

ความรู้ ทศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงของ
นิสิตระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก
Knowledge, attitudes, and high fat-foods consumption
behaviors of bachelor 's degree students in a university,
Phitsanulok Province

ทัตพิชา เขียววิจิตร (Thatpicha Keawwichit)¹

พิษณุ อภิสมาจารย์โยธิน (Phitsanu Aphisamacharayothin)²

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาความรู้ ทศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความรู้ ทศนคติ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 376 คน ซึ่งใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยหาค่าไคสแควร์ และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมีความรู้อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 14.35$) มีทศนคติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.15$) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.02$) และการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ พบว่า ทศนคติมีความสัมพันธ์กันทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = 0.428$) แต่ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับทศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูง

คำสำคัญ : ความรู้, ทศนคติ, อาหารไขมันสูง, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

¹นิสิตระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพัฒนาศักยภาพ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

E-mail: floy-film@hotmail.com

²อาจารย์ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัย

นเรศวร E-mail: Phitsanua@nu.ac.th

Abstract

The research aims to study the knowledge, attitudes, and high fat-foods consumption behaviors and analyze correlation among knowledge, attitudes, and high fat-foods consumption behaviors. The samples were 376 bachelor 's degree students in a university, Phitsanulok province, sampling by using stratified random sampling.

The instrument were questionnaires. Data analyzed by using statistics of frequency, percentage, mean, standard deviation, chi-square, and the Pearson's product-moment correlation coefficient used to analyze in related. The results found that the students had a high level of knowledge ($\bar{X} = 14.35$), and a moderate level of attitudes ($\bar{X} = 3.15$), a moderate level of high fat-foods consumption behavior ($\bar{X} = 3.02$). And, the relation analysis found that attitude was positive relation to high fat-foods consumption behavior at the significant level of .01 ($r = 0.428$). But, knowledge was not related to attitude and high fat-foods consumption behaviors.

Keywords : Knowledge, Attitude, High Fat-Foods, Consumption behavior

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันคนไทยมีทางเลือกและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่หลากหลายมากขึ้น ซึ่งอาจมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัย หรือแม้แต่ครอบครัวก็เช่นกัน พฤติกรรมบางอย่างได้รับอิทธิพลจากสถาบันครอบครัวโดยตรง บางครอบครัวพ่อแม่อาจจะปลูกฝังนิสัยในการรับประทานอาหารบางอย่าง หรือการหลีกเลี่ยงไม่ให้บุตรรับประทานอาหาร เช่น การไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ไม่รับประทานผัก หรือรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ส่งผลให้ประชาชนในปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองและบุคคลภายในครอบครัว แต่ละครอบครัวจะต้องต่อสู้กับชีวิตและความ เป็นอยู่ภายในครอบครัวให้มีความเป็นอยู่ที่ดี แต่บางครอบครัวอาจขาดการดูแลเอาใจใส่ตนเองและบุคคลภายในครอบครัว เพราะต้องออกหางาน ทำงานแข่งกับเวลา และ

นำเงินที่ได้มาเลี้ยงบุคคลภายในครอบครัว ทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลสุขภาพตนเอง และทำให้ตนเองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น การบริโภคอาหารสำเร็จรูป อาหารแช่แข็ง อาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช่นนี้ หรือการบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ บริโภคอาหารมากเกินไป และไม่รับประทานอาหารเป็นเวลา จะส่งผลให้เกิดปัญหาโภชนาการตามมา และยังมีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูงและอาจเกิดโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ตามมาด้วย

ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่น ส่วนหนึ่งมีสาเหตุจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ซึ่งปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างมาก เนื่องจากวัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สภาพวิถีชีวิตของครอบครัว เพื่อน และสภาพแวดล้อม การแข่งขันกับเวลาในการศึกษาหาความรู้ หรือกระทั่งกลุ่มบุคคลในสังคม จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพได้มากเช่นกัน ในกลุ่มเด็กที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันมักจะมีความคิดเห็น ความเชื่อ และการปฏิบัติคล้าย ๆ กันกับกลุ่มของตน โดยเฉพาะกลุ่มเด็กวัยรุ่น ซึ่งมักจะยึดถือพฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกในกลุ่มของตน (พิชญ์ อภิสมจารโยธิน, 2560, น. 60) จึงทำให้วัยรุ่นมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยหันมารับประทานอาหารจานด่วน หรืออาหารฟาสต์ฟู้ด ทั้งนี้เนื่องจากอาหารจานด่วน หรืออาหารฟาสต์ฟู้ด เป็นอาหารที่มีการเตรียมขึ้นมาจำหน่ายแก่ผู้บริโภค เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว ประหยัดเวลา สามารถรับประทานได้ทันที ซึ่งเหมาะกับสังคมในสภาพที่ต้องใช้ชีวิตอยู่บนความเร่งรีบตลอดเวลา อาหารประเภทนี้จะประกอบด้วยสารอาหารที่ให้พลังงานเป็นส่วนใหญ่ เช่น แป้ง ไขมัน น้ำตาล ซึ่งมีส่วนประกอบโปรตีน วิตามิน เกลือแร่ น้อยมาก ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายอีกด้วย ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านโภชนาการและสุขภาพของคนไทย เช่น ปัญหาของโรคที่เกิดจากความไม่สมดุลของสารอาหาร ที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุการตายที่สำคัญของคนไทย อาทิ โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง ภาวะความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด แลเสี่ยงความจำเสื่อมเร็วขึ้น และยังพบอีกว่าอาจมีแนวโน้มของการเกิดโรครูสูงชันเรื่อย ๆ ในอนาคต

ด้านสถานการณ์โรคความดันโลหิตสูงในจังหวัดพิษณุโลก มีผู้ป่วยรายใหม่เกิดขึ้นนับพันคนต่อปี ล่าสุดในปี 2558 พบผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ 2,534 คน แม้ว่าจะมีแนวโน้มลดลงจากปีที่ผ่านมาแต่จำนวนผู้ป่วยสะสมมากขึ้น เฉพาะผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มาขึ้นทะเบียนรับการรักษาปัจจุบันมี 64,558 คน ซึ่งโรคนี้เกิดจาก

พฤติกรรมสุขภาพเรื่องการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม (สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดพิษณุโลก, 2559) ผู้คนส่วนใหญ่มักมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่คล้ายกัน คือ นิยมรับประทานอาหารที่ให้พลังงานมากและได้ปริมาณของอาหารเยอะ ๆ เพราะปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม จึงทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนเราเปลี่ยนแปลงไปด้วยและขาดการเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพ ในช่วงของวัยรุ่นนั้นเป็นช่วงที่ต้องการสารอาหารเข้ามาพัฒนาสมองและเสริมสร้างพลังงานให้กับตนเองอย่างมาก เพราะมักจะใช้พลังงานไปกับการเรียน การทำงานในแต่ละวัน ซึ่งมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งนั้น ก็เป็นอีกแห่งหนึ่งที่มีร้านอาหารจานด่วน เช่น อาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำมันหรือไขมันที่ได้จากเนื้อสัตว์ และอาหารฟาสต์ฟู้ด จำพวกบุฟเฟต์ ข้าวราดแกงให้บริการจำนวนมากและเป็นที่นิยมของนิสิตจำนวนมากไม่น้อย ซึ่งอาหารพวกนี้จะให้สารอาหารประเภทแป้ง โปรตีน ไขมันเป็นจำนวนมาก และเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาเพราะเป็นอาหารที่มีไขมันสูง หากบริโภคมากเกินไปก็อาจส่งผลอันตรายต่อร่างกาย วัยรุ่นส่วนมากเลือกรับประทานอาหารประเภทนี้เพราะได้รับประทานอาหารที่หลากหลาย สะดวก และรวดเร็ว แต่หารู้ไม่ว่าการรับประทานอาหารพวกนี้มากเกินไปความต้องการจะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร คนส่วนใหญ่สนใจเพียงแครสชาติ ความชอบ รับประทานให้คุ้มกับราคาที่เสียไปเท่านั้น โดยไม่ได้คำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมาต่อร่างกายตนเอง

ดังนั้นผู้วิจัยจึงศึกษาเรื่องความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก ว่านิสิตส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างไร มีการใส่ใจในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองมากน้อยเพียงใด ซึ่งในการศึกษครั้งนี้สามารถนำไปเป็นแนวทางและเป็นประโยชน์ได้หลายด้าน เช่น การวางแผนการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ได้สุขภาพที่ดีได้ การเลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะให้ปลอดภัยต่อโรคภัยต่าง ๆ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงของนิสิตระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก
2. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงของนิสิตระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก

วิธีดำเนินการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

ความรู้ และทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ทำการศึกษาที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2559 – เดือนมีนาคม 2560 โดยทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงของนิสิตระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-4 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-4 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 376 คน ใช้การคำนวณขนาดตัวอย่างกรณีที่ทราบขนาดของประชากร ของ Daniel (1999) และใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยมีเกณฑ์การคัดเข้าของกลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-4 ที่มีอายุตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป และยินยอมเข้าร่วมโครงการ

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ผู้วิจัยใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ตัวแปรซึ่งได้ประยุกต์จากการทบทวนแนวคิดและทฤษฎีเรื่องความสัมพันธ์ของความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม ของ ชวาร์ท (Schwartz, 1975) ดังนี้

1. ตัวแปรต้นที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีการศึกษา รายได้ต่อเดือน แหล่งที่มาของรายได้ ความถี่ในการบริโภคอาหาร

1.2 ความรู้ที่มีต่อการบริโภคอาหารไขมันสูง

1.3 ทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง

2. ตัวแปรตามที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมัน

สูง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ แบบสอบถามข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล ลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายปิด (Closed Questions) ซึ่งเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 6 คำถาม แบบสอบถามความรู้ และทัศนคติ แบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่ แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง จำนวน 20 คำถาม แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง จำนวน 10 คำถาม แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง จำนวน 10 คำถาม ลักษณะเป็นคำถามปลายปิดแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ให้กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก เกณฑ์การให้คะแนน โดยเรียงลำดับคะแนนตั้งแต่น้อยที่สุดไปถึงมากที่สุด มีคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามขั้นตอนที่มหาวิทยาลัยกำหนดไว้ โดยดำเนินการตามขั้นตอนจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (COE No. 041/2017 และ IBR No. 0134/60)
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการพัฒนาปรับปรุงจนมีคุณภาพในระดับที่ยอมรับได้เข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ รูปแบบนำข้อมูลไปใช้ สิทธิของผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยในการบอกเลิก หรือหยุดให้ข้อมูลได้ตลอดเวลา และการไม่เปิดเผยชื่อและตัวตนของผู้ให้ข้อมูลและให้ผู้ให้ข้อมูลยินยอม ตามขั้นตอนของกระบวนการวิจัยโดยคำนึงถึงจริยธรรมในการวิจัย
4. ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามที่ได้จากการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างแล้วทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม โดยใช้เฉพาะแบบสอบถามที่มีข้อมูลครบถ้วนสมบูรณ์
5. นำแบบสอบถามทั้งหมดมาจัดระเบียบข้อมูล ลงรหัส แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูล
6. นำข้อคำถามบางประเด็นที่จะลงรายละเอียด โดยการเก็บข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ใช้สถิติการแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) หาคความสัมพันธ์โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi – Square) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก โดยจำแนกตามเพศ อายุ ชั้นปีการศึกษา รายได้ต่อเดือน แหล่งที่มาของรายได้ ความถี่ในการบริโภคอาหาร พบว่า นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 65.7 อายุระหว่าง 20-21 ปี คิดเป็นร้อยละ 80.3 ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 29.0 มีรายได้อยู่ระหว่าง 3,001-5,000 บาท ซึ่งแหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่มาจากผู้ปกครอง คิดเป็นร้อยละ 82.4 และมีความถี่ในการบริโภคอาหารไขมันสูงส่วนใหญ่สัปดาห์ละ 2-3 วัน คิดเป็นร้อยละ 46.5

2. การวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไขมันสูง พบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 71.75 โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 14.35 คะแนน (คะแนนเต็ม 20 คะแนน) คิดเป็นร้อยละ 55.9 ซึ่งอยู่ในระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตารางแสดงระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไขมันสูง

ระดับความรู้เรื่องอาหารไขมันสูง	คะแนน	ความถี่	ร้อยละ
มากที่สุด	มากกว่าร้อยละ 81	78	20.7
มาก	ระหว่างร้อยละ 61-80	210	55.9
ปานกลาง	ระหว่างร้อยละ 41-60	83	22.1
น้อย	ระหว่างร้อยละ 21-40	5	1.3
น้อยที่สุด	ต่ำกว่าร้อยละ 21	0	0.0
รวม		376	100.0
$\bar{X} = 14.35$ (71.75 %) (คะแนนเต็ม 20 คะแนน) S.D. = 2.478			

3. การวิเคราะห์ทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารไขมันสูง พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.15 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารไขมันสูง

คำถาม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. บริโภคขนมหวาน หรือ ขนมเค้ก เพราะเมื่อทานแล้วรู้สึกอารมณ์ดี	3.58	1.000	มาก
2. สื่อ โฆษณา เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนบริโภคอาหารไขมันสูงมากขึ้น	3.57	0.924	มาก
3. บริโภคอาหารไขมันสูงตามความชอบของตนเอง	3.28	0.982	ปานกลาง
4. ควรบริโภคไขมันจะช่วยให้ท่านได้รับพลังงานมาก ๆ	3.19	0.982	ปานกลาง
5. ครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งในการตัดสินใจบริโภคอาหารไขมันสูง	3.17	0.946	ปานกลาง
6. บริโภคอาหารที่มีไขมันเพราะช่วยให้ความอบอุ่นร่างกาย	3.05	0.992	ปานกลาง
7. อาหารไขมันสูงเหมาะสมกับวัยรุ่น	2.95	0.971	ปานกลาง
8. การบริโภคอาหารที่ใช้ไขมันเป็นส่วนประกอบมีประโยชน์ต่อร่างกาย	2.68	0.998	ปานกลาง
9. อาหารไขมันสูงเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	2.50	1.003	ปานกลาง
10. ในอาหารไทยส่วนใหญ่ไม่มีไขมัน	2.50	1.112	ปานกลาง
เฉลี่ยทัศนคติ	3.15**	0.450	ปานกลาง

4. การวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูง พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ตารางแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูง

คำถาม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. บริโภคอาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด ลูกชิ้น หมูทอด	3.40	0.974	ปานกลาง
2. บริโภคอาหารไขมันสูงเพราะหาซื้อได้ง่าย สะดวก และรวดเร็ว	3.31	1.028	ปานกลาง
3. เลือกรับประทานอาหารประเภททอดมากกว่าต้ม	3.06	0.990	ปานกลาง
4. หลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้น้ำมันจำนวนมาก*	2.96	0.930	ปานกลาง
5. บริโภคอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำ	2.93	0.898	ปานกลาง
6. ใช้น้ำมันออกจากของทอดเสมอเมื่อน้ำมันในอาหารเยอะเกินไป*	2.80	1.020	ปานกลาง
7. บริโภคอาหารที่มีไขมันสูงเพราะคิดว่าจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีพลัง	2.80	1.015	ปานกลาง
8. ทำอาหารเองมากกว่าซื้อ เพราะสามารถกำหนดปริมาณไขมันได้*	2.73	1.076	ปานกลาง
9. ไม่บริโภคอาหารที่มีไขมันสูงเพราะครบครัน ไม่นิยมบริโภค*	2.68	0.997	ปานกลาง
10. บริโภคอาหารครบหลัก 5 หมู่ โดยปราศจากไขมัน*	2.65	0.951	ปานกลาง
เฉลี่ยพฤติกรรม	3.02**	0.355	ปานกลาง

*ข้อความเชิงลบ

**คำนวณโดยการแปลงข้อความเชิงลบแล้ว

5. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไขมันสูง พบว่า เพศ ชั้นปีการศึกษา และรายได้ มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไขมันสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเพศชายส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับมาก เพศหญิงส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับมาก ส่วนเพศอื่น ๆ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับมากเช่นกัน ส่วนระดับชั้น

ปีการศึกษาปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้สินิตที่มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท, 3,001-5,000 บาท, 5,001-7,000 บาท, 7,001-9,000 บาท และ รายได้มากกว่า 9,000 บาท มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับมาก และความถี่ในการบริโภคอาหารไขมันสูงของสินิตที่ทานทุกมื้อ สัปดาห์ละ 2-3 วัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน และไม่ทานเลยมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ อายุและแหล่งที่มาของรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไขมันสูงของสินิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก

6. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง พบว่า ชั้นปีการศึกษา และความถี่ในการบริโภคอาหารไขมันสูง มีความสัมพันธ์กับทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารไขมันสูงของสินิตระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสินิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มีทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนสินิตที่มีความถี่ในการบริโภคอาหารไขมันสูงที่ทานทุกมื้อ สัปดาห์ละ 2-3 วัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน และไม่ทานเลย มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน นอกจากนี้พบว่า เพศ อายุ รายได้ แหล่งที่มาของรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารไขมันสูงของสินิตระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก

7. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับพฤติกรรมที่มีต่อการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง พบว่า ความถี่ในการบริโภคอาหารไขมันสูง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูงของสินิตระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสินิตที่มีความถี่ในการบริโภคอาหารไขมันสูงที่ทานทุกมื้อ สัปดาห์ละ 2-3 วัน สัปดาห์ละ 4-6 วัน และไม่ทานเลย มีพฤติกรรมต่อการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ยังพบว่า เพศ อายุ ชั้นปี รายได้ แหล่งที่มาของรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูงของสินิตระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก

8. การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูง พบว่า ทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารไขมันสูงซึ่งเป็นตัวแปรต้นกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูงซึ่งเป็นตัวแปรตาม มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์

สัน (r) เท่ากับ 0.428 ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระดับปานกลาง นอกจากนี้ยัง พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไขมันสูงซึ่งเป็นตัวแปรต้นกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูงซึ่งเป็นตัวแปรตามไม่มีความสัมพันธ์กัน และเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นด้วยตัวเอง พบว่า ทักษะคิดที่มีต่อการบริโภคอาหารไขมันสูงกับความรู้ที่มีต่อการบริโภคอาหารไขมันสูงไม่มีความสัมพันธ์กันเช่นกัน ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ตารางแสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคิด กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูง

ตัวแปร (n = 376)	พฤติกรรมการบริโภค อาหารไขมันสูง (Y)	ความรู้เกี่ยวกับ อาหารไขมันสูง (X ₁)	ทักษะคิดที่มีต่อการ บริโภคอาหารไขมันสูง (X ₂)
Y	1	0.013	0.428**
X ₁		1	-0.57
X ₂			1

**มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 (ปฏิเสธ H₀)

บทสรุป

จากผลการวิจัย สามารถนำมาสรุปตามวัตถุประสงค์วิจัยได้ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงของนิสิตระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก อยู่ในระดับมาก
2. ทักษะคิดที่มีต่อการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงของนิสิตระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก อยู่ในระดับปานกลาง
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงของนิสิตระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก อยู่ในระดับปานกลาง
4. ทักษะคิดที่มีต่อการบริโภคอาหารไขมันสูง มีความสัมพันธ์กันทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูง แต่ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไขมันสูงกลับไม่มีความสัมพันธ์กับทักษะคิดและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูง

อภิปรายผล

จากการสรุปผลการวิจัย สามารถนำมาอภิปรายตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานของการวิจัยได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไขมันสูง พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของชญาณิชฐ์ ธรรมธิฐาน (2543) พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อธิบายได้ว่า การที่นิสิตมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการบริโภคอาหารไขมันสูงมาก เป็นเพราะมีแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายทั้งจากมหาวิทยาลัย ครอบครัว แหล่งข่าวตามโทรทัศน์ และจากสื่ออินเทอร์เน็ตที่สามารถใช้เข้าถึงความรู้ได้อย่างรวดเร็วและมากมาย ซึ่งสิ่งที่จะทำให้เกิดความรู้ได้นั้นเกิดจากสิ่งที่สั่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้า หรือประสบการณ์ที่เคยพบเจอ รวมทั้งความสามารถเชิงปฏิบัติและทักษะ สิ่งที่ได้รับมาจากการได้ยิน ได้ฟัง การคิดหรือการปฏิบัติองค์วิชาในแต่ละสาขา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556) ทำให้นิสิตสามารถแยกแยะได้ว่าอาหารประเภทใดมีประโยชน์ อาหารประเภทใดให้โทษและให้โทษอย่างไรบ้าง

2. การวิเคราะห์ทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารไขมันสูง พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของเครือมาศ มีเกษม (2554, น. 89) พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้สึกเกี่ยวกับอาหารจานด่วนในระดับปานกลาง โดยกลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยอย่างมากว่าอาหารจานด่วนเหมาะสมกับการใช้ชีวิตในเมืองใหญ่ อาหารจานด่วนเป็นที่สะดวกในการซื้อหาและอาหารจานด่วนช่วยให้การดำเนินชีวิตสะดวกขึ้น ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าทัศนคติเป็นดัชนีชี้ว่าบุคคลนั้นคิดและรู้สึกอย่างไรกับคนรอบข้าง วัตถุ หรือสิ่งแวดลอม ตลอดจนสถานการณ์ต่าง ๆ โดยทัศนคตินั้นมีรากฐานมาจากความเชื่อที่อาจส่งผลถึงพฤติกรรมในอนาคตได้ ทัศนคติจึงเป็นเพียงความพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า และเป็นมิติของการประเมินเพื่อแสดงว่าชอบหรือไม่ชอบ ต่อประเด็นหนึ่ง ๆ ซึ่งถือเป็นการสื่อสารภายในบุคคล ที่เป็นผลกระทบมาจากการรับสาร อันจะมีผลต่อพฤติกรรมต่อไป (Roger, 1978) โดยวัยรุ่นในปัจจุบันมีทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหารไขมันสูงส่วนมากจะเน้นที่ความชอบ รสชาติ อิทธิพลจากสื่อ โฆษณาชวนเชื่อที่ทำให้เกิด

การคล้อยตาม และการแสดงออกที่รสนิยมในการบริโภคมากกว่าการคำนึงถึงผลกระทบที่ตามมา

3. การวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูง พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมต่อการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วนิดา แก้วชะอุ่ม (2552, น. 114) และอนุกุล พลศิริ (2551, น. 58) พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวมในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.66$) อาจเป็นเพราะนักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำเป็นนักศึกษาจากภูมิภาคจะอาศัยตามหอพักซึ่งไม่มีโอกาสปรุงอาหารเอง ต้องรับประทานอาหารจากร้านอาหาร จึงเลือกรับประทานอาหารตามสะดวกอาจเป็นข้อจำกัดหนึ่งในการเลือกรับประทานอาหาร ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า บุคคลจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไปในทางใดนั้น จะขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก เจตคติ ค่านิยม และสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ปัจจุบัน จึงส่งผลให้บุคคลมีการปรับตัวไปตามสถานการณ์นั้น ๆ ซึ่งองค์ประกอบด้านสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย ครอบครัว กลุ่มบุคคลในสังคม สถานภาพทางสังคม วัฒนธรรม และศาสนา เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนแต่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ การพัฒนาความคิด ความเชื่อ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพของบุคคล (Good, 1973 อ้างถึงใน พิษณุ อภิสมาจารโยธิน, 2560, น. 59)

4. การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทศนคติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูง พบว่า ทศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารไขมันสูง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูง ซึ่งอธิบายได้ว่า หากมีทศนคติการบริโภคอาหารไขมันสูงไปในทางที่ดี จะทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูงเพิ่มขึ้นด้วย แต่ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไขมันสูงกลับไม่มีความสัมพันธ์กับทศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูงเลย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จิราภรณ์ เรืองยิ่ง (2559, น. 255) พบว่า ทศนคติต่อการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้สามารถอธิบายรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทศนคติและพฤติกรรม ได้ 4 ลักษณะ คือ การปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่แสดงออกมาจะเป็นตามทศนคติ โดยทศนคติเป็นตัวกลางระหว่างความรู้และพฤติกรรม และ

การปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่เกิดจากทัศนคติที่มีความสัมพันธ์ นั่นคือ ทัศนคติจะก่อให้เกิดการปฏิบัติหรือพฤติกรรมนั่นเอง นอกจากนี้ ความรู้และทัศนคติต่างทำให้เกิดการปฏิบัติได้โดยที่ความรู้และทัศนคติไม่มีความเกี่ยวข้องกัน (Schwartz, 1975) ซึ่งจากผลของการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ถึงนิสิตจะมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่อง การบริโภคอาหารไขมันสูงดีแค่ไหน ก็ไม่ได้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการเลือกบริโภคอาหารไขมันสูงที่น้อยลงหรือเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์มากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอแนวทางข้อเสนอแนะขึ้นดังต่อไปนี้

1. จากผลการศึกษา พบว่า นิสิตมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับมาก ทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูงอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนเรื่องทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูงอย่างถูกต้อง โดยเฉพาะในวัยอุดมศึกษาที่เป็นวัยเจริญเติบโต

2. จากผลการศึกษา พบว่า ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารไขมันสูงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูงในทางบวก คือ หากมีทัศนคติที่ดีต่ออาหารไขมันสูง จะทำให้คนบริโภคอาหารไขมันสูงเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงควรมีการปรับเปลี่ยนความคิดหรือมุมมองต่ออาหารไขมันสูง โดยให้เห็นถึงข้อเสียของการบริโภคอาหารไขมันสูง เพื่อให้เกิดการบริโภคอาหารไขมันสูงที่ลดลง อันจะนำไปสู่โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ที่ลดลงไปด้วย

3. หน่วยงานที่รับผิดชอบต่อสุขภาพอนามัยของประชาชนควรหาแนวทางวิธีการส่งเสริมทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องการบริโภคอาหารให้แก่กลุ่มนิสิตนักศึกษามากขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันมากกว่าที่จะรักษาโรคที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เช่นเดียวกับการรณรงค์ลดความอ้วนในกลุ่มเด็กเล็กและผู้ใหญ่ในปัจจุบัน ที่หากมุ่งเน้นแต่การให้ความรู้แต่ปราศจากการส่งเสริมทัศนคติที่เหมาะสมแล้ว ก็ยากที่จะดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอแนวทางสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตและการปรับตัวอย่างเหมาะสม ในเวลาเร่งรีบของนิสิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ในจังหวัดพิษณุโลก โดยเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารไขมันสูง และ อาหาร fast food โดยอาจใช้การวิจัยเชิงคุณภาพในการศึกษาเชิงลึก
2. ควรศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันสูงของกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 2 กลุ่ม เพื่อหาข้อแตกต่างหรือเหมือนกัน และวิเคราะห์ต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสมต่อไป

บรรณานุกรม

- เครือมาศ มีเกษม. (2554). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของบุคลากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- จิราภรณ์ เรืองยิ่ง. (2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา: การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชญาณิชฐ์ ธรรมธิฐาน. (2543). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชูทิศสตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิษณุ อภิธมาจารย์โยธิน. (2560). เรื่องเพศกับการแพทย์ : อนามัยการเจริญพันธุ์ในมิติของสังคมวิทยา. กรุงเทพฯ: ทริปเพิ้ล เอ็ดดูเคชั่น.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.

- วนิดา แก้วชะอุ่ม. (2552). พฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในจังหวัดนครปฐม : กรณีศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และมหาวิทยาลัยศิลปากร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก. (2559). จังหวัดพิษณุโลก พบผู้ป่วยความดันโลหิตสูงกว่าหกหมื่นราย. สืบค้น 21 มกราคม 2560, <http://www.plkhealth.go.th>
- อนุกุล พลศิริ. (2551). ความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Daniel, W. (1999). *Biostatistics: a foundation for analysis in the health sciences* (7th ed). New York: Wiley.
- Roger, D. (1978). *The Psychology of adolescence*. New York: Appleton Century-Crofts.
- Schwart, Nance E. (1975). Nutrition knowledge attitude and practice of high school graduated. *Journal of The America Dietetic Association*, 66, 28-31.