

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักเรียน โรงเรียนเอกชน จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาจาก เอกสาร ตำรา บทความ แนวคิด วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำมาใช้ในศึกษา ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโตของวัยรุ่น
2. ความต้องการสารอาหารพลังงานของวัยรุ่น
3. ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
4. ความรู้ด้านโภชนาการ
5. อาหารฟาสต์ฟู้ด
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### การเจริญเติบโตของวัยรุ่น

วัยรุ่น ตามคำจำกัดความของ ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ (2543) หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง 10-20 ปี (10-18 ปี ในเด็กหญิง และ 12-20 ปี ในเด็กชาย) เป็นช่วงที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง จากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ทำงานมากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนต่าง ๆ ที่มีบทบาทต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย มีการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อเพิ่มมากขึ้น เซลล์กระดูกเพิ่มจำนวนมีขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้ร่างกายมีขนาดสูงใหญ่ และน้ำหนักเพิ่ม ถ้าหากได้รับสารอาหารที่ถูกลดโภชนาการ เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย น้ำหนักอาจเพิ่มถึงปีละ 5-10 กิโลกรัม ความสูงอาจเพิ่มขึ้นถึงปีละ 5-10 เซนติเมตร

การเปลี่ยนแปลงทางสรีระและกิจกรรมต่าง ๆ ที่เพิ่มขึ้นของวัยรุ่น เช่น กีฬา กิจกรรมจากการเรียน งานสังคมทำให้ร่างกายต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้น โดยปัญหาของวัยรุ่นอาจเกิดขึ้นได้ เนื่องจากปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกายหรือจากการเข้าสังคม ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ และสังคม ซึ่งอาจมีผลต่อการบริโภคอาหาร และส่งผลถึงภาวะโภชนาการของวัยรุ่น อาจทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน หรือมีน้ำหนักตัวมากเกินไป (over

weight) ในที่สุด ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นควรได้รับพลังงานประมาณวันละ 2000–3300 แคลอรี ขึ้นอยู่กับแรงงานและกิจกรรมที่ทำ

สุชา จันทน์เอม (2536) ได้สรุปไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังสิ้นสุดความเป็นเด็ก และกำลังก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางร่างกาย โดยแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 4 ระยะ คือ

1. วัยเตรียมเข้าสู่วัยรุ่น (Pre-Adolescence) หญิงอายุ 11-13 ปี ชายอายุ 13-15 ปี
2. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) หญิงอายุ 13-15 ปี ชายอายุ 15-17 ปี
3. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) หญิงอายุ 15-17 ปี ชายอายุ 15-17 ปี
4. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) หญิงอายุ 18-21 ปี ชายอายุ 19-21 ปี

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539) ได้สรุปการเจริญเติบโตของวัยรุ่นว่ามีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของวัยรุ่น ซึ่งสามารถแยกได้เป็นสองส่วน ได้แก่

#### การเปลี่ยนแปลงภายนอก

การเจริญเติบโตของร่างกายจะสมบูรณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น แต่จะไม่ได้สัดส่วนกัน โดยปกติเด็กวัยรุ่นชายจะมีรูปร่างสูงกว่าเด็กวัยรุ่นหญิง ทำให้พัฒนาการลักษณะเพศชั้นที่สองจะเกิดขึ้นช้ากว่าเด็กหญิง เด็กชายและเด็กหญิงจะมีการเจริญเติบโตไปตามเพศของตนเอง มีความเปลี่ยนแปลงอีกหลายอย่างที่ทำให้คนในวัยนี้กังวลในสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ซึ่งผิดไปจากเดิมที่เคยเป็นมาในวัยเด็กอย่างสิ้นเชิง โดยมีลักษณะที่มองเห็น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงในด้านความสูง การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก การเปลี่ยนแปลงทางต่อมพิหวนัง การเปลี่ยนแปลงของเสียง การเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อและกระดูก การมีขนขึ้นตามร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจ

#### การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย

ระบบการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกิดขึ้นตั้งแต่ระบบการย่อยอาหาร เมื่ออยู่ในระยะวัยรุ่นส่วนของลำไส้จะยาวและกลมมากขึ้น ผนังลำไส้จะเพิ่มความหนาและแข็งแรงทำให้ย่อยอาหารได้มากขึ้น กระเพาะอาหารขยายใหญ่ขึ้น ดับซึ่งมีหน้าที่ผลิตน้ำดีออกมาทำให้ไขมันในอาหารละลาย จะมีน้ำหนักรวมและเพิ่มความยาวมากขึ้นทำให้ผลิตน้ำย่อยมากขึ้นสิ่งเหล่านี้เองที่เป็นสาเหตุทำให้เด็กวัยรุ่นรับประทานจุและหิวบ่อย มีการรับประทานจุบิ และมีความต้องการอาหารมากกว่าวัยอื่น ๆ ระบบการหมุนเวียนของโลหิต ระบบการหายใจ ระบบการทำงานของต่อมไร้ท่อ จำนวนต่อมไร้ท่อทั้งหมดมีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นอย่างมาก ต่อมาเหล่านี้

จะทำงานเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยจะเริ่มหน้าที่ผลิตฮอร์โมนอันจะมีผลต่อพฤติกรรมและพัฒนาการของเด็ก มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทั้งทางตรงและทางอ้อม

วัยรุ่นเป็นระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตรวดเร็ว มีความต้องการโปรตีนให้เพียงพอเพื่อเสริมสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทั้งกล้ามเนื้อ กระดูก เลือด และสารที่ควบคุมการทำงานในร่างกาย โปรตีนเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเซลล์ออร์แกเนลล์ (cell organelles) ของสิ่งที่มีชีวิตเป็นส่วนประกอบที่สำคัญยิ่งของโปรโตพลาสซึม นิวเคลียส และของเหลวต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอกเซลล์

#### ความต้องการสารอาหารและพลังงานของวัยรุ่น

จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเจริญเติบโตและทางสรีระวิทยาของวัยรุ่น ทำให้ความต้องการอาหารต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีกิจกรรมที่ต้องใช้แรงงานเพิ่ม เช่น เล่นกีฬา กิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน จึงต้องการพลังงานเพิ่ม (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกายและแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ โปรตีนตามคำจำกัดความของ นิธิยา รัตนานนท์ และวิบูลย์ รัตนานนท์ (2537) หมายถึง “เป็นสิ่งที่แรก” ซึ่งตรงกับคุณสมบัติของโปรตีน ที่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเซลล์ของสิ่งมีชีวิตในร่างกาย โปรตีนนอกจากเป็นส่วนประกอบของเซลล์แล้ว ยังทำหน้าที่สำคัญในกระบวนการเมตาบอลิซึม เช่น ทำหน้าที่เป็นเอ็นไซม์และฮอร์โมนโปรตีนเพื่อการเจริญเติบโต แต่เนื่องจากอัตราการเจริญเติบโตในแต่ละอายุไม่เท่ากัน ส่วนวัยรุ่นอายุ 10-19 ปี เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และอัตราการเจริญเติบโตที่แตกต่างกันในชายและหญิง ปริมาณโปรตีนที่กำหนดของแต่ละกลุ่มอายุจึงแตกต่างกันไป ความต้องการพลังงานของร่างกายนั้นพิจารณาจากปริมาณพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใช้ในแต่ละวันขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ คือ พลังงานจากการเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อประกอบกิจกรรมต่าง ๆ และการดำเนินชีวิตประจำวัน พลังงานเพื่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย

ตาราง 2.1 พลังงานที่วัยรุ่นอายุ 10–19 ปี ต้องการในหนึ่งวัน

เพศ	อายุ (ปี)	น้ำหนัก กก.	BMR กิโลแคลอรี /กก.	BMR Factor	พลังงานที่ กำหนด กิโลแคลอรี
ชาย	10 – 12 ปี	29	36.5	1.75	1,850
	13 – 15 ปี	42	32.5	1.68	2,300
	16 – 19 ปี	54	27.5	1.60	2,400
หญิง	10 – 12 ปี	31	33.0	1.64	1,700
	13 – 15 ปี	44	28.5	1.59	2,000
	16 – 19 ปี	48	25.5	1.53	1,850

ที่มา : คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2532)

นอกจากโปรตีนและพลังงานแล้ววัยรุ่นยังต้องการเกลือแร่ต่าง ๆ มากขึ้นเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้เพียงพอ เกลือแร่และวิตามินที่มีปัญหาการขาดในวัยรุ่นมาก คือ

แคลเซียม เป็นเกลือแร่ที่จำเป็นในการเสริมสร้างเซลล์กระดูกเพื่อการเจริญเติบโต สร้างความแข็งแรงให้แก่กระดูกและฟัน นอกจากนี้แคลเซียมยังช่วยในการทำงานของระบบประสาทต่าง ๆ ดังนั้นวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องได้รับแคลเซียมให้เพียงพอประมาณ 500–900 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการกินอาหารจำพวกนํ้านม สัตว์เล็กที่สามารถกินได้ทั้งกระดูก เช่น ปลาเล็กปลาน้อย ปลาป่น กุ้งแห้ง ปลากรอบ นอกจากนี้ยังมีมากในผักใบเขียวต่าง ๆ เช่น คะน้า และผักกวางตุ้ง

เหล็ก วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับธาตุเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะในเด็กหญิงจะต้องการเหล็กเพิ่มขึ้น เนื่องจากเป็นระยะที่เริ่มมีประจำเดือนทำให้การสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ วัยรุ่นจึงควรได้รับเหล็กประมาณวันละ 16 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากอาหารจำพวกเครื่องในสัตว์ ไข่แดง และผักใบเขียว

ไอโอดีน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นต่อมไทรอยด์จะทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้ความต้องการไอโอดีนเพิ่มขึ้นด้วย วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีไอโอดีนให้เพียงพอ มิฉะนั้นอาจขาดไอโอดีนและเกิดโรคคอพอกขึ้นได้ โรคคอพอกเป็นปัญหาโภชนาการที่สำคัญอันหนึ่งของประเทศ ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันการขาดไอโอดีน เด็กวัยรุ่นควรใช้เกลือที่เสริมไอโอดีนในการประกอบอาหารเป็นประจำ ซึ่งเกลือชนิดนี้มีขายตามร้านทั่ว ๆ ไป และถ้าสามารถหาอาหารทะเลกินได้ ก็ควรกินอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโต และเพื่อดำรงสุขภาพของเยื่อต่าง ๆ เช่น เยื่อบุในจมูกและผิวหนัง วัยรุ่นจึงควรได้รับวิตามินอย่างน้อยวันละ 2,500 หน่วยสากล อาหารที่ปริมาณวิตามินเอสูง ได้แก่ กระจับปี่เปรี้ยว แครอท ใบผักโขม ฟักทอง ใบมันสำปะหลัง ใบแมลงลัก ใบขมิ้น ใบโหระพา ผักโขม ใบคะน้า ผักชะอม ผักตำลึง ยอดแค มะละกอสุก มะม่วงสุก มะเขือเทศ ตับสัตว์ต่าง ๆ ไข่แดงและน้ำมันปลา

วิตามินบีสอง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นเอนไซม์ช่วยในการเผาผลาญอาหารในร่างกายโดยเฉพาะโปรตีน การขาดจะทำให้เกิดแผลที่มุมปากทั้งสองด้านเรียกว่า โรคปากนกกระจอก พบในเด็กวัยรุ่นและวัยรุ่น เพื่อป้องกันการขาดวิตามินบีสอง วัยรุ่นควรได้รับวันละ 1.2-1.8 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการกินเครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง น้ำมันแห้ง น้ำมันงา นมถั่วเหลือง ไข่ และผักใบเขียวต่าง ๆ

วิตามินซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่าง ๆ การขาดวิตามินทำให้แผลหายช้า และเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินซีประมาณวันละ 35 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการกินผักสดผลไม้สดทุกวัน เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอสุก และสับปะรด

มาตรฐานกำหนดความต้องการสารอาหารและพลังงานในแต่ละวันของวัยรุ่น ซึ่งองค์การอนามัยโลกกำหนดให้ควรได้รับพลังงานประมาณ 2,200-2,800 กิโลแคลอรี โดยกำหนดให้วัยรุ่นหญิงควรได้รับ 1,950-2,150 กิโลแคลอรี วัยรุ่นชาย 2,200-2,800 กิโลแคลอรี สำหรับวัยรุ่นไทยตามมาตรฐานกำหนดของกระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดเกณฑ์มาตรฐานให้ได้รับพลังงานและสารอาหาร (วรภรณ์ คำสอน, 2544) ตามตาราง 2.2

ตาราง 2.2 ปริมาณโปรตีนที่วัยรุ่นอายุ 10-19 ปีต้องการ

เพศ	อายุ	น้ำหนัก กก.	ปริมาณโปรตีน		
			ปริมาณ ที่ต้องการ กรัม/กก.	ปรับค่าความสามารถ ในการย่อย กรัม/กก.	ปริมาณ ที่กำหนด กรัม/วัน
ชาย	10-12 ปี	29	1.00	1.18	34
	13-15 ปี	42	1.00	1.18	50
	16-19 ปี	54	0.90	1.06	57
หญิง	10-12 ปี	31	1.00	1.18	37
	13-15 ปี	44	0.95	1.12	49
	16-19 ปี	48	0.80	0.94	45

ที่มา : คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชน  
ชาวไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2532)

ตาราง 2.3 เกณฑ์มาตรฐานพลังงานและสารอาหารสำหรับวัยรุ่นไทย

	วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง	หน่วย
พลังงาน	1,850-2,400	1,700-1,850	กิโลแคลอรี/วัน
โปรตีน	34-57	37-49	กรัม/วัน
แคลเซียม	1,200	1,200	มิลลิกรัม/วัน
เหล็ก	10-12	15	มิลลิกรัม/วัน
วิตามินเอ	600-700	600	ไมโครกรัม/วัน
ไทอามีน	1.4	1.1	มิลลิกรัม/วัน
ไรโบฟลาวิน	1.6-1.7	1.3	มิลลิกรัม/วัน
กรดโฟลิก	90-165	95-145	ไมโครกรัม/วัน
วิตามินบีสิบสอง	2.0	2.0	ไมโครกรัม/วัน
วิตามินซี	50-60	50-60	มิลลิกรัม/วัน
ไอโอดีน	150	150	ไมโครกรัม/วัน

ที่มา : คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชน  
ชาวไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2532)

#### ประเภทอาหารและปริมาณที่วัยรุ่นควรได้รับ

ในแต่ละวันวัยรุ่นควรได้รับอาหารต่างๆเหล่านี้ให้เพียงพอเพื่อจะได้สารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ

น้ำนม เป็นอาหารที่มีโปรตีนและแคลเซียมมาก วิตามินเอและวิตามินดีเหมาะสำหรับเด็กที่อยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโต การดื่มน้ำนมทุกวันจะช่วยให้ร่างกายได้รับโปรตีนเพิ่มขึ้น วัยรุ่นควรดื่มน้ำนมวันละ 1-2 ถ้วยตวง จะเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้

ไข่เป็ด ไข่ไก่ เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก นอกจากนี้ยังมีเหล็กและวิตามินอีกด้วย วัยรุ่นควรรับประทานไข่ทุกวันอย่างน้อย 1-2 ฟอง

เนื้อสัตว์ต่าง ๆ จะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้ ควรได้รับประมาณวันละ 180-200 กรัม ประมาณ 3/4 ถ้วยตวง หรือมีเนื้อ 4 ช้อนโต๊ะ ในจำนวนนี้ควรเป็นเครื่องในสัตว์และอาหารทะเล เช่น ปลา หรือหอย สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ หรือถั่วแดง เป็นอาหารโปรตีนมากและยังมีวิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 อีกด้วย เด็กวัยรุ่นควรกินถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น อาจประกอบเป็นอาหารร่วมกับเนื้อสัตว์ เช่น ข้าวผัดเสริมถั่วเมล็ดแห้ง ผัดขิงใส่ถั่วดำหรือถั่วแดง หรือรับประทานเป็นขนมหรืออาหารว่าง เช่น ถั่วทอด ถั่วต้ม ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ถั่วกวน หรือเต้าฮวย

ผักสีเขียวหรือสีเหลือง มีวิตามินและเกลือแร่มาก ควรได้รับทุกวันและทุกมื้อ ประมาณวันละ 1-1½ ถ้วยตวง หรือ ½ ถ้วยตวงต่อมื้อ

ผลไม้สด ควรรับประทานทุกวันโดยเฉพาะส้ม มะละกอสุก ฝรั่ง สับปะรด วันละ 1-2 ครั้ง

ข้าวและผลิตภัณฑ์ของข้าว เช่น ถั่วยัดเยียว บะหมี่ หรือขนมจีน ประมาณวันละ 5-6 ถ้วยตวง

ไขมันและน้ำมัน ควรรับประทานทุกวัน วันละ 3-5 ช้อนโต๊ะ โดยการกินอาหารผัดหรือทอด

น้ำ เป็นสิ่งที่มีสำคัญมาก เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย ดังนั้นควรได้รับน้ำให้เพียงพอ วัยรุ่นควรได้รับน้ำวันละ 6-8 แก้ว น้ำที่สมควรเป็นน้ำสะอาด หรือเครื่องดื่มน้ำผลไม้ (มาลี ภัทรสุพรรณนาคกร, 2544)



ตาราง 2.4 แสดงปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับใน 1 วัน

อาหาร	ปริมาณต่อวัน	
	วัยรุ่น	หมายเหตุ
น้ำนม	1-2 ถ้วยตวง	จะคั้นน้ำนมถั่วเหลืองแทนก็ได้
เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์	2/3 - 3/4 ถ้วยตวง	ควรได้รับประทานเครื่องในสัตว์ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง อาหารทะเลและ ปลาที่กินได้ทั้งกระดูก สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
ไข่เป็ดไข่ไก่	1-2 ฟอง	
ถั่วเมล็ดแข็งต่าง ๆ หรือเต้าหู้	1/2 ถ้วยตวง	อาหารว่างหรือขนมก็ได้
ผักใบเขียวและผักสีเหลือง	1-1 1/2 ถ้วยตวง	ถ้าเป็นมะละกอสุกหรือสับปะรด
ผลไม้ต่างๆ เช่น ส้ม กล้วย	2-3 ผล	2-3 ผล ประมาณ 1/2 ถ้วยตวง
ข้าวสุก	5-6 ถ้วยตวง	ข้าวเป็นอาหารหลัก
น้ำมันพืชหรือน้ำมันสัตว์	3-5 ช้อนโต๊ะ	ใช้ผัดหรือทอดอาหาร
น้ำตาล	3 ช้อนโต๊ะ	ในขนมหรืออาหารต่าง ๆ

ที่มา : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (2539)

### ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น \*

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ จึงมีความต้องการสารอาหารชนิดต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น และเป็นช่วงที่เรียกว่า เริ่มแตกเนื้อหนุ่มเนื้อสาวกัน วัยรุ่นทุกคนจะรักสวยรักงาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นหญิงจะเริ่มให้ความสนใจตนเองมากขึ้นในเรื่องของรูปร่างทรวดทรง เพื่อให้การที่จะเป็นที่ยอมรับของสังคมของกลุ่มเพื่อนวัยรุ่น เพื่อความสนใจของเพื่อนต่างเพศ และพึงพอใจที่จะเลียนแบบตามสมัยนิยมในการเลือกบริโภคอาหารตามแบบวัฒนธรรมตะวันตก ตามกลุ่มคาราวัยรุ่นทั้งในและต่างประเทศ จึงทำให้พฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นบางคนเลือกอดอาหารในบางมื้อ เลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์หรือไม่ถูกต้องกับ

ความต้องการของร่างกาย จึงทำให้วัยรุ่นมักเกิดโรคทางภาวะโภชนาการ ได้แก่ การรับประทาน  
อาหารแปลกใหม่ตามสมัยนิยม การรับประทานอาหารจุบจิบ การรับประทานอาหารรสจัด  
Kotler, Philli (อ้างใน เสาวลักษณ์ เลิศวิริยจิตต์, 2538) ได้สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการ  
พฤติกรรม การบริโภคไว้ดังนี้

ปัจจัยด้านวัฒนธรรม (Cultural Factors) ไม่ว่าจะเป็นบรรทัดฐาน ความเชื่อ ประเพณี  
ค่านิยม ความสนใจ ชีวิตความเป็นอยู่ และรวมถึงชั้นทางสังคมของแต่ละกลุ่มสังคมทั้งกลุ่มใหญ่  
และกลุ่มย่อย ต่างมีส่วนในการหล่อหลอมความคิดลักษณะนิสัยและความเชื่อของคนในสังคม  
ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น จากเดิมที่คนไทยรับประทานผักปลาอาหารหลัก  
ได้เปลี่ยนมารับประทานอาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน อาหารฟาสต์ฟู้ด

ปัจจัยด้านสังคม (Social Factors) ได้แก่ กลุ่มอ้างอิง ครอบครัว บทบาทและสถานภาพ  
ต่าง ๆ ซึ่งเป็นปัจจัยที่อยู่แวดล้อมบุคคล ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มที่เป็นสมาชิกอยู่ กลุ่มที่ใฝ่ฝันอยากเป็น  
กลุ่มที่ไม่ต้องการเกี่ยวข้องและกลุ่มปฐมภูมิ เช่น คนในครอบครัว ญาติ เพื่อน ซึ่งมีความใกล้ชิด  
กันมาก ล้วนส่งผลต่อการกระทำของบุคคลในด้านต่าง ๆ รวมถึงกระบวนการตัดสินใจซื้อสินค้า  
และบริการต่าง ๆ ด้วย

ปัจจัยด้านบุคคล (Personal Factors) บุคคลย่อมมีลักษณะที่แตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็น  
เป็นเพศ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ การศึกษา ซึ่งส่งผลต่อความคิดเห็นและความนิยม  
ชมชอบที่แตกต่างกัน นอกจากนี้รูปแบบการดำเนินชีวิต บุคลิกภาพและแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง  
ล้วนส่งผลต่อความแตกต่างในการบริโภคของบุคคลด้วยเช่นกัน

ปัจจัยด้านจิตวิทยา (Psychological Factors) การสนใจ การรับรู้ การเรียนรู้และทัศนคติ  
ส่งผลต่อการตัดสินใจบริโภคของบุคคล เมื่อได้รับแรงจูงใจจากการกระตุ้นทั้งภายในและ  
ภายนอก จะทำให้เกิดการรับรู้และการเรียนรู้สิ่งนั้น ๆ โดยการรับรู้จะเป็นกระบวนการในการ  
กลั่นกรองสิ่งกระตุ้นที่ได้รับ ส่วนการเรียนรู้จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากที่ได้สะสม  
ความรู้และประสบการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ และประสบการณ์ที่ได้รับ รวมถึงการ  
เข้ามาเกี่ยวข้องกับกลุ่มต่าง ๆ ส่งผลทำให้บุคคลนั้นเกิดความชอบหรือไม่ชอบในสิ่งนั้น ๆ ด้วย  
ทำให้เกิดทัศนคติต่อสิ่งเหล่านั้นขึ้นมา และกระบวนการทั้งหมดก็จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมของ  
การบริโภคต่อไป

๐๕ ๘๖ ๖๐๖๖  
๐๖ ๕๖๔ ๗๓๒๒

ลักษณะเฉพาะทางสังคมของวัยรุ่น วัยรุ่นมีลักษณะเฉพาะ ทางสังคมที่เด่น 2 ประการ คือ วัยรุ่นจะมีความสัมพันธ์กับเพื่อนจนยึดเพื่อนเป็นหลัก และมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ลักษณะความสัมพันธ์กับเพื่อนแบ่งได้ 3 ระยะ คือ ระยะแรก คบเป็นหมู่คณะ คือเลือกคบเพื่อนที่มีความสนใจตรงกันและตั้งเป็นกลุ่มขึ้น ระยะที่สอง คบเป็นเพื่อนสนิท คือเลือกคบเฉพาะเพื่อนสนิทสนมประมาณ 4-5 คน ระยะที่สาม คบเป็นคู่หูคือคบเฉพาะเพื่อนที่จะเล่าทุกอย่างได้ ส่วนมากจะมีประมาณ 1-2 คน

จากแนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาและปัจจัยเหล่านี้ ปองพรรณ พนมสารรินทร์ (2541) สรุปไว้ว่า ทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งยังมีความต้องการในสิ่งต่าง ๆ ขอบเขตลวง ชอบค้นหาสิ่งใหม่ ๆ และจะไขว่คว้าสิ่งที่สามารถตอบสนองความต้องการของตน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจตลอดเวลา

นิสัยในการกินนั้นมีได้เกิดขึ้นในวันสองวัน หากค่อย ๆ เกิดขึ้นนับตั้งแต่ระยะที่ยังเป็นทารกและเป็นเด็ก จากประสบการณ์ที่ได้รับและเหตุการณ์แวดล้อมทั้งที่นำชื่นชม และไม่ชื่นชม นิสัยในการกินที่เกิดขึ้นเป็นสัญลักษณ์แสดงถึงประสบการณ์และอิทธิพลต่าง ๆ ที่ผ่านมาในชีวิต สิ่งที่มีอิทธิพลต่อนิสัยในการกินตามที่ ชวลิต รัตนกุล (2530) ได้สรุปไว้มีดังนี้

1. อาหารที่มีในท้องถิ่น ชนิดและปริมาณของอาหารที่มีในท้องถิ่นนั้นเป็นองค์ประกอบที่มีผลสำคัญที่สุดต่อนิสัยในการกินของประชาชน เช่น ประเทศไทยมีข้าวเจ้าและข้าวเหนียว คนไทยก็ชอบกินข้าวเจ้าแล้วข้าวเหนียว ส่วนประเทศที่มีข้าวสาลี คนก็กินขนมปังซึ่งทำจากข้าวสาลี หากท้องถิ่นใดมีอาหารบริบูรณ์ คนในท้องถิ่นนั้นย่อมมีโอกาสจะได้รับอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ท้องถิ่นใดขาดแคลนอาหาร คนในท้องถิ่นนั้นจำเป็นต้องกินอย่างจำกัด ท้องถิ่นใดผลิตอาหารน้อยอย่าง ประชาชนก็มักกินอาหารเป็นน้อยอย่างและมักจะไม่นั่งล้าลองกินอาหารที่ตนไม่รู้จัก ส่วนอาหารท้องถิ่นที่อุดมด้วยอาหารนานาชนิด ทั้งที่ผลิตได้เองและที่ส่งมาจากที่อื่น ประชาชนก็เลยรู้จักกินอาหารหลายชนิด ทั้งชอบลองอาหารแปลก ๆ ที่ตนไม่คุ้นเคย

2. ฐานะทางเศรษฐกิจ แต่ละครอบครัวสามารถหาอาหารในท้องตลาดมากินได้มากน้อยเพียงไร จะซื้ออาหารจำพวกใดบ้างนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัว ในทางตรงกันข้ามในครอบครัวที่มีรายได้สูงย่อมสามารถซื้ออาหารได้มากชนิดและปริมาณมาก ทำให้มีโอกาสกินอาหารเป็นมาอย่างและ โอกาสจะได้รับอาหารเพียงพอแก่ความต้องการจำเป็นของร่างกายง่ายกว่าครอบครัวที่มีรายได้น้อย

3. ความเคยชินในการกินของครอบครัว การกินแต่ละครอบครัวนั้นมีปัจจัยที่เกี่ยวกับเชื้อชาติ ศาสนา และขนบธรรมเนียมประจำชาติหรือความเชื่อของครอบครัวนั้น ๆ รวมทั้งนิสัยที่สืบเนื่องมาหลายชั่วคน ตัวอย่างเช่น บางครอบครัวมีความสนใจพิถีพิถันในเรื่องการกิน ชอบทำอาหารชนิดที่มีคุณค่าทางอาหารสูงและทำด้วยความประณีตพิถีพิถัน สมาชิกของครอบครัวจะรับเอาความพิถีพิถันนั้นเป็นนิสัยส่วนหนึ่งด้วย

4. ขนบธรรมเนียมประเพณี ทศนคติรวมทั้งศาสนา และแบบแผนเกี่ยวกับการเลี้ยงรับรองเพื่อนฝูง และแขก อาจจะกระทำตามขนบธรรมเนียม โบราณหรือประเพณีของเชื้อชาติและศาสนาก็ได้บางลัทธิศาสนา มีประเพณีห้ามกินอาหารบางอย่าง เช่น มุสลิมห้ามกินเนื้อหมู ฉะนั้นศาสนามีอิทธิพลแรงมากยากที่จะเปลี่ยน เมื่อจะจัดอาหารให้คนต่างศาสนาต่างลัทธิกันจึงจำเป็นต้องศึกษาธรรมเนียมวิธีปฏิบัติของคนกลุ่มนั้นและใช้ความรู้ทางโภชนาการ การกำหนดอาหารให้มีคุณค่าเพียงพอ โดยไม่ขัดแย้งกับความเชื่อของลัทธิศาสนา

5. ภาวะทางอารมณ์และจิตใจ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความสุขสำราญ หรืออุ่นวายใจ หากเกี่ยวกับอาหารอาจมีส่วนที่ทำให้เกิดความชอบหรือไม่ชอบอาหารก็ได้ เช่น เด็กอาจเกลียดอาหารที่ผู้ใหญ่บังคับหรือเคี้ยวเจี๊ยะให้กินคิดเป็นนิสัยเมื่อโตพอจะเลือกอาหารเองได้มักจะไมเลือกอาหารชนิดนั้น ๆ

6. ปฏิกริยาต่อกลิ่นและรสของอาหาร บุคคลแต่ละคนมีปฏิกริยาต่อกลิ่นและรสของอาหารไม่เหมือนกัน กลิ่นอาหารบางชนิด บางคนว่าหอมบางคนว่าเหม็น หลายคนชอบ แต่บางคนก็กินไม่ได้เลย ปฏิกริยาต่ออาหารนั้นเปลี่ยนแปลงได้ อาหารบางอย่างเมื่อได้ลองกินครั้งแรกอาจไม่ชอบ แต่เมื่อมีโอกาสได้ลองกินบ่อย ๆ จนคุ้นเคยกับอาหารนั้น ๆ ในที่สุดก็อาจเปลี่ยนแปลงจากไม่ชอบเป็นชอบได้

7. อิทธิพลของการศึกษาความรู้เรื่องคุณค่าของอาหาร อาจเป็นเหตุผลสำคัญในการตัดสินใจเลือกซื้อ หลายคนใช้มะละกอสุกสดเป็นผลไม้ประจำบ้าน เพราะรู้ว่ามีความคุณค่าทางอาหารสูง การที่ปรากฏว่าบุคคลอาจนิยมกินอาหารเพราะรู้คุณค่าของอาหารนั้น แสดงให้เห็นความสำคัญของการให้ความรู้ทางโภชนาการแก่ประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็ก อันเป็นวัยที่นิสัยในการกินกำลังเกิดขึ้น ทั้งนี้เพื่อสร้างนิสัยที่ดีในการกิน แทนที่จะปล่อยให้เกิดขึ้นตามบุญตามกรรม อันอาจเป็นเหตุให้เกิดนิสัยที่ไม่ดีขึ้นและติดตัวจนเป็นผู้ใหญ่ และต้องแก้ไขในภายหลัง แนวทางเพื่อให้เกิดนิสัยที่ดีในการกินแต่แรกนั้นจะทำได้ง่ายกว่าปล่อยให้เกิดขึ้นที่ไม่ดีในการกินแล้วจึงพยายามแก้ไข ฉะนั้นในการสอนวิชาโภชนาการควรเริ่มต้นตั้งแต่เด็ก

### ความรู้ด้านโภชนาการ

ความรู้โภชนาการเป็นความรู้ในเรื่องความต้องการสารอาหารจำเป็นที่ร่างกายต้องการและโภชนาการเป็นเป็นความรู้เกี่ยวกับร่างกายของมนุษย์และสัตว์มีความต้องการในอาหารประเภทใดจำนวนเท่าไร เพื่อให้มีชีวิตอยู่ด้วยการมีอนามัยสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

โภชนาการ ตามความหมายของนิธิยา รัตนาปนนท์ และวิบูลย์ รัตนาปนนท์ (2537) หมายถึง เป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์แขนงหนึ่งที่กำลังถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับสุขภาพของคน กล่าวถึงหลักการบริโภคอาหาร คนเราต้องบริโภคอาหารประเภทใด มีปริมาณเท่าใด อาหารชนิดใดบ้างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของสารอาหารต่าง ๆ ในร่างกายเมื่อกินอาหารเข้าไปแล้วจะถูกย่อย ดูซึมเข้าสู่ร่างกาย และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น ให้พลังงานทำให้ร่างกายอบอุ่นช่วยเสริมสร้างส่วนต่าง ๆ ของอวัยวะภายในร่างกาย การที่จะทราบว่าคนเราต้องการอาหารชนิดใด ปริมาณเท่าใด จำเป็นต้องทราบถึงชนิดและปริมาณของสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารเพื่อจะได้เลือกกินได้ถูกต้องตามความต้องการของร่างกาย นอกจากนั้น โภชนาการยังกล่าวถึงวิธีการปรุงอาหารให้มีคุณค่าทางอาหารสูงขึ้น สาเหตุต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดการสูญเสียสารอาหาร และวิธีป้องกันไม่ให้เกิดการสูญเสียสารอาหาร

การศึกษาเรื่องโภชนาการจึงเป็นการเรียนรู้และเข้าใจเรื่องการบริโภคอาหารว่าควรจะเลือกอาหารชนิดใด บริโภคอย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด และรู้จักเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าตามราคา และเหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย อายุ เพศ นอกจากนี้ยังรู้จักหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีสารพิษ หรืออาหารที่มีสารปนเปื้อนที่อาจก่อให้เกิดปัญหาต่อร่างกาย

### อาหารฟาสต์ฟู้ด

วนิดา อยู่ประพันธ์ (2539) สรุปว่า ฟาสต์ฟู้ด (Fastfood) เป็นคำศัพท์ที่คนอเมริกันคิดขึ้นมาสำหรับเรียกอาหารหรือขนมทั้งประเภทกินอิ่มหรือเป็นของว่าง โดยมีการเตรียมและปรุงไว้งานสำเร็จรูปหรือเกือบสำเร็จรูปแล้วสามารถส่งมอบให้ผู้ซื้อได้ทันทีหรือใช้เวลาสำหรับกรรมวิธีขั้นสุดทำก่อนส่งมอบเพียงไม่กี่นาทีสามารถรับประทานได้ทันทีหรือที่คนไทยเรียกว่า “อาหารจานด่วน” ลักษณะของอาหารให้ความสะดวกแก่ผู้บริโภค คือ นั่งกินในร้านหรือนำออกไปกินนอกร้านก็ได้

ความจริงแล้วอาหารฟาสต์ฟู้ดเกิดขึ้นมาเพื่อตอบสนองการดำรงชีวิตแบบอเมริกัน ที่ต้องการความรวดเร็ว ความสะดวกสบาย ความประหยัดและความสะอาด ปราศจากพิธีรีตรอง ใด ๆ ในชั่วโมงการกิน ซึ่งส่วนใหญ่ ได้แก่ มื้อกลางวันอันเร่งรีบ อาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดเป็นที่ นิยมอย่างมากของคนอเมริกันและกลายมาเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมการกินแบบอเมริกัน ซึ่ง สามารถแบ่งอาหารฟาสต์ฟู้ดออกเป็น 2 ประเภท คือ

ประเภทที่ 1 อาหารประเภทกินอิ่ม (Full meal fastfood) ประเภทนี้จะมีส่วนประกอบ จำพวกแป้ง เช่น ขนมปัง มันฝรั่งทอด เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน ไข่ย่าง ไข่ทอด

ประเภทที่ 2 อาหารกึ่งขนม (Snack fastfood) อาหารกึ่งขนมเป็นของว่างระหว่าง มื้อ อาจเป็นอาหารหวานหรืออาหารคาวตั้งแต่ไอศกรีม ขนมเค้ก โดนัท ฯลฯ

สถาบันโภชนาการ รวมทั้งมหาวิทยาลัยมหิดล (อ้างใน วนิตา อยู่ประพันธ์, 2539) ได้ วิเคราะห์สารอาหารในอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่ามีส่วนประกอบต่าง ๆ ดังนี้

1. โซเดียม ปริมาณโซเดียมในอาหารก็คือเกลือ (โซเดียมคลอไรด์) โซเดียมมีส่วน เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง ปริมาณที่แนะนำในการรับประทาน คือ 920–2,300 มิลลิกรัม ต่อวัน ปริมาณต่ำสุดคือ ปริมาณที่ร่างกายได้รับแล้วเกิดประโยชน์ ส่วนถ้าได้รับเกินปริมาณต่ำ สูงสุดอาจเกิดภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง พบว่า ฟาสต์ฟู้ดหลายชนิดมีปริมาณโซเดียม คลอไรด์อยู่ระหว่าง 1,000–2,500 มิลลิกรัม

2. เส้นใยอาหาร ควรรับประทานประมาณวันละ 30 กรัม เพื่อป้องกันโรคท้องผูก โรคหัวใจ มะเร็งในทางเดินอาหาร ริดสีดวงทวาร ซึ่งพบว่าส่วนใหญ่อาหารจำพวกนี้มีเส้นใย น้อย

3. ไขมัน ปกติร่างกายควรได้รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ คือ ให้พลังงานไม่เกิน ร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้จากอาหารหนึ่งมื้อ ถ้าอาหารชนิดนั้นให้พลังงานจากไขมันถึง ร้อยละ 50 ถือว่าเป็นอาหารที่มีไขมันสูง (ไขมัน 5 กรัม ประมาณ 1 ช้อนชา) ฟาสต์ฟู้ดอเมริกัน แต่ละชนิดให้ไขมันประมาณ 33–60% ในเพศชาย และใช้ไขมันประมาณ 45–90% ในเพศหญิง

4. โปรตีน ปริมาณที่เหมาะสมไม่เกินร้อยละ 15 ของพลังงานที่ได้จากอาหารทั้งหมด อาหารฟาสต์ฟู้ดโดยเฉลี่ย จะให้โปรตีนประมาณ 50-100 เปอร์เซ็นต์ของความต้องการของ ร่างกาย

5. คาร์โบไฮเดรต ร่างกายควรได้รับคาร์โบไฮเดรตจากข้าว ธัญพืช ขนบปังและ พาสต้า ให้ได้พลังงานร้อยละ 55 หรือมากกว่า ส่วนใหญ่คนตะวันตกรับประทานคาร์โบไฮเดรต ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และในฟาสต์ฟู้ด พบว่า มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตต่ำกว่า ปริมาณความต้องการของร่างกายเล็กน้อย โดยส่วนใหญ่ของอาหารฟาสต์ฟู้ดมีปริมาณ คาร์โบไฮเดรตประมาณ 29-36 เปอร์เซ็นต์

ผู้เชี่ยวชาญทางโภชนาการได้กล่าวถึงความต้องการสารอาหารของร่างกายกับการเกิด โรคไว้ว่า

1. ในอาหารฟาสต์ฟู้ดแต่ละชนิดมีพลังงานอยู่ระหว่าง 900-1,800 แคลอรี คิดเป็น 33-60% ของพลังงานที่ต้องการในหนึ่งวันในเพศชาย และ 45-90% ของพลังงานที่ต้องการใน หนึ่งวันในเพศหญิง และพบว่า ประมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ เป็นแหล่งพลังงานที่ สำคัญด้วย

2. อาหารฟาสต์ฟู้ดแต่ละชนิดให้ปริมาณโปรตีนโดยเฉลี่ย 50-100 เปอร์เซ็นต์ของ ความต้องการ

3. อาหารฟาสต์ฟู้ดบางชนิดให้ไขมันประมาณ 51% ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับ ในหนึ่งวัน ซึ่งโดยปกติแล้วควรให้อัตราของไขมันเป็นเพียง 35% เท่านั้น

ในทางการแพทย์พบว่า การได้รับสารอาหารดังกล่าวในปริมาณที่สูงเกินความ ต้องการของร่างกายเป็นผลให้เกิดโรคมะเร็งได้มากมาย ถ้าใส่ใหญ่ดื่มน้ำเย็น และมะเร็ง ที่สมอง อาหารฟาสต์ฟู้ดหลายชนิดมีแร่ธาตุโซเดียมอยู่ระหว่าง 100-2,500 มิลลิกรัม ถึงแม้ว่าจะ ไม่มีการกำหนดปริมาณความต้องการโซเดียมที่แน่นอนตายตัว แต่คนเราควรได้รับโซเดียม ไม่เกินวันละ 300 มิลลิกรัม ถ้ากินแฮมเบอร์เกอร์เนื้อ 1 ชิ้น (150 กรัม) จะได้โซเดียมถึง 850 มิลลิกรัม ขณะที่ฟาสต์ฟู้ดชนิดอื่น ๆ จะให้โซเดียมเฉลี่ยประมาณ 500-600 มิลลิกรัม โดยทั่วไป แล้วการที่เราจะรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ แต่ละมื้อเราได้รับโซเดียมที่เป็นส่วนผสมของอาหาร หรือองค์ประกอบในอาหารอยู่ด้วยตลอดเวลา ดังนั้นปริมาณโซเดียมที่เป็นส่วนผสมของอาหาร หรือองค์ประกอบในอาหารอยู่ด้วยตลอดเวลา ดังนั้นปริมาณโซเดียมจากอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ มากเกินไปควรคำนึงถึงด้วยเสมอ เพราะการได้รับโซเดียมในปริมาณสูง นอกจากจะทำให้ไต ทำงานหนักแล้ว ยังส่งผลให้เกิดมะเร็งที่กระเพาะอาหารอีกด้วย ดังที่ บรรจบ ชุณหสวัศคิฎ (2543) สรุปไว้ว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดมีผลร้ายต่อสุขภาพดังนี้ ประการแรก การกินแฮมเบอร์เกอร์ จะได้เนื้อคำใหญ่ที่ผ่านการปิ้งมาแล้ว ได้แป้งที่ไม่มีวิตามินเหลืออยู่ แต่มีผักบาง ๆ ใบเดียว

ได้น้ำตาลเปล่า ๆ จากน้ำอัดลม ลักษณะเช่นนี้ฟาสต์ฟู้ดจึงเข้าข่ายอาหารขยะ ทั้งแป้งและน้ำตาลที่วุ้นนั้น และวิตามินมักไม่เหลือ การปิ้งหรือทอดซ้ำ ๆ มักนำมาซึ่งสารอนุมูลอิสระที่บั่นทอนสุขภาพ ประการที่สอง การรับสารเคมีแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย ต้องรู้อย่างหนึ่งว่าเจ้าของธุรกิจฟาสต์ฟู้ดที่ซื้อแฟรนไชส์มาจากเมืองนอกนั้นสิ่งที่เขาซื้อกันเข้ามาขายให้วัยรุ่นคนไทยก็คือ กลิ่นเคมีประจำอาหารนั้น ๆ โภคภัณฑ์กินในไทยทำไมจึงมีรสชาติเดียวกับที่ไปกินที่อเมริกาเป็นเพราะเขาใส่สูตรเคมีที่มีกลิ่นประจำของอาหารนั้น ๆ เข้าไป คนกินก็ต้องได้รับสารเคมีเข้าไปโดยไม่จำเป็น ประการที่สาม สรีระของเราขณะเมื่อนั่งกินอย่างเป็นทางการจะปรับตัวให้ระบบการหลั่งน้ำย่อย การเคลื่อนสารอาหารการย่อยและการดูดซึมอาหารเป็นไปอย่างสะดวกง่ายดาย ไม่ใช่การรีบ ๆ เร่ง ๆ ในการรับประทานฟาสต์ฟู้ดเป็นแบบนี้ ต่างจากการกินอาหารไทยที่มีสำรับกับข้าว เราได้สัดส่วนของอาหารครบถ้วนกว่า

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จรีพร จิตจำรูญโชคชัย และครรชิต จุดประสงค์ (2533) ได้ทำการศึกษาเรื่องคุณค่าอาหารกินด่วน : สารอาหารหลัก เพื่อวิเคราะห์คุณค่าอาหารฟาสต์ฟู้ดที่เป็นที่นิยมแบบตะวันตก 10 ชนิด จากศูนย์การค้า 4 แห่งในกรุงเทพฯ ขอบเขตของการวิจัยศึกษาถึงคุณค่าอาหารฟาสต์ฟู้ดในแง่สารอาหารหลัก คือ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต กำลั้งงาน ไยอาหาร รวมถึงปริมาณคลอเรสเตอรอล จากการศึกษาพบว่า คุณค่าสารอาหารหลักที่ค่อนข้างดี เนื่องจากมีโปรตีนโดยเฉลี่ย 14.2 กรัมต่อ 1 Serving ซึ่งคิดเป็น 30% ของความต้องการต่อวันในวัยผู้ใหญ่ และมีพลังงานประมาณ 320 กิโลแคลอรี ต่อ 1 Serving คิดเป็น 13% ความต้องการต่อวันในวัยผู้ใหญ่ ถ้าพิจารณาในแง่ของปริมาณใยอาหารและคลอเรสเตอรอล พบว่ามีค่าคลอเรสเตอรอลโดยเฉลี่ย 72 มิลลิกรัมต่อ Serving และมีใยอาหารเพียง 3 กรัมต่อ Serving รายการเมนูที่ให้ปริมาณคลอเรสเตอรอลสูงสุดคือ แฮมเบอร์เกอร์ไก่ (116 มิลลิกรัม)

ยุพาพร หงษ์ชูเวช (2540) ได้ทำการศึกษาเรื่องการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกรมสามัญศึกษา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร พบว่า ความรู้ในเรื่องอาหารจานด่วน การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการบริโภคอาหารจานด่วนลดลง และบริโภคอาหารไทยเพิ่มขึ้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย ภายในและระหว่างกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง ด้านความรู้ในเรื่องอาหาร





อยู่ในช่วง 0.36-12.51% ปริมาณโซเดียมอยู่ในช่วง 0.6-1.15 กรัม ซึ่งอยู่ในปริมาณที่ค่อนข้างสูง จึงควรลดอาหารที่มีความเค็มลดลงในอาหารมื้ออื่น ๆ เพื่อป้องกันโรคไต หรือโรคหัวใจที่อาจเกิดขึ้นได้ ปริมาณโคเลสเตอรอลของแฮมเบอเกอร์เนื้อจะมีปริมาณสูงมากคือมีถึง 321.12 มิลลิกรัม ส่วนในกลุ่มของแฮมเบอเกอร์ปลาปริมาณโคเลสเตอรอลไม่สูงมากคืออยู่ในช่วง 23.3-101.87 มิลลิกรัม

ศิริโฉม นิลหัต และศิริพร จวานนท์ (2539) ได้ทำการศึกษาเรื่องการประเมินคุณค่าทางอาหารของอาหารจำพวกพิซซ่าต่าง ๆ ที่มีจำหน่ายในเขตกรุงเทพมหานคร พิซซ่ามีส่วนประกอบส่วนใหญ่เป็นแป้ง และมีราคาแพง พิซซ่าให้พลังงานจากไขมันและคาร์โบไฮเดรตมาก โดยเฉพาะพลังงานจากไขมันมากกว่า 30% ของพลังงานทั้งหมด การรับประทานพิซซ่าในปริมาณมาก หรือรับประทานบ่อย จะก่อให้เกิดปัญหาไขมันสะสม เพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจอัมพาต เบาหวาน และมะเร็งบางชนิด ดังนั้นผู้ที่รับประทานพิซซ่าบ่อย ๆ หรือในปริมาณมากจะต้องควบคุมน้ำหนักของตัวเอง หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สำหรับผู้ที่มีปริมาณไขมันในเลือดสูง ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน ควรจะจำกัดหรือหลีกเลี่ยงการบริโภคพิซซ่า การรับประทานพิซซ่าแทนอาหาร 1 มื้อ จะได้รับโปรตีนและโคเลสเตอรอลในปริมาณมากเกินความต้องการของร่างกาย ดังนั้นควรวางแผนการรับประทานอาหารมื้อต่อไปควรจำกัดหรือลดปริมาณอาหารเหล่านี้ลง โยอาหารมีปริมาณน้อยมาก ควรรับประทานพิซซ่าร่วมกับอาหารอื่น ๆ ที่ให้กากใยอาหารสูง เช่น สลัดผัก ผลไม้ หรือชดเชยสารอาหารที่ขาดหายไป ในอาหารมื้อต่อไป ผู้ผลิตควรจะให้ข้อมูลโภชนาการเพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้บริโภค

ชไมพร ยนต์นิยม (2539) ได้ทำการศึกษาเรื่องคุณค่าทางโภชนาการของอาหารบริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่บริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-5 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเซนต์จอห์น โรงเรียนสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ วิทยาลัยครูพระนครกลุ่มที่บริโภคอาหารจานด่วน เพศชายได้รับไขมันมากกว่า และได้รับคาร์โบไฮเดรตน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่บริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มที่บริโภคอาหารจานด่วนเพศหญิงได้รับพลังงานและไขมันมากกว่า และได้รับคาร์โบไฮเดรตน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่บริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในนักเรียนกลุ่มเดียวกันทั้งเพศชายและเพศหญิงวันที่บริโภคอาหารจานด่วนได้รับพลังงานและไขมันมากกว่าและได้รับคาร์โบไฮเดรตน้อยกว่าวันที่ไม่บริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนทุกกลุ่มได้รับโปรตีนในปริมาณที่ไม่แตกต่างกัน นักเรียนทุกกลุ่มได้รับพลังงานและสารอาหารส่วนใหญ่จากอาหารบริโภค

มากกว่าร้อยละ 67 ของ RDA ยกเว้นแคลเซียม และในอาเซียนจะได้รับต่ำกว่าร้อยละ 67 ของ RDA ทุกกลุ่ม นักเรียนทุกกลุ่มได้รับ โคลเลสเตอรอลจากอาหารปริมาณค่อนข้างต่ำ อาหารบริโภคของนักเรียนทุกกลุ่มมีส่วนการกระจายพลังงานจากสารอาหารไขมันมากกว่าร้อยละ 30 และคาร์โบไฮเดรตน้อยกว่าร้อยละ 50 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารบริโภคทั้งหมด

อัมพวัลย์ วิสวธีรานนท์ (2541) ได้ทำการศึกษาเรื่องวิถีของคนไทยรุ่นใหม่ : ศึกษากรณีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร ศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่น การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นเชิงปริมาณในลักษณะการสำรวจจำนวน 7 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนอัสสัมชัญคอนเวนต์ กรุงเทพมหานครสว่างวัฒนา ยานนาวาศึกษา ทวีวัฒนา พระแม่มาลี นิพัทธวิทยา นักเรียนชาย จำนวน 109 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 111 คน ในช่วงอายุ 12-15 ปี จำนวน 119 คน และ อายุ 16-19 ปี จำนวน 101 คน ผลการศึกษาพบว่า การดำเนินชีวิตเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในสถานศึกษาวัยรุ่นจะซื้ออาหารที่ร้านอาหารในโรงเรียน อาหารหลักส่วนใหญ่เป็นอาหารจานเดียว ชอบรับประทานขนมหวาน ขนมสำเร็จรูป น้ำอัดลม รองลงมาเป็นขนมปังและขนมเค้ก ในด้านสังคมอาหารว่างที่รับประทานมากที่สุดคือ น้ำอัดลม รองลงมาเป็นขนมปังและเค้กโดยไม่ยึดหลักโภชนาการ สนใจสื่อที่มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารและพิจารณาจากคำโฆษณาของร้านอาหารในด้านสถานที่บริโภคอาหาร พบว่า นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่เลือกรับประทานอาหารที่บ้านมากที่สุด รองลงมาคือ อาหารที่ห้างสรรพสินค้าและอาหารจานด่วนเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศและพบว่าลักษณะการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่นโรงเรียนเอกชนฝรั่งจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมต่ำที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนกลุ่มนี้มีฐานะดี มีการใช้จ่ายเงินค่อนข้างสูง ลักษณะอาหารที่บริโภคจึงคำนึงถึงเพียงรสชาติที่ทันสมัย โกงเค้ รสชาติถูกปากราคาสูงเท่านั้น

นงเยาว์ แยมเวช (2536) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 100 คน และนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ จำนวน 100 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 17-18 ปี จำนวน 39 คน อายุ 19-20 ปี จำนวน 101 คน และอายุ 21-22 ปี จำนวน 49 คน อายุ 23 ปีขึ้นไป จำนวน 11 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา พบว่า นักศึกษาเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดประเภทโดนัท ไข่ทอด และไอกริม เลือกเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม น้ำผลไม้ และชา/กาแฟ ชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดในร้านและซื้อกลับบ้าน ใช้บริการอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดเฉลี่ย 4-6 ครั้งต่อเดือน นักศึกษาให้ความสำคัญกับปัญหาที่ราคาแพงเป็นอันดับแรก และ

รองลงมาคือ คุณค่าทางอาหารต่ำ นักศึกษาแสดงความคิดเห็นว่าสิ่งกระตุ้นทางการตลาดมีผลต่อการบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด ในระดับเห็นด้วย ปัจจัยที่ส่งผลต่อนักศึกษาคือ ความต้องการลองชิม อยากเปลี่ยนรสชาติของอาหาร และการชักชวนของเพื่อน นอกจากนี้ยังเป็นอาหารที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตก

นราธิป สอาดวุฒิเจริญ (2541) ทำการวิจัยเรื่อง การสื่อสารทางการตลาดของสินค้าระดับโลกในธุรกิจฟาสต์ฟู้ดของประเทศไทย โดยเลือกศึกษาเฉพาะสินค้าระดับโลก ระหว่างเดือนมกราคม พ.ศ. 2541 จนถึงเดือนมีนาคม 2542 พบว่า ทุกบริษัทให้ความสำคัญกับกลุ่มเป้าหมายทุกกลุ่ม ดังนั้นบริษัทที่ให้บริการอาหารประเภทอิมพอร์ตจึงเลือกกลุ่มครอบครัวเป็นเป้าหมายหลัก ส่วนบริษัทที่ให้บริการอาหารว่างจะเลือกกลุ่มวัยรุ่นเป็นเป้าหมายหลักของธุรกิจ เนื่องจากวัยรุ่นและเด็กมีพฤติกรรมการซื้อสินค้าโดยใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล ชอบความทันสมัย ตามแฟชั่นและยึดติดตามค่านิยมในการใช้สินค้าต่างประเทศประกอบกับธุรกิจฟาสต์ฟู้ดเป็นบริการอาหารซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีพของมนุษย์ ทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้บริโภคเปลี่ยนไปจากเดิม โดยให้ความสำคัญเรื่องความรวดเร็วจึงทำให้อาหารฟาสต์ฟู้ดได้รับความนิยมในประเทศไทย

ปองพรรณ พนมสารนรินทร์ (2541) ได้ศึกษาปัจจัยทางสื่อการตลาดที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมบริโภคฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร อายุ 13-21 ปี จำนวน 400 ราย ในห้างสรรพสินค้า อาคารสำนักงาน และร้านฟาสต์ฟู้ดที่กระจายอยู่ทั่วกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียน นักศึกษาร้อยละ 95 เคยใช้บริการที่ร้านฟาสต์ฟู้ดเพื่อใช้เป็นสถานที่นัดพบส่วนใหญ่ รองลงมาคือเพื่อนชักชวนและตั้งใจไปรับประทานเพราะหิวตามลำดับ มูลเหตุจูงใจสำคัญที่ทำให้นักเรียนนักศึกษาเข้าไปใช้บริการเป็นครั้งแรก คือ เพื่อนชักชวน รองลงมา คือ เห็นว่าเป็นกิจการใหม่อยากลองใช้บริการและตกแต่งร้านดึงดูดใจ สิ่งที่ทำให้นักเรียน นักศึกษารู้จักร้านฟาสต์ฟู้ดมากที่สุด คือ เพื่อนและคนรู้จัก แนะนำ โทรทัศน์เป็นสื่อที่ทำให้ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับการส่งเสริมการขายของร้านฟาสต์ฟู้ดมากที่สุด นอกจากนี้ยังได้แสดงความคิดเห็นต่อกิจการร้านฟาสต์ฟู้ดในด้านรสชาติอาหารและเครื่องดื่ม การตกแต่งร้าน ความสะอาดของอาหารและเครื่องดื่ม ความรวดเร็วในการบริการว่าอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ส่วนราคาค่อนไปทางราคาแพง นักเรียน นักศึกษาที่ใช้บริการแล้วยังคงใช้บริการต่อไป

จิราพร กันทะธง (2544) ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน วิทยาลัยในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน โดยมีกลุ่มตัวอย่างเน้นนักเรียนจากโรงเรียน ส่วนบุญโญปถัมภ์ ลำพูน จำนวน 226 คน จากโรงเรียนจักรคำคณาทร จำนวน 54 คน จากโรงเรียนอุโมงค์วิทยาคม จำนวน 17 คน และจากโรงเรียนบ้านแป้นพิทยาคม จำนวน 26 คน เครื่องมือเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียน วิทยาลัยส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารสมัยนิยม ประเภทที่ชอบมากที่สุดคือ "ไก่ทอด K.F.C. รับประทานทุกเดือน 3-5 ครั้ง/เดือน ทั้งนี้เนื่องจากวิทยาลัยเป็นวิทยาลัยที่มีความทันสมัย จึงทำให้อาหารนิยมประเภทฟาสต์ฟู้ดเติบโตมาจากกลุ่มลูกค้าวิทยาลัย ซึ่งชอบทดลองของแปลกใหม่