

การศึกษาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า  
The Study of Nutrition Knowledge and Food Consumption Behavior  
of Students in Rajabhat Rajanagarindra University Bangkhla Center

อรชума หนูน้อย

อาจารย์ประจำสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์

### Abstract

The study of nutrition knowledge and food consumption behavior of students in Rajabhat Rajanagarindra University Bangkhla Center aimed to study knowledge about nutrition. Study food consumption behavior Compare personal data of students with knowledge about nutrition. And study the relationship between knowledge about nutrition and food consumption behavior of students in Rajabhat Rajanagarindra University Bangkhla center.

The sample group that used this study was 400 of students in Rajabhat Rajanagarindra University Bangkhla Center. Tools used in the study were questionnaires. Data analysis by using the software package. And Statistics used are percentage, mean Standard Deviation Analyze the differences between groups by t-test, independent samples and one-way analysis of variance ANOVA (One-way analysis of variance). In case of having significant differences, the statistics compared once again by using the Scheffe' method and Pearson's correlation coefficient.

The research found that:

1) The findings showed that the students at Rajabhat Rajanagarindra University Bangkhla Center had a good knowledge of nutrition as a whole. ( $\bar{X} = 0.831$ ). When considering each aspect, it was found that Students had knowledge about nutrition at the good level in both aspects by sorting according to the average score including 1) Food and nutrition consumption ( $\bar{X} = 0.901$ ) And 2) food selection respectively ( $\bar{X} = 0.762$ ).

2) Rajabhat Rajanagarindra University students at Bangkhla Center had food consumption behavior. The overall picture was at the good level ( $\bar{X} = 2.99$ ). When considering each aspect, it was found that There was the good level of behavior on both sides by sorting according to the average score Namely 1) influence from media on food consumption behavior ( $\bar{X} = 2.99$ ) and 2) consumption habits ( $\bar{X} = 2.24$ ).

3) Rajabhat Rajanagarindra University students at Bangkhla Center with personal information such as gender, faculty, jurisdiction and average monthly income. There was no different knowledge about nutrition and students with personal information, for grade level and having different sources of knowledge about food consumption but having different knowledge about nutrition with statistical significance at the level at 0.05.

4) Knowledge of nutrition of students in Rajabhat Rajanagarindra University Bang Khla Center had no relation to food consumption behavior.

**Keywords :** Knowledge about nutrition, Food consumption behavior, Students

## บทคัดย่อ

การศึกษาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การศึกษาคั้งนี้คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มโดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบ Independent samples t-test และการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว ANOVA (One-way analysis of variance) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่า

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 0.831$ ) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับดีทั้ง 2 ด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าคะแนนเฉลี่ย ได้แก่ 1) ด้านการบริโภคอาหารและโภชนาการ ( $\bar{X} = 0.901$ ) และ 2) ด้านการเลือกซื้ออาหาร ( $\bar{X} = 0.762$ ) ตามลำดับ
2. นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 2.99$ ) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมอยู่ในระดับดีทั้ง 2 ด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าคะแนนเฉลี่ย ได้แก่ 1) ด้านอิทธิพลจากสื่อต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ( $\bar{X} = 2.99$ ) และ 2) ด้านการบริโภคนิสัย ( $\bar{X} = 2.24$ ) ตามลำดับ
3. นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า ที่มีข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คณะที่สังกัดและรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการไม่แตกต่างกัน และนักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับชั้นปี และมีแหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
4. ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

**คำสำคัญ** ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร นักศึกษา

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และช่วยซ่อมแซมอวัยวะในส่วนที่สึกหรอให้สามารถกลับมาทำงานได้เป็นปกติ การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์และถูกต้องตามหลักโภชนาการจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างเหมาะสม มีภาวะโภชนาการที่ดี มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะเป็นรากฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาเข้าสู่ในยุคอุตสาหกรรมจึงทำให้เกิดสภาวะการแข่งขันที่มากขึ้นในแต่ละองค์กร (ณภิกา กลักโพธิ์, 2561) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยในปัจจุบันก็เช่นเดียวกันที่มีเปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะเศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะค่านิยมการบริโภคอาหารแบบสังคมตะวันตกที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายที่ทำให้เกิดโรคทางโภชนาการ ปัญหาโภชนาการที่พบคือ ปัญหาทุพโภชนาการ ได้แก่ โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคคอพอก

จากการขาดไอโอดีน และโรคขาดวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องและอิทธิพลของสื่อและโฆษณาต่างๆ ที่สร้างความรู้สึกลดลงเห็นชอบอาหารในรูปแบบใหม่ๆ ประเภทอาหารขยะ (Junk food) และอาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast food) ขนมนมจืด ขนมกรุบกรอบ จนกลายเป็นอาหารยอดนิยมของวัยรุ่นยุคใหม่ ประกอบกับสังคมปัจจุบันมีร้านจำหน่ายอาหารที่เปิดขายให้บริการกระจายทั่วไป เช่น ภัตตาคาร ห้างสรรพสินค้าและร้านสะดวกซื้อ เป็นต้น ส่วนใหญ่วัยรุ่นจะนิยมบริโภคอาหารประเภทแป้ง ไขมันและน้ำตาล เมื่อรับประทานบ่อยๆ ในปริมาณมากจะสะสมในร่างกายจนเกิดเป็นไขมันสะสม มีพลังงานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการส่งผลกระทบให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคอ้วน โรคกระดูกพรุน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น จากปัญหาการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องเป็นเรื่องที่สำคัญและควรเอาใจใส่อย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาบุคคลโดยเฉพาะเยาวชน วัยรุ่น นักเรียน นักศึกษา ซึ่งกลุ่มนี้จะเป็นกำลังและแรงงานสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป และเป็นช่วงที่มี

การเรียนรู้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรูปแบบวิถีการดำเนินชีวิต แต่เนื่องจากสภาพสังคมและเศรษฐกิจปัจจุบันรวมทั้งความเร่งรีบและการแข่งขันที่สูงทำให้วิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนไป ที่ต้องพึ่งพาอาหารปรุงสำเร็จมากขึ้น อาหารเหล่านี้อาจประกอบขึ้นมาจากวิธีการปรุงที่ไม่ถูกสุขลักษณะ (เอกชาติ ใจเพชร, 2549) การไม่ได้ปรุงอาหารด้วยตนเองจะทำให้ไม่สามารถควบคุมประเภท ปริมาณ คุณภาพและความปลอดภัยของอาหารที่ตนบริโภคได้ แต่กลับต้องฝากปากท้องไว้กับร้านค้าอาหารตามสั่ง ซึ่งหมายถึงคนขายอาหาร อันจะทำให้เกิดการบริโภคที่ขาดสมดุลและเสี่ยงต่อความไม่ปลอดภัยในอาหาร (วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์, 2541)

สถานการณ์ปัญหาโภชนาการในปัจจุบันพบว่า ภาวะทุพโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญที่จะมีผลต่อการพัฒนาประเทศโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีพัฒนาการและการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพหลายระบบ ภาวะทุพโภชนาการเป็นภาวะที่บริโภคอาหารและได้รับพลังงานจากสารอาหารไม่ถูกต้อง ทั้งทางด้านปริมาณ ชนิดและคุณภาพ ซึ่งถ้าได้รับมากเกินไปจนต้องก่อให้เกิดโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน หรือถ้าได้รับน้อยเกินไปจนทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร (อรุณี เจตศรีสุภาพ, 2555) และในปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนไปจากเดิมโดยหันมารับประทานอาหารจานด่วนเพื่อความสะดวกและรวดเร็วประหยัดเวลา สามารถรับประทานได้ทันที เหมาะกับสังคมในสภาพที่รีบเร่ง รูปแบบการใช้ชีวิตของนักศึกษา ก็เปลี่ยนไปตามยุคสมัย ทำให้มีการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง การใช้ชีวิตอยู่ในหอพัก และชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในรั้วมหาวิทยาลัย ทำให้นักศึกษาขาดการดูแลในเรื่องการบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งปัญหาด้านสุขภาพของคนไทยที่เกิดอย่างต่อเนื่องคือโรคเรื้อรังต่างๆ ซึ่งมีสาเหตุเบื้องต้นมาจากโรคอ้วน และปัญหาที่นับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ กลุ่มที่มีปัญหาเรื่องนี้มากที่สุดคือ กลุ่มเด็กและเยาวชน (ไพจิตร วราจิต, 2553) ปัญหาการบริโภคอาหารจึงเป็นเรื่องที่สำคัญของการพัฒนาบุคคลที่อยู่ในวัยเรียนระดับอุดมศึกษา เป็นวัยที่มีอิสระทางด้านความคิดและการตัดสินใจ ทำอะไรได้ด้วยตนเองในหลายๆ ด้าน ควรมีความรู้ที่ถูกต้องในการเลือกบริโภคอาหาร ตลอดจนตระหนักถึงผลเสียต่อสุขภาพหากนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง (สิริไพศาล ยัมประเสริฐ, 2560)

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการนับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญเพราะความรู้จะมีผลต่อการกำหนดพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่จะส่งผลต่อภาวะโภชนาการทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินและโรคเรื้อรังต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นจากการบริโภคอาหาร ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทำให้เกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร โดยมีสาเหตุมาจากการขาดความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่

ไม่เหมาะสม ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการและเพื่อให้นักศึกษาสามารถดูแลตนเองในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการให้ถูกต้องต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า
3. เพื่อเปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลกับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า

## ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ดังนี้

- 1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### (1) ประชากร

ประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า ที่ศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 3 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะครุศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม รวมจำนวน 3,646 คน

### (2) กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า ที่ศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 3 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะครุศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามาเน่ (Taro Yamane', 1970 อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปรีดา บริสุทธิ, 2540) ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ร้อยละ 5 ที่ความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

### 2) ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา 2 ประเภท ได้แก่

(1) ตัวแปรอิสระ (Independent variable) ประกอบด้วย

- ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่
  1. เพศ
  2. ระดับชั้นปี
  3. คณะที่ศึกษา
  4. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
  5. แหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ

(2) ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ

- พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

### วิธีดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ลักษณะคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปี คณะที่สังกัด รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และแหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการเลือกซื้ออาหาร และ 2) ด้านการบริโภคอาหารและโภชนาการ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการบริโภคนิสัย ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) (บุญชม ศรีสะอาด, 2546, หน้า 162) และ 2) ด้านอิทธิพลจากสื่อต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รวบรวมข้อมูลและดำเนินการกำหนดจำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาวิจัย

2. บันทึกเสนอขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยถึงคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะครุศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม (กลุ่มตัวอย่าง) ด้วยตนเอง หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการจัดเก็บแบบสอบถามกลับคืนด้วยตนเอง รวมจำนวน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

3. นำแบบสอบถามที่รวบรวมมาได้ทำการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์และนำผลมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการนำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) คำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index Objective Congruence--IOC) ได้เท่ากับ 0.90 โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า 0.7 มาใช้เป็นข้อคำถาม แล้วนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.850

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามและประมวลผลข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ ระดับชั้นปี คณะที่สังกัด รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และแหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (frequency) และหาค่าร้อยละ (percentage)

2. วิเคราะห์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation-S.D.)

3. วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation-S.D.)

4. วิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า วิเคราะห์โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที (t-test) กรณี 2 กลุ่ม ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance) กรณีทดสอบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม จะทดสอบความแตกต่างเป็นรายกลุ่มเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe')

5. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ

เพียร์สัน (Pearson's product moment Correlation coefficient)

### สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า สรุปผลได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า

ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.ด้านการเลือกซื้ออาหาร	.762	.097	ดี
2.ด้านการบริโภคอาหารและโภชนาการ	.901	.094	ดี
โดยรวม	.831	.076	ดี

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 0.831$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับดีทั้ง 2 ด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ 1) ด้านการบริโภคอาหารและโภชนาการ ( $\bar{X} = 0.901$ ) และ 2) ด้านการเลือกซื้ออาหาร ( $\bar{X} = 0.762$ ) ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า

**ตารางที่ 2** ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.การบริโภคนิสัย	2.24	.442	ดี
2.อิทธิพลจากสื่อต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	2.99	.070	ดี
โดยรวม	2.99	.099	ดี

จากตารางที่ 2 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 2.99$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักศึกษามี

พฤติกรรมการอยู่ในระดับดีทั้ง 2 ด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ 1) ด้านอิทธิพลจากสื่อต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ( $\bar{X} = 2.99$ ) และ 2) ด้านการบริโภคนิสัย ( $\bar{X} = 2.24$ ) ตามลำดับ

3. ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลกับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า

**ตารางที่ 3** การเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า จำแนกตามเพศ

เพศ	N	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ชาย	70	2.97	.167	-1.259	0.212
หญิง	330	2.99	.077		

\* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า ที่มีเพศต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการไม่แตกต่างกัน

**ตารางที่ 4** การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า จำแนกตามระดับชั้นปี

แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.067	3	0.022	3.062	0.028
ภายในกลุ่ม	2.910	396	0.007		
รวม	2.978	399			

จากตารางที่ 4 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า ที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ ว่านักศึกษาที่มีระดับชั้นปีใดที่มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ จำแนกตามระดับชั้นปี

ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ	$\bar{X}$	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
ระดับชั้นปี					
ชั้นปีที่ 1	2.97	-	*03000.-	*03000.-	*03000.-
ชั้นปีที่ 2	3.00		-	00000.	00000.
ชั้นปีที่ 3	3.00			-	00000.
ชั้นปีที่ 4	3.00				-

จากตารางที่ 5 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า ระดับชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการดีกว่านักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า จำแนกตามคณะที่สังกัด

คณะที่สังกัด	$\bar{X}$	S.D.	F	Sig.
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	3.00	.000	1.048	0.352
คณะครุศาสตร์	2.98	.112		
คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	3.00	.000		

\* $p < .05$

จากตารางที่ 6 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า ที่มีคณะที่สังกัดแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 7 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	$\bar{X}$	S.D.	F	Sig.
น้อยกว่า 4,000 บาท	3.00	0.000	0.953	0.415
4,001-5,000 บาท	2.99	0.082		
5,001-6,000 บาท	2.98	0.135		
6,001 บาทขึ้นไป	3.00	0.000		

\* $p < .05$

จากตารางที่ 7 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 8 การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า จำแนกตามแหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

แหล่งความรู้	SS	Df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.243	3	.081	11.713	.000
ภายในกลุ่ม	2.735	396	.007		
รวม	2.977	399			

จากตารางที่ 8 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า ที่มีแหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ว่านักศึกษาที่มีแหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากแหล่งใด มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ จำแนกตามแหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภค

ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ	$\bar{X}$	บิดา/มารดา/ญาติพี่น้อง	การเรียนการสอน	วารสาร/สื่อสิ่งพิมพ์/โฆษณา...	เพื่อน
แหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภค					
บิดา/มารดา/ญาติพี่น้อง	2.99	-	-.00252	-.00885	.24115*
การเรียนการสอน	2.99		-	.00633	-.24367*
วารสาร/สื่อสิ่งพิมพ์/โฆษณา...	3.00			-	.25000*
เพื่อน	2.75				-

จากตารางที่ 9 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า ที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคจากบิดา มารดา ญาติพี่น้อง จากการเรียนการสอน และจากการได้รับความรู้จากวารสาร สื่อสิ่งพิมพ์ โฆษณา จะมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการดีกว่านักศึกษาที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า

**ตารางที่ 10** ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า

ตัวแปร	ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ (n=400)	
	ความสัมพันธ์	Sig.
ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ	-0.009	0.00
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร		

จากตารางที่ 10 พบว่า การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า

### อภิปรายผล

จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้ามีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับดี จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ เลิศศิริ เตโชภักวิวัฒน์กุล (2550) ที่ได้ศึกษาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาสามในสี่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยอยู่ในระดับดี แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศนา ศิริโชติ (2557) ที่ได้ศึกษาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ งานวิจัยของ หทัยกาญจน์ โสตรติ และอัมพร ฉิมพลี (2550) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ และงานวิจัยของ อนุกุล พลศิริ (2551) ที่ได้ศึกษาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเมื่อนักศึกษาได้รับการศึกษาไม่ว่าจะเป็น

การศึกษาในชั้นเรียน นอกห้องเรียน หรือความรู้ที่ได้รับจากสื่อโฆษณา ประชาสัมพันธ์ต่างๆ จึงทำให้มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับดี

2. นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี จากการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริญญา ผกานนท์ และนิตยา ไสยสมบัติ (2560) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาศาสตรมหาวิทาลัยราชธานี พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศนา ศิริโชติ (2557) ที่ได้ศึกษาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมทุกคณะอยู่ในระดับปานกลาง งานวิจัยของ หทัยกาญจน์ โสตรติ และอัมพร ฉิมพลี (2550) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษารวมอยู่ในระดับพอใช้ งานวิจัยของ อนุกุล พลศิริ (2551) ที่ได้ศึกษาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และงานวิจัยของ จิราภรณ์ เรืองยิ่งและคณะ (2559) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา : การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่า วัยรุ่นที่จังหวัดสงขลามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เช่นกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้าส่วนมากเป็นนักศึกษาที่พักประจำอยู่หอพัก และมีภูมิลำเนาอยู่นอกเขตที่ตั้งของมหาวิทยาลัย นักศึกษาส่วนมากจะมีการปรุงอาหารรับประทานเองเพื่อเป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย เมื่อคะแนนความรู้เกี่ยวกับโภชนาการดีแล้วจึงน่าจะทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่ดีและถูกสุขลักษณะด้วยเช่นกัน

3. นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้าที่มีข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สังกัดคณะ และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในวัยที่ใกล้เคียงกัน อยู่ต่างคณะกันและถึงแม้จะมีรายได้ที่แตกต่างกันการรับรู้เกี่ยวกับโภชนาการจึงไม่แตกต่างกัน และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้า ที่มีข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับชั้นปี และมีแหล่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันจะมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการแตกต่างกัน อาจเป็นไปได้ว่าปัจจุบันอิทธิพลของสื่อและโฆษณาต่างๆ จะช่วยสร้างความรู้สึกชื่นชอบอาหารในรูปแบบใหม่ๆ ซึ่งช่องทางการรับรู้เกี่ยวกับโภชนาการมีหลากหลาย เช่น หนังสือวารสาร วิทยุ โทรทัศน์ เฟซบุ๊ก ไลน์ ป้ายประชาสัมพันธ์ ฯลฯ อาจ

ทำให้นักศึกษามีการเข้าถึงช่องทางได้แตกต่างกัน จึงทำให้มีความรู้ที่แตกต่างกัน ซึ่งคล้ายกับงานวิจัยของ น้ำทิพย์ ชื่นน้อย และสุนันทา ศรีศิริ (2561) ที่ได้ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นักศึกษาที่ได้รับแรงสนับสนุนจากสื่อที่แตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศนา ศิริโชติ (2557) ที่ได้ศึกษาความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา พบว่า นักศึกษาที่มีข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล ได้แก่ ชั้นปี การศึกษา ภูมิภาคและรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาและภาวะโภชนาการที่ต่างกัน มีความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และนักศึกษามีเพศ สาขาวิชาที่ศึกษา ลักษณะการอยู่อาศัย รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว และแหล่งความรู้เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่างกัน จะมีความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน และงานวิจัยของ อนุกุล พลศิริ (2551) ที่ได้ศึกษาความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาแตกต่างกันตามปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปีที่ศึกษา คณะที่ศึกษา บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน ระดับการศึกษา และอาชีพของบิดา มารดา และผู้ปกครอง รายได้ต่อเดือนของครอบครัว ภูมิภาคและภาวะโภชนาการของนักศึกษา ยกเว้นปัจจัยรายได้ของนักศึกษา

4. ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ศูนย์บางคล้าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทั้งนี้อาจจะเป็นไปได้ว่าวัยของนักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไป โดยต้องการรับประทานอาหารจานด่วน เพื่อความสะดวก รวดเร็ว ประหยัดเวลา และรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาได้เปลี่ยนไปตามยุคสมัย ทำให้ส่วนใหญ่วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง จากการศึกษาครั้งนี้ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศนา ศิริโชติ (2557) ที่ได้ศึกษา ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา พบว่า ความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามีความสัมพันธ์กันเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกัน งานวิจัยของ หทัยกาญจน์ ไสตรดี และอัมพร ฉิมพลี (2550) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาในระดับต่ำ งานวิจัยของ อนุกุล พลศิริ (2551) ที่ได้ศึกษาความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวก

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี ดังนั้น มหาวิทยาลัยควรนำผลการวิจัยที่ได้ไปเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ และลดการบริโภคอาหารที่ก่อโรค น้ำอัดลม อาหารปิ้งย่าง รวมถึงปรับวิธีการสอนให้มีการบูรณาการและจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องหรืออาจใช้สื่อประชาสัมพันธ์ที่น่าสนใจ ให้ความรู้กระตุ้นให้นักศึกษาได้ปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีต่อไป

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาปัจจัยด้านอื่นๆ ที่สัมพันธ์หรือส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อให้ได้ข้อมูลมากยิ่งขึ้นหรืออาจมีการเปรียบเทียบนักศึกษาระหว่างนักศึกษาศูนย์มหาวิทยาลัยกับนักศึกษาศูนย์บางคล้า ว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร เพราะเนื่องจากบริบทที่นักศึกษาอาศัยอยู่ไม่เหมือนกัน

## เอกสารอ้างอิง

- จิราภรณ์ เรืองยิ่ง และคณะ. (2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา: การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. ปีที่ 8 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม-มิถุนายน 2559. น. 245-264.
- ณิภา กลักโพธิ์. (2561). คุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานในเขตโกดังรามอินทราแพคทอรี่. วารสารราชชนครินทร์. ปีที่ 15 ฉบับที่ 33 เดือนมกราคม-มิถุนายน 2561. หน้า 101-107.
- ทศนา ศิริโชติ. (2557). ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. สงขลา : มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
- บุญชม ศรีสะอาด. (2546). การพัฒนาหลักสูตรและการวิจัยเกี่ยวกับหลักสูตร. กรุงเทพฯ : สุริยาสาน.
- บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธ์. (2540). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. (พิมพ์ครั้งที่ 7). ฉบับปรับปรุงใหม่ล่าสุด. กรุงเทพฯ : เจริญผล.



- ปริญญา ผกานนท์ และนิตยา ไสยสมบัติ. (2560). **พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี**. อุบลราชธานี : มหาวิทยาลัยราชธานี.
- ไพจิตร วราชาติ. (2553, มิถุนายน). สธ.จัดโครงการลดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงในคนไทยถวายเป็นพระราชกุศลแด่ในหลวง. **หมอชาวบ้าน**, สืบค้นเมื่อ 6 กรกฎาคม 2561, จาก <https://www.doctor.or.th/Article/detail/10985>.
- เลิศศิริ เตโชภักดิ์นกุล. (2550). **ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วีณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์. (2541). **พฤติกรรมการบริโภคอาหาร**. สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ : นนทบุรี.
- สิริไพศาล ยัมประเสริฐ. (2560). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา**. วารสารราชพฤกษ์. ปีที่ 15 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม-เมษายน 2560. น. 33-41.
- หทัยกาญจน์ ไสตรดี และอัมพร นิมพลี. (2550). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม**. งานวิจัยวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- อนุกุล พลศิริ. (2551). **ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง**. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อรุณี เจตศรีสุภาพ. (2555). **โรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน**. สืบค้นเมื่อ 6 กรกฎาคม 2561, จาก <http://www.haamor.com>.
- เอกชาติ ใจเพชร. (2549). **นโยบายสาธารณะเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี : อาหารปลอดภัย**. กรุงเทพฯ : เป็นไท พับลิชชิ่ง.