

นิพนธ์ต้นฉบับ

รูปแบบการบริโภคอาหารของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ก่อนและหลังเรียนวิชา โภชนาการและสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สุวลี โสวีรกรรม⁽¹⁾ เบญจา มุกตพันธุ์⁽²⁾ ภัทระ แสงไชยสุริยา⁽²⁾ และฉนิตชาธร ภาโนมัย⁽²⁾

วันที่ได้รับต้นฉบับ : 18 พฤศจิกายน 2554
วันที่ตอบรับการตีพิมพ์ : 25 มกราคม 2555

⁽¹⁾ ผู้รับผิดชอบบทความ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ภาควิชาโภชนาการและโภชนาการ
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
(โทรศัพท์ : 043-347057, E-mail address:
suwlow@kku.ac.th)
⁽²⁾ ภาควิชาโภชนาการและโภชนาการ
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการบริโภคอาหารของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ก่อนและหลังเรียนวิชาโภชนาการและสุขศาสตร์ ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2553 ที่สมัครใจตอบแบบสอบถามครบถ้วน จำนวน 86 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นหญิงร้อยละ 82.6 และมีอายุเฉลี่ย 20.4 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.55) มีการบริโภคอาหาร 3 มื้อ ก่อนเรียนมี ร้อยละ 66.3 และหลังเรียนเพิ่มเป็นร้อยละ 74.4 ทั้งนี้ผู้ที่ไม่บริโภคอาหารเช้า ก่อนเรียนมี ร้อยละ 29.1 หลังเรียนมี ร้อยละ 19.8 ลักษณะการบริโภคอาหารทั้งก่อนและหลังเรียนในมื้อเช้าบริโภคอาหารจานเดียว และเครื่องดื่มประเภทนม มื้อกลางวันและเย็นเป็นอาหารจานเดียว แต่มีอาหารเช้าบริโภคข้าวและกับข้าวต่างหาก 2-3 อย่างด้วย โดยนักศึกษาบริโภคอาหารในวันปกติมากกว่าวันหยุด ในด้านความถี่การบริโภคอาหารพบว่า นักศึกษามีการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่เพิ่มขึ้น จาก 2-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 44.2 เป็น 4-6 วันต่อสัปดาห์เป็นร้อยละ 44.2 บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน ติดหนังลดลง แต่บริโภคอาหารประเภทอาหารทะเล ปลาทะเล ปลาน้ำจืด ไข่ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองเพิ่มขึ้น ส่วนข้าวกล้อง มีการบริโภคเพิ่มขึ้นบ้าง สำหรับการบริโภคอาหาร ผัด ทอด อาหารหวาน การเติมน้ำตาลที่หวาน/น้ำตาลและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นเล็กน้อย ในด้านเครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟลดลง ในด้านอาหารสำเร็จรูป อาหารเค็ม บริโภคเพิ่มขึ้น อาหารดิบประเภทแหนม ก้อย ลาบดิบ บริโภคลดลง ส่วนเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของผงชูรสนั้น มีการบริโภคเพิ่มขึ้น การประเมินรูปร่างตนเองของนักศึกษาจะประเมินว่ามีรูปร่างสมส่วน และมีการบริโภคอาหารที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 17.2 เป็นร้อยละ 29.1 เมื่อประเมินภาวะโภชนาการแล้วพบว่า มีดัชนีมวลกายในระดับปกติร้อยละ 53.5 เท่ากันทั้งก่อนและหลังเรียน และผู้ที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ในช่วงก่อนเรียน มีถึงร้อยละ 33.7 และเพิ่มเป็นร้อยละ 34.9 ในช่วงหลังเรียน สำหรับเส้นรอบเอวนั้นพบว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 98.8 ทั้งก่อนและหลังเรียน ในด้านปัญหาสุขภาพพบว่ามีโรคประจำตัวเช่น โรคกระเพาะอาหารอักเสบาก่อนเรียน ร้อยละ 22.0 ภายหลังเรียนลดลงเหลือ 14.0 ส่วนในด้านออกกำลังกาย นักศึกษาจะออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 52.3 เป็นร้อยละ 73.3 และจำนวนวันที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมคือ 3-5 วัน จากร้อยละ 16.3 เป็นร้อยละ 36.1 และใช้เวลาในการออกกำลังกาย 30 นาทีขึ้นไปจากร้อยละ 47.6 เป็นร้อยละ 52.3 ดังนั้น จึงควรเน้นการให้ความรู้และปรับทัศนคติในการบริโภคอาหารอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่ดี อันจะนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการปกติรวมทั้งกระตุ้นการออกกำลังกายให้มากขึ้น

คำสำคัญ: แบบแผนการบริโภคอาหาร, นักศึกษาและโภชนาการ

Original Article

Food consumption pattern of third year students before and after studying public health nutrition at the Faculty of Public Health, Khon Kaen University

Suwalee Lowirakorn ⁽¹⁾ Benja Muktabhant ⁽²⁾ Pattara Sanchaisuriya ⁽²⁾ and Nichatorn Panomai ⁽²⁾

Received Date : November 18, 2011

Accepted Date : January 25, 2012

⁽¹⁾ Corresponding author :
Assistant Professor, Department of
Nutrition, Faculty of Public Health,
Khon kaen University
(Tel. 043-347057, E-mail address:
suwlow@kku.ac.th)
⁽²⁾ Department of Nutrition, Faculty
of Public Health, Khon kaen University

Abstract

One of the courses for gaining a Bachelor Degree of Sciences at the Faculty of Public Health, Khon Kaen University concentrate on public health nutrition and therefore is related to food and nutrition. The objective of this study was to investigate food consumption pattern of the students before and after studying the topic. Altogether 86 students studied between 2553 and 2554. Descriptive statistics were used for data analysis. The majority of the participants (82.6%) were females with an averaged age of 20.4 years (SD=0.55). The proportion of students having 3 meals per day increased from 66.3% to 74.4% after the end of the course. At the beginning of the course 29.1% did not have breakfast but this decreased to 19.8% after the end of the course. The breakfast included one-dish of food and milk. The pattern of one-dish of food was also followed for lunch but for dinner 2-3 dishes were eaten. The student ate more on weekdays compared to weekends. The results of a food frequency assessment revealed that 44.2% of the student at the end of the study did eat 5 food-groups 2-3 day/week to 4-6 day/week. Meat and skin with fat tissues were less consumed. But consumption of sea food, fresh fish, eggs and soy bean products increased in addition to non-milled rice, although the increase in the consumption of the latter one was small. Increasing consumption of fried-, deep fried food, sweets, high sugar containing food, soft drinks and alcohol were observed. The consumption of energy-drinks, tea and coffee were reduced. Processed food consumption, salty foods increased whereas raw food items such as fermented meat, raw chopping meat, sliced-meat with herbal vegetable decreased. The use of various forms of monosodium glutamate as food additive increased. Self assessment of the students resulted in that originally 17.2% perceived as having proper body shape and proper food consumption and that increased to 29.1%. According to the body mass index, 53.5% of students were well nourished before and after taking the course. The proportion of poor-nourished students however slightly increased from 33.7% to 34.9%. According to waist circumference, 98.8% of students had a normal circumference before and after the course. Twenty-two percents suffered from some illness such as gastritis before studying. However, after ending of the course the proportion decreased to 14%. Exercise increased from 52.3% to 73.3%. Exercising 3-5 days a week increased from 16.3% to 36.1% and exercising more than or equal for 30 minutes each time increased from 47.6% to 52.3%. All in all eating habits and food consumed improved throughout the study period. Encouraging the students to have breakfast and to exercise more would be of benefit.

Keyword: meal consumption pattern, students of public health nutrition

บทนำ

ปัจจุบันวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สภาพวิถีชีวิตของครอบครัว เพื่อน สังคม และสภาพแวดล้อม การแข่งขันกับเวลาในการศึกษาหาความรู้ จึงหันมารับประทานอาหารจานด่วน หรืออาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งเป็นอาหารที่เตรียมขึ้นจำหน่ายแก่ผู้บริโภค เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว ประหยัดเวลา สามารถรับประทานได้ทันที เช่น แฮมเบอร์เกอร์ แซนวิช พาย พิซซ่า ไก่ทอด ไส้กรอก โดนัท พุดดิ้ง เค้ก และไอศกรีม เป็นต้น อาหารจานด่วนที่มีอาหารที่มี แป้ง ไขมัน และน้ำตาลมาก (มากกว่า 6 ซ่อนชาต่อวัน) เมื่อบริโภคมักทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบซึ่งกลุ่มโรคดังกล่าวมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ (นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์, 2547) นอกจากนี้วัยรุ่นบางส่วนยังมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น อดอาหารบางมื้อ เนื่องจากเป็นห่วงรูปร่าง โดยเฉพาะเพศหญิงกลัวความอ้วนทำให้รูปร่างไม่สวย จึงมักแก้ปัญหาโดยการอดอาหาร เป็นต้น นิสัยการบริโภคไม่ดี เนื่องจากกิจกรรมต่างๆ ทั้งในด้านการศึกษาและสังคม ทำให้นิสัยการบริโภคอาจเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าบิดามารดา ชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือ บริโภคอาหารตามมือแล้วไม่เพียงพอ ยังบริโภคอาหารระหว่างมืออีกด้วย และความเชื่อผิดๆ ในเรื่องอาหารเด็กวัยรุ่นมักจะหลงเชื่อและบริโภคอาหารที่โฆษณาว่ามีคุณค่าลดความอ้วนได้ (วรา บุญมีพิพิธ, สมภพ จือเหลือ และนภพล พานิชย์เจริญพงศ์, ม.ป.ป.) จากการศึกษาของกองโภชนาการกรมอนามัย พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ของวัยรุ่น คือ การบริโภคอาหารมื้อหลัก ครบ 3 มื้อทุกวัน เพียงร้อยละ 40.11 บริโภคผัก ทุกมื้อ ร้อยละ 40.61 บริโภคผลไม้ทุกวัน ร้อยละ 39.44 ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 57.02 ดื่มน้ำเปล่าในเวลาอาหารว่าง ร้อยละ 41.45 ดื่มนมในเวลาอาหารว่าง ร้อยละ 15.82 ส่วนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ คือ การบริโภคน้ำอัดลมทุกวัน ร้อยละ 23.29 ดื่มน้ำอัดลมเป็นอาหารว่าง ร้อยละ 14.91 ดื่มน้ำผลไม้เป็นอาหารว่าง ร้อยละ 16.51 การบริโภคอาหารวันละ 2 มื้อ คือ กลางวัน และเย็น ร้อยละ 84.0 (จันทร์-ศุภร์) (กองโภชนาการ, 2549ก) ดังนั้นในการศึกษานี้เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์จากการเรียนการสอนด้านโภชนาการที่เน้นถึงความสำคัญและประโยชน์ของอาหารและสารอาหารต่อสุขภาพ อาหารปลอดภัย การเลือกอาหารที่

ถูกต้องเหมาะสมสำหรับวัยรุ่นและผลเสียที่เกิดขึ้น เมื่อ นักศึกษาได้เรียนในรายวิชานี้แล้ว นักศึกษาได้นำไปปฏิบัติในการปรับเปลี่ยนของตนเองมากน้อยเพียงใด และจะได้นำไปใช้ในการปรับปรุงการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาต่อไปได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบรูปแบบการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ก่อนและหลังเรียนวิชาโภชนาการสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

วิธีการดำเนินการศึกษา

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบเปรียบเทียบก่อนและหลังในประชากรหนึ่งกลุ่ม (one group pretest-posttest design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาโภชนาการศาสตร์ ภาคต้น (มิถุนายน-กันยายน) ปีการศึกษา 2553 จำนวน 96 คน

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้านี้ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาโภชนาการศาสตร์ ภาคต้น (มิถุนายน-กันยายน) ปีการศึกษา 2553 ที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามครบถ้วนทั้งก่อนและหลังการเรียนในรายวิชานี้ ซึ่งมีจำนวน 86 คน จากนักศึกษาทั้งหมด 96 คน (คิดเป็นร้อยละ 89.6)

เครื่องมือที่ใช้

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป ข้อมูลรูปแบบและความถี่ในการบริโภคอาหารและข้อมูลภาวะโภชนาการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้านี้ได้กำหนดแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นดังนี้

(1) ข้อมูลทั่วไป รูปแบบและความถี่ในการบริโภคอาหารวิเคราะห์ ใช้การวิเคราะห์แจกแจงความถี่แสดงจำนวนและร้อยละ สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(2) ข้อมูลการเปรียบเทียบการบริโภคอาหารก่อนและหลัง ใช้การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสองกลุ่มแบบไม่อิสระ หรือ Paired t-test

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

พบว่า นักศึกษาที่ตอบแบบประเมิน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 82.6 อายุเฉลี่ย 20.4 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55)

ข้อมูลแบบแผนการบริโภคอาหาร

พบว่า ก่อนเรียนนักศึกษามีการบริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 66.3 ภายหลังจากมีการบริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 74.4 และผู้ที่บริโภคอาหารวันละ 2 มื้อ ก่อนการศึกษามีอยู่ร้อยละ 29.1 และภายหลังจากเรียนลดลงเหลือร้อยละ 19.8 ประเภทของอาหารมื้อเช้าก่อนและหลังเรียนบริโภคประเภท กาแฟ โอวัลติน นม ร้อยละ 40.7 และ 47.7 ตามลำดับ และบริโภคอาหารจานเดียวก่อนและหลังเรียนร้อยละ 29.1 และ 32.6 ตามลำดับ ประเภทของอาหารมื้อกลางวัน ก่อนและหลังการเรียนบริโภคอาหารจานเดียว ร้อยละ 91.9 และ 86.1 ตามลำดับ ประเภทของอาหารมื้อเย็น ก่อนและหลังการเรียนบริโภคอาหารจานเดียว ร้อยละ 54.6 และ 48.8 ตามลำดับและบริโภคข้าวและมีกับข้าวแยกต่างหาก 2-3 อย่าง ร้อยละ 33.7 และ 37.2 ตามลำดับ

ความแตกต่างในการบริโภคอาหารในวันปกติและวันหยุด พบว่า การบริโภคแตกต่างกันก่อนและหลังเรียน ร้อยละ 75.6 และ 65.1 ตามลำดับ ซึ่งนักศึกษาจะบริโภคในวันปกติมากกว่าวันหยุด ก่อนเรียนและหลังเรียนร้อยละ 50 และ 52.3 ตามลำดับ (ดังตารางที่ 1)

ข้อมูลความถี่ในการบริโภคอาหาร

พบว่า ในแต่ละวัน นักศึกษาบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ 2-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 44.2 ภายหลังจากการเรียนบริโภค 4-6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 44.2 เท่ากัน

(1) **กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากถั่ว** ก่อนการเรียน พบว่า บริโภคเนื้อสัตว์ติดมัน/ติดหนัง 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 51.2 หลังการเรียนบริโภคลดลง ร้อยละ 47.7 ในส่วนของเครื่องในสัตว์บริโภค 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 58.1 ภายหลังจากการศึกษาบริโภคเพิ่มขึ้น 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นร้อยละ 52.3 นักศึกษาบริโภคถั่วและผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้ ก่อนเรียนบริโภค 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 57.6 หลังเรียนบริโภค 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 44.2 สำหรับอาหารทะเล ก่อนเรียนบริโภค 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 46.2 หลังเรียนบริโภค 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 46.5 ส่วนปลาน้ำจืด และปลาทะเล ก่อนและหลังเรียนบริโภค 2-3

ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 41.9 และ 50.0 ตามลำดับ ไข่แดง และผลิตภัณฑ์ ก่อนและหลังเรียนบริโภค 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 42.2 และ 50 ตามลำดับ

(2) **กลุ่มแป้งและน้ำตาล** การบริโภคอาหารที่มีรสหวาน เช่น ขนมหวาน เค้ก ไอศกรีมก่อนและหลังเรียนบริโภค 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 36.7 และ 46.5 ตามลำดับ การบริโภคข้าวกล้อง ก่อนเรียนบริโภค 1 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 33.7 หลังเรียนเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 48.8

(3) **กลุ่มผักและผลไม้** การบริโภคผักทุกวัน ก่อนและหลังเรียน ร้อยละ 43.0 และ 38.4 ตามลำดับ และการบริโภค ผัก 4-6 วัน/สัปดาห์ เพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 23.3 เป็น ร้อยละ 30.2 สำหรับการบริโภคผลไม้สด ก่อนเรียน บริโภค 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ และ 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 32.6 และ 30.2 ตามลำดับ หลังเรียน บริโภคผลไม้สดเพิ่มขึ้นเป็นโดยบริโภคทุกวัน ร้อยละ 33.7 และบริโภค 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 38.4

(4) **กลุ่มไขมัน** การบริโภคอาหารผัด ทอดหรืออาหารมันก่อนเรียนบริโภค 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ และ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 37.2 และ 36.0 ตามลำดับ หลังเรียนบริโภคลดลง โดยบริโภค 4-6 ครั้ง/สัปดาห์และ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 29.1 และ 48.8 ตามลำดับ

(5) **กลุ่มเครื่องดื่ม** การบริโภคนมสดและนมถั่วเหลืองเพิ่มขึ้นโดย ก่อนเรียน บริโภค 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 36.4 และ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 31.4 หลังเรียนบริโภค 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 34.9 และ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 37.2 การดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลมเพิ่มขึ้นโดย ก่อนเรียนดื่ม 1 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 36.0 และหลังเรียนดื่ม 1 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 46.7 การเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นเล็กน้อยโดย ก่อนเรียนดื่ม 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 26.7 หลังเรียนเพิ่มเป็น ร้อยละ 27.9 การดื่มเครื่องดื่มชูกาแฟลดลงโดยดื่ม 1 ครั้ง/สัปดาห์ ก่อนและหลังเรียน ร้อยละ 36.4 และ 33.7 ตามลำดับ

(6) **กลุ่มอาหารอื่นๆ** การบริโภคอาหารหมักดองเพิ่มขึ้นโดยก่อนและหลังเรียน บริโภค 1 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 67.4 และ 70.9 ตามลำดับ อาหารดิบ แหนม ก้อย ลาบดิบลดลงโดย ก่อนเรียน นักศึกษาไม่บริโภคร้อยละ 65.1 หลังเรียน ไม่บริโภคร้อยละ 73.3 ส่วนอาหารเค็ม นักศึกษาบริโภคเพิ่มขึ้นโดย ก่อนและหลังเรียน บริโภค 1 ครั้ง/สัปดาห์ จากร้อยละ 61.6 และ เป็นร้อยละ 66.3 ตามลำดับ อาหารสำเร็จรูป เช่น อาหารกระป๋อง บะหมี่สำเร็จรูป ก่อน

และหลังเรียนบริโภค 1 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 48.8 และ 52.3 ตามลำดับ สำหรับอาหารที่ใส่ผงชูรสหรือเครื่องปรุงที่มีส่วนผสมของผงชูรส ก่อนและหลังเรียนบริโภคทุกวัน ร้อยละ 39.5 และ 48.8 ตามลำดับ ส่วนการเติมน้ำตาลทุกครั้งทีบริโภคอาหาร 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ก่อนและหลังเรียนบริโภค ร้อยละ 45.3 และ 48.8 ตามลำดับ

เพื่อพิจารณาความแตกต่างในสถิติในการบริโภคอาหาร พบว่า มีความแตกต่างทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญในประเด็นการบริโภคที่พึงประสงค์ได้แก่ การกินอาหารครบ 5 หมู่ ปลายน้ำจืด/ปลาทะเล ข้าวซ้อมมือ/ข้าวกล้อง ผัก และอาหารประเภทถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว เพิ่มขึ้นการบริโภคเครื่องในสัตว์ลดลง การบริโภคที่ไม่พึงประสงค์ได้แก่ การบริโภคเครื่องปรุงที่มีส่วนผสมของผงชูรสมากขึ้น

ข้อมูลภาวะโภชนาการของนักศึกษา

เมื่อประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษาโดยใช้ค่าดัชนีมวลกายพบว่า อยู่ในระดับปกติทั้งก่อนเรียนและหลังเรียน ร้อยละ 53.5 เท่ากัน สำหรับภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) ก่อนเรียน ร้อยละ 33.7 หลังเรียน ร้อยละ 34.9 ส่วนภาวะโภชนาการเกิน ก่อนเรียนพบร้อยละ 12.8 หลังเรียนร้อยละ 11.6 ส่วนเส้นรอบเอวนั้น นักศึกษามีเส้นรอบเอวในระดับปกติ (มากกว่า 36 นิ้ว ในผู้ชายและน้อยกว่า 32 ในผู้หญิง) ทั้งก่อนและหลังเรียนมีเส้นรอบเอวปกติ ร้อยละ 98.8 เท่ากัน เมื่อพิจารณาความแตกต่างพบว่า ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ (ดังตารางที่ 2)

บทสรุปและอภิปรายผล

(1) การบริโภคแบบแผนการบริโภคอาหาร จำนวนมื้ออาหาร พบว่า นักศึกษาบริโภค 2 มื้อลดลง ทั้งนี้จากการศึกษาของวรรณปกรณ์ สุดตะนะ (2549) ในนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่บริโภคอาหาร 2 มื้อ ร้อยละ 60 ซึ่งสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่ศึกษาครั้งนี้ และเมื่อเรียนในรายวิชานี้แล้วนักศึกษามีการปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารเป็น 3 มื้อมากขึ้น ซึ่งจากการสอบถามนักศึกษา พบว่า เห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารเข้ามากขึ้น เพราะส่งผลต่อสุขภาพ โดยก่อนเรียนวิชานี้ มื้อเช้านักศึกษาตื่นมอย่างเดียวหรือกินขนมที่มีขายในโรงอาหารบ้าง แต่หลังเรียนบริโภคอาหารมื้อหลักและนมด้วย ทั้งนี้อาหารเช้าเป็นอาหารที่สะดวก รวดเร็ว เนื่องจากนักศึกษาบางคนให้ความเห็นว่า ต้นสาย แต่เมื่อเรียนวิชานี้แล้วจึงพยายามบริโภคอาหารเช้า ส่วนมื้อกลางวันเป็น

อาหารจานเดียวแต่ในมือเย็นเป็นอาหารจานเดียวบ้าง เป็นกับข้าวแยก 2-3 อย่างบ้าง เนื่องจากมีเวลาบริโภคไม่เต็มที่ จากการศึกษาภาวะอาหารและโภชนาการของผู้ที่มีอายุ 15-59 ปี (กองโภชนาการ, 2549) พบว่าสอดคล้องกับการศึกษา โดยส่วนใหญ่กินอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน ร้อยละ 67.5 โดยคนในเขตเมืองกินครบ 3 มื้อหลักน้อยกว่าในเขตชนบท ซึ่งส่วนใหญ่ไม่กินมื้อเช้า เนื่องจากไม่มีเวลาไปทำงาน ไม่หิว และเคยชิน ซึ่งสอดคล้องกับนักศึกษาที่บริโภค 2 มื้อ และอาหารที่บริโภคส่วนใหญ่ก็เป็นข้าวราดแกง ข้าวต้ม โจ๊ก เป็นต้น จากการสอบถามความถี่อาหารที่เป็นอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ภายหลังเรียน นักศึกษาบริโภคปลาทะเล ปลายน้ำจืด ไข่ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองเพิ่มขึ้น เนื่องจากเห็นความสำคัญของอาหารเหล่านี้มากขึ้น ซึ่งใกล้เคียงกับการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการ (กองโภชนาการ, 2549) พบว่าในกลุ่มวัย 20-29 ปี ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ บริโภคเครื่องในสัตว์บางวันร้อยละ 46 อาหารทะเลเป็นบางครั้งร้อยละ 47.9 ปลาทะเล/น้ำจืด บริโภคบางวันร้อยละ 54.8 ถั่วเมล็ดแห้งนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 50.2 ไข่ บริโภคบางวัน ร้อยละ 57.8 ส่วนข้าวกล้องจะบริโภคเพิ่มขึ้นบ้างแต่ไม่มากนัก อาจเนื่องจากอาหารที่มีจำหน่ายในโรงอาหารที่นักศึกษาริโภคเป็นประจำไม่ได้มีข้าวกล้องให้นักศึกษาเลือกบริโภคได้ ทำให้นักศึกษามีโอกาสในการบริโภคน้อย ส่วนนมสดและนมถั่วเหลืองนั้น นักศึกษาจะบริโภคประมาณ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ไม่ได้บริโภคทุกวัน แต่นักศึกษาจะดื่มนมมากกว่าประชาชนอายุ 20-29 ปี ที่เคยมีการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของผู้ที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (กองโภชนาการ, 2549) ในกลุ่มผัก ผลไม้สดนั้น นักศึกษาให้ความเห็นว่า จะพยายามบริโภคให้มากขึ้น โดยส่วนใหญ่จะบริโภค 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในอาหารทั้ง 2 ประเภท ซึ่งนักศึกษาบริโภคผักน้อยกว่าการสำรวจการบริโภคผักในผู้ที่มีอายุ 20-29 ปี ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (กองโภชนาการ, 2549) ที่บริโภคผักทุกวันถึงร้อยละ 41 ส่วนผลไม้รสไม่หวานบริโภคเป็นบางวัน ร้อยละ 60.8 ซึ่งในนักศึกษาจะบริโภคผักทุกวันถึง ร้อยละ 41 เนื่องจากนักศึกษาริโภคอาหารกลางวันที่โรงอาหารคณะพยาบาลศาสตร์ ซึ่งมีผลไม้เป็นชั้น ๆ ให้นักศึกษาเลือกบริโภคได้ในราคา 10-20 บาท ซึ่งในการศึกษาของวรรณปกรณ์ สุดตะนะ (2549) ในนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่บริโภคผักและผลไม้มากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3

ที่ศึกษาในครั้งนี้ คือบริโภคผักทุกวัน ร้อยละ 75.5 และผลไม้ทุกวัน ร้อยละ 70.0 นักศึกษาจะลดการบริโภคอาหารประเภท ผัด ทอด อาหารมัน ๆ ลดลงจากเดิมบริโภค 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็น 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งนักศึกษาจะบริโภคอาหารผัด ทอด น้อยลง ในด้านเครื่องดื่ม พบว่า นักศึกษาลดการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟลงโดยนักศึกษาส่วนใหญ่ ไม่บริโภคนั้น แต่พบว่ามีเครื่องดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลมเพิ่มขึ้น แต่เป็นการบริโภคเพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์เท่านั้น ซึ่งจะสอดคล้องกับการศึกษาในประชาชนอายุ 20-29 ปี ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (กองโภชนาการ, 2549ข) ส่วนอาหารหมักดอง อาหารเค็ม อาหารดิบ การเติมน้ำตาลทุกครั้ง เมื่อบริโภคอาหาร นักศึกษามีการบริโภคเพิ่มขึ้นเล็กน้อยหลังเรียน แต่ความถี่ในการบริโภคเพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และจากการศึกษาพบว่า นักศึกษาให้ข้อมูลว่าจะพยายามลดการบริโภคผงชูรสและสารปรุงแต่ง แต่เนื่องจากวิถีชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาส่วนใหญ่จะซื้ออาหารสำเร็จรูปบริโภคไม่ได้ปรุงอาหารเอง เพราะอยู่หอพัก ทำให้ยังต้องซื้ออาหารจากร้านค้า ที่ยังใช้ผงชูรสในการปรุงอาหารและยังบริโภคกะหล่ำสำเร็จรูป อยู่บ้าง ทั้งนี้เป็นการประเมินการบริโภคด้วยตนเองของ นักศึกษาเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเรียน มีการบริโภคผงชูรส มากขึ้น สำหรับการบริโภควิตามิน สมุนไพร และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้น ได้มีการสอบถาม นักศึกษาด้วย พบว่า ส่วนใหญ่ไม่บริโภคซึ่งคล้ายคลึงกับการสำรวจภาวะอาหารและ โภชนาการ (กองโภชนาการ, 2549ข) ที่พบว่า ประชาชนอายุ 20-29 ปี ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ร้อยละ 96.3 โดยนักศึกษบริโภควิตามินซี เพราะรสอร่อยและบำรุงร่างกาย ส่วนสุขภาพของนักศึกษา พบว่า ก่อนเรียนระบุว่าโรคที่เป็นประจำของนักศึกษา คือ โรคกระเพาะอาหารมากที่สุด หลังเรียนได้รับการรักษาและ ดูแลสุขภาพรวมทั้งการบริโภคอาหารตรงเวลาและครบทุกมื้อ มากขึ้น นอกจากการบริโภคอาหารแล้วการออกกำลังกายก็ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่น ซึ่งจากการศึกษาพบว่า นักศึกษามี การออกกำลังกายภายหลังเรียนรายวิชานี้มากขึ้นเนื่องจากใน การเรียนการสอนได้สอดแทรกหลักการบริโภคอาหาร และ ความสมดุลพลังงาน เน้นการออกกำลังกายที่เหมาะสม กิจกรรมออกกำลังกายนักศึกษาได้แก่ วิ่ง เดิน เต้นแอโรบิก ใช้เครื่องออกกำลังกายในศูนย์ฟิตเนส ฟุตบอล วายน้ำ แบดมินตัน กระโดดเชือก sit-up ซ้อมเชียร์ริตเตอร์ ต่างกัน ในการประเมินรูปร่างตนเอง พบว่า นักศึกษาจะประเมิน ตนเองว่า สมส่วนร้อยละ 41.9 และภายหลังเรียนเพิ่มขึ้นเป็น

ร้อยละ 47.7 ทั้งนี้ผู้ที่มีความคิดเห็นว่า รูปร่างไม่เหมาะสม จะลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร ออกกำลังกายมากขึ้น ลดอาหาร ประเภทไขมัน แป้ง ลดอาหารหวาน ส่วนผู้ที่น้ำหนักน้อย จะระบุว่า บริโภคเพิ่มขึ้น มีบางคนที่ไม่ให้ความเห็นว่างดอาหาร และอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร ปล่อยตามปกติ นักศึกษาบางส่วน พยายามปรับเปลี่ยนการบริโภคตนเองซึ่งควบคุมได้บ้างไม่ได้ บ้างแต่แนวโน้มการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ดีขึ้น ในการ แก่ไขการบริโภคเน้นการ บริโภคผักมากขึ้น บริโภคอาหารให้ ครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน บริโภคอาหารเช้า ลดอาหารมื้อเย็นลง บริโภคให้หลากหลายมากขึ้น ไม่กินจุบจิบ ลดอาหารขบเคี้ยว ลดอาหารประเภทไขมัน แป้ง ลดอาหารหวาน ขนมหวาน อาหารที่ไม่ปลอดภัย การเลือกซื้ออาหารจะพิจารณาคุณค่า ทางโภชนาการด้วย รวมทั้งออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เมื่อพิจารณา ความแตกต่างทางด้านสถิติ พบว่า มีความแตกต่างอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติในประเด็น การออกกำลังกาย ระยะเวลาใน การออกกำลังกาย และเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ซึ่งเป็น พฤติกรรมที่ดีขึ้น

(2) ภาวะโภชนาการ เมื่อพิจารณาภาวะ โภชนาการโดยใช้ค่าดัชนีมวลกาย พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ มีภาวะโภชนาการปกติ แต่มีผู้ที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ อยู่ถึงร้อยละ 34.9 ทั้งนี้ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาหญิง ซึ่งควบคุมน้ำหนักและรูปร่างโดยมีดัชนีมวลกายในระดับ 17.0-18.5 ซึ่งบางส่วนอาจเนื่องมาจากนักศึกษบริโภค อาหารเพียง 2 มื้อ ไม่ได้บริโภคอาหารในมื้อเช้า และบางส่วน คิดว่ารูปร่างที่เป็นอยู่ดีแล้ว และไม่ได้คิดว่าเป็นปัญหา จาก การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายก่อน การศึกษา (19.29 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) และหลัง การศึกษา (19.50 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) พบว่ามีค่าเฉลี่ย ต่างกัน 0.21 กิโลกรัมต่อตารางเมตร สำหรับเส้นรอบเอวนั้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ จากการศึกษาครั้งนี้ มีนักศึกษามี ภาวะโภชนาการในระดับผอมถึงร้อยละ 34.9 ซึ่งสอดคล้อง กับการศึกษาของวรรณ ปรกรณ์ (2549) มีนักศึกษามีภาวะ โภชนาการในระดับผอมร้อยละ 38.2 และส่วนมากเป็น นักศึกษาหญิงคล้ายคลึงกัน และภาวะโภชนาการเกินใน นักศึกษายังมีอยู่จำนวนน้อยเช่นเดียวกัน แต่จากศึกษาของ กองโภชนาการ (2549ข) ในประชาชนอายุ 19 ปีขึ้นไปใน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่ามีภาวะโภชนาการในระดับ ผอมร้อยละ 7.3 ปกติร้อยละ 47.6 ทั่วร้อยละ 17.9 และอ้วน ปานกลาง ร้อยละ 21.2 ที่สอดคล้องกับการศึกษาขององค์การ อนามัยโลก (2002) พบว่า วัยรุ่นไทยอายุ 17 ปีขึ้นไปมี

ภาวะอ้วนในเพศหญิงร้อยละ 25 ส่วนเพศชายร้อยละ 17 ทั้งนี้จากรายงานนี้เมื่อเปรียบเทียบกับวัยรุ่นในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น อินเดีย บังคลาเทศ เนปาลและพม่า พบว่ามีภาวะโภชนาการในระดับผอมร้อยละ 53, 67, 36 และ 32 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในครั้งนี้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

- (1) เพิ่มเนื้อหาในเรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้มากขึ้น
- (2) ควรเพิ่มความรู้อันเนื่องจากการจัดอาหารเพิ่ม มีตัวอย่างรายการอาหารที่ช่วยควบคุมน้ำหนักเพิ่มเติมเพื่อให้นักศึกษาเข้าใจมากขึ้น
- (3) ควรสร้างความตระหนักในการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ให้มากขึ้น เช่น ผัก สดผลไม้ ข้าวกล้อง ปลา นม ฯลฯ และปรับเปลี่ยนการบริโภคที่ไม่พึงประสงค์ เช่น อาหาร

เอกสารอ้างอิง

- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2549ก). การสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารวัยรุ่น. ค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2552, จาก [http://nutrition.anamai.go.th/temp/main/view .php?group=3&id=93](http://nutrition.anamai.go.th/temp/main/view.php?group=3&id=93)
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2549ข). รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทยครั้งที่ 5 2546. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ร.ส.พ.
- นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์. (2547). รายงานการทบทวนองค์ความรู้ทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็ก. โภชนบำบัด, 84, 25-32.
- วรา บุญมีพิพิธ, สมภพ จือเหลือ และนภพล พาณิชย์เจริญพงศ์. [ม.ป.ป.]. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น. ค้นเมื่อ 22 กรกฎาคม 2553, จาก <http://xcold.kucomscil18.in.th/health/food/food3.html>
- วรรณปกรณ์ สุดตะนะ. (2549). ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหารมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตกาฬสินธุ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- World Health Organization. (2002). *Improvement of nutritional status of adolescents*. New Delhi: WHO.

หมักดอง อาหารหวาน มัน เค็ม อาหารใส่ผงชูรส เป็นต้น และปรับเปลี่ยนทัศนคติในเรื่องรูปร่างของตนเองโดยเฉพาะในกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ให้ปรับเปลี่ยนมาอยู่ในระดับปกติ และเน้นให้เห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารมือเช้า

(4) ควรส่งเสริมให้นักศึกษามีการบริโภคผักมากขึ้น

(5) กระตุ้นนักศึกษาให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้มากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ในการสนับสนุนงบประมาณการวิจัยและนักศึกษาระดับปริญญาตรีปีที่ 3 ที่ให้ข้อมูลทุกคน

ตารางที่ 1 แบบแผนการบริโภคอาหารนักศึกษา ก่อนและหลังการเรียนวิชาโภชนาการสาธารณสุข (n=86)

ประเด็น	ก่อนเรียน		หลังเรียน		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1. จำนวนมื้ออาหารที่บริโภค					
2 มื้อ	25	29.1	17	19.8	0.105
3 มื้อ	57	66.3	64	74.4	
4 มื้อ	4	4.6	4	4.6	
5 มื้อ	-	-	1	1.2	
2. ประเภทของอาหารที่บริโภคเมื่อเช้า					
กาแฟ/โอวัลติน/นม	35	40.7	41	47.7	0.058
ข้าวต้ม/โจ๊ก/ก๋วยเตี๋ยว	6	7.0	4	4.7	
ขนมปัง/พิซซ่า/เค้ก/ปาท่องโก๋	10	11.6	12	14.0	
ข้าวและมีกับข้าวแยกต่างหาก 2-3 อย่าง	6	7.0	5	5.8	
อาหารจานเดียว	25	29.1	28	32.6	
3. ประเภทของอาหารที่บริโภคในมื้อกลางวัน					
กาแฟ/โอวัลติน/นม	-	-	-	-	0.320
ข้าวต้ม/โจ๊ก/ก๋วยเตี๋ยว	4	4.7	4	4.7	
ขนมปัง/พิซซ่า/เค้ก/ปาท่องโก๋	5	5.8	1	1.2	
ข้าวและมีกับข้าวแยกต่างหาก 2-3 อย่าง	3	3.5	12	14.0	
อาหารจานเดียว	79	91.9	74	86.1	
4. ประเภทอาหารที่บริโภคในมื้อเย็น					
กาแฟ/โอวัลติน/นม	4	4.7	3	3.5	0.320
ข้าวต้ม/โจ๊ก/ก๋วยเตี๋ยว	12	14.0	13	15.1	
ขนมปัง/พิซซ่า/เค้ก/ปาท่องโก๋	1	1.2	2	2.3	
ข้าวและมีกับข้าวแยกต่างหาก 2-3 อย่าง	29	33.7	32	37.2	
อาหารจานเดียว	47	54.6	42	48.8	
5. ความแตกต่างของการบริโภคอาหารในวันปกติและวันหยุด					
ไม่แตกต่าง	21	24.4	30	34.9	0.324
แตกต่าง	65	75.6	56	65.1	
วันปกติมากกว่าวันหยุด	43	50.0	45	52.3	
วันหยุดมากกว่าวันปกติ	22	25.6	11	12.1	
6. การออกกำลังกายของนักศึกษา					
ออกกำลังกาย	45	52.3	63	73.3	0.003
ไม่ออกกำลังกาย	41	47.4	23	26.7	
7. จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ (n=45)					
< 3 วัน	30	34.9	31	36.1	<0.001
3 - 5 วัน	14	16.3	31	36.1	
6 - 7 วัน	1	1.2	1	1.2	
8. เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง (n=45)					
< 30 นาที	5	5.8	18	20.9	0.006
30 ขึ้นไป	40	47.6	45	52.3	

ตารางที่ 2 แสดงภาวะโภชนาการของนักศึกษา

เกณฑ์และตัวชี้วัดภาวะโภชนาการ	ก่อนการเรียน		หลังการเรียน		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ค่าดัชนีมวลกาย					
ต่ำกว่าเกณฑ์ (< 18.5 กก/ม ²)	29	33.7	30	34.9	0.159
ปกติ (18.5 - 22.9 กก/ม ²)	46	53.5	45	53.5	
ท้วม (23.0 - 25 กก/ม ²)	7	8.1	7	8.1	
อ้วน (> 25 กก/ม ²)	4	4.7	3	3.5	
เส้นรอบเอว					
ปกติ (ชาย < 36 นิ้ว หญิง < 32 นิ้ว)	85	98.8	85	98.8	1.000
อ้วนลงพุง (ชาย > 36 นิ้ว หญิง > 32 นิ้ว)	1	1.2	1	1.2	

