

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนิสิตในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดชลบุรี

ASSOCIATION BETWEEN NUTRITION LITERACY AND DIETARY BEHAVIORS AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS IN CHON BURI PROVINCE

ชัยนันท์ เหมือนเพชร, เพียงรวี กิ่งแก้ว, ภัทรนันท์ เทียบเคียง

สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

CHAIYANAN MUANPHETCH, PHIANGRAWEE KINGKAE, PHATTHARANAN THIABSIAN

DEPARTMENT OF HEALTH EDUCATION AND HEALTH PROMOTION,

FACULTY OF PUBLIC HEALTH, BURAPHA UNIVERSITY

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ด้านโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนิสิตในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 150 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบทดสอบความรู้และแบบสอบถาม พฤติกรรมที่มีค่าความเที่ยง 0.713 และ 0.746 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาและสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ด้านโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ร้อยละ 50.7 และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50.7 ความรู้ด้าน โภชนาการโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($r=0.467$, $p<0.001$) เมื่อพิจารณาพบว่าความรู้ด้านโภชนาการทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับต่ำถึงต่ำมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่ด้านความรู้ความเข้าใจด้าน โภชนาการไม่มีความสัมพันธ์ ดังนั้น การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมควรมุ่งเน้นการพัฒนา ความรู้ด้านโภชนาการในหลายมิติ และการสร้างสภาพแวดล้อมทางอาหารที่เอื้อต่อการเลือกบริโภคอาหาร ที่ดีต่อสุขภาพในสถาบันอุดมศึกษา

คำสำคัญ : ความรู้ด้านโภชนาการ, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, นิสิตในสถาบันอุดมศึกษา

Abstract

This analytical cross-sectional study aimed to examine nutrition literacy, dietary behaviors, and the association between nutrition literacy and dietary behaviors among undergraduate students in Chon Buri Province. The sample consisted of 150 undergraduate students from Burapha University, selected using multi-stage sampling. Data were collected using a nutrition literacy test and a dietary behavior questionnaire, with reliability coefficients of 0.713 and 0.746, respectively. Data were analyzed using descriptive statistics and Pearson's product-moment correlation coefficient. The results revealed that the majority of participants had a moderate level of overall nutrition literacy (50.7%) and dietary behaviors (50.7%). Overall nutrition literacy was positively correlated with dietary behaviors at a moderate level, with statistical significance ($r = 0.467$, $p < 0.001$). When considering each dimension, nutrition literacy components were positively associated with dietary behaviors at low to very low levels with statistical significance, except for nutrition knowledge and understanding, which showed no significant. These findings suggest that promoting appropriate dietary behaviors among university students should focus on enhancing multidimensional nutrition literacy, particularly practical and applied skills, along with creating supportive food environments that facilitate healthier food choices within higher education institutions.

Keywords : Nutrition literacy, Dietary behaviors, University students

บทนำ

ทศวรรษที่ผ่านมาปัญหาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมในกลุ่มวัยรุ่นได้กลายเป็นประเด็นสำคัญทางสาธารณสุขในหลายประเทศทั่วโลก เนื่องจากรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะในสังคมเมืองที่มีความเร่งรีบ ส่งผลให้การบริโภคอาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน และอาหารแปรรูปเพิ่มมากขึ้น ขณะที่การบริโภคผักและผลไม้กลับลดลง (Almoraie et al., 2025) การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกรรมการบริโภคดังกล่าวเป็นปัจจัยสำคัญที่สัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งกำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญในหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย

จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยพบว่าภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว ซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารไขมันสูง อาหารหวาน และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง (กรมอนามัย, 2565) นอกจากนี้ การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทยยังพบว่า นักศึกษาจำนวนมากมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารสำเร็จรูปค่อนข้างบ่อย รวมทั้งมีการบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอตามคำแนะนำด้านโภชนาการ (รัตนภรณ์ สาสิดา และคณะ, 2565; อลงกต ประสานศรี และคณะ, 2567) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มวัยรุ่นตอนปลายและวัยนักศึกษา ยังคงมีความเสี่ยงต่อปัญหาทางโภชนาการและปัญหาสุขภาพในระยะยาว

ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารคือความรู้ด้านสุขภาพ ซึ่งหมายถึงความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง ทำความเข้าใจ ประเมิน และใช้ข้อมูลด้านสุขภาพเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพ (Nutbeam, 2000) แนวคิดดังกล่าวได้รับการพัฒนาต่อมาในบริบทของโภชนาการในรูปแบบของความรู้ด้านโภชนาการ ซึ่งหมายถึงความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลด้านอาหารและโภชนาการ ทำความเข้าใจข้อมูล และนำ

ไปใช้ในการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม (Velardo, 2015) งานวิจัยหลายฉบับพบว่าบุคคลที่มีระดับความรู้ด้านโภชนาการสูงมีแนวโน้มมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่า (Lai et al., 2021; ธีรรัตน์ สิงห์ทอง และคณะ, 2563) ความรอบรู้ด้านโภชนาการถือเป็นปัจจัยสำคัญที่มีบทบาทต่อการตัดสินใจเลือกบริโภค เนื่องจากนักศึกษาเป็นช่วงที่บุคคลเริ่มมีอิสระในการเลือกอาหารด้วยตนเอง ส่งผลให้พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายด้าน เช่น วิถีชีวิต สภาพแวดล้อมทางอาหาร และอิทธิพลสื่อ (Laska et al., 2015) นอกจากนี้ งานวิจัยในหลายประเทศพบว่า ความรอบรู้ด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยนักศึกษาที่มีความรอบรู้ด้านโภชนาการสูงมักมีแนวโน้มบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมากกว่า (Lai et al., 2021; Kalkan, 2019)

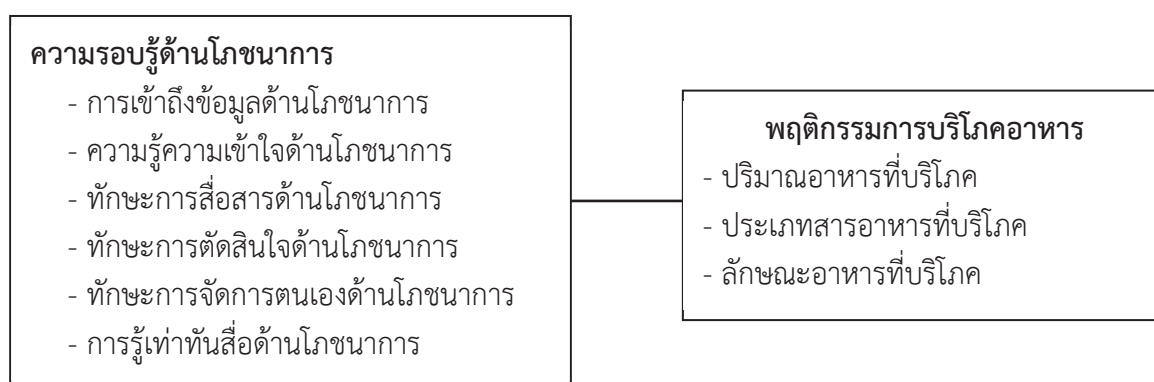
อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความรอบรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มนักศึกษาในหลายพื้นที่ แต่การศึกษาที่มุ่งเน้นในบริบทของนิสิตในสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดชลบุรี ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว เป็นพื้นที่ที่มีสถาบันอุดมศึกษาหลายแห่งและมีประชากรวัยรุ่นจำนวนมาก การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมดังกล่าวอาจส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตในพื้นที่ รวมทั้งมีสภาพแวดล้อมทางอาหารที่หลากหลาย อย่างไรก็ตาม การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความรอบรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตในสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดชลบุรี ยังมิได้อยู่อย่างจำกัด ดังนั้น การศึกษาความรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตในสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดชลบุรี รวมทั้งการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยดังกล่าว จึงมีความสำคัญต่อการทำความเข้าใจปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต และสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนพัฒนากิจกรรมหรือมาตรการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในสถาบันอุดมศึกษาได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความรู้ด้านโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดชลบุรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดชลบุรี

กรอบแนวคิด

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดความรู้ด้านสุขภาพของ Nutbeam (2000) มีทั้งหมด 6 ด้าน คือ 1) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพด้านโภชนาการ 2) ความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการ 3) ทักษะการสื่อสารด้านโภชนาการ 4) ทักษะการตัดสินใจด้านโภชนาการ 5) ทักษะการจัดการตนเองด้านโภชนาการและ 6) การรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดตัวแปรที่ศึกษา ดังรายละเอียดภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional analytical research) ประชากรคือ นิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม เพื่อศึกษาความรู้ด้านโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต ดำเนินการระหว่างเดือนกรกฎาคม ถึง ตุลาคม 2568 โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ประชากร

นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปี 1 - 4 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2567 จำนวน 20,416 คน (ระบบบริการการศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา)

กลุ่มตัวอย่าง

ตัวแทนนิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 - 4 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2567 กลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*Power Version 3.1 โดยการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบแบบล่วงหน้า (A priori power analysis) สำหรับสถิติทดสอบความสัมพันธ์สหสัมพันธ์ (Correlation: Bivariate normal model) ในการคำนวณครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และกำหนดอำนาจการทดสอบ (Power; 1-β) ไว้ที่ 0.95 โดยคาดประมาณขนาดอิทธิพล (Effect Size; r) ในระดับปานกลางที่ 0.30

(Cohen, 1988) ผลการคำนวณปรากฏว่าต้องการกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำจำนวน 136 คน ทั้งนี้ เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนที่อาจเกิดจากข้อมูลไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีก ร้อยละ 10 รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 150 คน ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) ดังนี้

ขั้นตอน 1 แบ่งกลุ่มสาขาวิชาตามเกณฑ์แบ่งกลุ่มของมหาวิทยาลัยเป็นตัวแทน ประกอบด้วย กลุ่มสาขาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และวิทยาศาสตร์สุขภาพ

ขั้นตอน 2 สุ่มกลุ่มตัวอย่างคณะเป็นตัวแทนกลุ่มสาขาวิชา จำนวน 3 คณะ ประกอบด้วย คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาการสารสนเทศ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ โดยสุ่มตัวอย่างแบบง่ายวิธีการจับฉลาก

ขั้นตอน 3 สุ่มกลุ่มตัวอย่างสาขาวิชาในแต่ละคณะ จำนวน 1 สาขาหรือภาควิชาเป็นตัวแทน

ขั้นตอน 4 สุ่มตัวอย่างนิสิตโดยสุ่มตัวอย่างแบบง่ายวิธีการจับฉลากให้ครอบคลุมตามสัดส่วนประชากร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีข้อคำถามตามองค์ประกอบ 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปีการศึกษา คณะ ที่พักอาศัย น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย และรายได้ ซึ่งลักษณะแบบสำรวจรายการและเติมคำตอบ จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ด้านโภชนาการ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิดเกี่ยวกับการเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ ความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการ ทักษะการสื่อสารด้านโภชนาการ ทักษะการตัดสินใจด้านโภชนาการ ทักษะการจัดการตนเองด้านโภชนาการ และการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 30 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นที่ 0.713

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิดเกี่ยวกับปริมาณอาหารที่บริโภค ประเภทสารอาหารที่บริโภค และลักษณะอาหารที่บริโภค มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติทุกวัน บ่อยครั้ง บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง และไม่เคยเลย จำนวน 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นที่ 0.746

การกำหนดเกณฑ์การวัดและแปลผลในเครื่องมือ ส่วนที่ 2 และ 3 ผู้วิจัยคำนวณคะแนนรวมและคะแนนเฉลี่ยของแต่ละตัวแปร โดยคะแนนที่สูงสะท้อนถึงระดับความรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากขึ้น จากนั้น ผู้วิจัยได้นำคะแนนรวมของทั้งสองตัวแปรมาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงเส้นระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เนื่องจากข้อมูลมีลักษณะเป็นข้อมูลเชิงปริมาณระดับช่วง (interval scale) และมีการแจกแจงใกล้เคียงปกติ

การแปลผลระดับความรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ใช้เกณฑ์อิงกลุ่มโดยพิจารณาการกระจายของคะแนนภายในกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การแบ่งระดับโดยประยุกต์แนวคิดการแบ่งกลุ่มแบบควอไทล์เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับต่ำ คือ คะแนนตั้งแต่ร้อยละที่ต่ำสุดจนถึงค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ($\leq P_{25}$) ระดับปานกลาง คือ คะแนนมากกว่าค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จนถึงค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ($> P_{25}$ ถึง $\leq P_{75}$) และระดับสูง คือ คะแนนมากกว่าค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ($> P_{75}$) การใช้วิธีการดังกล่าวช่วยจำแนกระดับของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างเหมาะสมตามการกระจายของข้อมูลจริง (Clark-Carter, 2005)

การหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามจำนวน 3 ส่วน โดยผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของภาษา ความครอบคลุมของเนื้อหา มีค่า IOC ระหว่าง 0.62-1.00

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบทดสอบ ความรอบรู้และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มตัวอย่างที่ยินดีเข้าร่วมวิจัย กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามออนไลน์ผ่านโทรศัพท์ของตนเองผ่าน QR code ใช้เวลาทำ 8-10 นาที ซึ่งผู้วิจัยแจ้งว่าหากมีข้อคำถามใดที่ไม่สบายใจ สามารถเลื่อนไม่ตอบข้อดังกล่าวได้ ทั้งนี้สามารถถอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการได้ตลอดเวลา หรือไม่ทำแบบสอบถามออนไลน์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ความรอบรู้ด้านโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และจัดระดับตามเปอร์เซ็นต์ไทล์ โดยประยุกต์เกณฑ์ของ Clark-Carter (2005) ตามคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ได้แก่ 1) การแจกแจงของประชากรของสองตัวแปรเป็นโค้งปกติ 2) ความสัมพันธ์ของสองตัวแปรเป็นแบบเส้นตรง และ 3) ตัวแปรมีการวัดระดับช่วง (Interval Scale) โดยใช้เกณฑ์ระดับความสัมพันธ์ของ Bartz (1999) ดังนี้

ค่าความสัมพันธ์	ระดับความสัมพันธ์
0.81 – 1.00	สูงมาก
0.61 – 0.80	สูง
0.41 – 0.60	ปานกลาง
0.21 – 0.40	ต่ำ
0.01 – 0.20	ต่ำมาก

ผลการศึกษา

1. ผลการศึกษาความรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดชลบุรี

ผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.7 รองลงมาคือเพศชาย ร้อยละ 24.70 อายุเฉลี่ย 20.8 ปี ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 21-23 ปี ร้อยละ 65.3 กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 51.3 โดยศึกษาในคณะสาธารณสุขศาสตร์มากที่สุด ร้อยละ 38.0 รองลงมาคือคณะศึกษาศาสตร์ และคณะวิทยาการสารสนเทศ ร้อยละ 33.3 และ 28.7 ตามลำดับ ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่ที่หอพักนวมมหาวิทยาลัย ร้อยละ 76.0 มีค่าดัชนีมวลกายระดับปกติ ร้อยละ 37.3 รองลงมาคือ น้ำหนักเกิน และ อ้วนระดับ 1 ร้อยละ 20.7 และ 18.7 ตามลำดับ มีรายได้เฉลี่ยอยู่ในช่วง 5,000-10,000 บาท ร้อยละ 54.7 รองลงมาคือ ช่วงต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 38.7 และส่วนใหญ่เลือกรับประทานอาหารที่ร้านอาหารนวมมหาวิทยาลัย ร้อยละ 61.3 รองลงมาคือช่องทางออนไลน์และร้านอาหารจานด่วน รถเข็น หรือแผงลอย ร้อยละ 16.7 และ 10.7 ตามลำดับ

ผลศึกษาระดับความรู้ด้านโภชนาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50.7 รองลงมาอยู่ในระดับสูงและระดับต่ำ ร้อยละ 25.3 และ 24.0 ตามลำดับและเมื่อวิเคราะห์ความรู้ด้านโภชนาการรายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านโภชนาการรายด้านอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน อยู่ระหว่างร้อยละ 39.3-60.0 โดยความรู้ด้านโภชนาการในระดับสูงที่มีค่ามากกว่าร้อยละ 30 ของกลุ่มตัวอย่าง คือ ด้านทักษะการตัดสินใจ ด้านโภชนาการอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 37.3 รองลงมาคือ ด้านความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 32.0 และ ด้านทักษะการรู้เท่าทันสื่ออยู่ในระดับสูง ร้อยละ 31.3 ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรู้โภชนาการ (n=150)

ความรู้ด้านโภชนาการ	ระดับความรู้ด้านโภชนาการ ร้อยละ (จำนวน)		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
ความรู้ด้านโภชนาการโดยรวม	25.3 (38)	50.7 (76)	24.0 (36)
การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ	26.7 (40)	60.0 (90)	13.3 (20)
ความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการ	32.0 (48)	49.3 (74)	18.7 (28)
การสื่อสารด้านโภชนาการ	25.3 (38)	53.3 (80)	21.3 (32)
การตัดสินใจด้านโภชนาการ	37.3 (56)	39.3 (59)	23.4 (35)
การจัดการตนเองด้านโภชนาการ	25.3 (38)	52.7 (79)	22.0 (33)
การรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ	31.3 (47)	44.0 (66)	24.7 (37)

ผลการศึกษาระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางหรือมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับทั่วไปหรือปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 50.7 รองลงมาคือมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมหรือบริโภค

อาหารที่ถูกต้องสม่ำเสมอ ร้อยละ 26.0 และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสมหรือบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ ร้อยละ 23.3 ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (n=150)

ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับสูง	39	26.0
พฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับปานกลาง	76	50.7
พฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับต่ำ	35	23.3
$\bar{X} = 44.8$, S.D. = 4.7, Min = 35.0, Max = 60.0		

2. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการศึกษา พบว่า ความรู้ด้านโภชนาการโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง ($r=0.467$, $P\text{-value} < 0.001$) และเมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการในรายด้านกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับต่ำ ($r=0.264$, $P\text{-value} = 0.001$) ด้านการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการ

บริโภคอาหารในระดับต่ำ ($r=0.243$, $P\text{-value} = 0.003$) ด้านการสื่อสารด้านโภชนาการ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับต่ำ ($r=0.223$, $P\text{-value} = 0.006$) ด้านการจัดการตนเองด้านโภชนาการ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับต่ำ ($r=0.221$, $P\text{-value} = 0.006$) และด้านการตัดสินใจด้านโภชนาการ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับต่ำมาก ($r=0.190$, $P\text{-value} = 0.020$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($r=0.136$, $P\text{-value} = 0.097$) ดังรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (n=150)

ความรู้ด้านโภชนาการ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร		
	r	p	ระดับความสัมพันธ์
ความรู้ด้านโภชนาการโดยรวม	0.467	<0.001	ระดับปานกลาง
การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ	0.264	0.001	ระดับต่ำ
การรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ	0.243	0.003	ระดับต่ำ
การสื่อสารด้านโภชนาการ	0.223	0.006	ระดับต่ำ
การจัดการตนเองด้านโภชนาการ	0.221	0.006	ระดับต่ำ
การตัดสินใจด้านโภชนาการ	0.190	0.020	ระดับต่ำมาก
ความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการ	0.136	0.097	ไม่มีความสัมพันธ์

อภิปรายผล

จากการศึกษาความรู้ด้านโภชนาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ด้านโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50.7 รองลงมาคือระดับสูงและระดับต่ำ ร้อยละ 25.3 และ 24.0 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณารายด้านก็พบว่าอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่านิสิตส่วนใหญ่มีความรู้และทักษะด้านโภชนาการในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่เพียงพอที่จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ ผลการศึกษาดังกล่าวสามารถอธิบายได้ตามแนวคิดความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ของ Nutbeam (2000) ที่เสนอว่าความรู้ด้านสุขภาพเป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าถึงทำความเข้าใจ ประเมิน และใช้ข้อมูลด้านสุขภาพเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพในชีวิตประจำวัน โดยบุคคลที่มีระดับความรู้สูงจะสามารถใช้ข้อมูลด้านสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพและนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ผลการศึกษานี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดความรู้ด้านโภชนาการ โดย Velardo (2015) อธิบายว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าถึงทำความเข้าใจ ประเมิน และประยุกต์ใช้ข้อมูลด้านอาหารและโภชนาการ เพื่อสนับสนุนการตัดสินใจและพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมต่อสุขภาพ ซึ่งสะท้อนทั้งด้านความรู้ ทักษะ และการนำไปใช้ในชีวิตจริง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของอลงกต ประสานศรี และคณะ (2567) และกวีณา วิเศษแก้ว และเบญจา มุกตพันธุ์ (2563) พบว่านักศึกษา

ส่วนใหญ่มีความรู้ด้านโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และการศึกษาในกลุ่มศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานครของ ประเมศวร์ บุบไชยา และคณะ (2565) พบว่าส่วนใหญ่มีความรู้ด้านโภชนาการในระดับปานกลาง และงานวิจัยของกุลนันท์ เสนคา และคณะ (2568) ที่ศึกษาความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง นอกจากนี้ Gibbs & Chapman-Novakofski (2012) อธิบายว่าความรู้ด้านโภชนาการครอบคลุมความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลอาหาร การทำความเข้าใจข้อมูลโภชนาการ การประเมินข้อมูล และการนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้ในการตัดสินใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ดังนั้น บุคคลที่มีระดับความรู้ด้านโภชนาการสูงจึงมีแนวโน้มที่จะเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพมากกว่า บุคคลที่มีระดับความรู้ต่ำ และเมื่อพิจารณาความรู้ด้านโภชนาการรายด้าน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่านิสิตมีทักษะในการรับรู้และทำความเข้าใจข้อมูลด้านโภชนาการในระดับหนึ่ง แต่การประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารยังไม่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัจจัยด้านวิถีชีวิตของนิสิต เช่น การใช้ชีวิตที่เร่งรีบ ความสะดวกในการเข้าถึงอาหารสำเร็จรูป หรือ สภาพแวดล้อมทางอาหารในมหาวิทยาลัย

ที่เอื้อต่อการเลือกบริโภคอาหารที่สะดวกมากกว่าการคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า แม้วัยรุ่นจะมีความรู้ด้านโภชนาการในระดับหนึ่ง แต่พฤติกรรมการบริโภคอาหารยังคงได้รับอิทธิพลจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและวิถีชีวิต (Lai et al., 2021; Koca & Arkan, 2020) ดังนั้น การส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการจึงควรมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะในการใช้ข้อมูลการตัดสินใจ และการรู้เท่าทันสื่อด้านอาหาร ควบคู่กับการปรับสภาพแวดล้อมทางอาหารในมหาวิทยาลัย เพื่อสนับสนุนให้วัยรุ่นและนิสิตสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารไปสู่รูปแบบที่ดีต่อสุขภาพได้ (Lai et al., 2021)

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50.7 รองลงมาคือมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ร้อยละ 26.0 และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 23.3 ซึ่งสะท้อนว่านิสิตส่วนใหญ่มีการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารในระดับทั่วไปหรือปฏิบัติเป็นบางครั้ง โดยยังมีนิสิตบางส่วนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยในประเทศไทยที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวนมากมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่สม่ำเสมอ การบริโภคอาหารจานด่วน และการบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นลักษณะพฤติกรรมที่พบได้บ่อยในกลุ่มวัยรุ่นและนักศึกษามหาวิทยาลัย (รัตนภรณ์ สาสีทา และคณะ, 2565; อลงกต ประสานศรี และคณะ, 2567) นอกจากนี้ การศึกษาของอำพร ฤทธิ์ถาวร และนพจักร อังคะนิจ (2567) ยังพบว่าวัยรุ่นในเขตเมืองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากความสะดวกในการเข้าถึงอาหารสำเร็จรูปและอาหารฟาสต์ฟู้ด ส่งผลให้รูปแบบการบริโภคอาหารมีความเสี่ยงต่อสุขภาพมากขึ้น และผลการศึกษานี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวนมากมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีแนวโน้มบริโภคอาหารที่สะดวกและรวดเร็ว เช่น อาหารจานด่วน

อาหารแปรรูป และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เนื่องจากข้อจำกัดด้านเวลา วิถีชีวิตที่เร่งรีบ และสภาพแวดล้อมทางอาหารในมหาวิทยาลัย (Almoraie et al., 2025) นอกจากนี้ การศึกษาของ Laska et al. (2015) ยังระบุว่า ช่วงวัยรุ่นตอนปลายและวัยนักศึกษาเป็นช่วงที่บุคคลเริ่มมีอิสระในการตัดสินใจเลือกอาหารมากขึ้น ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารได้รับอิทธิพลจากปัจจัยด้านสังคม เพื่อน และสภาพแวดล้อมอาหารอย่างมาก ซึ่งอาจทำให้คุณภาพอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แม้ว่าจะมีความรู้ด้านโภชนาการอยู่แล้วก็ตาม ดังนั้น ผลการศึกษาค้นคว้าจึงสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมในกลุ่มนิสิต โดยควรดำเนินการควบคู่ทั้งการพัฒนาความรู้และทักษะด้านโภชนาการ รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมทางอาหารในมหาวิทยาลัยที่เอื้อต่อการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

ผลการศึกษาความรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารครั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่า ความรู้ด้านโภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตมหาวิทยาลัย อย่างไรก็ตามการมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการควรมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะหลายด้าน ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูล การรู้เท่าทันสื่อด้านอาหาร การตัดสินใจด้านโภชนาการ และการจัดการตนเองด้านการบริโภคอาหาร เพื่อให้บุคคลสามารถนำข้อมูลด้านโภชนาการไปใช้ในการเลือกบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสมและส่งเสริมสุขภาพในระยะยาว

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดชลบุรี พบว่าความรู้ด้านโภชนาการโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง ($r = 0.467$, $p < 0.001$) แสดงให้เห็นว่าเมื่อระดับความรู้ด้านโภชนาการเพิ่มขึ้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมของนิสิตก็มีแนวโน้ม

เพิ่มขึ้นด้วย ผลการศึกษานี้สามารถอธิบายได้ตามแนวคิดของ Nutbeam (2000) ซึ่งเสนอว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพประกอบด้วยทักษะสำคัญ ได้แก่ ความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ การทำความเข้าใจข้อมูล การประเมินข้อมูล และการนำข้อมูลไปใช้ในการตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งทักษะเหล่านี้มีบทบาทสำคัญต่อการกำหนดพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน ผลการศึกษาค้นคว้านี้ยังสอดคล้องกับ จีรกันต์ พันธุ์ธิดา และคณะ (2567) ที่พบว่าความรอบรู้ด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และผลการศึกษาของ ธิติรัตน์ สิงห์ทอง และคณะ (2563) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้ด้านโภชนาการต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่าความรอบรู้ด้านโภชนาการที่เพิ่มขึ้นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคที่ดีขึ้น และรัตนภรณ์ สาสีทา และคณะ (2565) ที่ศึกษาความรอบรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่าความรอบรู้ด้านโภชนาการแต่ละมิติกับพฤติกรรมการบริโภคในด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ และการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Kalkan (2019) ที่ศึกษาเรื่องผลกระทบของความรู้ทางโภชนาการต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในประเทศตุรกี ผลการศึกษพบว่าความรอบรู้ด้านโภชนาการที่ดีส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารดี

เมื่อพิจารณาความรอบรู้ด้านโภชนาการรายด้านพบว่า การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ การรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ การสื่อสารด้านโภชนาการ การจัดการตนเองด้านโภชนาการ และการตัดสินใจด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับต่ำถึงต่ำมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าทักษะในแต่ละมิติของความรอบรู้ด้านโภชนาการมีบทบาทต่อการกำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

แม้จะมีระดับความสัมพันธ์ไม่สูงมาก เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นพฤติกรรมที่ได้รับอิทธิพลจากหลายปัจจัยร่วมกัน เช่น สภาพแวดล้อมทางสังคม ความสะดวกในการเข้าถึงอาหาร ราคาอาหาร วิถีชีวิต และอิทธิพลจากสื่อหรือการตลาดด้านอาหาร ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศของ Liao et al. (2019) ที่ศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยในไต้หวันและพบว่า ความรอบรู้ด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Lai et al. (2021) ที่พบว่าความรอบรู้ด้านโภชนาการเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยบุคคลที่มีความรอบรู้ด้านโภชนาการสูงมีแนวโน้มเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากกว่า

อย่างไรก็ตามผลการศึกษาพบว่า ด้านความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($r = 0.136$, $p = 0.097$) ซึ่งอาจสะท้อนว่าการมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ ทั้งนี้ตามแนวคิดของ Nutbeam (2000) ระบุว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับสูงไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการมีความรู้ แต่ยังรวมถึงทักษะการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการนำข้อมูลไปใช้ในชีวิตจริง ดังนั้นบุคคลอาจมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ แต่หากขาดทักษะการประยุกต์ใช้ข้อมูลหรือขาดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ก็อาจไม่เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ ผลการศึกษานี้จึงสะท้อนให้เห็นว่า การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมในกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัยควรมุ่งเน้นการพัฒนาความรอบรู้ด้านโภชนาการในหลายมิติ ไม่เฉพาะด้านความรู้เท่านั้น แต่ควรครอบคลุมทักษะการเข้าถึงข้อมูล การรู้เท่าทันสื่อ การตัดสินใจ และการจัดการตนเองด้านโภชนาการ เพื่อให้ นิสิตสามารถนำข้อมูลด้านโภชนาการไปใช้ในการเลือกบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสมและส่งเสริมสุขภาพในระยะยาว

สรุปผล

ผลการศึกษาพบว่านิสิตในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดชลบุรีส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีความรอบรู้ด้านโภชนาการโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.467, p < 0.001$)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

มหาวิทยาลัยควรจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการอย่างเป็นระบบ โดยเน้นการพัฒนาทักษะสำคัญ ได้แก่ การตัดสินใจ การสื่อสาร การจัดการตนเอง และการรู้เท่าทันสื่อ เพื่อสนับสนุนให้นิสิตสามารถนำความรู้ไปใช้ในการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

พัฒนาและทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการ โดยใช้การวิจัยเชิงทดลอง เพื่อประเมินผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างเป็นรูปธรรม

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย. (2565). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
กวิندا วิเศษแก้ว, และเบญญา มุกตพันธุ์. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับการบริโภคขนมและเครื่องดื่มรสหวานของนักศึกษาระดับปริญญาตรีกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 35(2), 183-192.
กุลนันท์ เสนคา, สายพิน ไซติวิเชียร, และศศิพร ดัชชานานุสรณ์. (2568). ความรอบรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ. *วารสารโภชนาการ*, 60(2), 139-162.

จิรกานต์ พันธุ์ฤทธิ์ดำ, นอัสสา โต๊ะยูโซ๊ะ, และวิชชุดา มัคสิงห์. (2567). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารศาสตร์สุขภาพและการศึกษา*, 4(3), 49-62.

ธิดารัตน์ สิงห์ทอง, คติยา อีวาโนวิช, และฉวีวรรณ บุญสุยา. (2563). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *Thai Journal of Public Health*, 5(2): 148-160.

ปรเมศวร์ บุบไชยา, นฤมล ศรารักษ์, และสุวิมล อุไกรษา. (2565). ความฉลาดรู้ทางโภชนาการของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 37(3), 191-201.

รัตนารณาสีทา, คติยา อีวาโนวิช, และฉวีวรรณ บุญสุยา. (2565). ความรอบรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา*, 17(1), 28-43.

อลงกต ประสานศรี, นงนภัส รังศรี, วริษา ถิ่นสำราญ, และอาดื้อ. (2567). ความรอบรู้ด้านโภชนาการพฤติกรรมการบริโภคอาหารและดัชนีมวลกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา. *วารสารสาธารณสุขล้านนา*, 20(2), 139-151.

อำพร ฤทธิ์ถาวร, และนพพักร อังคะนิจ. (2567). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการ และการสุขภาพอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พื้นที่เขตบางเขน. *วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 3(2), 90-103.

Almoraie, N. M., Alothmani, N. M., Alomari, W. D., & Al-amoudi, A. H. (2025). Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: A narrative review. *Nutrition Research Reviews*, 38(1), 53-68.

- Bartz, A. E. (1999). *Basic statistical concepts* (4th ed.). Prentice Hall.
- Clark-Carter, D. (2005). Stanine scores. In B. S. Everitt & D. C. Howell (Eds.), *Encyclopedia of statistics in behavioral science* (pp. 1539-1540). John Wiley & Sons.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Gibbs, H. D., & Chapman-Novakofski, K. (2012). Exploring nutrition literacy: Attention to assessment and the skills clients need. *Health, 4*(3), 120-124.
- Kalkan I. (2019). The impact of nutrition literacy on the food habits among young adults in Turkey. *Nutrition research and practice, 13*(4), 352-357.
- Koca, B., & Arkan, G. (2020). The relationship between adolescents' nutrition literacy and food habits, and affecting factors. *Public health nutrition, 24*(4), 1-12.
- Lai, I.-J., Chang, L.-C., Lee, C.-K., & Liao, L.-L. (2021). Nutrition literacy mediates the relationships between multi-level factors and college students' healthy eating behavior: Evidence from a cross-sectional study. *Nutrients, 13*(10), 3451.
- Laska, M. N., Hearst, M. O., Lust, K., Lytle, L. A., & Story, M. (2015). How we eat what we eat: identifying meal routines and practices most strongly associated with healthy and unhealthy dietary factors among young adults. *Public health nutrition, 18*(12), 2135-2145.
- Liao, L.-L., Lai, I.-J., & Chang, L.-C. (2019). Nutrition literacy is associated with healthy-eating behaviour among college students in Taiwan. *Health Education Journal, 78*(7), 756-769.
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies. *Health Promotion International, 15*(3), 259-267.
- Velardo, S. (2015). The nuances of health literacy, nutrition literacy, and food literacy. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 47*(4), 385-389.