

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ ที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ การรับประทานให้ได้สารอาหารครบถ้วน ทั้งปริมาณและคุณภาพนั้น เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต มีสุขภาพที่ดี การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้รับสารอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากเกินไปหรือน้อยเกินไป อาจส่งผลต่อสุขภาพทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการที่ไม่ดี การบริโภคอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการในสัดส่วนที่เหมาะสมมีความจำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพื่อลดปัญหาทางด้านโภชนาการอันเป็นผลให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้ การรับประทานอาหารของมนุษย์นั้น ได้เกี่ยวข้องกับปัจจัยหลาย ๆ ด้านทั้งในด้านสภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และปัจจัยที่ตัวบุคคลเองที่เป็นผู้กระทำ (วิณะ วิระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์, 2541) ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้หากสามารถกระตุ้น หรือส่งเสริมให้เอื้อต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์จะทำให้บุคคลนั้น ๆ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นวัยกำลังเจริญเติบโต หากได้รับอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทำให้มีสุขภาพที่ดีแข็งแรง มีประสิทธิภาพในการเรียน แต่ในทางตรงกันข้ามหากปัจจัยดังกล่าวนี้ไม่เอื้อต่อการทำให้การรับประทานที่เหมาะสมและเพียงพอต่อร่างกาย เป็นเหตุทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากการรับประทานอาหารที่ไม่ดี ซึ่งเป็นปัญหาที่มีผลกระทบทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติได้

จากสภาวะปัจจุบันวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปกับความเจริญก้าวหน้าของประเทศ มีธุรกิจการนำเข้าอาหารจากต่างประเทศ วิวัฒนาการทางด้านเทคโนโลยี การติดต่อสื่อสารกับชนชาติต่าง ๆ และการรับเอาวัฒนธรรมการบริโภคของประเทศตะวันตกเข้ามา นับได้ว่ามีบทบาทต่อการดำเนินชีวิต และยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างค่านิยมต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนและกลุ่มนักศึกษาที่นิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งเป็นอาหารยอดนิยมอยู่ในขณะนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของฉันทิณี ทิพย์ธรรม (2545) ที่พบว่า อาหารฟาสต์ฟู้ด

เป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น ร้อยละ 55.20 ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด เนื่องจากอาหารฟาสต์ฟู้ดนั้น จะให้ความสะดวกรวดเร็วแล้วยังมีการรับประทานเป็นอาหารว่าง รับประทานเล่นหรือเมื่อต้องการ เปลี่ยนรสชาติอาหารเป็นบางครั้งและยังเป็นสถานที่ใช้สำหรับพบปะสังสรรค์ เป็นแหล่งนัดพบพักผ่อนหย่อนใจ ที่สำคัญคือความรู้สึกคุ้นเคยสำหรับกลุ่มวัยรุ่นด้วย

ปัจจุบันพบว่า การรับประทานอาหารแบบตะวันตกในกลุ่มนักเรียน นักศึกษามีปริมาณเพิ่มมากขึ้น อาหารที่เป็นที่นิยมกันมากในกลุ่มนักศึกษา ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด อบเชย วงศ์ทอง (2541) สรุปว่า กลุ่มนักเรียน นักศึกษา อายุ 15 – 20 ปี และอายุ 21 - 25 ปี เข้าร้านอาหารประเภทนี้ ถึงร้อยละ 52 และ 58 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุนิมาศ โนรี และเพ็ญจิตร กภาพณี (2540) พบว่า พฤติกรรมการกินแบบชาวตะวันตกได้เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยอย่างมาก โดยมีสาเหตุเกิดจากปัจจัยหลายด้าน เช่น ความเปลี่ยนแปลง วิถีชีวิตการมีชีวิตรอยู่แบบพึ่งพิงเทคโนโลยีขั้นสูง โดยเฉพาะกับวัยรุ่นที่ยอมรับทั้งวัฒนธรรม การดำเนินชีวิต และการบริโภคอาหารแบบชาวตะวันตกเข้ามาใช้เป็นชีวิตประจำวันมากขึ้น จึงเป็นผลให้กลุ่มธุรกิจฟาสต์ฟู้ด สื่อโฆษณาต่าง ๆ นวัตกรรม วิธีการให้กลุ่มผู้บริโภค โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น นักศึกษาที่เป็นเป้าหมายหลักในการตัดสินใจซื้อสินค้า ผลิตภัณฑ์ มีการโปรโมชันชนิดของอาหาร ส่งผลให้ธุรกิจฟาสต์ฟู้ดมีการแข่งขันกันเพื่อสร้างความพอใจให้แก่ผู้บริโภค ทำให้ธุรกิจอาหารฟาสต์ฟู้ดมีมากขึ้น

โดยทั่วไปอาหารฟาสต์ฟู้ดหลายชนิดมีไขมันในปริมาณสูง เช่น พิซซารวมมิตรขนาดกลางมีไขมันประมาณ 432 กิโลแคลอรี ซึ่งพลังงานที่ได้ทั้งหมดจากพิซซารวมมิตรขนาดกลางประมาณ 876 กิโลแคลอรี นับว่ามีไขมันมากเกินไป หากรับประทานเป็นประจำทำให้เสี่ยงเป็นไขมันในเลือดสูง ตัวอย่างอาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีไขมันสูงอีกอย่างหนึ่ง ได้แก่ มันฝรั่งทอด หรือเฟรนฟรายส์ ในปริมาณน้ำหนัก 94 กรัม จะได้พลังงานทั้งหมด 314 กิโลแคลอรี พลังงานที่ได้จากไขมันจะมี 162 กิโลแคลอรี (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2540) จากการศึกษาถึงคุณค่าอาหารฟาสต์ฟู้ดของสถาบันวิจัยโภชนาการเมื่อคิดเฉลี่ยต่อ 100 กรัม พบว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดให้พลังงาน 232 กิโลกรัมแคลอรี และคุณค่าสารอาหารหลักคือ โปรตีน 10.9 กรัม (4.4 - 14.9 กรัม) คาร์โบไฮเดรต 23.4 กรัม (17.2 - 36.2 กรัม) และไขมัน 13.8 กรัม (10.3 - 19.1 กรัม) นอกจากนี้ ยังมีโคเลสเตอรอล 72 มิลลิกรัม (31 - 79 มิลลิกรัม) (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) จึงเห็นได้ว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการไม่เหมาะสมคือ มีสารอาหารประเภทไขมัน คาร์โบไฮเดรตในปริมาณมากและมีสารอาหารประเภทกากใย วิตามินน้อย อาจทำให้กลุ่มวัยรุ่นที่

นิยมบริโภคอาหารประเภทนี้มีภาวะโภชนาการเกินและขาดได้ จากการวิเคราะห์คุณค่าอาหาร ฟาสต์ฟู้ดที่ผ่านมา พบว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดทุกชนิดมีสารอาหารที่ไม่สมดุลให้พลังงานมากกว่าที่ร่างกายต้องการใน 1 มื้อ รวมทั้งมีปริมาณพลังงานและไขมันสูงเกินปริมาณความต้องการของร่างกาย ดังที่ วนิดา อยู่ประพันธ์ (2539) สรุปไว้ว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารที่มีปริมาณคุณค่าอาหารของแร่ธาตุเหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ค่อนข้างต่ำกว่าที่ร่างกายควรได้รับ มีส่วนประกอบของกากใยน้อย ถ้ารับประทานมากเกินไปอาจทำให้เกิดการขับถ่ายยากอาจทำให้เกิดโรคริดสีดวง โรคลำไส้โป่งพองได้ ในขณะที่เดียวกันอาหารฟาสต์ฟู้ดมีไขมันถึงร้อยละ 50 โปรตีน ร้อยละ 50 - 100% ทำให้ได้รับพลังงานมากกว่าที่ร่างกายควรได้รับจากปกติในชีวิตประจำวันเท่ากับรับประทานอาหาร 5 มื้อ รวมกันในแต่ละวัน เห็นได้ว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดมีสารอาหารมากเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เมื่อเปรียบเทียบกับอาหารไทย เช่น ขนมจีนน้ำยา 1 จาน ให้พลังงาน 226.84 กิโลแคลอรี โปรตีน 10.42 ไขมัน 6.72 คาร์โบไฮเดรต 31.17 ใยอาหาร 1.15 และโคเลสเตอรอล 14.50 (เพลินจิต ตั้งคณะกุล และคณะ, 2537) คุณค่าของสารอาหารที่ได้รับนั้นมีสารอาหารที่เพียงพอกว่าอาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งเพียงพอกับพลังงานในแต่ละวันของวัยรุ่นไทยตามมาตรฐานกำหนดของกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดเกณฑ์มาตรฐานให้ได้รับพลังงานในวัยรุ่นชาย 1,850 - 2,400 กิโลแคลอรีต่อวัน วัยรุ่นหญิง 1,700 - 1,850 กิโลแคลอรีต่อวัน

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้บริโภคจึงควรตระหนักถึงการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้มาก เนื่องจากอาหารฟาสต์ฟู้ดเมื่อรับประทานมากเกินไปทำให้เกิดการสะสมโคเลสเตอรอลหรือไขมันในเส้นเลือดและปริมาณกรดไขมันอิ่มตัว ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาอย่างมากมาย เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งเต้านม ลำไส้ใหญ่ ตับอ่อน ต่อมลูกหมากและมะเร็งที่สมอง (www.srbr.in.th/Health/FastFood.htm, 2545) ดังนั้นการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดต้องรู้จักเลือกรับประทานให้เหมาะสม เมื่อรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดประเภทที่มีไขมันที่มากเกินไป เนื้อสัตว์ แป้ง ควรรับประทานผัก ผลไม้ ให้มาก เพื่อให้เกิดความสมดุลของอาหารและไม่ควรรับประทานเป็นประจำ การเลือกรับประทานอาหาร ควรคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อป้องกันการขาดสารอาหารหรือมีสารอาหารมากเกินไป

นักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ เป็นกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอิสรหทางความคิด มีอิสรหในการแสดงออก มีการรับรู้ในสิ่งต่าง ๆ การรวมกลุ่มของสังคมเพื่อนฝูง รวมถึงมีอิสรหในการบริโภคอาหาร ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษากลุ่มนักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ เนื่องจากว่ากลุ่มนักศึกษามีความรู้ ความคิดที่เป็นของตัวเอง รู้จักเลือกว่าอาหารประเภทไหนที่ควรรับประทานและอาหารประเภทไหนที่ไม่ควรรับประทาน และปัจจัยอะไรที่ทำให้ศึกษานิยมมารับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดกันมากขึ้น กลุ่มนักศึกษสถาบันราชภัฏจึงเป็นตัวแทนที่ดีของวัยรุ่นเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาหาปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษสถาบันราชภัฏเชียงใหม่

1.3 ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้เป็นักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ชั้นปีที่ 1 ปีที่ 2 ปีที่ 3 และปีที่ 4 ภาคปกติ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 โดยผู้ศึกษาได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และจะทำการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น หรือการสุ่มตามชั้น (Stratified Random Sampling)

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ปัจจัยดังกล่าว ได้แก่ ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ ปัจจัยพื้นฐานของตัวบุคคล ปัจจัยด้านแรงจูงใจ ปัจจัยด้านการรับรู้ ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านการส่งเสริมการขาย สื่อโฆษณา

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

ปัจจัย หมายถึง สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับประทานของบุคคล แบ่งออกเป็น 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภค ความเชื่อ พื้นฐานตัวบุคคล วัฒนธรรม การสนใจ การรับรู้

ปัจจัยภายนอก ได้แก่ กลุ่มสังคม เศรษฐกิจ สื่อต่าง ๆ

อาหารฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารที่ให้ความสะดวกรวดเร็วในการรับประทาน ในระยะเวลาอันสั้น มีหลายประเภท ผู้บริโภคจะเลือกรับประทานประเภทไหน แบ่งตามประเภท ลักษณะของอาหารที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่

- อาหารประเภทพิซซ่า ของพิซซ่าฮัท หรือพิซซ่าคอมพานี
- อาหารประเภทแฮมเบอร์เกอร์ สอดดอก ของแม็คโดนัลด์ หรือเบอร์เกอร์คิงส์
- อาหารประเภทไก่ทอด ไก่ย่าง ของ KFC หรือเซสเตอร์กิลล์
- อาหารประเภทเนื้อสเต็ก ของ SIZZLER
- อาหารประเภทขนม ของเพรทเชล ดังกิ้น โดนัท หรือมิสเตอร์โดนัท
- อาหารประเภทไอศกรีม ของสเวนเซ่น

1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ทราบข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงใหม่

2. ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงใหม่

3. เป็นแนวทางในการศึกษาและทำงานวิจัยครั้งต่อไป