



ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่บ ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน

นนทินี ระวีรังษีอรุณ¹, ศิริวรรณ พินิจกุล¹ และชัยนันท์ เหมือนเพชร^{1*}

¹สาขาวิชาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

*chaiyanan@go.buu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยพรรณนาเชิงภาคตัดขวางนี้ (Cross-Sectional Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่บ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่บ กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาวิทยาเขตบางแสน จำนวน 201 คน สุ่มตัวอย่างแบบกลุ่มหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามออนไลน์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาในรูปจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดต่ำสุด วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ที่ความเชื่อมั่นร้อยละ 95

ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 67.2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่บอยู่ในระดับดี ร้อยละ 68.2 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่บอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 47.2 ได้รับสื่อและอิทธิพลกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 48.8 และ 42.5 ตามลำดับ และส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่บระดับดีหรือเหมาะสม ร้อยละ 46.8 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่บ ได้แก่ ทัศนคติ ($r=.500, p<.001$) อิทธิพลกลุ่มอ้างอิง ($r=.481, p<.001$) การได้รับสื่อ ($r=.474, p<.001$) และความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่บ ($r=-.358, p<.001$) ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมการเรียนรู้ ทัศนคติ จัดกิจกรรมกลุ่มแบบมีส่วนร่วม และการรู้เท่าทันสื่อเพื่อนิสิตจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่บดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ : พฤติกรรมการบริโภค อาหารโซเดียมสูง ยำแช่บ

Factors Related to High Sodium in Spicy Salad Consumption Among Students of Burapha University, Bangsaen Campus

Nonthinee Ravirangsiarun¹, Siriwan Phinitkun¹ and Chaiyanan Muanphetch^{1*}

¹Department of Health Education and Health Promotion, Faculty of Public Health, Burapha University

*chaiyanan@go.buu.ac.th

Abstract

The aims of this cross-sectional descriptive study were examining high sodium in spicy salad consumption behavior, and factors related to high sodium in spicy salad consumption. A multistage random sampling was used to recruit 201 students from Burapha university, bangsaen campus. Data was collected using an online questionnaire. Descriptive statistics and Pearson's correlation coefficient at 95% were used to analyze the data.

The results revealed that 67.2 of student are female, 68.2% had knowledge toward high sodium in spicy salad consumption were good level, 47.2% had attitude toward high sodium in spicy salad consumption were low level, 48.8% had access to media, and 42.5% had influence of groups were low level, and 46.8% had high sodium in spicy salad consumption behaviors at a good level. The factors related to high sodium in spicy salad consumption behaviors were attitude toward high sodium in spicy salad consumption ($r=.500, p<.001$), influence of groups ($r=.481, p<.001$), access to media ($r=.474, p<.001$), and knowledge toward high sodium in spicy salad consumption ($r=-.358, p<.001$). The findings suggested that stakeholders should promote learning, attitude, participatory group activities, and appropriate media literacy to enhance students' skills in the high sodium in spicy salad consumption.

Keywords: consumption behavior, high sodium foods, spicy salad

1. บทนำ

Kanokwan Kongtanakomtunyakid [1] กล่าวว่าอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีสุขภาพอนามัยดีและมีส่วนช่วยป้องกันและต้านทานโรค จากการสำรวจ Department of Disease Control [2] พบว่าในปัจจุบันกระแสการรับประทานอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่ในประเทศไทยมีมากขึ้น โดยผลสำรวจของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพที่ทำการสำรวจประชาชนทั้งสิ้น 113,847 คน พบว่ามีประชาชนร้อยละ 28.0 นิยมรับประทานอาหารประเภทยำแช่ ซึ่งอาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่มีโซเดียมสูงมาก ซึ่งจากกระแสการบริโภคนี้ก็ตามมาด้วยสถานการณ์การเพิ่มขึ้นของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Noncommunicable diseases: NCDs) โดยกรมควบคุมโรค พบว่า คนไทยเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังราวปีละ 4 แสนราย และเสียชีวิตไม่ต่ำกว่า 1,000 ราย คิดเป็น 3 ใน 4 ของการเสียชีวิตทั้งหมดในประเทศ และ National Health Foundation [3] กล่าวว่าองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ยังได้แนะนำให้บริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน แต่พบว่าประชากรไทยได้รับโซเดียมจากอาหารที่บริโภคสูงถึง 4,351.7 มิลลิกรัม



ต่อคนต่อวัน ซึ่งเป็นระดับที่สูงถึง 2 เท่า ที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ นอกจากนี้การบริโภคโซเดียมยังสัมพันธ์กับการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคเรื้อรังร้ายแรงอื่น ๆ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคไต โดยจากการสำรวจพบผู้ป่วยรวมกันทุกโรคกว่า 20 ล้านคน ซึ่งโรคเหล่านี้ไม่ได้แสดงอาการในทันทีแต่จะเกิดจากโซเดียมในอาหารส่งผลให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานหนัก ทำให้ผู้คนส่วนใหญ่มักจะละเลยเรื่องเหล่านี้ไป จึงทำให้พฤติกรรมบริโภคอาหารโซเดียมสูงอย่างอาหารประเภทยำแซบเป็นภัยร้ายใกล้ตัว

จากการศึกษาของ Nattawan Pengjam et al. [4] พบว่าพฤติกรรมบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ เกิดจากลักษณะความชอบส่วนบุคคลของแต่ละคน ความรู้ในการบริโภค ทักษะคิดและค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภค และ Paveenapat Nithitantiwat and Warangkana Udomsapaya [5] กล่าวว่าอีกสิ่งที่สำคัญคือสื่อ เพราะสื่อเป็นเครื่องมือที่มีอิทธิพลทำให้เกิดพฤติกรรมบริโภคอาหาร ซึ่งสื่อบุคคล สื่อโฆษณาจากทั้งโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสารและอินเทอร์เน็ต นั้นชักนำให้วัยรุ่นมีการเลือกบริโภคตามกระแสนิยม และสื่อยังกำหนดค่านิยมของวัยรุ่นเพราะเข้าถึงได้ง่าย โดยวัยรุ่นมักบริโภคตามสื่อโฆษณาเป็นส่วนใหญ่และวัยรุ่นเลือกซื้ออาหารเพราะเพียงต้องการไอ้จ๊อดและขาดความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารและเลือกซื้ออาหารโดยขาดการไตร่ตรองไม่คำนึงถึงสุขภาพ จากการศึกษาของ Sureewan Siladlao et al. [6] ยังพบอีกว่าวัยรุ่นมีความต้องการบริโภคอาหารที่สะดวกรวดเร็ว หาซื้อได้ง่ายและราคาประหยัดโดยไม่ได้อ้างอิงถึงคุณค่าทางสารอาหารและโภชนาการและเลือกซื้ออาหารที่อยู่บริเวณใกล้เคียง นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยบูรพาเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่ตั้งอยู่ในแหล่งท่องเที่ยวและมีร้านอาหารจำนวนมากบริการนักท่องเที่ยว ขณะเดียวกันอาหารส่วนใหญ่ที่มีจำนวนมากและวัยรุ่นนิยมรับประทานจากข้อมูลข้างต้น ได้แก่ อาหารทะเลและอาหารประเภทยำ ซึ่งเป็นอาหารที่มีปริมาณของโซเดียมสูงกว่าอาหารประเภทอื่น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าปัจจัยที่กล่าวมานั้นก่อให้เกิดปัจจัยที่น่าและเอื้อไปสู่การมีพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ รวมถึงทำให้เกิดโรคภัยต่าง ๆ ตามมามากมายในอนาคต

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน เพื่อศึกษาปัจจัยนำ ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความสามารถในการซื้อ และปัจจัยเสริม ได้แก่ สื่อโฆษณา การบริโภคตามกระแสนิยม อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิง ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน โดยประยุกต์ PRECEDE Framework อ้างใน Noraluk Ua-Kit and Laddawan Pensri [7] ที่สรุปว่าการดำเนินการเรื่องต่าง ๆ ถ้ามีผลต่อบุคคลในลักษณะที่เป็นปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมแล้ว ย่อมจะมีผลต่อพฤติกรรมทั้งสิ้น พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากอิทธิพลร่วมของปัจจัยทั้ง 3 ดังกล่าว ดังนั้นหากต้องการวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่นในเรื่องการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูงประเภทยำแซบ จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงอิทธิพลจากปัจจัยดังกล่าวร่วมกันเสมอ ทั้งนี้ผลการศึกษานำไปต่อยอดในการเสริมสร้างความรู้ ทักษะคิดในการบริโภคและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสม เพื่อให้วัยรุ่นมีสุขภาพดีนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ภาคเรียนปลาย ปีการศึกษา 2565 จำนวน 201 คน โดยใช้ขนาดตัวอย่างที่ได้จากการเปิดตารางของ Krejcie & Morgan [8] จากนั้นเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนมหาวิทยาลัยและครอบคลุมทุกกลุ่มสาขาวิชา จึงคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 แบ่งกลุ่มสาขาวิชาตามเกณฑ์แบ่งกลุ่มของมหาวิทยาลัยบูรพา เป็นตัวแทน 3 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

ขั้นตอนที่ 2 สุ่มกลุ่มตัวอย่างคณะจาก 3 กลุ่มสาขาวิชาเป็นตัวแทนกลุ่มสาขาวิชา จำนวน 3 คณะ ประกอบด้วย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ โดยสุ่มตัวอย่างแบบง่ายด้วยวิธีจับฉลาก

ขั้นตอนที่ 3 สุ่มกลุ่มตัวอย่างจากสาขาวิชา/ภาควิชาในแต่ละคณะแบบยกห้อง จำนวน 1 สาขา เป็นตัวแทน โดยสุ่มตัวอย่างนิสิตในห้องแต่ละห้องโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายวิธีการจับฉลากให้ครอบคลุมตามสัดส่วนประชากร

3.2 เครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามออนไลน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำแบบสอบถามให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความตรงของข้อคำถาม และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม รายละเอียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ เป็นข้อคำถามแบบสำรวจรายการและเติมคำตอบ ประกอบด้วย ข้อคำถามเรื่อง เพศ อายุ รายได้ ลักษณะที่อยู่อาศัย และการอยู่อาศัยร่วมกัน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำ รวมจำนวน 15 ข้อ ประกอบด้วย (1) แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ จำนวน 5 ข้อ เป็นข้อคำถามปลายปิดมีคำถามที่ถูกและผิด จัดกลุ่ม 3 ระดับ แปลผลโดยประยุกต์เกณฑ์ของ Bloom [9] ได้แก่ ความรู้ดี ความรู้ปานกลาง และความรู้น้อย ซึ่งแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่น 0.701 และ (2) แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ จำนวน 10 ข้อ เป็นข้อคำถามปลายปิดมีข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ มาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด ไม่เห็นด้วย ซึ่งแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่น 0.718

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยเอื้อ จำนวน 5 ข้อ เป็นข้อคำถามแบบสำรวจรายการ ประกอบด้วย การมีแหล่งจำหน่ายอาหารบริเวณที่พักอาศัย ระยะทางระหว่างแหล่งจำหน่ายกับที่พักอาศัย ความสะดวกในการเข้าถึง ความคิดเห็นเกี่ยวกับราคาอาหาร และความคิดเห็นเกี่ยวกับความคุ้มค่า ซึ่งแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่น 0.700

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยเสริม รวมจำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วย (1) สื่อของอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ จำนวน 6 ข้อ และ (2) อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ จำนวน 4 ข้อ เป็นข้อคำถามปลายปิดมีข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ มาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด ไม่เห็นด้วย ซึ่งแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่น 0.844

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ จำนวน 15 ข้อ เป็นข้อคำถามปลายปิดมีข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ มาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด ไม่เห็นด้วย ซึ่งแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่น 0.700

แบบสอบถามส่วนที่ 2-5 วิเคราะห์โดยจัดกลุ่ม 3 ระดับ แปลผลโดยประยุกต์เกณฑ์ของ Clark-Carter [10] ตามคะแนนที่เปอร์เซ็นต์ที่ ≥ 75 คะแนนเปอร์เซ็นต์ที่ 50-74 และคะแนนเปอร์เซ็นต์ที่ < 50

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้ปฏิบัติตามกรอบจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์อย่างรอบคอบ โดยกลุ่มตัวอย่างต้องยินดียินดีเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจเท่านั้น ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการวิจัยในระบบออนไลน์ จากนั้นให้ทำแบบสอบถามออนไลน์ผ่านอุปกรณ์ของตนเองและจัดส่งในระบบออนไลน์ โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถข้ามข้อหรือไม่ตอบคำถามต่อได้ตลอดเวลา จากนั้นผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลที่มีความผิดปกติและไม่ครบถ้วนออกก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งข้อมูลที่ได้จะมีรหัสที่สามารถเข้าถึงได้เพียงผู้วิจัย ข้อมูลจะเก็บเป็นความลับ และนำเสนอผลการศึกษาในภาพรวมเท่านั้น



3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาในรูปจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และต่ำสุด วิเคราะห์หาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient) ที่ความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และค่าแปลความหมายค่าระดับสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยใช้เกณฑ์ของ Hinkle D.E. [11]

4. สรุปผลการวิจัย

4.1 ปัจจัยนำ (ข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ)

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 67.2 และเพศชายร้อยละ 19.9 ส่วนใหญ่อายุ 20 ปี ร้อยละ 32.3 มีอายุเฉลี่ย 20.5 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.1 ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบอยู่ในระดับดี ร้อยละ 68.2 รองลงมาคือระดับปานกลาง ร้อยละ 23.8 และระดับน้อย ร้อยละ 8.0 และพบว่าส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 47.2 รองลงมาอยู่ในระดับดีต่ออาหาร ร้อยละ 27.9 และระดับปานกลาง ร้อยละ 24.9 ตามลำดับ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ และระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	201	100.0
ชาย	40	19.9
หญิง	135	67.2
LGBTQ+	26	12.9
อายุ		
≤19 ปี	38	18.4
20	64	32.3
21	59	29.4
≥ 22 ปี	40	19.9
$\bar{X} = 20.5, Max = 25, Min = 18, S.D. = 1.1$		
ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ (+)		
ความรู้ดี (4-5 คะแนน)	137	68.2
ความรู้ปานกลาง (3 คะแนน)	48	23.8
ความรู้น้อย (1-2 คะแนน)	16	8.0
ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ (-)		
ทัศนคติดี (28-40 คะแนน)	56	27.9
ทัศนคติปานกลาง (24-27 คะแนน)	50	24.9
ทัศนคติต่ำ (0-23 คะแนน)	95	47.2

4.2 ปัจจัยเอื้อและเสริม (ระดับความสามารถในการเข้าถึง ระดับการได้รับสื่อ และระดับอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิง)

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความสามารถในการเข้าถึงอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ อยู่ในระดับการเข้าถึงสูง ร้อยละ 47.8 รองลงมาในระดับการเข้าถึงปานกลาง ร้อยละ 33.3 และระดับต่ำ ร้อยละ 18.9 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการได้รับสื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ อยู่ในระดับได้รับสื่อกระตุ้นน้อย ร้อยละ 48.8 รองลงมาในระดับได้รับสื่อกระตุ้นมาก ร้อยละ 32.3 และระดับปานกลาง ร้อยละ 18.9 และส่วนใหญ่มีระดับอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 42.5 รองลงมาในระดับมาก ร้อยละ 37.0 และระดับปานกลาง ร้อยละ 20.5 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ จำแนกตามระดับความสามารถในการเข้าถึง ระดับการได้รับสื่อ และระดับอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความสามารถในการเข้าถึงอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ (-)	201	100.0
การเข้าถึงต่ำ (4-10 คะแนน)	30	18.9
การเข้าถึงปานกลาง (11 คะแนน)	53	33.3
การเข้าถึงสูง (12-15 คะแนน)	76	47.8
ระดับการได้รับสื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ (-)		
การได้รับสื่อกระตุ้นมาก (18-24 คะแนน)	65	32.3
การได้รับสื่อปานกลาง (16-17 คะแนน)	38	18.9
การได้รับสื่อกระตุ้นน้อย (0-15 คะแนน)	98	48.8
ระดับอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ (-)		
การได้รับอิทธิพลมาก (12-16 คะแนน)	74	37.0
การได้รับอิทธิพลปานกลาง (10-11 คะแนน)	41	20.5
การได้รับอิทธิพลน้อย (0-9 คะแนน)	85	42.5

4.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ

จากการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบในระดับดีหรือเหมาะสม ร้อยละ 46.8 รองลงมาอยู่ในระดับไม่ดีหรือไม่เหมาะสมและปานกลาง ร้อยละ 26.8 และ 26.4 ตามลำดับ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ (-)		
พฤติกรรมการบริโภคดีหรือเหมาะสม (0-28 คะแนน)	94	46.8
พฤติกรรมการบริโภคปานกลาง (29-33 คะแนน)	53	26.4
พฤติกรรมการบริโภคไม่ดีหรือไม่เหมาะสม (34-60 คะแนน)	54	26.8

4.4 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ และมีผลทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ ($r=.500, p<.001$) อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ ($r=.481, p<.001$) และการได้รับสื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียม



สูงประเภทยาแสบ ($r=.474, p<.001$) ซึ่งหมายความว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหาร ได้รับอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงในการบริโภค และได้รับรู้สื่อในทางที่กระตุ้นให้บริโภคเพิ่มขึ้น ก็จะทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยาแสบในทางที่ไม่ดีหรือไม่เหมาะสมเพิ่มขึ้นด้วย ส่วนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยาแสบ ($r=-.358, p<.001$) เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และมีผลทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เพิ่มขึ้นจะทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยาแสบลดลงหรือเป็นไปในทางที่ดีหรือเหมาะสม สำหรับอายุและความสามารถในการเข้าถึงอาหารโซเดียมสูงประเภทยาแสบ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยาแสบ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยาแสบ

ตัวแปร	<i>r</i>	95% CI	ความสัมพันธ์
อายุ (ปี)	.029	-.114 - .171	ไม่สัมพันธ์
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยาแสบ	-.358**	-.488 - -.226	ต่ำ
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยาแสบ	.500**	.377 - .620	ปานกลาง
ความสามารถในการเข้าถึงอาหารโซเดียมสูงประเภทยาแสบ	.044	-.117 - .207	ไม่สัมพันธ์
การได้รับสื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยาแสบ	.474**	.350 - .598	ต่ำ
อิทธิพลกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยาแสบ	.481**	.353 - .598	ต่ำ

** $p<0.001$

5. สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

5.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยาแสบ

จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยาแสบอยู่ในระดับดีหรือเหมาะสม ร้อยละ 46.8 แสดงให้เห็นว่าเกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของ Waraporn Youngiam [12] ศึกษาผลของโปรแกรม “รู้รอบ ตอบโซเดียม” ต่อพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตภาคเหนือตอนล่างประเทศไทย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคโซเดียมระดับไม่สูงหรือไม่เสี่ยงต่อสุขภาพ และ Siripaisarn Yimprasert [13] ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และ Narumon Piaseu [14] ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อสุขภาพในระดับเสี่ยงต่ำ แต่อย่างไรก็ตามจากผลสำรวจก็ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างยังมีพฤติกรรมการบริโภคไม่ดีหรือไม่เหมาะสมในเรื่องอาหารโซเดียมสูง ถึง 1 ใน 4 ซึ่งหากรวมกับพฤติกรรมในระดับปานกลางจะมีมากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และเมื่อวิเคราะห์รายข้อพบว่ากลุ่มตัวอย่างยังมีพฤติกรรมบางเรื่องที่ไม่เหมาะสม และมีผลต่อสุขภาพในระยะยาวโดยปฏิบัติบ่อยครั้งถึงเป็นประจำ ในเรื่องการบริโภคน้ำปรุงยาด้วยเสมอ ร้อยละ 45.8 การบริโภคติดต่อกันมากกว่าหนึ่งมื้อต่อวัน ร้อยละ 30.5 และการให้แม่ค้าเพิ่มเครื่องปรุง ร้อยละ 23.1 ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลต่อปริมาณโซเดียมที่บริโภคต่อวัน สอดคล้องกับการศึกษาของ Sirimon Chaikate [15] ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับโซเดียมจากอาหารที่บริโภคของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่าส่วนใหญ่นิสิตชอบรับประทานอาหารรสเค็ม ร้อยละ 29.5 และปริมาณโซเดียมโดยเฉลี่ยจากอาหารที่บริโภค 2,114 มิลลิกรัมต่อวัน และ Pratsani Srikan et al. [16] ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างชอบรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม ถึงร้อยละ 35.9 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการบริโภคอาหารประเภทยาแสบเกิดจากค่านิยม สื่อโฆษณาในอินเทอร์เน็ต โดยวัยรุ่นมักบริโภคตามสื่อโฆษณาเป็นส่วนใหญ่และวัยรุ่นเลือกซื้ออาหารเพราะเพียงต้องการไอ้จ๊อด [5] และยังพบอีกว่าวัยรุ่นมีความต้องการบริโภคอาหารที่สะดวกรวดเร็ว หาซื้อได้ง่ายและราคา

ประหยัดโดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางสารอาหารและโภชนาการ และเลือกซื้ออาหารที่อยู่บริเวณใกล้เคียงสถานที่พักของมหาวิทยาลัย [6] ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญ ทำให้วัยรุ่นสามารถเข้าถึงร้านจำหน่ายอาหารประเภทนี้ได้มากขึ้น ซึ่งหากนิสิตมีพฤติกรรมดังกล่าวจนเป็นนิสัยก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว

5.2 ปัจจัยปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่และมีผลทางบวกมากที่สุดคือ ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่ รองลงมาคืออิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่ และการได้รับสื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่ ตามลำดับ ซึ่งหมายความว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีทักษะที่ดีต่อการบริโภคอาหาร ได้รับอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงในการบริโภค และได้รับรู้สื่อในทางที่กระตุ้นให้บริโภคเพิ่มขึ้น ก็จะทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่ในทางที่ไม่ดีหรือไม่เหมาะสมเพิ่มขึ้นด้วย สอดคล้องกับ Aravan Mungvongsa and Koonwadee Khangwa [17] และ Kan Limsirisawt et al. [18] พบว่าทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีหรือเหมาะสม และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง และสอดคล้องกับผลสำรวจของ Pananda Chansukree and Wasin Kaewchankha [19] ที่พบว่านักศึกษาของมหาวิทยาลัยในภาคกลางชื่นชอบรสชาติอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ (หวาน มัน เค็ม) มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด และจากผลการสำรวจในงานวิจัยนี้ยังสะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างประมาณ 2 ใน 3 ได้รับอิทธิพลในการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่ในระดับปานกลางถึงมาก ซึ่งทำให้เห็นว่าอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ครอบครัว และเน็ตไอดอลมีผลต่อการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างเป็นอย่างมาก สอดคล้องกับการศึกษาของ Artit Pannin [20] ที่พบว่าปัจจัยด้านการรับข้อมูลข่าวสารเรื่องอาหารจากเพื่อนอยู่ในระดับมาก โดย Bhubate Samutachak and Manasigan Kanchanachitra [21] ได้กล่าวว่า คนรอบตัวโดยเฉพาะครอบครัว เพื่อน และคนรักมีอิทธิพลต่อวัยรุ่น โดยวัยรุ่นมีการรับประทานอาหารในร้านที่มีชื่อเสียงเป็นสถานที่ที่ได้รับความนิยม ซึ่งสอดคล้องกับ Paninee Pukao and Napawan Netpradit [22] ที่พบว่าหากได้รับการแนะนำจากเพื่อน หรือเกิดการคล้อยตามคนในสังคมส่วนใหญ่ที่นิยมซื้ออาหารก็มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้ออาหารเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้ ไม่เพียงแต่อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงจะมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ปัจจัยด้านสื่อก็มีอิทธิพลทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช่นเดียวกัน ได้แก่ สื่อบุคคล และสื่อโฆษณาโดยเฉพาะในสื่ออินเทอร์เน็ต ซึ่งมีส่วนชักนำให้วัยรุ่นมีการเลือกบริโภคอาหารตามกระแส โดยสื่อมีอิทธิพลต่อการกำหนดค่านิยมของวัยรุ่น เพราะมีการเข้าถึงได้ง่ายเมื่อเทียบกับในอดีตที่ผ่านมา เช่น เฟซบุ๊ก อินสตาแกรม ไลน์ ทวิตเตอร์ ซึ่งเป็นสื่อที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความต้องการบริโภคมากขึ้น [5] สอดคล้องกับการศึกษาของ Pajaree Zibangkerd et al. [23] ที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พบว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเรื่องอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการศึกษาของ Sasibipa Srikanlayanawart [24] ยังพบว่าการรับรู้เกี่ยวกับสินค้าหลังเปิดรับข้อมูลผ่านสื่อออนไลน์มีความสัมพันธ์กับแนวโน้มพฤติกรรมในอนาคตในระดับสูงมาก และสอดคล้องกับ Warapun Mailuang et al. [25] พบว่าการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านการบริโภคอาหารจากบุคคลต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และจากผลสำรวจพบว่ากลุ่มตัวอย่าง 2 ใน 3 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่อยู่ในระดับที่ดีหรือเหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาอยู่ในระดับสูง และความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และมีผลทางลบ หมายความว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เพิ่มขึ้นจะทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแช่ลดลงหรือเป็นไปในทางที่ดีหรือเหมาะสม [6] ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Rattanaphon Sasitha et al. [26] ศึกษาเรื่องความรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่พบว่าความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา และการศึกษาที่พบว่า



ความรู้มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมในการลดการบริโภคอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง [16] ทั้งนี้ผลการวิจัยสอดคล้องตามหลักของ PRECEDE Framework ที่สรุปว่าการดำเนินการในเรื่องต่าง ๆ ถ้ามีผลต่อบุคคลหรือกลุ่มเป้าหมายในลักษณะที่เป็นปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมแล้ว ย่อมจะมีผลต่อพฤติกรรมทั้งสิ้น พฤติกรรมของบุคคล เป็นผลมาจากอิทธิพลร่วมของปัจจัยทั้ง 3 ดังกล่าว ดังนั้นหากต้องการวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่นในเรื่องการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูงประเภทยำแซบ จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงอิทธิพลจากปัจจัยดังกล่าวร่วมกันเสมอ

6. ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพบว่าทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงในการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ การได้รับสื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ และความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบเป็นปัจจัยที่สำคัญและมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโซเดียมสูงประเภทยำแซบ ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้มีการเสริมสร้างทัศนคติและความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องการเลือกและปริมาณที่ควรบริโภคอาหารประเภทยำแซบที่เหมาะสม รวมถึงการส่งเสริมทักษะการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาชวนเชื่อต่าง ๆ ที่แฝงมากับช่องทางการสื่อสารที่มีอยู่มากมายในปัจจุบัน อีกทั้งส่งเสริมกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมระหว่างครอบครัว กลุ่มเพื่อนของนิสิตเพื่อหาแนวทางในการบริโภคอาหารที่เหมาะสมร่วมกันนำไปสู่การมีสุขภาพดี ลดปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นปัญหาของประเทศอย่างยั่งยืนต่อไป

7. กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยดีผู้วิจัยขอขอบคุณนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามทำให้ได้รับข้อมูลนำไปสู่ผลการศึกษาที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโซเดียมสูงของวัยรุ่น และขอขอบคุณอาจารย์สาขาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้ความรู้และประสบการณ์ทำโครงการวิจัย

8. เอกสารอ้างอิง

- [1] Kanokwan Kongtanakomtunyakid. (2020). *Factors influencing purchase decision for ready-to-eat healthy food in the Bangkok Metropolitan Area, Thailand* [Master of Business Administration]. Thammasat University. (In Thai)
- [2] Department of Disease Control. (2019). *Non-Communicable Disease Situation Report 2019*. Aksorn Graphic and Design Publishing Limited Partnership. <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1035820201005073556.pdf>. (In Thai)
- [3] National Health Foundation. (2019 December 11). *Reduce Salt and Sodium*. <https://thainhf.org/work/ลดเกลือและโซเดียม/>. (In Thai)
- [4] Nattawan Pengjam, Suparada Mokhunthod, Wanchat Soload, Wallaya Khanpolkrang, Direk GumKhangpol, Chonnicha Homsuwan, Sansanee Inthasen, Samrit Rungma, Pitchayanon Puekmahing, Bundita Khunphakna, and Parawee Treerattanakulporn. (2019). *Factor Related to Consumption Behavior of the Over Nutritional Children of School in Chokchai sub-district Chokchai district, Nakhon Ratchasima Province*. in Proceedings The 6th National Conference Nakhonratchasima College (NMCCON 2019), 2019. pp. 941-949. (In Thai)



- [5] Paveenapat Nithitantiwat, and Warangkana Udomsapaya. (2017). Food Consumption Behavior among Thai Adolescents, Impacts, and Solutions. *Journal of Phrapokkiao Nursing College*, 28(1), 122-128. (In Thai)
- [6] Sureewan Siladlao, Tammasak Saykaew, Wanwimon Mekwimon Kingkaew, Klarnarong Wongpituk, and Thanya Promsorn. (2021). Factors Relating Affect to Foods Nutrition Consumer Behavior of Bachelor's Degree Students Suan Sunandha Rajabhat University, Samut Songkhram Campus. *Science and Technology Journal of Sisaket Rajabhat University*, 1(1), 61-72. (In Thai)
- [7] Noraluk Ua-Kit, and Laddawan Pensri. (2019). Utilization of the PRECEDE MODEL in Health Promotion. *Thai Red Cross Nursing Journal*, 12(1), 38-48. (In Thai)
- [8] Krejcie, R. V. and Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- [9] Bloom, S. J. (1975). *Taxonomy of Education Objective, Handbook 1: Cognitive Domain*. New York: David Mckay.
- [10] Clark-Carter, D. (2005). Percentiles. In B.S. Everitt & D.C. Howell (eds.), *Encyclopedia of Statistics in Behavioral Science*, 3, 1539-1540.
- [11] Hinkle, D.E., William, W., and Stephen G.J. (1998). *Applied Statistics for the Behavior Sciences*. (4th Ed.). New York: Houghton Mifflin.
- [12] Waraporn Youngiam. (2022). *Effects of the "I see right sodium" Program on Sodium Consumption Behavior Among University Students in Lower Northern Region, Thailand* [Unpublished doctoral dissertation]. Burapha University. (In Thai)
- [13] Siripaisam Yimprasert. (2017). Food Consumption Behavior of Undergraduate Student Level 1 in Rajamangala University of Technology Isan Nakhon Ratchasima. *Ratchaphruek Journal*, 15(1), 33-41. (In Thai)
- [14] Narumon Piaseu. (2016). Consumption Behaviors of Unhealthy Food in University Students and Associated Factors, *Journal of Nutrition Association of Thailand*, 51(1), 1-13. (In Thai)
- [15] Sirimon Chaikate. (2016). Factors Associated with Sodium from Food Consumption among Students at Srinakharinwirot University, Prasarnmit Campus. *J. Res. Unit Sci. Technol. Environ. Learning*, 7(1), 103-114. (In Thai)
- [16] Pratsani Srikan, Somsri Thatan, Waraporn Srichanpan, and Chontima Pinsakul. (2018). Relationships Between Knowledge, Self-Care Agency, Sodium Reduction Behavior and Urinary Sodium Level of Student and Employees of the Boromarajonani College of Nursing Phayao. *Journal of Boromarajonani College of Nursing, Bangkok*, 34(3), 21-33. (In Thai)
- [17] Aravan Mungvongsa, and Koonwadee Khangwa. (2020). Factors Related to Food Consumption Behavior of Senior High School Students in Watjuntrawart (Sukprasarnrat) School Phetchaburi Province. *Hua Hin Sook Jai Klai Kangwon Journal*, 5(1), 1-17. (In Thai)



- [18] Kan Limsirisawt, Kobtun Khongthanasat, Napat Wongmat, Teerapat Kuntolbut, Premanan Sinchaipanit, Atawee Tangpontirak, and Sumittra Muangkhoua. (2020). Food Consumption Behaviors of Third-Year to Fifth-Year Medical Students at the Faculty of Medicine Vajira Hospital. *Vajira Medical Journal: Journal of Urban Medicine*, 64(2), 133-144. (In Thai)
- [19]. Pananda Chansukree, and Wasin Kaewchankha. (2018). *Campus Food Environments Influencing Healthy Eating Behaviors among Thai University Students*. Research Office, National Institute of Development Administration. <http://fhpprogram.org/download/thai-university-eating-habit/>
- [20] Artit Pannin. (2018). *Food Supplement Consumption Behavior of Bachelor's degree Students of Business Administration Faculty Bangkokthonburi University* [Master of Arts]. Krirk University. (In Thai)
- [21] Bhubate Samutachak, and Manasigan Kanchanachitra. (2014). What Drives Consumerism in Thai Youth. *Thammasat Journal*, 33(1), 46-69. (In Thai)
- [22] Paninee Pukao, and Napawan Netpradit. (2022). Motivation, Reference Group and Online Review Influencing the Decision in Online Food Shopping of Customer in Muang Lampang, Lampang. *Journal of Humanities and Social Sciences, Rajpruk University*, 8(2), 126-142. (In Thai)
- [23] Pajaree Zibangkerd, Prasong Tanpichai, and Niran Yingyuad. (2021). Factors Related to Safety Food Consumption Behavior of Undergraduate Students in Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus. *Journal for Social Sciences Research*, 12(1), 170-191. (In Thai)
- [24] Sasibipa Srikanlayaniwart. (2019). The Influence of Facebook to Consumer Behavior: A Case Study of Bakery Goods in Muang, Phisanulok. *Journal of Management Science Pibulsongkram Rajabhat University*, 1(2), 14-30. (In Thai)
- [25] Warapun Mailuang, Kantamaht Kanchanapoom, Chadjane Jantarapat, and Kanlaya Tansakul. (2021). *Factors Related to Sweet Consumption Behaviors Among Middle School Students in Mueang District Yala Province*. in Proceedings The 11th Hatyai National and International Conference, 2021. pp. 1938-1956. (In Thai)
- [26] Rattanaphon Sasitha, Katiya Ivanovitch, and Chaweewon Boonshuyar. (2022). Nutrition Literacy and Eating Behavior of Undergraduate Students of Faculty of Public Health, Thammasat University. *The Public Health Journal of Burapha University*, 17(1), 28-43. (In Thai)