

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ 2550 - 2554) ได้ให้ความสำคัญต่อการยึดคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา ทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย ความรู้ และทักษะความสามารถ รวมทั้งมียุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคน และสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ โดยครอบคลุมถึงเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้แข็งแรงทั้งกายและใจ มุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน เสริมสร้างคนไทยให้มีความมั่นคงทางอาหาร ทั้งความเพียงพอ ด้านปริมาณ คุณภาพ และการบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัย ทั้งนี้เนื่องจากคนไทยยังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพทั้งการบริโภคและการใช้ชีวิต ส่งผลให้คนไทยมีการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้เพิ่มขึ้น ทั้งการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ และมะเร็ง รวมทั้งปัญหาภาวะโภชนาการเกินที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกกลุ่มอายุ ผลการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ 2546 โดย กองโภชนาการ กรมอนามัย (2549) พบว่า ภาวะที่มีผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวในกลุ่มคนไทยอายุ 15-59 ปี คือ การมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง และภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม

อุมาพร สุทัศนวีรวิทย์ (2547) ได้สรุปถึงปัญหาโภชนาการในวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ สังคม และความสามารถด้านสติปัญญาอย่างมาก ในด้านร่างกายวัยรุ่นจะมีส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว รวมทั้งมีการเจริญเติบโตทางเพศ เริ่มเป็นหนุ่มสาว วัยรุ่นมักมีความวิตกกังวลหรือความเครียด เพราะต้องปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย สังคม และสิ่งแวดล้อม เช่น การเรียน การยอมรับจากเพื่อนและสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น เพื่อนและสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ ภาพยนตร์ นิตยสาร และ อินเทอร์เน็ต มีอิทธิพลอย่างมากต่อความคิดและพฤติกรรมของวัยรุ่น ปัจจัยด้านจิตสังคม และสิ่งแวดล้อมดังกล่าว ทำให้วัยรุ่นบางคนมีพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกายไม่เหมาะสมซึ่งนำไปสู่โรคอ้วน นอกจากนี้วัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วนอาจมีปัญหาด้านสารอาหารบางอย่างร่วมด้วย เช่น ธาตุเหล็กและวิตามินต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจความคิดเห็นเรื่องอิทธิพลของสื่อโทรทัศน์ที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรม พบว่า เด็กไทยรับชมโทรทัศน์โดยเฉลี่ยวันละ 5 ชั่วโมง และเด็กไทยร้อยละ 64 บริโภคอาหารตามโฆษณา

ทางโทรทัศน์ และชอบเลียนแบบพฤติกรรมตามอย่างโฆษณา ทั้งนี้โฆษณาที่เด็กจดจำได้คือโฆษณาประเภทที่มีเพลงประกอบ เช่น โฆษณาของเครื่องดื่มชูกำลัง เบียร์ และขนมขบเคี้ยว (อมรวิรัช นาคทรพรพ, 2548) สื่อต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น ส่งผลทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมขึ้นและมีภาวะโภชนาการที่ไม่ดีตามมา และสถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นไทยในปัจจุบันนั้น วัยรุ่นจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางถึงสูง บริโภคอาหารที่มีไขมันและโคเลสเตอรอลสูง แต่มีเส้นใยต่ำ รวมทั้งวัยรุ่นยังมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ ได้แก่ การออกกำลังกายน้อย การบริโภคคาเฟอีน และมีพฤติกรรมบริโภคไม่เหมาะสม (สุกรี สุวรรณจุฑา , 2547)

นักศึกษา จัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย อย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น คือช่วงอายุ 18 -20 ปี เป็นช่วงระยะเวลาเข้าสู่การเรียนในระดับมหาวิทยาลัย เป็นวัยที่มีการปรับตัวสู่ความรับผิดชอบและพัฒนาตนเองเป็นผู้ใหญ่ นักศึกษาอาจมีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ของสถาบันอุดมศึกษา และมีจำนวนไม่น้อยที่ย้ายถิ่นฐานจากบ้านเข้ามาอาศัยอยู่ตามหอพักต่าง ๆ ทั้งภายใน และภายนอกมหาวิทยาลัย ซึ่งจะต้องมีการปรับตัว เรียนรู้ที่จะพึ่งพาตนเองทั้งในเรื่องการเรียน การดูแลสุขภาพ และการบริโภคอาหาร แต่เนื่องจากสภาพสังคมและเศรษฐกิจปัจจุบัน รวมทั้งความเร่งรีบและการแข่งขันที่สูง ทำให้วิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนไป ทำให้ต้องพึ่งพาอาหารปรุงสำเร็จมากขึ้น ซึ่งอาหารเหล่านี้อาจประกอบขึ้นมาจากวิธีการปรุงที่ไม่ถูกสุขลักษณะ (เอกชาติ ใจเพชร ,2549) การไม่ได้ปรุงอาหารด้วยตนเอง ทำให้ไม่สามารถควบคุมประเภท ปริมาณ คุณภาพ และความปลอดภัยของอาหารที่ตนบริโภคได้ แต่กลับต้องฝากปากท้องไว้กับคนอื่น ซึ่งหมายถึงคนขายอาหาร อันจะทำให้เกิดการบริโภคที่ขาดสมดุล และเสี่ยงต่อความไม่ปลอดภัยในอาหาร (วิณะ วิระไวฑะยะ และสง่า ดามาพงษ์,2541) ดังนั้น นักศึกษาซึ่งถือเป็นบุคคลหนึ่งที่ต้องเลือกรับประทานอาหาร และดูแลสุขภาพตนเอง จึงต้องพึ่งพาอาหารปรุงสำเร็จเหล่านี้ ย่อมทำให้มีโอกาสได้รับผลกระทบจากความไม่ปลอดภัยของอาหาร และส่งผลเสียต่อสุขภาพได้หากไม่รู้จักรับประทานอาหารรับประทาน

ปัญหาโภชนาการในกลุ่มวัยรุ่นแม้ว่าผลกระทบจะไม่รุนแรงถึงขั้นที่จะทำให้ตายได้ แต่ปัญหาดังกล่าวจะส่งผลทำให้มีสุขภาพอ่อนแอ เจ็บป่วยได้ง่าย ขาดเรียนบ่อย ขาดความกระตือรือร้น และไม่มีสมาธิในการเรียน ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ นับเป็นการสูญเสียเปล่าทางการศึกษาได้ทางหนึ่ง (ธนากร ทองประยูร ,2548) ดังนั้น เมื่อนักศึกษาจบการศึกษา อาจเป็นบัณฑิตที่ด้อยคุณภาพ ส่งผลให้การพัฒนาประเทศเป็นไปได้ช้า การรู้จักเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้ได้รับอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับนักศึกษา

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นชี้ให้เห็นว่า ปัญหาการบริโภคอาหารของนักศึกษาส่งผลต่อ ภาวะสุขภาพอนามัยได้ ผู้ศึกษาซึ่งทำงานเป็นพยาบาลประจำงานบริการอนามัย ฝ่ายพัฒนา นักศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ดำเนินงานทั้งในด้านการรักษา การป้องกัน และการส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้และทักษะในการรักษาสุขภาพ จึงมีความสนใจ ศึกษาการบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนการรณรงค์ ส่งเสริมและให้ความรู้แก่นักศึกษา และเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีใน อนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง
2. เพื่อศึกษาสภาพปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัย เอกชนแห่งหนึ่ง
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภค อาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรในการศึกษานี้ คือ นักศึกษาที่ศึกษาในหลักสูตรปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษานี้ศึกษาการบริโภคอาหาร ครอบคลุมเรื่อง ชนิดของอาหารที่บริโภค การเลือก ใช้อาหาร ความถี่ในการบริโภค ความชอบในการบริโภค และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภค อาหาร คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม สัมพันธ์กับอาหารและโภชนาการ และ ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ

นิยามศัพท์เฉพาะ

การบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำที่เกี่ยวข้องกับชนิดอาหารที่บริโภค การเลือกซื้อ อาหาร ความถี่ในการบริโภค และ ความชอบในการบริโภค

ปัจจัย หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม สื่อเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ

นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน หมายถึง นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งใน อ.เมือง จ.เชียงใหม่ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 หลักสูตรปกติ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2550

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษาเรื่อง การบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ได้ประโยชน์ดังนี้

1. ได้ข้อมูลสำหรับการวางแผนส่งเสริมโภชนาการที่ดีให้กับนักศึกษา
2. ได้ข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำไปสู่การทำวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป เช่น เรื่องภาวะโภชนาการของนักศึกษา และศึกษาเรื่องเดียวกันนี้กับนักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved