

พฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
**Non-Good Food Consumption Behavior of Mahasarakham
Rajabhat University Students**

พัชนียา ชูแสงศรี

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

Patchaneeya Chusaengsri

Rajabhat MahaSarakham University, Thailand

E-mail: 643162090403@rmu.ac.th e-mail

Received: January 14, 2023; Revised: February 20, 2023; Accepted: February 23, 2023

บทคัดย่อ

พฤติกรรมผู้บริโภค เป็นการกระทำของบุคคลใดบุคคลหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการจัดหา การได้มา ซึ่งสินค้าและบริการ รวมถึงกระบวนการตัดสินใจซึ่งมีมาก่อนแล้ว มีส่วนในการกำหนดการกระทำดังกล่าว การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ จำนวน 202 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ข้อมูลเชิงปริมาณทำการวิเคราะห์โดย สถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการ วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) แล้วนำเสนอเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่าโดยภาพรวมของทั้งหมดมี ค่าเฉลี่ยที่ต่ำมาก (Mean = 1.6122) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานต่ำ (S.D. = 0.42275) ซึ่งแสดงถึงความไม่ดีใน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามโดยรวม โดยมีคะแนนเฉลี่ยต่ำมาก ในทุกข้อ หากต้องการปรับปรุงสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษา อาจจำเป็นต้องมีการส่งเสริม และการแนะนำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้นในอนาคต

องค์ความรู้ใหม่ นักศึกษามีการปรับพฤติกรรมการกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากขึ้น และลด การบริโภคอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลของทอดและไขมันสูง แต่ควรเพิ่มการบริโภคอาหารที่มีในพลังงานต่ำและ เพิ่มการรับประทานสารอาหารสูง ผักและผลไม้เต็มไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีประโยชน์ในการ บำรุงร่างกายและสุขภาพทั่วไป

โดยสรุป พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามโดยรวม โดยมี คะแนนเฉลี่ยต่ำมากในทุกข้อ

คำสำคัญ : พฤติกรรมการบริโภค; อาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ; นักศึกษา

Abstract

The study of consumer behavior is rooted in the purchasing behavior of consumers. It represents three different roles: user, payer, and buyer. Research has shown that consumer behavior is difficult to predict. Even by experts in that field. Relationship marketing is one of the most valuable and influential areas for analyzing consumer behavior. This research aims to study the Unhealthy food consumption behavior of students at Maha Sarakham Rajabhat University The sample group used in the study is There were 202 students from the Faculty of Political Science and Public Administration. This study used questionnaires as a tool to collect data. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics including frequency, percentage, mean, and standard deviation. As for the qualitative data, content analysis was used and presented descriptively. The results of the research found that overall, there was a very low mean (Mean = 1.6122) and low standard deviation (S.D. = 0.42275), which indicates the overall poor food consumption behavior of Maha Sarakham Rajabhat University students. with a very low average score on all items If you want to improve the health and consumption behavior of students It may be necessary to encourage and advise students to adopt healthier consumption habits in the future.

Keywords: Consumption Behavior; Unhealthy food; Student

บทนำ

ในยุคสมัยปัจจุบันนี้ การมีสุขภาพที่ดียังคงเป็นที่ต้องการของประชากรโลก ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร จากการรายงานในปี 2566 ระบุว่าโรคอ้วนเป็นสาเหตุให้เจ็บป่วยได้ง่าย ทำให้โรคภัยต่างๆ ตามมา ดังนั้นการดูแลตนเองจึงถือเป็นเรื่องที่ผู้บริโภคยุคใหม่ ให้ความสนใจมากที่สุด เพราะทุกย่อมปรารถนาให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี รูปร่างที่สมส่วนและมีชีวิตที่ยืนยาว ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย ซึ่งการดูแลและตนเองให้มีสุขภาพที่ดีนั้นทำได้หลายรูปแบบ เช่น การออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ และการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ภาวะโภชนาการเกินเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่พบมาก ในกลุ่มนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่กับการเรียน จึงทำให้เกิดการละเลยการดูแลสุขภาพของ ตนเองและมีปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ ได้แก่ การมี พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการโดย นิยมรับประทานอาหารประเภท หวาน มัน เค็ม พักผ่อนไม่ เพียงพอขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และมีความเครียดสูง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้เกิด ภาวะโภชนาการเกิน โรคอ้วน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านการเลือกซื้อ อาหาร ข้อที่มีระดับความเหมาะสมมากที่สุดคือ คำนึงถึง ความสะอาดของอาหารก่อนซื้อ ส่วนข้อที่มี ระดับความเหมาะสมน้อยที่สุดคือ เลือกอาหารตามที่ชอบ นอกจากนี้พบว่า นักศึกษาให้ความสนใจ กับการเลือกซื้ออาหารเป็นอย่างมาก ข้อที่มีระดับความ เหมาะสมมาก คือ การดูฉลาก เครื่องหมาย อย. วันเดือนปี ที่หมดอายุ คำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับ การเลือกใช้นิตของ บรรจุ

ภัณฑ์สำหรับอาหารร้อน การคำนึงถึงความสะดวก ความสะดวก รูปลักษณะของอาหาร ความคุ้มค่าและราคาของอาหาร รวมถึงชนิดของน้ำมันสำหรับอาหารทอด เป็นที่น่าสนใจว่า ข้อที่มีระดับความเหมาะสมปานกลาง คือ การสะสมคะแนนเพื่อแลกของ และข้อที่มีระดับ ความเหมาะสมน้อยคือ การเลือกซื้ออาหารตามที่ชอบ ทั้งนี้ การสะสมคะแนนเพื่อแลกของหรือการสะสมแต้มเพื่อใช้แลกของเป็นกลยุทธ์ทางการตลาดของร้านสะดวกซื้อ นักศึกษาควรใช้วิจารณ์ญาณในการเลือกซื้อสินค้าร่วมด้วย เช่นเดียวกับการเลือกรับประทานอาหารที่ชอบก็ควรคำนึง ถึงปริมาณสารอาหารที่ร่างกายจะได้รับ ควรรับประทาน ให้ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านนิสัยในการบริโภค ข้อที่มีระดับความเหมาะสมมากที่สุดคือ ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ส่วนข้อที่มีระดับ ความเหมาะสมน้อยที่สุดคือ บริโภคอาหารไม่ใส่ผงชูรส นอกจากนี้พบว่า นักศึกษาบริโภคอาหาร หลากหลายและครบ 5 หมู่ในหนึ่งวัน รวมถึงบริโภคอาหาร ครบ 3 มื้ออยู่ในระดับเหมาะสมมาก ส่วนพฤติกรรม การบริโภคอาหารตรงเวลา การเติมเครื่องปรุงรสหวาน เช่น การเติมน้ำตาลในถ้วยเดียว หรือการบริโภคอาหาร สุกๆ ดิบๆ หรืออาหารที่ใช้วิธีการนึ่ง อบ ตุ่นมากกว่าการทอด หรือการผัดอยู่ในระดับความเหมาะสมปานกลาง ขณะที่พฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น การเติมน้ำปลาในถ้วยเดียว การบริโภคอาหารที่ใส่ผงชูรส หรือ อาหารชนิดเดิมติดต่อกันอยู่ในระดับความเหมาะสมน้อย ทั้งนี้ การบริโภคอาหารชนิดเดิมซ้ำๆ อาจทำให้ร่างกาย ขาดสารอาหารบางชนิด ส่งผลถึงภาวะโภชนาการได้ นอกจากนี้ควรงดอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด มันจัด เนื่องจากส่งผลเสียต่อร่างกาย และเป็นสาเหตุ ของโรคต่างๆ เช่น ไต เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ และหลอดเลือด

พฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านมูลค่าในการ บริโภค ข้อที่มีระดับความเหมาะสมมากที่สุด คือ การบริโภค อาหารตามสั่งในร้านนอกมหาวิทยาลัย ส่วนข้อที่มีระดับความเหมาะสมน้อยที่สุด คือ การบริโภค ขนมขบเคี้ยวนอกเหนือจากอาหารมื้อ นอกจากนี้พบว่า การบริโภคอาหารตามสั่งในร้านอาหาร มหาวิทยาลัยอยู่ในระดับความเหมาะสมมาก ขณะที่ การซื้อวัตถุดิบมาประกอบอาหารเอง การซื้ออาหารจาก ร้านสะดวกซื้อ อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารสมัยนิยม เช่น ชาบู บุฟเฟ่ต์ปิ้งย่าง หรือร้านแบรนด์ดังๆ ในห้างสรรพสินค้าและการบริโภคอาหารเกินมื้อละ 100 บาท มีคะแนนความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ นักศึกษาเมื่อเข้าสู่มหาวิทยาลัยจะมีการเข้าสู่สังคมใหม่ๆ มีเพื่อนมากมาย มีการเลี้ยงฉลองบ่อยครั้ง การบริโภค อาหารจากร้านต่างๆ จึงเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงยาก

พฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านอาหารที่บริโภค ข้อที่มีระดับความเหมาะสมมากที่สุดคือ อาหารประเภท แป้ง (ข้าว) ส่วนข้อที่มีระดับความเหมาะสม น้อยที่สุดคือ อาหารประเภทสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูป (ขนมขบเคี้ยว) พบว่า นักศึกษาบริโภคอาหาร หมู่หลักคือ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ แป้ง ผัก ผลไม้ ผลิตภัณฑ์จากนมในระดับความเหมาะสมมาก อาหาร เหล่านี้มีความจำเป็นและสำคัญต่อการเจริญเติบโตของ ร่างกาย และสติปัญญาของนักศึกษาทั้งสิ้น ขณะที่อาหาร ที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหารประเภท

สำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูป การบริโภคเครื่องดื่ม ชา กาแฟ น้ำอัดลมอยู่ในระดับความเหมาะสมน้อย ขณะที่การดื่มเบียร์ สุรา การบริโภคของหวาน อาหาร ที่มีกะทิ และอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก ปลากระป๋อง อยู่ในระดับความเหมาะสมปานกลาง ส่วนการบริโภค ผลิตภัณฑ์ควบคุมน้ำหนัก ยาตัดไขมัน ยาลดความอ้วน ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นพบว่า อยู่ในระดับเหมาะสมมาก

การศึกษาพฤติกรรมของผู้บริโภคมีรากฐานมาจากพฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภค ซึ่งแสดงบทบาทที่แตกต่างกันสามบทบาทได้แก่ ผู้ใช้ ผู้จ่าย และผู้ซื้อ ผลการวิจัยได้แสดงว่าพฤติกรรมผู้บริโภคนั้นยากที่จะพยากรณ์ แม้กระทั่งโดยผู้เชี่ยวชาญในสาขานั้นเอง การตลาดความสัมพันธ์คือสิ่งหนึ่งที่ทรงคุณค่าและมีอิทธิพลสำหรับการวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภค เพราะมันมีจุดสนใจที่โดดเด่นในการรื้อฟื้นความหมายที่แท้จริงของการตลาด ด้วยการยอมรับความสำคัญของลูกค้าหรือผู้ซื้อ การรักษาผู้บริโภค การจัดการความสัมพันธ์ต่อผู้บริโภค การปรับตามปัจเจกบุคคล การปรับตามผู้บริโภค และการตลาดหนึ่งต่อหนึ่ง ก็เป็นสิ่งที่ได้ให้ความสำคัญมากขึ้น การทำหน้าที่เชิงสังคมสามารถจัดประเภทเป็นทางเลือกของสังคมและการทำหน้าที่สวัสดิการ พฤติกรรมผู้บริโภคมีผลต่อความสำเร็จของธุรกิจ ดังนั้นการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคจะทำให้สามารถสร้างกลยุทธ์ทางการตลาดที่สร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้บริโภคและความสามารถในการค้นหาทางแก้ไขพฤติกรรมในการตัดสินใจซื้อสินค้าของผู้บริโภคในสังคมได้ถูกต้องและสอดคล้องกับความสามารถในการตอบสนองของธุรกิจมากยิ่งขึ้น ที่สำคัญจะช่วยให้การพัฒนาตลาดและพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้บริโภคที่ฉลาด นอกจากจะต้องมีหลักเกณฑ์ในการเลือกซื้อสินค้าบริการแล้ว จะต้องรอบรู้เท่าทันกลวิธีเทคนิค และกลฉ้อฉลต่าง ๆ ที่ใช้ในการขายสินค้าและบริการ รวมถึงสามารถปกป้องสิทธิของตนเองพึงได้รับด้วยการเรียนรู้การเป็น ผู้บริโภคที่ฉลาด จะทำให้ทราบและสามารถลำดับความสำคัญของทางเลือกต่าง ๆ ในการใช้เงิน ตลอดจนรู้จักหลักเกณฑ์ในการเลือกซื้อและใช้สินค้าและบริการ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ทบทวนวรรณกรรม

1. แนวคิดพฤติกรรมผู้บริโภค (Consumption)

พฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer Behavior Defined) ได้มีการให้ความหมายไว้หลากหลาย ที่คล้ายคลึงกัน ดังนั้นพฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง การกระทำต่างๆ ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการจัดหา ได้มา ซึ่งการบริโภคและการจับจ่ายใช้สอย ซึ่งสินค้าและบริการ รวมทั้งกระบวนการตัดสินใจที่เกิดขึ้น ทั้งก่อนและหลังการกระทำดังกล่าวด้วย (ศุภร เสรีรัตน์, 2550) สอน ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2550) ได้ให้ความหมายว่า พฤติกรรมซึ่งบุคคลทำการค้นหา (Searching) การซื้อ (Purchasing) การใช้ (Using) การประเมิน (Evaluating) และการใช้จ่าย (Disposing) ในผลิตภัณฑ์และบริการ โดยคาดว่าจะตอบสนองความต้องการของเขา หรือหมายถึง พฤติกรรมการตัดสินใจและการกระทำของผู้บริโภคที่เกี่ยวข้องกับการซื้อและการใช้สินค้าและบริการ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการและความพึงพอใจของ (Solomon, 2002) หรือหมายถึงกระบวนการตัดสินใจและลักษณะกิจกรรมของแต่ละบุคคลเมื่อทำการประเมิน (Evaluating) การได้รับ (Obtaining) การใช้ (Useing) การดำเนินการภายหลังการบริโภค (Disposing) สินค้าและบริการ

Schiffman and Kanuk (1995) ได้ให้ความหมายว่า พฤติกรรมผู้บริโภคแสดงออก ในการแสวงหาสำหรับสินค้า การใช้ การประเมินการจับจ่ายใช้สอย ซึ่งสินค้าและบริการที่เขาคาดหวังว่าจะทำให้ความต้องการของเขาได้รับความพึงพอใจ

ธงชัย สันติวงษ์ (2552) กล่าวว่า พฤติกรรมผู้บริโภค คือการกระทำของบุคคลหนึ่งที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการจัดการจัดหาให้ได้มา และการใช้สินค้าและบริการ ทั้งนี้หมายความรวมถึงกระบวนการตัดสินใจที่มีอยู่ก่อนแล้ว และเป็นที่มีส่วนในการกำหนดให้เกิดการกระทำดังกล่าว

ส่วนทฤษฎีพฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer behavior thery) เป็นการศึกษาที่เป็นเหตุจูงใจที่ทำให้เกิดการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีจุดเริ่มต้นจากการกระตุ้น (Stimulus) ที่ทำให้เกิดความต้องการสิ่งกระตุ้นที่ผ่านเข้ามาทางความรู้สึกนึกคิดของผู้บริโภคเสมือนกล่องดำ (Buyer's Black Box) ซึ่งผู้ผลิตและผู้ขายไม่สามารถคาดคะเนความรู้สึกของผู้บริโภค จะได้รับอิทธิพลจากลักษณะต่างๆ ของผู้ซื้อ (Buyer's Respons) หรือการตัดสินใจของผู้ซื้อ จุดเริ่มต้น อยู่ที่มีสิ่งมากระตุ้นทำให้เกิดความต้องการก่อน แล้วทำให้เกิดการตอบสนอง (Buyer's Purchase Decision) (ศิริวรรณ เสรีรัตน์, 2552)

จากความหมายที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า พฤติกรรมผู้บริโภคหมายถึง การกระทำต่างๆ ของบุคคลที่แสดงออกมาในการแสวงหาสินค้าและบริการที่คาดหวังจะสามารถตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจของตนเองภายใต้กระบวนการตัดสินใจที่มีมาก่อนซื้อ

Gilaninia, Taleghani and Azizi (2013) ชี้ประเด็นให้เห็นว่าการวิเคราะห์พฤติกรรม ผู้บริโภคเป็นองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับนักการตลาด เนื่องจากบริษัทจะได้คำตอบที่เป็นข้อมูลเชิงลึก เกี่ยวกับการตัดสินใจซื้อหรือการใช้บริการของลูกค้าที่มีผลต่อการขายสินค้าและบริการ โดยเฉพาะบริษัทที่มีความสามารถ

ในการผสมผสานระหว่างส่วนประสมการตลาดและกิจกรรมที่บริษัทต่าง ๆ ใช้ในการขาย สินค้าและบริการ โดยมุ่งเน้นไปที่การตอบสนองพฤติกรรมผู้ซื้อจากการวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภคแล้ว นำมาระบุลักษณะของตลาดเป้าหมาย ด้วยการ “สร้าง” องค์ประกอบส่วนประสมการตลาดที่สอดคล้อง กับตลาดเป้าหมาย

ชูชัย สมितिไกร (2553) กล่าวว่า การบริโภคอาหารนั้นเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการดำเนินชีวิตยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะให้ความสำคัญกับเรื่องการบริโภคอาหารมากที่สุดเป็นหลัก อาหารที่ผู้บริโภคทุกกลุ่มวัยรับประทานเข้าไปนั้นจะต้องมีคุณภาพและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และยังต้องมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนสมบูรณ์ ทั้งนี้เนื่องจากปัจจุบันผู้บริโภคให้ความสำคัญกับอาหารและสุขภาพมากขึ้นจึงทำให้เกิดการพัฒนาผลิตภัณฑ์ประเภทอาหารเสริมตามมา และในอีกมุมหนึ่งก็จะมีกลุ่มที่บริโภคอาหารตามค่านิยมโดยมีส่วนประกอบอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไขมัน นม และเนย สำหรับการเขียนบทความครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามค่านิยมที่เกิดขึ้นในกลุ่มผู้บริโภคปัจจุบัน ผลจากการศึกษานั้นพบว่า ปัจจุบันพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้บริโภคเปลี่ยนไปจากอดีตเป็นอย่างมาก สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการที่มีการนำอาหารต่างประเทศเข้ามาเป็นจำนวนมากเช่น นำเข้าอาหารยุโรป อาหารญี่ปุ่น และอาหารเกาหลี จึงทำให้พฤติกรรมของการรับประทานอาหารตามค่านิยมสูงขึ้นโดยเฉพาะอาหารจานด่วน กระแสดังกล่าวเกิดขึ้นจากภาวะสังคมปัจจุบัน เช่น รถติด งานเยอะ และไม่มีเวลาปรุงอาหารเอง ส่วนข้อเสียของอาหารจานด่วนนั้นก็หลายอย่าง เช่น มีสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ปริมาณไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเพราะในร่างกายของมนุษย์นั้นจะต้องใช้พลังงานจากสารอาหารจึงจะมีสุขภาพดี ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นพบว่าเมื่ออายุของผู้บริโภคสูงขึ้น ผู้บริโภคจะมีเหตุผลมากขึ้นในการเลือกบริโภคอาหาร โดยเลือกอาหารที่ทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่แข็งแรง

พรมิตร กุลกาลยีนยง (2561) ศึกษาเปรียบเทียบผู้บริโภคกลุ่ม Gen-X และ Gen-Y ในประเด็นของ 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย 2) ระดับความคิดเห็นและความแตกต่างที่มีต่อคุณภาพอาหาร คุณภาพบริการ บรรยากาศร้าน ราคา และความพึงพอใจ และ 3) ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการไปรับประทานอาหารที่ร้านอาหารไทย เป็นการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็น Gen-X จำนวน 200 คน และเป็น Gen-Y จำนวน 200 คน ที่ไปรับประทานอาหารไทยในร้านที่กำหนดไว้ 15 แห่งที่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร

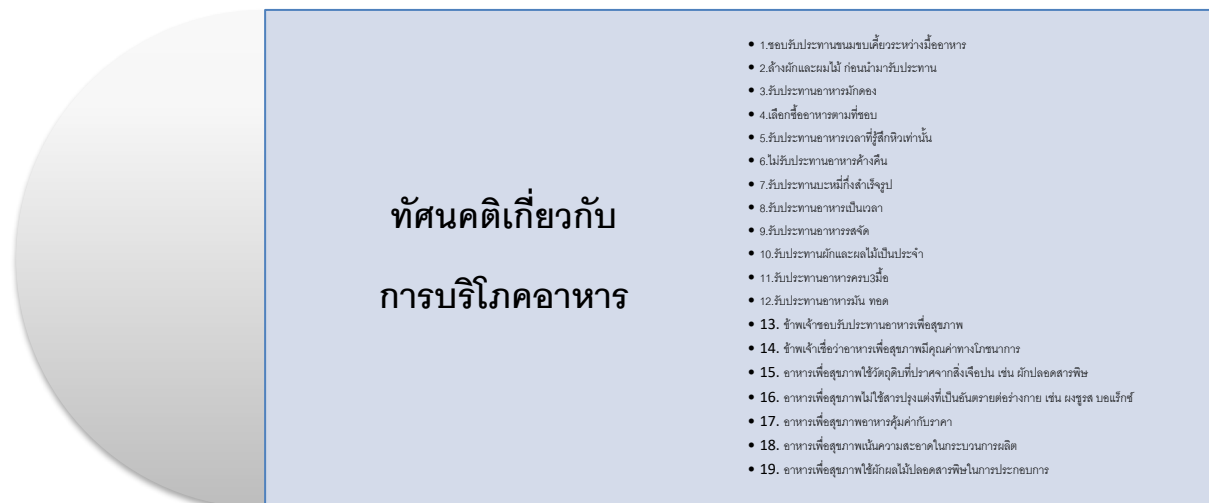
ศิวรักษ์ กิจชนะไพบุลย์ (2555) กล่าวว่ามีความสำคัญในการดำรงชีวิตและส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ การรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารอย่างถูกต้องและเหมาะสมจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมาก การวิจัยเชิงพรรณนารั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ เพศ ชั้นปี ดัชนีมวลกาย และสุขภาพโดยรวม ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จำนวน 631 คน

ไพรวลัย โคตรตะ (2022) ศึกษาสาเหตุ แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พัฒนา รูปแบบ และประเมินผลลัพธ์ก่อนและหลังการพัฒนาแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อ ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พบว่า รูปแบบการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มี 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับชุมชน 2) การวางแผน 3) การปฏิบัติ และ 4) การพัฒนาและปรับปรุง กลุ่ม ตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (27.85 ± 3.89 , 27.10 ± 1.54 กก./ม.²) และสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อรอบสะโพก เฉลี่ย (0.88 ± 0.07 , 0.81 ± 0.06) หลังเข้าร่วมโครงการวิจัยลดลงจากก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัยตามลำดับ

สงกรานต์ เอี่ยมรอด (2564) วิจัยพฤติกรรมการบริโภคในสังคมไทยรวมทั้งสร้างองค์ความรู้ในการ สร้างสรรค์ผลงานจิตรกรรมร่วมสมัยที่มีลักษณะเฉพาะตน และสร้างสรรค์ผลงานจิตรกรรมที่สะท้อนพฤติกรรม การบริโภคในสังคมไทย พบว่า การสร้างสรรค์ผลงานนี้จึงเป็นการสร้างสรรค์ผลงานที่แสดงถึงเนื้อหาเรื่องราว เกี่ยวกับพิษภัยจากการบริโภคอาหารของคนในสังคมปัจจุบัน โดยการบริโภคอาจไม่ได้คำนึงถึงความปลอดภัย และคุณประโยชน์ต่อการบริโภคอย่างแท้จริง ทำให้ผู้บริโภคได้รับสารปนเปื้อนที่ปนมากับอาหารที่เลือก รับประทานโดยไม่รู้ตัว ผลการสร้างสรรค์จึงทำให้ผู้บริโภคตระหนักถึงการเลือกรับประทานอาหารให้สะอาด และปลอดภัยเพิ่มมากขึ้น โดยแสดงให้เห็นถึงรายละเอียดข้อเท็จจริงของสารวัตถุ รวมถึงองค์ประกอบ ต่าง ๆ ทางศิลปะและทัศนธาตุ เกิดความเป็นเอกภาพ เพื่อให้สิ่งที่สร้างสรรค์นี้สามารถถ่ายทอดความคิด อารมณ์ และ ความรู้สึกส่วนตัว ถ่ายทอดเรื่องราวเหนือธรรมชาติ เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงสังคมบริโภคในปัจจุบัน ที่คนส่วนใหญ่ต้องทำงานนอกบ้าน ไม่สามารถประกอบอาหารรับประทานเองได้ หรือเวลาในการทำอาหารรับประทานมี น้อยลง ทางเลือกของคนเหล่านี้จึงเลือกซื้ออาหารนอกบ้านรับประทาน เพราะมีความสะดวก รวดเร็ว และไม่ ยุ่งยากในการประกอบอาหาร

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ผู้วิจัย ออกแบบกรอบแนวคิด ดังนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มุ่งศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพของนักศึกษา ผู้วิจัย ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาใน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จำนวน 12,149 คน (จำนวนนักศึกษาทั้งหมดที่กำลังเรียนอยู่)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จำนวน 202 คน (จำนวนนักศึกษาที่ถูกเลือกมาให้ตอบแบบสอบถาม) ได้มาโดยการกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตร Taro Yamane (1973) และวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling)

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล: การศึกษานี้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 สอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เป็นคำตอบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.66-1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นที่ (Reliability) เท่ากับ 0.96

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิดเพื่อให้ข้อเสนอแนะต่อพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

การเก็บรวบรวมข้อมูล: การเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยใช้วิธีการแจกแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล: ข้อมูลเชิงปริมาณทำการวิเคราะห์โดยสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) แล้วนำเสนอเชิงพรรณนาความ

ตารางที่ แสดงช่วงค่าเฉลี่ยและเกณฑ์การแปลผลค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความพึงพอใจในการปฏิบัติงานในหน่วยงานของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ช่วงค่าคะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
1.00-1.80	อยู่ในระดับต่ำที่สุด
1.81-2.60	อยู่ในระดับต่ำ
2.61-3.40	อยู่ในระดับปานกลาง
3.41-4.20	อยู่ในระดับสูง
4.21-5.00	อยู่ในระดับสูงที่สุด

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 200 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 70.3 ที่เหลือเป็นชาย ร้อยละ 29.7 อาชีพของผู้ปกครอง เป็นอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 44.6 รองลงมาคือ รับราชการ ร้อยละ 28.7 ที่เหลือคือ อาชีพค้าขาย และพนักงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 19.8 และร้อยละ 6.9 ตามลำดับ ส่วนการรับรู้ข่าวสาร พบว่า ได้รับจากโทรทัศน์ ร้อยละ 40.1 รองลงมาคือ ผู้ปกครอง ร้อยละ 23.8 ที่เหลือได้รับจาก วิทยูและหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 10.9 และร้อยละ 8.4 ตามลำดับ รายละเอียดปรากฏผลตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = 202)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	60	29.7
หญิง	142	70.3
อาชีพผู้ปกครอง		
รับราชการ	58	28.7
ค้าขาย	40	19.8
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	14	6.9
เกษตรกร	90	44.6
การรับข่าวสาร		
ไม่เคย	34	16.8
โทรทัศน์	81	40.1
วิทยุ	22	10.9
หนังสือพิมพ์	17	8.4
ผู้ปกครอง	48	23.8

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ดีต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

จากผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ดีต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ดีต่อสุขภาพ มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.48- 1.80 โดยที่ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ รับประทานอาหารมักดอง ($\bar{x} = 1.86$) รองลงมาคือ ชอบรับประทานขนมขบเคี้ยวระหว่างมื้ออาหาร ($\bar{x} = 1.83$) และรับประทานเบหมีกึ่งสำเร็จรูป ($\bar{x} = 1.82$) ส่วนข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ อาหารเพื่อสุขภาพใช้ผักผลไม้ปลอดสารพิษในการประกอบอาหาร ($\bar{x} = 1.50$) รองลงมาคือ ล้างผักและผลไม้ ก่อนนำมารับประทานมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ ข้าพเจ้าชอบรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ($\bar{x} = 1.48$) และอาหารเพื่อสุขภาพใช้ผักผลไม้ปลอดสารพิษในการประกอบอาหาร ($\bar{x} = 1.46$) รายละเอียดปรากฏผลตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ดีต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ดีต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1.ชอบรับประทานขนมขบเคี้ยวระหว่างมื้ออาหาร	1.83	0.91	ต่ำ
2.ล้างผักและผลไม้ ก่อนนำมารับประทาน	1.48	0.53	ต่ำมาก
3.รับประทานอาหารมักดอง	1.86	0.83	ต่ำ
4.เลือกซื้ออาหารตามที่ชอบ	1.60	0.55	ต่ำมาก
5.รับประทานอาหารเวลาที่รู้สึกหิวเท่านั้น	1.63	0.62	ต่ำมาก
6.ไม่รับประทานอาหารค้างคืน	1.68	0.55	ต่ำมาก
7.รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	1.82	0.76	ต่ำ
8.รับประทานอาหารเป็นเวลา	1.61	0.56	ต่ำมาก
9.รับประทานอาหารรสจัด	1.67	0.68	ต่ำมาก
10.รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ	1.57	0.57	ต่ำมาก
11.รับประทานอาหารครบ3มื้อ	1.54	0.55	ต่ำมาก
12.รับประทานอาหารมัน ทอด	1.69	0.68	ต่ำมาก
13. ข้าพเจ้าชอบรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ	1.48	0.53	ต่ำมาก
14. ข้าพเจ้าเชื่อว่าอาหารเพื่อสุขภาพมีคุณค่าทางโภชนาการ	1.54	0.52	ต่ำมาก
15. อาหารเพื่อสุขภาพใช้วัตถุดิบที่ปราศจากสิ่งเจือปน เช่น ผักปลอดสารพิษ	1.55	0.55	ต่ำมาก
16. อาหารเพื่อสุขภาพไม่ใช่สารปรุงแต่งที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น ผงชูรส บอแรกซ์	1.54	0.54	ต่ำมาก
17. อาหารเพื่อสุขภาพอาหารคุ้มค่ากับราคา	1.54	0.52	ต่ำมาก
18. อาหารเพื่อสุขภาพเน้นความสะอาดในกระบวนการผลิต	1.50	0.52	ต่ำมาก
19. อาหารเพื่อสุขภาพใช้ผักผลไม้ปลอดสารพิษในการประกอบอาหาร	1.50	0.52	ต่ำมาก
โดยภาพรวม	1.61	0.42	ต่ำมาก

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

มีผู้ตอบแบบสอบถามปลายเปิด สรุปได้ดังนี้ กินผักสีเขียว: ไม่จำเป็นต้องกินแต่ผักเท่านั้น ควรคลุกเคล้าอาหารในเมนูโดยการเพิ่มผักลงในอาหารหลัก เช่น ผักผสมในสลัด, ผักสดต่างๆเป็นส่วนหนึ่งของมื้ออาหารอาหาร 5 หมู่ หมายถึง การรวมอาหารจากกลุ่มแป้ง ผลไม้ ผัก โปรตีน และนมหรือกลุ่มเนื้อสัตว์เข้าไปในอาหารของคุณเพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน.รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และถูกสุขอนามัย: อาหารควรครอบคลุม 5 หมู่ และควรปรุงอาหารในวิธีที่รักษาคุณค่าภายในของร่างกายอย่างดี เช่น การทอดน้ำมันน้อยหรือการนึ่ง.การใช้ประโยชน์จากสินค้าและบริการเพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภคหรือบำบัดความต้องการของมนุษย์: ควรเลือกสินค้าและบริการที่สนับสนุนการรักษาสุขภาพและความคุ้มค่าของเงิน.ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์: ลดการบริโภคอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลและไขมันสูง และเพิ่มการบริโภคอาหารที่มีในพลังงานต่ำและสารอาหารสูง เช่น ผลไม้, ผัก, อาหารที่หลากหลาย.รับประทานผักผลไม้: ผักและผลไม้เต็มไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีประโยชน์ในการบำรุงร่างกายและสุขภาพทั่วไป.ไม่ทานเผ็ด: หาก你不ทนอาหารเผ็ด ควรเลือกอาหารที่มีรสชาติที่ไม่เผ็ดมาก แต่ยังคงรับประทานจากสารอาหารอื่นๆในอาหารนั้น.รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ: ควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น อาหารที่มีไขมันไม่เค็มมากและมีคุณภาพดี. รับประทานอาหารสะอาด: อาหารควรถูกเตรียมอย่างสะอาดและปลอดภัยเพื่อป้องกันการติดเชื้อจากอาหารไม่สะอาด การบริโภคที่ดีต่อสุขภาพควรเป็นการสมดุลและคำนึงถึงความคุ้มค่าทางอาหาร และการรักษาสุขภาพที่ดีในระยะยาว การปรับปรุงเอาชนะความกลัวตัวเป็นสีเขียวและการเลือกทานอาหารอย่างมีสติ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีและมีความพร้อมที่ดีในการดำรงชีวิต

อภิปรายผลการวิจัย

ข้อมูลทางสังคมศึกษาและข้อมูลทางสถิติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ซึ่งน่าสนใจและสามารถนำไปวิเคราะห์และศึกษาแนวโน้มและพฤติกรรมของนักศึกษาได้หลายด้านเช่นกัน ตลอดจากข้อมูลทางสังคมศึกษาและข้อมูลทางสถิติที่ให้มา เรายังมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ดีต่อสุขภาพของนักศึกษาด้วย โดยมีการแปลผลข้อมูลดังนี้ นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพเนื่องจากมีนักศึกษาที่ชอบรับประทานขนมขบเคี้ยวระหว่างมื้ออาหาร ($\bar{X} = 1.83$) โดยมีระดับค่าต่ำในการรับประทานขนมขบเคี้ยวระหว่างมื้ออาหาร นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพเนื่องจากมีนักศึกษาที่รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ($\bar{X} = 1.82$) รับประทานอาหารเป็นเวลา: ($\bar{X} = 1.61$) นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มีนิสัยที่ต่ำที่จะรับประทานอาหารเป็นเวลา

การรักษาพฤติกรรมบริโภคที่ดีสำหรับสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้ จะช่วยให้นักศึกษามีสุขภาพที่ดีและมีความพร้อมในการดำรงชีวิตอย่างเต็มที่ในระยะยาว อย่างไรก็ตาม ควรจำไว้ว่าการรับประทานอาหารควรเป็นเรื่องที่สมดุลและคงต่อเวลาเพื่อให้ร่างกายสามารถขับเคลื่อนอย่างเหมาะสมได้ในทุกวัน นอกจากนี้ยังควรปรึกษากับนักประชาสัมพันธ์ทางการแพทย์หรือนักโภชนาการหากต้องการคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับโภชนาการและสุขภาพของคุณแบบบุคคลที่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดย มีค่าเฉลี่ยและความแปรปรวนของพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพอยู่ดังนี้

1. การรับประทานอาหารโดยไม่ล้างผักและผลไม้ก่อน: นักศึกษามีค่าเฉลี่ยที่ระดับ 1.48 ในพฤติกรรมนี้ นักศึกษาอาจไม่คำนึงถึงความสำคัญของการล้างผักและผลไม้ก่อนการบริโภค

2. การรับประทานอาหารมักดอง: นักศึกษามีค่าเฉลี่ยที่ระดับ 1.86 ในพฤติกรรมนี้ นักศึกษามีนิสัยรับประทานอาหารเช้าที่มักจะมีการดอง

3. การรับประทานอาหารตามที่ชอบ: นักศึกษามีค่าเฉลี่ยที่ระดับ 1.60 ในพฤติกรรมนี้ นักศึกษามีนิสัยการรับประทานอาหารตามที่ชอบ

4. การรับประทานอาหารเมื่อรู้สึกหิวเท่านั้น: นักศึกษามีค่าเฉลี่ยที่ระดับ 1.63 ในพฤติกรรมนี้ นักศึกษามีนิสัยการรับประทานอาหารเมื่อรู้สึกหิว

5. การรับประทานอาหารเวลาค่ำคืน: นักศึกษามีค่าเฉลี่ยที่ระดับ 1.68 นักศึกษามีนิสัยการรับประทานอาหารเวลาค่ำคืน

6. การรับประทานอาหารบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป: นักศึกษามีค่าเฉลี่ยที่ระดับ 1.82 ในพฤติกรรมนี้ นักศึกษามีนิสัยการรับประทานอาหารปรุงสำเร็จรูป

ข้อมูลเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามมีแนวโน้มที่ไม่ดีต่อสุขภาพในบาง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และความแปรปรวนต่าง ๆ ในข้อมูลแสดงถึงความหลากหลายในพฤติกรรมของ นักศึกษาในเรื่องนี้ หากคุณต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรืออภิปรายผลเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อมูลนี้ หรือมีคำถาม เพิ่มเติม โปรดแจ้งมา และฉันยินดีที่จะช่วยเหลือ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยเพื่อพัฒนาสร้างความเป็นเลิศ

นักศึกษามีการปรับพฤติกรรมการกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากขึ้น และลดการบริโภค อาหารที่มีปริมาณน้ำตาลของทอดและไขมันสูง แต่ควรเพิ่มการบริโภคอาหารที่มีในพลังงานต่ำและเพิ่มการ รับประทานสารอาหารสูง ผักและผลไม้เต็มไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร มีประโยชน์ในการบำรุง ร่างกายและสุขภาพทั่วไป และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ที่แจกแจงมาเป็นข้อมูลที่มีความสำคัญในการเข้าใจและวิเคราะห์พฤติกรรมนี้ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของนักศึกษาได้ การทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีนี้เป็นขั้นตอนแรกในการพัฒนาแผนการปรับปรุงสุขภาพและโภชนาการสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม นี่คือนสิ่งที่คุณสามารถทำต่อไป:

1) ข้อมูลทางสังคมศึกษาและข้อมูลทางสถิติชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีที่นักศึกษามีอยู่ ควรมีการปลูกฝังให้นักศึกษาทราบว่าพฤติกรรมดังกล่าวอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพและควรพยายามปรับปรุง

2) การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดี เช่น นักศึกษาที่ไม่ล้างผักและผลไม้ก่อนที่จะรับประทาน หรือนักศึกษาที่รับประทานอาหารมักดอง จะช่วยให้เข้าใจแนวโน้มและปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมนี้

3) หลังจากที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุง เริ่มต้นวางแผนการปรับปรุงโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ลองคิดว่าจะทำอย่างไรให้นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีกว่า

4) แนะนำและสนับสนุนนักศึกษาให้ปฏิบัติตามแผนการปรับปรุงที่คุณพัฒนาขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถจัดกิจกรรมหรือสัมมนาเพื่อสร้างความเข้าใจเพิ่มเติมเกี่ยวกับโภชนาการและสุขภาพ

5) ต้องมีการติดตามและวัดผลการปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาโดยตลอดเวลา เช่น การสำรวจอีกครั้งหลังจากมีการสนับสนุนและการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับโภชนาการ จะช่วยให้รู้ว่าการปรับปรุงมีผลเป็นอย่างไร

6) การปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีสำหรับสุขภาพไม่เพียงแต่ช่วยให้นักศึกษามีสุขภาพที่ดีขึ้น แต่ยังสร้างพื้นฐานที่แข็งแกร่งในการรับมือกับพฤติกรรมการบริโภค

เอกสารอ้างอิง

- ชูชัย สมितिไกร. (2553). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, พรมิตร กุลกาลยีนยง (2561). พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยและปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อร้านอาหารไทยในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเปรียบเทียบผู้บริโภคกลุ่ม Gen-X และ Gen-Y. /วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม. 6 (1), 61-67.
- ไพรวลัย โคตรตะ (2565). การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในวัยผู้ใหญ่ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วน. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9 : วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*. 16 (3), 799-815.

- ศิริรักษ์ กิจชนะไพบูลย์ (2555). พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่นและเยาวชนไทย. *Nursing Journal CMU*. 39 (4), 179-190.
- สงกรานต์ เอี่ยมมรด. (2564). พฤติกรรมการบริโภคในสังคมไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
ทัศนศิลป์และการออกแบบ คณะศิลปกรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ธัญบุรี
- Gilaninia, S., Taleghani, M., & Azizi, N. (2013). Marketing mix and consumer behavior. Kuwait Chapter of the Arabian. *Journal of Business and Management Review*. 2 (12), 53.
- Taro Yamane. (1973). *Statistics: an introductory analysis*. New York: New York: Harper & Row.