

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาจากเอกสาร ตำรา บทความ แนวคิด วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อดังต่อไปนี้

- 2.1 ปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหาร
- 2.2 อาหารฟาสต์ฟู้ดและประเภทอาหารฟาสต์ฟู้ด
- 2.3 ความสำคัญของอาหารและโภชนาการในกลุ่มวัยรุ่น
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 ปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหาร

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารของบุคคลแต่ละคนนั้น ย่อมมีเหตุผลและแตกต่างกันไป ปัจจัยที่กล่าวถึงนี้มีอยู่ด้วยกันหลายด้าน ซึ่งส่วนแล้วแต่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ปัจจัยเหล่านี้ได้มีการแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ ปัจจัยภายใน (Internal Influences) และปัจจัยภายนอก (External Influences)

**ปัจจัยภายใน (Internal Influences)** ได้แก่ ความรู้ด้านโภชนาการ ตัวบุคคล ความเชื่อทัศนคติ วัฒนธรรมขนบธรรมเนียม ประเพณีและค่านิยม การจงใจ การรับรู้

##### 1. ความรู้ด้านโภชนาการ

ความรู้โภชนาการเป็นความรู้ในเรื่องความต้องการสารอาหารจำเป็นที่ร่างกายต้องการและโภชนาการ เป็นความรู้เกี่ยวกับร่างกายของมนุษย์และสัตว์ว่าความต้องการในอาหารประเภทใดจำนวนเท่าไร เพื่อให้มีชีวิตอยู่ด้วยการมีอนามัยสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ การมีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ อาหารชนิดใดบ้างที่มีประโยชน์ และให้โทษต่อร่างกาย จึงเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตประจำวัน การขาดความรู้ทางโภชนาการเป็นสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารและโรคที่เกิดจากการกินไม่ดี หรือ

ทุพโภชนาการ (Malnutrition) การขาดความรู้ทางโภชนาการนั้น เป็นเหตุให้มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง อย่างเช่น รับประทานอาหารประเภทที่มีไขมัน แป้งมากเกินไป แต่ไม่นิยมรับประทานผัก ผลไม้ อันเป็นสาเหตุเกิดจากการขาดความรู้ โดยไม่รู้ว่าอาหารประเภทใด ให้สารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายอย่างไร เมื่อรับประทานอาหารที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ต่อความต้องการพลังงานต่อวัน จึงเป็นสาเหตุของการเกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดีได้

การศึกษาเรื่องโภชนาการจึงเป็นการเรียนรู้และเข้าใจเรื่องการรับประทานอาหารว่าควร จะเลือกอาหารชนิดใด รับประทานอย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุดและรู้จักเลือก รับประทานอาหารที่มีคุณค่าตามราคาและเหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย อายุ เพศ นอกจากนี้ ยังรู้จักหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีสารพิษ หรืออาหารที่มีสารปนเปื้อนที่อาจก่อให้เกิดปัญหา ต่อร่างกาย

## 2. ตัวบุคคล

ลักษณะของผู้บริโภค เป็นข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้บริโภคเอง แต่ละคนย่อมมีลักษณะที่ แตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นเพศ รายได้ การศึกษา ความต้องการ ซึ่งส่งผลต่อ ความคิดเห็น และ ความนิยมชมชอบที่ต่างกันไป นอกจากนี้รูปแบบการดำเนินชีวิต บุคลิกภาพและแนวคิดเกี่ยวกับ ตนเองล้วนส่งผลต่อความแตกต่างในการรับประทานอาหารของบุคคลด้วยเช่นกัน

## 3. ความเชื่อ

ความเชื่อเป็นการยอมรับข้อเท็จจริงต่าง ๆ เป็นแนวคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งแวดล้อม ทั้งหลายแนวความคิดที่เรามีต่อสิ่งแวดล้อมนี้ เกิดจากการที่บุคคลได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ มาแล้วและแนวความคิดนี้จะฝังแน่นอยู่ในจิตใจ ทำให้เกิดความเชื่อและความเข้าใจต่อสิ่งนั้น ๆ ขึ้น ในขณะที่เดียวกันความเชื่อและความเข้าใจนี้จะมีบทบาทสำคัญต่อทัศนคติของบุคคลและเป็น ตัวกำหนดแนวทางหรือรูปแบบพฤติกรรมของบุคคลได้

บุคคลแต่ละคนจะมีความเชื่อและความเข้าใจที่ต่างกันไป ถ้าบุคคลมี ความเชื่อและความเข้าใจที่ถูกต้องและมีเหตุผล ก็จะมีผลทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาเหมาะสม และในทางกลับกัน ถ้าบุคคลนั้นมีความเข้าใจและความเชื่อที่ผิดนั้น หมายถึงความเชื่อและความเข้าใจ ที่เกิดจากแนวคิดซึ่งได้มาจากประสบการณ์ หรือความรู้ไม่ถูกต้อง ไม่มีเหตุผล คลุมเครือ ไม่แน่ชัด จะทำให้บุคคลมีแนวความคิด ซึ่งก่อให้เกิดความเชื่อที่มั่วหรือความเข้าใจผิดขึ้นได้

#### 4. ทักษะคิด

ทักษะคิดเป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล เป็นการจัดระเบียบของแนวความคิด ความเชื่อ อุปนิสัย และสิ่งจูงใจที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเสมอ การจัดระเบียบดังกล่าวจะมีลักษณะที่รวมตัวขึ้นหลังจากที่ได้มีการประเมินเป็นแนวโน้มไปในทางใดทางหนึ่ง คนทุกคนจะมีระเบียบของแนวความคิดและความเชื่อต่อทุกสิ่งเป็นไปในทางหนึ่งทางใดในสองทางคือ ดีและไม่ดี ชอบและไม่ชอบ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ คนทุกคนในโลกนี้จะไม่มีใครเลยที่มีใจเป็นกลางและเห็นทุกอย่างเหมือนกัน มีคุณค่าเท่ากัน เหตุที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะ คนทุกคนต่างก็มีคุณลักษณะของสิ่งจูงใจ และอารมณ์ (Motivational and Emotional Characteristics) แตกต่างกันไปนั่นเอง ริงซ์ สันติวงษ์ (2540) ได้สรุปเอาไว้ดังนี้ คือ

ทักษะคิดเป็นเรื่องของระเบียบความนึกคิดที่เกิดขึ้นภายในของแต่ละคน ดังนั้นทักษะคิดจะมีใช้สิ่งที่มีมาแต่กำเนิด ตรงกันข้ามทักษะคิดจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ที่ตนได้เกี่ยวข้องอยู่ด้วยในภายนอกและทักษะคิดจะก่อตัวจากการประเมินหลังจากที่ได้เกี่ยวข้องกับสิ่งภายนอกดังกล่าวแล้วก็จะเกิดการประเมินและก่อตั้งเป็นทัศนคติในที่สุด ทั้งหมดนี้ย่อมแสดงว่าทัศนคติที่มีอยู่จะเป็นผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเรียนรู้ มักจะเกิดจากอิทธิพลของกลุ่มที่เกี่ยวข้องด้วย ที่บุคคลนั้น ๆ ได้รับข่าวสารข้อมูลมา กลุ่มที่สำคัญก็คือ กลุ่มครอบครัวและเพื่อนร่วมงานหรือกลุ่มทางสังคมที่ได้ไปเกี่ยวข้องด้วย นอกจากนี้ทัศนคดียังขึ้นอยู่กับบุคลิกลักษณะท่าทาง ซึ่งเป็นผลของการเรียนรู้ที่ได้จากการปฏิบัติต่อโลกภายนอกอีกด้วย

#### 5. วัฒนธรรมชนบทรอบนิคมประเพณีและค่านิยม

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินนั้นมียุ่หลายด้านซึ่งล้วนแล้วแต่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เพราะหากรับประทานอาหารไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไขมันมาก ๆ ก็จะก่อให้เกิดปัญหาต่อภาวะโภชนาการและปัญหาสุขภาพทั้งสิ้น

ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ชนบทรอบนิคมประเพณี ความเชื่อและค่านิยมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินนั้นสืบทอดมาตั้งแต่บรรพบุรุษซึ่งมีความแตกต่างกันทั้งในอดีต เนื่องจากเมื่อก่อนคนในชนบทส่วนใหญ่จะทำอาหารจากแหล่งธรรมชาติที่มีผักปลาตามท้องถิ่น ไร่บ้าน แต่ปัจจุบันการรับประทานอาหารได้มีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละยุคแต่ละสมัย รับประทานอาหารที่นำเข้ามาจากตะวันตกมากขึ้นตามกระแสของสังคมที่มีอิทธิพลต่อปัจจัยดังกล่าว นอกจากนี้ความแตกต่างของพฤติกรรมการกินที่มีผลจากปัจจัยเหล่านี้ยังมีความแตกต่างกันระหว่างสังคมเมืองกับสังคมชนบท ทั้งนี้เพราะความเจริญด้านต่าง ๆ ไม่เท่าเทียมกัน จะเห็นได้ว่าสังคมชนบทมีวัฒนธรรม

การกินแบบดั้งเดิม กินน้ำพริก ปลาย่าง ไม่มีอาหารนำเข้าจากตะวันตก แต่ปัจจุบันค่านิยมในสังคมเมืองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกิน ความเจริญด้านเทคโนโลยีต่าง ๆ ตลอดจนรูปแบบการดำรงชีวิตของคนสังคมที่มีการรับประทานอาหารที่นิยมพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปเป็นส่วนใหญ่ ทำให้รูปแบบของวัฒนธรรม ประเพณีการกินเปลี่ยนแปลงไป

ปัจจุบันการรับประทานอาหารของคนไทยในสังคมเมืองเห็นได้ชัดว่าได้รับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจากประเทศตะวันตกเป็นส่วนใหญ่ รูปแบบของอาหารตะวันตกที่นิยมเรียกกันว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดจึงมีอยู่เกือบทั่วไปในเขตเมืองใหญ่ ๆ ของทุกจังหวัด ซึ่งเป็นที่นิยมของผู้บริโภครุ่นใหม่เป็นอันมาก ถึงแม้จะมีราคาแพงก็ตาม แสดงให้เห็นว่าอิทธิพลของสังคมปัจจุบันที่ได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากต่างประเทศสามารถเปลี่ยนค่านิยมของคนไทยได้โดยง่าย

#### 6. การจูงใจ (Motivation)

การที่บุคคลถูกชักนำให้ก่อพฤติกรรมไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง การจูงใจอาจจะเป็นพฤติกรรมในจิตสำนึกหรือจิตใต้สำนึกเป็นพลังผลักดันให้ผู้บริโภคก่อพฤติกรรม พลังดังกล่าวนี้เรียกว่า สิ่งจูงใจ

#### 7. การรับรู้

การรับรู้ (Perception) เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในบุคคลทางจิตวิทยา พิจารณาว่าเป็นการแปลความหมายของสิ่งเร้า โดยอาศัยประสบการณ์เดิม ความจำหรือความรู้เดิม ตลอดจนสถานการณ์ในขณะนั้นมาเป็นเครื่องช่วยโดยใช้กระบวนการจัดกระทำกับข้อมูล (Information Processing) คือ เมื่อสิ่งเร้าหรือข้อมูลถูกป้อนเข้ามา กระบวนการภายในก็จะดำเนินการจัดกระทำข้อมูลเหล่านั้นเป็นลำดับหลายขั้นตอน ข้อมูลหรือตัวป้อน (Input) จะถูกลงรหัส (Code) แล้วเก็บรวบรวมไว้และนำไปใช้ภายหลัง บุคคลจะใช้วัยวะสัมผัส (Sense Organs) ได้แก่ หู ตา จมูก ปาก ผิวหนังเป็นเครื่องมือสำหรับรับรู้สิ่งเร้าต่าง ๆ การรับรู้ที่จะสมบูรณ์จะต้องมีวัยวะสัมผัสสมบูรณ์ ถ้าอวัยวะใดบกพร่องไป สมรรถภาพการรับรู้ก็จะลดน้อยตามไปด้วยและการรับรู้จะต้องมีอารมณ์เข้าไปเกี่ยวข้อง คือ บุคคลเกิดความรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งนั้น พอใจ ไม่พอใจ หรือเฉย ๆ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ผ่านมา

**ปัจจัยภายนอก (External Influences)** หมายถึง สิ่งที่มีอิทธิพลเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกให้บุคคลอื่นสามารถมองเห็นได้ เช่น

1. ด้านสังคม เป็นกลุ่มที่เราเกี่ยวข้องกับอยู่เป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มอ้างอิงโดยไม่รู้ตัว เช่น กลุ่มเพื่อน พี่ น้องญาติ และครอบครัว หรือบุคคลที่เป็นผู้นำ เช่น ดารา นักร้อง ทำให้มีการเลียนแบบ ในการบริโภคสินค้า และการบริการ เพื่อต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ล้วนส่งผลต่อการกระทำ สนองความต้องการของบุคคลในด้านต่าง ๆ รวมถึงกระบวนการการตัดสินใจที่จะซื้อสินค้าและบริการต่าง ๆ ด้วย

2. ด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากระบบเศรษฐกิจของไทย เป็นระบบเศรษฐกิจ แบบการค้าเสรี จึงมีสินค้าและบริการเสนอแก่ผู้บริโภคมากมายหลายชนิด รวมทั้งสินค้าที่เป็นอาหารด้วย ถึงแม้ว่าประเทศไทยจะเป็นผู้ผลิตอาหารได้มาก มีการส่งสินค้าทั้งสด แปรรูปออกไปจำหน่ายยังต่างประเทศแล้วนั้น ยังมีอาหารที่เพียงพอสำหรับการบริโภคของคนในประเทศและยังมีการนำเข้าสินค้าที่เป็นอาหารระบบแฟรนไชส์ คือ สัญญาที่ให้สิทธิพิเศษแก่ผู้รับสิทธิ์ (Franchisee) ในการดำเนินธุรกิจภายใต้ชื่อและภาพลักษณ์ของเจ้าของสิทธิ์ซึ่งก็คือบริษัทแม่ (Franchisor) ในการขายสินค้าหรือบริการเพื่อสร้างเป็นระบบเครือข่าย โดยเจ้าของสิทธิ์จะถ่ายทอดวิธีการในการทำธุรกิจทุกขั้นตอนให้แก่ผู้รับสิทธิ์ ทั้งนี้ผู้รับสิทธิ์จะต้องจ่ายค่าตอบแทนในการใช้ชื่อการค้าเป็นธรรมเนียมเริ่มแรก (Franchise Fee) หรือตามสัดส่วนของผลการดำเนินงาน (Royalty Fee) (ที่มงานนิตยสารแฟรนไชส์ โฟกัส, 2541, หน้า 66) ธุรกิจฟาสต์ฟู้ดและผลิตภัณฑ์แปรรูปมีเข้ามาจำหน่ายให้เลือกซื้อบริโภค รายได้ของบุคคลหรือของครอบครัว ราคาอาหารซึ่งมีความสำคัญอย่างมากต่อการบริโภคอาหาร ครอบครัวหรือบุคคลที่มีฐานะทางการเงินดีจะสามารถซื้ออาหาร หรือไปใช้บริการร้านอาหารที่มีคุณภาพดีได้มากกว่าครอบครัวหรือผู้ที่มีฐานะยากจน ในเวลาเดียวกันหากมีฐานะดีแต่ไม่รู้จักเลือกซื้ออาหารที่ดี มีคุณภาพก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้เช่นกัน (วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์, 2541)

3. สื่อจากการโฆษณา การโฆษณามีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการบริโภคนิสัยได้ สื่อการโฆษณาเป็นวิธีการสื่อสารการตลาดที่สำคัญวิธีหนึ่งที่เกี่ยวข้องผูกพันกับชีวิตมนุษย์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งการโฆษณามีจุดมุ่งหมายสำคัญคือ การโน้มน้าวชักจูงให้ผู้บริโภคให้เกิดความต้องการผลิตภัณฑ์และตัดสินใจซื้อ การโฆษณาจึงนับว่าเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่ทำจำเป็นในการสื่อสารกับผู้บริโภค เมื่อพิจารณาการโฆษณาในแง่ของการขายผลิตภัณฑ์ประเภทอาหารแล้ว การโฆษณามีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูล ความรู้ข่าวสารเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ของอาหาร โน้มน้าวชักจูงให้ซื้อผลิตภัณฑ์ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้บริโภค

สื่อโฆษณาเป็นปัจจัยอีกอย่างหนึ่งมีผลต่อการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เป็นการสื่อสารระหว่างผู้จำหน่าย กับผู้บริโภคที่สำคัญทางหนึ่ง การโฆษณานี้ถึงแม้ผู้จำหน่ายและผู้บริโภค จะไม่ได้ติดต่อกันโดยตรง แต่เป็นวิธีการจูงใจที่มีประสิทธิภาพมาก การแบ่งประเภทของสื่อ โฆษณาแบ่งตามวิถีทางที่ข่าวสารผ่านไปยังกลุ่มผู้รับข่าว ซึ่ง ชมพูนุช นุคาคม (2542) ได้แบ่ง ออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ ดังนี้ คือ

- 1) สื่อสิ่งพิมพ์ (Print Media) ลักษณะของสื่อสิ่งพิมพ์ แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ หนังสือพิมพ์ และนิตยสาร
- 2) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Electronic Media)
  - โทรทัศน์ (Television) เป็นสื่อโฆษณาในอุดมคติเพราะสามารถให้ทั้งภาพ เสียง การเคลื่อนไหว และสี
  - วิทยุ (Radio) เป็นสื่อมวลชนที่สามารถเข้าถึงผู้ฟังได้มากที่สุด เกือบทุกครัวเรือน สามารถรับรู้ข่าวสาร การโฆษณาวิทยุ จึงมีโอกาสสูงกว่าสื่อประเภทอื่น
- 3) สื่อนอกอาคารสถานที่ (Out-of-Home หรือ Outdoor Media) ลักษณะของสื่อ นอกอาคารสถานที่เป็นสื่อที่แพงที่สุด และเรียกร้องความสนใจได้มากที่สุด ซึ่งสื่อประเภทนี้จะเป็นสื่อ ประเภทป้ายโฆษณาขนาดใหญ่ ตามปกติจะติดตั้งบนอาคารสูง หรือยานที่มีการจราจรคับคั่ง
- 4) สื่อประเภทอื่น ๆ (Other Media) ลักษณะของสื่อประเภทอื่น ๆ นอกเหนือจาก สื่อโฆษณาที่เป็นสื่อหลักที่กล่าวมาแล้ว ยังมีสื่อประกอบอื่น ๆ ที่นำมาใช้เพื่อสนับสนุน เพื่อ เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น สื่อประเภทอื่น ๆ แบ่งตามประเภท ดังนี้
  - สื่อโฆษณาในร้านค้า ณ แหล่งซื้อ (In-Store-Point-of-Purchase : POP)
  - สื่อโฆษณาเจาะตรง (Direct-Response Advertising)
  - สื่อสินค้าและบรรจุภัณฑ์ (Merchandise and Packaging)

## 2.2 อาหารฟาสต์ฟู้ดและประเภทของอาหารฟาสต์ฟู้ด

ฟาสต์ฟู้ด (Fast Food) หรือที่คนไทยมักเรียกกันว่า “อาหารจานด่วน” ใช้เรียกอาหารหรือขนมทั้งประเภทกินอิ่ม หรือกินเล่นเป็นอาหารว่าง โดยมีการเตรียมและปรุงไว้ง่ายสำเร็จ หรือเกือบสำเร็จรูป แล้วสามารถรับประทานได้เลยทันที หรือใช้เวลาสำหรับกรรมวิธีขั้นสุดท้ายก่อนรับประทานอาหารเพียงแค่มิ่ไม่กี่นาที อาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีจำหน่ายในประเทศไทยและเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายได้แก่ แฮมเบอร์เกอร์ ฮอทดอก พิซซ่า ไก่ทอด แซนวิช โดนัท และไอศกรีม

ส่วนประกอบของอาหารจานด่วนเหล่านี้ ได้แก่ แป้ง เนื้อสัตว์ แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ให้เลือกมากมาย เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน ไก่ทอด นอกจากนี้จะเป็นส่วนผสมจำพวกเนย ชีสและผัก (www.srbr.in.th/Health/FastFood.htm, 2545) ซึ่งผู้บริโภคสามารถนั่งกินในร้านหรือนำออกไปกินนอกร้านก็ได้ สรุปง่าย ๆ ก็คืออาหาร หรือขนมที่สั่งเร็ว ได้เร็ว กินเร็ว สะอาด

ฟาสต์ฟู้ดมี 2 ประเภท คือ

1. Full Meal Fast Food เป็นประเภทกินอิ่ม ซึ่งประกอบไปด้วยอาหารประเภทแป้ง เนื้อสัตว์และผัก
2. Snack Fast Food เป็นประเภทอาหารกึ่งขนม เช่น ไอศกรีม ขนมเค้ก โดนัท เป็นต้น (www.saomun.com, 2545)

ตาราง 2.1 คุณค่าสารอาหารหลักของฟาสต์ฟู้ด (ปริมาณอาหารต่อการเสิร์ฟ 1 ที่)

ชนิดของฟาสต์ฟู้ด	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
พิซซ่ารวมมิตร (ขนาดกลาง)	373	976	54	48	57	17	203
พิซซ่าทะเล (ขนาดกลาง)	347	781	53	37	59	12	239
แซนวิชไก่	122	287	12	15	26	2	95
แซนวิชแฮม	108	235	10	11	24	1	39
แฮมเบอร์เกอร์เนื้อ	150	450	21	26	33	4	116
แฮมเบอร์เกอร์ปลา	147	419	17	23	36	3	109
ฮอตดอก	149	398	16	22	34	4	67
คอเน้ดดอก	127	293	16	13	28	3	42
มันฝรั่งทอด	94	314	4	18	34	5	0

ที่มา: สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ (2537)

ผู้เชี่ยวชาญทางโภชนาการได้กล่าวถึงความต้องการสารอาหารของร่างกายกับการเกิดโรคไว้ว่า

1. ในอาหารฟาสต์ฟู้ดแต่ละชนิดมีพลังงานอยู่ประมาณระหว่าง 230-980 แคลอรี คิดเป็น 33-50% ของพลังงานที่ต้องการในหนึ่งวันสำหรับเพศชาย และ 45-90% ของพลังงานที่ต้องการในหนึ่งวันสำหรับเพศหญิง และพบว่า ประมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญด้วย

2. อาหารฟาสต์ฟู้ดแต่ละชนิดให้ปริมาณโปรตีนโดยเฉลี่ย 50-100% ของความต้องการอาหารฟาสต์ฟู้ดบางชนิดให้ไขมันประมาณ 51% ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับในหนึ่งวัน ซึ่งโดยปกติแล้วควรให้อัตราของไขมันเป็นเพียง 35% เท่านั้น ในทางการแพทย์พบว่า การได้รับสารอาหารดังกล่าวในปริมาณที่สูงเกินความต้องการของร่างกายเป็นผลให้เกิดโรคมะเร็งเต้านม ถ้าใส่ใหญ่ ด้บอ่อน ต่อมลูกหมาก และมะเร็งที่สมอง

3. อาหารฟาสต์ฟู้ดหลายชนิดมีแร่ธาตุโซเดียมอยู่ระหว่าง 100-2,500 มิลลิกรัม ถึงแม้ว่าจะไม่มีการกำหนดปริมาณความต้องการโซเดียมที่แน่นอนตายตัว แต่คนเราควรได้รับโซเดียมไม่เกินวันละ 300 มิลลิกรัม ถ้ากินแฮมเบอร์เกอร์เนื้อ 1 ชิ้น (150 กรัม) จะได้โซเดียมถึง 850 มิลลิกรัม ขณะที่ฟาสต์ฟู้ดชนิดอื่น ๆ จะให้โซเดียมเฉลี่ยประมาณ 500-600 มิลลิกรัม โดยทั่วไปแล้ว การที่เราจะรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ แต่ละมื้อเราได้รับโซเดียมที่เป็นส่วนผสมของอาหาร หรือองค์ประกอบในอาหารอยู่ด้วยตลอดเวลา จากผลการศึกษาของสถาบันวิจัยโภชนาการพบว่า (www.saomun.com) ในอาหารฟาสต์ฟู้ดมีคุณค่าสารอาหารของแร่ธาตุต่าง ๆ ก่อนข้างต่ำถึงต่ำมาก โดยเฉพาะธาตุเหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส มีส่วนประกอบของกากใยอาหารน้อย บางชนิดมีเกลือโซเดียมมากเกินความต้องการของร่างกาย นอกจากนี้อาหารฟาสต์ฟู้ดส่วนใหญ่จะมีปริมาณไขมันที่สูงและมีส่วนประกอบของโปรตีนที่ไม่เหมาะสม ทำให้อาหารเหล่านี้มีพลังงานมากกว่าที่ร่างกายต้องการต่อวัน

ดังนั้นปริมาณโซเดียมจากอาหารฟาสต์ฟู้ดที่มากเกินไปควรคำนึงถึงเสมอ เพราะการได้รับโซเดียมในปริมาณสูง นอกจากจะทำให้ไตทำงานหนักแล้วยังส่งผลให้เกิดมะเร็งที่กระเพาะอาหาร ดังที่ ศุภชัย ถนอมทรัพย์ ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการกินของคนไทยว่าปัจจุบัน มีผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ 7 คนต่อชั่วโมง โดยมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการกินตามใจปาก โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมัน เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ เนื้อสัตว์ติดมันซึ่งเป็นอาหารที่หารับประทานได้ง่ายและเป็นที่ยื่นชอบของคนทั่วไป (www.simplemag.com/health/new\_0014.htm,2545)



นอกจากนี้ในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงานนิยมอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ประกอบไปด้วย แป้งและไขมันจากเนื้อสัตว์ รวมทั้งชีสต่าง ๆ อาหารเหล่านี้ล้วนมีโคเลสเตอรอลสูง หากมีปัจจัยเสี่ยงอื่นรวมด้วย เช่น สูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย และภาวะความเครียด ทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วนที่เป็นผลจากโคเลสเตอรอลสูง จากภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูง หรือไขมันในเลือดสูงก่อให้เกิดไขมันไปพอกตามผนังหลอดเลือดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่ง 5 ส่วนสำคัญที่มีผลต่อร่างกาย ได้แก่ หลอดเลือดบริเวณหัวใจ สมอง ตา ไต และเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงขา และหากมีภาวะเบาหวานร่วมด้วยอาจทำให้เกิดตาบอด หรือถ้าเป็นที่สมองทำให้เส้นเลือดสมองอุดตันเกิดเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ แต่ถ้าเกิดเป็นที่เส้นเลือดหัวใจ อาจก่อเกิดหัวใจวายเนื่องจากเส้นเลือดหัวใจอุดตัน รวมทั้งมีผลให้หลอดเลือดเลี้ยงไตตีบ เลือดไหลไปเลี้ยงไตไม่สะดวก เกิดไตเสียหายทำงานจนกระทั่งถึงขั้นไตวายได้ภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูงจึงเป็นภาวะที่น่ากลัว ที่สำคัญคือคนส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่ามีโคเลสเตอรอลในเลือดสูง เพราะคนพอมีสิทธิมีโคเลสเตอรอลสูงได้เช่นเดียวกัน เนื่องจากการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง

การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ถูกต้องนั้น ต้องคำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร ไม่ควรรับประทานอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งมากเกินไปหรือน้อยจนเกินไป ควรเลือกรับประทานอาหารที่ให้ประโยชน์ครบถ้วน นอกจากนี้ควรเสริมอาหารที่ให้ใยอาหารและวิตามินแร่ธาตุ การดื่มนมรวมทั้งผักสดและผลไม้สดเพิ่มเป็นประจำทุกวัน เพื่อคุณค่าทางโภชนาการที่ดีต่อร่างกาย

### 2.3 ความสำคัญของอาหาร และโภชนาการในกลุ่มวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายอย่าง ต่อมาไร้ที่ต่อต่าง ๆ ทำงานมากขึ้น ต่อมาโครอยด์ ต่อมาพิทูอิทารี มีการสร้างเซลล์เนื้อเยื่อเพิ่มขึ้น เซลล์กระดูกเพิ่มจำนวนมากขึ้น กระดูกมีขนาดใหญ่ขึ้นทำให้ร่างกายสูงใหญ่และน้ำหนักเพิ่มขึ้น ฮอร์โมนเพศจะเริ่มทำงาน การสร้างเสริมให้เด็กได้รับอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมจะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เต็มศักยภาพตามพันธุกรรมโดยเฉพาะการเจริญเติบโตของความสูง

### อาหารและโภชนาการมีความสำคัญต่อเด็กวัยรุ่นดังนี้

1. ให้ความเจริญเติบโต สำหรับบทบาทของอาหารต่อการเจริญเติบโตนั้น การศึกษาในสัตว์ทดลอง พบว่า การขาดสารอาหารเกือบทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นวิตามินหรือเกลือแร่จะทำให้มีการเติบโตช้ามีความผิดปกติของกระดูก เนื่องจากการหยุดเติบโตของ Cpiphyseal Cartilage ซึ่งในคนพบว่า เด็กที่ขาดสารอาหารโดยเฉพาะขาดพลังงานจะทำให้หน้าหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์ปกติ ผอม และหากขาดเป็นเวลานาน ๆ ก็จะทำให้ตัวเตี้ยแคระและการเจริญเติบโตของสมอง ทั้งจำนวนเซลล์ ขนาดและหน้าที่ของเซลล์สมองช้าลง หรือผิดปกติไป

วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วที่เรียกว่า Second Peak of Growth Spurt โกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ทำงานซึ่งฮอร์โมนนี้มีบทบาทโดยตรงต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและเนื้อเยื่อในวัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตอย่างเห็นได้ชัดด้านน้ำหนักและส่วนสูง อัตราการเพิ่มส่วนสูงของวัยรุ่นชายจะเพิ่มขึ้นในช่วงอายุ 10½ - 13 ปี ปีละ 6 - 8 เซนติเมตร ส่วนวัยรุ่นหญิงในช่วงอายุ 10½ - 13 ปี ส่วนน้ำหนักตัวชายจะเพิ่มขึ้นปีละ 5 - 6 กิโลกรัม ส่วนวัยรุ่นหญิง น้ำหนักเพิ่มขึ้นปีละ 4 - 5 กิโลกรัม (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) การเจริญเติบโตของเด็กวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตสูงที่สุดรองจากเด็กทารก อาหารและโภชนาการจึงมีความสำคัญอย่างมากเมื่อเด็กได้รับสารอาหารที่สมส่วนถูกต้องจะทำให้มีการเจริญเติบโตแข็งแรง เป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรงสมบูรณ์

2. ให้พลังงานและความอบอุ่น วัยรุ่นต้องการพลังงานมาใช้ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการเรียนการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย พลังงานที่ใช้ไปแต่ละวันโดยประมาณ 2,200-3,300 แคลอรี ซึ่งได้จากอาหารจำพวกข้าว แป้ง และไขมัน มนุษย์เราต้องการอาหารเพื่อใช้ในการทำกิจกรรม หากร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ทำให้การประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการพลังงานมากที่สุด เนื่องจากเป็นวัยที่กิจกรรมมากและการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นจากเด็กเป็นผู้ใหญ่จึงต้องการพลังงานเพื่อใช้ในการประกอบกิจกรรมมากขึ้น

3. ให้ความเจริญทางสมองและสติปัญญา อาหารมีบทบาทสำคัญมากในการเจริญทางสมองและสติปัญญาของเด็ก มันสมองของคนเราจะเจริญเติบโตได้เต็มที่ ถ้าหากได้รับอาหารโปรตีนที่ถูกต้อง ตั้งแต่อายุ 1-5 ปี ในช่วงอายุ 3 ปีแรกของชีวิต สมองมีการพัฒนามากที่สุด ในช่วงวัยรุ่นถึงแม้ว่าการพัฒนาทางด้านสมองจะพัฒนาได้ไม่เท่ากับวัยเด็ก แต่หากได้รับอาหารจำพวกโปรตีนน้อยลง หรือขาดอาหารจะทำให้การเจริญเติบโตของสมองชะงัก มีผลกระทบความเข้าใจจะช้า ขาดความคิดริเริ่ม ขาดความกระตือรือร้น มีผลกระทบต่อการจัดการเรียนการสอนของครูและ

นักเรียน นักเรียนมีความเจริญเติบโตทางสมองและสติปัญญาไม่ดี ก่อให้เกิดการเรียนรู้ไม่ดี การรับรู้ช้า หากประเทศที่มีเยาวชนที่มีความเฉลียวฉลาดสูง ย่อมทำให้การพัฒนาประเทศพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว เพราะเยาวชนจะเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศในอนาคต

4. ให้สมรรถภาพและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ประสิทธิภาพในการทำงานขึ้นอยู่กับสุขภาพทางกาย อารมณ์และสติปัญญา ผู้ที่ได้รับอาหารดีมีประโยชน์อย่างเพียงพอย่อมมีร่างกายแข็งแรง อารมณ์ดี มีสติปัญญา ซึ่งช่วยให้มีความอดทนในการทำงานมากกว่าคนที่อ่อนแอ เป็นขุมพลังคน (Human Resource) ทางเศรษฐกิจและสังคมชาติ โภชนาการที่ไม่ดีแม้ในระยะสั้นก็ให้โทษ ทำให้สามารถในการใช้ปัญญาน้อย ทำให้ขาดสมาธิ หรือมีสมาธิน้อยลง ซึ่งทำให้ความสามารถในการคิดน้อยลงด้วยและในทำนองเดียวกันเด็กนักเรียนที่ไม่ได้รับอาหารเช้า หรืออาหารกลางวันจะมีประสิทธิภาพทางการเรียนน้อยกว่าผู้ที่ได้รับประทานอาหารเช้าและอาหารกลางวัน

5. ให้อำนาจคุ้มกันโรค ในอาหารมีสารอาหารที่จะช่วยให้ร่างกายมีความสมบูรณ์และแข็งแรงให้อำนาจคุ้มกันโรค (Immunity) โดยเฉพาะโกลบูลิน (Globulin) ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่มีคุณสมบัติให้อำนาจคุ้มกันโรคติดต่อต่าง ๆ หากร่างกายขาดอาหารจะทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารและเกิดภาวะทุพโภชนาการขึ้น ร่างกายจะมีโอกาสติดโรคได้ง่ายและร่างกายจะไม่มีภูมิต้านทานโรค เกิดการเจ็บป่วยได้

#### ข้อควรปฏิบัติในการกินอาหาร

อาหารมีความสำคัญต่อวัยรุ่นมาก เพราะนอกจากจะช่วยให้เติบโตแข็งแรงแล้ว ยังเป็นรากฐานต่อสุขภาพของการเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรงในอนาคตด้วย วัยรุ่นจึงควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

##### 1. กินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2541)

วัยรุ่นเป็นระยะที่ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 3 มื้อ การกินอาหารครบทั้ง 3 มื้อ ไม่ได้ทำให้อ้วนดังที่วัยรุ่นเข้าใจแต่จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย การงดอาหารมื้อหนึ่งมื้อใด เช่น อาหารเช้า หรืออาหารกลางวัน นอกจากจะไม่ช่วยให้น้ำหนักลดลง เพราะความหิวจะทำให้กินเพิ่มขึ้นในมื้อต่อไปแล้ว การลดมื้ออาหารยังทำให้ร่างกายขาดอาหารที่ควรได้รับอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวัน ซึ่งเป็นการยากที่จะชดเชยให้ได้รับสารอาหารและพลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกายได้ด้วยการกินอาหารเพียงพอ 2 มื้อ วัยรุ่นจึงควรกินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ หรือจะกินเป็น 4 มื้อก็ได้ โดยเพิ่มอาหารว่างตอนบ่ายจะเป็นการช่วยให้เด็กได้อาหารเพิ่มขึ้น แต่อาหารว่างควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย

## 2. กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ

วัยรุ่นควรฝึกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอทุกวัน เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง อาหารทุกมื้อควรประกอบด้วยอาหารหลักอย่างน้อย 4 หมู่ คือ เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผัก ไขมัน ส่วนผลไม้ควรได้รับอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง การกินอาหารถูกหลักโภชนาการ ไม่ได้ทำให้อ้วน การมีน้ำหนักมากไปหรือน้อยไปมักเกิดจากการขาดความรู้ด้านโภชนาการและการมีนิสัยการบริโภคที่ไม่ดี ทำให้ไม่รู้จักรับเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ การงดกินอาหารที่มีประโยชน์ เช่น น้ำมัน ไข่ ข้าว จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนและพลังงานไม่เพียงพอ มีความต้านทานต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย ในการควบคุมน้ำหนักที่ถูกต้องจำเป็นต้องกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เพื่อที่จะได้สารอาหารครบถ้วนและจำกัดอาหารที่มีพลังงานมากและให้ประโยชน์น้อย เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ท็อฟฟี่ ช็อกโกแลตและขนมหวานอื่น ๆ โดยเฉพาะขนมที่มีแต่น้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ เช่น ขนมหม้อแกง สัมปันนิ ทองหยิบ ทองหยอด การกินมาก ๆ ทำให้ได้รับพลังงานส่วนเกินและอ้วนได้ นอกจากนี้ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันมาก ๆ เพราะอาหารเหล่านี้จะทำให้น้ำหนักเพิ่มได้ง่าย ได้แก่ เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังเป็ด หนังไก่ อาหารทอดในน้ำมันมาก ๆ เช่น ปาท่องโก๋ ข้าวเกรียบ มันฝรั่งทอด ในขณะที่เดียวกันก็ควรกินผักผลไม้ให้มากขึ้น เพราะนอกจากจะได้วิตามินและเกลือแร่แล้วยังมีใยอาหาร (Dietary Fiber) มากอีกด้วย ซึ่งใยอาหารในผักผลไม้ นอกจากจะช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ทำให้ท้องไม่ผูกแล้ว ยังช่วยให้อาหารที่มีพลังงานมาก ถูกดูดซึมน้อยลง ผลไม้ควรเลือกกินผลไม้ที่มีวิตามินซีมาก เช่น ส้ม มะละกอ สับปะรด ฝรั่ง และออกก้าลังกายให้สม่ำเสมอและเพียงพอ ขนม ควรเลือกกินชนิดที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย มิใช่ให้แต่พลังงานอย่างเดียว ขนมที่อาจเลือกเป็นอาหารว่าง ได้แก่ ขนมถั่วแปบ ข้าวเหนียวเปียกถั่วดำ เป็นต้น ขนมเหล่านี้นอกจากจะให้พลังงานแล้วยังให้โปรตีนด้วย อาหารว่างสำหรับวัยรุ่นควรประกอบด้วยสารอาหารอย่างน้อย 3-4 หมู่ เพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย

### ความต้องการพลังงาน และสารอาหาร

#### 1. ความต้องการพลังงาน

วัยรุ่นเป็นระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและยังมีกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ทั้งในด้านการเรียน การสังคม การกีฬา จึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานให้เพียงพอ เด็กวัยรุ่นควรได้รับพลังงานประมาณวันละ 2,200-3,300 กิโลแคลอรี ทั้งนี้ขึ้นกับแรงงานและกิจกรรมที่ทำ ถ้ามีการ

ออกกำลัง หรือใช้แรงงานมากก็จะเป็นต้องได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น อาหารที่ให้พลังงานควรมาจาก คาร์โบไฮเดรตและไขมัน

## 2. ความต้องการคาร์โบไฮเดรต

วัยรุ่นควรได้รับคาร์โบไฮเดรตจำพวกข้าวหรือแป้งต่างๆ เป็นส่วนใหญ่

## 3. ความต้องการไขมัน

วัยรุ่นควรได้รับไขมันที่ได้มาจากพืชและสัตว์ ไขมันนอกจากจะให้พลังงานแล้วยังช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันอีกด้วย

## 4. ความต้องการโปรตีน

วัยรุ่นเป็นระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตรวดเร็วมาก จึงจำเป็นต้องได้รับโปรตีนให้เพียงพอเพื่อเสริมสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ได้แก่ กล้ามเนื้อ กระดูก เลือดและสารที่ควบคุมการทำงานในร่างกาย เช่น ฮอร์โมน วัยรุ่นจึงควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เนื่องจากวัยรุ่นยังอยู่ในวัยที่เจริญเติบโต โปรตีนที่ได้รับจึงควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี ประมาณ 2 ใน 3 ของปริมาณโปรตีนที่ได้รับ ควรมาจากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม นม นอกจากนี้ควรได้จากถั่วเมล็ดแห้งด้วย

## 5. ความต้องการเกลือแร่

วัยรุ่นต้องการเกลือแร่ต่าง ๆ เพิ่มขึ้นเพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย เกลือแร่ที่ร่างกายต้องการและมักมีปัญหาการขาดในวัยรุ่นได้มากคือ

แคลเซียม เป็นเกลือแร่ที่จำเป็นในการเสริมสร้างเซลล์กระดูกเพื่อการเจริญเติบโต และเพิ่มความแข็งแรงให้แก่กระดูกและฟัน นอกจากนี้แคลเซียมยังช่วยในการทำงานของระบบประสาทต่าง ๆ ดังนั้น วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องได้รับแคลเซียมให้เพียงพอประมาณวันละ 500-900 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการกินอาหารจำพวก นม นมสดที่ดื่มได้ทั้ง กระดูก เช่น ปลาเล็ก ปลาน้อย ปลาปน กุ้งแห้ง ปลาทอดกรอบ นอกจากนี้ยังมีมากในผักใบเขียวต่าง ๆ เช่น ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง

เหล็ก วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับธาตุเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะในเด็กหญิง จะต้องการเหล็กเพิ่มขึ้น เนื่องจากเป็นระยะที่เริ่มมีประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ วัยรุ่นจึงควรได้รับเหล็กประมาณวันละ 16 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากอาหารจำพวกเครื่องในสัตว์ ไข่แดงและผักใบเขียว

ไอโอดีน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นต่อมไทรอยด์จะทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้ความต้องการไอโอดีนเพิ่มขึ้นด้วย วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีไอโอดีนให้เพียงพอ มิฉะนั้นอาจขาดไอโอดีนและเกิดโรคคอพอกขึ้นได้ โรคคอพอกเป็นปัญหาโภชนาการที่สำคัญอันหนึ่งของประเทศและพบมากในวัยรุ่นแถบภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งอยู่ห่างไกลจากทะเล ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันการขาดไอโอดีน เด็กวัยรุ่นควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารเป็นประจำ ซึ่งเกลือชนิดนี้มีขายตามร้านทั่ว ๆ ไปและถ้าสามารถหาอาหารทะเลกินได้ ก็ควรกินอย่างน้อยสัปดาห์ 1 - 2 ครั้ง

#### 6. ความต้องการวิตามิน

เด็กวัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่าง ๆ ให้เพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโต และป้องกันโรคขาดวิตามิน วิตามินที่พบว่ามีปัญหาการขาดมาก ได้แก่

วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโตและเพื่อดำรงสุขภาพของเยื่อบุต่าง ๆ เช่น เยื่อบุชั้นตาและผิวหนัง การขาดวิตามินเอเป็นปัญหาโภชนาการสำคัญของประเทศและพบมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เนื่องจากประชากรกินอาหารที่ให้วิตามินเอและไขมันน้อย วัยรุ่นจึงควรได้รับวิตามินอย่างน้อยวันละ 2,500 หน่วยสากล ซึ่งจะได้จากการกินสัตว์ต่าง ๆ ไข่แดง น้ำมันเนย ผักที่มีสีเขียวยัด เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ใบแค ฯลฯ และผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง หัวผักกาดเหลือง มันเทศสีเหลือง ดอกโสนฯ

วิตามินบี 2 เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นเอ็นไซม์ช่วยในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีน การขาดจะทำให้เกิดแผลที่มุมปากทั้งสองด้านเรียกว่า โรคปากนกกระจอก พบในเด็กวัยรุ่นและวัยรุ่น เพื่อป้องกันการขาดวัยรุ่นควรได้รับวันละ 1.2 – 1.8 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการกินเครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วเมล็ดแห้ง น้านมวัว นมถั่วเหลือง ไข่ และผักใบสีเขียวต่าง ๆ

วิตามินซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่าง ๆ การขาดวิตามินซีทำให้แผลหายยากและเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วัยรุ่นควรได้วิตามินซีประมาณวันละ 35 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการกินผักสด ผลไม้สดทุกวัน เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอสุก สับปะรด

## 7. ความต้องการน้ำ

เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญมาก เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายและช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย ดังนั้นจึงควรได้รับน้ำให้เพียงพอ โดยเฉพาะเมื่อมีการออกกำลังกายและเสียเหงื่อมาก วัยรุ่นควรได้รับน้ำอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว น้ำที่ได้รับอาจเป็นน้ำสะอาด หรือเครื่องดื่มต่าง ๆ เช่น น้านม น้ำผลไม้ (วลัย อินทรมพรรษ์, 2531)

มาตรฐานกำหนดความต้องการสารอาหารและพลังงานในแต่ละวันของวัยรุ่น ซึ่งองค์การอนามัยโลกกำหนดให้ควรได้รับพลังงานประมาณ 2,200 – 2,800 กิโลแคลอรี โดยกำหนดให้วัยรุ่นหญิงควรได้รับ 1,950 – 2,250 กิโลแคลอรี วัยรุ่นชาย 2,200 – 2,800 กิโลแคลอรี สำหรับวัยรุ่นไทยตามมาตรฐานกำหนดของกระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดเกณฑ์มาตรฐานให้ได้รับพลังงานและสารอาหาร (วรภรณ์ คำสอน, 2544)

ตาราง 2.2 ความต้องการสารอาหารและพลังงานในแต่ละวันของวัยรุ่น

	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
ฟอลิก	90-165	95-145	ไมโครกรัม/วัน
วิตามินบี 12	2.0	2.0	ไมโครกรัม/วัน
วิตามิน ซี	50-60	50-60	มิลลิกรัม/วัน
ไอโอดีน	150	150	ไมโครกรัม/วัน

ที่มา : คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชน

ชาวไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2532)

### ประเภทอาหารและปริมาณที่วัยรุ่นควรได้รับ

ในแต่ละวันวัยรุ่นควรได้รับอาหารต่าง ๆ เหล่านี้ให้เพียงพอ เพื่อที่จะได้สารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ

1. นม เป็นอาหารที่มีโปรตีน และแคลเซียมมากและยังมีวิตามินเอและวิตามินดีอีกด้วย เหมาะสำหรับเด็กที่อยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโต การดื่มนมทุกวันจะช่วยให้ร่างกายได้โปรตีนเพิ่มขึ้น วัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 1-2 ถ้วยตวง จะเป็นนมวัว หรือนมถั่วเหลืองก็ได้

2. ไข่เป็ด ไข่ไก่ เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก นอกจากนี้ยังมีเหล็กและวิตามินเอ วัยรุ่นควรได้รับไข่ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1-2 ฟอง

3. เนื้อสัตว์ต่าง ๆ จะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้ ควรได้รับประมาณวันละ 180 - 200 กรัม ประมาณ  $\frac{3}{4}$  ถ้วยตวง หรือมีดละ 3-4 ซ่อนโต๊ะ ควรได้รับเครื่องในสัตว์ เช่น ตับหมู ตับวัว ตับไก่ ประมาณสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และอาหารทะเล เช่น ปลาหรือหอย สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

4. ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก และยังมีวิตามินบี 1 และบี 2 อีกด้วย เด็กวัยรุ่นควรกินถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น อาจประกอบเป็นอาหารร่วมกับเนื้อสัตว์ เช่น ข้าวผัดเสริมถั่วเมล็ดแห้ง ผัดขิงใส่ถั่วดำหรือถั่วแดง หรือกินเป็นขนมหรืออาหารว่าง เช่น ถั่วทอด ถั่วต้ม ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ถั่วกวน เต้าฮวย

5. ผักสีเขียวและสีเหลือง มีแคโรทีนวิตามินและเกลือแร่มาก วัยรุ่นควรได้รับทุกวันและทุกมื้อ ประมาณวันละ 1-1 $\frac{1}{2}$  ถ้วยตวง หรือ  $\frac{1}{2}$  ถ้วยตวงต่อมื้อ

6. ผลไม้สด ควรได้รับทุกวัน โดยเฉพาะส้ม มะละกอสุก ฝรั่ง สับปะรด วันละ 1-2 ครั้ง

7. ข้าวสุกและผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน วัยรุ่นควรได้รับ

ให้เพียงพอ ประมาณวันละ 5-6 ถ้วยตวง

8. ไขมันและน้ำมัน เป็นอาหารที่ให้พลังงานและช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ควรได้รับทุกวัน วันละ 3-4 ซ่อนโต๊ะ ในการผัดหรือทอดอาหาร



ตาราง 2.3 ปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับใน 1 วัน

อาหาร	ปริมาณต่อวัน	
	วัยรุ่น	หมายเหตุ
น้ำนม	1-2 ถ้วยตวง	จะดื่มน้ำนมถั่วเหลืองแทนก็ได้
เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์	1/4 - 2/3 ถ้วยตวง	ควรได้รับเครื่องในสัตว์สัปดาห์ละ 1 - 2 วัน อาหารทะเลและปลาที่กินได้ทั้งกระดูก สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง
ไข่เป็ด ไข่ไก่	1 - 2 ฟอง	
ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ หรือเต้าหู้	1/2 ถ้วยตวง	ข้าวเป็นอาหารต่าง ๆ หรือกินเป็นอาหาร ว่างหรือขนมก็ได้
ผักใบสีเขียวและผักสีเหลือง	1 - 1 1/2 ถ้วยตวง	
ผลไม้ต่าง ๆ เช่น ส้ม กล้วย	2 - 3 ผล	ถ้าเป็นมะละกอสุกหรือสับปะรด ประมาณ 1/2 ถ้วยตวง
ข้าวสุก	5 - 6 ถ้วยตวง	
น้ำมันพืชหรือน้ำมันสัตว์	3 - 5 ช้อนโต๊ะ	ใช้ผัดหรือทอดอาหาร
น้ำตาล	3 ช้อนโต๊ะ	ในขนมหรืออาหารต่าง ๆ

ที่มา: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2540)

ประหยัด สายวิเชียร (2544) อาหารทุกชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการ แต่หลัก 3 ประการที่จะช่วยให้ได้รับอาหารที่มีคุณภาพก็คือ อาหารนั้นต้องมีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อช่วยเสริมสร้างซ่อมแซมร่างกายให้แข็งแรง อาหารที่มีคุณภาพจะเสริมภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย แม้ในเวลาที่ยเจ็บป่วย และอาหารที่มีคุณภาพจะต้องดูแล้วยารรับประทาน พร้อมทั้งมีรสชาติดีด้วย

ทั้งนี้อาหารแต่ละอย่างจะให้ปริมาณ และชนิดของของสารอาหารที่แตกต่างกัน ไม่มีอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งที่จะให้สารอาหารได้ครบสมบูรณ์ตามที่ร่างกายเราต้องการ ปกติร่างกายคนเราต้องได้รับวิตามิน 13 ชนิด และแร่ธาตุ จำนวน 16 ชนิด รวมคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และน้ำ ฉะนั้นการกินอาหารให้ครบทุกหมู่ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของแต่ละวัย

รวมทั้งให้มีความหลากหลาย จึงเป็นสิ่งจำเป็น อันจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารทุกชนิด เพียงพอ และร่างกายจะแข็งแรงมีสุขภาพดี

## 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บุปผา คำแปง (2541) ได้ทำการศึกษาการรับรู้ของผู้บริโภค เกี่ยวกับอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันที ในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า

### 1. การรับรู้ภายนอกของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีของผู้บริโภค

1.1 การรับรู้ด้านรูปลักษณะของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีของผู้บริโภค พบว่า ผู้บริโภคมีการรับรู้ในหลายประเด็น มีหลากหลายรสชาติให้เลือกรับประทานและมีหลากหลายชนิดให้เลือก

1.2 การรับรู้ด้านความสะอาดของอาหาร และสถานประกอบการขายอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันที พบว่าผู้บริโภคมีการรับรู้ในประเด็น ผู้ขายมีการแต่งกายสะอาด เป็นระเบียบ การจัดร้านเป็นระเบียบ ร้านมีบรรยากาศดี สภาพทั่วไปของร้านสะอาด

1.3 การรับรู้ด้านความสะดวกในการซื้ออาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันทีของผู้บริโภคพบว่า ผู้บริโภคมีการรับรู้ในประเด็น สามารถหาซื้อรับประทานได้ง่าย สถานประกอบการมีอยู่มากมายหลายแห่ง มีการแสดงรายการ-ราคาอาหารอย่างเด่นชัด สะดวกในการรับประทานได้ทุกโอกาส ประหยัดเวลาในการบริโภค การบริการสะดวกรวดเร็วมีความง่ายในการรับประทาน ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก สถานประกอบการมีทำเลที่ตั้งเหมาะสมและเหมาะสมสำหรับสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน

1.4 การรับรู้ด้านการบริการการขายอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีของผู้บริโภค พบว่า ผู้บริโภคมีการรับรู้ในประเด็น ผู้ขายมีการแต่งกายด้วยแบบฟอร์มของการบริการที่เหมาะสม มีการจัดส่งอาหารให้กับลูกค้าด้วยกริยาที่สุภาพ ผู้ขายมีการทักทายลูกค้าด้วยความสุภาพ การบริการเป็นกันเองกับลูกค้า

1.5 การรับรู้ด้านความทันสมัยของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีของผู้บริโภค พบว่า ผู้บริโภคมีการรับรู้ในประเด็น จัดตกแต่งสถานที่ดึงดูดเป็นที่น่าสนใจ ใช้สถานประกอบการขายอาหารสำเร็จที่พร้อมบริโภคทันทีในการนัดพบปะเพื่อน มีการจัดการส่งเสริมการขายที่เหมาะสมกับสภาพสังคมปัจจุบัน เป็นที่นิยมของคนทุกกลุ่มวัย ได้รับคำแนะนำหรือชักชวนจากเพื่อน อาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีถูกกำหนดเป็นค่านิยมในการบริโภคของคนไทยในปัจจุบัน และเหมาะสมสำหรับการดำรงชีวิตของคนไทยในปัจจุบัน

## 2. การรับรู้ภายในของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีของผู้บริโภค

2.1 การรับรู้ด้านสารอาหารในอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีของผู้บริโภค พบว่า อาหารสำเร็จที่พร้อมบริโภคทันทีมีคาร์โบไฮเดรตมากและมีไขมันมาก

2.2 การรับรู้ด้านคุณค่าทางของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีของผู้บริโภค พบว่าอาหารสำเร็จที่พร้อมบริโภคทันทีได้รับประทานบ่อย ๆ ทำให้อ้วน ให้พลังงานมากและรับประทานเป็นประจำทำให้เป็นโรคขาดสารอาหาร

เบญญา รักพงษ์ (2542) ได้ทำการศึกษา การเรียนรู้พฤติกรรม ทางสังคมของวัยรุ่นในเขตเมือง วิธีเก็บข้อมูลโดยการสังเกต การสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่มเฉพาะจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งเรียนรู้จากตัวแทนทางสังคมต่าง ๆ ได้แก่ เพื่อน พ่อแม่ และสมาชิกในครอบครัว ส่วนสื่อมวลชนเป็นตัวแบบที่สำคัญที่สุด เพราะมีการใช้กลยุทธ์ทางการตลาดโดยเฉพาะการโฆษณาเข้ามาเกี่ยวข้อง นอกจากนี้ในปัจจุบันเทคโนโลยีในการสื่อสารทำให้สื่อมวลชนเข้าถึงวัยรุ่นได้ทั่วถึงและรวดเร็ว โดยวัยรุ่นจะสังเกตจากการชักชวนแนะนำของสื่อมวลชนแขนงต่าง ๆ ทั้งการโฆษณาทางโทรทัศน์ วิทยุ ป้ายโฆษณา ภาพยนต์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ การโฆษณาทางโทรทัศน์จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของวัยรุ่นมากที่สุด เพราะสามารถสื่อความหมายได้เหมือนของจริง เคลื่อนไหวได้น่าสนใจและมีความถี่ในการโฆษณาบ่อยครั้ง สื่อต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งเสริมการขายโดยใช้ดารานักแสดงหรือผู้มีชื่อเสียงในงานโฆษณาเป็นตัวแบบเพื่อสร้างค่านิยมต่าง ๆ ให้แก่วัยรุ่น เช่น รับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดแล้วจะดูดี ทันสมัยเป็นต้น พฤติกรรมการรับประทานอาหารของวัยรุ่นทั้ง 2 ลักษณะ คือ การรับประทานตามความชอบของตนเองจะเรียนรู้จากครอบครัวมากกว่าตัวแทนทางสังคมอื่น ๆ เพราะเป็นวิถีชีวิตที่วัยรุ่นได้สัมผัสตั้งแต่เกิด ดังนั้นค่านิยมและบรรทัดฐานของครอบครัวจะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ ส่วนการรับประทานอาหารตามแฟชั่นจะเรียนรู้จากกลุ่มเพื่อนมากกว่าตัวแทนทางสังคมอื่น ๆ โดยได้รับการกระตุ้นจากสื่อมวลชนทั้งนี้เพื่อให้มีพฤติกรรมเหมือนกับกลุ่ม และได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

เพชรินทร์ จิวะสันติการ และคณะ (2539) ได้ทำการศึกษา ความต้องการของประชาชนที่มีต่ออาหารฟาสต์ฟู้ด ในอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ แบ่งกลุ่มประชากรตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มนักเรียน นักศึกษา กลุ่มข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ และกลุ่มพ่อค้า นักธุรกิจ พนักงานบริษัทเอกชน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเท่า ๆ กัน เครื่องมือเป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมที่ชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดของประชาชนทั้ง 3 กลุ่ม รับประทานอาหาร ไม่แตกต่างกัน ในลำดับที่ 1 ได้แก่ ไก่ทอด

K.F.C ลำดับที่ 2 ได้แก่ พืชห้าสัปดาห์ ส่วน ลำดับที่ 3 มีบางกลุ่มที่เลือกรับประทานอาหาร แตกต่างกันไปบ้าง ได้แก่ กลุ่มนักเรียน นักศึกษา กลุ่มพ่อค้า นักธุรกิจ พนักงานบริษัทเอกชน ชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ประเภทไอศกรีมสเวนเช่น ส่วนกลุ่มข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ชอบรับประทานอาหารประเภท ไก่ทอด K.F.C. ส่วนสถานที่ที่เข้าไปรับประทานอาหาร ได้แก่ ในห้างสรรพสินค้าและศูนย์การค้า เวลาที่เข้าไปใช้บริการส่วนใหญ่เวลา 12.00–14.00 น. ใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง ค่าใช้จ่ายประมาณครั้งละไม่เกิน 100 บาท ต่อคน

ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ได้แก่ ความสะดวกรวดเร็ว ต้องการเปลี่ยนรสชาติอาหารที่รับประทาน และวัยรุ่นนิยมตามอิทธิพลตะวันตก

ส่วนปัญหาของผู้บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่า ปัญหาในระดับมากได้แก่ อาหารที่ราคาแพง ผู้บริโภคมีรายได้น้อย สถานที่จอดรถไม่เพียงพอ และสถานที่ให้บริการคับแคบ อุปกรณ์ที่อำนวยความสะดวกยังไม่เพียงพอ

ณัฐฉิณี ทิพย์ธรรม (2545) ได้ทำการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้โภชนาการและการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ของนักเรียนโรงเรียนเอกชน จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 3 แห่ง คือ โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย โรงเรียนปิ่นสร้อยแยดวิทยาลัย และโรงเรียนวชิรวิทย์ สุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่น 95% จำนวน 435 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เนื่องจากสถานที่สะอาด รสชาติของอาหารแปลกใหม่ การโฆษณาและมีบริการส่งถึงบ้านรวมทั้งมีของแถม ซึ่งสรุปว่าเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมจากวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ให้สารอาหารไม่สมดุลตามที่ร่างกายต้องการ ส่วนความรู้ด้านโภชนาการกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกระดับความรู้ (ต่ำ ปานกลาง และสูง) รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดสัปดาห์ละครั้ง ใช้บริการที่ร้านและใช้บริการร่วมกับเพื่อน

จากการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่า ความรู้กับความชอบและการเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดไม่มีความสัมพันธ์กัน ส่วนความรู้กับชนิดของอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ชอบรับประทาน จำนวนครั้งที่รับประทาน/สัปดาห์ ลักษณะการใช้บริการและบุคคลที่ร่วมใช้บริการ มีความสัมพันธ์กันที่ระดับ .05

จิราพร กันทะธง (2544) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารสมัยนิยมประเภทที่ชอบมากที่สุด คือ ไก่ทอด K.F.C รับประทานทุกเดือน 3-5

ครั้ง/เดือน ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีค่านิยมความทันสมัย จึงทำให้นิยมอาหารประเภท ฟาสต์ฟู้ด

สุนิมาส โนริ และเพ็ญจิตร กาพนณี (2544) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบไทยและแบบตะวันตก ของนักเรียนจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า คุณค่าอาหารและราคาสูงใจให้รับประทานเป็นอันดับสองของตารางแสดงการจัดอันดับความสำคัญ สาเหตุที่ทำให้ไปรับประทานอาหารที่ร้านดังที่กล่าวว่า มีธุรกิจร้านอาหารมากมายซึ่งแต่ละร้านก็จะแข่งขันกันทำให้มีการโฆษณาทั้งในหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ โดยเฉพาะในรูปแบบการเสนอขายอาหารชุดประหยัดและมีการจัดรายการทั้งแจก ทั้งแถม โดยบางร้านอาจมีการจัดรายการพิเศษ ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับร้านอาหารแต่ละร้าน สิ่งเหล่านี้จึงเป็นการจูงใจให้ผู้ใช้บริการได้เลือกที่จะใช้บริการร้านอาหารได้ตามความพอใจ

ชัยพรชัย จารุญ (2542) ได้ทำการศึกษาการสำรวจข้อมูลทางการตลาดด้านผู้บริโภคในการดำเนินธุรกิจเฟรนไชน์ “ร้านป๊อปปายส์” ในสถานบริการน้ำมันเชลล์ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ป๊อปปายส์ ของผู้ตอบแบบสอบถามในการเลือกใช้บริการในระดับมากที่สุด ได้แก่ พนักงานบริการด้วยความรวดเร็วไม่รอนาน มีบุคลิกภาพ มารยาทดี ในระดับมาก ได้แก่ พนักงานแต่งกายสะอาด พนักงานให้การบริการเอาใจใส่ด้วยความเป็นกันเอง มีพนักงานให้บริการอย่างเพียงพอ การลงโฆษณาในสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ ใบปลิว หนังสือพิมพ์และการแจ้งข่าวสารความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ป๊อปปายส์ ระดับปานกลาง ได้แก่ การแนะนำเพื่อน/พี่น้อง คุณพ่อ-คุณแม่ และรองลงมา คือการแลกเปลี่ยนของที่ระลึก

รวีพร อัมโรจน์ (2544) ได้ทำการศึกษา เรื่องการเรียนรู้วัฒนธรรมการบริโภคของนักเรียนวัยรุ่นในเมือง พบว่า ช่องทางการเรียนรู้วัฒนธรรมการบริโภคอาหารนอกบ้าน ของนักเรียนวัยรุ่นในเขตเมือง วันรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง ส่วนใหญ่มีช่องทางการเรียนรู้วัฒนธรรมการบริโภคอาหารนอกบ้าน โดยอาศัยช่องทางการเรียนรู้ที่เป็นทางตรง ได้แก่ ครอบครัว มากที่สุด และวัยรุ่นได้เรียนรู้วัฒนธรรมการบริโภคอาหารนอกบ้านจากช่องทางการเรียนรู้ที่เป็นทางอ้อม ได้แก่ ช่องทางการเรียนรู้จากสื่อต่าง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารนอกบ้านตามสมัยนิยม หรือแฟชั่นที่ได้เรียนรู้จากสื่อโทรทัศน์ ภาพยนตร์และสื่อโฆษณาต่าง ๆ โดยการเรียนรู้จากการสังเกตการได้เห็นการเลียนแบบตลอดจนเชื่อตามสื่อโฆษณา

Karen Brown, Heather McIlveen & Christopher (2000) ได้ทำการศึกษา ความตระหนัก เรื่องโภชนาการ และอาหารที่นิยมของผู้บริโภควัยรุ่น พบว่า ความจำเป็นสำหรับการศึกษาที่ส่งผล ในด้านโภชนาการสำหรับผู้บริโภควัยรุ่นนั้น ได้มีแนวโน้มที่เห็นได้ชัดอันเนื่องมาจากพฤติกรรม ของผู้บริโภคอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงระหว่างวัยเยาว์ จุดประสงค์ที่จะทำการวิเคราะห์การ มีผลกระทบซึ่งกันและกัน ระหว่างอาหารที่ชอบมากกว่าผู้บริโภควัยรุ่นกับพฤติกรรมการบริโภค การตระหนักในด้านโภชนาการ ภายในสิ่งแวดล้อมทั้ง 3 ด้าน คือบ้าน โรงเรียนและสังคม ผลของ การสืบค้นเบื้องต้นของการศึกษานี้ได้แสดงให้เห็นว่า ภาวะการรับรู้ที่ถูกครอบงำ ในบ้าน โรงเรียน และผลกระทบในสังคมได้ปรากฏขึ้นเพื่อเป็นอะไรบางอย่างที่มีความสำคัญน้อยลงโดย ผู้บริโภควัยรุ่น การพัฒนาอุปนิสัยอิสระเสรี โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงวัยรุ่นปรากฏให้เห็นเพื่อเป็น สิ่งสะท้อนในความชอบส่วนตัวในอาหารของพวกเขาภายในสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ความชอบ ส่วนตัวในอาหารเหล่านั้นคือ รูปแบบของอาหารจานด่วนและอุปนิสัยที่จะมีผลต่อเนื่องไปถึง การบริโภคไม่ถูกหลักทางโภชนาการ ในขณะที่ผู้บริโภควัยรุ่นได้ตระหนักถึงการกินเพื่อสุขภาพ แต่พฤติกรรมความชอบส่วนตัวในอาหารของพวกเขาไม่ปรากฏอย่างสม่ำเสมอ ในการส่งผล สะท้อนต่อความรู้เหล่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนและสังคม

Patricia M. & Azanza V. (2001) ได้ทำการศึกษา การบริโภค และแบบอย่างในการซื้อ อาหารของนักศึกษาจากร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ในมหาวิทยาลัยฟิลิปปินส์ พบว่า ผู้บริโภคอาหาร ฟาสต์ฟู้ดในร้านอาหารที่ได้ทำศึกษานั้น เป็นเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 16 - 22 ปี ซึ่งสามารถ บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดได้ในราคาเพียง 1.79 ดอลลาร์ เท่านั้น โดยทั่วไปแล้วจะซื้ออาหารฟาสต์ฟู้ด วันละ 1 ครั้ง ในระหว่าง 1 สัปดาห์ โดยที่อาหารที่ไม่ถูกหลักอนามัย ความสามารถในการซื้ออาหาร และประเภทของอาหารจะเป็นพื้นฐานทั่วไปที่มีผลต่อความพึงพอใจในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ของกลุ่มนักศึกษา

Nielsen S.J., Siega-Riz A.M. & Popkin B.M. (2002) ได้ทำการศึกษาเรื่องแนวโน้ม ในเรื่องของสถานที่รับประทานอาหาร และประเภทของอาหารของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ จุดมุ่งหมาย ของการศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยถึงแนวโน้มของพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายได้รับ โดยพิจารณาถึง สถานที่รับประทานอาหาร และประเภทของอาหารในวัยรุ่น และผู้ใหญ่ ได้ศึกษาถึงตัวอย่าง บุคคล 16,810 คน จากทุกเชื้อชาติที่มีอายุตั้งแต่ 12-29 ปี จากผลการสำรวจของการบริโภคอาหารใน แต่ละบุคคล การสำรวจในแต่ละปีนั้น เปอร์เซ็นต์ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับจากอาหารที่ รับประทานในแต่ละครั้ง และอาหารว่างได้ถูกกำหนดมาสำหรับวัยรุ่นอายุตั้งแต่ 12-18 ปี และ

วัยผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 19-29 ปี ส่วนเปอร์เซ็นต์ของพลังงานที่ร่างกายได้รับ กำหนดโดยสถานที่รับประทานอาหารเช้าและกลุ่มอาหารเฉพาะนั้น ก็ได้ถูกคำนวณมาแล้ว ผลที่ได้ คือ ทั้งวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่จะได้พลังงานน้อยมาก จากการรับประทานอาหารเช้าที่บ้าน และมากขึ้นเรื่อย ๆ จากการรับประทานในร้านอาหาร และร้านฟาสต์ฟู้ด ซึ่งสิ่งเหล่านี้แสดงอิทธิพลต่อปริมาณแคลอรีสำหรับวัยรุ่น นอกจากนี้ผลที่ได้ยังแสดงให้เห็นถึงปริมาณที่เพิ่มขึ้นของการบริโภคอาหารจำพวกพิชซ่า ชีสเบอร์เกอร์ อาหารทะเล การบริโภคที่ลดลงของอาหารหวานที่ผสมกะทิ และอาหารประเภทเนื้อ

Popkin B.M. et al. (2001) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ไขมันอยู่ที่ไหน แนวโน้มการควบคุมอาหารในสหรัฐอเมริกา ในระหว่างปี 1965-1996 ผลการศึกษาพบว่า การควบคุมปริมาณไขมัน เป็นปัญหาทางด้านสุขภาพที่มีมาตั้งแต่ปลายปี 1950 การศึกษาในครั้งนี้ได้ศึกษาถึงแนวโน้มของอาหารที่มีไขมัน ในช่วง 30 ปี โดยจะเน้นไปในเรื่องของไขมันโดยรวม และกรดไขมันจำเพาะว่าจริงหรือไม่ ที่อายุ เพศ และเชื้อชาติ มีผลต่อแนวโน้มในการเพิ่มขึ้นของไขมันในร่างกาย

กระทรวงเกษตรแห่งประเทศอเมริกา (U.S. Department of Agriculture) ได้สำรวจผลจากข้อมูลปี 1965, 1977 - 1978, 1989 - 1991 และ 1994 - 1996 ซึ่งเป็นหลักเกณฑ์ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบในวัยผู้ใหญ่ 45,357 คน ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป โดยใช้วิธีการเปรียบเทียบในเรื่องของอาหาร และคุณค่าทางอาหาร ผลที่ได้รับ คือ 1. อัตราส่วนของไขมันในอาหาร จากอาหาร 1 งาน ที่มีทั้งข้าว และกับข้าว จะมีไขมันสูงกว่าอาหารว่างและไขมันที่ได้จากมันฝรั่ง 2. เปอร์เซ็นต์ของไขมันจากอาหารฟาสต์ฟู้ด หรืออาหารที่มีลักษณะคล้าย ๆ กัน มีเปอร์เซ็นต์เพิ่มขึ้นจาก 1 ถึง 11% ของไขมันทั้งหมด

### กรอบแนวคิดในการศึกษา

กรอบแนวคิดในการศึกษาครั้งนี้ เน้นการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อรับประทานอาหารเช้า ฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ปัจจัยที่ทำให้ศึกษานิยมรับประทานอาหารเช้า ฟาสต์ฟู้ด มี 2 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายในที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ความรู้ด้านโภชนาการ ตัวบุคคล ความเชื่อ ทักษะคิด วัฒนธรรมขนบธรรมเนียม ประเพณีและค่านิยม การสนใจ และการรับรู้ ปัจจัยภายนอกที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ด้านสังคม เศรษฐกิจ และสื่อต่าง ๆ