

การศึกษาความสัมพันธ์ของการรับประทานอาหารเช้าเกี่ยวกับค่าดัชนีมวลกาย(BMI) ของพนักงานในโรงงานแฟมิลี่ ซูส์ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร

ปิยะดา คำจิตร*
ผศ.นพ.พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์***

บทคัดย่อ

สภาพเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมทำให้ชีวิตคนในสังคมปัจจุบันเกิดความเร่งรีบมากกว่าในอดีต โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนในสังคมเมือง ปัญหาจราจร ปัญหาการแข่งขันทุกรูปแบบทำให้เน้นซื้ออาหารสำเร็จรูปมากขึ้น โดยเฉพาะร้านอาหารตามสั่ง ซึ่งจะเข้ามามีบทบาทต่อการดำรงชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารเช้าเพราะอาหารประเภทนี้สามารถรับประทานได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว หาซื้อได้ง่าย ซึ่งอาหารเช้าเป็นอาหารหนึ่งงานที่มีปริมาณ คุณค่าอาหาร ประหยัดเวลา แรงงาน และค่าใช้จ่าย

งานวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า และศึกษาแนวทางในการบริโภคอาหารเช้าที่มีผลต่อสุขภาพของคนวัยทำงาน โรงงานแฟมิลี่ ซูส์ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร โดยศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าตลอดจนความสัมพันธ์กันระหว่างดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 200 ราย ด้วยแบบสอบถามจากคนวัยทำงานในโรงงานงานวิจัยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ข้อมูลที่ได้มีลักษณะเป็นข้อมูล นามบัญญัติพบว่าส่วนใหญ่ระดับการศึกษาประถมศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square)

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 21-30 ปี มีมวลกาย(BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติมีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 5,001-10,000 บาท และพบว่าส่วนใหญ่มีการบริโภคอาหารเช้ามีมื้อกลางวันเป็นมื้อหลักบริโภคในช่วงเวลา 12.00-14.00 น. ทั้งนี้เนื่องมาจากช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงพักรับประทานอาหารกลางวันของคนในโรงงานซึ่งมีเวลาพักเพียง 1 ชม. พบว่าร้านอาหารมีจำนวนจำกัดอยู่หน้าโรงงาน ซึ่งอาหารเช้าจะตอบโจทย์ที่สะดวก ง่าย ประหยัดทั้งเงิน และเวลา ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลคือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ ที่พักอาศัย และการออกกำลังกาย/

* นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

** ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

สปีดคาร์ท มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารจานเดียวของกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วงวัยทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และพบว่าการศึกษาความสัมพันธ์ของภาวะโรคอ้วนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานเดียวของคนเป็นโรคอ้วนพบจำนวนน้อยเท่ากับ 1.5%

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภค อาหารจานเดียว ดัชนีมวลกาย

ABSTRACT

The current economic, social and environmental situation made the life of people more hustle than in the past especially the people in the city with traffic problems who buy instance food from a la carte food shop. These foods which less contained less nutritional value can be easily find and eaten.

The of this purpose is to study the fast food consumption behavior and the health of the workers from the Family shoes factory located in AmpurKatoomban of Samutsongkam province. To study the relationship between the personal factors, the eating behavior and the body mass index (BMI) from the specific selecting of 200 people using the questionnaire. The questionnaire is divided into two parts: personal data and the instance food eating behavior. Most of the people in this study were graduated from the primary school. Data were analyzed using frequency, percentage, average, standard deviation and chi-squared test.

The result show that most of the samples age ranged between 21-30 years old with the body mass (BMI) in the normal range. This people's monthly income between 5,001-10,000 baht. Most of the samples eat the single dish for lunch in the time between 12:00 and 14:00 which they have the lunch break for 1 hour. There are a limited number of food shops in front of the factory. The single dish is the convenient food which is saving both time and money.

The result of hypothesis: The relationship of the single dish eating behavior and personal factors: gender, age, education level, income, housing, fitness hour per week are statistically significant at 0.05. The relationship of the single dish eating behavior and obesity are less than 1.5%.

Keywords: Food Consumption fast food body mass index

บทนำ

สภาพเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมทำให้ชีวิตคนในสังคมปัจจุบันเกิดความเร่งรีบมากกว่าในอดีต โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนในสังคมเมืองปัญหาจราจรปัญหาการแข่งขันทุกรูปแบบทำให้เน้นซื้ออาหาร

สำเร็จรูปมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารตามสั่งซึ่งมีบทบาทต่อการดำรงชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารจานเดียว เพราะอาหารประเภทนี้สามารถรับประทานได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว หาซื้อได้ง่ายซึ่งอาหารจานเดียวเป็นอาหารหนึ่งงานที่มีปริมาณคุณค่าอาหาร ประหยัดเวลาแรงงานและค่าใช้จ่าย

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานเดียวของคนวัยทำงานในโรงงานแฟมิลี่ซูส์ อำเภอกะทู้มูแบน จังหวัดสมุทรสาคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานเดียวของคนวัยทำงานในโรงงานแฟมิลี่ซูส์ อำเภอกะทู้มูแบน จังหวัดสมุทรสาคร
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานเดียวกับระดับดัชนีมวลกาย (BMI) ของคนวัยทำงานในโรงงานแฟมิลี่ซูส์ อำเภอกะทู้มูแบน จังหวัดสมุทรสาคร

สมมติฐานการศึกษา

1. ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานเดียว
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานเดียวมีความสัมพันธ์กับระดับดัชนีมวลกาย (BMI)

ขอบเขตของการวิจัย

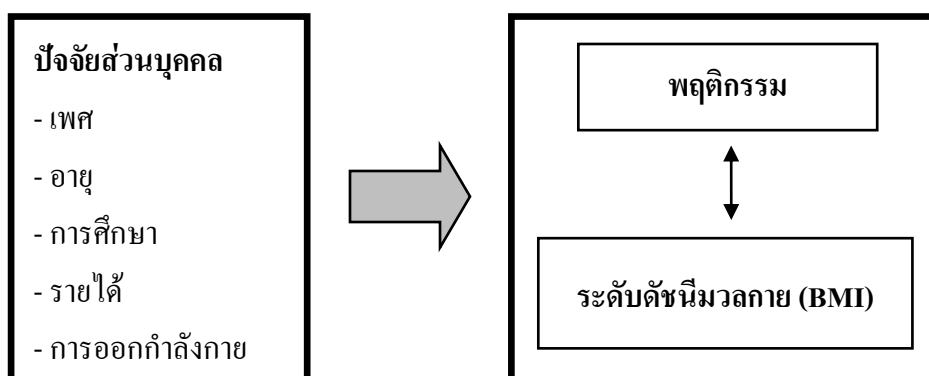
พื้นที่ทำการศึกษาคือ ในโรงงานแฟมิลี่ซูส์ อำเภอกะทู้มูแบน จังหวัดสมุทรสาคร

ระยะเวลาที่ทำการศึกษาคือ ระหว่างเดือนมีนาคม - พฤษภาคม พ.ศ. 2557

สถิติที่ใช้ในการศึกษาคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปร

2 ตัวว่าสัมพันธ์กันหรือไม่ด้วยไค - สแควร์ (Chi square test)

กรอบความคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของการรับประทานอาหารจานเดียวกับค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของคนงานในโรงงานแฟมิลี่ ชูส์ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ขั้นตอนวิธีการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วยรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 200 ราย และเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามสร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบสอบถามพฤติกรรมกรบริโภคอาหารจานเดียว ข้อมูลที่ได้มีลักษณะเป็นข้อมูลนามบัญญัติ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น โดยนำแบบสอบถามของผู้ที่เคยทำการศึกษาหรือวิจัยในเรื่องที่ใกล้เคียงกับผู้ศึกษาสนใจมาปรับปรุงแล้วนำไปให้ผู้ชำนาญการด้านเนื้อหาอย่างน้อย 3 คน พิจารณาตัดสินว่าแบบสอบถามนั้นครบถ้วน ตรงตามเนื้อหา แล้วนำไปทดลองใช้กับคนงานที่มีคุณสมบัติเหมือนกับกลุ่มที่ผู้ศึกษาสนใจทำการศึกษาที่ทำงานในโรงงานข้างเคียงจำนวน 30 คน แล้วนำคำตอบมาพิจารณาเกี่ยวกับการเข้าใจคำถาม การแปลความหมายของข้อความ วิธีการตอบความชัดเจนของคำชี้แจง ปฏิกริยาที่มีต่อคำถาม แล้วนำมาวิเคราะห์และแก้ไขให้สมบูรณ์แล้วจึงนำไปใช้จริง

วิธีการเก็บข้อมูล

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบและแนวคิดที่จะสร้างเครื่องมือแบบสอบถามที่จะศึกษา จากนั้นทดสอบแบบสอบถาม
2. หาข้อมูลคนวัยทำงานในโรงงานแฟมิลี่ชูส์ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร เพื่อทราบจำนวนในการทำแบบสอบถาม โดยประสานกับฝ่ายบุคคลในโรงงาน
3. สร้างแบบสอบถาม แล้วนำไปทดลองใช้
4. ดำเนินการแจกแบบสอบถามพร้อมทั้งชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงใส่ในแบบสอบถาม
5. ติดตามเก็บแบบสอบถามมาวิเคราะห์
6. นำข้อมูล น้ำหนัก และส่วนสูงที่ได้มาคำนวณจาก BMI
โดยใช้สูตร $BMI = \text{นน. (กิโลกรัม)} / \text{ส่วนสูง (ม}^2\text{)}$ หรือเทียบตารางค่า BMI
7. จัดระดับ BMI เพื่อนำมาวิเคราะห์ผลหาความสัมพันธ์กับอาหารจานเดียว
8. วิเคราะห์และสรุปผล

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานเดียวที่ได้วิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาความสัมพันธ์ของตัวแปร 2 ตัวว่าสัมพันธ์กันหรือไม่ด้วย ไค-สแควร์ (Chi square test)

สรุปผลการศึกษา

พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 77 บริโภคอาหารจานเดียวมื้อกลางวันเป็นมื้อหลักและส่วนใหญ่ร้อยละ 84.00 บริโภคอาหารจานเดียวในช่วงเวลา 12.00-14.00 น. ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงเวลาพักรับประทานอาหารกลางวันของโรงงานมีเวลาพักเพียง 1 ชม. พบว่าร้านอาหารมีจำนวนจำกัดอยู่หน้าโรงงาน ซึ่งอาหารจานเดียวจะตอบโจทย์ที่สะดวกง่าย ประหยัดทั้งเงินและเวลา ผลการทดสอบ สมมติฐาน พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ ระดับศึกษารายได้ ที่พักอาศัย และการออกกำลังกาย/สัปดาห์มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารจานเดียวของกลุ่มตัวอย่าง ที่อยู่ในช่วงวัยทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

อภิปรายผลการศึกษา

ผลการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานเดียวของคนทำงานในโรงงานแฟมิลี่ ซูส์ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ และสมมติฐานการศึกษา ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานเดียวของคนทำงานในโรงงานแฟมิลี่ ซูส์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารจานเดียวมื้อกลางวันเป็นมื้อหลักและบริโภคอาหารจานเดียวในช่วงเวลา 12.00-14.00 น. เนื่องมาจากช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงเวลาพักรับประทานอาหารกลางวันของโรงงานมีเวลาพักเพียง 1 ชม. และพนักงานมีที่พักอาศัยอยู่ห่างไกลจากโรงงานจึงไม่สะดวกที่จะต้องเดินทางกลับไปรับประทานอาหารกลางวันที่บ้านจำเป็นต้องรับประทานอาหารกลางวันตามร้านค้าที่อยู่ในบริเวณของโรงงาน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นร้านขายอาหารจานเดียว ประกอบกับการรับประทานอาหารจานเดียวมีความสะดวกง่าย ประหยัดทั้งเงิน เวลา และมีปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการ

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานเดียวพบเพศและระดับการศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกเครื่องดื่ม เพื่อบริโภคร่วมกับการรับประทานอาหารจานเดียว อาจเนื่องมาจากความแตกต่างกันระหว่างเพศชาย และเพศหญิงทำให้มีรสนิยมความชอบเครื่องดื่มที่แตกต่างกัน เพศชายจะเลือกเครื่องดื่มที่มีรสชาติเข้มข้น เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลมหรือไมก็เลือกคิม น้ำเปล่า ในขณะที่เพศหญิงจะชอบเครื่องดื่มที่มีรสชาติเป็นธรรมชาติ เช่น น้ำผลไม้ หรือน้ำเปล่า เนื่องจากเพศหญิงให้ความสำคัญด้านสุขภาพ และกลัวความอ้วนจากน้ำตาลมากกว่าเพศชาย สำหรับในเรื่องของการศึกษากับการเลือกเครื่องดื่มนั้นอาจเป็นไปได้ว่าระดับการศึกษาจะช่วยให้มีความรู้ทางโภชนาการทำให้รู้

ได้ว่าเครื่องดัดชนิดใดดีแล้วดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย เครื่องดัดชนิดใดควรหลีกเลี่ยงเพราะจะทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานเดียวพบดัชนีมวลกาย (BMI) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกเครื่องดื่ม นั่นอาจเป็นเพราะผู้ที่มีดัชนีมวลกายในเกณฑ์ปกติหรือผอม มักเลือกบริโภคน้ำเปล่าร่วมกับการบริโภคอาหารจานเดียว ในขณะที่ผู้ที่มีดัชนีมวลกายในเกณฑ์อ้วน หรืออ้วนอันตรายจะเลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีรสชาติ เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม

ข้อเสนอแนะ

1. เนื่องจากการศึกษานี้เป็นการศึกษาในระยะสั้น และใช้แบบสอบถามในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานเดียวของพนักงานในโรงงานแฟมิลีซูส์ เพียงอย่างเดียวซึ่งการศึกษาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ควรมีการรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตร่วมด้วย เพื่อเพิ่มความเชื่อถือได้ของข้อมูลแต่เนื่องจากทางข้อจำกัดด้านเวลาที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ดังนั้นการสังเกตจึงเป็นไปได้ยากในกรณีนี้ข้อมูลจากการศึกษานี้นี้อาจมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ การนำผลการวิจัยไปใช้อ้างอิงจำเป็นต้องตระหนักในข้อจำกัดดังกล่าวด้วย

2. เนื่องจากข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษามากกว่าครึ่งมีดัชนีมวลกาย (BMI) ในภาวะปกติ การรวบรวมข้อมูลเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของภาวะโรคอ้วนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานเดียวจึงอาจคลาดเคลื่อนจากข้อเท็จจริง เนื่องจากมีข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานเดียวของคนเป็นโรคอ้วนจำนวนน้อย ดังนั้นการศึกษาในระยะต่อไปควรให้ความสำคัญกับ กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโรคอ้วนเป็นหลัก เพื่อให้ได้รับข้อมูลที่เพียงพอในการแสดงถึงความสัมพันธ์ของภาวะโรคอ้วนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานเดียว

3. การศึกษานี้ใช้ค่าสถิติไคสแควร์ เพื่อบอกถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภค ซึ่งผลการศึกษายกได้เพียงว่าตัวแปรมีความสัมพันธ์กันเท่านั้นแต่ไม่สามารถบอกขนาดและทิศทางของความสัมพันธ์ได้ ซึ่งการศึกษาในระยะต่อไปควรใช้เครื่องมือ ทางสถิติที่แสดงถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรที่อธิบายได้มากยิ่งขึ้น เช่น เพลีสันต์ หรือ Correlation เป็นต้น

4. เนื่องจากการศึกษานี้ เป็นการศึกษาอาหารจานเดียวที่มีความหมายค่อนข้างกว้างโดยมิได้เฉพาะเจาะจงเมนูอาหาร จึงไม่สามารถอธิบายได้ว่าเมนูอาหารชนิดใดที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกาย (BMI) ของผู้ที่มีภาวะโรคอ้วน และการที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะอ้วนก็อาจเกิดขึ้นจากการบริโภคมากเกินไปไม่ได้หมายความว่า เป็นผลมาจากการบริโภคอาหารจานเดียว การศึกษาในระดับต่อไป ควรศึกษาเฉพาะเจาะจงในชนิดของอาหารในการบริโภคในปริมาณที่เท่า ๆ กัน เพื่อให้ทราบได้ว่าอาหารจานเดียวเมนูใดที่ส่งผลให้เกิดภาวะโรคอ้วน

บรรณานุกรม

กัญญารัตน์วนิชชากร. (2550).โรคอ้วนลงพุงในผู้มารับบริการตรวจสุขภาพ ประจำปีโรงพยาบาลส่งเสริม

สุขภาพ. กรุงเทพฯ ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก

<http://www.hpcqanamai.moph.go.th//research/index.php?option=content & task=view rid=852&Itemid = 48> สืบค้นเมื่อ 15กุมภาพันธ์ 2560

กุศลอินทชาญ และคณะ. (2551). การศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษามหาวิทยาลัย

ราชภัฏจันทรเกษม. กรุงเทพฯ.

ฉัตยาพร เสมอใจ.(2550). พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ ซีเอ็ดเคชั่น

ถาวร ม.ต้น. (2553).โรคอ้วนภัยคุกคามสุขภาพคนไทย. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ ปีที่ 40

ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2553

นิพนธ์ เสริมพาณิชย์,โรคอ้วนในชุมชนแออัด. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วารสารสาธารณสุข

ศาสตร์ ปีที่ :15ฉบับที่ :6พฤษภาคม -สิงหาคม 2554

ปิ่นแก้วโชติอานวย อัจฉโรบล แสงประเสริฐ และพรวิไล คล้ายจันทร์. (2551). ความพึงพอใจในภาพลักษณ์

และการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก. <http://113.53.232.220/manage/research> สืบค้นเมื่อ 20มีนาคม2560