

การรับประทานอาหารไทยตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่

Thai Food Eating of Maejo University Students, Chiang Mai According to the Philosophy of Sufficiency Economy

กิติพงษ์ ขัตติยะ^{1/}

Kitipong Kattiya^{1/}

Abstract: This research aimed to study Thai food eating of Maejo University students, Chiang Mai in light of the philosophy of sufficiency economy and to compare the discrepancies between students' personal information and their Thai food eating according to the philosophy of sufficiency economy. The sample group was 385 students in the academic year 2008, 160 of whom were male and 225 female, selected by multistage random sampling. The tool in this research was a questionnaire. The students' personal data was analyzed by a computer program and One-way analysis of variance (ANOVA) in order to find descriptive statistic values which are frequency, percentage and average and approximate statistics, and the t-test (independent). A comparison of differences between averages gained after ANOVA analysis was done by using the LSD method. The data was presented in a table followed by a written report and suggestions from students and were presented in the form of an essay. The research revealed that:

1) The Thai food eating according to the philosophy of sufficiency economy of Maejo University students, Chiang Mai was at a moderate level ($\bar{x} = 3.486$).

1.1) In the area of moderation of eating Thai food with starch base like cooked rice, noodles, the average was at a moderate level ($\bar{x} = 3.476$).

1.2) In the area of reasonableness such as eating freshly cooked food, the average was at a high level ($\bar{x} = 3.649$).

1.3 In the area of immunity such as food hygiene was at a moderate level ($\bar{x} = 3.335$).

2) When comparing the discrepancies between the students' profile of Thai food eating based on sufficiency economy and their personal profile, which were age, education level, religion, accommodation, monthly income as well as food expense and health, it was found to be statistically different with significance of 0.05 on monthly food expense.

Keywords: Thai food, philosophy of sufficiency economy

^{1/}คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จ.เชียงใหม่ 50290

^{1/}Faculty of Liberal Arts, Maejo University, Chaing Mai 50290, Thailand

บทคัดย่อ: การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับประทานอาหารไทยตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษากับการรับประทานอาหารไทยตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษา ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2551 จำนวน 385 คน แบ่งเป็นนักศึกษาชาย 160 คน และนักศึกษาหญิง 225 คน โดยใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multistage sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อหาค่าสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละและค่าเฉลี่ย ค่าสถิติอนุมาน ได้แก่ t-test (independent) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (one-way ANOVA) และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วยวิธี LSD แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียงและข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักศึกษา นำเสนอในรูปความเรียง ผลการวิจัยพบว่า

1) การรับประทานอาหารไทยตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ โดยเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.486$)

1.1) ด้านการพอประมาณโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.476$) เช่น รับประทานอาหารไทย กลุ่มข้าวแบ่ง

1.2) การมีเหตุผล โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.649$) เช่น ในการรับประทานอาหารไทยได้คำนึงถึงอาหารที่สด

1.3) ด้านการมีภูมิคุ้มกัน โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.335$) เช่น รับประทานอาหารไทยที่ปรุงสะอาด

2) ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษา กับการรับประทานอาหารไทยตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วยวิธี LSD พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในรายการ ค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารต่อเดือน

คำสำคัญ: อาหารไทย ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

คำนำ

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญสำหรับมนุษย์ เพราะอาหารมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย จะเห็นได้ว่าหากร่างกายได้รับอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่มีคุณค่า สุขภาพก็จะเสื่อมโทรม มีโรคภัยไข้เจ็บในขณะเดียวกันหากร่างกายได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าแล้วก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรง อาหารจึงมีความสัมพันธ์กับร่างกายมนุษย์ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (อรนุช, 2540) ในเรื่องอาหารของแต่ละชาติ สุนี (2544) รายงานว่า “ถึงแม้อาหารที่รับประทาน อาจมีความแตกต่างกันไปตามสภาพภูมิศาสตร์แต่ก็มีองค์ประกอบพื้นฐาน ดังนี้ ร้อยละ 30 ของแคลอรีทั้งหมดมาจากโปรตีน ร้อยละ 45-60 ของแคลอรีทั้งหมดมาจากคาร์โบไฮเดรต (คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนทุก

ชนิดมีเส้นใยสูง) ร้อยละ 20-30 ของแคลอรีทั้งหมดมาจากไขมัน (ไขมันชนิดไม่อิ่มตัวเป็นหลัก) อาหารไทยจัดได้ว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ข้อเด่นประการหนึ่งของอาหารไทยคือการที่มีสมุนไพรเป็นส่วนผสมของอาหาร ทั้งรูปของเครื่องเทศและเครื่องแต่งรส แต่งกลิ่นตามธรรมชาติ จึงทำให้อาหารไทยมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวด้านความอร่อยแล้วยังมีความโดดเด่นในแง่ที่เป็นอาหารบำรุงสุขภาพอีกด้วย

ปัจจุบันอิทธิพลของการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมของชาติตะวันตกที่เน้นความเจริญทางด้าน วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ความหรูหรา ทันสมัย ได้แทรกซึมเข้าสู่สังคมไทย ส่งผลให้วิถีชีวิตของคนไทยบางส่วนเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต โดยเฉพาะเยาวชนผู้ซึ่งอ่อนด้อยความรู้และประสบการณ์ จึงรับเอาขนบธรรมเนียมหรือวัฒนธรรมของชาติตะวันตกมาปฏิบัติได้โดยง่ายและขาดความระมัดระวัง

ถึงผลเสียหรือปัญหาที่จะตามมา เช่น ปัญหาที่เยาวชนขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องโภชนาการทำให้เยาวชนไม่ให้ความสำคัญที่จะรับประทานอาหารไทยในชีวิตประจำวันเท่าที่ควร หันไปนิยมรับประทานอาหารของชาติตะวันตก ที่มีแต่แป้ง น้ำตาล และไขมันสูง มีเส้นใยอาหารต่ำ ดังที่พัฒน์ และคณะ (2547) ได้กล่าวถึงสถานการณ์ปัญหาเยาวชนหรือวัยรุ่นในประเทศไทยปัจจุบัน ได้แก่ “วัยรุ่นจากครอบครัวที่มีฐานะปานกลางถึงสูง บริโภคอาหารที่มีไขมัน และโคเลสเตอรอลสูง และเส้นใยต่ำ โดยร้อยละ 40 มีประวัติรับประทานอาหาร ฟาสต์ฟู้ด (fast food) และวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดในหัวใจ ได้แก่ ออกกำลังกายน้อย ได้รับคาเฟอีนและพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม” นักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ เชียงใหม่ ซึ่งอยู่ในวัยเยาวชนหรือวัยรุ่นเช่นกัน จากการสังเกตและสนทนากับนักศึกษพบว่า มีนักศึกษานิยมรับประทานอาหารของชาติตะวันตก เช่น แซนวิช พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น จึงเสี่ยงต่อการเกิดโรคเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าวเช่นกัน ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำริเพื่อชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยตลอดระยะเวลา 30 ปี มาแล้ว ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้ยึดคำ 3 คำ คือ 1) พอประมาณ คำว่าประมาณของแต่ละคนไม่เท่ากัน เราควรเดินสายกลาง 2) มีเหตุผล ทำอะไรให้มีเหตุผล ใช้สติปัญญา คนเราต้องทำให้พอดีตามศักยภาพของตนเอง 3) มีภูมิคุ้มกัน คือ มีหลักประกัน ยึดให้มั่น จงตั้งใจในความไม่ประมาท คำรองจาก 3 คำ คือ ต้องรอบรู้ รอบคอบ มีคุณธรรม รอบรู้ คือ รู้อย่างไหนควรทำตามศักยภาพที่เรา รู้ อย่าไปทำตามที่เราไม่รู้ รอบคอบ คือ ทำอะไรให้รอบคอบ มีคุณธรรม คือ ต้องซื่อสัตย์ สุจริต ไม่โกง (สุเมธ, 2550) ปัจจุบันมีบุคคลและองค์กรต่าง ๆ ได้น้อมนำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานกันอย่างแพร่หลาย การประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเกิดได้หลายด้าน และหลายรูปแบบ ไม่มีสูตรสำเร็จแต่ละคนจะต้องพิจารณาปรับใช้ตามความเหมาะสม ให้สอดคล้องกับเงื่อนไข และสภาวะที่ตนเผชิญอยู่ (ปรียานุช, 2550) ดังนั้น การที่ได้มีการวิจัยโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการ

รับประทานอาหารไทยตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ เชียงใหม่ และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษากับการรับประทานอาหารไทยตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงใน 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการพอประมาณ หมายถึง การรับประทานอาหารไทยให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย ครบทุกกลุ่มตามหลักของธงโภชนาการและหลากหลายชนิด 2) ด้านการมีเหตุผล หมายถึง การรับประทานอาหารไทยครบ 5 หมู่ อย่างมีเหตุผลและใช้สติปัญญาในการตัดสินใจ ไม่ใช้กิเลสตัณหาเป็นตัวนำ 3) ด้านการมีภูมิคุ้มกัน หมายถึง การรับประทานอาหารไทยโดยยึดหลักคุณค่าและประโยชน์ของอาหารที่จะสร้างภูมิคุ้มกันโรค ผลการวิจัยสามารถนำไปแนะนำให้นักศึกษาในชั้นเรียนได้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องโภชนาการ รวมทั้งการส่งเสริมให้นักศึกษาได้หันมานิยมรับประทานอาหารไทยตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกันมากขึ้น นอกจากจะเป็นการสร้างเจตคติที่ดีให้นักศึกษาได้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของอาหารไทยที่มีต่อสุขภาพของตนเองแล้วยังเป็นการน้อมนำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการเลือกซื้ออาหารไทยเพื่อรับประทานจนเป็นวิถีชีวิตได้ (ประทีป และอภिरยา, 2556)

อุปกรณ์และวิธีการ

ในการศึกษาการรับประทานอาหารไทยตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรเป็นนักศึกษาชายและนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2551 จำนวนประมาณ 13,546 คน ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi stage random sampling) และหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ ตารางสำเร็จรูปของ ทาโรยามาเน (ประคอง, 2528) กำหนดให้มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 385 คน

2. ผู้วิจัยคำนวณหาค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง
ได้นักศึกษาชายจำนวน 160 คน หญิง 225 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัย
สร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาผู้ตอบ
แบบสอบถาม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบ
รายการ (check list) และแบบปลายเปิด (open – ended
question)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่าง
ระหว่างข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษากับการรับประทานอาหาร
ไทยตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ใน 3 ด้าน ได้แก่

2.1 ด้านการพอประมาณ หมายถึง การ
รับประทานอาหารไทยให้พอดีกับความต้องการของ
ร่างกาย ครบทุกกลุ่มตามหลักของธรรมาภิบาลและ
หลากหลายชนิด

2.2 ด้านการมีเหตุผล หมายถึง การรับประทานอาหาร
ไทยครบ 5 หมู่ อย่างมีเหตุผลและใช้สติปัญญาใน
การตัดสินใจ ไม่ใช้กิเลสตัณหาเป็นตัวนำ

2.3 ด้านการมีภูมิคุ้มกัน หมายถึง การ
รับประทานอาหารไทยโดยยึดหลักคุณค่าและประโยชน์ของ
อาหารที่จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค ลักษณะแบบสอบถาม
เป็นแบบประเมินค่า (rating scale) โดยกำหนดคำตอบไว้ 5
คำตอบ

ตอนที่ 3 ข้อมูลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
เกี่ยวกับการรับประทานอาหารไทยตามปรัชญาของ
เศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา ลักษณะแบบสอบถาม
เป็นแบบปลายเปิด (open – ended question)

1. การหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ขอ
ความร่วมมือให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน พิจารณาความ
สอดคล้องของข้อคำถามกับจุดประสงค์ (IOC = Index of
item Objective Congruence) และใช้สูตรการคำนวณ IOC
แล้วนำแบบสอบถามไปปรับปรุง และได้้นำแบบสอบถามไป
ทดลองใช้ (try-out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง
จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (reliability) ของ
แบบสอบถาม โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปได้ค่า
ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.85

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือให้นักศึกษา ระดับ
ปริญญาตรี ปีการศึกษา 2551 มหาวิทยาลัยแม่โจ้
จังหวัดเชียงใหม่ ได้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์
สำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้ ข้อมูลจาก
แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาผู้ตอบ
แบบสอบถาม นำมาแจกแจงจำนวนนับ ความถี่และหาค่า
ร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียงข้อมูล
จากแบบสอบถามตอนที่ 2 ข้อมูลเปรียบเทียบความ
แตกต่างระหว่างข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษากับการ
รับประทานอาหารไทยตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
นำมาหาค่าสถิติพรรณนา คือ ค่าเฉลี่ยโดยได้กำหนด
ระดับค่าคะแนนไว้ดังต่อไปนี้

-ได้รับประทาน หรือได้คำนึงถึงอยู่ในระดับ
มากที่สุด ให้ค่าคะแนน 5

-ได้รับประทาน หรือได้คำนึงถึงอยู่ในระดับ
มาก ให้ค่าคะแนน 4

-ได้รับประทาน หรือได้คำนึงถึงอยู่ในระดับ
ปานกลาง ให้ค่าคะแนน 3

-ได้รับประทาน หรือได้คำนึงถึงอยู่ในระดับ
น้อย ให้ค่าคะแนน 2

-ได้รับประทาน หรือได้คำนึงถึงอยู่ในระดับ
น้อยที่สุด ให้ค่าคะแนน 1

-ไม่ได้รับประทาน หรือไม่ได้คำนึงถึงให้ค่าคะแนน 0
เมื่อได้ค่าเฉลี่ยในแต่ละข้อแล้วนำมาเทียบกับ
ระดับค่าคะแนนที่ได้กำหนดไว้โดยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย
ดังต่อไปนี้

-ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.51-5.00 ถือว่าได้รับประทาน
หรือได้คำนึงถึงอยู่ในระดับมากที่สุด

-ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.51-4.50 ถือว่าได้รับประทาน
หรือได้คำนึงถึงอยู่ในระดับมาก

-ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51-3.50 ถือว่าได้รับประทาน
หรือได้คำนึงถึงอยู่ในระดับปานกลาง

-ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51-2.50 ถือว่าได้รับประทาน
หรือได้คำนึงถึงอยู่ในระดับน้อย

-ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.50 ถือว่าได้รับประทานหรือได้ค่านึงถึงอยู่ในระดับน้อยที่สุด (ประภาพรรณ, 2550)

แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียงและเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างกับการรับประทานอาหารไทยตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้สถิติอนุมานได้แก่ t-test (independent) วิเคราะห์ความแปรปรวน ANOVA (analysis of variance) และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วยวิธี LSD แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียงข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อมูลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการรับประทานอาหารไทยตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา นำเสนอในรูปความเรียง

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 58.4) อายุ 19-20 ปี (ร้อยละ 57.7) น้ำหนักตัว 51-60 กิโลกรัม (ร้อยละ 37.7) ส่วนสูง 161-170 เซนติเมตร (ร้อยละ 39.2) วัตรอบเอว 26-30 นิ้ว (ร้อยละ 55.8) กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 57.7) ภูมิลำเนาภาคเหนือ (ร้อยละ 73.0) นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 95.8) สถานที่พักปัจจุบันพักอยู่หอพักของมหาวิทยาลัย (ร้อยละ 54.5) รายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่าหรือประมาณ 4,000 บาท (ร้อยละ 65.2) ค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารต่อเดือนของเงินรายได้ ประมาณร้อยละ 66-80 (ร้อยละ 37.7) สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดี (ร้อยละ 93.8) ออกกำลังกายเป็นประจำระดับที่ทำให้เหงื่อออก (ร้อยละ 46.8) ออกกำลังกายโดยวิธีการวิ่งเหยาะ ๆ (ร้อยละ 76.1) และอาหารที่

รับประทานเป็นประจำในระยะเวลา 1 ปี ที่ผ่านมา ได้แก่ อาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ผัดไทย ราดหน้า เป็นต้น (ร้อยละ 83.1)

2. ข้อมูลการรับประทานอาหารไทยตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่

2.1 ด้านการพอประมาณ โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.476$) เช่น รับประทานอาหารไทย กลุ่มข้าว แป้ง เช่น ข้าวกล้อง ข้าวเหนียว ผัดไทย ก๋วยเตี๋ยว ข้าวราดแกง ข้าวคลุกกะปิ ข้าวยา ข้าวซอย หมี่กะทิ ขนมจีน ฯลฯ

2.2 ด้านการมีเหตุผล โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.649$) เช่น ในการรับประทานอาหารไทยได้ค่านึงถึงอาหารที่สด เพราะมีรสชาติอร่อยและปริมาณของสารอาหารต่าง ๆ สูงกว่า อาหารที่เก็บไว้เป็นเวลานาน

2.3 ด้านการมีภูมิคุ้มกัน โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.335$) เช่น รับประทานอาหารไทยที่ปรุงสะอาดอาหารที่สะอาดไม่ก่อให้เกิดปัญหาอาหารเป็นพิษ โรคอุจจาระร่วง ไทฟอยด์ และบิด เฉลี่ยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.486$) ดังตารางที่ 1

3. ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษา กับการรับประทานอาหารไทยตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วยวิธี LSD พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในรายการค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารต่อเดือน ส่วนเพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา ภูมิลำเนา การนับถือศาสนา สถานที่พักปัจจุบัน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สุขภาพ และการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 2

Table 1 Thai food eating according to the Philosophy of Sufficiency Economy of Maejo University students, Chiang Mai

Area	$\bar{x}$	Levels (n=385)
1. moderation	3.476	moderate
2. reasonableness	3.649	high
3. immune system	3.335	moderate
total	3.486	moderate

Table 2 Comparison of the differences between the students' profile of Thai food eating based on sufficiency economy and their personal profile and comparison of differences between averages gained

Item	$\bar{x}$	t or F	sig
Sex			
-Male	3.477	-1.208	.228
-Female	3.497		
Age			
-Below 19 years	3.449	.216	.806
-19-20 years	3.517		
-Over 20 years	3.452		
Study years			
-Year 1	3.463	.341	.796
-Year 2	3.558		
-Year 3	3.438		
-Year 4	3.510		
Birthplace			
-Nortnen part	3.486	1.925	.125
-Central part	3.528		
-Northeastern part	3.399		
-Southern part	3.294		
Religion			
-Buddhism	3.487	.311	.733
-Christianity	3.482		
-Islam	3.620		
Current residence			
-University dormitory	3.453	.119	.949
-Private dormitory	3.512		
-Family	3.543		
-Other such as Staying with relatives or at a temple	3.659		
Monthly income			
-Below or approximately 4,000 Baht	3.476	.090	.914
-Approximately 4,100-6,000 Baht	3.525		
-Above or appoximately 6,100 Baht	3.459		
Monthly food expense		3.746	.005*
-Below 36 percent	3.704 ^a	1.286	.199
-Approximately 36-50 percent	3.500 ^b		
-Approximately 51-65 percent	3.477 ^b		
-Approximately 66-80 percent	3.429 ^b		
-Over 80 percent	3.778 ^a		
Health			
-Healthy	3.486	1.025	.360
-Relatively unhealthy	3.526		
Exercise			
-Less exercise	3.512		
-Occasional exercise	3.469		
-Regular exercise	3.499		

Remarks : -Statistical significance at $\alpha = 0.05$

-The same letters convey no statistical significance at $\alpha = 0.05$

-Total 285 students

อภิปรายผล

1. จากข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษา พบว่าในระยะ 1 ปี ที่ผ่านมา อาหารที่นักศึกษารับประทานเป็นประจำ ได้แก่ อาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ผัดไทย ราดหน้า เป็นต้น นักศึกษาส่วนใหญ่จะนิยมรับประทานอาหารจานเดียว ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากชีวิตประจำวันของนักศึกษาปัจจุบันต้องเร่งรีบ และแข่งขันกับเวลา ดังนั้นในการรับประทานอาหารจึงนิยมอาหารที่จะต้องใช้เวลาในการปรุงไม่นาน สะดวก หาซื้อง่าย และเป็นอาหารที่คุ้นเคย ในเรื่องการที่นักศึกษานิยมรับประทานอาหารจานเดียวนั้น มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ (ม.ป.ป.) ได้กล่าวไว้ว่า “ถึงแม้ว่าคนไทยจะนิยมรับประทานอาหารเป็นสำหรับและมีกับข้าวหลายอย่างในแต่ละมื้อ แต่เกือบทุกภาคจะมีตำรับอาหารที่เรียกว่า อาหารจานเดียว ซึ่งเป็นที่นิยมแพร่หลายเพราะการเข้าครัวปรุงอาหารไทยในแต่ละมื้อ ต้องใช้เวลาในการเตรียม และปรุงค่อนข้างนาน ในขณะที่อาหารจานเดียว ใช้เวลาในการปรุงไม่นานนัก สะดวก รวดเร็ว และครองรสชาติที่ถูกปากคนไทย อาหารจานเดียวที่เป็นที่นิยม ได้แก่ ข้าวราดแกงต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีอาหารบางอย่างที่ดัดแปลงมาจากตำรับอาหารหลักของไทย เช่น น้ำพริก และเครื่องแนมต่าง ๆ นำมาปรุงรสให้เข้ากัน เช่น ข้าวคลุกกะปิ” ส่วนในเรื่องคุณค่าของอาหารจานเดียวนั้น สมศรี (2545) ได้ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ อาหารไทยทั้งสิ้น 3 ประเภท คือ อาหารจานเดียว อาหารว่างและอาหารร่วมสำหรับ จำนวน 21 ตำรับ ที่มีความหลากหลายของรสชาติ และวิธีการปรุง ผลจากการวิเคราะห์พบว่า อาหารไทยแต่ละชนิดมีพลังงานและไขมันต่ำ ได้แก่ ขนมจีนน้ำเงี้ยว ข้าวกับแกงเลียงหรือกับแกงส้มหรือต้มยำกุ้ง อาหารไทยที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ขนมจีนน้ำเงี้ยว ขนมจีนน้ำยา ข้าวกับแกงเลียงหรือกับแกงส้มหรือห่อหมกปลาช่อนใบยอ อาหารไทยที่มีแคลเซียมปานกลางถึงสูง ได้แก่ ข้าวคลุกกะปิ ผัดไทย ข้าวกับน้ำพริกกะปิ ปลาทอด อาหารไทยส่วนใหญ่ยังมีปริมาณใยอาหารอยู่ในเกณฑ์ที่ดี และมีปริมาณสารอาหารที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ เช่น วิตามินซี วิตามินอี และเบต้าแคโรทีน ประกอบด้วยสารสังเคราะห์จากพืชหลายชนิดที่

ได้จากเครื่องปรุงหลัก คือ จากพืชผักสมุนไพรและเครื่องเทศ

2. จากผลการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารไทยตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ ด้านการพอประมาณ ด้านการมีเหตุผล และด้านการมีภูมิคุ้มกัน โดยเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ดังตารางที่ 1) จากผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงระดับของความรู้ความเข้าใจและการตระหนักถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารไทยตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา จึงทำให้นักศึกษาเลือกรับประทานอาหารไทยในวิถีชีวิตประจำวันโดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับคำกล่าวของ ทิพวรรณ (2550) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเลือกครองชีวิตที่ดีต่อสุขภาพไว้ว่าความรู้ (knowledge) ความรู้จะทำให้มีความเข้าใจในภาวะเสี่ยงของตนเอง และทำให้สามารถตัดสินใจเลือกครองชีวิตที่ดีเพื่อพัฒนาสุขภาพตามเป้าหมายได้ การตระหนัก (awareness) การที่จะปรับเปลี่ยนครองชีวิตต้องเริ่มจากการตระหนักว่า การมีภาวะสุขภาพที่ดีและมีความสุขเป็นสิ่งที่เลือกได้ ตระหนักในความสำคัญ of สุขภาพ สุขภาพ และคุณภาพชีวิต และตระหนักในคุณค่าของการมีครองชีวิตที่ดี เพราะการตระหนักหรือการมีเจตคติที่ดีจะนำไปสู่การเลือกครองชีวิตที่ดีได้ สอดคล้องกับพระราโชวาทของ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (2550) พระราชทานพระราโชวาท ความว่า “หลายสิบปีมาแล้วเมื่อข้าพเจ้าได้มีโอกาสตามเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในการเสด็จทรงเยี่ยมราษฎรในพื้นที่ต่าง ๆ ได้พบเห็นปัญหาความทุกข์ของประชาชนในหลายลักษณะ หลายบริบท ความทุกข์เหล่านั้นบ้างก็เกิดเพราะสิ่งภายนอก เช่น ดิน ฟ้า อากาศ ทำให้เกิดภัยต่าง ๆ บ้างก็เกิดเพราะขาดโอกาส เพราะความไม่รู้ และบ้างก็เกิดเพราะขาดสติ เช่น การใช้ภัยบริโภคโดยเกินตัวหรือสร้างภาระเกินกำลังที่จะแบกรับที่ได้ประสบเหล่านี้ ทำให้ข้าพเจ้าเห็นว่า ปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่จะแก้ไขทุกข์หรือปัญหาของประชาชนได้คือ การมีสติและการศึกษาเรียนรู้อันเป็นพื้นฐานสำคัญของความมีคุณธรรม ความรู้จักพอดี ความมีเหตุผล ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”

3. จากผลการวิจัย เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษากับการรับประทานอาหารเช้าตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงพบว่ารายการ ค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารเช้าของเงินรายได้มีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารเช้าตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ดังตารางที่ 2) ถึงแม้ว่านักศึกษาจะมีความรู้ความเข้าใจและการตระหนักถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารเช้าตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ในระดับปานกลาง แต่ก็สะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาสามารถเลือกซื้ออาหารเช้าเพื่อรับประทานตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในวิถีชีวิตประจำวันได้ สรุปได้ว่าถ้าหากนักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจและการตระหนักถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารเช้าตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษาย่อมตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเช้าตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อวิถีชีวิตและสุขภาพที่ดีของตนเอง

กิตติกรรมประกาศ

เนื่องจากทุนการวิจัยครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจาก คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำปี พ.ศ. 2551 จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

เอกสารอ้างอิง

ทิพวรรณ เรืองขจร. 2550. สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน. หจก. ภาพพิมพ์, กรุงเทพฯ. 325 หน้า.
ประคอง กรณสุต. 2528. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. บริษัทศูนย์หนังสือ ดร.ศรีสง่า จำกัด, ปทุมธานี.
ประทีป พิษทองกลาง และอภิรยา นามวงศ์พรหม. 2556. รูปแบบการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนเชิงสร้างสรรค์ของกลุ่มผู้ผลิตโคมล้านนา ชุมชนเมืองสารทอำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่. วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต 1(3) : 129-139.

ประภาพรรณ เสี่ยงวงศ์. 2550. การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ด้วยการวิจัยในชั้นเรียน. อี.เค.บุ๊คส์, กรุงเทพฯ.
ปริญญช พินุลสรวุฑ. 2550. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและการจัดการศึกษา. โครงการวิจัยเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์, กรุงเทพฯ.
พัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา สุวรรณา เรื่องกาญจน์เศรษฐกิจ วิสารณ บุญสิทธิ และวิโรจน์อารีย์กุล. 2547. กลยุทธ์การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ “วัยรุ่น” ชัยเจริญ, กรุงเทพฯ. 296 หน้า.
มูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ. ม.ป.ป. สารคดีเอกลักษณ์ชุดถิ่นอย่างไทย. สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี, กรุงเทพฯ.
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. 2550. หัวใจสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. เส้นทางไทย 3(23): 5-7.
สมศรี เจริญเกียรติกุล. 2545. คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.
สุณี ธนาเลิศกุล. 2544. รู้คุณรู้โทษโภชนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. บริษัทเทรดเดอร์สไอดีเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด, กรุงเทพฯ. 432 หน้า.
สุเมธ ตันติเวชกุล. 2550. แนวการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง. มติชนรายวัน (27 มีนาคม 2550): 34.
อรนุช จันทโคตร. 2540. อาหารเพื่อสุขภาพทางเลือกรวดของผูผลิตและผู้บริโภค. กรุงเทพธุรกิจจุดประกาย 10(3272): 3.