

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษ วัตถุเจือปนอาหาร สารปนเปื้อน สารปนปลอมที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ถ้ารับประทานอาหารได้ถูกต้องครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย จะทำให้มีการเจริญเติบโตเป็นปกติทั้งร่างกายและสติปัญญา มีภูมิคุ้มกันต้านโรคและมีพลังที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าได้รับอาหารไม่ครบถ้วนหรือในปริมาณที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเป็นเวลานาน ก็จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการขาดสารอาหาร ถ้าได้รับในปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จะทำให้เกิดภาวะการได้รับสารอาหารเกิน ซึ่งส่งผลกระทบต่อร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และคุณภาพชีวิต รวมถึงส่งผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2542) ปัจจุบันสังคมไทยเปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม มีการพัฒนาด้านเทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสาร การพึ่งพาอาหารนอกบ้านมากขึ้น การถ่ายทอดเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสาร ถ่ายทอดวัฒนธรรมการรับประทานอาหารแบบตะวันตก รวมทั้งอิทธิพลของการโฆษณาต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ทำให้มีปัญหาด้านโภชนาการและพฤติกรรมการรับประทานอาหารทั้งสิ้น (พรพิมล บุญโคตร, 2544)

ปัญหาโภชนาการนับเป็นปัญหาสำคัญระดับประเทศ เนื่องจากมีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชน ในอดีตที่ผ่านมาประเทศไทยประสบกับปัญหาโรคขาดสารอาหาร โดยเฉพาะโรคขาดสารอาหารประเภทโปรตีนและพลังงาน ปัจจุบันสภาพการณ์ด้านอาหารและโภชนาการของประเทศได้มีการเปลี่ยนแปลง มีปัญหาด้านขาดสารอาหาร (under nutrition) ได้แก่ การขาดสารไอโอดีน การขาดธาตุเหล็ก และมีปัญหาด้านโภชนาการเกินและโรคอ้วน กลุ่มเป้าหมายที่เกิดปัญหา คือวัยรุ่น (วงสวาท โกศลวัฒน์, 2545)

วัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการด้านร่างกายอย่างรวดเร็วต่อเนื่อง จากเด็กก่อนวัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจค่อนข้างสูง มีกิจกรรมต่าง ๆ ค่อนข้างมาก ทั้งในด้านสังคม กีฬาและบันเทิง มีความต้องการสารอาหารมากขึ้น ซึ่งต้องคำนึงทั้งด้านคุณภาพและปริมาณให้ถูกหลักโภชนาการ การได้รับอาหารขึ้นอยู่กับพื้นฐานครอบครัว และตัววัยรุ่นเอง รวมทั้งสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา อิทธิพลเพื่อนฝูง อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่ได้รับ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์และสังคมที่มีผลต่อการรับประทานอาหาร ประกอบกับการรับวัฒนธรรมการรับประทานอาหารจากตะวันตก ซึ่งประกอบด้วยอาหารพวกแป้ง ไขมัน น้ำตาลสูง จากการใช้ยาด้านสื่อโฆษณาทำให้วัยรุ่นหันมารับประทานเพื่อความทันสมัยตามกระแสความนิยม จึงได้รับอาหารพลังงานสูง ปริมาณเส้นใยอาหารต่ำ วัยรุ่นจึงมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินมากขึ้น นอกจากนี้การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา งดอาหารบางมื้อ เพื่อการรักษารูปร่าง การรีบเร่งในชีวิตประจำวันเพื่อแข่งขันกับเวลา การรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับ ทำให้เกิดการบกพร่องทางโภชนาการด้านการขาดสารอาหารได้ (อบเชย วงศ์ทอง, 2542)

อุตรดิตถ์เป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ทางภาคเหนือตอนล่าง เป็นจังหวัดที่มีขนาดเล็ก มีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดพิษณุโลก เมื่อเปรียบเทียบความเจริญเติบโตทางสังคม อุตรดิตถ์ยังคงสภาพเมืองที่มีความเป็นชนบทอยู่มาก สภาพแวดล้อมของบ้านเมืองเปลี่ยนแปลงไม่มากนัก จากข้อมูลการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมืองจำนวน 6,820 คน โดยการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงในปีการศึกษา 2545 พบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ 519 คน คิดเป็นร้อยละ 7.17 ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ 5,652 คน คิดเป็นร้อยละ 82.87 และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ จำนวน 649 คน คิดเป็นร้อยละ 9.52 (งานส่งเสริมสุขภาพ สาธารณสุขจังหวัดอุตรดิตถ์, 2546) ผลจากการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการเด็กมัธยมศึกษาที่มีอายุ 12-18 ปี ในเขตอำเภอเมืองอุตรดิตถ์ดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าแนวโน้มของปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็กมัธยมศึกษาที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองยังมีปรากฏอยู่ ประเด็นที่น่าสังเกตจากข้อมูลดังกล่าวนี้ คือวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์เป็นสถานศึกษาที่มีนักเรียนอาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง ซึ่งมีปัญหาภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และภาวะโภชนาการของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ ยังไม่มีรายงานการศึกษาอย่างจริงจังและเป็นรูปธรรม ฉะนั้นผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาภาวะโภชนาการและการรับประทานอาหารของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์

ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น เพื่อให้ได้มาถึงข้อมูลพื้นฐานภาวะโภชนาการและการรับประทานอาหาร และนำผลการศึกษาใช้ในการปรับปรุงและส่งเสริมภาวะโภชนาการและการรับประทานอาหารที่ดีให้นักเรียนอย่างยั่งยืนต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์
2. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์

#### ขอบเขตของการศึกษา

##### ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546

##### ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาคั้งนี้คือ ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักเรียนโดยภาวะโภชนาการมีขอบเขตครอบคลุมเรื่องภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน และการประเมินภาวะโภชนาการ โดยการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพหรือสภาวะร่างกายของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ ที่เกิดจากการรับประทานอาหาร โดยแบ่งเป็นภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่เกิดจากการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากการได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ประเมินภาวะโภชนาการโดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงแล้วนำมาเทียบตามกราฟ แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2542

การบริโภคอาหาร หมายถึง การกินหรือการรับประทาน คื้ม รวมถึงการปฏิบัติของ  
นักเรียนที่ปฏิบัติเป็นประจำ

นักเรียน หมายถึง นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่  
1-3 วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 และมีอายุระหว่าง 15-18 ปี

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ได้ข้อมูลพื้นฐานด้านภาวะโภชนาการของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์
2. ได้ข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพในการประเมินคุณภาพสถานศึกษาของวิทยาลัย  
อาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ และนำไปกำหนดแนวทางในการส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาโภชนาการ  
ของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ได้อย่างเหมาะสมกับสภาพชุมชนต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved