

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ

**Breakfast consumption behavior of students Faculty
of Public Health Chalermkarnchana University Sisaket Province**ฉันทมัย ฉันทวี^{1*} ลลิตา คุณมี¹ธนาธิป สมศรีรัตน์²¹คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา 333 หมู่ 8 ถนน คชเสนีย์ ตำบล บ้านโตก อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ เพชรบูรณ์ 67000²คณะรัฐศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา 333/3 ถ. สุขุมวิท ตำบล วังหว่า อำเภอแกลง ระยอง 21110

Email: Lalitakhunmee@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 143 คน ในการศึกษาวิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหาความสัมพันธ์ไคสแควร์ (Chi-Square) และหาความสัมพันธ์ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

ผลการศึกษา พบว่ามีความรู้ในระดับดี จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 82.05 ทักษะอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 68.50 และมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 77.60 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ

ความสำคัญ : พฤติกรรมบริโภค, อาหารเช้า, นักศึกษา

ABSTRACT

This research is a descriptive research to study breakfast consumption behavior of students. Faculty of Public Health Chalerm Kanchana University Sisaket Province, 143 people in the research study used a questionnaire as a research tool. The statistics used in this data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, Chi-Square correlation and Pearson Product Moment Correlation coefficient.

The results of the study found that the knowledge was at a good level of 118 people or 82.05 percent, attitudes were at a moderate level of 98 people or 68.50 percent, and their behaviors were at a good level of 111 people or 77.60 percent. relationship between knowledge Attitudes and Behavior of Breakfast Consumption There was no relationship with the breakfast consumption behavior of the students. Faculty of Public Health Chalerm Kanchana University Sisaket Province

Keyword: Consumption, Breakfast, Students

บทนำ

อาหารเข้าเป็นมือที่ถือได้ว่ามีความสำคัญมากกว่าอาหารทุกมือของการรับประทานอาหาร คนที่งดอาหารเข้าเพราะต้องการลดน้ำหนักจะพบมากในกลุ่มวัยรุ่น วัยทำงานซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด และก่อให้เกิดผลเสียตามมาเนื่องจากการงดอาหารเข้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำมีอาการหงุดหงิดสมองตื้อคิดอะไรไม่ออกเพราะสมองต้องการน้ำตาลกลูโคสเลี้ยงตลอดเวลาทำให้มีสมาธิในการเรียนหรือทำงานสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือการทำงานจะด้อยกว่าคนที่กินอาหารเข้าช่วงสายของวันจะรู้สึกหิว และหันมากินจิบกินจิบส่งผลให้น้ำหนักตัวขึ้นง่ายสำหรับเด็กวัยรุ่นและวัยรุ่นการรับประทานอาหารเข้าที่เหมาะสมจะยิ่งมีความสำคัญเพราะอยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโตจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่เพียงพอเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพ (อุมาพร โกมลจรุจินท์, 2558)

นอกจากนี้กระทรวงสาธารณสุขยังได้ให้คำแนะนำอีกว่าอาหารมือเข้าเป็นมือที่สำคัญอย่างมากสำหรับทุกคนโดยเฉพาะเด็กไม่ควรจะละเลย อาหารเข้าที่ดีควรประกอบด้วยสารอาหารอย่างน้อย 4 หมู่คือ 1.อาหารประเภทข้าวแป้งจะให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต 2.เนื้อสัตว์ นม ไข่ให้สารอาหารโปรตีน 3.ไขมัน น้ำมันจากพืช และสัตว์ให้สารอาหาร ไขมัน 4.ผักชนิดต่างๆ ให้วิตามินแร่ธาตุสำหรับอาหารประเภทซีเรียลที่กำลังได้รับความนิยมจะมีแบ่งเป็นส่วนประกอบหลักควรรับประทานคู่กับนม ซึ่งเป็นอาหารเข้าที่ดีที่สุดเสริมด้วยสลัดผัก และผลไม้ด้วยก็จะได้สารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการ ของร่างกาย(อุมาพร โกมลจรุจินท์, 2558)

มีผลการวิจัยจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจในอเมริกา (American Heart association) ว่าการรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคเส้นเลือดสมอง โรคหัวใจ รวมถึงการลดอาการอ่อนเพลีย ถ้าหากรับประทานอาหารเช้าที่มีกากใยสูงก็

จะช่วยลดความเสี่ยงของผู้ป่วยเบาหวาน และช่วยลดโอกาสเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ด้วย พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นส่วนใหญ่จะเลย และมองข้ามความสำคัญของการรับประทานอาหารเข้า มีผลกระทบโดยตรงกับร่างกาย และจิตใจ ทำให้หงุดหงิดอารมณ์เสีย ขาดสมาธิ และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ถ้าไม่ได้รับประทานอาหารเช้าเป็นเวลานาน กระเพาะจะไม่แข็งแรงการขับถ่ายไม่ดี เซลล์ผิวเหี่ยว และแห้งคล้ำ แก่เร็วภูมิคุ้มกันต้านทานลด ปวดหัวปวดเข่า ความจำเสื่อม และอัลไซเมอร์ การกินอาหารเข้า ช่วยป้องกันโรคหัวใจ และน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งเป็นอาการเตือนของโรคเบาหวาน นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการเพลียได้อีกด้วย (อภาวรรณ โสพลธรรมรักษ์, 2557)

จากสถิติผลการสำรวจพบว่าร้อยละ 89.40 ของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปรับประทานอาหารเช้าหลักในแต่ละวันครบ 3 มื้อโดยพบว่ากลุ่มวัยเด็ก 6-14 ปี และกลุ่มวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนดังกล่าวสูงสุด ร้อยละ 92.80 และต่ำสุดในกลุ่มวัยเยาวชน 15-24 ปี ร้อยละ 87.70 อ้างอิง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเห็นว่าปัญหาการบริโภคอาหารเป็นเรื่องสำคัญของการพัฒนาบุคคล โดยเฉพาะบุคคลที่อยู่ในวัยเรียนระดับอุดมศึกษา ซึ่งเป็นระดับการศึกษาที่จะนำไปสู่ชีวิตการทำงาน และบุคคลกลุ่มนี้ นับว่าเป็นกลุ่มประชากรที่สำคัญกลุ่มหนึ่งของประเทศ เพราะเป็นกำลังสำคัญที่จะพัฒนาประเทศให้ก้าวเดินไปข้างหน้าต่อไป และการบริโภคอาหารที่สำคัญที่สุดก็คือ การบริโภคอาหารเช้า แต่สังคมปัจจุบันนี้ส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่กับความเร่งรีบในการเรียน ทำให้ส่วนใหญ่เลย และไม่ได้ให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารเข้าเท่าที่ควร ผู้วิจัยจึงมีความสนใจจะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคเบาหวานให้เหมาะสม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะติดกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัด ศรีสะเกษ

2. วัตถุประสงค์เฉพาะ

2.1 เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับการรับประทาน อาหารเข้า ของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ

2.2 เพื่อศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับการรับประทาน อาหารเข้า ของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ

2.3 เพื่อศึกษาพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทาน อาหารเข้า ของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ

2.4 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ข้อมูลส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของ นักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ

2.5 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทักษะติดกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของ นักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัด ศรีสะเกษ

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีแบบสอบถามเป็น เครื่องมือในการวิจัยเพื่อศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 143 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามที่ สร้างขึ้นเพื่อสอบถามข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา สาขาวิชา ดัชนีมวลกาย (BMI) และรายได้ของนักศึกษา มีลักษณะเป็นคำถาม แบบให้เลือกตอบ และปลายเปิด จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการ บริโภคอาหารเข้า มีลักษณะเป็นคำถามแบบให้ เลือกตอบ คือถูก และผิด จำนวน 15 ข้อ กำหนด เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตอบถูก ให้ 1 คะแนน

ตอบผิด ให้ 0 คะแนน

โดยใช้การแปลผลแบบอิงเกณฑ์ 3 ระดับ ตามเกณฑ์ การประเมินโดย อ้างอิงจากการประเมินแบบอิงเกณฑ์ (Bloom 1971 อ้างถึงใน สุวรรณา เชียงขุนทด, 2555) ดังนี้

ตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป 12 -15 คะแนน มีความรู้อยู่ใน ระดับดี

ร้อยละ 60-79 9-11 คะแนน มีความรู้อยู่ในระดับปาน กลาง

น้อยกว่าร้อยละ 60 0-8 คะแนน มีความรู้อยู่ใน ระดับน้อย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลทัศนคติเกี่ยวกับการ บริโภคอาหารเข้า แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบให้ เลือกตอบ เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย จำนวน 15 ข้อ ซึ่ง ประกอบด้วยคำถามเชิงบวก มีข้อ 2,3,7,8,10,11, 12,14 และเชิงลบ มีข้อ 1,4,6,9 13,15

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.34-3.00 หมายถึง มีทัศนคติอยู่ใน ระดับดี

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.67-2.33 หมายถึง มีทัศนคติอยู่ใน ระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.66 หมายถึง มีทัศนคติอยู่ใน ระดับน้อย

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้า แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบให้เลือกตอบ เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัตินานๆครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย จำนวน 15 ข้อ ซึ่งประกอบด้วยคำถามเชิงบวก มีข้อ 1,3,4,5,6,7,8, 11,12,13,14 และเชิงลบ มีข้อ 2,9,10,15

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติทุกวัน

ปฏิบัตินานๆครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 3 วันหรือน้อยกว่า 3 วันใน 1 สัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนที่มหาวิทยาลัยกำหนดไว้โดยดำเนินการตามขั้นตอนจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการพัฒนาปรับปรุงจนมีคุณภาพในระดับที่ยอมรับได้พร้อมนำหนังสือขออนุญาตในการเข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยตัวเอง

3. ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์รูปแบบการนำข้อมูลไปใช้สิทธิของผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยในการบอกเลิก หรือหยุดให้ข้อมูลได้ตลอดเวลา และการไม่เปิดเผยชื่อ และตัวตนของผู้ให้ข้อมูล และให้ผู้ให้ข้อมูลลงชื่อยินยอมตามขั้นตอนของกระบวนการวิจัย โดยคำนึงถึงจริยธรรมในการวิจัย

4. ผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามที่ได้จากการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง และทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามโดยใช้เฉพาะแบบสอบถามที่มีข้อมูลครบถ้วนสมบูรณ์

5. นำแบบสอบถามทั้งหมดมาจัดระเบียบข้อมูลแล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประมวลผลแบบสอบถาม และการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา

1.1. การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลโดยใช้สถิติความถี่ ร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด

1.2. การวิเคราะห์ความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ความถี่ร้อยละในการวิเคราะห์ข้อมูล

1.3 การวิเคราะห์ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1.4 การวิเคราะห์พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2 สถิติเชิงวิเคราะห์

2.1 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ โดยใช้สถิติ ไคสแควร์ (Chi-square test)

2.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และทัศนคติ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ โดยใช้สถิติ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล โดยต้องการทราบถึง

คุณลักษณะส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา สาขาวิชา รายได้ของนักศึกษา ดัชนีมวลกาย (BMI)การวิเคราะห์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 80.40 อายุ พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21-23 ปี จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 74.10 ดัชนีมวลกาย พบว่า ส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายอยู่ที่ 18.50-22.90 จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 62.20 ชั้นปีที่กำลังศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 30.80 สาขาวิชา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 รายได้ของนักศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ 5,001-7,000 บาทต่อเดือน จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 34.30

ส่วนที่ 2 ความรู้ในการบริโภคอาหารเข้าเมื่อพิจารณารายชื่อ เรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด พบว่าการรับประทานอาหารเช้าควรเป็นอาหารประเภทโปรตีน เพื่อกระตุ้นการทำงานของร่างกาย และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ คิดเป็นร้อยละ 99.30 รองลงมาคือ ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเช้าจะทำให้ลดประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่างๆได้น้อยลง คิดเป็นร้อยละ 97.90 และท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเช้า จะทำให้ไม่เป็นโรคกระเพาะอาหารได้ คิดเป็นร้อยละ 94.40 ท่านคิดว่าการรับประทาน ขนมขบเคี้ยวระหว่างมื้ออาหารจะส่งผลให้เกิดอาการอยากอาหารได้มากกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 90.20 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารตามใจชอบจะช่วยให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 88.80 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเช้า จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมา เช่น โรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 88.80 ท่านคิดว่าอาหารเช้าเป็นอาหารมื้อหลัก และสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างมาก คิดเป็นร้อยละ 85.30 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเช้าจะต้องแข่งขันกับเวลาและมีความยุ่งยาก คิดเป็นร้อยละ

84.60 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเช้า คือการเริ่มต้นวันใหม่ ที่สร้างการเจริญเติบโตแก่ร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 84.60 ท่านคิดว่าอาหารเช้าควรเป็นอาหารที่ให้พลังงานหรือแคลอรี ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 25 ของพลังงานที่ควรจะได้รับในแต่ละวัน คิดเป็นร้อยละ 76.90 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเช้าจะช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 72.70 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเช้ามากเกินไป จะทำให้เกิดภาวะอ้วนได้มากกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 70.60 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเช้าจะเพิ่มสติปัญญาและสมาธิในการเรียนรู้ คิดเป็นร้อยละ 67.80 การที่ไม่รับประทานอาหารเช้า จะทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ โดยเฉพาะวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม คิดเป็นร้อยละ 48.30 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเช้าต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร คิดเป็นร้อยละ 16.10 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ทศนคติในการบริโภคอาหารเข้าหากพิจารณารายชื่อพบว่า ท่านคิดว่าอาหารเช้าเป็นอาหารมื้อหลักและสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างมากโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.77 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเช้าจะช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกายมากโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.76 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40) ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเช้าต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.76 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเช้า จะเพิ่มสติปัญญาและสมาธิในการเรียนรู้ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเช้า คือการเริ่มต้นวันใหม่ ที่สร้างการเจริญเติบโตแก่ร่างกาย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43 การที่ไม่รับประทานอาหารเช้า จะทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ โดยเฉพาะวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.62 และ

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเช้า จะทำให้ไม่เป็นโรคกระเพาะอาหารได้ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.60 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.54 ท่านคิดว่าอาหารเช้าควรเป็นอาหารที่ให้พลังงานหรือแคลอรี ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 25 ของพลังงานที่ควรจะได้รับในแต่ละวัน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.58 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 ท่านคิดว่าการรับประทาน ขนมขบเคี้ยวระหว่างมื้ออาหารจะส่งผลให้เกิดอาการอยากอาหารได้มากกว่าปกติ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.55 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเช้า จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมา เช่น โรคเบาหวาน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.51 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.59 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเช้ามากๆจะทำให้เกิดภาวะอ้วนได้มากกว่าปกติ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.44 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.60 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเช้า จะทำให้ลดประสิทธิภาพในการทำงานกิจกรรมต่างๆได้น้อยลง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61 ท่านคิดว่า การรับประทานอาหารเช้าตามใจชอบจะช่วยให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.32 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเช้า ควรเป็นอาหารที่มีไขมันสูง เหมาะกับการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.30 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.62 ท่านคิดว่า การรับประทานอาหารเช้าจะต้องแข่งขันกับเวลา และมีความยุ่งยาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.25 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 ตามลำดับ

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมในการบริโภคอาหารเช้า หากพิจารณารายชื่อ พบว่าท่านดื่มน้ำหลังรับประทานอาหารเช้า มากๆ จะช่วยเพิ่มการย่อยอาหารได้มากขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ย 2.72 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 รองลงมาคือท่านรับประทานอาหารเช้าก่อนไปเรียน โดยมีค่าเฉลี่ย 2.63 และค่าส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐานเท่ากับ 0.42 ท่านรับประทานอาหารเช้ามากกว่าอาหารกลางวัน และอาหารเย็นเนื่องจากเป็นอาหารมื้อหลักและสำคัญต่อร่างกาย โดยมีค่าเฉลี่ย 2.39 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.44 ท่านรับประทานผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองเป็นอาหารเช้า เช่น น้ำเต้าหู้ นมจะช่วยให้โปรตีนที่สูญเสียไป โดยมีค่าเฉลี่ย 2.37 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 ท่านรับประทานอาหารเช้าด้วยความเร่งรีบจึงทำให้เกิดอาการกรดไหลย้อน โดยมีค่าเฉลี่ย 2.26 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 ท่านดื่ม น้ำหวาน น้ำชาแทนอาหารเช้าเป็นหลัก โดยมีค่าเฉลี่ย 2.22 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 ท่านรับประทานข้าวเหนียวหุงสุกเป็นอาหารเช้า โดยมีค่าเฉลี่ย 2.22 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 ท่านรับประทานขนมขบเคี้ยวเป็นอาหารเช้าเป็นหลัก โดยมีค่าเฉลี่ย 2.21 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 ท่านรับประทานอาหารเช้าประเภทผลไม้ เช่น กล้วยเป็นอาหารเช้า โดยมีค่าเฉลี่ย 2.21 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 ในวันหยุดฉันทานอาหารรับประทานเอง ซึ่งจะได้ปริมาณสารอาหารที่เพียงพอ โดยมีค่าเฉลี่ย 2.20 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 ท่านรับประทานซีเรียลพร้อมกับนมเป็นอาหารเช้า โดยมีค่าเฉลี่ย 2.20 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 ท่านรับประทานโจ๊กใส่ไข่เป็นอาหารเช้า โดยมีค่าเฉลี่ย 2.13 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43 ท่านไม่รับประทานอาหารเช้าก่อนไปเรียน โดยมีค่าเฉลี่ย 2.12 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.54 ท่านดื่ม กาแฟ ขนมปังเป็นอาหารหลักของมื้อเช้า โดยมีค่าเฉลี่ย 2.11 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 ท่านรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นอาหารเช้า เพื่อที่จะช่วยเพิ่มพลังงานแทนข้าวได้ โดยมีค่าเฉลี่ย 1.96 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55



ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล แสดงจำนวน และร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล (n = 143)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n=143)	ร้อยละ(100.00)
1.เพศ		
ชาย	28	19.60
หญิง	115	80.40
รวม	143	100.00
2.อายุ		
18-20 ปี	24	16.80
21-23 ปี	106	74.10
24-26 ปี	13	9.10
Maximum = 25	Minimum = 19	
Mean = 22	S.D. = 1.32	
รวม	143	100.00
3.ดัชนีมวลกาย (BMI)		
น้อยกว่า18.50	21	14.70
18.50-22.90	89	62.20
23.0-24.90	21	14.70
25.0-29.90	11	7.70
29.90 ขึ้นไป	1	0.70
รวม	143	100.00
4.ชั้นปีที่กำลังศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	44	30.80
ชั้นปีที่ 2	26	18.20
ชั้นปีที่ 3	36	25.20
ชั้นปีที่ 4	37	25.80
รวม	143	100.00
5.สาขาวิชา		
สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	44	30.80
สาขาวิชาแพทย์แผนไทย	6	4.20
สาขาวิชาอาชีวอนามัยและ ความปลอดภัย	93	65.00
รวม	143	100.00

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล แสดงจำนวน และร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล (n = 143)



ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n=143)	ร้อยละ (100.00)
6.รายได้ของนักศึกษา		
1,000-3,000 บาท/เดือน	4	2.80
3,001-5,000 บาท/เดือน	41	28.60
5001-7,000 บาท/เดือน	49	34.30
7,001-9,000 บาท/เดือน	26	18.20
มากกว่า 9,000 บาท/เดือน	23	16.10
Maximum = 20,000	Minimum = 2,000	
Mean =7,017	S.D. = 3,118.21	
รวม	143	100.00

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละระดับความรู้ ของกลุ่มตัวอย่าง (n = 143)

ความรู้ในการบริโภคอาหารเข้า (100.00)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับดี	118	82.50
ระดับปานกลาง	19	13.30
ระดับน้อย	6	4.20
รวม	143	100.00

ตารางที่ 3 จำนวน และร้อยละระดับทัศนคติ ของกลุ่มตัวอย่าง (n=143)

ทัศนคติในการบริโภคอาหารเข้า	จำนวน(คน)	ร้อยละ (100.00)
ระดับดี	44	30.80
ระดับปานกลาง	98	68.50
ระดับน้อย	1	0.70
รวม	143	100.00

ตารางที่ 4 จำนวน และร้อยละระดับพฤติกรรม ของกลุ่มตัวอย่าง (n=143)

พฤติกรรมในการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับดี	111	77.60
ระดับปานกลาง	31	21.70
ระดับน้อย	1	0.70
รวม	143	100.00

ตารางที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อมูลส่วนบุคคล	ระดับพฤติกรรม			รวม	χ^2	df	P-value
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย				
1.เพศ					0.014	2	8.554
ชาย	17 (11.90%)	10 (7.00%)	1 (0.70%)	28 (19.60%)			
หญิง	94 (65.70%)	21 (14.70%)	0 (0.00%)	115 (80.40%)			
รวม	111 (77.60%)	31 (21.70%)	1 (0.70%)	143 (100.00%)			
2.อายุ (ปี)					0.543	12	3.091
18-20 ปี	18 (12.50%)	6 (4.20%)	0 (0.00%)	24 (16.70%)			
21-23 ปี	85 (59.50%)	20 (14.0%)	1 (0.70%)	106 (74.20%)			
24-26 ปี	8 (5.60%)	5 (3.50%)	0 (0.0%)	13 (9.10%)			
รวม	111 (77.60%)	31 (21.70%)	1 (0.70%)	143 (100.00%)			

ตารางที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อมูลส่วนบุคคล	ระดับพฤติกรรม			รวม	χ^2	df	P-value
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย				
3.ดัชนีมวลกาย(BMI)							
น้อยกว่า18.50	14 (9.90%)	8 (5.60%)	0 (0.0%)	22 (15.50%)	0.149	8	12.05
18.50-22.90	69 (48.60%)	20 (13.30%)	0 (0.0%)	89 (61.90%)			
23.0-24.90	16 (11.40%)	3 (2.10%)	1 (0.70%)	20 (14.20%)			
25.0-29.90	10 (7.0%)	1 (0.70%)	0 (0.0%)	11 (7.70%)			
29.90 ขึ้นไป	1 (0.70%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.70%)			
รวม	111 (77.60%)	31 (21.70%)	1 (0.70%)	143 (100.00%)			
4.ชั้นปีที่กำลังศึกษา							
ชั้นปีที่ 1	35 (24.50%)	9 (6.30%)	0 (0.00%)	44 (30.80%)	0.313	6	7.082
ชั้นปีที่ 2	17 (11.90%)	9 (6.30%)	0 (0.00%)	26 (18.20%)			
ชั้นปีที่ 3	27 (18.90%)	8 (5.60%)	1 (0.70%)	36 (25.20%)			
ชั้นปีที่ 4	32 (22.40%)	5 (3.50%)	0 (0.00%)	37 (25.80%)			
รวม	111 (77.60%)	31 (21.70%)	1 (0.70%)	143 (100.00%)			

ตารางที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อมูลส่วนบุคคล	ระดับพฤติกรรม			รวม	χ^2	df	P-value
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย				
5.สาขาวิชา					0.053	4	9.353
สาธาณสุข	28	16	0	44			
ชุมชน	(19.60%)	(11.20%)	(0.0%)	(30.80%)			
สาขาแพทยแผน ไทย	6	0	0	6			
(4.20%)	(0.0%)	(0.0%)	(4.20%)				
สาขาอาชีวอนามัย และความปลอดภัย	77	15	1	93			
(53.80%)	(10.50%)	(0.70%)	(65.0%)				
รวม	111	31	1	143			
	(77.60%)	(21.70%)	(0.70%)	(100.00%)			
6.รายได้ (บาท/เดือน)					0.387	8	8.490
1,000-3,000	2	2	0	4			
(1.40%)	(1.40%)	(0.0%)	(2.80%)				
3001-5000	29	11	1	41			
(20.20%)	(7.70%)	(0.70%)	(28.60%)				
5,001-7,000	39	10	0	49			
(27.30%)	(7.0%)	(0.0%)	(34.30%)				
7,001-9,000	24	2	0	26			
(16.80%)	(1.40%)	(0.0%)	(18.20%)				
มากกว่า 9,000	17	6	0	23			
(11.90%)	(4.20%)	(0.0%)	(16.10%)				
รวม	111	31	1	143			
	(77.60%)	(21.70%)	(0.70%)	(100.00%)			

ตารางที่ 5 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และทัศนคติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) (n =143)

ตัวแปร	พฤติกรรมกร บริโภคอาหารเช้า	ความรู้ในการ บริโภคอาหารเช้า	ทัศนคติในการบริโภค อาหารเช้า
	Y	X ₁	X ₂
(Y)	1	0.059	0.065
(X ₁)		1	0.039
(X ₂)			1

ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ในเรื่อง การที่ไม่รับประทานอาหารเช้า จะทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ โดยเฉพาะวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม คิดเป็นร้อยละ 48.30 การรับประทานอาหารเช้าจะต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร คิดเป็นร้อยละ 16.10 อาจเป็นเพราะการเรียนรู้ของบุคคลทั้งในห้องเรียน และนอกห้องเรียนมีความแตกต่างกัน นักศึกษามีการเรียนรู้ในเรื่องโภชนาการ แต่เมื่อเรียนแล้วไม่ทบทวน ผีกัดทำความเข้าใจบ่อยๆ ความรู้ที่ได้จากการเรียนนั้นก็ยังไม่คงถาวร และในที่สุดนักศึกษาจะลืม และนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง และผู้อื่นไม่ได้ ดังนั้นนักศึกษาควรฝึกหัดหรือกระทำบ่อยๆจนเกิดความ เข้าใจและเป็นประสบการณ์ในการเรียนรู้ จึงทำให้ความรู้ที่ได้รับนั้นคงถาวร ซึ่งสอดคล้องกับ ดวงพร โมฆินทร์เดชา (2558) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่ามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเกือบทุกข้อ ยกเว้น เรื่อง วิตามิน ในการป้องกันโรค จากผลวิจัยข้างต้น ขัดแย้งกับ ศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย

(2558) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร พบว่ามีความรู้อยู่ในระดับมาก เกี่ยวกับการรับประทานข้าว ผัก ผลไม้ วิตามิน และเกลือแร่

2. ทัศนคติในการบริโภคอาหารเช้า อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 68.50 ทัศนคติที่นักศึกษาเห็นด้วยมากที่สุด คืออาหารมื้อเช้าเป็นอาหารมื้อหลักและสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 2.77 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 อาจเป็นเพราะการบริโภคอาหารเช้าทำให้นักศึกษารู้สึกอึดไม่วิตกกังวล เครียดหรือมีความอยากอาหารขณะเรียน ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษามีความพร้อมที่จะเรียนรู้ ทั้งร่างกาย และจิตใจ ทัศนคติที่นักศึกษาเห็นด้วยน้อยที่สุดคือ การรับประทานอาหารเช้าจะต้องแข่งขันกับเวลาและมีความยุ่งยาก โดยมีค่าเฉลี่ย 2.25 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 อาจเป็นเพราะนักศึกษาเร่งรีบทำกิจกรรมเวลาไม่เพียงพอ ตื่นสาย ซึ่งการบริโภคอาหารเช้าให้ได้ประสิทธิภาพ จะต้องบริโภคช่วงเวลา 07:00 นาฬิกา ถึง 9:00 นาฬิกา เพราะถ้าหากบริโภคนอกจากเวลาที่กำหนดจะก่อให้เกิดการเจ็บ

ป่วยได้ เช่น โรคกระเพาะอาหาร กรดไหลย้อน เป็นต้น ซึ่งขัดแย้งกับ พิภพ ทองจันทร์ (2558) ศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า ของนิสิตปริญญาตรีสาขาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ พบว่าทัศนคติส่วนมากอยู่ในเกณฑ์เห็นด้วยอย่างยิ่ง แต่สอดคล้องในเรื่องความตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารเช้า เนื่องจากอาหารเช้ามีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและเป็นอาหารเช้าหลักที่บำรุงสมองและระบบประสาท

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าอยู่ในระดับดีร้อยละ 77.60 พฤติกรรมที่นักศึกษาปฏิบัติมากที่สุดคือดื่มน้ำหลังรับประทานอาหารเช้า จะช่วยเพิ่มการย่อยอาหารได้มากขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ย 2.72 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับการดื่มน้ำหลังรับประทานอาหารเช้าแล้ว น้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญในการปรับสมดุลของร่างกาย โดยน้ำมีสัดส่วนถึง 2 ใน 3 ของร่างกายมนุษย์ ดังนั้นหากเราได้รับน้ำในปริมาณที่น้อยเกินไป เซลล์ร่างกายก็จะแห้ง ซึ่งสังเกตได้จากผิวหนังที่เริ่มแห้ง หรือตกสะเก็ด นอกจากนี้ น้ำยังมีส่วนช่วยในการลำเลียงสารไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายไม่ว่าจะเป็นเหงื่อ หรือปัสสาวะ อีกทั้งยังช่วยให้อุจจาระไม่แข็งจนเกินไป พฤติกรรมที่นักศึกษปฏิบัติน้อยที่สุด คือการรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นอาหารเช้า เพื่อที่จะช่วยเพิ่มพลังงานแทนข้าวได้ โดยมีค่าเฉลี่ย 1.96 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 อาจเป็นเพราะนักศึกษาไม่มีเวลา เร่งรีบ ตื่นสาย ด้วยส่วนหนึ่ง อีกอย่างก็คือนักศึกษารายว่าบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปนั้นไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จึงเป็นสาเหตุที่นักศึกษาเลือกที่จะเลี่ยงปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับ ดวงพร โหมสินทร์ เตชะ (2558) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของ

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าถูกต้องอยู่ในระดับปานกลางเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าก่อนไปเรียน การรับประทานผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น นม น้ำเต้าหู้ ทั้งนี้เป็นเพราะในตอนเช้าหลังการตื่นนอนร่างกายมีความต้องการสารอาหารประเภทโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต เพื่อกระตุ้นร่างกายให้ทำงานตามปกติ ซึ่งขัดแย้งกับ สถิตดาพร สุคนธมัต (2558) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตยานนาวา และ พิภพ ทองจันทร์ (2558) ศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า ของนิสิตปริญญาตรี สาขาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าอยู่ในระดับดี

4. ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าพบว่าข้อมูลส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า และเมื่อพิจารณาทางด้านตัวแปรด้วยกัน พบว่าข้อมูลส่วนบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะแต่ละช่วงอายุ แต่ละชั้นปี แต่ละสาขามีการเรียนรู้ที่แตกต่างกันบางชนิดมีการเรียน การสอนในรายวิชาโภชนศาสตร์ในขณะที่เก็บข้อมูลจึงอาจเป็นเหตุทำให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจมากกว่าชั้นปีอื่นๆ แต่การเรียนรู้ของบุคคลจะลดลง คงที่ หรือเพิ่มขึ้น ขึ้น อยู่กับการฝึกหัด การทดสอบอยู่เป็นประจำ และมีการเรียนรู้อย่างแท้จริงอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับ จิราพร เรืองยั้ง และสุจิตรา จรจิตต์ (2559) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา : การสังเคราะห์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า

และสุวรรณา เชียงขุนทด (2556) ได้ศึกษาความรู้ และ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในเขต ภาชีเจริญกรุงเทพมหานคร พบว่าระดับการศึกษา ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทั้งนี้เพราะ การเรียนรู้ของบุคคลในการบริโภคอาหารตั้งแต่เด็ก จนถึงปัจจุบันจนทำให้เกิดความเคยชิน และปฏิบัติ ตนในการบริโภคอาหารตามที่ตนเองได้รับรู้ จนเกิด เป็นพฤติกรรมทั้งทางบวก และทางลบ เหตุผลที่ไม่ รับประทานอาหารเช้า ขัดแย้งกับพีระพงษ์ พรหม แดงและพีระพงษ์ ยิ้มแย้ม (2558) ได้ศึกษาปัจจัยที่ ส่งผลต่อการไม่รับประทานอาหารเช้าของนักศึกษา สาขาวิศวกรรมอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์สุพรรณบุรี พบว่าการรับประทานอาหารเช้าด้วยความเร่งรีบ ส่งผลต่อพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเช้า จาก ผลการวิจัย เนื่องจากตื่นสายซึ่งสอดคล้องกับ พีรพัฒน์ พรหมแดงและพีระพงษ์ ยิ้มแย้ม (2558) ได้ ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการไม่รับประทานอาหารเช้า ของ นักศึกษา สาขาวิศวกรรม อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์ สุพรรณบุรี พบว่าไม่มีเวลาเพียงพอสำหรับการ บริโภคอาหารร้านอาหาร และสิ่งแวดล้อมในส่วน กระบวนการผลิตมีผลต่อพฤติกรรมในการบริโภค อาหารเช้า อาจเป็นเพราะการคำนึงถึงหลักการ โภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกระทรวงสาธารณสุข โดยเฉพาะการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน หรือ เค็มจัด และรับประทานอาหารเช้าที่สะอาดปราศจาก การปนเปื้อน

5. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะและ พฤติกรรมในการบริโภคอาหารเช้า แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา คณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ใน การบริโภคอาหารเช้า บริโภคอาหารเช้าของ

นักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย เฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ ไม่มีความสัมพันธ์ กับทัศนคติการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ โดยมีค่า $r = 0.065$, $p = 0.441$ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเรียนรู้ของบุคคลที่ แตกต่างกัน จนก่อให้เกิดเป็นความรู้ความเข้าใจ และเป็นประสบการณ์ที่เสริมให้บุคคลเกิด ความคิด ความรู้สึก จะเสริมทั้งทางบวก และทางลบ ซึ่งจะ ส่งผลให้บุคคลปฏิบัติตามความคิด และความรู้สึก ของตนเองตามที่ได้รับรู้ ซึ่งสอดคล้องกับ ศักดิ์ อนันต์ รัตนสาครชัย (2558) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผล ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัด ชุมพร พบว่าความรู้ และทัศนคติส่งผลต่อพฤติกรรม ในการบริโภคอาหารเช้า และดวงพร โมสินทร์เด ษา (2551) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการ บริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่าความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า

ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานภาครัฐ และเอกชนสามารถนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษานี้มาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการ กำหนดนโยบาย และวางแผนโครงการต่าง ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เช่น กิจกรรม ส่งเสริมเกี่ยวกับหลักการโภชนาการ เพื่อให้เป็นไป ในทิศทางที่ถูกต้อง และเหมาะสมตามหลัก
2. ควรให้ความรู้เกี่ยวกับการไม่บริโภคอาหารเช้า เป็นเวลานาน ที่จะส่งผลต่อสุขภาพระยะยาว เช่น การเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรค หลอดเลือด และยังมีผลต่อการเรียนรู้ของตัวบุคคล

ดังนั้นควรมีบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ส่งเสริม ให้มีการบริโภคอาหารมีหลัก และมีการ ตรวจสุขภาพโดยมีค่า $r = 0.59$, $p = 0.487$ และ พฤติกรรมการประจำปีให้กับนักศึกษา เพื่อให้ ทราบถึงภาวะสุขภาพของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ ภาวะสุขภาพที่ดี และการป้องกันโรค

3.บุคลากรทางการแพทย์ควรจัดให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า

เอกสารอ้างอิง

1. จิราภร์ เรืองยิ่ง, สุจิตรา จรจิตร.(2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัด สงขลา : การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร. วารสาร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
2. ณีฎฐนิชา หวังมุขิตากุล.(2559). พฤติกรรมการ บริโภคอาหารฟาสฟู้ด ในกรุงเทพมหานคร เขต
3. ดวงพร โมสินทร์เตชะ.(2558). ศึกษาปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของ นัก เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน สาคิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง. วิทยานิพนธ์ ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพฤติกรรม ศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
4. ดาราวรรณ ศรีสุกใส.(2542). ศึกษาแนวคิด และ ทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรม (KAP). วารสารจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
5. ถนอมขวัญ ทวีบุรณ.(2543). โภชนศาสตร์ สำหรับพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, 2541. ลาดพร้าว ห้วยขวาง ดินแดง. วารสารมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร