้า การเลือกช่วงเวลาบริโภค จำนวนครั้งในการบริโภคต่อเดือน และค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งต่อคน



Research project Factors Relating to western Fast-Food Consumling behavior of student Level I at KMITL

Research Grant from Income of the year 2008 of Faculty of industrial Education.

Year 2008 Total 50,000 Baht

Duration of Research 1 year from October 2007 to September 2008

Faculty Industrial of Education

Researcher Mrs.Kanchana Boonphak

Faculty Industrial of Education, King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabung

Tel. 02-737-3000 Ext 3679.

### Abstract

The research titled "Factors Relating to Western Fast Food Consuming Behavior of First-year Student at KMITL" was intended to study the fast food consuming behavior of first-year students at KMITL. The sample group consisted of a total of 357 first-year students such as gender, faculty. And monthly income including fast food consuming behavior of first - year students at KMITL. The statistics use in the research were Percentage and Pearson Chi - Square.

The findings were as follows:

The major group of first-year students at KMITL who answered the questionnaires was female students. total number was 185 or 51.8 % , the major group was students of the faculty of engineering, total number was 114 or 31.9 % , 251 students or 60.2 % had weekly income of between 501-1,000 Baht, 246 students or 68.9 % lived in the dormitory.

When making a comparison of the fast food consuming behavior of first-year students at KMITL based on gender and faculty , it was found that both male and female first year students at KMITL mostly chose KFC among other fast food restaurants ; chose soda as a drink; chose tesco Lotus among other shopping centers for fast food service ; and no one went to MBK Center for fast food service. The time for fast food was between 3 p.m. to 6 p.m. : 21-40 minutes were spent eating fast food : and the frequency of eating fast food was 1-5 times a month. They spent 100 Baht or per time per person eating fast food ; and they eat fast food with their friends.

### III

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

After analyzing data to test the first hypothesis that male and female students had different food consuming behavior, it was found that there was a difference between male and female students in the behavior of choosing a restaurant, the duration of each consumption occasion and the behavior of choosing a person to eat fast food with. However, there was no difference between both genders in the behavior of choosing a drink; choosing a shopping center, choosing time for consumption, the frequency of consumption per month and the expense for each consumption occasion per person



# สารบัญ

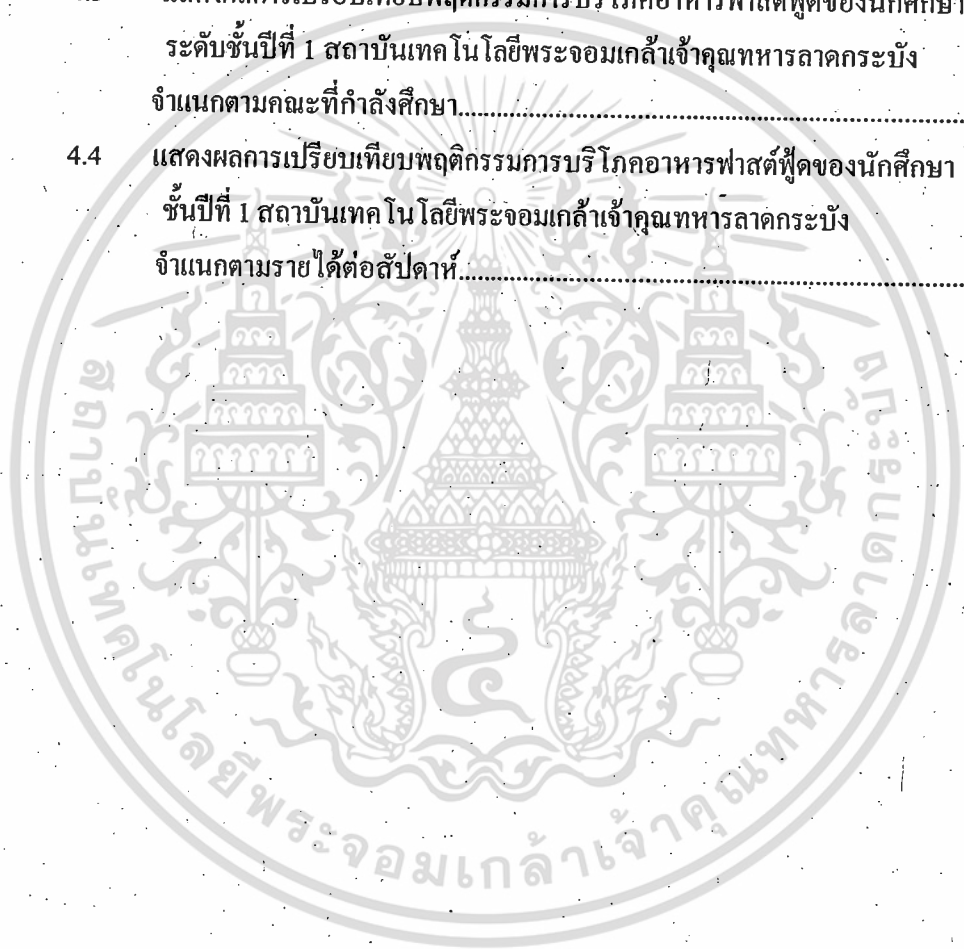
	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	I
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	III
กิตติกรรมประกาศ.....	V
สารบัญ.....	VI
สารบัญตาราง.....	VIII
สารบัญแผนภูมิ.....	XIII
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
1.3 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย.....	3
1.4 ขอบเขตของการวิจัย.....	4
1.5 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
2.1 ความหมายของพฤติกรรม.....	6
2.2 องค์ประกอบของพฤติกรรม.....	7
2.3 ความหมายของการบริโภคอาหาร.....	11
2.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร.....	12
2.5 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภค.....	15
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	27
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	34
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	34
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	35
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
3.5 สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	36

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	58
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ขณะที่กำลังศึกษา รายได้ต่อเดือน และลักษณะที่พัก.....	59
ตอนที่ 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ตามปัจจัยต่างๆ คือ เพศ ขณะที่กำลังศึกษา รายได้ต่อเดือน .....	60
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	53
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	54
5.2 อภิปรายผลการวิจัย.....	56
5.2 ข้อเสนอแนะ.....	58
บรรณานุกรม.....	59
ภาคผนวก.....	
ภาคผนวก ก. แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	63
ประวัติผู้วิจัย.....	65

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	4
4.1 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	16
4.2 แสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเพศ.....	17
4.3 แสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา ระดับชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามคณะที่กำลังศึกษา.....	44
4.4 แสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามรายได้ต่อสัปดาห์.....	50



# สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่

หน้า

1.1 กรอบแนวคิด.....3



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นักศึกษาเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญยิ่งซึ่งอยู่ในช่วงอายุของการเป็นวัยรุ่น เป็นช่วงชีวิตที่มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาเป็นอย่างสูง ความรู้ ความเข้าใจและประสบการณ์ที่นักศึกษาได้รับในช่วงของการเป็นวัยรุ่นนี้ จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญมากของชีวิตในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีหน้าที่ต้องสืบทอดศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ตลอดจนปกป้องรักษาเอกราชและความเป็นชาติไว้ให้วัฒนาสืบต่อไป พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของนักศึกษานี้มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกันและกัน เช่นเดียวกับวัยอื่นๆ

อาหารจัดเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สติปัญญา และสุขภาพอนามัยของมนุษย์ ในการบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย และเป็นไปตามศักยภาพที่ควรจะเป็น มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นรากฐานของการมีชีวิตที่ดี รัฐบาลเห็นความสำคัญของโภชนาการในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยพยายามส่งเสริมให้ความรู้แก่ประชาชนเพื่อให้เป็นแนวทางในการบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ และในแผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544) พบว่าแนวโน้มของปัญหาด้านโภชนาการยังคงมีอยู่ โดยเฉพาะ โรคอันเกิดจากการรับประทานอาหาร( คณะอนุกรรมการการจัดทำแผนโภชนาการ 2540 )

วัยรุ่นมีอายุอยู่ระหว่าง 12- 21 ปี โดยทั่วไปวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในอุดมศึกษาจะมีอายุอยู่ระหว่าง 18-21 ซึ่งเป็นวัยที่มีความสำคัญมากช่วงหนึ่งของชีวิตเพราะเป็นระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตในทุกๆด้านของร่างกาย จากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเหล่านี้ทำให้ความต้องการสารอาหารต่างๆเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมากและมีความสำคัญมาก และนอกจากนี้วัยรุ่นช่วงนี้เป็นวัยที่มีกิจกรรมเพิ่มมากขึ้นเช่นการเล่นกีฬา กิจกรรมนันทนาการต่างๆซึ่งต้องใช้พลังงานมากกว่าปกติ ดังนั้นการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมจึงเป็นปัจจัยสำคัญมากสำหรับวัยรุ่นเพื่อไปเสริมสร้างพลังงานให้กับร่างกายโดยเฉพาะการเจริญเติบโตของสมองให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาไปตามวัย ส่งผลให้มีสติปัญญาดี มีความพร้อมในการเรียนรู้และรับรู้สิ่งใหม่ที่จะเกิดขึ้นตลอดเวลา ดังที่สุชาติ โสมประยูร (2541 : 1) กล่าวว่าปัญหาโภชนาการของวัยรุ่นนั้น ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมกรบริโภคที่ไม่เหมาะสม ทำให้มีปัญหาด้านโภชนาการเกินและโภชนาการขาด ซึ่งสอดคล้องกับ สมใจ วิชัยดิษฐ์ (2541 :115) กล่าวว่า วัยรุ่นมักจะมีนิสัยการบริโภคที่ไม่

ถูกต้อง เนื่องจากกิจกรรมด้านต่างๆทั้งในด้านการศึกษาและสังคมทำให้ไม่ค่อยได้รับประทานอาหารที่บ้าน นิสัยการบริโภคก็เปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าผู้ปกครอง

ปัจจุบันวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้ที่อาศัยหรือทำงานอยู่ในตัวเมืองซึ่งต้องแวดล้อมด้วยการแข่งขัน เร่งรีบ ส่งผลให้หลาย ๆ คนต้องฝากปากฝากท้องไว้กับอาหารประเภทสะดวก รวดเร็วและอึดท้อง ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่ถือกำเนิดมาจากประเทศในแถบตะวันตกที่เรียกกันว่า “อาหารฟาสต์ฟู้ด” (Fast Food) และเป็นที่รู้จักกันเป็นอย่างดีในหมู่ผู้บริโภคที่เป็นนักศึกษา ในลักษณะของขนมปัง แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด อาหารปิ้งย่าง มันฝรั่งทอด ขนมขบเคี้ยว ไอศกรีมและ น้ำอัดลม เป็นต้น อาหารประเภทนี้จะประกอบด้วยสารอาหารที่ให้พลังงานเป็นส่วนใหญ่ เช่น แป้ง ไขมัน น้ำตาล โดยมีส่วนประกอบโปรตีน วิตามิน เกลือแร่ น้อยมาก ทำให้ผู้บริโภคอาหารประเภทนี้ขาดสารอาหารหลายชนิดที่มีความจำเป็นต่อการทำงานของร่างกายและขณะเดียวกันร่างกายจะได้รับพลังงานหรือสารอาหารบางอย่างในปริมาณที่มากเกินไปเกินความต้องการ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายอีกด้วย จากการสำรวจวิจัยสุขภาพจากสหรัฐอเมริกา พบว่า ฟาสต์ฟู้ด หรือที่นักโภชนาการเรียกกันอีกอย่างว่าจังก์ฟู้ด (Junk Food) หรืออาหารขยะนั้น เป็นอาหารไร้ประโยชน์เพราะไม่มีคุณค่าทางอาหารและยังเป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่การเจ็บป่วยเป็นโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคอื่น ๆ อีกมากมายในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ธุรกิจอาหารฟาสต์ฟู้ดในประเทศไทยได้ขยายตัวมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีการขยายตลาดกระจายตัวออกจากกรุงเทพฯ ไปสู่ต่างจังหวัดมากขึ้น จากรายงานโดยผู้จัดการออนไลน์เมื่อ 1 ตุลาคม 2544 กล่าวว่า ปัจจุบันตลาดรวมของอาหารฟาสต์ฟู้ดในประเทศไทยมีมูลค่ารวมสูงมากกว่า 14,500 ล้านบาททีเดียว โดยร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดมักจะเปิดบริการอยู่ในห้างสรรพสินค้า ร้านสะดวกซื้อที่เปิดบริการ 24 ชั่วโมง ย่านการค้า หรือแหล่งชุมชนที่พักอาศัย ไม่เว้นแม้แต่ในสถาบันการศึกษาหรือสถานที่ราชการบางแห่ง ทำให้ผู้บริโภคสามารถเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดได้อย่างสะดวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งธุรกิจฟาสต์ฟู้ดบางรายมีบริการเสริมที่จัดส่งอาหารฟาสต์ฟู้ดจนถึงมือลูกค้าตามสถานที่ทำงานหรือที่พักอาศัยด้วยเวลาที่รวดเร็วทันใจ ถูกใจลูกค้าเป็นอย่างยิ่ง จึงมีผู้นิยมบริโภคอาหารประเภทนี้เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้น

ผู้วิจัยจึงตระหนักถึงผลเสียด้านสุขภาพพลานามัยของนักศึกษาที่อาจจะเกิดขึ้นจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือมีค่านิยมที่ไม่ถูกต้องในการบริโภคอาหาร จึงเห็นความสำคัญในการที่จะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาถึงผลกระทบต่อสุขภาพพลานามัยของนักศึกษา ตลอดจนวิธีป้องกันและแก้ไขผลเสียต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น เพื่อให้ นักศึกษาสามารถดำรงความเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติสืบไปในอนาคตได้เป็นอย่างดี

## 1.2.วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง

## 1.3 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ในการทำการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูล เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารดังนี้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

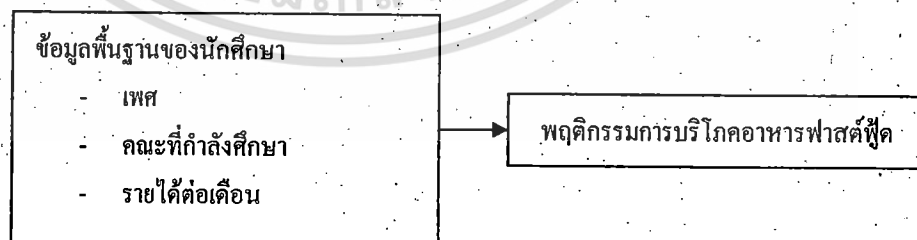
1.ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ภาวะเศรษฐกิจ เวลา สื่อมวลชน ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี

2.ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ได้แก่ ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ปัจจัยทางวัฒนธรรม ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม กลุ่มเพื่อน ครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการบริโภค ปัจจัยด้านจิตวิทยา อิทธิพลของการศึกษาที่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหาร

3.ปัจจัยตัวบุคคล ได้แก่ สุขภาพและสรีรภาพ ความสามารถในการรับรสสัมผัส รสชาติ และความชอบ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และจิตใจที่มีอิทธิพลต่อการกินอาหาร

และผู้วิจัยได้ศึกษารอบการวิจัยของวิริยาภรณ์ เจริญชีพ ซึ่งได้ศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร สรุปรวมเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยในครั้งนี้ ดังภาพที่ 1.1

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## 1.4 สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาเพศชายและหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
2. นักศึกษาแต่ละคณะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
3. นักศึกษาที่มีรายได้ต่อสัปดาห์แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

## 1.5 ขอบเขตการวิจัย

### 1. ขอบเขตของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง 7 คณะ จำนวน 4,977 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง 7 คณะ การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการเทียบสัดส่วนจากตาราง Krejcie and Morgan (1990) ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) บุญธรรม กิจปรีดาภิรุทธิ (2549:116) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 จาก 7 คณะ ในปีการศึกษา 2551 จำนวน 357 คน ตามตารางที่ 1.1

ตารางที่ 1.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ลำดับ	คณะ	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1	วิศวกรรมศาสตร์	1,603	114
2	สถาปัตยกรรมศาสตร์	407	29
3	ครุศาสตร์อุตสาหกรรม	723	54
4	เทคโนโลยีการเกษตร	1,013	71
5	วิทยาศาสตร์	956	68
6	อุตสาหกรรมการเกษตร	172	14
7	เทคโนโลยีสารสนเทศ	103	7
	รวม	4,977	357

### 2. ขอบเขตของตัวแปร

จากการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่สนับสนุนตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและได้รวบรวมนำมาสรุปไว้ดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ปัจจัยชีวิตสังคม

### เพศกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

เพศเป็นตัวแปรที่น่าจะมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลจากการศึกษางานวิจัยของ สุชาดา มะโนทัย ( 2539: บทคัดย่อ ) พบว่า นักเรียนหญิงมีความรู้เรื่องโภชนาการโดยรวมดีกว่านักเรียนชายและจากการศึกษางานวิจัยของ (ประจวบ อินฮืด 2520 : 36 ) พบว่าเพศหญิงส่วนมากจะชอบรับประทานอาหารจุกจิบมากกว่าเพศชายสอดคล้องกับการศึกษาของ (ชลิตา อุ๋นกำเนิด 2535: 112 ) พบว่าผู้บริหารหญิงรับประทานอาหารจุกจิบมากกว่าผู้บริหารชาย ส่วนการเลือกรับประทานอาหารของ ( เฟลินใจ ดังคณะกุล และคณะ 2532: บทคัดย่อ ) พบว่า นักเรียนชายชอบรับประทานอาหารที่มีไขมันมากกว่านักเรียนหญิง ชาร์เจนท์ และคณะ ( Sargent , 1994: 263 – 269 ) พบว่าเพศชายและเพศหญิงไม่ชอบรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ แต่เพศชายนิยมบริโภคอาหารประเภทจานด่วน เพศหญิงนิยมบริโภคลูกก๊ี้ โคนัส ขนมเค้ก สอดคล้องกับการศึกษาของ ( สรัญญา ทรัพย์อ้อมประไพ 2542: 36 – 37 ) พบว่าเพศชายและเพศหญิงอายุ 16–25 ปี นิยมบริโภคอาหารจานด่วน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้แก่

1. ข้อมูลพื้นฐานนักศึกษา ได้แก่ เพศ คณะที่กำลังศึกษา รายได้ต่อสัปดาห์
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา

### 1.5 นิยามศัพท์ที่ใช้ในงานวิจัย

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด หมายถึง พฤติกรรมการตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้สินค้าและบริการ ได้แก่ แหล่งข้อมูลที่ได้รับ ประเภทอาหารที่บริโภคระยะเวลาในการบริโภค สถานที่รับประทาน สถานที่จำหน่ายฟาสต์ฟู้ด พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง
2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 หมายถึง นักศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ทั้ง 7 คณะ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551
3. ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะของผู้บริโภค ได้แก่ เพศ รายได้ สภาพการอยู่อาศัย ขนาดของครอบครัว ซึ่งมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด
4. อาหารฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารหรือขนมทำไว้สำเร็จรูป สามารถรับประทานได้ง่าย โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ในการบริโภคมากนัก ได้แก่ แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ไก่ทอด สอดดอก แชนดวีช โคนัท มันฝรั่งทอด (อบเชย , 2532 ; 96)

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ค้นคว้าหนังสือ เอกสาร และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องนำมาเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

- 2.1 ความหมายของพฤติกรรม
- 2.2 องค์ประกอบของพฤติกรรม
- 2.3 ความหมายของการบริโภคอาหาร
- 2.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร
- 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภค
- 2.6 แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ หรือการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า พฤติกรรมจัดเป็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่อินทรีย์เป็นผู้กระทำ ทั้งที่แสดงออกมาให้เห็น รวมทั้งที่ซ่อนเร้นไว้ภายใน และพฤติกรรมนั้นบุคคลอื่นสามารถสังเกตเห็นได้ดี เช่น การนอน การเคลื่อนไหว อิริยาบถและกิริยาท่าทางต่าง ๆ จัดเป็นพฤติกรรมภายนอก ส่วนการกระทำภายในบุคคล ซึ่งผู้อื่นไม่สามารถรับรู้ หรือสามารถสังเกตได้โดยตรง แต่ใช้เครื่องมือวัดได้ เช่น เราสามารถวัดความดันเลือด การเปิดของม่านตา คลื่นสมอง แรงต้านทานไฟฟ้าของผิวหนัง เป็นต้น เหล่านี้จัดเป็นพฤติกรรมภายใน

พฤติกรรม ( Behavior ) หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและภายนอก อาจทำไปโดยรู้ตัว ไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ ผู้อื่นอาจสังเกตการกระทำนั้นได้และสามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้ ( ราชบัณฑิตยสถาน 2525: 573; วิถี แจ่มกระตึก 2541: 14 )

พฤติกรรม หมายถึง ปฏิบัติและกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์แสดงออกทางรูปธรรมนามธรรม ตลอดเวลา สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส วาจา และการกระทำ สามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ซึ่งเป็นการกระทำที่สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย และพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้ (สิทธิโชค วรรณสันติกุล 2529: 9-11; เฉลิมพล ดันสกุล 2541: 2)

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำที่สังเกตได้ เช่น การพูด การเดิน การเดินของหัวใจ การรับรู้ การคิด การจำ และการรู้สึก การกระทำที่สังเกตไม่ได้ เช่น ผู้กระทำรู้ตัว ไม่รู้ตัว หรือเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ เป็นการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคล ซึ่งสัมพันธ์กับสิ่งกระตุ้นภายในและภายนอก (โยธิน ต้นสนยุทธ 2533: 3; สุชาติ มะโนทัย: 2539; อัครฤทธิ์ หอมประเสริฐ 2543: 10)

โกลเดนสัน (Goldenson, 1984 : 90) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมไว้ว่า เป็นการกระทำหรือตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคลและเป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองสิ่งกระตุ้นภายในหรือภายนอก รวมทั้งเป็นกิจกรรมการกระทำต่างๆที่เป็นไปอย่างมีจุดหมาย สังเกตเห็นได้ หรือเป็นกิจกรรมการกระทำต่างๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญแล้ว หรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว

จากความหมายของพฤติกรรมที่กล่าวมาแล้วข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรมหมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกของจิตใจทั้งภายในและภายนอก เป็นการกระทำเพื่อสนองความต้องการของบุคคล ซึ่งบุคคลอื่นสังเกต และใช้เครื่องมือทดสอบได้

## 2.2 องค์ประกอบของพฤติกรรม

พฤติกรรมมนุษย์มีองค์ประกอบ 7 ประการ (สุชาติ มะโนทัย 2539: 9-10 อ้างอิงมาจาก Cronbach, 1972)

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการที่ทำให้เกิดกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการที่เกิดขึ้น ความต้องการบางอย่างสามารถตอบสนองได้ทันที แต่บางอย่างต้องใช้เวลาจนถึงบรรลุความต้องการได้

2. ความพร้อม (Readiness) คือ ระดับวุฒิภาวะหรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

4.การแปลความหมาย ( Interpretation ) ก่อนที่จะทำกิจกรรมหนึ่งลงไป มนุษย์จะพิจารณาสถานการณ์ก่อนแล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีการที่เกิดความพึงพอใจมากที่สุดเพื่อตอบสนองความต้องการ

5.การตอบสนอง ( Response ) เป็นการกระทำกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการ โดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย

6.ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา ( Consequence ) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจเป็นไปตามที่คาดคิดหรืออาจตรงข้ามก็ได้

7.ปฏิกิริยาต่อความผิดหวัง ( Reaction to Thwarting ) ในกรณีที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ มนุษย์ก็อาจจะย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานการณ์และเลือกวิธีการใหม่

บลูม ( Bloom , 1975: 65 – 197 ) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งสังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ

1. พฤติกรรมด้านความรู้ ( Cognitive domain )
2. พฤติกรรมด้านเจตคติ ( Affective domain )
3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ ( Psychomotor domain )

#### 1. พฤติกรรมด้านความรู้

พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เป็นกระบวนการทางด้านสมองเป็นความสามารถทางด้านสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกับ การรับรู้ การจำข้อเท็จจริงต่างๆรวมทั้งการพัฒนาความสามารถ และทักษะทางสติปัญญา การใช้ความคิด วิจารณ์ญาณเพื่อประกอบการตัดสินใจ จัดจำแนกได้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปยาก ดังนี้

1.1 ความรู้ ความจำ ( Knowledge ) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ ( Comprehension ) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือจะต้องมีความรู้มาก่อนถึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ ( Application ) เป็นการนำเอาวิชาการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์และแนวคิดต่างๆไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ ( Analysis ) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใดๆออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหา หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวม ส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ติราคาของสิ่งของต่างๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้น มา หรือมีอยู่แล้วก็ตาม

## 2. พฤติกรรมด้านเจตคติ

เจตคติเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก ความสนใจ เจตคติ การให้คุณค่า การปรับปรุงค่านิยม การแสดงคุณลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ รวมไปถึงความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ กันจะบอกแนวโน้มของบุคคลในการกระทำพฤติกรรมทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่นๆ ด้วย ซึ่งได้แบ่งขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ ได้ดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคล ถูก กระตุ้นให้ทราบสาเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดี หรือมี ภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับ หรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความ ตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึก ผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ ประกอบด้วย ความยินยอม ความเต็มใจ และความพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคล นั้นยอมรับว่า เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ ค่านิยม ” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่า (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่างๆ ให้ เข้ากลุ่มโดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมนั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้าง แนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยม และการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a Value or Complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจาก ดีที่สุดไปถึ้น้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมใน ขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแนวทางของการปฏิบัติ และการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทาง ที่เขากำหนด

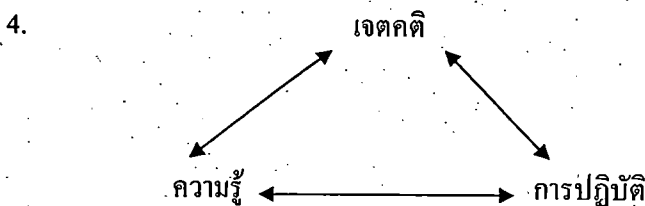
### 3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

พฤติกรรมด้านการปฏิบัตินี้ เป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกและสังเกตได้ เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายที่บุคคลปฏิบัติออกมาโดยมีด้านความรู้ และด้านเจตคติ เป็นตัวช่วยให้เกิดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติที่ถูกต้อง แต่กระบวนการในการจะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน แต่นักวิชาการก็เชื่อว่ากระบวนการทางการศึกษาจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมการปฏิบัติได้

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ (Practice) ชาร์ท (Schwartz, 1975: 28 – 31) ได้ศึกษาถึงรูปแบบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน คือ ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ สามารถสรุปรูปแบบของความสัมพันธ์ได้ เป็น 4 ลักษณะคือ



ความรู้และเจตคติต่างกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยที่ความรู้และเจตคติไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์กัน



ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นมีเจตคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้

จากรูปแบบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเรียนรู้ พบว่าพฤติกรรมแต่ละด้านส่งผลทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาในตอนสุดท้าย ซึ่งเป็นการกระทำของสิ่งมีชีวิตที่สามารถวัดได้หรือสังเกตได้นั้นเอง มนุษย์มีพฤติกรรมต่างๆมากมาย พฤติกรรมที่นับได้ว่ามีความสำคัญอย่างหนึ่งคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งนับว่าเป็นการปฏิบัติของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เพื่อช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยให้ผู้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีสุขภาพที่ดี

### 2.3 ความหมายของการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมบริโภคอาหารทางองค์การอนามัยโลก 1972 ให้ความหมายไว้ว่า การประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการรับประทานอาหาร ได้แก่ ชนิดของอาหารที่กิน การกินหรือกินอะไร กินอย่างไรจำนวนมือที่กิน และอุปกรณ์ที่ใช้รวมทั้งสุขนียก่อนและหลังกิน ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ กัลยา ศรีมหันต์ (2541: 26) ว่า การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการกินที่บุคคลกระทำเป็นประจำเป็นการแสดงทั้งทางด้านการกระทำ และความคิด ความรู้สึกต่างๆ ต่อการบริโภคอาหาร ถ้าบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว ก็จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงข้าม ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมา ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ(วรารังคณา บุตรศรี 2538: 6; จรัสศรี อุสาหะ 2539: 8; วสุนทรี เสรีสุชาติ 2543: 30) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่าการกระทำเกี่ยวกับการกินอาหาร การเลือกกิน หรือไม่กินอาหารบางอย่าง การล้างมือก่อนกินอาหาร และหลังกินอาหาร เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ศิริลักษณ์ สนิทวาลัย (2533: 86) กล่าวว่า ลักษณะวิธีการรับประทานอาหาร รับประทานอะไร อย่างไร มากน้อยหรือบ่อยเพียงใด ในรอบวันและรอบเดือน ระบบมารยาทในการรับประทานอาหารจำแนกตามลักษณะของบุคคล หรือโอกาสเป็นไปตามรูปแบบของสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งสอดคล้องกับ สุทธิลักษณ์ สุमितตะสิริ (2533: 4 - 5) และสุดาวรรณ ชันธมิตร (2538: 8) ได้ศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลมีทั้งที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในการบริโภคอาหาร ประสพการณ์ที่ถ่ายทอดกันมา ความนิยมในการเลือกบริโภคอาหาร การเอาอย่างกันเพื่อแสดง การมีส่วนร่วม การรักษาสถานะทางสังคม หรือเพื่อความจำเป็นทางเศรษฐกิจ

ชญาณิษฐ์ ธรรมธิฐาน (2543: 3) และ Suitor & Crowley (1984: 91) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า ผู้บริโภคสามารถเลือก และรับประทานอาหาร โดยแสดงออกใน ด้านการปฏิบัติหลายขั้นตอน ตั้งแต่การเลือก การรับประทาน เป็นกระบวนการซึ่งนำไปสู่อาหาร อร่อย สะอาด มีประโยชน์ต่อร่างกาย ปลอดภัยจากสารเคมี ซึ่ง( คุชณี สุทรปรียาศรี 2527: 866 ; อัญมณี ไวทย์ยางกูร 2544: 25 ) ได้เพิ่มเติมว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของ บุคคล คำพูด กิริยาท่าทาง และการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นความเคยชิน รวมถึงการเลือก และรู้ที่มาของอาหารนั้น

สรุปพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่กระทำจนเป็นนิสัยในการ รับประทานอาหาร เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การปฏิบัติตนตาม สุขนิสัย และมารยาทในการรับประทานอาหารของสังคม และวัฒนธรรม

## 2.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร

### 1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

1.1 ภาวะเศรษฐกิจ รายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งเป็นตัวกำหนดการ ตัดสินใจในการเลือกซื้อ หรือไม่ซื้ออาหารชนิดต่างๆ และอำนาจการซื้อ มีผลต่อการมีอาหาร แต่ อยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา (วิธี แจ่มกระติก 2541: 23; สุชาติ มะโนทัย 2539: 15 ; วสุ นรธี เสรีสุชาติ 2543: 33 )

1.2 เวลา จากการศึกษาของสุทธิลักษณ์ สมิตะสิริและคณะ พบว่า ปัจจัยเรื่อง เวลาเป็นปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญ โดยกว่าครึ่งให้ความเห็นว่าสภาพการจราจรติดขัดในกรุงเทพฯ ทำให้คนมีพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และความสะดวกมีบทบาทในการกำหนด โดยตรงต่อการรับประทานอาหารเช้ารูป การรับประทานอาหารนอกบ้าน และการรับประทาน อาหารบ่อยๆ ถือเป็นวัฒนธรรมส่วนหนึ่งของผู้หญิงทำงานกลุ่มนี้ ซึ่งตรงกับแนวโน้มของ พฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป

1.3 สื่อมวลชน สิ่งตีพิมพ์ วิทยุ หรืออื่นๆ ใดก็ตาม ล้วนมีส่วนทำให้ทัศนคติของ คนที่มีต่ออาหารเปลี่ยนไป เช่นในสมัยก่อนหน้า 7 - 8 ปี ได้พยายามมีการณรงค์ให้ ประชาชนไทย บริโภคผัก ผลไม้สดกันมากขึ้น ซึ่งได้ผล แต่เมื่อ 2 - 3 ปี เร็วๆ นี้ ได้มีการเตือน ให้ประชาชนระมัดระวังการบริโภคผัก ผลไม้สด เนื่องจากมีการใช้สารเคมีจำพวกยาฆ่าแมลงกัน แพร่หลาย ซึ่งมีผลต่อการบริโภคอาหารดังกล่าว คือ ทำให้การบริโภค ผัก ผลไม้ลดลง การโฆษณาสินค้าขององค์การค้าเอกชนที่ปรากฏในสื่อมวลชน อาจมีทั้งประเภทที่โฆษณาเกิน ความเป็นจริง หรือเป็นการโฆษณาที่ให้ความรู้ไปด้วย ผู้บริโภคต้องใช้ดุลยพินิจก่อนการเลือก ซื้อหรือเลือกใช้ (จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล 2531: 715 - 716 )

1.4 ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อการบริโภค โดยเฉพาะการผลิตและการกระจาย อาหารที่ผลิตได้ในท้องถิ่นแต่ละในท้องถิ่นอาจไม่ได้รับประทานก็ได้เพราะผู้ผลิตอาหารนั้นเอาไปขายที่อื่นซึ่งได้ราคาแพงกว่า (ยุพิน ตรีรส 2528: 44)

## 2. ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี

2.1 ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ภาวะแวดล้อมของชุมชน ดินฟ้าอากาศ ความอุดมสมบูรณ์หรือแห้งแล้งของพื้นที่ แหล่งเพาะปลูก และความสะดวกในการคมนาคมติดต่อกับชุมชนอื่น เมื่อไม่มีจะกิน ก็ไม่เคยกิน ทำให้ไม่นิยมกิน หรือกินไม่เป็น (นิตยา ตั้งชูรัตน์ 2531: 548; จันทรทิพย์ ลิ้มทองกุล 2531: 715 – 716)

2.2 ปัจจัยทางวัฒนธรรม วัฒนธรรมในที่นี้หมายถึงวัฒนธรรมอาหารเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งหมายถึง การที่คนในแต่ละชาติ แต่ละภาษา แต่ละวัฒนธรรมยึดถือว่าจะอะไรเป็นหรือไม่เป็นอาหารที่ควรกิน ผู้ที่อยู่ในสังคมที่มีทรัพยากรอาหารจำกัดในธรรมชาติแวดล้อมระดับหนึ่ง อาจพบจากประสบการณ์ว่า พืช สัตว์ แม้แต่หนอนและแมลงนั้นกินได้ ในขณะที่คนอีกสังคมหนึ่ง ไม่ถือว่าเป็นอาหาร วัฒนธรรมในที่นี้มีความหมายไปถึงสถาบันทางสังคมที่เข้ามามีบทบาทในการกำหนดให้บริโภค หรืองดเว้นการบริโภคอาหารบางชนิดด้วย เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันศาสนา เป็นต้น (นิตยา ตั้งชูรัตน์ 2531: 548; วิจิ แจ่มกระตึก 2541: 23; วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543 : 33)

2.3 ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม ปัจจัยทางสังคมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การบริโภคนั้น เป็นกฎเกณฑ์ที่ไม่ปรากฏเป็นกฎหมายบังคับแต่รับรู้ได้ด้วยขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคมย่อยๆ แต่ละสังคม ซึ่งอาจจะมีอาหารประจำสังคมหรือประจำชาติของตน แต่มิได้หมายความว่าทุกคนในสังคมจะมีโอกาสหรือมีสิทธิที่จะบริโภคอาหารที่มีอยู่ในสังคมของตนได้ เสมอกันหมดเพราะว่าแต่ละสังคมมักกำหนดสถานภาพของแต่ละบุคคลไว้ต่างกันตามเพศ วัยฐานะ ศักดิ์ศรี และความสำคัญของแต่ละบุคคล เมื่อสังคมกำหนดสถานภาพตามประเภทของบุคคลต่างๆไว้เช่นนี้ มักมีกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกันไว้ด้วย (วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543: 33)

2.4 กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อเด็กมาก และมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน เช่น นักกีฬา หรือดาราที่คนชื่นชอบ นิยมรับประทานอาหารประเภทใดก็พยายามเลียนแบบ เป็นต้น (วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543: 34)

2.5 ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคมาก โดยเฉพาะเด็กเพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่างๆให้เด็ก รวมทั้งการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร โดยแต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือให้ความรู้ในลักษณะที่ต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคม ขนบธรรมเนียม และวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม การถ่ายทอดเป็นสิ่งสำคัญเพราะเด็กจะได้รับทั้งความมีเหตุมีผล

และการแสดงออกซึ่งอารมณ์ ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รวมทั้งทัศนคติในการยอมรับ หรือ ปฏิเสธ และความชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น (วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543: 34)

2.6 ปัจจัยด้านจิตวิทยา คนไทยรับประทานข้าวที่ขาวสะอาด ซึ่งห่างจากข้าวสารที่ ขัดสีจนขาว ทั้งที่ความรู้ทางด้านโภชนาการนั้นกล่าวว่า ข้าวขาวนั้นมี คุณค่าของอาหารไม่เท่า กับข้าวซ้อมมือ ซึ่งมีวิตามิน มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ทั้งที่รู้ก็ยังไม่ยอมข้าวขาว เนื่องจากถือว่า ข้าวแดงนั้นเป็นข้าวของคนคุก (วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์ 2527: 25; จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล 2531: 715 – 716)

2.7 อิทธิพลของการศึกษา ผู้ที่มีการศึกษาคดี ก็จะมีความรู้ในเรื่องอาหาร โดยรู้ว่า สิ่งใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ควรละเว้นเสีย หรือถ้าเป็นผู้มีการศึกษาคดี ความรู้ในเรื่อง คุณค่าอาหารดังกล่าวอาจเป็นเหตุสำคัญในเรื่องอาหารบางประเภทได้ด้วยโดยเฉพาะการศึกษาของ แม่บ้านจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรบริโภคของครอบครัวมาก เพราะแม่บ้านเป็นผู้ที่รับผิดชอบ อาหารภายในบ้านทั้งหมด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฮาเลย์ (Halay) ที่กล่าวว่า “บิดามารดามี การศึกษาสูงขึ้นเท่าใด บุตรก็จะมีความพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดียิ่งขึ้นเท่านั้น (วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543: 35)

### 3. ปัจจัยตัวบุคคล

3.1 สุขภาพและสรีรสภาพ โดยปกติพฤติกรรมการบริโภคที่ดี และสุขภาพ ร่างกายที่แข็งแรงมักไปด้วยกัน แต่ในบางชุมชนผลการศึกษาในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคที่ดี แต่ กลับมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เช่น มีภาวะโลหิตจาง จึงจำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยอื่นๆ ประกอบด้วย เช่น การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร มีการติดเชื้อโรคพยาธิหรือไม่ หรือ ความผิดปกติของการย่อยอาหาร และการดูดซึมอาหารภายในร่างกายผิดปกติ หรือความผิดปกติ ของฮอร์โมน สิ่งเหล่านี้จะทำให้ความต้องการอาหาร และอัตราการใช้สารอาหารในร่างกาย ผิดปกติไปด้วย (นิตยา ตั้งชูรัตน์ 2531: 548; วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543: 33)

3.2 ความสามารถในการรับรสสัมผัส ความรู้สึกเกี่ยวกับรสชาติของอาหาร เช่น เปรี้ยว หวาน เค็ม และขม จะกระตุ้นปมสัมผัสของลิ้น ซึ่งแต่ละบุคคลจะต่างกัน นอกจากนั้นยัง ขึ้นอยู่กับอายุอีกด้วย กล่าวคือ เด็กจะมีปมสัมผัสประมาณ 9,000 และน้อยลงตามอายุที่มากขึ้น ซึ่ง จะคงเหลือประมาณ 3,000 เพราะฉะนั้นเด็กจะมีการรับรสได้ไวกว่าผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ความนิยม อาหารของเด็กและผู้ใหญ่จึงต่างกัน (วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543: 34)

3.3 รสชาติและความชอบ มีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล และสังคม เช่น ในบางเผ่าของอินเดียจะห้ามกินงูเห่า เสือ เพราะเป็นสัตว์ดุร้าย หรือลิง เพราะมีความเชื่อว่าเป็นต้นกำเนิดของมนุษย์ บางเผ่าห้ามกินสัตว์ที่ตายไม่รู้สาเหตุ เป็นความฉลาดที่ว่าสัตว์อาจมีเชื้อ โรคมารูคน ความหลากหลาย ของรสชาติ และความชอบที่มีอยู่ในสังคมต่างๆ ไม่มีสังคมใดที่ ยอมรับอาหารที่ได้รับการวิเคราะห์ว่าเป็นอาหารดีมีคุณค่าในสภาพแวดล้อม และความชอบอาหาร

ดังกล่าวว่ามีคุณค่ามากที่สุด แม้แต่การเพาะปลูกพืชที่มีความสัมพันธ์เล็กน้อยระหว่างคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่บริโภค (วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543: 35)

3.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และจิตใจ จิตใจมีอิทธิพลต่อการกินอาหาร ทำให้มีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหาร ทั้งทางตรง และทางอ้อม เช่น ความอยากกินจะเกี่ยวข้องกับอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อน และส่วนมากจะเป็นอาหารที่มีรสชาติถูกปาก เมื่อได้เห็นอาหารนั้นอีก ถึงแม้จะอิ่มแล้ว ก็ยังสามารถกินได้อีก หรือคนที่ขาดความรัก ความอบอุ่น เสียใจ เช่นอกหัก อาจจะแสดงออกโดยการกินอาหารให้มากขึ้น เพื่อกลบเกลื่อนความไม่สบายใจ เป็นต้น

### เอกสารและงานวิจัยที่สนับสนุนตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่สนับสนุนตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและได้รวบรวมนำมาสรุปไว้ดังนี้

#### ปัจจัยชีวสังคม

##### เพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

เพศเป็นตัวแปรที่น่าจะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคล จากการศึกษา งานวิจัยของ สุชาติ มะโนทัย (2539: บทคัดย่อ) พบว่า นักเรียนหญิงมีความรู้เรื่องโภชนาการ โดยรวมดีกว่านักเรียนชายและจากการศึกษางานวิจัยของ (ประจวบ อินอ้อด 2520: 36) พบว่า เพศหญิงส่วนมากจะชอบรับประทานอาหารจืดจางมากกว่าเพศชายสอดคล้องกับการศึกษาของ (ชลิดา อุ่นกำเนิด 2535: 112) พบว่าผู้บริหารหญิงรับประทานอาหารจืดจางมากกว่าผู้บริหารชาย ส่วนการเลือกรับประทานอาหารของ (เพลินใจ ดั่งคณะกุล และคณะ 2532: บทคัดย่อ) พบว่า นักเรียนชายชอบรับประทานอาหารที่มีไขมันมากกว่านักเรียนหญิง ชาร์เจ้นท์และคณะ (Sargent, 1994: 263 – 269) พบว่าเพศชายและเพศหญิงไม่ชอบรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ แต่เพศชายนิยมบริโภคอาหารประเภทจานด่วน เพศหญิงนิยมบริโภคผักก็ โคนัส ขนมเล็ก สอดคล้องกับการศึกษาของ (สรัญญา ทรัพย์อ้อมประไมย 2542: 36 – 37) พบว่าเพศชายและเพศหญิงอายุ 16 – 25 ปี นิยมบริโภคอาหารจานด่วน

จากการศึกษางานวิจัยด้านความรู้และสุขภาพของ เฉลา เพ็ชรขอบ (2529: 23 – 40) พบว่านักเรียนหญิงมีการดูแลสุขภาพดีกว่านักเรียนชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ(พิมพร ยศแก้ว 2530: 50 – 54) พบว่านักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย และสอดคล้องกับการศึกษางานวิจัยของ (พจนานุกรมธรรมประทีป 2532: 53 – 69) พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความแตกต่างกันในด้านเพศ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนแตกต่างกันซึ่งตรงกับงานวิจัยของ(อำภา

แสงกล้า 2536: บทคัดย่อ) ว่านักเรียนที่มีเพศแตกต่างกันมีความรับรู้การบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อน และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

จากการศึกษางานวิจัยของ ณัฐสิตาวงศ์ ทิศบุตร (2539: 117 – 118) ได้ศึกษาเรื่องความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภค พบว่านักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความรู้ และทัศนคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกันมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ (สุภาภรณ์ โรจนรังสีธรรม 2530: บทคัดย่อ) นักเรียนหญิงนักเรียนชายมีความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน แต่มีทัศนคติแตกต่างกัน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่าเพศของกลุ่มตัวอย่าง น่าจะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร กล่าวคือ นักเรียนหญิงจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย

### รายได้ของครอบครัวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

รายได้ของครอบครัวหรือสถานะทางเศรษฐกิจ มักจะแปรตามฐานะทางการเงิน คือ รวย ปานกลาง และจน รายได้ของครอบครัวมีความสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพราะฐานะทางเศรษฐกิจดี รายได้สูง ย่อมมีเงินที่จะเลือกซื้อสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะมีโอกาสเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพได้ครบทุกประเภท ในขณะที่ผู้มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี มีเงินซื้ออาหารในปริมาณจำกัด อาจได้อาหารบางอย่างเท่านั้น ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้ รายได้ของครอบครัวจึงมีความสัมพันธ์กับการเลือกซื้ออาหาร คือ การเลือกซื้ออาหารทั้งในด้านชนิดและปริมาณอาหารจะขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัว และจะมีผลต่อการได้รับสารอาหารในครอบครัวโดยตรง ครอบครัวที่มีรายได้มาก สามารถเลือกซื้ออาหารที่มีคุณประโยชน์ได้ครบถ้วนมากกว่าครอบครัวที่มีรายได้น้อย จากการศึกษางานวิจัยของกัลยา นาคเพ็ชร (2521: 115) พบว่าฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวมีผลทำให้ปริมาณอาหารที่เด็กบริโภคแตกต่างกัน นอกจากตัวแปรด้านรายได้ของครอบครัวแล้ว ยังมีตัวแปรอื่นที่มีผลต่อการบริโภคอาหารดังที่ สมศรี เกิดโชค (2531: บทคัดย่อ) พบว่ารายได้ของครอบครัว อาชีพ การศึกษาของบิดามารดามีอิทธิพลต่อนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน ผลจากการวิจัยของ (พจนา สุวรรณประทีป 2532: 53 – 69) พบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองที่มีการศึกษาแตกต่างกันจะมีความรู้โภชนาการอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนแตกต่างกัน นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพ ฐานะเศรษฐกิจ และขนาดของครอบครัวที่แตกต่างกัน จะมีการรับรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่มีสิ่งปนเปื้อนไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ (อัมภา แสงกล้า 2536: บทคัดย่อ) ผู้ปกครองที่มีอาชีพ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน ส่งผลให้การรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคสิ่งปนเปื้อน และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันไม่แตกต่างกัน (เพลินใจ ดังกณะกุลและคณะ 2532: บทคัดย่อ) พบว่ารายได้ของครอบครัวเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่ออาหารหลัก 5 หมู่ (สมพร ศิริรัตน์ตระกูล 2527: บทคัดย่อ) พบว่า คุณค่าราคาของอาหารและรายได้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจบริโภคอาหาร

ซึ่งมีตัวแปรในการบริโภคอาหาร คือ ความรู้ความเข้าใจในเรื่องอาหาร อายุ รายได้ รายจ่าย ค่าอาหารต่อวันและจากการวิจัยของ (Musaiger1992: 39 – 48) พบว่า เศรษฐกิจ รายได้ เทคโนโลยี ราคาอาหาร อาชีพ ขนาดของครอบครัว การศึกษา การอพยพย้ายถิ่น อายุของหัวหน้าครอบครัว ความเชื่อ ทักษะคติ และสื่อสารมวลชนล้วนส่งผลต่อแบบแผนการบริโภคอาหาร (ณัฐติพงศ์ ทักษุบุตร 2539: 117 – 118) พบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองที่มีการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ และอาชีพต่างกัน มีทักษะคติ และการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่ารายได้เฉลี่ยของครอบครัว น่าจะมีความสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่าง กล่าวคือ รายได้ที่นักศึกษาได้รับจากครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

## 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภค

การส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย นับว่าเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีการใช้พลังงานเพื่อกิจกรรมต่างๆ ดังนั้นการได้รับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี และมีประสิทธิภาพจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดังนี้

### 1. อาหารหลัก 5 หมู่ (กองโภชนาการ 2530: 12 – 20)

อาหารหลัก 5 หมู่คือ การจัดรวมอาหารที่ให้คุณประโยชน์ หรือมีสารอาหารส่วนใหญ่คล้ายๆกันไว้ด้วยกัน เพื่อความสะดวกในการตรวจสอบดูว่า ในวันหนึ่งๆได้รับประทานอาหารที่ให้คุณประโยชน์ต่างๆ ครบถ้วนแล้วหรือยัง เพราะการรับประทานอาหารที่ถูกต้องจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีความต้านทานโรคภัยไข้เจ็บได้ดี

ในอาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหาร หรือธาตุอาหารหลายชนิดด้วยกันมากบ้าง น้อยบ้าง ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดใดชนิดเดียว ที่จะให้สารอาหารครบในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ดังนั้นวันหนึ่งๆ จึงต้องรับประทานอาหารหลายๆ อย่างด้วยกัน เพื่อว่าสารอาหารใดที่ขาดในอาหารชนิดหนึ่ง เมื่อรวมกันแล้วก็จะได้ครบตามที่ร่างกายต้องการ สำหรับประเทศไทย ได้แบ่งสารอาหารที่มีอยู่เป็น 5 หมู่ด้วยกัน ตามปริมาณสารอาหารที่มีอยู่ดังนี้ คือ

**อาหารหมู่ที่ 1** ได้แก่อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ หมายถึงเนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่น เนื้อหมู วัว ควาย ไก่ เป็ด ปลา หอย กุ้ง กบ แมลง ฯลฯ

อาหารจำพวกไข่ ได้แก่ ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่เต่า ไข่นกกระทา ไข่นกพิราบ ฯลฯ

อาหารจำพวกนม รวมทั้งน้ำนมจากสัตว์ทุกชนิดที่ใช้เป็นอาหาร ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของนมสด นมผง หรือผลิตภัณฑ์ต่างๆจากนม

อาหารจำพวกถั่วเมล็ดแข็งต่างๆและผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง ฯลฯ สารอาหารที่ได้รับจากอาหารหมู่นี้มีหลายชนิด ได้แก่ โปรตีน รองลงมาได้แก่ ไขมัน เกลือแร่ และวิตามินต่างๆ พวกเครื่องในสัตว์ โดยเฉพาะตับ มีวิตามินและเกลือแร่มากเป็นพิเศษ

#### ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้คือ

1. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เช่น ช่วยสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ รวมทั้งซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในอวัยวะต่างๆ

2. เป็นส่วนประกอบของสารเคมีในร่างกาย ที่ให้มียาในการต้านโรค

3. ให้พลังงาน โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี

4. เป็นส่วนประกอบของน้ำย่อยและฮอร์โมน เพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่น ระบบการย่อย

#### อาหารหลักหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือก หัวมัน

อาหารจำพวกแป้ง ได้แก่ แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวโพด แป้งสาลี แป้งมันสำปะหลัง ถั่วเขียว เส้นหมี่ ขนมหิน ฯลฯ

#### อาหารจำพวกน้ำตาล ได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลอ้อย

อาหารจำพวกเผือกมัน ได้แก่ มันเทศ มันสำปะหลัง มันมือเสือ

ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้คือ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายมีพลังงานสามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้

อาหารหลักหมู่ที่ 3 ได้แก่ พืช ผักต่างๆ ทั้งผักใบเขียว ผักสีเหลือง มีทั้งผักที่เป็นใบเป็นดอก ผล ต้น ราก หัว ฯลฯ

สารอาหารที่ได้จากอาหารหมู่นี้คือ วิตามินและเกลือแร่ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี แคลเซียม เหล็ก เป็นต้น

#### ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้คือ

1. ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายและทำให้อวัยวะต่างๆทำงานตามปกติ

2. ช่วยให้ร่างกายสดชื่นสมบูรณ์ บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน

3. ช่วยป้องกันและต้านทานโรค

4. ช่วยให้การขับถ่ายสะดวก

อาหารหลักหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ ผลไม้ให้สารอาหารคล้ายพวกผัก คือให้เกลือแร่และวิตามินต่าง ๆ ผลไม้แทบทุกชนิดให้วิตามินซีแก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังให้วิตามินเอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลไม้ที่มีสีเหลือง ผลไม้แห้งจะให้แคลเซียมและแร่เหล็กอยู่พอสมควร ส่วนวิตามินอื่น ๆ จะมีอยู่บ้างในปริมาณที่ไม่มากนัก แต่ช่วยเสริมให้ได้วิตามินต่าง ๆ ในอาหารครบถ้วน

ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ เช่นเดียวกับอาหารหลักหมู่ที่ 3

อาหารหลักหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ ไขมันไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปของน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหารเท่านั้น พวกเนื้อสัตว์บางอย่าง เช่น เนื้อหมู ไช้ หรือถั่วต่าง ๆ โดยเฉพาะถั่วลิสง ถั่วเหลือง ก็มีไขมันอยู่ด้วยเป็นจำนวนมากพอสมควร

ไขมันจากสัตว์ ซึ่งเป็นไขมันชนิดอิ่มตัว ที่ใช้มากที่สุดคือ น้ำมันหมู นอกจากนี้ยังมีเนย ซึ่งเป็นไขมันจากนม รวมไปถึงพวกไขมันที่มีแทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ด้วย เช่น มันหมู ไช้แดง มันเนื้อ มันไก่ ครีมในนม เป็นต้น

ไขมันจากพืช ซึ่งเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอยและน้ำมันมะกอก เป็นต้น ส่วนน้ำมันมะพร้าวจะมีกรดไขมันมากกว่า

ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

## 2. อาหารฟอสฟอรัสและอาหารที่มีพลังงานสูง

อาหารฟอสฟอรัสหรืออาหารจานด่วน ได้แก่ แซมเบอร์เกอร์ มันทอด เฟรนช์ฟราย มิลค์เชค นมผสมไอศกรีม ซึ่งอาหารในกลุ่มนี้มักจะขาดผักและผลไม้ เป็นอาหารที่ให้พลังงานมากเหมาะกับชาวต่างชาติที่มีรูปร่างสูงใหญ่ ส่วนคนไทยนั้นรูปร่างเล็ก โดยเฉพาะเด็กด้วยแล้ว ถ้าบริโภคแม้เพียง 1 มื้อ ก็ถือว่าได้พลังงานเกินครึ่งหนึ่งของพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ดังนั้น ถ้ารับประทานบ่อยๆหรือรับประทานเป็นประจำอาจทำให้อ้วนได้ ( อรวินท์ โทภิก 2537: 17-18 ) ซึ่งในปัจจุบันพบว่าอาหารเหล่านี้กำลังเป็นที่นิยมของผู้บริโภคโดยเฉพาะในเขตเมือง ( กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2533: 46 )

อาหารพลังงานสูงได้แก่ อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต หรือไขมันเป็นองค์ประกอบสูง ซึ่งอาหารเหล่านี้ได้แก่ อาหารหวานชนิดต่างๆ ทองหยิบ ทองหยอด ลูกชุบ ฝอยทอง ขนมหั่น ข้าวเหนียวมูล ขนมห่อมต่างๆ จากการสำรวจคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า อาหารหวานชนิดต่างๆเหล่านี้ในปริมาณ 100 กรัม มีคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบ 39.2 - 52.2 กรัม และให้พลังงานประมาณ 273 - 423 กิโลแคลอรี นอกจากขนมหวานแล้ว ผลไม้บางประเภท เช่น กลิ้วทุเรียน ลำไย ขนุน มะขามหวาน ในปริมาณ 100 กรัม จะมีคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบ 19 - 75.6 กรัม และให้แคลอรีประมาณ 112 - 314 กิโลแคลอรี (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2535: 38 - 41, 68 - 69) ซึ่งเมื่อเทียบกับผลไม้ชนิดอื่น เช่น ส้มเขียวหวาน ชมพู พบว่า 100 กรัม จะให้คาร์โบไฮเดรตเพียง 3.4 - 7.8 กรัม และให้พลังงาน 15 - 37 กิโลแคลอรีเท่านั้น นอกจากขนมหวานและผลไม้ดังกล่าวแล้ว ไอศกรีม เค้ก คุกกี้ ช็อกโกแลต ยังเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงเช่นกัน เนื่องจากมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบจำนวนมาก เช่น ไอศกรีม มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบสูงถึงร้อยละ 20 - 22 เป็นต้น นอกจากอาหารพลังงานสูงที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบมากแล้ว อาหารทอดชนิดต่างๆ ก็

ให้พลังงานสูงเช่นกันกล่าวคือ ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี การรับประทานอาหาร ทอดเป็นประจำจะทำให้ได้รับพลังงานมากเกินไปร่างกายต้องการ

### 3. อาหารที่มีสารปนเปื้อนและสารปรุงแต่งอาหาร

สารพิษในอาหารเกิดจากการกระทำของมนุษย์ ซึ่งมีสารเคมีหลายชนิดที่มนุษย์นำมาใช้ในการผลิตอาหาร การปรุงอาหาร และการถนอมอาหาร หากใช้ไม่ถูกวิธีสามารถจะกลับมาทำให้เกิดอันตรายต่อมนุษย์เองได้ สารเคมีดังกล่าว คือ

3.1 สีผสมอาหาร ผู้ผลิตนิยมใส่สีผสมอาหารเพื่อล่อใจผู้ใช้ สีที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นสีที่ได้จากการสังเคราะห์ ซึ่งมีทั้งสีที่กระทรวงสาธารณสุขอนุญาตให้ใช้และสีที่ใช้ย้อมผ้า ย้อมแพร อันตรายที่เกิดจากสีนี้เกิดจากตัวของสีเอง ซึ่งเป็นสารเคมี และเกิดจากโลหะหนักที่ปนมากับสี เช่น แคดเมียม หรือตะกั่ว ฯลฯ ในกรณีที่เป็นสีที่ใช้ย้อมผ้าหรือย้อมแพรแล้ว จะมีความบริสุทธิ์ต่ำ มีโลหะหนักปนเปื้อนในปริมาณสูง อาจทำให้เกิดมะเร็งที่กระเพาะปัสสาวะและระบบทางเดินอาหาร การใช้สีจึงควรใช้เฉพาะสีที่กระทรวงสาธารณสุขอนุญาตให้ใช้ผสมในอาหาร ตามปริมาณที่กำหนดเพราะหากใส่ในปริมาณมากก็จะก่อให้เกิดอันตรายได้ (สำนักงานคณะกรรมการอาหาร และยา 2532 : 160 – 166)

ตามกฎหมายกำหนดสีที่อนุญาตให้ใช้ผสมอาหารได้มี 3 ประเภท คือ

- 1) สีอินทรีย์ที่ได้จากการสังเคราะห์
- 2) สีอินทรีย์เป็นสีที่ได้จากสิ่งไม่มีชีวิตในธรรมชาติ เช่น ผงถ่านที่ได้จากการเผาพืชไคเตเนียมไดออกไซด์
- 3) สีธรรมชาติ ได้จากการสกัดพืช สัตว์ เช่น สีเขียวจากใบเตย สีแดงจากครั่ง ซึ่งสีที่ทางกระทรวงสาธารณสุขอนุญาตให้ใช้ผลิตอาหารได้นั้นมีดังต่อไปนี้

(1) สีอินทรีย์ที่ได้จากการสังเคราะห์ได้แก่

ก. จำพวกสีแดง ได้แก่ ปองโซ 4 อาร์ (Ponceau – 4R)

เออริโทรซีน (Erythrosine)

ข. จำพวกสีเหลือง ได้แก่ คาร์ตราซีน (Tartrazine) ซันเซต เยลโลว์ เอฟซีเอฟ (Sunset Yellow FCF) ไรโบฟลาวิน (Riboflavin)

ค. จำพวกสีเขียว ได้แก่ ฟาสต์กรีน เอฟซีเอฟ (Fast Green FCF)

ง. จำพวกสีน้ำเงิน ได้แก่ อินดิโกคาร์มีน หรือ อินดิโกทีน (Indigocarmine or Indigotine) บริลเลียนต์บลู เอฟซีเอฟ (Brilliant Blue FCF)

(2) สีอินทรีย์ ดังต่อไปนี้ คือ

ก. ผงถ่านที่ได้จากการเผาพืช (Vegetable Charcoal)

ข. ไทเตเนียมไดออกไซด์ (Titanium Dioxide)

(3) สีที่ได้จากธรรมชาติโดยการสกัดพืชผัก ผลไม้ และสัตว์ที่ใช้บริโภคได้โดยไม่เกิดอันตราย และสีชนิดเดียวกันที่ได้จากการสังเคราะห์ เช่น

1. สีที่ได้จากการนำน้ำตาลมาเผาเป็นน้ำตาลเคียวไหม้ (Caramel)
2. โคชินีล (Cochineal)
3. สีค้ำแสด (Annatto)
4. กคาโรนีนอยด์ (Carotenoids) ต่างๆ
5. คิวมิน (Curcumin) ที่สกัดจากขมิ้น
6. (Turmeric)
7. โครฟีลล์ (Chlorophyll)
8. โครฟีลล์คอปเปอร์คอมเพลกซ์ (Chlorophyll copper Complex)

สีที่สมควรใช้ในอาหารมากที่สุด เพราะปลอดภัยในการบริโภคสามารถใช้จำนวนเท่าไรก็ได้ไม่มีการกำหนดปริมาณ ทั้งยังใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานได้โดยไม่เกิดพิษภัย ได้แก่ สีที่ได้จากธรรมชาติ ซึ่งจะใช้สีต่างๆ ได้ดังนี้

สีเขียว จากใบเตยหอม พริกเขียว

สีเหลือง จากขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ลูกตาลยี ไข่แดง ฟักทอง เมล็ดค้ำแสด ดอกคำฝอย

สีแดง จากครั่ง กระเจี๊ยบ มะเขือเทศ มะละกอ พริกแดง ถั่วแดง ข้าวแดงเมืองจีน

สีน้ำเงิน จากดอกอัญชัน

สีดำ จากถ่านมะพร้าวเผา ถั่วดำ ดอกดิน

สีน้ำตาล จากน้ำตาลเคียวไหม้

การใช้สีสังเคราะห์ที่ไม่ได้ผลิตขึ้นสำหรับเป็นสีผสมอาหาร เช่น สีย้อมผ้า ย้อมกระดาษ จะเกิดอันตราย คือ

1. อันตรายจากสารเคมีที่เป็นสี สีอื่นๆที่ไม่ได้เป็นสีผสมอาหารส่วนใหญ่ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดเนื้องอกหรือมะเร็งที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยเฉพาะที่ระบบทางเดินอาหารและกระเพาะปัสสาวะ

2. อันตรายที่เกิดจากสารไม่บริสุทธิ์ในสีนั้น ๆ สิ่งที่สำคัญคือโลหะหนัก เพราะสีส่วนใหญ่จะมีโลหะหนัก พวกปรอท ตะกั่ว สารหนู และแคดเมียม ปนอยู่เสมอ สีที่ไม่ได้ผลิตเพื่อใช้ผสมอาหารนั้น ไม่มีการควบคุมปริมาณของโลหะหนักเหล่านั้น การได้รับโลหะหนักเข้าไปในร่างกายมากๆ หรือเป็นประจำ อาจเป็นอันตรายร้ายแรงได้ เช่น

**ปรอท** เป็นโลหะหนักที่ทำลายมนุษย์อย่างมาก ปรอทเมื่อสะสมในร่างกายจนถึงจุดหนึ่งจะเริ่มมีอาการมือเท้าชา ตามองเห็นไม่ชัด จนในที่สุดจะไม่สามารถทำอะไรได้ เพราะเป็นอัมพาตไปทั้งตัว สมอภักพิการ โดยเฉพาะเด็กจะเป็นรุนแรงมากและตายในที่สุด

**ตะกั่ว** ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ และโลหิตจาง อาการต่อมาคือ อัมพาตตามแขนขา สมองไม่ปกติ ชักกระตุก เพ้อคลั่ง และหมดสติ

**สารหนู** ทำอันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้ตับอักเสบ และมีอันตรายต่อวงจรโลหิตที่ไปเลี้ยงหัวใจ อาจทำให้หัวใจวายได้

**แคดเมียม** ทำให้เวียนศีรษะ กระจายน้ำ อย่างรุนแรง ปวดท้อง อาเจียน หมดสติ และเสียชีวิตเนื่องจากปัสสาวะเป็นพิษ (พรพรรณ รพี 2534: 18 – 19)

หากการใช้สีธรรมชาติไม่สามารถจะทำได้จริงๆแล้ว สีสังเคราะห์สำหรับผสมอาหารก็อาจใช้แทนได้ แต่ต้องใช้ในปริมาณน้อยที่สุด โดยมีหลักในการพิจารณาเลือกซื้อสีสังเคราะห์ผสมอาหารด้วยการสังเกตที่ฉลาก บนฉลากต้องมีรายละเอียดข้อความต่อไปนี้ ( นัยนา ใช้เทียบวงศ์ 2541 : 10 )

1. คำว่า “สีผสมอาหาร”
2. ชื่อสามัญของสี
3. เลขทะเบียนตำรับอาหาร
4. ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต
5. ปริมาณสุทธิเป็นระบบเมตริก
6. ถ้าเป็นชนิดผงควรมีวิธีการใช้กำกับ

**3.2 ผงชูรส** เป็นสารปรุงแต่งรสอาหารชนิดหนึ่ง ซึ่งได้จากการสังเคราะห์ทางเคมี มีชื่อทางเคมีว่า โมโนโซเดียมกลูตาเมต ( Monosodium glutamate ) ส่วนใหญ่ผลิตจากแป้งมันสำปะหลังหรือกากน้ำตาล มีลักษณะเป็นผลึกสีขาวค่อนข้างใส รูปคล้ายกระบองหรือกระดูก

ประโยชน์ของผงชูรส เนื่องจากผงชูรสเป็นเกลือของกรดกลูตามิก ซึ่งเป็นกรดอะมิโน ที่ได้จากการย่อยสลายของโปรตีนชนิดหนึ่ง มีประโยชน์ต่อร่างกาย ในแง่ที่ช่วยเสริมสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย และช่วยบำรุงสมอง แต่กรดอะมิโนชนิดนี้ร่างกายสามารถสังเคราะห์ขึ้นได้เอง จากอาหารจำพวกแป้ง หรือน้ำตาลที่บริโภคเข้าไป ซึ่งยังไม่เคยปรากฏว่าร่างกายของคนในสภาวะปกติจะขาดแคลนกรดชนิดนี้ ฉะนั้น การบริโภคผงชูรสไม่ว่ามากหรือน้อยจึงไม่ใช่สิ่งจำเป็นต่อร่างกาย

**โทษของผงชูรส**

- 1) หากบริโภคผงชูรสในปริมาณมากๆ ย่อมทำให้เกิดภาวะต่อร่างกายในการขับออกจึงเป็นปัญหาสำหรับหญิงมีครรภ์ เด็กทารก และบุคคลที่มีความบกพร่องของตับ เช่น ผู้ป่วยด้วยโรคตับ ไต ปริมาณของผงชูรสในองค์การอนามัยโลกกำหนด ให้บริโภคได้โดยไม่เกิดอันตรายคือ วันละ 120 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม นั่นคือ ประมาณ 6 กรัมต่อวัน หรือ 1 ช้อนชาพูนต่อวัน สำหรับคนที่มีน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม.

2) ทำให้เกิดอาการแพ้ที่เรียกว่า “โรคภัตตาคารจีน” ( Chinese Restaurant Syndrome) ซึ่งจะเกิดในผู้ที่มีความไวต่อการแพ้ผงชูรส หรือผู้บริโภคเข้าไปครั้งละมากๆ จะมีอาการร้อนวูบวาบ ชาบริเวณคอ ใบหน้า และหู มีอาการวิงเวียนอ่อนเพลีย อาเจียน เหงื่อออกมาก วิงเวียน อ่อนเพลีย หัวใจเต้นเร็ว และอาจเกิดอัมพาตชั่วคราวบริเวณแขนและขาได้

3) เสี่ยงต่ออันตรายจากสารเคมีที่ผู้ผลิตอาจปลอมปนในผงชูรส มักพบมีการปลอมปนสารต่างๆ ที่มีลักษณะคล้ายผงชูรส โดยเฉพาะผงชูรสที่บรรจุปีบดักแบ่งขาย สารปลอมปนที่พบบ่อย ๆ คือ บอแรกซ์ ลักษณะเป็นผลึกกลม สีขาว คล้ายผงซักฟอก โดยปกติใช้เป็นยาเบื่อแมลงสาบ เมื่อบริโภคเข้าไปจะทำให้เกิดพิษสะสมในไต กรวยไตอักเสบ มีอาการบวม น้ำ ปัสสาวะไม่ออก คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ความดันโลหิตต่ำ หมดสติ ตับและสมองอาจอักเสบได้ สารปลอมปนอีกประเภท คือ โซเดียมเมตาฟอสเฟต มีลักษณะเป็นผลึกแท่งสี่เหลี่ยมใส วาว เมื่อบริโภคเข้าไปจะเกิดอาการถ่ายท้องอย่างรุนแรง เนื่องจากสารนี้โดยปกติใช้เป็นยาถ่ายสำหรับสัตว์พวก ม้า วัว ควาย และใช้ล้างตะกรันหม้อน้ำในโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งสารเคมีทั้งสองชนิดนี้เป็นสารเคมีที่ห้ามใช้ในอาหารเด็ดขาด

### การเลือกผงชูรส

1. สังเกตจากหีบห่อ กระจ่องบรรจุ และของบรรจุที่มีขอบฉีกเรียบร้อย ไม่มีตำหนิ มีฉลากระบุเป็นข้อความภาษาไทยให้ชัดเจน

- ชนิดผงชูรส
- เครื่องหมายการค้า ( ยี่ห้อ )
- เลขทะเบียน ตำรับอาหาร
- น้ำหนักสุทธิ
- ชื่อและที่ตั้งของโรงงาน

2. สังเกตจากลักษณะเกล็ดผงชูรส ต้องเป็นผลึกสีขาวค่อนข้างใส ไม่มีความวาวเป็นรูปกระจบอง หรือกระจดุก

3.3 น้ำปลา เป็นเครื่องปรุงรสที่ขาดเสียไม่ได้สำหรับอาหารไทย บนโต๊ะอาหารเกือบทุกแห่งต้องมีถ้วยใส่น้ำปลาดั่งไว้ เพื่อช่วยเพิ่มรสชาติจะช่วยเจริญอาหาร หากมีโรคขาดน้ำปลา ทั้งที่ใช้เป็นเครื่องปรุงรส หรือเครื่องจิ้มแล้ว อาหารมีอนั้นแทบจะหมดรสชาติเลยทีเดียว น้ำปลาที่เหมาะสมสำหรับการบริโภคมี 3 ประเภท คือ

1) น้ำปลาแท้ ได้จากการหมักปลากับเกลือในอัตราส่วนปลา 3 ส่วนต่อเกลือ 1 ส่วน นานประมาณ 1-1 ½ ปี ปลาที่ใช้ต้องเป็นปลาสด จึงจะได้น้ำปลาที่มีคุณภาพดี มีกลิ่นหอม น้ำปลาชนิดนี้คือ น้ำปลาพื้นเมืองที่ทำกันมาแต่โบราณนั่นเอง

2) น้ำปลาวิทยาศาสตร์ ได้จากการหมักปลากับเกลือ โดยกรรมวิธีไฮโดรไลซิส ด้วยกรดเกลือหรือเอนไซม์ เพื่อเป็นตัวกระตุ้นให้เนื้อปลาย่อยเร็วขึ้นกว่ากรรมวิธีธรรมชาติ ใช้เวลาเพียง 2-3 เดือนเท่านั้น

3) น้ำปลาผสม ได้จากการนำหัวน้ำปลาจากน้ำปลาแท้ หรือน้ำปลาวิทยาศาสตร์ มาเจือจางกับน้ำเกลือต้มแล้วนำมาผสมกับกากผงชูรส (น้ำบีเอกซ์) บรรจุแต่งกลิ่นรส น้ำปลาชนิดนี้มีคุณค่าอาหารและราคาต่ำกว่า 2 ชนิดแรก

นอกจากน้ำปลาทั้ง 3 ชนิดแล้ว ยังมีผลิตภัณฑ์ที่เรียกว่า “น้ำเกลือปรุงรส” ซึ่งผลิตออกมาจำหน่ายในท้องตลาดเช่นเดียวกัน แต่เมื่อคำนึงถึงประโยชน์ที่ร่างกายได้รับแล้วแทบจะไม่มีเลย กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้ระบุในฉลากเป็นข้อความภาษาไทยชัดเจนว่า “น้ำเกลือปรุงรส”

ประโยชน์ของน้ำปลา น้ำปลามีคุณค่าทางอาหารมาก ประกอบด้วยโปรตีน ซึ่งมีกรดอะมิโนที่จำเป็นสำหรับร่างกายในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี 12 ที่ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง มีกรดโฟลิก ที่ทำหน้าที่ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงและแร่ธาตุพวก โซเดียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยในการสร้างกระดูก

อันตรายที่ผู้บริโภคจะได้รับ คือ อันตรายจากสารเคมีเป็นพิษที่ผสมลงไป ในน้ำปลาปลอม เช่น สีข้อมฟ้า สารกันบูด และซัลฟารีน เป็นต้น ซึ่งจะก่อให้เกิดพิษสะสมในร่างกายของผู้บริโภคได้

**3.4 น้ำส้มสายชู** เป็นสารปรุงแต่งอาหารให้มีรสเปรี้ยว เช่นเดียวกับมะนาว มะม่วง มะขาม มะดัน ฯลฯ น้ำส้มสายชูมีกรดน้ำส้ม (Acetic acid) เป็นส่วนประกอบ ซึ่งเป็นกรดที่เหมาะสมในการรักษาคุณภาพอาหารยิ่งกว่ากรดชนิดใด เพราะไม่เป็นพิษต่อร่างกาย และช่วยให้อาหารมีกลิ่น รสดีจึงนิยมใช้คองผัก ผลไม้บางชนิดเพื่อบริโภค น้ำส้มสายชูที่ใช้บริโภค แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

1) น้ำส้มสายชูหมัก ได้จากขบวนการหมักตามธรรมชาติ (Fermentation) จากน้ำผลไม้กลายเป็นแอลกอฮอล์ และหมักต่อจนกลายเป็นน้ำส้มสายชู ซึ่งจะมีกรดน้ำส้มไม่ต่ำกว่า 4% มักได้จากการหมักธัญพืชหรือน้ำผลไม้บางชนิด เช่น ข้าวเหนียว น้ำมะพร้าว น้ำสับปะรด ฯลฯ น้ำส้มสายชูชนิดนี้มักมีกลิ่น รส ของวัตถุดิบที่ใช้ทำ ทำให้มีกลิ่นรสดีเมื่อนำไปปรุงแต่งอาหาร

2) น้ำส้มสายชูกลั่น ได้จากการนำแอลกอฮอล์ชนิดกินได้มาเจือจางและหมักต่อจนกลายเป็นน้ำส้มสายชู (Spirit vinegar) หรือนำน้ำส้มสายชูหมักมากลั่นให้บริสุทธิ์ (Distilled vinegar) จะมีคุณสมบัติใส และไม่มีการปนเปื้อน มีกลิ่นฉุนน้อยกว่าชนิดแรก น้ำส้มสายชูกลั่นที่ได้มาตรฐานต้องมีเนื้อกรดน้ำส้มไม่ต่ำกว่า 4%

3) น้ำส้มสายชูเทียม เป็นน้ำส้มสายชูที่ได้มาจากการเจือจางกรดน้ำส้มที่ได้จากการสังเคราะห์ทางเคมี จะมีกลิ่นฉุนของกรดน้ำส้มมาก สำหรับน้ำส้มสายชูนี้มีกำหนดมาตรฐานว่า จะต้องมียีนี้อกรคอยู่ระหว่าง 4 – 7 %

ประโยชน์ของน้ำส้มสายชู ใช้ปรุงแต่งอาหารให้มีรสเปรี้ยว และใช้ประโยชน์ในการถนอมอาหารบางประเภท

โทษของน้ำส้มสายชู

1) มีการจำหน่ายน้ำส้มสายชูปลอม ซึ่งผลิตโดยนำกรดแอสซอร์ เช่น กรดกำมะถัน กรดเกลือ ซึ่งเป็นกรดแรม่าเจื่อน้ำ หากบริโภคเข้าไปก็ทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร กระเพาะ ลำไส้เป็นแผล อาจทะลุถึงตายได้ เนื่องจากกรดเหล่านี้เป็นกรดที่มีฤทธิ์กัดกร่อนสูง จึงเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคมาก

2) การนำหัวน้ำส้ม (Glacial Acetic acid) มาเจือจางกับน้ำทำเป็นน้ำส้มสายชู เพื่อบริโภค มักพบว่าหัวน้ำส้มชนิดนี้ใช้ในอุตสาหกรรมฟอกหนัง สิ่งพิมพ์ สิ่งทอ น้ำส้มดังกล่าวแม้ว่าจะเป็นกรดน้ำส้ม แต่ไม่มีความบริสุทธิ์เพียงพอที่จะนำมาบริโภค เนื่องจากมีโลหะหนักหรือวัตถุเจือปนอื่นๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างกรรมวิธีการผลิตปนเปื้อนอยู่ ทำให้เกิดพิษสะสมจากโลหะและสิ่งเจือปนดังกล่าว นอกจากนี้ ยังพบปัญหาการผสมไม่ถูกส่วน หากปริมาณกรดน้ำส้มมากเกินไปก็จะเกิดอันตรายต่อผู้บริโภคได้ คือ อาจทำให้เกิดอาการท้องร่วงอย่างรุนแรง เนื่องจากผนังลำไส้ไม่ดูดซึมอาหาร

3.5 ดีน้ำตาลหรือซัคคาริน เป็นวัตถุให้ความหวานที่สังเคราะห์ขึ้นมา โดยขบวนการทางวิทยาศาสตร์ เป็นสารที่ให้รสหวานแต่ไม่ให้พลังงาน จึงไม่มีประโยชน์ในแง่คุณค่าทางอาหาร แต่จะเป็นประโยชน์ในการใช้ปรุงแต่งอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่ห้ามบริโภคน้ำตาล ทั้งนี้ต้องอยู่ในการควบคุมของแพทย์

ดีน้ำตาลหรือซัคคาริน มีลักษณะเป็นเกล็ด หรือก้อนสีขาวเล็กๆ ถ้าใช้ลิ้นแตะชิมจะรู้สึกหวานจนขม เพราะให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลธรรมดาประมาณ 500 – 550 เท่า มีผู้นิยมนำไปใส่น้ำหวาน และอาหารดองที่มีรสเปรี้ยวจัด

เนื่องจากการศึกษาพบว่า สารดังกล่าวก่อให้เกิดอันตรายแก่สัตว์ทดลอง คือเกิดมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะ ในหนูทดลอง ประกอบกับไม่มีคุณค่าทางอาหารซึ่งนับเป็นการเอาเปรียบผู้บริโภค กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศห้ามใช้ในอาหารบางชนิด อาทิ เช่น เครื่องดื่ม และพวกสารปรุงรส เช่น น้ำปลาเป็นต้น หากต้องการใส่น้ำหวานให้น้ำตาลจะปลอดภัยที่สุด

ปัจจุบันมีผู้เข้าใจผิดคิดว่า ซัคคารินกับดีน้ำตาลหรือซัคคารินเป็นสารชนิดเดียวกัน ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง โดยแท้จริงแล้วซัคคาริน คือน้ำตาลที่ผลิตจากพืช หรือที่เรียกว่า “น้ำตาลกรวด” ที่มีความบริสุทธิ์สูง มีลักษณะเป็นผลึกใส สะอาดใช้เป็นส่วนประกอบของยาบาง

ชนิด เช่น ยาไทย ยาจีน หากมีความจำเป็นต้องใช้ ขอแนะนำให้ซื้อจากร้านขายยาแผนโบราณจะได้คุณภาพที่แท้จริง

**3.6 สารกันบูด** ดินประสิวเป็นวัตถุกันเสีย หรือสารกันบูดชนิดหนึ่งที่นิยมใช้ในอาหารพวกเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อแดดเดียว เพราะสามารถทำให้เนื้อนั้นไม่เน่าเสียง่าย และมีสีแดงสดขึ้น แม้กระทั่งในอาหารจำพวกปลาสดก็ยังมีผู้นิยมนำไปใส่ ปริมาณการใช้ดินประสิวในอาหารนั้น กระทรวงสาธารณสุข กำหนดให้ใช้ขนาด 0.5 กรัมต่อน้ำหนักอาหาร 1 กก. หรือขนาดเท่าเมล็ดพริกไทย แต่มักพบปัญหาการใช้เกินขนาดอยู่เสมอ ซึ่งจะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย คือ ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่ปกติ หายใจไม่ออก และอาจทำให้ชักได้ ปริมาณดินประสิ้วที่มากเกินไป จะทำปฏิกิริยากับสารเคมีที่อยู่ในร่างกายเกิดเป็นสารไนโตรซามีน ซึ่งพบว่าเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เป็นโรคมะเร็งในตับ

สารกันบูดที่นิยมใช้ในอาหารอีกชนิดหนึ่ง คือ โซเดียมเบนโซเอต ซึ่งกำหนดปริมาณการใช้ 1 กรัม ต่อน้ำหนักอาหาร 1 กิโลกรัม หากใช้มากเกินไป จะทำให้เกิดแผลที่เยื่อกระเพาะ และอาจเกิดอาการทางสมองในเด็ก

นอกจากนี้ยังพบว่ามีคนนำสารเคมีที่ห้ามใช้ในอาหารอย่างเด็ดขาด ได้แก่ กรดบอริก และกรดซาลิซิลิก มาใช้กันบูดในอาหารประเภทต่างๆ ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

หากมีความประสงค์จะเก็บอาหารให้นานมากขึ้น ให้พยายามหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมี แนะนำให้ใช้วิธีอื่นแทน เช่น การตากแห้ง การทำเค็ม การหมักดอง การเชื่อม ตลอดจนกระทั่งการเก็บในตู้เย็น หรืออุ่นให้ร้อนอยู่เสมอก็ช่วยกันบูดได้เช่นกัน แต่ที่สำคัญต้องระมัดระวังในเรื่องความสะอาดของขบวนการผลิตด้วย

**3.7 สารช่วยกรอบ** น้ำประสานทอง หรือบอแรกซ์ เป็นสารเคมีที่ห้ามใช้ในอาหาร มีลักษณะเป็นเกล็ดขาว คล้ายผงซักฟอก และใช้ชื่อว่า “ผงกรอบ” นอกจากนี้ ยังตรวจพบในส่วนผสมของผงชูรสปลอมอีกด้วย สารชนิดนี้คุณสมบัติทำให้อาหารกรอบกรอบได้ จึงมีคนนิยมนำมาใช้ในอาหารหลายชนิด เช่น ลูกชิ้น หมูยอ หัวไชโป้ว ทับทิมกรอบ กลัวยทอด เป็นต้น แต่เนื่องจากสารนี้เป็นอันตรายต่อร่างกาย การบริโภคบ่อยครั้งร่างกายไม่สามารถขับออกได้หมด เกิดการสะสมที่กรวยไต ทำให้ไตอักเสบพิการ หรืออาจจะเป็นมะเร็งได้ หากบริโภคในปริมาณมากอาจทำให้ถึงตายได้ ปริมาณที่ทำให้ตาย พบว่าในเด็กเล็ก ๆ ถ้าบริโภคเข้าไปเพียง 5-6 กรัม หรือ 1 ซ้อนชาพูนต่อครั้ง หรือในผู้ใหญ่ ถ้าบริโภคเกินกว่า 15 กรัมต่อครั้ง ก็จะทำให้ถึงแก่ความตายได้

**3.8 สารช่วยเปื่อย** ปัจจุบันพบว่ามีผู้นำโซดาซักผ้าหรือโซเดียมคาร์บอเนต ซึ่งเป็นสารเคมีที่ห้ามใช้ในอาหารที่มีทำให้เนื้อสัตว์เปื่อย ยุ่ย หรืออ่อนนุ่มได้ สารดังกล่าวมีลักษณะเป็นผงสีขาวละเอียดเป็นสารที่พิษต่อร่างกาย เพราะสามารถทำให้กระเพาะ ลำไส้เป็นแผล มีเลือดออก หรือทะลุได้ ถ้าบริโภคเข้าไปมาก ๆ จะทำให้ตายได้ ดังนั้นถ้าต้องการทำเนื้อสัตว์ให้อ่อนนุ่ม เปื่อย

ย่อย ควรใช้วิธีธรรมชาติ คือการใช้ขี้เถ้ามะละกอดิบ ซึ่งมีสารช่วยย่อยเรียกว่า “ปาเปอิน” (papain) สารดังกล่าวเมื่อผ่านการปรุงด้วยความร้อนจะสลายตัวได้ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย หรืออาจใช้น้ำสับประรดซึ่งมีสารช่วยย่อย ชื่อ “โบรมิลิน” (bromelin) หมักกับเนื้อสัตว์ นอกจากนี้ยังสามารถใช้วิธีการคั่วให้ความร้อนนานๆก็จะได้ผลช่วยให้เนื้อสัตว์เปื่อยได้เช่นกัน ซึ่งดีกว่าและปลอดภัยกว่าการใช้สารเคมี

**3.9 ยามาแมลง** เป็นสารสังเคราะห์ที่สลายตัวได้ยากจึงมีพิษตกค้างอยู่ยาวนานเป็นปี เมื่อกินผักหรือผลไม้ที่มียามาแมลงปนเปื้อน จะทำให้ร่างกายได้รับสารพิษตกค้างอยู่ในผักผลไม้ที่ละน้อยๆ และสะสมอยู่จนถึงจุดอิ่มตัว จะแสดงอาการพิษนั้นขึ้น โดยเริ่มแรกจะมีอาการคลื่นไส้อาเจียน ปวดศีรษะ หน้ามืด วิงเวียน ใจสั่น ตาพร่าหายใจไม่ออก น้ำลายฟูมปาก ตัวแข็งเป็นอัมพาต และเสียชีวิตในที่สุด (พรพรรณ รหัส 2534: 32 – 37)

**3.10 ฟอรัมาลิน** คือ สารละลายที่ประกอบด้วยน้ำและฟอรัมาลดีไฮด์ไม่น้อยกว่าร้อยละ 33 ต่อน้ำหนัก เป็นของเหลวใสไม่มีสี มีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว ปกติมักใช้ในอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์เคมีภัณฑ์ พลาสติก สิ่งทอและใช้รักษาผ้าไม่ให้ยับ สำหรับทางการแพทย์มักใช้เป็นยาฆ่าเชื้อโรค ฆ่าเชื้อรา น้ำยาคัดกลิ่น น้ำยาคองสพ ปัจจุบันมีผู้ประกอบการค้าอาหารรายย่อยนิยมใช้แช่ผักสดหรืออาหารทะเล หรือหุบสารละลายฟอรัมาลินเพื่อชะลอการเน่าเสียของอาหาร เมื่อผู้บริโภคได้รับสารนี้เข้าไปในร่างกาย จะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนังและเยื่อทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร จะมีอาการปวดท้องรุนแรง คลื่นไส้อาเจียน ปัสสาวะไม่ออก กดประสาทส่วนกลางทำให้หมดสติ ในกรณีที่ได้รับปริมาณ 30 มิลลิกรัมจะทำให้หมดสติและตายได้ ถ้าสัมผัสที่ผิวหนัง จะทำให้เกิดระคายเคือง ปวดร้อนอย่างรุนแรง (นัยนา ใช้เทียมวงศ์ 2541: 48)

#### 4. ขนมอบเคี้ยว

เด็กในวัยเรียนควรหลีกเลี่ยงของกินเล่น หรือขนมอบเคี้ยว เช่น ฮานามิ ทาโร่ ไปได้ ถั่วเคลือบโอวันดิน ปาปริกา ข้าวเกรียบกุ้ง มโนราห์ ฯลฯ อาหารเหล่านี้เกือบทั้งหมดเป็นอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน ซึ่งจะให้สารคาร์โบไฮเดรตและพลังงานมาก เมื่อรับประทานก่อนอาหารจะรู้สึกอิ่มเพราะได้รับพลังงานสูง ทำให้รับประทานอาหารได้น้อยมีผลทำให้เด็กขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น โปรตีนและวิตามิน ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กในการเจริญเติบโตของร่างกายและเสริมสร้างสติปัญญา

ของกินเล่นนอกจากเป็นอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังมีสารอื่นที่เจือปนอยู่ที่ทำให้เกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น วัตถุปรุงแต่งกลิ่นรส ได้แก่ ผงกรอบ หรือบอแรกซ์ ผงชูรส สารเหล่านี้เมื่อกินเข้าไปในปริมาณที่มากจะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายดังกล่าวข้างต้น เนื่องจากผงชูรสที่ใส่ในอาหารจะเป็นตัวช่วยกระตุ้นปลายประสาทโคนลิ้นและลำคอ ทำให้รู้สึกอร่อย ขณะเดียวกันผงชูรสก็เกิดอันตรายได้คือ ผงชูรสมีสารในกลุ่มอะมิโนเป็นส่วนประกอบ เมื่อสลายตัวจะทำให้เกิดก๊าซแอมโมเนีย ซึ่งเป็นก๊าซพิษที่ร่างกายต้องกำจัดให้หมดไปเพราะจะทำให้

เกิดอันตรายร้ายแรงจนถึงขั้นเสียชีวิต ผงฟูที่ไม่เหมาะสำหรับคนที่ เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร การขับถ่ายผิดปกติและโรคไต ในของกินเล่นยังพบว่ามีส่วนประกอบของเกลือ หากกินมาก ๆ นาน ๆ อาจจะกระทบกระเทือนถึงการทำงานของไตได้ อาจทำให้เป็นโรคไตและโรคความดันโลหิตสูงเพราะไตต้องทำงานหนัก ( ศรีรัตน์ พินิจ 2539: 19 – 20 ) ของกินเล่นส่วนใหญ่มักจะมีสีสันท่ากิน ซึ่งผู้ผลิตมักจะมีการใส่สีผสมลงไป และยังมี การใส่สารกันบูดเพื่อให้ขนมนั้นมีอายุ การเก็บนานขึ้น สารเหล่านี้มีอันตรายต่อร่างกายดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น นอกจากนี้ยังพบว่ามีเชื้อราปนเปื้อนในขนมขบเคี้ยวที่เป็นของสำเร็จรูป เชื้อรานี้จะสร้างสารเคมีที่มีพิษขึ้นในขณะที่มัน เจริญเติบโตอยู่ในอาหาร คือ สารพิษ “อะฟลาท็อกซิน” หากกินสารพิษนี้เข้าไปเป็นจำนวนมาก หรือแม้เป็นจำนวนน้อย แต่ได้รับเป็นประจำก็เกิดการสะสมจนทำให้เกิดอาการชัก หายใจลำบาก ตับถูกทำลาย หัวใจและสมองบวม และเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งได้

### 5. น้ำดื่ม

น้ำ จัดว่าเป็นสารอาหารที่มีลักษณะพิเศษต่างจากสารอื่น ๆ และมีความจำเป็นต่อร่างกาย อย่างยิ่ง น้ำมีประโยชน์มากไม่แพ้สารอาหารชนิดอื่นเพราะน้ำเป็นตัวนำสารอาหารทุกชนิดไปใช้ ให้เป็นประโยชน์ ในร่างกายมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ประมาณร้อยละ 70 ของน้ำหนักตัว โดยเป็นส่วนประกอบที่สำคัญภายในเซลล์ เช่น เป็นส่วนประกอบของเลือดและของเหลวทั่วร่างกาย น้ำเป็นตัวทำละลาย ทำหน้าที่ละลายอาหารและสารประกอบในร่างกาย ช่วยควบคุมอุณหภูมิ ของร่างกายให้คงที่ ช่วยในการย่อย ในการดูดซึมและนำสารอาหารไปยังเซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ช่วยในการไหลเวียนของสารภายในร่างกายและช่วยในการขับถ่ายของเสียออก ช่วยให้ เกิดปฏิกิริยาเคมีการออกซิไคซ์ของสารอาหารต่าง ๆ ในร่างกายให้เป็นไปตามปกติ ช่วยหล่อลื่นใน การทำงานของอวัยวะ และช่วยให้ผิวหนังไม่แห้ง

เนื่องจากร่างกายต้องการใช้น้ำอยู่ตลอดเวลา และน้ำภายในร่างกายของคนเราถูกขับถ่าย ออกเป็นเหงื่อ ปัสสาวะและของเสียอื่น ๆ ดังนั้นร่างกายจึงต้องการน้ำเข้าไปทดแทน ความต้องการ น้ำของร่างกายขึ้นอยู่กับอากาศและสภาวะของร่างกาย เช่น ถ้าอากาศร้อนร่างกายจะเสียน้ำ จึง ต้องการน้ำเข้าไปมาก น้ำที่ร่างกายต้องการจะได้รับมาพร้อมกับอาหาร และได้รับมาจากเครื่องดื่ม หรือน้ำดื่มโดยตรง ในวันหนึ่ง ๆ มนุษย์ต้องการน้ำสะอาดเป็นปริมาณมากพอสมควร การขาดน้ำ อาจจะเป็นอันตรายจนถึงแก่ความตายได้เร็วกว่าการขาดสารอาหารชนิดอื่น ถ้าขาดน้ำเพียงร้อยละ 10 ของน้ำหนักตัว ร่างกายจะเริ่มมีความผิดปกติ เช่น ผิวหนังแห้ง และเขียว กระหายน้ำมาก ๆ คอแห้ง อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปัสสาวะน้อย ถ้าขาดน้ำมาก ๆ จะทำให้เกิดตะคริวและอาจหมดสติ ไปได้

ดังนั้นเด็กในวัยเรียนจึงควรดื่มน้ำที่สะอาดประมาณวันละ 8 แก้วเพื่อบำรุงร่างกายให้ อวัยวะสามารถทำงานได้อย่างปกติ

## 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยต่างประเทศ

วูล์ฟ ( Wolf 1992: 4674 – A) ทำการศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและสภาพแวดล้อมในโรงเรียนระดับประถมศึกษา ( Child Nutritional Health and The Elementary School Environment ) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีปัญหาโรคอ้วนร้อยละ 28 ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าร้อยละ 7.16 รับประทานอาหารไม่ครบทุกมื้อร้อยละ 13 ไม่ชอบรับประทานผัก ผลไม้ ร้อยละ 40 และ 20 ตามลำดับ ชอบรับประทานอาหารขยะร้อยละ 36 และพบว่าลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกัน ทำให้มีปัญหาโภชนาการแตกต่างกัน สำหรับการดำเนินโครงการโภชนาการในโรงเรียนพบว่า ให้ประสบการณ์ทางโภชนาการแก่นักเรียนจากการสอนสุขศึกษานโยบาย กฏระเบียบทางด้านโภชนาการ กิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้ และการให้คำปรึกษาทางด้านโภชนาการ จะเห็นว่าประสบการณ์เหล่านี้ไม่มีการวางแผนเป็นรูปธรรม ยกเว้นการสอนสุขศึกษาและพลศึกษาที่มีแนวโน้มจะช่วยพัฒนาภาวะโภชนาการของนักเรียนให้ดีขึ้น ถ้าสามารถควบคุมความแตกต่างทางด้านเศรษฐกิจและฐานะทางสังคมได้ สรุปว่าโครงการโภชนาการในโรงเรียนมีความจำเป็นมากต่อการพัฒนาสุขภาพของเด็กวัยเรียน

เรสนิคอว์ และเรินฮาร์ท ( Resnicow and Reinhardt 1991: 65 ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง เด็กๆจะรู้อะไรเกี่ยวกับไขมัน ใยอาหาร และโคเลสเตอรอล ( What Do Child Know about Fat , Fiber , and Cholesterol ? ) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนทั่วไปทราบเกี่ยวกับสุขภาพในการรับประทานอาหารที่มีไขมัน ใยอาหาร และโคเลสเตอรอล นักเรียนมีความรู้จำกัดเกี่ยวกับเรื่องโคเลสเตอรอลและใยอาหารในอาหารที่เฉพาะเจาะจง เช่น นักเรียนส่วนมากทราบว่าเนยมีโคเลสเตอรอล แต่จะไม่ทราบว่านมสดมีโคเลสเตอรอลด้วยเช่นกัน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาทราบว่าอาหารที่มีใยอาหารมากที่สุด คือขนมปังที่ทำจากข้าวสาลี รำข้าว และเมล็ดพืชต่างๆ ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนมัธยมศึกษา และนักเรียนส่วนมากจะไม่ทราบว่าเมล็ดถั่วเป็นใยอาหาร ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้เสนอแนะว่า เด็กอเมริกันขาดการได้รับข่าวสารที่จำเป็นในการที่จะให้มีความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารทางด้านบวก

ไวท์ ( White 1989: 1332 ) ทำการศึกษาเรื่อง การเปลี่ยนพฤติกรรมเกี่ยวกับอาหารของวัยรุ่นโดยอาศัยการศึกษาโภชนาการ ( Changing Adolescents , Food – Related Behavior via Nutrition Education ) ผลการศึกษาพบว่า ไม่พบความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่พบการเปลี่ยนแปลงการกินทางบวกในกลุ่มควบคุม แต่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางบวกกับการใช้สารอาหารประเภท แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินซี โฟลาซิน วัยรุ่นชายปรับปรุงการกินสารอาหารพวกนี้ได้ดีกว่าวัยรุ่นหญิง เจตคติความรู้ไม่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนพฤติกรรม คณะเน้นเกี่ยวกับการกินสารอาหาร ( การประเมินจากแบบสอบถาม )

คะแนนเพิ่มขึ้นในกลุ่มทดลอง แต่ไม่เพิ่มในกลุ่มควบคุม ไม่พบความแตกต่างทางเจตคติทั้งในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม

เบรนแมน (Brenman 1990: 2393 - A) ทำการศึกษาเรื่อง อิทธิพลของความเชื่อทางสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของเด็กและวัยรุ่น (The Influence of Health Belief on Eating Behavior in Children and Adolescents) ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบความเชื่อทางสุขภาพสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของเด็กได้ ความเชื่อทางสุขภาพของเด็กทั้ง 3 ระดับมีความแตกต่างกัน และพบว่าความเชื่อทางสุขภาพและปัจจัยต่างๆมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่น

เนลสัน (Nelson 1994: 215) ได้ทำการศึกษาเรื่อง เจตคติและพฤติกรรมการกินปกติและโรคเบื่ออาหารของนักศึกษาวัยรุ่น มหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ (Normal and Anorexic Eating Attitude and behaviors in Young Adult College Students) ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นเกิดอาการเบื่ออาหาร (Anorexic Symptomatology) ร้อยละ 10 และหญิงพบสูงสุดร้อยละ 20 พฤติกรรมการกินอาหารของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงมีการรับรู้ทางบวก และมีปัญหาทางด้านจิตใจน้อยกว่าผู้มีปัญหาการกินอาหารผิดปกติโดยนักศึกษาชายมีปัญหาในการกินอาหารสูงมาก และเกิดจากบรรยากาศของครอบครัว คือการควบคุมของพ่อ โดยผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการกินอาหารมีการควบคุมทางจิตใจสูง พฤติกรรมเบื่ออาหารของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงมีมากกว่านักศึกษาชาย

#### งานวิจัยในประเทศ

นลินี มกรเสน (2538: 93) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่านักเรียนมีการปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องส่วนใหญ่มากที่สุดในเรื่อง การรับประทานอาหารว่างประเภทขบเคี้ยวเป็นประจำ ร้อยละ 78.1 รองลงมาในเรื่องการรับประทานอาหารที่มีสารปรุงแต่งและสีเป็นประจำ ร้อยละ 76.4 และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องน้อยที่สุดในเรื่องการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน ร้อยละ 48.2

สุดารธรรม ชันธมิตร (2538: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคกลางจำนวน 500 คน พบว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนมีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำในเรื่อง อาหารที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ประโยชน์ของผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง อาหารที่มีสารบอแรกซ์ นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

กัลยา ศรีมหันต์ (2541: 85 - 89) ทำการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดราชบุรีพบว่า นักเรียนมีภาวะ

โภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 14.5 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องปานกลางคิดเป็นร้อยละ 66.9 และพบว่าบางส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคขนมขบเคี้ยว อาหารทอด และน้ำอัดลม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยเรียน รายได้ของครอบครัว การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับการศึกษาของบิดามารดา และเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน

ถนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์ ( 2541: 69 – 74 ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุโขทัย กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 660 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง เช่น การรับประทานขนมสำเร็จรูป ทอफी ลูกกวาด ช็อกโกแลต เล่นจนลืมรับประทานอาหารเช้า นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ผิดปกติ ร้อยละ 14.2 และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องมีผลต่อภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ประภาเพ็ญ สุวรรณและคณะ(2542:114 – 116) ได้สำรวจสถานะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเด็กด้อยโอกาส กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย กลุ่มนักเรียนตาบอด จำนวน 387 คน กลุ่มนักเรียนหูหนวกจำนวน 1,881 ราย และกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนที่สุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย โดยสุ่มเลือกตัวอย่างจาก 4 ภาค และกรุงเทพมหานคร รวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่าง บางส่วนมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ยังไม่ถูกต้อง ในด้านการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูป 1 – 3 วัน ใน 1 สัปดาห์ ร้อยละ 61.4 ดื่มน้ำอัดลม 1 – 3 วัน ใน 1 สัปดาห์ ร้อยละ 46.3 รับประทานขนมขบเคี้ยว 1 – 3 วัน ใน 1 สัปดาห์ ร้อยละ 46.6

รัตนา ศรีทองอ่อน และคณะ ( 2537: บทคัดย่อ ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างและอาหารประเภทขบเคี้ยวของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตเทศบาลเมืองและชนบท จังหวัดนครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กนักเรียนส่วนใหญ่ ชอบบริโภคอาหารว่างและอาหารประเภทขบเคี้ยว ร้อยละ 84.8 มีเพียงร้อยละ 15.2 ที่ไม่ชอบบริโภค ส่วนเหตุผลของการเลือกซื้อเพราะรสชาติอร่อยถูกปาก ร้อยละ 75.2 รองลงมาคือ การโฆษณาทางวิทยุ โทรทัศน์ ข่าวสาร ร้อยละ 54.8 และพ่อแม่ซื้อให้ร้อยละ 30.5 และพบว่าความบ่อยของการซื้ออาหารว่าง มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็ก

อัมพวัลย์ วชิรธีรานนท์ ( 2541: 1 – 3 ) ได้ทำการศึกษาวิถีชีวิตของคนไทยรุ่นใหม่ : ศึกษากรณีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนวัยรุ่นเกือบร้อยละ 90 มีหลักการเลือกบริโภคอาหาร แต่มีจำนวนเพียงร้อยละ 30.9 เท่านั้น ที่คำนึงถึงหลักโภชนาการส่วนใหญ่เป็นผู้เตรียมอาหาร และบริโภคอาหารร่วมกันในวันธรรมดา ร่วมกันเพียงวันละ 1 มื้อ ส่วนในวันหยุดจะบริโภคอาหารมือเย็นร่วมกันมากที่สุด (ร้อยละ 64.6)

และหากจะไปบริโภคอาหารนอกบ้านก็จะไปเฉพาะโอกาสพิเศษหรือสัปดาห์ละครั้ง นักเรียนวัยรุ่นประมาณ 2 ใน 3 จะเลือกบริโภคอาหารประเภทจานเดียว และอาหารว่างประเภทน้ำอัดลม หรือขนมหวานเป็นส่วนใหญ่ สื่อโฆษณาทางโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อนักเรียนวัยรุ่นในการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมถูกหลักโภชนาการอยู่ในระดับต่างๆ กัน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ( โดยรวม ) อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนที่อยู่ในระดับสูงและต่ำมีจำนวนน้อยกว่า และมีสัดส่วนที่พอกัน

มนัส ฉายาวิจิตรศิลป์ ( 2536 : บทคัดย่อ ) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยในชุมชนเมือง : ศึกษากรณีกรุงเทพมหานคร พบว่า พฤติกรรมการบริโภคของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานครมีการบริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่ แต่ไม่ได้สัดส่วนกัน บริโภคไขมันเกินพอในทุกกลุ่มอาชีพ ยกเว้นกลุ่มผู้ใช้แรงงาน จึงมีแนวโน้มที่จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคอ้วนและโรคอื่นๆตามมา ซึ่งถ้าไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคให้ถูกต้อง ในอนาคตอันใกล้สุขภาพของคนในกรุงเทพมหานคร ย่อมประสบปัญหารุนแรงมากขึ้น และยากที่จะแก้ไข แต่ยังไม่สายเกินไปที่จะเรียนรู้พฤติกรรมการบริโภคอาหารและหาทางป้องกันได้

อำภา แสงกล้า ( 2536 : บทคัดย่อ ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้พิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนอยู่ในระดับดีและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับพอใช้ นักเรียนที่มีเพศและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีการรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อน และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 .05 และ .001 นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน การรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคที่มีสิ่งปนเปื้อนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันไม่แตกต่างกัน การรับรู้และการนำการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคที่มีสิ่งปนเปื้อนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .321

ศิริพร หาขุน ( 2536 : บทคัดย่อ ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง แบบแผนการบริโภคอาหารว่างของเด็กอ้วน และเด็กปกติ อายุ 7 - 9 ปี โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า เด็กอ้วน และเด็กปกติส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารว่างบ้าย ความบ่อยครั้งของการบริโภคอาหารว่าง พบว่า เด็กอ้วนบริโภคอาหารว่างบ่อยครั้งน้อยกว่าเด็กปกติอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เด็กอ้วนบริโภคอาหารว่างปรุรงรส บรรจุงูงสำเร็จรูป และอาหารว่างอื่นๆ ( ได้แก่ ช็อคโกแลตหวาน ข้าวเหนียวหนึ่ง ) มีความบ่อยครั้งมากกว่าเด็กปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จะเห็นได้ว่า การบริโภคอาหารเป็น 1 ในปัจจัย 4 ที่สำคัญ ทางผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญว่า ในปัจจุบันเกิดปัญหาด้านโภชนาการมากมาย จึงควรที่จะดูแลสุขภาพเสียตั้งแต่ยังเป็นเด็ก ดังนั้นผู้วิจัยได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีต่อไป



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีกรนำไปใช้

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง โดยขั้นตอนการดำเนินการวิจัยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

#### 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2551

1. ประชากร เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 4,977 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการเทียบสัดส่วนจากตาราง Krejcie and Morgan (1990) ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธิ (2549:116) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2551 จำนวน 357 คน ตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

คณะ	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
วิศวกรรมศาสตร์	1,603	114
สถาปัตยกรรมศาสตร์	407	29
ครุศาสตร์อุตสาหกรรม	723	54
เทคโนโลยีการเกษตร	1,013	71
วิทยาศาสตร์	956	68
อุตสาหกรรมการเกษตร	172	14
เทคโนโลยีสารสนเทศ	103	7
รวม	4,977	357

### 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้แก่ แบบสอบถาม

#### 1. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการสร้างเครื่องมือเพื่อการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ผู้วิจัยมีกระบวนการดังนี้

- 1.1 ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัย และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาเป็นกรอบในการสร้างแบบสอบถาม ให้

สอดคล้องกับกรอบแนวคิดในการวิจัย

- 1.3 สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้

#### 2. การหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น นำแบบสอบถามการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือซึ่งได้คำนวณหาจากความสอดคล้องระหว่างคำนิยามศัพท์เฉพาะกับข้อคำถามที่สร้างขึ้น และการใช้ภาษาเพื่อนำมาปรับปรุง โดยใช้เทคนิค IOC (Item – Objective Congruence Index) โดยเลือกข้อที่  $IOC \geq 0.50$

ให้ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของแบบสอบถามและนำมาปรับปรุงแก้ไข

โดยมีผู้เชี่ยวชาญดังนี้

1. อาจารย์ศราวุธ สังข์วรรณ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา วิทยาลัยเกษตรสุวรรณภูมิ วิทยาลัยเทคโนโลยีและเทคนิคนานาชาติ
2. อาจารย์จันทนา ชัยจรีนนท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีวัฒนาบริหารธุรกิจและเทคนิคนานาชาติ
3. อาจารย์สุวรรณา อินทร์น้อย อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

2.2 นำแบบสอบถามหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try – Out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จากคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการของ Cronbach เรียกว่า สัมประสิทธิ์อัลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.83

### 3.การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังนั้น ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

3.1ผู้วิจัยให้นักศึกษาสาขาวิชาวิศวกรรมโทรคมนาคม จำนวน 2 คน เดินทางไปเก็บข้อมูลจากนักศึกษา ในคณะต่าง ๆ ดังนี้

คณะวิศวกรรมศาสตร์	114 คน
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์	29 คน
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม	54 คน
คณะเทคโนโลยีการเกษตร	71 คน
คณะวิทยาศาสตร์	68 คน
คณะอุตสาหกรรมการเกษตร	14 คน
คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ	7 คน
รวมนักศึกษา	357 คน

ในการเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจากการให้นักศึกษาไปเก็บด้วยตนเองตามคณะต่าง ๆ ได้แบบสอบถามกลับคืนมา จำนวน 357 ฉบับ คิดเป็น 100 %

### 4.การวิเคราะห์ข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด

สถานที่ทำการและเก็บข้อมูล สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

### 5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 วิเคราะห์ด้วยค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

ส่วนที่ 2 วิเคราะห์ด้วยค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) และทดสอบสมมติฐานด้วยค่าไคสแควร์ (Pearson Chi-Square)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

โดยศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จากปัจจัยพื้นฐานของนักศึกษา ได้แก่ เพศ คณะที่กำลังศึกษา รายได้ต่อสัปดาห์ และลักษณะที่พักอาศัย การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้นำเสนอในรูปแบบตารางและการบรรยาย ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ คณะที่กำลังศึกษา รายได้ต่อเดือน และลักษณะที่พัก

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ตามปัจจัยต่าง ๆ คือ เพศ คณะที่กำลังศึกษา รายได้ต่อเดือน

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ คณะที่กำลังศึกษา รายได้ต่อสัปดาห์ และลักษณะที่พักอาศัย

ตารางที่ 4.1 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ที่	ข้อมูลทั่วไป	ความถี่	ร้อยละ
1	เพศ		
	1.1 ชาย	172	48.2
	1.2 หญิง	185	51.8
	รวม	357	100.0
2.	คณะที่กำลังศึกษา		
	3.1 คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม	46	12.9
	3.2 คณะเทคโนโลยีการเกษตร	74	20.7
	3.3 คณะอุตสาหกรรมการเกษตร	18	5.0
	3.4 คณะวิทยาศาสตร์	65	18.2
	3.5 คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ	10	2.8
	3.6 คณะวิศวกรรมศาสตร์	114	31.9
	3.7 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์	30	8.4
	รวม	357	100.0
3.	รายได้ต่อสัปดาห์ที่ท่านได้รับจากผู้ปกครอง		
	4.1 ต่ำกว่า 500 บาท	35	9.8
	4.2 501 - 1,000 บาท	215	60.2
	4.3 1,001-1,500 บาท	58	16.2
	4.4 มากกว่า 1,500 บาท	45	12.6
	4.5 อื่น ๆ (โปรดระบุ) ..... บาทต่อสัปดาห์	4	1.1
	รวม	357	100.0
5.	ลักษณะของที่พักอาศัยปัจจุบัน		
	5.1 พักอาศัยกับผู้ปกครอง	80	22.4
	5.2 ร่วมเช่าบ้านอยู่กับเพื่อน	26	7.3
	5.3 หอพัก	246	68.9
	5.4 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....	5	1.4
	รวม	357	100.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 4.1 พบว่าข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 357 ฉบับ สรุปได้ดังนี้

ด้านเพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เป็นเพศชาย 172 คน คิดเป็น ร้อยละ 48.2 เป็นเพศหญิง 185 คน คิดเป็นร้อยละ 51.8 แสดงว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง

ด้านคณะที่กำลังศึกษาพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม 46 คน คิดเป็นร้อยละ 12.9 คณะเทคโนโลยีการเกษตร 74 คิดเป็นร้อยละ 20.7 คณะวิทยาศาสตร์ 65 คน คิดเป็นร้อยละ 18.2 คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ 10 คนคิดเป็นร้อยละ 2.8 คณะอุตสาหกรรม การเกษตร 18 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 คณะวิศวกรรมศาสตร์ 114 คิดเป็นร้อยละ 31.9 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ 30 คน คิดเป็นร้อยละ 8.4 แสดงว่านักศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ที่คณะวิศวกรรมศาสตร์

ด้านรายได้ต่อสัปดาห์ที่นักศึกษาได้รับจากผู้ปกครองพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีรายได้ต่อสัปดาห์ต่ำกว่า 500 บาท 35 คน คิดเป็นร้อยละ 9.8 ระหว่าง 501 – 1,000 บาท 215 คน คิดเป็นร้อยละ 60.2 ระหว่าง 1,001-1,500 บาท 58 คน คิดเป็นร้อยละ 16.2 มากกว่า 1,500 บาท 45 คน คิดเป็นร้อยละ 12.6 อื่น ๆ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.1 แสดงว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้ 501-1000 บาท

ด้านลักษณะที่พักของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปัจจุบัน พักอาศัยกับผู้ปกครอง 80 คน คิดเป็นร้อยละ 22.4 ร่วมเช่าบ้านอยู่กับเพื่อน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 7.3 หอพัก 246 คน คิดเป็นร้อยละ 68.9 อื่น ๆ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.4 แสดงว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ส่วนใหญ่อยู่หอพัก

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามเพศ ขณะที่กำลังศึกษา

ตารางที่ 4.2 แสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด	เพศ				$\chi^2$
	ชาย (n=172)		หญิง (n=185)		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
<b>1. การเลือกร้านอาหาร</b>					21.45*
เคนดิกกี้ฟรายซิกเก้น (KFC)	88	51.16	94	50.81	
แมคโดนัลด์	24	13.95	20	10.81	
เดอะพิชซ่าคอมพานี	18	10.47	19	10.27	
ดังกิ้น โคนัท	19	11.05	10	5.41	
เครี่วีน	8	4.65	34	18.38	
อื่นๆ	15	8.72	8	4.32	
<b>2. การเลือกเครื่องดื่ม</b>					8.69
ชา/กาแฟ	13	7.56	15	8.11	
น้ำอัดลม	96	55.81	94	50.81	
น้ำผลไม้	8	4.65	21	11.35	
น้ำเปล่า	51	29.65	52	28.11	
อื่นๆ	4	2.33	3	1.62	
<b>3. การเลือกศูนย์การค้า</b>					6.06
บิ๊กซี	31	18.02	42	22.70	
เทสโก้ โลตัส	58	33.72	49	26.49	
เซ็นทรัล	13	7.56	7	3.78	
โรบินสัน	6	3.49	7	3.78	
สยาม สแควร์	9	5.23	11	5.95	
มาบุญครอง	2	1.16	0	0	
เดอะมอลล์	34	19.77	46	24.86	
ซีคอนสแควร์	19	11.05	23	12.43	

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด	เพศ				$\chi^2$
	ชาย (n=172)		หญิง (n=185)		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
<b>4. การเลือกช่วงเวลาบริโภค</b>					6.40
10.00-11.00 น.	8	4.65	7	2.0	
11.00-13.00 น.	28	16.28	38	20.54	
13.00-15.00 น.	30	17.44	33	9.2	
15.00-18.00 น.	55	31.98	69	37.30	
18.00-21.00 น.	51	29.65	36	19.46	
21.00-22.00 น.	3	0.8	2	0.6	
<b>5. ระยะเวลาในการบริโภคแต่ละครั้ง</b>					20.59*
ไม่เกิน 20 นาที	21	12.21	15	8.11	
21 – 40 นาที	100	58.14	79	42.70	
41 – 60 นาที	33	19.19	55	29.73	
มากกว่า 60 นาที	18	10.47	36	18.46	
<b>6. จำนวนครั้งในการบริโภคต่อเดือน</b>					8.74
1-5 ครั้ง	124	72.09	148	80.00	
6-10 ครั้ง	40	28.26	33	17.84	
11-15 ครั้ง	2	1.16	1	0.54	
16-20 ครั้ง	2	1.16	1	0.54	
ตั้งแต่ 21 ครั้งขึ้นไป	4	2.33	2	1.08	
<b>7. ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งต่อคน</b>					1.38
ต่ำกว่า 50 บาท	14	8.14	16	8.65	
51- 100 บาท	42	24.42	50	27.57	
ตั้งแต่ 100 บาท ขึ้นไป	116	67.44	118	63.78	
<b>8. บุคคลที่ร่วมบริโภคอาหาร</b>					20.16*
ผู้ปกครอง	31	18.02	39	21.08	
เพื่อน	92	53.49	123	66.49	
พี่หรือน้อง	35	20.35	14	7.57	
คนเดียว	11	6.40	4	2.16	
อื่นๆ	3	1.74	5	2.70	

\* p &lt; .05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 4.2 พบว่า นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 ทั้งเพศชายและเพศหญิงเลือกร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ลำดับที่ 1 ได้แก่ ร้านเคนดิกกี้ฟรายซิกเก้น (KFC)

นักศึกษาศาสนาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 ทั้งเพศชายและเพศหญิงเลือกเครื่องดื่ม ลำดับที่ 1 ได้แก่ น้ำอัดลม รองลงมาคือน้ำเปล่า

นักศึกษาศาสนาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 ทั้งเพศชายและเพศหญิง เลือกศูนย์การค้าเพื่อบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ลำดับที่ 1 ได้แก่ เทสโก้ โลตัส และไม่มีนักศึกษาไปใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ห้างมาบุญครอง

นักศึกษาศาสนาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 ทั้งเพศชายและเพศหญิงเลือกช่วงเวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ลำดับที่ 1 ได้แก่ ช่วงเวลา 15.00-18.00 น.

นักศึกษาศาสนาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 ทั้งเพศชายและเพศหญิง ใช้เวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ลำดับที่ 1 ได้แก่ ใช้เวลา 21-40 นาที

นักศึกษาศาสนาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 ทั้งเพศชายและเพศหญิง บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดต่อเดือน ลำดับที่ 1 ได้แก่ 1-5 ครั้ง

นักศึกษาศาสนาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 ทั้งเพศชายและเพศหญิง ใช้จ่ายในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดต่อครั้งต่อคน ลำดับที่ 1 ได้แก่ ตั้งแต่ 100 บาทขึ้นไป

นักศึกษาศาสนาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 ทั้งเพศชายและเพศหญิงเลือกบุคคลที่ร่วมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดด้วย ลำดับที่ 1 ได้แก่ เพื่อน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 คือ นักศึกษาเพศชายและหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน พบว่า มีความแตกต่างในบางพฤติกรรม คือ พฤติกรรมการเลือกร้านอาหาร การใช้ระยะเวลาในการบริโภคแต่ละครั้ง และพฤติกรรมที่เลือกบุคคลในการร่วมบริโภค ส่วนพฤติกรรมที่ไม่แตกต่างกัน คือ พฤติกรรมการเลือกเครื่องดื่ม การเลือกศูนย์การค้า การเลือกช่วงเวลาบริโภค จำนวนครั้งในการบริโภคต่อเดือน และค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งต่อคน

ตารางที่ 4.3 แสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมบริการโภชนาการฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 จำนวนตามคณะที่กำลังศึกษา

พฤติกรรมบริการโภชนาการฟาสต์ฟู้ด	คณะ												รวม		
	ครูศาสตร์ อุตสาหกรรม (n=46)		วิทยาศาสตร์ (n=65)		สถาปัตยกรรมศาสตร์ (n=30)		เทคโนโลยี สารสนเทศ (n=74)		เทคโนโลยี สารสนเทศ (n=10)		อุตสาหกรรม การเกษตร (n=18)			วิศวกรรม ศาสตร์ (n=114)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		จำนวน	ร้อยละ
1. การเลือกร้านอาหาร	33	71.7	25	38.46	23	76.7	25	33.8	2	20.0	8	44.4	67	58.77	89.68*
เคาน์เตอร์ฟรายด์เกิน (KFC)	4	8.7	8	12.3	2	6.7	10	13.5	4	40.0	2	11.1	13	11.4	
แมคโดนัลด์	5	10.9	11	16.9	1	3.3	5	6.8	2	20.0	2	11.1	11	9.6	
เดอะฟิชช่าคอมพานี	4	8.7	4	6.2	1	3.3	7	9.5	-	-	-	-	13	11.4	
ดิงกินโดนัท	-	-	15	23.1	3	10.0	13	17.6	2	20.0	5	27.8	4	3.5	
เคิร์ควีน	-	-	2	3.1	-	-	14	18.9	-	-	1	5.6	6	5.3	
อื่นๆ	1	2.2	4	6.2	1	3.3	5	6.8	-	-	1	5.6	12	10.5	
2. การเลือกเครื่องดื่ม	33	71.7	28	43.1	21	70.0	48	65.75	6	60.0	10	55.6	45	39.47	
ชากาแฟ	4	8.7	3	4.6	-	-	5	6.8	2	20.0	1	5.6	14	13.16	
น้ำอัดลม	8	17.4	30	46.15	8	26.7	13	17.6	2	20.0	4	22.2	40	35.09	
น้ำผลไม้	-	-	-	-	-	-	3	4.1	-	-	2	11.1	2	1.8	
น้ำเตา	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
อื่นๆ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

คุณลักษณะ		จิตศาสตร์ (n=46)		วิทยาศาสตร์ (n=65)		สถาปัตยกรรมศาสตร์ (n=30)		เทคโนโลยีสารสนเทศ (n=74)		เทคโนโลยีสารสนเทศ (n=10)		อุตสาหกรรม การเกษตร (n=18)		วิศวกรรมศาสตร์ (n=114)		
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
พฤติกรรมมารบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด	3. การเลือกศูนย์การค้า	8	17.39	7	10.77	9	30.0	16	21.92	2	20.00	5	27.78	23	20.18	
	บิกิตี	12	26.09	25	38.46	3	10.0	18	24.66	3	30.00	2	11.11	18	15.79	
	เพสโก้ โดตี้	5	10.87	2	3.08	1	3.33	6	8.22	-	-	-	-	11	9.65	
	เซ็นทรัล	4	8.70	3	4.62	-	-	7	9.59	-	-	-	-	-	-	
	โรบินสัน	-	-	11	16.92	3	10.00	6	8.22	-	-	-	-	4	3.51	
	สยาม สแควร์	6	13.04	2	3.08	-	-	7	9.59	3	30.00	3	16.67	12	10.53	
	มาบุญครอง	-	-	2	3.08	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	เดอะมอลล์	11	23.91	13	20.00	14	46.67	14	19.18	2	20.00	8	44.44	46	40.35	
	ซีคอนสแควร์	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	รวม	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	134.09*
	4. การเลือกช่วงเวลาบริโภค	10.00-11.00 น.	4	8.7	22	33.85	-	-	4	5.4	-	-	-	-	9	7.9
11.00-13.00 น.		5	10.9	18	27.7	3	10.0	17	23.0	2	20.0	2	11.1	18	15.8	
13.00-15.00 น.		27	58.7	15	23.1	18	60.0	16	21.6	4	40.0	5	27.8	34	29.8	
15.00-18.00 น.		10	21.74	7	10.8	8	26.7	19	26.03	4	40.0	5	27.8	34	29.8	
18.00-21.00 น.		-	-	1	1.5	1	3.3	-	-	-	-	-	-	3	2.6	
รวม		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	81.74*

พฤติกรรมกรรมการบริษัท อาหารฟาสต์ฟู้ด		คณะ												รวม			
		ครุศาสตร์ อุตสาหกรรม (n=46)		วิทยาศาสตร์ (n=65)		สถาปัตยกรรม ศาสตร์ (n=30)		เทคโนโลยี การเกษตร (n=74)		เทคโนโลยี สารสนเทศ (n=10)		อุตสาหกรรม การเกษตร (n=18)			วิศวกรรม ศาสตร์ (n=114)		
จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	2.2	6	9.2	6	20.0	10	13.5	-	-	-	-	-	-	13	11.4		
33	71.7	20	30.8	22	73.3	20	27.0	4	40.0	11	61.1	68	59.6				
9	19.57	29	44.6	2	6.7	25	33.8	4	40.0	5	27.8	11	9.6				
3	6.5	10	15.4	-	-	19	25.7	2	20.0	2	11.1	22	19.30				
<b>5. ระยะเวลาในการ บริโภคแต่ละครั้ง</b>																	
ไม่เกิน 20 นาที																	
21 - 40 นาที																	
41 - 60 นาที																	
มากกว่า 60 นาที																	
<b>6. จำนวนครั้งในการ บริโภคต่อเดือน</b>																	
1-5 ครั้ง																	
35	76.1	52	80.0	21	70.0	65	87.8	10	100.0	18	100.0	71	62.3				
11	23.91	11	16.92	9	30.0	8	10.96	-	-	-	-	36	31.58				
-	-	1	1.5	-	-	1	1.4	-	-	-	-	1	0.9				
-	2.2	1	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1.8				
1	-	-	-	-	-	1	1.4	-	-	-	-	4	3.5				
<b>7. ค่าใช้จ่ายในการ บริโภคต่อครั้งต่อคน</b>																	
ต่ำกว่า 50 บาท																	
-	-	8	12.3	-	-	7	9.5	2	20.0	4	22.2	9	7.9				
6	13.0	20	30.8	3	10.0	27	36.5	-	-	7	38.9	29	25.4				
39	84.8	37	56.9	27	90.0	40	54.1	8	80.0	7	38.9	76	66.7				
<b>รวม</b>																	
88.10*																	
35.88																	
43.50*																	

คุณลักษณะ		ครูศาสตร์ อุตสาหกรรม (n=46)		วิทยาศาสตร์ (n=65)		สถาปัตยกรรม ศาสตร์ (n=30)		เทคโนโลยี สารสนเทศ (n=74)		เทคโนโลยี สารสนเทศ (n=10)		อุตสาหกรรม การเกษตร (n=18)		วิศวกรรม ศาสตร์ (n=114)	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
พฤติกรรมกรรมการบริโภค อาหารฟาสต์ฟู้ด		5	10.87	19	29.23	6	20.0	15	20.30	-	-	4	22.20	21	18.40
อาหาร ผู้ปกครอง		37	80.40	36	55.40	15	50.0	48	64.9	10	100.0	11	61.10	58	50.90
เพื่อน		2	4.30	6	9.20	9	30.0	7	9.50	-	-	3	16.70	22	19.30
พี่น้อง		-	-	3	4.60	-	-	4	5.40	-	-	-	-	8	7.0
คนเดียว		2	4.30	1	1.50	-	-	-	-	-	-	-	-	5	4.4
อื่น ๆ															
8. บุคคลที่ร่วมบริโภค															49.74*

\* p &lt; .05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อใช้ในการเรียนการสอนเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งหากมีให้คัดลอกเนื้อหาเอกสารนี้ออกไปเผยแพร่อย่างอื่นจะถือว่าผิดกฎหมาย

จากตารางที่ 4.3 พบว่า การเลือกร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามคณะที่ กำลังศึกษาอยู่นั้น นักศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะวิทยาศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ วิทยาการเกษตร คณะอุตสาหกรรมเกษตร และ คณะวิศวกรรมศาสตร์ เลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ร้านเคन्दักก็ฟรายชิลด์กัน (KFC ) มากเป็นอันดับที่ 1 ยกเว้นนักศึกษาคณะเทคโนโลยีสารสนเทศที่เลือกรับประทานที่ร้านแมคโดนัลด์มากเป็นอันดับที่ 1

การเลือกเครื่องดื่มในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาระดับปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามคณะที่กำลังศึกษา นั้นนักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะวิทยาศาสตร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะอุตสาหกรรมเกษตร และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ได้นำอันดับที่ 1 และนำอันดับที่ 2 ส่วนชาน/กาแฟ นักศึกษาเกือบทุกคณะเลือกดื่มเป็นลำดับสุดท้าย

การเลือกศูนย์การค้าที่ใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาระดับปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามคณะที่กำลังศึกษา นั้นนักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะวิทยาศาสตร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะอุตสาหกรรมเกษตร และคณะวิศวกรรมศาสตร์ เลือkHzห้างเทสโก้ โลตัส มากเป็นลำดับที่ 1 คณะสถาปัตยกรรม การเกษตร และคณะวิศวกรรมศาสตร์ เลือkHzห้างเทสโก้ โลตัส และห้างมาบุญครอง มากเป็นอันดับที่ 1 ส่วนคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ นักศึกษาเลือกห้างเทสโก้ โลตัส และห้างมาบุญครอง มากเป็นอันดับที่ 1

ช่วงเวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาระดับปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามคณะที่กำลังศึกษาใน นักศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ นักศึกษาเลือกบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด เวลา 15.00-18.00 น. มากเป็นลำดับที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์บริโภคช่วงเวลา 11.00 -13.00 น มากเป็นอันดับที่ 1 คณะเทคโนโลยีการเกษตร เลือกเวลา 18.00-21.00 น. มากเป็นอันดับที่ 1

การใช้เวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาระดับปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามคณะที่กำลังศึกษา นั้น นักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ใช้เวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด 21- 40 นาที มากเป็นลำดับที่ 1 ส่วนคณะวิทยาศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีการเกษตร ใช้เวลาประมาณ 41-60 นาที มากเป็นอันดับที่ 1

จำนวนครั้งในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวนตามคณะที่กำลังศึกษา นั้น คณะจะได้แก่ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะอุตสาหกรรม การเกษตร และคณะวิทยาศาสตร์ บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด 1-5 ครั้ง ต่อเดือน มากเป็นอันดับที่ 1

จำนวนเงินที่ใช้ในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวนตามคณะที่กำลังศึกษา นั้นทุกคณะ ได้แก่ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะ อุตสาหกรรมการเกษตร และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ส่วนใหญ่ใช้เงินตั้งแต่ 100 บาทขึ้นไป

บุคคลที่ร่วมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวนตามคณะที่กำลังศึกษา นั้นทุกคณะ ได้แก่ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะอุตสาหกรรม การเกษตร และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ส่วนใหญ่บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดกับเพื่อน มากเป็นลำดับที่ 1 และน้อยมากที่รับประทานคนเดียว

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 คือ นักศึกษาแต่ละคณะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน พบว่า ส่วนใหญ่มีความแตกต่าง กัน คือ พฤติกรรมการเลือกร้านอาหาร การเลือกเครื่องดื่ม การเลือกช่วงเวลาในการบริโภค การใช้เวลาในการบริโภคแต่ละครั้ง ค่าใช้จ่ายใน การบริโภคต่อครั้งต่อคน และพฤติกรรมการเลือกบุคคลในการร่วมบริโภค ส่วนพฤติกรรมที่ไม่แตกต่างกัน คือ จำนวนครั้งในการบริโภคต่อเดือน

ตารางที่ 4.4 แสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายได้ต่อสัปดาห์

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ฟาสต์ฟู้ด	รายได้ต่อสัปดาห์								$\chi^2$
	ต่ำกว่า 500 บาท (n=35)		500 – 1,000 บาท (n=215)		1,001-1,500 บาท (n=58)		มากกว่า 1,500 บาท (n=49)		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
<b>1. การเลือกร้านอาหาร</b>									39.23
เคนดิกกีฟรายซิคเก้น (KFC)	25	71.40	119	55.4	22	37.90	16	32.65	
แมคโดนัลด์	1	2.90	23	10.70	10	17.2	8	16.33	
เดอะพืร์ซซ์คอมพานี	3	8.60	16	7.40	8	13.80	9	18.38	
ดิงกิ้นโดนัท	4	11.40	13	6.00	8	13.80	6	12.24	
เครี่วีน	2	5.70	30	14.00	5	8.60	5	10.20	
อื่น ๆ	-	-	14	6.50	5	8.60	5	10.20	
<b>2. การเลือกเครื่องดื่ม</b>									98.65*
ชา/กาแฟ	1	2.90	9	4.20	9	15.50	8	16.30	
น้ำอัดลม	22	62.90	115	53.50	34	58.60	15	30.60	
น้ำผลไม้	-	-	12	5.60	3	5.20	12	24.50	
น้ำเปล่า	12	34.30	74	34.40	9	15.50	13	26.50	
อื่น ๆ	-	-	5	2.30	3	5.20	1	2.10	
<b>3. การเลือกศูนย์การค้า</b>									104.30*
บิ๊กซี	11	31.40	44	20.50	7	12.10	6	12.20	
เทสโก้ โลตัส	13	37.10	67	31.20	15	25.90	6	12.20	
เซ็นทรัล	1	2.90	7	3.30	8	13.80	4	8.20	
โรบินสัน	-	-	5	2.30	6	10.30	1	2.10	
สยาม สแควร์	1	2.90	5	2.30	1	1.70	13	26.5	
มานูญครอง	-	-	2	0.90	-	-	-	-	
เดอะมอลล์	6	17.10	46	21.40	12	20.70	8	16.40	
ซีคอนสแควร์	3	8.60	28	13.00	6	10.30	5	10.20	
อื่น ๆ	-	-	11	5.10	3	5.20	6	12.20	
<b>4. การเลือกช่วงเวลาบริโภค</b>									40.35*
10.00-11.00 น.	3	8.60	7	3.30	4	6.90	2	4.10	
11.00-13.00 น.	1	2.90	39	18.20	17	29.30	10	20.40	
13.00-15.00 น.	2	5.70	33	15.30	17	29.30	11	22.50	
15.00-18.00 น.	13	37.10	88	40.90	10	17.20	8	16.30	
18.00-21.00 น.	14	40.00	46	21.40	10	17.20	14	28.60	
21.00-22.00 น.	2	5.70	2	0.90	-	-	4	8.10	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ฟาสต์ฟู้ด	รายได้ต่อสัปดาห์								χ <sup>2</sup>
	ต่ำกว่า 500 บาท (n=35)		500 – 1,000 บาท (n=215)		1,001-1,500 บาท (n=58)		มากกว่า 1,500 บาท (n=49)		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
<b>5. ระยะเวลาในการบริโภค แต่ละครั้ง</b>									49.18*
ไม่เกิน 20 นาที	5	14.30	20	9.20	7	12.10	5	10.20	
21 – 40 นาที	24	68.60	115	53.50	29	50.00	18	36.70	
41 – 60 นาที	4	11.40	53	24.70	14	24.10	11	22.50	
มากกว่า 60 นาที	2	5.70	27	12.60	8	13.80	15	30.60	
<b>6. จำนวนครั้งในการบริโภค ต่อเดือน</b>									41.58*
1-5 ครั้ง	27	77.10	168	78.00	42	72.40	39	79.60	
6-10 ครั้ง	6	17.10	44	20.50	13	22.40	6	12.20	
11-15 ครั้ง	2	5.70	1	0.50	-	-	-	-	
16-20 ครั้ง	-	-	1	0.50	2	3.40	-	-	
ตั้งแต่ 21 ครั้งขึ้นไป	-	-	1	0.50	1	1.70	4	8.20	
<b>7. ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อ ครั้งต่อคน</b>									8.07
ต่ำกว่า 50 บาท	3	8.60	20	9.30	5	8.60	2	4.10	
51- 100 บาท	9	25.70	62	28.80	15	25.90	7	14.30	
ตั้งแต่ 100 บาทขึ้นไป	23	65.70	133	61.90	38	65.50	40	81.60	
<b>8. บุคคลที่ร่วมบริโภค</b>									20.03
อาหาร									
ผู้ปกครอง	2	5.70	44	20.50	9	15.50	12	24.50	
เพื่อน	21	60.00	131	60.90	35	60.30	31	63.30	
พี่หรือน้อง	9	25.70	29	13.50	8	13.80	3	6.10	
คนเดียว	3	8.60	6	2.80	4	6.90	2	4.10	
อื่นๆ	-	-	5	2.30	2	3.40	1	2.00	

\* p &lt; .05

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางที่ 4.4 พบว่า การเลือกร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามรายได้ต่อสัปดาห์นั้น นักศึกษาส่วนใหญ่เลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ร้านเคนต์กี้ฟรายซิกเก้น (KFC) มากเป็นอันดับที่ 1

การเลือกเครื่องดื่มในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามรายได้ต่อสัปดาห์นั้น นักศึกษาส่วนใหญ่เลือกน้ำอัดลมมากเป็นลำดับที่ 1 รองลงมาคือน้ำเปล่า

การเลือกศูนย์การค้าที่ใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามรายได้ต่อสัปดาห์นั้น เลือกห้างเทสโก้ โลตัส เป็นลำดับที่ 1

ช่วงเวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามรายได้ต่อสัปดาห์นั้น นักศึกษาเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเวลา 15.00-18.00 น. มากเป็นลำดับที่ 1 รองลงมาคือ เวลา 18.00-21.00 น.

การใช้เวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามรายได้ต่อสัปดาห์นั้น ใช้เวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด 21- 40 นาที มากเป็นลำดับที่ 1

จำนวนครั้งในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามรายได้ต่อสัปดาห์นั้น รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด 1-5 ครั้ง ต่อเดือน มากเป็นอันดับที่ 1

จำนวนเงินที่ใช้ในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามรายได้ต่อสัปดาห์นั้น ส่วนใหญ่ใช้เงินตั้งแต่ 100 บาทขึ้นไป

บุคคลที่ร่วมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำแนกตามรายได้ต่อสัปดาห์นั้น ส่วนใหญ่รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดกับเพื่อน มากเป็นลำดับที่ 1 และน้อยมากที่สุดที่รับประทานคนเดียว

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 คือ นักศึกษาที่มีรายได้ต่อสัปดาห์แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน พบว่า มีความแตกต่างกันในบางพฤติกรรม คือ การเลือกเครื่องดื่ม การเลือกศูนย์การค้า การเลือกช่วงเวลารับประทาน การใช้เวลาในการบริโภคแต่ละครั้ง จำนวนครั้งในการบริโภคต่อเดือน ส่วนพฤติกรรมที่ไม่แตกต่างกัน คือ พฤติกรรมการเลือกร้านอาหาร ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งต่อคน และพฤติกรรมที่เลือกบุคคลในการร่วมบริโภค

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ซึ่งในบทนี้ผู้วิจัยจะสรุปเนื้อหาสาระสำคัญของการวิจัยเรื่องการศึกษานี้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้แก่ วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

#### 5.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

#### 5.2 วิธีดำเนินการวิจัย

- 5.2.1 ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประชากร เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง 7 คณะ ด้วยกัน ได้แก่ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะเทคโนโลยีการเกษตร คณะอุตสาหกรรมการเกษตร คณะวิทยาศาสตร์ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ในปีการศึกษา 2551 รวม 4,977 คน นำไปหากลุ่มตัวอย่าง โดยการเทียบสัดส่วนจากตาราง Krejcie and Morgan (1990) ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) บุญธรรม กิจปริดาภิสุทธิ (2549:116) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2551 จำนวน 357 คน
- 5.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม 1 ชุด แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

5.2.3 สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ การวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage) และค่าไคสแควร์ (Pearson Chi-Square)

### 5.3 สรุปผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 357 คน เป็นหญิงมากกว่าชาย (ร้อยละ 51.8, 48.2 ตามลำดับ) ศึกษาอยู่ในคณะวิศวกรรมศาสตร์มากที่สุด (ร้อยละ 31.9) น้อยที่สุดได้แก่ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ (ร้อยละ 2.8) มีรายรับต่อสัปดาห์ที่ได้รับจากผู้ปกครองส่วนใหญ่ ระหว่าง 501- 1000 บาท (ร้อยละ 60.2)

สมมติฐาน 1 นักศึกษาเพศชายและหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักศึกษาศาสนาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 ทั้งเพศชายและเพศหญิงเลือกร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ลำดับที่ 1 ได้แก่ ร้านเคนดิกกี้ฟราย ชิคเก้น (KFC) เลือกเครื่องดื่ม ลำดับที่ 1 ได้แก่ น้ำอัดลม รองลงมาคือน้ำเปล่า เลือกศูนย์การค้าเพื่อบริโภคฟาสต์ฟู้ด ลำดับที่ 1 ได้แก่ เทสโก้ โลตัส และไม่มีนักศึกษาไปใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ห้างมาบุญครอง เลือกช่วงเวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ลำดับที่ 1 ได้แก่ ช่วงเวลา 15.00-18.00 น. ใช้เวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ลำดับที่ 1 ได้แก่ ใช้เวลา 21-40 นาที บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดต่อเดือน ลำดับที่ 1 ได้แก่ 1-5 ครั้ง ใช้จ่ายในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดต่อครั้งต่อคน ลำดับที่ 1 ได้แก่ ตั้งแต่ 100 บาทขึ้นไป เลือกบุคคลที่ร่วมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดด้วย ลำดับที่ 1 ได้แก่ เพื่อน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า มีความแตกต่างในบางพฤติกรรม คือ พฤติกรรมการเลือกร้านอาหาร การใช้ระยะเวลาในการบริโภคแต่ละครั้ง และพฤติกรรมที่เลือกบุคคลในการร่วมบริโภค ส่วนพฤติกรรมที่ไม่แตกต่างกัน คือพฤติกรรมการเลือกเครื่องดื่ม การเลือกศูนย์การค้า การเลือกช่วงเวลาบริโภค จำนวนครั้งในการบริโภคต่อเดือน และค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งต่อคน

สมมติฐาน 2 นักศึกษาแต่ละคณะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักศึกษาศาสนาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามคณะที่กำลังศึกษาอยู่นั้น นักศึกษา คณะครุศาสตร์ อดุสากรรม คณะวิทยาศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร คณะอดุสากรรมการเกษตร และคณะวิศวกรรมศาสตร์ เลือกร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ร้านเคนดิกกี้ฟราย ชิคเก้น (KFC) มากเป็นอันดับที่ 1 ยกเว้นนักศึกษาคณะเทคโนโลยีสารสนเทศที่เลือกร้านแมคโดนัลด์มากเป็นอันดับที่ 1 การเลือกเครื่องดื่ม เลือกน้ำอัดลมมากเป็นลำดับที่ 1 และน้ำเปล่า เป็น

ลำดับที่ 2 ส่วนสาขาแพ่ง นักศึกษาเกือบทุกคณะเลือกดื่มเป็นลำดับสุดท้าย การเลือกศูนย์การค้าที่ใช้บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด นักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะวิทยาศาสตร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะอุตสาหกรรมการเกษตร และคณะวิศวกรรมศาสตร์ เลือกห้างเทสโก้ โลตัส มากเป็นลำดับที่ 1 คณะสถาปัตยกรรม คณะอุตสาหกรรมการเกษตร และคณะวิศวกรรมศาสตร์ เลือกที่ห้างซีคอนสแควร์ มากเป็นอันดับที่ 1 ส่วนคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ นักศึกษาเลือกห้างเทสโก้ โลตัส และห้างมาบุญครอง มากเป็นอันดับที่ 1 ช่วงเวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด นักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ นักศึกษาเลือกบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดเวลา 15.00-18.00 น. มากเป็นลำดับที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์เลือกช่วงเวลา 11.00-13.00 น. มากเป็นอันดับที่ 1 คณะเทคโนโลยีการเกษตร เลือกเวลา 18.00-21.00 น. มากเป็นอันดับที่ 1 การใช้เวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด นักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะอุตสาหกรรมการเกษตร และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ใช้เวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด 21-40 นาที มากเป็นลำดับที่ 1 ส่วนคณะวิทยาศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีการเกษตร ใช้เวลาประมาณ 41-60 นาที มากเป็นอันดับที่ 1 จำนวนครั้งในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาทุกคณะ บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด 1-5 ครั้ง ต่อเดือน มากเป็นอันดับที่ 1 จำนวนเงินที่ใช้ในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ทุกคณะ ส่วนใหญ่ใช้เงินตั้งแต่ 100 บาทขึ้นไป บุคคลที่ร่วมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาทุกคณะ ส่วนใหญ่บริโภคกับเพื่อน มากเป็นลำดับที่ 1

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่า ส่วนใหญ่มีความแตกต่างกัน คือ พฤติกรรมการเลือกร้านอาหาร การเลือกเครื่องดื่ม การเลือกศูนย์การค้า การเลือกช่วงเวลารับประทาน การใช้ระยะเวลาในการบริโภคแต่ละครั้ง ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งต่อคน และพฤติกรรมที่เลือกบุคคลในการร่วมบริโภค ส่วนพฤติกรรมที่ไม่แตกต่างกัน คือ จำนวนครั้งในการบริโภคต่อเดือน

สมมติฐาน 3 นักศึกษาที่มีรายได้ต่อสัปดาห์แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักศึกษาศาสนาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามรายได้ต่อสัปดาห์นั้น นักศึกษาส่วนใหญ่เลือกบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ร้านเคนดัลล์ฟรายซิกเก้น (KFC) มากเป็นอันดับที่ 1 การเลือกเครื่องดื่ม นักศึกษาส่วนใหญ่เลือกน้ำอัดลมมากเป็นลำดับที่ 1 รองลงมาคือน้ำเปล่า ศูนย์การค้าที่บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด เลือกห้างเทสโก้ โลตัส เป็นลำดับที่ 1 ช่วงเวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด เวลา 15.00-18.00 น. มากเป็นลำดับที่ 1 รองลงมาคือ เวลา 18.00-21.00 น. การใช้เวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด 21-40 นาที มากเป็นลำดับที่ 1 จำนวนครั้งในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด 1-5 ครั้ง ต่อ

เดือน มากเป็นอันดับที่ 1 จำนวนเงินที่ใช้ในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ส่วนใหญ่ใช้เงินตั้งแต่ 100 บาทขึ้นไป บุคคลที่ร่วมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ส่วนใหญ่บริโภคกับเพื่อน มากเป็นลำดับที่ 1 และน้อยมากที่บริโภคคนเดียว

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 พบว่า มีความแตกต่างกันในบางพฤติกรรม คือ การเลือกเครื่องดื่ม การเลือกศูนย์การค้า การเลือกช่วงเวลาบริโภค การใช้ระยะเวลาในการบริโภคแต่ละครั้ง จำนวนครั้งในการบริโภคต่อเดือน ส่วนพฤติกรรมที่ไม่แตกต่างกัน คือ พฤติกรรมการเลือกร้านอาหาร ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งต่อคน และพฤติกรรมที่เลือกบุคคลในการร่วมบริโภค

#### 5.4 อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง อภิปรายผลได้ดังนี้

สมมติฐาน 1 นักศึกษาเพศชายและหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า มีความแตกต่างในบางพฤติกรรม ผู้วิจัยจึงขออภิปรายตามพฤติกรรมที่มีความแตกต่าง และไม่แตกต่างกันดังนี้

พฤติกรรมที่แตกต่างกัน พฤติกรรมเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงรายละเอียดของความแตกต่างระหว่างเพศได้ดี ได้แก่ พฤติกรรมการเลือกร้านอาหาร มีความแตกต่างกันอาจเนื่องมาจากในเพศหญิงมักชอบอาหารจุกจิกมากกว่า ทำให้มีความแตกต่างจากเพศชายซึ่งจะเน้นอาหารที่ปริมาณเพียงพอต่อความต้องการ พฤติกรรมการใช้ระยะเวลาในการบริโภคแต่ละครั้ง มีความแตกต่างกันอาจเนื่องจากเพศหญิงมักใช้เวลาในการบริโภคมากกว่า รมั้ดระวังในการบริโภค และอาจสนทนากันด้วย ซึ่งเพศชายมักมีความรวดเร็วในการบริโภคมากกว่า โดยจะเด่นชัดในเรื่องของเวลาที่ปรากฏคือประมาณ 20-40 นาที เท่านั้น ส่วนพฤติกรรมที่เลือกบุคคลในการร่วมบริโภค มีความแตกต่างกันอาจเนื่องมาจากเพศชายอาจจะมีเสรีในการคบเพื่อนหรือเข้าสังคัมได้ง่ายกว่าเพศหญิง ส่วนเพศหญิงมักมีข้อจำกัดมากกว่า จะเห็นได้จากข้อมูล เพศหญิงจะเน้นไปกับเพื่อนและผู้ปกครองมากเป็นพิเศษ

พฤติกรรมที่ไม่แตกต่างกัน คือพฤติกรรมการเลือกเครื่องดื่ม การเลือกศูนย์การค้า การเลือกช่วงเวลาบริโภค จำนวนครั้งในการบริโภคต่อเดือน และค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งต่อคน ซึ่งส่วนใหญ่ประเด็นเหล่านี้มักไม่ค่อยแตกต่างระหว่างเพศชายและหญิง อาจเนื่องมาจากเป็นพฤติกรรมที่ค่อนข้างปกติของบุคคลทั่วไป เช่น วัยรุ่นย่อมชอบน้ำอัดลมเหมือนกัน เวลาในการบริโภคของนักศึกษาทั้งเพศชายและหญิงไม่ต่างกันเนื่องจากเป็นช่วงเวลาเลิกเรียน จำนวนครั้งและค่าใช้จ่ายย่อมใกล้เคียงกันเนื่องจากมีสถานภาพเป็นนักศึกษา

**สมมติฐาน 2** นักศึกษาแต่ละคณะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ส่วนใหญ่มีความแตกต่างกัน คือ พฤติกรรมการเลือกร้านอาหาร การเลือกเครื่องดื่ม การเลือกศูนย์การค้า การเลือกช่วงเวลาบริโภค การใช้ระยะเวลาในการบริโภคแต่ละครั้ง ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งต่อคน และพฤติกรรมที่เลือกบุคคลในการร่วมบริโภค ซึ่งเป็น การสะท้อนความแตกต่างเนื่องจากความหลากหลาย (Diversity) ไปตามคณะที่กำลังศึกษา เนื่องจากนักศึกษาที่อยู่ต่างคณะกันย่อมมีความชอบ ความถนัด และมุมมองที่แตกต่างกันอย่าง หลากหลาย

พฤติกรรมที่ไม่แตกต่างกัน คือ จำนวนครั้งในการบริโภคต่อเดือน ซึ่งไม่แตกต่างกันอาจ เป็นเพราะพฤติกรรมการบริโภคประมาณ 1-5 ครั้งต่อเดือน ย่อมเป็นพฤติกรรมที่นักศึกษามีความ สะดวกและเหมาะสมกับสถานภาพ

**สมมติฐาน 3** นักศึกษาที่มีรายได้ต่อสัปดาห์แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า มีความแตกต่างกันในบางพฤติกรรม ซึ่งเป็นพฤติกรรม ที่ค่อนข้างสัมพันธ์กับรายได้ของนักศึกษา คือ การเลือกเครื่องดื่ม มีความแตกต่างกันอาจ เนื่องมาจากนักศึกษาที่ค่อนข้างมีรายได้มากย่อมเลือกเครื่องดื่มได้หลากหลายทั้งด้านราคาและ รสนิยม การเลือกศูนย์การค้า มีความแตกต่างกันอาจเนื่องมาจากนักศึกษาที่ค่อนข้างมีรายได้มาก ย่อมเลือกศูนย์การค้าที่ค่อนข้างมีชื่อเสียงและน่าสนใจ ส่วนนักศึกษาที่รายได้ได้น้อยย่อมเลือก ศูนย์การค้าที่ค่อนข้างให้บริการในราคาถูกและสอดคล้องกับการดำรงชีพพื้นฐาน เช่น เทสโก้ โลตัส การเลือกช่วงเวลาบริโภค การใช้ระยะเวลาในการบริโภคแต่ละครั้ง จำนวนครั้งในการ บริโภคต่อเดือน พฤติกรรมที่เกี่ยวกับช่วงเวลาย่อมแตกต่างกันสำหรับนักศึกษาที่มีรายได้กับ นักศึกษาที่มีรายได้มาก โดยผู้ที่มีรายได้มากย่อมมีโอกาสในการเลือกสรรเวลาให้กับตนเองได้ มากกว่า

พฤติกรรมที่ไม่แตกต่างกัน คือ พฤติกรรมการเลือกร้านอาหาร ค่าใช้จ่ายในการบริโภค ต่อครั้งต่อคน และพฤติกรรมที่เลือกบุคคลในการร่วมบริโภค พฤติกรรมเหล่านี้ที่ไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากเป็นพฤติกรรมปกติทั่วไป เช่น การเลือกร้านอาหารซึ่งผู้วิจัยได้เลือกเฉพาะร้านที่ ค่อนข้างมีชื่อเสียงและสะดวกต่อการบริโภค จึงทำให้ไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนค่าใช้จ่ายในการ บริโภคซึ่งสัมพันธ์กับร้านอาหารที่ค่อนข้างมีราคาไม่แตกต่างกันมาก โดยเฉพาะการบริโภคต่อครั้ง จึงทำให้การใช้จ่ายต่อครั้งต่อคนมีความใกล้เคียงกัน ส่วนพฤติกรรมที่เลือกบุคคลในการร่วมบริโภค ย่อมไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากรายได้นั้นเป็นปัจจัยที่ไม่ค่อยเกี่ยวข้องกับการเลือกบุคคลร่วม บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด

## 5.5 ข้อเสนอแนะ

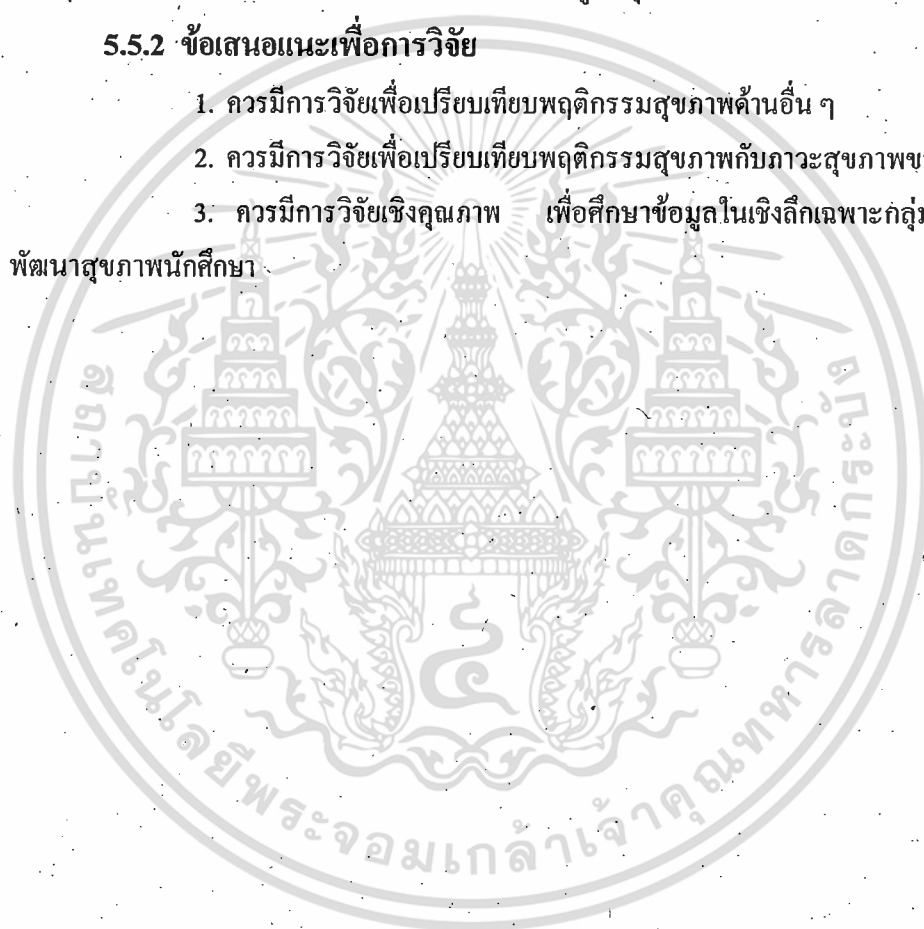
### 5.5.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. พฤติกรรมในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ทำการศึกษานั้น เป็นกรณีเฉพาะชั้นปีที่ 1 ที่ยังเป็นวัยรุ่นตอนต้นอยู่ ผลการวิจัยอาจไม่สามารถอ้างอิงไปยังกลุ่มอื่น ๆ ได้ จึงควรระมัดระวังในการใช้ข้อมูลจากผลการวิจัย

2. สถาบันควรให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ทั้งด้านคุณประโยชน์ การใช้จ่ายอย่างประหยัด และการดูแลสุขภาพ ให้นักศึกษาอย่างเหมาะสม

### 5.5.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรมีการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่น ๆ
2. ควรมีการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพกับภาวะสุขภาพของนักศึกษา
3. ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาข้อมูลในเชิงลึกเฉพาะกลุ่มเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพนักศึกษา



## บรรณานุกรม

- กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. 2533. การศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. 2535. คุณค่าภาวะโภชนาการของอาหารไทย. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงศึกษาธิการ, กรมวิชาการ. 2534. หลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533). พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร: อรุณสภา ลาดพร้าว.
- กระทรวงสาธารณสุข, สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข. 2542 ก. สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2540. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- 2543 ข. หนังสือสถิติสาธารณสุข 2541 ฉบับร่าง. นนทบุรี: สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงสาธารณสุข. 2542 ก. การสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2540 – 2541. นนทบุรี: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กองโภชนาการ, กระทรวงสาธารณสุข. 2530. เอกสารวิชาการและแนวทางปฏิบัติงานอาหารและโภชนาการในชุมชน. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กัลยา ศรีมหันต์. 2541. ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- คณะกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. 2540. แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล. 2531. หลักการเลือกอาหารในเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 11 – 15. พิมพ์ครั้งที่ 6. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ชฎานิชฐ์ ธรรมธิฐาน. 2543. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ชลิดา อุ่นกำเนิด. 2535. ความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้บริหาร และภาวะโภชนาการเกิน. ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- คุณฉวี สุทธปรียาศรี. 2527. “ปัญหาโภชนาการ” ในเอกสารประกอบการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข เล่ม 2 หน่วยที่ 12. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ถนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์. 2541. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนสังกัดสำนักงาน

การประถมศึกษาจังหวัดสุโขทัย. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร.

นลินี มกรเสน. 2538. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของ  
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยมหิดล.

ประภาเพ็ญ สุวรรณและคณะ. 2542. รายงานการวิจัยการสำรวจสถานภาพ และพฤติกรรมการ  
ส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มเด็กด้อยโอกาส. มหาวิทยาลัยมหิดล.

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร เข้าถึงได้จาก

<http://xcold.kucomsci18.in.th/health/food/food2.html> วันที่ 26 พฤศจิกายน 255. 10.38 น.

เพลินใจ ตั้งคณะกุล และคณะ. 2532. "การศึกษาทัศนคติต่ออาหารกลางวันของนักเรียน โรงเรียน  
สาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน" โฆษณาการ. 23 (2).

มนัส ฉายาวิจิตรศิลป์. 2536. พฤติกรรมการบริโภคของคนไทยในชุมชนเมือง: ศึกษาเฉพาะ  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร.

โยธิน ศันสนยุทธ และคณะ. 2533. จิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ยุพิน ตีรรัต. 2528. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัย  
ของนักเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รัตนา ศรีทองอ่อน และคณะ. 2537. พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง และอาหารประเภทขบเคี้ยว  
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เขตเทศบาลเมือง และชนบท จังหวัดนครสวรรค์.  
นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2525. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. กรุงเทพมหานคร :  
อักษรเจริญทัศน์.

วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์. 2527. การประเมินภาวะโภชนาการทางมนุษยวิทยาและสังคมวิทยา.  
เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาศาสตร์สาธารณสุข. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัย  
ธรรมาราช.

วสุนธรี เสรีสุชาติ. 2543. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในโรงงาน  
อุตสาหกรรมที่สัมพันธ์กับภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก จังหวัดฉะเชิงเทรา.  
วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.

วิธี แจ่มกระติก. 2541. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนของนักเรียนมัธยม  
ศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์  
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- ศิริพร หาขุน. 2536. แบบแผนการบริโภคอาหารว่างของเด็กอ้วนและเด็กปกติอายุ 7 – 9 ปี  
โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- ศิริลักษณ์ สิ้นทวาลัย. 2533. “ทัศนคติและพฤติกรรมของเด็กนักเรียนไทยในตัวเมืองที่มีต่อ  
อาหารว่าง” โฆษณาการ. 21 (4): ตุลาคม.
- สร้อยญา ททรัพย์ประโม. 2542. การศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ในเขตเทศบาล  
เมือง จังหวัดนครปฐม. กรุงเทพฯ: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร  
ลาดกระบัง.
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 2532. คู่มือการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสาธารณสุขสำหรับ  
เจ้าหน้าที่. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. 2529. จิตวิทยาการจัดการพฤติกรรมมนุษย์. นครปฐม : มหาวิทยาลัย  
ศิลปากร.
- สุชาดา มะโนทัย. 2539. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา  
ตอนต้น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ คม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุดาวรรณ ชันธมิตร. 2538. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6  
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคกลาง. วิทยานิพนธ์  
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุทธิลักษณ์ นาคคู่สุข. 2544. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย  
หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. 2533. “พฤติกรรมการกินของคนไทย” สุขศึกษา 2533. 13: 1 – 9;  
เมษายน – กันยายน.
- อัครฤทธิ หอมประเสริฐ. 2543. การศึกษาพฤติกรรมและความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหาร  
ฟาสต์ฟู้ด ประเภทธุรกิจแฟรนไชส์ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร.  
ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อัญมณี ไวทย์ยางกูร. 2544. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ที่มารับ  
บริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ สังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพฯ.  
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อัมพัทธ์ วิสวธีรานนท์. 2541. วิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่: ศึกษากรณีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
ของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. ภาคนิพนธ์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- อารี รังสินันท์. 2527. รวบรวมบทความพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก. กรุงเทพฯ: คณะ  
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

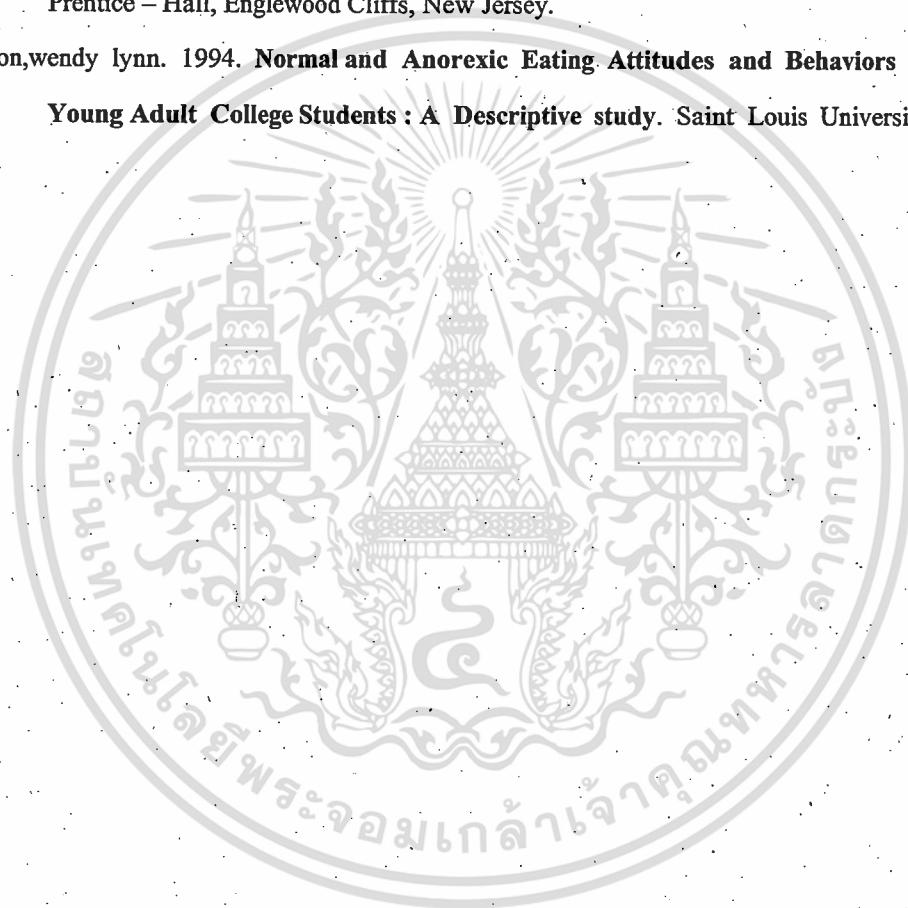
อังกา แสงกล้า. 2536. การรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อน และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

Booni, S, Benjamin. 1975. **Taxonomy of Education Objective. Hand Book 1.** New York: Cognlitive Domain; David Me Kay.

Brennan, Allan Jay. 1990. **The influence of Health Beliefs on Eating Behavior in Children And Adolescent.** Harvard University (0084)

Crain, W.C. 1980. **The ories of Development : Concepts and Applications.** New York: Prentice – Hall, Englewood Cliffs, New Jersey.

Nelson,wendy lynn. 1994. **Normal and Anorexic Eating Attitudes and Behaviors in Young Adult College Students : A Descriptive study.** Saint Louis University. 215.





เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

### เรื่อง

การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

\*\*\*\*\*

ข้อมูลในแบบสอบถามนี้จะนำไปใช้ประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น ข้อมูลที่ท่านตอบจะถือเป็นความลับ ไม่มีผู้ใดทราบว่าคุณกรอกคือใคร และในโอกาสนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านในครั้งนี้เป็นอย่างสูง

คำชี้แจง การวิจัยครั้งนี้ จะศึกษาอาหารฟาสต์ฟู้ดที่หือ เคนตักกี้ฟรายซิกเก้น (KFC) แมคโดนัลด์ พิชซ่าฮัท ดังกิ้น โดนัท เครื่ควิน และอื่น ๆ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ( ) หน้าข้อความที่เป็นคำตอบของท่านเพียงคำตอบเดียว

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

( ) ชาย ( ) หญิง

2. ท่านกำลังศึกษาอยู่คณะ

( ) ครุศาสตร์อุตสาหกรรม ( ) เทคโนโลยีการเกษตร ( ) อุตสาหกรรมเกษตร

( ) วิทยาศาสตร์ ( ) เทคโนโลยีสารสนเทศ ( ) วิศวกรรมศาสตร์

( ) สถาปัตยกรรม

3. รายได้ต่อสัปดาห์ที่ท่านได้รับจากผู้ปกครอง (ไม่รวมค่าหอพัก และอุปกรณ์การศึกษา)

( ) ต่ำกว่า 500 บาท ( ) 500 – 1,000 บาท ( ) 1,001-1,500 บาท

( ) มากกว่า 1,500 บาท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 2 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา

1. ท่านไปใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดที่หือใดบ่อยครั้งที่สุด

- ( ) เคนดิกี้ฟรายซิกเก้น (KFC)                      ( ) แมคโดนัลด์  
( ) เดอะพิซซาคอมพานี                              ( ) ดังกิ้นโดนัท  
( ) เครี่ควีน    ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....

2. เมื่อบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ท่านมักเลือกเครื่องดื่มประเภทใดมากที่สุด

- ( ) ชา/กาแฟ    ( ) น้ำอัดลม    ( ) น้ำผลไม้  
( ) น้ำเปล่า    ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....

3. ท่านไปใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ด ณ ศูนย์การค้าใดบ่อยที่สุด

- ( ) บิ๊กซี    ( ) เทสโก้ โลตัส    ( ) เซ็นทรัล  
( ) โรบินสัน    ( ) สยาม สแควร์    ( ) 6. มายูญครอง  
( ) เดอะมอลล์    ( ) ซีคอนสแควร์    ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....

4. ปกติท่านไปใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ดในช่วงเวลาใด

- ( ) 10.00 – 11.00 น.    ( ) 11.00 – 13.00 น.  
( ) 13.00 – 15.00 น.    ( ) 15.00 – 18.00 น.  
( ) 18.00 – 21.00 น.    ( ) 21.00 – 22.00 น.

5. ท่านใช้เวลาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ร้าน โดยเฉลี่ยครั้งละประมาณกี่นาที

- ( ) ไม่เกิน 20 นาที    ( ) 21 – 40 นาที  
( ) 41 – 60 นาที    ( ) มากกว่า 60 นาที

6. ท่านบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด โดยเฉลี่ยประมาณเดือนละ

- ( ) 1-5 ครั้ง    ( ) 6-10 ครั้ง    ( ) 11-15 ครั้ง  
( ) 16-20 ครั้ง    ( ) ตั้งแต่ 21 ครั้งขึ้นไป

7. ท่านจ่ายเงินค่าอาหารฟาสต์ฟู้ด โดยเฉลี่ยประมาณครั้งละ .....ต่อกัน

- ( ) ต่ำกว่า 50 บาท    ( ) 51- 100 บาท    ( ) ตั้งแต่ 100 บาทขึ้นไป

8. ส่วนใหญ่บุคคลที่ร่วมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดกับท่านคือใคร

- ( ) 1. ผู้ปกครอง    ( ) 2. เพื่อน    ( ) 3. พี่หรือน้อง  
( ) 4. คนเดียว    ( ) 5. อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....