

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

วัยรุ่นเป็นวัยหนึ่งที่สามารถเกิดโรคอ้วนได้ง่าย โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิง เพราะผู้หญิงจะเป็นเพศที่มีระดับไขมันในร่างกายสะสมสูงกว่าเพศชายในทุกกลุ่มอายุ (Lewis, 1986) ดังนั้นหากร่างกายได้รับสารอาหารมากเกินไปและไม่มีการควบคุมที่ดีพอก็จะทำให้วัยรุ่นมีภาวะอ้วน ด้วยเหตุผลดังกล่าววัยรุ่นหญิงจึงมีภาวะอ้วนมากกว่าวัยรุ่นชาย (Pi-Sunyer, 1994) โดยปกติวัยรุ่นหญิงจะให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างและน้ำหนักเป็นอย่างมากและมักไม่พอใจกับรูปร่างของตนเอง วัยรุ่นหญิงถึงร้อยละ 34.00 มีความรู้สึกว่าตนเองอ้วน และในจำนวนนี้พยายามลดน้ำหนักด้วยวิธีต่าง ๆ (Mahan and Stump, 1996) การป้องกันความอ้วนของวัยรุ่นเกิดจากความต้องการแสวงหาความภาคภูมิใจในตนเอง ความชื่นชอบจากเพื่อน จากสังคมและเพศตรงข้าม วัยรุ่นจึงพากันหาวิธีลดน้ำหนักในหลายวิธี เช่น การอดอาหาร การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย (Exercise) มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการรับประทานอาหาร ใช้ยาช่วยลดน้ำหนัก และยาลดความอ้วน (ขวัญจิต อินเขียว, 2542) อย่างไรก็ตาม อบเชย วงศ์ทอง (2541) ระบุว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมการบริโภคที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกิน คือ ชอบบริโภคตามแฟชั่น โดยเฉพาะอาหารฟาสต์ฟู้ดและบางส่วนของบงคอาหารหรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ส่วนวัยรุ่นหญิงบางคนงดอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน จึงอาจสรุปได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นมักไม่ถูกหลักโภชนาการมากนัก การบริโภคอาหารที่ขาดความรู้ความเข้าใจส่งผลเสียต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ด้วยเหตุดังกล่าว กำพล ศรีวัฒนกุล (2543) จึงให้ข้อเสนอแนะว่าควรมีการปรับพฤติกรรมเพราะพฤติกรรมบางอย่างที่ส่งผลให้การกินอาหารมากขึ้น คือ ผู้บริโภคควรได้วิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองว่ามีพฤติกรรมใดบ้างที่มีผลทำให้กินมากก็พยายามปรับปรุงเพราะการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมให้เหมาะสมไม่ใช่สิ่งที่ยากเย็นจนเกินไป

ปัจจุบันความนิยมบริโภคอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภค หรือเรียกว่า “ฟาสต์ฟู้ด” (fast foods) กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมากจากประชาชนที่อยู่ในเขตเมือง อาหารที่ได้รับความนิยมประกอบด้วย พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด เฟรนช์ฟรายด์ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หมูกระทะ และอื่นๆ อาหารเหล่านี้จะมีพลังงานมากเกินกว่าความต้องการของร่างกายในแต่ละมื้อ อาหารบางชนิดมี

แร่ธาตุโซเดียม เหล็ก ทองแดงสูง และวิตามินเอต่ำ การรับประทานอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคมักทำให้เกิดโรคอ้วนซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ปัจจุบันพบว่าปัญหาดังกล่าวได้แพร่กระจายไปยังเด็กและวัยรุ่นเพิ่มขึ้นด้วย ดังเห็นได้จากรายงานการศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานของกลุ่มงานส่งเสริมโภชนาการ กองโภชนาการ กรมอนามัย ในปี พ.ศ. 2533 ทำการสำรวจนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุระหว่าง 11-17 ปี พบว่า นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นกลุ่มที่มีโรคอ้วนสูงสุด คือ ร้อยละ 24.90 รองลงมาคือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 24.50 และการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการในประเทศไทยช่วง 9 ปี (พ.ศ. 2529-2538) พบว่าอัตราชุกของโรคอ้วนของคนไทยได้เพิ่มขึ้นในทุกกลุ่มอายุ คือ กลุ่มอายุ 20-29 ปี เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 2.90 เป็นร้อยละ 20.40 กลุ่มอายุ 30-39 ปี เพิ่มจากร้อยละ 19.40 เป็นร้อยละ 29.80 และกลุ่มอายุ 40-49 ปี เพิ่มจากร้อยละ 19.10 เป็นร้อยละ 40.20 (แสงโสม สีนะวัฒน์, 2545) และในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาพบอัตราชุกของโรคอ้วนของคนไทยเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 109.10

โรคอ้วนจัดเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญแก่คนทุกวัย เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้มีสุขภาพเสื่อมและมีอายุสั้นกว่าคนปกติ ถ้าเป็นโรคอ้วนตั้งแต่วัยเด็ก (อายุระหว่าง 6-14 ปี) มักจะอ้วนต่อไปในระยะวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ (สิริพันธุ์ จุลรังคะ, 2541) ความอ้วนสัมพันธ์กับการเกิดโรคหลายชนิด และมีผลกระทบต่อระบบการทำงานในร่างกายหลายระบบด้วยกัน ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจคือ โรคหลอดเลือดและหัวใจ เช่น ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง และโรคหลอดเลือดโคโรนารี โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี โรคเกี่ยวกับตับ เช่น ตับแข็ง โรคมะเร็ง เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ ปากมดลูก เยื่อบุมดลูก ต่อมลูกหมาก มดลูก รังไข่ เต้านม ถุงน้ำดี ตับอ่อน โรคทางเดินหายใจและปอด หายใจลำบากขณะนอนหลับ นอนกรน เพราะทางเดินหายใจเริ่มตีบตัน ร่างกายจะขาดออกซิเจน ทำให้ร่างกายพักผ่อนไม่เต็มที่ ส่งผลให้่วงนอนในเวลากลางวัน โรคเกี่ยวกับไต เช่น นิ่ว ไตวายจากความดันโลหิตสูง โรคกระดูกและข้อต่อ โรคข้อต่อเสื่อม โดยเฉพาะบริเวณสะโพก หัวเข่า ข้อศอก โรคเก๊าท์ โรคเบาหวาน เส้นเลือดในสมองแตกหรืออุดตัน ซึ่มเศร้า เส้นเลือดขอด เหงื่อออกมาก การเป็นหมัน นอกจากนี้ คนเป็นโรคอ้วนยังมีอัตราการเสียชีวิตสูง 2-12 เท่าของผู้มีภาวะปกติขึ้นกับอายุของแต่ละบุคคล แต่ถ้ากลุ่มประชากรที่อ้วนหรือน้ำหนักเกินสามารถลดน้ำหนักได้เพียง 5-10% ของน้ำหนักตัว เริ่มต้นก็จะสามารถลดอัตราการพิการ และอัตราการตาย (morbidity and mortality rate) ได้ระดับหนึ่ง ดังนั้นจะเห็นได้ว่าโรคอ้วนเกิดขึ้นกับคนไทยในทุกวัยทำให้มีอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคดังกล่าวเพิ่มขึ้นอีกด้วย แต่โรคอ้วนเป็นโรคที่สามารถหาทางป้องกันหรือแก้ไขเพื่อลดความเสี่ยงดังกล่าวได้ (ปิยพร ทองใส, 2545)

จังหวัดเชียงใหม่เป็นศูนย์กลางสำคัญในภาคเหนือ โดยเฉพาะศูนย์กลางทางการศึกษา ทำให้แต่ละปีมีนักเรียนและนักศึกษาวัยรุ่นเป็นจำนวนมาก สำนักงานสถิติจังหวัดเชียงใหม่ (2545)

สรุปว่าในปีการศึกษา 2543 มีนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาจำนวนทั้งสิ้น 8.4 หมื่นราย และมีนักศึกษาระดับ อาชีวศึกษา และอุดมศึกษาจำนวน 8.9 หมื่นราย จัดว่าเป็นวัยรุ่นกลุ่มใหญ่ที่สามารถแสวงหาแหล่งรับประทานอาหารสมัยนิยมที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้ง่าย ดังการศึกษาของ สุวรรณ นักรพานบุญ (2544) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 84.40 เคยบริโภคหมูกะทะเดือนละครั้ง และนงเยาว์ แยมเวช (2536) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่และมหาวิทยาลัยพายัพนิยมไปรับประทานอาหารพร้อมบริโภคเฉลี่ยเดือนละ 4-6 ครั้ง ส่วนกลุ่มที่น่าสนใจคือกลุ่มวัยรุ่นหญิงซึ่งจะเกิดความอ้วนได้ง่ายกว่าวัยรุ่นชาย หากได้รับประทานอาหารมากหรือขาดการออกกำลังกายจะทำให้อ้วนและลดน้ำหนักได้ยาก ในขณะที่ข้อเท็จจริงซึ่งพบเห็นได้ตลอดเวลาคือวัยรุ่นหญิงต่างพากันดูแลน้ำหนักของตนเองเพื่อให้ดูบอบบางด้วยการแสวงหาวิธีการลดน้ำหนักด้วยวิธีต่างๆ ที่มีให้เลือกหลากหลาย แต่เนื่องจากอาหารสำเร็จรูปพร้อมรับประทานสามารถรับประทานได้ง่ายในจังหวัดเชียงใหม่ อาจส่งผลให้การควบคุมการรับประทานอาหารเหล่านั้นทำได้ยากเช่นกัน จากการที่จังหวัดเชียงใหม่มีวัยรุ่นที่เป็นนักเรียนและนักศึกษาจำนวนมาก และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไปนิยมรับประทานอาหารที่ทำให้เกิดโรคอ้วนได้ง่ายของวัยรุ่นย่อมทำให้วัยรุ่นเหล่านี้อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วนเพิ่มขึ้น และมีพฤติกรรมป้องกันตนเองจากโรคอ้วนเพิ่มขึ้น โดยหันมาบริโภคอาหารที่มุ่งเน้นการลดน้ำหนักไปพร้อมๆ กันด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเพื่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วัตถุประสงค์ในการศึกษา

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตของประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่มีอายุระหว่าง 18-20 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2544 จำนวนทั้งสิ้น 7,576 คน แต่เนื่องจากประชากรมีเป็นจำนวนมาก จึงใช้ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Hendl (1977) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้จำนวนทั้งสิ้น 365 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น มีสัดส่วนเท่ากัน (Proportional stratified sampling) คือแยกกลุ่มตัวอย่างแต่ละสาขาวิชาในแต่ละชั้นปี และคำนวณสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นปีให้เท่ากัน

ต่อจากนั้นทำการการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายด้วยวิธีการจับฉลาก เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามจำนวนที่ต้องการ

ขอบเขตของเนื้อหา

แบบสอบถามที่สร้างขึ้น เพื่อสอบถามถึงข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร เพื่อการลดน้ำหนักของนักศึกษา ซึ่งประกอบด้วย อายุ ชั้นปีที่ศึกษา น้ำหนักและส่วนสูง ความเห็นต่อรูปร่างของตนเอง พฤติกรรมการลดหรือควบคุมน้ำหนัก การติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารในแต่ละวัน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

เพื่อประโยชน์ต่อการพิจารณาปรับปรุง แก้ไข และส่งเสริมภาวะโภชนาการ และการปรับลดพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเพื่อการควบคุมน้ำหนักตัวของวัยรุ่นให้ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

การลดน้ำหนัก หมายถึง การกระทำด้วยวิธีการที่ต้องการให้น้ำหนักของร่างกายผู้กระทำลดน้อยกว่าเดิม หรือควบคุมน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานความต้องการ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมที่กระทำเป็นประจำที่แสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อลดความอ้วน ยาลดความอ้วน การลดหรืออดอาหาร เพื่อประโยชน์ต่อร่างกายหรือเพื่อการลดน้ำหนักเป็นประจำ ได้แก่ ประเภทอาหาร จำนวนที่รับประทาน ความถี่ ความชอบ และเวลาที่ใช้ในการรับประทาน และการรับประทานอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภค ฟาสต์ฟู้ด หมูกระทะ หรือพฤติกรรมอื่นที่ส่งผลให้มีการรับประทานอาหารเพิ่มมากกว่ารับประทานตามปกติ

วัยรุ่นหญิง หมายถึง นักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุระหว่าง 18-20 ปี และกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1-3