

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาความรู้ ค่านิยม วิถีชีวิตกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของนักเรียนวัยรุ่นในพื้นที่เขตเมือง จังหวัดชุมพร ซึ่งผู้ศึกษาได้ค้นคว้า ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ เอกสารและรายงานวิจัยต่างๆ เพื่อเป็นพื้นฐานและแนวทางในการศึกษา ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิต
2. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
4. ความรู้เกี่ยวกับอาหารจานด่วนแบบตะวันตก
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิต

ความหมายของวิถีชีวิต

วิถีชีวิตของคนเกิดจากการเรียนรู้ มีการถ่ายทอดสืบต่อกันได้และเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงเสมอ ไม่หยุดนิ่งซึ่งการเปลี่ยนแปลงอาจเกิดจากกระบวนการภายในสังคมหรือเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเปลี่ยนแปลงจากภายนอกหรือสิ่งแวดล้อม

วิถีชีวิตเป็นรูปแบบพฤติกรรมหรือแนวทางการดำเนินชีวิต อาจเรียกว่าแบบแผนการดำเนินชีวิต แบบแผนชีวิต ติลาชีวิต รวมทั้งครรลองชีวิต ซึ่งเป็นคำที่มีความหมายเหมือนกัน โดยมีนักวิชาการหลายท่าน ให้ความหมายที่คล้ายคลึงหรือแตกต่างกันไปตามแนวคิดของแต่ละบุคคล ดังนี้

WHO (1981 อ้างถึงใน ศรัญญา เสียววิจักขณ์, 2547) ได้ให้ความหมายของคำว่าวิถีชีวิตไว้ว่า หมายถึง นิสัยหรือแบบแผนของการดำเนินชีวิตที่มีความคงที่ภายใน ซึ่งสะท้อนทัศนคติและค่านิยมของบุคคลหรือวัฒนธรรมทั้งในด้านที่อยู่อาศัย ลักษณะครอบครัว ขนบธรรมเนียมประเพณี สุขวิทยาส่วนบุคคล ค่านิยมทางสังคม

Aaro Wold, Kannas & Rimpela (1986 อ้างถึงใน มาฆะ จิตตะสังคะ และคณะ, 2546) กล่าวว่าวิถีชีวิต หมายถึง แบบแผนพฤติกรรม ลักษณะอุปนิสัย เจตคติ และค่านิยมที่มีความคงที่เป็นแบบแผน การดำเนินชีวิตของกลุ่มคน

Wenzel (1982 อ้างถึงใน มาฆะ จิตตะสังคะ และคณะ, 2546) ให้ความหมายวิถีชีวิตของบุคคล หมายถึง แบบแผนพฤติกรรมตามบรรทัดฐานของสังคมที่เกิดจากกระบวนการขัดเกลาทางสังคม โดย Wenzel อธิบายต่อไปว่า การทำความเข้าใจวิถีชีวิตของบุคคลใช้เพียงศึกษาเฉพาะพฤติกรรมตามบรรทัดฐานของสังคม แต่จะต้องศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยม และเจตคติของบุคคล อย่างสัมพันธ์กับแบบแผนความเป็นอยู่ เช่น สภาพความเป็นอยู่ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับพฤติกรรมการอยู่อาศัยตลอดจนทรัพยากรทางวัตถุและวัฒนธรรมของบุคคลนั้นด้วย

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2541) กล่าวว่า วิถีชีวิตหรือลีลาชีวิต เป็นผลจากรูปแบบของพฤติกรรม ที่บุคคลปฏิบัติจนเป็นนิสัยและส่งผลให้เกิดสภาวะสุขภาพ ที่เป็นปัญหาหรือเสี่ยงต่อการเป็น โรคหรือปัญหาสุขภาพ ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างลีลาชีวิต สิ่งแวดล้อมและสภาวะสุขภาพเป็นความสัมพันธ์ สลับซับซ้อนมาก

อดุลย์ จาตุรงค์กุล (2543) กล่าวว่า วิถีชีวิตหรือรูปแบบการใช้ชีวิต คือ แบบแผนของการดำรงชีวิตของบุคคลที่แสดงออกในทางกิจกรรม (วิธีการใช้เวลาของบุคคล) ความสนใจ (อะไรที่บุคคลรู้สึกสนใจที่จะทำได้) และความคิดเห็น (บุคคลถึงบุคคล สถานที่ และสิ่งของอย่างไร) รูปแบบของการใช้ชีวิตแสดงออกมาในรูป Psychographics หรือเทคนิคในการวัดรูปแบบของการใช้ชีวิตและใช้จำแนกรูปแบบของการใช้ชีวิตด้วย

สรุปได้ว่า วิถีชีวิต หมายถึง รูปแบบพฤติกรรมหรือความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของผู้คนในแต่ละสังคม โดยมีพื้นฐานมาจาก ครอบครั้ว ประเพณีและวัฒนธรรมของสังคมนั้นๆ ซึ่งจะสะท้อนทัศนคติ ค่านิยมและวัฒนธรรมของบุคคล โดยวิถีชีวิตของคนเรามีความหลากหลาย และเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จะเป็นกระบวนการปรับตัวเพื่อรักษาคุณภาพกับสิ่งแวดล้อม ทั้งการปรับตัวในเชิงพฤติกรรมและการปรับในระดับจิตสำนึก ซึ่งการปรับตัวอย่างต่อเนื่องและก่อให้เกิดแบบแผนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และมีการสืบทอดอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นวัฒนธรรม

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม

มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ดวงพร โหมรินทร์เดชา (2551) พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของมนุษย์ที่ตอบสนอง ต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและสิ่งเร้าภายนอกทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลอื่นสังเกตเห็นได้หรือไม่ก็ได้ก็ตาม

ขวัญตา ฮวดศิริ (2547) พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกมาตอบสนองสิ่งเร้า โดยมีความรู้ความเข้าใจที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ ออกมาสามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้ แสดงออกโดยรู้ตัวหรือมีการคิดไตร่ตรองมาแล้ว บุคคลอื่นที่อยู่รอบข้างสังเกตเห็นได้และสังเกตไม่ได้

สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมหรือการกระทำของบุคคลทั้งที่สังเกตเห็นได้โดยบุคคลอื่น เช่น การกิน การเดิน การนั่ง เป็นต้น และการกระทำที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลนั้น โดยที่บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตเห็นได้แต่สามารถรู้ได้ว่า มีพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น เช่น ความคิด ทักษะคิด คำนิยม หรือความเชื่อ

องค์ประกอบของพฤติกรรม

Boom (1975 อ้างถึงในในดวงพร โหมรินทร์เดชา, 2551) กล่าวถึงพฤติกรรมว่า เป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งสังเกตเห็นได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ

1. พฤติกรรมด้านความรู้ พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เป็นกระบวนการทางด้านสมอง เป็นความสามารถทางด้านสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกับ การรับรู้ การจำ ข้อเท็จจริงต่างๆรวมทั้ง การพัฒนาความสามารถและทักษะทางสติปัญญา การใช้ความคิด วิเคราะห์เหตุผลเพื่อประกอบการตัดสินใจ จำแนกได้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปยาก ดังนี้

1.1 ความรู้ ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้ หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือ จะต้องมีความรู้มาก่อนถึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจนี้ จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิชาการทฤษฎีกฎเกณฑ์และแนวคิดต่างๆไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคล มีความสามารถและมีทักษะในการ จำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแนบชิดระหว่าง ส่วนประกอบ ที่รวมเป็นปัญหา หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวม ส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ติราคาของสิ่งต่างๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้น มา หรือ มีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ เป็นกระบวนการทางด้านจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก ความสนใจ เจตคติ การให้คุณค่า การปรับปรุุงค่านิยม การแสดงคุณลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ รวมถึงความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ บอกแนวโน้มของบุคคลในการกระทำพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่นๆ ด้วย ซึ่งสามารถแบ่งขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ ได้ดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูก กระตุ้นให้ทราบว่าเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจ พร้อมที่จะรับหรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับและการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัด ต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ ประกอบด้วย ความยินยอม ความเต็มใจ และความพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคล นั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมาก ใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่า (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่างๆ ให้เข้า กลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมนั้น ในการจัดกลุ่มประกอบด้วย การสร้างแนวคิด เกี่ยวกับค่านิยม และการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a Value or Complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้น จากดี ที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้

ประกอบด้วย การวางแผนทางการปฏิบัติ และการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. **พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ** เป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกและสังเกตได้ เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้าย ที่บุคคลปฏิบัติออกมาโดยมีความรู้และด้านเจตคติ เป็นตัวช่วยให้เกิดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติที่ถูกต้อง แต่กระบวนการในการจะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ ต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน นักวิชาการเชื่อว่ากระบวนการทางการศึกษาจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมการปฏิบัติได้

สิ่งที่กำหนดพฤติกรรม สรุปได้ 2 ประเภท คือ

1. **ลักษณะนิสัยส่วนตัว** ได้แก่

ความเชื่อ หมายถึง การที่บุคคลคิดถึงอะไรก็ได้ ในข้อเท็จจริงซึ่งไม่จำเป็นต้องถูกหรือผิดเสมอไป ความเชื่ออาจมาจากความเห็น การบอกเล่า การอ่าน รวมทั้ง การคิดขึ้นเอง

ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คนนิยมยึดถือประจำใจที่ช่วยในการเลือกทัศนคติหรือเจตคติ มีความหมายเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคล คือ ทัศนคติเป็นแนวโน้มหรือขั้นเตรียมพร้อมของพฤติกรรม ถือว่าทัศนคติมีความสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมในสังคม

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2543) กล่าวว่า ค่านิยม (Value) หมายถึง ลักษณะด้านสังคมซึ่งมีความเชื่อถือ (Beliefs) กันอย่างกว้างขวางและเป็นแนวทางในการพิจารณาพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยมีการยอมรับอย่างแพร่หลายจากสมาชิกของสังคม หรือหมายถึง ความเชื่อถือของส่วนรวมซึ่งมีมานาน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการมีชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นความรู้สึกเกี่ยวกับกิจกรรม ความสัมพันธ์กัน หรือจุดมุ่งหมายซึ่งมีความสำคัญต่อลักษณะหรือความเป็นอยู่ของชุมชน สิ่งที่คนกลุ่มหนึ่งเห็นว่าอะไรก็ตามที่คนในสังคมส่วนใหญ่ชอบ ประารถนาหรือต้องการให้เป็น

บุคลิกภาพ เป็นสิ่งที่กำหนดว่าบุคคลหนึ่งๆ จะปฏิบัติอย่างไรในสถานการณ์หนึ่งๆ

2. **กระบวนการอื่นๆ** ทางสังคม สิ่งที่กระตุ้นพฤติกรรม (Stimulus Object) และความเข้มข้นของสิ่งกระตุ้นพฤติกรรมแม้ว่าลักษณะนิสัยของบุคคล อันได้แก่ ความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติ บุคลิกภาพ จะมีผลต่อพฤติกรรมแต่พฤติกรรมจะไม่เกิดขึ้น ถ้าไม่มีสิ่งกระตุ้น พฤติกรรมซึ่งเป็นปัจจัยที่เกิดจากภายในบุคคล ได้แก่ การสะสมความรู้จากประสบการณ์ต่างๆที่เคยได้รับหรืออาจได้รับจากภายนอก เช่น จากข่าวสาร คำบอกเล่าของบุคคล เป็นต้น สถานการณ์ หมายถึงสิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นบุคคลและไม่ใช่มบุคคล ซึ่งอยู่ในสภาวะที่บุคคลกำลังจะมีพฤติกรรม

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ส่งผลต่อสุขภาพแตกต่างกันไป ถ้าบุคคลใดมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดี ก็จะส่งเสริมให้มีสุขภาพอนามัยที่ดีป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ทำให้มีชีวิตรยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

WHO (2005 อ้างถึงในวนิดา บุญพร, 2552) ได้ให้คำนิยามว่า การประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการรับประทานอาหาร ได้แก่ ชนิดของอาหารที่กิน การกินหรือไม่กิน กินอย่างไร จำนวนมื้อที่กิน และอุปกรณ์ที่ใช้ รวมทั้งสุขนิสัยทั้งก่อนและขณะกินอาหาร

ดวงพร โฆยรินทร์เดชา (2551) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารหมายถึง ความสามารถในการแสดงออกเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในด้านการเลือกซื้ออาหาร การรับประทานอาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำและการแสดงออกนั้น อาจเป็นการแสดงออกทางด้านการกระทำหรือทางด้านความคิด ความรู้สึกต่างๆ ต่อการบริโภคอาหาร

ขวัญตา ฮวดศิริ (2547) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือบริโภคนิสัยนั้นเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่กระทำด้วยความคิด ความรู้สึก ความชอบ ความเคยชิน เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ทำอยู่เป็นประจำ เพื่อสนองความต้องการของตนเอง สังคมและวัฒนธรรม ได้แก่ ชนิดของอาหาร เช่น การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ การเลือกรับประทานอาหาร การบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง และจำนวนมื้อของอาหาร ที่รับประทานในแต่ละวัน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลเป็นปัจจัย ที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ ถ้าปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการ ส่งผลให้มีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดปัญหาทางโภชนาการขึ้นได้ ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ตามหลักโภชนาการ และในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติในการรับประทานอาหาร ที่กระทำด้วยความชอบ ความเคยชินและความเต็มใจในการเลือกบริโภค จนเกิดเป็นนิสัย และปฏิบัติสืบทอดกันมาและเปลี่ยนแปลงได้ยาก เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การปฏิบัติตามสุขนิสัยและมารยาทในการรับประทานอาหารของสังคมและวัฒนธรรม

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

รูปแบบพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของวัยรุ่นในปัจจุบัน เปลี่ยนแปลงควบคู่ไปกับความเจริญก้าวหน้าของประเทศ ที่มีธุรกิจการนำเข้าอาหารจากต่างประเทศ อิทธิพลของสื่อ

เทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสาร การติดต่อสื่อสารกับชนชาติต่างๆ และการรับเอาวัฒนธรรมบริโภคของประเทศตะวันตกเข้ามา นับได้ว่า มีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตและยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างค่านิยมต่อการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ซึ่งเป็นอาหารยอดนิยมของวัยรุ่นในปัจจุบัน

Mary&Michael (1991) กล่าวว่า วัยรุ่นเลือกบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ทั้งที่ทราบว่ามีความเสี่ยงทางโภชนาการต่ำ เพราะวิถีชีวิตที่เร่งรีบทำให้พวกเขาไม่มีเวลา ต้องการความสะดวกสบาย และขาดสามัญสำนึก ชนิดของอาหารที่วัยรุ่นอเมริกันนิยมบริโภคมากที่สุด คืออาหารหวาน และฟาสต์ฟู้ด ได้แก่ พิซซ่า มันฝรั่งทอด และแฮมเบอร์เกอร์

ลัดดา เหมาะสุวรรณ (2547) กล่าวว่า การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น ประกอบกับความไม่รู้และขาดประสบการณ์จะนำไปสู่วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่เหมาะสมได้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมซึ่งเริ่มในวัยนี้ จะนำความเสี่ยงมาให้ในระยะยาว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริโภคนิสัยที่เกี่ยวข้องกับการได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน บริโภคอาหารที่มีไขมันและโซเดียมสูง การนิยมดื่มน้ำอัดลม ขาดการบริโภคผักและผลไม้ที่มีใยอาหารและอาหารที่มีแคลเซียมต่ำ อาจมีผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวและนำไปสู่ โรคอ้วน หลอดเลือดหัวใจ มะเร็งและ กระดูกพรุน

อบเชย วงศ์ทอง (2546) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง มีส่วนร่วมในสังคมมากขึ้น เพื่อนมีบทบาทสำคัญ มีกิจกรรมมากมายทั้งที่โรงเรียนและหลังเลิกเรียน สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินของวัยรุ่น วัยรุ่นจะกินอาหารนอกบ้านมากขึ้น เริ่มซื้ออาหารหรือเตรียมอาหารกินเอง ชอบกินอาหารแปลกใหม่ ปฏิเสธอาหารแบบเดิมๆ มักกินอาหารไม่เป็นเวลา อาจงดอาหารบางมื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้า หิวบ่อย กินปริมาณมาก ชอบกินอาหารว่าง วัยรุ่นส่วนมากมักเลือกกินอาหารว่างที่ให้พลังงานแต่ไม่มีสารอาหารที่สำคัญอื่นๆ เช่น ชอบดื่มน้ำอัดลม ชอบกินขนมขบเคี้ยวต่างๆ และลูกอม ชอบกินตามแฟชั่น ไม่คำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกาย

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น มีดังนี้

1. ปัจจัยด้านตัวบุคคล

วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์ (2541) กล่าวว่า ปัจจัยด้านนี้ ได้แก่ สุขภาพของร่างกาย หากมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีระบบการย่อยและดูดซึมดี จะส่งผลให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพียงพอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง หากร่างกายมีภาวะผิดปกติหรือไม่แข็งแรงหรือมีโรคที่มีผลต่อการดูดซึมอาหาร ก็จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ เป็นต้น

2. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

เอกชาติ ใจเพชร (2549) ได้สรุปถึงปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารว่า หมายถึง ลักษณะพื้นที่ อากาศ ดิน และแหล่งน้ำ ซึ่งเป็นตัวกำหนดวัตถุดิบที่มีอยู่ในพื้นที่ รวมทั้งเส้นทางการคมนาคม จะเป็นตัวกำหนดการส่งผ่านวิธีการปรุงอาหารในแต่ละวัฒนธรรมให้เชื่อมโยงกัน และในด้านของภูมิอากาศนั้นเป็นตัวกำหนดรสชาติอาหารด้วย

3. ปัจจัยด้านสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรม ประกอบไปด้วย

3.1 ครอบครัว

เอกชาติ ใจเพชร (2549) กล่าวว่า นิสัยการบริโภคอาหารนั้น เริ่มต้นมาจากที่บ้าน รวมทั้งความสนใจ ในเรื่องรูปร่าง สี สัน รสชาติของอาหาร ล้วนได้รับการปูพื้นฐานมาจากครอบครัวทั้งสิ้น ครอบครัวเป็นหน่วยสังคมแรก ที่คนเราต้องอยู่ร่วมกันตั้งแต่เกิด นิสัยการบริโภคอาหารจึงถูกกำหนด โดยคนในครอบครัวเป็นเบื้องต้น ต่อมาเมื่อโตขึ้นนิสัยการบริโภคอาหารจึงเกิดการหล่อหลอม เป็นรสนิยมเฉพาะตัว อันเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพ สังคมและการรับรู้ผ่านสื่อต่างๆ ที่เชื่อมต่อกับเรากับโลกภายนอก นอกจากครอบครัวแล้ว เพื่อน อาชีพหรือกลุ่มคนในอาชีพ รายได้ ความเชื่อ ศาสนา และวัฒนธรรมการกินในชุมชนนั้นๆ ก็เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการสร้างนิสัยบริโภคอาหาร

3.2 เศรษฐกิจและสังคม

กองโภชนาการ (2549) สรุปไว้ว่า สถานะทางเศรษฐกิจเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับที่มาของรายได้ เพราะมีผลโดยตรงต่ออำนาจการซื้อและเลือกซื้ออาหารเพื่อการบริโภค โดยมีภาระค่าใช้จ่ายอื่นๆ เป็นตัวประกอบในการตัดสินใจเลือกอาหารเพื่อการบริโภค ซึ่งส่งผลต่อภาวะโภชนาการได้

Armstrong (1991 อ้างถึงในประทุม จงอ่อนกลาง, 2550) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อบริโภคนิสัยของชาวแอนติกกัน ในอินเดียนตะวันตก พบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจและกลุ่มคนที่มีความคิดสมัยใหม่มีความคิดเห็นด้านโภชนาการและบริโภคนิสัยด้านบวก บุคคลที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี มีคะแนนของภาวะโภชนาการดีกว่าบุคคลที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจปานกลางและยากจน

3.3 วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ และค่านิยม

วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์ (2541) กล่าวว่า การเลือกบริโภคอาหารขึ้นอยู่กับข้อห้ามทางศาสนา วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี หรือความเชื่อ เช่น กินอาหารบางอย่างไม่เป็นเพราะไม่เคยถูกห้ามมาตั้งแต่เด็ก ปัจจัยด้านนี้ มีการสั่งสมเชื่อมโยงสืบทอดกันมาและมีการ

เปลี่ยนแปลงในแต่ละยุคแต่ละสมัย ปัจจุบันมีการพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปส่วนใหญ่ ทำให้รูปแบบของวัฒนธรรม ประเพณี การบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ ยังก่อให้เกิดความเชื่อขึ้นได้ ซึ่งความเชื่อในเรื่องอาหารล้วนมีผลต่อ พฤติกรรมการบริโภค ไม่ว่าจะเป็นการเลือกซื้อชนิดอาหาร การจัดอาหารหรือรูปแบบการบริโภค และความเชื่อบางอย่างอย่างมีกฎเกณฑ์ จนกลายเป็นข้อห้าม (Taboo) ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละ สังคมและกลุ่มอายุ

นอกจากนี้ ยังพบอิทธิพลวัฒนธรรมข้ามชาติ โดยเฉพาะในปัจจุบันการบริโภคอาหารของคนไทยในสังคมเมือง เห็นได้ชัดว่า ได้รับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจากตะวันตกเป็นส่วนใหญ่ อาหารจานด่วนแบบตะวันตก ที่มีอยู่ทั่วไปในเขตเมืองทุกจังหวัด เป็นที่นิยมของผู้บริโภครุ่นใหม่ หรือวัยรุ่นมาก แม้จะมีราคาแพงก็ตาม แสดงให้เห็นว่า อิทธิพลของสังคมปัจจุบันที่ได้รับการ ถ่ายทอดวัฒนธรรมจากต่างประเทศ สามารถเปลี่ยนค่านิยมของคนไทยได้ง่าย นอกจากนี้ ค่านิยม ล้วนมีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมการบริโภค โดยมีอิทธิพลมาจากกระแสของสังคมและความเจริญ ก้าวหน้า ทางเทคโนโลยี ตลอดจนรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนในสังคม การบริโภคอาหาร บางอย่างเปลี่ยนได้โดยง่าย เพียงเพราะคนบางกลุ่มมีค่านิยมว่าเป็นเรื่องโก้หรู เป็นอาหารของคน มีระดับ กระแสของการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ ก่อให้เกิดพฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้องได้ง่าย

4. ปัจจัยด้านการศึกษา และการเรียนรู้

กองโภชนาการ (2549) ได้สรุปถึงปัจจัยด้านการศึกษาและการเรียนรู้ว่า การเปลี่ยนแปลง ของชีวิตความเป็นอยู่ วัฒนธรรมและค่านิยมที่ได้รับใหม่ๆ ส่งผลต่อการเรียนรู้และประสบการณ์ใน การดำรงชีวิต ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ

วิณะ วิระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์ (2541) ได้สรุปว่าการศึกษาของพ่อบ้านหรือ แม่บ้านมีความสำคัญมากต่อการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว ถ้าพ่อบ้าน แม่บ้าน มีการศึกษาดี มีความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง ทำให้รู้จักเลือกซื้ออาหารที่มี ประโยชน์ให้สมาชิกในครอบครัว และยังช่วยอบรมปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้กับสมาชิกต่อไป หากเป็นผู้มีการศึกษาดีแต่ขาดความรู้ทางด้านโภชนาการ ก็สามารถหาความรู้เพิ่มเติมจากทาง เอกสาร สิ่งพิมพ์ หรือวิทยุโทรทัศน์ได้

5. ปัจจัยด้านการสื่อสารโฆษณา

ปัจจัยด้านนี้มีผลต่อการเลือกบริโภคอาหารของบุคคล โดยเฉพาะวัยรุ่น จากการได้รับ อิทธิพลการตลาด ที่ใช้เทคโนโลยีของการสื่อสาร ซึ่งในปัจจุบันการสื่อสารเป็นแบบสากลทำให้ สามารถนำเสนอข้อมูลต่างๆ ได้รวดเร็ว และครอบคลุมผู้บริโภค

อบเชย วงศ์ทอง (2546) ได้สรุปว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบความเป็นอิสระ และตัดสินใจด้วยตนเอง โดยเฉพาะปัจจุบันอิทธิพลการโฆษณาที่มีบทบาทต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ส่วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคทั้งสิ้น ซึ่งได้แก่

1. กินอาหารตามแฟชั่นนิยม โดยเฉพาะอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ได้แก่ ไก่ทอด สเต็ก แฮมเบอร์เกอร์ โคนัท พิชซ่า เป็นต้น ซึ่งอาหารเหล่านี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมัน และน้ำตาล นอกจากนี้ ยังนิยมอาหารสำเร็จรูป และขนมขบเคี้ยวต่างๆ

2. งดอาหารบางมื้อหรือกินอาหารไม่เป็นเวลา วัยรุ่นมักงดอาหารเช้าเนื่องจากหลายสาเหตุด้วยกัน มักกินอาหารตามใจตัวเอง อาหารไม่ถูกปากอาจไม่กิน หันไปกินอาหารถูกใจแต่ไม่มีประโยชน์แทน

กองโภชนาการ (2545) พบว่า นักเรียนวัยรุ่นเห็นว่าโทรทัศน์ เป็นสื่อในการรับความรู้ และเป็นช่องทางที่เป็นประโยชน์ในการสื่อสารข่าวสารเรื่องโภชนาการดีที่สุด รองลงมาคือ ข่าว บทความ ในหนังสือพิมพ์และนิตยสาร

การประเมินภาวะโภชนาการในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ร่างกายมีความต้องการอาหารเพิ่มมากขึ้นกว่าวัยอื่น การประเมินภาวะโภชนาการในวัยรุ่น สามารถบอกถึงภาวะโภชนาการเกินซึ่งนำไปสู่โรคอ้วน เป็นปัจจัยที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรังต่างๆ

กองโภชนาการ (2542) เกณฑ์ที่ใช้ในการแปลผลการประเมินภาวะโภชนาการของวัยรุ่น คือ เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 18 ปี ซึ่งเป็นกราฟแบ่งตามเพศของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งดัชนีที่ใช้บ่งชี้ภาวะโภชนาการ มีดังนี้ คือ

1. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการที่เป็นอยู่ในปัจจุบันว่าน้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดอาหารหรือเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อขนาดของร่างกาย ทำให้น้ำหนักลดลง และถ้าขาดอาหารระยะยาวเด็กจะผอมและเตี้ย

2. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่ผ่านมามีส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดอาหารแบบเรื้อรังเป็นเวลานานจะมีผลกระทบบ่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้างทำให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

3. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุเด็ก ถ้าร่างกายขาดสารอาหารระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วนหรืออ้วนได้

ในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อความเหมาะสมในการประเมินภาวะโภชนาการ จึงใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในการประเมินภาวะโภชนาการ โดยนำมาเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ ระหว่าง 5 - 18 ปี ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542

การใช้กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

กองโภชนาการ (2548) สรุปการใช้กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงไว้ว่า เป็นการคุณลักษณะของการเจริญเติบโตได้ว่า เด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ เพื่อบอกว่า เด็กมีรูปร่างสมส่วน อ้วนหรือผอม มีวิธีการลงน้ำหนักในกราฟ ดังนี้

- ตัวเลขที่อยู่แนวนอนด้านล่าง หมายถึง ส่วนสูง แต่ละเส้นตามแนวนอนแทนส่วนสูง 1 เซนติเมตร
- ตัวเลขที่อยู่แนวตั้งด้านซ้ายมือ หมายถึง น้ำหนัก แต่ละเส้นที่เป็นเส้นประตามแนวนอนแทนน้ำหนักครั้งกิโลกรัม (0.5 กิโลกรัม)
- เมื่อรู้น้ำหนักเด็ก นำไปจุดลงในกราฟ • จุดที่ส่วนสูงเด็ก ไล่ขึ้นไปตามเส้นตรงในแนวตั้ง ไปตัดกับเส้นน้ำหนักเด็ก ซึ่งดูจากเส้นตรงในแนวนอนทางซ้ายมือ ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดตัดไว้

การแปลผล

ภาวะโภชนาการของเด็ก ดูได้จากเครื่องหมายกากบาทว่าอยู่ในแถบสีใด โดยอ่านข้อความที่อยู่บนแถบลี้นั้น แบ่งกลุ่มภาวะโภชนาการเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ แบ่งเป็น 3 ระดับย่อย คือ

1.1 สมส่วน เป็นน้ำหนักที่เหมาะสมกับส่วนสูง ซึ่งต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโต อยู่ในระดับนี้

1.2 ท้วม ยังถือว่า อยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้น อยู่ในน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ได้

1.3 ค่อนข้างผอม ยังถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลน้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้น หรือลดลงอยู่ในระดับผอมได้

2. น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ แบ่งเป็น 2 ระดับย่อย คือ

2.1 เริ่มอ้วน แสดงว่า มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน เป็นอ้วนระดับ 1 เด็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต

2.2 อ้วน มีภาวะโภชนาการเกินมาก เป็นอ้วนระดับ 2 เด็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต

3. น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ แสดงว่า ได้รับอาหารไม่เพียงพอ เด็กมีน้ำหนักน้อยกว่าเด็กที่มี ส่วนสูงเท่ากัน ทำให้มีรูปร่างผอม

ความรู้เกี่ยวกับอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

อาหารจานด่วนแบบตะวันตก หรือที่เรียกว่า“ฟาสต์ฟู้ด” (fast food) นั้น หรือคนไทย เรียกว่า “อาหารจานด่วน”นั้น คนอเมริกัน หมายถึง อาหารหรือขนมทั้งประเภทรับประทานอ้อมและ รับประทานเป็นของว่าง ที่ให้บริการอย่างรวดเร็ว ราคาไม่แพง สะอาด มีคุณค่าทางอาหารเหมาะสม และมีลักษณะพิเศษ คือ มีการเตรียมและปรุงไว้สำเร็จรูปหรือเกือบสำเร็จรูป สามารถส่งมอบให้แก่ ผู้บริโภคได้ทันทีหรือใช้เวลาสำหรับกรรมวิธีขั้นสุดท้ายก่อนส่งมอบเพียงไม่กี่นาที สามารถ รับประทานในร้านหรือนอกร้านก็ได้ ซึ่งมีลักษณะคล้ายอาหารจานเดียวของไทย ได้แก่ ข้าวราดแกง ข้าวมันไก่ ขนมจีนน้ำยาต่างๆ และข้าวเหนียวไก่ย่าง เป็นต้น มีผู้ให้ความหมายของ คำว่า อาหาร จานด่วนหรือฟาสต์ฟู้ด ดังนี้

ฉัญฉุฉินชา หวังมูทิตากุล (2552) กล่าวว่า อาหารจานด่วนหมายถึง อาหารหรือขนมที่สั่งเร็ว ได้เร็ว กินเร็ว สะดวก สะอาด และมีราคาถูก

เยาวลักษณ์ กล้ามาก (2549) กล่าวว่า ฟาสต์ฟู้ด เป็นคำเรียกร้านที่บริการอาหารอย่างรวดเร็ว เฉลี่ยไม่เกิน 2 นาที และเน้นที่ความสะดวกลูกค้า สามารถซื้อฟาสต์ฟู้ดไปกินได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา เช่น นั่งกินในร้าน บนรถยนต์ ที่ทำงาน โดยกินไปทำงานไปหรือแม้แต่กินในเวลาเร่งรีบ เพราะ สามารถถือกินได้ง่ายโดยมีเพียงกระดาษรอง ซึ่งทิ้งได้ทันทีเมื่อกินเสร็จ

วิไลวรรณ คงกิจ (2548) ให้ความหมายว่า อาหารจานด่วน หมายถึง อาหารจานด่วน ที่บริการสะดวกรวดเร็ว เช่น อาหารประเภท แซมเบอร์เกอร์ แซนด์วิชไก่ทอด พิซซ่า ไข่กรอก เป็นต้น

Stuart (1991 อ้างถึงใน วิไลวรรณ คงกิจ, 2548) กล่าวว่า “ฟาสต์ฟู้ด” ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ราคาถูก
2. บริการอย่างรวดเร็วภายใน 2-5 นาที และ 30 นาที สำหรับการส่งถึงบ้าน
3. เหมาะสำหรับใช้มือหยิบรับประทาน และการห่อบรรจุใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้งหรือ ประยุกต์ใช้มีดและส้อมที่ใช้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้ง
4. อาหารที่สำเร็จแล้วสามารถเก็บได้เป็นนาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น ต่างจากอาหาร ว่างซึ่งสามารถอยู่ได้นานกว่า

สรุปได้ว่า อาหารจานด่วนแบบตะวันตก หมายถึง อาหารและขนมทั้งเป็นประเภทรับประทานเป็นอาหารหลักหรือรับประทานเป็นอาหารว่าง มีลักษณะเด่นเฉพาะที่แตกต่างจากอาหารประเภทอื่น คือ เป็นอาหารที่ทำสำเร็จในเวลาในรวดเร็ว มีการเตรียมและปรุงไว้สำเร็จรูปหรือเกือบสำเร็จรูป สามารถส่งมอบให้แก่ผู้ซื้อได้ทันทีหรือใช้เวลาสำหรับกรรมวิธีขั้นสุดท้ายก่อนส่งมอบเพียงไม่กี่นาที ลักษณะของอาหารให้ความสะดวก รวดเร็ว ง่ายต่อการบริโภค สามารถรับประทานในร้านหรือนำออกไปรับประทานนอกร้านก็ได้

ความเป็นมาของอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

อาหารจานด่วนแบบตะวันตกมีต้นกำเนิดจากประเทศสหรัฐอเมริกา ประมาณปี ค.ศ. 1980 เป็นยุคแห่งการปฏิวัติอุตสาหกรรม ประชาชนมีชีวิตเร่งรีบ เนื่องจากมีการแข่งขันทางเศรษฐกิจและภาวะค่าครองชีพสูงขึ้น กลุ่มคนงานและกลุ่มผู้มีรายได้ปานกลาง จึงหันมานิยมบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เนื่องจากรับประทานง่าย สะดวก รวดเร็ว ทำให้ประหยัดเวลาในการบริโภค และราคาไม่แพง ได้แก่ แซมเบอร์เกอร์ แชนด์วิช โดนัท พิซซ่า เป็นต้น ซึ่งต่อมาได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว จึงมีการพัฒนารูปแบบอาหารและบริการ จนกลายเป็นมาตรฐานสากล อาหารจานด่วนแบบตะวันตก ที่มีชื่อเสียงในประเทศสหรัฐอเมริกาและได้รับความนิยมมากที่สุด ได้แก่ แมคโดนัลด์ รองลงมาที่เป็น ไก่ทอดเคเอฟซี เบอร์เกอร์คิงและคิงกิน โดนัท เป็นต้น โดยมีการดำเนินธุรกิจภายใต้ระบบให้มีสิทธิทางการค้าหรือที่เรียกว่า ระบบแฟรนไชส์ (Franchise) กล่าวคือ บริษัทแม่หรือบริษัทเจ้าของลิขสิทธิ์ จะกำหนดคุณภาพมาตรฐานทุกอย่างภายในร้าน ให้เป็นลักษณะเดียวกันทุกสาขา

สำหรับประเทศไทย อาหารจานด่วนแบบตะวันตกเริ่มเข้ามาในประเทศไทย เมื่อประมาณปี พ.ศ.2507 ในระยะแรกที่อาหารจานด่วนแบบตะวันตก เข้ามาเปิดดำเนินการ ยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควรเนื่องจากความไม่เคยชินในรสชาติอาหาร เป็นของใหม่ ราคาแพง ต้นทุนการผลิตยังสูงอยู่ คนทั่วไปจึงมองว่าอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเป็นเรื่องของแพชั่นและความฟุ่มเฟือย ร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตก บางแห่งประสบภาวะขาดทุน ก็ถอนตัวออกไป บางแห่งที่พออยู่ได้ก็พยายามปรับเปลี่ยนรูปแบบและกลยุทธ์ต่างๆ ให้เข้าถึงผู้บริโภค ซึ่งในช่วงประมาณ 10 กว่าปีที่ผ่านมา คนไทยเริ่มรู้จักอาหารจานด่วนแบบตะวันตกกันมากขึ้น เนื่องจากวิถีชีวิตของคนไทยในปัจจุบัน โดยเฉพาะในเมืองใหญ่หรือในพื้นที่เขตเมืองตามจังหวัดต่างๆ ต้องเร่งรีบแข่งขันกับเวลามากขึ้น ทำให้มีผลกระทบต่อกรบริโภคอาหารของคนไทยค่อนข้างมาก โดยเฉพาะผู้ที่ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่นอกบ้าน จึงหันมานิยมรับประทานอาหารประเภทจานด่วนแบบตะวันตก ซึ่งมีความสะดวกรวดเร็ว และสะอาด ส่งผลให้ธุรกิจดังกล่าวในประเทศไทย เจริญเติบโต

อย่างรวดเร็ว โดยเน้นลูกค้าเป้าหมายคือเด็กและวัยรุ่น ที่มีค่านิยมและวัฒนธรรมในการบริโภคแบบตะวันตก

ประเภทของอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

สุกัญญา ปลื้มเกสร (2553) ได้แบ่งประเภทของอาหารจานด่วนแบบตะวันตกไว้ดังนี้

1. อาหารประเภทกินอ้อม มีส่วนประกอบ คือ แป้ง เนื้อสัตว์ และผัก โดยในหนึ่งชุดจะประกอบด้วยอาหารประเภทแป้ง เช่น ขนมปัง มันฝรั่งทอด หรือมันฝรั่งหนึ่งอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนเนื้อสัตว์ก็แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารหลายชนิด เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน ไก่ย่าง ไก่ทอด เนื้อวัว อาหารชุดเหล่านี้มีทั้งชุดเล็กและชุดใหญ่ตามความต้องการของผู้บริโภค ได้แก่ อาหารจำพวก พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ สอตดอก ไก่ทอด

2. อาหารกึ่งขนม อาหารจานด่วนประเภทนี้ถือเป็นอาหารว่างระหว่างมือซึ่งมีรูปแบบหลายชนิดตั้งแต่ ไอศกรีม ขนมเค้ก โดนัท มันฝรั่งอบกรอบ

3. อาหารจานด่วนนานาชาติ เป็นร้านอาหารจานด่วนจากต่างประเทศ ได้แก่ เคเอฟซี แมกโดนัลด์ เบอร์เกอร์คิง และพิซซ่าฮัท

4. อาหารบริการรวดเร็ว (Quick Service Restaurant : QSR) เป็นร้านที่ให้บริการที่รวดเร็วด้วยอาหารสำเร็จรูปที่ผู้บริโภคต้องบริการตัวเอง ร้านที่ให้บริการในลักษณะนี้ได้แก่ เคเอฟซี แมกโดนัลด์ เบอร์เกอร์คิง สเวนเซน เอ แอนด์ คับเบิลยู มิสเตอร์โดนัท และ ดังกิ้น โดนัท

5. อาหารบริการครบครัน (Full Service Restaurant: FSR) เป็นร้านที่ลูกค้าต้องใช้เวลา นั่งรออาหารในการแปรรูปประมาณ 10 - 20 นาที ลูกค้าไม่ต้องบริการตนเอง จะมีพนักงานคอยให้บริการตลอดเวลา ร้านอาหารจานด่วนที่ให้บริการในลักษณะนี้ได้แก่ พิซซ่าฮัท

ณัฐนิชา หวังมูทิตากุล (2553) กล่าวว่า เราอาจจะเคยเข้าใจผิดว่าอาหารจานด่วนมีแต่ของอเมริกันเท่านั้นแต่ความจริงแล้วในประเทศต่างๆ ทั่วโลกก็มีอาหารกินด่วนประเภทนี้ด้วยกันทั้งสิ้น แม้แต่เมืองไทยของเราก็มีอาหารจานด่วน อยู่หลากหลายสไตล์เราอาจแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ดังนี้

1. อาหารจานด่วนแบบไทย คือ พวกอาหารจานเดียวทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นขนมจีนน้ำยาของภาคใต้ ขนมจีนน้ำเงี้ยวและข้าวซอยของภาคเหนือ ก๋วยเตี๋ยวเนื้อของภาคกลาง ก๋วยเตี๋ยวจันทน์ผัดไทยของภาคตะวันออก ข้าวหมูแดง เส้นหมี่ลูกชิ้นหมู และอาหารเจของภาคตะวันตก ส่วนภาคอีสานที่ขึ้นชื่อคือชาวนกลายเป็นอาหารชาติไปแล้ว คือ ข้าวเหนียว ส้มตำ ลาบ ไก่ย่าง หมูย่าง และ ต้มเครื่องในชนิดต่างๆ

2. อาหารจานด่วนแบบตะวันตกหรือแบบอเมริกัน ได้แก่ แฮมเบอร์เกอร์ ที่ครองตลาด เป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาได้แก่ ไก่ทอด ไส้กรอกและเบคอน โดยอเมริกันสไตล์ฟาสต์ฟู้ดจะ

มีจำหน่าย เป็นชุดพร้อมเครื่องต้ม ทำการผลิตและให้บริการต่อวัน เน้นคุณภาพด้านความสดและรสชาติที่คงที่

3. อาหารจานด่วนชนิดอื่นๆ ปัจจุบัน พืชชา ซึ่งเป็นอาหารอิตาลีได้มีบทบาทเพิ่มมากขึ้น มีการพัฒนาการประกอบอาหาร ตลอดจนรสชาติให้เป็นสไตล์ไทยๆ จึงเป็นอาหารที่คนไทยนิยมมากชนิดหนึ่ง นอกจากนี้ ก็มีบะหมี่ทั้งแบบและรสชาติในสไตล์ญี่ปุ่นหรืออาหารจีน จากฮ่องกง เช่น ขนมจีบ ซาลาเปา และคัพเค้กกันด้วยบะหมี่ไก่ หรือราดหน้าด้วยหมู เนื้อกุ้ง และอาหารทะเลอีกนานาชนิด

อาหารจานด่วน สามารถ แบ่งตามลักษณะของอาหารเป็น 2 ประเภท คือ

1. อาหารกินอิ่มหรือ FULL MEAL FASTFOOD ฟาสต์ฟู้ด พวกแรกนี้จะมี ส่วนประกอบจำพวก แป้ง เนื้อสัตว์และผัก โดยในหนึ่งชุดอาจประกอบด้วยอาหารประเภทแป้ง เช่น ขนมปัง มันฝรั่งทอดหรือมันฝรั่งนึ่ง ใดๆอย่างหนึ่ง ส่วนเนื้อสัตว์ก็แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารหลายชนิด เช่น ไส้กรอก เบคอน แฮม ไก่ย่าง ไก่ทอด และประดับด้วยแตงดอก ผักกาดหอม และมะเขือเทศ อาหารชุดเหล่านี้จะมีทั้งชุดเล็กและชุดใหญ่ ตามความต้องการของผู้บริโภค

2. อาหารกึ่งขนมหรือ SNACK FASTFOOD ถือเป็นอาหารว่างระหว่างมือ อาจเป็นอาหารหวาน หรืออาหารคาว ซึ่งมีรูปแบบมากมาย ตั้งแต่ ไอศกรีมถึงขนมเค้ก โดนัท กรอบเค็ม ข้าวเกรียบ ปอเปี๊ยะ ลูกชิ้นปิ้ง หรือขนมไทยอื่นๆ

สรุปได้ว่า อาหารจานด่วนแบบตะวันตก หมายถึง อาหารของชาติตะวันตกที่มีการเตรียม และปรุงไว้สำเร็จรูปหรือเกือบสำเร็จรูป หรือใช้เวลาในกรรมวิธีสุดท้ายเพียงไม่กี่นาที เพื่อส่งให้ผู้บริโภคได้ทันที สามารถรับประทานได้ทั้งที่ร้านหรือนำออกไปรับประทานนอกร้านก็ได้ ได้แก่ ไก่ทอด พืชชา แฮมเบอร์เกอร์ แซนด์วิช มันฝรั่ง รวมทั้งอาหารระหว่างมือ ได้แก่ ลูกเกด โดนัท ไอศกรีมและขนมอบ ซึ่งมีจำหน่ายหรือหาซื้อได้จากร้านอาหาร ร้านขายขนมและสถานที่อื่นๆ ทั่วไป

คุณค่าทางโภชนาการของอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

สุขุมาลัย ประสมศักดิ์ (2552) กล่าวว่า มีสิ่งหนึ่งที่ผู้บริโภคส่วนน้อยนึกถึง ท่ามกลางความนิยมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเหล่านี้ คือ คุณค่าทางโภชนาการและสุขลักษณะของอาหารจานด่วนแบบตะวันตก โดยข้อเท็จจริงแล้วลักษณะตามความหมาย อาหารจานด่วน ในทางอาหารนั้น มิได้เน้นถึงอาหารที่มีบริการอย่างรวดเร็วและราคาไม่แพงอย่างเดียว แต่ยังหมายรวมถึงอาหารที่สะอาด อิ่ม มีคุณค่าอาหารเหมาะสมอีกด้วย ในประการหลังนี้ ผู้บริโภคส่วนใหญ่มักจะ ไม่คำนึงถึง เนื่องจากได้ตัดสินใจบริโภคด้วยเหตุผลความพอใจเพียงอย่างเดียว

หากผู้บริโภคนิยมเลือกอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเป็นอาหารหลัก ย่อมจะทำให้ขาดเกลือแร่และวิตามินต่างๆ ซึ่งมาจากการขาดสารอาหารหมู่ผักและผลไม้ จากการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ที่ขายในประเทศไทย พบปริมาณของเกลือโซเดียมค่อนข้างสูงในอาหารประเภทเหล่านี้ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด อีกด้วย หากมีการบริโภคเป็นประจำ นอกจากนี้จากการศึกษาของสถาบันวิจัยโภชนาการ พบว่า ในอาหารจานด่วนมีคุณค่าสารอาหารของแร่ธาตุเหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัสค่อนข้างต่ำถึงต่ำมาก มีส่วนประกอบของเส้นใยอาหารน้อย ถ้ารับประทานมากเกินไป อาจทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับระบบการขับถ่าย เช่น ขับถ่ายยาก ริดสีดวงทวาร ลำไส้ใหญ่โป่งพอง และมะเร็งลำไส้ เป็นต้น และไขมันอิ่มตัวยังทำให้ร่างกายลดความสามารถในการกำจัดโคเลสเตอรอล ส่วนในด้านสุขลักษณะทั่วไปของอาหารจานด่วนแบบตะวันตกนั้น จัดว่าผู้ประกอบการมีการควบคุมความสะอาดของสถานที่ มีที่นั่งรับประทานเหมาะสม และคุณภาพของอาหารได้มาตรฐานที่กำหนดไว้ ยกเว้น อาจมีปัญหาเรื่องผักสด ซึ่งมาจากแหล่งผลิตอาหารทางการเกษตรในประเทศที่อาจมีการปนเปื้อนของไซยาไนด์ ตัวอ่อนพยาธิหรือยาฆ่าแมลงชนิดที่มีฤทธิ์ตกค้างสูง

สารอาหารในอาหารจานด่วนแบบตะวันตกจากข้อมูลของสถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่ามีส่วนประกอบต่างๆ ได้แก่

1) โซเดียม ปริมาณโซเดียมในอาหารหรือเกลือ (โซเดียมคลอไรด์) ที่แนะนำให้รับประทานคือไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน หากได้รับเกินปริมาณที่กำหนด อาจเกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง พบว่า อาหารจานด่วนหลายชนิดมีปริมาณโซเดียมคลอไรด์อยู่ระหว่าง 1,000 ถึง 2,500 มิลลิกรัม

2) เส้นใยอาหาร ควรรับประทานประมาณวันละ 30 กรัม เพื่อป้องกันโรคท้องผูก โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคทางเดินอาหาร และริดสีดวงทวาร ซึ่งพบว่าส่วนใหญ่อาหารจำพวกนี้มีเส้นใยน้อย

3) ไขมัน ปกติร่างกายควรได้รับอาหารที่มีไขมันต่ำคือให้พลังงานไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้จากอาหารหนึ่งมื้อ ถ้าอาหารชนิดนั้นให้พลังงานจากไขมันถึง ร้อยละ 50 ถือว่าเป็นอาหารที่มีไขมันสูง (ไขมัน 5 กรัม ประมาณ 1 ช้อนชา) อาหารจานด่วนแบบตะวันตก แต่ละชนิดให้ไขมันประมาณ 33 - 60 เปอร์เซ็นต์

4) โปรตีน ปริมาณที่เหมาะสม คือ ไม่เกินร้อยละ 15 ของพลังงานที่ได้จากอาหารทั้งหมด อาหารจานด่วนแบบตะวันตก โดยเฉลี่ยจะให้โปรตีนประมาณ 50 - 100 เปอร์เซ็นต์ของความต้องการของร่างกาย

5) คาร์โบไฮเดรต ร่างกายควรได้รับคาร์โบไฮเดรตจากข้าว ธัญพืช ขนมันปิ้ง และพาสต้า ให้ได้พลังงาน ร้อยละ 55 ส่วนใหญ่คนตะวันตก รับประทานคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และในอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ยังพบว่า มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตต่ำกว่าปริมาณความต้องการของร่างกายเล็กน้อยโดยส่วนใหญ่ของอาหารจานด่วนแบบตะวันตก มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตประมาณร้อยละ 29 - 36

ผู้เชี่ยวชาญทางโภชนาการ ได้กล่าวถึงความต้องการสารอาหารของร่างกายกับการเกิดโรคไว้ว่า

1) ในอาหารจานด่วนแบบตะวันตกแต่ละชนิดมีพลังงานอยู่ระหว่าง 900-1,800 แคลอรี คิดเป็นร้อยละ 33 - 60 ของพลังงานที่ต้องการในหนึ่งวันในเพศชายและ 45 - 90 เปอร์เซ็นต์ของพลังงานที่ต้องการในหนึ่งวันในเพศหญิง และพบว่าปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มชนิดต่างๆ เป็นแหล่งให้พลังงาน ที่สำคัญด้วย

2) อาหารจานด่วนแบบตะวันตกแต่ละชนิดให้ปริมาณโปรตีนโดยเฉลี่ย 50 - 100 เปอร์เซ็นต์ของความต้องการ

3) อาหารจานด่วนแบบตะวันตกบางชนิดให้ไขมันประมาณ 51 เปอร์เซ็นต์ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับในหนึ่งวัน ซึ่งโดยปกติแล้วควรให้อัตราของไขมันเป็นเพียง 35 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นในทางการแพทย์ พบว่า การได้รับสารอาหารดังกล่าว ในปริมาณที่สูงเกินความต้องการของร่างกาย เป็นผลให้เกิดโรคมะเร็งเต้านม ถ้าใส่ใหญ่ ด้บอ่อน ต่อมลูกหมาก และมะเร็งที่สมอง อาหารจานด่วนแบบตะวันตก หลายชนิดมีแร่ธาตุโซเดียมอยู่ระหว่าง 1,000 - 2,500 มิลลิกรัม ถึงแม้ว่าจะไม่มีการกำหนดปริมาณความต้องการโซเดียมที่แน่นอนตายตัวแต่คนเราควรได้รับโซเดียม ไม่เกินวันละ 300 มิลลิกรัม ถ้ากินแฮมเบอร์เกอร์เนื้อ 1 ชิ้น (150 กรัม) จะได้โซเดียมถึง 850 มิลลิกรัม ขณะที่อาหารจานด่วนชนิดอื่นๆ จะให้โซเดียมเฉลี่ยประมาณ 500 - 600 มิลลิกรัม โดยทั่วไปแล้วการที่เรารับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ แต่ละมื้อเราได้รับโซเดียมที่เป็นส่วนผสมของอาหาร หรือองค์ประกอบของอาหารอยู่ด้วยตลอดเวลา ดังนั้น ปริมาณโซเดียมจากอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ที่มากเกินไปก็ควรคำนึงถึงด้วยเสมอ เพราะการได้รับโซเดียมในปริมาณสูง นอกจาก จะทำให้ไตทำงานหนักแล้วยังส่งผลให้เกิดมะเร็งที่กระเพาะอาหารอีกด้วย

Birch (1992 อ้างถึงในประทุม จงอ่อนกลาง, 2550) ได้ศึกษาความชอบอาหารที่มีไขมันสูงพบว่า อาหารทางตะวันตกส่วนใหญ่ ร้อยละ 40 เป็นพลังงานที่มาจากอาหารจำพวกไขมัน เด็กๆ ชาวอเมริกันชอบรับประทาน เค้ก ไอศกรีม มากกว่าอย่างอื่น ในช่วงวันหยุดหรือมีเทศกาล อีกทั้งอาหารที่มีไขมันสูงเหล่านี้ นอกจาก ประกอบไปด้วยไขมันแล้ว ยังมีปริมาณน้ำตาลและเกลือเป็นส่วนประกอบจำนวนมาก ทำให้มีรสชาติอร่อยเป็นที่ชื่นชอบของเด็ก ๆ

ยุพาพร หงส์ชูเวช (2540) ได้สรุป ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารจานด่วนในสังคมไทย ไว้ดังนี้

1. สะดวก รวดเร็ว ราคาคือ ร้อย สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนไทยในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะ ปัญหาจราจร ทำให้ไม่มีเวลาในการประกอบอาหารที่บ้าน
2. การมีแหล่งอาหารที่หาซื้อได้ง่าย ตามห้างสรรพสินค้าต่างๆ ที่มีระยะเวลาในการเปิดบริการสอดคล้องกับวิถีชีวิตการทำงานของคนในสังคมเมือง
3. สังคมให้คุณค่าของผู้ที่รับประทานอาหารจานด่วนว่าเป็นคนทันสมัย อันเนื่องมาจากกระแสการตลาดที่มาจากต่างประเทศ และค่านิยมเดิมที่ให้คุณค่ากับอารยะประเทศ
4. มาตรฐานของราคามีความแน่นอน กำหนดตายตัว ทำให้ผู้ซื้อคาดประมาณงบประมาณของตนเองได้ถูกต้องว่าพอเพียงที่จะเข้าไปบริโภคได้หรือไม่ ซึ่งต่างจากอาหารประเภทอื่นที่ไม่มีมาตรฐานของราคากำหนดไว้
5. มาตรฐานของปริมาณอาหารและรสชาติ ที่มีความคงที่
6. มาตรฐานทางด้านการบริการ เช่น การพุดจา การแต่งกายของพนักงานบริการ การตกแต่งร้านที่มีความสวยงาม สะอาด สะดวกสบาย
7. การใช้กลยุทธ์ทางการตลาดในการเข้าถึงผู้บริโภค คือ ใช้รูปแบบธุรกิจระบบแฟรนไชส์ทำให้สามารถขยายสาขาออกไปได้อย่างรวดเร็วเข้าถึงกลุ่มผู้บริโภคได้อย่างทั่วถึง
8. อิทธิพลทางการโฆษณา และสื่อมวลชน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Jekanowski (1998 อ้างถึงในวิไลวรรณ คงกิจ, 2548) ศึกษาเรื่องความต้องการอาหารฟาสต์ฟู้ดในเขตชุมชนเมืองและย่านธุรกิจในสหรัฐอเมริกา พบว่า การรับประทานอาหารนอกบ้านค่อนข้างสูงระหว่างปี 1960 - 1994 เพิ่มจากร้อยละ 26 เป็นร้อยละ 50 โดยกลุ่มฟาสต์ฟู้ดมีการเจริญเติบโตสูงสุดระหว่างในปี 1970 - 1992 เพิ่มขึ้นร้อยละ 5.8 ต่อปี การบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปเนื่องมาจาก การเปลี่ยนแปลงด้านประชากรศาสตร์ รสนิยม ความชอบ การเสียเวลา ความสะดวกทำเล ที่ตั้ง การวิจัยพบว่าการเพิ่มขึ้นของร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด มีผลโดยตรงต่อการเพิ่มการบริโภค ซึ่งตัวแปรที่ควบคุมการขยายตัวของร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด คือ ค่าใช้จ่ายในการเดินทางซึ่งเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลมากที่สุด การเข้าไปใช้บริการในร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด เพิ่มขึ้น มีผลอย่างมากต่อการขยายตัวของธุรกิจประเภทนี้ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าผู้บริโภคให้ความสำคัญต่อความสะดวกเป็นอย่างมาก

สุพมาลย์ ประสมศักดิ์ (2552) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร 8 แห่ง โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ในระดับสูง ส่วนค่านิยมในการบริโภคอาหารจานด่วนนั้น ร้อยละ 66.7 เห็นด้วยกับค่านิยมในการบริโภคอาหารจานด่วนสำหรับเรื่องอิทธิพลของสื่อ ร้อยละ 93.3 เคยเห็นโฆษณาอาหารจานด่วน ทางสื่อโทรทัศน์มากที่สุด และเห็นว่า สื่อโฆษณาสามารถดึงดูดความสนใจของผู้ชม ให้รับประทานอาหารจานด่วนได้ ในส่วนพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน ร้อยละ 56.3 ชอบรับประทานเพราะความอร่อย ผู้ไม่ชอบรับประทานร้อยละ 43.7 เพราะเห็นว่ามีความปลอดภัยด้านโภชนาการไม่ดีเท่าที่ควร อาหารจานด่วนที่ชอบรับประทานส่วนใหญ่เป็นไก่ทอด รับประทานเฉลี่ยเดือนละ 5 ครั้งๆ ละประมาณ 139 บาท นิยมไปร้าน KFC ในศูนย์การค้า ช่วงเวลาที่ไปใช้บริการมากที่สุดคือ 18.00 - 21.00 น. และนานๆ จึงจะสั่งมารับประทานที่บ้าน ผลการทดสอบสมมุติฐานพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ ชั้นปี มหาวิทยาลัยที่ศึกษา รายได้ ส่วนสูงและขนาดรอบเอว มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ส่วนน้ำหนักตัวไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 อย่างไรก็ตาม ความรู้ ค่านิยมและสื่อโฆษณา มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน

ลลดา จันทรสมุทรณ์ (2551) ศึกษาพฤติกรรมในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ของวัยรุ่นในจังหวัดเพชรบุรี พบว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดที่เคยรับประทานมากที่สุด และบ่อยที่สุด คือ ไก่ทอดเคเอฟซี ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อคนต่อครั้ง น้อยกว่า 100 บาท เหตุผลที่บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด คือ ลองอาหารชนิดใหม่ และได้รับข่าวสารจากโทรทัศน์ โดยเฉพาะข้อมูลเกี่ยวกับคุณภาพของอาหาร ซึ่งมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจรับประทานมากที่สุด หลังจากบริโภคมีความรู้สึกพอใจ และแนะนำให้บุคคลอื่นรับประทานฟาสต์ฟู้ด ส่วนปัญหาที่พบจากการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ก็คืออาหารมีราคาแพง ปัจจัยส่วนประสมการตลาดที่มีผลต่อการเลือกบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่ารสชาติดี ราคาเหมาะสมกับคุณภาพสถานที่ตั้งร้าน เข้าถึงได้สะดวก และการบริการของพนักงาน

วิไลวรรณ คงกิจ (2548) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอยู่ในระดับปานกลาง คือรับประทานอาหารจานด่วน 1 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีความรู้ในการบริโภคอาหารจานด่วนและมีเจตคติต่อการบริโภคอาหารจานด่วนอยู่ในระดับปานกลาง เด็กวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครที่มี อายุ อาชีพของผู้ปกครอง สื่อโฆษณา ความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภค

อาหารจานด่วน ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วน เพศ ระดับการศึกษา รายได้ของวัยรุ่น และลักษณะการอบรมเลี้ยงดูต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนที่ไม่ต่างกัน

สุนทร อ่อนเกตุพล (2548: บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ศึกษาปัจจัยที่คาดว่าจะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนและศึกษาทัศนคติทางสังคมของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนโดยใช้กรอบตัวแปร 6 ตัว ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล 6 ด้าน คือ เพศ อายุ รายได้ ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและอาหารจานด่วน ทัศนคติเกี่ยวกับคุณค่าทางสังคมและอาหารจานด่วน และรูปแบบชีวิตส่วนตัวของผู้บริโภคและการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง 317 คน

ผลการศึกษา พบว่า นิสิตมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและอาหารจานด่วนอยู่ในระดับต่ำ มีทัศนคติที่ดีและไม่ดีเกี่ยวกับคุณค่าทางสังคมและอาหารจานด่วนด้วยสัดส่วน ที่แตกต่างกัน โดยมีความเห็นต่อร้านอาหารจานด่วนว่า พนักงานภายในร้านให้บริการดี สามารถสั่งอาหารทางโทรศัพท์ได้ รับประทานง่าย และมีความสะดวกรวดเร็วในการซื้อหาและรับประทาน ส่วนใหญ่ได้รับข่าวสารจากสื่อโฆษณาต่างๆ และรับประทานเพียงเพื่อต้องการทดลองชิม ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า เพศ อายุ รายได้ ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและอาหารจานด่วน รูปแบบชีวิตส่วนตัวของผู้บริโภค และการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ในขณะที่ทัศนคติเกี่ยวกับคุณค่าทางสังคมและอาหารจานด่วน มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนิสิตกลุ่มที่มีทัศนคติที่ดีจะนิยมบริโภคมากกว่า 4 ครั้งต่อเดือน ในขณะที่กลุ่มที่มีทัศนคติไม่ดีจะบริโภคอาหารจานด่วนไม่เกิน 4 ครั้งต่อเดือน และได้รับข้อมูลข่าวสารจากโทรทัศน์

รุจา ภูโพนุลย์ (2547) ศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงด้านการรับประทานอาหารในวัยรุ่น พบว่าวัยรุ่นรับประทานอาหารจานด่วน ร้อยละ 33.8 ดื่มน้ำอัดลมร้อยละ 17.2 ทั้งชายและหญิงและมากกว่า 1 ใน 3 รับประทานอาหารจานด่วน เป็นประจำหรือบ่อย และเป็นที่ยิยมในกลุ่มวัยรุ่นร้อยละ 55.2 เนื่องจากเป็นอาหารที่ให้ ความสะดวก รวดเร็ว และยังสามารถรับประทานเป็นอาหารว่าง หรือรับประทานเล่น หรือต้องการเปลี่ยนรสชาติเป็นบางครั้ง และยังเป็นสถานที่ใช้สำหรับการพบปะสังสรรค์ เป็นแหล่งนัดพบพักผ่อนหย่อนใจ ที่สำคัญคือ ทันสมัยสำหรับวัยรุ่น ส่งผลให้วัยรุ่นได้รับอาหารที่มีแคลอรีสูงเกิดภาวะอ้วนได้ง่าย และพบว่าวัยรุ่นร้อยละ 9.2 มีภาวะอ้วน

ภัทราวรรณ สุขพันธ์ (2547) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่า ส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารฟาสต์ฟู้ดจาก

โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และวิทยุ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่า วัยรุ่นชอบบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดมากที่สุด คือ กลุ่มอายุ 19 - 21 ปี นิยมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดประเภทไก่ทอด พิซซ่า มันฝรั่งทอด ไอศกรีมและน้ำอัดลม และบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด เดือนละ 1 - 2 ครั้ง ในวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ ส่วนใหญ่ไปรับประทานอาหารโดยปกติกับคู่ปกครอง และกลุ่มเพื่อน ประมาณ 3 - 5 คน ซึ่งกลุ่มเพื่อนจะมีส่วนช่วยในการตัดสินใจ เลือกร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด มากกว่าบุคคลอื่น ส่วนเหตุผลที่ไปใช้บริการเพราะเห็นว่า มีอาหารให้เลือกมาก สะดวกรวดเร็ว ประหยัดเวลาและรสชาติของอาหารก็อร่อย

พันธะกิจ ดังก้อง (2546) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารจานด่วนของนักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ โดยรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม จากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา จำนวน 384 ราย การศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจในด้านโภชนาการค่อนข้างดี โดยเฉพาะปัจจัยที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แม้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ความเข้าใจ ดังกล่าว ก็ไม่ทำให้พฤติกรรมการรับประทาน อาหารจานด่วนเปลี่ยนแปลงไป และกลุ่มตัวอย่างเห็นว่าอาหารจานด่วนมีความจำเป็น นอกจากจะเป็นการชอบส่วนตัวแล้ว ปัจจัยที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารจานด่วนเนื่องมาจาก มีให้เลือกหลายชนิดหลายประเภท ทั้งง่ายและรวดเร็วต่อการรับประทาน นอกจากนี้แล้ว ร้านค้ายังเป็นสถานที่พบปะสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อน บรรยากาศภายในร้านสะอาด รสชาติอาหารแปลกใหม่กว่าอาหารธรรมดาทั่วไป มีสื่อโฆษณาต่างๆ โดยเฉพาะสื่อโทรทัศน์ที่เห็นทั้งภาพเสียงและกิจกรรมต่างๆ จูงใจให้เข้าไปใช้บริการอาหารจานด่วนมากขึ้น

มาริน สาลี (ม.ป.ป.) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด ที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ ของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรวัยรุ่นอายุระหว่าง 13 - 22 ปี ที่ใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด คือ เคเอฟซี พิซซ่าฮัท แดงกิน โดนัท มิสเตอร์โดนัท แม็คโดนัลด์ พบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นหญิง ร้อยละ 60 มีอายุ 16 - 18 ปี รายรับต่อเดือน 5,000 - 7,000 บาท ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมปลาย ร้อยละ 60.67 และเมื่อวัดความรู้ทางภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 58.33 ส่วนใหญ่ร้อยละ 85.33 นิยมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดประเภทไก่ทอด โดยเกือบครึ่งหนึ่งจะบริโภคทุกวัน ครั้งละ 3 - 5 ชิ้น การประเมินภาวะทางโภชนาการตามข้อกำหนดของ WHO พบว่า น้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่างเกินเกณฑ์ ถึงร้อยละ 82.33 และมีภาวะโภชนาการ ปกติร้อยละ 17.67

ณัฐฉิณี ทิพย์ธรรม (2545) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้โภชนาการและการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักเรียนโรงเรียนเอกชน จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างนิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดสัปดาห์ละครั้ง โดยใช้บริการที่ร้านและใช้บริการร่วมกับเพื่อน สำหรับปัจจัยที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เนื่องจาก สถานที่สะอาด รสชาติของอาหารแปลก

ใหม่ การโฆษณาและมีบริการส่งถึงบ้านรวมทั้งมีของแถม สรุปว่า เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมจากวัยรุ่น และกลุ่มตัวอย่างเห็นว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ให้สารอาหารไม่สมดุลตามที่ร่างกายต้องการ

สำออง สืบสมาน (2545) ศึกษาโครงการแนวทางการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันการบริโภคอาหารกินด่วนและอาหารขยะของเยาวชน ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด คือ อร่อย รูปลักษณ์ ทันสมัย มีจำหน่ายทั่วไป บริการรวดเร็ว สถานที่เหมาะสมสำหรับนัดพบ มีการโฆษณาทั่วไป การลด แลก แจก แถม สามารถหาซื้อและสะสมของเล่นด้านปัจจัยส่วนบุคคล คือ ค่านิยมตามเพื่อน พฤติกรรมเลียนแบบ อยากลอง ไม่มีวินัยในการกินตามใจตัวเอง มักถูกตามใจจากพ่อแม่ ยังมองข้ามเรื่องคุณค่าทางโภชนาการ เหตุผลของการใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ด เนื่องจากบริการรวดเร็ว ทันใจ ความถี่ของการบริโภค คือ 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์

สุภาวดี วิริยะประพันธ์ (2543) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารจานด่วน สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารจานด่วน สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 เพศ ระดับการศึกษาของบิดามารดา และรายได้ของครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารจานด่วน แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการสอนโดยการจัดโปรแกรมสุขศึกษา สามารถสร้างความเข้าใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ มีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนลดลง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการมากขึ้น

วิธี แจ่มกระติก (2541) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยด้านตัวบุคคล ได้แก่ เพศ ค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ลักษณะของใจของอาหารจานด่วน ด้านคุณลักษณะของอาหาร ด้านคุณค่าทางโภชนาการ ด้านราคาของอาหาร ด้านความสะดวกรวดเร็ว ด้านการตกแต่งและทำเลที่ตั้งของร้านอาหาร อิทธิพลของเพื่อน สื่อโฆษณา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

การบริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และตัวพยากรณ์ที่เรียงลำดับจากที่ส่งผลมากที่สุดไปยังน้อยที่สุดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ได้แก่ อิทธิพลของสื่อโฆษณา ลักษณะงูใจของอาหารจานด่วน ด้านราคาของอาหาร ค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับ ลักษณะงูใจของอาหารจานด่วนด้านคุณลักษณะของอาหาร เพศ ฐานะทางเศรษฐกิจและครอบครัว เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะงูใจของอาหารจานด่วน ด้านความสะดวกและ และ อิทธิพลจากเพื่อน ตามลำดับ และสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารรวดเร็ว จานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

เสาวรส มีกุลศ (2541) ศึกษาปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ที่มีภาวะโภชนาการ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม พบว่าปัจจัยที่ร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ทัศนคติต่อการบริโภค รายได้ของครอบครัว การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโภชนาการ และความรู้เรื่องโภชนาการ โดยสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ร้อยละ 61.70 และวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน

กัลยา ศรีมหันต์ (2541) ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 14.5 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องปานกลาง ร้อยละ 66.9 และพบว่า บางส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคขนมถุงขบเคี้ยว อาหารทอดและ น้ำอัดลม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ระดับการศึกษาของบิดามารดา และเด็กวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน

กรอบแนวคิดของการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษา ความรู้ ค่านิยม วิธีชีวิตกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จานด่วนแบบตะวันตก ของนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 ของโรงเรียนมัธยมศึกษา ในพื้นที่เขตเมือง จังหวัดชุมพร ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคในปัจจุบัน และมีแนวโน้มการเกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินมากขึ้น โดยเฉพาะในนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งอาจมีสาเหตุจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยมีกรอบแนวคิดในการศึกษาดังนี้

