

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก
ของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อผู้เขียน นางสาว พัชรภรณ์ เชื้อสกุล

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ ยุพา สุภากุล

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ

กรรมการ

รองศาสตราจารย์ เทียมสร ทองสวัสดิ์

กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก
ของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัย
เชียงใหม่ที่มีอายุระหว่าง 18 - 20 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 - 3 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปี
การศึกษา 2544 จำนวน 365 ราย เครื่องมือที่ใช้ คือแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลของผู้ตอบ
แบบสอบถาม พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เครื่อง
มือที่ใช้ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ และทำการทดลองใช้กับนัก
ศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC for Windows
ด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาร้อยละ 59.73 ตั้งใจควบคุมหรือลดน้ำหนัก
นักศึกษากลุ่มนี้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก โดยรับประทานอาหาร
โปรตีนจากเนื้อหมูมากกว่าเนื้อสัตว์อื่นๆ และชอบรับประทานอาหารที่ปรุงสำเร็จใหม่
ไม่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและยาลดความอ้วน

นอกจากนั้นปัจจัยที่ทำให้กลุ่มตั้งใจควบคุมหรือลดน้ำหนักเพิ่มได้ง่ายเกิดจากอิทธิพล
ของเพื่อนและการรับประทานอาหารจุกจิก นักศึกษาจึงควบคุมน้ำหนักด้วยการดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหาร
การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ชั่งน้ำหนักบ่อยๆ และออกกำลังกาย

Independent Study Title	A Study of Food Consumption Behavior for Decreasing Body Weight of Young Female Students in Chiang Mai University	
Author	Miss Patcharaporn Siasagul	
M.S.	Nutrition Education	
Examining Committee	Assoc. Prof. Yupa Supakul	Chairman
	Asst. Prof. Dr. Tiparat Maneelert	Member
	Assoc. Prof. Tiamsorn Tongswas	Member

ABSTRACT

The purpose of the study was the food consumption behavior for decreasing body weight of young female students in Chiang Mai University. The 365 students were the samples which were selected from the 18 to 20 years old, and studying in the first to third year of second semester academic year 2002. The constructed questionnaire consisted of the demographic profile, the food consumption behavior, and the performance consuming food. The content validity were advised from the expert and the reliability were examined with non sampling students. It was analyzed by the SPSS/PC for Windows by using frequency, percent, mean, and standard deviation.

The result showed that 59.73% of the students intended to control or to decrease their weight by selecting some kinds of food. This group consumed pork more than any other meat and consumed the newly cooked food. However, they did not prefer to consume the supplement and the dieting medicine.

The colleague factors and the snack-eating behavior influenced them to gain more weight easily. They performed to control the unnecessary consumption by drinking water before eating food, chewing food neatly and completely measuring their weight frequently, and exercise.