

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มาของโครงการวิจัย

ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง ทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันต้องตกอยู่ในสภาวะเร่งรีบ ส่งผลให้ประชาชนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคจากการประกอบอาหารบริโภคเองในครอบครัวมาเป็นอาหารสำเร็จรูปตลอดจนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารประเภทแป้ง และน้ำตาล การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา ได้แก่ คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกระเพาะอาหาร โรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน และโรคภาวะโภชนาการเกิน [1]

ปัญหาด้านสุขภาพและโภชนาการในปัจจุบันส่งผลให้สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้มีการจัด โครงการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมและรณรงค์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ อาทิ เช่น โครงการจัดแข่งขันวิ่งมาราธอน โครงการคนไทยไร้พุง เป็นต้น ความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และจากกระแสการดูแลสุขภาพ ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้ตลาดของสินค้าและบริการในด้านสุขภาพ ทั้งด้านอุปโภคและบริโภคมีการขยายเติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมีอัตราเติบโตขึ้นอย่างเห็นได้ชัด แม้ว่าการเติบโตยังไม่มากเมื่อเทียบกับตลาดหลัก เช่น ญี่ปุ่นและอเมริกา เนื่องจากยังเป็นเรื่องที่ใหม่ของผู้บริโภคส่วนใหญ่ แต่มีแนวโน้มที่จะขยายตัวเติบโตต่อเนื่องมากขึ้นในอนาคต [2] แม้ว่ากระแสเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพในผู้บริโภคได้เพิ่มมากขึ้น แต่ผู้บริโภคที่ระบุว่าตัวเองรู้จักอาหารสุขภาพกลับมีความรู้อย่างผิวเผินคือยังไม่เข้าใจอย่างแท้จริงถึงสัดส่วนทางโภชนาการและการออกกำลังกายที่เหมาะสมในแต่ละบุคคลควรเป็นเช่นไร [3]

อาหารเพื่อสุขภาพอีกชนิดหนึ่งที่เป็นที่นิยมมากในปัจจุบันเรียกว่า “อาหารคลีน” ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับอาหารชีวจิต กล่าวคือเป็นอาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่าง ๆ หรือผ่านการแปรรูปน้อยที่สุดนั่นเอง อาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่สดสะอาดไม่ผ่านกระบวนการหมักดองหรือปรุงรสใด ๆ มากจนเกินไป เช่น เค็มจัดหรือหวานจัด เป็นต้น การรับประทานอาหารคลีนเป็นการทานอาหารทุกหมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสมคือต้องมีทั้งคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเนื้อสัตว์ที่ใช้ควรเลือกแบบที่ไม่ใช่สำเร็จรูปหรือผ่านการปรุงรสมาแล้ว อาหารคลีนยังมีสรรพคุณที่ดีสำหรับคนที่อ้วน คนที่มีน้ำหนัก

และไขมันมาก เพราะอาหารคลีนส่วนใหญ่จะผลิตมาจากธรรมชาติ ไม่ผ่านการปรุงแต่งสังเคราะห์ หรือหากจะมีการปรุงแต่งก็มีการปรุงแต่งที่น้อยถึงน้อยที่สุด ซึ่งจะมีผลดีต่อคนที่ต้องการลดน้ำหนัก ลดความอ้วน ลดไขมัน และคนที่ใส่ใจกับสุขภาพของตนเอง [4]

อาหารและเครื่องดื่มในปัจจุบันล้วนหันมาเน้นจุดขายในเรื่องสุขภาพมีการติดป้ายแสดงปริมาณแคลอรี ปริมาณน้ำตาล ปริมาณโซเดียม เพื่อดึงดูดให้ผู้บริโภคเข้ามาเลือกซื้อบริการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ผลิตอาหารและเครื่องดื่ม ล้วนหันมาให้ความสนใจเกี่ยวกับการจำกัดปริมาณแคลอรีในอาหารและเครื่องดื่มเพื่อชูเป็นจุดขายสำหรับผู้บริโภคในการตัดสินใจเพื่อซื้อสินค้า

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจำกัดแคลอรีของอาจารย์ บุคลากรและนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาในปัจจุบัน
2. เพื่อศึกษาทัศนคติของอาจารย์ บุคลากรและนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ในปัจจุบันที่มีต่ออาหารจำกัดแคลอรี
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจำกัดแคลอรีของอาจารย์ บุคลากรและนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาในปัจจุบัน

1.3 ขอบเขตของโครงการวิจัย

ศึกษาพฤติกรรมและทัศนคติของอาจารย์ บุคลากรและนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ในปัจจุบันที่มีต่ออาหารจำกัดแคลอรี รวมทั้งปัจจัยต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภท ดังกล่าว โดยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการสำรวจ เน้นพิจารณากลุ่มประชาชนที่มีอายุระหว่าง 18-60 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในงานวิจัยนี้คือ อาจารย์ บุคลากรและนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

1.4 ทฤษฎี สมมติฐาน และกรอบแนวคิดของโครงการวิจัย

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

1.1 ความหมายของพฤติกรรม

นักวิชาการได้ให้ความหมายของพฤติกรรมไว้แตกต่างกันดังนี้

1) อัครฤทธิ์ (2543) ได้ให้ความหมายว่าพฤติกรรม หมายถึง การกระทำที่สังเกตได้ เช่น การพูดการเดินการเต้นของหัวใจการรับรู้ การคิดการจากการรู้สึกและการกระทำที่สังเกตไม่ได้ เช่น ผู้กระทำรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวหรือเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์เป็นการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคลซึ่งสัมพันธ์กับสิ่งกระตุ้นภายในและภายนอก

2) ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายว่าพฤติกรรม (Behaviors) ไว้ว่า หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า

3) หทัยกาญจน์ และอัมพร (2550) ได้ให้ความหมายว่าพฤติกรรม หมายถึง การกระทำที่แสดงออกของบุคคลที่กระทำการตอบสนองสิ่งกระตุ้นซึ่งการกระทำที่แสดงออกมานั้นมีทั้งที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์พฤติกรรมหรือการแสดงออกนั้นสามารถวัดได้ทั้งนี้เป็นการแสดงออกที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้

สรุปว่าพฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว เป็นการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองสิ่งกระตุ้น หรือสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก และสามารถผู้เครื่องมือในการทดสอบได้

1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

นักวิชาการได้ให้ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ ดังนี้

1) ชญาณิชฐ์ (2543) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า ผู้บริโภคสามารถเลือกและรับประทานอาหารโดยแสดงออกในด้านการปฏิบัติหลายขั้นตอนตั้งแต่การเลือกการรับประทานเป็นกระบวนการซึ่งนำไปสู่อาหารอร่อยสะอาดมีประโยชน์ต่อร่างกายปลอดจากสารเคมีซึ่ง (ดุชนี, 2527 อ้างถึงใน อัญมณี, 2544) ได้เพิ่มเติมว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของบุคคล คำพูดกิริยาท่าทางและการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นความเคยชินรวมถึงการเลือกและรู้ที่มาของอาหารนั้น

2) กองโภชนาการกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข (2547) ได้ให้ความหมายว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำใด ๆ ของมนุษย์หรือกลุ่มคนที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร เช่น การ

เลือกรับประทานอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การเตรียมและการประกอบอาหาร เป็นต้น

3) เครือวัลย์ (2550) ได้ให้ความหมายว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกทางด้านการกระทำ และด้านความคิด หากพฤติกรรมการบริโภคอาหารสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการย่อมทำให้บุคคลมีโภชนาการที่ดี ในทางตรงกันข้ามหากปฏิบัติไม่ถูกต้องย่อมส่งผลเสียต่อร่างกาย และจิตใจของบุคคลนั้น

สรุปพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมมารับประทานอาหารในแต่ละวันเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้อวัตถุดิบ การเตรียมการประกอบอาหาร ซึ่งจะนำไปสู่ขบวนการผลิตอาหารที่สะอาด อร่อย และมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเกิดจากการรับรู้ ความเข้าใจ นำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง