

พฤติกรรมการณ์เลือกรับประทานอาหารที่กำหนดให้พลังงานแคลอรีในการลดน้ำหนักที่มี
ประสิทธิภาพที่ดีของประชาชนจังหวัดนครราชสีมาที่มีประสิทธิผล
Behavior of Select meal to define the quality calories for effective
weight losing of the people in Nakhon Ratchasima Province

รุ่งพรรณ ไทยเขียว¹
มัลลิกา ธรรมจริยาวัฒน์²

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพฤติกรรมการณ์เลือกรับประทานอาหารที่กำหนดให้พลังงานแคลอรีที่มีคุณภาพเพื่อใช้ในการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิผลของประชาชนจังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนที่สนใจในการลดน้ำหนัก ริเริ่มจะลดน้ำหนักและประชาชนทั่วไปในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 400 คน โดยใช้การเลือกแบบกำหนดโควตา ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการศึกษา ผลการศึกษาพบว่า

1. ความรู้ทางโภชนาการของอาหารเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ทางโภชนาการของอาหารเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก โดยมีความรู้อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 70.5 รองลงมาคือมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 27.8 และ มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 1.7 ตามลำดับ

2. พฤติกรรมการณ์เลือกรับประทานอาหารคุณภาพที่กำหนดพลังงานแคลอรีเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก ส่วนใหญ่ให้อาหารมื้อเย็นเป็นมื้ออาหารที่กำหนดแคลอรีมากที่สุด ร้อยละ 60.0 อาหารมื้อเย็นเป็นมื้ออาหารที่เลือกอ่านพลังงานแคลอรีจากป้ายฉลากก่อนซื้อ ร้อยละ 44.8 ความถี่ในการเลือกอ่านพลังงานแคลอรีจากป้ายฉลากก่อนซื้อ คือ แล้วแต่มีมื้ออาหาร (มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น) ร้อยละ 63.0 ได้กำหนดพลังงานอาหารต่อวันในการลดน้ำหนัก 2,000 กิโลแคลอรี ร้อยละ 50.8 เนื้ออกไก่ เป็นเนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงอาหารเพื่อกำหนดพลังงานแคลอรี ร้อยละ 48.0 หลังจากเลือกรับประทานอาหารโดยการกำหนดพลังงานแคลอรีแล้วมีน้ำหนักลดลง ร้อยละ 80.5 มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนในการรับประทานอาหาร 2,001-3,000 บาท ร้อยละ 37.0 ตามลำดับ

3. พฤติกรรมการณ์ดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา ภาพรวม พบว่า มีประสิทธิผลอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า พฤติกรรมการณ์รับประทานอาหารที่มีคุณภาพ มีประสิทธิผลสูงสุดเป็นอันดับแรก โดยมีประสิทธิผลอยู่ในระดับปานกลาง และพฤติกรรมการณ์พักผ่อนและการออกกำลังกาย มีประสิทธิผลอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

¹ นักศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา E-mail: smile.tangmo@gmail.com

² ดร. มัลลิกา ธรรมจริยาวัฒน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำ ภาควิชาการบริหารธุรกิจทั่วไป คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง E-mail: dr.munlikar@email.com

4. กลุ่มตัวอย่างที่เพศ แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา แตกต่างกัน และมีอาหารที่เลือกอ่านพลังงานแคลอรีจากป้ายฉลากก่อนซื้อ การกำหนดพลังงานอาหารต่อวันในการลดน้ำหนักก็กิโลแคลอรี เนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงอาหารเพื่อกำหนดพลังงานแคลอรีในการลดน้ำหนัก ระยะเวลาที่ใช้ในการลดน้ำหนัก และค่าใช้จ่ายต่อเดือนในการรับประทานอาหารโดยที่กำหนดพลังงานแคลอรีเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารพลังงาน,แคลอรี,การลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพ

ABSTRACT

This research has the objective to study about Behavior of Select meal to define the quality calories for effective weight losing of the people in Nakhon Ratchasima Province. The sampling group were the people who want to lose their weight or begin to losing their weight in Nakhon Ratchasima Province for 400 persons. This is used Quota Sampling as the tool in the study. The study results is found that

1. Information of Nutritional food for weight losing; the sampling group have the information of Nutritional food for weight losing in a high level was accounted of 70.5 percent secondary is have the information in a medium level was accounted of 27.8 percent and have the information in a less level was accounted of 1.7 percent respectively

2. Behavior of Select meal to define the quality calories for effective weight losing; in the most emphasized to dinner meal to define the calories in a maximum level was accounted of 60.0 percent. Dinner meal has selected by read the calories on label before purchase was accounted of 44.8 percent. Frequency of reading the calories on label before purchase is depend on time (breakfast, lunch and dinner) was accounted of 63.0 percent has defined the energy per a day to weight losing of 2,000 kilocalories was accounted of 50.8 percent. Chicken chest is the cooking meat to define calories was accounted of 48.0 percent. After selecting by define calories their weight is lose for 80.5 percent. They paid for meal of 2,001-3,000 baht was accounted of 37.0 respectively

3. Behavior of living that affected to effective weight losing of the people in Nakhon Ratchasima Province in overall is found that the effective was in a medium level when considered by side is found that Eating behavior with good quality gained the effective in a highest level and was in a medium level and relaxing behavior and exercising gained effective was in a medium level respectively

4. The sampling group with differed gender have Behavior of living that affected to effective weight losing of the people in Nakhon Ratchasima Province has differed in overall and by side and mealtime that selected by read the calories on label before purchase. Defining how many energy per a day for weight losing, what meat which cook for, period of weight losing and expenses per a month for eating by define the calories in weight losing in significant statistic level of .05

Keyword: Energy eating behavior, Calories, Effective weight loss

บทนำ

กระแสสังคมในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีการแข่งขันกันมากขึ้น ไม่ว่าจะแข่งขันกับคนอื่นหรือแข่งขันกับเวลาของตนเอง ทั้งในเรื่องการเรียน การทำงาน ทำให้คนส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบและเรียบง่ายเป็นประจำทุกวัน จึงทำให้การเลือกบริโภคอาหารเรียบง่ายเน้นความสะดวกรวดเร็วเป็นหลัก โดยไม่คำนึงถึงคุณภาพของอาหารที่บริโภคเข้าไปในร่างกายแต่อย่างใด เพียงต้องการแค่ความสะดวกรวดเร็ว อาทิเช่น การบริโภคอาหารแช่แข็งในร้านสะดวกซื้อ บริโภคอาหารกล่องโฟม รวมไปถึงบริโภคอาหารบึ่งย่างตามข้างถนน ซึ่งอาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่ทำลายสุขภาพร่างกายยิ่งนัก อาจจะทำให้ป่วยได้ง่าย และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอ้วน เนื่องจากปัจจุบันพบว่าคนไทยน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าในรอบ 2 ทศวรรษ เทียบกับ 10 ประเทศในเอเชีย จากสถิติ พ.ศ. 2557 พบว่าชายไทยติดอยู่ในอันดับที่ 4 ส่วนหญิงไทยติดในอันดับที่ 2 ของการเป็นโรคอ้วน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2558)

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ สสช. (2557) ได้ระบุว่า โรคอ้วนเป็นสาเหตุทำให้เจ็บป่วยได้ง่ายทำให้โรคภัยต่างๆ ตามมาความอ้วนสามารถทำให้เกิดโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรังเข้ามาได้หลายโรคพร้อมกัน ได้แก่ ไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิต เบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น และยังเป็นต้นเหตุของโรคมะเร็ง โดยกองทุนวิจัยมะเร็งโลกกล่าวว่า คนอ้วนมีโอกาสเป็นโรคเหล่านี้มากกว่าปกติ 2-3 เท่า สาเหตุของโรคมะเร็งร้อยละ 24 เกิดจากความอ้วน ดังนั้นจึงทำให้คนไทยส่วนใหญ่หันมาลดน้ำหนักโดยใช้วิธีการออกกำลังกายและยังเลือกวิธีการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกันมากยิ่งขึ้น เช่น อาหารที่กำหนดให้พลังงาน อาหารลดคอเลสเตอรอล อาหารออสเทนนิค เป็นต้น ซึ่งการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพหรืออาหารที่กำหนดการให้พลังงานนั้น เป็นอีกหนึ่งตัวเลือกในการลดน้ำหนักอย่างดี เนื่องจากอาหารเพื่อสุขภาพนั้นเหมาะสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักและใส่ใจในเรื่องของสุขภาพร่างกาย เพราะเป็นอาหารที่ไม่ผ่านการแปรรูปหรือผ่านการปรุงแต่งด้วยสารเคมีใดๆ ทั้งนั้น เช่น การหมักหรือการดอง อาหารที่มีรสชาติจัด เกือบ 90 เปอร์เซ็นต์ ของการปกติทั่วไป การบริโภคอาหารที่กำหนดให้พลังงานนั้น ไม่เน้นการบริโภคในปริมาณที่เยอะ แต่เป็นการเน้นบริโภคให้ครบ 5 หมู่ คือ หมู่ที่ 1 โปรตีน หมู่ที่ 2 หมู่ที่ 3 เหลือแร่ หมู่ที่ 4 วิตามิน และหมู่ที่ 5 ไขมัน ให้แค่เพียงพอต่อร่างกาย (ชินุญทัย กาญจนจิตตรา, 2557)

จากรายงานของตลาดอาหารปี พ.ศ. 2558 Thaibizchina (2558) ผู้บริโภคมีพฤติกรรมการหันเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพหรืออาหารที่กำหนดให้พลังงานเป็นจำนวนเพิ่มขึ้น จากอิทธิพลจาก

รายการอาหารเพื่อสุขภาพทางสื่อต่างๆ เช่น สื่อโทรทัศน์ สื่อผ่านสังคมออนไลน์จากยูทูปเบอร์ ที่ทำออกมากระตุ้นให้ผู้บริโภคทดลองการบริโภคอาหารหรือปรุงอาหารที่เองที่บ้าน โดยจะสอนวิธีการเลือกวัตถุดิบและขั้นตอนในการปรุงอาหาร การกำหนดพลังงานของวัตถุดิบ เน้นวัตถุดิบส่วนที่มาจากธรรมชาติ หาซื้อได้ทั่วไป เน้นอาหารที่ให้โปรตีนและคาร์โบไฮเดรตสูง นับพลังงานแคลอรี และลดปริมาณรสจัด รสหวาน รสเค็ม จึงทำให้รูปแบบการดำรงชีวิตเปลี่ยนไป

ดังนั้นผู้จัดวิจัยจึงได้ทำการศึกษาพฤติกรรม การเลือกรับประทานอาหารกำหนดพลังงาน แคลอรีที่มีคุณภาพเพื่อใช้ในการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิผลของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา เพื่อให้เป็นประโยชน์ในการปรับวิสัยทัศน์ในการเลือกบริโภคอาหารกับคนที่ต้องการลดน้ำหนักและใส่ใจในเรื่องของสุขภาพมากยิ่งขึ้นและเพื่อต้องการสำรวจพฤติกรรม การเลือกรับประทานอาหารที่กำหนดให้พลังงานหรืออาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ฝ่ายที่เกี่ยวข้อง (ธุรกิจ) นำผลจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ไปพัฒนาและปรับเปลี่ยนให้ตรงตามความต้องการของผู้บริโภค เช่น ด้านราคา เหมาะสมกับคุณภาพของอาหารหรือไม่ เนื่องจากผู้วิจัยได้สังเกตเห็นถึงปัญหาที่มีเศรษฐกิจตกต่ำในปัจจุบัน โดยเฉพาะปัญหารายได้ของประชากร ทำให้มีพฤติกรรมในการเลือกบริโภคมากพอสมควร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ที่มีผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ ของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารคุณภาพที่กำหนดพลังงานแคลอรีกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา
3. เพื่อศึกษาความรู้ทางโภชนาการของอาหารเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารคุณภาพที่กำหนดพลังงานแคลอรีเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก และพฤติกรรมการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา

สมมติฐานของการวิจัย

1. ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน มีผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ
2. พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารคุณภาพที่กำหนดพลังงานแคลอรีมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ ของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา

ขอบเขตการวิจัย

ผู้จัดทำวิจัยใช้การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ โดยใช้การสำรวจด้วยแบบสอบถามที่สร้างขึ้น และได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

1. ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่สนใจในการลดน้ำหนัก ริเริ่มจะลดน้ำหนักและประชาชนทั่วไปในจังหวัดนครราชสีมา

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประชาชนที่สนใจในการลดน้ำหนัก ริเริ่มจะลดน้ำหนักและประชาชนทั่วไปในจังหวัดนครราชสีมา เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน การหาขนาดของจำนวนตัวอย่างจึงใช้แบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability Sampling) (กัลยา วาณิชย์บัญชา, 2557) และเลือกศึกษาจากประชากรที่มีลักษณะตรงตามวัตถุประสงค์ คือ ประชาชนที่สนใจในการลดน้ำหนัก ริเริ่มจะลดน้ำหนักและประชาชนทั่วไปในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 400 คน โดยใช้การเลือกแบบกำหนดโควตา (Quota Sampling)

2. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่

2.1.1) ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

2.1.2) ความรู้ทางโภชนาการของอาหารเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก

2.1.3) พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารคุณภาพที่กำหนดพลังงานแคลอรีเพื่อใช้ในการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา ประกอบด้วย พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ และพฤติกรรมการพักผ่อนและออกกำลังกาย

3. ขอบเขตด้านพื้นที่ที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย สวนสาธารณะ และสถานที่ทั่วไปในจังหวัดนครราชสีมา

4. ขอบเขตด้านระยะเวลาในการศึกษา ในช่วงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2561 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหาร หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกหรือการปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การรับประทานอาหารโดยการกำหนดพลังงานแคลอรีที่ถูกรวบรวมไว้ เพื่อใช้ในการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพหมายถึง การกระทำของแต่ละบุคคลที่มีการลดน้ำหนักสามารถทำตามเป้าหมายที่เคยตั้งไว้ ประกอบด้วย การออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร และเลือกรับประทานอาหารที่มีพลังงานเพียงพอวันเท่านั้น ไม่รับประทานมากเกินไป

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตและการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา

2. ทราบถึงพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารคุณภาพที่กำหนดพลังงานแคลอรีเพื่อใช้ในการลดน้ำหนักต่อพฤติกรรมการดำเนินชีวิตและการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา

3. ทราบถึงความรู้ทางโภชนาการของอาหารเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารคุณภาพที่กำหนดพลังงานแคลอรีเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก และพฤติกรรมการดำเนินชีวิตและการลดน้ำหนักของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา

กรอบแนวความคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวความคิดการวิจัย

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารกำหนดให้พลังงานแคลอรีที่มีคุณภาพเพื่อใช้ในการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิผลของประชาชนจังหวัดนครราชสีมาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาเอกสาร ทฤษฎี แนวความคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้ประกอบเป็นแนวทางในการศึกษาและได้นำเสนอหัวข้อที่ศึกษาไว้ตามลำดับดังนี้

พฤติกรรมการบริโภคเพื่อการลดน้ำหนัก

การบริโภคเพื่อลดน้ำหนัก หมายถึง การรับประทานอาหารที่มีพลังงานแคลอรีไม่มากเกินไป ความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน และเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วน้ำหนักตัวจะคงที่ไม่เพิ่มขึ้น รวมไปถึงมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยมีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้

จุฬารัตน์ รุ่งพิสุทธิพงษ์ (2550) หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคเพื่อลดน้ำหนักมีดังต่อไปนี้

- 1) พิจารณาตนเอง โดยการบันทึกการรับประทานอาหารต่าง ๆ เพื่อพิจารณาว่า กินมากเกินไปหรือเปล่า อะไรเป็นตัวกระตุ้นในการกิน และพิจารณาการออกกำลังกาย
- 2) การควบคุมตนเอง โดยใช้หลักการควบคุมพฤติกรรมที่ควบคุมได้ เช่น การรับประทานอาหารคนเดียวจะสามารถควบคุมได้ดีกว่ารับประทานอาหารหลายคน
- 3) ปรับปรุงเรื่องความคิด และตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนัก
- 4) กินให้ถูกหลัก ไม่รับประทานอาหารที่เสี่ยงต่อการอ้วน
- 5) หลีกเลี่ยงขบวนการหรือพฤติกรรมที่จะทำให้ น้ำหนักขึ้น

จากทฤษฎีพฤติกรรมการบริโภคเพื่อการลดน้ำหนักของบทความดังกล่าว สรุปได้ว่า การรับประทานอาหารเพื่อต้องการลดน้ำหนักนั้น ควรมีความรู้ในการเลือกรับประทาน เช่น ไม่ควรรับประทานอาหารประเภทของทอด รับประทานเนื้อสัตว์ที่มีไขมัน และเราควรมีวินัยกับตนเอง โดยที่ต้องมีการออกกำลังกายทุกวัน วันละ 1 ชั่วโมงเป็นอย่างต่ำ เพื่อให้ร่างกายมีระบบเผาผลาญที่ดีอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การบริโภคอาหารเพื่อลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพที่ดีอีกด้วย และในการลดน้ำหนักควรมีการจดบันทึกอยู่เสมอเพื่อให้ได้ประสิทธิผลที่ดี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ลักษณะวลัย มหาโชติ (2557) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกแอโรบิก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกแอโรบิก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) เพื่อศึกษาปัจจัยสนับสนุนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกแอโรบิก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บรวบรวมเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้แบบสอบถามทั้งที่เป็นข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลและข้อมูลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก โดยการวิเคราะห์ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาระดับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิก อำเภอเมือง จังหวัด

นครปฐม โดยจำแนกเป็นพฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการพักผ่อน พบว่าสมาชิกแอโรบิก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม มีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักโดยอยู่ในระดับมาก หากพิจารณารายข้อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า พบว่าพฤติกรรมการพักผ่อนมากที่สุด รองลงมาคือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการบริโภคมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

จากผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว สรุปได้ว่า การที่จะลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น มีผลมาจากการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ โดยการรับประทานอาหารควรมีกำหนดพลังงานแคลอรี ในแต่ละวัน เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานอย่างเพียงพอ ควรมีความรู้ทางด้านโภชนาการ การเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องเพื่อใช้ในการลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพที่ดีที่สุด และยังมีหลายพฤติกรรม ที่มีผลต่อการลดน้ำหนัก เช่น พฤติกรรมการพักผ่อน พฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมไปถึงปัจจัยหลายปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนัก เช่น ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา รายได้ มีผลต่อการเลือกซื้อ เลือกรับประทานอาหาร จำพวกคลีนฟู้ด อาหารเพื่อสุขภาพ อาหารที่มีการกำหนดพลังงานแคลอรีไว้แล้ว เนื่องจากอาหารประเภทดังกล่าวมีราคาค่อนข้างสูง

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) และเก็บรวบรวมข้อมูลจากการตอบแบบสอบถาม จากกลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารกำหนดให้พลังงานแคลอรีที่มีคุณภาพเพื่อใช้ในการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิผลของประชาชนจังหวัดนครราชสีมาโดยพิจารณาจากปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้ทางโภชนาการของอาหารเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารคุณภาพที่กำหนดพลังงานแคลอรีเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก และพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม โดยแบ่งเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน จำนวน 6 ข้อ แบบสอบถามเป็นลักษณะตรวจสอบรายการ (Checklist)

ส่วนที่ 2 ความรู้ทางโภชนาการของอาหารเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก จำนวน 5 ข้อ แบบสอบถามเป็นลักษณะตรวจสอบรายการ (Checklist) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนความรู้ ดังนี้

| | | |
|--------|-------|-------|
| ตอบถูก | ให้ 1 | คะแนน |
| ตอบผิด | ให้ 0 | คะแนน |

โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนระดับความรู้ (วรพจน์ พรหมสัตยพรต, 2553) ซึ่งคำนวณค่าร้อยละแล้วแบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับ คือ โดยมีการให้คะแนนดังนี้

| | |
|------------------|--------------------------------------|
| มีความรู้มาก | หมายถึงร้อยละ 80 ขึ้นไป (4-5 คะแนน) |
| มีความรู้ปานกลาง | หมายถึงร้อยละ 60-79 (2-3 คะแนน) |
| มีความรู้น้อย | หมายถึงน้อยกว่าร้อยละ 60 (0-1 คะแนน) |

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารคุณภาพที่กำหนดพลังงานแคลอรีเพื่อใช้ในการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 8 ข้อ แบบสอบถามเป็นลักษณะตรวจสอบรายการ (Checklist)

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 12 ข้อ แบบสอบถามมีเกณฑ์การกำหนดน้ำหนักการประเมิน 5 ระดับ คำตอบตามวิธีเคิร์ทสเกล (Five-Point Likert Scales) ดังต่อไปนี้

| | |
|------------------------|---------------------|
| ให้ความสำคัญมากที่สุด | เท่ากับระดับคะแนน 5 |
| ให้ความสำคัญมาก | เท่ากับระดับคะแนน 4 |
| ให้ความสำคัญปานกลาง | เท่ากับระดับคะแนน 3 |
| ให้ความสำคัญน้อย | เท่ากับระดับคะแนน 2 |
| ให้ความสำคัญน้อยที่สุด | เท่ากับระดับคะแนน 1 |

โดยมีเกณฑ์วัดการแปลความหมาย คือเพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นหรือระดับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา ผู้จัดทำวิจัยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ยการแปลงผล ซึ่งคำนวณโดยสูตรการหาความกว้างของอันตรภาค (Interval Scale) ดังต่อไปนี้ (กัลยา วาณิชย์บัญชา, 2557) ดังนั้นเกณฑ์เฉลี่ยการให้คะแนนค่าเฉลี่ยของระดับประสิทธิผลเกี่ยวกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา ดังต่อไปนี้

| | |
|------------------------------------|-------------------------|
| มีประสิทธิผลอยู่ในระดับ มากที่สุด | คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 |
| มีประสิทธิผลอยู่ในระดับ มาก | คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 |
| มีประสิทธิผลอยู่ในระดับ ปานกลาง | คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 |
| มีประสิทธิผลอยู่ในระดับ น้อย | คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 |
| มีประสิทธิผลอยู่ในระดับ น้อยที่สุด | คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 |

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่รวบรวมได้จากแบบสอบถาม จะนำมาทำการประมวลผลข้อมูล ข้อมูลที่ลงรหัสจะทำการป้อนข้อมูลของคำตอบในแบบสอบถาม บันทึกเข้าไฟล์ลงในดีสก์ โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ในการประมวลผลข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2557) นำมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) สำหรับการอธิบายผลการศึกษาในเรื่องต่อไปนี้

1.1 ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ใช้สถิติแจกแจงค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

1.2 ความรู้ทางโภชนาการของอาหารเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก ใช้สถิติแจกแจงค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

1.3 พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารคุณภาพที่กำหนดพลังงานแคลอรีเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก ใช้สถิติแจกแจงค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

1.4 พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา ใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

2.1 ค่า t-Test เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อที่ 1 คือ ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมาแตกต่างกัน โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ของลักษณะประชากรศาสตร์ในด้านเพศ โดยใช้สถิติ Independent Sample t - Test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2.2 ค่า F-Test จากการวิเคราะห์ค่าแปรปรวน ANOVA (One - Way Analysis of Variance) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 คือ ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมาแตกต่างกัน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบสมมติฐานลักษณะประชากรศาสตร์อื่นๆ (ยกเว้นเพศ) โดยใช้ F-Test/ANOVA ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2.3 ค่าไคสแควร์ (Chi-square; χ^2) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อที่ 2 พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารคุณภาพที่กำหนดพลังงานแคลอรีเพื่อใช้ในการลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารกำหนดให้พลังงานแคลอรีที่มีคุณภาพเพื่อใช้ในการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพของประชาชนจังหวัดนครราชสีมา สามารถสรุปผลการศึกษาดังนี้

1. ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 55.8 มีอายุระหว่าง 20-30 ปี ร้อยละ 44.0 มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 55.8 มีสถานภาพโสด ร้อยละ 57.0 ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นักศึกษา ร้อยละ 35.0 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท ร้อยละ 44.0 ตามลำดับ

2. ความรู้ทางโภชนาการของอาหารเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ทางโภชนาการของอาหารเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก โดยมีความรู้อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 70.5 รองลงมาคือมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 27.8 และ มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 1.7 ตามลำดับ

3. พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารคุณภาพที่กำหนดพลังงานแคลอรีเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก ส่วนใหญ่ให้อาหารมีไขมันเป็นมี้อาหารที่กำหนดแคลอรีมากที่สุด ร้อยละ 60.0 อาหารมีไขมันเป็นมี้อาหารที่เลือกอ่านพลังงานแคลอรีจากป้ายฉลากก่อนซื้อ ร้อยละ 44.8 ความถี่ในการเลือกอ่านพลังงานแคลอรีจากป้ายฉลากก่อนซื้อ คือ แล้วแต่มี้อาหาร (มี้อเช้า มี้อกลางวัน และมี้อเย็น) ร้อยละ 63.0 ได้กำหนดพลังงานอาหารต่อวันในการลดน้ำหนัก 2,000 กิโลแคลอรี ร้อยละ 50.8 เนื้ออกไก่ เป็นเนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงอาหารเพื่อกำหนดพลังงานแคลอรี ร้อยละ 48.0 หลังจากเลือก

รับประทานอาหารโดยการกำหนดพลังงานแคลอรีแล้วมีน้ำหนักลดลง ร้อยละ 80.5 มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนในการรับประทานอาหาร 2,001-3,000 บาท ร้อยละ 37.0 ตามลำดับ

4. พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา ภาพรวม พบว่า มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.32$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ มีประสิทธิภาพสูงสุดเป็นอันดับแรก โดยมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.36$) และพฤติกรรมการพักผ่อนและการออกกำลังกาย มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.27$) ตามลำดับ เมื่อศึกษารายละเอียดเป็นรายด้าน สามารถสรุปได้ดังนี้

4.1 ด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ภาพรวม พบว่า มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.36$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ และ 3 มื้อต่อวัน (โดยกินแบ่ง ข้าว น้ำตาล น้ำมันน้อยลงกว่าเดิม) มีประสิทธิภาพสูงสุดเป็นอันดับแรก โดยมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.57$) รองลงมาคือ การระมัดระวังไม่รับประทานอาหารมากเกินไป ความจำเป็น มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.53$) และการดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 10 - 12 แก้วต่อวัน มีประสิทธิภาพต่ำสุดเป็นอันดับสุดท้าย โดยมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.98$) ตามลำดับ

4.2 ด้านพฤติกรรมการพักผ่อนและออกกำลังกาย ภาพรวม พบว่า มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.27$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวัน มีประสิทธิภาพสูงสุดเป็นอันดับแรก โดยมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.57$) รองลงมาคือ การออกกำลังกายเป็นประจำ (4 - 5 วัน ต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 45 นาที) มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.53$) และการพยายามไม่นอนดึก เพราะจะส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร มีประสิทธิภาพต่ำสุดเป็นอันดับสุดท้าย โดยมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.98$) ตามลำดับ

5. ผลการทดสอบสมมติฐาน

5.1 กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 มื้ออาหารที่เลือกอ่านพลังงานแคลอรีจากป้ายฉลากก่อนซื้อ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ ของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.3 การกำหนดพลังงานอาหารต่อวันในการลดน้ำหนักก็กิโคลาสคลอรีมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.4 เนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงอาหารเพื่อกำหนดพลังงานแคลอรีในการลดน้ำหนักไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ ของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.5 ระยะเวลาที่ใช้ในการลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ ของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

การศึกษาพฤติกรรมกรรมการเลือกรับประทานอาหารกำหนดให้พลังงานแคลอรีที่มีคุณภาพเพื่อใช้ในการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิผลของประชาชนจังหวัดนครราชสีมา สามารถอภิปรายผลการศึกษาได้ ดังนี้

1. ความรู้ทางโภชนาการของอาหารเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ทางโภชนาการของอาหารเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก โดยมีความรู้อยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุมาลี เกียรติชนก (2558) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการใช้คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการเลือกกินอาหารลดพลังงานสำหรับโปรแกรมลดน้ำหนักของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ผลการศึกษาพบว่า การมีความรู้ด้านโภชนาการที่ดีจะสามารถทำให้ควบคุม และลดน้ำหนักได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารคุณภาพที่กำหนดพลังงานแคลอรีเพื่อใช้ในการลดน้ำหนัก ส่วนใหญ่ให้อาหารมีเย็นเป็นมี้อาหารที่กำหนดแคลอรีมากที่สุด โดยอาหารมีเย็นเป็นมี้อาหารที่เลือกอ่านพลังงานแคลอรีจากป้ายฉลากก่อนซื้อ ซึ่งมีความถี่ในการเลือกอ่านพลังงานแคลอรีจากป้ายฉลากก่อนซื้อ คือ แล้วแต่มี้อาหาร (มี้อเช้า มี้อกลางวัน และมี้อเย็น) ได้กำหนดพลังงานอาหารต่อวันในการลดน้ำหนัก 2,000 กิโลแคลอรี ซึ่งได้นำเนื้ออกไก่ เป็นเนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงอาหารเพื่อกำหนดพลังงานแคลอรี หลังจากเลือกรับประทานอาหารโดยการกำหนดพลังงานแคลอรีแล้วมีน้ำหนักลดลง มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนในการรับประทานอาหาร 2,001-3,000 บาท ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐภัทร วัฒนถาวร (2558) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารคลีนฟู้ดของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า การรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ และมีการจำกัดพลังงานแคลอรี จะเป็นกิจกรรมที่ทำให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

3. พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิผลของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา ภาพรวม พบว่า มีประสิทธิผลอยู่ในระดับปานกลาง โดยเห็นว่าพฤติกรรมกรรมการพักผ่อนและการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพในการลดน้ำหนัก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลักษณะาวลัย มหาโชติ (2557) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิก อำเภอมือง จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาระดับพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิก อำเภอมือง จังหวัดนครปฐม โดยจำแนกเป็นพฤติกรรมกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมกรรมการพักผ่อน พบว่าสมาชิกแอโรบิก อำเภอมือง จังหวัดนครปฐม มีพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักโดยอยู่ในระดับมาก หากพิจารณารายชื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า พบว่าพฤติกรรมกรรมการพักผ่อนมากที่สุด รองลงมาคือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมกรรมการบริโภคมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาพฤติกรรมกรรมการเลือกรับประทานอาหารกำหนดให้พลังงานแคลอรีที่มีคุณภาพเพื่อใช้ในการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิผลของประชาชนจังหวัดนครราชสีมา มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

1.1 จากผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพของประชาชนในจังหวัดนครราชสีมา โดยมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ โดยการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และ 3 มื้อต่อวัน (โดยกินแป้ง ข้าว น้ำตาล น้ำมันน้อยลงกว่าเดิม) จะช่วยทำให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ดังนั้น ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก จึงควรรับประทานอาหารประเภท แป้ง น้ำตาล น้ำมัน อาหารประเภททอดให้น้อยลง จึงจะสามารถทำให้กระบวนการลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ในการศึกษาครั้งนี้ได้ใช้กลุ่มตัวอย่างเฉพาะประชาชนที่สนใจในการลดน้ำหนัก ริเริ่มจะลดน้ำหนักและประชาชนทั่วไปในจังหวัดนครราชสีมาเท่านั้น ดังนั้นหากมีการศึกษาครั้งต่อไป จึงควรขยายการศึกษาไปยังจังหวัดอื่น ๆ ภูมิภาคอื่นๆ เพื่อให้สามารถได้ผลสรุปที่ชัดเจนและหลากหลายยิ่งขึ้น

2.2 ในกระบวนการลดน้ำหนักมีหลากหลายปัจจัย ดังนั้นจึงควรศึกษาปัจจัยด้านการออกกำลังกาย การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก จะทำให้ทราบถึงปัจจัยต่างๆ ที่ช่วยในการลดน้ำหนักมากยิ่งขึ้น

อ้างอิง

กัลยา วานิชย์บัญชา. (2557). *การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล*.

พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: บริษัท ธรรมสาร จำกัด.

จุฬารัตน์ รุ่งพิสุทธิกุลพงษ์. (2550). "เวชปฏิบัติก้าวหน้าในการดูแลรักษาโรคอ้วน." .

การประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์
ภาควิชาอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี.

ชื่นฤทัย กาญจนจิตรา. (2557). *สุขภาพคนไทย 2557*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ณัฐภัทร วัฒนถาวร. (2558). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารคลีนฟู้ดของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2557). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : บิสซิเนสอาร์แอนด์ดี.

ลักษณะวลัย มหาโชติ. (2557). "การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม." *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 8(2): 2833-2843.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2558). *คนไทยเป็นโรคอ้วนอันดับ 2 ของอาเซียน*. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 16 มกราคม 2562 จาก <https://www.thaihealth.or.th>

สุมาลี เกียรติชนก. (2558). *ผลการใช้คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลือกกินอาหารลด*.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ สสช. (2557). *สาเหตุโรคอ้วนของคนไทย*. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 16 มกราคม 2562 จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/24745>

Thaibizchina. (2558). **ตลาดอาหารปี พ.ศ. 2558**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 16 มกราคม 2562
จาก <https://www.thaibizchina.com/figure-publication/main-china/>