# บทที่ 1

## บทนำ

**ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา**

อาหารและโภชนาการมีความสัมพันธ์กับสุขภาพตลอดช่วงอายุของมนุษย์ ลักษณะของความสัมพันธ์จะเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงชีวิต และเชื่อกันว่าอาหารและโภชนาการมีบทบาทต่อสุขภาพของคน โดยที่โครงสร้างของประชากรโลกมีแนวโน้มว่าจำนวนประชากรมีอายุมากกว่า 60 ปี เพิ่มขึ้นมากกว่าในอดีต ปัญหาสาธารณสุขจึงเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม โดยเป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของอวัยวะในร่างกาย เช่น โรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดอุดตัน และโรคมะเร็ง ซึ่งคาดว่าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพ คือ อาหาร ภาวะสุขภาพ และปัจจัยแวดล้อมโดยเฉพาะวิถีการดำเนินชีวิต (วงสวาท โกศัลวัฒน์, 2542)

ปัจจุบันวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้ที่อาศัยหรือทำงานอยู่ในตัวเมืองต้องแวดล้อมด้วยการแข่งขัน เร่งรีบ ส่งผลให้พฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนไทยในปัจจุบัน โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นส่วนใหญ่มักชอบรับประทานอาหารจำพวก “ฟาสต์ฟู้ด – จังค์ฟู้ด” หรือที่เรียกกันว่า “อาหารขยะ” จากข้อมูลของแสงโสม ลีนะวัฒน์ (2549) สรุปว่าเด็กวัยเรียนในกรุงเทพฯ จำนวนถึง 109,500 คน ที่รับประทานอาหารจานด่วนทุกวัน และอีก 205,808 คน รับประทานอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เนื่องจากอาหารฟาสต์ฟู้ดมีแป้งและไขมันปริมาณสูง จึงทำให้มีรสชาติถูกปาก หากรับประทานต่อเนื่องเป็นเวลานานจะเกิดผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว เพราะไขมันจะเพิ่ม ระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด สะสมจนกระทั่งทำให้เกิดหลอดเลือดอุดตัน นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง ส่วนน้ำตาลจะทำให้ฟันผุและอ้วน นำไปสู่โรคเบาหวาน ซึ่งสมยศ เจริญศักดิ์ (กองบรรณาธิการหนังสือพิมพ์เดลินิวส์, 2549) อธิบายว่าทุกวันนี้พฤติกรรมคนไทยนั้นจะละเลยในการรับประทานผักและผลไม้และมีการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็มมาก โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่น กลุ่มนักเรียน นักศึกษา ที่มักนิยมรับประทานอาหารที่ไม่ค่อยมีประโยชน์ต่อร่างกายจำพวกอาหารฟาสต์ฟู้ด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast Food) หรืออาหารจานด่วน เป็นอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภคเพื่อบริการแก่ผู้บริโภคที่รีบร้อน เป็นความนิยมมาจากประเทศทางตะวันตก แพร่หลายไปทั่วโลก เช่น ร้านอาหารขายพิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด โดนัท ตั้งขายประจำอยู่ตามห้างสรรพสินค้าทุกแห่ง ซื้อหาสะดวกใช้เวลารอไม่นานก็ได้กินแล้ว และยังมีบริการสั่งทางโทรศัพท์ส่งถึงที่พักด้วย เด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่วัยทำงานนิยมอาหารฟาสต์ฟู้ด เพราะความรวดเร็ว และเป็นค่านิยมที่โก้เก๋ (ทักษิณา ณ ตะกั่วทุ่ง, 2546)

จากการศึกษาถึงคุณค่าอาหารฟาสต์ฟู้ดของสถาบันวิจัยโภชนาการ เมื่อคิดเฉลี่ยต่อ 100 กรัม พบว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดให้คุณค่าสารอาหารหลัก คือ พลังงาน 232 กิโลแคลอรี 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) ส่วนโคเลสเตอรอลมีค่าเฉลี่ย 72 มิลลิกรัม (31 — 79 มิลลิกรัม) แต่ปริมาณใยอาหารมีค่าต่ำมาก เพียง 2.7 กรัมเท่านั้น นอกจากนี้ น้ำมันที่ทอดอาหารเหล่านี้โดยมากได้จากการตัดชิ้นเนื้อปนน้ำมันมาสกัดน้ำมัน ทำเป็นไขสัตว์ ไขมันดังกล่าวนับเป็นอันตรายร้ายแรง เนื่องจากไขมันอิ่มตัวเป็นสารที่ไปกระตุ้นร่างกายให้ผลิตโคเลสเตอรอล ทั้งยังลดความสามารถในการกำจัดโคเลสเตอรอล ในวงการแพทย์ของสหรัฐอเมริกาพบว่าเด็กอายุ 7 — 24 ปี เกิดปัญหาไขมันอุดตันในเส้นเลือดจนถึงขั้นเสียชีวิตจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทนี้ แสดงให้เห็นว่าเด็กวัยรุ่นไทยมีความเสี่ยงต่ออันตรายที่จะทำลายสุขภาพมากขึ้นทุกวัน (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) ซึ่งการรับประทานอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนอาจมีผลทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ หรือโรคความดันและโลหิตสูง เป็นต้น (วนิดา อยู่ประพัฒน์, 2539)

จากการศึกษาของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2549) พบว่าการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดมากจนเกินไป จะส่งผลให้เกิดการสะสมไขมันส่วนเกินไว้ในอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ทำให้เกิดคอเลสเตอรอลที่เพิ่มสูงขึ้น เส้นเลือดหัวใจตีบ หรือจะเป็นในส่วนของเส้นเลือดไปเลี้ยงสมองตีบ และจากการสำรวจของกลุ่มผู้นำเยาวชนเพื่อผู้บริโภค พบว่าลูกค้าส่วนใหญ่ที่มาใช้บริการในร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดคือ วัยรุ่นซึ่งมีอายุอยู่ระหว่าง 15 – 25 ปี โดยมีเหตุผลในการรับประทานคือ หาสถานที่พบปะสังสรรค์เพื่อนฝูงและเห็นว่าอาหารประเภทนี้รสชาติค่อนข้างอร่อย บริการที่ทันสมัย สะดวกรวดเร็ว แต่ราคาค่อนข้างแพง หากเปรียบเทียบกับคุณค่าอาหาร

จากรายงานภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาจำแนกตามรายอำเภอในจังหวัดเชียงใหม่ ปี พ.ศ.2547 โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงพบว่า มีเด็กนักเรียนผอมร้อยละ 3.28 และอ้วนร้อยละ 5.91 หากใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่า ในเด็กนักเรียนกลุ่มเดียวกัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เด็กนักเรียนเตี้ย ร้อยละ 3.13 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่, 2549) ดังนั้นกลุ่มวัยรุ่นจึงเป็นกลุ่มที่น่าเป็นห่วงในเรื่องภาวะโภชนาการ ผู้ศึกษาตระหนักถึงผลเสียด้านสุขภาพของวัยรุ่นที่อาจจะเกิดขึ้นจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือมีค่านิยมที่ไม่ถูกต้องในการบริโภคอาหาร จึงสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่นที่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งมีอิสระทางความคิด มีอิสระในการแสดงออก รวมถึงมีอิสระในการบริโภคอาหาร ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้านภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

**วัตถุประสงค์ของการศึกษา**

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
2. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดกับภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

**ขอบเขตการศึกษา**

**ขอบเขตด้านประชากร** ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้คือ นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 1,188 คน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยเลือกเฉพาะนักเรียนที่รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ได้จำนวน 290 คน

**ขอบเขตด้านเนื้อหา** การศึกษาครั้งนี้มีเนื้อหาครอบคลุมปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ได้แก่ ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยด้านการสื่อสาร ปัจจัยด้านการรับรู้ ปัจจัยด้านทัศนคติ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**นิยามศัพท์เฉพาะ**

**ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด** หมายถึง สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดของบุคคล ซึ่งได้แก่ ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยด้านการสื่อสาร ปัจจัยด้านการรับรู้ ปัจจัยด้านทัศนคติ และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

**อาหารฟาสต์ฟู้ด** หมายถึง อาหารปรุงสำเร็จอย่างเร่งด่วนพร้อมบริโภค ตามแบบตะวันตก โดยมีการตระเตรียมและปรุงไว้จนสำเร็จหรือเกือบสำเร็จแล้วสามารถส่งมอบให้ผู้ซื้อได้ทันทีหรือใช้เวลาสำหรับกรรมวิธีขั้นสุดท้ายก่อนส่งมอบไม่กี่นาที สามารถรับประทานได้ทันที (วนิดา อยู่ประพันธ์, 2539)

**ภาวะโภชนาการ** หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ประมวลผลโดยใช้โปรแกรมระบบการประเมินภาวะโภชนาการและระบบสารสนเทศทางภูมิศาสตร์ และวิเคราะห์โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการ (ศักดา พรึงลำภู และคณะ, 2549)

**นักเรียนระดับมัธยมศึกษา** หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด

**ประโยชน์ที่ได้รับ**

1. เป็นแนวทางในการเฝ้าระวังด้านภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ได้ข้อมูลเบื้องต้นที่เป็นประโยชน์แก่หน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้องในการแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสมแก่กลุ่มวัยรุ่น
3. ได้ข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved