

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ หลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี ที่กำลังศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 4,709 คน จำนวนนักศึกษาชาย 1,700 คน จำนวนนักศึกษาหญิง 3,009 คน ผู้ศึกษาได้ทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 384 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด

สรุป

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 63.28) มีอายุระหว่าง 18 - 20 ปี (ร้อยละ 58.86) ปีการศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 32.81) มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่ำกว่า 3,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 43.23) มีความเพียงพอ (ร้อยละ 62.76) สมาชิกในครอบครัวประมาณ 3 - 4 คน (ร้อยละ 57.82)พักอาศัยอยู่บ้านพักส่วนตัว (ร้อยละ 47.14) อาศัยอยู่กับบิดา มารดา (ร้อยละ 48.44) และอาศัยอยู่กับเพื่อนรองลงมา (ร้อยละ 33.85) ไม่มีอาชีพเสริมหลังการเรียน (ร้อยละ 83.33) รับประทานอาหารหลัก 3 มื้อต่อวัน (ร้อยละ 48.96)

กลุ่มตัวอย่างให้ความหมายของคำว่า "อาหารฟาสต์ฟู้ด" คือ อาหารที่รวดเร็วทันใจเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือ อาหารที่มีให้เลือกหลายชนิด หลายประเภท เป็นอันดับสอง กลุ่มตัวอย่าง เห็นว่า การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดมีความจำเป็น (ร้อยละ 54.17) และทุกคนเคยไปใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารฟาสต์ฟู้ดที่กลุ่มตัวอย่างนิยมชอบ 3 อันดับแรก คือ พิซซ่า ไก่ทอด-ไก่ย่าง และเฟรนฟรายซ์ นิยมไปใช้ร้านอาหาร ฟาสต์ฟู้ดที่ร้าน K.F.C. เป็นอันดับแรก ร้านพิซซ่าอัท อันดับสอง ร้านพิซซ่าคอมพานี อันดับสาม นิยมไปใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด

ที่คาดสวนแก้ว (ร้อยละ 68.49) นิยมเลือกใช้บริการด้วย คือเพื่อน (ร้อยละ 77.08) รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเฉลี่ย 1 - 2 ครั้งต่อเดือน (ร้อยละ 60.68) รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ในมือเย็น (ร้อยละ 49.74) ใช้เวลาในการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด โดยเฉลี่ย 31 - 60 นาที (ร้อยละ 30.73) จ่ายค่าอาหารฟาสต์ฟู้ดโดยเฉลี่ยครั้งละ 51 - 80 บาทต่อคน (ร้อยละ 51.56) และ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้บริการนั่งรับประทานที่ร้าน (ร้อยละ 81.77)

ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ค่อนข้างดี ในการรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ให้หลากหลายในปริมาณที่เพียงพอทุกวันเพื่อช่วยให้ ร่างกายเจริญเติบโต มีคะแนนเฉลี่ย 4.60 แคลเซียมช่วยในการเสริมเซลล์กระดูกเพื่อการเจริญเติบโต และสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน มีคะแนนเฉลี่ย 4.47 และกลุ่มตัวอย่างไม่แน่ใจอาหาร ฟาสต์ฟู้ดมีคุณค่าอาหารพอเพียง มีคะแนนเฉลี่ย 2.97

ด้านพื้นฐานของตัวบุคคล กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยว่าการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เพราะเป็นการชอบโดยส่วนตัว มีคะแนนเฉลี่ย 3.59 ไม่แน่ใจว่าเพศหญิงเป็นเพศที่นิยมรับประทาน อาหารฟาสต์ฟู้ด มีคะแนนเฉลี่ย 3.46 และรสนิยมการรับประทานฟาสต์ฟู้ดทำให้เป็นคนมีฐานะ มีคะแนนเฉลี่ย 2.90

ด้านแรงจูงใจ กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดมีให้เลือกหลายประเภทหลายชนิด และหลายขนาดจูงใจให้ไปใช้บริการ มีคะแนนเฉลี่ย 4.02 สถานที่ภายในร้านมีความสะอาด สามารถเป็นที่พบปะสังสรรค์ จูงใจให้ไปใช้บริการ มีคะแนนเฉลี่ย 3.96 และความรวดเร็วในการ บริการจูงใจให้ไปรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด มีคะแนนเฉลี่ย 3.80

ด้านการรับรู้ กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยว่า ความง่ายและรวดเร็วในการรับประทานทำให้ไป รับประทาน มีคะแนนเฉลี่ย 3.79 สีกลิ่นของอาหารฟาสต์ฟู้ดน่ารับประทาน มีคะแนนเฉลี่ย 3.74 และรสชาติของอาหารฟาสต์ฟู้ดมีรสชาติมาตรฐานทำให้ไปรับประทาน มีคะแนนเฉลี่ย 3.66

ด้านวัฒนธรรม กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยว่าการได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตกเป็น ที่มาของการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด มีคะแนนเฉลี่ย 3.89 เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบลองของ ใหม่ ๆ จึงชอบที่จะรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดจนสืบเนื่องมาถึงสมัยปัจจุบัน มีคะแนนเฉลี่ย 3.63 และกลุ่มตัวอย่างไม่แน่ใจว่าการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นการรับประทานเนื่องในโอกาส พิเศษ มีคะแนนเฉลี่ย 3.33

ด้านสังคม กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นที่นิยมของวัยรุ่นมีคะแนนเฉลี่ย 3.97 การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเพราะเพื่อนแนะนำ มีคะแนนเฉลี่ย 3.64 และกลุ่มตัวอย่างไม่แน่ใจว่าการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เพราะเนื่องจากสังคมปัจจุบันต้องรีบเร่ง คะแนนเฉลี่ย 3.46

ด้านเศรษฐกิจ กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยว่าบุคคลที่ฐานะดี ทางการเงินดีสามารถที่จะรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดได้บ่อยครั้ง มีคะแนนเฉลี่ย 3.61 รายได้มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด มีคะแนนเฉลี่ย 3.58 และกลุ่มตัวอย่างไม่เห็นด้วยกับราคาอาหารฟาสต์ฟู้ดไม่แพงกว่าอาหารทั่วไป มีคะแนนเฉลี่ย 3.57

ด้านการส่งเสริมการขาย/สื่อโฆษณา กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยว่า สื่อทางโทรทัศน์ทำให้อยากไปใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ด มีคะแนนเฉลี่ย 3.98 มีการแจ้งข่าวสารให้ทราบเกี่ยวกับช่วงแนะนำอาหารใหม่ ลดราคาตามชุดอาหาร มีคะแนนเฉลี่ย 3.85 และการโฆษณาทางใบปลิวทำให้อยากไปใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ด มีคะแนนเฉลี่ย 3.81

อภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 63.28) อายุระหว่าง 18 - 20 ปี (ร้อยละ 58.86) ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น การมีความรู้ ความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และให้คุณค่าทางโภชนาการจึงเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับในช่วงวัยนี้ เพื่อช่วยให้ร่างกายไม่เกิดภาวะโภชนาการเกินและขาด แต่ถึงอย่างไรการมีความรู้ และความเข้าใจ ก็ไม่ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไป จะเห็นได้ว่าการรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตกมักเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่นเป็นส่วนใหญ่ แม้แต่ในเด็กยังนิยมหันมารับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดกันมากขึ้น โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในตัวเมืองใหญ่ ๆ เพราะเนื่องจากสื่อประเภทต่าง ๆ รวมถึงสถานที่ ที่จำหน่ายอาหารฟาสต์ฟู้ดอยู่ในแหล่งชุมชน จึงเป็นสาเหตุของการเกิดภาวะโภชนาการเกินและขาดในเด็กจนกระทั่งเข้าสู่วัยรุ่น เนื่องจากอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารที่มีให้เลือกหลายชนิดหลายประเภท ซึ่งสอดคล้องกับ ณีฎฐิณี ทิพย์ธรรม (2545) พบว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นเพราะรสชาติที่แปลกใหม่ สีสันทันใจ การตกแต่งภายในร้านสะอาดและทันสมัย อีกทั้งยังเป็นที่ยอมรับและสรรเสริญในกลุ่มวัยรุ่น จึงนิยมมาใช้บริการ

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับผู้ปกครองและอยู่บ้านพักส่วนตัว จึงมีค่าใช้จ่ายต่อเดือนเพียงพอ และส่วนใหญ่รับประทานอาหารหลัก 3 มื้อต่อวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างเห็นถึงความสำคัญในการรับประทานอาหารให้ครบ

3 มื้อ อาจเป็นสาเหตุมาจากครอบครัวปลูกฝังนิสัย ในการรับประทานอาหารให้ครบตั้งแต่เด็กและด้วยสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความสะดวกต่อการซื้ออาหารรับประทานในสถาบันที่มีโรงอาหารจำหน่ายอาหารให้นักศึกษาตั้งแต่เช้าถึงเย็น จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างได้รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ และกลุ่มตัวอย่างที่พักอาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ประกอบอาหารเองรับประทานที่บ้าน อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างรับประทานมื้อหลักแล้ว แต่ก็ยังมีการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเนื่องจากเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น จากการสำรวจกลุ่มคนที่ใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่า กลุ่มนักเรียน นักศึกษาอายุระหว่าง 15 - 20 ปี และกลุ่มอายุ 21 - 25 ปี เข้าร้านอาหารประเภทนี้ถึงร้อยละ 52 และ 58 ตามลำดับ (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) ซึ่งสอดคล้องกับ ญัฐฐิณี ทิพย์ธรรม (2545) ที่ว่าส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ระดับปานกลางและสูง เลือกรับประทานพิซซ่าอันดับหนึ่ง เนื่องจากว่าพิซซ่าเป็นอาหารที่มีให้เลือกชนิดของแป้ง ไม่ว่าจะเป็แป้งหนานุ่ม หรือแป้งกรอบและยังเลือกหน้าตามใจชอบได้ ดังจะเห็นได้ว่าพิซซ่าจึงเป็นอาหารยอดนิยมในกลุ่มวัยรุ่น แต่เมื่อเปรียบเทียบกับคุณค่าทางอาหารแล้วพบว่า พิซซ่าทะเล (ขนาดกลาง) 1 ชิ้น ให้พลังงาน 781 กิโลแคลอรี โปรตีน 53 กรัม ไขมัน 37 กรัม คาร์โบไฮเดรต 59 กรัม ใยอาหาร 12 กรัม และโคเลสเตอรอล 239 มิลลิกรัม (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทนี้ แสดงให้เห็นว่าเด็กวัยรุ่นไทยมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินและขาดได้ ถ้ารับประทานในปริมาณที่มากเกินไป พลังงานที่ร่างกายต้องการต่อหนึ่งวัน เนื่องจากว่ากลุ่มตัวอย่างยังอยู่ในกลุ่มวัยรุ่น ร่างกายยังพัฒนาการไม่เต็มที่ ความต้องการอาหารจึงมีความสำคัญมาก หากรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดมื้อใดมื้อหนึ่งมากเกินไป หรือรับประทานแทนอาหารมื้อหลักจะมีผลกระทบต่อร่างกาย โดยเฉพาะพิซซ่าที่มีส่วนประกอบของแป้งหรือสารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเซลล์และเป็นเชื้อเพลิงสำหรับเผาผลาญ หรือออกซิโดซ์ให้เกิดพลังงานภายในเซลล์ของสิ่งมีชีวิต (นิธิยา รัตนานนท์, 2537) ถ้าร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปความต้องการของร่างกายจะเปลี่ยนเป็นกลัยโคเจนสะสมไว้ที่ตับและกล้ามเนื้อ แต่กลัยโคเจนสะสมได้จำนวนจำกัด ถ้าเหลือก็จะเปลี่ยนไปเป็นไขมันเก็บสะสมไว้ในเนื้อเยื่อไขมัน อาจก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้ เช่น โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจ ดังจะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่แล้ว กลุ่มตัวอย่างนิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดในช่วงเย็นหลังจากเลิกเรียน เพราะมีเวลาพอที่ใช้ในรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดและพบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดกับกลุ่มเพื่อนมากที่สุด ด้วยเป็นเป็นวัยที่ชอบที่อิสระ เพื่อพบปะสังสรรค์พูดคุยกันกลุ่มเพื่อน ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นชอบทดลองของแปลกใหม่

แสดงค่านิยมให้สังคมกลุ่มเพื่อนยอมรับและการเข้าร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดนั้นยังทำให้กลุ่มวัยรุ่น
คุณเป็นคนทันสมัยอีกด้วย

กลุ่มตัวอย่างนิยมไปใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบนั่งรับประทานที่ร้านมากที่สุด เพราะ
ได้มีเวลาที่จะพบปะพูดคุยกับกลุ่มเพื่อน อีกทั้งสถานที่ภายในดูสะอาด บรรยากาศดี ดังที่ธุรกิจ
ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดมีมาตรฐานของร้านเป็นเอกลักษณ์ ด้วยการจัดตกแต่งร้านให้ดูสวยงาม เพื่อเป็น
ที่ยอมรับในกลุ่มลูกค้า จุดสำคัญที่ทำให้ธุรกิจฟาสต์ฟู้ดมีมากขึ้น เนื่องจากลูกค้าที่มาใช้บริการ
ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยรุ่น และยังส่งผลต่อการเลือกใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด จะเห็นได้ว่าร้าน
อาหารฟาสต์ฟู้ดมักตั้งอยู่ในชุมชน และห้างสรรพสินค้า จึงเป็นได้ว่าห้างสรรพสินค้าภาคสวนแก้ว
เป็นที่ที่กลุ่มวัยรุ่นชอบเดินและใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดมากที่สุด เนื่องจากเป็นสถานที่ที่อยู่ใน
ตัวเมืองเชียงใหม่ เป็นแหล่งชุมชนและสะดวกต่อการเดินทาง กลุ่มตัวอย่างนิยมใช้บริการร้าน
อาหารฟาสต์ฟู้ดเฉลี่ย 1 - 2 ครั้งต่อเดือน ใช้เวลาในร้านอาหารเฉลี่ย 31 - 60 นาที ซึ่งถือว่าไม่มาก
จนเกินไป นับว่าเป็นสิ่งที่ดีสำหรับวัยรุ่นที่ยังให้ความสำคัญของการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง
อาจเนื่องด้วยราคาของอาหารฟาสต์ฟู้ดค่อนข้างแพงกว่าอาหารทั่วไป จึงนิยมมาใช้บริการ
ไม่บ่อยครั้ง

นอกจากปัจจัยหลาย ๆ อย่างที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างนิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด โดย
การชอบส่วนตัว หรือเพื่อนแนะนำ ชักชวนให้ไปใช้บริการด้วยแล้วนั้น ยังมีสื่อโฆษณาที่มีบทบาท
และมีอิทธิพลต่อค่านิยมในสังคมที่มีผลให้กลุ่มวัยรุ่นรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่า การใช้สื่อ
โฆษณาทางโทรทัศน์มีผลให้กลุ่มวัยรุ่น ร้อยละ 57.29 ส่วนใหญ่รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด
จะเห็นได้ว่าสื่อโทรทัศน์นั้นมีอิทธิพลต่อแนวความคิดและวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล
โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชน พฤติกรรมหลาย ๆ อย่างที่เด็กและเยาวชน กลุ่มวัยรุ่น แสดงออกมานั้น
เป็นเพราะได้รับอิทธิพลมาจากสื่อโทรทัศน์เกือบทั้งสิ้น ดังที่ ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช (อ้างใน
รักษิกานต์ วงษ์วรรณ และอังศนา โวศิษฐ์, 2536) กล่าวว่า "ความจริงโทรทัศน์เป็นสื่อมวลชน
อย่างหนึ่งที่ทำให้ความรู้ และชักจูงความเห็นของคนได้ดีที่สุด เพราะสื่อมวลชนอื่น ๆ เช่น หนังสือพิมพ์
นั้นรู้เห็นได้แต่เพียงตาอย่างเดียว คือการอ่าน ถึงจะมีภาพประกอบก็เป็นภาพนิ่ง การอ่านหนังสือนั้น
ต้องมีเวลาและใช้สมาธิตามสมควร ส่วนวิทยุเป็นเรื่องของหูฟังอย่างเดียว ไม่ต้องใช้ตาประกอบ
สิ่งใดที่เข้าหูนั้นก็ผ่านจากใจไปได้ง่าย ไม่มีเวลาจดจำ แต่โทรทัศน์นั้นเข้าทางหู ทางตา ตาแลเห็น
รูปชัด หูได้ยินเสียง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เกิดขึ้น อุปาทานก็เข้าครอง ได้ยินอะไรทาง

โทรทัศน์ก็ทำได้เพราะตาได้เห็นสิ่งนั้นด้วย เกิดความคิดขึ้นแล้วยึดในยี่งั้นโทรทัศน์จึงเป็นสื่อมวลชนที่ดีที่สุด จะสอนใครให้รู้อะไรก็รู้ จะล้างสมองใครให้เกิดอะไรก็มักจะล้างได้สำเร็จ"

จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ และเข้าใจในระดับความคิดเห็นที่ไม่แน่ใจ เรื่องคุณค่าอาหารฟาสต์ฟู้ด จุดที่ควรให้ความสนใจก็คือ การให้ความรู้โดยผ่านสื่อชนิดต่าง ๆ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องในสถาบันและครอบครัวที่ปลูกฝังตั้งแต่เด็ก เพื่อให้ผู้บริโภคตระหนักและให้ความสำคัญในการเลือกรับประทานอาหารให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ในครั้งนี้ ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. สถานศึกษา หน่วยงานต่าง ๆ และครอบครัว ควรให้ความรู้การรับประทานที่ถูกต้องแก่นักศึกษา ตั้งแต่เด็กเพื่อปลูกฝังจิตสำนึกให้เกิดความรู้ ซึมซาบ ไม่ให้ติดค่านิยมการรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกในการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดมาใช้มากเกินไป เมื่อนักศึกษาเห็นความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องภาวะโภชนาการ ตลอดจนมีความรู้ด้านโภชนาการอย่างแท้จริง อันจะนำไปสู่การบริโภค หรือมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสมกับวัย และพลังงานที่ต้องการสำหรับเพียงพอในหนึ่งวัน

2. อาหารฟาสต์ฟู้ดมีทั้งหลากหลายรูปแบบ หลายชนิด เป็นสิ่งจูงใจให้กลุ่มวัยรุ่นนิยมเลือกที่จะรับประทาน และเข้ามาใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดอยู่เป็นประจำ หากนักศึกษาได้รับความรู้ด้านโภชนาการดังกล่าวข้างต้น และรู้ถึงสารอาหารของอาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีมากเกินไปและน้อยเกินกว่าที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน ก็จะทำให้นักศึกษาสามารถตัดสินใจในการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและเห็นคุณค่าของเงินที่อาจสูญเปล่าไปกับอาหารที่ไม่มีประโยชน์

3. เนื่องจากอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่นควรมีการเผยแพร่เอกสารหรือวารสาร นำข้อมูลที่มีงานวิจัยทดลองอาหารฟาสต์ฟู้ด เผยแพร่ทางสื่อต่าง ๆ ให้กับกลุ่มนักเรียน นักศึกษาให้เข้าถึงมากกว่านี้ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน นักศึกษาที่นิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด โดยเฉพาะเด็กที่กำลังมีภาวะโภชนาการเกินและขาด ซึ่งกำลังเป็นปัญหาอยู่ในขณะนี้ เพื่อที่จะได้หาวิธีป้องกัน แก้ไขและผู้ปกครองควรมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเพื่ออบรม สั่งสอน

ชี้แจง เหตุผล ให้เด็กทราบถึงคุณและโทษของอาหารฟาสต์ฟู้ด เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นที่มาของการเกิดโรคต่าง ๆ ตามแต่ตั้งแต่เยาว์วัย

4. เนื่องจากสื่อทางโทรทัศน์เป็นสื่อที่ทำให้นักเรียนนิยมนำไปใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ด ภาครัฐควรมีการนำเสนออาหารไทยที่ให้คุณค่า เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับอาหารฟาสต์ฟู้ดประเภทพิซซ่าถาดเล็ก 1 ถาด จะเห็นได้ว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่ราคาถูกกว่าและมีสารอาหารประเภทไขมัน คาร์โบไฮเดรต ที่ไม่มากเกินไป โดยการนำรายการที่มีชื่อเสียงเป็นแบบอย่างโฆษณาให้นักนิยมนำมารับประทานอาหารไทยให้มากขึ้น โดยการเปรียบเทียบข้อดี ของอาหารไทยและข้อเสียของการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด

5. ทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในเรื่องสุขภาพอนามัย สาธารณสุขชุมชนและสถานศึกษา ควรนำเสนอข่าวสารเรื่องการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของคนไทยในปัจจุบันให้กับนักเรียน นักเรียนได้รับรู้อย่างสม่ำเสมอ

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาภาวะโภชนาการของนักศึกษา ทั้งเพศชายและเพศหญิง ในสถาบันที่เป็นของรัฐ และเอกชน เพื่อเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของสองกลุ่มว่าใกล้เคียง หรือแตกต่างกันอย่างไร
2. ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจในด้านการรับประทานอาหารทั่วไปและอาหารฟาสต์ฟู้ดว่ามีความรู้ใจ ความเข้าใจ กับอาหารสองกลุ่มนี้มากน้อยแค่ไหน