



ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก
ของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง
Western Fast Food Knowledge and Consumption Behavior
of Pregnant Teenagers : Case Study, Rayong Hospital

ศุทธมน คลังทอง
SUTTHAMON KLANGTHONG

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2558



ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก
ของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง
Western Fast Food Knowledge and Consumption Behavior
of Pregnant Teenagers : Case Study, Rayong Hospital

ศุทธมน คลังทอง

SUTTHAMON KLANGTHONG


การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาครุศาสตร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2558


ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ชื่อการค้นคว้าอิสระ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก
ของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง
ชื่อ นามสกุล ศุภมน คลังทอง
ชื่อปริญญา คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์
คณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา ดร.วไลภรณ์ สุทธา


คณะกรรมการสอบการค้นคว้าอิสระได้ให้ความเห็นชอบการค้นคว้าอิสระฉบับนี้แล้ว


..... ประธานกรรมการ
(ดร.ผดุงชัย ภูพัฒน์)


..... กรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย)


..... กรรมการ
(ดร.วไลภรณ์ สุทธา)

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อนุมัติให้นับ
การค้นคว้าอิสระฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร


..... คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎาภัทร์ กี่อารีโย)

วันที่ ๖ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ชื่อการค้นคว้าอิสระ	ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง
ชื่อ นามสกุล	ศุภธมน คลังทอง
ชื่อปริญญา	คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา และคณะ	คหกรรมศาสตร์ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2558

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับ การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก และศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบ ตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง เป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยใช้ แบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นหญิงวัยรุ่นที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลระยองจำนวน 143 คน ระหว่างเดือนตุลาคม ถึงเดือนธันวาคม 2557 ผลการทดสอบประสิทธิภาพของแบบสอบถามความรู้ จำนวน 12 ข้อ มีความเชื่อมั่น (r) เท่ากับ 0.715 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ และแจกแจง ความถี่

ผลการศึกษา พบว่า 1) หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษา โรงพยาบาลระยอง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก อยู่ในระดับดีมาก คิด เป็นร้อยละ 54.55 รองลงมา คือระดับดี คิดเป็นร้อยละ 40.56 โดยพบว่า ข้อคำถามที่ตอบถูกมาก ที่สุด 2 ลำดับแรกคือ ปกติใน 1 มื้อ ร่างกายควรได้รับอาหารที่มีไขมันไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะหรือ 20 กรัม คิดเป็นร้อยละ 96.50 และร่างกายควรได้รับคาร์โบไฮเดรตจากข้าว ธัญชาติ ขนมปัง อย่างน้อยมื้อละ 200 กรัม คิดเป็นร้อยละ 95.10 และตอบไม่ถูกจำนวนมากมี 2 ลำดับคือ ในช่วงตั้งครรภ์สามารถ บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกได้ไม่จำกัด คิดเป็นร้อยละ 50.35 และ การบริโภคอาหารฟาสต์ ฟู้ดแบบตะวันตกจะทำให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษ ซึ่งเป็น อันตรายต่อการคลอดบุตร คิดเป็นร้อยละ 32.87 ตามลำดับ 2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ ฟู้ดแบบตะวันตก พบว่ากลุ่มตัวอย่างนิยมรับประทานแฮมเบอร์เกอร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.97 ความถี่หรือความบ่อยในการบริโภคคือรับประทานสัปดาห์ละ 4 – 5 ครั้ง เสียค่าใช้จ่ายการบริโภค อาหารฟาสต์ฟู้ดต่อครั้งคือ 101-200 บาท นิยมบริโภคที่ร้านไอศกรีมสเวนเช่น และเหตุผลที่ รับประทานคือ ชอบรสชาติของอาหารฟาสต์ฟู้ดมากที่สุด

คำสำคัญ : ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์

Independent Study Title	Western Fast Food Knowledge and Consumption Behavior of Pregnant Teenagers : Case Study, Rayong Hospital
Author	Sutthamon Klangthong
Degree	Master of Home Economics
Major Program	Home Economics
Academic Year	2015

ABSTRACT

Objectives of this research were to study the consumption knowledge level and consumption behavior towards Western fast food among pregnant teenagers. The case study was conducted at Rayong Hospital. This is a survey research and questionnaires were applied for compiling data from 143 pregnant teens who received prenatal care at the Rayong Hospital in Rayong Province between October and December, 2014. Efficiency test results on questionnaires about 12 items of knowledge, the reliability (r) was 0.715. The percentage and frequency were employed for data analysis.

The findings indicated that : 1) 54.55 % of samples had knowledge of Western fast food consumption at very good level and 40.56 % at the good level. Two items with most correct answers were questions about the suitable amount of fat and suitable amount of carbohydrate taken from rice, grains and bread per meal accounting for 96.50 and 95.10 percent respectively. Meanwhile, two items with incorrect answers were questions about Western fast food can be consumed unlimited during period of gestation and Western fast food consumption will cause pregnant teens risky to Pre-eclampsia accounting for 50.35 and 32.87 percent respectively. 2) Western fast food consumption behavior of samples, it was found that hamburgers were the most popular food accounting for 27.97 percent. Frequency of consumption was 4-5 times per week. Expenses paid for each meal ranged from 101-200 Bahts. Swensen's ice-cream shop was the most favorite place and the taste of the food was the top reason.

Keywords : Knowledge and Behavior of Western Fast Food Consumption, Pregnant Teenagers.

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของ อาจารย์ ดร.วไลภรณ์ สุทธา ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระฉบับนี้ ที่ให้คำแนะนำ และข้อคิดเห็นเพิ่มเติมจนทำให้การศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้ศึกษาขอขอบคุณในความกรุณาเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย ดร.ผดุงชัย ภูพัฒน์ และดร.วไลภรณ์ สุทธา ที่เสียสละเวลาเป็นคณะกรรมการสอบ พร้อมทั้งให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์รวมทั้งขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือประสานงาน ตลอดจนให้คำแนะนำในการทำงานเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณรองศาสตราจารย์สุรีย์ แถวเที่ยง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริมา ญาโณทัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุณีย์ สหัสโพธิ์ อาจารย์สุพรรณนิการ์ โกสุม และคุณกันยาวิทย์ เกริกศุภเกียรติ ที่เสียสละเวลาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณอธิบดีกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ผู้อำนวยการโรงพยาบาล นพรัตนราชธานี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลระยอง และบุคลากรทุกฝ่ายในโรงพยาบาลดังกล่าว ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้

ความภาคภูมิใจในการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้ ได้รับแรงใจและความสนับสนุนจากผู้ที่อยู่เบื้องหลังแห่งความสำเร็จ อันได้แก่ บิดา มารดา และทุกคนในครอบครัวที่เป็นพลังใจอันยิ่งใหญ่จนสำเร็จตามที่ตั้งปณิธานไว้ และขอขอบคุณเพื่อนๆ นักศึกษาทุกคนที่ให้ข้อเสนอแนะในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ศุภธมน คลังทอง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(ก)
Abstract	(ข)
กิตติกรรมประกาศ	(ค)
สารบัญ	(ง)
สารบัญตาราง	(ฉ)
สารบัญภาพ	(ช)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	3
1.3 ขอบเขตของการศึกษา	4
1.4 ตัวแปรที่ศึกษา	4
1.5 ประโยชน์ที่ได้รับ	5
1.6 กรอบแนวความคิด	5
1.7 นิยามศัพท์	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
2.1 ข้อมูลของโรงพยาบาลระยอง	8
2.2 ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่น	8
2.3 อาหารฟาสต์ฟู้ด	10
2.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	17
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
บทที่ 3 วิธีดำเนินการ	24
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา	24
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา และวิธีสร้างเครื่องมือ	24
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	26
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้	26
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล	28

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล	28
4.2 ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของ หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง	32
4.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่น ตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง	35
4.4 การอภิปรายผล	38
บทที่ 5 สรุปผล และข้อเสนอแนะ	43
5.1 สรุปผล	43
5.2 ข้อเสนอแนะ	45
เอกสารอ้างอิง	47
ภาคผนวก	52
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย	53
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการค้นคว้าอิสระ	60
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	63
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	68

สารบัญญัตินำ

ตารางที่	หน้า
4.1 ความถี่และร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ	29
4.2 ความถี่และร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุครวรรค์	29
4.3 ความถี่และร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามครั้งที่ของการตั้งครวรรค์	30
4.4 ความถี่และร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด	30
4.5 ความถี่และร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพ	31
4.6 ความถี่และร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว	32
4.7 ความถี่และร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบ ตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครวรรค์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง	32
4.8 ความถี่และร้อยละของระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด แบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครวรรค์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง	34
4.9 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก จำแนกตามประเภทของอาหารฟาสต์ฟู้ดที่นิยมรับประทาน	35
4.10 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก จำแนกตามความบ่อยหรือความถี่ในการบริโภค	36
4.11 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้ง	36
4.12 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก จำแนกตามร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดที่นิยมรับประทาน	37
4.13 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก จำแนกตามเหตุผลที่เลือกรับประทาน	38

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1.1 กรอบแนวความคิด

5



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา

ในสภาพเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันนี้จะพบว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก เป็นอาหารที่มีผู้บริโภคนิยม และให้ความสำคัญกันอย่างแพร่หลาย ซึ่งกลุ่มผู้บริโภคมีทั้งเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ตลอดจนผู้สูงอายุ เนื่องจากอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก เป็นอาหารที่มีความสะดวกในการรับประทาน และสามารถนำไปรับประทานได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา ประกอบกับผลการศึกษาของ ศูนย์วิจัยกสิกรรมไทย (2557) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับแนวโน้ม และความต้องการของผู้บริโภคในการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดพบว่า ในปี พ.ศ. 2557 ประเทศไทยมีอัตราการเจริญเติบโตของร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก เพิ่มมากยิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีผู้ประกอบการรายใหม่ที่เข้ามาทำธุรกิจเกี่ยวกับอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก เนื่องจากปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการ คือ (1) อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก กำลังอยู่ในช่วงที่มีอัตราการบริโภคเพิ่มมากยิ่งขึ้น และ (2) อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกมีอยู่หลากหลายประเภท ทำให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการของลูกค้า เช่น ขนมปัง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ส่งผลทำให้มูลค่าทางการตลาดโดยรวมของอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ในปี พ.ศ. 2557 มีมูลค่าประมาณ 31,200 ล้านบาท ซึ่งเติบโตเพิ่มมากขึ้นในปี พ.ศ. 2558 คิดเป็นร้อยละ 7.8

จากแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นของการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ดังกล่าวข้างต้น มีความสอดคล้องกับการศึกษาของประเทือง(2558)พบว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก เป็นอาหารที่สามารถรับประทานได้กับผู้บริโภคทุกเพศ ทุกวัย โดยแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม คือ กลุ่มพิซซา กลุ่มแฮมเบอร์เกอร์ กลุ่มไก่ทอด กลุ่มโดนัท และกลุ่มไอศกรีม เป็นต้น เนื่องจากเป็นอาหารที่มีความอร่อยรับประทานได้ง่าย และมีจำหน่ายอยู่ทั่วไป และเมื่อผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาตามการศึกษาของแหวตตา (2558)ทำการศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกสำหรับหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์พบว่า ปัจจุบันมีหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์จำนวนไม่น้อยที่มีความสนใจ และใส่ใจในการรักษาสุขภาพของตนเอง โดยมีการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และมีคุณค่าสารอาหารที่ครบถ้วน เช่น กริลชีสแซนด์วิช มีส่วนประกอบของขนมปังโฮลวีต 2 แผ่น แซดดำชีส 1 แผ่น และเนยที่มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูก รับประทานพร้อมกับน้ำ

ผลไม้สด หรือนมอุ่นๆเหมาะสำหรับหญิงตั้งครรภ์ทุกไตรมาส และผู้ที่ไม่ชอบดื่มนม และอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกประเภทอื่นๆ เป็นต้น

จากการสำรวจจำนวนหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ที่ โรงพยาบาลระยองในปี พ.ศ.2555 จากสถิติแผนกฝากครรภ์พบว่า มีหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี มาฝากครรภ์ตั้งแต่เริ่มมีอายุครรภ์ 1 เดือนขึ้นไป มีนิสัยชอบบริโภคอาหารนอกบ้าน หรืออาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ซึ่งแม้จะตั้งครรภ์แล้วก็ยังคงบริโภคอาหารเหล่านี้เหมือนเดิม และในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกที่มากเกินไปจะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายในหลายๆด้าน เนื่องจากในอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกมีคุณค่าสารอาหารของแร่ธาตุต่างๆที่ค่อนข้างต่ำถึงต่ำมากโดยเฉพาะธาตุเหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัสซึ่งสารอาหารเหล่านี้ เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกาย อีกทั้งอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกยังมีส่วนประกอบของกากใยอาหารน้อยบางชนิดมีส่วนประกอบของเกลือโซเดียมมากเกินไปจนความต้องการของร่างกายมีปริมาณไขมันที่สูงและมีส่วนประกอบของโปรตีนที่ไม่เหมาะสมส่งผลให้อาหารเหล่านี้มีพลังงานมากเกินไปที่ร่างกายต้องการต่อวันหากมีการบริโภคอย่างต่อเนื่องอาจมีผลต่อระบบขับถ่าย เกิดการสะสมของไขมัน และมีไขมันในเลือดสูงทำให้เกิดเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด และเนื่องจากเป็นอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูงทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและมะเร็งที่กระเพาะอาหารซึ่งจะทำให้ไตต้องทำงานหนักมากยิ่งขึ้น (สร้อยญา,2542)สอดคล้องกับการศึกษาของคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ (2555) ที่พบว่า ปัจจุบันมีหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์จำนวนไม่น้อยที่ประสบปัญหาการตั้งครรภ์และอยู่ในระดับเพิ่มขึ้น

จะเห็นได้ว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก เป็นอาหารที่มีปริมาณไขมันอิ่มตัว และโซเดียมสูง แต่มีเส้นใยอาหารต่ำส่วนใหญ่มักจะขายคู่กับน้ำอัดลมซึ่งให้พลังงานที่ได้จากน้ำตาลโดยไม่มีสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก เป็นประจำอาจทำให้อ้วน และมีผลเสียต่อสุขภาพระยะยาว เพราะเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น แต่อย่างไรก็ตามอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ก็ไม่เป็นอาหารที่มีโทษเพียงอย่างเดียว แต่อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกบางประเภทก็มีประโยชน์ต่อร่างกาย ถ้าหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์รู้จักเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกอย่างเข้าใจจะช่วยให้ได้คุณค่าทางโภชนาการดีขึ้น โดยหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ควรที่จะเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกให้มีความหลากหลายเช่นเมื่อบริโภคไก่ทอดควรจะสั่งสลัด และมันบดมาบริโภคร่วมด้วย มีการดื่มแทนน้ำอัดลม หรือเมื่อจะบริโภคพิซซ่าควรบริโภคร่วมกับสลัดผักหรือบริโภคอาหารประเภทอื่นควบคู่ไปด้วยเช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเพื่อให้สมดุลกับปริมาณไขมันในอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก และเพิ่มใยอาหาร เป็นต้น (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2558)

จากการศึกษาดังกล่าว ทำให้ผู้ศึกษาสรุปปัญหาที่สำคัญเกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ คือ

1. ปัญหาด้านขาดความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเนื่องจากหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์จำนวนมากมีความคิดว่า สารอาหารที่มีอยู่ในอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกนั้น มีเพียงพอต่อความต้องการของตนเองและบุตรในครรภ์จึงทำให้มีการรับประทานอาหารที่เหมือนเดิมโดยไม่ตระหนักว่า ระยะตั้งครรภ์นั้น เป็นระยะที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทั้งของมารดา และทารกในครรภ์ ความต้องการทางโภชนาการระหว่างตั้งครรภ์ จึงเป็นผลมาจากความต้องการของร่างกายของมารดาและความต้องการของทารกในครรภ์การสร้างรกการขยายตัวของมดลูกรวมทั้งการเตรียมอาหารสำรองใช้สำหรับการคลอดบุตรและการผลิตน้ำนมเลี้ยงทารกซึ่งถ้าร่างกายได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการดังกล่าวก็จะช่วยให้มารดามีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและให้กำเนิดทารกที่มีร่างกายครบถ้วนสุขภาพแข็งแรงหากหญิงตั้งครรภ์มีการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกที่ไม่มีคุณค่าทางอาหารแล้วอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้

2. ปัญหาทางด้านการละเลยและไม่ยอมหักห้ามใจตนเองในการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเนื่องจากวัยรุ่นจะมีการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเป็นประจำจนเคยชินทำให้เมื่อตนเองตั้งครรภ์ก็ยังคงปฏิบัติเช่นเดิม

จากสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้นผู้ศึกษามีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมความรู้ให้กับหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ และผู้สนใจทั่วไป ที่จะนำข้อมูลหรือข้อค้นพบที่ได้รับ ไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดหรือการเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกที่มีคุณค่ามีสารอาหารที่ร่างกายต้องการต่อไปในอนาคต

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง

1.2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง

1.3 ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลระยอง กำหนดขอบเขตของการศึกษา ดังนี้

1.3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

ผู้ศึกษากำหนดขอบเขตด้านอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกโดยแบ่งประเภทของอาหาร เป็น 2 กลุ่มคือ

1) ประเภทกินอิ่ม (full meal fast food) เป็นอาหารคาว มีส่วนประกอบของแป้ง เนื้อสัตว์ และผักเป็นส่วนใหญ่ แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ และไก่ทอด

2) ประเภทอาหารกินขนม (snack fast food) เป็นอาหารหวานแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ ไอศกรีม และโดนัท

1.3.2 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกออกเป็น

1) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลระยอง ระหว่างเดือนตุลาคม ถึงเดือนธันวาคม 2557 จำนวน 228 คน โดยกำหนดช่วงอายุระหว่าง 15-25 ปี (โรงพยาบาลระยอง, 2557)

2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลระยอง ระหว่างเดือนตุลาคมถึงเดือนธันวาคม 2557 โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตาราง Krejcie and Morgan (1970. อ้างถึงใน ธีรวิมล, 2543) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 143 คน

1.3.3 ขอบเขตด้านระยะเวลาในการศึกษา คือ เริ่มดำเนินการตั้งแต่เดือนตุลาคม พ.ศ. 2557 เป็นต้นไป

1.3.4 ขอบเขตด้านสถานที่ คือแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลระยอง จังหวัดระยอง

1.4 ตัวแปรที่ศึกษา

การศึกษาเรื่องความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลระยอง มีการศึกษาตัวแปรที่เป็นคุณสมบัติหรือคุณลักษณะของกลุ่ม

ตัวอย่าง ซึ่งเป็นผู้ตอบแบบสอบถามคือ หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ ที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลระยอง แบ่งออกเป็น

1.4.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ อายุครรภ์ ครั้งที่ของการตั้งครรภ์ การศึกษาสูงสุด อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว

1.4.2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก จำนวน 12 ข้อ

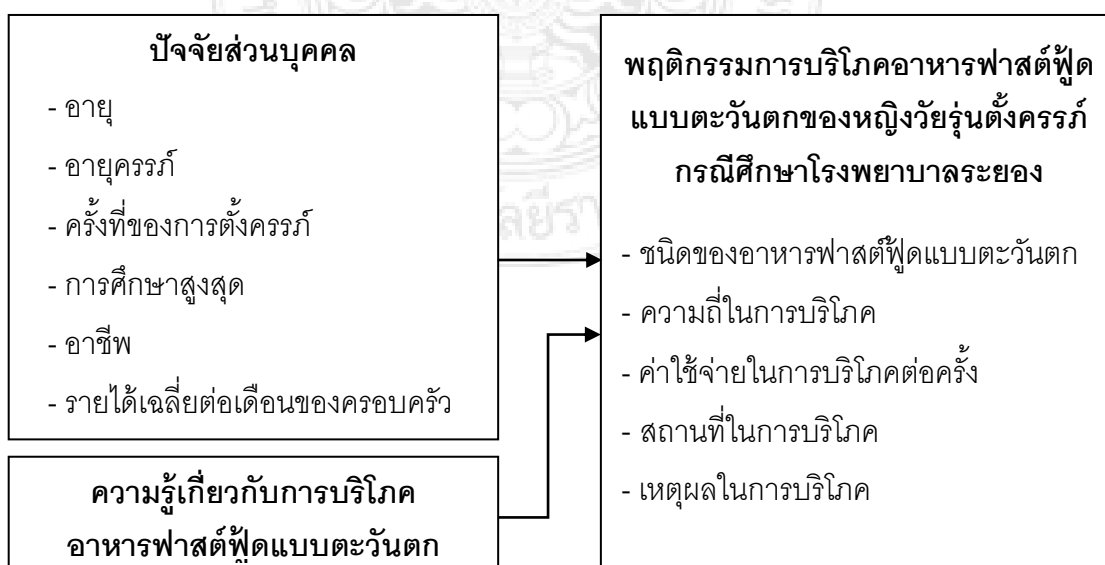
1.4.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ได้แก่ชนิดของอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ความถี่ในการบริโภค ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้ง สถานที่ในการบริโภค และเหตุผลในการบริโภค

1.5 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.5.1 ได้ทราบถึงความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง เพื่อเป็นแนวทางในการแนะนำให้ความรู้ และเป็นแนวทางในการปรับปรุง ส่งเสริมความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการให้แก่หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลระยองและโรงพยาบาลอื่นๆ

1.5.2 ข้อมูลที่ทำการศึกษาคือจะเป็นประโยชน์ในการสนับสนุนงบประมาณในการส่งเสริมความรู้ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแก่หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ต่อไป

1.6 กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1.1 : กรอบแนวคิด

1.7 นิยามศัพท์

1.7.1 **อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก** หมายถึงอาหารหรือขนมทั้งประเภทกินอิ่มหรือรับประทานเล่นเป็นอาหารว่าง โดยมีการเตรียมและปรุงไว้จนสำเร็จรูปสามารถบริโภคได้เลยทันที หรือใช้เวลาสำหรับกรรมวิธีสุดท้ายก่อนบริโภคอาหารเพียงแค่มิฉะนั้นที่ ผู้บริโภคสามารถนั่งบริโภคในร้านหรือนำออกไปบริโภคนอกร้านได้แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1.7.1.1 ประเภทกินอิ่ม (Full meal fast food) มีส่วนประกอบหลักคือ แป้ง เนื้อสัตว์ และผักแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า และไก่ทอด

1.7.1.2 ประเภทอาหารกินขนม (Snack fast food) เป็นอาหารหวาน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ไอศกรีม และโดนัท

1.7.2 **ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก** หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับประเภท ประโยชน์ และข้อจำกัดของอาหารประเภทกินอิ่ม และอาหารกินขนมแบบตะวันตกซึ่งมีจำหน่ายในท้องตลาด หาบริโภคได้ง่าย และได้รับความนิยม

1.7.3 **หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น** หมายถึง สตรีที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลระยอง

1.7.4 **พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก** หมายถึง การประพฤติปฏิบัติเป็นประจำจนเกิดความเคยชิน เกี่ยวกับการรับประทานอาหารประเภทกินอิ่ม และอาหารกินขนมแบบตะวันตก แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่

1.7.4.1 ชนิดของอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ได้แก่อาหารจำพวกแฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก แซนดิวิช พาย พิซซ่า ไก่ทอด ไข่กรอก โดนัท และไอศกรีม

1.7.4.2 ความบ่อยหรือความถี่ในการบริโภคหมายถึงจำนวนครั้งที่รับประทานต่อสัปดาห์

1.7.4.3 ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งหมายถึง จำนวนเงินที่ใช้เป็นค่าใช้จ่ายต่อครั้งในการซื้ออาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกมารับประทาน

1.7.4.4 สถานที่ในการบริโภคหมายถึง ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกที่เปิดจำหน่ายทั่วไป ได้แก่ ร้านไอศกรีมสเวนเซน เดอะ พิซซ่า ดังกิ้นโดนัท เซสเตอร์กริลล์ เคเอฟซี มิสเตอร์โดนัท พิซซ่าฮัท และแมคโดนัลด์

1.7.4.5 เหตุผลในการบริโภค หมายถึงการเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบ

ตะวันตก ได้แก่ มีรสชาติแปลกใหม่ มีการโฆษณาที่น่าสนใจ ชอบรสชาติของอาหาร บริโภคตาม
บุคคลอื่นที่ชื่นชอบ รู้สึกว่าทันสมัย หรือได้รับการบริการรวดเร็ว



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง ผู้ศึกษาได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแยกประเด็นการทบทวนวรรณกรรม ดังนี้

- 2.1 ข้อมูลของโรงพยาบาลระยอง
- 2.2 ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่น
- 2.3 อาหารฟาสต์ฟู้ด
- 2.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ข้อมูลของโรงพยาบาลระยอง

โรงพยาบาลระยอง เป็นโรงพยาบาลศูนย์ขนาด 555 เตียง สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงกระทรวงสาธารณสุข ตั้งอยู่ เลขที่ 138 ถนนสุขุมวิท ตำบลท่าประดู่ อำเภอเมือง จังหวัดระยองเป็นโรงพยาบาลตติยภูมิที่ให้บริการทางการแพทย์เฉพาะทางในสาขาที่กำหนด และจัดบริการที่เป็นเลิศด้านอาชีวศาสตร์ มุ่งเน้นให้บริการแบบองค์รวม ด้านการรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสภาพ สร้างเสริมสุขภาพป้องกันและควบคุมโรคที่ได้มาตรฐาน (โรงพยาบาลระยอง, 2558)

2.2 ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescent) หมายถึง วัยที่มีการพัฒนาการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (Maturity) จากความเป็นเด็ก ค่อย ๆ สู่อายุเป็นผู้ใหญ่ ทั้งทางด้านจิตใจ และอารมณ์ ร่างกาย และสังคม ซึ่งจิตวิทยาวัยรุ่นได้กล่าวว่า เป็นการศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ของบุคคลในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ มากเป็นพิเศษ ในขณะที่ อัมพวัลย์ (2540) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาวัยรุ่นเป็นการศึกษาการกระทำ หรือพฤติกรรม ความเจริญเติบโต ความต้องการ ความสนใจ และความแตกต่างระหว่างบุคคลของเด็ก ตั้งแต่ย่างเข้าสู่วัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ ซึ่งถือได้ว่า จิตวิทยาวัยรุ่น เป็นการศึกษาพฤติกรรม และกระบวนการงอกงามพ้นจากความเป็นเด็ก และ

จิตวิทยาวัยรุ่น เป็นการศึกษาการกระทำ และพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น มีความเปลี่ยนแปลง และพัฒนาไปสู่ ความเป็นผู้ใหญ่ทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม จิตวิทยาวัยรุ่นจะช่วยให้เราเข้าใจถึงสาเหตุของพฤติกรรมวัยรุ่น สามารถพยากรณ์พฤติกรรม และแสวงหาแนวทางในการควบคุมพฤติกรรมวัยรุ่นได้ นอกจากนี้จิตวิทยาวัยรุ่นยังทำให้เราเข้าใจ เกี่ยวกับบุคคลในช่วงวัยรุ่นว่า มีสภาพเป็นอย่างไร เช่น ด้านการเจริญเติบโตทางร่างกาย ความผันแปร ทางอารมณ์ แนวคิด และศีลธรรมจรรยาตลอดจนความสามารถทางสติปัญญา กระบวนการเรียนรู้ การปรับตัว และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อความสนใจ และความต้องการของวัยรุ่น แต่อย่างไรก็ตาม ผ่องทิพย์ (2546) ได้อธิบายคำ "วัยรุ่น" ว่าตรงกับ "Adolescence" ในภาษาอังกฤษมีรากศัพท์เดิม มาจากภาษาลาตินว่า "Adolescere" ซึ่งมีความหมายว่าเจริญเติบโต หรือเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (Maturity) การที่เด็กจะบรรลุถึงขั้นวุฒิภาวะนี้ไม่ใช่จะเจริญเติบโตแต่ทางด้านร่างกาย และจิตใจ เท่านั้น แต่จะต้องมีพัฒนาการทั้ง 4 ด้านไปพร้อม ๆ กัน คือ ร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ได้กล่าวว่า วัยรุ่นในลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายจิตใจ และวัยแตกต่างกัน ประกอบกับการศึกษาของอัมพวัลย์ (2540) พบว่า

1. วัยรุ่นเป็นเวลาของการเจริญเติบโตทางร่างกาย เป็นช่วงเวลาที่มีความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน เป็นช่วงที่เด็กจะแสวงหาเอกลักษณ์ของตน เป็นช่วงเวลาแห่งสติปัญญา พัฒนาการ และประสบการณ์ทางวิชาการต่างๆ และเป็นช่วงเวลาของการพัฒนาการประเมินค่านิยมต่างๆ จะเห็นได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่

2. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเจริญทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ร่างกาย หมายถึง การไม่เป็นเด็กอีกต่อไป จิตใจ หมายถึง การรู้จักใช้เหตุผล รู้จักควบคุมอารมณ์ รวมทั้งสามารถเข้ากลุ่มหรือทำกิจการในสังคมได้ ช่วงอายุของวัยรุ่นอยู่ระหว่าง 15-25 ปี

3. วัยรุ่นเป็นวัยที่สิ้นสุด ความเป็นเด็ก เป็นวัยที่เป็นสะพานไปหาผู้ใหญ่ ไม่มีเส้นขีดขั้นที่แน่นอนว่าเริ่มเมื่อใด และสิ้นสุดวัยเมื่อใด แต่กำหนดเอาความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และรูปร่างเป็นสำคัญ และถ้าจะกำหนดลงไปว่า เริ่มเมื่อใดก็ถือเอาตอนที่เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน (Menstruation) ส่วนเด็กชายถือเอาตอนที่มือสุจิ (Sperm)

โดยทั่วไป เด็กหญิงจะย่างเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชายประมาณ 1-2 ปี คือ เด็กหญิงจะเข้าสู่ การเป็นวัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 13-15 ปี ส่วนเด็กชายจะเริ่มเมื่ออายุประมาณ 15 ปี นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน Luella Cole (1942, อ้างถึงใน สุชา, 2540) ได้แบ่งช่วงอายุของเด็กวัยรุ่น คือ (1) วัยเตรียมเข้าสู่วัยรุ่น (Pre-Adolescence) 10-13 ปี (ชาย 13-15 ปี) (2) วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) 13-15 ปี (ชาย 15-17 ปี) (3) วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) 15-18 ปี (ชาย 17-19 ปี) (4)

วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) 18-21ปี (ชาย19-21ปี) (5) วัยผู้ใหญ่ (Adulthood) 21 ปี ขึ้นไป เป็นต้น

2.3 อาหารฟาสต์ฟู้ด

2.3.1 ความหมาย และประเภทของอาหารฟาสต์ฟู้ด

อาหารจานด่วน (Fast Food) เป็นคำที่ชาวอเมริกันคิดกันขึ้นมาใช้สำหรับเรียกอาหารหรือขนมทั้งประเภทกินอิ่มหรือรับประทานเล่นเป็นอาหารว่าง โดยมีการเตรียม และปรุงไว้จนสำเร็จรูป แล้วสามารถบริโภคได้เลยทันที หรือใช้เวลาสำหรับกรรมวิธีสุดท้ายก่อนบริโภคอาหารเพียงแค่นิดเดียวที่ ผู้บริโภคสามารถนั่งบริโภคในร้านหรือนำออกไปบริโภคนอกร้านก็ได้

2.3.2 คุณค่าสารอาหารในอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด

ปัจจุบันมีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าสารอาหารต่าง ๆ ที่มีอยู่ในอาหารฟาสต์ฟู้ด จากการศึกษาของภาวดี (2545) พบว่า การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดมากเกินไป อาจส่งผลทำให้เกิดความเสี่ยงในการเป็นโรคต่างๆ เช่น (1) ความเสี่ยงต่อการเกิดท้องผูก โรคกรดไหลย้อน โรคกระเพาะลำไส้ เนื่องจากมีกากใยอาหารน้อย (2) เกิดการสะสมของไขมัน และมีไขมันในเลือดสูง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด และความดันโลหิตสูง และ (3) เนื่องจากเป็นอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง มะเร็งที่กระเพาะอาหาร และทำให้ไตต้องทำงานหนักเป็นต้น ซึ่งสถาบันวิจัยโภชนาการ (2548) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสารอาหารที่ประกอบอยู่ในอาหารฟาสต์ฟู้ดประเภทต่างๆ ดังนี้

2.3.2.1 โซเดียม ปริมาณโซเดียมในอาหารคือ ปริมาณเกลือ (โซเดียมคลอไรด์) ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคคือ 920-2,300 มิลลิกรัมต่อวัน ปริมาณต่ำสุดคือ ปริมาณที่ร่างกายได้รับแล้วเกิดประโยชน์ ส่วนถ้าได้รับเกินปริมาณสูงสุด อาจเกิดภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง พบว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดมีปริมาณโซเดียมคลอไรด์อยู่ระหว่าง 1,000-2,500 มิลลิกรัม

2.3.2.2 เส้นใยอาหาร ควรบริโภควันละ 30 กรัม เพื่อป้องกันโรคท้องผูก โรคหัวใจ มะเร็งทางเดินอาหาร โรคกรดไหลย้อน ซึ่งพบว่า ส่วนใหญ่อาหารจำพวกนี้มีเส้นใยน้อย

2.3.2.3 ไขมัน ปกติร่างกายควรได้รับอาหารที่มีไขมันต่ำ คือ ให้พลังงานไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารหนึ่งมื้อ ถ้าอาหารชนิดนั้นให้พลังงานจากไขมันถึงร้อยละ 50 ถือว่าเป็นอาหารที่มีไขมันสูง (ไขมัน 5 กรัม ประมาณ 1 ช้อนชา) อาหารฟาสต์ฟู้ดอเมริกันแต่ละชนิดให้ไขมันประมาณร้อยละ 33-60 ในเพศชาย และให้ไขมันประมาณร้อยละ 45-90 ในเพศหญิง

2.3.2.4 โปรตีน ปริมาณที่เหมาะสมคือ ไม่เกินร้อยละ 15 ของพลังงานที่ได้จากอาหารทั้งหมด อาหารฟาสต์ฟู้ดเฉลี่ยจะให้โปรตีนประมาณร้อยละ 50-100 ของความต้องการของร่างกาย

2.3.2.5 คาร์โบไฮเดรต ร่างกายควรได้รับคาร์โบไฮเดรตจากข้าว ธัญพืช ขนมปัง และพาสต้า ให้ได้พลังงานร้อยละ 55 หรือมากกว่า ส่วนใหญ่คนตะวันตกบริโภคคาร์โบไฮเดรต ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และในอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกพบว่ามีปริมาณคาร์โบไฮเดรตต่ำกว่าปริมาณความต้องการของร่างกายเล็กน้อยโดยส่วนใหญ่ของอาหารฟาสต์ฟู้ดมีปริมาณ คาร์โบไฮเดรตประมาณร้อยละ 29-36 เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีผู้ทำการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงปริมาณไขมัน และพลังงานที่ได้จากการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก พบว่า ไขมัน และน้ำมันที่ใช้ในอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเป็นไขมันประเภทไขมันแปลงสภาพ (Trans Fatty Acid) คือ ไขมันที่ดัดแปลงจากพืช เป็นผลจากความพยายามทำไขมันจากพืชให้มีกลิ่นรสคล้ายไขมันสัตว์ด้วยกระบวนการไฮโดรจิเนชัน (Hydrogenation) ไขมันแปลงสภาพจึงเป็นที่นิยมมากในอุตสาหกรรมผลิตอาหารจำพวกฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ทั้งนี้ยังสามารถวางขายได้นาน ทำให้อาหารสำเร็จมีหน้าตาดีและรสชาติที่นุ่มนวลกว่าไขมันพืช จากรายงานวิจัยของคณะสาธารณสุขศาสตร์ (2553) พบว่า คนที่รับประทานไขมันแปลงสภาพมาก จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจเป็นสองเท่าของคนรับประทานน้อย เป็นต้น นอกจากนี้ การศึกษาของพันธิพา (2542) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับน้ำมันในอาหารพบว่า การบริโภคอาหารที่มีน้ำมัน และไขมันเป็นองค์ประกอบในปริมาณมากเกินความต้องการของร่างกาย อาจเป็นผลให้เกิดภาวะโภชนาการอ้วน ซึ่งถือเป็นโรคชนิดหนึ่ง นอกจากนั้นการบริโภคไขมันสัตว์ในปริมาณมากยังมีความเกี่ยวข้องกับโรคเส้นเลือดอุดตัน ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคหัวใจล้มเหลวได้ ภาวะหลอดเลือดอุดตันเกิดจากสารคอเลสเตอรอล และกรดไขมันชนิดอิ่มตัวจากอาหาร เกิดการสะสมเป็นแผ่นที่บริเวณผนังหลอดเลือดแดงทำให้เลือดไหลผ่านไม่สะดวก และถ้าสะสมในปริมาณมากก็จะทำให้เกิดภาวะอุดตันขึ้น ดังนั้นจึงควรบริโภคไขมันไม่เกินร้อยละ 35 ของปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่จะบริโภคในแต่ละวัน และในไขมันที่บริโภคทั้งหมด ควรจำกัดปริมาณไขมันชนิดอิ่มตัวไม่เกินร้อยละ 10 ของแคลอรีทั้งหมด และคอเลสเตอรอลต้อง ไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน เป็นต้น

2.3.3 ประเภทของอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก

ภาวดี(2545) และประเทือง (2558) ได้สรุปเกี่ยวกับประเภทของอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกพบว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก มี 2 ประเภท

1) อาหารประเภทกินอิ่ม (Full meal fast food) อาหารกลุ่มนี้จะมีส่วนประกอบจำพวกแป้ง เนื้อสัตว์ และผัก โดยในหนึ่งชุดอาจประกอบไปด้วยอาหารประเภทแป้ง เช่นขนมปัง มันฝรั่งทอด

หรือมันฝรั่งหนึ่งอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนเนื้อสัตว์ก็แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารหลายชนิด เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน ไก่ย่าง ไก่ทอด และประดับด้วยแตงดอก ผักกาดหอม และมะเขือเทศ อาหารชุดเหล่านี้ จะมีทั้งชุดเล็ก และชุดใหญ่ตามความต้องการของผู้บริโภค เป็นต้น

2) ประเภทอาหารกึ่งขนม (Snack fast food) ถือเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ อาจเป็นอาหารหวานหรืออาหารคาว ซึ่งมีหลายรูปแบบ ได้แก่ ไอศกรีม ขนมเค้ก โดนัท ในทางตรงกันข้ามถ้าจะให้แบ่งชนิดของอาหารฟาสต์ฟู้ด ออกเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ก็สามารถแบ่งได้ตามกลุ่มธุรกิจที่ประกอบกิจการด้านนี้ได้ 5 กลุ่ม คือ (1) กลุ่มพิซซ่า (2) กลุ่มแฮมเบอร์เกอร์ (3) กลุ่มไก่ทอด (4) กลุ่มโดนัท และ (5) กลุ่มไอศกรีม เป็นต้น

นอกจากนี้ ตามการศึกษาของนิตยสารชีวจิต (2548) พบว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก สามารถแบ่งออกเป็นหลายประเภท คือ

1. แฮมเบอร์เกอร์ ซึ่งส่วนใหญ่จะใส่สารปรุงรส MSG (Monosodium Glutamate) ทำให้ปวดศีรษะและเกิดอาการแพ้ได้ ส่วนเครื่องปรุงของแฮมเบอร์เกอร์ จำพวก พริก กะหล่ำปลี มะเขือเทศ ล้วนใช้สารก่อมะเร็งจากเกลือเคมี กำมะถัน เพื่อควบคุมความสดของผัก

2. ฮีทดีออก มักจะใช้สารไนไตรท์ (Nitrite) ซึ่งเป็นสารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง นอกจากนี้ยังมีสารไขมันที่มีสารประกอบไม่เปิดเผยอยู่ประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ เมื่อนำไปปิ้ง ย่าง ทอด จะเกิดสารพิษที่เรียกว่า อะคริลามิเด (Acrylamide) ซึ่งเป็นอีกสารหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง หรือสารก่อมะเร็ง และทำลายระบบประสาท

3. เฟรนช์ฟราย หรือ มันฝรั่งทอดเป็นชิ้น ๆ การทอดในอุณหภูมิที่สูงทำให้มีสารอะคริลามิเด และน้ำมันที่ใช้ในการทอดมันฝรั่ง จะเกิดการออกซิไดส์ ที่สำคัญมันฝรั่งจะมี กลีซีมิก (Glycemic) อยู่สูงมากซึ่งจะเปลี่ยนมันฝรั่งที่เรารับประทานเข้าไปให้เป็นน้ำตาลได้เร็วมาก คือรับประทานมันฝรั่งทอด จำนวน 1 หัว จะมีน้ำตาลเท่ากับเค้กช็อกโกแลตชิ้นโต

4. ลูกก๊อช็อกโกแลต การรับประทานลูกก๊อช็อกโกแลตบ่อย ๆ จะเพิ่มน้ำตาลในร่างกายภายในเวลา 3 ชั่วโมงเท่านั้น ซึ่งการที่ร่างกายได้รับน้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไป จะส่งผลให้ผิวหนังเหี่ยวยุบเร็วขึ้น

5. พิซซ่า ผิวหน้าของพิซซ่าที่อบด้วยอุณหภูมิสูงมีสาร อะคริลามิเดเกิดขึ้น นอกจากนี้ การเพิ่มไส้กรอกยังทำให้มีความเสี่ยงสูงจากสาร ไนไตรท์ สารกันบูด และสารอื่น ๆ รวมทั้งไขมันอิ่มตัว

6. น้ำอัดลมต่าง ๆ ในน้ำอัดลม 1 กระป๋อง มีน้ำตาลที่ไม่ให้พลังงานอยู่ประมาณ 12 ช้อนชา ดังนั้นการรับประทานน้ำอัดลม 1 กระป๋อง เท่ากับรับประทานแท่งช็อกโกแลตชิ้นโต หรือน้ำตาลในปริมาณมาก

7. ไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ มีสารฟอสเฟตที่ทำให้ร่างกายเกิดการดูดซึมไขมันในลำไส้เล็ก ส่งผลให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้ยากขึ้น นอกจากนี้ยังอาจจะมีสารอะลูมิเนียม ซึ่งเป็นสารพิษที่เป็นอันตรายต่อสมองและกระบวนการเผาผลาญของร่างกาย

8. ไอศกรีม มีไขมันไฮโดรจีเนตและไขมันที่แปรเปลี่ยนไปจากธรรมชาติ และเป็นตัวการที่ทำให้ปริมาณคอเลสเตอรอลในร่างกายเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ฮอร์โมนที่ฉีดเพื่อเพิ่มปริมาณน้ำนมในวัว ยังส่งผลให้เกิดเนื้องอก ซีสต์ มะเร็งเต้านม และมะเร็งรังไข่

9. โดนท์ ในโดนท์ 1 ชิ้น มีคาร์โบไฮเดรตมากกว่าที่ร่างกายต้องการ และมีเกลือโซเดียมในปริมาณที่มาก ซึ่งทำให้ร่างกายขาดน้ำ นอกจากนี้การทอดในน้ำมันที่มีอุณหภูมิสูงจะมีกลิ่นหืน จะทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง

10. ขนมปังขบเคี้ยว การรับประทานขนมปังขบเคี้ยวหนึ่งถุง จะทำให้ได้รับสารอะคริลิไมด์สูงมากกว่า 500 เท่า เมื่อเทียบกับอัตราสูงสุดที่อนุญาตให้มีในน้ำดื่มทั่วไป นอกจากนี้ในขนมปังเคี้ยวยังมีไขมันอิ่มตัวและมีเกลือโซเดียมสูง

2.3.4 โรคที่มากับอาหารฟาสต์ฟู้ด

นักโภชนาการ เปิดเผยถึงอาหารจำพวก แฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟราย พิซซ่า ไขมันทรานส์ และน้ำตาลสูงว่าเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงแต่โปรตีนน้อยมาก และมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ จึงไม่สนับสนุนให้รับประทานเป็นอาหารมื้อหลัก หากบริโภคอาหารเหล่านี้มาก ๆ อาจส่งผลต่อร่างกายได้รับโรคที่แฝงมากับอาหารก็เป็นได้ ซึ่งพันธุภา (2542) ได้ศึกษาเกี่ยวกับโรคที่มากับอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ได้แก่

2.3.4.1 โรคหัวใจ และคอเลสเตอรอลสูง เนื่องจากบริโภคอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว พอสะสมในร่างกาย จะเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิต และโรคไต

2.3.4.2 โรคข้อกระดูกอักเสบ น้ำหนักที่มากเกินไป ส่งผลให้ข้อเข่า และสะโพกอักเสบ ข้อต่ออ่อนอาจเสื่อมสภาพได้

2.3.4.3 โรคตับ หากสะสมไขมันในตับ อาจทำให้เป็นโรคตับแข็งได้

2.3.4.4 โรคเบาหวาน เกิดจากการที่ร่างกายบริโภคอาหารที่มีแป้งมาก และดื่มน้ำน้อยไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินมาเผาผลาญน้ำตาลได้ในระยะเวลาจำกัด ทำให้มีน้ำตาลในเลือดสูง มีผลต่อร่างกาย หากร่างกายมีไขมันสะสมที่หน้าท้องมากเกินไปทำให้เกิดการต้านอินซูลิน ส่งผลให้สะสมกลูโคสในร่างกายทำให้เป็นเบาหวาน และหลอดเลือดในจอตาจะถูกทำลาย ทำให้ตาบอดแทรกซ้อนขึ้นได้

2.3.4.5 ไขมันในเลือดสูง การบริโภคไขมันอิ่มตัว (Saturated Fats) ในอาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด มักจะใช้น้ำมันที่มีไขมันอิ่มตัวทอด เนื่องจากมีราคาที่ค่อนข้างถูก และทนต่อความร้อนหรืออุณหภูมิสูงในน้ำมันทอดได้ดี จึงเป็นที่นิยมในการนำมาประกอบอาหารโดยวิธีทอด การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกจะได้รับไขมันมากกว่าที่ร่างกายต้องการ สำหรับ 1 มื้อ ถ้ารับประทานบ่อยเกินไปอาจมีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มขึ้นด้วยเพราะบริโภคอาหารจำพวกนี้เป็นประจำ เสี่ยงต่อการเป็นเส้นเลือดในสมองอุดตัน หลอดเลือดพิการ เพราะไขมันไปเกาะผนังหลอดเลือด

2.3.4.6 โรคไต เกิดจากบริโภคเกลือ (Salt; Sodium) มากเกินไป โดยทั่วไปแล้วร่างกายของเราต้องการเพียงเล็กน้อยใน 1 วัน แต่อาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกจะมีปริมาณโซเดียมเป็นส่วนผสมในสัดส่วนที่สูงมาก ถ้าบริโภคเข้าไปในปริมาณมาก ก็จะทำให้ความดันเลือดเพิ่มสูงขึ้น และเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจอีกด้วย ปริมาณโซเดียมที่มากที่สุดต่อ 1 วันที่คนเราต้องการนั้นจะอยู่ที่ประมาณ 2,500 มิลลิกรัม

2.3.4.7 โรคอ้วน เกิดจากการบริโภคอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) ซึ่งนอกจากจะเป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย แต่หากเรารับประทานเข้าไปมากเกินไปเกินความต้องการใน 1 มื้อ ส่วนที่เหลือใช้ก็จะเก็บสะสมเป็นไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นอกจากนี้การบริโภคน้ำตาล (Sugar) และน้ำอัดลมจะมีระดับน้ำตาลในปริมาณสูงมาก การที่เราบริโภคเข้าไปในปริมาณมากย่อมส่งผลเสียโดยตรงต่อการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัว อาจทำให้เกิดโรคอ้วน และเป็นสาเหตุของการเกิดฟันผุ

2.3.5 ข้อเสียของอาหารฟาสต์ฟู้ด

หนังสือพิมพ์เนชั่น (2557) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับข้อเสียของการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกพบว่า จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยทำให้ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเอง และบุคคลภายในครอบครัวแต่ละครอบครัวจะต้องต่อสู้กับชีวิต และความเป็นอยู่ภายในครอบครัวให้มีความเป็นอยู่ที่ดีแต่บางครอบครัวอาจขาดการดูแลเอาใจใส่ตนเอง และสมาชิกภายในครอบครัวเพราะเนื่องจากต้องออกหางาน ทำงานแข่งกับเวลาเพื่อหาเงินมาเลี้ยงสมาชิกภายในครอบครัวทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลสุขภาพตนเองทำให้ตนเองมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่นการบริโภคอาหารสำเร็จรูป ซึ่งในปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างมากทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สภาพวิถีชีวิตของครอบครัว เพื่อน สังคม และ

สภาพแวดล้อมการแข่งขันกับเวลาในการศึกษาหาความรู้จึงทำให้วัยรุ่นมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารโดยหันมาบริโภคอาหารจานด่วน หรืออาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกทั้งนี้เนื่องจากอาหารจานด่วน หรืออาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเป็นอาหารที่มีการเตรียมขึ้นมาจำหน่ายแก่ผู้บริโภคเพื่อความสะดวก และรวดเร็วประหยัดเวลา สามารถบริโภคได้ทันที ซึ่งเหมาะกับสังคมในสภาพที่ต้องเร่งด่วน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก แซนดิวิช พาย พิซซ่า ไก่ทอด ไข่กรอก เป็นต้น ส่วนประเภทขนม เช่น โดนัท พุดดิ้ง เค้ก และไอศกรีม เป็นต้น

ดังนั้น การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่บริโภคอาหารมากเกินไป และไม่บริโภคอาหารเป็นเวลาทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น อาหารจานด่วนจะเป็นอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และน้ำตาลมาก เมื่อบริโภคเข้าไปจะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน และโรคอ้วน และจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบและพบว่ามีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ

2.3.6 วิธีการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกให้ได้ประโยชน์

สถาบันวิจัยโภชนาการ (2548) ได้มีการศึกษาถึงวิธีการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก เพื่อให้คุณค่าของสารอาหารที่ครบถ้วนพบว่า ในการบริโภคไก่ทอด ควรบริโภคร่วมกับสลัดผัก เพื่อให้ได้รับวิตามิน และใยอาหารเพิ่ม แต่ต้องเลือกน้ำสลัดไขมันต่ำ และใส่น้ำสลัดแต่พอควร เลือกบริโภคมันอบแทนมันฝรั่งทอด ได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตเหมือนกัน แต่ปริมาณไขมัน และเกลือไม่มากเกินไป ควรเลี่ยงอาหารดังนี้

2.3.6.1 หลีกเลี่ยงการสั่งน้ำอัดลมแบบเต็มไม่อ้วนเพราะมีทั้งน้ำตาลและคาร์บอนไดออกไซด์ ที่ทำให้กระดูกพรุนได้ ควรสั่งเป็นน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้สด

2.3.6.2 สั่งอาหารชุดเล็ก และไม่ควรรับประทานในขณะที่หิวมาก

2.3.6.3 ไม่ควรเพิ่มชีส เพิ่มแป้ง เพราะจะทำให้ได้รับไขมันเพิ่มมากขึ้น

2.3.6.4 เลือกของหวานเป็นผลไม้ ช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามิน และเกลือแร่

2.3.6.5 เลือกใช้ขนมปังโฮลวีทแทนขนมปังขาว

2.3.6.6 ใช้น้ำมันที่มีคุณภาพ ไม่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ

สรุปได้ว่า การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกมากเกินไปจะทำให้ร่างกายได้รับสารต่าง ๆ อาทิเช่น โซเดียม และไขมันแปลงสภาพในปริมาณมาก ซึ่งมีผลให้ผู้บริโภคทั่วไป มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเส้นเลือดอุดตัน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น ส่วนหญิง

ตั้งครรภ์ซึ่งจำเป็นต้องรักษาทั้งสุขภาพของตนเอง และบุตรในครรภ์จึงควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก

2.3.7 สตรีมีครรภ์กับการบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก

ดาร์นนี่ (2556) มีการศึกษาถึงการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ต่าง ๆ พบว่า โภชนาการขณะตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ และทารกในครรภ์ ในแต่ละวันหญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องได้รับพลังงาน และสารอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ ในปริมาณที่เพียงพอกับความ ต้องการของตนเอง และทารกในครรภ์ โดยพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ มาจากอาหารที่หญิงตั้งครรภ์บริโภค ซึ่งสารอาหารดังกล่าวจะถูกนำไปใช้ประโยชน์ในร่างกาย และส่งผ่านสารอาหารจากหญิงตั้งครรภ์ไปทางรกสู่ทารกในครรภ์เป็นต้นและปัจจุบันอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกมีขายอยู่ อย่างหลากหลาย สตรีที่ตั้งครรภ์อาจเกิดความรู้สึกอยากบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกอย่างมากในบางครั้งหรือบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดเพราะเหตุว่าไม่มีเวลาในการประกอบอาหารบริโภคเอง อย่างไรก็ตามอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเป็นอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับสตรีในขณะตั้งครรภ์ เนื่องจากอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกมีส่วนผสมของเกลือ และน้ำตาล เป็นจำนวนมาก ยิ่งกว่านั้น ยังอาจมีส่วนผสมที่เป็นสารเคมีที่มีอันตรายต่อทั้งหญิงตั้งครรภ์ และทารกในครรภ์ นอกจากนี้อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกยังอุดมไปด้วยไขมัน และมีคอเลสเตอรอลสูง ซึ่งไม่ใช่สารอาหารที่แพทย์แนะนำให้หญิงมีครรภ์บริโภค เนื่องจากการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกมีผลให้เกิดภาวะ น้ำหนักเกินในขณะตั้งครรภ์ และอาจนำไปสู่โรคเบาหวานได้ ซึ่งในกรณีของหญิงตั้งครรภ์เป็นโรคเบาหวาน มักจะถูกจำกัดการบริโภคอาหารบางประเภท ซึ่งจะส่งผลต่อการได้รับอาหารของทารกในครรภ์ด้วย

การศึกษาดังกล่าวข้างต้น มีความสอดคล้องกับการศึกษาของรัตนา และ จินตนา (2558) ที่พบว่า สำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนั้น ร่างกายมีความต้องการสารอาหารที่เพิ่มมากกว่าช่วงอายุอื่น ๆ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ การได้รับสารอาหารที่มีปริมาณและคุณภาพเพียงพอ จะส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มีภาวะโภชนาการที่ดี มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ สุขภาพแข็งแรง และทารกในครรภ์เจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ ทารกแรกคลอดมีน้ำหนักไม่น้อยกว่า 2,500 กรัม ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารจานด่วน อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก หรือการบริโภคอาหารเพียงเพื่อให้อิ่มเท่านั้น โดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าของสารอาหารที่ได้รับ จะนำมาซึ่งปัญหาสุขภาพจาก โรคพยาธิต่าง ๆ และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์

วัยรุ่น และทารกในครรภ์ ดังนั้นการส่งเสริมด้านโภชนาการขณะตั้งครรภ์ในหญิงวัยรุ่น จึงมีความสำคัญต่อผลลัพธ์การตั้งครรภ์ของหญิงวัยรุ่น และทารกในครรภ์เป็นอย่างยิ่ง

2.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นการแสดงออกของบุคคลที่สามารถสังเกตได้จากการบริโภคอาหารอันเป็นผลมาจากปัจจัยและองค์ประกอบต่าง ๆ เช่นความเชื่อในการบริโภคอาหาร ประสบการณ์ในการบริโภคอาหาร ตลอดจนความคุ้นเคยที่รับประทานอาหาร เป็นต้น ซึ่งตามการศึกษาของชญานิชฐ์ (2543) ได้มีการศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า การบริโภคอาหารนั้น ผู้บริโภคสามารถเลือก และบริโภคอาหารโดยแสดงออกในด้านการปฏิบัติหลายขั้นตอน ตั้งแต่การเลือก การบริโภคเป็นกระบวนการซึ่งนำไปสู่อาหารอร่อย สะอาด มีประโยชน์ต่อร่างกาย ปลอดภัยจากสารเคมี และเป็นการแสดงออกของบุคคล คำพูด กิริยาท่าทาง และการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นความเคยชินรวมถึงการเลือก และรู้ที่มาอาหารนั้น เป็นต้น ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นการแสดงออกของบุคคลทั้งที่สังเกตเห็นได้ และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่ การรับประทานอาหารหรือไม่รับประทานอะไร รับประทานอย่างไร จำนวนมือที่รับประทาน และใช้อุปกรณ์อะไรบ้างในการรับประทาน รวมทั้งการปฏิบัติก่อนการรับประทานอาหาร และขณะรับประทานอาหาร ตลอดจนชนิดของอาหารที่รับประทาน เป็นต้น

2.4.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารกับการตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์ คือ ช่วงที่สตรี ที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ซึ่งไข่ได้มีการปฏิสนธิกับอสุจิทำให้เกิดทารกในครรภ์โดยแบ่งระยะการตั้งครรภ์เป็น 3 ไตรมาส คือ (นารีสา, 2553; พรนภาและคณะ, 2555 และ นุชราพรรณ, 2556)

1) ไตรมาสที่ 1 (ช่วงเดือนที่ 1-3) เป็นช่วงแรกของการตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะมีอาการแพ้ท้อง เบื่ออาหาร เหล่านี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ปกติ ไม่ได้ก่อผลเสียต่อทารกในครรภ์ เพราะความต้องการสารอาหารแทบจะน้อยมาก ภาวะดังกล่าวอาจทำให้มีน้ำหนักลดได้ สตรีตั้งครรภ์ควรบริโภคอาหารที่ย่อยง่าย ไม่ควรบริโภคอาหารที่มีรสจัดเกินไป อาจรับประทานทีละน้อย แต่บ่อยมื้อขึ้น อาหารบางชนิดอาจทำให้รู้สึกคลื่นไส้ อาเจียน ควรหลีกเลี่ยงไปก่อน ที่สำคัญน้ำไม่ควรขาด ในรายที่แพ้ท้องมากควรไปพบแพทย์เพื่อไปรับยาเพื่อลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน หากรายใดมีอาการรุนแรงมากจนเกิดภาวะของการขาดน้ำ ขาดสมดุลของกรด ด่าง และเกลือแร่ อาจได้รับการพิจารณาให้นอนพัก ในขณะที่ช่วง 3 เดือนแรก หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรบริโภคอาหารในปริมาณที่มากกว่าปกติ เพราะระยะนี้ทารกเพิ่งจะเริ่มมีลักษณะเป็นตัว มีขนาดเล็กนิดเดียว หญิงตั้งครรภ์ควร

เพิ่มสารอาหารที่จำเป็น เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ วิตามิน เกลือแร่ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งกรดโฟลิกที่ได้จากผักใบเขียว เพราะโฟลิกเป็นสารอาหารจำเป็นที่ช่วยพัฒนาระบบประสาท ช่วยป้องกันความผิดปกติของสมอง และไขสันหลัง หญิงตั้งครรภ์ที่ขาดกรดโฟลิกจะมีโอกาสที่คลอดลูกแล้วมีความพิการทางสมองมากกว่าปกติ แต่หากหญิงตั้งครรภ์ที่เคยคลอดลูกแล้วลูกมีความพิการทางสมอง เช่น ไม่มีกะโหลกศีรษะ เมื่อตั้งครรภ์ครั้งต่อไปหากให้บริโภคโฟลิกตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์จนครบ 3 เดือน จะสามารถป้องกันความพิการทางสมองของลูกน้อยในครรภ์ได้

2) ไตรมาสที่ 2 (ช่วงเดือนที่ 4-6) โดยระยะนี้ทารกเริ่มเติบโตอย่างรวดเร็ว อวัยวะต่าง ๆ ของลูกน้อยจะขยายขนาดขึ้น มีเล็บ มีผม มีขนคิ้ว ส่วนสมองก็เป็นช่วงที่มีพัฒนาการมากขึ้น ลูกเริ่มเคลื่อนไหวร่างกายได้ หญิงตั้งครรภ์จึงต้องการอาหารมากขึ้น เพื่อให้เพียงพอกับการพัฒนาเซลล์ที่ขยายขนาดขึ้น หญิงตั้งครรภ์ควรรับประทานผัก และผลไม้เพื่อเพิ่มเส้นใยอาหาร เพราะในช่วงตั้งครรภ์ฮอร์โมนโปรเจสเทอโรนในร่างกายของหญิงตั้งครรภ์เพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อบริเวณท้องหย่อนลง ทำให้ท้องผูกได้ เมื่อลูกน้อยในครรภ์กำลังขยายขนาดของเซลล์ ร่างกายจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องการอาหารในปริมาณมาก โดยเฉพาะธาตุเหล็กในร่างกายหญิงตั้งครรภ์ต้องการเลือดมากขึ้นเพื่อนำออกซิเจน และสารอาหารส่งต่อไปยังลูกน้อยในครรภ์ จึงจำเป็นที่จะต้องได้รับสารอาหารที่ช่วยบำรุงเลือด ช่วยสร้างให้มีจำนวนเม็ดเลือดแดงเพียงพอ เพื่อป้องกันอาการโลหิตจาง ภาวะซีดที่อาจจะเกิดกับหญิงตั้งครรภ์ นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับวิตามินซีควบคู่กันไป เพราะวิตามินซีมีส่วนช่วยเพิ่มการดูดซึมของธาตุเหล็กให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น เช่น ผลไม้รสเปรี้ยว ส้ม มะนาว กีวี ฝรั่ง เป็นต้น

3) ไตรมาสที่ 3 (ช่วงเดือนที่ 7-9) โดยท้องหญิงตั้งครรภ์ใหญ่มากขึ้น เนื่องจากขนาดของลูกน้อยที่โตจนภายในช่องท้องของหญิงตั้งครรภ์คับแคบ หญิงตั้งครรภ์จึงไม่สามารถทานอาหารเพิ่มได้ครั้งละมาก ๆ จึงควรเพิ่มมื้ออาหาร จากมื้อหลัก 3 มื้อ ควรเพิ่มเป็น 4-5 มื้อ เคี้ยวให้ละเอียด และบริโภคให้ช้า หญิงตั้งครรภ์อาจจะมีอาหารว่างพกติดตัวไว้เสมอ เช่น กลัวย ส้ม ขนมปังกรอบ ถั่วอบแห้ง นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์จะต้องรับประทานเพื่อสำรองสารอาหารไว้เพื่อช่วยสร้างน้ำนมด้วย โดยเฉพาะแคลเซียม และฟอสฟอรัส เป็นสารอาหารที่ช่วยพัฒนาการของกระดูก และฟันให้กับลูกน้อย และยังมีส่วนช่วยลดการเกิดตะคริวให้หญิงตั้งครรภ์โดยเฉพาะช่วง 2 เดือนสุดท้ายก่อนคลอดกระดูก และฟันจะถูกสร้างมากที่สุด หญิงตั้งครรภ์จึงควรบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมสูงมากขึ้นกว่าเดิม โดยบริโภควันละ 1,200 มิลลิกรัม ในขณะที่ ระยะไตรมาสที่ 2 และ 3 จะมีการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักโดยทั่วไปจะเพิ่มประมาณ 0.5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ และน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยประมาณ 12.5 กิโลกรัมตลอดการตั้งครรภ์ สำหรับวิตามิน และอาหารเสริมไม่มีความจำเป็นถ้าสตรีตั้งครรภ์สามารถบริโภคได้ครบถ้วน อย่างไรก็ตามสตรีตั้งครรภ์จะได้รับยาบำรุงโลหิตที่มีธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบในช่วงครึ่งหลังของการตั้งครรภ์ ทั้งนี้เพราะความต้องการธาตุเหล็กมีมากขึ้นเพื่อนำไป

สร้างเม็ดเลือดของสตรีที่ตั้งครรภ์ (โดยเฉลี่ยประมาณวันละ 30 มิลลิกรัม) สำหรับแคลเซียมมีความจำเป็นต่อการสร้างกระดูกของทารกในครรภ์มีมากในอาหารจำพวกนม นมถั่วเหลือง ปลาเล็กปลาน้อย เป็นต้น แพทย์อาจสั่งแคลเซียมเสริมให้ในรายที่ไม่สามารถรับประทานอาหารจำพวกนมได้เพียงพอ เป็นต้น

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กุลชลิ (2533) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคฟาสต์ฟู้ดในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าผู้บริโภคเป็นชาย และหญิงจำนวนใกล้เคียงกันมีอายุอยู่ในช่วง 12-23 ปีระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี สถานภาพโสดส่วนใหญ่เป็นนักเรียนนักศึกษา มีรายได้ในช่วง 1,000 ถึง 2,500 บาท และใช้บริการร้านแมคโดนัลด์ประเภทของอาหารที่ชอบมากที่สุดคือ ไก่ทอดเครื่องดื่มน้ำที่ชอบมากที่สุดคือ น้ำอัดลม ผู้บริโภคส่วนใหญ่ชอบร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดเนื่องจากชอบสถานที่ และความสะดวกในการรับบริการ สิ่งที่ทำให้ผู้บริโภครู้จักร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดมากที่สุดคือ โทรทัศน์รองลงมาคือ ป้ายโฆษณา และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้บริการตราหือฟาสต์ฟู้ดได้เป็นประจำได้แก่มีสาขาใกล้ที่ทำงานมากที่สุดสะดวกต่อการเดินทาง

ชไมพร (2539) ได้ทำการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของอาหารบริโภค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่บริโภคอาหารจานด่วนโรงเรียนเซนต์จอร์จ และโรงเรียนสาธิต วัดพระศรีมหาธาตุวิทยาลัยครูพระนคร อายุ 16-19 ปี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายที่บริโภคอาหารจานด่วน 2 วัน ได้รับสารอาหารไขมัน วิตามินบี 1, บี 2 และคอเลสเตอรอลมากกว่า และได้รับคาร์โบไฮเดรตน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่บริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มนักเรียนหญิงที่บริโภคอาหารจานด่วน 2 วัน ได้รับพลังงาน และสารอาหารไขมันมากกว่า และได้รับคาร์โบไฮเดรต เหล็ก วิตามินเอ วิตามินซี ไนอาซิน และเส้นใยอาหารน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่บริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูงมีการบริโภคอาหารที่มีไขมัน และคอเลสเตอรอลในปริมาณมาก และมีเส้นใยอาหารน้อยแม้จะไม่ได้บริโภคอาหารจานด่วนก็ตาม

ณัฐฉิณี (2545) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการ และการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ของนักเรียนโรงเรียนเอกชน อายุ 10 -17 ปี จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าปัจจัยที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างชอบบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก เนื่องจากสถานที่สะอาดรสชาติอาหารแปลกใหม่ การโฆษณา และมีบริการส่งถึงบ้าน รวมทั้งมีของแถม กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ให้สารอาหารไม่สมดุลตามที่ร่างกายต้องการส่วนความรู้ด้านโภชนาการกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก พบว่า กลุ่มตัวอย่าง

ทุกระดับความรู้ บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก สัปดาห์ละครั้ง ใช้บริการที่ร้าน และใช้บริการร่วมกับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกพบว่าความรู้กับความชอบ และการเลือกบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ณัฐพร(2543) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออุปสงค์ของร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก พบว่า ผู้บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกมีทั้งชาย และหญิงในอัตราที่เท่าๆ กัน ส่วนใหญ่มีอายุประมาณ 20-24 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มีรายได้ประมาณ 3,000-6,000 บาทต่อเดือน ความถี่ในการรับประทานอาหารในร้านโดยเฉลี่ยประมาณ 1-2 ครั้งต่อเดือน ขนาดของกลุ่มที่มาบริโภคมีประมาณ 2-3 คน และมีค่าใช้จ่ายต่อครั้งประมาณ 100 บาท โดยรวมแล้วผู้บริโภคจะให้ความสำคัญกับความรวดเร็วในการบริการมากที่สุด รองลงมาคือ ความสุภาพเป็นกันเองของพนักงานในร้าน ความสะอาดของสถานที่ และที่สำคัญน้อยที่สุดคือ การมีสถานที่ไว้เพื่อให้เด็กเล็กสนุกสนานเพลิดเพลิน

วรารณี (2540) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลในการตัดสินใจบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ของนักศึกษา:กรณีศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งมีอายุประมาณ 18-22 ปีมีรายได้ 1,500-10,000 บาทมีความถี่ในการใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ประมาณ 1-6 ครั้งหรือเฉลี่ย 3 ครั้งต่อเดือนโดยจ่ายค่าอาหารต่อครั้งๆ ละประมาณ 100 บาทซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคคือ รสชาติของอาหารมีความสำคัญมากที่สุด ความสะอาด และเพื่อน ๆ มีความสำคัญรองลงมา ส่วนปัจจัยที่มีความสำคัญน้อยที่สุดคือ ความนิยมตามแฟชั่น

รัชณี (2530) ได้ทำการวิจัยเรื่องทัศนคติของนักศึกษาที่มีต่อกิจการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ในเขตกรุงเทพมหานครพบว่านักศึกษาร้อยละ 95 เคยใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ในเขตกรุงเทพมหานคร อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกที่ชอบบริโภคมากที่สุดคือ ไก่ทอด รองลงมาได้แก่โดนัทและแฮมเบอร์เกอร์ เครื่องดื่มที่นักศึกษาชอบมากที่สุดคือ น้ำอัดลมรองลงมาได้แก่น้ำผลไม้ น้ำหวาน และชา กาแฟ สำหรับเหตุผลที่นักศึกษาไปใช้บริการที่ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกพบว่าใช้ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเป็นสถานที่นัดพบรองลงมาคือ เพื่อนชวน และต้องการเปลี่ยนรสชาติอาหาร

สิริรัตน์(2552)ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด และศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่โดยมีขอบเขตอยู่ที่เยาวชนที่ไปใช้บริการห้างสรรพสินค้ากาดสวนแก้ว ห้างสรรพสินค้าโลตัส

ห้างสรรพสินค้าบิ๊กซี ห้างสรรพสินค้าคาร์ฟูร์ และห้างสรรพสินค้าโรบินสันโดยเก็บตัวอย่างจำนวน 100 คนโดยใช้แบบสอบถามแยกเป็นห้างละ 20 ชุด จากการศึกษาพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงมีอายุระหว่าง 18-20 ปีในด้านของการศึกษานั้นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีรองลงมาคือ ปวส. รายได้ต่อเดือนอยู่ที่ประมาณ 4,001-5,000 บาทที่พักอาศัยส่วนใหญ่จะอยู่บ้านจากข้อมูลทางด้านพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะไปใช้บริการร้าน KFC ที่ห้างสรรพสินค้าโรบินสันมากที่สุดในช่วงเวลา 15.00 -18.00น.มากที่สุด และใช้เวลาเฉลี่ยครั้งละประมาณ 31-45 นาทีโดยใช้บริการเดือนละ 4-6 ครั้ง และปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคมากที่สุดคือ มีให้เลือกหลายชนิด และน้อยที่สุดคือ ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการบริโภค

วิธี (2541) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานครพบว่าปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ เงินค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน ปัจจัยทางด้านครอบครัว ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดา ปัจจัยทางด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ลักษณะการปรุงใจของอาหารจานด่วนด้านคุณลักษณะของอาหาร ด้านคุณค่าทางโภชนาการด้านราคาของอาหาร และอิทธิพลของสื่อโฆษณา เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน

สมฤดี (2535) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานครพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีความรู้ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนเจตคติอยู่ในระดับค่อนข้างดี ตัวแปรที่มีผลต่อการปฏิบัติ คือ อาชีพ และฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง

สรัญญา(2542) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดนครปฐมพบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 16-25 ปี มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีสภาพโสด ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา มีรายได้ไม่เกิน 4,000 บาทต่อเดือน รู้จักอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกครั้งแรกจากสื่อโทรทัศน์และตราสินค้าที่ผู้บริโภคใช้เป็นประจำได้แก่เคเอฟ ซี

ลำอาง (2545) ได้ศึกษาแนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันการบริโภคอาหารรับประทานด่วน และอาหารขยะของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 460 คน และเยาวชนในย่านศูนย์การค้า จำนวน 100 คน รวมทั้งสิ้น 560 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 16.4 น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 14.4 น้ำหนักต่อส่วนสูงเกินเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 9.7 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 73.6 ชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกและจังก์ฟู้ดคือ อร่อย

รูปลักษณะทันสมัย มีจำหน่ายทั่วไป บริการรวดเร็ว สถานที่เหมาะสำหรับนัดพบ มีการโฆษณาทั่วไป การลด แลก แจก แถม สามารถหาซื้อ และสะสมของเล่น กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าสื่อโฆษณาอาหาร ฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก และจังก์์ฟู้ด ก่อให้เกิดความต้องการเชิงจิตวิทยา เกิดค่านิยมร่วมในกลุ่ม เพื่อน มีการเปลี่ยนพฤติกรรมจากไม่รับประทาน เป็นอยากรับประทาน และเมื่อได้รับประทานแล้วติดใจในรสชาติ และรับประทานเป็นนิสัย

พรนภา, ขวัญเรือน และ รังสิณี (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ ที่มารับบริการฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าโดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาระดับ คุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม กับ คุณภาพชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ ศึกษาอิทธิพลทำนายนร่วมของสัมพันธภาพในครอบครัวและการ สนับสนุนทางสังคมต่อคุณภาพชีวิต และศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตระหว่างหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น กับหญิงตั้งครรภ์ในวัยเจริญพันธุ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กลุ่ม ตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการ ณ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า จำนวน 164 คน เก็บรวบรวมโดยใช้แบบสอบถาม และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนา และค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน และวิเคราะห์ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 91.28 มีระดับคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับ ปานกลาง ส่วนการสนับสนุนทางสังคมและสัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ คุณภาพชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ ในระดับปานกลาง ($r=.600, p<.01$ และ $r=.516, p<.01$ ตามลำดับ) สัมพันธภาพในครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ โดยสามารถร่วมกันอธิบายความผันแปรของคุณภาพชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ได้ร้อยละ 37.0 ($R^2 =.370$) และค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นกับหญิงตั้งครรภ์วัยผู้ใหญ่ไม่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ($t = -.012, p = .080$) ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้ ควรมีการส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมให้เพิ่มมากขึ้น เพื่อนำไปสู่ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ในระดับที่สูงขึ้นต่อไป

นุชราพรรณ (2556) ได้ทำการศึกษา เรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จังหวัดอุบลราชธานี โดยการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จังหวัดอุบลราชธานี 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ วัยรุ่น จังหวัดอุบลราชธานี จำแนกตามปัจจัยด้านมารดา ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จังหวัดอุบลราชธานี ในระหว่างเดือนตุลาคม พ.ศ. 2554 – เดือนกันยายน พ.ศ. 2555 จำนวน 1,839 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 254 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลาย ขั้นตอน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Krejcie and Morgan เครื่องมือที่ใช้

ในการศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้เป็นแบบทดสอบ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้น มีค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหา อยู่ระหว่าง 0.6 – 1.0 มีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบโดยใช้วิธีการของ Kuder-Richardson มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .86 ส่วนแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .99 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จังหวัดอุบลราชธานี โดยใช้สถิติ t-test และ F-test วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า

1. หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จังหวัดอุบลราชธานี มีความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และผลกระทบขณะตั้งครรภ์ของวัยรุ่นในระดับสูงมากที่สุด ร้อยละ 50.40

2. หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จังหวัดอุบลราชธานี มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น โดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง (ค่าเฉลี่ย = 2.94)

3. ผลการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จังหวัดอุบลราชธานีจำแนกตามปัจจัยด้านมารดา มีดังนี้ (1) หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ที่มีอายุต่างกัน ผู้ปกครองมีสถานภาพสมรสต่างกัน รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน ลักษณะการพักอาศัยระหว่างตั้งครรภ์ต่างกัน และความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และผลกระทบขณะตั้งครรภ์โดยรวมต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จังหวัดอุบลราชธานี ที่มีการยอมรับของครอบครัวหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นต่างกัน การยอมรับของครอบครัวสามีหญิงวัยรุ่นต่างกัน และการยอมรับของสามีต่างกัน การวางแผนการตั้งครรภ์ต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .054 ผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับสาเหตุ และความรู้สึกต่อการเป็นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จากข้อมูลการสัมภาษณ์ระดับลึกที่เก็บเพิ่มเติมจากกลุ่มตัวอย่างหญิงตั้งครรภ์ 5 ราย พบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ มีอายุระหว่าง 13 - 18 ปี สาเหตุของการตั้งครรภ์เกิดจากความผิดพลาดในการป้องกันการตั้งครรภ์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการ

การศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey) โดยใช้แบบสอบถาม ผู้ศึกษาดำเนินการวิจัยดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

3.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลระยอง ระหว่างเดือนตุลาคม ถึงเดือนธันวาคม 2557 จำนวน 228 คน มีอายุระหว่าง 15-25 ปี (โรงพยาบาลระยอง, 2557)

3.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลระยอง กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 143 คน (Krejcie & Morgan, 1970 อ้างถึงในธีรวุฒิ, 2543)

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา และวิธีการสร้างเครื่องมือ

3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล เป็นคำถามแบบตรวจสอบรายการ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ อายุ อายุครรภ์ ครั้งที่ของการตั้งครรภ์ การศึกษาสูงสุด อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว

ตอนที่ 2 ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก เป็นคำถามแบบตรวจสอบรายการ ประกอบด้วยคำถาม จำนวน 12 ข้อ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก เป็นคำถามแบบตรวจสอบรายการ ประกอบด้วยคำถาม 5 ข้อ เกี่ยวกับ ชนิดของอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกที่นิยมรับประทาน ความถี่ในการบริโภค ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้ง สถานที่ในการบริโภค และเหตุผลในการบริโภค

3.2.2 วิธีการสร้างเครื่องมือ

ผู้ศึกษาสร้างเครื่องมือ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.2.2.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดคำถามในแบบสอบถาม

3.2.2.2 ร่างแบบสอบถามตามตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ (1) ข้อมูลส่วนบุคคล (2) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก และ (3) พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก

3.2.2.3 นำแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้น เสนออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบข้อคำถามและปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

3.2.2.4 นำแบบสอบถามเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่านเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและภาษาที่ใช้ โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย

- 1) รองศาสตราจารย์สุรีย์ แฉวเที่ยง อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
- 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริมา ญาโณทัย อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
- 3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุนีย์ สหัสโพธิ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
- 4) อาจารย์สุพรรณนิการ์ โกสุม อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
- 5) นางสาวกันยารีย์ เกริกศุภเกียรติ นักโภชนาการ ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลระยอง

ผลการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญพบว่า ผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยกับแบบสอบถามที่ผู้

ศึกษาพัฒนาขึ้น แต่ให้ปรับภาษาที่ใช้ให้คงที่และตรวจสอบชื่ออาหารที่เป็นคำทับศัพท์ภาษาอังกฤษให้ถูกต้อง จากนั้นผู้ศึกษาได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ ก่อนนำไปทดลองใช้

3.2.2.5 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 30 คนคือ หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรุงเทพฯ เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (ตอนที่ 2) โดยใช้วิธีการของ Kuder Richardson (KR 20) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (r) = .715 จากนั้นนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยองต่อไป

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลจากคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ถึงอธิบดีกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เพื่อทดสอบเครื่องมือ (Try out) กับหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ ซึ่งมาฝากครรภ์ ที่โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน

2) ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ถึงผู้อำนวยการ โรงพยาบาลระยอง เพื่อขอเก็บข้อมูลกับหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ ซึ่งมาฝากครรภ์ ที่โรงพยาบาลระยอง

3) แจกแบบสอบถามหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างพร้อมทั้งชี้แจงวิธีการตอบแบบสอบถาม และเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2557

4) นำแบบสอบถามที่รวบรวมได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบ และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ หลังจากนั้นนำข้อมูลไปคำนวณด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้

ผู้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- 1) ข้อมูลส่วนบุคคลใช้ค่าร้อยละ (Percentage) และแจกแจงความถี่ (Frequency)
- 2) ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก จำนวน 12 ข้อ ใช้ค่าร้อยละ (Percentage) และแจกแจงความถี่ (Frequency) และใช้เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลคะแนนของเลวี (2537) ซึ่งกำหนดไว้ 5 ระดับ แต่ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีระดับการศึกษาอยู่

ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) เป็นส่วนใหญ่ และมีคะแนนอยู่
ระหว่าง 0 - 12 คะแนน

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงปรับลดเกณฑ์ความรู้จาก 5 ระดับ เป็น 4 ระดับ ดังต่อไปนี้

ระดับดีมาก	ได้คะแนน	11-12	คะแนน
ระดับดี	ได้คะแนน	9-10	คะแนน
ระดับปานกลาง	ได้คะแนน	7-8	คะแนน
ระดับอ่อน	ได้คะแนน	6	คะแนนหรือต่ำกว่า



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารพาสต์ฟูดแบบตะวันตก ของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งการนำเสนอเนื้อหาเป็น 4 ตอน ดังนี้

- 4.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล
- 4.2 ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารพาสต์ฟูดแบบตะวันตก
- 4.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารพาสต์ฟูดแบบตะวันตก
- 4.4 อภิปรายผล

4.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลในครั้งนี้ ผู้ศึกษาใช้ค่าร้อยละ (Percentage) และแจกแจงความถี่ (Frequency) จำแนกตามอายุ อายุครรภ์ ครั้งที่ของการตั้งครรภ์ การศึกษาสูงสุด อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 ความถี่และร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ

อายุ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
อายุ 16 ปี	5	3.50
อายุ 17 ปี	15	10.49
อายุ 18 ปี	10	6.99
อายุ 19 ปี	20	13.99
อายุ 20 ปี	25	17.48
อายุ 21 ปี	68	47.55
รวม	143	100.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่า หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ โรงพยาบาลระยอง ส่วนใหญ่มีอายุ 21 ปีมากที่สุด จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 47.55 รองลงมาคือ อายุ 20 ปี จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 17.48 ต่อมาคือ อายุ 19 ปี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 13.99 ต่อมาคือ อายุ 17 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 10.49 ต่อมาคือ อายุ 18 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 6.99 และอายุของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ ภาควิชาพยาบาลระยองที่มีอายุน้อยที่สุดคือ 16 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50

ตารางที่ 4.2 ความถี่และร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุครรภ์

อายุครรภ์	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
1-3 เดือน	53	37.06
4-6 เดือน	62	43.36
7-9 เดือน	28	19.58
รวม	143	100.00

จากตารางที่ 4.2 พบว่า หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ โรงพยาบาลระยอง ที่สำรวจในช่วงเดือนตุลาคม ถึงเดือนธันวาคม 2557 มีอายุครรภ์ 4-6 เดือน มากที่สุด จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 43.36

รองลงมาคือ 1-3 เดือน จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 37.06 และอายุครรภ์ 7-9 เดือน จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 19.58 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 ความถี่และร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามครั้งที่ของการตั้งครรภ์

ครั้งที่ของการตั้งครรภ์	ความถี่(คน)	ร้อยละ
ครั้งที่ 1	123	86.01
ครั้งที่ 2	14	9.79
ครั้งที่ 3	4	2.80
ครั้งที่ 4	2	1.40
รวม	143	100.00

จากตารางที่ 4.3 พบว่า หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ โรงพยาบาลระยอง มีการตั้งครรภ์เป็นครั้งแรกมากที่สุด จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 86.01 รองลงมาคือ ครั้งที่ 2 จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 9.79 ครั้งที่ 3 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2.80 และครั้งที่ 4 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.40 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 ความถี่และร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด

การศึกษาสูงสุด	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
ประถมศึกษา	7	4.90
มัธยมศึกษาตอนต้น	16	11.19
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)	94	65.73
อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)	20	13.98
ปริญญาตรี	6	4.20
รวม	143	100.00

จากตารางที่ 4.4 พบว่า หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ โรงพยาบาลระยอง มีระดับการศึกษาสูงสุด คือ มัธยมศึกษาตอนปลาย/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 65.73 รองลงมาคืออนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) จำนวน 20 คนคิดเป็นร้อยละ 13.98 มัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 11.19 ประถมศึกษา จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 4.90 และปริญญาตรี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.20 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.5 ความถี่และร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
แม่บ้าน	35	24.48
รับจ้างทั่วไป	43	30.07
ประกอบธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย	21	14.69
ลูกจ้างบริษัทเอกชน	18	12.58
นักศึกษา /นักเรียน	24	16.78
ลูกจ้างส่วนราชการ	2	1.40
รวม	143	100.00

จากตารางที่ 4.5 พบว่า หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ โรงพยาบาลระยอง ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไปมากที่สุด จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 30.07 รองลงมาคือ แม่บ้าน จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 24.48 นักศึกษา/นักเรียนจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 16.78 ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ค้าขายจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 14.69 ลูกจ้างบริษัทเอกชน จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 12.58 และลูกจ้างส่วนราชการจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.40 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.6 ความถี่และร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
10,001-15,000 บาท	71	49.65
15,001-20,000 บาท	46	32.17
มากกว่า 20,001 บาท	26	18.18
รวม	143	100.00

จากตารางที่ 4.6 พบว่า หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ โรงพยาบาลระยอง มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว คือ 10,001-15,000 บาทมากที่สุดจำนวน 71 คนคิดเป็นร้อยละ 49.65 รองลงมาคือ 15,001-20,000 บาท จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 32.17 และรายได้มากกว่า 20,001 บาท จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 18.18 ตามลำดับ

4.2 ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ ภาควิชาพยาบาลระยอง

การวิเคราะห์ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกในครั้งนี้ผู้ศึกษาใช้ค่าความถี่และค่าร้อยละ จำแนกตามข้อความคำถามจำนวน 12 ข้อ ผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.7 ความถี่และร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของ หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ ภาควิชาพยาบาลระยอง

คำถาม	ความถี่ (คน)	
	ตอบผิด (ร้อยละ)	ตอบถูก (ร้อยละ)
1. อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทแป้ง เนื้อสัตว์ และไขมัน	13 (9.09)	130 (90.91)
2. อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ได้แก่ ไอศกรีม โดนัท พิซซ่า เฟรนช์ฟราย แฮมเบอเกอร์ และไก่ทอด	11 (7.69)	132 (92.31)

ตารางที่ 4.7(ต่อ)

รายการ	ความถี่ (คน)	
	ตอบผิด (ร้อยละ)	ตอบถูก (ร้อยละ)
3. อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเป็นอาหารที่มีกากใยอาหารน้อย	12 (8.39)	131 (91.61)
4. อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกทำให้เกิดการสะสมของไขมันทำให้มีไขมันในเลือดสูง	10 (6.99)	133 (93.01)
5. อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเป็นอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง	9 (6.29)	134 (93.71)
6. การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกในหญิงตั้งครรภ์ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน	9 (6.29)	134 (93.71)
7. ปกติใน 1 มื้อ ร่างกายควรได้รับอาหารที่มีไขมันไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะหรือ 20 กรัม	5 (3.50)	138 (96.50)
8. ร่างกายควรได้รับคาร์โบไฮเดรตจากข้าว ธัญชาติ ขนมปัง อย่างน้อย มื้อละ 200 กรัม	7 (4.90)	136 (95.10)
9. ไขมันในอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเป็นไขมันแปรสภาพที่ดัดแปลงมาจากน้ำมันจากพืชทำให้มีกลิ่นรส สี สัน คล้ายไขมันสัตว์ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหัวใจ เป็นต้น	8 (5.59)	135 (94.41)
10. การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกทำให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นกว่าที่ควรจะเป็น โดยน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นจะอยู่ที่มารดาไม่ใช่น้ำหนักตัวของทารก	11 (7.69)	132 (92.31)
11. ในช่วงตั้งครรภ์สามารถบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกได้ไม่จำกัด	72 (50.35)	71 (49.65)
12. การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกจะทำให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษ ซึ่งเป็นอันตรายต่อการคลอดบุตร	47 (32.87)	96 (67.13)

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ข้อคำถามที่หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยองแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. ข้อคำถามที่หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง ตอบถูกมากที่สุด 3 ลำดับแรกคือ ข้อคำถามที่ 7 ปกติใน 1 มื้อ ร่างกายควรได้รับอาหารที่มีไขมันไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะหรือ 20 กรัม จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 96.50 รองลงมาคือ ข้อคำถามที่ 8 ร่างกายควรได้รับคาร์โบไฮเดรตจากข้าว ธัญชาติ ขนมปัง อย่างน้อยมื้อละ 200 กรัม จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 95.10 และข้อคำถามที่ 9 ไขมันในอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเป็นไขมันแปรสภาพที่ดัดแปลงมาจากน้ำมันจากพืชทำให้มีกลิ่นรส สี สัน คล้ายไขมันสัตว์ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหัวใจ เป็นต้น จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 94.41 ตามลำดับ

2. ข้อคำถามที่หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง ตอบผิดมากที่สุด 2 ลำดับแรกคือ ข้อคำถามที่ 11 ในช่วงตั้งครรภ์สามารถบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกได้ไม่จำกัด จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 50.35 รองลงมาคือ ข้อคำถามที่ 12 การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกจะทำให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษ ซึ่งเป็นอันตรายต่อการคลอดบุตร จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 32.87

ตารางที่ 4.8 ความถี่และร้อยละของระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง

ระดับความรู้	คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดีมาก	11-12	78	54.55
ดี	9-10	58	40.56
ปานกลาง	7-8	5	3.50
อ่อน	6 หรือต่ำกว่า	2	1.39
รวม		143	100.00

จากตารางที่ 4.8 พบว่า หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก อยู่ในระดับดีมาก จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 54.55 รองลงมาคือ ระดับดี จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 40.56 ระดับปานกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50 และระดับอ่อน จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.39 ตามลำดับ

4.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง

ตารางที่ 4.9 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยองจำแนกตามประเภทของอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกที่นิยมรับประทาน

ประเภทของอาหารที่นิยมรับประทาน	ความถี่(คน)	ร้อยละ	ลำดับที่
ไก่ทอด	19	13.29	3
ไก่ย่าง	15	10.49	4
เฟรนช์ฟราย	12	8.39	5
พิซซ่า	21	14.69	2
ไอศกรีม	10	6.99	7
ขนมปังกระเทียม	6	4.20	9
แฮมเบอร์เกอร์	40	27.97	1
แซนด์วิช	11	7.69	6
โดนัท	9	6.29	8
รวม	143	100.00	

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ประเภทของอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกที่หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยองนิยมรับประทาน คือ แฮมเบอร์เกอร์ มากที่สุด จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 27.97 รองลงมาคือ พิซซ่า จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 14.69 ไก่ทอด จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 13.29 ไก่ย่าง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 10.49 เฟรนช์ฟราย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 8.39 แซนด์วิช จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 7.69 ไอศกรีม จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 6.99 โดนัท จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.29 และขนมปังกระเทียม จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.20 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.10 ความถี่และร้อยละ ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ ภาควิชาพยาบาลระยะของ จําแนกตามความบ่อยหรือความถี่ในการบริโภค

ความบ่อยหรือความถี่ในการบริโภค	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ลำดับที่
1 ครั้ง/สัปดาห์	6	4.20	4
2 – 3 ครั้ง/สัปดาห์	36	25.17	2
4 – 5 ครั้ง/สัปดาห์	78	54.55	1
มากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์	23	16.08	3
รวม	143	100.00	

จากตารางที่ 4.10 พบว่า หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ ภาควิชาพยาบาลระยะของ บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก 4 – 5 ครั้ง/สัปดาห์ มากที่สุด จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 54.55 รองลงมาคือ 2 – 3 ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 25.17 มากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 16.08 และสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.20 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.11 ความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ ภาควิชาพยาบาลระยะของ จําแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้ง

ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้ง	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ลำดับที่
น้อยกว่า 100 บาท	11	7.69	4
101 – 200 บาท	78	54.54	1
201 – 300 บาท	35	24.47	2
301 – 400 บาท	13	9.10	3
มากกว่า 401 บาท	6	4.20	5
รวม	143	100.00	

จากตารางที่ 4.11 พบว่าหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ ภาควิชาพยาบาลระยะของ เสียค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก คือ 101 – 200 บาทต่อครั้งมากที่สุด จำนวน 78 คน คิด

เป็นร้อยละ 54.54 รองลงมาคือ 201 – 300 บาท จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 24.47 ต่อมาคือ 301 – 400 บาท จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 9.10 น้อยกว่า 100 บาท จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 7.69 และมากกว่า 401 บาท จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.20 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.12 ความถี่และร้อยละ ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง จำแนกตามร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกที่นิยมรับประทาน

ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ลำดับที่
ไอศกรีมสเวนเซ่น	31	21.68	1
เดอะ พิชซ่า	14	9.79	6
ดังกิ้นโดนัท	13	9.10	7
เซสเตอร์กริลล์	15	10.49	5
เคเอฟซี	16	11.19	4
มิสเตอร์โดนัท	21	14.68	3
แมคโดนัลด์	8	5.59	8
พิชซ่า ฮัท	25	17.48	2
รวม	143	100.00	

จากตารางที่ 4.12 พบว่า หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง นิยมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ที่ร้านไอศกรีมสเวนเซ่น มากที่สุด จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 21.68 รองลงมาคือ พิชซ่า ฮัท จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 17.48 มิสเตอร์โดนัท จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 14.68 เคเอฟซี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 11.19 เซสเตอร์กริลล์ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 10.49 เดอะ พิชซ่า จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 9.79 ดังกิ้นโดนัท จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 9.10 และแมคโดนัลด์ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 5.59 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.13 ความถี่และร้อยละ ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง จำแนกตามเหตุผลที่เลือกรับประทาน

เหตุผลที่เลือกรับประทาน	จำนวน(คน)	ร้อยละ	ลำดับที่
มีรสชาติแปลกใหม่	12	8.39	4
มีการโฆษณาที่น่าสนใจ	10	6.99	6
ชอบรสชาติของอาหาร	72	50.35	1
บริโภคตามบุคคลอื่นที่ชื่นชอบ	13	9.09	3
รู้สึกว่ามันสมัย	12	8.39	5
ได้รับการบริการอย่างรวดเร็ว	24	16.79	2
รวม	143	100.00	

จากตารางที่ 4.13 พบว่า หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง ให้เหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก เรียงตามลำดับ คือ ลำดับที่ 1 ชอบรสชาติของอาหารมากที่สุด จำนวน 72 คนคิดเป็นร้อยละ 50.35 รองลงมาคือ ได้รับการบริการอย่างรวดเร็ว จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 16.79 บริโภคตามบุคคลอื่นที่ชื่นชอบ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 9.09 มีรสชาติแปลกใหม่ และ รู้สึกว่ามันสมัยมีจำนวนเท่ากันคือ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 8.39 และมีการโฆษณาที่น่าสนใจ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 6.99 ตามลำดับ

4.4 การอภิปรายผล

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.4.1 วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง ผลการศึกษาพบว่าหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกอยู่ในระดับดีมาก และ ระดับดี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลระยองส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.) อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง มัธยมศึกษาตอนต้นและปริญญาตรี จะเห็นได้ว่า ในการ

เรียนการสอนจะมีการสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อให้มีพลานามัยที่สมบูรณ์ ความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา รวมถึงการตั้งครรภ์ การคุมกำเนิด การดูแลรักษาครรภ์ และโรคภัยแรงต่างๆ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้พร้อมไปกับวิชาการที่เรียนตามปกติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ นุชราพรรณ (2556) ที่ทำการศึกษเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จังหวัดอุบลราชธานี พบว่าการที่หญิงวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13 -18 ปี ซึ่งส่วนใหญ่กำลังศึกษาในช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.) มีความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และผลกระทบขณะตั้งครรภ์ของวัยรุ่นในระดับสูงมากที่สุด

จากเหตุผลในเรื่องระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง ดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้ผลของการตอบคำถามเกี่ยวกับความรู้ในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก จำนวน 12 ข้อ โดยผู้ตอบแบบสอบถามตอบคำถาม แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มที่ตอบถูกมากที่สุด 3 ลำดับแรก และกลุ่มที่ตอบผิดมากที่สุด 2 ลำดับ ดังต่อไปนี้คือ

1) ข้อคำถามที่หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง ตอบถูกมากที่สุด 3 ลำดับแรกคือ ข้อคำถามที่ 7 ปกติใน 1 มื้อ ร่างกายควรได้รับอาหารที่มีไขมันไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะหรือ 20 กรัม ข้อคำถามที่ 8 ร่างกายควรได้รับคาร์โบไฮเดรตจากข้าว ธัญชาติ ขนมปัง อย่างน้อยมื้อละ 200 กรัม และข้อคำถามที่ 9 ไขมันในอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเป็นไขมันแปรสภาพที่ดัดแปลงมาจากน้ำมันจากพืชทำให้มีกลิ่นรส สี สัน คล้ายไขมันสัตว์ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหัวใจ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า ผลของการตอบคำถาม ถูก จำนวน 3 ลำดับนี้เป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ และใช้ความรู้ให้เป็นประโยชน์ กล่าวคือ จะทราบปริมาณของสารอาหารที่ควรบริโภคต่อครั้ง คือไขมันไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะหรือ 20 กรัม คาร์โบไฮเดรต จากข้าว ธัญชาติ ขนมปัง อย่างน้อยมื้อละ 200 กรัม และสารอาหารที่ไม่ควรบริโภค คือไขมันแปรสภาพที่ดัดแปลงมาจากน้ำมันจากพืช ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหัวใจ เป็นต้น และนอกจากนี้ จะใช้ความรู้ศึกษา วิธีการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเพื่อให้ได้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามที่สถาบันวิจัยโภชนาการ (2548)พบว่า ในการบริโภคไก่ทอด ควรบริโภคร่วมกับสลัดผัก เพื่อให้ได้รับวิตามินและใยอาหารเพิ่ม แต่ต้องเลือกน้ำสลัดไขมันต่ำ และใส่น้ำสลัดแต่พอสมควร เลือกบริโภคมันอบแทนมันฝรั่งทอดซึ่งจะได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตเหมือนกันแต่ปริมาณไขมันและเกลือไม่มากเกินไป และควรหลีกเลี่ยงการสั่งน้ำอัดลมแบบเต็มไม่อ่อน ควรสั่งเป็นน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้สด สั่งอาหารชุดเล็กและไม่ควรเพิ่มชีสเพิ่มแป้ง เลือกของหวานที่เป็นผลไม้ เลือกรับประทานขนมปังโฮลวีทแทนขนมปังขาว และใช้น้ำมันที่มีคุณภาพไม่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ เป็นต้น

2) ข้อคำถามที่หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง ตอบผิดมากมี 2 ลำดับแรกคือข้อคำถามที่ 11 ในช่วงตั้งครรภ์สามารถบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกได้ไม่จำกัด และข้อคำถามที่ 12 การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกจะทำให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษซึ่งเป็นอันตรายต่อการคลอดบุตร ที่เป็นเช่นนี้เพราะเหตุว่ากลุ่มตัวอย่างขาดความรู้ หรือมีความรู้ แต่ไม่ได้ใช้ความรู้ให้เป็นประโยชน์ คือไม่ทราบว่าในระหว่างตั้งครรภ์ ควรระมัดระวังรักษาทั้งสุขภาพของตนเอง และบุตรในครรภ์ซึ่งควรหลีกเลี่ยง หรือระมัดระวังในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดารุณีย์ (2556) มีการศึกษาถึงการบริโภคอาหารของสตรีมีครรภ์ต่างๆ พบว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเป็นอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับสตรีในขณะตั้งครรภ์ เนื่องจากมีส่วนผสมของเกลือ และน้ำตาล เป็นจำนวนมาก ยิ่งกว่านั้นยังมีส่วนผสมของสารเคมีที่มีอันตรายต่อทั้งหญิงตั้งครรภ์ และทารกในครรภ์ นอกจากนี้ยังเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยไขมัน และมีโคเลสเตอรอลสูง ซึ่งไม่ใช่สารอาหารที่แพทย์แนะนำให้หญิงมีครรภ์บริโภค

กล่าวโดยสรุปคือผลของการตอบข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยองย่อมต้องเนื่องมาจากระดับความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นไปตามงานวิจัยของนุชราพรรณ (2556) ตามที่กล่าวข้างต้น

4.4.2 วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง พบว่า

1) ชนิดของอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกที่หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยองนิยมรับประทาน คือแฮมเบอร์เกอร์มากที่สุดนอกจากนี้ยังนิยมรับประทานได้แก่ ไก่ทอด ไก่ย่าง เฟรนช์ฟราย พิซซ่า ขนมปังกระเทียม แฮมเบอร์เกอร์ แซนดิวิช โดนัท และไอศกรีมเป็นต้น จะเห็นได้ว่า อาหารส่วนใหญ่มีส่วนผสมของแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน และน้ำตาล สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐจิณี (2545) ที่กล่าวถึงอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ให้สารอาหารไม่สมดุลตามที่ร่างกายต้องการ แต่จากการศึกษาชนิดของอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกที่หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง นิยมรับประทานมากที่สุดคือแฮมเบอร์เกอร์ โดยที่แฮมเบอร์เกอร์มีส่วนผสมของ แป้ง เนื้อสัตว์ ผัก และไขมัน ซึ่งมี สารอาหารครบ 5 หมู่ จึงนับได้ว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ แต่ทั้งนี้ ควรบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้น เพื่อให้ได้สารอาหารมากเพียงพอ และเป็นการเพิ่มเส้นใยอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการของอาหารฟาสต์ฟู้ด จากแหล่งข้อมูลปรับปรุงจากเพลินใจและคณะ (2537) แสดงคุณค่าทางโภชนาการของสารอาหารฟาสต์ฟู้ดต่อ 1 หน่วยบริโภค(แฮมเบอร์เกอร์ BigMc 1 หน่วยบริโภค= 211.78 กรัม) ซึ่งประกอบไปด้วย ไขมัน โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต กล่าวคือ

แฮมเบอร์เกอร์ Big Mc ให้พลังงาน (Kcal) 579.60 ส่วนอาหารฟาสต์ฟู้ดชนิดอื่นๆ คือ แซนวิชไก่อกไก่ทอด น่องไก่ทอด พิซซ่าเนื้อ พิซซ่าซูพรีเม และพิซซ่าทะเล ให้พลังงาน (Kcal) 484.30, 302.37, 171.37, 736.58, 564.79 และ 519.69 ตามลำดับ เห็นได้ว่า กล่าวโดยรวมแล้วอาหารฟาสต์ฟู้ดประเภทแฮมเบอร์เกอร์ให้พลังงานมากกว่า และนอกจากจะมี ไขมัน โปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเช่นเดียวกับอาหารฟาสต์ฟู้ดประเภทอื่นแล้ว ยังมีฝักรวมอยู่ด้วย

นอกจากนี้ จากการศึกษาของนิตยสารชีวจิต (2548) พบว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกประเภทแฮมเบอร์เกอร์ ส่วนใหญ่จะใส่สารปรุงรส MSG (Monosodium Glutamate) ทำให้ปวดศีรษะและเกิดอาการแพ้ได้ ส่วนเครื่องปรุงของแฮมเบอร์เกอร์จำพวก พริก กะหล่ำปลี มะเขือเทศ ล้วนใช้สารก่อมะเร็งจากเกลือเคมี กำมะถัน เพื่อควบคุมความสดของผัก ดังนั้นหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์จึงควรระมัดระวัง และบริโภคแต่พอสมควร

2) ความบ่อยหรือความถี่ในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ซึ่งหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง รับประทานบ่อยครั้งมากที่สุดคือ 4-5 ครั้ง/สัปดาห์ ซึ่งจากการศึกษาของภาวดี (2545) และประเทือง (2558) สรุปว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกมี 2 ประเภท คือประเภทกินมือ ซึ่งเป็นอาหารมื้อหลัก และประเภทกึ่งขนม ซึ่งถือว่าเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ ทำให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์รับประทานได้ตามที่ต้องการ และถ้าได้รับการบริการที่ดี สะดวก รวดเร็ว จะทำให้ความบ่อยต่อสัปดาห์มากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐพร (2543) ที่ทำการศึกษเกี่ยวกับ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออุปสงค์ของร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกพบว่า ผู้บริโภคจะให้ความสำคัญกับความรวดเร็วในการบริการมากที่สุด หากสามารถสร้างความประทับใจในบริการได้แล้ว จะทำให้มีความถี่หรือจำนวนครั้งที่เข้ามาใช้บริการบ่อยครั้งมากขึ้น

3) ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกต่อครั้งมากที่สุดคือ 101-200 บาท ซึ่งเป็นราคาที่พอสมควรกับค่าครองชีพในปัจจุบัน เพราะเป็นการรับประทานอาหารนอกบ้าน มิใช่เป็นประจำทุกมื้ออาหารสอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐพร (2543) ที่ทำการศึกษเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออุปสงค์ของร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกพบว่า ผู้บริโภคนั้นมีค่าใช้จ่ายต่อครั้งประมาณ 100 บาท ซึ่งผู้บริโภคจะให้ความสำคัญกับความรวดเร็วในการบริการมากที่สุด และสอดคล้องกับงานวิจัยของมาสิฐฐา (2554) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลปรากฏว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดเพียงเดือนละ 1-3 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 58 และค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อครั้ง 101-150 บาท คิดเป็นร้อยละ 51 และงานวิจัยของวราภรณ์ (2558) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้เหตุผล

กับการเลือกรับประทานอาหารจานด่วนคือ ชอบความสะดวกรวดเร็ว และค่าใช้จ่ายกับการซื้ออาหารจานด่วนอยู่ที่ 101-200 บาท เป็นส่วนใหญ่

4) สถานที่หรือร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกที่นิยมในการรับประทานมากที่สุดคือร้านไอศกรีมสเวนเช่น จากการสรุปประเภทของอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของภาวดี (2545) และประเทือง (2558) ไอศกรีม เป็นอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกประเภทอาหารกึ่งขนม (snack fast food) เป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ มิใช่เป็นประเภทกินอิ่มหรืออาหารมื้อหลัก (full meal fast food) ร้านไอศกรีมสเวนเช่นเป็นร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกที่หญิงวัยรุ่นตั้งครุฑกรณศึกษาโรงพยาบาลระยองนิยมรับประทานมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกุลชลี(2533)ที่ทำการศึกษารื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในเขตกรุงเทพมหานครพบว่าผู้บริโภคนิยมรับประทานที่ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดเนื่องจากชอบสถานที่และความสะดวกในการรับบริการซึ่งเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคมากที่สุด

5) เหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกคือ ชอบรสชาติของอาหารฟาสต์ฟู้ดมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของนิตยสารชีวจิต (2548) กล่าวไว้ว่า อาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดที่มีรสชาติดูร่อยนั้น จะเป็นเหตุผลหนึ่งให้ผู้บริโภคพิจารณาและทำการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดนั้น โดยเฉพาะด้านรสชาติที่ถูกปาก และราคาที่ย่อมเยาว์จะทำให้ตัดสินใจเลือกรับประทานได้โดยง่ายและสอดคล้องกับวราณี (2540) ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลในการตัดสินใจบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคคือรสชาติของอาหารฟาสต์ฟู้ดมีความสำคัญมากที่สุด และที่น้อยที่สุดคือความนิยมตามแฟชั่น



บทที่ 5

สรุปผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง มีวัตถุประสงค์ คือ (1) เพื่อศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง (2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งผู้ศึกษาได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ จำนวน 143 คน ที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลระยองจังหวัดระยอง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายลักษณะของตัวแปรโดยใช้ค่าร้อยละและค่าความถี่ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.1 สรุปผล

5.1.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง ส่วนใหญ่มีอายุ 21 ปี มากที่สุด จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 47.55 รองลงมาคือ อายุ 20 ปี จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 17.48 มีอายุครรภ์ 4-6 เดือน มากที่สุด จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 43.36 รองลงมาคือ 1-3 เดือน จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 37.06 มีจำนวนครั้งที่ของการตั้งครรภ์มากที่สุด คือ ครั้งที่ 1 จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 86.01 รองลงมาคือ ครั้งที่ 2 จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 9.79 มีระดับการศึกษามากที่สุด คือ มัธยมศึกษาตอนปลาย/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 65.73 รองลงมาคือ อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 13.98 มีการประกอบอาชีพมากที่สุด คือ รับจ้างทั่วไป จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 30.07 รองลงมาคือ แม่บ้าน จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 24.48 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว คือ 10,001-15,000 บาท มากที่สุด จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 49.65 รองลงมาคือ 15,001-20,000 บาท จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 32.17 เป็นต้น

5.1.2 ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง พบว่ามีการตอบคำถามถูกมากที่สุดคือ ข้อคำถามที่ 7 ปกติใน 1 มื้อ ร่างกายควรได้รับอาหารที่มีไขมันไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะหรือ 20 กรัม จำนวน 138 คน คิด

เป็นร้อยละ 96.50 รองลงมาคือ ข้อคำถามที่ 8 ร่างกายควรได้รับคาร์โบไฮเดรตจากข้าว ธัญพืช ขนมปัง อย่างน้อยมีร้อยละ 200 กรัม จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 95.10 และข้อคำถามที่ 9 ไขมันในอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก เป็นไขมันแปรสภาพที่ดัดแปลงมาจากน้ำมันจากพืชให้มีกลิ่นรส สี สัน คล้ายไขมันสัตว์ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหัวใจ จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 94.41 เป็นต้น ส่วนข้อคำถามที่หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง ตอบผิดมากที่สุดมี 2 ลำดับแรกคือ ข้อคำถามที่ 11 ในช่วงตั้งครรภ์สามารถบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกได้ไม่จำกัด จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 50.35 รองลงมาคือ ข้อคำถามที่ 12 การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกจะทำให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษ ซึ่งเป็นอันตรายต่อการคลอดบุตร จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 32.87

จากการทดสอบระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 54.55 รองลงมาคือ ระดับดี จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 40.56 ระดับปานกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50 และระดับอ่อน จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.39 ตามลำดับ

5.1.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง พบว่า

5.1.3.1 ประเภทของอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกที่หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยองนิยมรับประทาน คือ แฮมเบอร์เกอร์ มากที่สุด จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 27.97 รองลงมาคือ พิซซ่า จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 14.69 ไก่ทอด จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 13.29 ไก่ย่าง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 10.49 เฟรนช์ฟราย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 8.39 แซนวิช จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 7.69 ไอศกรีม จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 6.99 โดนัท จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.29 และขนมปังกระเทียม จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.20 ตามลำดับ

5.1.3.2 หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก 4 – 5 ครั้ง/สัปดาห์ มากที่สุด จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 54.55 รองลงมาคือ 2 – 3 ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 25.17 มากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 16.08 และสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.20 ตามลำดับ

5.1.3.3 หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง เสียค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก คือ 101 – 200 บาทต่อครั้งมากที่สุด จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ

54.54 รองลงมาคือ 201 – 300 บาท จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 24.47 ต่อมาคือ 301 – 400 บาท จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 9.10 น้อยกว่า 100 บาท จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 7.69 และมากกว่า 401 บาท จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.20 ตามลำดับ

5.1.3.4 หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง นิยมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ที่ร้านไอศกรีมสวีเดนเช่น มากที่สุด จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 21.68 รองลงมาคือ พิซซ่า ฮัท จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 17.48 มิสเตอร์โดนัท จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 14.68 เคเอฟซี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 11.19 เซสเตอร์กริลล์ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 10.49 เดอะ พิซซ่า จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 9.79 ดังกิ้นโดนัท จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 9.10 และแมคโดนัลด์ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 5.59 ตามลำดับ

5.1.3.5 หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง ให้เหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก เรียงตามลำดับ คือ ลำดับที่ 1 ชอบรสชาติของอาหารมากที่สุด จำนวน 72 คนคิดเป็นร้อยละ 50.35 รองลงมาคือ ได้รับการบริการอย่างรวดเร็ว จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 16.79 บริโภคตามบุคคลอื่นที่ชื่นชอบ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 9.09 มีรสชาติแปลกใหม่ และ รู้สึกว่าทันสมัยมีจำนวนเท่ากันคือ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 8.39 และมีการโฆษณาที่น่าสนใจ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 6.99 ตามลำดับ

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

5.2.1.1 หน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชน จะต้องมีการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับอาหารฟาสต์ฟู้ดให้กับหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ ให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น และควรมีการนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับพิษภัยและอันตรายต่อบุตรเมื่อมีการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นจำนวนมาก เพื่อให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์เกิดความตระหนัก และให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนต่อไป และทำให้บุตรของตนเองนั้น มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

5.2.1.2 กลุ่มหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ ควรจะต้องให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าสารอาหารครบถ้วน โดยจะต้องควบคุมตนเองเพื่อรับประทานอาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อร่างกายให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น โดยคำนึงถึงสุขภาพร่างกายของบุตรเป็นสำคัญ

5.2.1.3 กลุ่มหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ ควรจะต้องมีการศึกษาความรู้เกี่ยวกับสารอาหาร และความต้องการระหว่างตั้งครรภ์จากหนังสือ หรือบุคคลที่มีความรู้ให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น เพื่อทำให้เกิดการบริโภคอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของตนเอง และของบุตรในครรภ์เพิ่มมากยิ่งขึ้น

5.2.2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

5.2.2.1 ควรศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของหญิงตั้งครรภ์กลุ่มอื่น ๆ เช่นกลุ่มวัยทำงานในเขตเมือง และเขตชนบท เป็นต้น

5.2.2.2 ควรมีการสัมภาษณ์ถึงพฤติกรรมในการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดของกลุ่มตัวอย่างให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก และนำมาสู่การสรุปผลที่มีประสิทธิภาพต่อไป



เอกสารอ้างอิง

- กุลชลี ทันจิตต์. 2533. **“พฤติกรรมบริโภคฟาสต์ฟู้ดในเขตกรุงเทพมหานคร”** วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตร์บัณฑิต (บริหารธุรกิจเกษตร). ภาควิชาธุรกิจเกษตร. คณะเทคโนโลยีการเกษตร
สถาบันพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ. 2555. **ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี: การ
ทบทวนและวิเคราะห์**. โรงพิมพ์องค์การอาหารผ่านศึก, กรุงเทพมหานคร.
- คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด. 2553. **ไขมันแปลงสภาพ อันตรายที่แฝงเร้น**.
[ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://healthkm.exteen.com/20100212/entry-40>,
10 ธันวาคม 2558.
- ชญาณิชฐ์ ธรรมธิษฐาน. 2543. **“พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญ
ศึกษากรุงเทพมหานคร”**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาการศึกษา). บัณฑิต
วิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชไมพร ยนต์นิยม. 2539. **“คุณค่าทางโภชนาการของอาหารบริโภคของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาตอนปลายที่บริโภคอาหารจานด่วน”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท.
(ภาควิชาโภชนวิทยา). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณัฐฐิณี ทิพย์ธรรม. 2545. **ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้โภชนาการ และการบริโภคอาหาร
ฟาสต์ฟู้ดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนจังหวัดเชียงใหม่**. บัณฑิตวิทยาลัย.
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ณัฐพร ยอดไกรศรี. 2543. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออุปสงค์ของร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด**. รายงาน
การวิจัยวิชา 751409. คณะเศรษฐศาสตร์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดารุณีย์ สวัสดิ์โชตต์. 2556. **ทักษะทางการพยาบาลมารดาทารก และการผดุงครรภ์**.
วิทยพัฒน์, กรุงเทพมหานคร.
- นารีสา แสนใจวุฒิ. 2553. **“พฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็น
โรคเบาหวาน”**. การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาโท. (สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์).
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

เอกสารอ้างอิง(ต่อ)

- นิตยสารชีวจิต. 2548. **อาหารจานด่วน กินเร็ว ตายเร็ว**. ปีที่ 7 ฉบับที่ 163,16 กรกฎาคม 2548. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://edtech.ipst.ac.th/index.php/2011-07-29-04-02-00/18-2011-08-09-06-29-06/363-2012-07-08-05-19-17.html>, 10 ธันวาคม 2558
- นิตยสารเบบีเมด. 2558. **อาหารจานด่วน**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.babymed.com/food-and-nutrition/takeout-and-fast-food-during-Pregnancy>, 10 ธันวาคม 2558
- นุชราพรรณ วงษ์มัน. 2556. **“พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จังหวัดอุบลราชธานี”** วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ประเทือง วิบูลศักดิ์. 2558. **อาหารฟาสต์ฟู้ด**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.sahavicha.com/?name=blog&file=readblog&id=4811>, 10 ธันวาคม 2558.
- ผ่องทิพย์ เกาะสุด. 2546. **ดั่งกิน โดนัท Brand loyalty**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://info.gotomanager.com/news/printnews.aspx?id=2940>, 10 ธันวาคม 2558
- พรนภา เจริญสันต์, ขวัญเรือน ด่วนดี, รังสิณี พูลเพิ่ม. 2555. **คุณภาพชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ที่มาใช้บริการฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วารสารพยาบาลทหารบก**. ปีที่ 13, ฉบับที่ 3 (กันยายน - ธันวาคม) : 47-59
- พันธิพา จันทวัฒน์. 2542. **น้ำมัน ไขมัน และผลิตภัณฑ์**. เอกสารประกอบการสอนวิชา วิทยาศาสตร์การอาหารเบื้องต้น (หน่วยที่ 1-7). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- เพลินใจ ตั้งคณะกุล และคณะ. 2537. **การประเมินคุณค่าทางโภชนาการของอาหารฟาสต์ฟู้ด ประเภทต่างๆ. วารสารอาหาร**. ปีที่ 24, ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม - กันยายน) : 190 – 200
- ภาวดี วิเชียรรัตน์. 2545. **เอ็นจอย อีทีตั้ง**. (พิมพ์ครั้งที่2). ดอกหญ้า 2000, กรุงเทพมหานคร.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. 2558. **อาหารและโภชนาการ**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: <http://www.industry.go.th/km/index.php/2014-03-05-23-14-22/-/7/1--20/file>, 10 ธันวาคม 2558
- มาสิฎฐา ศิริวรกุล. 2554. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**. รายงานการวิจัยวิชา 751409. คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เอกสารอ้างอิง(ต่อ)

- รัชนี ยนต์นิยม. 2530. **ทัศนคติของนักศึกษาที่มีต่อกิจการร้านฟาสต์ฟู้ดในเขต กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. ภาควิชาบริหารธุรกิจ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตนา เพชรพรรณ และ จินตนา วัชรสินธุ์. 2558. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมโภชนาการต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์และน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ที่มีดัชนีมวลกายน้อยในคลินิกเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี. **วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา.** ปีที่ 10, ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน) :129 -144
- โรงพยาบาลระยอง. 2557. **สถิติจำนวนผู้ฝากครรภ์เฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่เป็นหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์.** แผนกฝากครรภ์, โรงพยาบาลระยอง.
- _____.2558. **ข้อมูลทั่วไปของโรงพยาบาลระยอง.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.rayonghospital.net/>, 10 ธันวาคม 2558
- วารสารณิ แสงรัสมิ. 2558. **พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.** รายงานการศึกษาค้นคว้าพิเศษของหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต. สาขาวิชาสุขศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วารณี วรรณรัตน์. 2540. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลในการตัดสินใจบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักศึกษากรณีศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่.** รายงานการค้นคว้าอิสระประกอบการศึกษา กระบวนวิชา 751409 คณะเศรษฐศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- วิธี แจ่มกระทีก. 2541. **“ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาการศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- แววตา เอกชาวนา. 2558. **อาหารคลีนเทรนด์ใหม่ของคนรักสุขภาพ** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก: www.thaihealth.or.th > สารสุขภาพ > บทความสุขภาพ, 10 ธันวาคม 2558
- ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. 2557. **ภาพรวมเศรษฐกิจไทย.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : www.kasikornbank.com/./ShareholderNewsletter-T-%20Y2%20-%20N, 10 ธันวาคม 2558

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- สมฤดี วีระพงษ์. 2535. “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร”. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาการศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สถาบันวิจัยโภชนาการ. 2548. **คู่มือแนวทางการใช้อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูงเพื่อการประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย**. โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก, กรุงเทพมหานคร.
- สรัญญา ทรัพย์อัประไมย. 2542. “การศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดนครปฐม”. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรบัณฑิต (บริหารธุรกิจเกษตร) ภาควิชาบริหารธุรกิจเกษตร. คณะเทคโนโลยีการเกษตร. สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- สิริรัตน์ ร่วมสุข. 2552. **พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่**. การค้นคว้าอิสระเศรษฐศาสตรบัณฑิต. คณะเศรษฐศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เสรี ราชโรจน์. 2537. **หลักเกณฑ์และวิธีการวัดและประเมินผลการศึกษาในโรงเรียน**. เอกสารการสอนชุดวิชาการบริหารและจัดการการวัด และประเมินผลการศึกษาหน่วยที่ 3. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ลำอาง สืบสมาน. 2545. **รายงานวิจัยโครงการแนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันการบริโภคอาหารกินด่วน และอาหารขยะของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร**. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- หนังสือพิมพ์เนชั่น. 2557. **อาหารฟาสต์ฟู้ด**. [online] เข้าถึงได้จาก : <http://www.oknation.net/mblog/entry.php?id=935094>. 10 ธันวาคม 2558
- อัมพวัลย์ วิศวธีรานนท์. 2540. “วิถีชีวิตของคนไทยรุ่นใหม่: ศึกษากรณีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. คณะพัฒนาสังคม. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- Krejcie, R.V. and Morgan, D.W. 1970. Autumn. Ties Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement. อ้างถึงในธีรฤดี เอกะกุล. 2543. **ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี, อุบลราชธานี:

เอกสารอ้างอิง(ต่อ)

Luella, Cole. 1942. *Psychology of Adolescence*. Edition, revised. Publisher, Farrar & Rinehart. Original from, the University of Michigan. อ้างถึงใน สุชา จันทน์เอม. 2540. *จิตวิทยาพัฒนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 4. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพมหานคร.

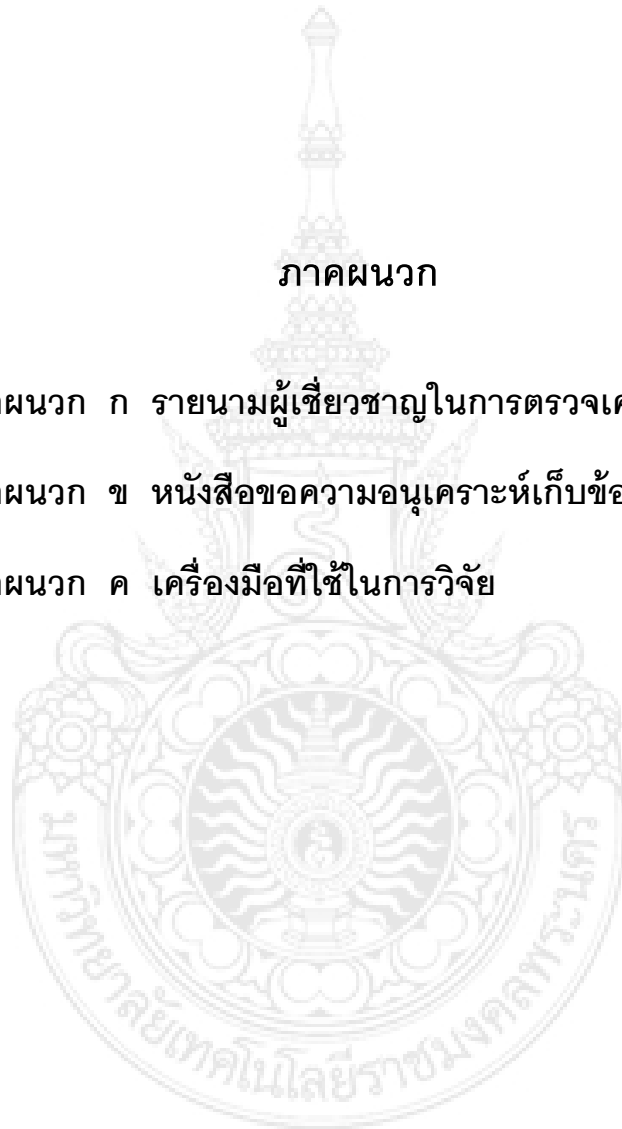


ภาคผนวก

ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย

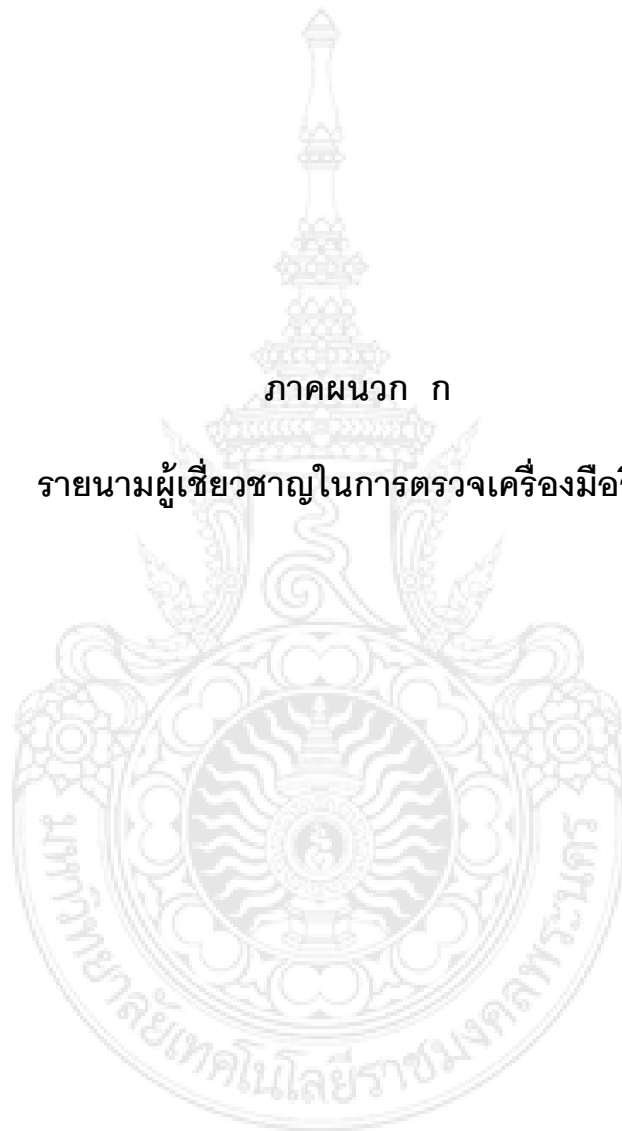
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการค้นคว้าอิสระ

ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



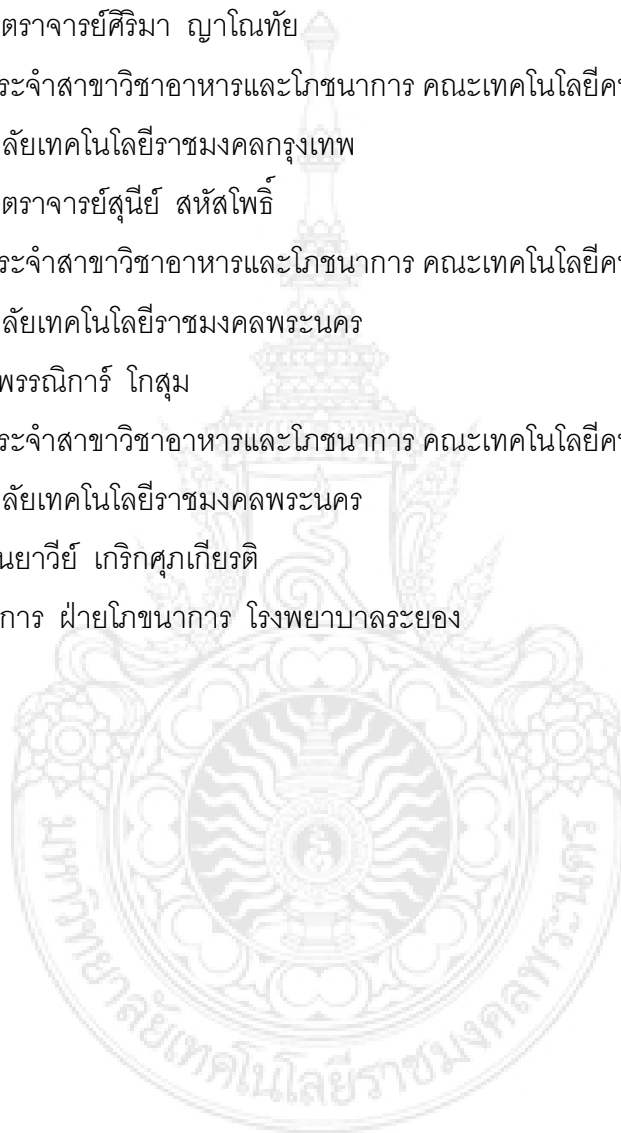
ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย



รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย

1. รองศาสตราจารย์สุรีย์ แก้วเที่ยง
อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริมา ญาโณทัย
อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุนีย์ สหสัมพันธ์
อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
4. อาจารย์สุพรรณนิการ์ โกสุม
อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
5. นางสาวกัญญาวิทย์ เกริกศุภเกียรติ
นักโภชนาการ ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลระยอง





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๘๗๕๖ - ๘ ต่อ ๒๓๑๖.....

ที่ ศธ. ๐๕๘๑.๐๓/๑๕๖๘ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๗.....

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย.....

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

ด้วยนางสาวศุทธมน คลังทอง รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๑๑-๑ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษา
ค้นคว้าอิสระ ในหัวข้อ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ :
กรณีศึกษา โรงพยาบาลระยอง โดยมีรองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่า
รองศาสตราจารย์สุรีย์ แถวเที่ยง เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญ
เป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย ให้กับ นางสาวศุทธมน คลังทอง จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความ
ขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๑๔๘๐ ๙๕๘๕

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/๑๕๖๔



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๕ สิงหาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

ด้วยนางสาวศุภธมน คลังทอง รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๑๑-๑ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษา
ค้นคว้าอิสระ ในหัวข้อ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ :
กรณีศึกษา โรงพยาบาลระยอง โดยมีรองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่า
บุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริมา ญาโณทัย เป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวศุภธมน คลังทอง
จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชญาภัทร์ ก่อาริโย)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๖-๘ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๙

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๑๙๘๐ ๙๕๘๕



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๖ - ๘ ต่อ ๒๓๐๖

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๗/๖๕๑๔ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

ด้วยนางสาวศุภธมน คลังทอง รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๑๑-๑ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลิกเรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษา
ค้นคว้าอิสระ ในหัวข้อ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ :
กรณีศึกษา โรงพยาบาลระยอง โดยมีรองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่า
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุนีย์ สหัสโพธิ์ เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญ
เป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย ให้กับ นางสาวศุภธมน คลังทอง จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความ
ขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุนีย์ สหัสโพธิ์ ก่ออารีโย)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๑๙๘๐ ๙๕๘๕



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๖ - ๘ ต่อ ๒๓๐๖

ที่ ศธ.๐๕๘๑.๐๓/๑๕๗๘ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

ด้วยนางสาวศุภธมน คลังทอง รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๑๑-๑ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษา
ค้นคว้าอิสระ ในหัวข้อ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารพาสต์ฟูดของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ :
กรณีศึกษา โรงพยาบาลระยอง โดยมีรองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่า
อาจารย์สุพรรณิการ์ โกสุม เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
พิจารณาเครื่องมือวิจัย ให้กับ นางสาวศุภธมน คลังทอง จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา
ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชญาภัทร์ ก่ออารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๑๙๘๐ ๙๕๘๕

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/๖๕๖๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๕ สิงหาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลระยอง

ด้วยนางสาวศุภธมน คลังทอง รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๑๑-๑ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษา ค้นคว้าอิสระ ในหัวข้อ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ : กรณีศึกษา โรงพยาบาลระยอง โดยมีรองศาสตราจารย์ดวงสุตา เตโชติรส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่า บุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญ นางสาวกันยารีย์ เกริกสุภเกียรติ เป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ นางสาวศุภธมน คลังทอง จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชญาภัทร์ ก่อาริโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

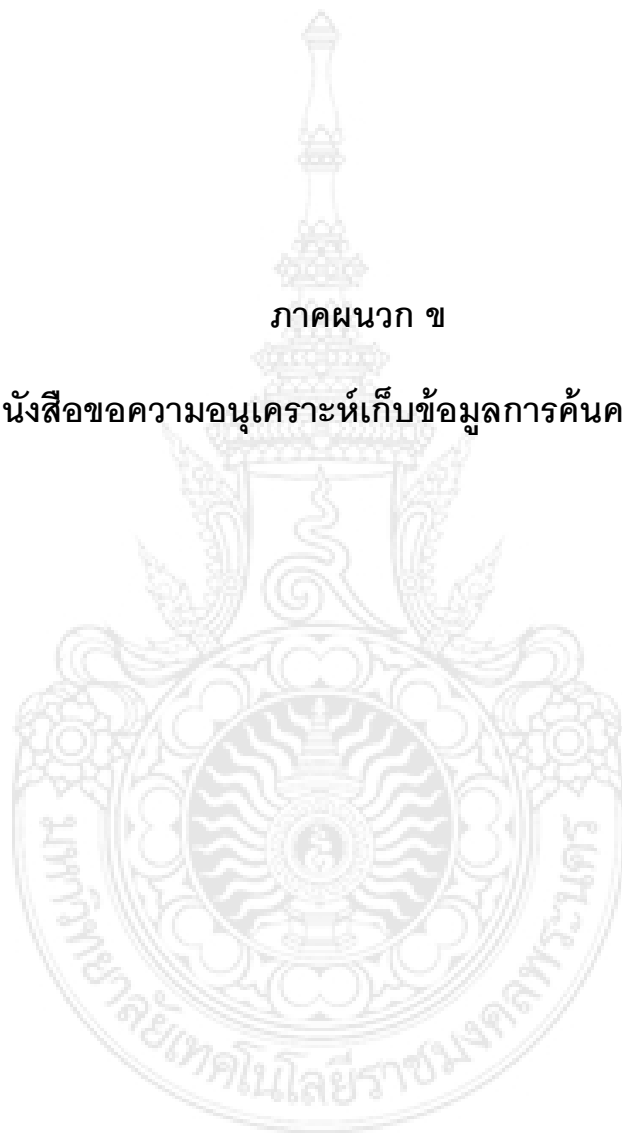
โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๖-๘ ต่อ ๒๓๐๖

โทรสาร ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๙

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๑๙๘๐ ๙๕๘๕

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการค้นคว้าอิสระ





ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๘๗๐

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๑๕ กันยายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย

เรียน อธิบดีกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ด้วย นางสาวศุภธมน คลังทอง รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๑๑-๑ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษา ค้นคว้าอิสระ ในหัวข้อ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารพาสต์ฟูดของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ : กรณีศึกษา โรงพยาบาลระยอง โดยมีรองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวศุภธมน คลังทอง เข้าเก็บข้อมูลในการทำการศึกษา ค้นคว้าอิสระ เพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย ณ โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถาม ในหัวข้อ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารพาสต์ฟูดของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ : กรณีศึกษา โรงพยาบาลระยอง กลับกลุ่มตัวอย่าง หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ อายุ ๑๕-๒๕ ปี จำนวน ๓๐ คน ในช่วงเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน ๒๕๕๗ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรลักษณ์ ปัญญาธิพงศ์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย

รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ - คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๖-๘ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๙

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๑๙๔๐ ๙๕๘๕



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๘๕๖

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๑๕ กันยายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการศึกษาค้นคว้าอิสระ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลระยอง

ด้วย นางสาวศุภมณ คลังทอง รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๔๗๐๗๐๓๕๑๑-๑ นักศึกษา
ระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกรียนแผน ข กำลังดำเนินการทำการศึกษา
ค้นคว้าอิสระ ในหัวข้อ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ :
กรณีศึกษา โรงพยาบาลระยอง โดยมีรองศาสตราจารย์ดวงสุตา เตโชติรส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความ
อนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวศุภมณ คลังทอง เข้าเก็บข้อมูลในการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ
โดยใช้แบบสอบถาม ในหัวข้อ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ :
กรณีศึกษา โรงพยาบาลระยอง กลับกลุ่มประชากร หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ อายุ ๑๕-๒๕ ปี จำนวน ๑๕๐ คน
ในช่วงเดือนตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๗ จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชญาภัทร์ ก่อาริโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

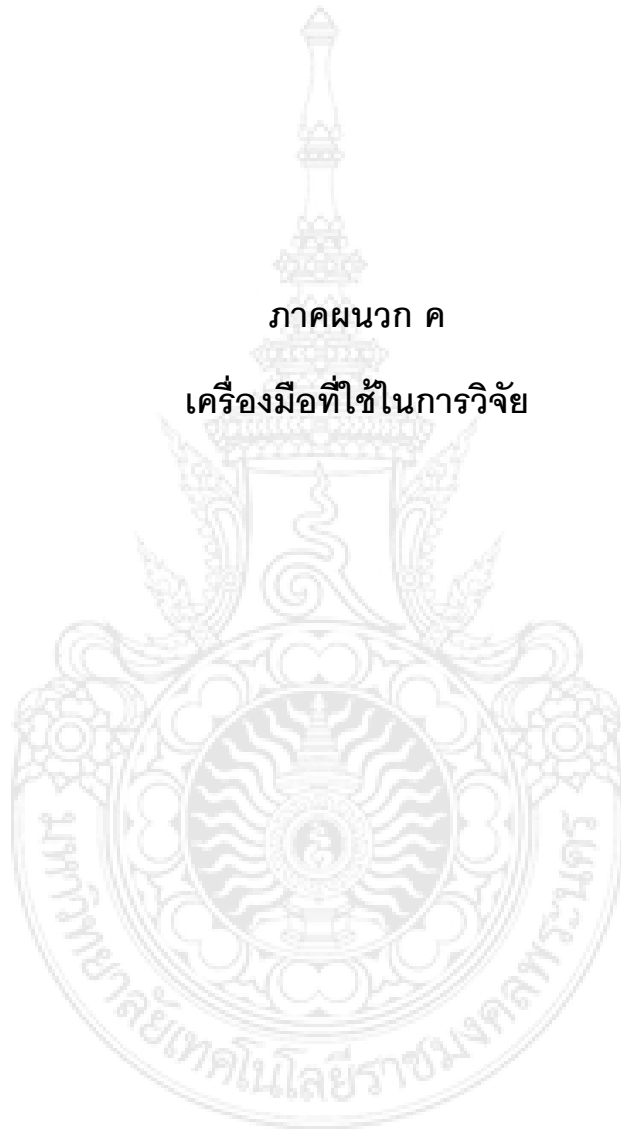
โทร. ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๖-๘ ต่อ ๕๒๓๖

โทรสาร ๐ ๒๒๘๑ ๙๗๕๙

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๑๙๔๐ ๘

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบสอบถาม

เรื่อง

ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง

แบบสอบถามชุดนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) ตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ (บัณฑิตศึกษา) คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ของนางสาวศุภมณ คลังทอง นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยอง 2) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ กรณีศึกษาโรงพยาบาลระยองประกอบด้วยคำถาม 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก

ผู้ศึกษาขอขอบคุณในความร่วมมือตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ โดยข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับและไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น จึงขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ ข้อมูลที่ได้รับจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาค้นคว้าวิจัย

นางสาวศุภมณ คลังทอง

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามต่อไปนี้หรือทำเครื่องหมาย (✓) หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. อายุ..... ปี

2. อายุครรภ์.....เดือน

3. การตั้งครรภ์ครั้งนี้เป็นการตั้งครรภ์ครั้งที่เท่าไรของท่าน ครั้งที่.....

4. การศึกษาสูงสุด

- 1) ประถมศึกษา
- 2) มัธยมศึกษาตอนต้น
- 3) มัธยมศึกษาตอนปลาย / ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)
- 4) อนุปริญญา / ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)
- 5) ปริญญาตรี

5. อาชีพของท่าน

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1) แม่บ้าน | <input type="checkbox"/> 2) รับจ้างทั่วไป |
| <input type="checkbox"/> 3) ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย | <input type="checkbox"/> 4) ลูกจ้างบริษัทเอกชน |
| <input type="checkbox"/> 5) ผู้ใช้แรงงาน / เกษตรกร | <input type="checkbox"/> 6) นักศึกษา / นักเรียน |
| <input type="checkbox"/> 7) อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... | |

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1) น้อยกว่า 10,000 บาท | <input type="checkbox"/> 2) 10,001-15,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 3) 15,001 - 20,000 บาท | <input type="checkbox"/> 4) มากกว่า 20,001 บาท |

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างขวามือตามความรู้ความเข้าใจของท่าน

ข้อที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.	อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทแป้ง เนื้อสัตว์และไขมัน		
2.	อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ได้แก่ ไอศกรีม โดนัท พิซซ่า เฟรนช์ฟราย แฮมเบอร์เกอร์ และไก่ทอด		
3.	อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเป็นอาหารที่มีกากใยอาหารน้อย		
4.	อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกทำให้เกิดการสะสมของไขมันทำให้มีไขมันในเลือดสูง		
5.	อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเป็นอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง		
6.	การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกในหญิงตั้งครรภ์ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน		
7.	ปกติใน 1 มื้อ ร่างกายควรได้รับอาหารที่มีไขมันไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะหรือ 20 กรัม		
8.	ร่างกายควรได้รับคาร์โบไฮเดรตจากข้าว ธัญชาติ ขนมปัง อย่างน้อย มีอยู่ 200 กรัม		
9.	ไขมันในอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเป็นไขมันแปรสภาพที่ดัดแปลงมาจากน้ำมันจากพืชทำให้มีกลีเซอรอล สีสัน คล้ายไขมันสัตว์ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหัวใจ เป็นต้น		
10.	การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกทำให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นกว่าที่ควรจะเป็น โดยน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นจะอยู่ที่มารดาไม่ใช่ทารกตัว		
11.	ในช่วงตั้งครรภ์สามารถบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกได้ไม่จำกัด		
12.	การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกจะทำให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษ ซึ่งเป็นอันตรายต่อการคลอดบุตร		

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (✓) หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. ท่านนิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกชนิดใด (เลือกเพียง 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1) ไก่ทอด	<input type="checkbox"/> 2) ไก่ย่าง	<input type="checkbox"/> 3) เฟรนช์ฟราย
<input type="checkbox"/> 4) พิซซ่า	<input type="checkbox"/> 5) ไส้กรอก	<input type="checkbox"/> 6) ขนมปังกระเทียม
<input type="checkbox"/> 7) แฮมเบอร์เกอร์	<input type="checkbox"/> 8) แซนด์วิช	<input type="checkbox"/> 9) โดนัท
<input type="checkbox"/> 10) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....		
2. ท่านบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกโดยเฉลี่ยบ่อยครั้งเพียงใด

<input type="checkbox"/> 1) 1 ครั้ง/สัปดาห์	<input type="checkbox"/> 2) 2 – 3 ครั้ง/สัปดาห์
<input type="checkbox"/> 3) 4 – 5 ครั้ง/สัปดาห์	<input type="checkbox"/> 4) มากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์
<input type="checkbox"/> 5) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....	
3. ท่านใช้จ่ายเงินในการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกต่อครั้งมากน้อยเพียงใด

<input type="checkbox"/> 1) น้อยกว่า 100 บาท	<input type="checkbox"/> 2) 101 – 200 บาท
<input type="checkbox"/> 3) 201 – 300 บาท	<input type="checkbox"/> 4) 301 – 400 บาท
<input type="checkbox"/> 5) มากกว่า 401 บาท	
4. ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกที่ท่านนิยมรับประทาน (เลือกเพียง 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1) เคเอฟซี	<input type="checkbox"/> 2) เซสเตอร์กริลล์
<input type="checkbox"/> 3) เดอะ พิซซ่า	<input type="checkbox"/> 4) พิซซ่า ฮัท
<input type="checkbox"/> 5) ไส้กรอกสเวนเซ่น	<input type="checkbox"/> 6) มิสเตอร์โดนัท
<input type="checkbox"/> 7) ดังกิ้นโดนัท	<input type="checkbox"/> 8) แมคโดนัลด์
<input type="checkbox"/> 9) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....	
5. เหตุผลที่ท่านเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกคืออะไร (เลือกเพียง 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1) มีรสชาติแปลกใหม่	<input type="checkbox"/> 2) มีการโฆษณาที่น่าสนใจ
<input type="checkbox"/> 3) ชอบรสชาติของอาหาร	<input type="checkbox"/> 4) บริโภคตามบุคคลอื่นที่ชื่นชอบ
<input type="checkbox"/> 5) รู้สึกว่าทันสมัย	<input type="checkbox"/> 6) ได้รับการบริการอย่างรวดเร็ว
<input type="checkbox"/> 7) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....	

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ นามสกุล นางสาวศุภธมน คลังทอง
วัน เดือน ปีเกิด 18 มีนาคม 2518
ภูมิลำเนา เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา

วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
คหกรรมศาสตรบัณฑิต (อาหารและโภชนาการ)	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ธัญบุรี	2539
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครใต้	2537
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครใต้	2535
ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน		
นักโภชนาการชำนาญการ	ฝ่ายโภชนาการ	โรงพยาบาลระยอง

