

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจภาวะโภชนาการ และ พฤติกรรม 3 อ. ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรม 3 อ. กับภาวะโภชนาการของนักศึกษา ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 350 คน ได้แบบสอบถามกลับคืนมาและเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 350 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100.0 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ และนำเสนอผลการวิเคราะห์ เป็น 5 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- ส่วนที่ 2 ภาวะโภชนาการของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- ส่วนที่ 3 พฤติกรรม 3 อ. (การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์) ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม 3 อ. กับภาวะโภชนาการของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- ส่วนที่ 5 ความคิดเห็นของนักศึกษาเรื่องช่องทางที่ต้องการองค์ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรม 3 อ. และกิจกรรมเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรม 3 อ. ที่นักศึกษาสนใจจะเข้าร่วม

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามลักษณะทั่วไป (n= 350)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	80	22.9
หญิง	270	77.1
<b>อายุ</b>		
17 ปี	4	1.1
18 ปี	212	60.6
19 ปี	106	30.3
20 ปี	20	5.7
21 ปี	7	2.0
22 ปี	1	0.3
$\bar{X}=18.5$ S.D.= 0.7 Max= 22 Min=17		
<b>ภูมิลำเนา</b>		
กรุงเทพและปริมณฑล	160	45.7
ภาคกลาง	37	10.6
ภาคเหนือ	6	1.7
ภาคใต้	25	7.1
ภาคตะวันออก	57	16.3
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	65	18.6

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
คณะที่สังกัด		
คณะพยาบาลศาสตร์	23	6.6
คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์	20	5.7
คณะศิลปศาสตร์	66	18.9
คณะบริหารธุรกิจ	63	18.0
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	15	4.3
คณะเกษตรศาสตร์	22	6.3
คณะเทคนิคการแพทย์	21	6.0
คณะกายภาพบำบัด	15	4.3
คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม	58	16.6
คณะนิติศาสตร์	10	2.9
คณะการแพทย์แผนจีน	13	3.7
คณะนิเทศศาสตร์	24	6.9
การมีคนอ่านในครอบครัว		
ไม่มี	198	56.6
มี	152	43.4
ภาวะอ่านของคนในครอบครัว <sup>1</sup>		
บิดา	58	30.2
มารดา	86	44.8
พี่น้อง	29	15.1
เครือญาติ	19	9.9
รวม	192	100.0

<sup>1</sup> เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน (บาท)		
< 10,000	23	6.6
10,000-19,999	72	20.6
20,000-29,999	64	18.3
30,000-39,999	49	14.0
40,000-49,000	23	6.6
50,000-59,999	40	11.4
60,000-69,999	15	4.3
70,000-79,999	10	2.9
≥ 80,000	20	5.7
ไม่ตอบ	34	9.7
$\bar{X} = 36,129.2$ S.D.= 42,079.7 Max = 500,000 Min=3,000		
ค่าใช้จ่ายของนักศึกษาที่ได้รับต่อเดือน		
> 2000	7	2.0
2,000-3,999	92	26.3
4,000-5,999	143	40.9
6,000-7,999	45	12.9
8,000-9,999	14	4.0
≥ 10,000	32	9.1
ไม่ตอบ	17	4.9
$\bar{X} = 5,041.6$ S.D.=2,689.6 Max=27,000 Min=1,000		

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ที่พักอาศัยของนักศึกษาในปัจจุบัน		
บ้าน	163	46.6
หอพักมหาวิทยาลัย	59	16.9
หอพักเอกชน	128	36.6

จากตารางที่ 1 พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษารั้งนี้ เป็นนักศึกษาหญิง ร้อยละ 77.1 นักศึกษาชาย ร้อยละ 22.9 มีอายุตั้งแต่ 17-22 ปี มีอายุเฉลี่ย 18.5 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.7 มีอายุ 18 ปี มากที่สุด ร้อยละ 60.6 รองลงไปคือ อายุ 19 ปี ร้อยละ 30.3 2 มีภูมิลำเนาในเขตกรุงเทพและปริมณฑล มากที่สุด ร้อยละ 45.7 รองลงไปคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 18.6 สังกัดคณะศิลปศาสตร์ มากที่สุด ร้อยละ 18.9 รองลงไปคือ คณะบริหารธุรกิจ ร้อยละ 18.0 มีคนอ้วนในครอบครัว ร้อยละ 43.4 โดยในครอบครัวที่มีคนอ้วน พบมีภาวะอ้วนของมารดามากที่สุด ร้อยละ 44.8 รองลงไปคือบิดา ร้อยละ 30.2 มีรายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน มากที่สุด อยู่ระหว่าง 10,000-19,999 บาท ร้อยละ 20.6 รองลงไปคืออยู่ระหว่าง 20,000-29,999 บาท ร้อยละ 18.3 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 36,129.20 บาท ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 42,079.70 ค่าใช้จ่ายของนักศึกษาที่ได้รับต่อเดือน ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 4,000-5,999 บาท ร้อยละ 40.9 รองลงไปคือ 2,000-3,999 บาท ร้อยละ 26.3 มีค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือนเฉลี่ย 5,041.60 บาท ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2,689.60 ที่พักอาศัยของนักศึกษาในปัจจุบัน อยู่บ้าน มากที่สุด ร้อยละ 46.6 รองลงไปคือหอพักเอกชน ร้อยละ 36.6

ส่วนที่ 2 ภาวะโภชนาการของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกาย (n= 350 )

ภาวะโภชนาการ	ดัชนีมวลกาย (ก.ก/เมตร <sup>2</sup> )	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่าปกติ	< 18.5	84	24.0
ปกติ	18.5-22.9	196	56.0
น้ำหนักเกิน	23.0-24.9	34	9.7
อ้วน	$\geq$ 25.0	36	10.3
รวม		350	100.0

จากตารางที่ 2 พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 9.7 อยู่ในภาวะอ้วน ร้อยละ 10.3 นักศึกษาส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 56.0 รองลงไปที่ น้ำหนักน้อยกว่าปกติ ร้อยละ 24.0

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนก  
ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์การอ้วนลงพุง (n=350)

ภาวะโภชนาการ	เส้นรอบเอว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อ้วนลงพุง	ชาย $\geq 90$ ซม.	39	11.1
	หญิง $\geq 80$ ซม.		
ไม่อ้วนลงพุง	ชาย $< 90$ ซม.	311	88.9
	หญิง $< 80$ ซม.		
รวม		350	100.0

จากตารางที่ 3 พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์การอ้วนลงพุง อยู่ในภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 11.1 ไม่อ้วนลงพุง ร้อยละ 88.9

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนก  
ภาวะโภชนาการตามดัชนีมวลกาย และเกณฑ์การอ้วนลงพุง (n=350)

ภาวะโภชนาการ	ดัชนีมวลกาย (ก.ก/เมตร <sup>2</sup> )	เส้นรอบเอว			
		อ้วนลงพุง		ไม่อ้วนลงพุง	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่าปกติ	< 18.5	0	0	84	24.0
ปกติ	18.5-22.9	0	0	196	56.0
น้ำหนักเกิน	23.0-24.9	7	2.0	27	7.7
อ้วน	≥ 25.0	32	9.1	4	1.1
รวม	350	39	11.1	311	88.9

จากตารางที่ 4 พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับอ้วนและมีเส้นรอบเอวในระดับอ้วนลงพุง ร้อยละ 9.1 มีภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับน้ำหนักเกินและมีเส้นรอบเอวในระดับอ้วนลงพุง ร้อยละ 2.0



ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามลักษณะทั่วไปของนักศึกษา

ลักษณะทั่วไป	ภาวะโภชนาการ			
	จำนวน (ร้อยละ)			
	น้อยกว่าปกติ	ปกติ	น้ำหนักเกิน	อ้วน
<b>เพศ</b>				
ชาย	9 (2.6)	50 (14.3)	10 (2.9)	11(3.1)
หญิง	75 (21.4)	146 (41.7)	24 (6.9)	25 (7.1)
รวม (n=350)	84 (24.0)	196 (56.0)	34 (9.7)	36 (10.3)
<b>อายุ</b>				
17 ปี	2 (0.6)	2 (0.6)	0	0
18 ปี	47 (13.4)	122 (34.9)	22 (6.3)	21 (6.0)
19 ปี	32 (9.1)	55 (15.7)	9 (2.6)	10 (2.9)
20 ปี	2 (0.6)	14 (4.0)	2 (0.6)	2 (0.6)
21 ปี	1 (0.3)	3 (0.9)	1 (0.3)	2 (0.6)
22 ปี	0	0	0	1 (0.3)
รวม (n=350)	84 (24.0)	196 (56.0)	34 (9.7)	36 (10.3)
<b>ภูมิภาค</b>				
กรุงเทพมหานครและปริมณฑล	36 (10.3)	86 (24.6)	18 (5.1)	20 (5.7)
ภาคกลาง	13 (3.7)	16 (4.6)	3 (0.9)	5 (1.4)
ภาคเหนือ	1 (0.3)	4 (1.1)	0	1 (0.3)
ภาคใต้	2 (0.6)	18 (5.2)	2 (0.6)	3 (0.9)
ภาคตะวันออก	16 (4.6)	31 (8.9)	7 (2.0)	3 (0.9)
ภาคตะวันออกเฉียงใต้	16 (4.6)	41 (11.7)	4 (1.1)	4 (1.1)
รวม (n=350)	84 (24.1)	196 (56.2)	33 (9.5)	36 (10.3)

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	ภาวะโภชนาการ			
	จำนวน (ร้อยละ)			
	น้อยกว่าปกติ	ปกติ	น้ำหนักเกิน	อ้วน
<b>คณะที่สังกัด</b>				
คณะพยาบาลศาสตร์	6 (1.7)	14 (4.0)	3 (0.9)	0
คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์	4 (1.1)	13 (3.7)	0	3 (0.9)
คณะศิลปศาสตร์	18 (5.1)	36 (10.3)	9 (2.6)	3 (0.9)
คณะบริหารธุรกิจ	16 (4.6)	32 (9.1)	4 (1.1)	11 (3.1)
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	2 (0.6)	10 (2.9)	1 (0.3)	2 (0.6)
คณะเกษตรศาสตร์	4 (1.1)	11 (3.1)	4 (1.1)	3 (0.9)
คณะเทคนิคการแพทย์	7 (2.0)	10 (2.9)	3 (0.9)	1 (0.3)
คณะกายภาพบำบัด	1 (0.3)	7 (2.0)	2 (0.6)	5 (1.4)
คณะสาธารณสุขศาสตร์และ สิ่งแวดล้อม	17 (4.9)	35 (10.0)	4 (1.1)	2 (0.6)
คณะนิติศาสตร์	1 (0.3)	5 (1.4)	3 (0.9)	1 (0.3)
คณะการแพทย์แผนจีน	1 (0.3)	8 (2.3)	1 (0.3)	3 (0.9)
คณะนิเทศศาสตร์	7 (2.0)	15 (4.3)	0	2 (0.6)
รวม (n=350)	84 (24.0)	196 (56.0)	34 (9.7)	36 (10.3)
<b>การมีคนอ้วนในครอบครัว</b>				
มี	32 (9.1)	78 (22.3)	20 (5.7)	22 (6.3)
ไม่มี	52 (14.9)	118 (33.7)	14 (4.0)	14 (4.0)
รวม (n= 350)	84 (24.0)	196 (56.0)	34 (9.7)	36 (10.3)

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	ภาวะโภชนาการ			
	น้อยกว่าปกติ	ปกติ	น้ำหนักเกิน	อ้วน
รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน (บาท)				
< 10,000	3 (0.9)	17 (5.4)	3 (0.9)	0
10,000-19,999	16 (5.1)	42 (13.3)	7 (2.2)	7 (2.2)
20,000-29,999	16 (5.1)	35 (11.1)	3 (0.9)	10 (3.2)
30,000-39,999	18 (5.7)	22 (7.0)	5 (1.6)	4 (1.3)
40,000-49,000	8 (2.5)	11 (3.5)	3 (0.9)	1 (0.3)
50,000-59,999	9 (2.8)	23 (7.3)	4 (1.3)	4 (1.3)
60,000-69,999	0	10 (3.2)	2 (0.6)	3 (0.9)
70,000-79,999	4 (1.3)	6 (1.9)	0	0
≥ 80,000	3 (0.9)	11 (3.5)	1 (0.3)	5 (1.6)
รวม (n=316)	77 (24.4)	177 (56.0)	28 (8.9)	5 (1.6)
ค่าใช้จ่ายของนักศึกษาที่ได้รับต่อ เดือน (บาท)				
> 2000	2 (0.6)	3 (0.9)	1 (0.3)	1 (0.3)
2,000-3,999	25 (7.5)	47 (14.1)	9 (2.7)	11 (3.3)
4,000-5,999	32 (9.6)	85 (25.5)	12 (3.6)	14 (4.2)
6,000-7,999	6 (1.8)	28 (8.4)	7 (2.1)	4 (1.2)
8,000-9,999	4 (1.2)	7 (2.1)	1 (0.3)	2 (0.6)
≥ 10,000	9 (2.7)	17 (5.1)	3 (0.9)	3 (0.9)
รวม (n=333)	78 (23.4)	187 (56.2)	33 (9.9)	35 (10.5)

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	ภาวะโภชนาการ			
	น้อยกว่าปกติ	ปกติ	น้ำหนักเกิน	อ้วน
ที่พักอาศัยของนักศึกษาในปัจจุบัน				
บ้าน	45 (12.9)	84 (24.0)	14 (4.0)	20 (5.7)
หอพักมหาวิทยาลัย	16 (4.6)	35 (10.0)	5 (1.4)	3 (0.9)
หอพักเอกชน	23 (6.6)	77 (22.0)	15 (4.3)	13 (3.7)
รวม (n=350)	84 (24.1)	196 (56.0)	34 (9.7)	36 (10.3)

จากตารางที่ 5 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายตามลักษณะทั่วไปดังต่อไปนี้

เพศ พบ มีภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน และน้ำหนักน้อย ในกลุ่มนักศึกษาเพศหญิง มากที่สุด ร้อยละ 6.9, 7.1 และ 21.4 ตามลำดับ

อายุ พบว่า มีภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน และน้ำหนักน้อย ในกลุ่มนักศึกษาที่อายุ 18 ปี มากที่สุด ร้อยละ 6.3, 6.0 และ 13.4 ตามลำดับ

ภูมิลำเนา พบว่า พบว่า มีภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน และน้ำหนักน้อย ในกลุ่มนักศึกษาที่มีภูมิลำเนา กรุงเทพฯและปริมณฑล มากที่สุด ร้อยละ 5.1, 5.7 และ 10.3 ตามลำดับ

คณะที่นักศึกษาสังกัด พบว่า มีภาวะน้ำหนักเกิน มากที่สุด ที่กลุ่มศึกษาคณะศิลปศาสตร์ ร้อยละ 2.6 ภาวะอ้วน มากที่สุด ที่คณะบริหารธุรกิจ ร้อยละ 3.1 รองลงไปที่คณะกายภาพบำบัด ร้อยละ 1.4 น้ำหนักน้อย มากที่สุด ที่คณะศิลปศาสตร์ ร้อยละ 5.1 รองลงไปที่คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม ร้อยละ 4.9

การมีคนอ้วนในครอบครัว พบว่า มีภาวะน้ำหนักเกิน และอ้วน มากที่สุดในกลุ่มนักศึกษาที่ในครอบครัวที่มีคนอ้วน ร้อยละ 5.7 และ 6.3 ตามลำดับ ส่วนการมีน้ำหนักน้อย พบมากในครอบครัวที่ไม่มีคนอ้วน ร้อยละ 15.1

รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน พบว่ามีภาวะน้ำหนักเกิน มากที่สุดในกลุ่มนักศึกษาที่ครอบครัวที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000-19,999 บาท ร้อยละ 2.2 ภาวะอ้วน มากที่สุดในครอบครัวที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,000-29,999 บาท ร้อยละ 3.2 น้ำหนักน้อย พบมากที่สุดในครอบครัวที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,000-39,000 บาท ร้อยละ 5.7

ค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับต่อเดือนพบว่า มีภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน น้ำหนักน้อย มากที่สุดในกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับค่าใช้จ่ายต่อเดือน 4,000-5,999 บาท ร้อยละ 3.6 , 4.2 และ 9.6 ตามลำดับ

ที่พักอาศัยของนักศึกษาในปัจจุบัน พบว่ามีภาวะน้ำหนักเกินในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่ที่หอพักเอกชน มากที่สุด ร้อยละ 4.3 ส่วนภาวะอ้วน และน้ำหนักน้อย พบในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่ที่บ้านมากที่สุด ร้อยละ 5.7 และ 12.9 ตามลำดับ



ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์อ้วนลงพุงของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล (n= 350)

ลักษณะส่วนบุคคล	ภาวะโภชนาการ	
	อ้วนลงพุง	ไม่อ้วนลงพุง
เพศ		
ชาย	9 (2.6)	71 (20.3)
หญิง	30 (8.6)	240 (68.6)
รวม (n= 350)	39 (11.1)	311 (88.9)
อายุ		
17 ปี	0	4 (1.1)
18 ปี	25 (7.1)	187 (53.4)
19 ปี	9 (2.6)	97 (27.7)
20 ปี	2 (0.6)	18 (5.1)
21 ปี	2 (0.6)	5 (1.4)
22 ปี	1 (0.3)	0
รวม (n= 350)	39 (11.1)	311 (88.9)
ภูมิภาค		
กรุงเทพและปริมณฑล	21 (6.0)	139 (39.8)
ภาคกลาง	4 (1.1)	33 (9.5)
ภาคเหนือ	1 (0.3)	5 (1.4)
ภาคใต้	3 (0.9)	22 (6.3)
ภาคตะวันออก	7 (2.0)	50 (14.3)
ภาคตะวันออกเฉียงใต้	3 (0.9)	62 (17.8)
รวม (n= 350)	38 (10.9)	311 (89.1)

## ตารางที่ 6 (ต่อ)

ลักษณะส่วนบุคคล	ภาวะโภชนาการ	
	จำนวน (ร้อยละ)	
	อ้วนลงพุง	ไม่อ้วนลงพุง
คณะที่สังกัด		
คณะพยาบาลศาสตร์	1 (0.3)	22 (6.3)
คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์	3 (0.9)	17 (4.9)
คณะศิลปศาสตร์	4 (1.1)	62 (17.7)
คณะบริหารธุรกิจ	10 (2.9)	53 (15.1)
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	2 (0.6)	13 (3.7)
คณะเภสัชศาสตร์	4 (1.1)	18 (5.1)
คณะเทคนิคการแพทย์	2 (0.6)	19 (5.4)
คณะกายภาพบำบัด	5 (1.4)	10 (2.9)
คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม	3 (0.9)	55 (15.7)
คณะนิติศาสตร์	0	10 (2.9)
คณะการแพทย์แผนจีน	3 (0.9)	10 (2.9)
คณะนิเทศศาสตร์	2 (0.6)	22 (6.2)
รวม	39 (11.1)	311 (88.9)
ในครอบครัวมีคนอ้วน		
มี	24 (6.9)	128 (36.6)
ไม่มี	15 (4.3)	183 (52.3)
รวม	39 (11.1)	311 (88.9)

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ลักษณะส่วนบุคคล	ภาวะโภชนาการ	
	จำนวน (ร้อยละ)	
	อ้วนลงพุง	ไม่อ้วนลงพุง
รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน (บาท)		
< 10,000	1 (0.3)	22 (7.0)
10,000-19,999	5 (1.6)	67 (21.2)
20,000-29,999	11 (3.5)	53 (16.8)
30,000-39,999	4 (1.3)	45 (14.2)
40,000-49,000	3 (0.9)	20 (6.3)
50,000-59,999	4 (1.3)	36 (11.4)
60,000-69,999	3 (0.9)	12 (3.8)
70,000-79,999	0	10 (3.2)
≥ 80,000	5 (1.6)	15 (4.7)
รวม (n=316)	36 (11.4)	280 (88.6)
ค่าใช้จ่ายของนักศึกษาที่ได้รับต่อเดือน (บาท)		
> 2000	1 (0.3)	6 (1.8)
2,000-3,999	10 (3.0)	82 (24.6)
4,000-5,999	15 (4.5)	128 (38.4)
6,000-7,999	6 (1.8)	39 (11.7)
8,000-9,999	2 (0.6)	12 (3.6)
≥ 10,000	4 (1.2)	28 (8.4)
รวม (n=333)	38 (11.4)	295 (88.6)



ตารางที่ 6 (ต่อ)

ลักษณะส่วนบุคคล	ภาวะโภชนาการ	
	อ้วนลงพุง	ไม่อ้วนลงพุง
ที่พักอาศัยของนักศึกษาในปัจจุบัน		
บ้าน	19 (5.4)	144 (41.1)
หอพักมหาวิทยาลัย	3 (0.9)	56 (16.0)
หอพักเอกชน	17 (4.9)	111 (31.7)
รวม (n=350)	39 (11.1)	311 (88.9)

จากตารางที่ 6 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์การอ้วนลงพุง ตามลักษณะดังต่อไปนี้

เพศ พบว่า นักศึกษาที่มีภาวะอ้วนลงพุง เป็นกลุ่มนักศึกษาเพศหญิง มากที่สุด ร้อยละ 8.6  
อายุ พบว่า นักศึกษาที่มีภาวะอ้วนลงพุง พบในกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุ 18 ปี มากที่สุด ร้อยละ 7.1

ภูมิลำเนา พบว่า นักศึกษาที่มีภาวะอ้วนลงพุง พบในกลุ่มนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพฯและปริมณฑล มากที่สุด ร้อยละ 6.0 รองลงไปเป็นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 2.0

คณะที่สังกัด พบว่านักศึกษาที่มีภาวะอ้วนลงพุง พบในกลุ่มนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ มากที่สุด ร้อยละ 2.91 รองลงไปเป็นคณะกายภาพบำบัด ร้อยละ 1.4

การมีคนอ้วนในครอบครัว พบว่านักศึกษาที่มีภาวะอ้วนลงพุง พบในกลุ่มนักศึกษาที่มีคนอ้วนในครอบครัว มากที่สุด ร้อยละ 6.9

รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน พบว่า นักศึกษาที่มีภาวะอ้วนลงพุง พบในกลุ่มนักศึกษาที่มีรายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน 20,000-29,999 บาท มากที่สุด ร้อยละ 3.5

ค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับต่อเดือน พบว่านักศึกษาที่มีภาวะอ้วนลงพุง พบในกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับค่าใช้จ่ายต่อเดือน 4,000-5,999 บาท มากที่สุด ร้อยละ 4.5

ที่พักอาศัยของนักศึกษาในปัจจุบันพบว่านักศึกษาที่มีภาวะอ้วนลงพุง พบในกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่ที่บ้าน มากที่สุด ร้อยละ 5.4

ส่วนที่ 3 พฤติกรรม 3 อ. (การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์)

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารรายข้อ และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมรายข้อ (n= 350)

พฤติกรรมการบริโภค	ประจำ	จำนวนคน (ร้อยละ)			ไม่เคย	$\bar{X}$	S.D.	แปลค่า
		ส่วนมาก	ครึ่งครว	ส่วนน้อย				
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ (ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ นม และไขมัน)	55 (15.7)	139 (39.7)	137 (39.1)	17 (4.9)	2 (0.6)	3.65	0.82	ปานกลาง
2. กินอาหารมื้อเช้าเป็นมื้อหลัก	86 (24.6)	96 (27.4)	107 (30.6)	55 (15.7)	6 (1.7)	3.57	1.08	ปานกลาง
3. กินผักมากกว่าวันละ 3 ทัพพี	21 (6.0)	60 (17.1)	148 (42.3)	94 (26.9)	27 (7.7)	2.87	0.99	ปานกลาง
4. กินผลไม้วันละ 2-3 ส่วน (1 ส่วนเท่ากับ 6-8 คำ)	30 (8.6)	81 (23.1)	149 (42.6)	86 (24.6)	4 (1.1)	3.13	0.92	ปานกลาง
5. กินปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ	14 (4.0)	60 (17.1)	148 (42.3)	117 (33.4)	11 (3.1)	2.85	0.88	ปานกลาง
6. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ	38 (10.9)	92 (26.3)	143 (40.9)	67 (19.1)	10 (2.9)	3.37	2.88	ปานกลาง
7. กินเครื่องในสัตว์ หนึ่ง สัตว์ <sup>a</sup>	11 (3.1)	37 (10.6)	118 (33.7)	126 (36.0)	58 (16.6)	3.52	0.99	ปานกลาง
8. ดื่มนมรสจืด วันละ 1-2 แก้ว	46 (13.1)	63 (18.0)	117 (33.4)	90 (25.7)	34 (9.7)	2.99	1.16	ปานกลาง
9. กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ	23 (6.6)	98 (28.0)	178 (50.9)	49 (14.0)	2 (0.6)	3.26	0.8	ปานกลาง

ตารางที่ 7 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภค	จำนวนคน (ร้อยละ)					$\bar{X}$	S.D.	แปล ค่า
	ประจำ	ส่วน มาก	ครั้ง คราว	ส่วน น้อย	ไม่ เคย			
10. กินอาหารประเภททอด หรือผัด <sup>a</sup>	54 (15.4)	173 (49.4)	106 (30.3)	17 (4.9)	0	2.25	0.77	น้อย
11. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง	26 (7.4)	81 (23.1)	171 (48.9)	61 (17.4)	11 (3.1)	3.14	0.90	ปาน กลาง
12. หลีกเลี่ยงอาหารหวาน และขนมที่มีแป้ง น้ำตาล มาก	12 (3.4)	67 (19.1)	181 (51.7)	72 (20.6)	18 (5.1)	2.95	0.86	ปาน กลาง
13. กินอาหารรสจัด	16 (4.6)	58 (16.6)	125 (35.7)	130 (37.1)	21 (6.0)	2.77	0.95	ปาน กลาง
14. เติมเครื่องปรุงรสใน อาหาร เช่น น้ำตาล น้ำปลาเกลือ <sup>a</sup>	67 (19.1)	123 (35.1)	101 (28.9)	50 (14.3)	9 (2.6)	2.46	1.04	ปาน กลาง
15. เลือกดื่มน้ำเปล่าแทน น้ำอัดลมหรือน้ำหวาน	74 (21.1)	127 (36.3)	129 (36.9)	20 (5.7)	0	3.73	0.86	มาก
16. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์	204 (58.3)	53 (15.1)	48 (13.7)	24 (6.9)	21 (6.0)	4.13	1.23	มาก
17. กินอาหารในสัดส่วน2:1:1 คือผัก 2ส่วน ข้าวหรือแป้ง 1 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน	16 (4.6)	106 (30.3)	167 (47.7)	57 (16.3)	4 (1.1)	3.21	0.81	ปาน กลาง
18. กินอาหารมือเย็นห่างจาก เวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง	39 (11.1)	123 (35.1)	133 (38.0)	48 (13.7)	7 (2.0)	3.40	0.93	ปาน กลาง

ตารางที่ 7 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภค	จำนวนคน (ร้อยละ)					$\bar{X}$	S.D.	แปล ค่า
	ประจำ มาก	ส่วน มาก	ครั้ง คราว	ส่วน น้อย	ไม่เคย			
19. กินอาหารมือฉีก <sup>a</sup>	32 (9.1)	62 (17.7)	126 (36.0)	94 (26.9)	36 (10.3)	3.11	1.10	ปาน กลาง
20. กินอาหารว่างก่อนนอน <sup>a</sup>	26 (7.4)	63 (18.0)	112 (32.0)	103 (29.4)	46 (13.1)	3.23	1.12	ปาน กลาง
21. กินอาหารทุกมื้อตรงเวลา	19 (5.4)	65 (18.6)	138 (39.4)	111 (31.7)	17 (4.9)	2.88	0.95	ปาน กลาง
22. กินอาหารจนอิ่มเต็มที่ทุก มื้อ <sup>a</sup>	56 (16.0)	104 (29.7)	138 (39.4)	52 (14.9)	0	2.53	0.93	ปาน กลาง

<sup>a</sup> พฤติกรรมการบริโภคอาหารเชิงลบ

จากตารางที่ 7 พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ในรายชื่อ ส่วนใหญ่มีความถี่ในการปฏิบัติอยู่ในระดับเป็นครั้งคราว ยกเว้นใน ชื่อกินอาหาร ประเภททอดหรือผัด การเติมเครื่องปรุงรสในอาหาร เช่น น้ำตาล น้ำปลา เกลือ ส่วนใหญ่มีความถี่ ในการปฏิบัติ อยู่ในระดับส่วนมาก ร้อยละ 49.4 และ 35.1 ตามลำดับ ชื่อ กินอาหารรสจัด มี ความถี่ในการปฏิบัติอยู่ในระดับส่วนน้อย มากที่สุด ร้อยละ 37.1 ชื่อหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ มีความถี่ในการปฏิบัติอยู่ในระดับเป็นประจำ มากที่สุด ร้อยละ 58.3 ชื่อการกินอาหาร ครบ 5 หมู่ (ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ นม และไขมัน) มีความถี่ในการปฏิบัติในระดับส่วนมาก ร้อยละ 39.7

ค่าเฉลี่ยคะแนนของพฤติกรรมการบริโภครายชื่อส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นชื่อ เลือกรดน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน ชื่อหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับมาก และชื่อ กินอาหารประเภททอดหรือผัดอยู่ในระดับน้อย

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n=350)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ออกกำลังกาย	247	70.6
ไม่ออกกำลังกาย	103	29.4
รวม	350	100.0

จากตารางที่ 8 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย ร้อยละ 70.6



ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ออกกำลังกาย จำแนกตามชนิดของการออกกำลังกาย (n=247)

ชนิดของการออกกำลังกาย <sup>1</sup>	จำนวน	ร้อยละ
ไทเก๊ก	101	40.9
จี้จักรยาน	63	25.5
เดินเร็ว	49	19.8
เดินแอโรบิก	38	15.4
วิ่ง	37	15.0
บาสเกตบอล	30	12.1
ว่ายน้ำ	17	6.9
กระโดดเชือก	10	4.0
ฟุตบอล	18	7.3
แบดมินตัน	9	3.6
ฟิตเนส เครื่องออกกำลังกาย	9	3.6
วอลเลย์บอล	7	2.8
อื่นๆ เช่น เซปักตะกร้อ เทเบิลเทนนิส	5	2.0
โยคะ งานทวิส เทควันโด		

<sup>1</sup> เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตารางที่ 9 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก ร้อยละ 40.9 รองลงมาคือ การจี้จักรยาน ร้อยละ 25.5

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายรายข้อ และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมรายข้อ (n=350)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวนคน (ร้อยละ)					$\bar{X}$	S.D.	แปลค่า
	ประจำ	ส่วนมาก	ครึ่งคราว	ส่วนน้อย	ไม่เคย			
1. ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์	22 (6.3)	80 (22.9)	128 (36.6)	16 (4.6)	104 (29.7)	2.71	1.28	ปานกลาง
2. ออกกำลังกายต่อเนื่องกันอย่างน้อยวันละ 30 นาที	30 (8.6)	74 (21.1)	109 (31.1)	34 (9.7)	103 (29.4)	2.70	1.32	ปานกลาง
3. ขณะออกกำลังกายหายใจเร็วขึ้นกว่าปกติและเหงื่อซึม	47 (13.4)	108 (30.9)	66 (18.9)	22 (6.3)	107 (30.6)	2.90	1.46	ปานกลาง
4. เพลิดเพลินกับการออกกำลังกาย	65 (18.6)	116 (33.1)	56 (16.0)	10 (2.9)	103 (29.4)	3.09	1.51	ปานกลาง

จากตารางที่ 10 พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในรายข้อ พบว่านักศึกษาที่ออกกำลังกาย มีความถี่ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับเป็นครึ่งคราว ร้อยละ 36.6 ออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 6.3 และออกกำลังกายเป็นส่วนมาก ร้อยละ 22.9 รวมออกกำลังกายตั้งแต่ 5 วันขึ้นไป ร้อยละ 29.2 ในการออกกำลังกายมีการออกกำลังกายต่อเนื่องกันอย่างน้อยวันละ 30 นาที มีความถี่ในการปฏิบัติส่วนใหญ่ในระดับครึ่งคราว ร้อยละ 31.1 ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 8.6 ปฏิบัติเป็นส่วนมาก ร้อยละ 21.1 ข้อขณะออกกำลังกายหายใจเร็วขึ้นกว่าปกติและเหงื่อซึม และข้อเพลิดเพลินกับการออกกำลังกาย มีความถี่ในการปฏิบัติ ส่วนใหญ่ในระดับ ส่วนมาก ร้อยละ 30.9 และ 33.1 ตามลำดับ

ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษารายข้อ อยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามพฤติกรรมด้านอารมณ์ (สุขภาพจิต) (n=350)

พฤติกรรมด้านอารมณ์ (สุขภาพจิต)	จำนวนคน (ร้อยละ)			
	มากที่สุด	มาก	เล็กน้อย	ไม่เลย
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	116 (33.1)	206 (58.9)	2 (7.7)	1 (0.3)
2. ท่านรู้สึกสบายใจ	101 (28.9)	202 (57.7)	45 (12.9)	2 (0.6)
3. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อเหตุการณ์ดำเนินชีวิตประจำวัน <sup>a</sup>	7 (2.0)	44 (12.6)	238 (68.0)	61 (17.4)
4. ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง <sup>a</sup>	6 (1.7)	33 (9.4)	221 (63.1)	90 (25.7)
5. ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีแต่ความทุกข์ <sup>a</sup>	7 (2.0)	36 (10.3)	158 (45.1)	149 (42.6)
6. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)	57 (16.3)	208 (59.4)	80 (22.9)	5 (1.4)
7. ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น	56 (16.0)	202 (57.7)	86 (24.6)	6 (1.7)
8. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต	47 (13.4)	201 (57.4)	94 (26.9)	8 (2.3)
9. ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์	133 (38.0)	190 (54.3)	23 (6.6)	4 (1.1)
10. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา	154 (44.0)	166 (47.4)	22 (6.3)	8 (2.3)



ตารางที่ 11 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านอารมณ์ (สุขภาพจิต)	จำนวนคน (ร้อยละ)			
	มากที่สุด	มาก	เล็กน้อย	ไม่เลย
11. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมี โอกาส	127 (36.3)	192 (54.9)	31 (8.9)	0
12. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง	114 (32.6)	191 (54.6)	44 (12.6)	1 (0.3)
13. ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ใน ครอบครัว	243 (69.4)	94 (26.9)	13 (3.7)	0
14. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัว จะดูแลท่านเป็นอย่างดี	262 (74.9)	77 (22.0)	11 (3.1)	0
15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพัน ต่อกัน	266 (76.0)	67 (19.1)	17 (4.9)	0

<sup>a</sup> พฤติกรรมด้านอารมณ์ (สุขภาพจิต) ด้านลบ

จากตารางที่ 11 พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมด้านอารมณ์ (สุขภาพจิต) รายข้อ ส่วนใหญ่มีความถี่อยู่ในระดับมาก และข้อความทางด้านลบ ได้แก่ ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง และท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีแต่ความทุกข์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเล็กน้อย ร้อยละ 68.0, 63.1 และ 45.1 ตามลำดับ

ในข้อท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว หากท่านป่วยหนักท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี และสมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน มีความถี่อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 69.4, 74.9 และ 76.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำแนกตามพฤติกรรม 3 อ. และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมรายด้าน (n=350)

พฤติกรรม 3 อ.	ระดับพฤติกรรม			ช่วงคะแนน	$\bar{X}$	S.D.	แปลค่า
	จำนวน (ร้อยละ)						
	มาก	ปานกลาง	น้อย				
1. การบริโภคอาหาร	22 (6.3)	323 (92.3)	5 (1.4)	22-110	68.87	7.47	ปานกลาง
2. การออกกำลังกาย	120 (31.3)	121 (34.6)	109 (31.1)	4-20	11.40	5.21	ปานกลาง
3. อารมณ์ (สุขภาพจิต)	132 (37.7)	160 (45.7)	58 (16.6)	15-60	48.60	5.03	ปานกลาง

จากตารางที่ 12 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความถี่ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง มากที่สุด ร้อยละ 92.3 รองลงไปอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 6.3 มีความถี่ของพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง มากที่สุด ร้อยละ 34.6 รองลงไปอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 31.3 และมีความถี่ของพฤติกรรมด้านอารมณ์ (สุขภาพจิต) โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง มากที่สุด ร้อยละ 45.7 รองลงไป อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 37.7

สำหรับค่าเฉลี่ยโดยรวมของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ (สุขภาพจิต) อยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม 3 อ. กับภาวะโภชนาการของนักศึกษา

ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านบริโภคอาหารรายชื้อกับภาวะโภชนาการ ตามค่า

ดัชนีมวลกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (n=350)

พฤติกรรมการบริโภค	ภาวะโภชนาการ				$\chi^2$	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)					
	น้ำหนัก น้อย	น้ำหนัก ปกติ	น้ำหนัก เกิน	อ้วน		
1. กินอาหารครบ 5 หมู่					3.38 <sup>1</sup>	0.49
มาก	42(12.0)	112(32.0)	19(5.4)	21(6.0)		
ปานกลาง	39(11.1)	71(20.3)	15(4.3)	12(3.4)		
น้อย	3(0.9)	13(3.7)	0	3(0.9)		
2. กินอาหารมือเข้าเป็นมือหลัก					7.88	0.24
มาก	38(10.9)	110(31.4)	17(4.9)	17(4.9)		
ปานกลาง	35(10.0)	51(14.6)	10(2.9)	11(3.1)		
น้อย	11(3.1)	35(10.0)	7(2.0)	8(2.3)		
3. กินผักมากกว่าวันละ 3 ท็อปพี					6.11	0.41
มาก	15(4.3)	49(14.0)	11(3.1)	6(1.7)		
ปานกลาง	34(9.7)	82(23.4)	13(3.7)	19(5.4)		
น้อย	35(10.0)	65(18.6)	10(2.9)	11(3.1)		
4. กินผลไม้วันละ 2-3 ส่วน					4.82	0.56
มาก	25(7.1)	69(19.7)	9(2.6)	8(2.3)		
ปานกลาง	39(11.1)	79(22.6)	13(3.7)	18(5.1)		
น้อย	20(5.7)	48(13.7)	12(3.4)	10(2.9)		

ตารางที่ 13 (ต่อ)

พฤติกรรมมารบรีโภค	ภาวะโภชนาการ				$\chi^2$	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)					
	น้ำหนัก น้อย	น้ำหนัก ปกติ	น้ำหนัก เกิน	อ้วน		
5. กินปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ					2.17	0.90
มาก	20(5.7)	38(10.9)	6(1.7)	10(2.9)		
ปานกลาง	35(10.0)	83(23.7)	16(4.6)	14(4.0)		
น้อย	29(8.3)	75(21.4)	12(3.4)	12(3.4)		
6. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัปดาห์ ละ 2-3 มื้อ					5.16	0.52
มาก	30(8.6)	71(20.3)	17(4.9)	12(3.4)		
ปานกลาง	34(9.7)	81(23.1)	14(4.0)	14(4.0)		
น้อย	20(5.7)	44(12.6)	3(0.9)	10(2.9)		
7. กินเครื่องในสัตว์ หนึ่งสัปดาห์ <sup>a</sup>					7.74	0.25
มาก	12(3.4)	27(7.7)	3(0.9)	6(1.7)		
ปานกลาง	37(10.6)	57(16.3)	13(3.7)	11(3.1)		
น้อย	35(10.0)	112(32.0)	18(5.1)	19(5.4)		
8. ดื่มนมรสจืด วันละ 1-2 แก้ว					1.97	0.92
มาก	29(8.3)	60(17.1)	10(2.9)	10(2.9)		
ปานกลาง	29(8.3)	64(18.3)	10(2.9)	14(4.0)		
น้อย	26(7.4)	72(20.6)	14(4.0)	12(3.4)		

ตารางที่ 13 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภค	ภาวะโภชนาการ				$\chi^2$	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)					
	น้ำหนัก น้อย	น้ำหนัก ปกติ	น้ำหนัก เกิน	อ้วน		
9. กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง					4.04	0.67
ลวก อบ						
มาก	33(9.4)	67(19.1)	11(3.1)	10(2.9)		
ปานกลาง	38(10.9)	100(28.6)	17(4.9)	23(6.6)		
น้อย	13(3.7)	29(19.1)	6(1.7)	3(0.9)		
10. กินอาหารประเภททอดหรือ ผัด <sup>1</sup>					7.26 <sup>2</sup>	0.29
มาก	52(14.9)	129(36.9)	21(6.0)	25(7.1)		
ปานกลาง	30(8.6)	53(15.1)	12(3.4)	11(3.1)		
น้อย	2(0.6)	14(4.0)	1(0.3)	0		
11. หลีกเลียงอาหารไขมันสูง					14.13	0.02*
มาก	32(9.1)	56(16.0)	12(3.4)	7(2.0)		
ปานกลาง	30(8.6)	106(30.3)	18(5.1)	17(4.9)		
น้อย	22(6.3)	34(9.7)	4(1.1)	12(3.4)		
12. หลีกเลียงอาหารหวาน และ ขนมที่มีแป้ง น้ำตาลมาก					7.47	0.27
มาก	18(5.1)	44(12.6)	11(3.1)	6(1.7)		
ปานกลาง	37(10.6)	107(30.6)	17(4.9)	20(5.7)		
น้อย	29(8.3)	45(12.9)	6(1.7)	10(2.9)		

ตารางที่ 13 (ต่อ)

พฤติกรรมกรมการบริโภค	ภาวะโภชนาการ				$\chi^2$	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)					
	น้ำหนัก น้อย	น้ำหนัก ปกติ	น้ำหนัก เกิน	อ้วน		
13. กินอาหารรสจัด					5.26	0.51
มาก	22(6.3)	40(11.4)	4(1.1)	8(2.3)		
ปานกลาง	26(7.4)	69(19.7)	17(4.9)	13(3.7)		
น้อย	36(10.3)	87(24.9)	13(3.7)	15(4.3)		
14. เติมเครื่องปรุงรสในอาหาร เช่น น้ำตาล น้ำปลา เกลือ <sup>a</sup>					1.44	0.96
มาก	46(13.1)	106(30.3)	16(4.6)	22(6.3)		
ปานกลาง	24(6.9)	57(16.3)	11(3.1)	9(2.6)		
น้อย	14(4.0)	33(9.4)	7(2.0)	5(1.4)		
15. เลือกลงน้ำเปล่าแทนน้ำ อัดลมหรือน้ำหวาน					0.66 <sup>1</sup>	0.95
มาก	49(14.0)	113(32.3)	22(6.3)	17(4.9)		
ปานกลาง	29(8.3)	73(20.9)	10(2.9)	17(4.9)		
น้อย	6(1.7)	10(2.9)	2(0.6)	2(0.6)		
16. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์					11.77 <sup>1</sup>	0.01*
มาก	68(19.4)	138(39.4)	29(8.3)	22(6.3)		
ปานกลาง	12(3.4)	23(6.6)	5(1.4)	8(2.3)		
น้อย	4(1.1)	35(10.0)	0	6(1.7)		

ตารางที่ 13 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภค	ภาวะโภชนาการ				$\chi^2$	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)					
	น้ำหนัก น้อย	น้ำหนัก ปกติ	น้ำหนัก เกิน	อ้วน		
17. กินอาหารในสัดส่วน 2 :1: 1 คือผัก 2 ส่วน ข้าวหรือแป้ง 1 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน					13.13	0.04*
มาก	26(7.4)	75(21.4)	10(2.9)	11(3.1)		
ปานกลาง	48(13.7)	81(23.1)	22(6.3)	16(4.6)		
น้อย	10(2.9)	40(11.4)	2(0.6)	9(2.6)		
18. กินอาหารเมื่อเย็นห่างจากเวลา นอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง					8.92	0.17
มาก	36(10.3)	96(27.4)	13(3.7)	17(4.9)		
ปานกลาง	41(11.7)	66(18.9)	14(4.0)	12(3.4)		
น้อย	7(2.0)	34(9.7)	7(2.0)	7(2.0)		
19. กินอาหารมื้อดึก <sup>a</sup>					7.58	0.27
มาก	31(8.9)	47(13.4)	9(2.6)	7(2.0)		
ปานกลาง	30(8.6)	71(20.3)	11(3.1)	14(4.0)		
น้อย	23(6.6)	78(22.3)	14(4.0)	15(4.3)		
20. กินอาหารว่างก่อนนอน <sup>a</sup>					6.03	0.41
มาก	28(8.0)	46(13.1)	6(1.7)	9(2.6)		
ปานกลาง	28(8.0)	63(18.0)	10(2.9)	11(3.1)		
น้อย	28(8.0)	87(24.9)	18(5.1)	16(4.6)		

ตารางที่ 13 (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภค	ภาวะโภชนาการ				$\chi^2$	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)					
	น้ำหนัก น้อย	น้ำหนัก ปกติ	น้ำหนัก เกิน	อ้วน		
21. กินอาหารทุกมื้อตรงเวลา					5.24	0.51
มาก	18(5.1)	50(14.3)	8(2.3)	8(2.3)		
ปานกลาง	40(11.4)	68(19.4)	13(3.7)	17(4.9)		
น้อย	26(7.4)	78(22.3)	13(3.7)	11(3.1)		
22. กินอาหารจนอิ่มเต็มที่ทุก มือ <sup>a</sup>					4.05	0.67
มาก	36(10.3)	87(24.9)	16(4.6)	21(6.0)		
ปานกลาง	36(10.3)	79(22.6)	14(4.0)	9(2.6)		
น้อย	12(3.4)	30(8.6)	4(1.1)	6(1.7)		

<sup>a</sup> พฤติกรรมการบริโภคอาหารเชิงลบ

<sup>1</sup> มีการรวมจำนวนนักศึกษา น้ำหนักเกินและอ้วน

<sup>2</sup> Exact Method

จากตารางที่ 13 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารรายชื่อกับภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่าพฤติกรรมการบริโภค ข้อการหลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การกินอาหารในสัดส่วน 2 : 1 : 1 คือผัก 2 ส่วน ข้าวหรือแป้ง 1 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.05) กับภาวะโภชนาการของนักศึกษา ส่วนพฤติกรรมการบริโภค รายชื่ออื่น ๆ พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะโภชนาการของนักศึกษา



ตารางที่ 14 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านบริโภคอาหารรายชื้อกับภาวะโภชนาการตาม  
เกณฑ์อ้วนลงพุงของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (n=350)

พฤติกรรมด้านบริโภคอาหาร	ภาวะโภชนาการ		$\chi^2$	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)			
	อ้วนลงพุง	ไม่อ้วนลงพุง		
1. กินอาหารครบ 5 หมู่			1.63	0.44
มาก	25 (7.1)	169 (48.3)		
ปานกลาง	13 (3.7)	124 (35.4)		
น้อย	1 (0.3)	18 (5.1)		
2. กินอาหารมือเข้าเป็นมือหลัก			1.09	0.57
มาก	18 (5.1)	164 (46.9)		
ปานกลาง	12 (3.4)	95 (27.1)		
น้อย	9 (2.6)	52 (14.9)		
3. กินผักมากกว่าวันละ 3 ท็อปพี			5.08	0.07
มาก	7 (2.0)	74 (21.1)		
ปานกลาง	23 (6.6)	125 (35.7)		
น้อย	9 (2.6)	112 (32.0)		
4. กินผลไม้วันละ 2-3 ส่วน			3.04	0.21
มาก	8 (2.3)	103 (29.4)		
ปานกลาง	21 (6.0)	128 (36.6)		
น้อย	10 (2.9)	80 (22.9)		
5. กินปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ			0.56	0.75
มาก	10 (2.9)	64 (18.3)		
ปานกลาง	16 (4.6)	132 (37.7)		

พฤติกรรมด้านบริโภคอาหาร	ภาวะโภชนาการ		$\chi^2$	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)			
	อ้วนลงพุง	ไม่อ้วนลงพุง		
น้อย	13 (3.7)	115 (32.9)		
<b>ตารางที่ 14 (ต่อ)</b>				
6. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ			0.10	0.94
มาก	15 (4.3)	115 (32.9)		
ปานกลาง	15 (4.3)	128 (36.6)		
น้อย	9 (2.6)	68 (19.4)		
7. กินเครื่องในสัตว์ หนึ่งสัปดาห์			1.54	0.46
มาก	24 (6.9)	160 (45.7)		
ปานกลาง	10 (2.9)	108 (30.9)		
น้อย	5 (1.4)	43 (12.3)		
8. ดื่มนมรสจืด วันละ 1-2 แก้ว			2.32	0.31
มาก	9 (2.6)	100 (28.6)		
ปานกลาง	17 (4.9)	100 (28.6)		
น้อย	13 (3.7)	111 (31.7)		
9. กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ			2.68	0.26
มาก	9 (2.6)	112 (32.0)		
ปานกลาง	24 (6.9)	154 (44.0)		
น้อย	6 (1.7)	45 (12.9)		
10. กินอาหารประเภททอดหรือผัด <sup>a</sup>			3.17	0.20
มาก	0	17 (4.9)		
ปานกลาง	15 (4.3)	91 (26.0)		
น้อย	24 (6.9)	203 (58.0)		

ตารางที่ 14 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านบริโภคอาหาร	ภาวะโภชนาการ		$\chi^2$	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)			
	อ้วนลงพุง	ไม่อ้วนลงพุง		
11. หลีกเลียงอาหารไขมันสูง			1.57	0.45
มาก	11 (3.1)	96 (27.4)		
ปานกลาง	17 (4.9)	154 (44.0)		
น้อย	11 (3.1)	61 (17.4)		
12. หลีกเลียงอาหารหวาน และขนมที่มี แป้ง น้ำตาลมาก			1.29	0.52
มาก	6 (1.7)	73 (20.9)		
ปานกลาง	22 (6.3)	159 (45.4)		
น้อย	11 (3.1)	79 (22.6)		
13. กินอาหารรสจัด			0.60	0.73
มาก	7 (2.0)	67 (19.1)		
ปานกลาง	16 (4.6)	109 (31.1)		
น้อย	16 (4.6)	135 (38.6)		
14. เติมเครื่องปรุงรสในอาหาร เช่น น้ำตาล น้ำปลา เกลือ <sup>a</sup>			0.09	0.95
มาก	6 (1.7)	53 (15.1)		
ปานกลาง	11 (3.1)	90 (25.7)		
น้อย	22 (6.3)	168 (48.0)		

ตารางที่ 14 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านบริโภคอาหาร	ภาวะโภชนาการ		$\chi^2$	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)			
	อ้วนลงพุง	ไม่อ้วนลงพุง		
15. เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน			0.85	0.65
มาก	20 (5.7)	181 (51.7)		
ปานกลาง	17 (4.9)	112 (32.0)		
น้อย	2 (0.6)	18 (5.1)		
16. หลีกเลี้ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			3.32	0.19
มาก	25 (7.1)	232 (66.3)		
ปานกลาง	9 (2.6)	39 (11.1)		
น้อย	5 (1.4)	40 (11.4)		
17. กินอาหารในสัดส่วน 2 : 1 : 1 คือ ผัก 2 ส่วน ข้าวหรือแป้ง 1 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน			0.91	0.63
มาก	11 (3.1)	111 (31.7)		
ปานกลาง	21 (6.0)	146 (41.7)		
น้อย	7 (2.0)	54 (15.4)		
18. กินอาหารมือเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง			0.98	0.61
มาก	20 (5.7)	142 (40.6)		
ปานกลาง	12 (3.4)	121 (34.6)		
น้อย	7 (2.0)	48 (13.7)		

ตารางที่ 14 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านบริโภคอาหาร	ภาวะโภชนาการ		$\chi^2$	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)			
	อ้วนลงพุง	ไม่อ้วนลงพุง		
19. กินอาหารมือตัก <sup>a</sup>			4.41	0.11
มาก	17 (4.9)	113 (32.3)		
ปานกลาง	17 (4.9)	109 (31.1)		
น้อย	5 (1.4)	89 (25.4)		
20. กินอาหารว่างก่อนนอน <sup>a</sup>			1.38	0.50
มาก	19 (5.4)	130 (37.1)		
ปานกลาง	13 (3.7)	99 (28.3)		
น้อย	7 (5.4)	82 (23.4)		
21. กินอาหารทุกมื้อตรงเวลา			0.90	0.63
มาก	7 (2.0)	77 (22.0)		
ปานกลาง	17 (4.9)	121 (34.6)		
น้อย	15 (4.3)	113 (32.3)		
22. กินอาหารจนอิ่มเต็มที่ทุกมื้อ <sup>a</sup>			1.86	0.39
มาก	8 (2.3)	44 (12.6)		
ปานกลาง	12 (3.4)	126 (36.0)		
น้อย	19 (5.4)	141 (40.3)		

<sup>a</sup> พฤติกรรมการบริโภคอาหารเชิงลบ

จากตารางที่ 14 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารรายชื่อกับภาวะโภชนาการตามเกณฑ์การอ้วนลงพุงของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารรายชื่อกับภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะโภชนาการของนักศึกษา

ตารางที่ 15 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายรายชื่อกับภาวะโภชนาการตาม  
ค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (n=350)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ภาวะโภชนาการ				$\chi^2$	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)					
	น้ำหนัก น้อย	น้ำหนัก ปกติ	น้ำหนัก เกิน	อ้วน		
1. ออกกำลังกาย					4.78	0.18
ออกกำลังกาย	67(19.1)	134(38.3)	23(6.6)	23(6.6)		
ไม่ออกกำลังกาย	17(4.9)	62(17.7)	11(3.1)	13(3.7)		
2. ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์					3.54	0.73
มาก	24 (6.9)	59 (16.9)	9 (2.6)	10 (2.9)		
ปานกลาง	37 (10.6)	67 (19.1)	12 (3.4)	12 (3.4)		
น้อย	23 (6.6)	70 (20.0)	13 (3.7)	14 (4.0)		
3. ออกกำลังกายต่อเนื่องกันอย่างน้อยวันละ 30 นาที					7.11	0.31
มาก	20 (5.7)	64 (18.3)	10 (2.9)	10 (2.9)		
ปานกลาง	35 (10.0)	54 (15.4)	8 (2.3)	12 (3.4)		
น้อย	29 (8.3)	78 (22.3)	16 (4.6)	14 (4.0)		
4. ขณะออกกำลังกายหายใจเร็วขึ้นกว่าปกติและเหงื่อซึม					5.67	0.46
มาก	34 (9.7)	93 (26.6)	15 (4.3)	13 (3.7)		
ปานกลาง	22 (6.3)	32 (9.1)	5 (1.4)	7 (2.0)		

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ภาวะโภชนาการ				$\chi^2$	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)					
	น้ำหนัก	น้ำหนัก	น้ำหนัก	อ้วน		
	น้อย	ปกติ	เกิน			
5. เพลิดเพลินกับการออกกำลังกาย					3.29	0.77
มาก	45 (12.9)	101 (28.9)	16 (4.6)	19 (5.4)		
ปานกลาง	16 (4.6)	31 (8.9)	6 (1.7)	3 (0.9)		
น้อย	23 (6.6)	64 (18.3)	12 (3.4)	14 (4.0)		

จากตารางที่ 15 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายรายชื่อ กับภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่าพฤติกรรม การออกกำลังกายรายชื่อทั้งหมดมีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะโภชนาการของ นักศึกษา

**ตารางที่ 16** ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายรายชื่อกับภาวะโภชนาการตามเกณฑ์อ้วนลงพุงของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (n=350)

พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย	ภาวะโภชนาการ		$\chi^2$	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)			
	อ้วนลงพุง	ไม่อ้วนลงพุง		
1. การออกกำลังกาย			0.32	0.57
ออกกำลังกาย	26 (7.4)	221 (63.1)		
ไม่ออกกำลังกาย	13 (3.7)	90 (25.7)		
2. ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์			0.89	0.64
มาก	10 (2.9)	92 (26.3)		
ปานกลาง	13 (3.7)	115 (32.9)		
น้อย	16 (4.6)	104 (29.4)		
3. ออกกำลังกายต่อเนื่องกันอย่างน้อยวันละ 30 นาที			0.35	0.83
มาก	10 (2.9)	94 (26.9)		
ปานกลาง	13 (3.7)	96 (27.4)		
น้อย	16 (4.6)	121 (34.6)		
4. ขณะออกกำลังกายหายใจเร็วขึ้นกว่าปกติ และเหงื่อซึม			0.78	0.67
มาก	15 (4.3)	140 (40.0)		
ปานกลาง	9 (2.6)	57 (16.3)		
น้อย	15 (4.3)	114 (32.6)		



ตารางที่ 16 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย	ภาวะโภชนาการ		$\chi^2$	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)			
	อ้วนลงพุง	ไม่อ้วนลงพุง		
5. เพลิดเพลินกับการออกกำลังกาย			0.87	0.64
มาก	19 (5.4)	162 (46.3)		
ปานกลาง	5 (1.4)	51 (14.6)		
น้อย	15 (4.3)	98 (28.0)		

จากตารางที่ 16 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายรายชื่อกับภาวะโภชนาการตามเกณฑ์การอ้วนลงพุงของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายรายชื่อทั้งหมดมีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะโภชนาการของนักศึกษา

ตารางที่ 17 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม 3 อ. กับภาวะโภชนาการ ตามค่าดัชนีมวลกายของ  
นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (n=350)

พฤติกรรม 3 อ.	ภาวะโภชนาการ				รวม	$\chi^2$	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)						
	น้ำหนัก น้อย	น้ำหนัก ปกติ	น้ำหนัก เกิน	อ้วน			
การบริโภคอาหารโดยรวม							
มาก	4 (1.1)	14(4.0)	3(0.9)	1(0.3)	22 (6.3)	0.67 <sup>3</sup>	0.95
ปานกลาง	79 (22.6)	179 (51.1)	31(8.9)	34(9.7)	323 (92.3)		
น้อย	1 (0.3)	3 (0.9)	0	1(0.3)	5(1.4)		
รวม	84(24.0)	196(56.0)	34(9.8)	36(10.3)	350(100.0)		
การออกกำลังกายโดยรวม							
มาก	25(7.1)	71(20.3)	13(3.7)	11(3.1)	120(34.3)	6.49	0.37
ปานกลาง	38(10.9)	62(17.7)	10(2.9)	11(3.1)	121(34.6)		
น้อย	21(6.0)	63(18.0)	11(3.1)	14(4.0)	109(31.1)		
รวม	84(24.0)	196(56.0)	34(9.7)	36(10.3)	350(100.0)		
อารมณ์ (สุขภาพจิต)							
มาก	32(9.1)	75(21.4)	10(2.9)	15(4.3)	132(37.7)	4.75	0.57
ปานกลาง	41(11.7)	89(25.4)	18(5.1)	12(3.4)	160(45.7)		
น้อย	11(3.1)	32(9.1)	6(1.7)	9(2.6)	58(16.6)		
รวม	84(24.0)	196(56.0)	34(9.7)	36(10.3)	350(100.0)		

<sup>3</sup>Exact Method

จากตารางที่ 17 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม 3 อ. ประกอบด้วยการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ (สุขภาพจิต) กับภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายของ

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่าการบริโภคอาหารโดยรวม การออกกำลังกายโดยรวม และอารมณ์ (สุขภาพจิต) มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

**ตารางที่ 18** ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม 3 อ. กับภาวะโภชนาการตามเกณฑ์อ้วนลงพุงของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (n=350)

พฤติกรรม 3 อ.	ภาวะโภชนาการ		รวม	$\chi^2$	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)				
	อ้วนลงพุง	ไม่อ้วนลงพุง			
<b>การบริโภคอาหารโดยรวม</b>					
มาก	1(0.3)	21(6.0)	5 (1.4)	1.72 <sup>3</sup>	0.42
ปานกลาง	38 (10.9)	285 (81.4)	323(92.3)		
น้อย	0	21(6.0)	22(6.3)		
รวม	39 (11.1)	311 (88.9)	350(100.0)		
<b>การออกกำลังกายโดยรวม</b>					
มาก	12 (3.4)	109(30.9)	120 (31.3)	0.45	0.79
ปานกลาง	13 (3.7)	108(30.9)	121(34.6)		
น้อย	14 (4.0)	95(27.1)	109(31.1)		
รวม	39 (11.1)	311(88.9)	350(100.0)		
<b>อารมณ์ (สุขภาพจิต)</b>					
มาก	14(4.0)	118(33.7)	132(37.7)	4.54	0.10
ปานกลาง	14(4.0)	146(41.7)	160(45.7)		
น้อย	11(3.1)	47(13.4)	58(16.6)		
รวม	39(11.1)	311(88.9)	350(100.0)		

<sup>3</sup>Exact test

จากตารางที่ 18 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม 3 อ. ประกอบด้วยการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ (สุขภาพจิต) กับภาวะโภชนาการตามเกณฑ์การอ้วนลงพุงของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่าการบริโภคอาหารโดยรวม การออกกำลังกายโดยรวม อารมณ์ (สุขภาพจิต) มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการตามเกณฑ์การอ้วนลงพุงของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

#### ส่วนที่ 5 ความคิดเห็นของนักศึกษา

ตารางที่ 19 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับช่องทางที่นักศึกษาต้องการองค์ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรม 3 อ. ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (n=350)

ช่องทางที่ต้องการองค์ความรู้ <sup>1</sup>	จำนวน	ร้อยละ
ทาง Website	159	45.4
นิทรรศการ	140	40.0
ทางวารสาร สื่อสิ่งพิมพ์	136	38.9
แผ่นพับ	130	37.1
สอดแทรกไปกับการเรียนในห้องเรียน	124	35.4
การฝึกอบรม	94	26.9
บอร์ดประชาสัมพันธ์	82	23.4
อื่นๆ เช่น Mail, โทรศัพท์, ตัวต่อตัว	3	0.9

<sup>1</sup> ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตารางที่ 19 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างต้องการองค์ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรม 3 อ. ผ่านช่องทาง ทาง Website มากที่สุด ร้อยละ 45.4 รองลงไปที่ ทางนิทรรศการ ร้อยละ 40.0

**ตารางที่ 20** กิจกรรมที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ สนใจจะเข้าร่วมเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรม 3 อ. (n=350)

กิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
<b>การบริโภคอาหาร</b>		
การให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เช่น อาหารชนิดต่างๆ คุณค่าอาหาร การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง อาหารเพื่อสุขภาพ กินอย่างไรจึงจะสุขภาพดี อาหารที่เหมาะสมกับแต่ละคนแต่ละมือ เป็นต้น	20	5.7
การจัดนิทรรศการอาหารเพื่อสุขภาพ	13	3.7
การสอนทำอาหารเพื่อสุขภาพ	10	2.9
การจัดกิจกรรมส่งเสริมการกินผัก	10	2.9
การจัดแข่งขันการทำอาหารเพื่อสุขภาพ	3	0.9
การจัดชมอาหารเพื่อสุขภาพ	2	0.6
การจัดให้มีร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ	2	0.6
<b>การออกกำลังกาย</b>		
การแข่งขันกีฬา	9	2.6
การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้สุขภาพดี	2	0.6
การรณรงค์ให้ออกกำลังกาย	1	0.3
<b>ชนิดของกีฬาที่นักศึกษาสนใจเข้าร่วม</b>		
เดินแอโรบิก	82	23.4
ไทเก๊ก	55	15.7
วิ่ง	32	9.1
แบดมินตัน	19	5.4
ว่ายน้ำ	17	4.9
บาสเกตบอล	10	2.9

## ตารางที่ 20 (ต่อ)

กิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
ฟิตเนส	7	2.0
ฟุตบอล	7	2.0
เดิน	6	1.7
จักรยาน	5	1.4
วอลเลย์บอล	3	0.9
อื่นๆ เช่น โยคะ เทนนิส ปิงปอง ลีลาศ กังฟู แसनบอล	9	2.6
เทศกาลวันโค		
<b>อารมณ์ (สุขภาพจิต)</b>		
กิจกรรมเกี่ยวกับดนตรี เช่น จัดแสดงดนตรี แข่งขันดนตรี	49	14.0
ประกวดร้องเพลง ชมรมดนตรี เป็นต้น		
การฝึกสมาธิ	16	4.6
การเล่นเกมส์	16	4.6
การอ่านหนังสือต่าง ๆ เช่น การ์ตูน นวนิยาย	15	4.3
การจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ	14	4.0
การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย	9	2.6
โยคะคลายเครียด	7	2.0
ชมภาพยนตร์	5	1.4
จัดแสดงละครที่คลายเครียด ทอล์คโชว์ ตลกคาเฟ่	5	1.4
ชมกิจกรรมคลายเครียด	4	1.1
กิจกรรมชมรมต่าง ๆ	3	0.9
จัดค่าย เช่น ค่ายต่างจังหวัด ค่ายความดี ค่ายปฏิบัติธรรม	3	0.9
ทัศนศึกษานอกสถานที่	3	0.9
การจัดอบรมเทคนิควิธีการคลายเครียด	3	0.9

จากตารางที่ 20 กิจกรรมด้านการบริโภคอาหารที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสนใจเข้าร่วม มากที่สุดคือ การให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ร้อยละ 5.7 รองลงมาคือการจัดนิทรรศการอาหารเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมด้านการออกกำลังกายที่นักศึกษาสนใจคือเดินแอโรบิก ร้อยละ 23.4 รองลงมาคือไทเก๊ก ร้อยละ 15.7

กิจกรรมด้านอารมณ์ คือกิจกรรมเกี่ยวกับดนตรี ร้อยละ 14.0 รองลงมาคือการฝึกสมาธิ การเล่นเกมส์ ร้อยละ 4.6

