

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งสำหรับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ อาหารและโภชนาการมีบทบาทต่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับสุขภาพตลอดอายุขัยของมนุษย์ อาหารเป็น 1 ในปัจจัย 4 ที่คนเราจำเป็นต้องบริโภคทุกวันเพื่อให้เกิดพลังงานในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ และสิ่งสำคัญเพื่อให้มีสุขภาพดี การบริโภคอาหารไม่ถูกสัดส่วนทั้งปริมาณและคุณภาพจะทำให้เกิดการบกพร่องแก่ร่างกายได้ การบริโภคอาหารให้สมสัดส่วนครบถ้วนตามหลักโภชนาการจึงมีความจำเป็นในการดำรงชีวิต ดังที่วงสาวท โกศลวัฒน์ (2543) ได้กล่าวไว้ว่า ในอดีตครได้มาซึ่งอาหารนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะของการไล่ล่าและหาอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ลักษณะอาหารส่วนใหญ่จึงเป็นอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลต่ำแต่มีใยอาหารและคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนในปริมาณที่ค่อนข้างสูง ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพและความสมดุลตามธรรมชาติ แต่ในช่วงไม่กี่ศตวรรษที่ผ่านมาเราสามารถควบคุมโรคติดต่อหรือโรคติดเชื้อต่าง ๆ ได้ รวมทั้งการมีอาหารที่เพียงพอสำหรับประชากรเพิ่มมากขึ้น ผลที่ตามมาก็คือการได้รับอาหารที่ไม่ถูกต้อง ขาดความสมดุลของสารอาหาร จึงทำให้แบบแผนของปัญหาสุขภาพเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะอาหารที่มาจากสัตว์และอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปต่าง ๆ หรืออาหารที่มีไขมันมาก น้ำตาลและเกลือสูง ซึ่งผลที่ตามมาคือจำนวนประชากรมีน้ำหนักตัวเกินมากขึ้นตั้งแต่เด็กเมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ก็จะมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรค มะเร็ง โรคกระดูกพรุน

จากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการขนส่งตลอดจนการสื่อสารที่รวดเร็ว การติดต่อที่ไร้พรมแดนเข้ามามีบทบาทมากขึ้น เกิดการไหลบ่าของวัฒนธรรมจากต่างชาติได้อย่างรวดเร็ว การรับเอาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเข้ามาก็มีบทบาทมากขึ้น เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจที่ส่งผลให้คนไทยมีความริบเร่งแข่งขันกับเวลา การบริโภคอาหารและการจัดเตรียมอาหารเปลี่ยนแปลงไป การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปและอาหารฟาสต์ฟู้ดเข้ามามี

บทบาทในชีวิตมากขึ้น ดังที่จิตรพร จิตจรรย์โชคไชย (2533) ได้กล่าวไว้ว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารประเภทหนึ่งที่มีต้นกำเนิดมาจากประเทศซีกโลกตะวันตก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นประเทศอุตสาหกรรม ประชาชนมีชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ สามารถซื้อหาได้โดยไม่ต้องเสียเวลานาน บริโภคได้ทันที อาหารฟาสต์ฟู้ดเข้ามาในประเทศไทยโดยเริ่มจำหน่ายในกรุงเทพมหานครเป็นแห่งแรก วิทยาลัยเป็นกลุ่มเป้าหมายของผู้ประกอบกิจการในประเทศไทย ในเวลาต่อมาไม่นานอาหารฟาสต์ฟู้ดได้รับความนิยมจากวัยรุ่น การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดนอกจากจะได้รับการยอมรับว่าเป็นอาหารยอดนิยมแล้ว ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดยังเป็นที่นัดพบที่สำคัญของกลุ่มวัยรุ่น และร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดเพิ่มมากขึ้นตามลำดับจากกรุงเทพฯ และมีสาขากระจายไปตามเขตเมืองใหญ่ ๆ เช่น เชียงใหม่ ขอนแก่น ซึ่งวนิดา อยู่ประพันธ์ (2539) ได้สรุปไว้ว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารที่มีปริมาณคุณค่าสารอาหารของแร่ธาตุเหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ค่อนข้างต่ำกว่าที่ร่างกายควรได้รับ มีส่วนประกอบของไขมันน้อย ถ้ารับประทานมากเกินไปอาจทำให้เกิดการขับถ่ายยาก อาจก่อให้เกิดโรคริดสีดวง โรคไตได้ไปงพอง หรือโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ในขณะที่เดียวกันอาหารฟาสต์ฟู้ดมีไขมันถึงร้อยละ 50 โปรตีน 50-100% คาร์โบไฮเดรต 55% ทำให้ได้รับพลังงานเกินความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน นอกจากนี้ยังมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบของอาหารค่อนข้างมากกว่าที่ร่างกายควรได้รับ ปริมาณที่มากเกินไปจะนำไปสู่ไตทำงานหนัก อาหารฟาสต์ฟู้ดทุกชนิดมีสารอาหารที่ไม่สมดุลและให้พลังงานมากกว่าที่ร่างกายควรได้รับจากปกติในชีวิตประจำวันเท่ากับ 5 มื้อรวมกัน อีกทั้งในอาหารฟาสต์ฟู้ดยังมีเนื้อเป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งจะต้องระวังปริมาณโคเลสเตอรอลและไขมันที่ได้รับซึ่งเป็นสาเหตุของการอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดอุดตันและโรคหัวใจตีบถึงขั้นเสียชีวิตได้

ในขณะที่ธุรกิจอาหารฟาสต์ฟู้ดมีการขยายสาขาไปยังเมืองใหญ่โดยมุ่งเน้นกลุ่มวัยรุ่นเป็นหลักในการเพิ่มยอดขาย โดยใช้อิทธิพลจากสื่อโฆษณา ทำให้กลุ่มวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเลือกบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด กลุ่มวัยรุ่นจึงเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนและโรคที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกิน จากข้อมูลแผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) ได้เน้นการพัฒนาด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจและสังคม ให้เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา แผนอาหารและโภชนาการที่คณะกรรมการวางแผนโภชนาการได้จัดเตรียมขึ้นครั้งนี้จะเป็นแผนที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะทำให้การพัฒนาคนเป็นไปอย่างได้ผลจริงจัง เพราะได้เน้นวิสัยทัศน์ที่จะให้คนมี

ภาวะโภชนาการที่ดี ให้เด็กมีการเติบโตและพัฒนาการเต็มศักยภาพและผู้ใหญ่มีคุณภาพชีวิตที่ดี อายุยืนยาวและสุขภาพดี วัยรุ่นเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาประเทศเป็นอนาคตอันยิ่งใหญ่ของประเทศไทย ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ทั้งนี้สอดคล้องกับข้อสรุปของ ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาติ (2537) ที่ได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประชากรของประเทศไทยว่า เมื่อ 1 เมษายน 2537 ประเทศไทยมีประชากรทั้งสิ้น 58.656 ล้านคน โดยมีชายและหญิงจำนวนเท่า ๆ กัน ในจำนวนทั้งหมดนี้ อาศัยอยู่ในเมือง 18.019 คน และในชนบท 40.637 ล้านคน และจำนวน 7.525 ล้านคน อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร ประชากรที่มีอายุในช่วง 15-59 ปี มีทั้งสิ้น 37.481 ล้านคน และถ้านับในช่วงอายุ 6-21 ปี มีทั้งสิ้น 19.614 ล้านคน จะเห็นได้ว่าประชากรที่อยู่ในช่วงอายุวัยรุ่นมีเพิ่มมากขึ้นมาก และกำลังกลายเป็นคนกลุ่มใหญ่ที่สุดของประเทศในอนาคต

กลุ่มวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว มีการสะสมไขมันในร่างกายมากกว่าวัยเด็ก วัยรุ่นกินเก่ง กินไม่เลือก เป็นระยะกำลังกินกำลังนอน ในขณะที่มีอาหารให้เลือกบริโภคหลากหลายรูปแบบทั้งที่มีคุณค่าและไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และในขณะที่ความรู้ความเข้าใจเรื่องการบริโภคอาหารของวัยรุ่นยังเข้าใจผิด โดยเข้าใจว่าวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยกำลังเจริญเติบโต ควรได้รับอาหารจำพวกเนื้อ นม ไข่ มาก ๆ เพื่อนำไปเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย แต่ความจริงนั้นการบริโภคอาหารควรจะเป็นการบริโภคอาหารที่มีความหลากหลายให้ครบ 5 หมู่ และควรเน้นพวกธัญพืช ดังนั้นเด็กและวัยรุ่นควรหันมาบริโภคผักให้มากขึ้น การเลือกบริโภคอาหารที่มีความหลากหลาย โดยเฉพาะอาหารที่มีความสมดุลและมีคุณค่าทางโภชนาการ ส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปลอดภัย และยังทำให้มีอายุยืนยาว โดยจะเห็นว่าการบริโภคอาหารที่ไม่สมดุลนั้นเป็นการนำไปสู่ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ การวางพื้นฐานความรู้ความเข้าใจ ด้านการบริโภคอาหารและการสร้างความเข้าใจเรื่องสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่าการมีภาวะโภชนาการที่ดีเป็นพื้นฐานของสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ และมีผลต่อเนื่องถึงสมรรถภาพ ประสิทธิภาพของการศึกษาเล่าเรียน ดังนั้นวัยรุ่นซึ่งกำลังเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต จึงควรได้รับการเอาใจใส่จากครอบครัวรวมถึงการให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องโภชนาการที่ดี เนื่องจากมีผลต่อพัฒนาการที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ปัญหาโภชนาการส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งปัจจัยที่สำคัญมาจากการขาดความรู้ การแก้ไขปัญหาโภชนาการต้องเริ่มจากการให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องด้านโภชนาการกับนักเรียน ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้เห็นความสำคัญใน

เรื่องการบริโภคและโภชนาการ จึงจัดให้มีการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษา ในวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพ เรื่องการกินคืออยู่ที่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุภารัตน์ ขวัญเงิน (2537) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นการให้ความรู้กับกลุ่มวัยรุ่นเรื่องโภชนาการเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากในปัจจุบัน เนื่องจากการบริโภคอาหารที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาพ และพฤติกรรมการบริโภคเป็นเรื่องที่เปลี่ยนแปลงได้ไม่ยากนัก การให้ความรู้ด้านโภชนาการและการบริโภคที่เหมาะสมกับเพศ วัย และความต้องการของร่างกาย จะทำให้วัยรุ่นมีความรู้ที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ บริโภคอาหารที่หลากหลายชนิดผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปในแต่ละวันและเป็นอาหารง่าย ๆ ที่ได้จากรธรรมชาติโดยไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยกรรมวิธีที่ยุ่ยยาก ซับซ้อน เพราะการปรุงแต่งอาหารมากจนเกินไปอาจทำให้คุณค่าของอาหารลดลง และที่สำคัญไปกว่านั้นคือยังทำให้วัยรุ่นมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงจากการบริโภคอาหารที่ไม่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินที่กำลังเกิดขึ้นกับกลุ่มวัยรุ่นในปัจจุบัน อันเนื่องมาจากการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการและการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักเรียนโรงเรียนเอกชน จังหวัดเชียงใหม่

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักเรียน โรงเรียนเอกชน จังหวัดเชียงใหม่

### นิยามศัพท์เฉพาะ

ความรู้โภชนาการ หมายถึง ความรู้ในเรื่องความต้องการสารอาหารที่จำเป็นของวัยรุ่นการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ประโยชน์ของสารอาหารชนิดต่าง ๆ ความสัมพันธ์ของอาหารในการเสริมสร้างร่างกายให้เหมาะสมกับสัดส่วนของเพศ อายุ

อาหารฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารหรือขนมทั้งประเภทกินอิ่มหรือเป็นของว่าง โดยมีการเตรียมและปรุงไว้นานสำเร็จรูปหรือเกือบสำเร็จรูปแล้วสามารถส่งมอบให้ผู้ซื้อได้ทันทีหรือใช้เวลาสำหรับกรรมวิธีขั้นสุดท้ายก่อนส่งมอบ ไม่นานที่สามารถรับประทานได้ทันที ซึ่งในที่นี้หมายถึง พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด โดนัท และสแต็ก

## ขอบเขตของการศึกษา

### ขอบเขตด้านประชากร

นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนเอกชน จังหวัด เชียงใหม่ จำนวน 3 โรงเรียน คือ โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย โรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย และโรงเรียนวชิรวิทย์

### ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษารังนี้ครอบคลุมเรื่อง ความรู้ด้านโภชนาการ ความต้องการสารอาหาร พลังงานที่เหมาะสมกับเพศ อายุ รวมทั้งปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารอาหารฟาสต์ฟู้ด ของวัยรุ่น

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษานี้ทำให้ได้รับประโยชน์คือ

1. ได้ข้อมูลเบื้องต้นที่เป็นประโยชน์แก่หน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้องในการให้ความรู้และให้คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสมแก่กลุ่มนักเรียนจังหวัดเชียงใหม่
2. แนวทางในการศึกษาวิจัยด้านโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นต่อไป