



ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษา
สาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์
ในพระอุปถัมภ์ฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

Knowledge and Consumption Behavior of Trans Fatty Acids of
Hotel Management and Tourism Students at Santirat Vocational College
under Patronage Her Royal Highness Princess
Bejaratana Rajasuda Sirisobhabannavadi, Bangkok

สุวรรณญา กภาพแก้ว
SUWANYA KANKAEW

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2559

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษา
สาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์
ในพระอุปถัมภ์ฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

Knowledge and Consumption Behavior of Trans Fatty Acids of
Hotel Management and Tourism Students at Santirat Vocational College
under Patronage Her Royal Highness Princess
Bejaratana Rajasuda Sirisobhabannavadi, Bangkok

สุวรรณญา กภาพแก้ว
SUWANYA KANKAEW

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2559

ชื่อการค้นคว้าอิสระ ความรู้ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์
 ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว
 วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ
 จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ชื่อ นามสกุล สุวรรณญา กาฬแก้ว

ชื่อปริญญา คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์

คณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษา ดร.วไลภรณ์ สุทธา

คณะกรรมการการสอบการค้นคว้าอิสระได้ให้ความเห็นชอบการค้นคว้าอิสระฉบับนี้แล้ว

.....ประธานกรรมการ
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทพนารินทร์ ประพันธ์พัฒน์)

.....กรรมการ
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญากัณฑ์ ก่ออารีโย)

.....กรรมการ
 (ดร.วไลภรณ์ สุทธา)

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อนุมัติให้นับ
 การค้นคว้าอิสระฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญากัณฑ์ ก่ออารีโย)

วันที่..... 17เดือน..... กุมภาพันธ์..... พ.ศ..... 2560

ชื่อการค้นคว้าอิสระ	ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ของนักศึกษา สาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ในพระอุปถัมภ์ฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ชื่อ นามสกุล	สุวรรณธญา กาฬแก้ว
ชื่อปริญญา	คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา และคณะ	คหกรรมศาสตร์ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2559

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา สาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ 2) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษา 3) พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษา 4) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ และ 5) เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาในด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับ ปวช. และ ปวส. สาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ จำนวน 254 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษา สาขาการโรงแรมและท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าไคสแควร์ (Chi-Square (χ^2)) t-test และ ANOVA วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์อยู่ในระดับน้อย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์เป็นบางครั้ง ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์กับปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ จำแนกตามเพศ พบว่า เพศที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์แตกต่างกัน ส่วนอายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร กรดไขมันทรานส์

Thesis title	Knowledge and Consumption Behavior of Trans Fatty Acids of Hotel Management and Tourism Students at Santirat Vocational College under Patronage Her Royal Highness Princess Bejaratana Rajasuda Sirisobhabannavadi, Bangkok
Author	Suwanaya Kankaew
Degree	Master of Home Economics
Major program	Home Economics
Academic Year	2016

ABSTRACT

The purpose of this research are to investigate 1) personal factors of students majoring in Hotel and Tourism at Santirat Vocational College. 2) The students' knowledge of trans fatty acids. 3) The students' consumption behavior of trans fatty acids. 4) The relationship between the personal factors (gender, age, education, average monthly income of students) and their knowledge of trans fatty acids. 5) The differences of consumption behavior among gender, age, education and average monthly income of students. The samples are 254 of vocational students. The questionnaire was used to collect the data. The statistics used to analyze data in this research were frequency, percentage, Mean, Standard Deviation, Chi-Square (χ^2), t-test and ANOVA. The data was analyzed by statistical tools.

It was found that most students knew very little about trans fatty acids. They sometimes consumed food with trans fatty acids. The finding also found that there were a relationship between knowledge of trans fatty acids and personal factors; gender, age, education and average monthly income of students with statistically significant level at .05. It was also found that different gender had different consumption behavior whereas age, education, average income of students were not different with statistically significant level at .05.

Keywords: Consumption behavior, Consumption knowledge, Trans fatty acids

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของ ดร.วไลภรณ์ สุพธา อาจารย์ที่ปรึกษาที่ให้คำแนะนำและคำปรึกษาด้านวิชาการ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องรวมถึงการให้กำลังใจ จนงานสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ขอขอบคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทพนารินทร์ ประพันธ์พัฒน์ ประธานคณะกรรมการสอบ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีย์ และ ดร.วไลภรณ์ สุพธา คณะกรรมการสอบที่ให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ทำให้การค้นคว้าอิสระฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์สำรวล กิจโสภณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุนีย์ สหัสโพธิ์ คุณภานิชา การกิจโอฬาร คุณนารีสา แสนใจวุฒิ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์

ขอขอบคุณ ดร.เบญจมาภรณ์ คุณะรังษี ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ในพระอุปถัมภ์ฯ ที่เชื้อเพื่อสถานที่ และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมถึงนักศึกษาที่ตั้งใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ คุณกุลปวีร์ สمانทอง ที่แนะนำในการคำนวณสถิติที่ใช้ในการค้นคว้าอิสระ

ขอขอบคุณครอบครัวภาพแก้วที่คอยช่วยเหลือ เป็นกำลังใจและสนับสนุนในการค้นคว้าอิสระ ขอขอบคุณทุกท่านที่มีได้กล่าวนาม แต่เป็นกำลังใจและให้ความช่วยเหลือมาโดยตลอดจนทำให้การค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้ศึกษาขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

สุวรรณญา ภาพแก้ว

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(ก)
Abstract	(ข)
กิตติกรรมประกาศ	(ค)
สารบัญ	(ง)
สารบัญตาราง	(ฉ)
สารบัญภาพ	(ช)
บทที่ 1	บทนำ
	1.1
	1.2
	1.3
	1.4
	1.5
	1.6
	1.7
	1.8
บทที่ 2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
	2.1
	2.2
	2.3
	2.4
บทที่ 3	วิธีดำเนินการ
	3.1
	3.2
	3.3

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3	
วิธีดำเนินการ (ต่อ)	
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	45
3.5 การนำเสนอข้อมูล	46
บทที่ 4	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล	
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	47
4.2 การอภิปรายผล	77
บทที่ 5	
สรุปผล และข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการวิจัย	85
5.2 ข้อเสนอแนะ	90
เอกสารอ้างอิง	92
ภาคผนวก	98
ภาคผนวก ก รายงานผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย	99
ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ	100
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล	106
ภาคผนวก ง แบบสอบถามการศึกษาวิจัย	109
ภาคผนวก จ แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือ สำหรับผู้เชี่ยวชาญ	114
ภาคผนวก ฉ ผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ	122
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	124

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
3.1	จำนวนประชากร จำแนกตามระดับชั้นปีการศึกษา	41
3.2	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับชั้นปีการศึกษา	42
4.1	จำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล	48
4.2	จำนวน ร้อยละ และระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มี กรดไขมันทรานส์	50
4.3	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์	53
4.4	ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์	56
4.5	จำนวน ร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับ ความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบใน ธรรมชาติ	57
4.6	จำนวน ร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับ ความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย	58
4.7	ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์	59
4.8	จำนวน ร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับ ความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลใน ร่างกายสูงขึ้น	60
4.9	ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับการศึกษา กับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มี กรดไขมันทรานส์	61

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.10	จำนวน ร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับความรู้อันเกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้น	62
4.11	ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนกับความรู้อันเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์	63
4.12	จำนวน ร้อยละ และ ค่าไคสแควร์ ของความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนกับความรู้อันเกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ	64
4.13	ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ จำแนกตามเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม	66
4.14	ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ จำแนกตามอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม	68
4.15	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย โรตีสี้ เค้ก จำแนกตามอายุของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นรายคู่	69
4.16	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคน้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบอาหาร จำแนกตามอายุของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นรายคู่	70
4.17	ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ จำแนกตามระดับการศึกษาของนักศึกษา	72
4.18	ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ จำแนกตามรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน	75

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1.1 กรอบแนวความคิด

5



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันต้องตกอยู่ในความเร่งรีบ อาหารและโภชนาการจึงเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย และสติปัญญา ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้แข็งแรงสมบูรณ์ การบริโภคอาหารหลักโภชนาการจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมและมีสุขภาพที่ดี (สุวรรณ และคณะ, 2556)

ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคของคนไทยที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองเปลี่ยนแปลง สามารถเลือกบริโภคอาหารได้หลากหลายประเภทมากขึ้น ซึ่งจากการสำรวจแบบแผนการบริโภคอาหารของคนไทยโดยสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (2557) ได้รายงานผลการสำรวจการบริโภคอาหารจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2556 พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่บริโภคอาหารมื้อหลักในแต่ละวันครบ 3 มื้อ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 82.2 ใน พ.ศ. 2548 เป็นร้อยละ 88.0 ใน พ.ศ. 2556 และพบว่า กลุ่มวัยเด็ก (6-14 ปี) บริโภคอาหารครบ 3 มื้อสูงสุด (ร้อยละ 92.7) รองลงมาคือ กลุ่มวัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) และวัยรุ่น (15-24 ปี) กับวัยทำงาน (25-54 ปี) มีสัดส่วนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 89.1 ส่วนอาหารในกลุ่มที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ หากบริโภคมากเกินไป ได้แก่ กลุ่มอาหารที่มีไขมันสูง พบว่า บริโภคต่อสัปดาห์เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 86.3 ใน พ.ศ. 2548 เป็นร้อยละ 87.6 ใน พ.ศ. 2556

กรดไขมันทรานส์ (Trans Fatty Acid) เกิดจากกระบวนการแปรรูปกรดไขมันไม่อิ่มตัวให้กลายเป็นกรดไขมันอิ่มตัวสูง ได้แก่ การทำน้ำมันพืชจะมีการเติมไฮโดรเจนลงไปในน้ำมันพืช เรียกว่า กระบวนการไฮโดรจีเนชัน (Hydrogenation) เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันถั่วเหลืองหรือแม้กระทั่งการแปรรูปให้มีลักษณะเป็นกึ่งของแข็ง เช่น มากา린หรือเนยเทียม เนยขาว ครีมเทียม เป็นต้น โดยวัตถุประสงค์เหล่านี้จะมีชื่อบนฉลากอาหารคือ กรดไขมันชนิดทรานส์ (Hydrogenated Oil or Partially Hydrogenated Oil) ซึ่งเหตุที่มีการนำไขมันไปเปลี่ยนเป็นกรดไขมันทรานส์เนื่องจากกรดไขมันทรานส์สามารถเก็บรักษาไว้ได้นานโดยไม่เหม็นหืน ไม่เป็นไข ทนความร้อนได้สูง และมี

รสชาติใกล้เคียงกับไขมันจากสัตว์และมีราคาที่ถูกกว่า บรรดาผู้ประกอบการอาหารต่างๆ มักนิยมนำกรดไขมันทรานส์มาใช้ประกอบอาหารมากมาย เพื่อประโยชน์ในการลดต้นทุนการผลิตลง เช่น กลุ่มอาหารฟาสต์ฟู้ดซึ่งใช้เป็นน้ำมันสำหรับทอดไก่ มันฝรั่ง โดนัท รวมถึงการนำมาใช้ในการผลิตผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ ขนมขบเคี้ยว ครีมเทียมและวิปป์ครีม (ทองจุล, 2558)

การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ จะมีผลต่อการทำงานของเอนไซม์ที่สำคัญในการเมตาบอลิซึมของคอเลสเตอรอล (Cholesterol Acyltransferase) ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (Low Density Lipoprotein Cholesterol : LDL) ในเลือดเพิ่มขึ้น และลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี (High Density Lipoprotein Cholesterol : HDL) ในเลือด และเนื่องจากกรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่เกิดจากการแปรรูปจึงย่อยสลายได้ยากกว่าไขมันชนิดอื่น ทำให้ต้องสลายกรดไขมันทรานส์ด้วยวิธีการที่แตกต่างไปจากการย่อยสลายไขมันตัวอื่น จึงอาจก่อให้เกิดสภาวะที่ผิดปกติกับร่างกาย นั่นคือทำให้ร่างกายมีน้ำหนัก และไขมันส่วนเกินเพิ่มมากขึ้น มีภาวะการทำงานของตับที่ผิดปกติ มีความเสี่ยงสูงที่จะป่วยเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด นอกจากนี้กรดไขมันทรานส์ยังมีความสามารถในการสื่อสารในระบบประสาทของสมอง และการที่ไขมันชนิดนี้ถูกทำลาย ระบบการทำงานจึงบกพร่องจากการที่สูญเสียกรดไขมัน ทำให้มีอาการของโรคพาร์กินสันและอัลไซเมอร์ได้อีกด้วย (กมลกาญจน์ และคณะ, 2557) ซึ่งสอดคล้องกับ Aro et al. (1998) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดไขมันส่วนเกินในร่างกายของประชาชนในทวีปยุโรป จำนวน 14 ประเทศ ซึ่งอาหารที่ใช้ในการบริโภคทั้งหมดนั้นเป็นอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบถึงร้อยละ 95 โดยสามารถพบกรดไขมันทรานส์ได้ใน นม เนื่อสัตว์ มันฝรั่งทอด และผลิตภัณฑ์เบเกอรี่บางประเภทที่ต้องมีการใช้ไขมันในการประกอบอาหาร รวมถึงอาหารจากร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดและซูเปอร์มาร์เก็ต อาหารเหล่านี้ล้วนประกอบไปด้วยกรดไขมันทรานส์ทั้งสิ้น จากการศึกษาพบว่า กรดไขมันทรานส์มีความเสี่ยงในโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดมากกว่ากรดไขมันชนิดอิ่มตัว ปัจจุบันคนไทยนิยมบริโภคอาหารประเภทเบเกอรี่ อาหารขบเคี้ยว อาหารทอด และฟาสต์ฟู้ด มากขึ้นอาหารเหล่านี้มีส่วนผสมของกรดไขมันทรานส์ โดยเฉพาะวัยรุ่นมีการบริโภคกรดไขมันทรานส์ในอาหารโดยไม่รู้ตัวค่อนข้างสูง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในอนาคต จากการศึกษาของนันทยาและคณะ (2550) พบว่า ผลิตภัณฑ์ขนมอบที่มีไขมันทรานส์มากที่สุดคือ โดนัท บาวาเรียน รองลงมาคือ เค้กเนย ส่วนในอาหารทอดนั้น มันฝรั่งทอด (เฟรนฟรายด์) มีไขมันทรานส์มากที่สุด รองลงมาเป็นเนยเหลว (Butter) และมาการีน ดังนั้น ปัญหาด้านโภชนาการของวัยรุ่นส่วนหนึ่งจึงมีสาเหตุมาจากการไม่ใส่ใจการบริโภคเท่าที่ควร รวมถึงการขาดความรู้ความเข้าใจใน

การบริโภคและบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของกรดไขมันทรานส์ ทั้งนี้ในประเทศไทยเองยังไม่มีข้อบังคับในการกำหนด หรือแนะนำในการบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของกรดไขมันทรานส์ที่ชัดเจน โดยการแสดงปริมาณกรดไขมันทรานส์บนฉลากของผลิตภัณฑ์นั้นจะเป็นไปโดยสมัครใจเท่านั้น (กมลกาญจน์ และคณะ, 2557)

จากสภาพปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นผู้ศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญและสนใจที่จะศึกษาในเรื่องความรู้และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ในกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ ซึ่งมีการเรียนในรายวิชาโภชนาการและอนามัยอาหาร และวิชาสุขอนามัยและโภชนาการ โดยเป็นกลุ่มที่มีโอกาสในการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ได้สูง เนื่องจากภายในวิทยาลัยและบริเวณสถานที่ใกล้เคียงมีอาหารประเภทดังกล่าวค่อนข้างมาก จึงทำให้นักศึกษาสามารถเข้าถึงสถานที่จำหน่ายได้ง่าย และเพื่อช่วยให้นักศึกษาบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์มากขึ้น นักศึกษาจึงต้องมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และสามารถนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ อีกทั้งสามารถนำผลงานวิจัยไปเป็นแนวทางในการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาต่อไปได้

1.2 วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา

- 1.2.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ
- 1.2.2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ
- 1.2.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ
- 1.2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน กับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์
- 1.2.5 เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาในด้าน เพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน

1.3 ขอบเขตของการศึกษา

1.3.1 ด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ นักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ ที่ลงทะเบียนเรียนภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 570 คน

กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ ที่ลงทะเบียนเรียนภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 254 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณตามสูตรของ Yamane (1973)

1.3.2 ด้านเนื้อหา

เป็นการศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรม วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ

1.3.3 ด้านระยะเวลา

ในการศึกษาครั้งนี้ใช้ระยะเวลาระหว่างเดือนมีนาคม 2559 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2560

1.3.4 ด้านพื้นที่

ผู้ศึกษาเจาะจงพื้นที่ในการศึกษาครั้งนี้ คือวิทยาลัยอาชีวศึกษาราชภัฏฯ ในพระอุปถัมภ์ฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

1.3.5 ด้านตัวแปร

1.3.5.1 ตัวแปรอิสระ

ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน

1.3.5.2 ตัวแปรตาม

ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

1.4 สมมติฐาน

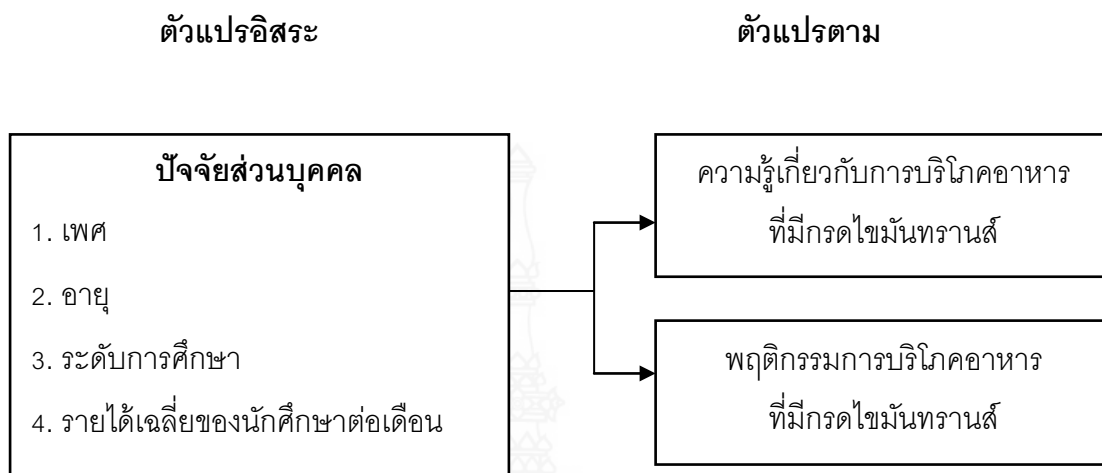
1.4.1

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

1.4.2

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์แตกต่างกัน

1.5 กรอบแนวความคิด



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวความคิด

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ทราบถึงความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ฯ ในพระอุปถัมภ์ฯ

1.6.2 ทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ฯ ในพระอุปถัมภ์ฯ

1.6.3 ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ฯ ในพระอุปถัมภ์ฯ เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ในชั้นปีอื่นๆ ต่อไป

1.6.4 เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ฯ ในพระอุปถัมภ์ฯ และนักศึกษาในระดับชั้นปีอื่นๆ ในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์นักศึกษาเพื่อควมมีสุขภาพดีต่อไป

1.7 นิยามศัพท์

กรดไขมันทรานส์ หมายถึง กรดไขมันที่เกิดจากกระบวนการแปรรูปกรดไขมันไม่อิ่มตัว โดยการเติมไฮโดรเจนลงในน้ำมันพืชให้กลายเป็นกรดไขมันอิ่มตัว เก็บไว้นานโดยไม่เหม็นหืน ทนความร้อนได้สูง และมีราคาถูก ได้แก่ เนยเทียมหรือมาการีน เนยขาว ครีมเทียม

อาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ หมายถึง อาหารที่มีส่วนผสมของเนยเทียมหรือมาการีน เนยขาว และครีมเทียม ได้แก่ อาหารประเภทเบเกอรี่ อาหารขบเคี้ยว อาหารทอด และอาหารฟาสต์ฟู้ด

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ หมายถึง การรับประทานอาหารประเภทขนมอบหรือเบเกอรี่ อาหารขบเคี้ยว อาหารทอด อาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีส่วนผสมของมาการีน ครีมเทียม และเนยขาว ในด้านความถี่ในการบริโภคชนิดของอาหารที่บริโภค และแหล่งที่มาของอาหารที่บริโภค

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ หมายถึง ความรู้ ความจำหรือการระลึกได้เกี่ยวกับชนิดของอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ และโทษของกรดไขมันทรานส์ในอาหารที่บริโภค

ระดับการศึกษา หมายถึง ระดับชั้นปีที่ศึกษา แบ่งเป็น 2 ระดับคือ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน หมายถึง จำนวนเงินที่นักศึกษาได้รับในแต่ละเดือนเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน

1.8 คำสำคัญ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
 กรดไขมันทรานส์

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี ผลงานวิจัย บทความ เอกสาร และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ในเรื่องความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ในพระอุปถัมภ์ฯจังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นฐานคิด ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้สามารถประมวลสาระสำคัญได้ดังต่อไปนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
- 2.2 ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- 2.3 ความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

วัยรุ่นตรงกับคำในภาษาอังกฤษ Adolescent มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Adolescence ซึ่งมีความหมายว่า To Grow to Maturity คือเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (Maturity) ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ดังนี้

กุลนิดา (2552) ให้ความหมายของวัยรุ่น หมายถึง วัยที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ มีช่วงอายุระหว่าง 12-21 ปีส่วนมากเรียนในระดับมัธยมศึกษา มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็วรวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม

กรมอนามัย (2553) ให้ความหมายของวัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้ เป็นช่วงที่มีการพัฒนาทางด้านจิตใจจากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่ต้องพึ่งพาพ่อแม่ และผู้ปกครองไปสู่สภาวะที่ต้องรับผิดชอบ และพึ่งพาตนเอง อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10-19 ปี แบ่งออกเป็น 3 ระดับ วัยรุ่นช่วงต้น อายุ 10-14 ปี วัยรุ่นช่วงกลางอายุ 15-17 ปี และวัยรุ่นช่วงปลายอยู่ระหว่างอายุ 17-19 ปี

ปรารักษ์สุทธิพิศ (2548) กล่าวว่าในด้านสังคมเด็กวัยรุ่นเป็นระยะเวลาของการเปลี่ยนแปลงสภาพจากวัยเด็กที่จะต้องได้รับการดูแลจากบิดามารดาไปสู่วัยแห่งการเป็นผู้ใหญ่ที่จะต้องช่วยเหลือพึ่งพาตนเองเป็นหลักในด้านจิตวิทยาวัยรุ่นเป็นสภาวะหัวเลี้ยวหัวต่อแห่งชีวิตที่ต้องมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแบบเด็กๆ ไปสู่พฤติกรรมวัยผู้ใหญ่ซึ่งสังคมแต่ละแห่งจะเป็นตัวกำหนดแบบฉบับแห่งพฤติกรรมเหล่านั้น วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่เข้าสู่สภาวะวัยเป็นผู้ใหญ่ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วรวมถึงด้านความคิด ด้านพฤติกรรมต่างๆ ที่มีลักษณะเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น โดยวัยรุ่นจะเริ่มเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือตัวเองในด้านต่างๆ และพึ่งพาตนเองให้มากที่สุด แต่พวกเขายังต้องการความรัก ความไว้วางใจจากพ่อแม่ในการตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ

สุชา (2533) แบ่งอายุเฉลี่ยที่เป็นเครื่องกำหนดจุดเริ่มต้นของวัยรุ่นได้ดังนี้

1) วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 13-15 ปี ร่างกายมีการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ทั้งในเพศชายและเพศหญิงเป็นช่วงที่ระยะวัยรุ่นได้ใกล้เข้ามาแล้ว

2) วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุ 15-18 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ความนึกคิดมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป แต่ในด้านร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและสิ้นสุดเมื่อถึงวุฒิภาวะของวัยรุ่น

3) วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 18-21 ปี ในระยะนี้การพัฒนาของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่ภาวะอย่างสมบูรณ์แบบซึ่งจะมีการพัฒนาด้านจิตใจมากกว่าร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านเกี่ยวกับความนึกคิดและปรัชญาชีวิตจะเป็นช่วงที่พยายามปรับปรุงร่างกายให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมมากยิ่งขึ้นโดยจะพยายามตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง

2.1.1 ความต้องการของวัยรุ่น

กาญจนา (2556) วัยรุ่นมีความต้องการพื้นฐาน ด้านร่างกาย ได้แก่ ความต้องการปัจจัย 4 ซึ่งเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อการอยู่รอดของชีวิต ที่สำคัญคือ ความต้องการทางเพศ ซึ่งเมื่อถึงวัยหนุ่มสาว ความต้องการความรัก ความเข้าใจ การเป็นเจ้าของในสิ่งต่าง ๆ ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ความภาคภูมิใจในตนเอง ความต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดที่ทำให้ตนเกิดความสุข ความพอใจ

สุชา (2533) กล่าวว่าวัยรุ่นจะมีความต้องการทางร่างกายที่เหมือนกับเด็กเล็กหรือเหมือนผู้ใหญ่ ส่วนความต้องการด้านอารมณ์และสังคมแตกต่างจากความต้องการของเด็กและผู้ใหญ่ ความต้องการของวัยรุ่นมีลักษณะพิเศษดังนี้

1) ความต้องการด้านความรัก วัยรุ่นต้องการเป็นคนที่ทำให้ความรัก และต้องการให้ตนเองเป็นที่รักของคนอื่นด้วย และเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย จะเริ่มสนใจจับคู่ความรักกับเพศตรงข้าม

2) ความต้องการตำแหน่งทางสังคม จะเป็นความต้องการสูงสุด วัยรุ่นต้องการเป็นที่นับถือของเพื่อน ต้องการให้เพื่อนคนอื่นรับรู้ว่ามีคุณค่าโดยวัยรุ่นจะพยายามทำทุกทางเพื่อให้ตนเองเป็นผู้ใหญ่

3) ความต้องการอิสรภาพ วัยรุ่นต้องการที่จะรับผิดชอบต่องานที่ตนทำได้ และต้องการดำรงชีวิตด้วยตัวของเขาเอง

4) ความต้องการในปรัชญาชีวิตที่น่าพอใจ วัยรุ่นจะถามเรื่องราวต่างๆ ที่ตนอยากรู้อย่างมีเหตุผลถ้าเขาได้รับคำตอบที่ไม่พึงพอใจก็จะเฝ้าคอยถามและค้นคว้าหาความจริงอยู่ตลอดเวลา

5) ความต้องการทางเพศจุดเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยรุ่นอยู่ที่ต่อมเพศผลิตฮอร์โมนความต้องการทางเพศจึงเป็นลักษณะโดดเด่นของวัยรุ่นและแรงขับเพศเบื้องต้นจะนำไปสู่การจูงใจทางเพศขั้นสูง

6) ความต้องการให้เป็นที่ยอมรับนับถือ ความต้องการเหล่านี้จะส่งผลต่อไปยังความนิยมนับถือวีรบุรุษอีกต่อหนึ่งทำให้วัยรุ่นมักมีวีรบุรุษประจำใจ

7) ความต้องการหาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง ต้องการที่จะหาเงินเองโดยไม่พึ่งพาใครเพื่อจะได้ใช้จ่ายเงินตามความต้องการของตนและต้องการพิสูจน์ว่าตนเป็นผู้ใหญ่แล้ว

8) ความต้องการที่จะได้เป็นที่ยอมรับนับถือว่าเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นไม่ต้องการให้คนมองว่าเป็นเด็ก พวกเขาต้องการดำรงชีวิตอย่างอิสระ ต้องการตัดสินใจได้ด้วยตนเองและมีปรัชญาชีวิตเป็นของตัวเอง

วัยรุ่นมีความต้องการทางด้านร่างกายและความต้องการทางด้านจิตใจที่หลากหลาย ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของวัยรุ่นในด้านต่างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของตน สิ่งเหล่านี้จึงส่งผลให้วัยรุ่นมีการเปิดรับข่าวสารต่างๆ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้และปรับเปลี่ยนบุคลิกตัวเองเพื่อให้สังคมยอมรับในความเป็นตัวตนของเขาและแสดงให้เห็นถึงการเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถจัดการดูแลชีวิตตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้ปกครอง สรุปได้ว่า วัยรุ่นมีความต้องการค้นหาเพื่อให้รู้จักตนเอง แสวงหาให้รู้จักสังคมและโลกภายนอก ปรารถนาใครสักคนหนึ่งที่เขาใจรักใคร่ ใกล้ชิด และผูกพันด้วย ความรัก ความสวยงาม และความสมหวัง ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงเป็น

ความรู้สึกที่มีดমন ผิดหวัง ว้าเหว่ และโดดเดี่ยว คิดเพื่อฝัน จิตนาการกว้างไกล ผจญภัย ทดลอง ชอบเสี่ยง อารมณ์ ผันผวน ไม่นักแน่น

2.1.2 ความสนใจของวัยรุ่น

สุदारัตน์ (2553) ความสนใจของเด็กวัยรุ่น แบ่งออกเป็น

2.1.2.1 สุขภาพ ได้แก่ เรื่องการกิน การนอน การพักผ่อน เสื้อผ้า ความสะอาด และการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ

2.1.2.2 เพศ สนใจในการปรับปรุงตัวให้เข้ากับเพื่อนต่างเพศ การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม การเลือกเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น

2.1.2.3 อาชีพ ตอนแรกเด็กจะสนใจอาชีพในลักษณะ เพื่อฝัน และสนใจหลายๆอาชีพ ต่อมาจึงจะสนใจอาชีพที่เป็นจริง นอกจากนี้อาชีพที่เขาสนใจเลือก จะเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับความสามารถของเขามากขึ้น

2.1.2.4 กิจกรรมสันทนาการ เช่น กีฬา การแสดงศิลปะ งานอดิเรก เป็นต้น และเด็กวัยรุ่นมักจะเล่นเป็นทีมมุ่งหวังความสำเร็จของทีม มากกว่าของส่วนบุคคล

2.1.2.5 การค้นคว้าและสร้างจินตนาการ เช่น การประดิษฐ์ การค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ การแต่งบทประพันธ์ การเขียนภาพ เป็นต้น

2.1.2.6 การสร้างนิสัยการเรียนที่ดี เด็กวัยรุ่นจะพยายามคิดค้นว่า ทำอย่างไรจึงจะเรียนได้ดี ทำงานให้มีประสิทธิภาพ ทำอย่างไรจึงจะแก้ปัญหาต่างๆ ได้

2.1.2.7 คุณสมบัติส่วนตัว เช่น บุคลิกภาพรูปร่างหน้าตา ความสะอาดเรียบร้อย การสนทนาทางทำทาง และคุณลักษณะอื่นที่จำเป็นในการเข้าสังคม เช่น การเอื้อเฟื้อผู้อื่น

2.1.2.8 ปรัชญาชีวิต เด็กวัยรุ่นเริ่มคิดถึงหลักของศีลธรรม จรรยา เริ่มมีกฎเกณฑ์ มักจะมีอุดมคติ หรือสุภาษิตประจำตัว พฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นซึ่งผู้ใหญ่มองว่าแปลกๆ ไม่ค่อยเหมาะสมนั้น แท้ที่จริง เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของเด็กนั่นเอง ถ้าผู้ใหญ่เข้าใจก็จะสามารถให้คำแนะนำ จัดประสบการณ์ให้เด็กได้เปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดี และเหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรม

ก็จะเป็นการสร้างบุคลิกภาพที่ดีให้แก่เด็ก เพื่อให้เขาได้เป็นส่วนที่ดีของสังคมและช่วยกัน
สร้างสรรค์สังคมต่อไปในอนาคต

โสภณัท (2542) กล่าวว่าวัยรุ่นจะสนใจทำกิจกรรมเป็นกลุ่มและมีความสนใจอ่านหนังสือดูโทรทัศน์ฟังเพลงแต่งกลอน โดยเฉพาะเด็กผู้ชายจะชอบดูภาพยนตร์ต่อสู้ เด็กหญิงชอบดูหนังตลก น่ารักและมีความสนใจการสนทนาการการพักผ่อนหย่อนใจการทำงานทำในยามว่าง รวมถึงความสนใจในสุขภาพของตนเองมีการออกกำลังกายเพื่อรักษาทรงตัวและมีความสนใจในการเรียนมีการค้นคว้าในเรื่องราวต่างๆ ที่ตนสนใจ ความสนใจของวัยรุ่นจะแตกต่างไปจากวัยเด็ก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและบทบาททางสังคมที่เขาได้รับความสนใจของวัยรุ่นแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับเพศ สติปัญญา สภาพแวดล้อม โอกาสในการเรียนรู้ ความสนใจในกลุ่มเพื่อน ความสนใจในครอบครัว ความสามารถที่มีมาแต่กำเนิด และองค์ประกอบอื่นๆ อีกหลายอย่าง

วัยรุ่นจึงมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ได้พบปะเพื่อนหรือกิจกรรมที่ตนมีความสนใจ และมีความสนใจเรื่องการแต่งตัวแฟชั่นต่างๆ ที่มีความทันสมัยไม่ว่าจะเป็นทรงผม เสื้อผ้า เครื่องประดับ รวมถึงการดูแลเรื่องสุขภาพ ความงามของตน ทำให้วัยรุ่นมีการเปิดรับข่าวสารที่มีความทันสมัยจากสื่อต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตน สื่อจึงมีบทบาทในการเข้ามาให้ความรู้ ความบันเทิงในสิ่งที่วัยรุ่นมีความสนใจเพราะสื่อส่วนใหญ่นำเสนอเรื่องราวที่แปลกใหม่มีความทันสมัยและมีการนำเสนอผลิตภัณฑ์สินค้าที่เหมาะสมกับวัยรุ่นโดยใช้องค์ประกอบทางด้านการโฆษณาเป็นแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ ให้วัยรุ่นเกิดความต้องการและมีการตัดสินใจ ซื้อสินค้านั้นๆ ดังกล่าว

2.1.3 พฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยรุ่น (Consumption behavior of adolescence)

ในวัยรุ่น ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น มีการไม่สมดุลของกระบวนการเผาผลาญในร่างกายอันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของอวัยวะต่างๆ นอกจากนี้วัยรุ่นชอบความเป็นอิสระและตัดสินใจด้วยตัวเอง มักมีความกดดันทางอารมณ์จากการเรียน ความสัมพันธ์ในครอบครัว ยิ่งในปัจจุบันอิทธิพลของการโฆษณามีบทบาทต่อเด็กวัยรุ่นเป็นอย่างมาก สิ่งต่างๆ เหล่านี้มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคทั้งสิ้นพฤติกรรมการบริโภคนั้น ได้แก่

2.1.3.1 บริโภคตามกระแสนิยม อาหารที่เป็นที่นิยมกันมากในกลุ่มวัยรุ่นในขณะนี้ ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด มีการสำรวจกลุ่มคนที่มาใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่ากลุ่มนักเรียน/นักศึกษา อายุ 15-20 ปีและอายุ 21-25 ปี เข้าร้านประเภทนี้ถึงร้อยละ 52 และ 58 ตามลำดับ และนิยมเข้าร้านประเภทขนมโดนัทมากที่สุด รองลงมา คือ ร้านอาหารไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก พิซซ่า ซึ่งอาหารประเภทนี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมัน น้ำตาล เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้ ไขมันที่ทอดอาหารเหล่านี้โดยมากได้จากการตัดชิ้นเนื้อปมน้ำมันมาสกัดน้ำมัน ทำเป็นไขมันสัตว์ ไขมันดังกล่าวนับเป็นอันตรายร้ายแรง เนื่องจากไขมันสัตว์มีกรดไขมันอิ่มตัว เป็นสารที่ไปกระตุ้นร่างกายให้ผลิตโคเลสเตอรอล ทั้งยังลดความสามารถในการกำจัดคอเลสเตอรอล จากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารประเภทนี้ แสดงให้เห็นว่าเด็กวัยรุ่นไทยมีความเสี่ยงต่ออันตรายที่จะทำลายสุขภาพมากขึ้นทุกวัน

นอกจากนี้ อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารสำเร็จรูปและอาหารประเภทจังก์ฟู้ดก็เข้ามาเปลี่ยนบริโภคนิสัยของวัยรุ่นไทยค่อนข้างมากและรวดเร็ว อาหารจังก์ฟู้ด ได้แก่ อาหารใส่ถุงสวยงาม สะดวกในการซื้อ และหยิบรับประทาน มักเป็นของทอด เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวโพดอบเนย โดนัท และอาหารอื่นๆ เด็กชอบเพราะติดในรสชาติที่มีการเติมผงชูรส น้ำตาล และเกลือ เมื่อเด็กกินมากๆ ก็ทำให้เด็กไม่หิว ไม่อยากกินอาหารมื้อหลัก จากการที่อาหารจังก์ฟู้ดส่วนใหญ่เป็นไขมันและคาร์โบไฮเดรต จึงไม่สามารถตอบสนองความต้องการอาหารพื้นฐานทั้งหมดของร่างกายได้ สำหรับอาหารกึ่งสำเร็จรูปพวกบะหมี่ ส่วนผสมส่วนใหญ่เป็นแป้งสาลีผสมกับผงชูรสและใส่สารกันหืนลงไป นำมาทอดและบรรจุถุง มักมีเครื่องปรุงในถุงพลาสติกเล็กๆ แยกต่างหาก นอกจากอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารจังก์ฟู้ด และอาหารสำเร็จรูปแล้ว วัยรุ่นในปัจจุบันนิยมดื่มชาเขียวกันมาก ค่านิยมการดื่มชาเขียวของวัยรุ่นมาจากการเลียนแบบพฤติกรรมของวัยรุ่นญี่ปุ่น โดยไม่รู้ถึงประโยชน์และโภชนาการที่แท้จริงของชาเขียว กระแสความนิยมของชาเขียวมีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเมื่อมีการเผยแพร่ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ออกมามากมายตามสื่อต่างๆ เกี่ยวกับคุณประโยชน์ของชาเขียว เป็นผลให้มีผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่มีส่วนผสมของชาเขียว นอกเหนือจากรูปแบบของเครื่องดื่มชาแท้ๆ ออกมาสู่ท้องตลาดเป็นจำนวนมาก เช่น น้ำเก๊กฮวยชาเขียว นมผสมชาเขียว ชาเขียวบิวไว ไส้กรอกชาเขียว หมากฝรั่งชาเขียว เป็นต้น ชาเขียวมีสารโพลีฟีนอล (Polyphenols) อยู่มากจะยับยั้งการดูดซึมวิตามินบีหนึ่ง และธาตุเหล็กจากทางเดินอาหาร นอกจากการดื่มชาเขียวแล้ววัยรุ่นยังสนใจกับการดื่มกาแฟที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน ดังจะเห็นได้จากผลิตภัณฑ์

กาแพบรจระบอง ที่วางจำหน่ายมากมายหลายยี่ห้อ การโฆษณาผ่านสื่อต่างๆ ซึ่งพยายามสร้างแรงจูงใจให้วัยรุ่นเข้าใจว่าเป็นเครื่องดื่มที่สามารถผูกใจเพื่อนชายหญิงวัยรุ่นได้ การดื่มกาแพจะทำให้ร่างกายได้รับสารคาเฟอีนซึ่งคาเฟอีนเป็นสารที่มีฤทธิ์ต่อร่างกายหลายประการ เช่น กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตทำให้โลหิตไปเลี้ยงสมองมากขึ้น กระตุ้นประสาทส่วนกลาง ทำให้รู้สึกตื่นตัวไม่่วงนอน กระตุ้นการหลั่งของกรดเกลือในกระเพาะอาหาร มีฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะอย่างอ่อนเป็นผลทำให้มีการขับถ่ายแคลเซียมออกจากร่างกายเพิ่มมากขึ้น วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการแคลเซียมในปริมาณสูงเพื่อนำไปสร้างกระดูก เป็นวัยที่ร่างกายยังมีการเจริญเติบโตด้านความสูง การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนในปริมาณมากเป็นประจำ อาจเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเสริมสร้างความสูง

2.1.3.2 งดอาหารบางมื้อ กินอาหารไม่เป็นเวลา เด็กวัยรุ่นมักงดอาหารมื้อเช้าซึ่งอาจเนื่องมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน เด็กวัยรุ่นบางคนตื่นสายเนื่องจากนอนดึก ทำให้ไม่ได้กินอาหารเช้า มักจะรวมไปกินเป็นมื้อเดียวในมื้อกลางวัน การกินอาหารนั้นแต่ละมื่อคงจะกินทดแทนกันไม่ได้เหมือนกับการทำงาน มื้อไหนที่ไม่ได้กิน มื้อนั้นร่างกายก็ไม่ได้รับสารอาหาร เด็กวัยรุ่นหญิงบางคนงดอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน ซึ่งถ้าปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้เกิดภาวะบกพร่องทางโภชนาการได้ นอกจากนี้เด็กวัยรุ่นยังกินอาหารไม่เป็นเวลาตามมื้ออาหาร มักกินอาหารตามใจตัวเอง เมื่อมีอาหารไม่ถูกใจก็อาจไม่กิน หันไปกินอาหารที่ถูกใจแต่ไม่มีประโยชน์แทน

2.1.4 ความสำคัญของอาหารในเด็กวัยรุ่น (Significance of adolescence' food)

วัยรุ่นเป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากอีกระยะหนึ่ง อาหารจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมาก ถ้าระยะนี้ร่างกายได้รับอาหารที่ดีก็จะมีผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ดังนั้นจึงควรแนะนำให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจถึงความสำคัญของการกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและนำไปปฏิบัติ

2.1.4.1 กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ วัยรุ่นควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วน น้านมและไข่เป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี โดยเฉพาะนมเป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม ซึ่งจะเป็นประโยชน์มากทางด้านเพิ่มส่วนสูง ข้าวเป็นอาหารที่ให้พลังงาน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและกิจกรรมการทำงานต่างๆ จึงไม่ควรงดหรือ

จำกัดจนเกินไป ผักและผลไม้เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ ควรกินให้เพียงพอ อาหารที่มีไขมันกินพอสมควร

2.1.4.2 กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ เด็กวัยรุ่นควรได้รับอาหารวันละ 3 มื้อ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ในปริมาณเพียงพอกับความต้องการ หากงดมื้อใดมื้อหนึ่ง เช่น มื้อเช้าจะทำให้ขาดสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับไปอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวัน ซึ่งเป็นการยากที่จะชดเชยให้ร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานเพียงพอโดยการกินทดแทนในมื้ออื่น การกินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ หรือกินไม่อิ่ม เด็กวัยรุ่นมักจะกินของว่างทดแทน ของว่างของเด็กวัยรุ่นนี้จะกินเพื่อสังคมด้วย ไม่ใช่เพราะหิวอย่างเดียว

2.1.4.3 เด็กวัยรุ่นที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ควรกินอาหารทุกมื้อและถูกต้องตามหลักโภชนาการ ควรจำกัดอาหารที่ให้พลังงานมากและให้ประโยชน์น้อย ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอมต่างๆ ทอฟฟี่ ช็อคโกแลต ขนมหวาน การกินอาหารเหล่านี้มากๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วนและฟันผุ ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันมากด้วย เพราะจะทำให้ได้พลังงานส่วนเกิน ซึ่งร่างกายเก็บสะสมเป็นไขมัน ทำให้น้ำหนักเพิ่มได้มาก ได้แก่ อาหารพวกเนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังเป็ด หนังไก่ อาหารทอดในน้ำมันมากๆ เช่น ปาท่องโก๋ ข้าวเกรียบ มันทอด ในขณะที่เดียวกันก็กินผักและผลไม้ให้มากขึ้น โดยเฉพาะผลไม้ที่มีวิตามินซีและใยมาก เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอ สับปะรด ชมพู

2.1.5 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร

การบริโภคอาหารเป็นผลมาจากความต่อเนื่องของพฤติกรรมหลายอย่าง เช่น การเลือกอาหาร การเตรียมอาหาร การสั่งอาหาร การรับประทานอาหาร คนส่วนใหญ่จะมีข้อมูลเกี่ยวกับชนิดอาหาร สถานที่ซื้อ หรือที่รับประทานอาหาร รวมถึงการรับประทานอาหารกับใคร พฤติกรรมเหล่านี้มีความซับซ้อนและสัมพันธ์กัน ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมตามแนวคิดของกรีน และคณะ (อ้างถึงในสุบิน, 2551) สามารถจัดเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

2.1.5.1 ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) คือ ปัจจัยที่มีอยู่ในตัวบุคคล ประกอบด้วย ความรู้ทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ และปัจจัยด้านประชากร เป็นปัจจัยที่จูงใจและให้เหตุผลเพื่อการมีพฤติกรรมความรู้ เป็นปัจจัยสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรม และความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้เพียงอย่างเดียวก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้เสมอไป การรับรู้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับสิ่งเร้าและมีการตอบสนองทำให้เกิดภาวะจิตที่

ผสมผสานระหว่างความคิด ประสบการณ์และการทำงานของประสาทสัมผัสซึ่งการรับรู้จะเป็นตัวแปรทางจิตสังคม ที่เชื่อว่ามีผลกระตุ้นพฤติกรรมของแต่ละคนค่านิยม เป็นความพึงพอใจในสิ่งต่างๆ ที่คนยอมรับ เมื่อคนยอมรับในสิ่งที่เกิดพฤติกรรมที่คล้ายตามความพึงพอใจนั้น เจตคติเป็นความรู้ที่ค่อนข้างคงที่ต่อสิ่งต่างๆ เช่น บุคคล วัตถุ การกระทำ ความคิด ทัศนคติจะเป็นตัวกำหนดให้เกิดความเชื่อถือต่อบุคคล วัตถุ หรือกระทำการนั้นๆ จนเกิดพฤติกรรมตามความรู้สึที่เกิเกิดขึ้น

2.1.5.2 ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) คือ ปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมของบุคคลยืนยาว ต่อเนื่องหรือไม่ต่อเนื่อง เป็นผลสืบเนื่องด้านบวกของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ เช่น การยอมรับของเพื่อน การได้รางวัล หรือผลสืบเนื่องด้านลบ เช่น การไม่ยอมรับ สังคมไม่เห็นด้วย การลงโทษ โดยมีความเกี่ยวข้องกับทัศนคติ และพฤติกรรมของคนรอบข้าง

2.1.5.3 ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) คือ สถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมซึ่งเอื้อให้เกิดพฤติกรรมขึ้นหรือขัดขวางเป็นอุปสรรคต่อการเกิดพฤติกรรม เช่น ร้านค้า สถานที่จำหน่ายซึ่งมีผลทำให้สามารถหาซื้อได้ง่าย ราคาที่ไม่แพง ที่ตั้งของโรงเรียน จากการศึกษาของ วสุนันท์ (2543) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ดังนี้

2.1.6 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

2.1.6.1 ภาวะเศรษฐกิจ รายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเลือกซื้อ หรือไม่ซื้ออาหารชนิดต่างๆ และอำนาจการซื้อ มีผลต่อการมีอาหาร แต่อยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา

2.1.6.2 เวลาเป็นปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญมาก โดยพบว่าสภาพการจราจรที่ติดขัดในกรุงเทพมหานคร ทำให้คนมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และความสะดวกรับประทานในการกำหนดโดยตรงต่อการรับประทานอาหารเช้ารูป การรับประทานอาหารนอกบ้าน และการรับประทานอาหารเช้าๆ ถือเป็นวัฒนธรรมส่วนหนึ่งของผู้หญิงทำงานนอกบ้าน ซึ่งตรงกับแนวโน้มของพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเช้ารูปที่มีมากขึ้น

2.1.6.3 สื่อมวลชน สิ่งตีพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ หรืออื่นๆ ล้วนมีส่วนทำให้ทัศนคติของคนที่มีต่ออาหารเปลี่ยนไป เช่น การรณรงค์ให้คนไทยลดการบริโภคน้ำตาล หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้

อ้วนการรณรงค์ให้ประชาชนไทยบริโภคผักและผลไม้สดกันมากขึ้น การเตือนภัยจากสารปนเปื้อนในอาหาร ให้เลือกซื้อผักปลอดสารพิษ ซึ่งถือว่ามีผลทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป

2.6.1.4 ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ได้แก่ การผลิตและการกระจาย อาหารที่ผลิตได้ในท้องถิ่นคนในท้องถิ่นอาจไม่ได้รับประทานก็ได้เพราะผู้ผลิตอาหารนั้นเอาไปขายที่อื่น ซึ่งได้ราคาแพงกว่า

2.1.7 ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี

2.1.7.1 ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ภาวะแวดล้อมของชุมชน ดินฟ้าอากาศ ความอุดมสมบูรณ์หรือแห้งแล้งของพื้นที่แหล่งเพาะปลูก ความสะดวกในการคมนาคมติดต่อกับชุมชนอื่นๆ

2.1.7.2 ปัจจัยทางวัฒนธรรม วัฒนธรรมในที่นี้หมายถึงวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ซึ่งหมายถึง การที่คนในแต่ละชาติ แต่ละภาษา แต่ละวัฒนธรรมยึดถือว่าอะไรเป็นหรือไม่เป็นอาหารที่ควรกิน ผู้ที่อยู่ในสังคมที่มีทรัพยากรอาหารจำกัด ในธรรมชาติแวดล้อมอาจพบจากประสบการณ์ว่าพืชสัตว์ แม่น้ำหนองและแมลงนั้นกินได้ ในขณะที่คนอีกสังคมหนึ่งไม่ถือว่าเป็นอาหาร นอกจากนี้วัฒนธรรมยังมีความหมายไปถึงสถาบันทางสังคมที่เข้ามามีบทบาทในการกำหนดให้บริโภคหรืองดเว้นการบริโภคอาหารบางชนิดด้วย เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันศาสนา เป็นต้น

2.1.7.3 ปัจจัยแวดล้อมทางสังคมและปัจจัยทางสังคมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การบริโภคนั้นเป็นกฎเกณฑ์ที่ไม่ปรากฏเป็นกฎหมายบังคับ แต่รับรู้ได้ด้วยขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคมน้อยๆ แต่ละสังคมซึ่งอาจจะมีอาหารประจำสังคมหรือประจำชาติของตน แต่มิได้หมายความว่าทุกคนในสังคมจะมีโอกาสหรือมีสิทธิ์ที่จะบริโภคอาหารที่มีอยู่ในสังคมของตนได้เสมอทั้งหมด เพราะว่าแต่ละสังคมมักกำหนดสถานภาพของแต่ละบุคคลไว้ต่างกัน ตามเพศ วัย ฐานะ ศักดิ์ศรี และความสำคัญของแต่ละบุคคล เมื่อสังคมกำหนดสภาพตามประเภทของบุคคลต่างๆ ไว้เช่นนี้ มักมีกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกันไว้ด้วย

2.1.7.4 กลุ่มเพื่อนซึ่งมีอิทธิพลต่อเด็กมาก และยังมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วย เช่น เพื่อนนักกีฬา หรือดาราที่ชื่นชอบ นิยมรับประทานอาหารประเภทใดก็พยายามเลียนแบบ

2.1.7.5 ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคมากโดยเฉพาะเด็กเพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่างๆ ให้เด็ก รวมทั้งการปฏิบัติในการรับประทานอาหารโดยแต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือให้ความรู้ในลักษณะที่แตกต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคม ขนบธรรมเนียม และวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม

2.1.7.6 ปัจจัยด้านจิตวิทยา คนไทยรับประทานอาหารที่ชาวสะฮาด ซึ่งหุงจากข้าวสารที่ขัดสีจนขาว ทั้งที่ความรู้ทางด้านโภชนาการนั้นกล่าวว่า ข้าวขาวนั้นมีคุณค่าของอาหารไม่เท่ากับข้าวซ้อมมือ ซึ่งมีวิตามิน มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ทั้งที่รู้ก็ยังไม่ยอมข้าวขาว เนื่องจากถือว่าข้าวแดงนั้นเป็นข้าวของคนคุก

2.1.7.7 อิทธิพลของการศึกษา ผู้ที่มีการศึกษาก็จะมีความรู้ในเรื่องอาหารโดยรู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์โดยเฉพาะการศึกษาของแม่บ้านจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของครอบครัวมากเพราะแม่บ้านเป็นผู้ที่รับผิดชอบอาหารภายในบ้านทั้งหมดซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฮาลเลย์ (Halay) ที่กล่าวว่า “บิดามารดามีการศึกษาสูงขึ้นเท่าใดบุตรก็จะมีความรู้พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดียิ่งขึ้นเท่านั้น” (กุลนิดา, 2552)

2.1.8 ปัจจัยตัวบุคคล

2.1.8.1 สุขภาพร่างกาย โดยปกติพฤติกรรมการบริโภคที่ดีและสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมักไปด้วยกันในบางชุมชนมีผลการศึกษาในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคที่ดีแต่กลับมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เช่น มีภาวะโลหิตจาง ซึ่งมีความจำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยอื่นๆ ร่วมด้วย

2.1.8.2 ความสามารถในการรับรสสัมผัส ความรู้สึกเกี่ยวกับรสชาติของอาหาร เช่น เปรี้ยวหวาน เค็ม และขมจะกระตุ้นปุ่มรับรสของลิ้นแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังขึ้นกับอายุด้วย กล่าวคือ เด็กจะมีปุ่มสัมผัสประมาณ 9,000 และน้อยลงตามอายุที่มากขึ้น ซึ่งจะคงเหลือประมาณ 3,000 เพราะฉะนั้นเด็กจะมีการรับรสได้ไวกว่าผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ความนิยมอาหารของเด็กและผู้ใหญ่จึงแตกต่างกันและการบริโภคอาหารลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง (อนุสรณ์, 2553)

2.1.8.3 รสชาติและความชอบ มีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคลและสังคม ความหลากหลายของรสชาติและความชอบที่มีอยู่ในสังคมต่างๆ

2.1.8.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และจิตใจ จิตใจมีอิทธิพลต่อการกินอาหารทำให้มีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหารทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ความอยากกินจะเกี่ยวข้องกับอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อนและส่วนมากจะเป็นอาหารที่มีรสชาติถูกปาก เมื่อได้เห็นอาหารนั้นถึงแม้จะอิมแล้วก็ยังสามารถกินได้อีก หรือคนที่ขาดความรัก ความอบอุ่น เสียใจ อาจจะแสดงออกโดยการกินอาหารให้มากขึ้นเพื่อกลบเกลื่อนความไม่สบายใจ

2.2 ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.2.1 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค

พฤติกรรม (Behavior) ตามความหมายของราชบัณฑิตยสถาน (2546) หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจ และภายนอกอาจทำไปโดยรู้ตัว ไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ ผู้อื่นอาจสังเกตการกระทำนั้นได้และสามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้

กรีนและคณะ (Green and other, 1983 cited in Carole Edelman and Carol Lynn Mandle, 1986) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การปฏิบัติที่มีความเฉพาะเกิดขึ้นเป็นประจำตามระยะเวลา และเป้าหมาย ไม่ว่าจะรู้สึกตัว และไม่รู้สึกตัวพฤติกรรมจึงเป็นลักษณะการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของบุคคล เกิดปฏิกิริยาต่างๆ ที่บุคคลแสดงออกทั้งที่สังเกตเห็นได้และสังเกตไม่ได้ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ได้แก่ กิจกรรมหรือปฏิกิริยา สิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล เช่น ความคิด ความรู้ ความเชื่อ เจตคติ เป็นต้น และพฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) ได้แก่ กิจกรรมหรือปฏิกิริยา สิ่งที่เกิดขึ้นจากตัวบุคคลที่สังเกตเห็นได้ เช่น ความสุภาพ ความคล่องแคล่วว่องไว ลักษณะท่าทาง เป็นต้น

ซีวอร์น (2557) พฤติกรรมผู้บริโภค (Customer Behavior) หมายถึง เป็นการกระทำโดยมนุษย์แสดงออกโดยไม่รู้ตัว การแสดงออกหรือการกระทำโดยธรรมชาติของมนุษย์สามารถสังเกตอิทธิพลทางการตลาดได้ กลุ่มบุคคลหรือครัวเรือน ซึ่งซื้อหรือต้องการสินค้าหรือบริการเพื่อการบริโภคส่วนตัว หรือพฤติกรรมการตัดสินใจและการกระทำของผู้บริโภค ที่เกี่ยวข้องกับการซื้อ และใช้บริการสินค้าเพื่อตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจของเขา การศึกษาพฤติกรรม

ผู้บริโภค เป็นการศึกษาพฤติกรรมในการตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าและบริการต่างๆ เพื่อให้ได้รับความพอใจสูงสุดจากงบประมาณที่มีอยู่อย่างจำกัด

เกียรติพงษ์ (2556) พฤติกรรมบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำหรือการแสดงเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การเลือกรับประทานอาหาร วิธีการรับประทานอาหารและสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร พฤติกรรมเป็นผลที่เกิดจากการทำปฏิกิริยาของมนุษย์ หรืออินทรีย์กับสิ่งแวดล้อม และได้กล่าวถึงพฤติกรรมของ Bloom (อ้างถึงใน ประภาเพ็ญและสวิง, 2536) ว่า พฤติกรรมมีองค์ประกอบอยู่ 3 ด้าน ด้วยกัน คือ

1) พฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านนี้เกี่ยวข้องกับการรับรู้ การจำข้อเท็จจริงต่างๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถ และทักษะทางสติปัญญา การใช้วิจารณญาณเพื่อประกอบการตัดสินใจ พฤติกรรมด้านนี้ประกอบด้วยความสามารถระดับต่างๆ คือ ความรู้ ความเข้าใจ การประยุกต์หรือการนำความรู้ไปใช้ในการวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า

2) พฤติกรรมด้านทัศนคติ ค่านิยม ความรู้สึกชอบ (Affective Domain) พฤติกรรมด้านนี้หมายถึง ความสนใจ ความคิดเห็น ความรู้สึก ท่าที ความชอบไม่ชอบ การให้คุณค่า การรับ การเปลี่ยนหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล พฤติกรรมด้านนี้แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนคือ การรับหรือการให้ ความสนใจ การตอบสนอง การให้ค่าหรือการเกิดค่านิยมการจัดกลุ่มค่า และการแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ

3) พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถทางร่างกายแสดงออกมา ซึ่งรวมทั้งการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมที่แสดงออกและสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจจะเป็นพฤติกรรมที่ล่าช้า คือ บุคคลไม่ได้ปฏิบัติทันที ซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่างๆ ทางด้านพุทธิปัญญาและด้านทัศนคติที่กล่าวมาแล้วเป็นส่วนประกอบ พฤติกรรมด้านนี้เมื่อแสดงออกมาก็จะสามารถประเมินผลได้ง่าย

วิภาวี (2550) ให้ความหมายว่า พฤติกรรมบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่กระทำจนเป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การปฏิบัติตนตามสุขนิสัย และมารยาทในการรับประทานอาหารของสังคมและวัฒนธรรม

จากที่ได้กล่าวมา สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติการปฏิบัติ หรือการแสดงออกที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่กระทำจนเป็นนิสัยประจำ ได้แก่ การรับประทานหรือไม่รับประทาน อาหาร จำนวนมื้อที่รับประทาน การเลือกชนิดของอาหาร การเตรียม การปรุง การบริโภค สุขนิสัยการบริโภค และความรู้สึกต่างๆ ต่อการบริโภค

2.2.2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

จิราภรณ์ (2559) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์และโทษที่เกิดจากการบริโภคอาหารนั้นๆ รวมถึงวิธีการหรือแนวทางในการตัดสินใจบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

เกียรติพงษ์ (2556) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความรู้และความเข้าใจในเบื้องต้นของวัยรุ่นที่มีประโยชน์ของสารอาหารหลัก 5 หมู่ในแต่ละหมู่โดยยึดตามแนวการบริโภคอาหารของกระทรวงสาธารณสุข

กองโภชนาการ (2542) ได้กำหนดโภชนบัญญัติไว้เป็นแนวทางในการบริโภคสำหรับคนไทยใช้ยึดเป็นแนวทางในการกินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการที่จะนำไปสู่การป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร และภาวะโภชนาการเกิน ตลอดจนพิษภัยจากสารอาหาร กำหนดเป็นโภชนบัญญัติ 9 ประการดังนี้

2.2.2.1 ข้อ 1 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

1) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือรับประทานอาหารหลายๆชนิดเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการสารอาหารแต่ละชนิด ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ น้ำ และยังมีสารอื่นๆ เช่นใยอาหาร

2) หมั่นดื่มน้ำหนักตัว เนื่องจากเป็นที่ยอมรับให้มีการใช้น้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้สำคัญที่บ่งถึงภาวะสุขภาพ

2.2.2.2 ข้อ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน สารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตและโปรตีน โดยเฉพาะข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ผลิตภัณฑ์

จากข้าวและธัญพืชอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานเช่นเดียวกัน ดังนั้นการกินข้าวเป็นอาหารหลักในสัดส่วนที่พอเหมาะ สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อจึงเป็นสิ่งพึงปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดี

2.2.2.3 ข้อ 3 รับประทานพืชผักให้มาก และรับประทานผลไม้เป็นประจำ

พืชผักและผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ มีผลการวิจัยพบว่า สารแคโรทีนและวิตามินซี ในพืชผักและผลไม้ มีผลป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด และป้องกันมะเร็งบางประเภท ควรกินพืชผักทุกมื้อให้หลากหลายชนิดสลับกันไป ส่วนผลไม้ ควรกินประจำ สม่่าเสมอ

2.2.2.4 ข้อ 4 รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

1) ปลาเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย ในปลามีฟอสฟอรัสสูง ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง โดยเฉพาะถ้ากินปลาเล็กปลาน้อย นอกจากนี้ปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีนช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารอาหาร

2) เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอเท่านั้น แต่จะทำให้ลดการสะสมไขมันในร่างกายด้วย

3) ไข่ เป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง มีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็น ในเด็ก ควรให้กินไข่วันละฟอง

4) ถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูก และมีให้เลือกมากมาย ควรกินถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนมากยิ่งขึ้น ถ้วยยังให้พลังงานแก่ร่างกายอีกด้วย

5) งาเป็นอาหารที่ให้โปรตีน ไขมัน วิตามินโดยเฉพาะวิตามินอี แคลเซียมจึงควรกินเป็นประจำ

2.2.2.5 ข้อ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นมประกอบไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง หญิงตั้งครรภ์ เด็กวัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้วควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย ก่อนการซื้อนมทุกครั้งควรสังเกตวันหมดอายุ ข้างกล่องก่อนทุกครั้ง

2.2.2.6 ข้อ 6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ไขมันได้จากพืชและสัตว์ ไขมันในอาหารแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทอิ่มตัวและประเภทไม่อิ่มตัว ไขมันอิ่มตัวได้มาจากเนื้อสัตว์และหนังสัตว์ทุกชนิด และมีมากในไข่แดง เครื่องในสัตว์โดยเฉพาะตับ อาหารทะเลบางประเภท เช่น ปลาหมึก หอยนางรม เป็นต้น วิธีการประกอบอาหารมีส่วนทำให้ปริมาณไขมันในอาหารเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารประเภททอด ผัด และอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ จึงควรกินแต่พอควร แต่ไม่ควรงดอย่างเด็ดขาดเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดไขมัน ควรรับประทานอาหารโดยใช้วิธีต้ม ปิ้ง นึ่ง อย่างจะมีไขมันน้อยกว่า

2.2.2.7 ข้อ 7 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

คนไทยนิยมรับประทานอาหารรสจัด และใช้เครื่องปรุงรสกันมาก เพื่อให้อาหารอร่อย รสอาหารที่มักเป็นปัญหาและก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายมาก คือ รสหวานจัด และเค็มจัด หากกินรสหวานจัด จะทำให้ฟันผุและเกิดโรคอ้วนได้ หากกินรสเค็มจัดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง และมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารอีกด้วย ดังนั้นการกินอาหารรสไม่จัด จึงเป็นผลดีต่อสุขภาพ ควรลดการเติมเครื่องปรุงที่ไม่จำเป็นและหันมากินอาหารแบบไทย

2.2.2.8 ข้อ 8 รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากปนเปื้อน

อาหารสามารถปนเปื้อนได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งอาจมาจากเชื้อโรคและพยาธิ สารเคมีที่เป็นพิษและสารปนเปื้อน ทั้งนี้เกิดจากกระบวนการผลิต การปรุง และจำหน่ายอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ จึงควรเลือกกินอาหารที่สะอาด ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้โดยใช้หลักการปรุงประกอบตามหลัก 3ส. สุกเสมอ สวมคุณค่าอาหาร สะอาดปลอดภัย เพื่อให้ผู้บริโภคมีสุขภาพอนามัยที่ดี ควรจะต้องรู้จักวิธีเลือกซื้อ การปรุง การประกอบอาหารให้สะอาด ปลอดภัยและมีคุณค่าครบถ้วนทางโภชนาการ

2.2.2.9 ข้อ 9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำจะมีโทษ และเป็นอันตรายต่อสุขภาพและสูญเสียทรัพย์สินอย่างมากมาย เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์รวมหมายถึง สุรา เบียร์ ไวน์ บรั่นดี ตลอดจนเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีแอลกอฮอล์ผสม ผลการดื่มแอลกอฮอล์มีโทษต่อร่างกายเช่น เป็นโรคตับแข็ง รวมทั้งมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ขาดสติ เสี่ยงการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดลงทำให้เกิดความประมาทเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน

2.3 ความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์

ไขมันประกอบด้วยกรดไขมันมากมายหลายชนิดมีทั้งกรดไขมันไม่อิ่มตัวกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงคู่ซึ่งมีทั้งข้อดีและข้อเสียต่อสุขภาพร่างกาย ซึ่งสาระสำคัญเกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์ มีดังต่อไปนี้

2.3.1 ความหมายของกรดไขมันทรานส์

วินัย (2551) ได้กล่าวว่า กรดไขมันชนิดทรานส์ (Trans Fatty Acids) เรียกว่า TFA เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวโดยมีองค์ประกอบอย่างน้อย 1 พันธะคู่ชนิดทรานส์ (monounsaturated trans fatty acid) การเกิด 1 พันธะคู่ของกรดไขมันระหว่างอะตอมของคาร์บอน 2 อะตอมเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางด้านเรขาคณิต ที่เกี่ยวเนื่องกับโครงสร้างพันธะคู่ชนิดซิส (cisstructure) หรืออยู่ในด้านตรงกันข้ามหรือที่เรียกว่า ไอโซเมอร์ ดังนั้นโครงสร้างของ TFA (elaidic acid, 9 trans-18:1) จึงคล้ายกับกรดไขมันชนิดอิ่มตัว Stearic Acid ซึ่งจะแตกต่างกับ Oleic Acid (cis fatty acid) ทั้งๆ ที่มีจำนวนอะตอมของคาร์บอนเท่ากัน (เท่ากับ 18) โครงสร้างที่เปลี่ยนไปทำให้มีผลกระทบต่อสิ่งที่มีชีวิตแตกต่างออกไปด้วย

นันทยา และคณะ (2550) ได้กล่าวว่า กรดไขมันทรานส์ (trans fatty acid) หรือไขมันทรานส์ (trans fat) เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่โครงสร้างบริเวณพันธะคู่แตกต่างไปจากเดิม กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่พบในธรรมชาติมีโครงสร้างแบบ cis-form คือการจัดเรียงตัวของไฮโดรเจนที่พันธะอยู่ด้านเดียวกันแต่เมื่อถูกเปลี่ยนเป็น trans-form จะมีการจัดเรียงตัวของไฮโดรเจนที่พันธะอยู่ด้านตรงข้ามกัน ซึ่งกรดไขมันไม่อิ่มตัวประเภทนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจเนื่องจากไปเพิ่ม LDL- C และลด HDL- C กรดไขมันทรานส์สามารถพบได้ทั้งในธรรมชาติและจากกระบวนการผลิตอาหาร ดังนี้

1) กรดไขมันทรานส์ที่พบในธรรมชาติอยู่ในสัตว์เคี้ยวเอื้อง เช่น วัว ควาย เนื่องจากสัตว์เหล่านี้มีเอนไซม์ isomerase ที่ไปทำปฏิกิริยากับกรดไขมันไม่อิ่มตัวทำให้เปลี่ยนจาก cis-form เป็น trans-form

2) กระบวนการเติมไฮโดรเจน (Partial hydrogenation) ลงในน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง ทำให้น้ำมันที่อยู่ในสภาพของเหลวเปลี่ยนเป็นไขมันที่มีสภาพแข็งขึ้นหรือเป็นของกึ่งเหลวพบในอุตสาหกรรมเนยเทียม (margarine) หรือเนยขาว (shortening)

แก้ว (2558) ได้กล่าวว่า กรดไขมันทรานส์เป็นสารไฮโดรคาร์บอนที่มีแต่อะตอมของคาร์บอนและไฮโดรเจนต่อเรียงตัวกันสั้นบ้างยาวบ้างขึ้นอยู่กับจำนวนของอะตอมคาร์บอน ซึ่งถ้าการเกาะตัวนั้นเป็นแบบที่ใช้พันธะเคมีแบบเดี่ยว (single bond) ทั้งหมดและมีความยาวของคาร์บอนต่อเรียงกันของอะตอมคาร์บอนมากพอ เช่น มากกว่า 12 อะตอมขึ้นไป ไขมันนั้นจะเป็นของแข็ง แต่ถ้าจำนวนคาร์บอนที่ต่อเรียงกันไม่ยาวนานนัก เช่น มีจำนวนเพียง 6-12 อะตอม ไขมันนั้นจะเป็นเหลว เช่นที่พบในน้ำมันมะพร้าว (กรดไขมันที่มีอะตอมคาร์บอนต่ำกว่า 6 อะตอมมีกระเหยง่าย)

ทองจุล (2558) ได้กล่าวว่า กรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันที่เกิดจากกระบวนการแปรรูปกรดไขมันไม่อิ่มตัวให้กลายเป็นกรดไขมันอิ่มตัวสูง ตัวอย่างเช่น การทำน้ำมันพืชจะมีการเติมไฮโดรเจนลงไปให้น้ำมันพืช เรียกว่า กระบวนการไฮโดรจีเนชัน (Hydrogenation) เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันถั่วเหลืองหรือแม้กระทั่งการแปรรูปให้มีลักษณะเป็นกึ่งของแข็ง เช่น มากาρίนหรือเนยเทียม เนยขาว ครีมเทียม เป็นต้นโดยวัตถุประสงค์เหล่านี้จะมีชื่อบนฉลากอาหาร คือ กรดไขมันชนิดทรานส์ หรือ Hydrogenated Oil หรือ Partially Hydrogenated Oil ซึ่งเหตุที่มีการนำไขมันไปเปลี่ยนเป็นกรดไขมันทรานส์เนื่องจากกรดไขมันทรานส์สามารถเก็บรักษาไว้ได้นานโดยไม่เหม็นหืน ไม่เป็นไข ทนความร้อนได้สูง และมีรสชาติใกล้เคียงกับไขมันจากสัตว์ มีราคาไม่แพง ผู้ประกอบการอาหารต่างๆ มักนิยมนำกรดไขมันทรานส์มาใช้ประกอบอาหารมากมายเพื่อประโยชน์ในการลดต้นทุนการผลิตลง เช่น กลุ่มอาหารฟาสต์ฟู้ดซึ่งใช้เป็นน้ำมันสำหรับทอดไก่ มันฝรั่ง โดนัท รวมถึงการนำมาใช้ในการประกอบกิจการเบเกอรี่ ขนมขบเคี้ยว ครีมเทียม และวิปครีมด้วย

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า กรดไขมันชนิดทรานส์เป็นกรดไขมันที่เกิดจากกระบวนการแปรรูปกรดไขมันไม่อิ่มตัว เรียกว่า กระบวนการไฮโดรจีเนชัน (Hydrogenation) โดยมีองค์ประกอบอย่างน้อย 1 พันธะคู่ชนิดทรานส์ (monounsaturated trans fatty acid) มีการจัดเรียงตัวของไฮโดรเจนที่พันธะคู่อยู่ด้านตรงข้ามกันซึ่งกรดไขมันไม่อิ่มตัวประเภทนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจเนื่องจากไปเพิ่ม LDL-C และลด HDL-C

2.3.2 ผลของกรดไขมันทรานส์ต่อสุขภาพ

จากรายงานของสภาโภชนาการของประเทศเดนมาร์ก (Danish Nutrition Council) โดย Steen Stender และ Jm Dyrberg ตีพิมพ์ในปี พ.ศ. 2546 และแปลเป็นภาษาอังกฤษโดย Aida Sprog (อ้างถึงใน วินัย, 2551) ในหนังสือแสดงรายงานความเกี่ยวข้องกับของกรดไขมันทรานส์กับโรคต่างๆ ไว้ดังนี้

2.3.2.1 กรดไขมันทรานส์กับโรคหัวใจ

กรดไขมันทรานส์จะทำหน้าที่คล้ายกรดไขมันอิ่มตัวอื่นๆ กล่าวคือ จะไปสะสมในเนื้อเยื่อไขมันในเลือดหรือในเม็ดเลือดซึ่งอาจใช้เวลาเป็นเดือนหรือเป็นปี เรื่องนี้มีการศึกษาในหลายประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา เนเธอร์แลนด์ นอร์เวย์ ระหว่างปี พ.ศ. 2540-2544 พบว่า มีผลการศึกษาที่คล้ายคลึงกันด้านความเสี่ยงของการบริโภคกรดไขมันทรานส์ที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ เช่น ในประเทศเดนมาร์กมีการลดการบริโภคหรือลดส่วนประกอบที่มีกรดไขมันทรานส์ในอาหารหลายชนิดโดยเฉพาะจากเนย มาการีน จาก 6 กรัมเป็น 1-2 กรัม อัตราการตายที่เกิดจากโรคหัวใจลดลงถึงร้อยละ 50

2.3.2.2 กรดไขมันทรานส์กับโปรตีนในเลือด

จากการศึกษาของหลายสถาบันพบว่า สัดส่วนของ LDL ต่อ HDL มีผลต่อการทำให้เกิดโรคขาดเลือดเลี้ยงหัวใจ ถ้าอัตราส่วนของ LDL-C ต่อ HDL-C มีค่าสูงก็จะมีความเสี่ยงสูงในขณะที่ HDL-C สูงจะสามารถลดการเกิดอาการเหล่านั้นได้ ปัจจัยความเสี่ยงด้านอื่นๆ ต่อโรคหัวใจมีการศึกษาอีกหลายด้านแต่ผลการศึกษายังไม่ค่อยชัดเจน เช่น ในแม่ที่ตั้งครรภ์พบว่า มีกรดไขมันทรานส์ในเลือด ซึ่งผู้เชี่ยวชาญพบว่า ระยะเวลาการตั้งครรภ์ของแม่ที่พบกรดไขมันทรานส์จะสั้นกว่าปกติและอาจพบปริมาณกรดไขมันทรานส์ในเลือดทารกสูงกว่าปกติด้วย ขณะเดียวกันพบว่า การบริโภค Omega -3 จากไขมันปลามีส่วนสัมพันธ์กับมารดาที่มีการตั้งครรภ์นานขึ้น

2.3.2.3 กรดไขมันทรานส์กับการเกิดมะเร็ง

จากการศึกษาของสหภาพยุโรปที่เรียกว่า European Community Multicenter Study On Antioxidants, Myocardial Infarction, And Breast Cancer: EURAMIC รายงานในปี พ.ศ. 2540 ระบุถึงความสัมพันธ์ของการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมากและมะเร็งลำไส้ใหญ่กับปริมาณของ TFA ในเนื้อเยื่อไขมันพบว่า กรดไขมันทรานส์อาจมีส่วนต่อการเกิดมะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ใหญ่เช่นเดียวกับผลการศึกษาของประเทศเนเธอร์แลนด์ แต่การศึกษาของประเทศเดนมาร์กยังไม่สามารถสรุปได้

2.3.2.4 กรดไขมันทรานส์กับการเกิดภูมิแพ้

ปัจจุบันการเกิดโรคภูมิแพ้ในประชากรทั่วไปมีมากขึ้น รวมทั้งโรคที่มาจากกรรมพันธุ์ (atopic disorder) และโรคหอบหืด (asthma) จากการศึกษาร่วมของ International Study of Asthma and Allergies in Childhood : ISSAC พบว่า กรดไขมันทรานส์มีความสัมพันธ์กับการเกิดภูมิแพ้เมื่อเทียบกับกลุ่มที่บริโภคไขมันไม่อิ่มตัว

2.3.2.5 กรดไขมันทรานส์กับโรคเบาหวาน

จากการศึกษาของ Nurses Health Study: NHS (2544) พบว่า กรดไขมันทรานส์สามารถเหนี่ยวนำให้เกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (type 2 diabetes) นอกจากนี้ยังพบว่า กรดไขมันทรานส์ยังสามารถเพิ่มจำนวนปริมาณอินซูลิน (insulin) หรือในอีกด้านหนึ่งก็คือไปทำให้มีการหลั่งอินซูลินออกมาในกระแสเลือดมากขึ้น

2.3.2.6 กรดไขมันทรานส์กับอาหาร

เป็นที่แน่นอนว่ากรดไขมันทรานส์ให้ผลเสียต่อมนุษย์มากกว่าข้อดี หลายประเทศโดยเฉพาะผู้ผลิตอาหารที่มีมากارينเป็นองค์ประกอบจะต้องลดปริมาณของกรดไขมันทรานส์ให้เหลือร้อยละ 0-2.0 หลายประเทศได้ออกระเบียบให้ระบุปริมาณกรดไขมัน (กรัม/100 กรัมผลิตภัณฑ์) และต้องระบุองค์ประกอบและปริมาณด้วย เพื่อให้ประชาชนสามารถเลือกบริโภคได้ เช่นเปอร์เซ็นต์ของกรดไขมันอิ่มตัว (saturated fatty acids) เปอร์เซ็นต์ของกรดไขมันไม่อิ่มตัวมีพันธะคู่ 1 คู่ (monounsaturated fatty acids) เปอร์เซ็นต์ของกรดไขมันไม่อิ่มตัวมีพันธะคู่หลายคู่ (polyunsaturated fatty acids) และเปอร์เซ็นต์ของกรดไขมันชนิดทรานส์ (TFA) เป็นต้น ซึ่งในปี พ.ศ. 2546 ประเทศแคนาดาและสหรัฐอเมริกาได้ประกาศใช้ฉลากโภชนาการที่ให้ระบุปริมาณของกรดไขมันทรานส์ ต่อมาในปี พ.ศ. 2549 ให้รวมถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่างๆ ด้วยและไม่ต้องแยกแยะว่ากรดไขมันทรานส์จะผลิตมาจากธรรมชาติ (กระเพาะวัว) หรือจากปฏิกิริยาการเติมไฮโดรเจนลงในน้ำมันพืช

นอกจากนี้ นันทยา และคณะ (2550) ได้กล่าวว่า ไขมันทำหน้าที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เป็นแหล่งกรดไขมันที่จำเป็น และเป็นตัวช่วยการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมันคือ วิตามินเอ ดี อี และเค ส่วนที่ไม่ดีของไขมันคือ ถ้าร่างกายได้รับไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลสูงจะเป็นสาเหตุของภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง (atherosclerosis) ซึ่งนำไปสู่โรคหลอดเลือดหัวใจ coronary heart disease และเส้นเลือดอุดตันในสมอง ได้มีการศึกษาวิจัยพบว่า สำหรับกรดไขมันทรานส์ที่เกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจนให้ผลร้ายเช่นเดียวกับกรดไขมันอิ่มตัวโดยเชื่อว่าผ่านกลไกดังนี้

กรดไขมันทรานส์ไปส่งเสริมการทำงานของเอนไซม์ cholesterol acyltransferase ซึ่งเป็นเอนไซม์สำคัญในเมตาบอลิซึมของคอเลสเตอรอลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลรวม (total cholesterol) และคอเลสเตอรอลตัวไม่ดี (LDL- cholesterol) เพิ่มขึ้น แต่คอเลสเตอรอลตัวดี (HDL- cholesterol) ลดลง ดังการศึกษาของ Lichtenstein และคณะ (อ้างถึงใน นันทยา, 2550) ที่ทำการศึกษาระบบ cross-over โดยให้ผู้ป่วยชาย 18 คน หญิง 18 คน รับประทานอาหาร 6 อย่างที่ประกอบด้วยชนิดของไขมันแตกต่างกันแต่มีปริมาณไขมันร้อยละ 30 เท่ากันทุกกลุ่ม พบว่าผู้ป่วยกลุ่มที่รับประทานมาการีนชนิดแท่ง ซึ่งมีกรดไขมันทรานส์สูงมีส่วนของคอเลสเตอรอลต่อ HDL- cholesterol สูงที่สุด และสูงกว่ากลุ่มที่บริโภคอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวถึงร้อยละ 4 และสามารถเพิ่มระดับไตรกลีเซอไรด์และระดับไลโปโปรตีนเอ (lypoprotein A) ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ นอกจากนี้กรดไขมันทรานส์ยังมีผลต่อกระบวนการเมตาบอลิซึมของกรดไขมันจำเป็นและความสมดุลในการสร้าง prostaglandin ทำให้มีผลต่อการแข็งตัวของเลือด (นันทยา และคณะ, 2550)

กรดไขมันทรานส์ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของอินซูลินลดลงเกิด insulin resistance กรดไขมันทรานส์พบมากในอาหารสำเร็จรูปหลายชนิด โดยเฉพาะที่มีเนยเทียม (margarine) หรือเนยขาว (shortening) เป็นส่วนประกอบ เช่น อาหารขบเคี้ยว แครกเกอร์ และอาหารทอด เป็นต้น สำหรับกรดไขมันทรานส์ที่มีในธรรมชาติซึ่งจะพบในเนื้อสัตว์ เนย นม และชีส (ของสัตว์เคี้ยวเอื้อง) มีโครงสร้างทางเคมีแตกต่างจากกรดไขมันทรานส์ ที่มาจากการเติมไฮโดรเจนในทางอุตสาหกรรมจัดเป็นกรดไขมันทรานส์ที่มีประโยชน์ ได้แก่กรดไขมันคอนจูเกตบางชนิด (Conjugated Linoleic Acid ,CLA) เช่นกรดซิส 9 ทรานส์ 11, กรดทรานส์ 10 ซิส 12 และกรดทรานส์ 9 ทรานส์ 11 เป็นต้น(นันทยา และคณะ, 2550)

นันทยา และคณะ (2550) ยังกล่าวอีกว่า มีการวิจัยพบว่ากรดไขมันพวกนี้เป็นกรดไขมันทรานส์ที่มีประโยชน์ เพราะช่วยลดการสะสมไขมันตามผนังหลอดเลือด และลดการเกิดมะเร็งได้ แต่อย่างไรก็ตามปริมาณกรดไขมันทรานส์ในอาหารที่เป็นข้อบังคับ ในฉลากโภชนาการแต่ละประเทศนั้น ได้รวมทั้งกรดไขมันทรานส์ที่มีในธรรมชาติและกรดไขมันทรานส์ ที่มาจากการเติมไฮโดรเจนในทางอุตสาหกรรม เนื่องจากเฉลี่ยแล้วร้อยละ 80 ของกรดไขมันทรานส์ที่บริโภคเป็นกรดไขมันทรานส์ที่ผลิตขึ้นทางอุตสาหกรรม ขณะนี้หลายประเทศถือเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องให้

ประชาชนรับประทานปริมาณกรดไขมันทรานส์ มีอยู่ในอาหาร สำนักคณะกรรมการอาหารและยา ประเทศสหรัฐอเมริกา (USFDA) ได้กำหนดให้ผลิตภัณฑ์อาหารที่จำหน่ายในประเทศทั้งหมด ระบุปริมาณกรดไขมันทรานส์บนฉลากโภชนาการมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2549 เช่นเดียวกับประเทศแคนาดาที่ให้ระบุปริมาณกรดไขมันทรานส์บนฉลากโภชนาการและมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 12 ธันวาคม 2548 โดยทั้ง 2 ประเทศกำหนดให้ระบุปริมาณกรดไขมันทรานส์ในอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์มากกว่า 0.5 กรัมต่อหน่วยบริโภค

ปฏิญญา (2556) ได้กล่าวว่า กรดไขมันทรานส์ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย และผู้ที่รับประทานอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ในปริมาณสูงเป็นประจำมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบในปีพ.ศ. 2548 มีงานวิจัยตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์นิวอิงแลนด์ระบุว่า การได้รับกรดไขมันทรานส์ตั้งแต่อายุ 2 ของพลังงานทั้งหมดมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจถึงร้อยละ 23 นอกจากนี้ยังอาจเกิดผลข้างเคียงอื่นๆ เช่น การเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคอัลไซเมอร์ โรคมะเร็งบางชนิด โรคเบาหวาน เป็นต้น นอกจากนี้กรดไขมันทรานส์ยังทำให้ผู้บริโภคเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าไขมันอิ่มตัวเมื่อเปรียบเทียบจากหน่วยบริโภคในปริมาณเท่ากัน เพราะกรดไขมันทรานส์ ทำให้ระดับแอลดีแอลคอเลสเตอรอลหรือคอเลสเตอรอลชนิดเลวในร่างกายเพิ่มขึ้นรวมทั้งไปลดปริมาณเอชดีแอลคอเลสเตอรอลหรือคอเลสเตอรอลชนิดดีลงด้วย

ดังนั้น จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ หมายถึง การประพฤติกการปฏิบัติ หรือการแสดงออกที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่กระทำจนเป็นนิสัยประจำ ได้แก่ การรับประทานอาหารหรือไม่รับประทานอาหาร จำพวกของทอดและเบเกอรี่ จำนวนมื้อที่รับประทาน การเลือกชนิดของอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ได้แก่ โดนัท มันฝรั่งทอด ไข่ทอด การเตรียม การปรุง การบริโภค สุขนิสัยการบริโภค และความรู้สึกต่างๆ ต่อการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่น ในโรงเรียน เขตกรุงเทพมหานคร นนทบุรี ปทุมธานี และ นครปฐม ที่มีผลส่งเสริมหรือยับยั้งการมีสุขภาพที่ดี และเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนากิจกรรมและงาน

ในการสร้างเสริมพฤติกรรมพบว่า นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร้อยละ 85.11) ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 4.33 และภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 10.22 นักเรียนวัยรุ่นบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ ทุกวัน ร้อยละ 40.11 มื้อเช้านิยมบริโภคโจ๊ก ข้าวต้ม มื้อกลางวันเป็นอาหารจานเดียวและก๋วยเตี๋ยว ส่วนมื้อเย็นส่วนใหญ่เป็นอาหารจานเดียว อาหารจานด่วนที่นิยม คือ อาหารไทยประเภทข้าวผัด ข้าวกระเพรา ข้าวราดแกง ก๋วยเตี๋ยว ส่วนในโอกาสพิเศษนิยมบริโภค อาหารแบบตะวันตกและสุกี้บ้าง โดยให้ความสำคัญกับรสชาติ ราคา ประโยชน์ และความสะอาด ตามลำดับ รสชาติของอาหารที่นิยม คือ เผ็ด และอ่อน มีการใช้เครื่องปรุงรสบ้าง

ภัทริธา (2546) ทำการศึกษาเรื่อง ปริมาณพลังงานในอาหารว่างและขนมขบเคี้ยวที่วางจำหน่ายในท้องตลาดจำนวน 8 กลุ่ม 39 ผลิตภัณฑ์ ได้แก่ กลุ่มผลิตภัณฑ์ข้าวเกรียบกุ้ง กลุ่มผลิตภัณฑ์มันฝรั่งทอดกรอบ กลุ่มผลิตภัณฑ์ข้าวโพดอบกรอบ กลุ่มผลิตภัณฑ์ถั่วอบกรอบ กลุ่มผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ กลุ่มผลิตภัณฑ์ของทอด กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารว่าง กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบกรอบ โดยสุ่มเก็บตัวอย่างจากร้านค้าประเภทซูเปอร์มาร์เก็ต ในเขตกรุงเทพมหานครและนนทบุรี 3-5 แห่ง กลุ่มผลิตภัณฑ์ละ 3-7 เครื่องหมายการค้า เครื่องหมายการค้าละ 2-3 รุ่นของการผลิตรุ่นละ 3 บรรจุภัณฑ์นำผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบหลักเหมือนกัน หรือใกล้เคียงกันมารวมกันเป็น Single composite sample วิเคราะห์หาพลังงานโดยใช้เครื่องบอมบ์แคลอรีมิเตอร์ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ทุกกลุ่มผลิตภัณฑ์ให้พลังงานคิดเป็นหน่วยกิโลแคลอรีค่อนข้างสูง โดยให้พลังงานอยู่ระหว่าง 171-592 kcal/100g กลุ่มผลิตภัณฑ์เดียวกันให้ปริมาณพลังงานใกล้เคียงกัน ยกเว้นกลุ่มผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ และกลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารว่าง เนื่องจากปริมาณน้ำในตัวของผู้ผลิตที่มีผลต่อปริมาณพลังงาน แต่เมื่อทำการเปรียบเทียบทุกกลุ่มผลิตภัณฑ์ที่ทำการศึกษารุ่นนี้ กลุ่มผลิตภัณฑ์ที่ให้พลังงานสูงสุด คือ กลุ่มผลิตภัณฑ์ถั่วอบกรอบให้พลังงาน 540-548 kcal/100g รองลงมาคือ กลุ่มผลิตภัณฑ์ข้าวโพดอบกรอบ ให้พลังงาน 439-592 kcal/100g กลุ่มผลิตภัณฑ์ข้าวเกรียบกุ้ง ให้พลังงาน 508-526 kcal/100g กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบกรอบให้พลังงาน 435-554 kcal/100g กลุ่มผลิตภัณฑ์มันฝรั่งทอดกรอบให้พลังงาน 463-551 kcal/100g กลุ่มผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ให้พลังงาน 233-532 kcal/100g กลุ่มผลิตภัณฑ์ของทอดให้พลังงาน 345-488 kcal/100g และให้พลังงานน้อยที่สุดคือ กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารว่าง 171-299 kcal/100g เมื่อทำการเปรียบเทียบต่อ 1 หน่วยบริโภคพบว่า กลุ่มผลิตภัณฑ์ถั่วอบกรอบยังคงให้ปริมาณพลังงานสูงสุด 216-219 kcal/1 หน่วยบริโภคเช่นกัน รองลงมาคือกลุ่มผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ให้พลังงาน 128-272 kcal/1 หน่วยบริโภค กลุ่มผลิตภัณฑ์

ข้าวโพดอบกรอบให้พลังงาน 132-178 kcal/1 หน่วยบริโภค กลุ่มผลิตภัณฑ์ข้าวเกรียบกุ้งให้พลังงาน 152-158 kcal/1 หน่วยบริโภค กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบกรอบให้พลังงาน 131-166 kcal/1 หน่วยบริโภค กลุ่มผลิตภัณฑ์มันฝรั่งทอดกรอบให้พลังงาน 136-165 kcal/1 หน่วยบริโภค กลุ่มผลิตภัณฑ์ของทอดให้พลังงาน 138-146 kcal/1 หน่วยบริโภค และกลุ่มผลิตภัณฑ์ที่ให้พลังงานต่อ 1 หน่วยบริโภคน้อยที่สุด คือ กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารว่าง 51-90 kcal/1 หน่วยบริโภค เมื่อศึกษาพลังงานในอาหารต่อบรรจุภัณฑ์ที่เล็กสุดที่จำหน่ายในตลาด หรือต่อชิ้นที่นับขึ้นขายพบว่า อาหารที่บรรจุเป็นถุงให้พลังงานระหว่าง 132-850 kcal ต่อถุง อาหารที่นับขึ้นขายให้พลังงานระหว่าง 16-317 kcal ต่อชิ้น เมื่อเปรียบเทียบร้อยละของพลังงานที่ควรได้รับประจำวันตามข้อกำหนดของ DRI พบว่า พลังงานที่ได้รับจากกลุ่มผลิตภัณฑ์ถั่วอบกรอบ กลุ่มผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ กลุ่มผลิตภัณฑ์ข้าวโพดอบกรอบ กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบกรอบ กลุ่มผลิตภัณฑ์มันฝรั่งทอดกรอบ กลุ่มผลิตภัณฑ์ข้าวเกรียบกุ้ง กลุ่มผลิตภัณฑ์ของทอด และกลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารว่าง ให้พลังงานคิดเป็นร้อยละ 9-22, 6-19, 6-18, 6-18, 6-17, 7-16, 6-15 และ 9-12 ตามลำดับ ซึ่งถ้าหากรับประทานอาหารว่างและขนมขบเคี้ยวในแต่ละวันมากเกินไป อาจทำให้ได้รับพลังงานเกินปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน

นันทยา และคณะ (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปริมาณกรดไขมันทรานส์ในอาหารอบและทอด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปริมาณกรดไขมันทรานส์ในอาหารอบ และทอด ซึ่งเป็นแหล่งที่คาดว่ามีกรดไขมันทรานส์ โดยเก็บตัวอย่างอาหารทั้งหมด 65 ตัวอย่าง เป็นผลิตภัณฑ์ขนมอบ 36 ตัวอย่าง อาหารทอดและขนมทอด 24 ตัวอย่าง ผลิตภัณฑ์อื่นๆ 5 ตัวอย่าง จากร้านเบเกอรี่ ตลาดและร้านอาหารทั่วไป ตัวอย่างละ 3-5 แห่ง พบผลิตภัณฑ์ขนมอบ 100 กรัม มีพลังงาน 227-566 กิโลแคลอรี มีไขมันรวม 5.9-37.3 กรัม มีกรดไขมันทรานส์ 26-675 มิลลิกรัม ผลิตภัณฑ์ขนมอบที่มีกรดไขมันทรานส์มากที่สุดคือ โดนัทบาวาเรียน (675 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) รองลงมาคือ เค้กเนย (400 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) อาหารทอดพบพลังงาน 193-500 กิโลแคลอรีต่อ 100 กรัม ไขมันรวม 6.4-37.6 กรัมต่อ 100 กรัม กรดไขมันทรานส์ 60-397 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม โดยพบว่าปลาชีวแก้วมีกรดไขมันทรานส์มากที่สุด (397 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) ขนมทอด 100 กรัม มีพลังงาน 228-576 กิโลแคลอรี ไขมันรวม 7.2-39.1 กรัม และมีกรดไขมันทรานส์ 13-329 มิลลิกรัม โดยที่มันฝรั่งทอด (เฟรนฟรายด์) มีกรดไขมันทรานส์มากที่สุด (329 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม) เนยเหลว (Butter) และมาการีน มีพลังงาน ไขมันรวมและกรดไขมันทรานส์สูง พบกรดไขมันทรานส์ในเนยเหลว 2,247 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม และในมาการีน 1,248 - 2,748 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม โดยสรุปผลิตภัณฑ์

ขนมอบที่มีส่วนผสมเป็นเนย เนยเทียม เนยขาว มีกรดไขมันทรานส์มากกว่าขนมอบของไทย และมากกว่าของทอด ยกเว้นเฟรนฟรายด์

อนุกุล (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา เพื่อเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยจำแนกตามเพศ ระดับชั้นปีที่ศึกษา คณะที่ศึกษา บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดา มารดา และผู้ปกครอง และรายได้ต่อเดือนของครอบครัว รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา ภูมิลำเนา และภาวะโภชนาการของนักศึกษา และเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ประชากรที่ใช้ศึกษาเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2550 ในส่วนกลาง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้จำนวน 1,351 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็นแบบโควตา เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบทดสอบความรู้มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.910 แบบสอบถามทัศนคติ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.704 และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.818 ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติที ค่าสถิติเอฟและเซฟเฟ และค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โดยทดสอบค่าความมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 52.0) และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.66) ในการเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาตามตัวแปรที่ศึกษา พบว่า 1) เพศหญิงมีความรู้ในการบริโภคอาหารสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน และ 2) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ตามปัจจัยพื้นฐานที่ศึกษาทุกตัว ยกเว้น ปัจจัยรายได้ของนักศึกษา 3) พฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ตามการศึกษาสูงสุด และอาชีพของผู้ปกครอง ชั้นปีและคณะของนักศึกษานอกจากนี้การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.655$)

นพวรรณ และคณะ (2552) ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ทางโภชนาการ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้ทางโภชนาการ และพฤติกรรมการรับประทานอาหาร คิดเป็นร้อยละ 63.4, 72.7 และ 54.1

ของคะแนนรวม ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับอาหารโซเดียมค่อนข้างน้อย และมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการรับประทานอาหารที่มีโซเดียม นักศึกษาพยาบาล ร้อยละ 59.1 มีภาวะโภชนาการโดยมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ในขณะที่ร้อยละ 30.5, 6.1 และ 4.3 มีภาวะโภชนาการผอม น้ำหนักเกิน และอ้วน ตามลำดับ อย่างไรก็ตามค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ($20.0 + 2.6$ ก.ก./ ม²) เส้นรอบวงเอว ($67.9 + 6.1$ ซม.) เส้นรอบเอวต่อสะโพก ($0.75 + .05$) และปริมาณไขมันในร่างกาย (ร้อยละ $23.8 + 5.1$) อยู่ในเกณฑ์ปกติ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะโภชนาการ ได้แก่ ดัชนีมวลกายและดัชนีมวลไขมันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

มารุจ และวรรณวิมล (2552) ทำการวิจัยเรื่อง กรดไขมันทรานส์: ข้อมูลบนฉลากโภชนาการที่ควรรู้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของกรดไขมันทรานส์ ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ไขมันและน้ำมัน (fats and oils) เป็นไตรกลีเซอไรด์ซึ่งมีกรดไขมัน (fatty acids) เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ กรดไขมันประกอบด้วยคาร์บอนต่อกันเป็นสายยาว โดยมีอะตอมของไฮโดรเจนติดอยู่กับคาร์บอน จำนวนของคาร์บอนในกรดไขมันในธรรมชาติโดยส่วนใหญ่ มีจำนวนเป็นเลขคู่และไม่มีสาขา กรดไขมันสามารถแบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่ 1) กรดไขมันอิ่มตัว (saturated fatty acids) ซึ่งระหว่างคาร์บอนอะตอมจะยึดติดกันด้วยพันธะเดี่ยว โดยมีไฮโดรเจนอะตอมติดอยู่กับคาร์บอนทุกตัว เช่น C18:0 (stearic acid) ซึ่งพบมากในไขมันสัตว์ (lard and beef tallow) 2) กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่มีพันธะคู่ 1 ตำแหน่ง (monounsaturated fatty acids) เช่น C18:1 (oleic acid) 3) กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่มีพันธะคู่เท่ากับหรือมากกว่า 2 ตำแหน่ง (polyunsaturated fatty acids) ซึ่งกรดไขมันที่จำเป็น (essential fatty acids) จะอยู่ในกลุ่มนี้ได้แก่ C18:2, n-6 (linoleic acid) และ C18:3, n-3 (linolenic acid) ซึ่งพบมากในน้ำมันพืช และกรดไขมันอื่นๆ ที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ เช่น C20:5, n-3 (Eicosapentaenoic acid, EPA) และ C22:6, n-3 (Docosahexaenoic acid, DHA) ซึ่งพบมากในน้ำมันปลา ตัวอย่างของน้ำมันพืช ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดฝ้าย น้ำมันทานตะวัน น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนล่า (rapeseed) เป็นแหล่งของกรดไขมันไม่อิ่มตัว ในขณะที่น้ำมันปาล์มและน้ำมันมะพร้าวเป็นแหล่งของกรดไขมันอิ่มตัว โดยส่วนใหญ่การจัดเรียงตัวของกรดไขมันไม่อิ่มตัว จะอยู่มีโครงสร้างแบบ cis โดยไฮโดรเจนอะตอมจะเรียงตัวอยู่ข้างเดียวกัน ส่วนโครงสร้างแบบ trans ส่วนใหญ่เกิดจากน้ำมันที่นำไปผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนเพื่อทำให้น้ำมันมีความอิ่มตัว

มากขึ้น ซึ่งเรียกระบวนการนี้ว่าไฮโดรจีเนชัน (Hydrogenation) โดยจะทำการเติมไฮโดรเจนอะตอมในส่วนของพันธะคู่ ของกรดไขมันไม่อิ่มตัวในน้ำมัน ภายใต้ความดัน และอุณหภูมิสูงพร้อมมีโลหะ เช่น นิกเกิล เป็นตัวเร่งปฏิกิริยา องค์การอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกา (U.S. Food and Drug Administration; USDA) ได้ให้คำจำกัดความของกรดไขมันทรานส์ คือ กรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวที่มีการจัดเรียงโครงสร้างของพันธะคู่อย่างน้อย หรือมากกว่า 1 คู่แบบทรานส์ (trans)

อัญชัน (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ประโยชน์ของกรดไขมันทรานส์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่า กรดไขมันทรานส์ (Trans Fat) เป็นไขมันแปรรูปที่ได้จากการนำน้ำมันพืชมาทำให้แข็งตัว โดยกระบวนการทางเคมีที่เรียกว่า ไฮโดรจีเนชัน นิยมใช้เพื่อรักษากลิ่นรสของผลิตภัณฑ์อาหาร และยืดอายุการเก็บรักษา กรดไขมันทรานส์ พบได้เล็กน้อยตามธรรมชาติในเนื้อสัตว์และนมสัตว์ แต่ที่จำเป็นต้องระวัง ได้แก่ กรดไขมันทรานส์ซึ่งได้จากกระบวนการทางเคมี หรือกรดไขมันทรานส์สังเคราะห์ ที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป และพวกของทอดที่ใช้ น้ำมันประเภท Partially Hydrogenated Vegetable Oils เช่น มาการีนชนิดแข็ง ขนมอบประเภท แคร็กเกอร์และคุกกี้ มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า กรดไขมันทรานส์ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใดๆ ต่อร่างกาย และส่งผลให้ผู้บริโภคเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary Heart Disease, CHD) มากกว่ากรดไขมันอิ่มตัว เมื่อเปรียบเทียบจากหน่วยบริโภคในปริมาณเท่ากัน เนื่องจากกรดไขมันทรานส์ทำให้ระดับของแอลดีแอล (LDL) หรือคอเลสเตอรอลชนิดเลวในร่างกายเพิ่มขึ้น รวมทั้งยังไปลดปริมาณเอชดีแอล (HDL) หรือคอเลสเตอรอลชนิดดีอีกด้วย องค์การทางด้านสุขภาพทั่วโลกจึงได้ตระหนัก ถึงความจำเป็นในการกำหนดข้อบังคับ สำหรับควบคุมปริมาณการใช้กรดไขมันทรานส์ในผลิตภัณฑ์อาหาร โดยให้ผู้ผลิตต้องแสดงปริมาณกรดไขมันทรานส์บนฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์ เพื่อให้ผู้บริโภคพิจารณาเลือกซื้อสินค้า ที่มีปริมาณกรดไขมันทรานส์ต่ำได้ ปัจจุบันประเทศไทยยังไม่มีข้อบังคับให้ระบุปริมาณกรดไขมันทรานส์บนฉลากโภชนาการ แต่การกระตุ้นเตือน และให้ความรู้เกี่ยวกับอันตราย ที่เกิดจากการบริโภค และวิธีการหลีกเลี่ยงกรดไขมันทรานส์ จะส่งผลให้ทั้งปริมาณการบริโภค และการใช้กรดไขมันทรานส์ในสินค้าอาหารของ ไทยลดลง

กมลกาญจน์ และคณะ (2557) ทำการศึกษาเรื่อง การสำรวจปริมาณกรดไขมันทรานส์ เบื้องต้นในอาหารทอด ขนมอบ ไขมันและน้ำมันสำหรับบริโภค นมและผลิตภัณฑ์นม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหาแหล่งอาหารที่มีไขมันทรานส์ และเผยแพร่แก่ผู้บริโภค ให้ตระหนักถึงการเลือกอาหารที่เหมาะสม การวิจัยสุ่มตัวอย่างจำนวน 110 ตัวอย่างของอาหารที่มีไขมัน จำนวน 4 กลุ่ม

ได้แก่ อาหารทอด ขนมอบ ไขมันและน้ำมันสำหรับบริโภค นมและผลิตภัณฑ์นม และทดสอบกรดไขมันทรานส์ด้วยเทคนิคแก๊สโครมาโทกราฟีที่มีตัวตรวจวัดชนิดเฟลมไอออไนเซชัน (Gas Chromatography-Flame Ionization Detector, GC-FID) ผลทดสอบพบว่า อาหารแต่ละกลุ่มมีกรดไขมันทรานส์สูงสุด ได้แก่ โดนัทพบร้อยละ 6.20 คิดเป็น 3.41 กรัมต่อหน่วยบริโภค เวเฟอร์พบร้อยละ 5.18 คิดเป็น 0.64 กรัมต่อหน่วยบริโภค ครีมเทียมพบร้อยละ 7.72 คิดเป็น 0.25 กรัมต่อหน่วยบริโภค นมพร้อมดื่ม นมผง และไอศกรีมนม พบในช่วงร้อยละ 0.01 ถึง 0.63 ซึ่งไม่เกิน 0.32 กรัมต่อหน่วยบริโภค ชนิดของกรดไขมันทรานส์ที่พบปริมาณสูงสุด คือ trans-Octadecenoic acid (C18:1t) และ trans-Linolelaidic acid (C18:2 t) ร้อยละ 77.86 และ 16.56 ของกรดไขมันทรานส์ทั้งหมด ตามลำดับ จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สามารถนำมาใช้เป็นข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริโภค ในการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์สูง หรืออาหารที่ใช้ไขมันชนิดผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน เช่น โดนัท เวเฟอร์ ครีมเทียม เนยเทียม และมาการีน เพื่อลดความเสี่ยงการเสียชีวิต และเจ็บป่วยจากโรคหัวใจขาดเลือด หัวใจวายเฉียบพลัน

จรรยา (2555) ผลการวิจัยพบว่า (1) วัยรุ่นมากกว่าครึ่งชอบบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดคิดเป็นร้อยละ 64.3 โดยภาพรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคในระดับกลางคือบริโภคเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 79.8 (2) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่น จังหวัดนนทบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ปัจจัยส่วนบุคคลของวัยรุ่น ได้แก่ เงินค่าอาหารที่ได้รับ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ ได้แก่ การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของครอบครัว ลักษณะการดูแลของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของบุตร ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์ ได้แก่ แหล่งความรู้เรื่องการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดจากสื่อมวลชน สื่อเฉพาะกิจ สื่อบุคคล และพฤติกรรมด้านบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของเพื่อน สำหรับแหล่งความรู้จากโรงเรียนมีความสัมพันธ์ในทางตรงกันข้ามในระดับต่ำ (3) แนวทางการปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดควรเน้นบทบาทของครอบครัวและสร้างเสริมเจตคติที่ดีทางด้านสุขภาพ

สว่างเดือน (2549) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 10-15 ปี จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างระดับดีเพียงร้อยละ 7.25 ส่วนใหญ่มีระดับพอใช้ร้อยละ 90.75 และพบว่า เพศ อายุ ศาสนา ภาวะโภชนาการ เงินที่ได้รับต่อวัน และระดับการศึกษาของผู้ปกครองแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง ไม่แตกต่างกันการมีแหล่ง

บริโภค เจตคติต่อการบริโภคอาหารว่าง การเข้าถึงแหล่งบริโภค แรงสนับสนุนจากครอบครัว ทักษะในการซื้อ และแรงสนับสนุนจากเพื่อนสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง ได้ร้อยละ 20.30 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

กุลนิตา (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่มีความรู้การบริโภคอาหารต่างกันมี พฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ จากการวิเคราะห์ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนครั้งนี้ พบว่าส่วนใหญ่ นักเรียนจะมีความรู้ไม่มากนักเกี่ยวกับเรื่องสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และการเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพทำให้มีพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องหรือ ปลอดภัยแต่อย่างไรก็ตามแม้วัยรุ่นจะมีความรู้มากน้อยเพียงใดการรับประทานอาหารก็คล้ายๆ กันทั้งนี้เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต่างจากวัยอื่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น มากที่สุดคือเพื่อน สื่อโฆษณา หรือมักจะรับประทานอาหารตามใจปากในสิ่งที่ตนเองชอบเท่านั้น และเนื่องจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่นมักเป็นไปตามค่านิยมที่เกิดจากเพื่อนร่วมรุ่น มากกว่าการเลือกซื้ออาหารบนพื้นฐานของความมีเหตุผล และด้วยนิสัยการบริโภคที่ไม่เหมาะสม มีการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์โดยไม่มีหลักเกณฑ์หรือเหตุผลในการซื้อ นิสัยชอบลองของใหม่ นิสัยการบริโภคเพื่อเลียนแบบอย่างผู้อื่นหรือโฆษณา นิสัยฟังเพื่อน นิสัยมักง่ายในการบริโภค นิสัย การตัดสินใจที่เลือกด้วยความสวยงามหรือมีสิ่งอื่นที่ดึงดูดตาล่อใจมากกว่าจะคำนึงถึงคุณค่า คุณภาพและความปลอดภัยในการบริโภค

พันธะจิต (2546) ได้ศึกษา เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษา สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ พบว่ากลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยว่า บุคคลที่ฐานะทางการเงินดีสามารถที่จะ รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดได้บ่อยครั้งมีคะแนนเฉลี่ย 3.61 รายได้มีอิทธิพลต่อการรับประทาน อาหารฟาสต์ฟู้ดมีคะแนนเฉลี่ย 3.58 การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเพราะเพื่อนแนะนำ มีคะแนนเฉลี่ย 3.64 ด้านการส่งเสริมการขาย/สื่อโฆษณากลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยว่า สื่อทางโทรทัศน์ ทำให้อยากไปใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ด มีคะแนนเฉลี่ย 3.98 การโฆษณาทางใบปลิวทำให้อยาก ไปใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ดมีคะแนนเฉลี่ย 3.81

วิไลวรรณ (2548) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของเด็กวัยรุ่นใน กรุงเทพมหานครพบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนไม่แตกต่างกัน เด็กวัยรุ่นที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กวัยรุ่นที่มีรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนไม่แตกต่าง

กัน เด็กวัยรุ่นที่ผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กวัยรุ่นที่มีลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนไม่แตกต่างกัน เด็กวัยรุ่นที่ได้รับสื่อโฆษณาแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กวัยรุ่นมีความรู้ในการบริโภคอาหารจานด่วนแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กวัยรุ่นที่มีเจตคติในการบริโภคอาหารจานด่วนแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประทุม (2550) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี พบว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียน ($r = -.173, p = .002$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหารจานด่วนที่มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ($r = .503, p = .000$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยเชื้อ ได้แก่ นโยบายด้านการส่งเสริมการบริโภคอาหารของโรงเรียน และกิจกรรมส่งเสริมการบริโภคอาหารของโรงเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ($r = -.232, p = .000$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่สภาพแวดล้อมร้านค้าภายในโรงเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสาร การบริโภคอาหารจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ($r = .152, p = .008$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การได้รับคำแนะนำสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ($r = -.143, p = .012$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ อายุ เงินที่นักเรียนได้รับต่อวัน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเพศ ภาวะโภชนาการ ระดับการศึกษาของบิดา/มารดา รายได้ของครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหารจานด่วน กิจกรรมส่งเสริมการบริโภคอาหารของโรงเรียน เงินที่นักเรียนได้รับต่อวัน และการได้รับข้อมูลข่าวสารการบริโภคอาหารจากสื่อต่างๆ สามารถร่วมกันทำนาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนได้ร้อยละ 31.20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศรีบังอร (2549) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ พบว่า เพศ ระดับการศึกษา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สังวาลย์ (2552) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติตัวในการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี ประกอบด้วย การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ เครื่องดื่ม อาหารตามมื้อ อาหารตามรสชาติ และตามแหล่งที่มา สำหรับปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนประกอบด้วยปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรม และปัจจัยด้านสื่อที่เกี่ยวข้องอาหารและโภชนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อโฆษณาทางโทรทัศน์ ปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน

Birch (1992) ได้ศึกษาในเรื่องความชอบอาหารที่มีไขมันสูงพบว่า อาหารทางตะวันตกส่วนใหญ่ร้อยละ 40 เป็นพลังงานที่มาจากอาหารจำพวกไขมัน เด็กๆ ชาวอเมริกันชอบรับประทานเค้ก ไอศกรีมมากกว่าอย่างอื่นในช่วงวันหยุดหรือมีเทศกาล อีกทั้งอาหารที่มีไขมันสูงเหล่านี้นอกจากประกอบไปด้วยไขมันแล้วยังมีปริมาณน้ำตาลและเกลือเป็นส่วนประกอบจำนวนมากทำให้มีรสชาติอร่อยเป็นที่ชื่นชอบของเด็กๆ อีกด้วย

Resnicow and Reinhardt (1991) ได้ทำการวิจัยเรื่องเด็กรู้อะไรเกี่ยวกับไขมัน โยอาหารและคอเลสเตอรอล โดยสำรวจนักเรียนอายุ 5-12 ปี ตั้งแต่เกรด 1 ถึง 15 จาก 5,116 โรงเรียนทั้งประถมศึกษาและมัธยมศึกษาใน 5 รัฐของสหรัฐอเมริกาพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในการรับประทานอาหารที่มีไขมัน โยอาหาร และคอเลสเตอรอล นักเรียนมีความรู้จำกัดเกี่ยวกับเรื่องคอเลสเตอรอลและโยอาหาร ในอาหารที่เฉพาะเจาะจง เช่น นักเรียนส่วนมากมีความรู้ว่า เนยมีคอเลสเตอรอล แต่จะไม่รู้ว่านมสดมีคอเลสเตอรอลด้วยเช่นกัน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาทราบ ว่าอาหารที่มีโยอาหารมากที่สุดคือ ขนมปังที่ทำจากข้าวสาลี รำข้าว และเมล็ดพืชต่างๆ ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนมัธยมศึกษา และนักเรียนส่วนมากจะไม่ทราบว่าเมล็ดถั่วเป็นโยอาหาร ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้เสนอแนะว่า เด็กอเมริกันขาดการได้รับข่าวสารที่จำเป็นในการที่จะให้มีความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารทางด้านบวก

Aro และคณะ (1998) ได้ทำการศึกษาเรื่อง กรดไขมันทรานส์ในมันฝรั่งทอด ชุป และขนมขบเคี้ยว จาก 14 ประเทศในทวีปยุโรป จากการศึกษาพบว่า 14 ประเทศในยุโรปมีอาหารที่ก่อให้เกิดไขมันส่วนเกินในร่างกายอยู่ถึงร้อยละ 95 ของอาหารที่ใช้ในการบริโภคทั้งหมด ซึ่ง

สามารถพบกรดไขมันทรานส์ ในนม เนื้อสัตว์ มันฝรั่งทอด และผลิตภัณฑ์เบเกอรี่บางประเภทที่ต้องมีการใช้ไขมันปริมาณมากในการประกอบอาหาร รวมถึงอาหารจากร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดและซูเปอร์มาร์เก็ต อาหารเหล่านี้ล้วนประกอบไปด้วยกรดไขมันทรานส์ทั้งสิ้น ประชาชนในยุโรปมีการบริโภคไขมันทรานส์ถึงร้อยละ 12-35 ของกรดไขมันทั้งหมดต่อการบริโภคอาหารใน 1 วัน ทั้งนี้กรดไขมันทรานส์สามารถพบได้ในผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการทอดในไขมันสัตว์หรือน้ำมันพืชเช่นกัน แต่พบได้ในปริมาณที่น้อยมาก อยู่ที่ประมาณร้อยละ 0.5-7 ของกรดไขมันทั้งหมดเท่านั้น แต่มันฝรั่งทอดนั้นพบว่า มีปริมาณกรดไขมันสูงที่สุดซึ่งอยู่ที่ประมาณ 45-56.9 ของกรดไขมันทั้งหมด ในส่วนของข้าวโพดคั่ว ที่อบในไมโครเวฟมีกรดไขมันทรานส์อยู่ ร้อยละ 27-34 ของกรดไขมันทั้งหมด แต่ข้าวโพดคั่วสำเร็จรูปกลับมีกรดไขมันทรานส์ค่อนข้างต่ำ แต่ยังคงมีกรดไขมันอิ่มตัวมาก ในส่วนของซูปแห้ง ซูปก้อน ซอส และอาหารเข้าซีเรียลนั้น มีกรดไขมันทรานส์สูงมากกว่าร้อยละ 10 ของกรดไขมันทั้งหมด ส่วนขนมขบเคี้ยวมีปริมาณกรดไขมันสูงที่สุดซึ่งอยู่ที่ประมาณ 5.1-21.7 ของกรดไขมันทั้งหมด อาหารแปรรูปที่มีอายุการเก็บรักษานาน เช่น ผงแห้งและน้ำซูปก้อน อาหารว่าง อาหารคาว และข้าวโพดคั่ว มักจะมีสัดส่วนของกรดไขมันอิ่มตัวที่ค่อนข้างสูง ทั้งนี้การศึกษาพบว่ากรดไขมันชนิดทรานส์ มีผลต่อความเสี่ยงในโรคหัวใจและหลอดเลือด มากกว่ากรดไขมันชนิดอิ่มตัว (Saturated fatty acids) สมาคมโรคหัวใจของสหรัฐอเมริกา (American Heart Association) ได้กำหนดคำแนะนำสำหรับปริมาณกรดไขมันชนิดทรานส์จากอาหารไว้ (Dietary Recommendation for trans fatty acids) ว่าควรจะได้รับประทานในปริมาณที่ต่ำกว่าร้อยละ 1 ของพลังงาน ที่น่าสังเกต คือ ปริมาณนี้เป็นปริมาณที่ต่ำกว่าปริมาณที่กำหนดไว้ ของกรดไขมันชนิดอิ่มตัว ซึ่งกำหนดไว้ที่ ต่ำกว่าร้อยละ 7 ของพลังงาน สำหรับองค์กรที่เกี่ยวกับสุขภาพอื่นๆ กำหนดปริมาณกรดไขมันชนิดทรานส์ไว้ให้ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้ (low as possible) ดังนั้นการหลีกเลี่ยงการรับประทานกรดไขมันชนิดทรานส์เท่าที่จะสามารถทำได้ จึงน่าจะเป็นแนวทางปฏิบัติที่ดี เพื่อสุขภาพของหัวใจและหลอดเลือด

Cusatis (1995) ได้ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยทางสังคมจิตวิทยาที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นกับพฤติกรรมของบุคคลแวดล้อม กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจำนวน 242 คน เป็นชาย 107 คน หญิง 135 คน ครอบคลุมมีรายได้ต่ำจนถึงปานกลาง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ รูปแบบแนวทางการบริโภคอาหารในแต่ละวัน การบริโภคไขมันและการบริโภคน้ำตาล ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชายและหญิงส่วนใหญ่มีบริโภคนิสัยที่ชอบรับประทานอาหารมื้อหลักและอาหารว่างจากบ้าน มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของตนเอง ความพร้อม

ของครอบครัว และจำนวนมื้ออาหารของครอบครัว โดยที่นักเรียนชายมีกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมด้วย ส่วนบริโภคนิสัยเกี่ยวกับไขมัน น้ำตาล และความถี่ในการบริโภคอาหาร ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยที่มีความแตกต่างกัน ส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นแตกต่างกันด้วย

Pirouznia M. (2000) ได้ศึกษาเรื่องการเชื่อมโยงกันระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการกินในเด็กวัยรุ่นชายและเด็กวัยรุ่นหญิง ในสหรัฐอเมริกาปัจจัยที่อาจจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินของวัยรุ่น ได้แก่ อิทธิพลการจูงใจจากเพื่อนฝูง ความรู้ด้านโภชนาการความเชื่อ สื่อมวลชน และอุปนิสัยการควบคุมอาหารของพ่อแม่ วัตถุประสงค์ของงานวิจัยเพื่อที่จะตรวจสอบปฏิสัมพันธ์กันระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการกินของกลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียนมัธยม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง เป็นเด็กนักเรียนมัธยมจำนวน 532 ราย ศึกษาอยู่เกรดหก เจ็ด และแปด มีอายุระหว่าง 11 ถึง 13 ปีจากโรงเรียนมัธยมชอร์นีในเมืองลิมามรัฐโอไฮโอ การค้นพบจากงานวิจัยชิ้นนี้เผยว่า เด็กนักเรียนวัยรุ่นหญิงมีคะแนนความรู้ด้านโภชนาการสูงอย่างมีนัยสำคัญว่าเด็กนักเรียนชายในชั้นเกรดเจ็ดกับเกรดแปด งานวิจัยยังได้บ่งชี้อีกว่าความรู้ด้านโภชนาการกับการเลือกอาหารในนักเรียนหญิงและชายในชั้นเกรดหกไม่มีปฏิสัมพันธ์กัน อย่างไรก็ตามความรู้ด้านโภชนาการกับการเลือกอาหารในนักเรียนหญิงในชั้นเกรดเจ็ดกับเกรดแปดมีปฏิสัมพันธ์กัน นอกจากนี้ความรู้ด้านโภชนาการกับการเลือกอาหารในนักเรียนชายในชั้นเกรดเจ็ดกับเกรดแปดมีปฏิสัมพันธ์กัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการ

การศึกษาวิจัยเรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของ นักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ผู้ศึกษาได้กำหนดวิธีดำเนินการ ศึกษาวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. การนำเสนอข้อมูล

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร ที่ลงทะเบียนเรียนในภาค การศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ประกอบด้วยนักศึกษาระดับ ปวช. ชั้นปีที่ 1-3 และ นักศึกษาระดับ ปวส. ชั้นปีที่ 1-2 จำนวน 570 คน แสดงดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากร จำแนกตามระดับชั้นปีการศึกษา

ระดับการศึกษา	ปีที่ศึกษา	จำนวน (ห้องเรียน)	จำนวนประชากร (คน)
1. ปวช.	ชั้นปีที่ 1	4	161
	ชั้นปีที่ 2	4	127
	ชั้นปีที่ 3	4	136
2. ปวส.	ชั้นปีที่ 1	2	84
	ชั้นปีที่ 2	2	62
รวมทั้งสิ้น		16	570

3.1.2 กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Yamane (1973) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 254 คน แบ่งเป็น ระดับ ปวช. ชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 189 คน และระดับ ปวส. ชั้นปีที่ 1-2 จำนวน 65 คน ดังนี้

$$\text{สูตร} \quad n = \frac{N}{(1+Ne^2)}$$

โดย n = ขนาดของตัวอย่าง

N = จำนวนประชากร

e = ขอบเขตความคลาดเคลื่อนที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ที่ 5%
(กำหนดให้ $e = 0.05$)

$$\begin{aligned} \text{แทนค่าสูตร} \quad n &= \frac{570}{[1 + (570 * 0.05^2)]} \\ &= 254 \text{ ตัวอย่าง} \end{aligned}$$

ผู้ศึกษาทำการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยหน่วยประชากรในแต่ละชั้นภูมิมีลักษณะเหมือนกัน (homogeneous) จำนวน 314 คน จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากห้องเรียน และใช้อัตราส่วนในการคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างทุกระดับชั้นที่เลือกให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 254 คน ตามที่เปิดเผยได้ตาราง Yamane (1973) โดยแบ่งนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยววิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ ตามระดับชั้นปีการศึกษา ซึ่งเป็นการสุ่มตัวอย่างที่ประชากรทุกภาคส่วนมีโอกาสเท่าเทียมกันที่จะได้รับการคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูล (ยุทธ, 2552) ดังนี้

3.1.2.1 สุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการจับฉลากเลือกห้องเรียนในแต่ละระดับชั้น กลุ่มตัวอย่างระดับ ปวช. ชั้นปีที่ ๑ ละ 2 ห้องเรียน คือ ระดับ ปวช. 1 ได้แก่ ห้อง 1/1 และ 1/3 ปวช. 2 ได้แก่ ห้อง 2/2 และ 2/4 และ ปวช. 3 ได้แก่ ห้อง 3/1 และ 3/4 กลุ่มตัวอย่างระดับ ปวส. ชั้นปีที่ ๑ 1 ห้อง ได้กลุ่มตัวอย่าง ปวส.1 ห้อง 1/1 และ ปวส. 2 ห้อง 2/2 ได้จำนวนนักศึกษา 314 คน

3.1.2.2 สุ่มกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นเรียน โดยจับฉลากจากบัญชีรายชื่อของนักศึกษาในแต่ละห้องเรียน ให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 254 คน แสดงดังตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ระดับชั้น	ห้องเรียน	นักศึกษา (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
ปวช.	ปีที่ 1	ห้อง 1	39	36
		ห้อง 3	45	36
	ปีที่ 2	ห้อง 2	37	28
		ห้อง 4	38	28
	ปีที่ 3	ห้อง 1	41	31
		ห้อง 4	39	30
รวม (คน)			239	189
ปวส.	ปีที่ 1	ห้อง 1	45	37
	ปีที่ 2	ห้อง 2	30	28
	รวม (คน)			75
รวมทั้งสิ้น			314	254

3.2 เครื่องมือที่ใช้

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา มีขั้นตอนดังนี้

3.2.1 ศึกษาทฤษฎีและหลักการสร้างแบบสอบถาม รวมถึงทฤษฎี แนวความคิด แนวทางการปฏิบัติ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ เพื่อกำหนดประเด็น และขอบข่ายของคำถาม

3.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน เป็นคำถามแบบปลายปิด

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ เป็นคำถามแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือกคือ ใช่และไม่ใช่ โดยตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน จำนวน 10 ข้อ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนระดับความรู้เป็น 3 ระดับ (บุญธรรม, 2535) ดังนี้

น้อย หมายถึง ได้คะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60

(ตอบถูกน้อยกว่า 6 ข้อ)

ปานกลาง หมายถึง ได้คะแนนระหว่างร้อยละ 60-79

(ตอบถูก 6-8 ข้อ)

มาก หมายถึง ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 80

(ตอบถูก 8 ข้อขึ้นไป)

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ลักษณะของแบบสอบถาม เป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับของลิเคิร์ท (Likert's Method, 1999 อ้างถึงใน พวงรัตน์, 2540) ซึ่งกำหนดน้ำหนักคะแนน ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ทุกวันต่อสัปดาห์ (7วัน)

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หมายถึง 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์

ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ไม่ปฏิบัติเลย

เกณฑ์การแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
แบ่งเป็นช่วงคะแนน ดังนี้ (Best, John W, 1981)

คะแนนเฉลี่ย 4.50 - 5.00	แปลความว่า	ปฏิบัติเป็นประจำ
คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.49	แปลความว่า	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.49	แปลความว่า	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
คะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.49	แปลความว่า	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.49	แปลความว่า	ไม่ปฏิบัติเลย

3.2.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น เสนออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องของข้อ
คำถามที่สอดคล้องกับเนื้อหา ความชัดเจนของภาษาที่ใช้ และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

3.2.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วนำเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณาและ
ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ และข้อเสนอนี้ต่างๆ โดยกำหนดค่าดัชนีความ
สอดคล้องของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (Index of Item – Objective Congruence : IOC) ใช้
เกณฑ์ที่มีค่ามากกว่า 0.5 ปรับปรุงแก้ไขก่อนนำเครื่องมือไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษา
ระดับชั้น ปวช. และระดับ ปวส. สาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติ
ราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ ที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยได้ค่า IOC มากกว่า 0.5 ขึ้นไป
ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ของค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดย
มีค่า IOC = 0.6 จำนวน 1 ข้อ ค่า IOC = 0.8 จำนวน 9 ข้อ และค่า IOC = 1.00 จำนวน 14 ข้อ
รวมทั้งหมด 24 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามคือ IOC = 0.6 – 1.00 แสดงว่า
แบบสอบถามมีความสอดคล้องของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมากกว่า .05 ดังนั้นจึงสามารถ
นำไปใช้ได้

โดยผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

3.2.4.1 การจัดหมวดหมู่อาหารควรจัดเรียงคำถามให้อยู่ในหมวดหมู่เดียวกัน เช่น
ประเภทของอาหาร เครื่องดื่ม เบเกอรี่ วิธีการประกอบอาหาร และการเลือกซื้อ เพื่อสะดวกในการ
ตั้งคำถาม

3.2.4.2 คำถามควรเป็นปลายเปิดในการวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภค และการปฏิบัติ

3.2.4.3 แยกประเภทคำถามให้ชัดเจน ได้แก่ ความรู้ พฤติกรรมการบริโภค

3.2.4.4 ปรับคำถามให้เหมาะสมกับผู้ตอบแบบสอบถาม ควรเข้าใจง่าย และตัดข้อความบางข้อที่คลุมเครือและไม่ตรงกับวัตถุประสงค์ ได้แก่ ข้อ 2, 8, 11, 14, 15 เหลือคำถาม 24 ข้อ สามารถนำไปใช้ได้

3.2.5 นำแบบสอบถามที่ได้จากการทดลองใช้ (Try out) ไปวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient อ้างถึงใน พวงรัตน์, 2540) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.803 จากนั้นนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นดำเนินการระหว่างเดือน มีนาคม 2559 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2560 ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

3.3.1 ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการศึกษาวิจัยจากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3.2 ส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์จากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย กระบวนการและนัดหมายวันเวลาที่สะดวกในการแจกแบบสอบถาม

3.3.3 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล เริ่มจากการชี้แจงวัตถุประสงค์และแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง

3.3.4 รวบรวมแบบสอบถาม โดยทำการตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกครั้งเมื่อรับแบบสอบถามกลับคืน และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.4.1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน ใช้วิธีการหาค่าความถี่ (Frequency) แล้วสรุปออกมาเป็นค่าร้อยละ (Percentage)

3.4.2 ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ใช้วิธีการหาค่าความถี่ (Frequency) แล้วสรุปออกมาเป็นค่าร้อยละ (Percentage) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3.4.3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ใช้การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

3.4.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ วิเคราะห์โดยใช้ค่า Chi-Square (χ^2) ด้วยวิธีของเพียร์สัน

3.4.5 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ในด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษาและรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนักศึกษา ใช้การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test) และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของตัวแปรเป็นรายกลุ่ม กรณีพบความแตกต่างเป็นรายกลุ่ม ผู้ศึกษาจะวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเซฟเฟ (Scheffé's method)

3.5 การนำเสนอข้อมูล

ผู้ศึกษานำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการรายงานเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยในขั้นสุดท้ายจะนำเสนอรายงานวิจัย และแนวคิด ที่ผ่านการดำเนินการวิจัย โดยจัดทำเป็นรูปเล่มวิจัยฉบับสมบูรณ์

3.5.1 นำข้อมูลที่ตรวจสอบแล้วมาประมวล วิเคราะห์ และสังเคราะห์ เพื่อให้ได้ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ การเรียบเรียงข้อมูล และการนำเสนอข้อมูล

3.5.2 จัดระเบียบข้อค้นพบ สรุปผลการศึกษา อภิปรายผลการวิจัย และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำผลวิจัยไปใช้ และทำการวิจัยต่อยอดความรู้ต่อไป

3.5.3 จัดทำรูปเล่ม เพื่อนำเสนอรายงานการวิจัย และจัดทำรูปเล่มวิจัยฉบับสมบูรณ์

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ผู้ศึกษาแบ่งการรายงานผลการศึกษาออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการ

โรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 4 ผลการทดสอบสมมติฐาน

ขั้นตอนที่ 2 การอภิปรายผล

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1.1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน ปรากฏผลดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวน และค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

(n=254)		
ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	92	36.20
หญิง	162	63.80
2. อายุ		
14 ปีขึ้นไป ถึง 18 ปี	148	58.30
18 ปีขึ้นไป ถึง 22 ปี	64	25.20
22 ปีขึ้นไป	42	16.50
3. ระดับการศึกษา		
ปวช. 1	72	28.40
ปวช. 2	56	22.00
ปวช. 3	61	24.00
ปวส. 1	37	14.60
ปวส. 2	28	11.00
4. รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน		
ต่ำกว่า 6,000 บาท	196	77.20
6,001 - 10,000 บาท	33	13.00
10,001 - 15,000 บาท	14	5.50
15,000 บาท ขึ้นไป	11	4.30

จากตารางที่ 4.1 ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 254 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 162 คน (ร้อยละ 63.80) และเป็นเพศชาย จำนวน 92 คน (ร้อยละ 36.20) ของจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 14 ปีขึ้นไปถึง 18 ปี จำนวน 148 คน (ร้อยละ 58.30) รองลงมาคือ อายุ 18 ปีขึ้นไปถึง 22 ปี จำนวน 64 คน (ร้อยละ 25.20) และมีอายุ 22 ปีขึ้นไป จำนวน 42 คน (ร้อยละ 16.50) ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับ ปวช. 1 จำนวน 72 คน (ร้อยละ 28.40) รองลงมาคือระดับ ปวช. 3 จำนวน 61 คน (ร้อยละ 24.00) ระดับ ปวช. 2 จำนวน 56 คน (ร้อยละ 22.00) ระดับ ปวส. 1 จำนวน 37 คน (ร้อยละ 14.60) และน้อยที่สุดเป็นระดับ ปวส. 2 จำนวน 28 คน (ร้อยละ 11.00) ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนส่วนใหญ่ต่ำกว่า 6,000 บาท จำนวน 196 คน (ร้อยละ 77.20) รองลงมาคือ 6,001-10,000 บาท จำนวน 33 คน (ร้อยละ 13.00) และมีรายได้ระหว่าง 10,001 – 15,000 บาท จำนวน 14 คน (ร้อยละ 5.50) และน้อยที่สุดมีรายได้ต่อเดือนตั้งแต่ 15,000 บาทขึ้นไป จำนวน 11 คน (ร้อยละ 4.30) ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

4.1.2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปรากฏผลดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 จำนวน ร้อยละ และระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

(n=254)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม		ระดับความรู้
	ตอบถูก	ตอบผิด	
	จำนวน(คน) (ร้อยละ)	จำนวน(คน) (ร้อยละ)	
1. กรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ	153(60.20)	101(39.80)	ปานกลาง
2. กรดไขมันทรานส์เกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจนลงในน้ำมันพืชให้กลายเป็นไขมันที่ไม่เหม็นหืน สามารถทนความร้อนได้สูงและมีราคาถูก	99(39.00)	155(61.00)	น้อย
3. ผู้ประกอบอุตสาหกรรมอาหารมักใช้กรดไขมันทรานส์ในผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว	116(45.70)	138(54.30)	น้อย
4. กรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้น	116(45.70)	138(54.30)	น้อย
5. การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์มีผลต่อการเกิดโรคอ้วน	125(49.20)	129(50.80)	น้อย
6. ท่านสามารถตรวจสอบปริมาณกรดไขมันทรานส์ในอาหารได้โดยดูจากฉลากโภชนาการ	112(44.10)	142(55.90)	น้อย
7. มันฝรั่งทอด ขนมเค้ก โดนัท ไก่ทอดที่มีจำหน่ายในร้านอาหารจานด่วนมีกรดไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ	127(50.00)	127(50.00)	น้อย

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

(n=254)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม		ระดับความรู้
	ตอบถูก	ตอบผิด	
	จำนวน(คน) (ร้อยละ)	จำนวน(คน) (ร้อยละ)	
8. กรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย	105(41.30)	149(58.70)	น้อย
9. เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ ชาเขียว ที่มีส่วนผสมของครีมเทียมมีกรดไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ	106(41.70)	148(58.30)	น้อย
10. น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมูมีกรดไขมันทรานส์เป็นองค์ประกอบสำคัญ	171(67.30)	83(32.70)	ปานกลาง

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์อยู่ในระดับน้อย (ได้คะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60 (ตอบถูกน้อยกว่า 6 ข้อ)) จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2 กรดไขมันทรานส์เกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจนลงในน้ำมันพืชให้กลายเป็นไขมันที่ไม่เหม็นหืน สามารถทนความร้อนได้สูงและมีราคาถูก ตอบถูกจำนวน 99 คน (ร้อยละ 39.00) ข้อที่ 3 ผู้ประกอบอุตสาหกรรมอาหารมักใช้กรดไขมันทรานส์ในผลิตภัณฑ์ขนม ขบเคี้ยว ตอบถูกจำนวน 116 คน (ร้อยละ 45.70) ข้อที่ 4 กรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้น ตอบถูกจำนวน 116 คน (ร้อยละ 45.70) ข้อที่ 5 การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์มีผลต่อการเกิดโรคอ้วน ตอบถูกจำนวน 125 คน (ร้อยละ 49.20) ข้อที่ 6 ท่านสามารถตรวจสอบปริมาณกรดไขมันทรานส์ในอาหารได้โดยดูจากฉลากโภชนาการ ตอบถูกจำนวน 112 คน (ร้อยละ 44.10) ข้อที่ 7 มันฝรั่งทอด ขนมเค้ก โดนัท ไก่ทอดที่มีจำหน่ายในร้านอาหารจานด่วนมีกรดไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ ตอบถูกจำนวน 127 คน (ร้อยละ 50.00) ข้อที่ 8 กรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ตอบถูกจำนวน 105 คน (ร้อยละ 41.30) และข้อที่ 9 เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ ชาเขียว ที่มีส่วนผสมของครีมเทียมมี กรดไขมัน ทรานส์เป็นส่วนประกอบ ตอบถูกจำนวน 106 คน (ร้อยละ 41.70)

และผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์อยู่ในระดับปานกลาง (ได้คะแนนระหว่างร้อยละ 60-79 (ตอบถูก 6-8 ข้อ))จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1 กรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ ตอบถูกจำนวน 153 คน (ร้อยละ 60.20) และข้อที่ 10 น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมูมีกรดไขมันทรานส์เป็นองค์ประกอบสำคัญ ตอบถูกจำนวน 171 คน (ร้อยละ 67.30) จะเห็นได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ได้น้อยกว่า 6 ข้อ ดังนั้นจึงมีความรู้ระดับน้อย

4.1.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์พระอุปถัมภ์ฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปรากฏผลดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม การบริโภค
	จำนวน(คน)	จำนวน(คน)	จำนวน(คน)	จำนวน(คน)	จำนวน(คน)			
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)			
1. รับประทานอาหารประเภทมันฝรั่งทอด สดัก พิซซ่า ไก่ทอด	52 (20.50)	71 (28.00)	63 (24.80)	61 (24.00)	7 (2.80)	3.39	1.140	บางครั้ง
2. อ่านฉลากโภชนาการก่อนการซื้ออาหารทุกครั้ง	61 (24.00)	74 (29.10)	66 (26.00)	38 (15.00)	15 (5.90)	3.50	1.179	บ่อยครั้ง
3. รับประทานไอศกรีมที่มีวิปครีมเป็นส่วนผสม	49 (19.30)	61 (24.00)	81 (31.90)	48 (18.90)	15 (5.90)	3.32	1.158	บางครั้ง
4. บริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทานเนย โรตีสี เค้ก	40 (15.70)	64 (25.20)	50 (19.70)	80 (31.50)	20 (7.90)	3.09	1.228	บางครั้ง
5. อาหารว่างที่ทำรับประทาน ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ปาต่องไก่ ขนมปังหน้าหมู	46 (18.10)	65 (25.60)	66 (26.00)	60 (23.60)	17 (6.70)	3.25	1.195	บางครั้ง

(n=254)

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

(n=254)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย	\bar{X}	S.D.	ระดับ
	จำนวน(คน) (ร้อยละ)	จำนวน(คน) (ร้อยละ)	จำนวน(คน) (ร้อยละ)	จำนวน(คน) (ร้อยละ)	จำนวน(คน) (ร้อยละ)			พฤติกรรม การบริโภค
6. รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น น้ํานมถั่วเหลือง สลัดผักสด โยเกิร์ต	37 (14.60)	49 (19.30)	80 (31.50)	65 (25.60)	23 (9.10)	3.05	1.182	บางครั้ง
7. เครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่ท่านสั่ง รับประทานจะต้องเติม ครีมเทียม วิปปิ้งครีมทุกครั้ง	56 (22.00)	60 (23.60)	80 (31.50)	45 (17.70)	13 (5.10)	3.40	1.161	บางครั้ง
8. ท่านใช้น้ํามันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบ อาหาร	51 (20.10)	72 (28.30)	72 (28.30)	47 (18.50)	12 (4.70)	3.41	1.141	บางครั้ง
9. ท่านชอบรับประทานขนมอบประเภทเบเกอรี่ มากกว่าขนมอบของไทย	64 (25.20)	72 (28.30)	67 (26.40)	33 (13.00)	18 (7.10)	3.52	1.202	บ่อยครั้ง
10. สื่อโฆษณาโปรโมชัน ลดแลกแจก แถม มีส่วนทำให้ ท่านตัดสินใจในการเลือกซื้ออาหาร	69 (27.20)	70 (27.60)	68 (26.80)	32 (12.60)	15 (5.90)	3.57	1.183	บ่อยครั้ง
	รวม					3.35	0.817	บางครั้ง

จากตารางที่ 4.3 ในการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของ นักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมัน ทรานส์โดยภาพรวมเป็นบางครั้ง ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.817) ได้แก่ ข้อที่ 1 รับประทานอาหาร ประเภทมันฝรั่งทอด สเต็ก พิซซ่า ไก่ทอด ($\bar{X} = 3.39$, S.D. = 1.140) ข้อที่ 3 รับประทานไอศกรีมที่มี วิปปิ้งครีมเป็นส่วนผสม ($\bar{X} = 3.32$, S.D. = 1.158) ข้อที่ 4 บริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วน ประกอบ เช่น ขนมปังทานเนย โรตีสีเค้ก ($\bar{X} = 3.09$, S.D. = 1.228) ข้อที่ 5 อาหารว่างที่ รับประทาน ได้แก่ กลัวยทอด ปาท่องโก๋ ขนมปังหน้าหมู ($\bar{X} = 3.25$, S.D. = 1.195) ข้อที่ 6 รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น น้ํานมถั่วเหลือง สลัดผักสด โยเกิร์ต ($\bar{X} = 3.05$, S.D. = 1.182) ข้อที่ 7 เครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่งรับประทานจะต้องเติมครีมเทียม วิปปิ้งครีม ทุกครั้ง ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = 1.161) และข้อที่ 8 ใช้น้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบ อาหาร ($\bar{X} = 3.41$, S.D. = 1.141)

นอกจากนั้นผู้ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ บ่อยครั้ง จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2 อ่านฉลากโภชนาการก่อนการซื้ออาหารทุกครั้ง ($\bar{X} = 3.50$, S.D. = 1.179) ข้อ 9 ชอบรับประทานขนมอบประเภทเบเกอรี่มากกว่าขนมอบของไทย ($\bar{X} = 3.52$, S.D. = 1.202) และข้อ 10 สืบเสาะหาโปรโมชัน ลดแลกแจก แถม มีส่วนทำให้ตัดสินใจในการเลือก ซื้ออาหาร ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 1.183) สรุปได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการ บริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ในภาพรวมเป็นบางครั้ง

4.1.4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาและรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

4.1.4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร ปรากฏผลดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

(n=254)	
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์	P - Value
1. กรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ	0.048*
2. กรดไขมันทรานส์เกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจนลงในน้ำมันพืชให้กลายเป็นไขมันที่ไม่เหม็นหืนสามารถทนความร้อนได้สูงและมีราคาถูก	0.100
3. ผู้ประกอบอุตสาหกรรมอาหารมักใช้กรดไขมันทรานส์ในผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว	0.296
4. กรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้น	0.117
5. การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์มีผลต่อการเกิดโรคอ้วน	0.653
6. ท่านสามารถตรวจสอบปริมาณกรดไขมันทรานส์ในอาหารได้โดยดูจากฉลากโภชนาการ	0.909
7. มันฝรั่งทอด ขนมเค้ก โดนัท ไก่ทอดที่มีจำหน่ายในร้านอาหารจานด่วนมีกรดไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ	0.192
8. กรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย	0.035*
9. เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ ชาเขียว ที่มีส่วนผสมของครีมเทียมมีกรดไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ	0.712
10. น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมูมีกรดไขมันทรานส์เป็นองค์ประกอบสำคัญ	0.273

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.4 พบว่าเพศกับความรู้อันเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 รายการ ได้แก่ ข้อที่ 1 กรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ และข้อที่ 8 กรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ซึ่งผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์แสดงดังนี้

ข้อที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับความรู้อันเกี่ยวกับการบริโภคไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ ปรากฏผลดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 จำนวน ร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับความรู้อันเกี่ยวกับการบริโภคไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ

เพศ	ความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์			χ^2	P-Value
	เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ				
	ตอบถูก จำนวน(คน) (ร้อยละ)	ตอบผิด จำนวน(คน) (ร้อยละ)	รวม จำนวน(คน) (ร้อยละ)		
ชาย	48(52.20)	44(47.80)	92(36.22)	3.915	0.048*
หญิง	105(64.80)	57(35.20)	162(63.78)		
รวม	153(60.20)	101(39.80)	254(100.00)		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.5 พบว่า เพศกับความรู้อันเกี่ยวกับการบริโภคไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ จากการทดสอบความสัมพันธ์ด้วย Chi-Square ได้ค่า $\chi^2 = 3.915$ ดังนั้นเพศมีความสัมพันธ์กับความรู้อันเกี่ยวกับการบริโภคไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($P = 0.048$) โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศหญิงส่วนใหญ่มีความรู้อันเกี่ยวกับการบริโภคไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติมากกว่าเพศชายจำนวน 105 คน ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศชายมีความรู้อันเกี่ยวกับการบริโภคไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติมีเพียงจำนวน 48 คน จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็น

เพศหญิงส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติมากกว่าเพศชาย

ข้อที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ปรากฏผลดังตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 จำนวน ร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย

เพศ	ความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์ เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย			χ^2	P - Value
	ตอบถูก จำนวน(คน) (ร้อยละ)	ตอบผิด จำนวน(คน) (ร้อยละ)	รวม จำนวน(คน) (ร้อยละ)		
ชาย	46(50.00)	46(50.00)	92(36.22)	4.462	0.035*
หญิง	59(36.40)	103(63.60)	162(63.78)		
รวม	105(41.34)	149(58.66)	254(100.00)		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.6 พบว่า เพศกับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย จากการทดสอบความสัมพันธ์ด้วย Chi-Square ได้ค่า $\chi^2 = 4.462$ ดังนั้น เพศมีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($P = 0.035$) โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศหญิงส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกายน้อยกว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศชายจำนวน 103 คน ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศชายมีความรู้และไม่มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกายในจำนวนเท่าๆ กัน คือ 46 คน จะเห็นได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติน้อยกว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศชาย

4.1.4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร ปากฎผลดังตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

(n=254)	
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์	P - Value
1. กรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ	0.167
2. กรดไขมันทรานส์เกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจนลงในน้ำมันพืชให้กลายเป็นไขมันที่ไม่เหม็นหืน สามารถทนความร้อนได้สูงและมีราคาถูก	0.200
3. ผู้ประกอบอุตสาหกรรมอาหารมักใช้กรดไขมันทรานส์ในผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว	0.263
4. กรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้น	0.039*
5. การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์มีผลต่อการเกิดโรคอ้วน	0.886
6. ท่านสามารถตรวจสอบปริมาณกรดไขมันทรานส์ในอาหารได้โดยดูจากฉลากโภชนาการ	0.074
7. มันฝรั่งทอด ขนมเค้ก โดนัท ไข่ทอดที่มีจำหน่ายในร้านอาหารจานด่วนมีกรดไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ	0.302
8. กรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย	0.755
9. เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ ชาเขียว ที่มีส่วนผสมของครีมเทียมมีกรดไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ	0.603
10. น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมูมีกรดไขมันทรานส์เป็นองค์ประกอบสำคัญ	0.254

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.7 พบว่า อายุกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 1 รายการคือ ข้อที่ 4 กรด

ไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้น ดังนั้น เพศมีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้น ปรากฏผลดังตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 จำนวน ร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้น

(n=254)

อายุ	ความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้น			χ^2	P - Value
	ตอบถูก	ตอบผิด	รวม		
	จำนวน(คน) (ร้อยละ)	จำนวน(คน) (ร้อยละ)	จำนวน(คน) (ร้อยละ)		
14 ปีขึ้นไปถึง 18 ปี	61(41.20)	87(58.80)	148(58.27)	6.485	0.039*
18 ปีขึ้นไปถึง 22 ปี	38(59.40)	26(40.60)	64(25.20)		
22 ปีขึ้นไป	17(40.50)	25(59.50)	42(16.53)		
รวม	116(45.67)	138(54.33)	254(100.00)		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.8 พบว่า อายุกับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้น จากการทดสอบความสัมพันธ์ด้วย Chi-Square ได้ค่า $\chi^2 = 6.485$ ดังนั้น อายุมีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (P= 0.039) โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่มีช่วงอายุ 14 ปีขึ้นไปถึง 18 ปี มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้นมากที่สุด จำนวน 61 คน รองลงมาเป็นช่วงอายุ 18 ปีขึ้นไปถึง 22 ปี มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้นจำนวน 38 คน และอันดับสุดท้ายเป็นผู้ตอบแบบสอบถามที่มีช่วงอายุ 22 ปีขึ้นไป มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้น จำนวน 17 คน จะเห็นได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีช่วงอายุ 14 ปีขึ้นไปถึง 18 ปี มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้นมากที่สุด

4.1.4.3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับการศึกษากับความรู้อันเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร ปรากฏผลดังตารางที่ 4.9

ตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับการศึกษากับความรู้อันเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

(n=254)	
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์	P - Value
1. กรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ	.5.5
2. กรดไขมันทรานส์เกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจนลงในน้ำมันพืชให้กลายเป็นไขมันที่ไม่เหม็นหืน สามารถทนความร้อนได้สูงและมีราคาถูก	.357
3. ผู้ประกอบอุตสาหกรรมอาหารมักใช้กรดไขมันทรานส์ในผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว	.481
4. กรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้น	.045*
5. การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์มีผลต่อการเกิดโรคอ้วน	.122
6. ท่านสามารถตรวจสอบปริมาณกรดไขมันทรานส์ในอาหารได้โดยดูจากฉลากโภชนาการ	.329
7. มันฝรั่งทอด ขนมเค้ก โดนัท ไก่ทอดที่มีจำหน่ายในร้านอาหารจานด่วนมีกรดไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ	.198
8. กรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย	.116
9. เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ ชาเขียว ที่มีส่วนผสมของครีมเทียมมีกรดไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ	.084
10. น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมูมีกรดไขมันทรานส์เป็นองค์ประกอบสำคัญ	.706

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ระดับการศึกษากับความรู้อันเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 1 รายการคือ ข้อที่ 4 กรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้น ดังนั้นระดับการศึกษามี

ความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้น
ปรากฏผลดังตารางที่ 4.10

ตารางที่ 4.10 จำนวน ร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับความ
ความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้น

(n=254)

ระดับการศึกษา	ความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้น			χ^2	P - Value
	ตอบถูก	ตอบผิด	รวม		
	จำนวน(คน) (ร้อยละ)	จำนวน(คน) (ร้อยละ)	จำนวน(คน) (ร้อยละ)		
ปวช.1	31(43.10)	41(56.90)	72(28.35)	9.719	0.045*
ปวช.2	18(32.10)	38(67.90)	56(22.05)		
ปวช.3	28(45.90)	33(54.10)	61(24.02)		
ปวส.1	22(59.50)	15(40.50)	37(14.57)		
ปวส.2	17(60.70)	11(39.30)	28(11.02)		
รวม	116(45.67)	138(54.33)	254(100.00)		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ระดับการศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้น จากการทดสอบความสัมพันธ์ด้วย Chi-Square ได้ค่า $\chi^2 = 9.719$ ดังนั้น ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (P = 0.045) โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่มีการศึกษาระดับ ปวช. 1 มีความรู้มากที่สุด จำนวน 31 คน รองลงมา คือระดับปวช.3 จำนวน 28 คน ระดับ ปวส. 1 จำนวน 22 คน ระดับ ปวช.2 จำนวน 18 คน และอันดับสุดท้ายผู้ตอบแบบสอบถามที่มีการศึกษาระดับ ปวส. 2 มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้น จำนวน 17 คน สรุปได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีการศึกษาระดับ ปวช.1 มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้นมากที่สุด

4.1.4.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนกับ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาศาขการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร ปรากฏผลดังตารางที่ 4.11

ตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ด้านรายได้เฉลี่ยของ นักศึกษาต่อเดือนกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

(n=254)	
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์	P - Value
1. กรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ	.029*
2. กรดไขมันทรานส์เกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจนลงในน้ำมันพืชให้ กลายเป็นไขมันที่ไม่เหม็นหืน สามารถทนความร้อนได้สูงและมีราคาถูก	.134
3. ผู้ประกอบอุตสาหกรรมอาหารมักใช้กรดไขมันทรานส์ในผลิตภัณฑ์ ขนมขบเคี้ยว	.185
4. กรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้น	.401
5. การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์มีผลต่อการเกิดโรคอ้วน	.134
6. ท่านสามารถตรวจสอบปริมาณกรดไขมันทรานส์ในอาหารได้โดยดูจาก ฉลากโภชนาการ	.881
7. มันฝรั่งทอด ขนมเค้ก โดนัท ไก่ทอดที่มีจำหน่ายในร้านอาหารจานด่วน มีกรดไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ	.093
8. กรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย	.457
9. เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ ชาเขียว ที่มีส่วนผสมของครีมเทียมมี กรดไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ	.383
10. น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมูมีกรดไขมันทรานส์เป็น องค์ประกอบสำคัญ	.842

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.11 พบว่า รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 1 รายการ คือ กรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ ดังนั้นรายได้เฉลี่ยของต่อเดือนนักศึกษามีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติปรากฏผลดังตารางที่ 4.12

ตารางที่ 4.12 จำนวน ร้อยละ และค่าไคสแควร์ของความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนกับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ

(n=254)

รายได้เฉลี่ยของ นักศึกษาต่อเดือน	ความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์ เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ			χ^2	P - Value
	ตอบถูก	ตอบผิด	รวม		
	จำนวน(คน) (ร้อยละ)	จำนวน(คน) (ร้อยละ)	จำนวน(คน) (ร้อยละ)		
ต่ำกว่า 6,000บาท	124(63.30)	72(36.70)	196(77.17)	9.026	0.029*
6,001 -10,000 บาท	19(57.60)	14(42.40)	33(12.99)		
10,001 - 15,000 บาท	8(57.10)	6(42.90)	14(5.51)		
15,000 บาท ขึ้นไป	2(18.20)	9(81.80)	11(4.33)		
รวม	153(60.20)	101(39.80)	254(100.00)		

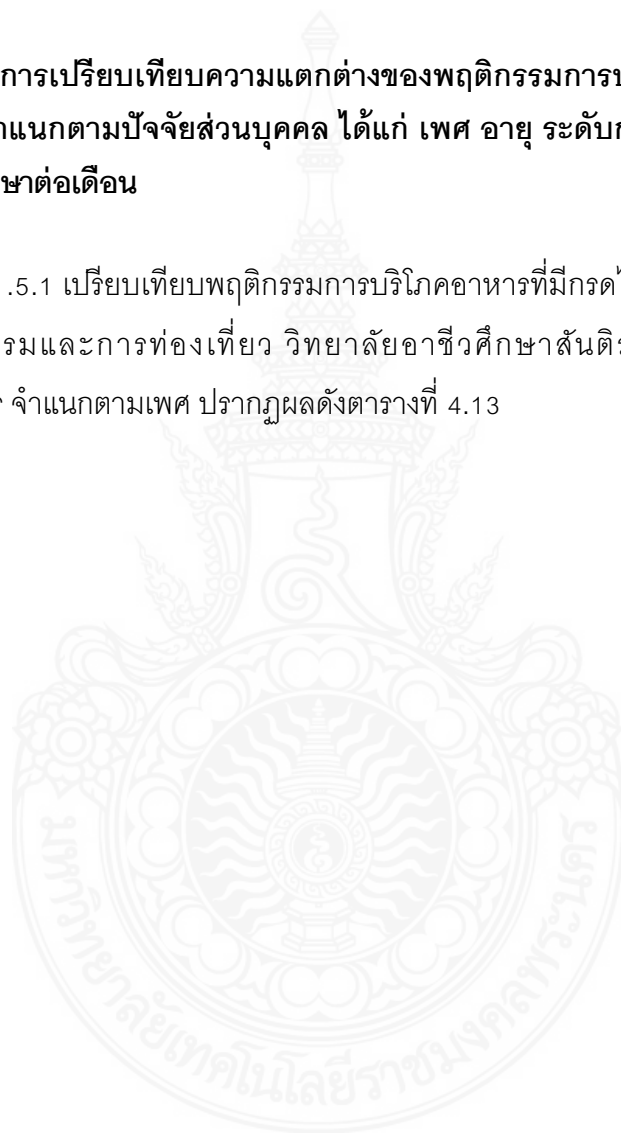
*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .0.5

จากตารางที่ 4.12 พบว่า รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนกับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ จากการทดสอบความสัมพันธ์ด้วย Chi-Square ได้ค่า $\chi^2 = 9.026$ ดังนั้น รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (P = 0.029) โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 6,000 บาทมีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติมากที่สุด จำนวน 124 คน รองลงมาเป็นผู้ที่มีรายได้ 6,001-10,000 บาท จำนวน 19 คน ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีรายได้เฉลี่ยระหว่าง

10,001 – 15,000 บาท จำนวน 8 คน และอันดับสุดท้ายผู้ตอบแบบสอบถามที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนตั้งแต่ 15,000 บาท ขึ้นไปมีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัว ที่พบในธรรมชาติ จำนวน 2 คน จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 6,000 บาท มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติมากที่สุด

4.1.5 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาและรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน

4.1.5.1 เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ในพระอุปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ ปรากฏผลดังตารางที่ 4.13



ตารางที่ 4.13 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ จำแนกตามเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์	เพศชาย		เพศหญิง		t-Value	P-Value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. รับประทานอาหารประเภทมันฝรั่งทอด สดี้ก พิซซ่าไก่ทอด	3.38	1.21	3.40	1.10	-0.140	0.889
2. อ่านฉลากโภชนาการก่อนการซื้ออาหารทุกครั้ง	3.61	1.23	3.44	1.15	1.068	0.287
3. รับประทานไอศกรีมที่มีวิปป์ครีมเป็นส่วนผสม	3.27	1.24	3.35	1.11	-0.488	0.626
4. บริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบเช่น ขนมปัง ทาเนย ไรตี้ เค้ก	3.17	1.31	3.05	1.18	0.776	0.438
5. อาหารว่างที่ท่านรับประทานได้แก่ ก๊วยทอด ปาท่องโก๋ ขนมปังหน้าหมู	3.16	1.23	3.30	1.18	-0.854	0.394
6. รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น น้ํานมถั่วเหลืองสดผักสด โยเกิร์ต	3.20	1.20	2.96	1.17	1.512	0.132
7. เครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่ท่านสั่งรับประทานจะต้องเติม ครีมเทียม วิปป์ครีม ทุกครั้ง	3.39	1.19	3.40	1.15	-0.065	0.948
8. ใช้น้ํามันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบอาหาร	3.40	1.28	3.14	1.06	-0.033	0.974
9. ชอบรับประทานขนมอบประเภทเบเกอรี่มากกว่าขนมอบของไทย	3.59	1.26	3.48	1.17	0.711	0.478
10. สื่อโฆษณาโปรโมชัน ลดแลกแจก แถม มีส่วนทำให้ท่านตัดสินใจ ในการเลือกซื้ออาหาร	3.61	1.14	3.56	1.21	0.343	0.732
รวม	3.38	0.83	3.33	0.81	0.414	0.044*

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.13 พบว่า เพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์โดยภาพรวม จากการทดสอบค่าสถิติทดสอบที (t-test) ได้ค่า t-Value = 0.414 กล่าวคือ เพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์แตกต่างกัน (P = 0.044) และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ ปรากฏผลว่า ไม่พบรายข้อใดที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามไม่ว่าจะเป็นเพศหญิงหรือเพศชายต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ที่ไม่แตกต่างกัน

4.1.5.2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมการท่องเที่ยววิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ในพระอุปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ ปรากฏผลดังตารางที่ 4.14



ตารางที่ 4.14 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ จำแนกตามอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์	14 ปีขึ้นไป ถึง 18 ปี		18 ปีขึ้นไป ถึง 22 ปี		22 ปีขึ้นไป		F-Value	P-Value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
	1. รับประทานอาหารประเภทมันฝรั่งทอด สด็ก พิซซ่า ไก่ทอด	3.50	1.13	3.28	1.15	3.19		
2. อ่านฉลากโภชนาการก่อนการซื้ออาหารทุกครั้ง	3.52	1.16	3.61	1.24	3.29	1.13	0.990	0.373
3. รับประทานไอศกรีมที่มีวิปิ้งครีมเป็นส่วนผสม	3.37	1.21	3.23	1.11	3.26	1.04	0.373	0.689
4. บริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย โรตีสี้ เค้ก	3.28	1.21	2.78	1.20	2.90	1.23	4.458	0.013*
5. อาหารว่างที่ท่านรับประทาน ได้แก่ กั๋วยทอด ปาท่องโก๋ ขนมปังหน้าหมู	3.39	1.25	3.06	1.11	3.05	1.08	2.361	0.096
6. รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น น้ันมถั่วเหลือง สลัดผักสด โยเกิร์ต	3.16	1.18	2.75	1.26	3.10	0.98	2.797	0.063
7. เครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่ท่านสั่งรับประทาน จะต้องเติมครีมเทียม วิปิ้งครีมทุกครั้ง	3.55	1.13	3.09	1.26	3.33	1.05	3.559	0.030*
8. ใช้น้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบอาหาร	3.53	1.12	3.11	1.18	3.40	1.08	3.145	0.045*
9. ชอบรับประทานขนมอบประเภทเบเกอรี่มากกว่าขนมอบของไทย	3.62	1.24	3.34	1.24	3.40	0.99	1.413	0.245
10. สื่อโฆษณาโปรโมชัน ลดแลกแจก แถม มีส่วนทำให้ท่านตัดสินใจ ในการเลือกซื้ออาหาร	3.58	1.19	3.56	1.26	3.57	1.06	0.006	0.994
รวม	3.45	0.86	3.18	0.82	3.25	0.71	2.812	0.062

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.14 พบว่า อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์โดยภาพรวม จากการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ANOVA ได้ค่า F-Value = 2.812 ดังนั้น อายุต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ไม่แตกต่างกัน ($P = 0.062$) และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 4 บริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย โรตีสีเค้ก ($P = 0.013$) ข้อที่ 7 เครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่งรับประทานจะต้องเติมครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้ง ($P=0.030$) และข้อที่ 8 ใช้น้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบอาหาร ($P=0.045$) จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffé's method) ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างอายุของนักศึกษาและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ จำแนกรายข้อ ได้ดังนี้

ข้อที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย โรตีสีเค้ก จำแนกตามอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม ปรากฏผลดังตารางที่ 4.15

ตารางที่ 4.15 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย โรตีสีเค้ก จำแนกตามอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นรายคู่

อายุของนักศึกษา	\bar{X}	14 ปีขึ้นไปถึง 18 ปี	18 ปีขึ้นไปถึง 22 ปี	22 ปีขึ้นไป
		3.28	2.78	2.90
14 ปีขึ้นไปถึง 18 ปี	3.28	-	0.50*	0.38
18 ปีขึ้นไปถึง 22 ปี	2.78		-	0.12
22 ปีขึ้นไป	2.90			-

จากตารางที่ 4.15 อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย โรตีสีเค้ก จากการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ANOVA ได้ค่า F-Value = 4.458 ดังนั้น อายุแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์แตกต่างกัน ($P = 0.013$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffé's method) พบว่า กลุ่มอายุของผู้ตอบแบบสอบถามที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็น

ส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย โรตีสี เค้ก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 1 คู่ คือ กลุ่มอายุ 14 ปีขึ้นไปถึง 18 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย โรตีสี เค้ก มากกว่ากลุ่มอายุระหว่าง 18 ปีขึ้นไปถึง 22 ปี จะเห็นได้ว่ากลุ่มอายุ 14 ปีขึ้นไปถึง 18 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย โรตีสี เค้ก มากกว่ากลุ่มอายุ 18 ปีขึ้นไปถึง 22 ปี

ข้อที่ 7 เครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่งรับประทานจะต้องเติม ครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้งจากการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ANOVA ได้ค่า F-Value = 3.559 ดังนั้นอายุแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์แตกต่างกัน (P = 0.030) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffé's method) ไม่พบรายคู่ใดที่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่งรับประทานจะต้องเติมครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามไม่ว่าจะมีช่วงอายุเท่าใดก็ตามจะมีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่งรับประทานจะต้องเติมครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้งเหมือนกัน

ข้อที่ 8 ใช้น้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบอาหาร จำแนกตามอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม ปรากฏผลดังตารางที่ 4.16

ตารางที่ 4.16 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการใช้น้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบอาหาร จำแนกตามอายุของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นรายคู่

อายุของนักศึกษา	\bar{X}	14 ปีขึ้นไปถึง 18 ปี	18 ปีขึ้นไปถึง 22 ปี	22 ปีขึ้นไป
		3.53	3.11	3.40
14 ปีขึ้นไปถึง 18 ปี	3.53	-	0.42*	0.13
18 ปีขึ้นไปถึง 22 ปี	3.11		-	0.29
22 ปี ขึ้นไป	3.40			-

จากตารางที่ 4.16 อายุกับพฤติกรรมการใช้น้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบอาหาร จากการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ANOVA ได้ค่า F-Value = 3.145 ดังนั้น

อายุแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่มีกรดไขมันทรานส์แตกต่างกัน ($P=0.045$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffé's method) พบว่า กลุ่มอายุของผู้ตอบแบบสอบถามที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการใช้น้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 1 คู่ คือ กลุ่มอายุ 14 ปีขึ้นไปถึง 18 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคน้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบอาหารมากกว่า กลุ่มอายุระหว่าง 18 ปี ขึ้นไป ถึง 22 ปี จะเห็นได้ว่ากลุ่มอายุ 14 ปี ขึ้นไปถึง 18 ปี มีพฤติกรรมการใช้น้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบอาหาร มากกว่ากลุ่มอายุระหว่าง 18 ปี ขึ้นไปถึง 22 ปี

4.1.5.3 เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการศึกษา ปรากฏผลดังตารางที่ 4.17



ตารางที่ 4.17 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ จำแนกตามระดับการศึกษาของนักศึกษา

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ที่มีกรดไขมันทรานส์	ปวช.1		ปวช.2		ปวช.3		ปวส.1		ปวส.2		F-Value	P-Value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. รับประทานอาหารประเภทมันฝรั่งทอด สติก พิซซ่า ไก่ทอด	3.44	1.31	3.27	1.10	3.57	1.01	3.41	1.09	3.11	1.07	1.031	0.392
2. อ่านฉลากโภชนาการก่อนการ ซื้ออาหารทุกครั้ง	3.46	1.30	3.54	1.04	3.46	1.18	3.65	1.11	3.46	1.26	0.204	0.936
3. รับประทานไอศกรีมที่มีวิปิ้งครีม เป็นส่วนผสม	3.31	1.24	3.13	1.29	3.61	0.95	3.38	1.14	3.04	0.99	1.802	0.129
4. บริโภคอาหารที่ใช้มากรีน เป็นส่วนประกอบเช่น ขนมปังทาเนยโรตี เค้ก	3.25	1.18	2.88	1.40	3.39	1.10	3.00	1.25	2.61	1.03	2.878	0.230
5. อาหารว่างที่ท่านรับประทานได้แก่ กล้วยทอด ปาท่องโก๋ ขนมปังหน้าหมู	3.46	1.24	3.20	1.31	3.21	1.14	3.24	0.98	2.89	1.17	1.219	0.303
6. รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น น้ำนมถั่วเหลือง สลัดผักสด โยเกิร์ต	3.15	1.23	2.86	1.20	3.33	0.98	3.03	1.21	2.57	1.26	2.564	0.039*

ตารางที่ 4.17 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่มีกรดไขมันทรานส์	ปวช.1		ปวช.2		ปวช.3		ปวส.1		ปวส.2		F-Value	P-Value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
7. เครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่ท่านสั่งรับประทานจะต้องเติม ครีมเทียม วิปิ้งครีมทุกครั้ง	3.60	1.18	3.21	1.16	3.66	1.02	3.22	1.23	2.93	1.15	3.105	0.016*
8. ใช้น้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมา ประกอบอาหาร	3.50	1.22	3.36	1.15	3.64	0.98	3.00	1.13	3.29	1.15	2.070	0.085
9. ชอบรับประทานขนมอบประเภท เบเกอรี่มากกว่าขนมอบของไทย	3.51	1.16	3.50	1.34	3.66	1.06	3.49	1.22	3.29	1.33	0.467	0.760
10. สื่อโฆษณาโปรโมชัน ลดแลกแจก แถม มีส่วนทำให้ท่านตัดสินใจในการเลือกซื้ออาหาร	3.26	1.22	3.57	1.31	3.84	0.90	3.65	1.23	3.71	1.21	2.159	0.074
รวม	3.39	0.89	3.25	0.90	3.54	0.66	3.31	0.80	3.09	0.75	1.1814	0.127

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.17 ระดับการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ โดยภาพรวม จากการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ANOVA ได้ค่า F-Value = 1.1814 ดังนั้น ระดับการศึกษาแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ไม่แตกต่างกัน ($P = 0.127$) และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 6 รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น นำนมถั่วเหลือง สลัดผักสด โยเกิร์ตและข้อที่ 7 เครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่งรับประทานจะต้องเติมครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้ง จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffé's method) ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างระดับการศึกษาของนักศึกษาและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ จำแนกตามรายข้อ ได้ดังนี้

ข้อที่ 6 รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น นำนมถั่วเหลือง สลัดผักสด โยเกิร์ต จากการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ANOVA ได้ค่า F-Value = 2.564 ดังนั้น ระดับการศึกษาแตกต่างกันมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น นำนมถั่วเหลือง สลัดผักสด โยเกิร์ตแตกต่างกัน ($P = 0.039$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffé's method) ไม่พบรายคู่ใดที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น นำนมถั่วเหลือง สลัดผักสด โยเกิร์ตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามไม่ว่าจะมีการศึกษาระดับ ปวช. หรือ ระดับ ปวส. ต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น นำนมถั่วเหลือง สลัดผักสดโยเกิร์ตเหมือนกัน

ข้อที่ 7 เครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่งรับประทานจะต้องเติมครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้งจากการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ANOVA ได้ค่า F-Value = 3.105 ดังนั้น ระดับการศึกษาแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่งรับประทานจะต้องเติมครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้งแตกต่างกัน ($P = 0.016$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffé's method) ไม่พบรายคู่ใดที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น นำนมถั่วเหลือง สลัดผักสดโยเกิร์ตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามไม่ว่าจะมีการศึกษาระดับ ปวช. หรือ ระดับ ปวส. ต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่งรับประทานจะต้องเติมครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้งเหมือนกัน

4.1.5.4 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษา สาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน ปรากฏผลดังตารางที่ 4.18



ตารางที่ 4.18 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ จำแนกตามรายได้เฉลี่ยเดือนต่อของผู้ตอบแบบสอบถาม

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่มีกรดไขมันทรานส์	ต่ำกว่า 6,000 บาท		6,001- 10,000 บาท		10,001 - 15,000 บาท		15,000 บาทขึ้นไป		F-Value	P-Value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
	1. รับประทานอาหารประเภทมันฝรั่งทอดเด็ก พิซซ่า ไก่ทอด	3.36	1.17	3.55	1.03	3.29	0.91	3.73		
2. อ่านฉลากโภชนาการก่อนการซื้ออาหารทุกครั้ง	3.45	1.19	3.61	1.09	3.64	1.28	4.00	1.10	0.938	0.423
3. รับประทานไอศกรีมที่มีวิปิ้งครีมเป็นส่วนผสม	3.31	1.16	3.33	1.22	3.36	0.75	3.36	1.43	0.015	0.997
4. บริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบเช่น ขนมปังทานเนย โรตีสี้ เค้ก	3.05	1.24	3.30	1.21	3.07	1.07	3.27	1.35	0.475	0.700
5. อาหารว่างที่ท่านรับประทานได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ปาต่องไก่ ขนมปังหน้าหมู	3.16	1.23	3.52	0.97	3.36	1.01	3.82	1.25	1.767	0.154
6. รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น น้ํานม ถั่วเหลือง สลัดผักสด โยเกิร์ต	3.03	1.19	3.09	1.18	2.64	1.08	3.73	0.91	1.805	0.147

ตารางที่ 4.18 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่มีกรดไขมันทรานส์	ต่ำกว่า 6,000บาท		6,001 - 10,000 บาท		10,001 - 15,000 บาท		15,000 บาทขึ้นไป		F-Value	P-Value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
	7. เครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่ท่านสั่ง รับประทานจะต้องเติม ครีมเทียม วิปปิ้งครีมทุกครั้ง	3.33	1.15	3.61	1.25	3.71	0.83	3.55		
8. ใช้น้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบอาหาร	3.35	1.14	3.61	1.14	3.64	0.93	3.45	1.44	0.690	0.559
9. ชอบรับประทานขนมอบประเภทเบเกอรี่มากกว่า ขนมอบของไทย	3.49	1.18	3.58	1.32	3.43	1.28	3.82	1.17	0.301	0.824
10. สื่อโฆษณาโปรโมชัน ลดแลกแจก แถม มีส่วนทำให้ ตัดสินใจในการเลือกซื้ออาหาร	3.55	1.20	3.61	1.09	3.57	1.28	4.00	1.18	0.517	0.671
รวม	3.31	0.83	3.48	0.79	3.37	0.63	3.67	0.92	1.014	0.387

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.18 รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ โดยภาพรวม จากการทดสอบความความแปรปรวนทางเดียว ANOVA ได้ค่า F- Value = 1.014 ดังนั้นรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ไม่แตกต่างกัน ($P = 0.387$) และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ ปรากฏผลว่า ไม่พบรายข้อใดที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามไม่ว่าจะมีรายได้มากหรือน้อยเพียงใด ต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ไม่แตกต่างกัน

4.2 การอภิปรายผล

ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร จากผลการศึกษา ทำให้ทราบข้อเท็จจริง ซึ่งควรจะนำมาอภิปรายดังต่อไปนี้

4.2.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักศึกษาขาดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์ ขาดข้อมูลข่าวสารที่เพียงพอในการนำมาประกอบการพิจารณาในเลือกบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ทำให้เสี่ยงต่อการซื้ออาหารที่มีกรดไขมันทรานส์มาบริโภค และเนื่องจากนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งจะรับประทานอาหารตามความชื่นชอบของตนเอง และตามเพื่อน หรือสื่อโฆษณา เป็นต้น สอดคล้องกับกุลนิดา (2552) พบว่า จากการวิเคราะห์ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่าส่วนใหญ่เด็กนักเรียนจะมีความรู้ไม่มากนักเกี่ยวกับเรื่องสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และการเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพ ทำให้มีพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง หรือปลอดภัย แต่อย่างไรก็ตาม แม้วัยรุ่นจะมีความรู้มากน้อยเพียงใด การรับประทานอาหารจะคล้ายๆ กัน ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่แตกต่างจากวัยอื่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นมากที่สุดคือ เพื่อน สื่อโฆษณา หรือมักจะรับประทานอาหารตามใจปาก ในสิ่งที่ตนเองชอบเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับ Resnicon and Reinhardt (1991) กล่าวว่า นักเรียนมีความรู้จำกัดเกี่ยวกับสุขภาพในการรับประทานอาหารที่มีไขมัน ใยอาหาร และคอเลสเตอรอลเช่น นักเรียนส่วนมากมีความรู้ว่าเนยมีคอเลสเตอรอล แต่จะไม่รู้ว่า นมสดมีคอเลสเตอรอลด้วยเช่นกัน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาทราบว่าอาหารที่มีใยอาหารมากที่สุด คือขนมปังที่ทำจากข้าวสาลี รำข้าวและเมล็ดพืชต่างๆ

ยกเว้นกลุ่มเฉพาะตัวอย่างจากโรงเรียนมัธยมศึกษา และนักเรียนส่วนมากนั้นจะไม่ทราบว่าในเมล็ดถั่วเป็นใยอาหาร ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้เสนอแนะว่า เด็กอเมริกันขาดการได้รับข้าวสาลีที่จำเป็นในการที่จะให้มีความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารทางด้านบวก และสอดคล้องกับอนุภูล (2551) พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ อาจเป็นเพราะปัจจัยหลายอย่าง เช่น ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ของบิดา มารดา และผู้ปกครอง ซึ่งพบว่า ถ้าบิดา มารดามีการศึกษาอยู่ในระดับสูง มีอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการหาความรู้ที่ทันสมัย และมีรายได้ดี จะส่งเสริมให้บุตรหลานมีความรู้ดีด้วย

4.2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ พบว่า โดยภาพรวม ผู้บริโภคมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์เป็นบางครั้ง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์เป็นบางครั้ง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากวัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบบริโภคอาหารตามแฟชั่นนิยม บริโภคอาหารที่ทันสมัย และบริโภคตามค่านิยมที่เกิดจากเพื่อนมากกว่าการเลือกซื้ออาหารบนพื้นฐานของควมมีเหตุผล ชอบลองของใหม่ มีนิสัยการบริโภคที่เลียนแบบตามโฆษณา ตัดสินใจเลือกซื้ออาหารมาบริโภคเพราะความสวยงามหรือมีสิ่งอื่นที่ดึงดูดใจมากกว่าจะคำนึงถึงคุณค่า คุณภาพ และความปลอดภัยในการบริโภค สอดคล้องกับกุลนิดา (2552) กล่าวว่า เนื่องจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่นมักเป็นไปตามค่านิยมที่เกิดจากเพื่อนร่วมรุ่นมากกว่าการเลือกซื้ออาหารบนพื้นฐานของควมมีเหตุผลและด้วยนิสัยการบริโภคที่ไม่เหมาะสม มีการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์โดยไม่มีหลักเกณฑ์หรือเหตุผลในการซื้อ นิสัยชอบลองของใหม่ นิสัยการบริโภคเพื่อเลียนแบบอย่างผู้อื่นหรือโฆษณา นิสัยพุ่งเพื่อนิสัยมักง่ายในการบริโภคนิสัย การตัดสินใจที่เลือกด้วยความสวยงามหรือมีสิ่งอื่นที่ดึงดูดตาล่อใจมากกว่าจะคำนึงถึงคุณค่า คุณภาพ และความปลอดภัยในการบริโภค ซึ่งสอดคล้องกับพันธะจิต (2546) พบว่ากลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยว่า บุคคลที่ฐานะทางการเงินดีสามารถที่จะรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดได้บ่อยครั้ง รายได้มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเพราะเพื่อนแนะนำ ด้านการส่งเสริมการขาย/สื่อโฆษณา กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยว่า สื่อทางโทรทัศน์ทำให้ยากไปใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ด การโฆษณาทางใบปลิวทำให้ยากไปใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ด และสอดคล้องกับ Birch (1992) พบว่า อาหารทางตะวันตกส่วนใหญ่ร้อยละ 40 เป็นพลังงานที่มาจากอาหารจำพวกไขมัน เด็กๆ ชาวอเมริกันชอบรับประทานเค้ก ไอศกรีมมากกว่าอย่างอื่นในช่วงวันหยุดหรือมีเทศกาล อีกทั้งอาหารที่มีไขมันสูงเหล่านี้

นอกจากประกอบไปด้วยไขมันแล้วยังมีปริมาณน้ำตาลและเกลือเป็นส่วนประกอบจำนวนมากทำให้มีรสชาติอร่อยเป็นที่ชื่นชอบของเด็กๆอีกด้วย

4.2.3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ จากผลการศึกษาทำให้ทราบข้อเท็จจริง ซึ่งควรจะนำมาอภิปรายดังต่อไปนี้

4.2.3.1 เพศมีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์มากกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพศหญิงเป็นเพศที่รักสวยรักงามไม่ต้องการให้สรีระของตนเองอ้วนหรือมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จึงหมั่นดูแลน้ำหนักตัวเองอยู่ตลอดเวลา และศึกษาหาความรู้ว่าอาหารชนิดใดมีประโยชน์ และจำเป็นต่อร่างกาย ทำให้หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีไขมัน และไม่มีประโยชน์ สอดคล้องกับอนุกุล (2551) พบว่า เพศหญิงมีความรู้ในการบริโภคอาหารสูงกว่าเพศชาย อาจเป็นเพราะนักศึกษาหญิงศึกษาหาความรู้ว่าอาหารชนิดใดมีประโยชน์ และจำเป็นต่อร่างกายมากกว่านักศึกษาชาย นอกจากนี้นักศึกษาหญิงจะได้รับการปลูกฝังให้ดูแลเรื่องอาหารการกินจากมารดาตั้งแต่เด็ก และสอดคล้องกับPirouznia (2000) ผลการวิจัยพบว่า เด็กนักเรียนวัยรุ่นหญิงมีคะแนนความรู้ด้านโภชนาการสูงกว่าเด็กนักเรียนชายในชั้นเกรดเจ็ดกับเกรดแปด งานวิจัยยังได้บ่งชี้อีกด้วยว่า ความรู้ด้านโภชนาการกับการเลือกอาหารในนักเรียนหญิงในชั้นเกรดเจ็ดกับเกรดแปดมีปฏิสัมพันธ์กัน

4.2.3.2 อายุมีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผลจากการสะสมประสบการณ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ได้เรียนรู้มาจากวัยเด็ก ครอบครัว และการใช้ชีวิตประจำวัน และอาจเป็นเพราะนิสัยการบริโภคของนักศึกษาเอง ทำให้เมื่ออายุของนักศึกษาเพิ่มมากขึ้นจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ดีขึ้น สอดคล้องกับอนุสร (2553) กล่าวว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคอาหารลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง

4.2.3.3 ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่า นักศึกษาที่มีการศึกษาสูงขึ้นจะมีความรู้ และตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ได้ดีกว่านักศึกษาที่มีการศึกษาน้อยกว่า ซึ่งสอดคล้องกับจรรยา (2555) กล่าวว่า ผู้บริโภคมีการศึกษาน้อยหรือขาดการศึกษาทำให้มีมุมมองในการคิดพิจารณาจำกัด สอดคล้องกับสังวาลย์

(2552) กล่าวว่า ระดับการศึกษามีความสำคัญมากต่อการบริโภคอาหาร เพราะการศึกษาที่ดีจะมีความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้องรู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์มาบริโภค

4.2.3.4 รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 สอดคล้องกับ อนุกุล (2552) ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงมีความรู้ในการบริโภคอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ข้อ อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำคือ ได้คะแนนความรู้ต่ำกว่าร้อยละ 50 การที่นักศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารค่อนข้างต่ำ อาจเป็นเพราะปัจจัยหลายอย่าง เช่น รายได้ เพราะถ้าบิดา มารดา มีรายได้ดีจะส่งเสริมให้ลูกมีความรู้ดีด้วย สอดคล้องกับกุลนิดา (2552) กล่าวว่า วัยรุ่นที่ตอบว่า ไม่ชอบบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดคิดเป็นร้อยละ 35.7 โดยให้เหตุผลว่า ส่วนใหญ่ที่ไม่ชอบบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดเพราะราคาแพงเกินไป คิดเป็นร้อยละ 54.7 และ สอดคล้องกับอนุสร (2553) พบว่า เงินค่าอาหารที่ได้รับต่อสัปดาห์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.5 คือวัยรุ่นที่ได้รับเงินค่าอาหารมากจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดสูงกว่าวัยรุ่นที่ได้รับเงินค่าอาหารน้อยกว่า

4.2.4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล จากผลการศึกษา ทำให้ทราบข้อเท็จจริง ซึ่งควรจะนำมาอภิปรายดังต่อไปนี้

4.2.4.1 นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์แตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ ปรากฏผลว่า ไม่พบรายข้อใดที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามไม่ว่าจะเป็นเพศหญิงหรือเพศชายต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับกุลนิดา (2552) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เป็นเพราะว่า นักเรียนเพศชายและหญิงเป็นวัยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น จึงมักมีพฤติกรรมการบริโภคที่คล้ายคลึง วัยรุ่นมักจะเลียนแบบกลุ่มเพื่อนมากกว่าบิดา มารดา ซึ่ง สอดคล้องกับสว่างเดือน (2549) ผลการวิจัยพบว่า เพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสอดคล้องกับ Cusatis (1995) ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชายและหญิงส่วนใหญ่มีบริโภคนิสัยเกี่ยวกับไขมัน น้ำตาล และความถี่ในการบริโภคอาหารระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่มีความแตกต่างกัน

4.2.4.2 นักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ไม่แตกต่างกัน แสดงว่า นักศึกษาไม่ว่าจะมีอายุอยู่ในช่วงใดก็ตามต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่า นักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น มักเป็นวัยที่ตามใจตนเองในเรื่องการรับประทานอาหาร อายุของนักศึกษาจึงไม่สามารถกำหนดถึงการเลือกบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ได้ ซึ่งการเลือกบริโภคอาหาร อาจขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล สอดคล้องกับสว่างเดือน (2549) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสอดคล้องกับกุลนิดา (2552) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีอายุแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากว่าวัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางสังคม โดยชอบทำตามเพื่อนที่มีรสนิยมคล้ายคลึงกัน เพื่อเป็นที่ยอมรับของเพื่อน สนใจเรื่องรูปร่างกาย ความสวยความงาม สนใจเพศตรงข้ามมากกว่าการใส่ใจเรื่องอาหารการกิน

4.2.4.3 นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ไม่แตกต่างกัน แสดงว่า นักศึกษาไม่ว่าจะมีการศึกษาอยู่ในระดับใดต่างก็พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่าระดับการศึกษาของนักศึกษาไม่สามารถกำหนดถึงการเลือกบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ได้ ซึ่งการเลือกบริโภคอาหารอาจขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล รวมถึงอาจเป็นเพราะว่านักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งมักเป็นวัยที่มักตามใจตนเองในเรื่องกิน และชอบกินอาหารตามความนิยมของเพื่อน นิัยการบริโภคอาหารอาจเปลี่ยนแปลงตามเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับกุลนิดา (2552) ผลการวิจัยพบว่า ระดับการศึกษาของนักเรียนและความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

4.2.4.4 รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ไม่แตกต่างกัน แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามไม่ว่าจะมีรายได้มากหรือน้อยเพียงใด ต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับศรีบังอร (2549) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับทัตสนา (2557) ผลการวิจัย พบว่านักศึกษามีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่มีทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ

.05 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างด้านทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวแตกต่างกัน



บทที่ 5

สรุปผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของ นักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ในพระอุปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยเพื่อศึกษา 1) ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา สาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ 2) ความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษา สาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ 3) พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมัน ทรานส์ของนักศึกษา สาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระ อุปถัมภ์ฯ 4) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ ระดับ การศึกษา และรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรด ไขมันทรานส์ และ 5) เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรด ไขมันทรานส์ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาในด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา และ รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยคือ นักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัย อาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ประกอบด้วยนักศึกษาระดับ ปวช. ชั้นปีที่ 1-3 และนักศึกษาระดับ ปวส. ชั้นปีที่ 1-2 จำนวน 570 คน

กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับ ปวช. ชั้นปีที่ 1-3 และนักศึกษาระดับ ปวส. ชั้นปีที่ 1-2 สาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ในพระอุปถัมภ์ฯ จำนวน 254 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Yamane (1973) แบ่งเป็นระดับการศึกษา ปวช. ชั้น ปีที่ 1-3 จำนวน 189 คน และการศึกษาระดับ ปวส. ชั้นปีที่ 1-2 จำนวน 65 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยคือ แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 บัณฑิตส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ลักษณะเป็นคำถามแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือกคือ ใช่ และไม่ใช่ จำนวน 10 ข้อ โดยกำหนดเกณฑ์ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ได้แก่

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ทุกวันต่อสัปดาห์ (7 วัน)
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	5-6 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	หมายถึง	1-2 ครั้งสัปดาห์
ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่ปฏิบัติเลย

การเก็บรวบรวมข้อมูล ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาพัฒนาขึ้น ดำเนินการระหว่างเดือนมีนาคม 2559 ถึงเดือนธันวาคม 2559 ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

- 1) ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาจากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 2) ส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์ฯ จากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย กระบวนการและนัดหมายวันเวลาที่สะดวกในการแจกแบบสอบถาม
- 3) ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเริ่มจากการชี้แจงวัตถุประสงค์และแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง และ
- 4) รวบรวมแบบสอบถามโดยตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกครั้ง เมื่อรับแบบสอบถามกลับคืน และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Chi-Square (χ^2) t-test และ ANOVA

5.1 สรุปผลการวิจัย

จากการสรุปผลข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 63.80 มีอายุระหว่าง 14 ปีขึ้นไป ถึง 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 58.30 โดยมีการศึกษา ระดับ ปวช. 1 คิดเป็นร้อยละ 28.40 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 6,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 77.20 ของจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์อยู่ในระดับน้อย (ได้คะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60 (ตอบถูกน้อยกว่า 6 ข้อ)) ได้แก่ ข้อที่ 2 กรดไขมันทรานส์เกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจนลงในน้ำมันพืชให้กลายเป็นไขมันที่ไม่เหม็นหืน สามารถทนความร้อนได้สูง และมีราคาถูก ตอบถูกจำนวน 99 คน (ร้อยละ 39.00) ข้อที่ 3 ผู้ประกอบอุตสาหกรรมอาหารมักใช้กรดไขมันทรานส์ในผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว ตอบถูกจำนวน 116 คน (ร้อยละ 45.70) ข้อที่ 4 กรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้น ตอบถูกจำนวน 116 คน (ร้อยละ 45.70) ข้อที่ 5 การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์มีผลต่อการเกิดโรคอ้วน ตอบถูกจำนวน 125 คน (ร้อยละ 49.20) ข้อที่ 6 สามารถตรวจสอบปริมาณกรดไขมันทรานส์ในอาหารได้โดยดูจากฉลากโภชนาการ ตอบถูกจำนวน 112 คน (ร้อยละ 44.10) ข้อที่ 7 มันฝรั่งทอด ขนมเค้ก โดนัท ไข่ทอดที่มีจำหน่ายในร้านอาหารจานด่วนมีกรดไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ ตอบถูกจำนวน 127 คน (ร้อยละ 50.00) ข้อที่ 8 กรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ตอบถูกจำนวน 105 คน (ร้อยละ 41.30) และข้อที่ 9 เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ ชาเขียว ที่มีส่วนผสมของครีมเทียมมีกรดไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ ตอบถูกจำนวน 106 คน (ร้อยละ 41.70) จะเห็นได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ได้น้อยกว่า 6 ข้อ

ผลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามโดยภาพรวม มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์เป็นบางครั้ง ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.817) เมื่อศึกษาในรายละเอียดพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์เป็นบางครั้ง ได้แก่ ข้อที่ 1 รับประทานอาหารประเภทมันฝรั่งทอด สเต็ก พิซซ่า ไข่ทอด ($\bar{X} = 3.39$, S.D. = 1.140) ข้อที่ 3 รับประทานไอศกรีมที่มีวิปครีมเป็นส่วนผสม ($\bar{X} = 3.32$, S.D. = 1.158) ข้อที่ 4 บริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย ไรต์เค้ก ($\bar{X} = 3.09$, S.D. = 1.228) ข้อที่ 5 อาหารว่างที่รับประทาน ได้แก่ ก๋วยทอด ปาท่องโก๋ ขนม

ปังหน้าหมู ($\bar{X} = 3.25$, S.D.= 1.195) ข้อที่ 6 รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น นานมถั่วเหลือง สลัดผักสด โยเกิร์ต ($\bar{X} = 3.05$, S.D.= 1.182) ข้อที่ 7 เครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่งรับประทานจะต้องเติมครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้ง ($\bar{X} = 3.40$, S.D.= 1.161) และข้อที่ 8 ใช้ น้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบอาหาร ($\bar{X} = 3.41$, S.D.= 1.141) สรุปได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์เป็นบางครั้ง

ทั้งนี้จากการหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ สรุปได้ดังนี้

เพศกับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ จากการทดสอบความสัมพันธ์ด้วย Chi-Square ได้ค่า $\chi^2 = 3.915$ ดังนั้น เพศมีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($P = 0.048$) โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศหญิงส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติมากกว่าเพศชายจำนวน 105 คน ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศชายมีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ มีเพียงจำนวน 48 คน สรุปได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศหญิงส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติมากกว่าเพศชาย

เพศกับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย จากการทดสอบความสัมพันธ์ด้วย Chi-Square ได้ค่า $\chi^2 = 4.462$ ดังนั้น เพศมีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($P = 0.035$) โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศหญิงส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกายน้อยกว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศชาย จำนวน 103 คน ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศชายมีความรู้และไม่มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกายในจำนวนเท่าๆ กันคือ 46 คน สรุปได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติน้อยกว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศชาย

อายุกับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้น จากการทดสอบความสัมพันธ์ด้วย Chi-Square ได้ค่า $\chi^2 = 6.485$ ดังนั้น อายุมีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($P = 0.039$) โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่มีช่วงอายุ 14 ปีขึ้นไปถึง 18 ปี

มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้นมากที่สุด จำนวน 61 คน รองลงมาเป็นช่วงอายุ 18 ปีขึ้นไปถึง 22 ปี มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้น จำนวน 38 คน และผู้ตอบแบบสอบถามที่มีช่วงอายุ 22 ปีขึ้นไป มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้น จำนวน 17 คน สรุปได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีช่วงอายุ 14 ปีขึ้นไปถึง 18 ปี มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้นมากที่สุด

ระดับการศึกษาเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้น จากการทดสอบความสัมพันธ์ด้วย Chi-Square ได้ค่า $\chi^2 = 9.719$ ดังนั้น ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($P = 0.045$) โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่มีการศึกษาระดับ ปวช. 1 มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มากที่สุด จำนวน 31 คน รองลงมาคือ การศึกษาระดับ ปวช. 3 จำนวน 28 คน ระดับการศึกษา ปวส. 1 จำนวน 22 คน ระดับการศึกษา ปวช. 2 จำนวน 18 คน และอันดับสุดท้ายผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษา ปวส. 2 มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้น จำนวน 17 คน สรุปได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีการศึกษาระดับ ปวช. 1 มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายนสูงขึ้นมากที่สุด

รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิด อิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ จากการทดสอบความสัมพันธ์ด้วย Chi-Square ได้ค่า $\chi^2 = 9.026$ ดังนั้น รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($P = 0.029$) โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 6,000 บาท มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติมากที่สุด จำนวน 124 คน รองลงมาคือ ผู้ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 6,001-10,000 บาท จำนวน 19 คน ผู้ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง 10,001-15,000 บาท จำนวน 8 คน และอันดับสุดท้ายผู้ตอบแบบสอบถามที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนตั้งแต่ 15,000 บาทขึ้นไป มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ จำนวน 2 คน สรุปได้ว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 6,000 บาท มีความรู้เกี่ยวกับกรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติมากที่สุด

ส่วนการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาในด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของนักศึกษา พบดังนี้

เพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์โดยภาพรวม จากการทดสอบด้วยสถิติทดสอบที (t-test) ได้ค่า t-Value = 0.414 ดังนั้น เพศที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์แตกต่างกัน (P = 0.044) และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ ปรากฏผลว่า ไม่พบรายข้อใดที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามไม่ว่าจะเป็นเพศหญิงหรือเพศชายต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ที่ไม่แตกต่างกัน

อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์โดยภาพรวม จากการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ANOVA ได้ค่า F-Value = 2.812 ดังนั้น อายุแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ไม่แตกต่างกัน (P = 0.062) และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 4 บริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย โรตีสี่ เค้ก ข้อที่ 7 เครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่งรับประทานจะต้องเติมครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้ง และข้อที่ 8 ใช้น้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบอาหาร จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffé's method) ปรากฏผลดังนี้

อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย โรตีสี่ เค้ก จากการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ANOVA ได้ค่า F-Value = 4.458 ดังนั้น อายุแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์แตกต่างกัน (P = 0.013) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffé's method) พบว่า กลุ่มอายุของผู้ตอบแบบสอบถามที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย โรตีสี่ เค้ก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 1 คู่ คือ กลุ่มอายุ 14 ปีขึ้นไปถึง 18 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย โรตีสี่ เค้ก มากกว่ากลุ่มอายุระหว่าง 18 ปีขึ้นไปถึง 22 ปี สรุปได้ว่า กลุ่มอายุ 14 ปีขึ้นไปถึง 18 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย โรตีสี่ เค้ก มากกว่ากลุ่มอายุ 18 ปีขึ้นไปถึง 22 ปี

อายุกับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่งรับประทานจะต้องเติมครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้ง จากการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ANOVA ได้ค่า F-

Value = 3.559 ดังนั้น อายุแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์แตกต่างกัน ($P = 0.030$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffé's method) ไม่พบรายคู่ใดที่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่งรับประทานจะต้องเติมครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามไม่ว่าจะมีช่วงอายุเท่าใดก็ตามมีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่งรับประทานจะต้องเติมครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้งเหมือนกัน

อายุกับพฤติกรรมการใช้น้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบอาหาร จากการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ANOVA ได้ค่า F-Value = 3.145 ดังนั้น อายุแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์แตกต่างกัน ($P = 0.045$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffé's method) พบว่า กลุ่มอายุของผู้ตอบแบบสอบถามที่แตกต่างกันใช้น้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 1 คู่ คือ กลุ่มอายุ 14 ปีขึ้นไปถึง 18 ปี มีพฤติกรรมการใช้น้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบอาหารมากกว่ากลุ่มอายุระหว่าง 18 ปีขึ้นไปถึง 22 ปีจะเห็นได้ว่ากลุ่มอายุ 14 ปีขึ้นไปถึง 18 ปี มีพฤติกรรมการใช้น้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบอาหารมากกว่ากลุ่มอายุระหว่าง 18 ปีขึ้นไปถึง 22 ปี

ระดับการศึกษากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์โดยภาพรวม จากการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ANOVA ได้ค่า F-Value = 1.181 ดังนั้น ระดับการศึกษาแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ไม่แตกต่างกัน ($P = 0.127$) และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 6 รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น นานมถั่วเหลือง สลัดผักสด โยเกิร์ต และข้อที่ 7 เครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่งรับประทานจะต้องเติมครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้ง จึงได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffé's method) ปรากฏผลดังนี้

ระดับการศึกษากับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น นานมถั่วเหลือง สลัดผักสด โยเกิร์ต จากการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ANOVA ได้ค่า F-Value = 2.564 ดังนั้น ระดับการศึกษาแตกต่างกันมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น นานมถั่วเหลือง สลัดผักสด โยเกิร์ต แตกต่างกัน ($P = 0.039$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffé's method) ไม่พบรายคู่ใดที่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น นานมถั่วเหลือง สลัดผักสด โยเกิร์ตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ผู้ตอบ

แบบสอบถามไม่ว่าจะมีการศึกษาระดับ ปวช. หรือ ระดับ ปวส. ต่างก็มีพฤติกรรมการรับประทาน อาหารเพื่อสุขภาพ เช่น นำนมถั่วเหลือง สลัดผักสด โยเกิร์ตไม่แตกต่างกัน

ระดับการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่ง รับประทานจะต้องเติมครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้ง จากการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ANOVA ได้ค่า F-Value = 3.105 ดังนั้น ระดับการศึกษาแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภค เครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่งรับประทานจะต้องเติมครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้ง แตกต่างกัน ($P = 0.016$) เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffé's method) ไม่พบรายคู่ใดที่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่งรับประทาน จะต้องเติมครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้ง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามไม่ว่าจะมีการศึกษาระดับ ปวช. หรือ ระดับ ปวส. ต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภค เครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่สั่งรับประทานจะต้องเติมครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้ง เหมือนกัน

ส่วนรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ โดยภาพรวม จากการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ANOVA ได้ค่า F-Value = 1.014 ดังนั้น รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ไม่แตกต่างกัน ($P = 0.387$) และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ ปรากฏผลว่า ไม่พบรายข้อใดที่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามไม่ว่าจะมี รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือนมากหรือน้อยเพียงใด ต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มี กรดไขมันทรานส์ไม่แตกต่างกัน

5.2 ข้อเสนอแนะ

การศึกษาความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขา การโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ จังหวัด กรุงเทพมหานคร ผู้ศึกษานำเสนอข้อเสนอแนะ 2 ด้าน ได้แก่ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการ ศึกษาวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

5.3.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการศึกษาวิจัยไปใช้

5.3.1.1 ควรมีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ให้กับนักศึกษาเพื่อให้มีความรู้เพิ่มมากขึ้นเพื่อนำไปสู่การบริโภคอาหารให้มีความเหมาะสมมาก

ยิ่งขึ้น ซึ่งอาจจะสอดแทรกเนื้อหาเข้าไปในวิชาเรียนให้มากขึ้น มีการสร้างสื่อรณรงค์ให้ความรู้ให้ ข้อมูลข่าวสาร และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับเรื่องการบริหารโภชนาการให้ถูกหลักโภชนาการ

5.3.1.2 ควรมีการปลูกจิตสำนึกให้กับนักศึกษาได้ตระหนักถึงผลเสียของการได้รับ อาหารไขมันที่ไม่เหมาะสม

5.3.1.3 ควรเสริมสร้างเจตคติต่อการบริโภคอาหารที่ดี ที่ถูกต้อง เหมาะสมให้แก่บุตร และวัยรุ่น โดยเฉพาะการให้วัยรุ่นหันมาบริโภคอาหารไทย เพื่อแก้หวในภาวะเร่งรีบหรือเมื่อไม่มี เวลาปรุงอาหารเพราะอาหารไทยมีสารอาหารที่หลากหลายมากกว่า

5.3.1.4 นำผลการศึกษาเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของ นักศึกษาเสนอต่อผู้บริหารของวิทยาลัยเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาให้นักศึกษามี พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีขึ้น

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป

ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรจะได้มีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในเรื่องต่อไปนี้

5.3.2.1 ศึกษาเจาะลึก โดยศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการเกิดโรคกับพฤติกรรมการ บริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ เช่น ผู้ที่เป็นโรคอ้วนมีน้ำหนักตัวมาก มีพฤติกรรมการบริโภค อาหารเป็นอย่างไร

5.3.2.2 ศึกษาความสัมพันธ์ของการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์กับแนวโน้ม ของการเกิดโรคในอนาคต

5.3.2.3 ควรมีการศึกษาอิทธิพลเกี่ยวกับค่านิยมการบริโภคอาหารด้านอื่นๆ ที่ส่งผล ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

5.3.2.4 ควรมีการศึกษาสื่อต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรด ไขมันทรานส์ของนักศึกษา

5.3.2.5 ควรศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของ นักศึกษาระดับอาชีวศึกษาในจังหวัดใกล้เคียง

เอกสารอ้างอิง

- กมลกาญจน์ จิฎกานัญณ์, บังอร บุญชู และ วิภาวรรณ ศรีมุข. 2557. **การสำรวจเบื้องต้น ปริมาณไขมันทรานส์ในอาหารทอดขนมอบไขมันและน้ำมันสำหรับบริโภค นมและผลิตภัณฑ์นม**. กรมวิทยาศาสตร์บริการ. กรุงเทพฯ.
- กรมอนามัย. 2542. **โภชนบัญญัติ 9 ประการ**. สถาบันวิจัยโภชนาการ. กองโภชนาการ. กรมอนามัย. กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี.
- _____ . 2545. **การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น**. องค์การรับส่งสินค้า และพัสดุภัณฑ์, กองโภชนาการ. กรมอนามัย. กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี.
- กรมอนามัยการเจริญพันธุ์. 2553. **การส่งเสริมสุขภาพป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงและปัญหา สุขภาพเยาวชน**. กองโภชนาการ. กรมอนามัย. กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี.
- กาญจนา นิยมเหมกร. 2556. **ความต้องการของวัยรุ่น**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : http://kanjanat2539.blogspot.com/2013/07/blog-post_24.html, 24 กรกฎาคม 2556.
- กุลนิดา สายนุ้ย. 2552. **“พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขต อำเภอเมือง จังหวัดยะลา”**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- เกียรติพงษ์ เชื้อนรอบเขต. 2556. **“การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2”**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาศึกษาศาสตร์ศึกษา). ประสพการณวิชาวชิพ 2 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต. (สาขาศึกษาศาสตร์ศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- แก้ว กังสดาลอำไพ. 2558. **ไขมันตัวร้ายในอาหาร**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.greenworld.or.th/green-issues/ไขมันตัวร้ายในอาหาร>, 27 ตุลาคม 2558.
- จรรยา พึ่งสอน. 2555. **“ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ของวัยรุ่นจังหวัดนนทบุรี”**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาการพัฒนาคอครบครัวและสังคม). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- จิราภรณ์ เรืองยิ่ง, สุจิตรา จรจิตร และกานดา จันทน์แย้ม. 2559. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา: การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร. **ศิลปะศาสตร์**. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วิทยาเขตหาดใหญ่. 8,1 (มกราคม – มิถุนายน) : 1.
- ชีวรรณ เจริญสุข. 2557. **ทฤษฎีพฤติกรรมผู้บริโภค**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <https://maymayny.wordpress.com/2014/12/06/>, 6 ธันวาคม 2557.
- ทองจุล ชันขาว. 2558. **ไขมัน Trans fat คืออะไร**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.crnfe.ac.th.>, 16 มกราคม 2558.
- ทัศนาศิรีโชติ. 2557. “**ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา**.” รายงานการวิจัยงบประมาณประจำปี พ.ศ. 2555. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- ธนากร ทองประยูร. 2546. “**พฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ : ศึกษาเฉพาะในกรุงเทพมหานคร**.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท (ภาควิชาคหกรรมศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. 2555. **การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS**. พิมพ์ครั้งที่ 15. โรงพิมพ์เอส.อาร์.พรินต์ติ้งแอนด์แมสโปรดักส์, นนทบุรี.
- นพวรรณ เปี้ยชื่อ และคณะ. 2552. **ความรู้ทางโภชนาการ ทัศนคติเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาล โรงพยาบาลรามคำแหง**. ภาควิชาพยาบาลศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นันทยา จงใจเทศ และคณะ. 2550. **ปริมาณไขมันทรานส์ในอาหารอบและทอด**. กองโภชนาการ. กรมอนามัย. กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร.
- ประทุม จงอ่อนกลาง. 2550. “**ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี**.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาวิชาสุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เอกสารอ้างอิง(ต่อ)

- ประพิณทิพย์ หมิ่นน้อย. 2556. “ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารการออกกำลังกายของกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น.” **ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น. SERIALS. 5,1(สิงหาคม) : 7-10.**
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และ สวิง สุวรรณ. 2536. **พฤติกรรมศาสตร์พฤติกรรมสุขภาพและสุขภาพศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 2. เจ้าพระยาการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- ปรารค์สุทิพย์ ทรวงูฒิสีล. 2548. **จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น.** มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- ปริญญญา จิยพงศ์. 2556. “ความเสี่ยงของสุขภาพต่อการบริโภคกรดไขมันทรานส์ในผลิตภัณฑ์ครีมเทียม.” **กรมวิทยาศาสตร์บริการ. 61,193 (กันยายน) : 18-19.**
- พันธะจิต ดังก้อง. 2546. “ปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงใหม่” การค้นคว้าอิสระปริญญาโท. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มารุจ ลิ้มปะวัฒนะ และ วรณวิมล คล้ายประดิษฐ์. 2552. “ไขมันทรานส์ : ข้อมูลบนฉลากโภชนาการที่ควรรู้.” **วารสารเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยสยาม. 4, 1 (มิถุนายน 2551- พฤษภาคม 2552) : 11-15.**
- ภัทธีรา ยิ่งเลิศรัตนกุล. 2546. **การศึกษาปริมาณพลังงานในอาหารว่างและขนมขบเคี้ยว.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://nutrition.anamai.moph.go.th/main/view.php?group=2&id=123>, 16 ตุลาคม 2558.
- ยุทธ ไถยวรรณ. 2552. **หลักการวิจัยและการทำวิทยานิพนธ์.** ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพฯ, กรุงเทพมหานคร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2546. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542.** นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, กรุงเทพฯ.
- วิรยา บุญรินทร์. 2553. “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- วินัย ปิตียนต์. 2551. “กรดไขมันชนิดทรานส์กับผลต่อสุขภาพของคน” **For Quality, 15,133 : 80-84.**

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- วิภาวี บัณฑิตศรี. 2550. “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรในอำเภอ
ลำลูกกาจังหวัดปทุมธานี.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาวิชาการตลาด).
บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
- วิไลวรรณ คงกิจ. 2548. “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของเด็กวัยรุ่นใน
กรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาวิชาสุขศึกษา).
บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วสุนธรี เสรีสุชาติ. 2543. “การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ใน
โรงงานอุตสาหกรรมที่สัมพันธ์กับภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กจังหวัด
ฉะเชิงเทรา.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข).
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุชา จันทร์เอม. 2533. **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 6. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.
- สุวรรณา เขียงขุนทด และคณะ. 2556. **การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)**. ม.ป.ท.
- สุदारัตน์ บางใจ. 2556. **ความสนใจของเด็กวัยรุ่น**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก :
www.l3nr.org/posts/302205, 3 มีนาคม 2556.
- สังวาล ชมภูจา. 2552. “ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มี
ภาวะโภชนาการเกิน.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา).
บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สว่างเดือน สวัสดิ์. 2549. “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในเขตวัฒนา
ในเขตกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาวิชาสุขศึกษา).
บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุปิน สุนันตีะ. 2551. “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนประถมศึกษา อำเภอ
ฝางจังหวัดเชียงใหม่.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาโภชนศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย.
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. 2557. “สาระสุขภาพ เรื่องเด่นประจำสัปดาห์.” **วารสาร
เพื่อสุขภาพ**. 7, 8 (มกราคม) : 15-31.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2556. **การสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร**. ครั้งที่ 3. ม.ป.ท.
- โสภณัท นุชนาถ. 2542. **จิตวิทยาวัยรุ่น**. สถาบันราชภัฏธนบุรี, กรุงเทพฯ

เอกสารอ้างอิง(ต่อ)

- อนุกุล พลศิริ. 2551. “ความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.” **วิจัยรามคำแหง**. 11, 1 (เมษายน) : 7- 8.
- อบเชย วงศ์ทอง. 2551. **โภชนศาสตร์ครอบครัว**. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- อัณัฐ ชุณหะหิรัณย์. “รู้ทันไขมันทรานส์ Knowing the Trans Fat.” **วิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย**. 29, 4 (ตุลาคม) : 124 -135.
- อนุสร อารักษ์. 2553. “ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร.” **วิทยานิพนธ์ปริญญาโท**. (สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Aro, A. et al. J. Van Amelsvoort, W. Becker, M.-A. van Erp-Baart, A. Kafatos, T. Leth. and G. Van Poppel . 1998. “Trans Fatty Acids in Dietary Fats and Oils from 14 European Countries : The Transfair Study.” **Journal of Food Composition and Analysis**. 11, 2 (June) : 137-149.
- Best, J. W. 1981. **Research in Education**. Prentice-Hall, New Jersey
- Birch, L. L. 1992. “Children’s Preference for High Fat Foods.” **Nutrition Review**. 50 : 249 - 255.
- Cronbach, L. J. 1972. **Essentials of Psychological Testing**. Harper & Row, New York.
- Cusatis, D. C. 1995. **Psychosocial Influences on Adolescent Eating Behavior**. **Nutrition Today**. 35 (4) : 39.
- Green, other, . Carol Lynn Mandle. Et al. 1986. **Health Promotion Throughout The Life Span**. New York .

เอกสารอ้างอิง(ต่อ)

- Handelman, Garry J. et al. Lutein and zeaxanthin. 1999. Concentrations in Plasma after Dietary Supplementation with Egg Yolk. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 70, 2 : 247-251.
- Likert, R. 1999. *The Method of Construction and Attitude Scale, Reading in Attitude Theory and Measurement* . Wiley & Son, New York
- Nurses Health Study. 2001. *Trans Fats : From Scientific Discovery To public policy*. Nurses' Health Study newsletter. Boston, MA.
- Pirouznia, M. 2000. "The Association Between Nutrition Knowledge and Eating Behavior in male and female adolescents in the US." *Nutrition Health* : 89-107.
- Resnicow, K. and J. Reinhardt. 1991. What do Children Know About Fat , fiber and cholesterol? A survey of 5,116 Primary and Secondary School Students. *Journal of Nutrition Education*. 23(2) : 65-70.
- Yamane, T. 1973. *Statistics : An Introductory Analysis*. 2th ed. Harper and Row Publication, New York .

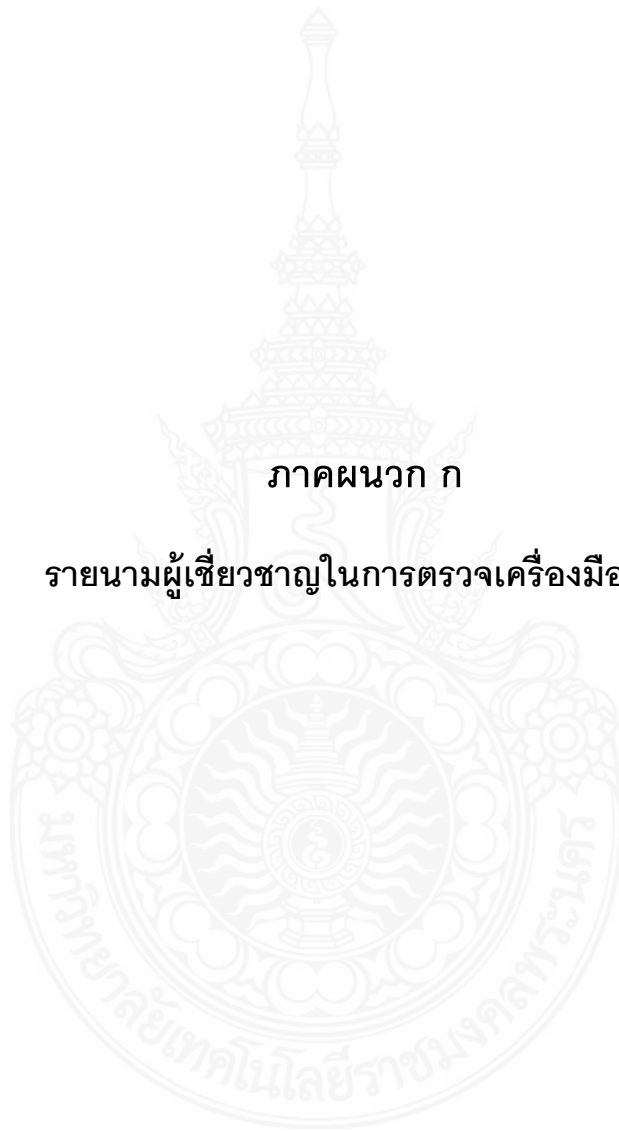


ภาคผนวก

- ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย
- ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ
- ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล
- ภาคผนวก ง แบบสอบถามการศึกษาวิจัย
- ภาคผนวก จ แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือ
สำหรับผู้เชี่ยวชาญ
- ภาคผนวก ฉ ผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) ของความคิดเห็น
ของผู้เชี่ยวชาญ

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย



รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย

1. ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย
อาจารย์ประจำหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สำรวล กิจโสภณ
อาจารย์ประจำสาขาวิศวกรรมอุตสาหการ คณะวิศวกรรมศาสตร์อุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์นนทบุรี
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุนีย์ สหัสโพธิ์
อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
4. คุณภานิชา กิจโอฟาร
นักวิชาการโภชนาการชำนาญการ ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลหนองบัวลำภู
5. คุณนารีสา แสนใจวุฒิ
นักวิชาการโภชนาการชำนาญการ ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
โรงพยาบาลศิริราช

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๐๒๘

ที่ ศธ. ๐๕๘๑.๐๓/ ๙๙๕ วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย

ด้วยนางสุวรรณญา กาพแก้ว รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๕๗๐๗๐๓๕๐๔-๓ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระในหัวข้อ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ฯ ในพระอุปถัมภ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยมี ดร.วไลกรณ์ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับนางสุวรรณญา กาพแก้ว จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาน์ภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๖๐ เมษายน ๒๕๕๙

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๗๗๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์สำรวล กิจโสภณ

ด้วยนางสุวรรณญา กาฬแก้ว รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๕๗๐๗๐๓๕๐๔-๓ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกรเรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระในหัวข้อ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยมี ดร.วไลกรณ์ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับนางสุวรรณญา กาฬแก้ว จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

วิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
๐๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๐๒๘
โทร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

เหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๑๘๔๑ ๒๐๘๕



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๐๖๘

ที่ ศธ. ๐๕๘๑.๐๗/๗๗๕ วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเมย์ สหัสโพธิ์

ด้วยนางสุวรรณญา กาฬแก้ว รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๕๗๐๗๐๓๕๐๔-๓ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระในหัวข้อ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรม วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยมี ดร.วไลกรณ์ สุทธธนา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยดังกล่าว

นางสุวรรณญา กาฬแก้ว จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๗๗๕

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๐ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย
เรียน คุณภานิชา การกิจโอฬาร

ด้วยนางสุวรรณญา ภาพแก้ว รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๕๗๐๗๐๓๕๐๔-๓ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระในหัวข้อ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยมี ดร.วไลกรณ์ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับนางสุวรรณญา ภาพแก้ว จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๐๒๘

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๑๘๕๑ ๒๐๘๕

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๓/๓๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๐ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณนารีสา แสนใจวุฒิ

ด้วยนางสุวรรณญา กาฬแก้ว รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๕๗๐๗๐๓๕๐๔-๓ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระในหัวข้อ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยมี ดร.วไลภรณ์ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับนางสุวรรณญา กาฬแก้ว จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๐๒๘

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๑๘๔๑ ๒๐๘๕

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๕๑๓



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

พฤษภาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ฯ ในพระอุปถัมภ์

ด้วย นางสาวรณญา กาฬแก้ว รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๕๗๐๗๐๓๕๐๔-๓ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระในหัวข้อ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรม วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ฯ ในพระอุปถัมภ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยมี ดร.วไลภรณ์ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวรณญา กาฬแก้ว เข้าเก็บข้อมูลในการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย โดยใช้แบบสอบถาม ในหัวข้อ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรม วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ฯ ในพระอุปถัมภ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร กับกลุ่มนักศึกษาระดับ ปวช. และ ปวส. จำนวน ๓๐ คน ในช่วงเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน ๒๕๕๙ ณ วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ฯ ในพระอุปถัมภ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๑๘๔๑ ๒๐๘๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๕ พฤษภาคม ๒๕๕๙

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๕๑๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ฯ ในพระอุปถัมภ์

ด้วย นางสาวรณญา ภาพแก้ว รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๕๗๐๗๐๓๕๐๔-๓ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระในหัวข้อ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ฯ ในพระอุปถัมภ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยมี ดร.วไลภรณ์ สุทธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวรณญา ภาพแก้ว เข้าเก็บข้อมูลในการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ โดยใช้แบบสอบถาม ในหัวข้อ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมวิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ฯ ในพระอุปถัมภ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร กับกลุ่มนักศึกษาระดับ ปวช. และ ปวส. จำนวน ๒๕๔ คน ในช่วงเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน ๒๕๕๙ ณ วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ฯ ในพระอุปถัมภ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี้อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

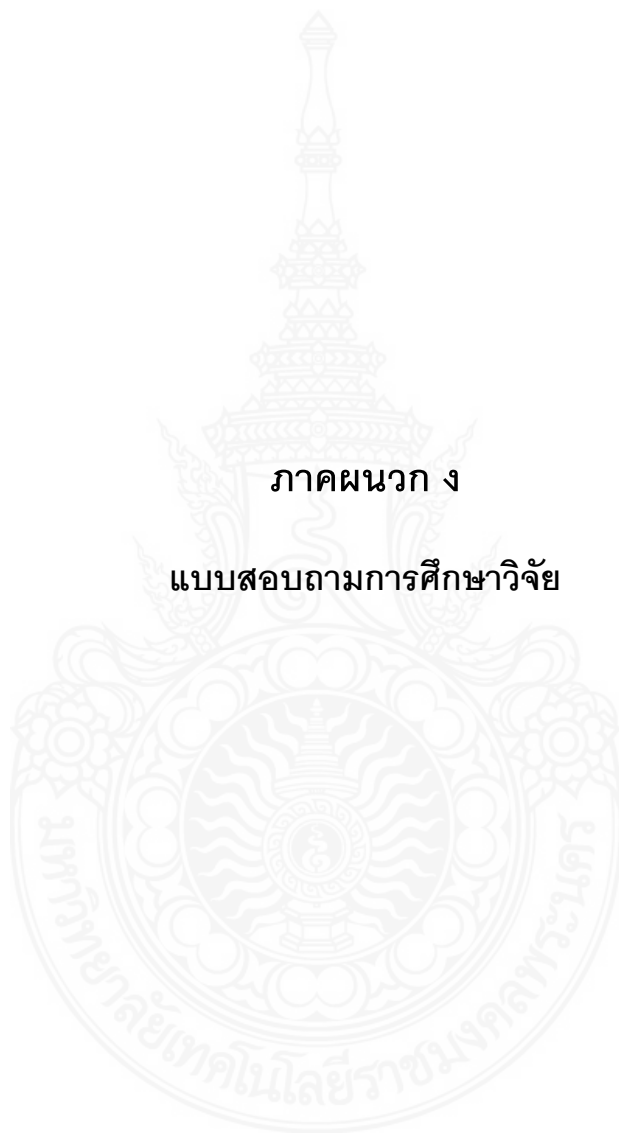
โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๑๘๔๑ ๒๐๘๕

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามการศึกษาวิจัย



แบบสอบถาม

เรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ในพระอุปถัมภ์ฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าอิสระ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ปัจจัยส่วนบุคคล 2) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ 3) พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ในพระอุปถัมภ์ฯ 4) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ

คำชี้แจง

โปรดอ่านแบบสอบถามแต่ละตอนให้ เข้าใจก่อนตอบ โดยในแบบสอบถามชุดนี้ ได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ตอน ดังนี้คือ

- ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์
- ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

ขอขอบคุณที่ท่านสละเวลาในการทำแบบสอบถามครั้งนี้ คำตอบของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับและใช้เพื่อการศึกษาและนำเสนอข้อมูลในภาพรวม

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

สุวรรณญา กาฬแก้ว

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าคำตอบที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่านมากที่สุด

1. เพศ

1. ชาย

2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ระดับชั้นปีการศึกษา

3.1 ปวช.

ปวช. 1

ปวช. 2

ปวช. 3

3.2 ปวส.

ปวส. 1

ปวส. 2

4. รายได้เฉลี่ย (ต่อเดือน)

1. ต่ำกว่า 6,000 บาท

2. 6,001 - 10,000 บาท

3. 10,001 - 15,000 บาท

4. 15,000 บาท ขึ้นไป

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบตามความคิดเห็นของท่าน

คำถาม	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
1. กรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ		
2. กรดไขมันทรานส์เกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจนลงในน้ำมันพืชให้กลายเป็นไขมันที่ไม่เหม็นหืน สามารถทนความร้อนได้สูงและมีราคาถูก		
3. ผู้ประกอบอุตสาหกรรมอาหารมักใช้กรดไขมันทรานส์ในผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว		
4. กรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้น		
5. การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์มีผลต่อการเกิดโรคอ้วน		
6. ท่านสามารถตรวจสอบปริมาณกรดไขมันทรานส์ในอาหารได้ โดยดูจากฉลากโภชนาการ		
7. มันฝรั่งทอด ขนมเค้ก โดนัท ไข่ทอดที่มีจำหน่ายในร้านอาหารจานด่วนมีกรดไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ		
8. กรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย		
9. เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ ชาเขียว ที่มีส่วนผสมของครีมเทียมมีกรดไขมันทรานส์ เป็นส่วนประกอบ		
10. น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมูมีกรดไขมันทรานส์เป็นองค์ประกอบสำคัญ		


ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นที่สอดคล้องตามเกณฑ์ ดังนี้คือ

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ทุกวันต่อสัปดาห์ (7วัน)
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	5-6 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	หมายถึง	1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่ปฏิบัติเลย

คำถาม	ระดับพฤติกรรม				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านรับประทานอาหารประเภทมันฝรั่งทอด สติ๊ก พิซซ่า ไก่ทอด					
2. ท่านอ่านฉลากโภชนาการก่อนการซื้ออาหารทุกครั้ง					
3. ท่านรับประทานไอศกรีมที่มีวิปป์ครีมเป็นส่วนผสม					
4. ท่านบริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบเช่น ขนมปังทาเนย โรตีสี เด็ก					
5. อาหารว่างที่ท่านรับประทาน ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ปาท่องโก๋ ขนมปังหน้าหมู					
6. ท่านรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น นานมถั่วเหลือง สลัดผักสด โยเกิร์ต					
7. เครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่ท่านสั่งรับประทานจะต้องเติมครีมเทียม วิปป์ครีมทุกครั้ง					
8. ท่านใช้น้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารซ้ำกันมาประกอบอาหาร					
9. ท่านชอบรับประทานขนมอบประเภทเบเกอรี่มากกว่าขนมอบของไทย					
10. สื่อโฆษณาโปรโมชัน ลดแลกแจก แถม มีส่วนทำให้ท่านตัดสินใจในการเลือกซื้ออาหาร					

ขอขอบคุณในความร่วมมือ



ภาคผนวก จ

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือสำหรับผู้เชี่ยวชาญ
เรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์
ของนักศึกษาศาขากาการโรงแรมและการท่องเที่ยว
วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

1. แบบประเมินชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อแบบสอบถาม
ในด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา แบ่งคำถามออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

2. ขอความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน โปรดแสดงความคิดเห็นต่อคำถาม โดยทำ
เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความสอดคล้องตามเกณฑ์การประเมินดังนี้

+1 แน่ใจว่าวัตถุประสงค์กับข้อความมีความสอดคล้อง

0 ไม่แน่ใจว่าวัตถุประสงค์กับข้อความมีความสอดคล้อง

-1 แน่ใจว่าวัตถุประสงค์กับข้อความไม่มีความสอดคล้อง

ขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม

สุวรรณา กภาพแก้ว

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

**เรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์
ของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว
วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ จังหวัดกรุงเทพมหานคร**

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ
2. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษา สาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษา สาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ
4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือน กับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์
5. เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มี กรดไขมันทรานส์ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาในด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงความรู้และความเข้าใจในการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ของนักศึกษา สาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ฯ ในพระอุปถัมภ์ฯ
2. ทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของกรดที่มีกรดไขมันทรานส์ ของนักศึกษา สาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ฯ ในพระอุปถัมภ์ฯ
3. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของกรดที่มีกรดไขมันทรานส์ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์กับนักศึกษาในชั้นปีอื่นๆต่อไป
4. เป็นแนวทางในการจัดการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมสำหรับนักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ฯ ในพระอุปถัมภ์ฯ

ขอบเขตของการศึกษา

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

1.1 ประชากร คือ นักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ในพระอุปถัมภ์ฯ ที่ลงทะเบียนเรียนภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 570 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ ที่ลงทะเบียนเรียนภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 254 คนซึ่งได้มาจากการคำนวณตามสูตรของ Yamane (1973)

2. ด้านเนื้อหา เป็นการศึกษาเกี่ยวกับอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ของนักศึกษสาขาการโรงแรม วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ ในพระอุปถัมภ์ฯ

3. ขอบเขตด้านระยะเวลา ในการศึกษาครั้งนี้มีระยะเวลาระหว่างเดือนมีนาคม 2559 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2560

4. ด้านพื้นที่ ผู้ศึกษาเจาะจงพื้นที่ในการศึกษาครั้งนี้ คือวิทยาลัยอาชีวศึกษาราชภัฏในพระอุปถัมภ์ฯจังหวัดกรุงเทพมหานคร

5. ด้านตัวแปร

5.1 ตัวแปรอิสระ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน

5.2 ตัวแปรตาม ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ในพระอุปถัมภ์ฯ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ประกอบด้วย นักศึกษาระดับปวช.ชั้นปีที่ 1-3 และนักศึกษาระดับปวส. ชั้นปีที่ 1-2 จำนวน 254 คน

ตอนที่ 1 ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีจุดประสงค์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม เรื่องความรู้และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ ของนักศึกษาศาขากการโรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ในพระอุปถัมภ์ฯ โดยขอความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญแสดงความเห็นต่อคำถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความสอดคล้องตามเกณฑ์การประเมินดังนี้

- +1 แน่ใจว่าวัตถุประสงค์กับข้อความมีความสอดคล้อง
 0 ไม่แน่ใจว่าวัตถุประสงค์กับข้อความมีความสอดคล้อง
 -1 แน่ใจว่าวัตถุประสงค์กับข้อความไม่มีความสอดคล้อง

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ช่องความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้เกณฑ์ข้างต้น

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	เพศ <input type="checkbox"/> ชาย <input type="checkbox"/> หญิง				
2	อายุ.....ปี				
3	ระดับการศึกษา <input type="checkbox"/> ปวช.1 <input type="checkbox"/> ปวช. 2 <input type="checkbox"/> ปวช. 3 <input type="checkbox"/> ปวส.1 <input type="checkbox"/> ปวส. 2				

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	+1	
4	รายได้เฉลี่ยของนักศึกษาต่อเดือน <input type="checkbox"/> 1. ต่ำกว่า 6,000 บาท <input type="checkbox"/> 2. 6,001 - 10,000 บาท <input type="checkbox"/> 3. 10,001 - 15,000 บาท <input type="checkbox"/> 4. 15,000 บาท ขึ้นไป				

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบตามความคิดเห็นของท่าน

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	กรดไขมันทรานส์เป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวที่พบในธรรมชาติ				
2	กรดไขมันทรานส์เกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจนลงในน้ำมันพืชให้กลายเป็นไขมันที่ไม่เหม็นหืน สามารถทนความร้อนได้สูงและมีราคาถูก				
3	ผู้ประกอบการอุตสาหกรรมอาหารมักใช้กรดไขมันทรานส์ในผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว				
4	กรดไขมันทรานส์มีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้น				
5	การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์มีผลต่อการเกิดโรคอ้วน				
6	ท่านสามารถตรวจสอบปริมาณกรดไขมันทรานส์ในอาหารได้ โดยดูจากฉลากโภชนาการ				

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็น			ข้อ เสนอแนะ
		+1	0	-1	
7.	มันฝรั่งทอด ขนมเค้ก โดนัท ไข่ทอดที่มีจำหน่ายในร้านอาหารจานด่วนมีกรดไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ				
8.	กรดไขมันทรานส์เป็นไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย				
9.	เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ ชาเขียว ที่มีส่วนผสมของครีมเทียมมีกรดไขมันทรานส์ เป็นส่วนประกอบ				
10.	น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมูมีกรดไขมันทรานส์เป็นองค์ประกอบสำคัญ				

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นของท่านที่มีต่อข้อคำถาม เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ โดยแบ่งระดับพฤติกรรมการบริโภคเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ทุกวันต่อสัปดาห์ (7วัน)
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	5-6 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	หมายถึง	1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่ปฏิบัติเลย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์

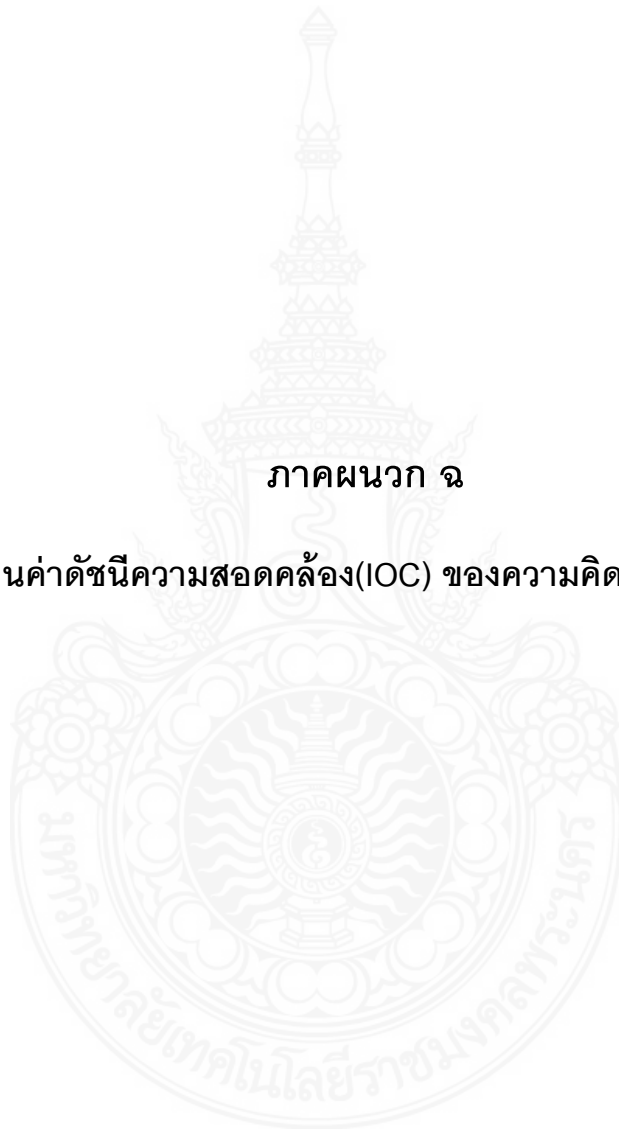
ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็น			ข้อ เสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	ท่านรับประทานอาหารประเภทมันฝรั่งทอด สด็ก พิซซ่า ไก่ทอด				
2	ท่านอ่านฉลากโภชนาการก่อนการซื้ออาหารทุกครั้ง				
3	ท่านรับประทานไอศกรีมที่ตกแต่งหน้าด้วยวิปป์ครีม				
4	ท่านบริโภคอาหารที่ใช้มากรีนเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปังทาเนย โรตีสี เค้ก				
5	ท่านรับประทานข้าวโพดป๊อปคอร์นสำเร็จรูป				
6	อาหารว่างที่ท่านรับประทาน ได้แก่ ก๊วยทอด ปาท่องโก๋ ขนมปังหน้าหมู				
7	ท่านรับประทานอาหาร โดนัท คุกกี้ วอฟเฟิล แพนเค้ก และเครป				
8	ท่านชอบรับประทานขนมอบประเภทเบเกอรี่มากกว่าขนมไทย				
9	เครื่องดื่มประเภทชา ชาเขียว กาแฟ โกโก้ ที่ท่านสั่ง รับประทานจะต้องเติม ครีมเทียม และวิปป์ครีมทุกครั้ง				
10	สื่อโฆษณาโปรโมชัน ลด แลก แจก แถม มีส่วนทำให้ท่าน ตัดสินใจในการเลือกซื้ออาหาร				

.....
(.....)

ผู้เชี่ยวชาญ

ภาคผนวก ฉ

ผลการประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) ของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ



ตารางภาคผนวกที่ 1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC	ผลการประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
2	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
3	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
4	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
5	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
6	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
7	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
8	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
11	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
12	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
13	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
14	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
15	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
16	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
17	1	0	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
18	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
19	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
20	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
21	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
22	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
23	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
24	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้

คะแนนความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามมีค่าระหว่าง 0.60-1.00 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ .50

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ-นามสกุล สุวรรณญา กาฬแก้ว
 วัน เดือน ปี 7 ธันวาคม 2515
 ภูมิลำเนา ลาดพร้าว จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ปริญญาตรี	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ (อาหารและโภชนาการ)	2549
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตชวติเวช	2538
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตชวติเวช	2536
ระดับมัธยมศึกษา	โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์	2532

ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน

อาจารย์ประจำสาขาการโรงแรมและการท่องเที่ยว
 วิทยาลัยอาชีวศึกษาสันติราษฎร์ในพระอุปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร

ผลงานดีเด่นและรางวัลทางวิชาการ

งานวิจัยในชั้นเรียนเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้แบบสาธิตในรายวิชาการจัดดอกไม้
 รางวัลระดับดีมาก พ.ศ. 2557
 งานวิจัยในชั้นเรียนเรื่อง ผลของการสอนโดยวิธีสอนแบบใช้วีดิทัศน์และวิธีสาธิตที่มีต่อการ
 พัฒนาทักษะใน รายวิชาการจัดดอกไม้ รางวัลระดับผ่าน พ.ศ. 2558