บทความวิจัย

การบริโภคผักและผลไม้ของนิสิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สิริณี ชยางคุณ๑ และ คงอัพร หมายเลข๒

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดช่วง วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้เพื่อวิเคราะห์
การบริโภคผักและผลไม้ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคผักและผลไม้ในนิสิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 402 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและแบบฟอร์มการบริโภค
อาหารย่อยหลัง 24 ชั่วโมง เป็นเวลา 3 วัน ใช้โปรแกรม INMUCAL ในการคำนวณสารอาหารจากอาหาร
ที่รับประทาน วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคผักและผลไม้โดยใช้สถิติคูเวต

นิสิตส่วนใหญ่อายุ 20-21 ปี เสี่ยงไข่เกณฑ์ตัวไม่สมวัยพบว่า ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 52.7) มีภาวะ
โภชนาการปกติ ร้อยละ 26.1 มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (< 18.5 กิโลกรัม/เมตร²) และร้อยละ
21.2 มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ปกติ (≥ 23 กิโลกรัม/เมตร²) ต่ำกว่าขั้น นิสิตชายและหญิงได้วัชพลังงาน
จากอาหารเฉลี่ย 1215.8 ± 348.6 และ 977.2 ± 369.5 กิโลแคลอรี่/วัน ต่ำกว่าขั้น ภาวะกระจายพลังงาน
จากคาร์บอยติด: โปรดิน: ไขมัน มีคา 51: 18: 31

ค่าที่บริโภคมากที่สุด ได้แก่ ผักผูน (ร้อยละ 23.1) ผลไม้ (ร้อยละ 21.4) ผลไม้ที่บริโภค
มากที่สุด ได้แก่ มะญาดับ (ร้อยละ 19.4) ผลไม้ (ร้อยละ 17.2) และผลไม้ (ร้อยละ 15.2) ต่ำกว่าขั้น
ร้อยละ 42 ของนิสิต ไม่ทราบว่าควรวิโภคผัก 4-6 ทัพที/วัน และผลไม้ 3-5 สำาวน ซึ่งเป็นปริมาณที่
ควรจะทำให้สุขภาพแข็งแรง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคผักและผลไม้ไม่ถูกทายถึงความสัมพันธ์ (0.05) ได้แก่ วันเดือนที่มีผลไม้ได้รับ ภาวะสุขภาพ และความชอบ กล่าวโดยสุรร ควรให้ความสำคัญกับ
การให้กลุ่มผู้ศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ให้กลุ่มสายที่อยู่ต้องเน้นพื้นที่การเติบ

สรุป: การบริโภค ผัก ผลไม้ นิสิต

๑ภาควิชาคณิตศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
๒ภาควิชานิเทศศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
๓ผู้ประสานงาน, e-mail: sirimon@swu.ac.th
ABSTRACT

This study was cross-sectional study. The aim of this study was designed to determine vegetables and fruits consumption as well as study the factors associated with vegetables and fruits intake among 402 college students at Srinakharinwirot University, Prasarnmit campus. Data were collected by using questionnaires and 24 hour dietary recall for 3 days. INMUCAL program was used to evaluate nutrient intake. Chi-square was used to analyze factors associated with vegetables and fruits intake.

Most students aged 20-21 years old. By using the body mass index; BMI criteria, most of them (52.7%) was normal nutritional status (18.5-22.9 kg/m²), 26.1% was underweight (< 18.5 kg/m²) and 21.2% was overweight (≥ 23 kg/m²), respectively. The mean energy intake of food consumption in male and female were 1215.8 ± 348.6 and 977.2 ± 369.5 kcal/day. Energy distribution from carbohydrate, protein and fat was 51: 18: 31.

The three top ranges of popularly consumed vegetables were Thai water convolvulus (23.1%), Chinese kale (21.4%), and these for fruits were, raw mango (19.4%), apple (17.2%) and guava (15.2%). However, it was found that 42.5% did not recognize they should consume vegetables 4-6 ladles/day and fruits 3-5 portions/day which were the recommendation of Ministry of Public Health. Salary, health status and preferences were factors significantly associated with vegetables and fruits intake (p < 0.05).

In conclusion, it is important to stress on the nutritional education about vegetables and fruits intake among the young adult to meet dietary recommendation, achieve health benefits as well as optimal nutritional status.

Keywords: consumption, vegetables, fruits, students
บทความ

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีภคและผลไม้ให้เลือกบริโภคหลากหลายชนิดตามฤดูกาล ภคและผลไม้เป็นอาหารที่จำเป็นในการอาหารหลักที่คนไทยบริโภค 5 หมวด คือ หมวดย่าง ภค ผลไม้ เนื้อสัตว์ และนม กล่าวกันว่าไม่สามารถบริโภคอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนที่มีทางการต้องการ ดังนั้น การบริโภคอาหารให้ครบถ้วน 5 หมวดจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์และมีสุขภาพที่ดี ป้องกันโรคต่างๆ ได้ ภคและผลไม้ที่รับบริโภคภคเน้มิสารอาหารที่จำเป็น เช่น วิตามิน เกลือแร่ ตลอดจนเส้นใยอาหาร [1] นอกจากนี้ นี่เป็นเพียงมีสารที่เรียกว่าสารตุกที่มี (phytochemicals) มีความสามารถในการป้องกันโรคมะเร็งหลายชนิด อาหารแคลเซียมมีสารสำคัญ แต่ส่งกันที่มีสารตุกที่ในการป้องกันโรคต่างกันไป ด้วยร่างเช่น อัลกอน สารตุกโรคพาตัวไปสู่ป้องกันโรคมะเร็ง มะเร็งต่อมลูกหมาก โรคกระดูกพรุน และการร่อนรากในผู้หญิงมะม่วงที่เดิน นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งของสารด้านอนุสูตรยา ได้แก่ เบตาแครีนี่ วิตามินอี วิตามินซี และยังมีประโยชน์ต่อสารตุกที่มีต่อการป้องกันโรคมะเร็ง [1, 2]

ชัยลา พิชิตการ และศิลห์ คงสมุนไพรโพธิ์ได้กล่าวถึงปัญหาสารสกัดที่ได้โดยองค์การมา前锋มาย กรุงเทพสารสารสกัด และว่าให้บริโภคภคและผลไม้ในปริมาณของลงมาจากกลุ่มข้าวและแป้ง คือ บริโภคภคและผลไม้ให้อย่างน้อยวันละ 5 สำนัก ทั้งนี้ให้เลือกผลไม้ที่มีสีเลือกหรือสีสัมผัส ซึ่งเป็นแหล่งของบัคเทาตลอดทั้งวันอย่างน้อยวันละ 1 ขัน ภคในเช้าวันจันทร์และ 1 ขัน  นอกจากนี้ให้เลือกผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง 1 ขัน เช่น ส้ม มะละกอ สร้าง สีต่อสินที่เกี่ยวข้องกับบริโภคภคและผลไม้ในผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อการป้องกันโรคมะเร็ง [1] อย่างไรก็ตาม จากข้อมูลของ นัทนยา แดงไทย และระยะเวลา [3] กล่าวว่าปัจจุบันพิษภัยการบริโภคอาหารที่ไม่เพียงประสงค์ของคนไทย เช่น พิษภัยการรังโรคอาหาร หวานจัด มันจัด และเด็กจัด มีเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันการบริโภคภคและผลไม้ไม่ถูก 筧ภัยภัยดังกล่าวทำให้คนไทยมีภาวะโรคภัยภัยเกิดและเกิดโรคต่างๆ ตามมา นอกจากนี้ Chalomporn และ Kiatirat ได้ศึกษาการบริโภคภคและผลไม้ในนักเรียนจำนวน 77 คน อายุ 14-15 ปี พบว่านักเรียนส่วนใหญ่บริโภคผลไม้และผลไม้ต่าง ๆ (ค่ามีน้ําเท่ากับ 305.7 กรัม) ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน นอกจากนี้มีระดับของปริมาณที่ประจำวันมีค่า 6.6 กรัม/วัน ซึ่งต่ากว่าปริมาณสารอาหารอ้างถึงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับเด็กไทย พ.ศ. 2546 [4]

จากข้อมูลข้างต้น ได้พบว่าโรคภัยภัยดังกล่าวมีความสำคัญอย่างมากต่อการบริโภคภคและผลไม้ในผลไม้มีสิ่งที่ทำให้มีภคและสารอาหารที่จำเป็น

วัตถุประสงค์

1. ศึกษาการบริโภคภคและผลไม้ในนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคภคและผลไม้ในนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
อุปกรณ์และวิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล สร้างและพัฒนาแบบสอบถามจากภาคีสกัดเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นั่นเองจะข้อมูลที่สังเกตุ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ ผู้รับผิดชอบสอบถามความถูกต้อง จากนั้นนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงไปทำการทดลอง (Pretest) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน นักเรียนที่ได้มีการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) 0.650 แล้วจึงดำเนินการเก็บข้อมูลจริงกับนิสิตกลุ่มตัวอย่างในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรจำนวน 400 คน ข้อมูลทั้งหมดและส่วนสูงของนิสิตได้จากการชั้นนั้นทักษะ (Digital Scale) มีความละเอียด 0.1 ซีซิลิเมตร กับกลุ่มตัวอย่าง และนักเรียนที่ได้มาค่าน้ำหนักค่าตัวเลขนั้นมีyalty (Body mass index) ทำกับ น้ำหนัก (กิโลกรัม) หารด้วย  ส่วนสูง (เมตร 2) จากนั้นแปลงโดยใช้เกณฑ์ของ BMI FOR Asia [5] ดังนี้

<table>
<thead>
<tr>
<th>BMI (kg/m²)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Under Weight</td>
</tr>
<tr>
<td>≥ 37.5</td>
</tr>
<tr>
<td>Normal Weight</td>
</tr>
<tr>
<td>18.5-22.9</td>
</tr>
<tr>
<td>Overweight</td>
</tr>
<tr>
<td>23.0-27.4</td>
</tr>
<tr>
<td>Obesity (Class 1)</td>
</tr>
<tr>
<td>27.5-32.4</td>
</tr>
<tr>
<td>Obesity (Class 2)</td>
</tr>
<tr>
<td>32.5-37.4</td>
</tr>
<tr>
<td>Obesity (Class 3)</td>
</tr>
<tr>
<td>≥ 37.5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

กลุ่มประชากร คือ นิสิตชายและหญิงชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ที่ศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2553 จำนวน 9,020 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตชายและหญิงชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ที่ศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2553 จำนวน 400 คน ได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของยามาเน (Yamane; อ้างใน บุญธรรม กิจปรีดิวิชัช) [6]

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์เปรียบเทียบตามที่ได้วางจากการวิเคราะห์จำแนกโดยใช้แบบสอบถามการบริโภคอาหารอย่างหลัง (24 ชั่วโมง) เป็นเวลา 3 วัน ใช้โปรแกรม INMUCAL-N (v.1.0) [7] สอดคล้องกับข้อมูล ใช้ตัวสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตัวแปร ตามไปสอดคล้อง

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปพบว่าตัวตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 69.7 ถึงอายุ 20-21 ปี ร้อยละ 57.5 กลุ่มศึกษาอยู่ปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 33.8 ผลการศึกษาภาวะโภชนาการ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลфа (Body mass index; BMI) ในการศึกษาครั้งนี้การแปลผลจะแบ่งเป็น 3 กลุ่มได้แก่ Under Weight Normal Weight และ Overweight (ชิงรวมกลุ่ม Overweight และ Obesity
(Table 1) ข้อมูลทั้งหมดของผู้ตอบแบบสอบถาม

<table>
<thead>
<tr>
<th>ชื่อสุทธิ</th>
<th>จำนวน (คน)</th>
<th>ร้อยละ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. เพศ</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ชาย</td>
<td>122</td>
<td>30.3</td>
</tr>
<tr>
<td>หญิง</td>
<td>280</td>
<td>69.7</td>
</tr>
<tr>
<td>รวม</td>
<td>402</td>
<td>100.0</td>
</tr>
<tr>
<td>2. อายุ (ปี)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18-19</td>
<td>113</td>
<td>28.1</td>
</tr>
<tr>
<td>20-21</td>
<td>231</td>
<td>57.5</td>
</tr>
<tr>
<td>มากกว่า 21</td>
<td>58</td>
<td>14.4</td>
</tr>
<tr>
<td>รวม</td>
<td>402</td>
<td>100.0</td>
</tr>
<tr>
<td>3. ระดับศึกษา</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ชั้นปีที่ 1</td>
<td>41</td>
<td>10.2</td>
</tr>
<tr>
<td>ชั้นปีที่ 2</td>
<td>136</td>
<td>33.8</td>
</tr>
<tr>
<td>ชั้นปีที่ 3</td>
<td>120</td>
<td>29.9</td>
</tr>
<tr>
<td>ชั้นปีที่ 4</td>
<td>105</td>
<td>26.1</td>
</tr>
<tr>
<td>รวม</td>
<td>402</td>
<td>100.0</td>
</tr>
<tr>
<td>4. ตัวนิยาม (BMI) киโลกรัม/เมตร²)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ผอม (&lt; 18.5)</td>
<td>105</td>
<td>26.1</td>
</tr>
<tr>
<td>ปกติ (18.5-22.9)</td>
<td>212</td>
<td>52.7</td>
</tr>
<tr>
<td>น้ำหนักเกินถึงเครื่องมือมาตรฐาน (≥ 23)</td>
<td>85</td>
<td>21.2</td>
</tr>
<tr>
<td>รวม</td>
<td>402</td>
<td>100.0</td>
</tr>
<tr>
<td>5. ภาวะสุขภาพ</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ไม่มีโรคประจำตัว</td>
<td>334</td>
<td>83.1</td>
</tr>
<tr>
<td>มีโรคประจำตัว เช่น โรคภูมิแพ้</td>
<td>68</td>
<td>16.9</td>
</tr>
<tr>
<td>รวม</td>
<td>402</td>
<td>100.0</td>
</tr>
</tbody>
</table>
ผลการศึกษารีโบโกลิกผักและผลไม้

ผลการศึกษารีโบโกลิกผักพบว่าใน 1 เดือนที่ผ่านมาผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่รีโบโกลิกทุกวันคิดเป็นร้อยละ 51.0 รองลงมาคือ 3-4 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 19.4 และ 5-6 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 14.9 ตามล่าสุด ประเภทของผักที่เลือกบริโภค 3 อันดับแรก ได้แก่ ผักมื้อ คิดเป็นร้อยละ 23.1 รองลงมาได้แก่ ผักคะคราบ คิดเป็นร้อยละ 21.4 ผลการศึกษารีโบโกลิกผักที่เลือกบริโภคระหว่างส่วนใหญ่เลือกรีโบโกลิกสีเขียว คิดเป็นร้อยละ 81.6 รองลงมาได้แก่ สีเหลือง คิดเป็นร้อยละ 8.7 และสีขาว คิดเป็นร้อยละ 4.5 ในภาพรวมพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความชอบบริโภคผักในระดับของมาก คิดเป็นร้อยละ 25.4 ขอบ คิดเป็นร้อยละ 33.1 และเล็กๆ คิดเป็นร้อยละ 24.6 ตั้งแต่ในตารางที่ 2

นอกจากนี้ผู้ตอบแบบสอบถามมีข้อเสนอแนะโดยมีความต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดูแลช่วยดูแลในเรื่องการหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีและยาฆ่าแมลง ความสะอาดของผัก ราคาของผัก และส่วนที่ที่ล่าเหยียด

ผลการศึกษารีโบโกลิกผลไม้พบว่าใน 1 เดือนที่ผ่านมาผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่รีโบโกลิกผลไม้ 3-4 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 30.6 รองลงมาคือ 1-2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 22.4 และ 5-6 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 22.1 ตามลำดับ ประเภทของผลไม้ที่เลือกบริโภค 3 อันดับแรก ได้แก่มะม่วง คิดเป็นร้อยละ 19.4 รองลงมาได้แก่ แอปเปิ้ล คิดเป็นร้อยละ 17.2 และส้วง คิดเป็นร้อยละ 15.2 ผลการศึกษารีโบโกลิกผลไม้ที่เลือกบริโภคระหว่างส่วนใหญ่รีโบโกลิกผลไม้สีเขียว คิดเป็นร้อยละ 39.1 รองลงมาได้แก่ สีแดง คิดเป็นร้อยละ 29.1 และสีเหลือง คิดเป็นร้อยละ 20.4 ในภาพรวมพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความชอบรีโบโกลิกผลไม้ในการรับประทาน 35.6 ขณะมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.4 และขอบ คิดเป็นร้อยละ 26.1 ตั้งแต่ในตารางที่ 3

ผลการศึกษารีโบโกลิกอาหารย้อนหลัง (24 ชั่วโมง) เป็นเวลา 3 วัน


ปริมาณเลี้ยงอาหาร (Dietary Fiber) ที่ได้รับในเพศชายและหญิงมีค่าเฉลี่ย 9.7 ± 4.1 และ 6.0 ± 3.7 กรัม/วัน ตามลำดับ

ปริมาณวิตามินซีที่รับได้รับมีค่าเฉลี่ย 333.5 และ 409.1 ในโคร่ม อาหาร/วัน ตามลำดับ ปริมาณวิตามินซีที่รับได้รับมีค่าเฉลี่ย 33.6 และ 18.7 ไมโครกรัม/วัน ตามลำดับ ตั้งแต่ในตารางที่ 4
ตารางที่ 2 การบริโภคผักของผู้ตอบแบบสอบถาม

<table>
<thead>
<tr>
<th>ข้อมูล</th>
<th>จำนวน (คน)</th>
<th>ร้อยละ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ความถี่ของการบริโภคผัก</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ทุกวัน</td>
<td>205</td>
<td>51.0</td>
</tr>
<tr>
<td>5-6 วัน/สัปดาห์</td>
<td>60</td>
<td>14.9</td>
</tr>
<tr>
<td>3-4 วัน/สัปดาห์</td>
<td>78</td>
<td>19.4</td>
</tr>
<tr>
<td>1-2 วัน/สัปดาห์</td>
<td>47</td>
<td>11.7</td>
</tr>
<tr>
<td>1-2 ครั้ง/เดือน</td>
<td>12</td>
<td>2.9</td>
</tr>
<tr>
<td>รวม</td>
<td>402</td>
<td>100.0</td>
</tr>
<tr>
<td>ประเภทของผักที่เลือกบริโภค</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ผักยุ้ง</td>
<td>93</td>
<td>23.1</td>
</tr>
<tr>
<td>ผักคะน้า</td>
<td>86</td>
<td>21.4</td>
</tr>
<tr>
<td>กระหล้าฝัก</td>
<td>52</td>
<td>12.9</td>
</tr>
<tr>
<td>ผักกาดขาว</td>
<td>47</td>
<td>11.7</td>
</tr>
<tr>
<td>ปลีอักโค่</td>
<td>39</td>
<td>9.7</td>
</tr>
<tr>
<td>อื่นๆ เช่น เห็ด มะเขือเทศ แตงกวา ฟักทอง  กวางดู่</td>
<td>85</td>
<td>21.1</td>
</tr>
<tr>
<td>รวม</td>
<td>402</td>
<td>100.0</td>
</tr>
<tr>
<td>ลักษณะผักที่เลือกบริโภค</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>สีเขียว</td>
<td>328</td>
<td>81.6</td>
</tr>
<tr>
<td>สีเหลือง</td>
<td>35</td>
<td>8.7</td>
</tr>
<tr>
<td>สีขาว</td>
<td>18</td>
<td>4.5</td>
</tr>
<tr>
<td>สีเข้ม</td>
<td>17</td>
<td>4.2</td>
</tr>
<tr>
<td>อื่นๆ เช่น สีม่วง</td>
<td>4</td>
<td>0.9</td>
</tr>
<tr>
<td>รวม</td>
<td>402</td>
<td>100.0</td>
</tr>
<tr>
<td>ความชอบในการบริโภคผัก</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ชอบมากที่สุด</td>
<td>47</td>
<td>11.7</td>
</tr>
<tr>
<td>ชอบมาก</td>
<td>102</td>
<td>25.4</td>
</tr>
<tr>
<td>ชอบ</td>
<td>133</td>
<td>33.1</td>
</tr>
<tr>
<td>เฉยๆ</td>
<td>99</td>
<td>24.6</td>
</tr>
<tr>
<td>ไม่ชอบ</td>
<td>21</td>
<td>5.2</td>
</tr>
<tr>
<td>รวม</td>
<td>402</td>
<td>100.0</td>
</tr>
</tbody>
</table>
ตารางที่ 3 การบริโภคผลไม้ของผู้ตอบแบบสอบถาม

<table>
<thead>
<tr>
<th>ข้อมูล</th>
<th>จำนวน (คน)</th>
<th>ร้อยละ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ความบ่อยของการบริโภคผลไม้</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ทุกบัน</td>
<td>79</td>
<td>19.7</td>
</tr>
<tr>
<td>5-6 วัน/สัปดาห์</td>
<td>89</td>
<td>22.1</td>
</tr>
<tr>
<td>3-4 วัน/สัปดาห์</td>
<td>123</td>
<td>30.6</td>
</tr>
<tr>
<td>1-2 วัน/สัปดาห์</td>
<td>90</td>
<td>22.4</td>
</tr>
<tr>
<td>1-2 ครั้ง/เดือน</td>
<td>21</td>
<td>5.2</td>
</tr>
<tr>
<td>รวม</td>
<td>402</td>
<td>100.0</td>
</tr>
<tr>
<td>ประเภทของผลไม้ที่เลือกบริโภค</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>มะปราง</td>
<td>78</td>
<td>19.4</td>
</tr>
<tr>
<td>อิปเปอร์</td>
<td>40</td>
<td>9.9</td>
</tr>
<tr>
<td>แตงโม</td>
<td>55</td>
<td>13.7</td>
</tr>
<tr>
<td>กล้วย</td>
<td>39</td>
<td>9.7</td>
</tr>
<tr>
<td>ฝรั่ง</td>
<td>61</td>
<td>15.2</td>
</tr>
<tr>
<td>แอปเปิ้ล</td>
<td>69</td>
<td>17.2</td>
</tr>
<tr>
<td>อื่น ๆ เช่น ชมพู่ แคนตาลูป มะระ องุ่นแดง</td>
<td>60</td>
<td>14.8</td>
</tr>
<tr>
<td>รวม</td>
<td>402</td>
<td>100.0</td>
</tr>
<tr>
<td>ผลไม้ที่เลือกบริโภค</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ส้ม</td>
<td>157</td>
<td>39.1</td>
</tr>
<tr>
<td>ส้มแอก</td>
<td>82</td>
<td>20.4</td>
</tr>
<tr>
<td>ส้มแดง</td>
<td>117</td>
<td>29.1</td>
</tr>
<tr>
<td>สีขาว</td>
<td>26</td>
<td>6.5</td>
</tr>
<tr>
<td>อื่น ๆ เช่น ส้มม่วง</td>
<td>20</td>
<td>4.9</td>
</tr>
<tr>
<td>รวม</td>
<td>402</td>
<td>100.0</td>
</tr>
<tr>
<td>ความชอบในการบริโภคผลไม้</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>บนมากที่สุด</td>
<td>114</td>
<td>28.4</td>
</tr>
<tr>
<td>บนมาก</td>
<td>143</td>
<td>35.6</td>
</tr>
<tr>
<td>บน</td>
<td>105</td>
<td>26.1</td>
</tr>
<tr>
<td>เจอะๆ</td>
<td>35</td>
<td>8.7</td>
</tr>
<tr>
<td>ไม่ชอบ</td>
<td>5</td>
<td>1.2</td>
</tr>
<tr>
<td>รวม</td>
<td>402</td>
<td>100.0</td>
</tr>
</tbody>
</table>
ตารางที่ 4 ผลการศึกษาการบริโภคอาหารย้อมหลัง (24 ชั่วโมง) เป็นเวลา 3 วันของผู้ตอบแบบสอบถาม

<table>
<thead>
<tr>
<th>ข้อมูล</th>
<th>ค่าเฉลี่ย</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>พลังงาน (กิโลแคลอรี/วัน)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ชาย</td>
<td>1215.8 ± 348.6</td>
</tr>
<tr>
<td>หญิง</td>
<td>977.2 ± 369.5</td>
</tr>
<tr>
<td>การกระจายพลังงานจากการอาหารหลัก</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ชาย</td>
<td>50: 18: 32</td>
</tr>
<tr>
<td>หญิง</td>
<td>51: 18: 31</td>
</tr>
<tr>
<td>เส้นใยอาหาร (กรัม/วัน)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ชาย</td>
<td>9.7 ± 4.1</td>
</tr>
<tr>
<td>หญิง</td>
<td>6.0 ± 3.7</td>
</tr>
<tr>
<td>วิตามินเอ (ไมโครกรัม อาร์โธ/วัน)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ชาย</td>
<td>333.5 ± 421.6</td>
</tr>
<tr>
<td>หญิง</td>
<td>409.1 ± 1049.4</td>
</tr>
<tr>
<td>วิตามินซี (มิลลิกรัม/วัน)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ชาย</td>
<td>33.6 ± 52.5</td>
</tr>
<tr>
<td>หญิง</td>
<td>18.6 ± 95.4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคผักและผลไม้

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคผักและผลไม้ ได้แก่ เพศ, อายุ, ขนาดที่สูงชั้นที่ศึกษา, ชั้นที่ศึกษา, ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคผักและผลไม้ ภาวะสุขภาพ ความรู้พื้นฐานด้านโภชนาการ การรับรู้ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้, ความชอบในการบริโภคผักและผลไม้, ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคผักและผลไม้มีอยู่ที่สำคัญทางสถิติ (p < 0.05) ได้แก่ ปัจจัยที่มีผลต่อ การรับรู้, ภาวะสุขภาพ และความชอบ

ความสัมพันธ์ระหว่างเงินเดือนที่มีผลต่อการบริโภคผักและผลไม้ ปรากฏว่ามีความสัมพันธ์ กับการบริโภคผักและผลไม้ที่มีความสัมพันธ์ กับการบริโภคผักและผลไม้ที่มีความสัมพันธ์ (p < 0.05) โดยมีนิสิตที่ได้รับเงินเดือนน้อยบริโภคผักและผลไม้เพียงพอ (น้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 ลำดับ) มีจานวนมากกว่านิสิตที่ได้รับเงินเดือนสูงกว่า ตัวแสดงในตารางที่ 5.
ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างเงินเดือนที่นิสิตได้รับกับการบริโภคแอลกอฮอล์

<table>
<thead>
<tr>
<th>เงินเดือนที่นิสิต</th>
<th>การบริโภคแอลกอฮอล์</th>
<th>รวม</th>
<th>$\chi^2$</th>
<th>p</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ไดรับ (บาท)</td>
<td>น้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 ส่วน n (%)</td>
<td>เพียงพอ (4-6 ส่วน) n (%)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>≤ 5,000</td>
<td>158 (39.3)</td>
<td>20 (5.0)</td>
<td>178 (44.3)</td>
<td>7.157</td>
</tr>
<tr>
<td>5,001-9,000</td>
<td>141 (35.1)</td>
<td>15 (3.7)</td>
<td>156 (38.8)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>≥ 9,001</td>
<td>53 (13.2)</td>
<td>15 (3.7)</td>
<td>68 (16.9)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>รวม</td>
<td>352 (87.6)</td>
<td>50 (12.4)</td>
<td>402 (100.0)</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกับการบริโภคแอลกอฮอล์ของนิสิตพบว่าปัจจัยดังกล่ามีความสัมพันธ์กับการบริโภคแอลกอฮอล์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยนิสิตที่ไม่มีโรคประจำตัวมีการบริโภคแอลกอฮอล์เพียงพอมากกว่าผู้ที่มีโรคประจำตัว ตั้งแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกับการบริโภคแอลกอฮอล์ของนิสิต

<table>
<thead>
<tr>
<th>ภาวะสุขภาพ</th>
<th>การบริโภคแอลกอฮอล์</th>
<th>รวม</th>
<th>$\chi^2$</th>
<th>p</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>น้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 ส่วน n (%)</td>
<td>เพียงพอ (4-6 ส่วน)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ไม่มีโรคประจำตัว</td>
<td>299 (74.4)</td>
<td>35 (8.7)</td>
<td>334 (83.1)</td>
<td>6.956</td>
</tr>
<tr>
<td>มีโรคประจำตัว</td>
<td>53 (13.2)</td>
<td>15 (3.7)</td>
<td>68 (16.9)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>รวม</td>
<td>352 (87.6)</td>
<td>50 (12.4)</td>
<td>402 (100.0)</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
ความสัมพันธ์ระหว่างความชอบในการบริโภคผลไม้ของนิสิตกับการบริโภคผลไม้ของนิสิตพบว่ามีปัจจัยดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับการบริโภคผลไม้ที่มีสัดส่วนทางสถิติ (p < 0.05) โดยนิสิตที่เลือกและไม่ชอบมีการบริโภคผลไม้เพียงพอเนื่องจากผู้ที่ชอบ ชอบมาก และชอบมากที่สุด ตั้งแต่สุทธิในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างความชอบในการบริโภคผลไม้กับการบริโภคผลไม้ของนิสิต

<table>
<thead>
<tr>
<th>ความชอบ</th>
<th>การบริโภคผลไม้ของนิสิต</th>
<th>n (%)</th>
<th>N (%)</th>
<th>รวม</th>
<th>χ²</th>
<th>p</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ชอบมากที่สุด</td>
<td>36 (9.0)</td>
<td>11 (2.7)</td>
<td>47 (11.7)</td>
<td></td>
<td>10.348</td>
<td>0.035</td>
</tr>
<tr>
<td>ชอบมาก</td>
<td>88 (21.9)</td>
<td>13 (3.2)</td>
<td>101 (25.1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ชอบ</td>
<td>121 (30.1)</td>
<td>13 (3.2)</td>
<td>134 (33.3)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>เฉยๆ</td>
<td>91 (22.6)</td>
<td>8 (2.0)</td>
<td>99 (24.6)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ไม่ชอบ</td>
<td>16 (4.0)</td>
<td>5 (1.2)</td>
<td>21 (5.2)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>รวม</td>
<td>352 (87.6)</td>
<td>50 (12.4)</td>
<td>402 (100.0)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพของนิสิตกับการบริโภคผลไม้พบว่ามีปัจจัยดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับการบริโภคผลไม้ที่มีสัดส่วนทางสถิติ (p < 0.05) โดยนิสิตที่ไม่มีโรคประจำตัวมีการบริโภคผลไม้เพียงพอมากกว่าผู้ที่มีโรคประจำตัว ตั้งแต่สุทธิในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกับการบริโภคผลไม้ของนิสิต

<table>
<thead>
<tr>
<th>ภาวะสุขภาพ</th>
<th>การบริโภคผลไม้ของนิสิต</th>
<th>n (%)</th>
<th>N (%)</th>
<th>รวม</th>
<th>χ²</th>
<th>p</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ไม่มีโรคประจำตัว</td>
<td>272 (67.7)</td>
<td>62 (15.4)</td>
<td>334 (83.1)</td>
<td></td>
<td>4.095</td>
<td>0.043</td>
</tr>
<tr>
<td>มีโรคประจำตัว</td>
<td>48 (11.9)</td>
<td>20 (5.0)</td>
<td>68 (16.9)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>รวม</td>
<td>320 (79.6)</td>
<td>82 (20.4)</td>
<td>402 (100.0)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
ตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างความชอบในกีฬาบริโภคโลหะของนิสิตกับการบริโภคโลหะไม่ของนิสิต

<table>
<thead>
<tr>
<th>ความชอบ</th>
<th>การบริโภคโลหะไม่ของนิสิต</th>
<th>น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 ส่วน</th>
<th>เพียงพอ (3-5 ส่วน)</th>
<th>รวม</th>
<th>$\chi^2$</th>
<th>$p$</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ชอบมากที่สุด</td>
<td>76 (18.9)</td>
<td>38 (9.5)</td>
<td>114 (28.4)</td>
<td></td>
<td>18.802</td>
<td>0.001</td>
</tr>
<tr>
<td>ชอบมาก</td>
<td>119 (29.6)</td>
<td>23 (5.7)</td>
<td>142 (35.5)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ชอบ</td>
<td>90 (22.4)</td>
<td>15 (3.7)</td>
<td>105 (26.1)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>เฉยๆ</td>
<td>32 (8.0)</td>
<td>4 (1.0)</td>
<td>36 (9.0)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ไม่ชอบ</td>
<td>3 (0.7)</td>
<td>2 (0.5)</td>
<td>5 (1.2)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>รวม</td>
<td>320 (79.6)</td>
<td>82 (20.4)</td>
<td>402 (100.0)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาทางมนุษยศาสตร์โดยใช้ค่าตัวชี้วัดมวลกาย (Body mass index; BMI) พบว่านิสิตส่วนใหญ่มีการบริโภคปกติ (BMI 18.5-22.9 กิโลกรัม/เมตร$^2$) คิดเป็นร้อยละ 52.7 อย่างไรก็ตามพบว่ามีการบริโภคมากเกินกว่าปกติ (BMI < 18.5 กิโลกรัม/เมตร$^2$) คิดเป็นร้อยละ 26.1 และพบการบริโภคเกินกว่าปกติ (BMI ≥ 23 กิโลกรัม/เมตร$^2$) คิดเป็นร้อยละ 21.2 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Wadwongtham และคณะได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคโลหะในนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 382 คนพบว่าร้อยละ 53.7 มีตัวชี้วัดมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ขณะที่ร้อยละ 25.0 ของนิสิตมีตัวเกินเกณฑ์ปกติ และร้อยละ 35.2 ของนิสิตหญิงมีตัวเกินเกณฑ์ปกติ [8] นอกจากนี้ Olumakaiy และ Atinmo ที่ทำการศึกษาการบริโภคอาหารในวัยรุ่นชาวไทยเชิงวิจัย โดยพบการบริโภคอาหารต่ำกว่าเกณฑ์ปกติร้อยละ 20.1 [9] และจากการศึกษาของ Neslisah และ Emine ที่นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 400 คนได้รายงานว่าร้อยละ 78.4 และ 81.1 ของนักศึกษาชายและหญิงมีตัวชี้วัดมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ [10] ในขณะเดียวกันจากการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้นแสดงว่าปัญหาการบริโภคที่เป็นปัญหาทั่วไปในนักศึกษาจำนวนมาก นักศึกษาเป็นเยาวชนกลุ่มที่กำลังต้องเจริญเติบโตเป็นกำลังสำคัญประเทศชาติ ดังนั้นการให้โทษศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้สมดุลเพื่อให้มีภาวะทางการแพทย์ที่ดีขึ้นจะเป็นสิ่งสำคัญที่ควรจะทำการปรับปรุง

ผลการศึกษาภาวะโรคคลัส 2 อันดับแรกได้แก่ ผดผื่น คิดเป็นร้อยละ 23.1 รองลงมาได้แก่ ผดผื่น คิดเป็นร้อยละ 21.4 ซึ่งต่างจากผลการศึกษาของ ธนิชานต์ นุ้มหลี ออบซอ และทัศนีย์ ชื่่อนิสิตนักศึกษาพฤติกรรมการบริโภคโลหะของนักศึกษาวัยรุ่น มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามความสื่อในการบริโภคอาหารที่ปริมาณเท่ากับที่ปริมาณมาก 3 ด้านเดียว ได้แก่ ผัก กรวย และสิ่งอื่น ๆ [11]

ผลการศึกษาการบริโภคกักเมื่อ 1 เดือนที่ผ่านมา พยาบาลสติปัญญาบริโภคทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 51.0 แต่ก็มีการบริโภคการบริโภคของสัตว์มีน้ำมันส่วนใหญ่ (87.6%) บริโภคกักเมื่อวันที่ หรือวันที่ 3 วัน/วัน อาจเนื่องจากเหตุผลที่ว่า ดื่มน้ำส่วนใหญ่จะบริโภคทุกวัน แต่บริโภคที่บริโภค นั้นต่างกัน ค่านมลมากของอาหารที่แนะนำให้ผู้ที่อายุ 14-25 ปี ทั้งเพศชายและหญิงบริโภคกักเมื่อวันละ 5 วันที่ 1 ทั้งปีประมาณ 40 กรัม หรือ ½ ถ้วย [12] ทั้งนี้มีผลต่อผลิตความประสบการณ์ที่น้อยลง ที่บริโภคผักและผลไม้ ความสุข และการแข่งขัน ความสุข และความคิดเห็นด้วย


ผลการศึกษาการบริโภคอาหารเย็นหลังเป็นเวลา 3 วัน พบว่านิสิตพยาบาลรับประทานอาหารที่ปริมาณมีต่ำสุด 1215.8 ไก่ทอดรีวัน และนิสิตที่ได้รับพลังงานจากอาหารที่ปริมาณมีต่ำสุด 977.2 ไก่ทอดรีวัน ซึ่งต่ำกว่าปริมาณที่แนะนำของโภชนาการ (แนะนําพลังงานที่ควรได้รับของผู้ที่มีอายุ 14-25 ปี ควบคู่บริโภคnutrients และพลังงาน) [12] นอกจากนี้ผลการศึกษายังสอดคล้องกับการศึกษาของ Nishikawa ที่ทำการศึกษาอาหารที่รับประทานในนักศึกษา ประเภทหญิง จำนวน 236 คน อายุ 18-23 ปี โดยพบว่าพลังงานจากอาหารที่พยาบาลได้รับมีต่ำสุด 1782 ไก่ทอดรีวัน ซึ่งน้อยกว่าที่ Recommended Dietary Allowance 2005 แนะนํา 2300 ไก่ทอดรีวัน [15]

ผลการศึกษาปริมาณเสียอาหาร (Dietary Fiber) ที่ได้วิธีในนิสิตพยาบาลและหญิงมีต่ำสุด 9.7 ± 14.1 และ 5.96 ± 3.7 กรัม/วัน ตามลำดับ พบว่ามีต่ำกว่าปริมาณสารอาหารอังกฤษที่ควรได้รับ ประจวบขวางบรัณฑิต ฟ.ศ. 2546 ซึ่งได้แนะนำสำหรับผู้หญิงทั้งพยาบาลและที่พยาบาลได้รับเสียอาหาร วันละ 25 กรัม [16] นอกจากนี้ผลการศึกษาปริมาณเสียอาหารนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ
Chaloemprorn และ Kiatirat ที่ได้ศึกษาการบริโภคและผลไม้ในนักเรียนอายุ 14-15 ปี และผลการศึกษาพบว่าคุณค่าของบริโภคผลไม้มีค่า 6.6 ครัม/วัน [4]

ผลการศึกษาบริโภคผลไม้และวิตามินซึ่งได้รับจากอาหารที่มีประสิทธิภาพปริมาณวิตามินที่มีผลต่อสุขภาพและความดันโลหิตได้คือ 333.54 และ 409.08 ไมโครกรัม อย่างไรก็ตาม ผลลัพธ์นี้มีความสอดคล้องกับปริมาณวิตามินซึ่งเป็นสิ่งที่สุขภาพและความดันโลหิตเกี่ยวข้อง และผลไม้มีความสอดคล้องกับการบริโภคผลไม้จากผลไม้มีค่า 33.60 และ 18.64 มิลลิกรัม/วัน ซึ่งมีค่าเท่ากับปริมาณการอาหารที่มีค่าประมาณ 25 ครัม/วัน ทำให้สุขภาพของนักเรียนเป็นสุขภาพที่ดี

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจุดเดือนที่นิสิตได้รับการบริโภคผลไม้พบว่าป้องกันต้นกำเนิดแบบนี้มีความสัมพันธ์กับการบริโภคผลไม้มีค่า 333.54 และ 409.08 ไมโครกรัม อย่างไรก็ตาม ผลลัพธ์นี้มีความสอดคล้องกับปริมาณวิตามินซึ่งเป็นสิ่งที่สุขภาพและความดันโลหิตเกี่ยวข้อง และผลไม้มีความสอดคล้องกับการบริโภคผลไม้จากผลไม้มีค่า 33.60 และ 18.64 มิลลิกรัม/วัน ซึ่งมีค่าเท่ากับปริมาณการอาหารที่มีค่าประมาณ 25 ครัม/วัน ทำให้สุขภาพของนักเรียนเป็นสุขภาพที่ดี

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเสี่ยงในการเกิดการบริโภคผลไม้มีค่า 333.54 และ 409.08 ไมโครกรัม อย่างไรก็ตาม ผลลัพธ์นี้มีความสอดคล้องกับปริมาณวิตามินซึ่งเป็นสิ่งที่สุขภาพและความดันโลหิตเกี่ยวข้อง และผลไม้มีความสอดคล้องกับการบริโภคผลไม้จากผลไม้มีค่า 33.60 และ 18.64 มิลลิกรัม/วัน ซึ่งมีค่าเท่ากับปริมาณการอาหารที่มีค่าประมาณ 25 ครัม/วัน ทำให้สุขภาพของนักเรียนเป็นสุขภาพที่ดี
วารสารวิทยาศาสตร์ มด ปีที่ 28 ฉบับที่ 2 (2555)

เกิดคิดกระแสประกาศ

งานวิจัยที่ได้รับทุนอุดหนุนวิจัยจากเงินรายได้ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีงบประมาณ 2553 ผู้วิจัยขอขอบพระคุณมาณ ที่นี่

เอกสารสำคัญ

1. ชินิกิต ปิยะทิพย์ และ ศิรยา คงสมุทรนิช. 2554. กินเพื่อสุขภาพที่ดี. ใน: ชินิกิต ปิยะทิพย์, ศิรยา คงสมุทรนิช และ ยุทธิ์ จัดทำนานทศ. อาหารและสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ. เสรีมิตร. หน้า 1-15.


7. ชนาภิตร วาไรรัตน์. 2550. สูตรอาหารไปแปรรูป INMUCAL-Nutrients. สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยบ้านนา. พิมพ์ครั้งที่ 1 พบชาภิรม. กรุงเทพฯ. สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยบ้านนา.


14. Steuth, S. 2545. ได้รับบทความวันที่ 8 พฤศจิกายน 2555

15. Steuth, S. 2546. ได้รับบทความวันที่ 5 กันยายน 2555

16. Steuth, S. 2548. ได้รับบทความวันที่ 8 พฤศจิกายน 2555

17. Steuth, S. 2549. ได้รับบทความวันที่ 5 กันยายน 2555

18. Steuth, S. 2550. ได้รับบทความวันที่ 8 พฤศจิกายน 2555

ยอดรับบทความวันที่ 5 กันยายน 2555