

ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคติเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร
และภาวะโภชนาการ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Knowledge, Attitude Toward Food, Eating Behaviors and Nutritional
Status among Undergraduate Students, Faculty of Nursing,
Chiang Mai University

พรรณพิไล	ศรีอาภรณ์	พย.ด.*****	Punpilai	Sriareporn	Ph.D.*****
สุธาทิพย์	อุบลาบติ	วท.ม.****	Suthatip	Apalabut	M.S.****
จิราภรณ์	เตชะอุดมเดช	วท.ม.****	Jiraporn	Taechaudomdaj	M.S.****
ณัฐวรรณ	สุวรรณ	วท.ม.***	Natthawan	Suwan	M.S.***
ศุจิกา	ภูมิโคกรักษ์	ศษ.ม.**	Sujika	Phumkokrux	M.Ed.**
นงนุช	ไชยยศ	ศษ.ม.**	Nongnuch	Chiayod	M.Ed.**
กานต์ลีณี	จันทร์อินทร์	บช.บ.*	Khansinee	Chaninn	บช.บ.*

บทคัดย่อ

โภชนาการที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่น จากการเจริญเติบโตและพัฒนาการในช่วงวัยนี้เป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่การมีร่างกายที่เหมาะสมในวัยผู้ใหญ่ รวมทั้งความสมบูรณ์ในวัยเจริญพันธุ์ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์เพื่อศึกษาความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคติเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคติเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหารกับ

***** รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

***** Associate Professor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University

**** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**** Assistant Professor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University

*** อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

*** Instructor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University

** นักวิชาการศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

** Educational Specialist, Faculty of Nursing, Chiang Mai University

* พนักงานปฏิบัติงาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

* Operating Staff, Faculty of Nursing, Chiang Mai University

ภาวะโภชนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 345 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และการประเมินภาวะโภชนาการ ระหว่างเดือนมีนาคม ถึงพฤษภาคม พ.ศ. 2549

ผลการวิจัยพบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคิดเกี่ยวกับอาหาร และพฤติกรรมการรับประทานอาหาร คิดเป็นร้อยละ 59.83 65.58 และ 56.5 ของคะแนนรวม โดยลำดับทั้งหมด มีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักเท่ากับ 49.69 กิโลกรัม (S.D. = 7.62) ส่วนสูงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 158.71 เซนติเมตร (S.D. = 5.59) มีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 19.71 กิโลกรัม/เมตร² (S.D. = 2.72) เมื่อใช้เกณฑ์ดัชนีมวลกายของคนเอเชียพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ (ร้อยละ 90.72) มีดัชนีมวลกาย อยู่ในเกณฑ์ปกติ ค่าเฉลี่ยปริมาณไขมันสะสมเท่ากับ 23.81 (S.D. = 5.5) นักศึกษามีปริมาณไขมันสะสมปกติและมากกว่าปกติมีจำนวนใกล้เคียงกันคิดเป็นร้อยละ 49.27 และ 50.73 ตามลำดับ การศึกษาครั้งนี้พบว่าความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทักษะคิดเกี่ยวกับอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = 0.324$, $p < 0.01$)

ผลการศึกษานี้สามารถใช้เป็นข้อมูลในการบ่งบอกถึงสุขภาวะของนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรี และเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการที่เหมาะสมกับนักศึกษาต่อไป

คำสำคัญ: ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคิดเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ภาวะโภชนาการ นักศึกษาพยาบาล

Abstract

Adequate nutrition is essential during adolescence, since growth and development during this period play key roles in achieving normal adult size and reproductive capacity. This descriptive correlational study was aimed to describe nutritional knowledge, attitude toward food, eating behavior, and nutritional status and the association between these factors among nursing students. Sample included 345 undergraduate students, Faculty of Nursing, Chiang Mai University. Data were collected by self-reported questionnaire and nutritional assessment. Data were analyzed using descriptive statistics and Spearman correlation coefficient.

The results of Study

Average scores as calculated by mean percent for nutritional knowledge, attitude toward food, and eating behavior were 59.83, 65.58, and 56.5, respectively. The average weight was

49.69 kg (S.D. = 7.62), height was 158.71 cm (S.D. = 5.59), and body mass index was 19.71 kg/m² (S.D. = 2.72). However, by using BMI for Asian, it was found that most of them (90.72%) had normal BMI. The average body fat was 23.81 (S.D. = 5.5) and the number of sample that had normal body fat and over were nearly the same (49.27% and 50.73%, respectively). Significant correlation was found between nutritional knowledge and attitude toward food ($r_s = 0.324, p < 0.01$)

Results of this study could be used as health status indicator of undergraduate nursing students and as information for developing a nutritional health promotion program as appropriate for all students

Key words: Knowledge of Nutrition, Attitude Toward Food, Eating Behaviors, Nutritional Status Nursing Students

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันปัญหาทางโภชนาการนับเป็นปัญหาที่สำคัญสำหรับประเทศไทย เนื่องจากมีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนในประเทศ โดยปัญหาที่พบ ได้แก่ โรคขาดสารอาหาร ความไม่ปลอดภัยในอาหาร ภาวะโภชนาการเกิน เป็นต้น ซึ่งภาวะโภชนาการที่ไม่ดีเหล่านี้ล้วนมีผลกระทบต่อร่างกาย เช่น การเจริญเติบโต สติปัญญา รวมถึงด้านเศรษฐกิจของครอบครัวและด้านสังคม เพราะผู้ที่มีภาวะโภชนาการที่ไม่ดีนั้นมักมีการเจ็บป่วยบ่อย ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายสำหรับการดูแลรักษาเพิ่มขึ้น (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, 2542) สำหรับประชาชนบางกลุ่มที่อาศัยอยู่ในเมือง มีการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้ มีเวลาในการรับประทานอาหารจำกัด ไม่สามารถเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ในปัจจุบันสภาพสังคมยุคกระแสโลกาภิวัตน์ (globalization) มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของ

บุคคลเปลี่ยนไปจากเดิม การบริโภคอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตก การรับประทานอาหารที่มีไขมันมากขึ้นทำให้เกิดปัญหาน้ำหนักเกิน ภาวะอ้วน (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2545) การเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตประจำวัน ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางภาวะเศรษฐกิจ สังคมและข้อมูลข่าวสารเหล่านี้ ย่อมมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น ทำให้เกิดการขาดสารอาหารและได้รับสารอาหารเกินหรือน้อยกว่าความต้องการของร่างกาย พฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ถูกต้องมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยและการเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร (Kaplan Seidenfeld, Sosin, & Rickert, 2004) ดังนั้นภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการรับประทานอาหารอาจมีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือบุคคลที่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม อาจมีภาวะโภชนาการที่ดี นอกจากนี้ ปัจจัยสำคัญที่อาจมีผลต่อพฤติกรรมต่อการรับประทานอาหาร