

แบบแผนการบริโภคเครื่องดื่มของวัยรุ่นที่เป็นนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

เมลดา อภัยรัตน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)
สาขาวิชาเอกโภชนวิทยา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2550

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

แบบแผนการบริโภคเครื่องดื่มของวัยรุ่นที่เป็นนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
(BEVERAGE CONSUMPTION PATTERNS IN ADOLESCENTS WHO ARE STUDENTS OF PUBLIC
HEALTH, MAHIDOL UNIVERSITY)

เมตตา อภัยรัตน์ 4537086 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกโภชนวิทยา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : ดวงใจ มาลัย, วท.ม.(เทคโนโลยีการอาหาร),
เรวดี จงสุวัฒน์, Ph.D.(Food, Nutrition, and Dietetics)

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแบบแผนการบริโภคเครื่องดื่มของวัยรุ่น ปริมาณน้ำตาลและกาเฟอีนที่ได้รับจากเครื่องดื่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตร วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล ในปีการศึกษา 2550 จำนวน 380 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับ ข้อมูลทั่วไป การบริโภคเครื่องดื่ม ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคน้ำตาล น้ำตาลและกาเฟอีนในเครื่องดื่ม และแบบสอบถามความถี่ของอาหารบริโภคทั้งปริมาณ ซึ่งประกอบด้วยรายการเครื่องดื่มทั้งหมด 56 รายการ

ผลการวิจัยพบว่า แบบแผนการบริโภคเครื่องดื่มของวัยรุ่นที่เป็นนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล บริโภคเครื่องดื่มทุกช่วงเวลา โดยมีมือเช้าบริโภคนม มือกลางวันบริโภคน้ำอัดลม ส่วนมือเย็นบริโภคนมและน้ำอัดลม ชนิดเครื่องดื่มที่บริโภคที่มีความถี่สูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่ นมไขมันเต็มรสจืด นมไขมันต่ำรสจืด น้ำอัดลมชนิดโคล่า น้ำผักผลไม้รวม 100% และนมเปรี้ยวปราศจากไขมัน

นักศึกษาได้รับน้ำตาลจากเครื่องดื่มเฉลี่ยวันละ 35.27 กรัม คิดเป็นร้อยละ 7.05 \pm 3.31 ของพลังงานรวมที่ควรได้รับ ได้รับน้ำตาลที่เติมในเครื่องดื่ม (Added sugar) เฉลี่ยวันละ 25.42 กรัม คิดเป็นร้อยละ 5.08 \pm 2.69 ของพลังงานรวมที่ควรได้รับ โดยน้ำตาลที่ได้รับส่วนใหญ่มาจากน้ำอัดลม นักศึกษาได้รับกาเฟอีนเฉลี่ยวันละ 32.95 มิลลิกรัม โดยกาเฟอีนที่ได้รับส่วนใหญ่มาจากกาแฟ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคน้ำตาลและน้ำตาลในเครื่องดื่มมีความสัมพันธ์ทางลบกับปริมาณน้ำตาลที่ได้รับจากเครื่องดื่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -0.175$, $p\text{-value} < 0.01$) ส่วนความตระหนักเกี่ยวกับน้ำตาลในเครื่องดื่มมีความสัมพันธ์ทางลบกับปริมาณน้ำตาลที่ได้รับจากเครื่องดื่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -0.214$, $p\text{-value} < 0.01$) ส่วนความรู้เกี่ยวกับกาเฟอีนและความตระหนักเกี่ยวกับกาเฟอีนในเครื่องดื่ม ไม่มีความสัมพันธ์กับปริมาณกาเฟอีนที่ได้รับจากเครื่องดื่ม

จากผลการศึกษาครั้งนี้ สรุปได้ว่า นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ยังมีแบบแผนการบริโภคเครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสม ทำให้ได้รับน้ำตาลมากเกินไป ดังนั้นเพื่อเป็นการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังในอนาคตจึงควรเปลี่ยนแปลงแบบแผนการบริโภคเครื่องดื่ม

คำสำคัญ : แบบแผนการบริโภคเครื่องดื่ม / วัยรุ่น / น้ำตาล / กาเฟอีน

BEVERAGE CONSUMPTION PATTERNS IN ADOLESCENTS WHO ARE STUDENTS OF PUBLIC HEALTH, MAHIDOL UNIVERSITY**MELADA APAIRAT 4537086 PHPH/M****M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN NUTRITION****THESIS ADVISORS: DUANGJAI MALAI, M.Sc.(FOOD TECHNOLOGY),
REWADEE CHONGSUWAT, Ph.D.(FOOD, NUTRITION, AND DIETETICS)****ABSTRACT**

The objective of this survey research was to evaluate the beverage consumption patterns of adolescents by measuring sugar and caffeine levels in beverages. One hundred thirty eight bachelor degree students in academic year 2007, Faculty of Public Health, Mahidol University, were selected. The 56-item semi-quantitative food frequency questionnaire (FFQ) was used to assess beverage consumption patterns. Other data were obtained by questionnaires about demographics, beverage consumption, knowledge of sugar consumption sugar and caffeine contained in beverages, and awareness of sugar and caffeine acquired through beverage consumption.

The results indicated that beverage consumption patterns of adolescent students in the faculty of Public Health, Mahidol University, covered all periods of time, including: milk in the morning, carbonated drinks in the afternoon and both milk and carbonated drinks in the evening. The top 5 most frequently consumed beverages were: whole milk, non-fat milk, Cola-flavor carbonated drink, 100% mixed vegetables and fruits juice, and non-fat drinking yogurt, in descending order.

The subjects obtained approximately 35.27 g/day of sugar from beverages, or $7.05 \pm 3.31\%$ of Thai RDI. They obtained added sugar in beverages, mostly from carbonated drinks (approximately 25.42 g/day, or $5.08 \pm 2.69\%$ of Thai RDI) and obtained caffeine mostly from coffee (approximately 32.95 mg/day). Knowledge of sugar consumption and sugar contained in beverages had a significantly negative correlation to sugar level obtained from beverages ($r = -0.175$, $p\text{-value} < 0.01$). Awareness of sugar contained in beverages had a significantly negative correlation with sugar intake from beverages ($r = -0.214$, $p\text{-value} < 0.01$). Knowledge and awareness of caffeine in beverages had no correlation with caffeine intake from beverages.

This study found that students in Faculty of Public Health have inappropriate beverage consumption patterns, causing excessive consumption of sugar. Therefore, it was suggested that pattern of beverage consumption need to be changed to prevent and reduce future chronic diseases.

**KEY WORDS: BEVERAGE CONSUMPTION PATTERN/ ADOLESCENT/
SUGAR/ CAFFEINE**

123 pp.