

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่

สรุป

1. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยรวมแล้วมีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการหรือการปฏิบัติเชิงบวก และการไม่ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือการปฏิบัติเชิงลบ อยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 1.98 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ในส่วนของการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการหรือการปฏิบัติเชิงบวก ที่มีระดับการปฏิบัติดีมาก คือ การล้างผักและผลไม้สดให้สะอาดก่อนรับประทานทุกครั้ง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.50 ส่วนการปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี คือ รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง และรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 1.49, 1.47 และ 1.11 ตามลำดับ ด้านการไม่ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือการปฏิบัติเชิงลบ พบว่ามีการปฏิบัติที่นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติได้ถูกต้องอยู่ในระดับดีมาก คือ สูบบุหรี่ ใช้อาหารเพื่อลดน้ำหนัก ดื่มเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.96, 2.78, 2.71 และ 2.70 ตามลำดับ ส่วนการปฏิบัติที่อยู่ในระดับไม่ดี คือ รับประทานขนมบรรจุถุง (กรุบกรอบ) และรับประทานอาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน คือ มีคะแนนเฉลี่ย 1.33 และ 1.26 ตามลำดับ

2. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 73.9 รองลงมา คือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 16.8 และลำดับสุดท้าย คือ ภาวะโภชนาการเกิน

เกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 9.3 เมื่อนำมาจำแนกตามเพศแล้ว พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐานเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 72.2 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 76.2 ส่วนภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน นักเรียนเพศชายและเพศหญิงมีจำนวนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 16.4 และ 17.2 ตามลำดับ และเพศชายมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานมากกว่า เพศหญิง คือ ร้อยละ 11.4 และ 6.6 ตามลำดับ

3. การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือการปฏิบัติเชิงบวก และการไม่ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการหรือการปฏิบัติเชิงลบ โดยรวมแล้วมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (สหสัมพันธ์ แครมเมอร์วี = .107 $p = .173$) แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การปฏิบัติเชิงบวกที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ (สหสัมพันธ์แครมเมอร์วี = .151 $p = .049$) และการออกกำลังกาย (สหสัมพันธ์แครมเมอร์วี = .177 $p = .001$) ส่วนการปฏิบัติเชิงลบที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การใช้วิธีดื่มน้ำเพื่อลดน้ำหนัก (สหสัมพันธ์แครมเมอร์วี = .160 $p = .006$) และการดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน (สหสัมพันธ์แครมเมอร์วี = .194 $p = .002$)

อภิปรายผล

1. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวม (ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ) อยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ย 1.98 ซึ่งการปฏิบัติที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ รับประทานอาหารผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ รับประทานอาหารหลายชนิดในมือเดียว ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว รับประทานอาหาร 3 มื้อ การปฏิบัติเหล่านี้มีความจำเป็นต่อวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโต ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของสุนตรา นิมานันท์ (2537) ที่ได้ศึกษาภาวะโภชนาการ และปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เขตเมืองเชียงใหม่ พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นไปตามหลักโภชนาการ คือ นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเข้าทุกวัน รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้ต่าง ๆ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อทุกวัน ดื่มนมวันละ 1 แก้ว และรับประทานอาหาร 3-4 วันต่อสัปดาห์ รับประทานอาหาร 1-2 วันต่อสัปดาห์ และจากการศึกษาครั้งนี้ยังพบอีกว่า การรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด

อยู่ในระดับดี คือ มีการปฏิบัติบางครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฉัญฉุณี ทิพย์ธรรม (2545) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้โภชนาการ และการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักเรียนโรงเรียนเอกชน จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด 1 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยปัจจัยที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด คือ สถานที่สะอาด รสชาติของอาหารแปลกใหม่ การโฆษณา และมีบริการส่งถึงบ้าน รวมไปถึงมีของแถม ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารตามสื่อโฆษณาชวนเชื่อตามวิทยุโทรทัศน์ อยู่ในระดับดีเช่นกัน คือ มีการปฏิบัติบางครั้ง ซึ่งนราธิป สอาดวุฒิเจริญ (2541) ได้ทำการศึกษาการสื่อสารทางการตลาดของสินค้าระดับโลกในธุรกิจฟาสต์ฟู้ดของประเทศไทย พบว่า การใช้โฆษณาโทรทัศน์ถูกนำมาใช้เป็นสื่อหลักในการส่งข่าวสาร และเหตุการณ์ตัดสินใจมาจากการบริโภคสื่อ ซึ่งกลุ่มเป้าหมายคือเด็กและวัยรุ่น นอกจากนี้ยังพบอีกว่า นักเรียนมีการรับประทานอาหารคิบบหรือสุก ๆ คิบบ ๆ คือ ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติบางครั้ง ซึ่งการรับประทานอาหารสุก ๆ คิบบ ๆ จะทำให้มีโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคพยาธิต่าง ๆ ซึ่งนอกจากจะทำลายอวัยวะที่มันอาศัยอยู่แล้วยังแย่งอาหารในร่างกายของคนที่มีมันอาศัยอยู่ ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและเป็นโรคขาดสารอาหารได้ และยังพบอีกว่า นักเรียนส่วนใหญ่เมื่อเกิดความเครียด ไม่แก้ปัญหาโดยการรับประทานอาหารที่ตนเองชอบ คือ การรับประทานอาหารยังคงเป็นไปตามปกติ ซึ่งขัดแย้งกับงานวิจัยของสุนตรา นิมานันท์ (อ้างแล้ว) ที่พบว่า นักเรียนจะรับประทานอาหารน้อยกว่าปกติ เมื่อเกิดอาการเศร้าใจ เสียใจ วิตกกังวล นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติในเรื่องของการเติมน้ำตาลในการรับประทานอาหารพร้อมบริโภค รับประทานลูกกวาด ลูกอม และคิมน้ำอัดลมหรือน้ำหวานในระดับดี คือ มีการปฏิบัติบางครั้ง ซึ่งการรับประทานสิ่งเหล่านี้ ร่างกายจะได้รับประโยชน์จากน้ำตาลซึ่งให้พลังงานเพียงอย่างเดียว ถ้าปฏิบัติเป็นประจำอาจทำให้ขาดสารอาหารอื่นได้ เช่นเดียวกับการศึกษาของสุนตรา นิมานันท์ (อ้างแล้ว) พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ชอบคิมน้ำอัดลมนาน ๆ ครั้ง นอกจากนี้ยังพบอีกว่า นักเรียนมีการรับประทานอาหารรสจัดอยู่ในระดับดี คือ มีการปฏิบัติบางครั้ง การรับประทานอาหารรสจัด จะทำให้ร่างกายได้รับอันตราย เช่น อาหารเผ็ดจัดจะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อเมือกทางเดินอาหาร ทำให้กระเพาะอาหารย่อยอาหารได้ไม่เต็มที่ อาจทำให้อาหารไม่ย่อย ท้องอืด หรือการรับประทานอาหารรสเค็มจัดเป็นประจำ อาจมีอันตรายต่อไต ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นผลทำให้ร่างกายขาดสมดุลในระบบการดูดซึมอาหาร ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุของการมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ (บุญสม มาติน และคนอื่น ๆ, 2533)

จากการศึกษาครั้งนี้ยังพบอีกว่า มีการปฏิบัติที่อยู่ในระดับดีมากในเชิงบวก คือ ล้างผักและผลไม้สดให้สะอาดก่อนรับประทานทุกครั้ง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.50 การล้างผักและผลไม้สดเป็นการลดสารพิษที่อาจตกค้าง หรือปนเปื้อนในผัก ผลไม้ได้ ควรเลือกรับประทานเฉพาะที่ผ่านการล้างให้สะอาดเท่านั้น (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542) ในส่วนของการปฏิบัติเชิงลบที่มีการปฏิบัติถูกต้องอยู่ในระดับดีมาก คือ ไม่สูบบุหรี่ ไม่คอดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก ไม่ดื่มเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.96, 2.78, 2.71 และ 2.70 ตามลำดับ ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้หากปฏิบัติเป็นประจำ จะมีโทษและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ. รวมทั้งสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินอย่างมากมาย จากผลการศึกษาดังกล่าวข้างต้น ทั้งการปฏิบัติที่อยู่ในระดับดีและดีมาก มีการปฏิบัติบางอย่างที่ขัดแย้งกับการศึกษาของคมพักษณ์ และคณะ. (2536) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นในโรงเรียนเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่ ร้อยละ 56.0 ไม่นิยมรับประทานอาหารประเภทผัก เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล และไข่ ร้อยละ 32.4 นิยมดื่มน้ำอัดลม และมีเพียงร้อยละ 0.6 ที่ดื่มนม

จากการศึกษาครั้งนี้ ยังพบอีกว่า มีการปฏิบัติที่อยู่ในระดับไม่ดี ในส่วนของเชิงบวก คือ รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (อ้างแล้ว) ได้สรุปไว้ว่า การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำ ไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอเท่านั้น แต่จะทำให้ลดการสะสมไขมันในร่างกาย การซั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้สำคัญที่บอกถึงภาวะโภชนาการของคนเราว่าดีหรือไม่ และการรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ซึ่งเป็นข้าวที่ขัดสีน้อย จะมีประโยชน์มากกว่าข้าวขาว ในส่วนของการปฏิบัติเชิงลบ คือ รับประทานขนมบรรจุถุง (กรุบกรอบ) และรับประทานอาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน สอดคล้องกับการศึกษาของ สิริวัฒน์ อายุวัฒน์ (2539) ที่ได้ทำการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก พบว่า เด็กนักเรียนในเขตเมืองมีการบริโภคขนมขบเคี้ยวเฉลี่ยบ่อยครั้งกว่าเด็กกลุ่มอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้เด็กอ้วนจนไม่ยอมรับประทานอาหารเช้าในมือต่อไป หรือรับประทานได้น้อย ซึ่งจะส่งผลให้เด็กกลุ่มนี้มีน้ำหนักน้อยลงไปอีก เช่นเดียวกับการศึกษาของวรภรณ์ ลีกุลนิมิตร (2538) ได้ทำการวิจัยเชิงสำรวจทัศนคติ และพฤติกรรมของเยาวชนอายุ 7 – 15 ปี ที่มีต่อขนมขบเคี้ยวและโฆษณาขนมขบเคี้ยว : กรณีศึกษาออร์นสตึก พบว่า กลุ่มตัวอย่างเกินกว่าครึ่งจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 150 คน รับประทานขนมขบเคี้ยวเกือบทุกวัน รองลงมา คือ รับประทานขนมขบเคี้ยวทุกวัน และช่วงอายุมีผลทำให้รับประทานขนมขบเคี้ยวบ่อยต่างกันเล็กน้อย ซึ่งขัดแย้งกับการศึกษาของกัลยา ศรีมหันต์ (2540) ที่ได้ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอ

เมือง จังหวัดราชบุรี พบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคขนมถุงขบเคี้ยว อาหารทอด และน้ำอัดลม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการ รายได้ของครอบครัว การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และระดับการศึกษาของบิดา มารดา ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาติ และวิชัย หฤทัยธนาสันต์ (2537) แสดงความคิดเห็นว่า วัยรุ่นบางคนมีเจตคติที่ดีต่ออาหารที่มาจากวัฒนธรรมตะวันตก เช่น แฮมเบเกอร์ พิซซ่า ไก่ทอด และขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ ว่าเป็นอาหารโก้เก๋ เป็นการบริโภคตามแฟชั่นนิยม แม้ว่าจะมีราคาแพง และไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ

2. ภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 73.9 ที่เหลือ คือ ภาวะโภชนาการไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน แบ่งเป็นภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 16.8 ซึ่งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีจำนวนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 16.4 และ 17.2 ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าจะมีจำนวนใกล้เคียงกัน แต่จำนวนนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานก็ยังมีมากกว่านักเรียนชาย สอดคล้องกับการศึกษาของสมลักษณ์ นิ่มสกุล (2544) ที่ได้ศึกษาภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษาหญิงมีภาวะโภชนาการลักษณะผอมเป็นสองเท่าของนักศึกษาชาย โดยได้รับพลังงานจากอาหารต่ำกว่าปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน ปัจจัยหนึ่งอาจเป็นเพราะ นักศึกษาหญิงมีความสนใจในด้านการรักสวยรักงาม กลัวอ้วนมากกว่านักศึกษาชาย สิริพันธุ์ จุลกรังคะ (2540) กล่าวว่า ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน คือ ภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีน และพลังงาน ส่วนภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน จากการศึกษารั้งนี้ พบว่า มีร้อยละ 9.3 ซึ่งพบในนักเรียนชายมากกว่านักเรียนหญิง คือ ร้อยละ 11.4 และ 6.6 ตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษาของเยาวภา คอนกิกภัย (2544) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้และพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 67.3 รองลงมา คือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 19.4 ซึ่งพบในนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชาย และลำดับสุดท้าย ภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 13.3 ซึ่งพบในนักเรียนชายมากกว่านักเรียนหญิง จากการศึกษาภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของสมใจ มามี และคณะ (2533) ซึ่งเป็นนักเรียนโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา 10 โรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน 4 โรงเรียน และสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย 2 โรงเรียน รวมนักเรียนทั้งหมด 7,437 คน พบว่า นักเรียนชายมีอัตราโรคอ้วนมากกว่านักเรียนหญิงในทุกชั้น

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Shannon, C., et al (2002) ที่ได้ศึกษาปัจจัยในการเลือกอาหารจากโรงอาหารในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมในอเมริกา โดยได้ทำการสำรวจจากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหารทั่วไป และอาหารไขมันต่ำของนักเรียนมัธยมจำนวน 289 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนหญิงและนักเรียนที่คำนึงถึงสุขภาพและน้ำหนัก จะให้ความสนใจในฉลาก และข้อมูลด้านโภชนาการ รวมทั้งสารอาหารที่มีประโยชน์ คณะผู้วิจัยได้มีข้อเสนอแนะว่า ความตั้งใจที่โรงเรียนจะสนับสนุนอาหารไขมันต่ำให้กับนักเรียน จำเป็นต้องติดป้ายแสดงฉลากโภชนาการประโยชน์ที่ได้รับ และป้ายราคาให้ชัดเจน รวมทั้งให้ความสำคัญกับรสชาติของอาหารด้วย นอกจากนี้ กลยุทธ์ดังกล่าวยังจะช่วยให้นักเรียนชายได้หันมาให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารไขมันต่ำอีกด้วย Smorin, J.A. & Grosvenor, B.M. (1994) ได้สรุปไว้ว่า ปัญหานี้เกิดขึ้นเนื่องจากร่างกายได้รับสารอาหารเกินความต้องการ ทำให้สะสมในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เป็นโรคอ้วน เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เป็นผลให้มีความอยากอาหารมากขึ้น วัยรุ่นจึงมักหิวบ่อย กินอยู่ยั้งยืน และชอบกินอาหารที่ให้พลังงานมาก เช่น ลูกกวาด ช็อกโกแลต น้ำหวาน และของขบเคี้ยวอื่น ๆ เช่น มันทอด กลัวยทอด ประกอบกับวัยรุ่นออกกำลังกายไม่เพียงพอ น้ำหนักจึงเพิ่มมากขึ้น

3. การหาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย พบว่า โดยรวมแล้วการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (สหสัมพันธ์क्रमเมอรวี = .107 $p = .173$) หมายถึง นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน มีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ (ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ) ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานของออร์เตกา และคณะ (Ortega, R.M., et al., 1995) ที่ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นชาวสเปน ซึ่งพบว่าปริมาณสารอาหารและพลังงานที่ได้รับของวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับงานวิจัยของสุนทรานิมานันท์ (2537) ที่ได้ศึกษาภาวะโภชนาการ และปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เขตเมืองเชียงใหม่ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นไปตามหลักโภชนาการ และนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารไม่ต่างกัน อย่างไรก็ตามเมื่อนำผลการศึกษาคั้งนี้มาหาความสัมพันธ์เป็นรายข้อ พบว่า มีการปฏิบัติบางอย่างที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการปฏิบัติเชิงบวก ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ และการออกกำลังกาย สอดคล้องกับข้อสรุปของ Schlicker, S.A., Borra, S.T., Regan, C. (1994) ที่ว่าการขาดการออกกำลังกาย การได้รับอาหารและพลังงานมากเกินไป ไม่สอดคล้องกับความต้องการ

ของร่างกาย ทำให้มีภาวะโภชนาการเกินได้ ในส่วนของการปฏิบัติเชิงลบที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การใช้วิธีลดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก และการดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน ซึ่งตรงกับข้อสรุปของอบเชย วงศ์ทอง (2541) ที่ว่า เด็กวัยรุ่นมักกอดอาหารมือเช้า โดยจะนำไปรวมกับมือกลางวัน เด็กวัยรุ่นหญิงบางคนงดอาหารเช้า เพราะกลัวอ้วน ซึ่งถ้าปฏิบัติเป็นประจำ จะทำให้เกิดภาวะพร่องทางโภชนาการได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของจันทิมา ดวงแก้ว และนวลตา อาภาศัพท์กุล (2541) ที่ได้ศึกษาเรื่องน้ำหนักเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษาโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัยสมบูรณ์กุลกัลยา พบว่า หนึ่งในปัจจัยเสี่ยงต่อการมีน้ำหนักไม่เป็นไปตามเกณฑ์ของเด็ก คือ การลดอาหารบางมื้อ ในส่วนของการดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน สมใจ มามี และคณะ (2533) ได้ทำการศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 พบว่า อิทธิพลที่ส่งผลให้เด็กวัยรุ่นและวัยรุ่นมีภาวะโภชนาการเกิน เนื่องมาจากการดื่มน้ำอัดลมมากขึ้น และบริโภคอาหารมื้อหลักที่ให้พลังงานสูง อบเชย วงศ์ทอง (2541) ได้สรุปไว้ว่าในวัยรุ่น ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และมีกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น ทำให้กระบวนการเผาผลาญในร่างกายเกิดการไม่สมดุล เนื่องจากจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของอวัยวะต่าง ๆ นอกจากนี้ วัยรุ่นยังชอบความเป็นอิสระและตัดสินใจด้วยตนเอง มักมีความกดดันทางอารมณ์จากการเรียน ความสัมพันธ์ในครอบครัว ยิ่งในปัจจุบัน อิทธิพลของการโฆษณาที่มีบทบาทต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมในการกินทั้งสิ้น

ข้อเสนอแนะ

ในการนำผลการศึกษาไปใช้

จากการศึกษาครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะสำหรับโรงเรียน ดังนี้

1. ด้านการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ควรมีการให้ข้อมูลข่าวสาร และโภชนศึกษาแก่นักเรียนและผู้ปกครองนักเรียน ให้เน้นถึงประโยชน์ที่ได้รับถูกหลักทางโภชนาการ ควรจัดแผนนโยบายซึ่งเป็นเรื่องที่โรงเรียน บ้าน และองค์กรสาธารณสุขจะต้องร่วมกันทำอย่างต่อเนื่อง และประเมินผล ติดตามผลเพื่อจะได้แก้ไข ส่งเสริมให้เด็กนักเรียนซึ่งเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

2. ควรมีการตรวจคุณภาพอาหารและร้านค้าที่จัดจำหน่ายอาหารให้นักเรียน ว่ามีคุณค่าทางด้านโภชนาการ และความปลอดภัยมากน้อยเพียงใด ควรมีการควบคุมให้อยู่ในมาตรฐานสากล ซึ่งจะนำมาสู่การพัฒนาร่างกายและสติปัญญาอย่างถูกต้อง

3. ควรส่งเสริมให้นักเรียนมีการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ มีสุขนิสัยที่ดีในการกินอาหาร และสนับสนุนให้นักเรียนเล่นกีฬา ออกกำลังกาย เพื่อที่จะได้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์และการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ย่อมนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดีด้วย

สำหรับการศึกษาค้างต่อไป

ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียน ว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลให้นักเรียนมีการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการต่างกัน แล้วนำมาเปรียบเทียบระหว่างโรงเรียนรัฐบาล โรงเรียนเอกชน โรงเรียนเทศบาล และโรงเรียนประชาบาล เป็นต้น ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่