

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ดังนี้

1. อาหารและโภชนาการ
2. ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม พฤติกรรมการบริโภคและพฤติกรรมผู้บริโภคทางสาธารณสุข
3. วิจัยรุ่นและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
4. วิธีการดำเนินชีวิต
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### อาหารและโภชนาการ

##### 1. ความหมายของอาหาร

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 (2530 อ้างถึงัญลักษณ์ บริษัท, 2547 : 8) ได้ให้ความหมายของอาหารไว้ว่า อาหาร หมายถึง ของกิน เครื่องสำอางชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2541 : 1) กล่าวว่า อาหาร หมายถึง สิ่งใด ๆ ก็ตามที่ได้รับเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการดื่มน้ำ การกิน หรือการฉีดก็ตาม แล้วเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย โดยให้สารอาหาร อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง

สุคนธ์ ชูแก้ว (2545 : 8) ได้สรุปความหมายของอาหารไว้ว่า สิ่งที่เรากินหรือดื่มน้ำแล้ว เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า อาหาร หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่เรารับเข้าสู่ร่างกายโดยการกิน หรือดื่มน้ำ แล้วก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ไม่ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย โดยมีสารอาหาร ชนิดเดียวหรือหลายชนิดก็ได้ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ

##### 2. ความหมายโภชนาการ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้กล่าวไว้ว่า โภชนาการเป็นวิทยาศาสตร์ ประยุกต์แขนงหนึ่ง ซึ่งว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาพ และการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิต

ไพบูลย์ ชาวสวนศรีเจริญ (2543 : 2) ได้ให้ความหมายของโภชนาการไว้ดังต่อไปนี้

1. เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยอาหาร สารอาหารและสารอื่น ๆ ซึ่งทำปฏิกิริยาหรือมีปฏิสัมพันธ์กับร่างกายเพื่อให้มีสุขภาพดีหรือไม่ดี

2. เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยกระบวนการเผาผลาญอาหารต่าง ๆ ตั้งแต่ การนำอาหารเข้าสู่ร่างกาย การย่อยอาหาร การดูดซึมสารอาหาร การขนถ่าย การใช้ประโยชน์ และการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย

3. เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยความต้องการสารอาหารแต่ละชนิด ทั้งในเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ เพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลแต่ละวัย เพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา การประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในภาวะปกติและไม่ปกติ

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า โภชนาการเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยอาหาร สารอาหารและความต้องการอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลแต่ละวัย และว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และการเจริญเติบโต

### 3. ความสำคัญของอาหาร และโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐาน (Primary Need) หากร่างกายได้รับอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนเหมาะสม (Balanced Diet) ในแง่ของโภชนาการกระบวนการเปลี่ยนแปลงอาหารได้ ให้สารอาหาร เพื่อการใช้ประโยชน์ของร่างกายนั้น จะส่งผลต่อสุขภาพ ดังต่อไปนี้

(ไพบูลย์ ชาวสวนศรีเจริญ, 2544 : 3)

#### 1. ผลต่อสุขภาพทางกายหรือต่อระบบทางชีววิทยา

1.1 ขนาดร่างกาย ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อขนาดของร่างกายมีอยู่ 2 อย่าง คือ พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ทั้ง 2 อย่าง มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เด็กแต่ละคนเจริญเติบโตได้อย่างสมบูรณ์ตามขอบเขตที่พันธุกรรมของตนกำหนดไว้เล็กน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและสิ่งแวดล้อมที่สำคัญมากสำหรับการเจริญเติบโตของเด็ก คือ อาหารและโภชนาการพันธุกรรมเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง แก้ไขให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ แต่อาหารและโภชนาการเป็นที่บริสุทธิ สามารถดัดแปลง ปรับปรุง แก้ไขให้เป็นไปตามที่ร่างกายต้องการได้

1.2 การมีครรภ์และสุขภาพทารก โภชนาการมีผลต่อสุขภาพของมารดาและทารก สำหรับมารดาโภชนาการที่ดีจะช่วยลดอัตราเสี่ยงการตั้งครรภ์ เช่น ครรภ์เป็นพิษ แท้ง คลอดลูกก่อนกำหนด คลอดตายและคลอดผิดปกติให้น้อยลง สำหรับทารกในครรภ์ซึ่งโภชนาการของมารดาดีมาตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในเดือนท้าย ๆ ของการตั้งครรภ์ ทารกจะสมบูรณ์แข็งแรง และเมื่อคลอดแล้ว ก็จะมีเจริญเติบโตได้อย่างปกติ โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของสมอง และอาจมีความต้านทานโรคได้ดี

1.3 ความสามารถในการต้านทานโรค ถึงแม้ว่าโรคหลายชนิดยังไม่มีวัคซีนป้องกัน ร่างกายของเราก็มีภูมิต้านทาน มีกลไกสร้างภูมิต้านทานต่อสู้เชื้อโรค (Homeostasis) มีเม็ดเลือดขาวที่คอยปกป้องและเข้าทำลายล้างเชื้อโรคต่าง ๆ ไม่ให้ก่อตัวสร้างอันตรายให้แก่ร่างกายของเราได้ แต่ถ้าหากเมื่อใดร่างกายอ่อนแอภูมิต้านทานในร่างกายลดลง เมื่อนั้นเชื้อโรคก็จะรุกเร้าสร้างผลร้ายให้แก่ร่างกายของคนเราได้ทันที ดังนั้นร่างกายของผู้ที่มีภาวะโภชนาการที่ดี จะมีความต้านทานโรคได้ดีกว่าร่างกายของผู้ที่มีภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) หรือถ้าได้รับเชื้อโรคก็มีโอกาสติดเชื้อโรคได้น้อยกว่า และแม้ว่าติดเชื้อโรคแล้วก็จะมีการรุนแรงน้อยกว่าและหายเร็วกว่า

1.4 ทำให้มีอายุยืนยาว สิ่งที่ช่วยให้มีอายุยืนยาว ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประเภท เช่น ความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข วิถีชีวิตของแต่ละบุคคล และโภชนาการที่เป็นปัจจัยสำคัญด้านหนึ่งซึ่งช่วยให้มีอายุยืนยาว ซึ่งพบว่าอายุขัย (Lifespan) ของประชากรโลกสูงมากขึ้นเรื่อย ๆ และคาดว่าอายุขัยในอนาคตจะสูงขึ้นอีก ขณะเดียวกันอายุขัยของผู้ชายไทยในปัจจุบัน (มกราคม 2543) มีอายุขัย 69.9 ปี และผู้หญิงอยู่ที่ 74.9 ปี โดยมีอายุขัยสูงขึ้นกว่าเมื่อ 50 ปีที่ผ่านมา ซึ่งผู้ชายมีอายุขัยอยู่ที่ 50 ปี และผู้หญิงมีอายุขัยอยู่ที่ 55 ปี และในขณะนี้พบว่า ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป มีจำนวนถึง 352,000 คน ส่วนการคาดประมาณ องค์การสหประชาชาติ (United Nations) คาดว่าในปี พ.ศ. 2558 – 2563 อายุขัยชายไทยประมาณ 72.6 ปี และในหญิงไทยประมาณ 77.9 ปี

จากการสำรวจการใช้ชีวิตของผู้มีอายุเกิน 100 ปี ที่แข็งแรงมีความสดชื่นและปราศจากโรคในภูมิภาคต่าง ๆ ของโลกพบว่า มีองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญคือ มีพฤติกรรมรับประทานอาหารธรรมชาติ มีการปรุงแต่งน้อย ไม่ขัดสีข้าวจนขาว หรือนำไปบดละเอียดเป็นแป้ง หรือตัดแปลงเป็นผลิตภัณฑ์อื่น ๆ รวมทั้งไม่ใส่สารเคมีหรือสารเจือปนในอาหาร และมักจะไม่รับประทานเนื้อสัตว์หรือรับประทานนาน ๆ ครั้ง

2. ผลต่อสุขภาพจิต จิตนั้นเป็นนามธรรม จับต้องไม่ได้ มองก็ไม่เห็น หากแต่มีพลังอำนาจเหนือกาย ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” คือ กายนั้นอยู่ใต้อำนาจของจิต ซึ่งถ้าสุขภาพจิตไม่ดีย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายและสังคมได้ ดังที่เกิดกลุ่มของโรคทางกาย ที่เกิดจากจิต (Psychosomatic Disease) ซึ่งมีจำนวนมากมาย การค้นคว้าใหม่ ๆ ยังพบความเชื่อมโยงของจิตกับกายมากขึ้น เช่น จิตกับระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งเชื่อมโยงไปสู่โรคติดเชื้อ โรคมะเร็ง โรคภูมิต้านทานตนเองหรือออโตอิมมูน (Autoimmunity) เป็นต้น โภชนาการที่ดีมีส่วนทำให้จิตใจแข็งแรง มีความมั่นคงในอารมณ์ ไม่เหน็ดเหนื่อย ท้อแท้ง่าย มีความแจ่มใส และกระตือรือร้นในชีวิต ปรับตนเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ง่าย และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Maturity) เจริญเร็วกว่าผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี ภาวะโภชนาการยังมีผลถึงประสิทธิภาพในการทำงานของมนุษย์ด้วย ในเด็กพบว่า

ถ้าได้กินอาหารถูกหลักโภชนาการแล้วจะมีสมาธิดีกว่าและเรียนได้ดีกว่า ในผู้ใหญ่ก็เช่นกัน ผู้ที่กินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงจะทำงานได้ทนและมีประสิทธิภาพดีกว่าผู้ที่อดอาหารหรือกินอาหารที่มีคุณค่าของโภชนาการต่ำ

การกินอาหารจึงเป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าอาหารช่วยปั้นหรือปรุงแต่งมนุษย์ทั้งร่างกาย และจิตใจ รวมถึงจิตวิญญาณด้วย ดังนั้น คำกล่าวที่ว่า “อาหารคือตัวเรา” หรือ “เราจะเป็นตามที่เรากินเข้าไป” (We Are What We Eat) จึงเป็นจริงอยู่เสมอ นอกจากนั้นแล้วมนุษย์ยังใช้อาหารเป็นเครื่องแสดงถึงฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ประเพณีของตน และหมู่คณะด้วย โดยเฉพาะในสังคมสมัยใหม่ การกินอาหารของคนเราไม่ได้เป็นเพียงจำเป็นพื้นฐาน แต่กลับกลายเป็นสิ่งให้ความบันเทิงใจ (Entertainment) คนสนุกสนานกับการกิน คนจำนวนมากออกไปกินอาหารนอกบ้านตามภัตตาคาร ตามบาทวิถี (Street Food) บางคนออกไปเสาะแสวงหาอาหารแปลก ๆ ที่ปรุงโดยพ่อครัวฝีมือเยี่ยม มีเทคโนโลยีในการผลิตอาหารที่มีรสชาติดีขึ้น ด้วยการเติมสารเพิ่มรสชาติ เพื่อความอ่อนนุ่มและสีสรรในอาหาร ตลอดจนการผลิตอาหารเพื่อสะดวกต่อผู้ซื้อ โดยการใส่ภาชนะที่ห่อหุ้มอาหารบางชนิดที่อาจจะมีพิษกับผู้บริโภคเอง และกับสภาพแวดล้อมด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่ผิดธรรมชาติ (Unnatural Food) แม้กินเพียงวันละคำ ก็เพียงพอที่จะก่อให้เกิดโรคได้อย่างเรื้อรัง

#### 4. หน้าที่และประโยชน์ของอาหาร

มนุษย์จำเป็นต้องกินอาหาร เพราะอาหารเป็นสิ่งจำเป็นแก่ร่างกายดังต่อไปนี้ (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2541 : 2)

##### 4.1 ทางร่างกายหรือสรีระ (Physiological or Biological Needs)

1) เพื่อบำบัดความหิว (Hunger) ธรรมชาติได้สร้างให้มนุษย์มีความหิวและต้องแสวงหาอาหารมาบำบัดความหิวที่เกิดขึ้น

2) เพื่อได้รับสารอาหารที่ช่วยเสริมสุขภาพอนามัยของร่างกายและพัฒนาการของสมอง

##### 4.2 ทางจิตใจและอารมณ์ (Mental and Emotional Needs)

1) เพื่อสนองความอยากอาหาร (Appetite) ทำให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ

2) เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตเช่นใช้อาหารช่วยผ่อนคลายความดันหรือความตึงเครียดทางอารมณ์ ความกระวนกระวาย ความกลัวและอื่น ๆ

3) เพื่อแสดงเสถียรภาพหรือฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม

4) เพื่อเป็นสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายทางศิลปวัฒนธรรมของแต่ละครอบครัว กลุ่มชน หรือประเทศ

## 5. อาหารหลัก 5 หมู่ ของคนไทย

เนื่องจากสารอาหารต่าง ๆ มีหน้าที่สำคัญต่อร่างกาย ดังนั้น ในแต่ละวันจึงจำเป็นต้องกินอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้แบ่งอาหารหลักของคนไทยออกเป็น 5 หมู่ ดังนี้

หมู่ที่ 1 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ และผลิตภัณฑ์จากนม อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีน

หมู่ที่ 2 อาหารประเภท ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ข้าวโพด อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของสารอาหารคาร์โบไฮเดรต

หมู่ที่ 3 อาหารประเภทผักใบเขียวและพืชผักอื่น ๆ อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งของสารอาหารแร่ธาตุต่าง ๆ และวิตามินต่าง ๆ

หมู่ที่ 4 อาหารประเภทผลไม้ต่าง ๆ อาหารเหล่านี้ เป็นแหล่งของสารอาหารคาร์โบไฮเดรต เพราะมีปริมาณแป้งและน้ำตาลอยู่มากกว่าผัก จึงทำให้ได้พลังงานมากกว่าผัก และยังเป็นแหล่งของแร่ธาตุต่าง ๆ และวิตามินต่าง ๆ ด้วย

หมู่ที่ 5 อาหารประเภทไขมัน และน้ำมัน เช่น น้ำมันหมู และน้ำมันพืชต่าง ๆ (น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา และน้ำมันรำข้าว เป็นต้น) อาหารเหล่านี้ เป็นแหล่งของสารอาหารไขมัน

## 6. ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทย (ศิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2542 : 9-11)

6.1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว โดยบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ ให้ได้วันละ 15-20 ชนิด และให้มีการหมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน เพื่อให้ได้สารอาหารทั้ง Macronutrients และ Micronutrients นอกจากนี้ควรรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องชี้วัดภาวะสุขภาพที่ดี และไม่มีภาวะโภชนาการในด้านอื่น ๆ

6.2 กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวที่บริโภคควรเป็นข้าวซ้อมมือ เพราะได้วิตามิน แร่ธาตุ ตลอดจนใยอาหารควบคู่กันไปกับแป้ง ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพสำหรับอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน หรือขนมปัง อาจรับประทานเป็นบางมื้อ อาหารจากธัญพืชเหล่านี้จะให้แป้งซึ่งจะถูกย่อยไปใช้เป็นพลังงาน แต่ถ้าบริโภคมากเกินไปที่ร่างกายต้องการจะเปลี่ยนไปเป็นไขมันได้

6.3 กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ พืชผักและผลไม้ควรกินหลาย ๆ ชนิด ทั้งสีเขียวและเหลือง ควรบริโภคตามฤดูกาล เพราะนอกจากร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุแล้ว ยังได้ใยอาหาร (Dietary fiber) ซึ่งสามารถจับสารต่าง ๆ ได้แก่ น้ำดี สารพิษต่าง ๆ คลอเลสเตอรอล และสามารถดึงน้ำไว้ในลำไส้ได้เป็นจำนวนมาก จึงเป็นการเพิ่มปริมาณอุจจาระและกระตุ้นให้มีการถ่ายอุจจาระอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้พืชผักผลไม้ยังให้สิ่งที่ไม่ใช่สารอาหาร เช่น

สารต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน (Antioxidant) และสารอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ทางอนุมูลอิสระจะทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลและป้องกันอนุมูลอิสระไม่ให้ทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ซึ่งนำไปสู่การป้องกันไม่ให้ไขมันเกาะผนังหลอดเลือดและป้องกันการเกิดมะเร็งอีกด้วย

6.4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งประจำ อาหารที่แนะนำในข้อนี้จะให้โปรตีนซึ่งมีจุดเน้น คือ ปลา และอาหารประเภทถั่วต่าง ๆ เช่น เต้าหู้ขาว และเต้าหู้เหลือง สำหรับเนื้อสัตว์ควรรับประทานพอประมาณและเลือกเฉพาะที่มีมันน้อย ๆ ไข่เป็นโปรตีนที่ค่อนข้างควรบริโภคเป็นประจำ

6.5 คีมนมให้เหมาะสมตามวัย นมจะให้โปรตีน แคลเซียม วิตามินบีสอง และแร่ธาตุต่าง ๆ เด็กควรคีมวันละ 1 – 2 แก้ว ผู้ใหญ่ควรคีมวันละ 1 แก้ว โดย คีมนมพร่องมันเนยเพื่อจะได้ไม่ต้องกังวลเรื่องการได้ไขมันเกินความต้องการ

6.6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันมีความสำคัญต่อสุขภาพ ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ ผู้ที่รับประทานอาหารที่ให้ไขมันมากจะเสี่ยงต่อการมีไขมันประเภทคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง อาจเป็นโรคอ้วน ในทางตรงกันข้าม ถ้ารับประทานไขมันน้อยเกินไปได้พลังงานกรดไขมันจำเป็นไม่เพียงพอ ไขมันที่ได้จากมันหมู หรือน้ำมันพืชให้พลังงานได้ทันแต่ต่างกันในด้านคุณภาพ คือ ไขมันที่ได้จากมันหมูส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว ถ้ารับประทานมากจะทำให้มีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ส่วนไขมันจากน้ำมันพืชบางชนิด เช่น น้ำมันถั่วเหลืองจะให้กรดไขมันจำเป็นทั้ง 2 ชนิด ปริมาณไขมันที่แนะนำให้บริโภค คือ ไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับ และไม่ต่ำกว่าร้อยละ 15 ของพลังงานที่ได้รับ

6.7 หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด อาหารหวานจัดจะมีน้ำตาลทรายเป็นองค์ประกอบมาก ซึ่งจากการวิจัยบางชิ้นบ่งชี้ว่าการบริโภคน้ำตาลอาจส่งเสริมให้เกิดการสร้างไตรกลีเซอไรด์ในตับและลำไส้เล็กเพิ่ม ซึ่งเป็นผลเสียคืออาจเกิดโรคหัวใจขาดเลือด นอกจากนี้ไขมันยังสามารถไปสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหรือเกิดโรคอ้วนได้ ในทางปฏิบัติจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด

อาหารที่มีรสเค็มจัดจะทำให้เกลือโซเดียม ซึ่งช่วยให้ดึงน้ำเข้าสู่หลอดเลือด ถ้ารับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูงประจำ ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงเพราะทุกวันนี้เรารับประทานโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย เนื่องจากได้รับโซเดียมจากหลายแหล่งไม่ใช่เฉพาะมีในรสเค็มเท่านั้น เช่นอาหารธรรมชาติ โปรตีนจากสัตว์ เช่น นม เนยแข็ง และ ไข่ก็มีโซเดียมค่อนข้างสูง เครื่องปรุงที่ใส่เกลือ เช่น น้ำปลา เต้าเจี้ยว กะปิ อาหารถนอมบางชนิดก็ใส่เกลือ เช่น ผักกาดดอง ไข่เค็ม ปลาเค็ม หรือแม่แต่น้ำและเครื่องคีมบางชนิดก็มีโซเดียม ดังนั้นคนไทยควรพยายามฝึกรับประทานอาหาร

ที่มีรสขมและไม่ควรเติมเกลือหรือน้ำปลาในอาหารที่ปรุงมาแล้วเพราะอาหารไทยโดยทั่วไปจะให้โซเดียมคลอไรด์ประมาณ วันละ 6-10 กรัม ซึ่งมากเกินไปแล้ว

6.8 กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน การกินอาหารที่ปราศจากเชื้อโรคทั้งไวรัส แบคทีเรีย พยาธิ และไม่มีสารปนเปื้อนจากสารเคมีหรือสารตกค้างต่าง ๆ จะทำให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่ และไม่เกิดพิษร้ายแรง เช่น อาเจียน ท้องเดินหรืออาการอาหารเป็นพิษ นอกจากนี้ยังลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคพยาธิและโรคมะเร็งบางประเภทได้ด้วย ดังนั้นในทางปฏิบัติจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด โดยการเลือกซื้อและการล้างที่ถูกต้อง เลือกซื้ออาหารที่สด และปรุงใหม่ ๆ หรืออาหารที่สุกร้อน ๆ

6.9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์ที่ร่างกายได้รับถึงแม้จะถูกเผาผลาญให้พลังงาน แต่ผลที่ได้ไม่คุ้มกับอันตรายที่ได้รับเพราะการดื่มมาก ๆ จะทำให้การทำงานของสมองและระบบประสาทช้าลง ทำให้เกิดความประมาทและระบบประสาทอัตโนมัติทำงานผิดพลาดได้ง่าย ตลอดจนประสิทธิภาพตอบสนองทำงานได้ช้าลง ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย คนที่ดื่มเหล้ามักเป็นโรคขาดสารอาหารหลายชนิด นับตั้งแต่โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคขาดวิตามินและแร่ธาตุ เมื่อดื่มเหล้าไปนาน ๆ ดับจะถูกทำลาย ยิ่งทำให้ขาดสารอาหารรุนแรงมากขึ้น และเป็นโรคดับแข็งควบคู่กันไป ด้วยเหตุนี้ถ้าลดหรือเลิกเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ ข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยเป็นแนวทางสำหรับผู้บริโภคในการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีและการออกกำลังกายทำให้จิตใจเบิกบาน รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพียงเท่านั้นก็จะทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ

**ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม พฤติกรรมการบริโภค และพฤติกรรมผู้บริโภคทางสาธารณสุข**

### 1. ความหมายของพฤติกรรม

พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ พ.ศ.2530 (2543 อ้างถึงใน สุคนธ์ ชูแก้ว, 2545 : 28) ได้ให้ความหมายของ พฤติกรรม ไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกมาทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

ชัยยง พรหมวงศ์ (2524 อ้างถึงใน เฉลิมพล ต้นสกุล, 2541: 1) กล่าวว่าพฤติกรรมเป็นการกระทำกิจกรรมทางกาย ทางวาจา และทางใจ ที่มนุษย์แสดงออกที่สามารถสังเกตหรือเห็นได้จากการกระทำ กิจกรรมของคนมีรูปแบบต่าง ๆ กัน บางอย่างเราสามารถเห็นได้ด้วยตาหรือได้ยินด้วยหูบางอย่างเป็นความรู้สึกภายในจิตใจที่ไม่สามารถสังเกตได้ แต่สามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือ หรือตัวชี้และมีกิจกรรมหลายอย่างที่คนแสดงออกมาทั้งที่รู้สึกตัวและไม่รู้สึกตัว

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของมนุษย์ที่แสดงออกต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งซึ่งมาจากภายในและภายนอกร่างกายไม่ว่าการกระทำนั้นจะสังเกตเห็นได้หรือวัดได้จากเครื่องมือ เช่น แบบสอบถามที่นำมาใช้ในการวิจัย

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ได้ให้คำจำกัดความว่า พฤติกรรม หมายถึง พฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น โดยดัดแปลงจากผู้วิจัยหลาย ๆ ท่านที่ได้ทำการศึกษามาแล้ว

## 2. องค์ประกอบของพฤติกรรม

Bloom (1975 อ้างถึงใน ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2534 : 156-161) ได้แบ่งองค์ประกอบของพฤติกรรมเป็น 3 ส่วน คือ

2.1 พฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านนี้เกี่ยวข้องกับการรู้ การจำข้อเท็จจริงต่าง ๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถและทักษะทางสติปัญญา การใช้ความคิด วิเคราะห์เพื่อประกอบการตัดสินใจ พฤติกรรมด้านพุทธิปัญญานี้ประกอบด้วยความสามารถระดับต่าง ๆ ซึ่งเริ่มต้นจากความรู้ระดับต่าง ๆ โดยเริ่มจากความรู้ระดับง่าย ๆ เพื่อเพิ่มการใช้ความคิดพัฒนาสติปัญญามากขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับขั้น ดังนี้ ความรู้ (Knowledge) ความเข้าใจ (Comprehension) การประยุกต์หรือการนำความรู้ไปใช้ (Application) การวิเคราะห์ (Analysis) การสังเคราะห์ (Synthesis) การประเมิน (Evaluation)

2.2 พฤติกรรมด้านทัศนคติ ค่านิยม ความรู้สึก ความชอบ (Affective Domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึกทำที่ ความชอบ ไม่ชอบ การให้คุณค่า การรับการเปลี่ยน หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ พฤติกรรมด้านนี้ยากต่อการอธิบายเพราะเกิดภายในจิตใจของบุคคล การเกิดพฤติกรรมด้านทัศนคติแบ่งออกเป็นขั้นตอนดังนี้

- 1) การรับรู้ (Receiving)
- 2) การตอบสนอง (Responding)
- 3) การให้ค่า (Valuing)
- 4) การจัดกลุ่ม (Organization)
- 5) การแสดงคุณลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a Value

Complex)

2.3 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) พฤติกรรมนี้เป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออก และสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่ง หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่ล่าช้า คือ บุคคลไม่ได้ปฏิบัติทันทีแต่คาดคะเนว่าอาจปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมการแสดงออกนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายที่เป็นเป้าหมายของการศึกษา ซึ่งจะต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่าง ๆ ทางด้าน



พุทธิปัญญาและทัศนคติเป็นส่วนประกอบ พฤติกรรมด้านนี้เมื่อแสดงออกมาสามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการจะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ซึ่งเป็นปัญหาของการทำงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และนักวิชาการเชื่อว่ากระบวนการทางการศึกษาจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมการปฏิบัติได้

### 3. การวัดพฤติกรรม

พฤติกรรมของบุคคลมีทั้งพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน การที่จะศึกษาพฤติกรรมนี้สามารถทำได้หลายวิธี ถ้าเป็นพฤติกรรมภายนอกที่คนแสดงออกมาให้บุคคลอื่นเห็นได้ จะทำการศึกษา โดยใช้การสังเกตโดยตรงหรือโดยอ้อม แต่ถ้าเป็นพฤติกรรมภายในไม่สามารถสังเกตได้ต้องใช้วิธีทางอ้อมโดยการสัมภาษณ์ การทดสอบด้วยแบบทดสอบและการทดลองทั้งในห้องปฏิบัติการและชุมชน เพราะฉะนั้นเครื่องมือที่ใช้วัดพฤติกรรมอาจทำได้โดยการสร้างแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกตประกอบการสัมภาษณ์ หรือใช้เครื่องมืออื่นประกอบ เช่น เครื่องวัดความดันโลหิต

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2542 : 131-136) ได้กล่าวถึงการวัดพฤติกรรมไว้ว่ามี 2 วิธี คือ

#### 1. การศึกษาพฤติกรรมโดยทางตรง ทำได้โดย

1.1 การศึกษาโดยการสังเกตแบบให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัว เช่น ครูสังเกตเด็กในห้องเรียน โดยบอกนักเรียนให้ทราบว่า ครูจะสังเกตว่าใครทำกิจกรรมใดบ้างในห้อง การสังเกตแบบนี้บางคนอาจไม่แสดงพฤติกรรมที่แท้จริงออกมาก็ได้

1.2 การศึกษาแบบธรรมชาติ คือ การที่บุคคลผู้สังเกตพฤติกรรมไม่ได้กระทำตนเป็นที่รบกวนพฤติกรรมของบุคคลที่ถูกสังเกต และเป็นไปในลักษณะที่ทำให้ผู้ถูกสังเกตไม่ทราบว่าถูกสังเกตพฤติกรรม การสังเกตแบบนี้จะได้พฤติกรรมที่แท้จริงมากและจะทำให้สามารถนำผลที่ได้ไปอธิบายพฤติกรรมในสถานที่ใกล้เคียงกันหรือเหมือนกัน ข้อจำกัดในการสังเกตแบบธรรมชาติคือ ต้องใช้เวลามากในการสังเกตพฤติกรรมที่ต้องการ และการสังเกตต้องทำเป็นเวลาดำเนินไปเป็นจำนวนหลายครั้ง พฤติกรรมบางอย่างต้องใช้เวลาส่งเกตถึง 10 ปี หรือ 50 ปี ก็ได้

การศึกษาพฤติกรรมโดยตรง ไม่ว่าจะเป็นการสังเกตแบบรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ผู้สังเกตต้องมีความละเอียด ต้องสังเกตให้เป็นระบบและมีการบันทึกเมื่อสังเกตพฤติกรรมได้แล้ว นอกจากนี้ผู้สังเกตต้องไม่มีอคติต่อผู้ถูกสังเกต ซึ่งจะทำให้ได้ผลการศึกษาที่เที่ยงตรง และเชื่อถือได้

### 4. สิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

#### 4.1 นิสัยส่วนตัวของมนุษย์

1) ความเชื่อ คิดว่าความจริงเป็นเช่นนั้นอาจถูกต้องหรือไม่ก็เป็นไปไม่ได้ อาจเชื่อโดยการเห็น การบอกเล่า การอ่าน หรือคิดขึ้นมาเอง

2) ค่านิยม คือ สิ่งที่คนนิยมถือหลักประจำใจช่วยตัดสินใจในการเลือก

3) ทักษะคติ หรือเจตคติ เป็นหลักสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกเป็น เรื่องละเอียดอ่อน ซับซ้อน ต้องอาศัยการตอบสนองเป็นถ้อยคำหรือพฤติกรรมภายใน

#### 4.2 สิ่งที่ไม่เกี่ยวกับนิสัยของมนุษย์

1) สิ่งที่กระตุ้นพฤติกรรมและความเข้มข้นของสิ่งกระตุ้นพฤติกรรมเป็นสิ่งที่เร้า แสดงออกมาเช่น ความหิว คำสอน เสียงปืน

2) สถานการณ์ คือสิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นบุคคลและไม่ใช่มนุษย์ซึ่งอยู่ในสภาพที่ บุคคลกำลังจะมีพฤติกรรม เช่น การเข้าคิวซื้อตั๋วหนังที่โรงภาพยนตร์

5. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม (คาร์เนกี พานทอง พาลุสุข และสุรเสกข์ พงษ์หาญยุทธ, 2542 : 55-56)

5.1 ปัจจัยทางด้านจิตใจ เป็นความต้องการทางด้านจิตใจที่อยู่ภายในตัวบุคคล เช่น ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ เป็นต้น ปัจจัยทางด้านจิตใจ ได้แก่

1) ความรักและการเป็นเจ้าของ เป็นปัจจัยต่อเนื่องมาจากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ คือ เมื่อมนุษย์สามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน คือ เรื่องปัจจัยสี่ได้แล้ว ก็จะเป็นการต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ดังนั้นมนุษย์จะแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้รับการตอบสนองทางด้านความรัก

2) ความพึงพอใจทางใจ เป็นสิ่งที่เกิดความพอใจ ความเชื่อหรือความรู้สึกของบุคคล เมื่อตอบสนองความพอใจของบุคคลนั้น ๆ เช่น เวลาคนเครียดแล้วต้องการกรี๊ดร้อง หรือได้เล่นกีฬา เพื่อให้ได้รู้สึกระบายบางอย่างออกไป เป็นต้น

3) ความต้องการมีชื่อเสียง เป็นลำดับขั้นหนึ่งของความต้องการของมนุษย์ คนเราจะทำทุกอย่างเพื่อให้ตนเองได้มีชื่อเสียง ซึ่งการมีชื่อเสียงนี้เป็นค่านิยมของสังคม

5.2 ปัจจัยทางด้านชีววิทยา ปัจจัยด้านนี้เป็นปัจจัยที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เพราะเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เป็นสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรม ปัจจัยทางด้านชีววิทยา ได้แก่

1) ความหิว เป็นเพราะว่ามีน้ำตาลในร่างกายน้อย เราจึงต้องการอาหารมาเพื่อสร้างน้ำตาลให้พลังงานกับร่างกายได้

2) ความกระหาย มาจากสาเหตุเพราะว่าเซลล์ในร่างกายของคนเราขาดน้ำ เราารู้สึกกระหาย

3) ความเจ็บป่วย เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมในลักษณะที่หลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะมนุษย์ทุกคนไม่ยอมเจ็บป่วย

4) ความต้องการทางเพศ เป็นความจำเป็นของการดำรงเผ่าพันธุ์และการแสดงออกซึ่งความรัก ความใคร่ ด้วยความต้องการทางเพศนี้จะผลักดันให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การพุดจาที่มีจริต

5.3 ปัจจัยทางด้านสังคม การที่คนเรามาอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น ทำให้เกิดกฎเกณฑ์ในสังคม ดังนั้นคนในสังคมจำเป็นต้องประพฤติปฏิบัติหรือมีพฤติกรรมตามเกณฑ์ของสังคม ทั้งที่เป็นกฎเกณฑ์โดยตรงและโดยอ้อม กฎเกณฑ์โดยตรงได้แก่ ข้อห้าม ข้อปฏิบัติ กฎหมายต่าง ๆ ที่ในสังคมจะต้องปฏิบัติตน ส่วนกฎเกณฑ์โดยอ้อม ได้แก่ ค่านิยม ประเพณีปฏิบัติ หากผู้ใดมีพฤติกรรมแตกต่างไปจากกฎเกณฑ์ในสังคมก็จะอยู่ในสังคมได้ยากลำบาก

## 6. ทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมผู้บริโภค

พฤติกรรมผู้บริโภคที่ศึกษามีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกลึกต่าง ๆ ที่สามารถจะอธิบายด้วยทฤษฎีต่าง ๆ ซึ่งทฤษฎีต่าง ๆ เหล่านี้มีประโยชน์ต่อการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภค ประกอบไปด้วย (สมจิตร ล้วนจำเจริญ, 2541 : 46-58)

### 6.1 ทฤษฎีทางเศรษฐศาสตร์ (Economic Theory)

Adam Smith (ม.ป.ป., อ้างถึงใน ธัญลักษณ์ บริรักษ์, 2547 :22) เป็นนักเศรษฐศาสตร์ที่ได้สร้างทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคที่ชี้ให้เห็นว่าผู้บริโภคจะซื้อและตัดสินใจซื้อสินค้าบนพื้นฐานของความมีเหตุผล เกี่ยวกับผลประโยชน์ของตน และจะซื้อสินค้าด้วยแรงจูงใจในลักษณะที่ประหยัด ซึ่งแนวความคิดเหล่านี้มีข้อสมมติฐานที่ว่า ผู้บริโภคจะพยายามใช้ทรัพยากรอันได้แก่รายได้ ที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด เพื่อจะตอบสนองความต้องการ และความจำเป็นของผู้บริโภค ดังนั้น ผู้บริโภคจึงต้องพยายามหาทางเลือก เพื่อตอบสนองความพอใจของตน ทฤษฎีทางเศรษฐศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมผู้บริโภคประกอบไปด้วยทฤษฎีต่อไปนี้

1) ทฤษฎีอรรถประโยชน์ (Utility Theory) เป็นทฤษฎีว่าด้วยการแสวงหาความพอใจสูงสุด และหลีกเลี่ยงความไม่พอใจในการใช้จ่ายทั้งหมด ซึ่งการแสวงหาความพอใจสูงสุดของทฤษฎีนี้ก็หมายถึง อรรถประโยชน์ และจะเห็นได้ว่าผู้บริโภคจะพยายามที่จะได้รับอรรถประโยชน์สูงสุดจากการซื้อสินค้า

ทฤษฎีนี้อธิบายโดยใช้กฎแห่งอรรถประโยชน์ส่วนเหลื่อมลดลง (Law of Diminishing Marginal) อธิบายได้ว่า ในขณะที่มีการบริโภคส่วนเหลื่อม หมายถึง อรรถประโยชน์ที่เพิ่มขึ้นจากการใช้หรือบริโภคสินค้าที่มีจำนวนเพิ่มขึ้น จนกระทั่งถึงระดับปริมาณหนึ่งแม้จะมีการบริโภคเพิ่มขึ้น ก็ไม่สามารถสร้างอรรถประโยชน์ให้เกิดขึ้นได้เลย

จากทฤษฎีอรรถประโยชน์สามารถอธิบายในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมผู้บริโภค ดังนี้

(1) ผู้บริโภคมีความประสงค์ที่จะตอบสนองความต้องการของตัวเอง โดยการหาสินค้า หรือบริการใด ๆ ที่พิจารณาแล้วว่าสามารถจะสร้างความพอใจให้กับตัวเองสูงที่สุด

(2) ในการแสวงหาความพอใจสูงสุดของผู้บริโภคได้ตั้งอยู่บนกฎของอรรถประโยชน์ส่วนเหลือที่เท่ากันต่อร่างกาย โดยที่ผู้บริโภคจะยอมจ่ายเงินที่มีอย่างจำกัดเพื่อให้ได้ความพอใจมากที่สุด

2) ทฤษฎีความไม่แตกต่าง (Indifference Theory) อธิบายให้เห็นว่าผู้บริโภคมีความชอบพอสินค้า 2 ชนิด ในลักษณะของการผสมรวมกัน โดยความชอบพอ สินค้าทั้ง 2 ชนิดนี้ จะไม่มีความแตกต่างกัน กล่าวคือ ถ้าผู้บริโภคชอบพอสินค้าชนิดหนึ่งในปริมาณหนึ่ง ก็จะชอบพอสินค้าอีกชนิดหนึ่งในอีกปริมาณหนึ่ง

วัตถุประสงค์ของผู้บริโภคเกี่ยวกับทฤษฎีความไม่แตกต่างนี้ก็เพื่อจะสร้างอรรถประโยชน์สูงสุด โดยการเลือกความชอบพอในลักษณะผสมรวมกันภายใต้เงื่อนไขของงบประมาณที่มีอยู่ กล่าวคือผู้บริโภคจะเลือกชอบพอในลักษณะผสมรวมกันของสินค้า 2 ชนิด ดังกล่าวได้ก็ขึ้นอยู่กับรายได้ที่สามารถจะซื้อสินค้านั้นเอง

3) ทฤษฎีรายได้เพิ่มขึ้น (Rising-Income Theory) เป็นเรื่องปกติธรรมดาที่ผู้บริโภคมีรายได้เพิ่มขึ้นย่อมจะมีแบบอย่างของพฤติกรรมในการที่จะใช้จ่ายเงินเพิ่มขึ้นซึ่งมีการเพิ่มค่าใช้จ่ายต่าง ๆ จะมีอยู่ 3 ลักษณะ คือ

(1) เพิ่มขึ้นในอัตราเดียวกับรายได้ที่เพิ่มขึ้น จะเป็นการใช้จ่ายในด้าน การซื้อบ้าน และเครื่องประดับ

(2) เพิ่มขึ้นในอัตราที่ต่ำกว่ารายได้ที่เพิ่มขึ้น ได้แก่ ค่าใช้จ่ายทางด้านอาหาร ทั้งนี้เพราะว่าผู้บริโภคจะมีขีดจำกัดในการบริโภคอาหาร

(3) เพิ่มขึ้นในอัตราที่สูงกว่ารายได้ที่เพิ่มขึ้น จะเป็นการใช้จ่ายในด้านของการออมและสิ่งของฟุ่มเฟือยต่าง ๆ

4) ทฤษฎีการประเมินผลทางเศรษฐศาสตร์ (Evaluation of Economic Theory) ในทฤษฎีทางเศรษฐศาสตร์ ได้มีการกล่าวถึง “กฎของตลาด” ทั่ว ๆ ไป ที่น่าศึกษาอยู่ 4 ประการ คือ

(1) ราคาสินค้าที่ลดลงจะทำให้ยอดขายรวมสูงขึ้น

(2) เมื่อราคาของสินค้าที่ใช้ทดแทนกันได้ลดลง สินค้าที่ถูกทดแทนก็จะมียอดขายลดลงและเมื่อราคาของสินค้าที่ใช้ประกอบกันลดลงสินค้าที่ถูกประกอบจะมียอดขายเพิ่ม

(3) รายได้ที่แท้จริง (Real Income) ของผู้บริโภคเพิ่มขึ้น ก็จะส่งผลทำให้ยอดขายของสินค้าแต่ละชนิดเพิ่มขึ้น

(4) ยิ่งมีการส่งเสริมตัวสินค้ามากเท่าไร ก็จะส่งผลให้ยอดขายเพิ่มขึ้น

จากกฎของตลาดในทางเศรษฐศาสตร์ดังกล่าว ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นเช่นนี้ตลอดไป ทั้งนี้ เพราะผู้บริโภคมีความรู้สึกนึกคิดภายในที่ยากแก่การจะระบุลงไปให้แน่ชัดทุกครั้งไป ว่าที่ซื้อสินค้า เพราะสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง โดยทั่วไปแล้วทฤษฎีทางเศรษฐศาสตร์ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภค ในประเด็นที่สำคัญ 2 ประเด็น คือ

1. การสร้างความพอใจสูงสุดให้เกิดขึ้นเป็นเป้าหมายทางเหตุผลของพฤติกรรมผู้บริโภค
2. เน้นความสำคัญของการอำนาจการซื้อ (Buying Power) ของผู้บริโภค

จาก 2 ประเด็นดังกล่าวแม้ว่าจะมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมผู้บริโภคโดยตรงก็ตาม แต่ทฤษฎีทางเศรษฐศาสตร์ไม่ควรมองข้ามองค์ประกอบนี้ไป คือ

1. ผู้บริโภคไม่ได้เป็นผู้ที่ต้องการตอบสนองความพอใจสูงสุดที่อยู่บนความเป็นเหตุผลตลอดเวลา ทั้งนี้เป็นเพราะว่าผู้บริโภคอาจจะซื้อสินค้าที่อยู่บนความไม่มีเหตุผลก็ได้ ยกตัวอย่างซื้อสินค้าตามผู้อื่น ซื้อสินค้าเมื่อเห็นสินค้า หรือซื้ออย่างจับพลัด

2. ผู้บริโภคมักจะได้รับอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมภายนอกในการซื้อสินค้า จึงทำให้ผู้บริโภคไม่สามารถตอบสนองความพอใจที่ตัวเองต้องการสภาพแวดล้อมเหล่านี้ ได้แก่ วัฒนธรรม กลุ่มอ้างอิง ครอบครัว เป็นตัวผู้บริโภคเป็นจำนวนมากที่ซื้อสินค้าไม่ได้อยู่บนความต้องการของตัวเอง แต่เป็นการซื้อตามอิทธิพลอื่น ๆ

5) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์นี้ Sigmund Freud ได้เป็นผู้บุกเบิกก่อน ทฤษฎีนี้ได้ชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมของคนนั้นเกิดจากความต้องการภายในของเรา ไม่ใช่เกิดจากประสบการณ์ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ยังได้อธิบายถึงจิต (Psycho) ของคนเราเป็น 3 ส่วน ส่วนที่หนึ่งได้แก่ Id ที่แสดงถึงแรงขับและสิ่งจูงใจขั้นพื้นฐานของคนเรา เช่น ความหิวเป็นแรงขับที่จะนำไปสู่ความมีพฤติกรรม ความต้องการความรักก็นำไปสู่ความมีพฤติกรรม เป็นต้น ส่วนที่สองได้แก่ Superego ที่แสดงออกมาในลักษณะที่ตรงข้ามหรือขัดแย้งกับ Id โดยจะเก็บกดแรงขับต่าง ๆ ไม่ได้แสดงออกมาสส่วนที่สาม ได้แก่ Ego ซึ่งจะออกมาในลักษณะที่หลุดพ้นจากความขัดแย้งระหว่าง Id กับ Superego และเป็นการยอมรับสภาพของสังคมที่สามารถจะเข้าได้กับแรงของตัวเอง นอกจากนี้ Freud ยังได้อธิบายถึงความต้องการของคนเราเป็นเรื่องของสัญชาตญาณ อย่างเช่น ความต้องการทางเพศ Freud อธิบายว่าเป็นเรื่องของสัญชาตญาณ เราจะเห็นได้ว่าผู้บริโภคได้ซื้อสินค้าโดยมีเหตุผลทางเพศประกอบอยู่ด้วย เช่น การแต่งตัวสวยงามก็เพื่อต้องการให้เป็นที่ยอมรับของเพศตรงข้าม

จากทฤษฎีดังกล่าวข้างต้น เราสามารถที่จะอธิบายออกมาอยู่ในรูปของจิตวิทยาของมนุษย์ที่จะได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งปัจจัยทั้งหมดเหล่านี้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยา (Psychological Field) ในประเด็นที่ว่า

(1) มนุษย์เราจะถูกงูใจ โดยความต้องการพื้นฐานภายในซึ่งความต้องการเหล่านี้ถ้าเกิดในเวลาปัจจุบัน โดยปราศจากอิทธิพลในอดีตหรืออนาคตแล้วความต้องการของมนุษย์เราไม่มีความแตกต่างไปจากชีวิตของมนุษย์ในทางตรงข้ามมนุษย์เราหากได้ถูกจำกัดอยู่ในเรื่องของเวลา แต่จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกได้ในอดีตและการคาดคะเนอนาคตเสมอ อดีตจะทำหน้าที่เกี่ยวกับการเรียนรู้กระบวนการของพฤติกรรม (Pattern of Behavior) และแนวทางของความคิด ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในรูปของจิตไร้สำนึก (Unconscious)

(2) มนุษย์เราจะได้รับอิทธิพลจากสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะทางสังคม ซึ่งปัจจัยนี้ นับว่าสำคัญและเป็นทฤษฎีพฤติกรรมผู้บริโภครวมที่เป็นจริงขึ้นได้ และจะต้องทำความเข้าใจกับสภาพที่เป็นอยู่และสภาพที่เป็นจริง

## 6.2 ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory)

ทางด้านจิตวิทยาถือว่า พฤติกรรมของผู้บริโภคมีพื้นฐานที่อยู่บนจิตใจของตัวผู้บริโภคเอง ซึ่งเรื่องของจิตใจก็ได้ถูกอธิบายไว้ด้วยทฤษฎีทางจิตวิทยา อันประกอบด้วยทฤษฎีที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1) ทฤษฎีประชาชน (Cognitive Theory) ทฤษฎีประชาชนนี้มีส่วนผูกพันอยู่กับพฤติกรรมของผู้บริโภค โดยใช้การศึกษาเพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมของผู้บริโภค ทฤษฎีประชาชนได้อธิบายให้เห็นถึงพฤติกรรมการซื้อในประเด็นของการแก้ปัญหา โดยผ่านกระบวนการสารสนเทศ (Information Processing) และการตัดสินใจเกี่ยวกับการซื้อ

2) ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) ทฤษฎีการเรียนรู้ได้อธิบายให้เห็นถึงพฤติกรรมการซื้อที่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นและการตอบสนองซึ่งถ้ามีการเพิ่มน้ำหนักของการตอบสนอง และเพิ่มความถี่ของการตอบสนองก็จะนำไปสู่พฤติกรรมที่ถาวร ซึ่งจากการเรียนรู้จะถูกนำมาใช้ในเรื่องของประสิทธิผลในการโฆษณาในประเด็นที่ต้องการจะให้ผู้บริโภคมีการรับรู้ในตัวสินค้า (Awareness) และให้ผู้บริโภคเกิดความชอบพอในตราสินค้า (Brand Preference)

## 6.3 ทฤษฎีทางจิตวิทยาสังคม (Social Psychological Theory)

ในทฤษฎีนี้ได้ชี้ให้เห็นว่าคนเรานั้นจะต้องมีส่วนร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม ทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์เราเป็นสัตว์สังคม (Social Animal) ซึ่งจะมีพฤติกรรมที่ต้องการได้รับความรักจากเพื่อนในสังคมที่ประกอบไปด้วยเพื่อนร่วมรุ่น คนในวัฒนธรรมย่อย และกลุ่มอ้างอิงทฤษฎีนี้เน้นศึกษาถึงการซื้อสินค้าของผู้บริโภคที่คำนึงถึงสถานะมากกว่าจะคำนึงถึงความจำเป็นที่มีเหตุผล (Rational Needs) กล่าวคือ การซื้อสินค้าของผู้บริโภคต้องการที่จะสร้างความประทับใจให้กับผู้อยู่ใกล้ชิด ซึ่งถือว่าเป็นการสร้างสถานะให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

6.4 ทฤษฎีทางสังคมวิทยาเน้นให้เห็นถึงว่า พฤติกรรมของผู้บริโภคเป็นผลที่ได้รับจากสภาพทางสังคมที่อาศัยอยู่ ซึ่งถ้าผู้บริโภคเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่จะต้องปฏิบัติต่อกับสังคมที่อาศัยอยู่ ทฤษฎีทางสังคมวิทยาที่เกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคสามารถใช้ทฤษฎีทิศทางและทฤษฎีบทบาท

1) ทฤษฎีทิศทาง (Direction Theory) ทฤษฎีนี้ได้อธิบายให้เห็นว่ามนุษย์ที่อยู่ในสังคมย่อมจะมีทิศทางหรือชนิดแตกต่างกันไป ซึ่งทฤษฎีนี้ได้แบ่งมนุษย์ที่อยู่ในสังคมออกเป็น 2 ทิศทาง คือ

- (1) ทิศทางยึดมั่นดั้งเดิม (Tradition Direction)
- (2) ทิศทางยึดมั่นภายใน (Inner direction)
- (3) ทิศทางยึดมั่นผู้อื่น (Other Direction)

สังคมที่มีทิศทางยึดมั่นดั้งเดิมจะมีลักษณะของการเปลี่ยนแปลงที่ค่อนข้างช้า อิทธิพลของครอบครัวมีบทบาทต่อสมาชิกภายในอย่างมาก ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัวจะมีความแนบชิดอยู่กับระบบครอบครัว อิทธิพลจากภายนอกจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวน้อยมาก

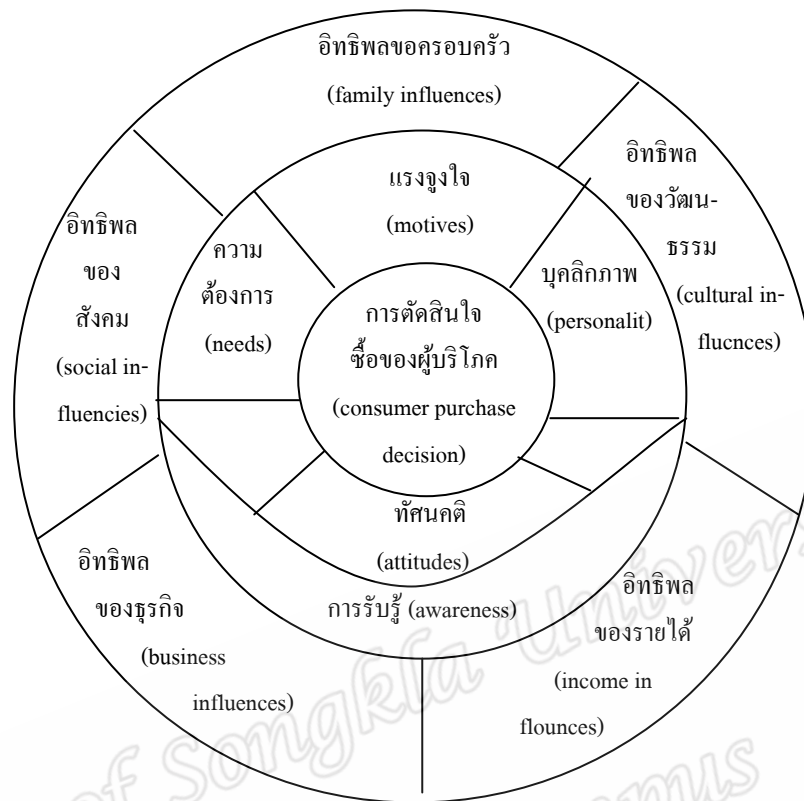
สังคมที่มีทิศทางยึดมั่นภายในจะมีลักษณะที่มีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมากมีลักษณะการเป็นอุตสาหกรรม (Industrialization) เร็วขึ้น มีการสะสมเงินทุน สมาชิกในสังคมจะมีลักษณะชอบควบคุมพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จที่ได้ตั้งเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น สังคมดังกล่าวนี้จะมีพฤติกรรมในการยอมรับสินค้าได้มา

สังคมที่มีทิศทางยึดมั่นผู้อื่นจะมีลักษณะของการคาดหวังจากกลุ่มเพื่อนร่วมรุ่น (Peer Groups) มากกว่าที่จะมีลักษณะของการมุ่งบรรลุผลสำเร็จส่วนตัวและความพอใจจากภายในของกลุ่มสังคมดังกล่าวจะมีลักษณะของการเป็นอุตสาหกรรม (Industrialization) และการเป็นสังคมที่ดีกว่าสังคมที่มีทิศทางยึดมั่นภายใน ดังนั้น คนในสังคมนี้จึงมีพฤติกรรมในการซื้อสินค้าที่จะตอบสนองผู้อื่นมากกว่าตัวเอง

2) ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ทฤษฎีบทบาทนี้มักจะใช้ในเรื่องของจินตภาพของผลิตภัณฑ์ โดยนักแสดงจะสร้างสรรค์ความปรารถนาให้เกิดขึ้นในตัวของผู้ชม ผู้ฟัง

## 7. แบบจำลองของพฤติกรรมผู้บริโภค

แบบจำลองของพฤติกรรมของพฤติกรรมผู้บริโภค แสดงให้เห็นถึงการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค ซึ่งได้รับอิทธิพลจากความต้องการ แรงจูงใจ บุคลิกภาพ การรู้ (Awareness) ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ ทักษะคิด และการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังได้รับอิทธิพลจากภายนอกซึ่งประกอบด้วย ครอบครัว สังคม ชุมกิจ รายได้ และวัฒนธรรม (คูกร เเสรีรัตน์, 2540 : 25)



ภาพประกอบ 2.1 แบบจำลองของพฤติกรรมผู้บริโภค

ที่มา : ศุภร เสรีรัตน์, 2540 : 25

## 8. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค

8.1 ปัจจัยส่วนบุคคล เป็นปัจจัยพื้นฐานของผู้บริโภคซึ่งจะเป็นตัวควบคุมกระบวนการความคิดภายในทั้งหมดของผู้บริโภค ซึ่งจะมีด้วยกัน 2 ประการ คือ (ศุภร เสรีรัตน์, 2540 : 112-113)

1) ความต้องการ (Needs) ความต้องการนั้นมีความสำคัญต่อกระบวนการการตัดสินใจของบุคคลมากที่สุด ทั้งนี้มาสโลว์ได้จำแนกความต้องการออกเป็น 7 ประการด้วยกัน ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความต้องการที่เป็นที่ยอมรับกันมากที่สุด

(1) ความต้องการด้านกายภาพ (Physiological Needs) ได้แก่ความต้องการทั้งหลายที่จำเป็นต่อการทำหน้าที่ทางชีวภาพของร่างกาย เช่น ความต้องการในการกินอาหารเข้าเป็นต้น



(2) ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) ได้แก่ ความเป็นอิสระทางจิตวิทยาจากความกลัว ความเจ็บปวด และความไม่สบาย เป็นต้น ซึ่งเป็นความต้องการให้ร่างกายและจิตใจมีความปลอดภัย

(3) ความต้องการในความรักและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Belonging and Love Needs) ได้แก่ ความปรารถนาสำหรับการเป็นที่ยอมรับ ความรัก เป็นต้น

(4) ความต้องการได้รับความนิยมนับถือ (Esteem Needs) ได้แก่ ความต้องการทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับการมีชื่อเสียงเกียรติยศและการเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป เป็นต้น

(5) ความต้องการประสบความสำเร็จ (Self-actualization Needs) ได้แก่ ความต้องการทั้งหลายที่เกี่ยวกับการแสดงออกซึ่งความเป็นตัวตนของบุคคล

(6) ความต้องการใ้รู้ (Need to Know) ได้แก่ ความต้องการที่เกี่ยวกับความอยากรู้อยากเห็น ความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จ

(7) ความต้องการเกี่ยวกับความงาม (Esthetic Need) ได้แก่ ความพอใจในสิ่งสวยงาม ความมีสัดส่วนรับกัน และความมีระเบียบแบบแผน

2) แรงจูงใจ (Motives) แรงจูงใจเป็นรากฐานที่สำคัญของพฤติกรรมผู้บริโภค เนื่องจากแรงจูงใจจะเกิดขึ้นพร้อมกับความต้องการของบุคคลและกำหนดทิศทางของพฤติกรรมผู้บริโภคทั้งหมด

3) ทักษะคติ (Attitudes) พฤติกรรมผู้บริโภคส่วนใหญ่ เกิดขึ้นหรือเป็นไปตามทักษะคติของบุคคลที่มีผู้บริโภคปกติจะทำหรือแสดงออกตามความโน้มเอียงของบุคคลที่มี

8.2 ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมผู้บริโภคซึ่งปัจจัยทาง เศรษฐกิจประกอบด้วยสภาวะทางเศรษฐกิจ ระดับรายได้และการทำงานของสตรี (สมจิตร์ ล้วนจำเริญ, 2541 : 66-68)

1) สภาวะทางเศรษฐกิจ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค ในช่วงที่เศรษฐกิจประสบกับสภาวะเงินเฟ้อ (Inflation) ย่อมจะส่งผลต่ออำนาจซื้อของผู้บริโภคกล่าวคือ เมื่อเกิดสภาวะเงินเฟ้อที่ส่งผลทำให้ราคาสินค้าเพิ่มขึ้นอย่างมากจนทำให้รายได้ที่มีอยู่ของผู้บริโภคมีอัตราส่วนที่ลดลง ก็จะส่งผลทำให้อำนาจซื้อของผู้บริโภคลดลง

2) ระดับรายได้ ผู้บริโภคเมื่อมีรายได้เพิ่มสูงขึ้นก็ย่อมจะมีอำนาจซื้อเพิ่มขึ้นด้วย มีความต้องการที่มากขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะสินค้าประเภทฟุ่มเฟือยหรืออานวยความสะดวกสบายในการดำรงชีวิต แต่มีเรื่องหนึ่งที่ควรตระหนักคือ อัตราการเพิ่มของค่าใช้จ่ายหรือรายจ่ายบางอย่างของผู้บริโภคไม่ได้เป็นสัดส่วนเดียวกันกับอัตราการเพิ่มของรายได้ของตัวผู้บริโภคเอง กล่าวคือ ค่าใช้จ่ายทางด้านอาหารการกิน ที่อยู่อาศัย และอื่น ๆ เมื่อคิดเป็นร้อยละของรายได้จะมีระดับต่ำ

3) การทำงานของสตรี ปัจจุบันสตรีได้มีบทบาทในการทำงานนอกบ้านมากขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากสังคมและภาวะเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป การที่สตรีต้องทำงานมากขึ้นกว่าแต่ก่อนก็ส่งผลให้มีความต้องการสินค้าบางอย่างที่แตกต่างไปจากเดิม เช่น ต้องการอาหารถึงสำเร็จรูปที่สะดวกและประหยัดเวลาในการปรุง เป็นต้น

สตรีได้มีบทบาทในการตัดสินใจซื้อสินค้าเข้าครอบครัวมากขึ้น ทั้งนี้สืบเนื่องจาก ผู้มีส่วนหารายได้ให้กับครอบครัว และขณะเดียวกันก็ได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากเพื่อนร่วมงาน ซึ่งส่งผลถึงการตัดสินใจซื้อสินค้าได้อย่างมาก ตัวอย่างเช่น สตรีมีบทบาทในการตัดสินใจซื้อสินค้าให้กับลูก มีบทบาทในการซื้ออาหาร เป็นต้น

### 8.3 ปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรม (วศินา จันทศิริ, 2532 : 111-114)

1) ครอบครัว เป็นอิทธิพลที่เกิดมาจากสมาชิกภายในครัวเรือนขนาดของครอบครัว หรือจำนวนของคนที่อยู่ในครอบครัวก็มีผลกระทบต่อปริมาณ และคุณภาพของอาหารที่คนในครอบครัวนั้นกิน ครอบครัวใหญ่มีสมาชิกในครอบครัวหลายคน ค่าใช้จ่ายในเรื่องของอาหารสูง แต่คิดเป็นค่าใช้จ่ายต่อคนน้อย รายได้ส่วนใหญ่จะหมดไปในเรื่องอาหารการกิน ทำให้ค่าใช้จ่ายในเรื่องอื่น ๆ ต้องลดลงตามส่วนกัน

2) การศึกษา ผู้บริโภคที่ได้รับการศึกษาในระดับที่สูงขึ้นจะส่งผลให้มีการตัดสินใจซื้อสินค้ามีความละเอียดซับซ้อนมากขึ้น เช่น มีความต้องการสินค้าที่มีคุณภาพต้องการรับประกันตัวสินค้า เป็นต้น การศึกษามีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค ซึ่งได้แก่ การเลือกที่จะขอซื้อโฆษณา เวลา และการพักผ่อน ตลอดจนชนิดของข่าวสารต่าง ๆ

นอกจากนี้การศึกษาของพ่อแม่ มีความสำคัญมากเกี่ยวกับปัญหาในเรื่องการกินอาหารของสมาชิกในครอบครัวถ้าพ่อแม่มีการศึกษาก็จะมีความรู้ในเรื่องอาหารการกินอย่างถูกต้อง คือรู้ว่าอาหารชนิดใดที่มีประโยชน์แก่ร่างกายควรเลือกซื้อมาให้คนในครอบครัว

3) อาชีพความต้องการอาหารนอกจากจะขึ้นอยู่กับขนาดร่างกาย เพศ หรืออายุแล้ว ที่สำคัญจะต้องขึ้นอยู่กับลักษณะอาชีพด้วย ความต้องการอาหารของคนจะขึ้นอยู่กับชนิดของงาน

4) ขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรม เป็นปัจจัยสำคัญและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเป็นอย่างมาก เพราะได้ฝังตัวอยู่ในจิตสำนึกตั้งแต่เกิด และได้รับการปลูกฝังเรื่องอาหารการกินจากครอบครัว

5) ค่านิยม ค่านิยมมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งค่านิยมแบ่งตามแหล่งที่มาของการเกิดได้ 3 ทาง คือ

(1) ค่านิยมที่เกิดจากประสบการณ์ ค่านิยมที่เกิดจากประสบการณ์เกิดขึ้นจาก

ช่วงแรกของชีวิต ค่านิยมที่เกิดขึ้นในลักษณะนี้ ผู้บริโภคจะซึมซับหรือรับรู้และเก็บไว้ในความทรงจำ ค่านิยมในลักษณะนี้จะได้รับผลกระทบจากสังคมที่อยู่ใกล้ตัว เช่น ครอบครัว

(2) ค่านิยมที่เกิดจากสถาบัน ประกอบด้วย ครอบครัว สถาบันการศึกษา และสถาบันศาสนา ซึ่งแต่ละสถาบันจะมีอิทธิพลต่อค่านิยมของบุคคลหรือผู้บริโภคได้ ตัวอย่างครอบครัวสามารถจะมีอิทธิพลทำให้เกิดค่านิยมในการรับประทานอาหาร สถาบันการศึกษาสามารถจะมีอิทธิพลทำให้เกิดค่านิยมในการรักเรียน ใฝ่หาความรู้ และอื่น ๆ สถาบันศาสนา จะมีอิทธิพลต่อค่านิยมในการดำรงชีวิต และอื่น ๆ ซึ่งจะเห็นได้ว่าสถาบันต่าง ๆ อาจจะส่งผลกระทบต่อค่านิยมที่ออกมาในลักษณะที่เหมือนกันได้

(3) ค่านิยมที่เกิดจากเพื่อนร่วมรุ่น ค่านิยมในลักษณะที่เกิดจากเพื่อนร่วมรุ่นก็มีลักษณะที่เป็นไปได้อย่างมาก ทั้งนี้เพราะโดยปกติคนเราย่อมจะต้องมีเพื่อนร่วมรุ่นหรือเพื่อนในระดับเดียวกันที่คบหาสมาคม ย่อมจะมีโอกาสที่จะได้รับอิทธิพลจากเพื่อนในลักษณะของค่านิยมต่าง ๆ ตัวอย่าง เพื่อนชอบความสะอาดก็มีผลต่อค่านิยมของผู้บริโภคได้

นอกจากนี้ปัจจัยทางสังคมยังขึ้นอยู่กับเขตภูมิศาสตร์ที่ประชากรอาศัยอยู่ เขตภูมิศาสตร์ก็นับว่ามีความสำคัญต่อการศึกษา ตลอดจนสภาพภูมิศาสตร์มีผลต่อการเลือกทำเลที่ตั้งของกิจการขายปลีก และมีความสำคัญต่อการใช้สื่อโฆษณา อิทธิพลทางเขตภูมิศาสตร์ได้แก่ (สมจิตร์ ล้วนจำเริญ, 2541 : 70)

1) เขตเทศบาลจะเป็นแหล่งที่รวมเอาประชากร และความเจริญต่าง ๆ เช่น การคมนาคม สถาบันการเงิน การศึกษาและอื่น ๆ ในปัจจุบันที่เห็นได้ว่าเขตเทศบาลได้ขยายอาณาเขตออกไปอย่างกว้างขวาง ซึ่งจะส่งผลให้จำนวนประชากรในเขตเทศบาลมีมากขึ้นผลที่ตามมาคือ มีความต้องการมากขึ้นด้วย

2) ความเจริญของเขตต่าง ๆ ไม่เท่ากัน ซึ่งจะส่งผลต่อนักการตลาดที่จะเลือกตลาดการค้า หรือช่องทางการจำหน่าย

ดังนั้น การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมผู้บริโภคของผู้บริโภคนั้นไม่ได้เกิดขึ้นจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง แต่จะเกิดขึ้นจากปัจจัยหลายประการประกอบกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของการได้รับปัจจัยทางด้านนั้น ๆ

## 9. พฤติกรรมผู้บริโภคทางสาธารณสุข

การบริโภคด้านสาธารณสุข หมายถึง การบริโภคผลิตภัณฑ์และบริการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันสุขภาพ การรักษาโรคภัยไข้เจ็บและการฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย การตัดสินใจในการบริโภคที่ไม่ถูกต้องจะก่อให้เกิดปัญหาในการบริโภคด้านสาธารณสุขหรืออาจกล่าวได้ว่าปัญหาในการบริโภคด้านสาธารณสุขเกิดจากการที่ผู้บริโภคตัดสินใจ

เลือกผลิตภัณฑ์ หรือบริการที่มีคุณภาพไม่ได้มาตรฐานมาบริโภค เป็นผลให้ร่างกายไม่ได้รับประโยชน์จากการบริโภคหรือได้รับประโยชน์อย่างไม่คุ้มค่า และอาจก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพอนามัยของผู้บริโภค ทั้งนี้การบริโภคดีด้านสาธารณสุข นอกจากจะต้องการบริโภคเพื่อการดำรงชีวิตรอดแล้วยังต้องการบริโภคเพื่อยกระดับชีวิตความเป็นอยู่และสร้างความพึงพอใจในชีวิต (เปรมฤทัย น้อยหมั่นไว, 2538 : 64)

### 9.1 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมการตัดสินใจบริโภคด้านสาธารณสุข

1) ผู้บริโภค ผู้มีบทบาทในการตัดสินใจเลือกซื้อหรือเลือกบริโภค และเป็นผู้ได้รับผลกระทบโดยตรงจากการบริโภค ปัญหาในการบริโภคดีด้านสาธารณสุขที่เกิดจากผู้บริโภค ได้แก่

(1) ความไม่รู้ การขาดความรู้และความเข้าใจในการพิจารณาเลือกซื้อสินค้าและบริการที่มีคุณภาพมาตรฐานเป็นสิ่งบริโภคอุปโภค ทั้งนี้อาจมีสาเหตุเนื่องจาก

- การขาดข้อมูลข่าวสารที่เพียงพอในการนำมาประกอบการพิจารณาตัดสินใจเลือก ได้แก่ คุณภาพ ประโยชน์ และราคาที่เป็นจริงทำให้ผู้บริโภคเสี่ยงต่อการซื้อสินค้าที่ไม่มีคุณภาพ หรือมีคุณภาพไม่เพียงพอมาบริโภค

- ข้อมูลที่มีอยู่ไม่มีคุณภาพเพียงพอ เช่น เป็นข้อมูลที่ไม่เป็นจริง

- ผู้บริโภคมีการศึกษาน้อยหรือขาดการศึกษา ทำให้มีมุมมองในการคิดพิจารณาจำกัด

- การขาดการสื่อสาร อาจเนื่องจากการอยู่ในชนบทที่ห่างไกลทำให้ไม่ได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องอย่างทันต่อเหตุการณ์

- การโฆษณาชวนเชื่อที่เกินจริงผู้บริโภคที่ได้รับคำโฆษณาที่เกินจริงจะไม่สามารถรับทราบข้อมูลที่เป็นจริงเกี่ยวกับสิ่งที่นำมาบริโภคหรือมีความเข้าใจไม่ถูกต้องในคุณค่าและประโยชน์ที่ได้จากการบริโภค การตัดสินใจซื้อตามแรงโฆษณาโดยไม่ได้ศึกษาถึงประโยชน์และโทษจากการบริโภคอย่างถ่องแท้ จึงก่อให้เกิดการตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ง่าย

(2) ความเชื่อที่ผิด ความเชื่อที่ได้รับมาจากการเรียนรู้ทั้งจากประสบการณ์ในอดีตหรือจากการถ่ายทอดจากครอบครัว คำแนะนำหรือข้อมูลที่ได้รับจากเพื่อนหรือผู้เคยมีประสบการณ์มาก่อนจะมีอิทธิพลต่อลักษณะการบริโภคของประชาชน

(3) ความยากจน การขาดกำลังทรัพย์ในการเลือกซื้อสินค้าและบริการที่มีคุณภาพมาตรฐานโดยส่วนใหญ่ผลิตภัณฑ์และบริการที่มีคุณภาพมาตรฐานมักมีราคาแพงต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูง ผู้บริโภคจึงอาจไม่สามารถซื้อหามารับประทานหรือไม่สามารถเข้าถึงผลิตภัณฑ์หรือบริการที่มีคุณภาพมาตรฐานได้ จำเป็นต้องบริโภคที่มีราคาถูกและไม่มีคุณภาพ

ฐานะทางการเงินจะเป็นตัวกำหนดอำนาจในการซื้อสิ่งที่จะนำมาบริโภคอุปโภค ผู้ที่มีฐานะยากจนจะมีอำนาจในการซื้อจำกัดกว่าผู้ที่มีฐานะทางการเงินดี ความยากจนจะมีผลให้ผู้บริโภคไม่สามารถหาซื้อสิ่งที่มีคุณภาพเพียงพอต่อการบริโภคเพื่อบำรุงร่างกายหรือส่งเสริมสุขภาพ

(4) การขาดแคลนสิ่งอุปโภคบริโภคหรือสถานบริการสาธารณสุขทำให้ผู้บริโภคมีข้อจำกัดในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่มีคุณค่ามาบริโภคและเกิดภาวะจำยอมในการบริโภคด้วยเนื่องจากไม่มีทางเลือกอื่นให้เลือก การขาดผลิตภัณฑ์และสถานบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขที่มีคุณภาพ หรือผลิตภัณฑ์และสถานบริการที่มีคุณภาพอยู่ห่างไกลเดินทางไปรับบริการได้ไม่สะดวกผู้บริโภคจึงจำเป็นต้องบริโภคในสิ่งที่มีอยู่ด้วยความรู้สึก จำยอม

(5) นิสัยการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การตัดสินใจ เลือกซื้อผลิตภัณฑ์หรือบริการ โดยไม่มีหลักเกณฑ์หรือเหตุผลในการซื้อ นิสัยชอบลองของใหม่ นิสัยการบริโภคเพื่อเลียนแบบอย่างผู้อื่นหรือโฆษณา นิสัยฟุ้งเฟ้ออวดร่ำรวย นิสัยมั่งง่ายในการบริโภค นิสัยการตัดสินใจที่เลือกด้วยความสวยงามหรือสิ่งอื่นที่ดึงดูดตาต่อใจมากกว่าจะคำนึงถึงคุณค่า คุณภาพ และความปลอดภัยในการบริโภค

(6) ความเคยชินในการบริโภค แม้จะทราบภายหลังว่าผลิตภัณฑ์นั้นไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพเนื่องจากยังไม่เห็นอันตรายที่จะเกิดขึ้นอย่างชัดเจน ได้แก่ การสูบบุหรี่ การรับประทาน ชา กาแฟ ผงชูรส อาหารสุก ๆ ดิบ เป็นต้น

(7) การขาดความสังเกตในอาหารและผลิตภัณฑ์ที่จะนำมาบริโภค อาจเป็นผลจากความรีบร้อนในการตัดสินใจ หรือการขาดความตระหนักในอันตรายจากการบริโภค หรือขาดความละเอียดรอบคอบในการพิจารณาเลือก ทำให้จำเป็นต้องบริโภคอาหารหรือผลิตภัณฑ์ที่เสื่อมสภาพหมดอายุ หรือไม่มีคุณภาพเพียงพอ แม้จะมีความรู้เรื่องเกี่ยวกับอาหารหรือผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพอยู่แล้วก็ตาม

2) องค์กรของรัฐมีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค องค์กรของรัฐที่เป็นหลักในการคุ้มครองผู้บริโภคโดยตรง ได้แก่

(1) สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม มีหน้าที่ในการกำหนดมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมและดำเนินการควบคุมการใช้เครื่องหมายมาตรฐาน การกำหนดมาตรฐานจะพิจารณามาตรฐานระหว่างประเทศหรือมาตรฐานแห่งชาติของประเทศใดประเทศหนึ่งที่ได้รับการยอมรับเป็นแนวทางในการร่างมาตรฐานที่เหมาะสมสำหรับผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมนั้น ๆ อันเป็นเครื่องบ่งชี้ลักษณะและสมรรถนะที่ต้องการของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ โดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์และความปลอดภัยเป็นสำคัญ

(2) สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุขมีหน้าที่ตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานสินค้าประเภท อาหาร ยา เครื่องสำอาง ยาเสพติดให้โทษวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท และสารเคมีและประกาศแจ้งผลการตรวจสอบให้ประชาชนทั่วไปทราบ

(3) สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค สำนักงานนายกรัฐมนตรี ทำหน้าที่ประสานงานการคุ้มครองผู้บริโภคและรณรงค์การเผยแพร่ความรู้แก่ประชาชน โดยจัดตั้งคณะอนุกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคประจำจังหวัด โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นประธานในการดำเนินงาน

3) ฝ่ายผู้ผลิตและตัวแทนจำหน่าย ปัญหาในการบริโภคด้านสาธารณสุขที่สำคัญเกิดจากสินค้าจำหน่ายในทางการตลาดมีคุณภาพไม่ถูกต้องตามมาตรฐาน ไม่มีคุณค่า มีการผลิตอย่างไม่ถูกต้องตามสุขลักษณะ จำหน่ายในราคาไม่ยุติธรรม มีการโฆษณาชวนเชื่อที่เกินจริง และสินค้าที่มีอันตรายต่อผู้บริโภค ปัญหาในการบริโภคด้านสาธารณสุขที่เกิดจากฝ่ายผู้ผลิตและตัวแทนจำหน่าย ได้แก่

(1) ความไม่รู้ การขาดความรู้ และความเข้าใจในการผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์และบริการที่มีคุณภาพมาตรฐาน ทั้งนี้อาจมีสาเหตุเนื่องจาก

- ความไม่รู้กฎหมายว่าด้วยการควบคุมอาหารและผลิตภัณฑ์ไม่ทราบว่าเป็นอาหารหรือผลิตภัณฑ์ที่มีกฎหมายควบคุมและกำหนดมาตรฐานไว้

- ความไม่รู้ถึงอันตรายจากการบริโภคสินค้าที่ทำการผลิตหรือจำหน่ายจากการที่ผู้ผลิตไม่มีความรู้แท้จริงเกี่ยวกับการผลิตสินค้าให้มีคุณภาพ ตั้งแต่การออกแบบผลิตภัณฑ์ การเลือกใช้วัตถุดิบ กระบวนการผลิต การบรรจุหีบห่อตลอดจนการจัดส่งสินค้า เมื่อกระบวนการผลิตเป็นไปอย่างไม่มีมาตรฐานไม่ถูกสุขลักษณะ สินค้าที่ผลิตได้จึงไม่มีคุณภาพและไม่ปลอดภัยในการบริโภค

(2) การขาดความตระหนักถึงความปลอดภัยของผู้บริโภคแสดงถึงการขาดความรับผิดชอบต่อสังคมและขาดจริยธรรมในการดำเนินธุรกิจ ผู้ผลิตที่หวังผลกำไรมากกว่าการสนใจปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎหมาย จึงมักปลอมปน ดัดแปลงโดยใช้วัตถุดิบที่ด้อยคุณภาพหรือใช้สารเคมีที่เป็นอันตรายเจือปนเพื่อลดต้นทุนการผลิต โดยจงใจ

(3) การผลิตอาหารหรือผลิตภัณฑ์ที่นอกเหนือจากการควบคุมตามกฎหมาย ผู้ผลิตมักหลีกเลี่ยงกฎหมาย โดยเลือกใช้ภาชนะบรรจุแบบปิดไม่สนิทซึ่งไม่ต้องขออนุญาตในการผลิตเพื่อจำหน่าย สินค้าประเภทนี้จะมีความเสี่ยงต่อความปลอดภัยของผู้บริโภคค่อนข้างมาก

(4) การแข่งขันทางการตลาดและการส่งเสริมการขายในรูปแบบต่าง ๆ มีผลทำให้ฝ่ายผู้ผลิตและตัวแทนจำหน่ายมีการ โฆษณาที่เกินจริง หลอกล่อให้ผู้บริโภคหลงผิดซื้อและบริโภคผลิตภัณฑ์รวมทั้งบริการ

9.2 ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมต่อพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารสุขภาพและโภชนาการ (วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์, 2538 : 166-171)

การเปลี่ยนแปลงแนวทางการพัฒนาประเทศเข้าสู่ความเป็นประเทศอุตสาหกรรมใหม่ มุ่งเน้นความเจริญเติบโตทางภาคเศรษฐกิจและการพาณิชย์ระหว่างประเทศ ประกอบกับยุคสมัยปัจจุบันมีการพัฒนาเทคโนโลยีด้านการสื่อสาร คมนาคม ความรวดเร็วของข่าวสารทำให้เกิดผลกระทบอย่างใหญ่หลวงต่อรูปแบบการดำรงชีวิตในสังคมไทย การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตจากสังคมเกษตรกรรมชนบทเข้าสู่ความเป็น “สังคมเมือง” มากขึ้น การมุ่งพัฒนาโดยเน้นความเจริญทางเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมทำให้มีการมองภาพรวมของวิถีชีวิต การดำรงชีวิตของมนุษย์และสิ่งแวดล้อมได้รับการละเลยหรือมีความสำคัญน้อยลงไป คนส่วนใหญ่จึงต้องเผชิญกับปัญหาการปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาพทางสังคมทุกรูปแบบ และหนึ่งในกิจกรรมที่ต้องปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับการดำรงชีวิตในภาวะปัจจุบัน คือ พฤติกรรมการบริโภคและการใช้อาหาร

1) รูปแบบและวิธีการของอาหารที่จัดจำหน่าย ลักษณะผลิตภัณฑ์อาหารในปัจจุบันซึ่งผู้บริโภคมีกำลังซื้อหลายระดับ มีลักษณะหลากหลายทั้งที่ผ่านการแปรรูปแล้วหรือพร้อมที่จะนำไปปรุงแต่ง สถานที่จัดจำหน่ายก็มีลักษณะเป็นธุรกิจการตลาดมากขึ้น การจัดจำหน่ายวัตถุดิบประเภทผัก ผลไม้สด เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ในตลาดสดขณะนี้ มีจำนวนคงที่และมีแนวโน้มที่จะลดลง แต่การจำหน่ายอาหารสดในห้างสรรพสินค้าประเภทซูเปอร์มาร์เก็ตมีแนวโน้มของความนิยมสูงขึ้นเรื่อย ๆ อาหารที่จำหน่ายมีทั้งอาหารสดและพร้อมปรุง ซึ่งจะเป็นที่นิยมของผู้บริโภคสมัยปัจจุบัน เพราะการทำงานนอกบ้านทำให้ไม่สามารถหาซื้อเครื่องปรุงได้ครบในระยะเวลาอันสั้น

ในสภาพเมืองไทย ประชากรต้องปรับปรุงวิถีชีวิตให้ทันกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากเวลามีจำกัด ต้องรีบเร่ง รวมทั้งเวลาสำหรับการบริโภคอาหารด้วย ดังนั้นอาหารประเภทที่ซื้อหามาบริโภคก็ต้องใช้เวลารวดเร็วเช่นกัน ธุรกิจเพื่อตอบสนองความจำเป็นในด้านนี้จึงเกิดขึ้นหลายลักษณะและมีจำหน่ายในสถานที่ต่าง ๆ กัน เพื่อให้ผู้บริโภคเลือกซื้อหาได้ตามฐานะเศรษฐกิจ

สำหรับอาหารประเภทที่บริโภคได้ทันใจและรวดเร็ว หรือ Fast Food นั้น ในระยะแรกธุรกิจเหล่านี้ประสบปัญหาด้านการตลาด ยังไม่เป็นที่ยอมรับ ต่อเมื่อภาวะเศรษฐกิจสังคมเปลี่ยนแปลงไป ปัจจุบันการยอมรับอาหารเหล่านี้เพิ่มขึ้นอย่างมาก เนื่องจากอาหารประเภทนี้จะต้องมีบทบาทมากขึ้น ในวิถีชีวิตของผู้บริโภคในเมืองใหญ่ ดังนั้นจึงต้องศึกษาในแง่ของความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเหล่านี้ด้วย

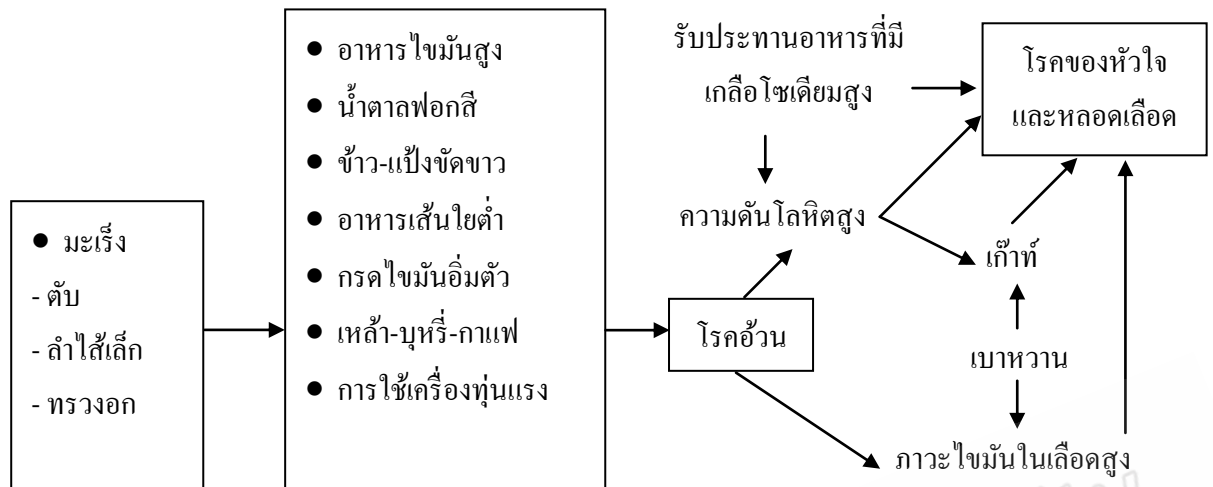
2) คุณภาพและความปลอดภัยของอาหาร ลักษณะของอาหารที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่หาซื้อในปัจจุบันผู้ประกอบการได้จัดไว้จำหน่าย 3 ชนิด ด้วยกัน แต่ในที่นี้ขอกล่าวเฉพาะหัวข้อที่มีความเกี่ยวข้อง

- (1) อาหารพร้อมปรุง
- (2) อาหารกึ่งสำเร็จรูปและสำเร็จรูปในภาชนะบรรจุ
- (3) อาหารจานด่วน (Fast Food) และอาหารพร้อมบริโภค

อาหารประเภทนี้มีราคาแพง แต่เป็นค่านิยมของผู้บริโภคระดับวัยรุ่นและเด็ก ผลจากวิเคราะห์คุณภาพอาหารประเภทนี้พบว่าให้พลังงานจากอาหารสูง เนื่องจากมีส่วนประกอบที่เป็นไขมันและแป้งสูง ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้มีการประเมินภาวะโภชนาการและสุขภาพของผู้บริโภคอาหารประเภทนี้เป็นประจำพบว่า อาหารเหล่านี้เป็นสาเหตุของโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และท้องผูกเรื้อรัง เพราะอาหารเหล่านี้มีไขมันที่อิ่มตัวสูง มีเกลือโซเดียมสูง และมีเส้นใยอาหารต่ำ

3) ผลต่อสุขภาพและภาวะโภชนาการ ความเจริญเติบโตของธุรกิจอุตสาหกรรมรวมทั้งความก้าวหน้าของการสื่อสารและคมนาคมมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย เพราะพัฒนาการของระบบข้อมูลข่าวสารเป็นผลให้ผลิตภัณฑ์อาหารจำนวนมากเป็นที่รู้จักและยอมรับของผู้บริโภคผ่านทางสื่อสารมวลชนรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ นั่นคือ โอกาสของการเจ็บป่วยด้วยโรคไร้เชื้อหรือโรคไม่ติดต่อ (Non-communicable Disease) ซึ่งได้แก่ โรคจากภาวะโภชนาการเกินและไม่สมดุลสูงขึ้นไปในประชากรที่มีอายุมากขึ้น ส่วนภาวะด้อยโภชนาการจะยังคงพบในสตรีวัยเจริญพันธุ์และเด็ก โรคไร้เชื้อดังกล่าวคือ โรคอ้วน เบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะสมองขาดเลือด เพราะเส้นเลือดไปเลี้ยงสมองตีบ หรือโรคมะเร็งที่เกิดขึ้นบางอวัยวะและพยาธิสภาพของโรค ต่าง ๆ ดังกล่าวจะเสริมความรุนแรงซึ่งกันและกันด้วย เช่น โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคเส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจอุดตัน โรคอ้วนเป็นผลให้ความดันโลหิตสูงมีความรุนแรงมากขึ้น และเพิ่มความเสี่ยงต่อการอุดตันของเส้นเลือดไปเลี้ยงสมองเป็นต้น ดังภาพที่ 2.2





ภาพประกอบ 2.2 แนวโน้มความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการบริโภคกับการเกิดโรคความเสื่อมของอวัยวะ

ที่มา : วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์, 2538 : 171

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมทำให้ชีวิตของคนในสังคมทั้งในเขตเมืองและชนบทเปลี่ยนไป ทั้งนี้ได้นำเอาความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาใช้ในการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารซึ่งก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพขึ้น

#### 10. ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

มนัส ฉายาจิตรศิลป์ (2536 อ้างถึงใน จันทรเพ็ญ ต้นชัยวัฒน์, 2542 : 7) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ว่า ตรายใดที่มนุษย์ต้องรับประทานร่วมกับผู้อื่นหรือกลุ่มคนที่เราต้องอยู่ร่วมกันและมีความสัมพันธ์ต่อกัน มนุษย์จำเป็นจะต้องดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคที่เป็นไปตามสภาพสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งกำหนดวงจรของอาหารนับตั้งแต่การทำให้เกิดมีอาหาร จนถึงสภาพอาหารหมดสิ้นไปด้วยการบริโภคหรือแจกจ่ายซื้อขาย

ถ้าพิจารณาการได้มาของอาหารจะเห็นบทบาทของสังคมและวัฒนธรรมที่เข้ามาเกี่ยวข้องและมีผลต่อการตัดสินใจของคนในการกระทำเกี่ยวกับอาหาร ซึ่งอาจให้เหตุผลทางเศรษฐกิจ การปกครอง นันทนาการ ศาสนา อาชีพ และกลุ่มของสังคม เช่น บุคคลจะบริโภคอาหารได้เต็มที่ตามชนิดอาหารที่ผลิตได้ และตามรายได้ที่จะนำมาซื้ออาหาร ในสังคมที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและรายได้ต่างกันจะมีรูปแบบการบริโภคที่แตกต่างกันตามศักดิ์ศรีของฐานะที่ค่านิยมของสังคมกำหนดไว้

Kolasa (1981 อ้างถึงใน วลัยทิพย์ สาขาวิจารณ์, 2538 : 163) กล่าวถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของมนุษย์ว่าเป็นพฤติกรรมที่ขึ้นอยู่กับวิถีการดำเนินชีวิต ได้แก่ คำกล่าวหรือข้อความต่าง ๆ ในเรื่องอาหารซึ่งบอกเล่าต่อ ๆ กันมา การที่คนรับรู้ว่าจะกินได้หรือไม่ได้นั้น บางครั้งไม่เคยรู้ต่อไปว่ากินแล้วจะดี มีประโยชน์หรือเป็นโทษต่อร่างกายอย่างไรและไม่คิดที่จะรู้รายละเอียดเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารนั้น ๆ เพราะโดยทั่วไปมักจะพอใจบริโภคอาหารด้วยรสชาติถูกใจเป็นสำคัญกว่าความสนใจในประโยชน์ หรือคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ดังนั้น พฤติกรรมการบริโภคที่พบอยู่ในแต่ละสังคมจึงไม่จำเป็นต้องเป็นพฤติกรรมที่ถูกสอดคล้องกับหลักวิชาการ โภชนาการเสมอไป

คุณฉวี สุทธิปริยาศรี (2542 : 295) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งคำพูด กิริยา ท่าทางและการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ในการเลือก เก็บ ประุงและกิน ส่วนบริโภคนิสัยเป็นพฤติกรรมการบริโภคที่ปฏิบัติเสมอ ๆ จนกลายเป็นความเคยชิน

พิชญ อภิธมาจารโยธิน (2549 : 22) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของบุคคลที่สังเกตได้ขณะรับประทานอาหารโดยมีความสัมพันธ์กับความเชื่อในการบริโภคอาหาร เป็นความเข้าใจและประสบการณ์ที่ได้รับจากการถ่ายทอดและสะสมกันมาซึ่งมักจะมีเหตุผลที่อาจเป็นจริงหรือไม่ก็ได้

นรินทร์ สังข์รักษา (2552 : 15) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติ ปฏิบัติ หรือแสดงออกเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร สุขลักษณะ และวิธีการรับประทานอาหารที่สามารถสังเกตได้ โดยเป็นลักษณะความชอบหรือไม่ชอบแต่ปฏิบัติเสมอ ๆ จนกลายเป็นความเคยชินที่ผู้บริโภคจะต้องนำมาพิจารณาในการเลือก ประุง และรับประทานของตนเองและครอบครัว

กล่าวโดยสรุป พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติในการรับประทานอาหาร ซึ่งขึ้นอยู่กับวิถีการดำเนินชีวิตที่มีความเชื่อเข้ามาเกี่ยวข้องตามบทบาทของสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อการตัดสินใจของคนในการกระทำเกี่ยวกับอาหารซึ่งแต่ละสังคมที่มีฐานะทางเศรษฐกิจ และรายได้ต่างกันจะมีรูปแบบการบริโภคที่แตกต่างกันทั้งวิธีการรับประทานอาหารว่าจะรับประทานอะไร อย่างไร มีคุณประโยชน์หรือเป็นโทษต่อร่างกายอย่างไร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารจะจำแนกไปตามลักษณะหรือประเภทบุคคลเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ คนชรา

## วัยรุ่นและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

### 1. ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่นตรงกับคำในภาษาอังกฤษ Adolescent มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Adolescence ซึ่งมีความหมายว่า To Grow to Maturity คือ เจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (Maturity) ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของนักเรียนไว้ดังนี้

ปรีชา วิหคโต (2532 : 10) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง ผู้ที่อยู่ระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ โดยทั่วไปมีอายุระหว่าง 12-21 ปี ในวัยรุ่นหญิง และ 13-21 ปี ในวัยรุ่นชายส่วนมากเรียนในระดับมัธยมศึกษา และมีอัตราการเจริญเติบโตของส่วนสูงและน้ำหนักอย่างรวดเร็ว อารมณ์รุนแรง ให้ความสำคัญกับเพื่อนเป็นหลักเริ่มมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศและมีสติปัญญาแบบเหตุผลเชิงนามธรรม

กล่าวโดยสรุป วัยรุ่น หมายถึง วัยที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ มีช่วงอายุระหว่าง 12-21 ปี ส่วนมากเรียนในระดับมัธยมศึกษา มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม

### 2. พัฒนาการของเด็กวัยรุ่น

พัฒนาการต่าง ๆ ของวัยรุ่นเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งที่ต้องแก่การศึกษา เพราะจะทำให้ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กสามารถเข้าใจถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ของเด็กได้ดีขึ้นพัฒนาการที่สำคัญ ๆ ของวัยรุ่น มีดังนี้ (สุชา จันท์ธรม, 2536 : 138-155)

#### 2.1 พัฒนาการทางด้านสรีรวิทยา

1) ระบบประสาท ระบบประสาทของคนเราเริ่มพัฒนามาแล้วนับตั้งแต่เป็นตัวอ่อนในครรภ์ภายหลัง 6 สัปดาห์แล้ว ระบบประสาทของตัวอ่อนเริ่มมีเซลล์ประสาทประมาณ 12 ล้านเซลล์หรืออาจมากกว่านั้นก็ได้ เซลล์ประสาทบางชนิดเริ่มทำงานตั้งแต่เด็กทารกอยู่ในครรภ์มี ในขณะที่ตัวอ่อนเจริญเติบโตขึ้น เซลล์ประสาทก็จะเริ่มทำงานตั้งแต่ระยะนั้น เมื่อเด็กพร้อมที่จะคลอด ระบบประสาทก็พร้อมที่จะทำหน้าที่ของมัน

2) สมอง ขณะที่เด็กอยู่ในครรภ์ระยะที่เป็นตัวอ่อน สมองจะประกอบด้วยชิ้นส่วน 3 ส่วน ขณะที่ตัวอ่อนเจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ มันสมองก็จะแบ่งตัวออกไปทำหน้าที่ต่าง ๆ กัน และเริ่มจัดระบบซับซ้อนมากยิ่งขึ้น โดยในทารกแรกเกิดสมองยังไม่ได้พัฒนาถึงขั้นสมบูรณ์ จึงยังไม่พร้อมที่จะทำงานให้สอดคล้องกับระบบประสาท เมื่อเด็กอายุประมาณ 5 ปี น้ำหนักของสมองประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักเมื่อเจริญเต็มที่และเมื่ออายุประมาณ 9 ปี น้ำหนักสมองจะเพิ่มเป็น 90 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักสมองเมื่อเจริญเต็มที่ สมองจะหนักเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 20 ปี

น้ำหนักสมองโดยเฉลี่ยของเด็กเมื่อแรกเกิดประมาณ 350 กรัม แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น น้ำหนักสมองเพิ่มขึ้นเป็น 1,200-1,400 กรัม

3) หัวใจและระบบหมุนเวียนของเลือด เมื่อเด็กอายุประมาณ 6 ปี หัวใจจะมีน้ำหนักประมาณ 4-5 เท่าของน้ำหนักหัวใจเด็กเมื่อแรกเกิด เมื่ออายุ 12 ปี น้ำหนักหัวใจจะเป็นประมาณ 7 เท่าของตอนแรกเกิด และเมื่อเป็นผู้ใหญ่จะหนักถึง 12 เท่า อัตราการเต้นของหัวใจนั้นจะสูงมากในวัยเด็กและ ค่อย ๆ ลดลง เมื่อมีอายุมากขึ้น ในเด็กแรกเกิดหัวใจเด็กชายเต้นประมาณ 130 ครั้งต่อนาที เด็กหญิง 144 ครั้งต่อนาที แต่พออายุ 13 ปี เด็กชายประมาณ 3 ครั้งต่อนาที เด็กหญิง 76 ครั้งต่อนาที และในผู้ใหญ่ชายประมาณ 62 ครั้งต่อนาที หญิงประมาณ 69 ครั้งต่อนาที

ความดันเลือดนั้นจะเพิ่มขึ้นตามอายุ โดยในเด็กแรกเกิดประมาณ 70-75 และเพิ่มเป็น 105-128 เมื่ออายุ 15-50 ปี โดยปกติความดันเลือดของชายและหญิงจะต่างกันเพียงเล็กน้อย

4) ระบบการหายใจ เด็กเมื่อแรกเกิดมีปอดเล็กมากในระยะ 2 ปีแรกของชีวิต ความเจริญเติบโตของศีรษะและหน้าอกก็เป็นไปเช่นเดียวกัน เมื่อเด็กอายุได้ประมาณ 15 ปี อัตราส่วนของการเจริญเติบโตของศีรษะและหน้าอกเป็น 2 ต่อ 3 และเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น อัตราส่วนความเจริญเติบโตของศีรษะและหน้าอกจะเป็น 3 ต่อ 5 อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าขนาดหน้าอกจะใหญ่ขึ้นระยะวัยรุ่น แต่รูปร่างของมันยังคงเหมือนเดิมกับตอนอายุ ซึ่งแสดงว่าในระหว่างวัยเด็ก พัฒนาการทางกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างล่าช้า อย่างไรก็ดี เมื่อถึงวัยรุ่นพัฒนาการทางกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างรวดเร็วขึ้น นั่นคือ เมื่ออายุประมาณ 15 ปี น้ำหนักของกล้ามเนื้อจะเป็น 33 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักร่างกาย และเมื่ออายุ 16 ปี น้ำหนักกล้ามเนื้อจะเพิ่มเป็น 44 เปอร์เซ็นต์ของร่างกาย

ภายหลังวัยแรกรุ่น กล้ามเนื้อจะเจริญทั้งทางด้านส่วนหนาและส่วนยาว ฉะนั้น จึงทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและทำงานได้อย่างมั่นคงยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้เด็กจึงมีพลังกำลังมากเมื่ออยู่ในระยะอย่างเข้าสู่วัยรุ่น โดยปกติแล้วกล้ามเนื้อของหญิงจะมีขนาดยาวแต่ไม่แข็งแรงเท่ากล้ามเนื้อของเด็กชาย ทั้งนี้เพราะเด็กชายออกกำลังกายมากกว่า สัดส่วนของร่างกาย เช่น ไหล่กว้าง แขนยาว เล่นกีฬาเก่ง รูปร่างสมบูรณ์ แข็งแรง ทำให้เด็กชายได้รับการยกย่องจากสังคมในด้านความแข็งแรง

5) ต่อมไร้ท่อ ต่อมไร้ท่อทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ในการพัฒนาทางด้านร่างกายของเด็ก โดยต่อมเหล่านี้ขึ้นอยู่กับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นเครื่องช่วยให้สารเคมีต่าง ๆ ภายในร่างกายอยู่ในลักษณะที่สมดุล ต่อมเหล่านี้ทำงานอยู่ในลักษณะซับซ้อนและทำงานขึ้นแก่กันและกัน

ต่อมไร้ท่อต่าง ๆ เหล่านี้มีผลมากต่อการพัฒนาทางสรีรวิทยาของนักเรียน โดยแต่ละต่อมมีอิทธิพล ดังนี้

1) ต่อมไทรอยด์ เป็นต่อมเล็ก ๆ มีอยู่คู่หนึ่งที่บริเวณคอ มีต่อเล็กต่ออยู่มีหน้าพิเศษในการเก็บธาตุไอโอดีนเอามาใช้ในการสร้างฮอร์โมน ชื่อไทรอกซิน (Thyroxin) ฮอร์โมนนี้ทำหน้าที่เผาผลาญอาหารในร่างกาย ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายด้วย ถ้าต่อมนี้ผลิตฮอร์โมนมากเกินไป จะทำให้ผู้นั้นมีพฤติกรรมที่ผิดปกติ อยู่นิ่งไม่ได้ ร่างกายจะต้องทำกิจกรรมอยู่เรื่อย ๆ แต่ถ้าต่อมนี้ผลิตฮอร์โมนน้อยเกินไป จะทำให้บุคคลนั้นเชื่องช้าไม่ว่องไว เด็กจะเตี้ยแคระผิดปกติ (Cretinism) การเจริญเติบโตของต่อมไทรอยด์นี้ขึ้นอยู่กับจำนวนไอโอดีนที่บุคคลได้รับขณะรับประทานอาหาร

2) ต่อมพาราไทรอยด์ เป็นต่อมเล็ก ๆ 4 ต่อม อยู่ด้านหลังของต่อมไทรอยด์ เป็นต่อมที่ทำหน้าที่ควบคุมแคลเซียมเกี่ยวกับการเผาผลาญอาหาร ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของกระดูก

3) ต่อมพิทูอิตารี เป็นต่อมเล็ก ๆ อยู่ใต้สมอง ต่อมนี้ในผู้ใหญ่มีขนาดเท่าเมล็ดถั่ว ประกอบด้วย 2 ซีก คือซีกที่อยู่ด้านหน้าและซีกที่อยู่ด้านหลัง ส่วนที่อยู่ข้างหน้าทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมน ควบคุมการเจริญเติบโตของกระดูก ถ้าต่อมนี้ทำงานน้อยเกินไปจะทำให้บุคคลนั้นเตี้ยแคระ (Dwarfism) ร่างกายจะไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร แต่ถ้าต่อมนี้ทำงานมากเกินไปจะทำให้บุคคลนั้นมีรูปร่างใหญ่โต (Giantism) นอกจากนี้ทางซีกหน้าของต่อมนี้ยังควบคุมการผลิตฮอร์โมนที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของต่อมทางเพศอีกด้วย ส่วนซีกที่อยู่ข้างหลังเรายังไม่รู้หน้าที่ที่แท้จริงของมันแน่นอนนัก แต่หน้าที่อย่างหนึ่งที่พอจะทราบได้ คือ ช่วยในการยึดหยอกของท่ออาหารและมีอิทธิพลต่อการเผาผลาญไขมัน ตลอดจนการเก็บน้ำไว้ในเยื่อของร่างกาย

4) ต่อมแอดรีนัล ต่อมนี้อยู่เหนือไตแต่ละข้าง บางทีเขาเรียกต่อมหมวกไต ในขณะที่บุคคลเกิดอารมณ์รุนแรง เช่น ความโกรธ ต่อมนี้จะผลิตฮอร์โมนที่เรียกแอดรีนาลิน (Adrenalin) ออกมาจำนวนมากซึ่งมีผลทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็ว และมีความดันเลือดสูงขึ้น ในภาวะเช่นนี้บุคคลจะต้องใช้น้ำตาลจากตับมากขึ้นกว่าเดิมด้วย ดังเราจะเห็นว่าบุคคลมักมีกำลังมากกว่าปกติในขณะที่ยังเกิดอารมณ์โกรธ

5) ต่อมเพศ หลังจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่น ภาวะเพศของชายและหญิงจะเริ่มผลิตเซลล์สืบพันธุ์ นั่นคือ ภาวะเพศของชายเริ่มผลิตอสุจิ และภาวะเพศหญิงเริ่มผลิตไข่ นอกจากนี้ ต่อมเพศยังผลิตฮอร์โมนที่จะทำให้เกิดพัฒนาการของลักษณะที่แสดงเพศหญิงและชาย เช่น เด็กชายเริ่มมีหนวด เสียงแตก และอื่น ๆ ส่วนเด็กหญิงจะเริ่มมีหน้าอก ตะโพกผาย เอวคอด มีประจำเดือน ฯลฯ และทั้งสองเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและใบหน้า

6) ต่อมไทมัส และต่อมไพเนียล ต่อมไทมัสตั้งอยู่เหนือหัวใจ ส่วนต่อมไพเนียลตั้งอยู่ใกล้กับมันสมองต่อมทั้งสองนี้จะร่วงไว้มากในวัยเด็ก แต่เมื่อย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ต่อมทั้งสองนี้จะหายไป หรือมีขนาดนั้นก็จะทำงานเชิงซาลงมาก หน้าที่ของต่อมทั้งสองนี้ได้แก่การสร้างอวัยวะเพศให้ถึงขั้นวุฒิภาวะในระหว่างวัยเด็ก

## 2.2 พัฒนาการทางร่างกายและกายวิภาค

ในระยะต้นของนักเรียน จะเป็นระยะที่มีพัฒนาการทางร่างกายอย่างรวดเร็วมากและมีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการทางความเจริญงอกงามทางด้านอื่น ๆ ให้ประสานตามไปด้วย เช่น พัฒนาการด้านอารมณ์ และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่วัยรุ่นแสดงออกมาเป็นต้น

### ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่นหนุ่มสาว

1) เด็กชายเกิดการหลั่งอสุจิในเวลาหลับ แสดงให้เห็นว่าวุฒิภาวะในทางเพศ เด็กจะมีอายุประมาณ 13-15 ปี อวัยวะเพศจะเติบโตอย่างรวดเร็ว สามารถผลิตอสุจิได้ ซึ่งแสดงว่าเด็กชายผู้นั้นสามารถทำการสืบพันธุ์ และพร้อมที่จะเป็นพ่อคนได้

2) เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก โดยรังไข่เจริญเติบโตเต็มที่และสามารถผลิตไข่ออกมาได้โดยไข่ที่สุกและไม่ได้รับการผสมจะถูกขับออกจากร่างกายในรูปของประจำเดือน โดยจะมีระยะเวลาการหมุนเวียนอยู่ระหว่าง 28-30 วัน โดยในระยะหนึ่ง ๆ จะมีประมาณ 3-5 วัน ความเครียดทั่ว ๆ ไปก่อนมีประจำเดือนจะน้อยลง แต่มักมีอาการปวดศีรษะ และอาการผื่นคันที่ผิวหนังก่อนมีประจำเดือน โดยเฉพาะที่บริเวณใบหน้า

3) มีขนเกิดขึ้นตามร่างกายในที่ต่าง ๆ เช่น บริเวณรักแร้ ริมฝีปากและบริเวณอวัยวะเพศ เป็นต้น โดยเฉพาะในเด็กชายจะเริ่มเกิดหนวดเคราขึ้น โดยสิ่งนี้มักทำให้เกิดการวุ่นวายใจ และมักจะคอยให้ความสนใจเกี่ยวกับหนวดเคราเหล่านี้อยู่เสมอ

4) การเปลี่ยนแปลงทางรูปร่างและโครงร่างของร่างกาย โดยสัดส่วนของร่างกายเด็กเปลี่ยนมาเป็นรูปร่างของผู้ใหญ่

5) ในเด็กหญิง หน้าอกและตะโพกจะขยายใหญ่ขึ้น โดยจะมีฮอร์โมนเพศขับออกมาจากต่อมไร้ท่อ ซึ่งจะทำให้เด็กหญิงมีรูปร่างคล้ายผู้ใหญ่มากขึ้น โดยทรวงอกจะขยายใหญ่ มีขนาดใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ นอกจากนี้ยังมีลักษณะอื่น เช่น ตะโพกผายออก เอวคอดเข้า เป็นต้น

6) เด็กผู้ชายจะมีน้ำเสียงเปลี่ยนแปลง แดกพร่า และห้าวขึ้น จะเป็นในราว 1-2 ปี เด็กจึงจะเริ่มบังคับเสียงได้ และเมื่อย่างสู่วัยรุ่นตอนปลาย การเปลี่ยนแปลงของเสียงจะสิ้นสุดลง เด็กจะเริ่มมีเสียงทุ้ม นุ่มนวลขึ้น การเปลี่ยนแปลงของเสียงอาจจะเป็นไปอย่างช้า ๆ หรืออย่างรวดเร็วก็ได้

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทันทีทันใด อาจทำให้เด็กเข้าใจผิดคิดว่าเป็นหวัดได้ และการที่เสียงเปลี่ยน อาจทำให้เด็กบางคนตกใจกลัว และพะวงถึงแต่พฤติกรรมทางเพศของตนจนไม่เป็นอันกินอันนอน

#### ความเจริญเติบโตทางกายวิภาค

ความเจริญเติบโตทางด้านกายวิภาคนี้ หมายถึง ความเจริญทางด้านส่วนสูง น้ำหนัก และ โครงสร้าง (สัดส่วนและขนาด)

#### ก. ความเจริญในด้านส่วนสูงของนักเรียน

1. เมื่อเปรียบเทียบความสูงของนักเรียนในเพศเดียวกันแล้ว พบว่ามีความแตกต่างกันเล็กน้อย ซึ่งเกิดจากสาเหตุทางด้านพันธุกรรม อิทธิพลของฮอร์โมน และเรื่องอาหารการกิน เป็นต้น

2. ความเจริญทางด้านส่วนสูงในเพศหญิงจะหยุดก่อนเพศชาย กล่าวคือ ผู้หญิงจะไม่สูงขึ้นต่อไปเมื่อมีอายุตอนปลายของนักเรียน ส่วนผู้ชายสูงต่อไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงอายุ 20 ปี

3. โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว เด็กชายเมื่อแรกเกิดมีความสูงมากกว่าผู้หญิงเล็กน้อย และจะรักษาระดับอยู่เช่นนั้นตลอดไป จนกระทั่งอายุประมาณ 10 ปี ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงจึงจะมีส่วนสูงพอ ๆ กัน หลังจากนั้น 3-4 ปี เด็กหญิงจะเจริญเร็วกว่าเด็กชาย และจะเจริญเร็วกว่าในระหว่างระยะวัยรุ่นตอนต้นและตอนกลาง คือ ในระหว่างที่มีอายุประมาณ 13-17 ปี

4. เมื่อเลยระยะวัยรุ่นตอนกลางไปแล้ว เด็กชายจะเริ่มด้วยความเจริญด้านส่วนสูงขึ้นมาทันกับเด็กหญิงอีก ทั้งจะเพิ่มความสูงมากกว่าเด็กหญิงอีกครั้ง และคงรักษาระดับสูงกว่าไว้ตลอดไป

#### ข. ความเจริญทางด้านน้ำหนักของนักเรียน

1. ระยะก่อนวัยรุ่น เด็กชายจะน้ำหนักมากกว่าเด็กหญิง

2. ในระหว่างระยะวัยรุ่นตอนกลาง เด็กหญิงจะเริ่มหนักกว่าเด็กชาย

3. หลังระยะวัยรุ่นตอนกลางไปแล้ว ผู้ชายจะหนักกว่าผู้หญิงเล็กน้อย และจะรักษาความหนักกว่าอยู่ตลอดไป

#### ค. ความเจริญเติบโตด้านสัดส่วนและขนาดวัยรุ่น

1. สัดส่วนและขนาดร่างกาย วัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง ไม่มีความแตกต่างกันมาก

2. สัดส่วนและขนาดของแต่ละคนในรุ่นราวคราวเดียวกัน อาจแตกต่างกันได้ โดยทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการทำงานของต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย การออกกำลังกาย อาหารที่รับประทานและสัดส่วนของโครงสร้าง เป็นต้น

3. เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย ลักษณะรูปร่างของชายและหญิงที่แตกต่างกันระหว่างเพศเริ่มปรากฏขึ้น เช่น เด็กชายจะมีไหล่กว้าง ตะโพกเล็ก แขนขายาว ส่วนเด็กหญิงจะมีตะโพกผายออก ไหล่แคบมน และส่วนอื่น ๆ จะแตกต่างจากเด็กชายอย่างเห็นได้ชัดขึ้น

### 2.3 พัฒนาการทางอารมณ์

อารมณ์เป็นความรู้สึกหรือความสะเทือนใจที่เกิดจากร่างกายถูกสิ่งอื่นมาเร้า คนเรานั้นมักมีอารมณ์เกิดขึ้นเสมอทุก ๆ นาที อารมณ์ของวัยรุ่นนั้นเป็นอารมณ์ที่รุนแรง โดยที่เราเรียกว่าวัยรุ่นเป็นวัย “พายุบูแคม” ซึ่งหมายถึงการมีอารมณ์ที่รุนแรง เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ในบางครั้งจึงมักมีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่มาก การที่เกิดอารมณ์ง่ายและรุนแรงเช่นนี้ จึงเป็นเรื่องที่ง่ายต่อการยุแหย่ หรือชักนำให้เด็กเกิดความรู้สึกอยากลองดี ทั้งในทางที่ดีและทางที่เลว ความคิดชั่ววูบของอารมณ์วัยรุ่นอาจเป็นสิ่งที่ทำให้เขาแสดงพฤติกรรมผิด ๆ ออกมา ซึ่งอาจหมายถึงชีวิตและอนาคตของเขาเอง

เราสามารถแบ่งประเภทอารมณ์ของวัยรุ่นได้ ดังนี้

1. ประเภทก้าวร้าวรุนแรง เช่น อารมณ์โกรธ อิจฉา เกลียดขัง
2. ประเภทเก็บกดเอาไว้ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้าใจ กระจกกระท่อวนใจ สลดหดหู่ ขยะแขยง เสียใจ อารมณ์ประเภทนี้เป็นอันตรายต่อวัยรุ่นมากที่สุด
3. อารมณ์สนุก เช่น ความรัก ชอบ สุขสบาย พอใจ ตื่นเต้น

### 2.4 พัฒนาการทางสติปัญญา

ในเด็กวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายทางร่างกาย ทำให้วัยรุ่นมีพลังมาก มีความกระตือรือร้น และมีความสามารถต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ทำให้วัยรุ่นรู้จักใช้ความคิดพิจารณาตนและสังเกตว่าคนอื่นเขามีความรู้สึกต่อเราอย่างไร ทั้งพยายามปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี คมขมอมรับ โดยจะพยายามเอาแบบอย่างจากบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเห็นว่าดี ซึ่งสิ่งนี้อาจได้มาจากคนใกล้ชิด ภาพยนตร์ หนังสืออ่านเล่น เป็นต้น ดังนั้น จะเห็นว่าเด็กในวัยนี้ชอบส่องกระจกดูตัวเองอยู่เสมอ เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพและท่าทางให้เป็นไปตามแบบที่ต้องการ สำหรับการรู้จักตนเองนั้น คือ การพยายามดูตัวเองและรู้จักวิจารณ์ตนเองแต่ไม่บ่อยนัก บางครั้งยอมรับความเกียจคร้านของตนเองและพยายามเปรียบเทียบกับผู้อื่นและปรับตัวตามให้ได้สมดุล

พัฒนาการทางด้านสติปัญญาในวัยรุ่นตอนต้น พัฒนาการเป็นไปอย่างรวดเร็วมากและพัฒนาการจะเจริญถึงขีดสุดเมื่ออายุประมาณ 16 ปี แล้วค่อย ๆ ลดลงหลังจากอายุ 19-20 ปี

#### ลักษณะพัฒนาการทางสติปัญญาของนักเรียน

1. ความจำดีมาก แต่มักไม่ค่อยใช้ความจำของตนเองให้เป็นประโยชน์ เนื่องจากต้องการใช้ความคิดในการแสดงความคิดเห็นทางด้านต่าง ๆ ที่กว้างขวาง โดยเฉพาะในเรื่องเกี่ยวกับผลประโยชน์ของสังคม ในวัยนี้จะพยายามคิดตัดสินใจว่าดีกว่า สิ่งใดที่ควรจะเป็นและควรจะมีเกิดขึ้นในสังคม



2. มีสมาธิ โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องที่ตนสนใจมากเป็นพิเศษก็จะมีสมาธิในการศึกษาค้นคว้าและพยายามค้นหาความจริงเกี่ยวกับสิ่งนั้น โดยไม่ยอมทอดทิ้งง่าย ๆ และมีความสามารถในการตั้งสมาธิควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับกาลเทศะ

3. มีความคิดเจริญกว้างขวางไปไกล พยายามแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มพูนความสามารถของตัว เริ่มเข้าใจความสวยงาม ความไพเราะ ความเจริญในด้านนี้จะค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการเร่งเร้าให้เกิดขึ้นในวัยหนึ่งวัยใด โดยเฉพาะเด็กที่ฉลาดอาจเจริญดีกว่าเด็กโง่

4. มีจินตนาการมาก มักชอบนั่งคิดฝันสร้างวิมานในอากาศอยู่คนเดียวเป็นเวลานาน ๆ การฝันกลางวันของวัยรุ่นมักเกี่ยวกับเรื่องเพื่อนต่างเพศ ความรัก และเรื่องเกี่ยวกับการประสบความสำเร็จในชีวิตในอนาคตของตนเอง โดยอยากเป็นอย่างนั้นอย่างนี้แล้วแต่ใจของตนจะปรารถนา ความนึกฝันดังกล่าวนี้ ถ้ามิได้รับการแนะนำให้กระทำถูกต้องทาง หรือเพิกเฉยละเลยแล้ว ก็จะทำให้วัยรุ่นเกิดความฉลาดไม่กล้าเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตและอาจก่อให้เกิดความชิงชังสังคม

5. ความเชื่อมั่นต่าง ๆ เป็นไปอย่างรุนแรง โดยเมื่อปักใจเชื่ออะไรแล้วมักเชื่ออย่างจริงจัง และถ้าไม่ยอมเชื่ออะไรแล้วก็ยากที่จะทำให้เชื่อได้ง่าย ๆ นอกจากจะมีหลักฐานมาอ้างอิง ซึ่งเหล่านี้นับว่ามีทั้งประโยชน์และโทษ เพราะถ้าเด็กวัยรุ่นเชื่อมั่น ไปสิ่งที่ดีย่อมเกิดประโยชน์เป็นอย่างมาก แต่ถ้าไปหลงเชื่อมั่นในสิ่งที่ผิดแล้วอาจก่อให้เกิดความเสียหายได้ ดังจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นนี้เป็นวัยที่เริ่มก่ออาชญากรรม ต่าง ๆ ซึ่งจะกลายเป็นอาชญากรต่อไป

## 2.5 พัฒนาการทางสังคม

พอเด็กอย่างเข้าสู่วัยรุ่น นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาทางร่างกายและจิตใจแล้วเรายังพบว่า เด็กมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองเกี่ยวกับสถานะความเป็นอยู่ในครอบครัวด้วย ดังจะเห็นได้ว่าเด็กในวัยนี้ต้องการเป็นอิสระและการเป็นตัวของตัวเอง ชอบอยู่ตามลำพัง มีห้องอยู่เป็นสัดส่วน มีของใช้ส่วนตัว ซึ่งถ้าเราเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงอันนี้เราอาจจะช่วยเหลือเด็กได้ด้วยการจัดหาห้องส่วนตัวให้เขาได้อยู่ตามลำพังและใช้ความคิดเห็นของตนเองอย่างอิสระ ซึ่งจะช่วยให้เด็กในการปรับตัวเข้ากับสังคมของเขาในโอกาสต่อไป

ในวัยรุ่นเด็กกำลังมีความต้องการอย่างรุนแรงในการที่จะทำตนเองให้เป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อนและบุคคลในสังคม โดยจะพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างอย่างสุดความสามารถ เพื่อจะให้ได้มาซึ่งสถานะดังกล่าว โดยเราสามารถสังเกตได้จาก

- ก. การแต่งตัว พิถีพิถันเป็นพิเศษ
- ข. เอาใจใส่ในกิริยาของตนเองและบุคคลในครอบครัว
- ค. ต้องการให้ทุกคนยอมรับว่าตนเป็นผู้ใหญ่

ง. มีการรวมกลุ่มระหว่างเพื่อนสนิทในเพศเดียวกันในรูปแบบของ “แก๊งค์” และในระยะต่อมามีเริ่มมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม โดยจะมีสมาชิกต่างเพศเข้าร่วมกลุ่มด้วย

### 3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

ในวัยรุ่น ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น มีการไม่สมดุลของกระบวนการเผาผลาญในร่างกายอันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของอวัยวะต่าง ๆ นอกจากนี้วัยรุ่นชอบความเป็นอิสระและตัดสินใจด้วยตนเอง มักมีความ กดดันทางอารมณ์จากการเรียน ความสัมพันธ์ในครอบครัว ยิ่งในปัจจุบันอิทธิพลของการโฆษณาที่มีบทบาทต่อเด็กวัยรุ่นเป็นอย่างมาก สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการกิน ทั้งสิ้น พฤติกรรมการกินดังกล่าวนี้ ได้แก่ (อบเชย วงศ์ทอง, 2541 : 95-98)

3.1 กินตามแฟชั่นนิยม อาหารที่เป็นที่นิยมกันมากในกลุ่มวัยรุ่นในขณะนี้ ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด จากการสำรวจกลุ่มคนที่ใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่ากลุ่มวัยรุ่น/วัยรุ่นอายุ 15-20 ปี และอายุ 21-25 ปี เข้าร้านอาหารประเภทนี้ถึงร้อยละ 52 และ 58 ตามลำดับ และนิยมเข้าร้านประเภทขนมโดนัทมากที่สุด รองลงมา คือ ร้านอาหารที่มีไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก พิซซ่า ซึ่งอาหารประเภทนี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมัน น้ำตาล เป็นส่วนใหญ่ จากการศึกษาถึงคุณค่าอาหารฟาสต์ฟู้ดของสถาบันวิจัยโภชนาการ เมื่อคิดเฉลี่ยต่อ 100 กรัม พบว่า อาหารฟาสต์ฟู้ด ให้คุณค่าสารอาหารหลัก คือ พลังงาน 232 กิโลแคลอรี โปรตีน 10.9 กรัม(4.4-14.9 กรัม) คาร์โบไฮเดรต 23.4 กรัม (17.2-36.2 กรัม) และไขมัน 13.8 กรัม (10.3-19.1 กรัม) ส่วนคลอเลสเตอรอล มีค่าเฉลี่ย 72 มิลลิกรัม (31-79 มิลลิกรัม) ซึ่งจะเปรียบเทียบกับคัลลอเลสเตอรอลของเนื้อหมูติดมันประมาณ 60 กรัม แต่ปริมาณไขมันอาหารมีค่าต่ำมาก เพียง 2.7 กรัมเท่านั้น หรือร้อยละ 11 ของที่ควรได้ต่อวัน นอกจากนี้ ไขมันที่ทอดอาหารเหล่านี้โดยมากได้จากการตัดชิ้นเนื้อปนมันมาสกัดน้ำมันทำเป็นไขสัตว์ดังกล่าวนับเป็นอันตรายร้ายแรง เนื่องจากไขมันอิ่มตัวเป็นสารที่ไปกระตุ้นร่างกายให้ผลิตคลอเลสเตอรอล ทั้งยังลดความสามารถในการกำจัดคลอเลสเตอรอล ในวงการแพทย์ของสหรัฐอเมริกา พบว่าเด็กอายุ 7-24 ปี เกิดปัญหาไขมันอุดตันในเส้นเลือดจนถึงขั้นเสียชีวิตจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทนี้ แสดงให้เห็นว่าเด็กวัยรุ่นไทยมีความเสี่ยงต่ออันตรายที่จะทำลายสุขภาพมากขึ้นทุกวัน

3.2 งดอาหารบางมื้อ กินอาหารไม่เป็นเวลา เด็กวัยรุ่นมักงดอาหารมื้อเช้าซึ่งอาจเนื่องจากหลายสาเหตุด้วยกัน เด็กวัยรุ่นบางคนตื่นสายเนื่องจากนอนดึก ทำให้ไม่ได้กินอาหารเช้า มักจะรวมไปกินเป็นมื้อเดียวในมื้อกลางวัน การกินอาหารนั้นแต่ละมื้อคงจะกินทดแทนกันไม่ได้ เหมือนกับการทำงาน มื้อไหนที่ไม่ได้กินมือนั้นร่างกายก็ไม่ได้รับสารอาหารเด็กวัยรุ่นหญิงบางคนงดอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน ซึ่งถ้าปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้เกิดภาวะบกพร่องทางโภชนาการได้

นอกจากนี้ เด็กวัยรุ่นยังกินอาหารไม่เป็นเวลาตามมื้ออาหารมักกินอาหารตามใจตัวเอง เมื่อมีอาหารไม่ถูกใจก็อาจไม่กิน หันไปกินอาหารที่ถูกใจแต่ไม่มีประโยชน์แทน

3.3 นิสัยการบริโภคไม่ดี เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษาและสังคมทำให้ไม่ค่อยได้บริโภคอาหารที่บ้าน นิสัยการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าบิดามารดา

3.4 บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ สาเหตุอาจเป็นเพราะไม่ชอบหรือนิสัยการบริโภคไม่ดีตั้งแต่ต้น เด็กวัยรุ่นมักจะชอบรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ น้ำตาล แป้ง เป็นต้น

3.5 ชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือ บริโภคตามมือแล้วไม่เพียงพอยังบริโภคอาหารว่างมืออีกด้วย ซึ่งทำให้บริโภคอาหารมากกว่าที่ควร มักพบในเด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีและมีโอกาสซื้ออาหารรับประทานได้ทั้งวัน นอกจากนี้ยังเกิดกับเด็กที่เคยรับประทานอาหารมากมาตั้งแต่เด็ก ๆ นิสัยการกินจุบจิบจึงติดตัวมาจนเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วน โรคฟันผุ ตามมา

3.6 ความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร เด็กวัยรุ่นมักจะหลงเชื่อและบริโภคอาหารที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่าง ๆ เช่น ลดความอ้วน เป็นต้น

#### 4. ความต้องการสารอาหารของวัยรุ่น

จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเจริญเติบโตและทางสรีรวิทยาของวัยรุ่นทำให้ความต้องการอาหารต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น โดยสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน (อบเชย วงศ์ทอง, 2541 : 91-92)

4.1 พลังงาน ความต้องการพลังงานของนักเรียนขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกาย และแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการเรียน การเล่น ในวันหนึ่งควรได้รับประมาณ 1,700-1,850 แคลอรี ในวัยรุ่นหญิง และประมาณ 1,850-2,400 กิโลแคลอรีในวัยรุ่นชาย ซึ่งส่วนใหญ่มาจากอาหารจำพวกข้าว แป้ง และไขมัน

4.2 โปรตีน วัยรุ่นจะต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงต้องการโปรตีนเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อต่าง ๆ เลือด ฮอร์โมน วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัมต่อ น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมของร่างกาย โปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ น้านม

4.3 เกลือแร่ ร่างกายต้องการเกลือแร่ต่าง ๆ มากขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย เกลือแร่ที่ต้องการมากในวัยรุ่น ได้แก่

1) แคลเซียม จำเป็นในการสร้างความเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน และการทำงานระบบต่าง ๆ วัยรุ่นจึงควรได้รับแคลเซียมให้เพียงพอ ในวันหนึ่งวัยรุ่นทั้งชายและหญิง (อายุ 10-19) ควรได้รับแคลเซียมประมาณ 1,200 มิลลิกรัม อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ น้านม ปลาเล็ก ปลาน้อย นอกจากนี้ยังมีในผักสีเขียวอีกด้วย

2) เหล็ก วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะในวัยรุ่นหญิงที่เริ่มมีประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ วัยรุ่นชายควรได้รับเหล็กวันละ 10-12 มิลลิกรัม วัยรุ่นหญิงควรได้รับวันละ 15 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากตับสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว

3) ไอโอดีน ในระยะวัยรุ่น ความต้องการไอโอดีนจะเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากต่อมไทรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดคอพอกได้ ในวันหนึ่งควรได้รับไอโอดีน 150 ไมโครกรัม เด็กวัยรุ่นจึงควรได้รับอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง วัยรุ่นที่อยู่ทางภาคเหนือและภาคอีสานควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารเป็นประจำ

4.4 วิตามิน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่าง ๆ ให้เพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโตและป้องกันโรคขาดวิตามิน

1) วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโต และสุขภาพเยื่อต่าง ๆ เช่นเยื่อมนุษย์และเยื่อผิวหนัง วัยรุ่นชายอายุ 10-12 ปี ควรได้รับวิตามินเอวันละ 600 ugRE และอายุ 13-19 ปี ควรได้รับวันละ 600 ugRE ซึ่งได้จากสัตว์ ไข่แดง น้ำมัน เนย ผักที่มีสีเขียวจัด เช่น คะน้า ตำลึง ผักบุ้ง ผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มันเทศเหลือง

2) วิตามินบีสอง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นโคเอนไซม์ ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย พบว่ามีการขาดในเด็กวัยรุ่น วัยรุ่น เพื่อป้องกันการขาด วัยรุ่นชายควรได้รับวันละ 1.6-1.7 มิลลิกรัม และวัยรุ่นหญิงควรได้ 1.3 มิลลิกรัม

3) วิตามินซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจนซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่าง ๆ การขาดวิตามินซี จะทำให้แผลหายยากและเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินซีประมาณ 50-60 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากผักสด ผลไม้

4.5 น้ำ เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญมาก เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายช่วยควบคุมการทำงานของร่างกาย ดังนั้นจึงควรได้รับน้ำให้เพียงพอแก่ร่างกาย โดยเฉพาะเมื่อออกกำลังกายและเสียเหงื่อมาก วัยรุ่นจึงควรรับน้ำวันละ 6-8 แก้ว

## วิธีการดำเนินชีวิต

### 1. ความหมายของวิธีการดำเนินชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO, Health Education Unit, 1986 อ้างถึงใน อพัวัลย์ วิศวกรรมานนท์, 2540 : 5) ให้ความหมายของวิธีการดำเนินชีวิตว่า หมายถึงแบบแผนของการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งเป็นไปตามสภาพสังคม เศรษฐกิจ และความสามารถในการเลือกแสดงพฤติกรรมนั้น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2541 : 21) กล่าวว่า วิธีชีวิตหรือลีลาชีวิตเป็นผลจากรูปแบบของพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติจนเป็นนิสัย และส่งผลให้เกิดสภาวะสุขภาพที่เป็นปัญหาหรือเสี่ยงต่อการเป็นโรค/ปัญหาสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างลีลาชีวิต สิ่งแวดล้อม และสภาวะสุขภาพเป็นความสัมพันธ์ที่สลับซับซ้อนมาก

วอล์คเกอร์ และคณะ (Walker, et al., 1990 อ้างถึงใน จูรีพร คงเฉลิม, 2551 : 10) กล่าวว่า วิธีชีวิต คือการกระทำและการรับรู้ของบุคคลเพื่อที่จะคงไว้หรือส่งเสริมให้เกิดความผาสุก ความรู้สึกรักคุณค่า และความสุขสมบูรณ์ในชีวิตของแต่ละบุคคล

คุลบอก เอิร์ลส์ และมอริส (Kulbok; Earls and Montgomery 1988 อ้างถึงใน จูรีพร คงเฉลิม, 2551 : 10) กล่าวว่า วิธีชีวิต หมายถึง การที่บุคคลแสดงออกถึงพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ซึ่งบุคคลนั้นได้เลือกแล้วซึ่งอาจมีผลกระทบ ต่อสุขภาพร่างกายของคนนั้น ในด้านดี หรือไม่ดีก็ได้

ซูลท์ (Shulth. 1984 อ้างถึงใน จูรีพร คงเฉลิม, 2551 : 10) กล่าวว่า วิธีชีวิตเป็นอุปนิสัยในการดำเนินชีวิตจนเป็นกิจวัตรประจำวันของแต่ละบุคคล โดยมีผลกระทบทางบวกหรือทางลบต่อบุคคลนั้น

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า วิธีการดำเนินชีวิต หมายถึง แบบแผนการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในชีวิตประจำวัน ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัยและเป็นพฤติกรรมที่สามารถควบคุมได้ โดยพฤติกรรมที่แสดงออกมาอาจแตกต่างกันในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมของแต่ละบุคคล

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลจะแตกต่างกันไป เพราะได้รับอิทธิพลที่แตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นอิทธิพลจากครอบครัว ภูมิหลังทางวัฒนธรรมและสื่อมวลชน ซึ่งอิทธิพลเหล่านี้มีส่วนผลักดัน ให้วิธีการดำเนินชีวิตต่างกัน จึงสามารถแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ชีวิตครอบครัว การใช้เวลาว่าง/ การพักผ่อน (ชีวิตทางสังคม) และสุขภาพอนามัย (ชีวิตส่วนตัว) ดังนี้ (อัมพวัลย์ วิศวธีรานนท์, 2541 : 81-1)

### 2.1 ชีวิตครอบครัว

สถาบันครอบครัวเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดในสังคม ซึ่งใกล้ชิดและผูกพันกับชีวิตมนุษย์มานาน บุคคลและครอบครัวจะมีปฏิสัมพันธ์กันเกือบตลอดชีวิตทั้งด้านหน้าที่และพัฒนาการ ความผูกพันรักใคร่ครอบครัวเป็นรากฐานของความสุขแห่งชีวิต ปัจจุบันสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไปตามความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีใหม่ ๆ อย่างรวดเร็ว อันมีผลให้ลักษณะครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป ดังนี้

1) ลักษณะโครงสร้างและขนาดของครอบครัว ลักษณะของครอบครัวไทยได้เปลี่ยนแปลงจากครอบครัวเดี่ยวหลาย ๆ ครอบครัวที่อาศัยอยู่บริเวณบ้านเรือนเดียวกันมาเป็นลักษณะครอบครัวเดี่ยวที่แยกออกจากกัน ทำให้สมาชิกมีอิสระในการเลือกดำเนินชีวิตเอง และเอาอย่างค่านิยมตะวันตกมากขึ้นจากเดิมที่มีความเคารพนับถือผู้อาวุโส ช่วยเหลือเกื้อกูลแบ่งปันกัน ซึ่งนับวันจะลดน้อยลงทุกทีไป

2) สัมพันธภาพภายในครอบครัว ความผูกพันและความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากความรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ที่เป็นกิจนอกบ้านของสมาชิกในครอบครัวมีเพิ่มมากขึ้น เวลาที่แบ่งปันเพื่อคนในครอบครัวลดน้อยลง ตัวอย่างเช่น เช้าตื่นมาทุกคนต้องมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบกันทุกคน ลูก ๆ ไปโรงเรียนแต่เช้าเพื่อหลีกเลี่ยงการจราจรที่ติดขัด พ่อแม่ต้องรีบไปทำงานก่อนลูก ๆ ในช่วงกลางวันต่างคนต่างอยู่นอกบ้าน ในที่ทำงานหรือที่โรงเรียน เมื่อถึงเวลาเย็นลูก ๆ อาจต้องรีบรับประทานอาหารกินเองตามลำพังเพราะพ่อแม่อาจติดงานเลี้ยง งานสังคมนอกบ้าน วันหยุดอาจต้องไปติดต่อบริการต่างจังหวัด เป็นต้น

3) บทบาทของความเป็นพ่อแม่เปลี่ยนแปลงไปจากลักษณะของครอบครัวแบบเดิม เกิดจากออกไปประกอบภารกิจเพื่อความอยู่รอด หรือเพื่อสร้างฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ทำให้พ่อแม่มีเวลาในการแสดงบทบาทความเป็นพ่อแม่ลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งบทบาทของแม่ที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน

4) ลักษณะบรรยากาศในครอบครัวปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจากครอบครัวสมัยก่อน ด้านความเชื่อฟัง การอยู่ในโอวาทคำสั่งของพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่เปลี่ยนแปลงไป ครอบครัวสมัยก่อนผู้เป็นแม่จะใกล้ชิดคอยเอาใจใส่ติดตามดูแลลูก คอยให้ความช่วยเหลือทุกโอกาสทุกสถานการณ์ แม้ลูกจะสมรสแยกไปมีครอบครัวใหม่แล้วก็ยังคงติดตามอุปการะสม่ำเสมอ ถึงกับกล่าวกันว่า “ลักษณะครอบครัวไทยเลี้ยงลูกไม่รู้จักโต” แต่บรรยากาศปัจจุบันลูก ๆ มีอิสระมากขึ้น บทบาทของพ่อแม่จึงลดลงไป

จากสภาพความเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในปัจจุบัน ทำให้ครอบครัวเกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมคือ มีขนาดเล็กลง ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดน้อยลง และสภาวะเศรษฐกิจทำให้บทบาทของพ่อแม่เปลี่ยนไป การอบรมเลี้ยงดูบุตรมีอิสระมากขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงนี้เองย่อมส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร อันได้แก่ การมีกิน แต่ไม่รู้จักกิน ซึ่งพบมากในสังคมเมืองโดยไม่แบ่งแยกฐานะทางเศรษฐกิจว่าจะมีฐานะดีหรือจนก็ตาม และสิ่งเหล่านี้เองย่อมส่งผลกระทบต่อสังคมโดยรวมนั่นเอง

## 2.2 การใช้เวลาว่าง/การพักผ่อน (ชีวิตทางสังคม)

การพักผ่อนเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ที่ตึงเครียดและเหนื่อยล้าหลังจากการทำงาน การพักผ่อนมิได้หมายถึง การนอนหลับ นั่งเล่นเท่านั้น แต่หมายถึงการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตที่เป็นกิจวัตรประจำวันจากสภาพแวดล้อมที่ซ้ำซากจำเจ

การพักผ่อนจะแตกต่างกันตามความสนใจ ความพึงพอใจของแต่ละบุคคล และแตกต่างกันไปตามฐานะทางเศรษฐกิจ ระดับการศึกษา สภาพแวดล้อม ซึ่งชีวิตคนเมืองหลวงโดยเฉพาะอย่างยิ่งกรุงเทพมหานครมีลักษณะการพักผ่อน แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ

1) การพักผ่อนหย่อนใจนอกบ้าน ได้แก่ การไปเที่ยวตามห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ รวมทั้งการไปดูการแสดงต่าง ๆ เช่น คอนเสิร์ต ละครดนตรี ภาพยนตร์ เพราะเสียเวลาไม่มากนักและหลบความร้อนไปอยู่ในที่ที่มีเครื่องปรับอากาศและการไปพักผ่อนหย่อนอารมณ์ที่คนกรุงเทพมหานครนิยมอีกอย่างหนึ่งคือ การไปนั่งตามคอฟฟี่ช็อป ร้านอาหาร การไปออกกำลังกาย การไปเที่ยวต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ หรือแม้แต่การใช้เวลากลางคืนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจทางจิตใจและทางกายภาพ ซึ่งมีทั้งเพื่อการบันเทิง เช่น กิน เที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง เดินราเพื่อสุขภาพ เช่น กีฬา ศูนย์สุขภาพ เพื่อสังคม เช่น คลับหรือสโมสรต่าง ๆ ทั้งมีสมาชิกตามรูปแบบที่จำกัด เพื่อให้สมาชิกพบปะ พูดคุยในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

2) การพักผ่อนในบ้านเมื่อมีวันหยุดติดต่อกันหลายวัน

คนกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่นิยมพักผ่อนในบ้าน เช่น การดูโทรทัศน์ วิดีโอ การฟังเพลง เพราะการออกนอกบ้านมักจะพบกับปัญหาการจราจรที่ติดขัด การอ่านหนังสือ การทำงานอดิเรกเป็นที่นิยม เช่น การปลูกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์ ทำกับข้าว ทำขนม การตัดเสื้อ หรือการเล่นกีฬาในที่ร่ม เช่น เล่นไพ่ หมากรุก หรือบางคนทำงานอดิเรกจนเป็นอาชีพเสริมได้

## 2.3 สุขภาพอนามัย (ชีวิตส่วนตัว)

การมีสุขภาพอนามัยที่ดีนั้น ช่วยให้มีมนุษย์มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีอายุที่ยืนยาว ปราศจากโรคต่าง ๆ แล้วยังช่วยลดค่าใช้จ่ายจากการรักษาพยาบาล ตลอดจนส่งยาจากต่างประเทศซึ่งมีอัตราที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ ถือเป็น การลดดุลบัญชีเดินสะพัด ได้วิธีหนึ่ง การที่มีสุขภาพอนามัยที่ดีจะเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารเป็นสำคัญ พฤติกรรมการบริโภคอาหารถือเป็นภาพที่สะท้อนให้เห็นชีวิตในสังคมปัจจุบันโดยพบว่า

1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในกรุงเทพมหานคร จะไม่รับประทานอาหารเช้า ส่วนมือกลางวันจะรับประทานอาหารนอกบ้าน ในขณะที่อาหารเย็นรับประทานที่บ้าน

2) สถานที่รับประทานอาหารนอกบ้าน ส่วนใหญ่นิยมรับประทานที่ร้านอาหาร ห้างสรรพสินค้าและร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดต่าง ๆ

จากวิถีการดำเนินชีวิตทั้ง 3 ด้าน และชีวิตส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารนั้น ล้วนมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ไม่ว่าฐานะทางเศรษฐกิจดีหรือไม่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารจะเป็นอย่างไรต่อชีวิตครอบครัว อันได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว บทบาทของมารดา ตลอดจนการใช้เวลาว่าง/การพักผ่อน (ชีวิตทางสังคม) จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมการบริโภคของบุคคลนั่นเอง

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 1. งานวิจัยในต่างประเทศ

ปิรูสซ์เนีย เอ็ม (Pirouznia M., 2000) ได้ศึกษาเรื่อง การเชื่อมโยงกันระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการกินในเด็กวัยรุ่นชายและในเด็กวัยรุ่นหญิงในสหรัฐอเมริกา ปัจจัยที่อาจจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินของวัยรุ่น ได้แก่ อิทธิพลการจูงใจจากเพื่อนฝูง ความรู้ด้านโภชนาการ ความเชื่อ สื่อมวลชนและอุปนิสัยการควบคุมอาหารของพ่อแม่ วัตถุประสงค์ของงานวิจัยชิ้นนี้ก็คือเพื่อที่จะตรวจสอบปฏิสัมพันธ์กันระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการกินของกลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียนมัธยม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นเด็กนักเรียนมัธยมจำนวน 532 ราย ศึกษาอยู่เกรดหก เจ็ดและแปด มีอายุระหว่าง 11 ถึง 13 ปี จากโรงเรียนมัธยมชอว์นินในเมืองลิม่า มลรัฐโอไฮโอ การค้นพบจากงานวิจัยชิ้นนี้เผยว่าเด็กนักเรียนวัยรุ่นหญิงมีคะแนนความรู้ด้านโภชนาการสูงอย่างมีนัยสำคัญกว่าเด็กนักเรียนชายในชั้นเกรดเจ็ดกับเกรดแปด งานวิจัยยังได้บ่งชี้อีกว่าความรู้ด้านโภชนาการกับการเลือกอาหารในนักเรียนหญิงและชายในชั้นเกรดหกไม่มีปฏิสัมพันธ์กัน อย่างไรก็ตามความรู้ด้านโภชนาการกับการเลือกอาหารในนักเรียนหญิงในชั้นเกรดเจ็ดกับเกรดแปดมีปฏิสัมพันธ์กัน นอกจากนี้ ความรู้ด้านโภชนาการกับการเลือกอาหารในนักเรียนชายในชั้นเกรดเจ็ดกับเกรดแปดมีปฏิสัมพันธ์กัน

อมิเลีย โรดริเกส มาร์ติน และคณะ (Amelia Rodriguez Martin, et al., 2001) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพในเด็กวัยรุ่น วัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยเด็กวัยรุ่นชิ้นนี้ก็คือเพื่อที่จะค้นหาและตั้งประเด็นพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ ซึ่งจะจำกัดความด้วยปัจจัยไม่ตัวใดตัวหนึ่งในสองตัวดังต่อไปนี้ (1) ปฏิบัติตามการควบคุมอาหารลดน้ำหนักโดยปราศจากคำแนะนำจากบุคคลที่ผ่านการอบรมเรื่องการดูแลสุขภาพ หรือ (2) รับประทานอาหารจำนวนมากในเวลาที่ไม่ปกติโดยไม่เกี่ยวกับความวิตกกังวลหรือความเครียด



การศึกษาวิจัยได้นำเด็กนักเรียนจำนวน 630 คนที่มีอายุระหว่าง 14 – 18 ปี (อายุเฉลี่ย 15.9 ปี) ในเมืองลาคีซ (แอนดาลูเซีย ประเทศสเปน) โดยใช้แบบสอบถามที่ให้รายงานเองแบบนิรนามเพื่อที่จะรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการศึกษา สภาพการณ์ส่วนบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการกิน การรับประทานอาหารและความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย การศึกษาวิจัยยังได้นำค่าเฉลี่ย สัดส่วน นัยทางสถิติ ( $x^2$ ) และสัดส่วนการแพร่กระจายที่ไม่เท่าเทียมกัน(DRP)เป็นตัววัดความเสี่ยง มีการค้นพบพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ปกติร้อยละ 46.3 (292) โดยส่วนใหญ่จะเป็นเด็กวัยรุ่นหญิงมีอัตราส่วนเท่ากับ 2 : 1 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ปกติกับกลุ่มที่มีนิสัยรับประทานอาหารตามปกติแล้ว มีการค้นพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในแง่ของการรับรู้รูปลักษณ์ทางสรีระ ( $p < 0.001$ ) ความถี่ในการชั่งน้ำหนักตัวเอง ( $p < 0.05$ ) ระยะเวลาที่รับประทานอาหารเช้า (DRP 1.66; 95% ระยะเวลาแห่งความเชื่อมั่น (CI): 1.66-2.37) การกระตุ้นให้เกิดการอาเจียน (DRP 2.02; 95% CI: 1.13-3.65) การใช้ยาระบายท้อง (DRP 4.25; 95% CI: 1.08-9.63) และการงดเว้นมืออาหารบางมื้อและอาหารบางชนิด ส่วนใหญ่จะเป็นจำพวกขนมปังและธัญพืช ไขมันและน้ำตาล

เจนนิเฟอร์ พี เทเลอร์, ซูซาน อีเวอร์ และแมรี แมคเคนนา (Jennifer P. Taylor, Susan Evers and Mary McKenna, 2005) ได้ศึกษาตัวกำหนดการกินเพื่อสุขภาพในเด็กนักเรียนและวัยรุ่นคนหนุ่มสาว พบว่า การให้ความสำคัญกับภาวะความรู้ความเข้าใจในแง่ตัวกำหนดการกินเพื่อสุขภาพของบรรดาเด็กและวัยรุ่นคนหนุ่มสาวเกี่ยวกับตัวกำหนดรวมและตัวกำหนดเฉพาะปัจเจกชนหรือตัวกำหนดเดี่ยวที่ส่งผลกระทบต่อการกินเพื่อสุขภาพในเด็ก ๆ และคนหนุ่มสาว คือ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจกับความมั่นคงปลอดภัยด้านอาหาร เนื้อหาสาระด้านโภชนาการจากสื่อมวลชน ประเด็นเรื่องรสชาติ ความหิววิตกและการขึ้นชอบอาหารเป็นพิเศษ

ลิน ดับเบิลยู และคณะ (Lin W., et al., 2007) ได้ศึกษาเรื่องความรู้ด้านโภชนาการ ทักษะคิดและพฤติกรรมของเด็กนักเรียนประถมศึกษาสามัญชาติได้หวั่น ผลการศึกษาพบว่าความรู้ของเด็กเกี่ยวกับพื้นฐานโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง แต่เด็กยังอ่อนในเรื่องหน้าที่ด้านกลไกทางชีวภาพของธาตุอาหาร ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่รับประทานเข้าไป/ธาตุอาหารและโรค และความจำเป็นต้องเสริมอาหารประจำวันสำหรับอาหารแต่ละกลุ่ม เด็ก ๆ โดยทั่วไปจะเห็นความสำคัญของโภชนาการ แต่พวกเขาไม่สนใจประโยชน์ด้านสุขภาพของอาหารในการคัดเลือกอาหารรับประทาน ลักษณะการเลือกรับประทานอาหารของพวกเขาไม่เป็นที่พึงพอใจนัก และการคัดเลือกควบคุมอาหารของเด็กส่วนใหญ่จะไม่เป็นไปตามข้อกำหนดการเสริมอาหารที่แนะนำไว้สำหรับหมวดนม ผัก ผลไม้ ธัญพืชและกลุ่มข้าวต่าง ๆ นอกจากนี้ มีการค้นพบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างคะแนนความรู้ด้านโภชนาการ ทักษะคิด การคำนึงถึงพฤติกรรมด้านโภชนาการและลักษณะ

การควบคุมอาหาร ข้อจำกัดมีอาจจะยับยั้งพฤติกรรมการกินของนักเรียน แต่เด็กนักเรียนจำนวนมากถือปฏิบัติควบคุมอาหารด้วยตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีน้ำหนักตัวมากเกินไปหรืออ้วนเกินไป แต่พบไม่บ่อยนัก เด็กนักเรียนหนึ่งในสี่คนได้รับประทานอาหาร โดยเฉพาะมื้อเช้า และเด็กนักเรียนจำนวนหนึ่งในสี่เตรียมอาหารเช้าของพวกเขาเองซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อลักษณะการควบคุมอาหารของพวกเขา มีการค้นพบช่องว่างระหว่างความรู้ด้านโภชนาการ ทักษะคิด และพฤติกรรมการกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริโภคผักและผลไม้ ซึ่งงานวิจัยระบุว่าทัศนคติของเด็กกลุ่มอายุนี้ที่มีต่อการรับประทานอาหารเพื่อดูแลสุขภาพมีไม่เข้มข้นมากนัก การให้การศึกษาด้านโภชนาการแก่เด็กนักเรียนในอนาคตไม่ควรจะจำกัดอยู่แค่ข้อกำหนดการเสิร์ฟอาหารของอาหารแต่ละหมู่ แต่ควรจะนำเอาการประยุกต์ทฤษฎีการปรับปรุงแรงจูงใจให้มีการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

อเรียนนา ดี แมคเคลน และคณะ (Arianna D McClain, et al., 2009) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ด้านสังคมจิตวิทยาของพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กและวัยรุ่น พบว่าอาหารหลากหลายที่กลุ่มตัวอย่างรับประทานเข้าไป อาทิ การบริโภคผลไม้ น้ำผลไม้ ผัก ไขมันในการควบคุมอาหาร พลังงานที่เข้าไปทั้งหมด อาหารว่างประเภทน้ำตาล การบริโภคเครื่องดื่มที่ออกรสชาติหวาน ใยอาหารควบคุมน้ำหนัก การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพควบคุมน้ำหนักตัวอื่นๆ และการบริโภคอาหารที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับจารีตประเพณีการชอบและการเลือกรับประทานอาหาร เจตจำนงการควบคุมอาหาร

## 2. งานวิจัยในประเทศ

งามทรัพย์ เทชะบำรุง และคณะ (2537 : 76) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้ยาของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีที่ใช้ประชาชนผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม พบว่า ประชาชนผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีอายุต่างกันมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการใช้ยาไม่แตกต่างกัน

อัมพวัลย์ วิสวธีรานนท์ (2541 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องวิถีชีวิตของคนไทยรุ่นใหม่: ศึกษากรณีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร และการศึกษาพบว่า

1. วัยรุ่นมีหลักบริโภคอาหาร (ร้อยละ 90) และค่านึงถึงหลักโภชนาการร้อยละ 30.9 เท่านั้น
2. วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมถูกหลักโภชนาการอยู่ในระดับต่าง ๆ กัน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมทางบริโภคอาหาร (โดยรวม) อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนที่อยู่ในระดับสูงและระดับต่ำมีจำนวนน้อยกว่าและมีสัดส่วนพอ ๆ กัน เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายมิติพบว่า

2.1 มิติจำนวนมืออาหารและลักษณะอาหารที่บริโภค พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง

2.2 มิติปริมาณอาหารที่บริโภค พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมอยู่ในระดับสูงและปานกลาง

2.3 มิติสถานที่บริโภคอาหาร พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารที่บ้านแทบทุกมื้อ และหากจะบริโภคอาหารนอกบ้านจะเลือกร้านอาหารทั่ว ๆ ไป

3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา ความถี่ของการบริโภคอาหารร่วมกันของครอบครัว การเลือกรับข่าวสารจากโฆษณา ซึ่งโทรทัศน์เป็นสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่นมากที่สุด และบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร ได้แก่ เพื่อน หรือตนเอง

นิตยา ภัทรกรรม (2542 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของประชากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ประชากรวัยทำงานที่มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและอาหารจานด่วนดีและไม่ดี ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารจานด่วน และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของประชากรวัยทำงาน คือทัศนคติเกี่ยวกับอาหารจานด่วน และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารจานด่วนจากโทรทัศน์ ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ด้านชนิดอาหาร ส่วนใหญ่นิยมรับประทานไก่ทอด รองลงมาคือ เสียค่าใช้จ่ายในการบริโภคครั้งละ 51-100 บาทต่อคนต่อครั้ง

ชฎานิชฐ์ ธรรมธิฐาน (2543 : 110-112) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อทดสอบสมมติฐาน พบว่า นักเรียนที่มีเพศ อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของนักเรียนต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้กับเจตคติ และเจตคติกับการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

จันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : 106-107) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี พบว่า นักเรียนที่มีเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครอง และลักษณะการเตรียมอาหารในครอบครัวต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักเรียนที่มีความรู้เรื่องโภชนาการและโรคไม่ติดต่อ เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมในการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากสื่อมวลชนต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สนธยา มูฮำหมัด (2544 : 95-96) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตคูสิต กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่มีเพศ อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของครอบครัว และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่ต่างกัน ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ความรู้ เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การได้รับการสนับสนุนทางสังคม และได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชนต่างกัน มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรนุช ชันทะวงศ์ (2544 : 111-114) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และจำนวนสมาชิกในครัวเรือนต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่ต่างกัน ส่วนนักเรียนที่มีเพศต่างกัน ได้รับข่าวสารเรื่องอาหาร อาชีพ และระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกอนงค์ ลิตลาภินันท์ (2544 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีทำงานนอกร้าน พบว่า

1. สตรีทำงานนอกร้านมีการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารมักปรุงอาหารเองและใช้ความชอบของตนเองเป็นหลักในการเลือกรับประทานอาหาร
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบ่งเป็น 3 ด้าน ด้านจำนวนมื้ออาหาร พบว่า บริโภคอาหารมื้อเช้า กลางวัน เย็น ด้านลักษณะอาหารที่บริโภคประกอบด้วย รสชาติอาหาร พบว่ารับประทานอาหารรสชาติเผ็ดทุกครั้ง อาหารรสชาติดม้นนาน ๆ ครั้ง และไม่รับประทานรสชาติเค็ม ลักษณะการปรุงอาหาร พบว่า ปรุงอาหารโดยวิธีการทอด ประเภทอาหารที่เลือกรับประทาน พบว่าประเภทโปรตีน รับประทานเนื้อสัตว์ รับประทานปลา 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ และรับประทานเครื่องในสัตว์ 2 ครั้ง/สัปดาห์หรือไม่รับประทานเลย รับประทานประเภทคาร์โบไฮเดรต รับประทานข้าวทุกวัน รับประทานขนมปัง 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ และรับประทานเผือก 2 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมักไม่รับประทานเลย ประเภทผักและผลไม้รับประทานผักและผลไม้ทุกวัน ประเภทไขมันรับประทาน

น้ำมันพืชทุกวัน รับประทานน้ำมันพืช 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ รับประทานน้ำมันสัตว์ 2 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมักไม่รับประทานเลย ด้านปริมาณอาหารที่บริโภค ประกอบด้วยการให้ความสำคัญของมื้ออาหาร พบว่า ให้ความสำคัญกับมื้ออาหารกลางวัน ปริมาณการรับประทานอาหาร พบว่า รับประทานอาหารมื้อละหนึ่งจาน

3. ระดับความรู้เกี่ยวกับสารอาหาร พบว่า ระดับความรู้โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 61) โดยมีความรู้ในเรื่อง การบริโภคอาหารสำหรับผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงและเรื่องอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง และในส่วนที่ไม่มีความรู้ ได้แก่ เรื่องประโยชน์ของใยอาหาร และเรื่องอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลมากที่สุด

4. ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม และรายด้านทั้ง 3 ด้าน พบว่า ทักษะคิดโดยรวมอยู่ในระดับไม่แน่ใจ (ร้อยละ 100) สำหรับทักษะคิดรายด้าน ได้แก่ ทักษะคิดด้านความสะดวกรวดเร็ว ด้านความนิยม และด้านการเลือกซื้ออาหารอยู่ในระดับไม่แน่ใจทุกด้าน (ร้อยละ 84.92 และ 58.00)

5. การรับข่าวสารจากสื่อประเภท โทรทัศน์มีผลต่อด้านความรู้สารอาหาร และด้านการเลือกซื้ออาหาร

6. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม คือ การรับข่าวสารจากสื่อในด้านการเลือกซื้ออาหารช่วงเทศกาลจากสื่อประเภทโทรทัศน์

7. สื่อประเภทโทรทัศน์สามารถอธิบายพฤติกรรมการบริโภคในด้าน ความบอຍในการรับประทานเนื้อสัตว์ทุกชนิดรวมทั้งปลา

สุคนธ์ ชูแก้ว (2545 : 76) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยการสาธารณสุข จังหวัดยะลา พบว่า เพศ อายุ หลักสูตร รายได้ต่อเดือน โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหาร แต่ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและการเลือกบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหาร

ภูมริน อินทชัย (2547 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยมิชชั่น พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารมังสวิรัตินักศึกษา ได้แก่ ศาสนา ความเชื่อทางศาสนา เงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง ความพึงพอใจในรสชาติของอาหารมังสวิรัติน และความเชื่ออำนาจภายในด้านการบริโภคอาหารมังสวิรัติน ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารมังสวิรัตินักศึกษา ได้แก่ ภูมิลำเนา การศึกษาของผู้ปกครอง สื่อข่าวสาร ความรู้และเจตคติเรื่องการบริโภคอาหารมังสวิรัติน

นงคณัฐ ประยูรหงษ์ (2547 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า

นิสิตที่มีเพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง และระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน แต่นิสิตที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้ เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในคนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชนและวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชัญลักษณ์ บรรณรักษ์ (2547 : 110) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตเทศบาลเมืองราชบุรี พบว่า เพศ อายุ ระดับชั้นการศึกษา รายได้ของนักเรียน รายได้ของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง วิธีการดำเนินชีวิตในครอบครัว วิธีการดำเนินชีวิตในสถาบันการศึกษา วิธีการดำเนินชีวิตในสังคม การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อบุคคล และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อมวลชน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ศรีบังอร สุวรรณพานิช (2549 : 86) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ พบว่า เพศ ระดับการศึกษา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นรินทร์ และคณะ (2552 : ข) ได้รายงานการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในเขตจังหวัดนครปฐม ปี 2552 พบว่า ปัจจัยด้านความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ปัจจัยด้านการสื่อสารด้านการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ในทางบวกในระดับสูงกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .05 ( $r = .751, .673$ ) ตามลำดับ และปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ และการศึกษา มีความสัมพันธ์ในทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และความสัมพันธ์ทางลบกับปัจจัยด้านการสื่อสารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .05 ( $r = -.106, -.127$ ) ตามลำดับ