



1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย (Background and Rationale)

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานของการดำรงชีพของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องรับประทานอาหารเพื่อให้ร่างกายนำสารอาหารไปใช้ในการเจริญเติบโตและสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย รวมถึงสร้างพลังงานเพื่อใช้ในการทำกิจกรรมประเภทต่างๆ ได้ แต่ถ้าเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์หรือให้โทษแก่ร่างกายก็ย่อมเป็นผลเสียหรืออาจจะก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาได้ (1) จากรายงานทางสถิติของกระทรวงสาธารณสุข (2) ถึงอัตราตาย 5 อันดับแรก ปี 2545 แบ่งตามกลุ่มโรคสำคัญ 10 กลุ่มโรคสำคัญ พบว่า อัตราตายอันดับ 1 คือ โรคมะเร็งทุกชนิด มีอัตราตาย 73.3 คนต่อประชากร 100,000 คน รองลงมา คือ อุบัติเหตุและการเป็นพิษ, ความดันเลือดสูงและหลอดเลือดสมอง, โรคหัวใจ, ปอดอักเสบและโรคปอดอื่น ๆ อัตรา 55.3, 26.6, 26.6, และ 21.1 คนต่อประชากร 100,000 คน ตามลำดับ และถ้าจำแนกสาเหตุการตายจากโรคมะเร็งปี 2545 สาเหตุการตายจากโรคมะเร็งอันดับ 1 คือ มะเร็งตับและท่อน้ำดี มีอัตราการตาย 17.9 คนต่อประชากร 100,000 คน อันดับ 6 คือ มะเร็งลำไส้ อัตราการตาย 2.1 คนต่อประชากร 100,000 คน ซึ่งเป็นสาเหตุที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพิษภัยจากอาหาร ทั้งจากการติดเชื้อและสารเคมีปนเปื้อน รวมทั้งสารก่อมะเร็ง

จากสถิติข้างต้น จะเห็นได้ว่าการตายด้วยโรคมะเร็งมีอัตราเพิ่มมากขึ้นทุกปี ซึ่งปัจจัยหนึ่งที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งคือ ปัจจัยเกี่ยวกับอาหาร จากการวิจัยพบว่า ถ้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยการจำกัดการบริโภคอาหารไขมัน เกือบ อาหารรมควัน สุรา และรับประทานผักผลไม้เพิ่มขึ้น จะลดอัตราตายด้วยโรคมะเร็งถึงร้อยละ 35 (3) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จันทร่า เจณณะวสิน (4) ที่กล่าวว่า ร้อยละ 80 ของโรคมะเร็งทั้งหลาย เกิดจากวิถีการดำเนินชีวิตและสภาพแวดล้อมของคนเรา คือ อาหารที่บริโภค อากาศที่หายใจ อาชีพที่ทำงาน และอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญในการช่วยเพิ่มความโน้มเอียงของการเกิดมะเร็งถึงร้อยละ 30 ของจำนวนผู้ป่วยที่ตายด้วยโรคมะเร็ง ทั้งนี้เนื่องด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปกับความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีการสื่อสาร การขนส่ง การติดต่อที่ไร้พรมแดน การรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งวัฒนธรรมการบริโภคร่วมกับวิถีชีวิตคนไทยที่ต้องเร่งรีบทำให้การบริโภคอาหารเปลี่ยนไป (5) สภาพครอบครัวที่เปลี่ยนไปจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยว ซึ่งบิดามารดาในยุคปัจจุบันก็เป็นบิดา มารดาสมัยใหม่ที่มีชีวิตที่ต้องทำงานแข่งขันกับเวลาทำให้เวลาใน

การดูแลเอาใจใส่ลูกน้อยลง อีกทั้งไม่มีเวลาหรือปรุงอาหารไม่เพียงพออาหารตามร้านอาหาร ทำให้บริโภคนิสัยของเด็กเปลี่ยนไป (6) และการที่มีอาหารที่ผ่านการแปรรูปต่างๆ ให้เลือกมากขึ้น ในท้องตลาด เนื่องจากอุตสาหกรรมอาหารและธุรกิจอาหารมีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการเพิ่มผลผลิตอาหารและการแปรรูปอาหารจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคของชุมชน (7)

ปัญหาโภชนาการที่เด็กวัยเรียนกำลังประสบอยู่ในปัจจุบัน คือ ปัญหาภาวะโภชนาการเกิน จากรายงานสถานการณ์ภาวะโภชนาการของประเทศไทย ปี 2543-2546 (8) พบว่าเด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการเกินในอัตราร้อยละ 13.6, 12.3, 12.8 และ 13.4 ตามลำดับ และจากการสำรวจภาวะโภชนาการของคนกรุงเทพมหานคร ปี 2547 ของกรมอนามัย (9) พบว่า ในกลุ่มเด็กวัยเรียนจำนวน 884 คน มีภาวะอ้วน เริ่มอ้วน และท้วม รวมกันสูงถึงร้อยละ 19.9 ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงและมีรสหวานเพิ่มขึ้น ในขณะที่เดียวกันพบว่า เด็กผอมและค่อนข้างผอมรวมกันร้อยละ 4.5 เด็กค่อนข้างเต็มร้อยละ 3.7 และจากการสำรวจภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียนในจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยสำนักงานสาธารณสุขสุราษฎร์ธานี ในปี 2545-2547 (10) พบว่าเด็กวัยเรียน (6-14 ปี) มีภาวะโภชนาการเกิน ในอัตราร้อยละ 7.2, 8 และ 13 ตามลำดับ ซึ่งจะเห็นว่าเพียงแค่ระยะเวลา 1 ปี ภาวะโภชนาการมีแนวโน้มเปลี่ยนไปค่อนข้างรวดเร็ว ซึ่งเด็กและวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกินมีแนวโน้มที่จะเป็นเด็กอ้วนเมื่อเป็นผู้ใหญ่ได้มากกว่าเด็กและวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการปกติถึงร้อยละ 80 (11) จึงมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคอ้วนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่และส่งผลกระทบต่อสุขภาพ อันจะนำไปสู่การเกิดโรคแทรกซ้อนหลายประการ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน นิ่วในถุงน้ำดี ข้ออักเสบ ประสิทธิภาพการทำงานของปอดลดลง เป็นต้น จากปัญหาที่ได้กล่าวมาทางด้านรัฐบาลก็ได้เห็นถึงความสำคัญของการอาหารจึงได้มีนโยบายเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น นโยบายความปลอดภัย (Food Safety) ในปี 2546 ,นโยบายเมืองไทยสุขภาพดี (Healthy Thailand) และมีการเอาใจจริงเอาใจเรื่องการคุ้มครองผู้บริโภคมากขึ้น

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารในด้านลักษณะหรือประเภทของอาหาร วิธีการเลือกรับประทานอาหาร และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มเด็กวัยเรียนและเป็นการป้องกันโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่ได้ประโยชน์ ซึ่งจะก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้น ดังนั้นถ้าวัยรุ่นหรือนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดี ก็จะไปสู่การมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

1.2 คำถามการวิจัย (Research Questions)

1. ภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นอย่างไร
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นอย่างไร
3. ลักษณะและประเภทของอาหารที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานีรับประทาน เป็นอย่างไร
4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่าง ๆ ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมมีผลต่อพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี หรือไม่ อย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Research Objectives)

วัตถุประสงค์หลัก

เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี
3. เพื่อศึกษาลักษณะและประเภทของอาหารที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานีรับประทาน
4. เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับปัจจัยด้านต่างๆ ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี

1.4 สมมุติฐานการวิจัย (Research Hypothesis)

ปัจจัยด้านตัวบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี

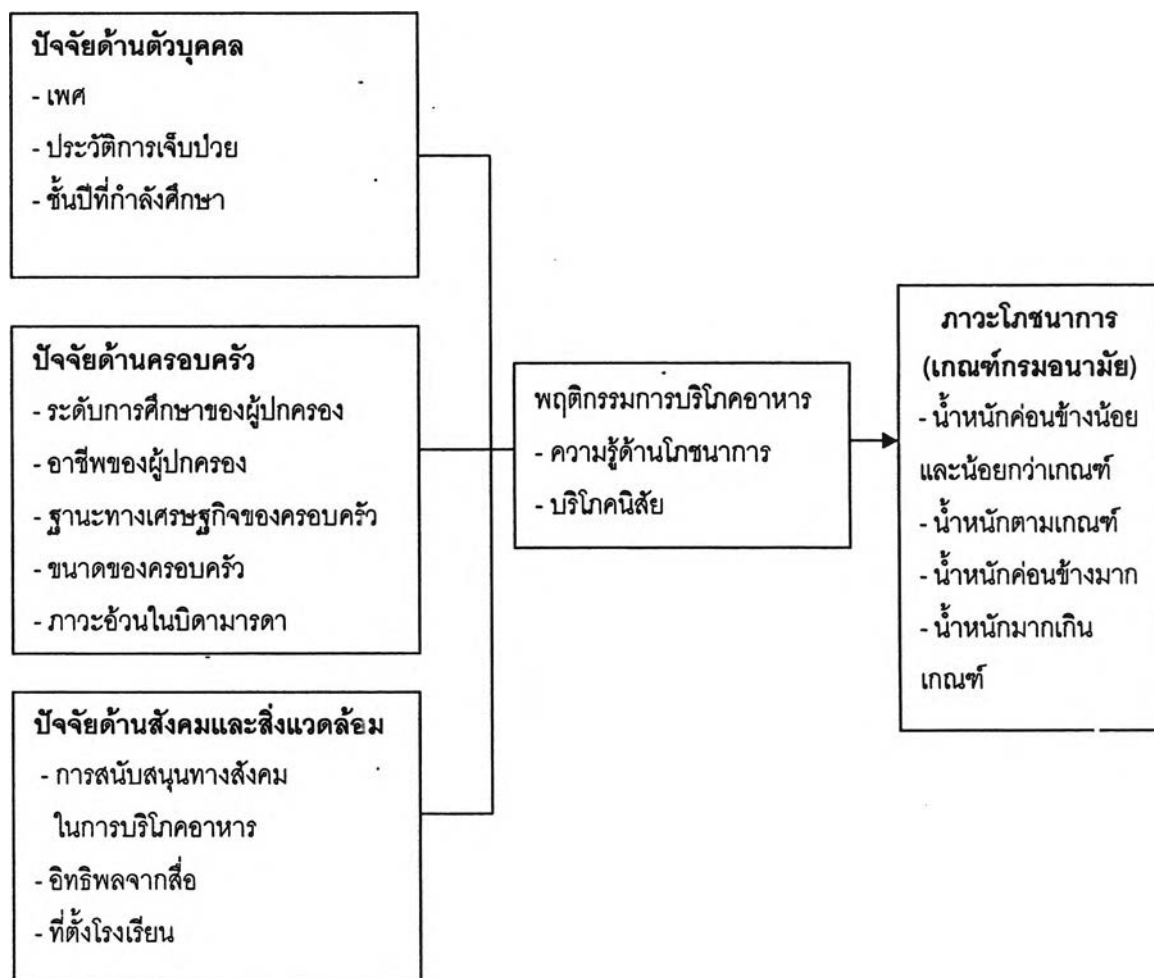
1.5 ข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption)

1. ลักษณะและประเภทของอาหารที่นักเรียนเลือกรับประทานก่อนและหลังเข้าร่วมทำการวิจัยมีการเปลี่ยนแปลงไม่มากนัก

2. เนื่องจากโรงเรียนเอกชนในจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีเฉพาะในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 ซึ่งตั้งอยู่ในเขตเทศบาล จำนวน 8 โรงเรียน ดังนั้นในการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบภาวะโภชนาการ จะเปรียบเทียบกับโรงเรียนกรมสามัญและโรงเรียน สปจ. ในเขตการศึกษา 1 เท่านั้น

3. เกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการจะยึดหลักเกณฑ์ของกรมอนามัย (29) เป็นหลัก

1.6 กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)



1.7 การสังเกตและการวัด (Observations and Measurements)

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ได้แก่ ปัจจัยด้านตัวบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

2. ตัวแปรตาม (Independent Variables) ได้แก่ ภาวะโภชนาการและพฤติกรรม การบริโภคอาหาร

1.8 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย (Operation Definition)

ภาวะโภชนาการ (เกณฑ์กรมอนามัย) (29) คือ สภาวะทางสุขภาพของบุคคล เนื่องมาจากการรับประทานอาหาร โดยเกณฑ์ของกรมอนามัยแบ่งออกเป็น

1. น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ คือ คำนำนหนักตามเกณฑ์อายุซึ่งมีค่าอยู่เหนือเส้น + 2 S.D. ความหมาย อาจเป็นเด็กที่ตัวใหญ่กว่าเด็กทั่วไปหรือจะเป็นเด็กตัวอ้วน
2. น้ำหนักค่อนข้างมาก คือ คำนำนหนักตามเกณฑ์อายุซึ่งมีค่าอยู่เหนือเส้น + 1.5 S.D. ถึง +2 S.D.ความหมาย เป็นการเตือนให้ควรระวังเรื่องน้ำหนักถ้ามากกว่านี้อาจจะเป็นเด็กอ้วน
3. น้ำหนักตามเกณฑ์ คือ คำนำนหนักตามเกณฑ์อายุซึ่งมีค่าอยู่ระหว่างเส้น - 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.ความหมาย ควรส่งเสริมให้เด็กมีน้ำหนักอยู่ในช่วงใกล้เคียงมัธยฐาน
4. น้ำหนักค่อนข้างน้อย คือ คำนำนหนักตามเกณฑ์อายุซึ่งมีค่าอยู่ต่ำกว่าเส้น - 1.5 S.D. ถึง - 2 S.D.ความหมาย เป็นการเตือนให้เร่งเพิ่มน้ำหนักโดยรีบด่วนก่อนจะน้อยกว่าเกณฑ์
5. น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ คือ คำนำนหนักตามเกณฑ์อายุซึ่งมีค่าอยู่ต่ำกว่าเส้น - 2 S.D. ความหมาย ควรจะมีการค้นหาสาเหตุและแก้ไขตามสาเหตุนั้น ๆ ควบคู่กับการให้ความรู้เรื่องอาหารควรจะกินอย่างไรปริมาณเท่าไรจึงเพียงพอกับความเจริญเติบโตของร่างกายควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษจากแพทย์

ภาวะโภชนาการ (เกณฑ์ WHO) (30) คือ สภาวะทางสุขภาพของบุคคลเนื่องมาจากการรับประทานอาหารซึ่งเกณฑ์ของ WHO แบ่งออกเป็น

1. ผอม (Underweight) หมายถึง มีค่าดัชนีมวลกาย <18.5 กิโลกรัม/ตารางเมตร
2. ปกติ (Normal) หมายถึง มีค่าดัชนีมวลกาย 18.5–24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร
3. น้ำหนักเกิน (Overweigh) หมายถึง มีค่าดัชนีมวลกาย 25.0-29.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร
4. โรคอ้วน (Obese) หมายถึง มีค่าดัชนีมวลกาย >30.0 กิโลกรัม/ตารางเมตร

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร (17) คือ พฤติกรรมที่แสดงออกก่อนที่จะมีการเลือกรับประทานอาหารในด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และบริโภคนิสัยของนักเรียน

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภค หมายถึง ข้อเท็จจริง ข้อมูล หรือกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ได้เรียนรู้จากการค้นคว้า สังเกต และประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

บริโภคนิสัย หมายถึง การปฏิบัติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในการบริโภคอาหารในลักษณะของประเภทและชนิดของอาหารที่ชอบรับประทานทั้งในมือหลักและมือว่างเป็นประจำ จนติดเป็นนิสัยและเปลี่ยนแปลงได้ยาก ได้แก่ ความพึงพอใจในชนิดและรสชาติของอาหาร ความถี่ในการรับประทานอาหารในแต่ละช่วงเวลา

การประเมินภาวะอ้วนในบิดามารดา ในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีประเมินภาวะอ้วนในบิดามารดา โดยวิธีการดังนี้

1. การประเมินดัชนีมวลกาย โดยคำนวณจากสูตร $\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$ โดยจะต้องมีค่าดัชนีมวลกาย >30 กก./ตารางเมตร (30)
2. เส้นรอบเอว (30) เพศชาย >90 ซม. และเพศหญิง >80 ซม.
3. การใช้แบบสอบถามถึงภาวะอ้วนของสมาชิกในครอบครัว

การสนับสนุนทางสังคม (19) หมายถึง การได้รับการแนะนำ กระตุ้นเตือนให้กำลังใจ ชมเชย ตลอดจนการดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครอง ครูและเพื่อนในการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน (19) หมายถึง การได้รับสื่อข่าวสารต่างๆ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและโภชนาการของนักเรียน จากวิทยุโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต หนังสือพิมพ์วารสารและอื่น ๆ

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (Secondary School Students) คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ทั้งสามเขตการศึกษา ซึ่งมีโรงเรียนสังกัดสำนักงานสามัญศึกษา (กรมสามัญ) จำนวน 45 โรงเรียน สังกัดสำนักงานการศึกษาแห่งชาติ (สปจ.)

จำนวน 106 โรงเรียนและโรงเรียนเอกชน จำนวน 8 โรงเรียน รวมนักเรียนทั้งหมด 40,132 คน ในปีการศึกษา 2546

1.9 ปัญหาทางจริยธรรม (Ethical considerations)

เนื่องจากเป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ไม่ได้มีการใส่ Intervention ที่มีผลต่อร่างกายหรือมีผลร้ายแรงถึงชีวิตแก่ประชากรที่ทำการศึกษา และมีการแจ้งและอธิบายให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทราบถึงวัตถุประสงค์และผลของการนำไปใช้ในภาพรวม อย่างไรก็ตามข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามทุกรายจะถูกปิดเป็นความลับ และถ้าหากนักเรียนคนใดไม่ต้องการเข้าร่วมทำการวิจัยสามารถออกจากกรวิจัยหรือไม่เข้าร่วมตั้งแต่แรกได้

1.10 ข้อจำกัดของงานวิจัย (Limitation)

— เนื่องจากมีข้อจำกัดในเรื่องเวลาและงบประมาณในการวิจัยครั้งนี้จึงมีข้อจำกัด คือ

1. การประเมินภาวะโภชนาการในการศึกษานี้ ใช้วิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงตามเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกองโภชนาการของเพศชายและหญิง อายุ 1 วัน -19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 และแบบสอบถามความบ่อยของอาหารที่บริโภค ไม่มีการตรวจประเมินทางการแพทย์

2. การประเมินภาวะอ้วนในบิดามารดาเนื่องจากผู้วิจัยไม่สามารถชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของบิดามารดาของนักเรียนได้โดยตรง ดังนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนเป็นผู้ตอบแบบสอบถามภาวะอ้วนของครอบครัว

1.11 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ (Expected Benefit and Application)

1. เพื่อที่จะได้มีการดำเนินการในการส่งเสริมพฤติกรรมที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้เกิดความตระหนักและการดูแลตนเองในด้านการบริโภคอาหารที่ดีของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี
3. ทราบพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี
4. วิธีการป้องกันหรือมาตรการในการดูแลนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องให้ถูกต้อง อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี
5. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า และวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน อันจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม

1.12 อุปสรรคและแนวทางแก้ไข (Obstacles and Strategies to Solve the Problem)

การประสานงานกับทางโรงเรียน เนื่องจากเด็กนักเรียนต้องเรียนหนังสือตลอดวัน ทำให้การเก็บแบบสอบถามค่อนข้างล่าช้าต้องเป็นไปตามกระบวนการของทางโรงเรียน และในส่วนของเด็กนักเรียนเองการตอบแบบสอบถามเด็กบางคนจะไม่กล้าตอบหรือไม่ตั้งใจตอบ ทำให้ข้อมูลอาจได้ไม่ครบหรือมีบางส่วนไม่ถูกต้องได้ การแก้ไขจะต้องมีการกำหนดนัดหมายวันที่จะเข้าไปทำการเก็บข้อมูลกับทางโรงเรียนและเด็กนักเรียนให้ชัดเจน