

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาจากเอกสาร ตำรา บทความ แนวคิด วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบไปด้วยเรื่องดังนี้

- 2.1 วัยรุ่นกับการบริโภคอาหาร
- 2.2 อาหารฟาสต์ฟู้ด
- 2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด
- 2.4 ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการ
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วัยรุ่นกับการบริโภคอาหาร

วัยรุ่นแบ่งออกเป็น 3 ระยะโดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก-ผู้ใหญ่ตัดสิน คือช่วงอายุประมาณ 12 – 15 ปีเป็นช่วงวัยแรกเริ่ม ช่วงอายุ 16-17 ปีเป็นระยะวัยรุ่นตอนกลางและช่วง 18 – 25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและมีการเปลี่ยนแปลงทางกายภายนอก เช่น ความสูง ผิวหนัง รูปร่างหน้าตา การมีหน้าอก ฯลฯ และการเปลี่ยนแปลงภายใน เช่น สมอองพัฒนาเต็มที่ ฮอร์โมนเพศเริ่มทำงาน ฯลฯ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) อาหารจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมาก ถ้าระยะนี้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ดีก็จะมีผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ดังนั้นจึงควรแนะนำให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจถึงความสำคัญของการกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและนำไปปฏิบัติดังนี้ (อบเชยวงศ์ทอง, 2541)

1. พลังงาน ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกาย และแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งการเรียน การเล่น ในวันหนึ่งวัยรุ่นหญิงควรได้รับประมาณ 1,700-1,850 กิโลแคลอรีใน และประมาณ 1,850 - 2,400 กิโลแคลอรีในวัยรุ่นชาย ซึ่งส่วนใหญ่มาจากอาหารจำพวกข้าว แป้ง และไขมัน

2. โปรตีน วัยรุ่นต้องการโปรตีนมากกว่าวัยผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงต้องการโปรตีนเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อต่างๆ เลือด และฮอร์โมน วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ และนม

3. กลีโธแร่ ร่างกายต้องการกลีโธแร่ต่างๆ มากขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย กลีโธแร่ที่ต้องการมากในวัยรุ่น ได้แก่

3.1 แคลเซียม จำเป็นในการสร้างความเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน และการทำงานของระบบต่างๆ วัยรุ่นจึงควรได้รับแคลเซียมให้เพียงพอ ในวันหนึ่งวัยรุ่นทั้งชายและหญิง (อายุ 10-19 ปี) ควรได้รับแคลเซียมประมาณ 1,200 มิลลิกรัม อาหารที่มีแคลเซียมสูงได้แก่ นม นม ปลาเล็กปลาน้อย นอกจากนี้ยังมีในผักสีเขียวอีกด้วย

3.2 เหล็ก วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะในวัยรุ่นหญิงที่เริ่มมีประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ วัยรุ่นชายควรได้รับเหล็กวันละ 10 – 12 มิลลิกรัม วัยรุ่นหญิงควรได้รับวันละ 15 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากตับสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว

3.3 ไอโอดีน ในระยะวัยรุ่น ความต้องการไอโอดีนจะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต่อมธัยรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดคอพอกได้ ในวันหนึ่งควรได้รับไอโอดีน 150 ไมโครกรัม เด็กวัยรุ่นจึงควรได้รับอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง วัยรุ่นที่อยู่ทางภาคเหนือและภาคอีสานควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารเป็นประจำ

4. วิตามิน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่างๆ ให้เพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโตและป้องกันโรค ขาดวิตามิน

4.1 วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโต และสุขภาพเยื่อต่างๆ เช่น เยื่อบุชั้นตาและเยื่อบุผิวหนัง วัยรุ่นชายอายุ 10 – 12 ปี ควรได้รับวิตามินเอวันละ 600 ไมโครกรัมเรตินอล และอายุ 13 – 19 ปี ควรได้รับวันละ 700 ไมโครกรัมเรตินอล วัยรุ่นหญิงอายุ 10 – 19 ปี ควรได้รับวันละ 600 ไมโครกรัมเรตินอล ซึ่งจะได้จากตับสัตว์ ไข่แดง นม เนย ผักที่มีสีเขียวยัด เช่น คะน้า ตำลึง ผักนึ่ง ผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มันเทศเหลือง

4.2 วิตามินบีสอง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นโคเอนไซม์ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย พบว่ามีการขาดในเด็กวัยรุ่น วัยรุ่น เพื่อป้องกันการขาด วัยรุ่นชายควรได้วันละ 1.6 - 1.7 มิลลิกรัม และวัยรุ่นหญิงควรได้ 1.3 มิลลิกรัม

4.3 วิตามินซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจนซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่างๆ การขาดวิตามินซีจะทำให้แผลหายยากและเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินซีประมาณวันละ 50 – 60 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากผักสดและผลไม้

ตาราง 2.1 ความต้องการสารอาหารและพลังงานในแต่ละวันของวัยรุ่น

ความต้องการ	วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง	หน่วย
พลังงาน	1,850-2,400	1,700-1,850	กิโลแคลอรี/วัน
โปรตีน	34-57	37-49	กรัม/วัน
แคลเซียม	1,200	1200	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
โฟลิก	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 : คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2532)

ประเภทอาหารและปริมาณที่วัยรุ่นควรได้รับ ในแต่ละวันวัยรุ่นควรได้รับอาหารต่าง ๆ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ (วลัย อินทร์พรชัย, 2540) ดังนี้

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

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

3. เนื้อสัตว์ต่างๆ จะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้ ควรได้รับประมาณวันละ 180-200 กรัม ประมาณ ¼ ถ้วยตวง หรือมีเนื้อ 3 - 4 ช้อนโต๊ะ ควรได้รับเครื่องในสัตว์ เช่น ตับหมู ตับวัว ตับไก่ ประมาณสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง และอาหารทะเล เช่น ปลาหรือหอย สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง

4. ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก และยังมีวิตามินบี 1 และบี 2 อีกด้วย เด็กวัยรุ่นควรกินถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น อาจประกอบเป็นอาหารร่วมกับเนื้อสัตว์ เช่น ข้าวผัดเสริมถั่วเมล็ดแห้ง ผัดจิงใต้ถั่วดำหรือถั่วแดง หรือกินเป็นขนมหรืออาหารว่าง เช่น ถั่วทอด ถั่วเขียวคัมน้ำตาล ถั่วกวน เต้าฮวย

5. ผักสีเขียวและสีเหลือง มีแคโรทีน วิตามินและเกลือแร่มาก วัยรุ่นควรได้รับทุกวันและทุกมื้อ ประมาณวันละ 1 - 1½ ถ้วยตวง หรือ ½ ถ้วยตวงต่อมือ

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

7. ข้าวสุกและผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน วัยรุ่นควรได้รับให้เพียงพอ ประมาณวันละ 5 - 6 ถ้วยตวง

8. ไขมันและน้ำมัน เป็นอาหารที่ให้พลังงานและช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันควรได้รับทุกวัน วันละ 3 - 4 ช้อนโต๊ะ ในการผัดหรือการทอดอาหาร

ตาราง 2.2 ปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับใน 1 วัน

อาหาร	ปริมาณต่อวัน	
	วัยรุ่น	หมายเหตุ
นํ้านม	1 - 2 ถ้วยตวง	จะคัมนํ้านมถั่วเหลืองแทนก็ได้
เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์	1/4 - 2/3 ถ้วยตวง	ควรได้รับเครื่องในสัตว์สัปดาห์ละ 1-2 วัน อาหารทะเลและปลาที่กินได้ทั้งกระดูกสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
ไข่เป็ด ไข่ไก่	1 - 2 ฟอง	
ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ หรือเต้าหู้	½ ถ้วยตวง	ข้าวเป็นอาหารต่าง ๆ หรือกินเป็นอาหารว่างหรือขนมก็ได้
ผักใบสีเขียวและผักสีเหลือง	1 - 1 ½ ถ้วยตวง	
ผลไม้ต่าง ๆ เช่น ส้ม กล้วย	2 - 3 ผล	ถ้าเป็นมะละกอสุกหรือสับปะรด ประมาณ ½ ถ้วยตวง
ข้าวสุก	5 - 6 ถ้วยตวง	
น้ำมันพืชหรือน้ำมันสัตว์	3 - 5 ช้อนโต๊ะ	ใช้ผัดหรือใช้ทอดอาหาร
น้ำตาล	3 ช้อนโต๊ะ	ในขนมหรืออาหารต่าง ๆ

ที่มา: วลัย อินทรมพรรษ์ (2540)

อาหารฟาสต์ฟู้ด

อาหารจานด่วน (Fast Food) เป็นคำที่ชาวอเมริกันคิดกันขึ้นมาใช้สำหรับเรียกอาหารหรือขนมทั้งประเภทกินอิ่มหรือกินเล่นเป็นอาหารว่าง โดยมีการเตรียมและปรุงไว้จนสำเร็จรูปแล้วสามารถรับประทานได้เลยทันที หรือใช้เวลาสำหรับกรรมวิธีสุดท้ายก่อนรับประทานอาหารเพียงแค่ว่าไม่กี่นาที ผู้บริโภคสามารถนั่งกินในร้านหรือนำออกไปกินนอกร้านก็ได้ ฟาสต์ฟู้ดมี 2 ประเภทคือ (โรงพยาบาลสระบุรี, 2549)

1. ประเภทกินอิ่ม (Full Meal Fast Food) เป็นอาหารประเภทแป้ง เนื้อสัตว์และผัก
 2. ประเภทอาหารกึ่งขนม (Snack Fast Food) เช่น ไอศกรีม ขนมเค้ก โดนัท เป็นต้น
- ผลของการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดมากเกินไป (โรงพยาบาลสระบุรี, 2549) มีดังนี้คือ

1. เสี่ยงต่อการเกิดท้องผูก โรคริดสีดวงทวาร โรคมะเร็งลำไส้ เนื่องจากมีกากใยอาหารน้อย

2. เกิดการสะสมของไขมันและมีไขมันในเลือดสูง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือดและความดันโลหิตสูง

3. เนื่องจากเป็นอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง มะเร็งที่กระเพาะอาหารและทำให้ไตต้องทำงานหนัก

ตาราง 2.3 คุณค่าสารอาหารหลักของอาหารฟาสต์ฟู้ด (ปริมาณต่อการเสิร์ฟ 1 ที่)

ชนิดอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	คอเลสเตอรอล (กรัม)
1. พิซซ่ารวมมิตร (ขนาดกลาง)	375	876	54	48	57	17	203
2. พิซซ่าทะเล (ขนาดกลาง)	347	781	53	37	59	12	239
3. แซนวิชไก่	122	287	12	15	26	2	95
4. แซนวิชแฮม	108	235	10	11	24	1	39
5. แฮมเบอร์เกอร์	105	450	21	26	33	4	116
6. แฮมเบอร์เกอร์ปลา	147	419	17	23	36	3	67
7. ฮอตดอก	149	398	16	22	34	4	67
8. คอนเนคตอง	127	293	16	13	28	3	42
9. มันฝรั่งทอด	94	314	4	18	34	5	0

ที่มา: วนิตา อยู่ประพัฒน์ (2539)

ส่วนประกอบของอาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งเมื่อบริโภคแล้วมีผลกระทบต่อร่างกายที่สำคัญ คือ (วนิดา อยู่ประพัฒน์, 2539)

1. โซเดียม ปริมาณโซเดียมในอาหารคือ ปริมาณเกลือ (โซเดียมคลอไรด์) โซเดียมมีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานคือ 920-2,300 มิลลิกรัมต่อวัน ปริมาณต่ำสุดคือ ปริมาณที่ร่างกายได้รับแล้วเกิดประโยชน์ ส่วนถ้าได้รับเกินปริมาณสูงสุดอาจเกิดภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง พบว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดมีปริมาณ โซเดียมคลอไรด์อยู่ระหว่าง 1,000-2,500 มิลลิกรัม

2. เส้นใยอาหาร ควรรับประทานวันละ 30 กรัม เพื่อป้องกันโรคท้องผูก โรคหัวใจ มะเร็งทางเดินอาหาร โรคสีดวงทวาร ซึ่งพบว่า ส่วนใหญ่ของอาหารจำพวกนี้มีเส้นใยน้อย

3. ไขมัน ปกติร่างกายควรได้รับอาหารที่มีไขมันต่ำ คือ ให้พลังงานไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารหนึ่งมื้อ ถ้าอาหารชนิดนั้นให้พลังงานจากไขมันถึงร้อยละ 50 ถือว่าเป็นอาหารที่มีไขมันสูง (ไขมัน 5 กรัม ประมาณ 1 ช้อนชา) อาหารฟาสต์ฟู้ดอเมริกันแต่ละชนิดให้ไขมันประมาณร้อยละ 33-60 ในเพศชาย และให้ไขมันประมาณร้อยละ 45-90 ในเพศหญิง

4. โปรตีน ปริมาณที่เหมาะสมคือไม่เกินร้อยละ 15 ของพลังงานที่ได้จากอาหารทั้งหมด อาหารฟาสต์ฟู้ดเฉลี่ยจะให้โปรตีนประมาณร้อยละ 50-100 ของความต้องการของร่างกาย

5. คาร์โบไฮเดรต ร่างกายควรได้รับคาร์โบไฮเดรตจากข้าว ธัญพืช ขนมปัง และพาสต้า ให้ได้พลังงานร้อยละ 55 หรือมากกว่า ส่วนใหญ่คนตะวันตกรับประทานคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายและในฟาสต์ฟู้ดพบว่ามีปริมาณคาร์โบไฮเดรตต่ำกว่า ปริมาณความต้องการของร่างกายเล็กน้อย โดยส่วนใหญ่ของอาหารฟาสต์ฟู้ดมีประมาณ คาร์โบไฮเดรตประมาณร้อยละ 29-36

การบริโภคอาหารที่มีน้ำมันและไขมันเป็นองค์ประกอบในปริมาณมากเกินความต้องการของร่างกาย อาจเป็นผลให้เกิดภาวะโภชนาการ อ้วน ซึ่งถือเป็นโรคชนิดหนึ่ง นอกจากนั้นการบริโภคไขมันสัตว์ในปริมาณมากยังมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคเส้นเลือดอุดตัน ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคหัวใจล้มเหลวได้ ภาวะหลอดเลือดอุดตันเกิดจากสารคอเลสเตอรอลและกรดไขมันชนิดอิ่มตัวจากอาหาร เกิดการสะสมเป็นแผ่นที่บริเวณผนังหลอดเลือดแดงทำให้เลือดไหลผ่านไม่สะดวก และถ้าสะสมในปริมาณมากก็จะทำให้เกิดภาวะอุดตันขึ้น ดังนั้นจึงควรบริโภคไขมันไม่เกินร้อยละ 35 ของปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่จะบริโภคในแต่ละวันและในไขมันที่บริโภคทั้งหมด ควรจำกัดปริมาณไขมันชนิดอิ่มตัวไม่ให้เกินร้อยละ 10 ของแคลอรีทั้งหมด และคอเลสเตอรอลต้องไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน (พันธิพา จันทวัฒน์, 2542)

ตาราง 2.4 ไขมันและแคลอรีในอาหารฟาสต์ฟู้ด

ชื่ออาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	แคลอรี	ไขมัน (กรัม)	ไขมัน (%)	คอเลสเตอรอล (มก.)	โซเดียม (มก.)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
ไก่ป๊อป	35	362	23	57.2	43	610	21
เบอร์เกอร์ไก่ซิงเกอร์	62	550	32	52.4	85	830	36
แมคนักเก็ต	71	190	11	52.1	35	360	13
บีกแมค	216	570	32	50.5	85	1100	45
เฟรนฟรายด์	176	540	26	43.3	0	350	68
มีทเลฟเวอร์ ขอบชีส	107	339	19	50.4	35	970	28
แผ่นบาง							
ซิกกัน วิง	84	200	12	54	150	510	1

ที่มา : ภาวดี วิเชียรรัตน์, 2545

ไขมันและน้ำมันที่ใช้ในอาหารฟาสต์ฟู้ด ไขมันแปรสภาพ (Trans Fatty Acid) คือไขมันที่ตัดแปลงจากพืช เป็นผลจากความพยายามทำไขมันจากพืชให้มีกลิ่นรสคล้ายไขมันสัตว์ ด้วยกระบวนการไฮโดรจีเนชัน (Hydrogenation) ไขมันแปรสภาพจึงเป็นที่นิยมมากในอุตสาหกรรมผลิตอาหารจำพวกฟาสต์ฟู้ด ทั้งนี้ยังสามารถวางขายได้นาน ทำให้อาหารสำเร็จมีหน้าตาดี และรสชาติดีกว่าน้ำมันพืช จากรายงานวิจัยของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ดร.น.พ.อัลเบิร์ต แอสเชอริโอ อังใน สรจักร ศิริบริรักษ์ (2542) พบว่า คนที่รับประทานไขมันแปรสภาพมาก จะเสี่ยงต่อโรคหัวใจเป็นสองเท่าของคนที่รับประทานน้อย

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของบุคคลแต่ละคนนั้น ย่อมมีเหตุผลแตกต่างกันไป ปัจจัยที่กล่าวถึงนี้มีหลายด้าน มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ซึ่งฉัตรยาพร เสมอใจ และ มัทนียา สมมิ (2546), วิณะ วีระไวทยะ และสง่า คามาพงษ์ (2541), วศิมา จันทศิริ (2539), สุภาภรณ์ พลนิกร (2548) สรุปได้ดังนี้

1. วัฒนธรรม หมายถึงความเชื่อและแนวทางปฏิบัติที่เห็นแล้วว่าดีงามของบุคคลและกลุ่มบุคคลที่เกิดจากการเรียนรู้ ค่านิยม และทัศนคติ โดยการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งสู่อีกคนหนึ่ง ทำให้วัฒนธรรมมีลักษณะค่อนข้างคงทนถาวร ซึ่งวัฒนธรรมประกอบด้วย การสั่งสมทางสังคม บรรทัด

ฐาน และการให้รางวัลและการลงโทษ (ฉัตรยาพร เสมอใจ และมัทนียา สมมิ, 2546) ซึ่งสรุปได้ว่า วัฒนธรรมประกอบไปด้วยสิ่งต่อไปนี้

1.1 การสังคมนทางสังคม (Socialization) วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่เรียนรู้ ถูกถ่ายทอดจากบิดา มารดา จากคนรุ่นหนึ่ง ไปยังอีกรุ่นหนึ่ง หรืออาจได้มากจากการอบรมพร่ำสอน โดยกลุ่มสังคมต่างๆ ตลอดเวลา การสังคมนทางสังคมเป็นสิ่งจำเป็นต่อความเจริญก้าวหน้าของสังคม การสังคมนทางสังคมทำให้คนแต่ละรุ่นเริ่มให้ความสำคัญเกี่ยวกับความรู้ที่มีมาจากคนรุ่นก่อนๆ มากขึ้น เช่น อาจได้รับการพร่ำสอนจากกลุ่มสังคมต่างๆ จากรัฐบาลกลุ่มที่มีความสนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งเหมือนกัน ทำให้วัฒนธรรมมีลักษณะค่อนข้างคงทนถาวร

1.2 บรรทัดฐาน (Norm) เป็นแนวทางในการกระทำ พิจารณาตัดสินพฤติกรรมที่มีอยู่ในสังคมโดยส่วนรวม อันได้แก่ กฎหมาย ขนบธรรมเนียมประเพณีและความคิดตามสมัยนิยม ประสิทธิภาพของบรรทัดฐานขึ้นอยู่กับความเต็มใจของประชาชนที่จะปฏิบัติให้สอดคล้องกับมาตรฐานขึ้นอยู่กับความเต็มใจของประชาชนที่จะปฏิบัติให้สอดคล้องกับมาตรฐานของสังคม บรรทัดฐานทำให้ประชาชนรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ควรยกย่องนับถือ โดยพิจารณาจากพฤติกรรมของบุคคลอื่นที่มีบรรทัดฐานเหมือนกัน

1.3 การให้รางวัลและการลงโทษ (Rewards and Sanction) จะทำให้มีประสิทธิภาพและมั่นใจว่าสังคมจะอยู่ร่วมกันอย่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยใช้การให้รางวัลและการลงโทษเพื่อเป็นบรรทัดฐานของวัฒนธรรม การให้ผลตอบแทนที่พอใจที่สังคมมอบให้เป็นการชมเชย หรือการให้รางวัลสำหรับการตามบรรทัดฐานของสังคม ส่วนการลงโทษทางสังคมทำให้เกิดการกดดันกับคนที่ไม่ปฏิบัติตามบรรทัดฐานของสังคม

วัฒนธรรมเป็นสภาพแวดล้อมที่มีอยู่สำหรับผู้บริโภคทุกคน สภาพแวดล้อมที่ครอบคลุมอยู่ในสังคมตลอดเวลา จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้บริโภคเสมอ ผู้บริโภคมักจะรับอิทธิพลของวัฒนธรรมมาจากภายนอก (External Input) การเรียนรู้วัฒนธรรมที่เป็นกระบวนการเข้าสู่สังคมของผู้บริโภค เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมของสังคมที่เกิด ผู้บริโภคมีการเรียนรู้วัฒนธรรมใหม่อื่นๆ เป็นการรับเอาหลายๆ วัฒนธรรมเข้ามา เหมือนกับวัยรุ่นไทยที่รับเอาวัฒนธรรมต่างชาติเข้ามาเป็นวัฒนธรรมสำหรับวัยรุ่น เช่น วัฒนธรรมการบริโภคแบบอเมริกัน (ฉัตรยาพร เสมอใจ และมัทนียา สมมิ, 2546) การบริโภคอาหารของวัยรุ่นในปัจจุบัน โดยเฉพาะในสังคมเมืองเห็นได้ชัดว่าได้รับอิทธิพลจากการรับประทานอาหารตะวันตกเป็นส่วนใหญ่ ทั้งประเภทอาหาร บริการ รูปแบบการรับประทาน และการจัดสถานที่ อาหารประเภทเร็วทันใจ (fast food) ในรูปแบบตะวันตกมีอยู่ทั่วไปในเขตเมืองของทุกจังหวัด เป็นที่นิยมของผู้บริโภครุ่นใหม่ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นเป็นอันมาก แม้จะมีราคาแพงก็ตาม แสดงให้เห็นว่าอิทธิพลของสังคมปัจจุบันที่ได้รับการถ่ายทอด

วัฒนธรรมจากต่างประเทศสามารถเปลี่ยนค่านิยมของคนไทยได้โดยง่าย (วิณะ วีระไวทยะ และสง่า คามาพงษ์, 2541)

พฤติกรรมการกินเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมานาน ยากที่จะปรับเปลี่ยนได้หรือจะต้องใช้เวลานานและจะต้องดำเนินการให้อยู่ในวิถีของคนกลุ่มนั้น จึงจะสามารถปรับเปลี่ยนได้ แต่ปัจจุบันพฤติกรรมการกินอาหารบางอย่างเปลี่ยนได้โดยง่ายเพียงเพราะคนบางกลุ่มมีค่านิยมว่าเป็นเรื่องโก้หรู เป็นอาหารของคนมีระดับ (สูง) ตามแรงของการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ (วิณะ วีระไวทยะและสง่า คามาพงษ์, 2541) ซึ่ง วศิญา จันทรศิริ (2539) ได้อธิบายไว้ว่า วัฒนธรรมประกอบด้วยความเชื่อ ค่านิยม รวมกันเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีที่ถ่ายทอดกันมา กฏบังคับ หรือบรรทัดฐานทางสังคม เพื่อให้ปฏิบัติอย่างเหมาะสมถูกต้องว่าอย่างไรเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต เครื่องแต่งกายประเภทไหนที่ต้องสวมใส่ ต้องรับประทานอะไร ชื้อหรือบริโภคอะไร สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยอันเกิดจากวัฒนธรรมทั้งสิ้น รวมทั้งความแตกต่างของระดับชั้นในสังคมที่ทำให้พฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภคแตกต่างกันไปตามวิถีทางการดำเนินชีวิตของคนในแต่ละสังคม

2. สังคม ได้แก่ ครอบครัวและเพื่อน เนื่องจากกลุ่มที่คนทั่วไปเกี่ยวข้องอยู่เป็นประจำมักกลายเป็นกลุ่มอ้างอิง โดยไม่รู้ตัว เช่น กลุ่มเพื่อน ครอบครัว หรือกลุ่มบุคคลชั้นนำทำให้มีการเลียนแบบในการบริโภคสินค้าและบริการ เพื่อต้องให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มขณะเดียวกันบุคคลในครอบครัวถือว่ามีอิทธิพลมากที่สุดต่อทัศนคติ ความคิดและค่านิยมของบุคคล ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อของครอบครัว ดังนั้นผู้ผลิตจึงให้ความสนใจเกี่ยวกับลักษณะที่สำคัญของครอบครัวเป็นพิเศษ คือ ขนาดของครอบครัว บทบาทในการตัดสินใจในครอบครัวเพื่อวิเคราะห์ว่าในการซื้อมีใครบ้างที่เกี่ยวข้องในการตัดสินใจซื้อ

ครอบครัว (Family) เป็นกลุ่มแรกที่ผู้บริโภคต้องพบ และเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอันก่อให้เกิดเป็นนิสัยของผู้บริโภค เนื่องจากผู้บริโภคจะได้รับการอบรมสั่งสอนในสิ่งที่ครอบครัวคิด และยึดถือประเพณีปฏิบัติมา บุคคลในครอบครัวมีอิทธิพลในการตัดสินใจซื้อ ซึ่ง สุภาภรณ์ พลนิกร(2548)ได้อธิบายว่าครอบครัวเป็นกลุ่มอ้างอิงเบื้องต้นที่สำคัญในการสร้างทัศนคติและพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการบริโภค โดยใช้วิธีการที่เรียกว่า กล่อมเกล้าทางสังคมผู้บริโภค ซึ่งหมายถึงกระบวนการที่เด็กทุกคนจะต้องประสบในช่วงเวลาของการเติบโตเป็นผู้ใหญ่นับตั้งแต่การแสวงหาทักษะ การหาความรู้ และการมีทัศนคติที่จำเป็นในฐานะผู้บริโภค เช่น บิดามารดาให้บุตรหลานรับประทานอาหารเช้าชนิดต่างๆ ในแต่ละโอกาสหรือมื้ออาหาร เป็นต้น อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงและการคล้อยตามกัน เป็นปัจจัยที่ทรงพลังในการผลักดันให้เกิดการกระทำ สำหรับกลุ่มวัยรุ่นนั้นมักจะได้รับแรงกดดันสูงจากเพื่อนๆ ผู้ซึ่งพยายามใช้อิทธิพลชนิดวิถีประชาราหรือบรรทัดฐาน และการแสดงออกของค่านิยม เพื่อกดดันสมาชิกในกลุ่มของตน

เพื่อน บุคคลกลุ่มที่สองของผู้บริโภคที่เข้ามาเกี่ยวข้อง นอกเหนือจากครอบครัว คือ เพื่อน (Friends) ในการเรียนรู้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่น จากการเล่นกับเพื่อนในวัยเด็ก ยิ่งเติบโตมากขึ้น ผู้บริโภคก็จะใช้เวลาในกลุ่มเพื่อนมากขึ้น และเริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างเพื่อให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนเพื่อให้กลุ่มยอมรับ เพื่อนจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค โดยเฉพาะในวัยรุ่นซึ่งมักจะใช้เป็นกลุ่มอ้างอิงสำหรับตน (ฉัตรยาพร เสมอใจ และมัทนียา สมมิ, 2546)

3. การสื่อสาร หมายถึง กระบวนการถ่ายทอดข่าวสาร ความคิด และความรู้สึกระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้องสองฝ่าย ฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ส่งข่าวสาร อีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้รับข่าวสารเพื่อให้เกิดการรับรู้ร่วมกัน และแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อกัน ในทางการตลาดผู้บริหารการตลาดหรือบริษัทผู้จำหน่ายสินค้า ต้องติดต่อสื่อสารกับผู้บริโภคหรือลูกค้า ที่เกี่ยวข้องกับสินค้าที่เสนอขายเพื่อให้เกิดการยอมรับ ความพึงพอใจและตัดสินใจซื้อ หรือแสดงพฤติกรรมตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่คาดหวัง (ฉัตรยาพร เสมอใจ และมัทนียา สมมิ, 2546)

สื่อการโฆษณาเป็นวิธีการสื่อสารที่สำคัญอีกวิธีหนึ่งที่เกี่ยวข้องผูกพันกับชีวิตมนุษย์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเลือกบริโภคอาหารของประชาชนได้รับอิทธิพลของการตลาดที่ใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร ซึ่งในปัจจุบันการสื่อสารในระบบสากลทำให้ข้อมูลต่างๆ เสนอได้อย่างรวดเร็ว และแพร่กระจายทั่วถึงผู้บริโภค ผู้บริโภคจึงได้รับการเสนอขายหรือตกเป็นเหยื่อของโฆษณาสินค้าที่เป็นอาหารจากสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ และสิ่งพิมพ์สวยงาม การโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์จะเป็นช่องทางที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด เพราะเสนอได้อย่างรวดเร็วและแพร่กระจายทั่วถึงผู้บริโภคและกลุ่มวัยรุ่นถือเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของสินค้าด้านอุปโภคและบริโภค ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสินค้าฟุ่มเฟือยหรืออาหารที่ไม่มีประโยชน์ด้านโภชนาการ วัยรุ่นมักถือเอาการบริโภคเป็นแฟชั่น คือ ยึดตามโฆษณา ประชาสัมพันธ์จากสื่อต่างๆ ที่เห็นผ่านหูผ่านบ่อย ๆ ตามวิทยุ โทรทัศน์ นิตยสาร ภาพยนตร์ จากการเลียนแบบกลุ่มผู้มีชื่อเสียงหรือบุคคลที่ชื่นชอบ เช่น ดารา นักร้อง นักแสดง หรือทำตามแบบอย่างจากเพื่อนในกลุ่ม เป็นต้น (วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์, 2541) ซึ่งสุภาภรณ์ พลนิกร (2548) ได้อธิบายว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่มักจะบอกเล่าประสบการณ์ทางลบมากกว่าประสบการณ์ทางบวก การบอกต่อ หรือการกระจายปากต่อปากจึงมีความสำคัญและทำให้นักการตลาดมักจะใช้ช่องทางการสื่อสารถึงผู้บริโภคทั้งโดยการผ่านสื่อสารมวลชนและการกระจายปากต่อปาก (การบอกต่อ) ในการประชาสัมพันธ์ทางการตลาด

4. การรับรู้ คือ กระบวนการซึ่งแต่ละคนคัดสรร (Select) จัดระเบียบ (Organize) และตีความหมาย (Interpret) สิ่งที่มากระตุ้นเพื่อให้เกิดภาพในสมองที่มีความหมายและสอดคล้องกันเกี่ยวกับโลกที่บุคคลนั้นสามารถสัมผัสได้ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการประมวลผลข้อมูลของสมองซึ่งเริ่มจากการ รับสัมผัสและตามด้วยการให้ความใส่ใจและการตีความหมาย สำหรับ

บทบาทและการรับรู้ที่มีต่อพฤติกรรมผู้บริโภค และกลยุทธ์ทางการตลาด (สุภาภรณ์ พตนิกร, 2548) มีรายละเอียดไว้ดังนี้

4.1 พฤติกรรมและการรับรู้ (Perception) ในเรื่องผลิตภัณฑ์/บริการ จากการที่ผู้บริโภคมีการรับรู้ ทำให้เกิดภาพลักษณ์หรือจินตภาพของสิ่งต่างๆ ในสมอง และนักการตลาดได้นำมาใช้ในการวางตำแหน่งผลิตภัณฑ์ (Product Positioning) ซึ่งเป็นวิธีการที่ทำให้สินค้าหมวดเดียวกันแต่คนละยี่ห้อ มีความแตกต่างกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการเน้นผลประโยชน์ (Benefits) ที่ผู้บริโภคจะได้รับจากยี่ห้อต่างๆ และชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างจากคู่แข่งอย่างชัดเจน ในยุคของการแข่งขันสูงและสินค้ามีความยุ่งยากซับซ้อนมากขึ้น รวมทั้งมีหลายยี่ห้อให้เลือก การสร้างจินตภาพหรือภาพลักษณ์ที่แตกต่างอย่างโดดเด่น (Distinctive Image) จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดแม้ว่าจะเป็นภาระที่สร้างและรักษาไว้ก็ตาม ผลที่ตามมาจากการวางตำแหน่งผลิตภัณฑ์ได้ถูกต้อง คือ การมี จินตภาพที่ดีของสินค้า (Good Product Image) ผู้บริโภคมีความเชื่อ (Belief) และมีความภักดีในตรา (Brand Loyalty) โดยไม่เบนความสนใจไปที่สินค้าของคู่แข่ง ทำให้เกิดเป็นคุณค่าของตรา (Brand Value) หรือทรัพย์สินของตรา (Brand Equity)

4.2 พฤติกรรมและการรับรู้ในเรื่องราคาและคุณภาพ การรับรู้เกี่ยวกับราคาสูงต่ำหรือพฤติกรรมนั้นมีผลต่อการตัดสินใจซื้อและความพอใจภายหลังการซื้อ ความยุติธรรมของราคาเกิดจากการเปรียบเทียบกับราคาของผู้บริโภครายอื่นจ่ายไปและราคาของคู่แข่งด้วย

4.2.1 ราคาอ้างอิง (Reference Prices) เมื่อมีการส่งเสริมการตลาดโดยการลดราคามักจะกล่าวอ้างถึงราคาเดิมก่อนลดหรือราคาอ้างอิง ซึ่งหมายถึง ราคาที่ผู้บริโภคใช้ในการเปรียบเทียบกับราคาอื่น ราคาอ้างอิงนี้แบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ ราคาอ้างอิงภายใน (Internal Reference Prices) ซึ่งหมายถึง ราคาที่ผู้บริโภคจำได้และมีความสำคัญในการที่ผู้บริโภคจะตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ที่กำลังลดราคานั้น และราคาอ้างอิงภายนอก (External Reference Prices) ซึ่งหมายถึง ราคาที่มีการจำหน่ายที่อื่นหรือราคาของผู้ขายรายนั้นก่อนมีการลดราคา ราคาชนิดนี้มีผลกระทบต่อราคาอ้างอิงภายใน เช่น ราคาที่ระบุว่ามี การลดนั้น หากสูงจะส่งผลให้ราคาอ้างอิงภายในสูงด้วย

4.2.2 การอ้างราคาชนิดยึดได้และราคาตายตัว (Tensile Price Claims and Objective Price Claims) การประกาศลดราคาของร้านค้าทั่วไปมี 2 แบบคือ 1) ชนิดที่ยึดได้ ซึ่งหมายถึง ราคาที่ระบุเป็นช่วงของราคา เช่น ประหยัด ร้อยละ 10 - 40 เหมาะสำหรับการลดราคาผลิตภัณฑ์ทั้งสายของผลิตภัณฑ์ หรือทั้งร้าน 2) การลดราคาชนิดตายตัว เช่น ประหยัด ร้อยละ 25 ซึ่งใช้ในกรณีที่ลดเพียงอัตราเดียว ร้านค้าทั่วไปมักจะใช้วิธีลดราคาที่ยึดได้ เนื่องจากสามารถดึงดูดผู้บริโภคได้มากกว่า โดยทั่วไปโฆษณาที่ระบุระดับสูงสุดของการลดราคา(เช่น ประหยัดมาก

ถึง ร้อยละ 40) จะได้รับความสนใจมากกว่าการระบุเป็นช่วงของอัตราการลดราคา(เช่น ลด ร้อยละ 10 – 40) หรือระบุอัตราการลดต่ำสุด (เช่น ลดราคาตั้งแต่ ร้อยละ 10 ขึ้นไป)

4.2.3 ราคากับคุณภาพที่ผู้บริโภครับรู้ (Perceived Price and Quality) ในการใช้ราคาเป็นเกณฑ์ตัดสินคุณภาพนั้นมักจะเกิดขึ้นเมื่อผู้บริโภค ไม่มีข้อมูลเพียงพอหรือขาดความมั่นใจในการนำข้อพิจารณาอื่นๆ มาประกอบการตัดสินใจ ดังนั้นการลดราคาผลิตภัณฑ์บางประเภทอาจทำให้ผู้บริโภคมีการรับรู้ว่าคุณภาพผลิตภัณฑ์นั้นมีความลดลง อย่างไรก็ตามเมื่อผู้บริโภคมีประสบการณ์กับผลิตภัณฑ์/บริการหรือคุ้นเคยกับร้านค้าานั้นแล้ว ผู้บริโภคมักจะให้ความสำคัญของราคาร้อยลงในการพิจารณาเพื่อตัดสินใจซื้อครั้งต่อไป

ทั้งนี้ กาญจนา เกียรติฉัตรรัตน์ (2542) ได้สรุปไว้ว่า ลักษณะของผลิตภัณฑ์สามารถดึงดูดความสนใจของผู้บริโภคได้ เช่น รูปแบบ คุณภาพ ราคา ตรายี่ห้อ ภาชนะบรรจุ รสชาติ คุณค่าอาหาร และสีฉ่ำ/ความน่ารับประทาน เป็นต้น

5. ทักษะคือ วิธีการที่แต่ละคนคิด รู้สึก และกระทำต่อสภาวะแวดล้อม หรือเป็นปริมาณของความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบที่มีต่อสิ่งที่มีระดับต่างๆ หรือเป็นความโน้มเอียงที่เกิดจากการเรียนรู้ในการตอบสนองต่อวัตถุใดๆ ทั้งในด้านที่ดีและไม่ดี(สุภาพรณ ผลิตินทร, 2548) ทั้งนี้ ทักษะประกอบด้วยการรับรู้ที่ประกอบด้วย 3 ส่วน (ฉัตรพร เสมอใจ และมัทนียา สมมิ, 2546) คือ

5.1 ความเข้าใจหรือความรู้ (Cognitive or Knowledge) เกิดจากการได้รับความรู้หรือประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด เช่น การได้รับความรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม สาเหตุที่ทำลายสิ่งแวดล้อมนั้น และวิธีการรักษาสิ่งแวดล้อมนั้น

5.2 ความรู้สึก (Affective or Feeling Learning) เมื่อมีความรู้หรือประสบการณ์กับสิ่งใดแล้ว จะเกิดความรู้สึกชอบและไม่ชอบ ซึ่งจะเป็นทัศนคติต่อสิ่งนั้น

5.3 พฤติกรรม (Conation, Doing or Behavior) เมื่อมีทัศนคติต่อสิ่งใดแล้วก็จะเกิดการกระทำในการตอบสนองตามทัศนคติ

6. สภาพเศรษฐกิจ เป็นสิ่งกำหนดอำนาจการซื้อของผู้บริโภค ตัวอย่างเช่น บางคนเชื่อว่า โสมเกาหลีรับประทานแล้วบำรุงกำลังก็เกิดความต้องการ แต่เมื่อไปเห็นราคาแล้วแพงเกินไปไม่สามารถซื้อได้ บางคนชอบสินค้ามีชื่อเสียงดี ๆ แต่ไม่สามารถซื้อได้เพราะราคาแพง สิ่งนี้คือปัจจัยที่จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของผู้บริโภคประการหนึ่ง (เสวี วงษ์มณฑา, 2542) ซึ่งธุรกิจฟาสต์ฟู้ดและผลิตภัณฑ์แปรรูปมีเข้ามาจำหน่ายให้เลือกซื้อบริโภค รายได้ของบุคคลหรือของครอบครัว ราคาอาหารมีความสำคัญอย่างมากต่อการบริโภคอาหาร ครอบครัวหรือบุคคลที่มีฐานะทางการเงินดีจะสามารถซื้ออาหาร หรือ ไปใช้บริการร้านอาหารที่มีคุณภาพดีได้มากกว่าครอบครัวหรือผู้ที่มีฐานะ

ยากจน ในเวลาเดียวกันหากมีฐานะดีแต่ไม่รู้จักซื้ออาหารที่ดี มีคุณภาพก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้เช่นกัน (วิณะ วีระไวทยะและสง่า คามาพงษ์, 2541)

ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ (Nutritional status) คือภาวะหรือสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลจากอาหารที่ร่างกายได้รับ (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2539) แบ่งได้เป็น

1. ภาวะโภชนาการดี (Good or adequate or optimum nutrition) เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนและปริมาณถูกต้องตามความต้องการของร่างกายทำให้มีสุขภาพดี
2. ทุพโภชนาการ (Malnutrition) เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอหรือมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย ไม่อยู่ในสมดุล แบ่งได้เป็น

2.1 ภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ (Undernutrition or nutritional deficiency) คือภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายอาจจะขาดสารอาหารอย่างเฉียบหรือมากกว่าหนึ่งอย่างและอาจจะขาดพลังงานด้วยหรือไม่ขาดก็ได้

2.2 ภาวะโภชนาการเกิน (Overnutrition) คือภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย และเก็บสะสมไว้จนเกิดอาการปรากฏ เช่น ได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปจะมีการสะสมพลังงานไว้ในร่างกายในสภาพไขมันเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดโรคอ้วน (Obesity) หรือได้รับสารอาหารบางอย่างที่จับถ่ายได้ยากในปริมาณมากเกินไป จนมีการเก็บสะสมในร่างกายและทำให้เกิดโทษได้ เช่น Hypervitaminosis A และ D

สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2539) ได้แก่

1. สาเหตุที่เกิดจากอาหาร คือ กินอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ส่วนร่างกายปกติดีทุกอย่างและสามารถใช้อาหารที่บริโภคเข้าไปได้เต็มที่ สาเหตุที่เกิดจากอาหารนี้อาจมาจากนิสัยการบริโภคอาหารไม่ดี หรือมาจากปัจจัยอื่นๆ ทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น มีความเชื่อผิดๆ ในเรื่องอาหาร การขาดความรู้ทางโภชนาการ ซึ่งในทางโภชนาการถือว่าเป็นปัจจัยมูลฐานที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี

2. สาเหตุที่เกิดจากร่างกาย การกินอาหารที่ครบถ้วนเพียงพอ แต่สภาพแวดล้อมและสภาพร่างกายผิดปกติ ทำให้อาหารที่กินใช้ประโยชน์ไม่ได้ เกิดภาวะโภชนาการที่บกพร่องขึ้น ในทางโภชนาการถือว่าเป็นปัจจัยรอง ในการทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี สภาพร่างกายที่ผิดปกติอาจมีผลถึงการกินอาหาร การกลืน การย่อย การดูดซึม การขนส่งอาหาร การใช้ประโยชน์ การเก็บสะสม และการจับถ่าย

การประเมินภาวะโภชนาการ การประเมินภาวะโภชนาการทำได้หลายวิธี โดยอาศัยลักษณะการรับประทานอาหารผลจากการรับประทานอาหารของแต่ละบุคคล ซึ่งการประเมินภาวะโภชนาการแบ่งออกได้เป็น 4 วิธีคือ (ประณีต ผ่องแผ้ว, 2539)

1. **การประเมินภาวะโภชนาการโดยวิธีการประเมินอาหารที่บริโภค** วัตถุประสงค์ในการสำรวจอาหารที่บริโภคเพื่อประเมินปริมาณอาหาร สารอาหาร และรูปแบบของอาหารที่บริโภคของบุคคล กลุ่มบุคคล และประชากรทั้งประเทศเพื่อใช้ในการตัดสินใจว่ารับประทานอาหารอย่างไรจึงจะพอเหมาะและสมดุลทำให้มีการเกิดโรคเรื้อรังต่ำ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังที่มีความเกี่ยวข้องกับอาหารบางชนิด วิธีการที่เลือกใช้สำหรับการประเมินแต่ละครั้งจะขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย ระดับความถูกต้องและชนิดของข้อมูลที่ต้องการ ความชำนาญ และประสบการณ์ของผู้ร่วมงาน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ความสามารถ และความร่วมมือของกลุ่มประชากรที่จะทำการประเมินงบประมาณในการดำเนินการ

2. **การประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้วิธีการทางชีวเคมี** วิธีการตรวจสอบทางเคมี เป็นการตรวจสอบทางห้องปฏิบัติการ มีข้อดีในการประเมินภาวะโภชนาการหลาย ๆ อย่าง เช่น ทำให้รวดเร็ว ง่ายต่อการปฏิบัติ และเป็นวิธีการวิเคราะห์ที่มีความแม่นยำ การตรวจสอบทางชีวเคมียังมีความไวเพียงพอในการตรวจสอบภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งสามารถป้องกันได้ทันที่ทั้งนี้ โดยการใช้วิธีเข้าแทรกแซง ในการปรับปรุงและส่งเสริมเพื่อไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงถึงขั้นรวดเร็ว นอกจากนั้นการตรวจสอบทางชีวเคมียังอาจบอกถึงหน้าที่ในการเผาผลาญอาหารของสารอาหารบางชนิดได้ถูกต้องกว่าการประเมินด้วยวิธีการสำรวจอาหารที่บริโภค หรือการวัดสัดส่วนของร่างกาย

3. **การประเมินภาวะโภชนาการโดยการตรวจร่างกายทางคลินิก** การตรวจร่างกายเพื่อประเมินร่างกายทางคลินิก เป็นวิธีการประเมินภาวะโภชนาการของบุคคลที่ง่าย รวดเร็ว ไม่สิ้นเปลืองและไม่ต้องใช้เครื่องมือที่ยุ่ยยากมากนัก จึงเป็นที่นิยมใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการชุมชน ซึ่งการประเมินต่าง ๆ เหล่านี้ ได้แก่ การตรวจดูผมเพื่อประเมินภาวะขาดโปรตีนและพลังงาน การตรวจดูปากและลิ้นเพื่อประเมินภาวะการขาดวิตามินบีสองหรือการตรวจดูต่อมไทรอยด์เพื่อประเมินภาวะขาดสารอาหารไอโอดีน เป็นต้น

4. **การประเมินภาวะโภชนาการโดยการวัดสัดส่วนของร่างกาย ประกอบด้วย**

1. **การชั่งน้ำหนัก** อุปกรณ์ที่ใช้คือ เครื่องชั่งน้ำหนักแบบคัมน้ำหนัก(level balance scales) การชั่งที่ถูกต้องนั้นเครื่องชั่งต้องตั้งอยู่บนที่ราบ ผู้ถูกประเมินสวมเสื้อผ้าที่ไม่หนักเอาอุปกรณ์ต่างๆ ที่ติดตัวออกเช่น โทรศัพท์มือถือ กระเป๋าเงิน เข็มกลัด รองเท้า หรือเสื้อกันหนาว เพื่อป้องกันค่าที่ผิดพลาด ผู้ถูกประเมินยืนตัวตรง ไม่ก้มหรือเอนใบหน้า สายตามองตรง ยืนนิ่ง

มีการวัดจำนวน 2 ครั้งแล้วหาค่าเฉลี่ย ค่าที่ได้จากการวัดมีหน่วยเป็นกิโลกรัม และอ่านจุดทศนิยมสองตำแหน่ง (ถ้าเป็นไปได้)

น้ำหนัก น้ำหนักของร่างกายคือ น้ำหนักส่วนประกอบของร่างกายทั้งหมดได้แก่ กล้ามเนื้อ กระดูก อวัยวะภายใน และไขมัน ซึ่งส่วนประกอบเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ ดังนั้นการเจริญเติบโตในช่วงอายุต่าง ๆ กัน จะมีผลทำให้การเพิ่มของน้ำหนักแตกต่างกันด้วยเนื้อเยื่อที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ น้ำหนักเป็นเครื่องชี้วัดที่นิยมใช้กันมาก เพราะสามารถวัดการเปลี่ยนแปลงของการเจริญเติบโตในระยะยาวและการเปลี่ยนแปลงในระยะสั้นของพลังงานสำรองของร่างกายซึ่งเกิดจากการขาดอาหาร หรือเนื่องจากโรคบางชนิด การชั่งน้ำหนักเป็นวิธีที่ง่ายไม่ยุ่งยากการใช้น้ำหนักเพื่อประเมินภาวะโภชนาการ จะต้องนำค่าที่ได้จากการชั่งมาเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานของเด็กปกติที่อยู่ในกลุ่มอายุเดียวกัน

2. การวัดส่วนสูง ผู้ถูกประเมินยืนตัวตรง ถอดรองเท้า ขึ้นเท้าชิดกัน ให้ส้นเท้า สะโพก หลังและท้ายทอยชิดเครื่องวัด แขนแนบลำตัว คอตั้งตรง สายตามองตรง ผู้วัดเลื่อน Head Board ให้ติดกับศีรษะผู้ถูกประเมิน แล้วให้หายใจเข้าออก วัดค่าขณะหายใจออกทันที มีการวัด 2 ครั้งและหาค่าเฉลี่ย ค่าที่ได้มีหน่วยเป็นเซนติเมตร

ความสูงหรือความยาวของร่างกาย ประกอบด้วยความยาวของขา กระดูกเชิงกราน กระดูกสันหลัง และกะโหลกศีรษะรวมกัน การวัดความสูงหรือความยาวขาเป็นตัวบ่งชี้การเจริญเติบโตของโครงกระดูกของร่างกาย ความยาวหรือส่วนสูงเป็นตัวบ่งชี้วัดอีกชนิดหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการบ่งบอกภาวะโภชนาการ โดยเฉพาะภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้นในอดีต หากมีการขาดอาหารอย่างเรื้อรังมาก่อน ความยาวหรือส่วนสูงจะน้อยกว่าปกติ

ดัชนีในการประเมินภาวะโภชนาการ (Indicator for nutritional evaluation) ดัชนีในการประเมินภาวะโภชนาการในกลุ่มประชากรเด็ก (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543) มีดังนี้

1. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักเป็นผลรวมของกล้ามเนื้อ ไขมัน น้ำและกระดูก น้ำหนักตามเกณฑ์อายุเป็นดัชนีบ่งชี้ถึงความสัมพันธ์ของการเจริญเติบโตของน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นตามอายุของเด็ก อัตราร้อยละของเด็กที่มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้ขนาดของปัญหาการขาดสารอาหารโปรตีนและพลังงาน หรือการป่วยที่เป็นสาเหตุทำให้เด็กมีการชะงักของการเจริญเติบโต ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตทั้งน้ำหนักและส่วนสูง โดยรวมว่ามีมากน้อยเพียงใด มักใช้เป็นข้อมูลติดตามภาพรวมของสุขภาพโภชนาการด้านการขาดในระบบเฝ้าระวังทางโภชนาการและติดตามประเมินแผนงานต่างๆ

2. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ อัตราร้อยละของเด็กที่มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์อายุหรือเตี้ย จะบ่งชี้ว่าเด็กมีการขาดสารอาหารอย่างเรื้อรังเป็นเวลายาวนานในอดีต ถ้าเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน มักจะสัมพันธ์กับฐานะเศรษฐกิจที่ยากจนหรือมีการเจ็บป่วยบ่อยๆ มีผลให้อัตราการเจริญเติบโตของโครงสร้างกระดูกเป็นไปอย่างช้า ทำให้เด็กตัวเตี้ยกว่าเด็กที่เป็นเกณฑ์อ้างอิงซึ่งมีอายุเดียวกัน แสดงให้เห็นสถานการณ์ทางด้านโภชนาการของเด็กชุมชนนั้นมีปัญหาต่อเนื่องมาเป็นเวลานานทั้งในด้าน ความชุกของโรคติดเชื้อ การเลี้ยงดูบุตรที่ไม่ถูกหลักโภชนาการและสถานะสังคมเศรษฐกิจของชุมชน

3. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เนื่องจากน้ำหนักเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วกว่าส่วนสูง น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจึงเป็นดัชนีที่ไวในการสะท้อนภาวะโภชนาการ ในปัจจุบันใช้ประเมินภาวะโภชนาการได้แม้ไม่ทราบอายุที่แท้จริง อัตราร้อยละของเด็กที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงน้อยหรือผอม จะบ่งชี้ว่าเด็กมีการขาดสารอาหารในปัจจุบันหรือแบบเฉียบพลันและอัตราร้อยละของเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์จะบ่งชี้ว่าเด็กได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกายทำให้มีภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วน

ระบบประเมินภาวะโภชนาการ และระบบสารสนเทศทางภูมิศาสตร์ (ศักดา พริงล้ำภู และคณะ, 2549) เป็นโปรแกรมที่ใช้สำหรับคำนวณหาภาวะโภชนาการในเด็ก (<19 ปี) และสามารถหาภาวะโภชนาการในผู้ใหญ่ (≥19 ปี) โดยใช้ดัชนีมวลกาย (BMI) ซึ่งเป็นดัชนีที่ใช้ทั่วไป และดัชนีสุขภาพ (HWDI) เพื่อให้เป็นดัชนีอย่างง่ายในการประเมินภาวะโภชนาการในผู้ใหญ่ ทางผู้พัฒนาได้ให้ชื่อ โปรแกรมสำเร็จรูปนี้ว่า “Nutritional Assessment System (NAS) และ GIS” และใช้ชื่อภาษาไทยเป็น “ระบบประเมินภาวะโภชนาการ (รปภ.) และระบบ GIS” นอกจากนี้ข้อมูลภาวะโภชนาการที่คำนวณได้ ยังสามารถนำไปแสดงในระบบ GIS เพื่อวิเคราะห์การกระจายตัวของภาวะโภชนาการระดับต่าง ๆ ในพื้นที่ได้

ในการศึกษาครั้งนี้เพื่อความเหมาะสมในการประเมินภาวะโภชนาการ ได้ประมวลผลโดยใช้โปรแกรมการประเมินภาวะโภชนาการและระบบสารสนเทศทางภูมิศาสตร์ และวิเคราะห์โดยใช้ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการของศักดา พริงล้ำภู และคณะ (2549)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ผู้ศึกษาได้ทำการค้นคว้าและศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) ได้ศึกษาเรื่อง การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร นนทบุรี ปทุมธานี และนครปฐม กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นอายุ 12 – 18 ปี จำนวน 900 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 85.44 ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 4.33 และภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ร้อยละ 10.22 กลุ่มตัวอย่างชอบกินอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ร้อยละ 55.70 โดยอาหารที่ชอบมากที่สุด คือ พิซซ่า ไก่ทอด และแฮมเบอร์เกอร์

พันระจิด ดังก้อง (2546) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 370 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ความเข้าใจด้านโภชนาการค่อนข้างดี จึงไม่ทำให้พฤติกรรมการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเปลี่ยนไป ปัจจัยที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดอันเนื่องมาจากอาหารฟาสต์ฟู้ดมีให้เลือกหลายประเภททั้งง่ายและรวดเร็วต่อการรับประทานนอกจากนี้แล้วร้านค้ายังเป็นสถานที่พบปะสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อน บรรยากาศภายในร้านสะอาด รสชาติของอาหารแปลกใหม่กว่าอาหารธรรมดาทั่วไป อีกทั้งสื่อโฆษณาต่างๆ เป็นสิ่งจูงใจให้เข้าไปใช้บริการฟาสต์ฟู้ดมากขึ้น

วรรณภรณ์ ชันชพัทธ์ วรรณมา ศรีเพ็ชรพร และอุดม นิยมคำ (2548) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาในเขตเทศบาลนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 412 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ทักษะคิดต่ออาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด ด้านผลิตภัณฑ์ของสินค้า ด้านสถานที่ ด้านโฆษณา และการบริการ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงทั้งหมด ด้านสังคมและวัฒนธรรมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าเรื่องชนิดของอาหารมีไขมันสูงทำให้อ้วนมีปัญหาลดสุขภาพเป็นปัญหาหลัก ส่วนเรื่องราคาอาหารในร้าน ฟาสต์ฟู้ด ราคาแพงเกินไป คุณค่าทางอาหารต่ำเป็นปัญหาปานกลาง นอกจากนี้ยังพบว่า ทักษะคิดด้านผลิตภัณฑ์ของสินค้า และด้านราคาของสินค้ามีความสัมพันธ์เชิงบวก กับจำนวนครั้งในการบริโภคต่อเดือน และค่าใช้จ่ายที่เสียไปกับการบริโภคต่อครั้ง ทักษะคิดด้านโฆษณาและบริการมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับจำนวนครั้งในการบริโภคต่อเดือน

ณัฐฉิณี ทิพย์ธรรม (2545) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการและการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักเรียน โรงเรียนเอกชน จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 435 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเนื่องจากสถานที่สะอาด รสชาติอาหารแปลกใหม่ การโฆษณาและมีบริการส่งถึงบ้าน รวมทั้งมีของแถม กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดมีคุณค่าทางโภชนาการทำให้สารอาหารไม่สมดุลตามที่ร่างกายต้องการ ส่วนความรู้ด้านโภชนาการกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกระดับความรู้ รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดสัปดาห์ละครั้ง ใช้บริการที่ร้านและใช้บริการร่วมกับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่าความรู้กับความชอบและการเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ไม่มีความสัมพันธ์กัน

สาธิต สืบสมาน (2545) ได้ศึกษาแนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันการบริโภคอาหารกินด่วนและอาหารขยะของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 460 คน และเยาวชนในย่านศูนย์การค้า จำนวน 100 คน รวมทั้งสิ้น 560 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 16.4 น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 14.4 น้ำหนักต่อส่วนสูงเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 9.7 กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 73.6 ชอบกินฟาสต์ฟู้ด ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด คืออร่อย รูปลักษณ์ทันสมัย มีจำหน่ายทั่วไป บริการรวดเร็ว สถานที่เหมาะสำหรับนัดพบ มีการโฆษณาทั่วไป การลด แลก แจกแถม สามารถหาซื้อและสะสมของเล่น กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าสื่อโฆษณาอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ดก่อให้เกิดความต้องการเชิงจิตวิทยา เกิดค่านิยมร่วมในกลุ่มเพื่อน มีการเปลี่ยนพฤติกรรมจากไม่กินเป็นอยากกิน และเมื่อได้กินแล้วติดใจในรสชาติ และกินเป็นนิสัย

Cruz JA. (2000) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในยุโรป - ยุโรปใต้ เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารขบเคี้ยว การบริโภคอาหารในร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด และ ภาวะโภชนาการ กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในยุโรปตอนใต้ ผลการศึกษาพบว่า อาหารที่บริโภคมีไขมันในปริมาณสูง (ประมาณ 40% ของพลังงานที่ได้รับ) ประกอบด้วยไขมันอิ่มตัวประมาณ 13% ของพลังงานที่ได้รับ และไขมันไม่อิ่มตัวประมาณ 17-19% ของพลังงานที่ได้รับ ซึ่งเป็นผลจากการบริโภคน้ำมันมะกอกในปริมาณสูง โดยเฉพาะในวัยรุ่นสเปนและอังกฤษ ในประเทศโปรตุเกส ร้อยละของการได้รับพลังงานมีความสัมพันธ์กับการได้รับไขมันในระดับต่ำ (31-33% ของพลังงานที่ได้รับ) และประเทศอิตาลี การได้รับไขมันมีความสัมพันธ์กับพลังงานในระดับปานกลาง และมีการบริโภคน้ำมันมะกอกค่อนข้างสูง ซึ่งจะเห็นได้ว่าการบริโภคอาหารมีลักษณะสำคัญ 2 ประการในแถบเมดิเตอร์เรเนียน คือ การบริโภคไขมันอิ่มตัวในระดับต่ำและการบริโภคคาร์โบไฮเดรตสูงนั้นหายไป และยังพบว่ามีความเสี่ยงต่อ

การขาดสาร micronutrient บางตัวโดยเฉพาะ แคลเซียม ธาตุเหล็ก และสังกะสี และพบความชุกของการมีน้ำหนักเกิน/ภาวะอ้วนมีสูงประมาณ 15-25 % ซึ่งสูงกว่าในกลุ่มประเทศนอร์ดิก แต่ต่ำกว่าประเทศสหรัฐอเมริกา

Cuma Akbay, Gulgun Y.T. and Aykut Gul (2006) ได้ศึกษาลักษณะของผู้บริโภคที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในประเทศตุรกี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 384 คนวัยเรียน ความถี่ในการบริโภค สภาพสังคม เศรษฐกิจ สถิติประชากร และทัศนคติ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับความถี่ในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ผลการศึกษาพบว่า ความถี่ในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดขึ้นอยู่กับอายุ รายได้ การศึกษา ขนาดครอบครัว การมีเด็กในครอบครัว และปัจจัยอื่นๆ เช่น ทัศนคติของผู้บริโภคต่อราคาของอาหารฟาสต์ฟู้ด ความห่วงใยในสุขภาพ และความชอบของเด็กๆ ซึ่งมีนัยสำคัญต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ผลการศึกษาในครั้งนี้ช่วยให้ผู้จัดการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด มีความเข้าใจถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผู้บริโภค และพฤติกรรมในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

Heather M. Niemeier, et al. (2006) ได้ศึกษาการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด และการงดอาหารเข้าเป็นตัวแทนการเพิ่มน้ำหนักของวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและการงดอาหารเข้า กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นในช่วงที่ 2 (อายุ 11-21 ปี) และวัยรุ่นช่วงที่ 3 (อายุ 18-27 ปี) ผลการศึกษาพบว่า มีความแตกต่างแบบถ้อยในความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นช่วงที่ 2 ในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด และในวัยรุ่นระหว่างช่วงที่ 2 – 3 จะมีการเปลี่ยนแปลงในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด และการงดอาหารเข้า การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวระหว่างการเปลี่ยนแปลงไปสู่ผู้ใหญ่ การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำการบริโภคอาหารเข้านานๆ ครั้ง และการลดปริมาณอาหารเข้า ของวัยรุ่นในช่วงที่ 2 ทำนาย การเพิ่มขึ้นของดัชนีมวลกายของวัยรุ่นในช่วงที่ 3

Margo G. Wootan, Melissa Osborn and Claudia J. Malloy (2006) ได้ศึกษาการให้ข้อมูลทางโภชนาการในร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งประเมินจากข้อมูลทางโภชนาการของร้าน Mc Donald ในอเมริกา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แคชเชียร์ และผู้จัดการร้าน จากการศึกษา ผลการศึกษาพบว่า 88% มีข้อมูลทางโภชนาการที่เหมาะสม 59% มีการให้ข้อมูลทางโภชนาการสำหรับเมนูหลัก และ 62% ต้องสอบถามข้อมูลทางโภชนาการจากลูกจ้างในร้าน

Stephen E. Smalley D.O., Robert R. Wittler and Ruth H. Oliverson (2004) ได้ศึกษานิสัย และทัศนคติ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นชาย จำนวน 141 คน และหญิง จำนวน 207 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เกิดโรคหัวใจส่วนใหญ่มาจากผู้ที่มีภาวะอ้วน สูบบุหรี่ และรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ด 50 % ของกลุ่ม ตัวอย่างออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือน้อยกว่า ผู้ที่มีภาวะอ้วนมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจถึง 1.9 เท่า

กรอบแนวคิดในการศึกษา

กรอบแนวคิดในการศึกษาครั้งนี้ เน้นการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดและภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปัจจัยที่ทำให้นักเรียนบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด มี 6 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยด้านการรับรู้ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านทัศนคติ และปัจจัยด้านการสื่อสาร ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดกับภาวะโภชนาการ โดยใช้นักศึกษิตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการ