

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาจากเอกสาร ตำรา บทความ แนวคิด วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วยเรื่อง ดังนี้

1. การบริโภคอาหารของวัยรุ่น
2. ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
3. ปัญหาภาวะโภชนาการเกินของวัยรุ่น
4. โภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการในวัยรุ่น
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
6. กรอบแนวคิดในการศึกษา

### การบริโภคอาหารของวัยรุ่น

วลัย อินทร์มพรรย์ (2540) ได้อธิบายการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่น เป็นระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และกำลังเปลี่ยนจากวัยเด็กเป็นผู้ใหญ่ ต่อมาไร้ที่ต่างๆทำงานมากขึ้น ต่อมาไทรอยด์ ต่อมาพทูอิทารี มีการสร้างเซลล์เนื้อเยื่อเพิ่มขึ้น เซลล์กระดูกเพิ่มจำนวนมากขึ้น กระดูกมีขนาดใหญ่ขึ้นทำให้ร่างกายสูงใหญ่และน้ำหนักเพิ่มขึ้น ฮอร์โมนเพศจะเริ่มทำงาน การสร้างเสริมให้เด็กได้รับอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมจะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เต็มศักยภาพตามพันธุกรรม จึงควรส่งเสริมวัยรุ่นให้มีการบริโภคที่ถูกต้องและเหมาะสม อาหารและโภชนาการมีความสำคัญต่อวัยรุ่นตามข้อมูลของ (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) ดังนี้

1. การเจริญเติบโต สำหรับบทบาทของอาหารต่อการเจริญเติบโตนั้น การศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่า การขาดสารอาหารเกือบทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นกรดอะมิโนที่จำเป็น วิตามินหรือเกลือแร่ จะทำให้มีการเจริญเติบโตช้า มีความผิดปกติของกระดูก เนื่องจากการหยุดเจริญเติบโตบริเวณที่ปลายกระดูกอ่อน ( Epiphyseal Cartilage ) ส่วนในคนพบว่า เด็กที่ขาดสารอาหาร โดยเฉพาะขาดพลังงานจะทำให้น้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์ปกติ ผอม และหากขาดเป็นเวลานาน ๆ

จะทำให้เตี้ย แคระแกรนและการเจริญเติบโตของสมองทั้งจำนวนเซลล์ ขนาดและหน้าที่ของเซลล์ สมองซ้าลงหรือฝืดปกติไป

2. พลังงานและความอบอุ่น วัยรุ่นต้องการพลังงานมาใช้ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย ต้องการอาหารเพื่อใช้ในการทำกิจกรรม หากร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ทำให้การประกอบกิจกรรมต่างๆเป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการพลังงานมากที่สุด เนื่องจากเป็นวัยที่มีกิจกรรมมากทั้งการเรียน การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย พลังงานที่ต้องใช้ในแต่ละวันประมาณ 2,200 - 3,300 กิโลแคลลอรี่ ซึ่งได้จากอาหารจำพวกข้าว แป้ง และไขมัน รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นจากเด็กเป็นผู้ใหญ่จึงต้องการพลังงานมากขึ้น

3. การเจริญทางสมองและสติปัญญา อาหารมีบทบาทสำคัญมากในการเจริญทางสมองและสติปัญญาของเด็ก มันสมองของคนเราจะเจริญเติบโตได้เต็มที่ ถ้าหากได้รับอาหารโปรตีนที่ถูกต้อง ตั้งแต่อายุ 1 - 5 ปี ในช่วงอายุ 3 ปีแรกของชีวิต สมองมีการพัฒนามากที่สุด ในช่วงวัยรุ่นถึงแม้ว่าการพัฒนาทางด้านสมองจะพัฒนาได้ไม่เท่ากับวัยเด็ก แต่หากได้รับอาหารจำพวกโปรตีน น้อยลง หรือขาดสารอาหารจะทำให้การเจริญเติบโตของสมองชะงัก มีผลกระทบต่อความเข้าใจ มีความเข้าใจช้า ขาดความคิดริเริ่ม ขาดความกระตือรือร้น มีผลกระทบต่อการจัดการเรียนการสอนของครูและนักเรียน นักเรียนมีความเจริญเติบโตทางสมองและสติปัญญาไม่ดี ก่อให้เกิดการเรียนรู้ไม่ดี การรับรู้ช้า หากประเทศที่มีเยาวชนที่มีความเฉลียวฉลาดสูง ย่อมทำให้การพัฒนาประเทศพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว เพราะเยาวชนจะเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศในอนาคต

4. สมรรถภาพและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ประสิทธิภาพในการทำงานขึ้นอยู่กับสุขภาพทางกาย อารมณ์และสติปัญญา ผู้ที่ได้รับอาหารดีมีประโยชน์อย่างเพียงพอย่อมมีร่างกายแข็งแรง อารมณ์ดี มีสติปัญญา ซึ่งช่วยให้มีความอดทนในการทำงานมากกว่าคนที่อ่อนแอ เป็นขุมพลังคน (Human Resource) ทางเศรษฐกิจและสังคมชาติ โภชนาการที่ไม่ดีแม้ในระยะสั้นก็ให้โทษทำให้สามารถในการใช้ปัญญาน้อย ทำให้ขาดสมาธิหรือมีสมาธิลดลง ซึ่งทำให้ความสามารถในการคิดน้อยลงด้วยและในทำนองเดียวกันเด็กนักเรียนที่ไม่ได้รับโภชนาการเช้าและอาหารกลางวัน จะมีประสิทธิภาพการเรียนรู้ต่ำกว่าผู้ที่ได้รับโภชนาการเช้าและอาหารกลางวัน

5. ภูมิคุ้มกันโรค ในอาหารมีสารอาหารที่จะช่วยให้ร่างกายมีความสมบูรณ์และแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค (Immunity) โดยเฉพาะโกลบูลิน (Globulin) ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่มีคุณสมบัติให้อำนาจภูมิคุ้มกันโรคติดต่อกันต่างๆ หากร่างกายขาดอาหารจะทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารและเกิดภาวะทุพโภชนาการขึ้น ร่างกายจะขาดภูมิต้านทานโรค มีโอกาสติดโรคได้ง่ายและเกิดการเจ็บป่วยได้

ในปัจจุบันพบว่า วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรมและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สภาพวิถีชีวิตของครอบครัว เพื่อน สังคม และสภาพแวดล้อม การแข่งขันกับเวลาในการศึกษาหาความรู้ จึงทำให้วัยรุ่นมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยเปลี่ยนมาบริโภคอาหารจานด่วนตะวันตกหรืออาหารฟาสต์ฟู้ด เนื่องจากเป็นอาหารที่มีการเตรียมขึ้นมาจำหน่ายแก่ผู้บริโภค เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว ประหยัดเวลา สามารถบริโภคได้ทันที ซึ่งเหมาะกับสังคมในสภาพที่ต้องเร่งด่วน เช่น แสมเบอร์เกอร์ สเต็ก แซนวิช พาย พิซซ่า ไก่ทอด ไส้กรอก เป็นต้น ส่วนประเภทขนม เช่น โดนัท พุดดิ้ง เค้ก และไอศกรีม เป็นต้น (สมฤดี วีระพงษ์, 2535) อาหารจานด่วนตะวันตก จัดเป็นอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และน้ำตาลมาก เมื่อบริโภคมากต่อเนื่องเป็นเวลานานจะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน ซึ่งจะก่อให้เกิดการเป็นโรคเบาหวาน ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือดและหลอดเลือดสมองตีบ ซึ่งมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ

จากข้อมูลข้างต้น พบว่า วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง มีภาวะโภชนาการที่บกพร่อง ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นต้องการเลียนแบบเหมือนเพื่อนในกลุ่มวัยรุ่นส่วนใหญ่ที่นิยมบริโภคอาหารจานด่วนตะวันตก เพื่อต้องการประหยัดเวลาและรีบเร่งในการเดินทางไปเรียน และเพื่อต้องการให้อิ่มนาน ๆ จึงจำเป็นต้องบริโภคอาหารจานด่วนตะวันตกจำพวกแป้ง ไขมัน และน้ำตาล ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารดังกล่าวเป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่นส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ที่สามารถป้องกันได้จากการสำรวจของกลุ่มส่งเสริมโภชนาการ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535) ศึกษาภาวะโภชนาการเกินในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนและทบวงมหาวิทยาลัยเป็นโรคอ้วนมากกว่านักเรียนที่สังกัดกรมสามัญศึกษา โดยนักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาเป็นโรคอ้วนร้อยละ 7.8 นักเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เป็นโรคอ้วนร้อยละ 11.6 และนักเรียนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเป็นโรคอ้วนร้อยละ 11.8 และนักเรียนชายเป็นโรคอ้วนมากกว่านักเรียนหญิง เนื่องจากชอบบริโภคน้ำอัดลม และสอดคล้องกับข้อมูลของ อรุวรรณ เข้มบริสุทธิ และคณะ (2536) ซึ่งสรุปว่า อิทธิพลที่ส่งผลให้เด็กวัยรุ่นมีภาวะโภชนาการเกิน เนื่องมาจากเด็กมีแนวโน้มบริโภคน้ำอัดลมมากขึ้นและบริโภคอาหารมื้อหลักที่ให้พลังงานโดยเฉพาะสัดส่วนพลังงานที่ได้จากไขมันสูง ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นมักบริโภคตามเพื่อน บริโภคตามโฆษณา รวมทั้งบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา ซึ่งข้อมูลเหล่านี้สอดคล้องกับรายงานการสาธารณสุขไทย พ.ศ.2540 -

2541 ที่พบว่า โรคอ้วนและปริมาณไขมันในเส้นเลือดสูง มีอัตราเพิ่มสูงในกลุ่มอายุ 20 - 29 ปี จากร้อยละ 2.9 เป็นร้อยละ 20.4

ดังนั้นนิสัยการบริโภคของวัยรุ่นจึงเปลี่ยนแปลงไปตามเพื่อนมากกว่าตามบิดามารดาทำให้วัยรุ่นไม่ค่อยได้บริโภคอาหารที่บ้าน รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษาและสังคม ยังส่งผลให้มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ดี การมีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่ผิด ๆ การหลงเชื่อและบริโภคอาหารตามโฆษณาว่ามีคุณประโยชน์ต่างๆที่เกินความเป็นจริง ซึ่งข้อเท็จจริงเหล่านี้ล้วนมีผลต่อภาวะโภชนาการของวัยรุ่นได้ทั้งสิ้น (เขาวภา ดอนกิจภัย, 2544)

อบเชย วงศ์ทอง (2541) ได้แนะนำให้วัยรุ่นเข้าใจถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและนำไปปฏิบัติ ได้ดังนี้

1. พลังงาน ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย และแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ใน 1 วันวัยรุ่นหญิงควรได้รับพลังงานประมาณ 1,700 - 1,850 กิโลแคลอรี และประมาณ 1,850 - 2,400 กิโลแคลอรี สำหรับวัยรุ่นชาย ซึ่งพลังงานส่วนใหญ่มาจากอาหารจำพวกข้าว แป้ง และไขมัน

2. โปรตีน วัยรุ่นต้องการโปรตีนมากกว่าวัยผู้ใหญ่ เพราะวัยรุ่นอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตจึงต้องการโปรตีนเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อต่างๆ เลือดและฮอร์โมน วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ซึ่งโปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ไข่ และนม

3. แร่ธาตุ ร่างกายต้องการแร่ธาตุต่างๆ มากขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย แร่ธาตุที่วัยรุ่นต้องการมาก ได้แก่

3.1 แคลเซียม ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างความเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน และการทำงานของระบบต่างๆ ใน 1 วันวัยรุ่นทั้งชายและหญิงควรได้รับแคลเซียมประมาณ 1,200 มิลลิกรัม อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นม นมเปรี้ยว ปลาเล็กปลาน้อย และผักใบเขียว

3.2 เหล็ก วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงที่เริ่มมีประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ สำหรับวัยรุ่นชายควรได้รับเหล็กวันละ 10-12 มิลลิกรัม ส่วนวัยรุ่นหญิงควรได้รับวันละ 15 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้รับจากตับสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง และผักใบเขียว

3.3 ไอโอดีน วัยรุ่นต้องการไอโอดีนเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต่อมธัยรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าวัยรุ่นขาดไอโอดีนจะทำให้เกิดโรคคอพอกได้ ใน 1 วันวัยรุ่นทั้งชายและหญิงควรได้รับไอโอดีน 150 ไมโครกรัม และได้รับอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

4. วิตามิน วิตามินควรได้รับวิตามินต่างๆ ให้เพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโตและป้องกันโรคขาดวิตามิน วิตามินที่สำคัญและจำเป็นได้แก่

4.1 วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโตและสุขภาพเยื่อต่างๆ เช่น นัยน์ตาและผิวหนัง วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโตและสุขภาพเยื่อต่างๆ เช่น นัยน์ตาและผิวหนัง วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโตและสุขภาพเยื่อต่างๆ เช่น นัยน์ตาและผิวหนัง วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโตและสุขภาพเยื่อต่างๆ เช่น นัยน์ตาและผิวหนัง วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโตและสุขภาพเยื่อต่างๆ เช่น นัยน์ตาและผิวหนัง

4.2 วิตามินบีสอง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็น โคเอ็นไซม์ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย หากมีการขาดวิตามินบีสองจะมีอาการริมฝีปากอักเสบ แห้งและแตก มุมปากจะซีด แดง เรียกลักษณะดังกล่าวว่า ปากนกกระจอก และลิ้นจะมีสีแดงปนม่วง ผิวหนังจะตกสะเก็ด ผมหงอก และร่วง รวมทั้งมีภาวะโลหิตจางในวัยรุ่น เพื่อป้องกันการขาด ใน 1 วัน วิตามินเอ ควรได้รับวันละ 1.6 - 1.7 มิลลิกรัมและวิตามินบีสองควรได้รับวันละ 1.3 มิลลิกรัม

5. คาร์โบไฮเดรต วิตามินทั้งชายและหญิงควรได้รับปริมาณร้อยละ 45 - 65 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน โดยเฉพาะจากข้าวกล้อง ซึ่งเป็นข้าวที่ขัดสีน้อยนั้นถือว่าเป็นข้าวที่มีประโยชน์มากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว เนื่องจากมีสารอาหาร โปรตีน ไขมัน โยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินในปริมาณที่สูงกว่า แต่ไม่เป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่นเนื่องจากมีลักษณะทางประสาทสัมผัสของข้าวกล้องค่อนข้างแข็งและเนื้อสัมผัสหยาบกว่าข้าวขัดขาว (สุทธยา พิมพ์พิไล, 2551) ดังนั้นจึงควรปลูกฝังและกระตุ้นให้วัยรุ่นปรับเปลี่ยนให้มีการบริโภคข้าวกล้องมากขึ้น

6. ไขมัน วิตามินทั้งชายและหญิงควรได้รับปริมาณร้อยละ 25 - 35 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวันและควรบริโภคอาหารที่มีไขมันให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เช่นเดียวกับงานวิจัยของสมเกียรติ โกศลวัฒน์ (2550) ที่สรุปว่า การบริโภคไขมัน ควรเลือกบริโภคในปริมาณน้อยและไม่ควรบริโภคบ่อยครั้ง โดยการบริโภคอาหารประเภททอด ผัดหรือมีส่วนประกอบของไขมันไม่เกิน 1 มื้อต่อวัน

7. น้ำ วิตามินทั้งชายและหญิงควรได้รับน้ำอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว น้ำที่ได้รับอาจเป็นน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มต่างๆ เช่น นมหรือน้ำผลไม้ได้เช่นกัน

### ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นช่วงเวลาแห่งการเติบโตจากวัยเด็กที่ยังขาดวุฒิภาวะไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ วิตามินจึงเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจำเป็นต้องมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อม ๆ กัน ในการเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กชายและเด็กหญิงนั้นถือเอาการเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้ ทั้งสองเพศจะเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศไม่พร้อมกันขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อม

หลายประการ เช่น อาหาร สภาพความเป็นอยู่ ประเพณีและวัฒนธรรม รวมถึงสภาพแวดล้อมอื่นๆ (พรพิมล เจริญนาคนินทร์, 2539) ดังนั้นในวัยรุ่นตอนต้นที่มีช่วงอายุ 10 - 14 ปี จะมีความแตกต่างในความรู้สึกรู้สึกคิด ร่างกาย ลักษณะอารมณ์ การปรับตัวและความสัมพันธ์กับบิดามารดา และการมีความสัมพันธ์กับเพื่อน (ลำควน นำศิริกุล, 2541) เช่น มีการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว มีกิจกรรมต่างๆร่วมกับเพื่อนมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการไม่สมดุลของกระบวนการเผาผลาญในร่างกาย อันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ได้แก่

1. การบริโภคนิยมและทุนนิยม จากการสัมมนาเครือข่ายเฝ้าระวังทางวัฒนธรรมของสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (2551) สรุปไว้ว่า เด็กและเยาวชนอายุ 15 - 25 ปี จำนวน 1,000 คน มีพฤติกรรมเสี่ยงเกี่ยวกับการบริโภคนิยมและทุนนิยม ส่งผลให้วัยรุ่นไทยประสบปัญหาโรคอ้วนเป็นอันดับ 14 ของโลก โดยเฉพาะช่วงปิดเทอมวัยรุ่นมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น 4 - 5 กิโลกรัม เนื่องจากการบริโภคอาหารจานด่วนตะวันตกและไม้ออกกำลังกาย รวมทั้งข้อมูลจากการสำรวจของบริษัท นาโน เซิร์ช จำกัด (2549) เรื่อง การใช้บริการร้านอาหารจานด่วนตะวันตกเป็นอันดับหนึ่ง ระบุว่า ร้านแมคโดนัลด์ เป็นร้านอาหารจานด่วนตะวันตกอันดับหนึ่งที่วัยรุ่นนิยมใช้บริการมากที่สุด ซึ่งอาหารเหล่านี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมันและน้ำตาล ทำให้เกิดปัญหาโรคอ้วนและไขมันอุดตันในเส้นเลือดถึงขั้นเสียชีวิต จากพฤติกรรมบริโภคอาหารประเภทนี้แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นไทยมีความเสี่ยงต่ออันตรายที่จะทำลายสุขภาพมากขึ้นทุกวัน

2. โลกไร้พรมแดน การเปลี่ยนแปลงของโลกเข้าสู่ยุคไร้พรมแดน(Globalization) โลกยุคข้อมูลข่าวสาร(Information Technology) การโฆษณาประชาสัมพันธ์ โดยใช้สื่อประเภทต่างๆทำให้สามารถเข้าถึงผู้บริโภคได้ทุกเพศทุกวัย และกับทุกท้องถิ่น โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งมีผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิต และการบริโภคอาหาร ปัจจุบันคนไทยจำนวนมากที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ปัญหาที่ตามมาคือ ขาดการได้รับสารอาหารครบจากอาหารทั้ง 5 หมู่ การมีภาวะโภชนาการเกิน การขาดสารอาหารบางอย่างรวมทั้งมีความเสี่ยงต่อพิษภัย และสารปนเปื้อนที่มีมากับอาหารเหล่านั้นมากขึ้นด้วย (ประหยัด สายวิเชียร, 2547)

3. การงดอาหารบางมื้อ โดยเฉพาะงดอาหารมื้อเช้า วัยรุ่นจะบริโภคขนมและนมแทนอาหารมื้อเช้า ส่งผลให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการได้ ซึ่งปฏิมาพรพจมา (2546) สรุปว่า จากงานวิจัยพบว่า การไม่บริโภคอาหารมื้อเช้าเลยหรือดมมื้อใดมื้อหนึ่งไปทำให้ขาดสารอาหารไปอย่างน้อย 1/3 ของความต้องการพลังงานทั้งหมดของร่างกาย ซึ่งมักทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นมาได้ เพราะทำให้การบริโภคอาหารมื้อต่อไปมักจะเพิ่มปริมาณมากขึ้น หิวมากขึ้น หรืออาจทำให้บริโภคอาหารระหว่างมื้อมากขึ้น หรือบริโภคอาหารประเภทขนมขบเคี้ยว

ขนมหวาน และน้ำอัดลม เป็นต้น โดยอาหารเหล่านี้แฝงด้วย เกลือ น้ำตาล และไขมันอิ่มตัวเป็นจำนวนมาก ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายของวัยรุ่น ทำให้น้ำหนักเกินหรืออ้วนได้ง่ายขึ้น และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่นๆ ตามมาหลายโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคข้อและกระดูกอักเสบ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2548)

จากเหตุผลข้างต้นนั้นเป็นการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องที่ส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของวัยรุ่นมาก ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่นที่นำมาศึกษาครั้งนี้ มีดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล เป็นปัจจัยที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลที่มีผลต่อภาวะทุพโภชนาการได้ ประกอบด้วย เพศ สภาพร่างกาย สุขภาพร่างกายและการออกกำลังกาย

1.1 เพศ เป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดบริโภคนิสัย กล่าวคือ เพศหญิงกับเพศชายจะมีนิสัยการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน เช่น เพศหญิงมักมีความถี่ในการบริโภคอาหารมากกว่า คือชอบบริโภคอาหารจุกจิกหรืออาหารว่างมากกว่า อีกทั้งเพศหญิงมักมีโอกาสู่วนได้ง่ายกว่าเพศชาย เพราะโดยธรรมชาติมักหาอาหารมาบริโภคกันได้ตลอดเวลาทั้งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเกรียงศักดิ์ โควนิชย์ (2546) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารซึ่งเพศหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคถูกต้องมากกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ )

1.2 สภาพร่างกาย วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายอย่าง ทำให้ความต้องการอาหารต่างๆเพิ่มมากขึ้น วัยรุ่นจึงมีความอยากอาหารเพิ่มขึ้น หิวบ่อย บริโภคอาหารมากขึ้น (วลัย อินทร์มพรรย์, 2540) หรือเกิดจากความผิดปกติของการย่อยอาหารและการดูดซึมอาหารภายในร่างกายหรือความผิดปกติของฮอร์โมน สิ่งเหล่านี้จะทำให้ความต้องการอาหารและอัตราการใช้สารอาหารในร่างกายผิดปกติไปด้วย (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2542)

1.3 สุขภาพของร่างกาย หากคนนั้นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบการย่อยและดูดซึมดีจะส่งผลให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพียงพอ ร่างกายแข็งแรงและหากร่างกายมีภาวะที่ทำให้ได้รับสารอาหารผิดไปจากปกติ เช่น ภาวะที่มีไข้ การออกกำลังกายหนักๆ หรือมีโรคที่มีผลต่อการดูดซึมอาหารและการใช้ประโยชน์ของสารอาหารในร่างกายผิดปกติ ย่อมทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ เป็นต้น (วิณะ วีระไวทยะและสง่า ดามาพงษ์, 2541)

1.4 การออกกำลังกาย ในวัยรุ่นถือว่าเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตและมีพัฒนาการของร่างกายในด้านต่างๆอย่างรวดเร็ว ซึ่งจากการศึกษาเปรียบเทียบของสมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ (2546) เรื่อง ความแตกต่างในลักษณะต่างๆของการเจริญเติบโตระหว่างเด็กที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอกับเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย พบว่าเด็กที่ออกกำลังกายมีการเจริญเติบโตของร่างกาย มีระบบการเผาผลาญสารอาหาร และระบบขับถ่ายดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย จึงทำ

ให้เด็กที่ขาดออกกำลังกายมักมีมาตรฐานของร่างกายที่ผิดปกติไป เช่น น้ำหนักตัวมากเกินไป มีรูปร่างอ้วนเกินไป เป็นต้น นอกจากนี้ควรมีระยะเวลาการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรติดต่อกันมากกว่า 20 นาทีและมีความถี่ในการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อให้ระบบการเผาผลาญของร่างกายทำงานต่อเนื่อง เป็นผลดีต่อระบบการไหลเวียนเลือด และการควบคุมน้ำหนักตัว (สุรัตน์ โคมินทร์, 2549)

2. ปัจจัยด้านครอบครัว ครอบครัวเป็นกลุ่มแรกที่วัยรุ่นต้องพบและเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอันก่อให้เกิดเป็นนิสัยของผู้บริโภค เนื่องจากผู้บริโภคจะได้รับการอบรมสั่งสอนในสิ่งที่ครอบครัวคิดและยึดถือประพฤติปฏิบัติมา บุคคลในครอบครัวที่มีอิทธิพลในการตัดสินใจซื้อและเป็นผู้ถ่ายทอดนิสัยที่มีผลต่อพัฒนาการการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ช่วยให้เด็กได้บริโภคอาหารที่มีคุณภาพเกิดการเรียนรู้ เกิดการยอมรับ หรือความชอบในอาหารลักษณะต่างๆ (เปรมจิตต์ สิทธิศิริ และสุทิน เกตุแก้ว, 2542) ดังนั้นสาเหตุของภาวะโภชนาการเกินในเด็กส่วนหนึ่งมาจากปัจจัยด้านครอบครัว เช่น สมาชิกในครอบครัว ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพและรายได้ของผู้ปกครอง เป็นต้น

2.1 สมาชิกในครอบครัว คือ บุคคลในครอบครัวที่ถือว่ามามีอิทธิพลมากที่สุดต่อทัศนคติ ความคิดและค่านิยมของบุคคล ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลมากที่สุดต่อพฤติกรรมการซื้อของครอบครัว ดังนั้นผู้ผลิตจึงให้ความสนใจเกี่ยวกับลักษณะที่สำคัญของครอบครัวเป็นพิเศษในการวิเคราะห์ว่าในการซื้อมีใครบ้างที่เกี่ยวข้องในการตัดสินใจซื้อ เช่น บิดา มารดา ญาติพี่น้องหรือตัววัยรุ่นเอง (สุภาภรณ์ พลนิกร, 2548)

2.2 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง การศึกษาของผู้ปกครองเกี่ยวข้องกับความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ การเลือกซื้ออาหาร ครอบครัวใดที่ผู้ปกครองมีความรู้ด้านโภชนาการดีย่อมมีส่วนในการจัดอาหารให้กับวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม เพราะอาหารที่ดีมีคุณภาพไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง หากมีความรู้จะสามารถเลือกอาหารมาบริโภคได้เหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นมีภาวะโภชนาการดีได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้ามีการศึกษาสูงแต่ไม่มีเวลาศึกษาหาความรู้หรือมีความรู้แต่จำกัดด้วยเวลา อาจต้องพึ่งพาอาหารสำเร็จรูป ซึ่งมีคุณค่าทางอาหารน้อยและไม่มีความปลอดภัยในการบริโภคได้ (พิมพ์ผกา เมืองไสย, 2550)

2.3 อาชีพและรายได้ของผู้ปกครอง ในครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ ไม่สามารถซื้ออาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมาบริโภคได้อย่างเพียงพอกับความต้องการของสมาชิก ย่อมก่อให้เกิดภาวะขาดสารอาหารได้ ทางตรงกันข้ามหากครอบครัวที่มีรายได้เพียงพอและนิยมบริโภคอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น การบริโภคอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง จะส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้เช่นกัน (กิริติ กิจธีระวุฒิมงษ์, 2542)



3. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อภาวะโภชนาการของเด็ก เนื่องจากสาเหตุของภาวะโภชนาการเกินในเด็กส่วนหนึ่งมาจากสภาพทางเศรษฐกิจ เช่น ค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารและเครื่องดื่ม จำนวนเงินที่ได้รับมาโรงเรียน รวมทั้งอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และวัฒนธรรมอาหารตะวันตก

3.1 สภาพทางเศรษฐกิจ เช่น ค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารและเครื่องดื่ม จำนวนเงินที่ได้รับมาโรงเรียน ซึ่งเด็กสามารถเลือกซื้ออาหารและเครื่องดื่มที่โรงเรียนได้ตามความชอบโดยอาจไม่ได้คำนึงถึงภาวะโภชนาการเลยก็เป็นได้ นั้นเป็นส่วนหนึ่งที่มีผลต่อการบริโภคอาหารตามที่กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2548) ได้สรุปเกี่ยวกับสถานภาพทางเศรษฐกิจว่าเป็นปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่ออำนาจการซื้อ และการเลือกซื้ออาหารเพื่อการบริโภค โดยมีภาระค่าใช้จ่ายอื่น ๆ เป็นส่วนประกอบในการตัดสินใจเลือกอาหารเพื่อการบริโภค

3.2 เพื่อน กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลค่อนข้างสูงสำหรับวัยรุ่น โดยเฉพาะการบริโภคอาหาร ในการเรียนรู้และการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น จากการเล่นกับเพื่อนในวัยเด็ก ยิ่งเติบโตมากขึ้น ผู้บริโภคก็จะใช้เวลาในกลุ่มเพื่อนมากขึ้น จึงทำให้ได้รับแรงกดดันจากเพื่อนๆ สูง ซึ่งเพื่อนเป็นผู้ที่พยายามใช้อิทธิพลชนิดวิถีประชาหรือบรรทัดฐานและการแสดงออกของค่านิยม เพื่อกดดันสมาชิกในกลุ่มตน ดังนั้นวัยรุ่นจึงเริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างเพื่อให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนและให้กลุ่มยอมรับว่าเป็นคนที่ทันสมัยอยู่เสมอ จึงทำให้เพื่อนมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อของวัยรุ่น (ฉัตรยาพร เสมอใจและมัทนียา สมมิ, 2546)

3.3 วัฒนธรรมอาหารตะวันตก การเรียนรู้วัฒนธรรมที่เป็นกระบวนการเข้าสู่สังคมของผู้บริโภค เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมของสังคมที่ทำให้ผู้บริโภคมีการเรียนรู้วัฒนธรรมใหม่อื่นๆ เป็นการรับเอาหลายๆวัฒนธรรมเข้ามา ซึ่งวัยรุ่นไทยที่รับเอาวัฒนธรรมต่างชาติเข้ามาเป็นวัฒนธรรมสำหรับวัยรุ่น คือ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบอเมริกัน จึงทำให้ในปัจจุบันการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โดยเฉพาะในสังคมเมือง ส่วนใหญ่ปรากฏชัดว่าได้รับอิทธิพลจากการบริโภคอาหารตะวันตกทั้งประเภทอาหารและบริการ รูปแบบการบริโภคอาหารและการจัดสถานที่จำหน่ายอาหารจานด่วนในรูปแบบตะวันตก (Fast Food) ที่มีอยู่ทั่วไปในเขตเมืองของทุกจังหวัดล้วนเป็นที่นิยมของวัยรุ่นมาก แม้จะมีราคาแพงก็ตาม แสดงให้เห็นว่าอิทธิพลของสังคมปัจจุบันที่ได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากต่างประเทศสามารถเปลี่ยนค่านิยมของคนไทยได้ง่าย (วิระไวทะยะและสง่า คามาพงษ์, 2541)

4. ปัจจัยด้านสื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ การเลือกบริโภคอาหารของประชาชนได้รับอิทธิพลของการตลาดที่ใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร ซึ่งในปัจจุบันการสื่อสารในระบบสากลทำให้ข้อมูลต่างๆ เสนอได้อย่างรวดเร็วและแพร่กระจายทั่วถึงผู้บริโภค ผู้บริโภคจึงได้รับการเสนอ

ขายหรือตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาสินค้าที่เป็นอาหารจากสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์และสื่อสิ่งพิมพ์สวยงาม กลุ่มวัยรุ่น ถือเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของสินค้าด้านอุปโภคและบริโภคที่ล้วนแล้วแต่เป็นสินค้าฟุ่มเฟือยหรืออาหารที่ไม่มีประโยชน์ในด้านโภชนาการต่างๆ (วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์, 2541) ทั้งนี้ผลจากโฆษณาทำให้ขนมขบเคี้ยวกลายเป็นขนมที่มียอดจำหน่ายสูงและเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของเด็กในปัจจุบัน (ดำรง ชำรงเลาหะพันธุ์, 2547) ซึ่งสอดคล้องกับเอกชาติ ใจเพชร (2549) ได้สรุปไว้ว่า สื่อโฆษณาเป็นสิ่งที่มียุทธศาสตร์มากที่สุดในการหล่อหลอมให้คนมีรสนิยมการบริโภคที่หลากหลาย สื่อโฆษณาไม่ได้ทำให้เรื่องของการบริโภคเป็นเรื่องของการบริโภคอาหารเพียงอย่างเดียวแต่ทำให้การบริโภคอาหารนั้นมีคุณค่าในเชิงสัญลักษณ์แฝงอยู่ด้วย เช่น การบริโภคสิ่งนี้ทันสมัย การบริโภคในอีกสิ่งหนึ่งนั้นล้ำสมัย ทำให้การบริโภคกลายเป็น “ตัวบ่งบอกฐานะ” ทางสังคมและรายได้ ซึ่งส่วนมากแล้วอาหารที่มีการโฆษณามากมักเป็นอาหารที่มีคุณค่าน้อย ทั้งนี้เพราะผู้ผลิตอาหารต้องนำเงินไปทุ่มให้กับการโฆษณาและจำกัดเงินที่ใช้ในการผลิตอาหารที่แท้จริงให้น้อยที่สุด

ดังนั้น สื่อโฆษณา เป็นการสื่อสารระหว่างผู้จำหน่ายกับผู้บริโภค ถึงแม้ผู้จำหน่ายและผู้บริโภคจะไม่ได้ติดต่อกันโดยตรงแต่เป็นวิธีการจูงใจที่มีประสิทธิภาพมาก การแบ่งประเภทของสื่อโฆษณาแบ่งตามวิถีทางที่ข่าวสารผ่านไปยังกลุ่มผู้รับข่าว ซึ่งชมพูนุช นุตาคม (2542) ได้แบ่งออกเป็นประเภท 4 ใหญ่ ๆ ได้ดังนี้ คือ

1. สื่อสิ่งพิมพ์ ลักษณะของสื่อสิ่งพิมพ์ที่ได้รับความนิยม ได้แก่ หนังสือพิมพ์ เป็นสื่อที่มีความสำคัญได้รับความสนใจและมีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันของผู้บริโภคมาก โดยเฉพาะในชีวิตประจำวันของคนที่อยู่ในเขตเมืองที่มีความเจริญยิ่งจะได้รับความสนใจในการอ่านหนังสือพิมพ์อย่างแพร่หลาย และนิตยสาร เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่รวมเนื้อหาสาระประเภทต่างๆ ที่มีความน่าสนใจหลายๆเรื่อง แต่เป็นเรื่องประเภทเดียวกันเข้าไว้ด้วยกัน ทำให้สามารถเลือกกลุ่มเป้าหมายเฉพาะได้ตรงกับกลุ่มเป้าหมายของสินค้า และจัดพิมพ์ออกมาเป็นเล่มจำหน่ายเป็นรายสัปดาห์ รายปักษ์ รายเดือน (สุดเขต หนุรอด, 2547)

2. สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ สื่อทางโทรทัศน์ เป็นสื่อโฆษณาในอุดมคติเพราะสามารถให้ทั้งภาพ เสียง สีและการเคลื่อนไหว การโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์จะเป็นช่องทางที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด เพราะเสนอได้อย่างรวดเร็วและแพร่กระจายทั่วถึงผู้บริโภค (วิณะ วีระไวทยะและสง่า ดามาพงษ์, 2541) และสื่อทางวิทยุ เป็นสื่อมวลชนที่สามารถเข้าถึงผู้ฟังเกือบทุกครัวเรือน ผู้ฟังสามารถรับรู้ข่าวสารจากสื่อทางวิทยุได้มากที่สุด ดังนั้นการโฆษณาทางวิทยุจึงมีโอกาสสูงกว่าสื่อประเภทอื่น

3. สื่อนอกอาคารสถานที่ ลักษณะของสื่อออกสถานที่ เป็นสื่อที่แพงที่สุดและเรียกถึงความสนใจได้มากที่สุด ซึ่งสื่อประเภทนี้มีลักษณะเป็นป้ายโฆษณาขนาดใหญ่ ตามปกติจะติดตั้งบนอาคารสูงหรือในย่านที่มีการจราจรคับคั่ง

4. สื่อประเภทอื่น ๆ ลักษณะของสื่อประเภทนี้เป็นสื่อที่สนับสนุนสินค้าและบริการให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น เช่น การโฆษณา ณ แหล่งซื้อ (Point of Purchase Advertising) เป็นการจัดแสดงโฆษณาสินค้าโดยติดตั้งไว้ในบริเวณที่ขายสินค้าหรือตามร้านค้าปลีกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นบริเวณหน้าร้าน ภายในบริเวณร้านหรือจุดที่ตั้งขายสินค้า เพื่อให้สินค้าได้รับความสนใจจากลูกค้าที่เดินผ่านไปมาและสามารถกระตุ้นลูกค้าให้เกิดการซื้ออย่างฉับพลันโดยไม่ได้ตั้งใจไว้ก่อน (ชาคร จิตสมบูรณ์, 2551)

สรุปได้ว่าการมีภาวะโภชนาการที่ดีหรือไม่ดีนั้น เกิดจากการบริโภคอาหารและการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งแตกต่างกันไป พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นผลของการพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็กขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายปัจจัย ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม และปัจจัยด้านสื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ ทุกปัจจัยล้วนมีผลทั้งด้านดีและไม่ดี หากเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมจะส่งผลให้วัยรุ่นมีสุขภาพดี ในทางตรงกันข้ามถ้าเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมการบริโภคที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม จะส่งผลเสียต่อสุขภาพเช่นกัน

### ปัญหาภาวะโภชนาการเกินของวัยรุ่น

ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่นมีสาเหตุจากนิสัยการบริโภคที่ไม่ดีมาตั้งแต่เด็ก หรือปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาทำให้เด็กเกิดความกดดันด้านอารมณ์ และการปรับตัวในสังคม มีอารมณ์เครียดและหาทางออกโดยใช้อาหารเป็นเครื่องชดเชย โดยได้มีการสำรวจภาวะโภชนาการด้วยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของกลุ่มวัยรุ่น (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) พบว่า ไม่ว่าจะเป็นวัยรุ่นเพศหญิงหรือชาย พบปัญหาโภชนาการด้านขาด (ร้อยละ 3) และปัญหาโภชนาการด้านเกิน (ร้อยละ 10) ถ้าหากวัยรุ่นประสบปัญหาภาวะโภชนาการเกินอาจจะนำไปสู่ภาวะโรคอ้วนได้ ซึ่งอุมพร สุทัศน์วรวิ (2550) ได้ให้คำอธิบายไว้ว่า โรคอ้วน จัดว่าเป็นโรคซึ่งจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ และถ้าไม่มีการป้องกันและรักษาแต่เนิ่น ๆ เด็กอ้วนจะกลายเป็นผู้ใหญ่อ้วน ซึ่งจะส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ตามมาได้ในอนาคต โดยผลเสียจากโรคอ้วนมีหลายประการ คือ

1. ด้านร่างกาย เป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา ได้แก่ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน ความผิดปกติของ

กระดุกและข้อ และความผิดปกติของผิวหนัง นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการเรียนทำให้เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง ขาดสมาธิ บางรายเป็นหนักถึงกับเดินไม่ไหวหรืออาจหยุดหายใจ

2. ด้านจิตใจ เนื่องจากเด็กอ้วนมักจะถูกเพื่อนล้อเลียน และเมื่อถูกล้อบ่อยเข้า ทำให้มีปัญหาในการเข้าสังคมและการเรียน ทำให้รู้สึกว่ามีปมด้อย และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

3. ด้านเศรษฐกิจ ทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายและต้องเพิ่มงบประมาณค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารด้วย เนื่องจากความเป็นคนชอบบริโภค ทำให้เสียเงินซื้ออาหารบ่อย ๆ จึงทำให้มีค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารสูงกว่าปกติ และเด็กอ้วนมักเจ็บป่วยบ่อย ต้องหาหมอรักษาบ่อยกว่าเด็กปกติ ทำให้เพิ่มภาระค่ารักษาพยาบาลมากขึ้น

การที่วัยรุ่นจะประสบปัญหาภาวะโรคอ้วนได้นั้น มีสาเหตุของปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะโรคอ้วน (อูมาพร สุทัศน์วรุฒิ, 2550) คือ

1. ปัจจัยทางด้านการบริโภคอาหาร เกิดจากการที่เด็กกินจุ หิวบ่อย ส่งผลให้เด็กได้รับพลังงานมากเกินไปจนความต้องการที่ร่างกายจะใช้ พลังงานส่วนเกินเหล่านั้นจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันเก็บสะสมไว้ในร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วนได้

2. ปัจจัยทางด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย การที่เด็กมีกิจกรรมบางประเภทที่ไม่ใช้พลังงาน เช่น การดูโทรทัศน์ หรือเล่นคอมพิวเตอร์ ทำให้เด็กไม่ได้ออกกำลังกายเท่าที่ควร ประกอบกับมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง ทำให้เกิดความไม่สมดุลของพลังงานที่ได้รับกับพลังงานที่ใช้ไป ส่งผลให้เด็ก ๆ เหล่านี้มีน้ำหนักเกินกว่าปกติ

3. ปัจจัยทางด้านครอบครัวและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กเปลี่ยนไป ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณพ่อคุณแม่หรือผู้ปกครองไม่ชอบบริโภคผักแต่ชอบบริโภคอาหารที่มีไขมัน เช่น ขาหมูหรืออาหารใส่กะทิต่าง ๆ รวมทั้งอาหารผัดหรือทอดที่ปรุงด้วยน้ำมัน แนนัวมันที่ครอบครัวจะทำอาหารในลักษณะนี้ย่อมจะมีมากขึ้น ทำให้เด็กได้บริโภคอาหารประเภทดังกล่าวมากและบ่อยกว่าอาหารประเภทอื่น ย่อมส่งผลให้เด็กกลายเป็นโรคอ้วนได้เช่นกัน อีกทั้งวารุณีวงษา (2545) ได้ให้คำแนะนำไว้ว่า บิดามารดาควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคอาหาร ตลอดจนการให้ความสนใจในเรื่องของอาหาร ดูแลหรือควบคุมการบริโภคอาหารให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม จึงจะส่งผลให้วัยรุ่นมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงและมีภาวะโภชนาการที่ดี

ดังนั้นครอบครัวควรสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องให้แก่เด็กโดยเฉพาะวัยรุ่น เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีและนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละคน เช่น ส่งเสริมให้เด็กบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ควรมีความหลากหลายในปริมาณที่พอกับความต้องการของร่างกาย และการทำกิจกรรม ควรบริโภคอาหารให้ครบ 3 มื้อ เพราะการงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งอาจทำให้ขาดพลังงานและสารอาหาร

ได้ นอกจากนี้ควรบริโภคอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น นม และผลไม้ จะช่วยเสริมให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนมากขึ้น หลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน เช่น ชา และกาแฟ ตลอดจนการบริโภคน้ำหวาน น้ำอัดลมต่างๆ และขนมขบเคี้ยว ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้อ้วนและขาดสารอาหารบางอย่างได้ การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องจะช่วยให้วัยรุ่นได้รับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายที่จะส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เต็มที่และเพียงพอสำหรับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ซึ่งมีค่อนข้างมากในช่วงวัยนี้ สอดคล้องกับชิวส์ ฤกษ์ศิริสุข (2548) ที่สรุปไว้ว่าสถานศึกษาควรมีมาตรการเพิ่มกิจกรรมทางกายแก่นักเรียน อาจเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนได้ กิจกรรมที่จะจัดขึ้นสามารถนำเนื้อหาการเรียนวิชาพลศึกษามาประยุกต์ใช้ได้ โดยการกำหนดชั่วโมงวิชาพลศึกษาเพิ่มขึ้น จากเดิมเพียง 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์นั้นน้อยเกินไป ควรจะเพิ่มเป็น 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยอ้างอิงจากการวิจัยของมหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งทำการศึกษาเด็กอายุ 10 - 12 ปี ในเขตกรุงเทพฯ ที่พบว่า หากเพิ่มกิจกรรมพลศึกษาเป็นสัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง จะช่วยเพิ่มมวลกระดูกในเด็กโดยเฉพาะเพศหญิง ทำให้รอบเดือนมาเป็นปกติและสุขภาพร่างกายแข็งแรง

### โภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการในวัยรุ่น

สิริพันธุ์ จุลกรังคะ (2545) ได้ให้ความหมายของภาวะโภชนาการ หมายถึง ภาวะหรือสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลจากอาหารที่ร่างกายได้รับ ส่วนประณีต ผ่องแผ้ว (2539) ได้ให้ความหมายของภาวะโภชนาการว่า หมายถึง สภาวะทางสุขภาพของบุคคลที่มีผลเนื่องมาจากการบริโภคอาหาร การย่อยอาหาร การดูดซึม การขนส่ง การสะสม และผลของการเผาผลาญสารอาหารในระดับเซลล์ จากความหมายของภาวะโภชนาการ สามารถสรุปได้ว่า ภาวะโภชนาการ หมายถึง ผลของการบริโภคอาหารให้เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ทำให้สภาพของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ซึ่งเสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2542) ได้แบ่งภาวะโภชนาการออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ภาวะโภชนาการที่ดี (Good nutritional status) หมายถึง ลักษณะที่ดีของร่างกายอันเนื่องมาจากการบริโภคอาหารถูกสัดส่วน เหมาะสม และครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย คือ ไม่มากและไม่น้อย ร่างกายสามารถที่จะนำเอาไปใช้ได้ดี ทำให้เกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจ มีความสมบูรณ์และเข้มแข็ง

2. ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี (Poor nutritional status) หมายถึง ลักษณะที่ไม่ดีของร่างกายอันเนื่องมาจากการบริโภคอาหารไม่ถูกสัดส่วน ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย คือ อาจจะ

มากหรือน้อยไป ทำให้เกิดผลไม่ดีต่อร่างกายและจิตใจ ร่างกายและจิตใจไม่มีความสมบูรณ์ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ลักษณะ (พรทิพย์ คำพอ, 2542) คือ

2.1 ภาวะโภชนาการขาด (Under nutrition) เนื่องมาจากบริโภคอาหารไม่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย ทำให้ร่างกายมีสุขภาพไม่ดี อาจเนื่องมาจากความอดอยากหรือบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยหรือมาจากความเชื่อ ประเพณี ศาสนา ตลอดจนอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการย่อย การดูดซึม การขับถ่ายอาจไม่ปกติ เป็นผลทำให้ได้รับอาหารไม่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ

2.2 ภาวะโภชนาการเกิน (Over nutrition) เนื่องมาจากบริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกาย เช่น บริโภคอาหารที่ให้พลังงานเกินกว่าที่ร่างกายจะใช้ ร่างกายจึงเก็บอาหารนั้นไว้ในรูปของไขมันสะสม ทำให้เป็นโรคอ้วนและโรคอื่นๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดตีบตัน

**การประเมินภาวะโภชนาการในวัยรุ่น** เป็นกิจกรรมหนึ่งในการรวบรวมข้อมูลที่บอกให้ทราบถึงธรรมชาติและสาเหตุของโรคทางโภชนาการและปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งพิมพ์ผกา เมืองไสย (2550) สรุปว่า ถ้าบริโภคอาหารน้อยเกินไปจะทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และหากบริโภคอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายจะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์

สำหรับเกณฑ์ที่ใช้ในการแปลผลการประเมินภาวะโภชนาการของวัยรุ่นที่นิยมใช้คือ เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็ก อายุ 2-18 ปี ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2543) ดังนี้ที่ใช้อยู่ซึ่งภาวะโภชนาการ คือ

1. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (Weight for Age) เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการที่เป็นอยู่ในปัจจุบันว่าน้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดอาหารระยะยาวเด็กจะผอมและเตี้ย

2. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (Height for Age) เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่ผ่านมามาว่าส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดอาหารแบบเรื้อรังจะทำให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กวัยเดียวกัน

3. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (Weight for Height) เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุเด็ก ถ้าร่างกายขาดสารอาหารระยะสั้น ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วนหรืออ้วนได้

ระบบการประเมินภาวะโภชนาการ ( ศักดา พริงคำภูและคณะ, 2552) เป็นโปรแกรมที่ใช้สำหรับคำนวณภาวะโภชนาการของเด็ก (อายุ < 19 ปี) และสามารถหาภาวะโภชนาการของผู้ใหญ่ (อายุ > 19 ปี) โดยใช้ดัชนีมวลกาย (BMI) และดัชนีสุขภาพ (HWDI) เป็นดัชนีที่ใช้ทั่วไป ซึ่งเป็นดัชนีอย่างง่ายในการประเมินภาวะโภชนาการของผู้ใหญ่ ทางผู้พัฒนาได้ใช้ชื่อโปรแกรมสำเร็จรูปนี้ว่า “Nutritional Assessment System (NAS)” และใช้ชื่อภาษาไทยว่า “ระบบประเมินภาวะโภชนาการ (รปภ.)”

ในการศึกษาครั้งนี้เพื่อความเหมาะสมในการประเมินภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน ผู้ศึกษาได้ประมวลผลโดยใช้โปรแกรมการประเมินภาวะโภชนาการและวิเคราะห์โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล (2544) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้ออำนวย และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานโดยสร้างแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานจำนวน 397 คน จากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร จำนวน 58 โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง เป็นบุตรคนที่ 1 ในจำนวนพี่น้อง 2 คน ร้อยละ 83.6 ของนักเรียนมีบิดามารดาที่มีรูปร่างอ้วน นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยเฉลี่ยในระดับพอใช้ สำหรับทัศนคติด้านลบต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน พบว่า ร้อยละ 93.9 เห็นด้วยกับทัศนคติที่ว่าคนอ้วน คือ คนที่อยู่ดีกินดี และร้อยละ 70.5 เห็นด้วยว่าคนอ้วนเป็นคนมีสง่าราศี ในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ร้อยละ 63 บริโภคอาหารปริมาณมากที่สุด ในมือเย็น โดยที่บริโภคอาหารมือเย็นหลังเวลา 18.00 น. ร้อยละ 87.9 และร้อยละ 81.6 บริโภคอาหารมากกว่า 3 มื้อต่อวัน ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทัศนคติต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน อายุของนักเรียน ศาสนาและสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน ปัจจัยเอื้ออำนวย ได้แก่ แหล่งขายอาหาร ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมของผู้ปกครอง ครูและเพื่อน ระดับการศึกษาของบิดามารดา นอกจากนี้ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน พบว่า มีปัจจัยไม่ต่างกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค

พรหมินทร์ เมธากาญจนศักดิ์ และคณะ (2548) ได้ศึกษา กิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารและดัชนีมวลกายของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษา กิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และดัชนีมวลกายของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย รวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ได้กลุ่มตัวอย่าง 5,700 คน วิเคราะห์ข้อมูลในส่วนของเชิงปริมาณโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมงานบ้านและกิจกรรมยามว่างของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยที่ทำมากที่สุด คือ ดูโทรทัศน์ วิดีโอ ร้อยละ 60.58 กิจกรรมการออกกำลังกายที่วัยรุ่นทำมากที่สุด คือ การเดินออกกำลังกาย ร้อยละ 40.04 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย พบว่า โดยรวมมีค่าคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า ส่วนมากชอบบริโภคอาหารขบเคี้ยวเป็นประจำ ร้อยละ 34.60 และไม่บริโภคอาหารเข้า ร้อยละ 51.2 ส่วนผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย คือ การสนับสนุนจากพ่อแม่และครอบครัว แรงจูงใจ สภาพแวดล้อมและรูปแบบการดำเนินชีวิต ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น คือ การเข้าถึงอาหาร ค่านิยมความชอบ และข้อมูลที่ได้รับ

รวีพร อัมโรจน์ (2544) ได้ศึกษาเรื่อง การเรียนรู้วัฒนธรรมการบริโภคของนักเรียนวัยรุ่นในเขตเมือง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาช่องทางการเรียนรู้วัฒนธรรมการบริโภคและเงื่อนไขปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้วัฒนธรรมการบริโภคของนักเรียนวัยรุ่นในเขตเมือง ผู้ศึกษาเก็บข้อมูลโดยการสังเกต สัมภาษณ์และการจัดกลุ่มสนทนา กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนวัยรุ่นชายและหญิง และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า ช่องทางการเรียนรู้วัฒนธรรมการบริโภคอาหารนอกบ้านของนักเรียนวัยรุ่นชายและหญิงในเขตเมืองมีช่องทางการเรียนรู้ที่เป็นทางตรง คือ ครอบครัวมากที่สุด และช่องทางการเรียนรู้วัฒนธรรมการบริโภคอาหารนอกบ้านที่เป็นทางอ้อม คือ กลุ่มเพื่อน ซึ่งมีค่านิยมในการลองของแปลกใหม่และเป็นแหล่งนัดพบกัน นอกจากนี้เงื่อนไขปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้วัฒนธรรมการบริโภคของนักเรียนวัยรุ่นในเขตเมืองคือ สถานภาพของครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนและสื่อมวลชนเป็นสื่อถ่ายทอดค่านิยมต่างๆแก่วัยรุ่น

ลลิตา แจ่มจรัส (2545) ได้ศึกษา พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกินในจังหวัดกำแพงเพชร เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับ



ความเชื่อด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการปกติ จำนวน 258 คน และภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 256 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติและนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน มีความเชื่อด้านสุขภาพแตกต่างกัน และมีพฤติกรรมการบริโภคแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคอาหารเร็ว บริโภคขนมกรุบกรอบ อาหารทอด น้ำอัดลมและน้ำหวาน ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติ ได้แก่ ความเชื่อด้านสุขภาพ เพศและรายได้ของครอบครัว ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ การศึกษาของบิดา และจำนวนเงินค่าเครื่องคั้ม ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการ ได้แก่ ความเชื่อด้านสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภค และการศึกษาของบิดามารดา

อมรศรี ตันพิพัฒน์ (2546) ได้สำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานครฯ นนทบุรี ปทุมธานี และนครปฐม ที่มีผลส่งเสริมหรือยับยั้งการมีสุขภาพที่ดีและเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนากลยุทธ์และงานในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพในการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้แบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างนักเรียนวัยรุ่น อายุ 12 - 18 ปี จำนวน 900 คน ในปี 2545 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อทุกวัน โดยมีอาหารเช้าบริโภคโจ๊ก และข้าวต้ม มื้อกลางวันเป็นอาหารจานเดียวและก๋วยเตี๋ยว สำหรับมื้อเย็นส่วนใหญ่เป็นอาหารจานเดียว คือ อาหารไทยประเภทข้าวผัด ข้าวกะเพรา ข้าวราดแกง หรือก๋วยเตี๋ยว ส่วนในโอกาสพิเศษนิยมบริโภคอาหารแบบตะวันตกและสุกี้ก็๊ก็๊ การเลือกบริโภคอาหารนักเรียนวัยรุ่นให้ความสำคัญกับรสชาติ ราคา ประโยชน์ และความสะอาด ตามลำดับ นักเรียนวัยรุ่นเห็นว่าโทรทัศน์ เป็นสื่อในการรับความรู้และเป็นช่องทางที่เป็นประโยชน์ในการสื่อสารเรื่องโภชนาการดีที่สุด ดังนั้นควรส่งเสริมสนับสนุนให้นักเรียนมีการบริโภคอาหารที่ถูกส่วนกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะผักและผลไม้ ส่งเสริมให้นักเรียนบริโภคผลไม้หลังมื้ออาหาร แทนการบริโภคขนมหวาน น้ำหวาน หรือน้ำอัดลม ส่งเสริมให้ความรู้ทางด้านโภชนาการที่ถูกต้องผ่านรายการโทรทัศน์ของวัยรุ่น นิตยสารวัยรุ่น หรือบุคคลตัวอย่างของวัยรุ่นเช่น ดารา หรือนักกีฬา บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข เป็นต้น

Adachi-Mejia A.M. and others. (2006) ได้ศึกษาเรื่อง เด็กที่ชอบดูโทรทัศน์ในห้องนอน เสี่ยงต่อการมีน้ำหนักเกิน มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมีโทรทัศน์ในห้องนอนกับความเสี่ยงต่อการมีน้ำหนักเกินของเด็ก เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เด็กในโรงเรียนและการติดต่อทางโทรศัพท์ ระหว่างปี 2002-2004 กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุระหว่าง 9 - 12

ปี จำนวน 2,343 คน ที่ลงทะเบียนเรียนในโรงเรียนรัฐบาลของรัฐนิวแฮมป์เชอร์และเวอร์มอนต์ ซึ่งวิเคราะห์ข้อมูลจากเกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) ใช้อายุและเพศเป็นเกณฑ์ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีดัชนีมวลกาย  $\geq 95$  เปอร์เซ็นไทล์ ถือว่า มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ผลการศึกษาการทำการกิจกรรมต่าง ๆ อัตราการดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ และการใช้อินเตอร์เน็ตของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ร้อยละ 22.3 มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานและประมาณร้อยละ 48.2 มีโทรทัศน์ในห้องนอน สรุปได้ว่า เด็กที่มีโทรทัศน์ในห้องนอนมีโอกาสน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานได้มากกว่าเด็กที่ไม่มีโทรทัศน์ในห้องนอน ถึงแม้ในแต่ละวันเด็กจะดูโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ลดน้อยลง ดังนั้นการมีโทรทัศน์ในห้องนอนนั้นมีความเสี่ยงต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานได้

Celia J. Prynne. (2006) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการบริโภคผักและผลไม้ต่อสุขภาพที่ดีของกระดูก โดยทำการศึกษากลุ่มอาสาสมัคร 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มวัยรุ่นตอนต้นอายุ 16 - 18 ปี กลุ่มวัยรุ่นหญิงตอนปลายอายุ 23 - 27 ปี และกลุ่มผู้สูงอายุทั้งหญิงชายอายุ 60 - 83 ปี อาสาสมัครทั้ง 3 กลุ่ม ได้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค การใช้ชีวิต (life style) การสูบบุหรี่ การพักผ่อนและการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า การบริโภคผักและผลไม้ปริมาณสูงในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น 16 - 18 ปี จะช่วยในเพิ่มปริมาณแร่ธาตุในกระดูก โดยจะเห็นผลชัดเจนที่กระดูกหลังและในกลุ่มวัยรุ่นเพศชายที่บริโภควิตามินซีเสริมด้วยจะพบว่าที่ส่วนคอของกระดูกสันขามีปริมาณแร่ธาตุเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ส่วนการบริโภคผักและผลไม้ปริมาณสูงในกลุ่มหญิงวัยรุ่นตอนปลายอายุ 23 - 27 ปี และในกลุ่มผู้สูงอายุชาย ไม่พบการเพิ่มปริมาณแร่ธาตุในกระดูกอย่างมีนัยสำคัญ แต่การบริโภคผลไม้ปริมาณสูงอย่างเดียวในหญิงสูงอายุ พบว่ามีเพิ่มปริมาณแร่ธาตุในกระดูกอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่าการบริโภคแต่ผักอย่างเดียว ไม่บริโภคผลไม้ ไม่สามารถเพิ่มปริมาณแร่ธาตุในกระดูกอย่างมีนัยสำคัญในทุกกลุ่มอายุ

Moraes S.A., Beltran Rosas J., Mondini L. and Freitas I.C. (2004) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการระบาดของน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของเด็กนักเรียนในประเทศเม็กซิโก มีวัตถุประสงค์เพื่อทำการสำรวจการระบาดของน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในกลุ่มเด็กนักเรียนชาวเม็กซิกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียน จำนวน 700 คน อัตราการระบาดของน้ำหนักเกินและโรคอ้วนขึ้นอยู่กับอายุและเพศ ผลการศึกษาพบว่า น้ำหนักเกินและโรคอ้วนมีอัตราการระบาดร้อยละ 28.1 และ 13.7 ตามลำดับ ปัจจัยที่ทำให้น้ำหนักเกิน คือ การอบรมเลี้ยงดูของมารดา พฤติกรรมการบริโภคอาหารในขณะที่เรียนหรือดูโทรทัศน์ ซึ่งชนิดของอาหารที่บริโภคมีความเสี่ยงต่อน้ำหนักเกินมากกว่าหรือเท่ากับ 12 ชนิด เด็กที่มีลักษณะนิสัยนั่งเป็นประจำ ไม่ชอบการเคลื่อนไหว เป็นเวลามากกว่าหรือเท่ากับ 1.6 ชั่วโมงต่อวัน และมีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่าหรือเท่ากับ 2,800 กรัม สำหรับปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคอ้วนทำนองเดียวกันกับปัจจัยที่ทำให้น้ำหนักเกินเนื่องจากมีความสัมพันธ์กัน แต่ถ้าหาก

มีการค้นพบว่าเด็กนักเรียนมีความถี่ในการออกกำลังกายมากขึ้น นับเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดผลในการป้องกันน้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้ ดังนั้นปัจจัยที่ทำให้น้ำหนักเกินและโรคอ้วนจึงเป็นจุดสำคัญที่ต้องเน้นในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของประเทศเพื่อป้องกันมิให้เกิดปัญหาโรคอ้วนเรื้อรังในประชากรของประเทศ อีกทั้งปัจจัยดังกล่าวสามารถนำไปจำแนกกลุ่มเด็กปฐมวัย เพื่อหาทางป้องกันปัญหาในระยะเริ่มแรกได้เช่นกัน

Nielsen S.J., Siega-Riz A.M. and Pumpkin B.M. (2002) ได้ทำการศึกษาเรื่อง แนวโน้มของสถานที่บริโภคอาหารและประเภทอาหารของวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ มีวัตถุประสงค์เพื่อหาแนวโน้มของพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายได้รับ โดยพิจารณาถึงสถานที่รับประทานอาหารและประเภทของอาหารของวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16,810 คน มีอายุตั้งแต่ 12 - 29 ปี และอาศัยอยู่ในรัฐนอร์ทแคโรไลนา ประเทศสหรัฐอเมริกา เก็บข้อมูลจากการสำรวจการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณร้อยละของปริมาณสารอาหารที่กลุ่มตัวอย่างได้รับทั้งหมดจากการบริโภคอาหารแต่ละมื้อและอาหารว่าง พบว่า วัยรุ่นอายุตั้งแต่ 12 - 18 ปี และวัยผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 19 - 29 ปี ได้พลังงานน้อยมากจากการบริโภคอาหารที่บ้านและมากขึ้นเรื่อย ๆ จากการบริโภคอาหารนอกบ้านหรือในร้านอาหารและร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งสถานที่เหล่านี้มีอิทธิพลต่อปริมาณพลังงานที่วัยรุ่นควรจะได้รับและอาหารที่วัยรุ่นบริโภคเพิ่มมากขึ้น คือ อาหารจำพวกพิซซ่า ซีสเบอร์เกอร์ และอาหารทะเล

Sune F.R., Dias-da Costa J.S., Olinto M.T. and Pattussi M.P. (2007) ได้สำรวจการระบาดของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเด็กนักเรียนอายุ 11 - 13 ปี ของประเทศบราซิล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจการระบาดของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนและค้นหาความเป็นไปได้ของการมีน้ำหนักที่มากเกินไปมีความเสี่ยงทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน กลุ่มตัวอย่างได้จากสัดส่วนนักเรียน 1 คนต่อ 1 โรงเรียน นำมาประเมินภาวะโภชนาการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ใช้อายุและเพศเป็นเกณฑ์ และวิเคราะห์ข้อมูลทางด้านสังคม เศรษฐกิจ ประชากรศาสตร์ พันธุกรรมและพฤติกรรมของแต่ละคน โดยการสัมภาษณ์จากนักเรียนจำนวน 719 คน จาก 11 โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่านักเรียน 541 คน (ร้อยละ 75.2) มีค่า BMI อยู่ในภาวะปกติ นักเรียน 153 คน (ร้อยละ 21.3) มี BMI อยู่ในภาวะน้ำหนักเกินและนักเรียน 25 คน (ร้อยละ 3.5) อยู่ในภาวะอ้วน ซึ่งสถิติเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับรูปแบบของโรงเรียน ครอบครัว ภาวะโภชนาการ กิจกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมเคลื่อนไหวกาย ซึ่งผลจากการวิเคราะห์พบว่า การระบาดของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเด็กนักเรียนมีความรุนแรงร้อยละ 24.8 ดังนั้นควรมีการตีพิมพ์ข้อมูลเพื่อยืนยันขนาดและความรุนแรงของปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเด็กนักเรียนของประเทศบราซิล

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า ส่วนใหญ่มีการศึกษาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่น ซึ่งมีการศึกษาโภชนาการเกินปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่นที่มีการศึกษาโภชนาการเกินเกณฑ์และยังมีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร เช่น ครอบครัว เพื่อน ระดับความรู้ สภาพเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมต่าง ๆ และอิทธิพลของโฆษณาต่าง ๆ ล้วนมีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของวัยรุ่นทั้งสิ้น ดังนั้นการมีภาวะโภชนาการที่ดีได้นั้นวัยรุ่นต้องมีการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและมีการดำเนินชีวิตประจำวันภายใต้ปัจจัยต่างๆที่เอื้อต่อการมีบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งมีส่วนสำคัญช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วยได้ง่ายและมีภาวะโภชนาการที่ดี

#### กรอบแนวคิดในการศึกษา

ผู้ศึกษาจึงได้นำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาและปรับประยุกต์ใช้ในการสร้างเครื่องมือ จากการทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ปัญหาภาวะโภชนาการเกินของวัยรุ่น ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการในวัยรุ่นและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งการบริโภคอาหารของนักเรียน ประกอบด้วย การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ เครื่องดื่ม ขนมและอาหารว่าง มื้ออาหาร รสชาติอาหาร วิธีการปรุงอาหารและแหล่งที่มาของอาหาร สำหรับปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ ระดับชั้น ศาสนา ลักษณะการพักอาศัย สุขภาพร่างกายและการออกกำลังกาย) ปัจจัยด้านครอบครัว (สมาชิกในครอบครัว ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้ของผู้ปกครอง) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม (จำนวนเงินที่ได้รับมาโรงเรียน ค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารและเครื่องดื่ม อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนและวัฒนธรรมอาหารตะวันตก) และปัจจัยด้านสื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ (สื่อโฆษณาที่มีผลต่อการบริโภค แหล่งความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ความสนใจข้อมูลข่าวสารทางด้านอาหารและโภชนาการ) โดยสรุปเป็นกรอบแนวคิดดังแผนภูมิ 2.1

แผนภูมิ 2.1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน  
ช่วงชั้นที่ 3 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน

