

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหาร สภาพปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร และความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 หลักสูตรปกติ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 320 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การหาค่าไคสแควร์ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

สรุปผลการศึกษา

1. การบริโภคอาหารโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างพบว่าอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 1.68$, S.D = 0.21) การบริโภคอาหารโดยรวมตามชนิดอาหารอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 1.74$, S.D = 0.24) การบริโภคอาหารโดยรวมตามการเลือกซื้ออยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 1.37$, S.D = 0.49) การบริโภคอาหารโดยรวมตามความถี่อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 1.73$, S.D = 0.49) และการบริโภคอาหารโดยรวมตามความชอบอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 1.66$, S.D = 0.31)

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร แบ่งเป็น

2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 65.00 มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ร้อยละ 52.80 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 89.60 และพักอาศัยอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัย ร้อยละ 50.3

2.2 ปัจจัยด้านครอบครัว พบว่า ระดับการศึกษาของบิดาและมารดาของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 หรือต่ำกว่า ร้อยละ 33.10 และ 44.70 มีอาชีพค้าขายหรือประกอบธุรกิจ ร้อยละ 30.90 และ 41.30 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว คือ 42,968.43 บาท จำนวนสมาชิกในครอบครัวมีจำนวน 4 – 5 คน ร้อยละ 62.80 และมีรูปแบบการบริโภคอาหารของครอบครัวโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.02$, S.D = 0.39)

2.3 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม กลุ่มตัวอย่างมีค่าใช้จ่ายต่อเดือนเฉลี่ย 5,362.26 บาท ค่าอาหารเฉลี่ย 2,745.12 บาทต่อเดือน เพื่อนคือบุคคลที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารด้วย ร้อยละ 60.00 และไม่มีความเชื่อในการงดเว้นอาหารบางชนิด ร้อยละ 77.50

2.4 ปัจจัยด้านสื่อเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยบริโภคอาหารตามสื่อโฆษณา ร้อยละ 83.10 โดยเฉพาะสื่อโฆษณาทางโทรทัศน์มากที่สุด แหล่งความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับมาจากบุคคลในครอบครัว ร้อยละ 73.40 สำหรับรูปแบบของข้อมูลข่าวสารด้านอาหาร และโภชนาการที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สนใจคือ สารคดีความรู้ ร้อยละ 63.40 และปฏิบัติหลังได้รับข้อมูลข่าวสารด้วยการคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนที่เรียนด้วยกัน ร้อยละ 78.40

2.5 ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง มีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 9.01$, 45.05%)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร พบว่า การบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการบริโภคอาหารของครอบครัว และความรู้ด้านอาหารและโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .375$ และ $.210$ ตามลำดับ) แต่การบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางลบกับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว และค่าใช้จ่ายด้านอาหารต่อเดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.160$ และ $-.198$ ตามลำดับ) และพบว่า แหล่งความรู้ด้านอาหารและโภชนาการจากบุคคลในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับการบริโภค ($P = .001$, $p < .01$) สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารกับปัจจัยอื่น ๆ ประกอบด้วย เพศ คณะที่ศึกษา ศาสนา ลักษณะที่พักอาศัย ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา อาชีพของบิดาและมารดา บุคคลที่รับประทานอาหารด้วย ความเชื่อในการงดเว้นอาหาร และการบริโภคอาหารตามสื่อโฆษณา พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน ($p > .05$)

อภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 1.68$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่อยู่ในระดับดี ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ การรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก การรับประทานอาหารปรุงไม่สุก และการรับประทานเนื้อสัตว์ ($\bar{X} = 2.23$ 2.22 และ 2.21 ตามลำดับ) การที่กลุ่มตัวอย่างเลือกรับประทานข้าวเป็นอาหารหลักนั้น อาจเนื่องมาจากวัฒนธรรมการกินของคนไทยที่กินข้าวเป็นอาหารหลัก รวมถึงการได้รับอิทธิพลมาจากการเลี้ยงดูของครอบครัว ถ่ายทอดจากพ่อแม่มาสู่ลูก และการที่กลุ่มตัวอย่างไม่นิยมรับประทานอาหารปรุงไม่สุก เช่น ลาบดิบ ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี เพราะอาหารที่ปรุงไม่สุกอาจก่อให้เกิด

โรคติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารได้ และอาจเนื่องมาจากค่านิยมของวัยรุ่นที่แสดงออกผ่านทางอาหารที่บริโภค อาหารที่ปรุงไม่สุกส่วนใหญ่จะเป็นที่ทราบกันว่าอาจไม่สะอาด มีพยาธิ ดังนั้นการบริโภคอาหารที่ปรุงไม่สุก อาจทำให้ไม่เป็นที่ยอมรับในหมู่เพื่อน หรือกลุ่มสังคมได้ (เอกชาติใจเพชร , 2549) นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานเนื้อสัตว์ ซึ่งอาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างกำลังศึกษาและใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่นอกบ้าน อาหารที่บริโภคจึงเป็นอาหารปรุงสำเร็จ เช่น อาหารตามสั่งต่าง ๆ อาหารที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบจะพบเห็นได้ทั่วไปตามร้านขายอาหาร ซึ่งสะดวกต่อกลุ่มตัวอย่างในการเลือกซื้อมารับประทาน ซึ่งอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นอาหารที่ดีเนื่องจากให้สารอาหารโปรตีนแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายเติบโต แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต้านทานเชื้อโรค นอกจากนี้ยังช่วยซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สึกหรอจากบาดแผล อุบัติเหตุ หรือจากการเจ็บป่วย (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2547)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่อยู่ในระดับพอใช้ พบว่าการรับประทานถั่วเมล็ดแห้ง การรับประทานอาหารประเภททอด และการเลือกซื้ออาหารตามความชอบ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 1.34, 1.24$ และ 0.80 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเลือกซื้ออาหารของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คำนึงถึงความชอบเป็นหลัก ดังนั้นจึงเลือกบริโภคอาหารตามที่ตนเองชอบ แม้ว่าจะเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ นอกจากนี้ยังพบว่า อาหารที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคเป็นอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ อาหารประเภทเค้ก คุกกี้ และขนมอบ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ อบเชย วงศ์ทอง (2541) ได้สรุปว่าวัยรุ่นจะนิยมบริโภคอาหารตามแฟชั่นนิยม โดยเฉพาะอาหารพวกฟาสต์ฟู้ด เช่น โดนัท ไข่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก หรือพิซซ่า และนิยมอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป และขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ ซึ่งอาหารเหล่านี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมัน น้ำตาล และโซเดียมสูง อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว นำไปสู่โรคอ้วน โรคหัวใจหลอดเลือด เบาหวาน และความดันโลหิตสูงในวัยผู้ใหญ่ได้

เพื่อนเป็นบุคคลที่กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญมาก โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารพร้อมกับเพื่อน (59.70%) รวมทั้งเพื่อนยังเป็นบุคคลที่กลุ่มตัวอย่างมีการแลกเปลี่ยนความรู้ทางด้านโภชนาการ (78.40%) ซึ่งสอดคล้องกับที่ E.N. Whitney , C.B.Cataldo ,L.R.DeBruyne and S.R.Rolfes (2001) ให้ความเห็นว่า การบริโภคอาหารเป็นไปตามอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นจะใช้ชีวิตตลอดทั้งวันอยู่กับกลุ่มเพื่อน ซึ่งมีส่วนอย่างมากต่อความคิดและการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังพบว่า โทรทัศน์เป็นสื่อที่กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคอาหารตามอย่างมากที่สุด ซึ่งสื่อโฆษณาเป็นสิ่งที่ทรงอิทธิพลมากที่สุดในการหล่อหลอมให้คนมีรสนิยมในการบริโภคที่หลากหลาย ซึ่งปัจจุบันการสื่อสารในระบบสากลทำให้ข้อมูลต่าง ๆ

เสนอได้อย่างรวดเร็ว และแพร่กระจายทั่วถึงผู้บริโภค ผู้บริโภคจึงได้รับการเสนอขาย หรือตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาสินค้าที่เป็นอาหารจากสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ และสิ่งพิมพ์สวยงาม ซึ่งอาจทำให้ตัดสินใจซื้อสิ่ง ๆ ที่อาจไม่ใช่อาหารในประเทศไทยมาก่อน (วิณะ วิระไวทยะ และสง่า คามาพงษ์, 2541) ทั้งนี้ อาหารที่มีการโฆษณามาก มักจะเป็นอาหารที่คุณค่าน้อยลงตามลำดับ ทั้งนี้เพราะผู้ผลิตอาหารนั้น ๆ ต้องนำเงินไปทุ่มให้กับการโฆษณา และต้องจำกัดเงินที่ใช้ในการผลิตอาหารที่แท้จริงให้น้อยที่สุด (เอกชาติ ใจเพชร, 2549) ซึ่งการที่กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคอาหารตามสื่อโฆษณานั้นพบว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ กรรณิการ์ นิตติภัยธรรม (2547) ที่ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยพบว่านิสิตส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจากโทรทัศน์ และจากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขเมื่อปี พ.ศ 2545 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นเห็นว่า โทรทัศน์ เป็นสื่อในการรับความรู้ และเป็นช่องทางที่เป็นประโยชน์ในการสื่อสารข่าวสารเรื่องโภชนาการดีที่สุด ซึ่งอาจเป็นเพราะในปัจจุบันการโฆษณาเป็นช่องทางหนึ่งที่ถูกผู้ประกอบการนำมาใช้เพื่อให้เกิดการบริโภคมากขึ้น รวมทั้งวัยรุ่นเป็นวัยที่ค่อนข้างเปิดรับสื่อ และเป็นเป้าหมายทางการตลาดของผู้ผลิตสินค้าและบริการ ซึ่งการเปิดรับสื่อโฆษณาที่ค่อนข้างง่ายนี้ วัยรุ่นควรจะใช้ดุลยพินิจก่อนการตัดสินใจเลือกซื้อ ทั้งนี้เพราะการโฆษณาเกี่ยวกับอาหาร อาจมีประเภทที่โฆษณาเกินความจริง และอาจเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์คุ้มค่ากับเงินที่ต้องจ่ายไป

ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องนั้น พบว่า การบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการบริโภคอาหารของครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่ครอบครัวมีแนวโน้มการบริโภคอาหารที่เหมาะสมในระดับดี จะมีการบริโภคอาหารที่เหมาะสมในระดับดีด้วยเช่นกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านิสัยในการบริโภคอาหารของบุคคลนั้นเริ่มต้นมาจากที่บ้าน ครอบครัวเป็นหน่วยสังคมแรกที่คนเราต้องอยู่ร่วมกัน ตั้งแต่เกิด นิสัยในการบริโภคอาหารจึงถูกกำหนดโดยคนในครอบครัวเป็นเบื้องต้น นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ของแหล่งความรู้ด้านอาหารและโภชนาการจากบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ญาติ พี่น้อง กับระดับการบริโภคอาหาร ($p = .001$) ซึ่งสนับสนุนการที่กลุ่มตัวอย่างได้รับการหล่อหลอมพฤติกรรมการบริโภคอาหารมาจากครอบครัว ดังนั้น การที่บุคคลจะมีนิสัยการบริโภคที่เหมาะสม ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังนิสัยการบริโภคให้กับบุคคลตั้งแต่วัยเด็ก ผู้ที่อยู่ร่วมครอบครัวเดียวกัน โดยเฉพาะ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใกล้ชิด เป็นผู้ที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการสร้างนิสัยการกินให้กับเด็ก เพราะเด็กจะเอาอย่างหรือเลียนแบบการบริโภคของพ่อแม่ การที่ผู้ปกครองบริโภคอาหารที่เหมาะสมเป็นแบบอย่าง ย่อมจะทำให้เกิดผลสำเร็จในการสร้าง

นิสัยการบริโภคทำให้เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธนากร ทองประยูร (2548) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยของรัฐเฉพาะในกรุงเทพมหานคร โดยพบว่ารูปแบบการบริโภคอาหารของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษา

นอกจากนี้ยังพบว่า การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการในระดับดี จะมีแนวโน้มการบริโภคอาหารที่เหมาะสมในระดับดีด้วยเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นางคณุช ประยูรหงส์ (2547) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยพบว่าความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้อยู่ในเกณฑ์ต่ำ แต่มีการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับดี ทั้งนี้เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคในระดับพอใช้หลายประการ ได้แก่ รับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เลือกดื่มนมแทนอาหารมื้อเช้า รับประทานขนมขบเคี้ยว รับประทานอาหารประเภทเค้ก คุกกี้ ขนมอบ ถ้าเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์มักเลือกรับประทานเฉพาะเนื้อชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงอย่างเดียว รับประทานอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ รับประทานอาหารประเภททอด และเลือกซื้ออาหารตามความชอบเป็นหลัก ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องกันระหว่างการมีความรู้ในระดับต่ำกับการมีพฤติกรรมการบริโภคในด้านที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งสอดคล้องกับผลการศึกษาการบริโภคอาหารตามการเลือกซื้ออาหารที่พบว่าอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 1.37$) ซึ่งเป็นไปตามข้อมูลของกรุงเทพธุรกิจ (2549) เกี่ยวกับสิ่งที่วัยรุ่นคำนึงถึงในการบริโภคเป็นอันดับต้น ๆ คือ ความชอบส่วนตัวและความเป็นที่นิยม โดยที่ประโยชน์จะมีผลน้อยมากต่อการตัดสินใจเลือกซื้อ และในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาใช้เกณฑ์ในการวัดความรู้ค่อนข้างสูง และสร้างแบบทดสอบความรู้ส่วนหนึ่งมาจากธงโภชนาการและโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่เผยแพร่โดย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามธงโภชนาการและโภชนบัญญัติ 9 ประการ ค่อนข้างต่ำ และการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างยังมีปัจจัยอื่นที่มักเป็นตัวกำหนดรูปแบบการบริโภคอาหารอีก เช่น รูปแบบการบริโภคอาหารของครอบครัว เป็นต้น

จากผลการศึกษายังพบอีกว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวและค่าใช้จ่ายด้านอาหารต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่าง มีความสัมพันธ์ทางลบกับการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่ครอบครัวมีรายได้ต่อเดือนสูงจะมีแนวโน้มบริโภคอาหารที่

เหมาะสมในระดับต่ำและกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าใช้จ่ายด้านอาหารต่อเดือนสูงจะมีแนวโน้มบริโภคอาหารที่เหมาะสมในระดับต่ำเช่นเดียวกัน กล่าวคือค่าใช้จ่ายด้านอาหารต่อเดือนที่กลุ่มตัวอย่างได้จากผู้ปกครองถูกนำไปใช้จ่ายสำหรับการเลือกซื้ออาหารเพื่อการบริโภคไม่เหมาะสมซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาการบริโภคอาหารตามการเลือกซื้ออาหารที่พบว่าอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 1.37$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสภาพสังคมความเป็นอยู่ที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัย และต้องพึ่งพาตนเองในการบริโภคอาหาร ดังเช่นที่ วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์ (2541) ได้สรุปถึงวิถีชีวิตของคนในชุมชนเมืองที่ไม่ได้ปรุงอาหารด้วยตนเอง ทำให้ไม่สามารถควบคุมประเภท ปริมาณ คุณภาพ และความปลอดภัยของอาหารที่ตนบริโภคได้ แต่กลับต้องฝากปากท้องไว้กับคนอื่น ซึ่งหมายถึงคนขายอาหาร ทำให้เกิดการบริโภคที่ขาดสมดุล นอกจากนี้กองโภชนาการ กรมอนามัย (2549) ได้สรุปถึงปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจที่มีผลต่อการบริโภคอาหารว่า สภาพสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบัน ทำให้ค่าใช้จ่ายในเรื่องความสะดวกและสิ่งฟุ่มเฟือยได้เพิ่มขึ้นมาก เป็นผลให้มีการใช้เงินค่าอาหารลดลง โดยมีภาระค่าใช้จ่ายอื่น ๆ มาเป็นส่วนประกอบในการตัดสินใจเลือกอาหารเพื่อการบริโภค

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. เป็นแนวทางให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษาจัดโครงการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมให้กับนักศึกษา โดยเฉพาะในเรื่องของการเผยแพร่ความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการผ่านทางสื่อต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับนักศึกษา เช่น การจัดตั้งเครือข่ายให้ความรู้โดยอาศัยเพื่อนช่วยเพื่อน การจัดทำเป็นสารคดีความรู้ประกอบการสอน หรือ ผ่านทาง e-learning การจัดอบรมให้ความรู้ รวมถึงการจัดทำบทความให้ความรู้ผ่านทางเอกสาร แผ่นพับ เว็บไซต์ หรือสอดแทรกในวิชาที่เกี่ยวข้องของมหาวิทยาลัย เป็นต้น
2. การวางแผนการให้ความรู้แก่นักศึกษา ควรเน้นหัวข้อความรู้ในเรื่องของธงโภชนาการ โภชนบัญญัติ 9 ประการ และการอ่านฉลากโภชนาการ
3. สถาบันการศึกษาควรมีการทำแผนงานด้านสุขภาพ เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการบริโภคอาหารของนักศึกษา

การศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษา

1. ภาวะโภชนาการของนักศึกษากับการบริโภค
2. นักศึกษาชั้นปีอื่นเพื่อเปรียบเทียบกับในทุกมิติ