

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 18–20 ปี ในสังกัดกลุ่มสาขาวิชา สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 365 ราย ผลการศึกษามีดังนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ การควบคุมน้ำหนัก และดัชนีมวลกาย

ข้อมูล	จำนวน (N=365)	ร้อยละ
อายุ		
18 ปี	34	9.31
19 ปี	135	36.99
20 ปี	196	53.70
การควบคุมน้ำหนัก		
ตั้งใจควบคุมน้ำหนักตัว	218	59.73
ไม่ควบคุมน้ำหนักตัว	147	40.27
ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)		
ต่ำกว่า 18.5 กิโลกรัมต่อตารางเมตร(ผอม)	130	35.61
18.5 – 24.99 กิโลกรัมต่อตารางเมตร(ปกติ)	233	63.84
ตั้งแต่ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป(อ้วน)	2	0.55

จากตารางที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 53.70 มีอายุ 20 ปี ตั้งใจควบคุมน้ำหนักตัว ร้อยละ 59.73 มีค่าดัชนี มวลกาย ตามเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 63.84

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความคิดเห็นต่อรูปร่างตนเอง สมาชิกในครอบครัวที่เป็นคนอ้วน และการติดตามข่าวสารสุขภาพอนามัย

รายการ	จำนวน (N=365)	ร้อยละ
ความคิดเห็นต่อรูปร่างตนเอง		
มีรูปร่างพอดี	203	55.62
มีรูปร่างอ้วน	124	33.97
มีรูปร่างผอม	38	10.41
สมาชิกในครอบครัวที่เป็นคนอ้วน (ตอบได้หลายข้อ)		
พ่อ	111	30.41
แม่	138	37.81
พี่สาว/พี่ชาย	31	8.49
น้องสาว/น้องชาย	33	9.04
ตนเอง	79	21.64
การติดตามข่าวสารสุขภาพอนามัย		
ติดตาม	222	60.82
ไม่ได้ติดตาม	143	39.18

จากตารางที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 55.62 คิดว่าตนเองมีรูปร่างพอดีไม่อ้วนหรือผอม เห็นว่าแม่เป็นคนอ้วน ร้อยละ 37.81 และกลุ่มตัวอย่างติดตามข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ร้อยละ 60.82

ตารางที่ 4.3 ความถี่ในการติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัยจากสื่อแต่ละประเภท  
ของกลุ่มตัวอย่าง (N = 222)

สื่อหรือแหล่งข้อมูล	จำนวน ผู้ติดตาม (ร้อยละ)	ความถี่ในการติดตาม (ร้อยละ)					
		ติดตาม สื่ออื่น	ทุกวัน	วันเว้น วัน	สัปดาห์ ละครั้ง	เดือนละ ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง
วิทยุกระจายเสียง	87.84	12.16	13.96	10.81	26.13	8.56	28.38
วิทยุโทรทัศน์	93.24	6.76	17.12	13.06	34.23	8.11	20.72
หนังสือพิมพ์	91.90	8.10	16.22	16.67	19.82	16.67	22.52
นิตยสาร วารสาร	94.59	5.41	4.50	3.60	38.29	21.17	27.03
แพทย์ หรือพยาบาล	81.08	18.92	0.90	3.15	9.01	11.71	56.31
เพื่อนนักศึกษา	88.29	11.71	16.22	11.71	29.28	7.21	23.87
ผู้ปกครอง บิดา มารดา	81.08	18.92	4.50	5.86	12.61	16.22	41.89

หมายเหตุ: วิเคราะห์เฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่ติดตามข่าวสารสุขภาพอนามัย จำนวน 222 คน

จากตารางที่ 4.3 กลุ่มตัวอย่าง มีการติดตามข่าวสารจากสื่อประเภทต่างๆ ร้อยละ 28.38 ติดตามข่าวสารการดูแลสุขภาพอนามัยจากสื่อวิทยุกระจายเสียงนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 34.23 ติดตามข่าวสารการดูแลสุขภาพอนามัยจากสื่อวิทยุโทรทัศน์สัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 22.52 ติดตามจากสื่อหนังสือพิมพ์นาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 38.29 จากสื่อนิตยสารและวารสารสัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 56.31 จากแพทย์หรือพยาบาลนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 29.28 จากเพื่อนนักศึกษาสัปดาห์ละครั้ง และร้อยละ 41.89 ติดตามข่าวสารการดูแลสุขภาพอนามัยจากผู้ปกครอง บิดา มารดา นาน ๆ ครั้ง

จากข้อมูลแสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีการติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัยจากสื่อนิตยสารหรือวารสารที่ความถี่สัปดาห์ละครั้งสูงกว่าการติดตามข่าวสารเดียวกันจากสื่อประเภทอื่น ๆ คือ ร้อยละ 38.29 รองลงมา คือ การติดตามข่าวสารด้วยความถี่เดียวกันจากสื่อโทรทัศน์คือร้อยละ 34.23

ตารางที่ 4.4 จำนวนมือในการรับประทานอาหารเช้า

จำนวนมืออาหาร	ตั้งใจลดหรือ ควบคุมน้ำหนัก		ไม่ควบคุมน้ำหนัก		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1 มือ	1	0.46	-	-	1	0.27
2 มือ	108	49.54	59	40.14	167	45.75
3 มือ	105	48.17	73	49.66	178	48.77
มากกว่า 3 มือ	4	1.83	15	10.20	19	5.21
รวม	218	100.00	147	100.00	365	100.00

จากตารางที่ 4.4 กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 48.77 รับประทานอาหารเช้าในแต่ละวันจำนวน 3 มือ รองลงมา ร้อยละ 45.77 รับประทานอาหารเช้าจำนวน 2 มือ เมื่อพิจารณาเฉพาะกลุ่มที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 49.54 รับประทานอาหารเช้าในแต่ละวันจำนวน 2 มือ ร้อยละ 48.17 รับประทานอาหารเช้าจำนวน 3 มือ กลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 49.66 รับประทานอาหารเช้าในแต่ละวันจำนวน 3 มือ และร้อยละ 40.14 รับประทานอาหารเช้าจำนวน 2 มือ

ตารางที่ 4.5 ระยะเวลาที่ใช้ในการรับประทานอาหารเช้าแต่ละมือกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มนักศึกษา/มือของอาหาร	จำนวน (ราย)	เวลาที่ใช้ในการรับประทาน (ร้อยละ)					
		ไม่ระบุ	5 นาที	6-10 นาที	11-15 นาที	15-20 นาที	มากกว่า 20 นาที
<b>กลุ่มที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก</b>							
1. อาหารเช้า	218	21.56	12.39	33.03	23.39	7.34	2.29
2. อาหารกลางวัน	218	1.83	2.75	24.31	40.83	22.48	7.80
3. อาหารเย็น	218	4.59	2.75	14.22	36.24	22.94	19.27
4. อาหารว่าง	218	10.55	17.43	33.94	20.64	9.63	7.80
5. การรับประทานอาหารเช้าที่ร้าน	218	4.59	0.00	5.50	26.61	16.97	46.33
6. การรับประทานอาหารเช้าที่ศูนย์การค้า	218	5.96	0.00	3.21	24.77	21.56	44.50
7. ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด	218	9.17	1.83	3.67	19.27	15.14	50.92
<b>กลุ่มที่ไม่ควบคุมน้ำหนัก</b>							
1. อาหารเช้า	147	27.21	6.12	36.73	22.45	5.44	2.04
2. อาหารกลางวัน	147	1.36	0.68	45.58	31.97	11.56	8.84
3. อาหารเย็น	147	5.44	0.68	32.65	34.69	10.20	16.33
4. อาหารว่าง	147	4.76	10.88	47.62	28.57	3.40	4.76
5. การรับประทานอาหารเช้าที่ร้าน	147	2.04	0.68	7.48	48.30	14.97	26.53
6. การรับประทานอาหารเช้าที่ศูนย์การค้า	147	2.72	0.00	8.16	41.50	25.17	22.45
7. ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด	147	9.52	1.36	8.84	37.41	13.61	29.25

จากตารางที่ 4.5 กลุ่มตัวอย่างที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก ใช้เวลาในการรับประทานอาหารเช้าด้วยเวลาดังแต่ 6-10 นาที ร้อยละ 33.03 อาหารกลางวันด้วยเวลา 11-15 นาที ร้อยละ 40.83 อาหารเย็นด้วยเวลา 11-15 นาที ร้อยละ 36.24 อาหารว่าง ด้วยเวลา 6-10 นาที ร้อยละ 33.94 และรับประทานอาหารเช้าที่ร้าน ที่ศูนย์อาหาร และร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ด้วยเวลามากกว่า 20 นาที ร้อยละ 46.33 44.50 และ 50.92 ตามลำดับ

จากตารางแสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก รับประทานอาหารเช้าประจำมือเร็วที่สุดคือ 6-10 นาทีกับอาหารเช้า และนานที่สุดคือ 11-15 นาที กับอาหารมือกลางวันและ

อาหารมือเย็น อย่างไรก็ตาม การรับประทานอาหารนอกสถานที่จะใช้เวลารับประทานนานกว่า การรับประทานอาหารประจำมือตามปกติ

กลุ่มที่ไม่ควบคุมน้ำหนัก ใช้เวลาในการรับประทานอาหารเช้าด้วยเวลาดังแต่ 6-10 นาที ร้อยละ 36.73 อาหารกลางวันด้วยเวลา 6-10 นาที ร้อยละ 45.83 อาหารเย็นด้วยเวลา 11-15 นาที ร้อยละ 34.69 อาหารว่าง ด้วยเวลา 6-10 นาที ร้อยละ 47.62 และรับประทานอาหารที่ร้าน ที่ศูนย์อาหาร และร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ด้วยเวลามากกว่า 11-15 นาที ร้อยละ 48.30 41.50 และ 37.41 ตามลำดับ

จากตารางแสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ควบคุมน้ำหนัก รับประทานด้วยระยะเวลาสั้นที่สุด คือ 6 – 10 นาที กับอาหารประจำมือเช้า กลางวัน และอาหารว่าง ในขณะที่การรับประทานอาหารมือเย็น และการรับประทานอาหารนอกสถานที่ส่วนใหญ่จะใช้เวลาระหว่าง 11 – 15 นาที

ตาราง 4.6 ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มสาขาวิชาของกลุ่มตัวอย่างกับความคิดเห็นต่อรูปร่างตนเอง

ความคิดเห็นต่อรูปร่างตนเอง	สาขาวิชา			รวม
	สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์สุขภาพ	
มีรูปร่างพอดี	91 (44.83) (54.17)	50 (24.63) (54.95)	62 (30.54) (58.49)	203 (100.00) (55.62)
มีรูปร่างอ้วน	60 (48.39) (35.71)	33 (26.61) (36.26)	31 (25.00) (29.25)	124 (100.00) (33.97)
มีรูปร่างผอม	17 (44.74) (10.12)	8 (21.05) (8.79)	13 (34.21) (12.26)	38 (100.00) (10.41)
รวม	168 (46.03) (100.00)	91 (24.93) (100.00)	106 (29.04) (100.00)	365 (100.00) (100.00)

$$\chi^2 = 1.809, df = 4, Sig. = 0.771$$

หมายเหตุ: ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

จากตาราง 4.6 แสดงผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นต่อรูปร่างของตนเองของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มสาขาวิชา เมื่อพิจารณา Chi-square พบว่าค่า  $\chi^2$  คำนวณได้เท่ากับ 1.809 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .0771 สูงกว่านัยสำคัญที่กำหนด แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่เรียนในกลุ่มสาขาวิชาต่าง ๆ มีความคิดเห็นต่อรูปร่างของตนเองในแต่ละความคิดเห็นไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 4.7 ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มสาขาวิชาของกลุ่มตัวอย่างกับการควบคุมน้ำหนักตัว

การควบคุมน้ำหนัก	สาขาวิชา			รวม
	สังคมศาสตร์และ มนุษยศาสตร์	วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์สุขภาพ	
ตั้งใจควบคุมหหรือลดน้ำหนัก	99 (45.41) (58.93)	66 (30.28) (72.53)	53 (24.31) (50.00)	218 (100.00) (59.73)
ไม่ควบคุมน้ำหนัก	69 (46.94) (41.07)	25 (17.01) (27.47)	53 (36.05) (50.00)	147 (100.00) (40.27)
รวม	168 (46.03) (100.00)	91 (24.93) (100.00)	106 (29.04) (100.00)	365 (100.00) (100.00)

$$\chi^2 = 10.413, df = 2, Sig. = 0.005$$

จากตาราง 4.7 แสดงผลการวิเคราะห์การควบคุมน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มสาขาวิชา เมื่อพิจารณา Chi-square พบว่าค่า  $\chi^2$  คำนวณได้เท่ากับ 10.413 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .005 ต่ำกว่านัยสำคัญที่กำหนด แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่เรียนในกลุ่มสาขาวิชาต่าง ๆ มีการควบคุมน้ำหนักแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ กลุ่มตัวอย่างที่เรียนในกลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ร้อยละ 58.93 ตั้งใจควบคุมหหรือลดน้ำหนัก และร้อยละ 41.07 ไม่ควบคุมน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างที่เรียนในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 72.53 ตั้งใจควบคุมหหรือลดน้ำหนัก และร้อยละ 24.47 ไม่ควบคุมน้ำหนัก และกลุ่มตัวอย่างที่เรียนในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ร้อยละ 50.00 ตั้งใจควบคุมหหรือลดน้ำหนัก และร้อยละ 50.00 ไม่ควบคุมน้ำหนัก แสดงว่านักศึกษาวัยรุ่นหญิงในกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ตั้งใจควบคุมหหรือลดน้ำหนักสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาอื่น

ตาราง 4.8 ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มสาขาวิชาของกลุ่มตัวอย่างกับดัชนีมวลกาย

การควบคุมน้ำหนัก	สาขาวิชา			รวม
	สังคมศาสตร์และ มนุษยศาสตร์	วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์สุขภาพ	
ต่ำกว่า 18.5 กก./ม <sup>2</sup> .	62 (47.69) (36.90)	35 (26.92) (38.46)	33 (25.38) (31.13)	130 (100.00) (35.62)
18.5 – 24.99 กก./ม <sup>2</sup> .	105 (45.06) (62.50)	55 (23.61) (60.44)	73 (31.33) (68.87)	233 (100.00) (63.84)
25.00 กก./ม <sup>2</sup> ขึ้นไป	1 (50.00) (0.60)	1 (50.00) (1.10)	- - -	2 (100.00) (0.55)
รวม	168 (46.03) (100.00)	91 (24.93) (100.00)	106 (29.04) (100.00)	365 (100.00) (100.00)

$$\chi^2 = 2.607, df = 4, \text{Sig.} = 0.626$$

จากตาราง 4.8 จากผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มสาขาวิชา เมื่อพิจารณา Chi-square พบว่าค่า  $\chi^2$  คำนวณได้เท่ากับ 2.607 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .626 สูงกว่านัยสำคัญที่กำหนด แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่เรียนในกลุ่มสาขาวิชาต่าง ๆ มีค่าดัชนีมวลกายแต่ละระดับไม่แตกต่างกันทางสถิติ



ตารางที่ 4.9 การรับประทานอาหารประเภทต่างๆ ความบ่อย และปริมาณในการรับประทานต่อครั้ง

ประเภทอาหาร (หน่วย)	การรับประทานของกลุ่ม ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก			การรับประทานของกลุ่ม ไม่ควบคุมน้ำหนัก		
	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย
	(N=218)	(ครั้งต่อ เดือน)	(ปริมาณ ต่อครั้ง)	(N=147)	(ครั้งต่อ เดือน)	(ปริมาณ ต่อครั้ง)
1. นม (กล่อง)	94.04	16.32	1.02	100.00	18.60	1.03
2. ไข่เป็ดหรือไก่ (ฟอง)	94.95	15.45	1.06	100.00	16.13	1.04
3. อาหารประเภทเนื้อต่างๆ						
- เนื้อหมู (จาน)	93.58	25.92	1.02	100.00	24.98	1.02
- เนื้อวัว/ควาย (จาน)	39.45	10.34	1.00	100.00	6.74	1.00
- เนื้อไก่ (จาน)	86.24	17.27	1.01	100.00	16.67	1.01
- เครื่องในสัตว์ (จาน)	56.88	10.10	1.01	100.00	10.70	1.02
- เนื้อปลา (จาน)	85.78	14.87	1.00	100.00	13.31	1.03
- กุ้ง หอย ปู (จาน)	77.98	9.61	1.01	100.00	10.72	1.04
- เต้าหู้ขาวอ่อน (จาน)	56.42	7.32	1.02	100.00	8.22	1.04
- เต้าหู้เหลือง (จาน)	50.92	7.19	1.05	100.00	6.80	1.08
- เต้าเจี้ยวดำหรือขาว (จาน)	44.50	6.91	1.00	100.00	6.54	1.00
4. น้ำเต้าหู้ (ถุง)	61.01	7.15	1.07	100.00	7.55	1.04
5. เมล็ดถั่วแห้ง (ช้อนโต๊ะ)	45.41	7.45	2.23	100.00	8.67	2.24
6. ข้าวสุก/ก๋วยเตี๋ยว/ขนมจีน (จาน)	94.95	30.33	1.01	100.00	27.81	1.03
7. เผือก หรือมันทอด (จาน)	64.68	8.11	1.00	100.00	9.11	1.01
8. ขนมหวาน เช่น ไอศกรีม (ถ้วย)	86.70	10.31	1.06	100.00	12.43	1.11
9. อาหารประเภทผัก	92.66	35.47	1.16	100.00	36.95	1.10
10. ผลไม้จำพวกส้ม (ผล)	87.16	17.05	2.04	100.00	17.76	1.92
11. ผลไม้อื่น เช่น มะละกอ สับปะรด (ชิ้น)	84.40	20.30	6.83	100.00	20.07	5.76
12. อาหารที่ใช้น้ำมันพืชหรือน้ำมันสัตว์ปรุง (จาน)	80.73	28.70	1.00	100.00	26.27	1.00
13. อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ (จาน)	67.89	9.66	1.00	100.00	11.15	1.00
14. ขนมที่มีส่วนผสมของกะทิ (ถ้วย)	69.72	7.70	1.12	100.00	10.11	1.17

จากตารางที่ 4.9 แสดงให้เห็นถึงการรับประทานอาหารแต่ละประเภท จำแนกตามกลุ่มที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก และกลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก มีการรับประทานอาหารประเภทต่างๆ ดังนี้ การรับประทานไข่เปิดหรือไข่ไก่ คิดเป็นร้อยละ 94.95 รับประทานเฉลี่ย 15.45 ครั้งต่อเดือน และรับประทานแต่ละครั้ง 1.06 ฟอง เท่ากับ การรับประทานข้าวสุก/ก๋วยเตี๋ยว/ขนมจีน คิดเป็นร้อยละ 94.95 รับประทานเฉลี่ย 30.33 ครั้ง ต่อเดือน เฉลี่ยครั้งละ 1.01 จาน รองลงมาคือ การรับประทานนม คิดเป็นร้อยละ 94.04 รับประทานเฉลี่ย 16.32 ครั้งต่อเดือน เฉลี่ย 1.02 ถ้วยต่อครั้ง และการรับประทานอาหารประเภทเนื้อหมู รับประทานเฉลี่ย 25.92 ครั้งต่อเดือน เฉลี่ย 1.02 จานต่อครั้ง รับประทานอาหารประเภทผัก คิดเป็นร้อยละ 92.66 รับประทานเฉลี่ย 35.47 ครั้งต่อเดือน เฉลี่ยครั้งละ 1.16 จาน ตามลำดับ อาหารที่รับประทานน้อยที่สุดคือ อาหารประเภทเนื้อวัวหรือควาย คิดเป็นร้อยละ 39.45 รับประทานเฉลี่ย 10.34 ครั้งต่อเดือน เฉลี่ย 1 จานต่อครั้ง

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ควบคุมน้ำหนัก มีการรับประทานอาหารประเภทต่างๆ ดังนี้ ข้าวสุก/ก๋วยเตี๋ยว/ขนมจีน คิดเป็นร้อยละ 100.00 รับประทานเฉลี่ย 27.81 ครั้งต่อเดือน เฉลี่ยครั้งละ 1.03 จาน รับประทานอาหาร กับข้าวที่ใช้ น้ำมันพืชหรือน้ำมันสัตว์ปรุง คิดเป็นร้อยละ 100.00 รับประทานเฉลี่ย 26.27 ครั้งต่อเดือน เฉลี่ยครั้งละ 1.00 จาน และรับประทานอาหารประเภทเนื้อหมู คิดเป็นร้อยละ 100.00 รับประทานเฉลี่ย 24.98 ครั้งต่อเดือน เฉลี่ยครั้งละ 1.02 จาน ส่วนอาหารที่รับประทานน้อยที่สุดคือ กับข้าวใส่เต้าเจี้ยวคําหรือข้าว มีการรับประทานร้อยละ 100.00 รับประทานเฉลี่ย 6.54 ครั้งต่อเดือน เฉลี่ยครั้งละ 1 จาน

จากข้อมูลในตารางแสดงว่านักศึกษาในกลุ่มที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนักรับประทานอาหารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และแร่ธาตุค่อนข้างประจำ ในขณะที่กลุ่มที่ไม่ควบคุมน้ำหนักมุ่งเน้นรับประทานอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่จากผักเป็นสำคัญ รองลงมาคือการรับประทานประเภทคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และ โปรตีน

ตารางที่ 4.10 การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ยาลดความอ้วน และความคิดเห็นต่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและยาลดความอ้วน ของกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	กลุ่มที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก		กลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก	
	จำนวน (N=218)	ร้อยละ	จำนวน (N=147)	ร้อยละ
การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร				
ไม่รับประทาน	204	93.58	147	100.00
รับประทาน	14	6.42	-	-
ความเห็นต่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร				
ดีต่อสุขภาพ	118	54.13	114	77.55
ไม่ดีต่อสุขภาพ	100	45.87	33	22.45
การรับประทานยาลดความอ้วน				
ไม่รับประทาน	210	96.33	147	100.00
รับประทาน	8	3.67	-	-
ความเห็นต่อยาลดความอ้วน				
ดีต่อสุขภาพ	205	94.04	144	97.96
ไม่ดีต่อสุขภาพ	13	5.96	3	2.04

จากตารางที่ 4.10 แสดงให้เห็นถึงการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อลดความอ้วน การรับประทานยาลดความอ้วน และการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 93.58 ไม่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ร้อยละ 6.42 รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ การรับประทานเส้นใยอาหาร สารสกัดจากส้มแขก ส่วนกลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 100.00 ไม่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ความคิดเห็นเกี่ยวกับอันตราย ที่เกิดจากการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 54.13 เห็นว่า การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นการรับประทานสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 77.55 มีความคิดเห็นในทำนองเดียวกัน

สำหรับกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 96.33 ไม่รับประทานยาลดความอ้วน ร้อยละ 3.67 รับประทานยาลดความอ้วน กลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 100.00 ไม่รับประทานยาลดความอ้วน

ส่วนอันตรายที่เกิดจากการรับประทานยาลดความอ้วน พบว่า กลุ่มที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 94.04 เห็นว่าการรับประทานยาลดความอ้วนไม่ดีต่อสุขภาพ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 97.96 มีความคิดเห็นเช่นเดียวกัน

#### ตารางที่ 4.11 การออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

การออกกำลังกาย	กลุ่มตัวอย่าง			
	กลุ่มที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก		กลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ออกกำลังกาย	12	5.50	35	23.81
ออกกำลังกายทุกวัน	38	17.43	14	9.53
ออกกำลังกาย 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์	70	32.11	34	23.13
ออกกำลังกาย 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์	26	11.93	13	8.84
นาน ๆ ครั้ง	72	33.03	51	34.69
รวม	218	100.00	147	100.00

จากตารางที่ 4.11 กลุ่มตัวอย่างที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 33.03 ออกกำลังกายนาน ๆ ครั้ง รองลงมา ร้อยละ 32.11 ออกกำลังกาย 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 17.43 ออกกำลังกายทุกวัน ร้อยละ 11.93 ออกกำลังกาย 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และร้อยละ 5.50 ไม่ออกกำลังกายใด ๆ เลย

กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 34.69 ออกกำลังกายนาน ๆ ครั้ง รองลงมา ร้อยละ 32.81 ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 23.13 ออกกำลังกาย 1 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 9.53 ออกกำลังกายทุกวัน และร้อยละ 8.84 ออกกำลังกาย 4 – 5 ครั้งต่อสัปดาห์

ตารางที่ 4.12 ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อผลกระทบของความอ้วน (ตอบได้หลายข้อ)

ผลกระทบของความอ้วน	กลุ่มที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก		กลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก	
	จำนวน	ลำดับ	จำนวน	ลำดับ
ขาดความมั่นใจในตนเอง	189	1	95	2
เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย	154	2	97	1
อายเพื่อน ๆ	70	3	40	3
ไม่กล้าเข้าเพื่อน	35	4	29	4

จากตารางที่ 4.12 กลุ่มตัวอย่างที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก เห็นว่าความอ้วนทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง จำนวน 189 ราย เป็นลำดับแรก และเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่ายกว่าคนปกติ จำนวน 154 รายเป็นลำดับที่สอง

ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ควบคุมน้ำหนัก เห็นว่าความอ้วนทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่ายกว่าคนปกติ จำนวน 97 ราย เป็นลำดับแรก และขาดความมั่นใจในตนเอง จำนวน 95 ราย เป็นลำดับที่สอง

ตารางที่ 4.13 รายการอาหาร ความบ่อยในการรับประทาน และปริมาณในการรับประทาน  
ต่อครั้งและประเภทของอาหารที่กลุ่มตัวอย่างรับประทาน

ประเภทอาหาร (หน่วย)	การรับประทานของกลุ่ม ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก			การรับประทานของกลุ่ม ไม่ควบคุมน้ำหนัก		
	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย
	(N=218)	(ครั้งต่อ เดือน)	(ปริมาณ ต่อครั้ง)	(N=147)	(ครั้งต่อ เดือน)	(ปริมาณ ต่อครั้ง)
1. พิซซ่า (ชิ้น)	71.56	1.71	2.09	53.74	2.04	2.03
2. แซมเบอร์เกอร์/เบคอน/ซอทอด (ชิ้น)	66.51	3.10	1.97	43.54	3.69	1.81
3. ไก่ทอด KFC (ชิ้น)	74.77	2.48	3.33	68.71	4.09	3.10
4. เฟรนช์ฟรายด์ (ซอง)	66.97	3.14	1.15	57.82	5.11	1.33
5. บะหมี่สำเร็จรูป (ซอง)	88.07	14.17 4	1.29	87.07	20.69	1.15
6. หมูกระทะ	76.15	1.76	1.00	74.15	2.08	4.28
7. อาหารใช้เนยเป็นส่วนประกอบ (ซอสซา)	51.83	5.37	1.53	34.69	6.54	1.49
8. อาหารที่มีเครื่องในสัตว์เป็นส่วนประกอบ (ชิ้น)	51.83	8.42	4.76	45.58	10.72	4.38
9. อาหารว่าง ประเภททอด เช่น กล้วยทอด ปาท่องโก๋ ตี๋อคาโต (ชิ้น)	63.76	6.19	5.92	54.42	8.92	5.13
10. ข้าวเปล่ากับอาหารประเภททอด เช่น หมูทอด ไก่/ไข่ทอด ปลาทอด (จาน)	81.19	11.37 5	1.04	72.11	14.61	1.18
11. อาหารที่ใช้น้ำสลัดเป็นส่วนประกอบ (จาน)	65.14	8.06	1.20	53.74	7.42	1.01
12. อาหารประเภทก๋วยเตี๋ยวหรือผัด เช่น ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยวผัด หอยทอด ผัดไทย ผัดซีอิ้ว ก๋วยเต๋วน้ำ เย็นตาโฟ มักกะโรนี (จาน)	91.74	16.01 6	1.18	91.16	16.69	1.01
13. แชนวีชไก่/แฮม (ชิ้น)	55.96	5.74	1.19	41.50	6.84	1.11
14. อาหารที่มีหนังสัตว์เป็นส่วนประกอบ เช่น หนังเป็ด หนังหมู หนังไก่ (ชิ้น)	36.70	6.64	3.74	25.85	10.92	3.11
15. ข้าวเหนียวและกับข้าวพื้นเมือง (จาน)	75.69	8.41	1.08	57.82	9.73	1.14
16. น้ำอัดลม (ขวด)	71.56	11.08 6	1.23	73.47	12.61	1.33
17. น้ำผลไม้ (แก้ว)	94.04	23.52 7	1.17	94.56	22.72	1.38
18. ชา กาแฟ (ถ้วย)	70.18	14.81 8	1.01	64.63	17.17	1.21

จากตารางที่ 4.13 การรับประทานอาหารรายการต่าง ๆ ของกลุ่มที่ตั้งใจลดหรือควบคุม น้ำหนัก มีดังนี้ นิยมดื่มน้ำผลไม้ ร้อยละ 94.04 รับประทานเฉลี่ย 23.52 ครั้งต่อเดือน เฉลี่ย 1.17 แก้ว ต่อครั้ง รองลงมา รับประทานอาหารประเภทถั่วเดี่ยวหรือผัด เช่น ข้าวผัด ถั่วเดี่ยวผัด หอยทอด ผัดไทย ผัดซีอิ๊ว ถั่วเดี่ยวน้ำ/เย็นตาโฟ มักกะโรนี ฯลฯ ร้อยละ 91.74 รับประทานเฉลี่ย 16.01 ครั้ง ต่อเดือน เฉลี่ย 1.18 จานต่อครั้ง รับประทานบะหมี่สำเร็จรูป ร้อยละ 88.07 รับประทานเฉลี่ย 14.17 ครั้งต่อเดือน เฉลี่ย 1.29 ชามต่อครั้ง และรับประทานข้าวเปล่ากับอาหารประเภททอด เช่น หมูทอด ไก่/ไข่ทอด ปลาทอด ร้อยละ 81.19 รับประทานเฉลี่ย 11.37 ครั้งต่อเดือน เฉลี่ย 1.04 จานต่อครั้ง อาหาร ที่นิยมรับประทานน้อยที่สุดคือ อาหารที่มีหนังสัตว์เป็นส่วนประกอบ เช่น หนังเป็ด หนังหมู หนังไก่ ฯลฯ คิดเป็นร้อยละ 36.70 รับประทานเฉลี่ย 6.64 ครั้งต่อเดือน เฉลี่ย 3.74 ชิ้นต่อครั้ง

สำหรับการรับประทานอาหารรายการต่างๆ ของกลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก มีดังนี้ นิยมดื่มน้ำผลไม้ ร้อยละ 94.56 รับประทานเฉลี่ย 22.72 ครั้งต่อเดือน เฉลี่ย 1.38 แก้วต่อครั้ง รองลงมา รับประทานอาหารประเภทถั่วเดี่ยวหรือผัด เช่น ข้าวผัด ถั่วเดี่ยวผัด หอยทอด ผัดไทย ผัดซีอิ๊ว ถั่วเดี่ยวน้ำ/เย็นตาโฟ มักกะโรนี ฯลฯ ร้อยละ 91.16 รับประทานเฉลี่ย 16.69 ครั้งต่อเดือน เฉลี่ย 1.01 จานต่อครั้ง และรับประทานอาหารบะหมี่สำเร็จรูป คิดเป็น ร้อยละ 87.07 รับประทานเฉลี่ย 20.69 ครั้งต่อเดือน เฉลี่ย 1.15 ชามต่อครั้ง และอาหารที่นิยมรับประทานน้อยที่สุดคือ อาหารที่มีหนังสัตว์เป็นส่วน ประกอบ เช่น หนังเป็ด หนังหมู หนังไก่ ฯลฯ ร้อยละ 25.85 รับประทานเฉลี่ย 10.92 ครั้งต่อเดือน เฉลี่ย 3.11 ชิ้นต่อครั้ง

ตารางที่ 4.14 วิธีการเลือกซื้ออาหารของกลุ่มตัวอย่าง (ตอบได้หลายข้อ)

วิธีการเลือกซื้ออาหาร	กลุ่มตัวอย่าง	
	กลุ่มที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก (N=218)	กลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก (N=147)
	จำนวน	จำนวน
ซื้อเท่าที่จำเป็นแต่ละมื้อ	181	118
ซื้ออาหารสำเร็จรูปหรือปรุงเสร็จแล้ว	120	77
ซื้ออาหารปรุงสำเร็จใหม่ ๆ	191	123
ซื้อมังสะวิรัติ	19	6
ซื้อของว่างไปรับประทานกลางคืน	105	88
ซื้ออาหารที่ไม่ใส่น้ำตาล	41	29
ซื้ออาหารที่มีไขมันน้อย	108	40
ซื้ออาหารที่มีไขมันมาก	6	5

จากตารางที่ 4.14 กลุ่มตัวอย่างที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก มีพฤติกรรมเลือกซื้ออาหารในลักษณะต่าง ๆ ที่สำคัญเรียงตามลำดับ 3 ลำดับคือ ลำดับแรก จำนวน 191 ราย ซื้ออาหารปรุงสำเร็จใหม่ ๆ ลำดับที่สอง จำนวน 181 ราย ซื้ออาหารเท่าที่จำเป็นแต่ละมื้อ และลำดับที่สามจำนวน 120 ราย ซื้ออาหารสำเร็จรูปหรือปรุงเสร็จแล้ว ส่วนกลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก มีพฤติกรรมเลือกซื้ออาหารในลักษณะต่าง ๆ ที่สำคัญเรียงตามลำดับ 3 ลำดับ คือ ลำดับแรก จำนวน 123 ราย ซื้ออาหารปรุงสำเร็จใหม่ ๆ ลำดับที่สอง จำนวน 118 ราย ซื้ออาหารเท่าที่จำเป็นแต่ละมื้อ และลำดับที่สาม จำนวน 88 ราย ซื้อของว่างไปรับประทานกลางคืน

จากข้อมูลแสดงว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมในการซื้ออาหารคล้ายคลึงกัน ในสองลำดับแรก ส่วนพฤติกรรมลำดับที่สาม ของนักศึกษาวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มแตกต่างกัน กล่าวคือนักศึกษาวัยรุ่นหญิงที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนักชอบซื้ออาหารที่มีไขมันน้อย ในขณะที่กลุ่มที่ไม่ควบคุมน้ำหนัก ชอบซื้อของว่างไปรับประทานในเวลากลางคืน ซึ่งพฤติกรรมนี้นักศึกษาวัยรุ่นหญิงที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนักชอบปฏิบัติเป็นลำดับที่สี่



ตารางที่ 4.15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความเกี่ยวกับการปฏิบัติตน  
ในด้านการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร	กลุ่มที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก			กลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก		
	$\bar{X}$	S.D	แปลความ	$\bar{X}$	S.D	แปลความ
การดื่มกาแฟ	1.25	1.20	นาน ๆ ครั้ง	1.42	1.24	นาน ๆ ครั้ง
การอดอาหาร	1.08	0.87	นาน ๆ ครั้ง	0.70	0.84	นาน ๆ ครั้ง
การรับประทานยาลดความอ้วน	0.25	0.66	ไม่เคย	0.19	0.58	ไม่เคย
การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	0.43	0.75	ไม่เคย	0.39	0.77	ไม่เคย
การงดอาหารบางประเภท	1.68	1.19	บ่อย	0.92	1.10	นาน ๆ ครั้ง
การคำนวณพลังงานจากอาหารก่อนลงมือรับประทาน	0.62	0.96	นาน ๆ ครั้ง	0.16	0.61	ไม่เคย
ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ	1.00	0.99	นาน ๆ ครั้ง	0.97	0.91	นาน ๆ ครั้ง
รับประทานอาหารตามคำแนะนำจากเพื่อนหรือบุคคลที่รู้จัก	1.59	0.97	บ่อย	1.29	0.88	นาน ๆ ครั้ง
ชอบรับประทานอาหารกับเพื่อน ๆ	2.94	1.09	ค่อนข้างบ่อย	2.59	1.19	ค่อนข้างบ่อย
รับประทานอาหารเมื่อหิว	2.77	1.07	ค่อนข้างบ่อย	2.34	1.33	บ่อย
รับประทานสลัดผัก	1.76	1.03	บ่อย	1.43	0.95	นาน ๆ ครั้ง
ดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์	0.69	0.68	นาน ๆ ครั้ง	0.68	0.66	นาน ๆ ครั้ง
ดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหาร	2.18	1.27	บ่อย	2.17	1.29	บ่อย
ชอบชั่งน้ำหนัก	2.30	1.14	บ่อย	1.89	1.08	บ่อย
ดื่มน้ำผลไม้	2.66	1.05	ค่อนข้างบ่อย	2.60	1.04	ค่อนข้างบ่อย
รับประทานอาหารขณะดูทีวี	1.92	1.14	บ่อย	1.48	1.01	นาน ๆ ครั้ง
ปรุงอาหารรับประทานเอง	1.42	0.93	นาน ๆ ครั้ง	1.41	0.89	นาน ๆ ครั้ง
เคี้ยวอาหารให้ละเอียด	2.48	1.06	บ่อย	2.90	1.07	ค่อนข้างบ่อย
งดรับประทานอาหารหลัง 21.00 น.	1.77	1.19	บ่อย	1.48	1.14	นาน ๆ ครั้ง
รับประทานอาหารที่โฆษณาผ่านสื่อโฆษณาประเภทต่าง ๆ	1.47	1.00	นาน ๆ ครั้ง	1.31	0.99	นาน ๆ ครั้ง
อดอาหารและจะรับประทานชดเชยในมื้อถัดไป	0.90	1.01	นาน ๆ ครั้ง	0.78	0.96	นาน ๆ ครั้ง
กินจุบ กินจิบ	2.17	1.08	บ่อย	2.05	1.13	บ่อย

จากตารางที่ 4.15 กลุ่มตัวอย่างที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก ชอบปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารในลักษณะต่างๆ ดังนี้ คือ สิ่งที่ปฏิบัติบ่อย เรียงตามลำดับคือ การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด (ค่าเฉลี่ย 2.48) ชอบชั่งน้ำหนัก (ค่าเฉลี่ย 2.30) และดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหาร (ค่าเฉลี่ย 2.18) สิ่งที่ไม่เคยปฏิบัติเลย คือการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (ค่าเฉลี่ย 0.43) และการรับประทานยาลดความอ้วน (ค่าเฉลี่ย 0.25) แสดงว่ากลุ่มที่ตั้งใจลดหรือควบคุมน้ำหนัก ไม่นิยมรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและยาลดความอ้วน จะรับประทานอาหารเช้าและดื่มน้ำผลไม้

ส่วนกลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนักชอบปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารในลักษณะต่างๆ ดังนี้ คือ เวลารับประทานอาหารจะเคี้ยวอาหารให้ละเอียด (ค่าเฉลี่ย 2.90) ดื่มน้ำผลไม้ (ค่าเฉลี่ย 2.60) และรับประทานอาหารกับเพื่อน ๆ (ค่าเฉลี่ย 2.59) และสิ่งที่ไม่เคยปฏิบัติ คือการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (ค่าเฉลี่ย 0.39) การรับประทานยาลดความอ้วน (ค่าเฉลี่ย 0.19) และชอบคำนวณพลังงานจากอาหารก่อนลงมือรับประทาน (ค่าเฉลี่ย 0.16) แสดงว่ากลุ่มไม่ควบคุมน้ำหนัก ไม่ชอบรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและยาลดความอ้วน