

**ความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ของนักศึกษาหญิง
สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม**
COMMENTS ON INTERMITTENT FASTING 16/8 OF FEMALE STUDENTS, COMPUTER SCIENCE,
FACULTY OF EDUCATION, RAJABHAT MAHA SARAKHAM UNIVERSITY

ปานประดับ ชัยดี¹ พัชรา โพธิ์กลาง¹ และ ธนวรรณพร ศรีเมือง^{1*}
Panpradap Chaidee¹ Patchara Poklang¹ and Tanawanaphorn Srimuang^{1*}

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม¹
Department of Sports Science, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University¹

*Corresponding Author: ouye_131@hotmail.com

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
ประวัติบทความ: รับเพื่อพิจารณา: 24 พฤศจิกายน 2565 แก้ไข: 17 ธันวาคม 2565 ตอบรับ: 20 ธันวาคม 2565	การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเพศหญิง อายุระหว่าง 19-22 ปี จำนวน 108 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในด้านความชอบ ด้านการรับรู้สื่อ ด้านความเหมาะสม และด้านความพร้อม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ของนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ในด้านความชอบ ด้านการรับรู้สื่อ ด้านความเหมาะสม และด้านความพร้อม โดยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน
คำสำคัญ: ความคิดเห็น/การอดอาหารเป็นพัก ๆ/ 16/8	

Article Info	Abstract
Article History: Received: November 24, 2022 Revised: December 17, 2022 Accepted: December 20, 2022	
Keywords: comments/intermittent fasting/ 16/8	The purpose of this research was to study comments on intermittent fasting 16/8 in female students, Computer Science, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University. The samples were 108 female students, Computer Science, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University, aged 19 - 22 years old. The research tool was questionnaire created by the researcher to study comments about intermittent fasting 16/8 in terms of preference aspect, media perception aspect, appropriateness aspect and readiness aspect. Data was analyzed by using mean, standard deviation, and percentage. The results showed that comments on

intermittent fasting 16/8 in female students, Computer Science, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University. in terms of preference aspect, media perception aspect, appropriateness aspect and readiness aspect overall, it was at a high level in all aspects.

1. บทนำ

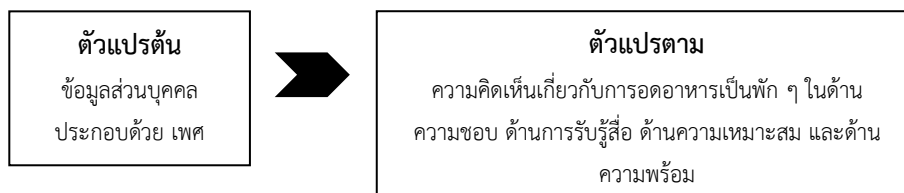
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย เผยข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการทำ IF (Intermittent Fasting) เป็นการจำกัดเวลาในการรับประทานอาหารโดยแบ่งเป็น 2 ช่วงเวลา คือ ช่วงที่สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ และช่วงอดอาหารไม่รับประทานอาหารใด ๆ ยกเว้นน้ำหรือของเหลวที่ไม่มีแคลอรี ทั้งนี้การกำหนดระยะเวลาในการอดอาหารขึ้นอยู่กับความสะดวกและวิถีของแต่ละบุคคล เช่น การรับประทานอาหารวันเว้นวันหรือเลือกวันอดอาหาร 2 วันต่อสัปดาห์ โดยกำหนดวันไม่ติดกัน การกำหนดช่วงเวลารับประทานอาหารภายใน 24 ชั่วโมง เช่น สูตร 6/18 รับประทานอาหารได้ 6 ชั่วโมง อีก 18 ชั่วโมง งดรับประทานอาหารที่มีแคลอรี และการจำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร ทำให้ปริมาณแคลอรีหรือพลังงานที่ได้รับโดยรวมต่อวันลดลง ส่งผลให้น้ำหนักลดลงตาม IF และการทำ IF ให้ได้ผล ต้องไม่อดอาหารมากเกินไปหรือรับประทานอาหารมากเกินไป และต้องงดขนมหวานอย่างเด็ดขาด ร่วมกับการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ วิธีการลดน้ำหนักแบบ IF ที่ได้รับความนิยมคือ การจำกัดเวลาทานอาหาร 8 ชั่วโมง และอดอาหาร 16 ชั่วโมงและการทำ IF จะได้ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น หากทำการตรวจระดับวิตามิน แร่ธาตุในเลือดหรือระดับฮอร์โมนในร่างกายก่อนทำ พร้อมทั้งระวังปัจจัยที่ทำให้ลดน้ำหนัก IF 16/8 ไม่สำเร็จ เพราะการทำ IF เป็นวิธีการลดน้ำหนักอีกวิธีหนึ่งโดยการควบคุมแคลอรี และจำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร โดยมีหลากหลายวิธีในการปฏิบัติ แต่วิธีที่ได้รับความนิยมคือจำกัดเวลารับประทานอาหาร 8 ชั่วโมง และอดอาหาร 16 ชั่วโมง เช่น สามารถรับประทานอาหารได้เวลา 6:00 - 14:00 น. โดยหลังจาก 14:00 น. เป็นช่วงงดอาหารรับประทานได้เพียงแต่น้ำเปล่าหรือกาแฟ ชา ที่ไม่ใส่น้ำตาล (งดเว้นสารให้ความหวานแทนน้ำตาลในช่วงอดอาหาร เพราะกระตุ้นให้เกิดความหิวและอยากน้ำตาลได้) ดังนั้นถ้าไม่รับประทานอาหารมื้อเย็น ทำให้น้ำหนักลดลง แต่บางคนทำแล้วประสบผลสำเร็จบ้าง บางคนน้ำหนักไม่ลด ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยดังนี้ ปัจจัยที่ทำให้ลดน้ำหนัก IF 16/8 ไม่สำเร็จ คืออดอาหารมากเกินไป โดยในช่วงที่รับประทานอาหารได้คือ 8 ชั่วโมง ควบคุมอาหารมากเกินไปจึงทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะจำศีล ลดการเผาผลาญ และเก็บสะสมพลังงานมากขึ้นเป็นไขมัน ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยมีโปรตีน ไขมันดี คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน และผักผลไม้ที่มีวิตามิน เกลือแร่ ฉะนั้นช่วงรับประทานอาหารควรกินของที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่น้อยหรือมากเกินไป โดยจะรับประทานอาหารเพื่อในช่วงที่อด เช่น กินข้าว 2 - 3 จาน เพื่อเวลาอดอาหารจะได้ไม่รู้สึกหิว ในกลุ่มนี้มีความเข้าใจผิดเพราะในช่วงอดอาหารยังคงมีความหิวบ้างเล็กน้อย หากลดความอ้วนโดยที่ไม่มีความรู้สึหิวจะไม่ใช้การลดความอ้วนอย่างแน่นอน เนื่องจากหากทำ IF ยังกินของหวานปกติทำให้เกิดอาการติดหวาน (Sugar Addict) ซึ่งในกลุ่มนี้มีโอกาสที่จะทำให้ในช่วงอดอาหารไม่สามารถอดได้ อาการคือ จะหิวมาก อ่อนเพลียเหมือนขาดพลังงาน จบด้วยการกินมากกว่าปกติโดยอาการอยากน้ำตาลจะเป็นอยู่ประมาณ 1 สัปดาห์ แต่หากผ่านช่วงนี้ไปได้จะเป็นปกติในช่วงอดอาหาร โดยไม่รู้สึกหิว ซึ่งคนส่วนมากไม่สามารถทำ IF ได้เนื่องจากอาการ Sugar Addict ในช่วงอดอาหาร ส่วนการนอนดึกในคนกลุ่มที่เข้านอนดึกมีความเสี่ยงในความอ้วนง่าย เพราะระบบฮอร์โมนที่ซ่อมแซมร่างกาย และระบบความอ้วนในร่างกายจะรวน ทำให้คนนอนดึกไม่สามารถอดอาหารได้ต้องกินอาหารหวาน และนำไปสู่ความอ้วน ซึ่งเวลาเข้านอนปกติไม่ควรเกิน 22:00 น. ไม่ออกกำลังกาย

เนื่องจากการลดความอ้วนไม่ใช่แค่การควบคุมแคลอรี แต่ยังรวมถึงการสร้างระบบการเผาผลาญที่ถาวรขึ้นด้วย ในส่วนนี้คือการสร้างกล้ามเนื้อเพื่อไม่ให้เกิดอาการโยโย่ขึ้นภายหลัง เมื่อหิวระหว่างช่วงอดอาหาร ให้ดื่มน้ำเปล่า กาแฟดำ ชาที่ไม่ใส่น้ำตาล ด้วยรสที่ขมจะทำให้ไม่อยากอาหาร สำหรับเนื้อหาเหล่านี้เป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับผู้สนใจในการทำ IF ปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในแต่ละคนไม่เหมือนกัน หากมีปัญหาโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนทำเพื่อความปลอดภัย และอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญที่สุดคือการตรวจระดับวิตามินแร่ธาตุในเลือดหรือระดับฮอร์โมนในร่างกาย จะช่วยให้การทำ IF ได้ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น [2-5, 7]

สอดคล้องกับการวิจัย พบว่า การทำ Intermittent Fasting มีประโยชน์มากกว่าการลดน้ำหนัก เช่น ช่วยเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดของกล้ามเนื้อมากขึ้น, อายุยืนมากขึ้น, ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคอ้วนและมะเร็ง อ้างอิงข้อมูลจาก “มหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกินส์” ซึ่งตีพิมพ์ลงในวารสาร The New England Journal of Medicine ซึ่ง Mark Mattson นักประสาทวิทยาจากมหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกินส์ กล่าวว่า “กำลังอยู่ในจุดเปลี่ยน ซึ่งทำให้ต้องใส่ความรู้เกี่ยวกับการทำ Intermittent Fasting เข้าไปในระบบการศึกษาพื้นฐานในวิชาเกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกาย” ด้วยการวิเคราะห์จากหลายงานวิจัยในคนและสัตว์ที่มีการควบคุมเวลาในการทานอาหาร นักวิจัยพบว่า การทำ Intermittent Fasting ส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม ในขณะที่สูตรการทำ IF ของแต่ละคนนั้นต่างกัน แต่สูตรที่นักวิจัยนำมาทดลองนั้นมีสองประเภทคือ สูตรที่ให้เวลาทานอาหาร 6 - 8 ชั่วโมงต่อวัน และอีกสูตรคือในแต่ละสัปดาห์จะมีอยู่สองวันที่ได้ทานอาหารมื้อเดียว และนักวิจัยพบว่าผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพกับทั้งสองสูตรนี้ อย่างแรกคือ การวิจัยใหม่ล่าสุดพบว่าการฟาสต์ [6] ช่วยทำให้สุขภาพหัวใจดีขึ้น Mark Mattson ได้เขียนลงใน blog ของมหาวิทยาลัยว่า การฟาสต์ช่วยลดความเครียด, ส่งเสริมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยลดอาการอักเสบ นอกจากนี้มีงานวิจัย 4 งานวิจัยทั้งในคนและในสัตว์ที่พบว่า การฟาสต์ช่วยลดความดันโลหิต, ระดับไขมันในเลือด, และอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นกุญแจหลักสู่การมีสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดที่ดี การฟาสต์ช่วยต่อต้านโรคอ้วนและโรคเบาหวาน มีงานวิจัย 2 งานวิจัยจาก U.K. ในกลุ่มอาสาสมัครที่เป็นผู้หญิงมีน้ำหนักเกิน จำนวน 100 คน โดยมีการเปรียบเทียบกันระหว่างการฟาสต์และวิธีดั้งเดิมคือการนับแคลอรี พบว่าผู้หญิงที่ใช้วิธีฟาสต์สามารถลดน้ำหนักได้เท่ากับกลุ่มคนที่นับแคลอรี แต่จะมีไขมันหน้าท้องน้อยกว่าและมีความไวต่ออินซูลิน (Insulin sensitivity) ที่ดีขึ้น มีหลักฐานว่าการฟาสต์ดีต่อสมอง โดยในประเทศแคนาดาได้มีการทดลองให้อาสาสมัครวัยกลางคน จำนวน 200 คน ให้ไดเอทด้วยการคุมแคลอรีนานสองปี พบว่ามีความจำดีขึ้น ถึงแม้ว่าในตอนนี้จะยังเป็นที่เข้าใจน้อยกว่าการฟาสต์ส่งเสริมร่างกายให้ไปในทางที่ดีขึ้น แต่ Mark Mattson ได้บอกว่าเป็นที่เชื่อกันว่าเกี่ยวข้องกับการผลิตพลังงานของเซลล์ในร่างกาย การฟาสต์จะไปกระตุ้นระบบการเผาผลาญ ทำให้เกิดการปรับตัวของเซลล์ให้เข้ากับการขาดแคลนอาหาร เมื่อร่างกายใช้อินซูลินไปหมด จะเริ่มนำไขมันมาเผาผลาญเป็นพลังงาน ซึ่งเป็นการสับเปลี่ยนแหล่งพลังงานในร่างกาย เมื่อก่อนนี้การฟาสต์ถูกมองว่าดีต่อการลดน้ำหนัก แต่ในตอนนี้นักวิจัยพบว่าส่งผลดีต่อสุขภาพในหลายเรื่องและเป็นเรื่องที่สำคัญมาก [6] และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นวพร นาทิวาอำนวย [7] ที่ได้ศึกษาเรื่องการอดอาหารเป็นช่วง ๆ นั้นจริงหรือ ผลการวิจัยพบว่า ในอดีตและปัจจุบันมีความเชื่อของบางศาสนาเรื่องเกี่ยวกับการอดอาหาร เช่น ศาสนาอิสลาม มีการทำเราะมะฎอน (ramadan) หรือถือศีลอดในเดือนที่เก้าของปฏิทินฮิจเราะห์เป็นเดือนทั้งเดือนที่ถือศีลอดตั้งแต่พระอาทิตย์ขึ้นจนพระอาทิตย์ตก หรือเรียกอีกชื่อว่า เดือนบวชที่จะต้องอดอาหารเพื่อที่จะได้เข้าถึงอัลลอฮ์และเพื่อให้มีความอดทนการอุทิศส่วนกุศลระลึกถึงภาวะขาดแคลนอาหาร และผู้ที่ไม่ได้รับการดูแลจากสังคม ในศาสนาพุทธพระฉันเพียง 1 - 2 มื้อต่อวัน และก่อนเที่ยงซึ่งระยะเวลาการอดอาหารนานกว่าเพราะพระต้องทำทุกวัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการอดอาหารเป็นช่วง ๆ นั้นได้มีการปฏิบัติกันมานานแล้วตามความเชื่อของศาสนาต่าง ๆ แต่จะมีประโยชน์มากน้อยต่อสุขภาพของคนทั่วไป ผู้ป่วยโรคอ้วนหรือโรคเบาหวานในบทความนี้จะกล่าวกันต่อไป และสรุปได้จากการศึกษาดังกล่าวว่าการอดอาหาร

เป็นช่วง ๆ นั้นพบว่าให้ผลดีต่อน้ำหนัก มวลไขมัน และระดับน้ำตาลเทียบเท่ากับการจำกัดพลังงานทุกวันในระยะสั้นไม่เกิน 1 ปี ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเพิ่ม โดยเพิ่มจำนวนผู้เข้าร่วม ความหลากหลายของกลุ่มคนที่ทำการศึกษา ระยะเวลาที่นานขึ้น และโทษหรือผลแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ระยะยาวถ้าอดอาหารเป็นช่วง ๆ แบบต่อเนื่อง

จากสาเหตุที่กล่าวมาเบื้องต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เพื่อศึกษากลุ่มตัวอย่างว่ามีความเข้าใจในการอดอาหารเป็นพัก ๆ มากหรือน้อยและเข้าใจในเรื่องของการอดอาหารเป็นช่วงเวลาเพื่ออะไร ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม อายุระหว่าง 19 - 22 ปี ปีการศึกษา 1/2565 จำนวน 150 คน

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม อายุระหว่าง 19 - 22 ปี ปีการศึกษา 1/2565 จำนวน 108 คน ได้มาจากการเปิดตารางขนาดตัวอย่างของ Krejcie & Morgan [1]

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม แบ่งออกเป็น 4 ด้านดังนี้ ด้านความชอบ ด้านการรับรู้สื่อ ด้านความเหมาะสม และด้านความพร้อม ดัดแปลงมาจาก ดร.ณิ วรนาม [22] โดยกำหนดมาตราส่วนประมาณค่าคะแนนไว้ดังนี้ [8]

ระดับความคิดเห็นมากที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	5
ระดับความคิดเห็นมาก	มีค่าคะแนนเท่ากับ	4
ระดับความคิดเห็นปานกลาง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	3

ระดับความคิดเห็นน้อย	มีค่าคะแนนเท่ากับ	2
ระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	1

การแปลความหมายค่าเฉลี่ยน้ำหนักคะแนน ผู้วิจัยให้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย แบ่งเป็น 5 ระดับดังนี้

4.50 - 5.00	หมายถึง	อยู่ในระดับมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง	อยู่ในระดับมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง	อยู่ในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง	อยู่ในระดับน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง	อยู่ในระดับน้อยที่สุด

2) จากการประเมินความเหมาะสมของแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญ มีค่าเฉลี่ย IOC เท่ากับ 0.95 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.5 มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้จริง [9]

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ผู้วิจัยจัดเตรียมแบบสอบถาม เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 2) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย อธิบายการกรอกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างจนเป็นที่เข้าใจ
- 3) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปแจกให้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
- 4) ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์
- 5) ผู้วิจัยนำผลมาวิเคราะห์ทางสถิติ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล และความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม แบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ ด้านความชอบ ด้านการรับรู้สื่อ ด้านความเหมาะสม และด้านความพร้อม เป็นรายด้าน

4. ผลการวิจัย

4.1) ข้อมูลทั่วไปกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงทั้งหมด 108 คน ชั้นปีที่ 1 จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 25.9 และชั้นปีที่ 4 จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
ปีที่ 1	36	33.3
ปีที่ 2	24	22.2
ปีที่ 3	28	25.9
ปีที่ 4	20	18.5
รวม	108	100

4.2) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ด้านความชอบเป็นรายข้ออยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.40 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.88 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ด้านความชอบเป็นรายข้อ

ด้านความชอบ	นักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา (n=108)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. คุณชื่นชอบการทำ IF	4.43	0.84	มาก
2. คุณชื่นชอบการกินอาหารจำกัดเวลา	4.38	0.89	มาก
3. คุณชื่นชอบการกินอาหารเป็นเวลา	4.36	0.92	มาก
4. คุณชื่นชอบการกินจุจิก	4.45	0.83	มาก
5. คุณชื่นชอบการเตรียมมื้ออาหาร	4.38	0.92	มาก
เฉลี่ยรวม	4.40	0.88	มาก

4.3) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ด้านการรับรู้สื่อเป็นรายข้ออยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.35 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ด้านการรับรู้สื่อเป็นรายข้อ

ด้านการรับรู้สื่อ	นักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา (n=108)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. คุณคิดว่ามีความรู้เกี่ยวกับ IF	4.36	0.84	มาก
2. คุณมักติดตามผู้ที่ทำ IF ผ่านสื่อต่าง ๆ	4.40	0.87	มาก
3. คุณเปิดรับและสนใจข้อมูลเกี่ยวกับการอดอาหาร	4.34	0.96	มาก
4. คุณมีความสนใจในการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับ IF ผ่านทางโซเชียลมีเดียต่าง ๆ	4.34	0.96	มาก
5. คุณมักติดตามความเคลื่อนไหวหรือกระแสของการทำ IF ผ่านกระดานข่าวเว็บไซต์ต่าง ๆ	4.32	0.88	มาก
เฉลี่ยรวม	4.35	0.90	มาก

4.4) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ด้านความเหมาะสมเป็นรายข้ออยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.35 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.92 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ด้านความเหมาะสมเป็นรายข้อ

ด้านความเหมาะสม	นักศึกษาเพศหญิงสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา (n=108)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. คุณคิดว่าการทำ IF มีความเหมาะสม	4.44	0.81	มาก
2. คุณคิดว่าเวลาในการอดอาหารมีความเหมาะสม	4.35	0.93	มาก
3. คุณคิดว่าร่างกายของคุณเหมาะสมกับการทำ IF	4.37	0.93	มาก
4. คุณคิดว่าการลดน้ำหนักแบบ IF มีความเหมาะสม	4.40	0.86	มาก
5. คุณคิดว่าคุณอดอาหารนาน ๆ ได้	4.23	1.11	มาก
เฉลี่ยรวม	4.35	0.92	มาก

4.5) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ด้านความพร้อมเป็นรายข้ออยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.36 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.91 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ด้านความพร้อมเป็นรายข้อ

ด้านความพร้อม	นักศึกษาเพศหญิงสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา (n=108)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. คุณคิดว่ามีความพร้อมในการทำ IF	4.39	0.90	มาก
2. คุณคิดว่ามีความพร้อมในการอดอาหารเป็นพัก ๆ	4.38	0.90	มาก
3. คุณคิดว่ามีความพร้อม การรับประทานอาหารเป็นช่วงเวลา	4.35	0.94	มาก
4. คุณคิดโรคประจำตัวและร่างกายมีความพร้อม	4.37	0.88	มาก
5. คุณคิดว่ามีความพร้อมเกี่ยวกับการวางแผนมื้ออาหาร	4.33	0.95	มาก
เฉลี่ยรวม	4.36	0.91	มาก

4.6) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เป็นรายด้านอยู่ในระดับมากทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.36 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เป็นรายด้านทั้ง 4 ด้าน

รายการ	นักศึกษาเพศหญิงสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา (n=108)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านความชอบ	4.40	0.88	มาก
2. ด้านการรับรู้สื่อ	4.35	0.90	มาก
3. ด้านความเหมาะสม	4.35	0.92	มาก
4. ด้านความพร้อม	4.36	0.91	มาก
เฉลี่ยรวม	4.36	0.90	มาก

5. อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยมีประเด็นในการอภิปรายผลความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม แบ่งเป็น 4 ด้านดังนี้

1. ด้านความชอบ พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะทำให้น้ำหนักลดลง หุ่นดี การชะลอวัย ช่วยในโรคต่าง ๆ ให้อาการดีขึ้น จากผลการสำรวจดังกล่าวอาจมองได้ว่า คนไทยให้ความสำคัญกับความสุขจากการกิน สะท้อนจากการเลือกปัจจัย ความชอบ-ความอยากทาน-รสชาติ มากกว่าคุณภาพของอาหาร ซึ่งสะท้อนจากการเลือกปัจจัย ความสะอาด-คุณค่า โดยปัจจัยในกลุ่มที่สะท้อนเรื่อง “ความสุขจากการกิน” มีผู้ตอบรวมกันอยู่ที่ 57.1% ในปี 2556 และเพิ่มมาเป็น 58.8% ในปี 2560 ขณะที่ “คุณภาพของอาหาร” กลับมีสัดส่วนลดลงจาก 32.2% ในปี 2556 เหลือเพียง 30.7% ในปี 2560 นอกจากนี้ปัจจัย “ความชอบ” เพิ่มความสำคัญขึ้นอย่างมากจากสัดส่วนเพียง 17.7% หรือเป็นปัจจัยอันดับ 3 ในปี 2556 ขึ้นมาเป็นปัจจัยอันดับหนึ่งในการเลือกซื้ออาหารของคนไทยในปัจจุบัน แขนงปัจจัย “รสชาติ” ซึ่งเป็นปัจจัยอันดับหนึ่งในปี 2556 สะท้อนว่าสำหรับผู้บริโภคในปัจจุบัน อาหารอร่อยอย่างเดียวอาจไม่พอ ควรมีสิ่งอื่นควบคู่ไปด้วย เช่น รูปแบบการนำเสนอ ประสิทธิภาพหรือการบริการ เป็นต้น ทั้งนี้ราคายังคงเป็นปัจจัยรั้งท้ายจาก 7 ปัจจัยดังกล่าวสำหรับคนไทยมาตั้งแต่ปี 2556 [11] สอดคล้องกับงานวิจัยของ นวพร นภาทิวนาอานวย [7] ที่ได้ศึกษาเรื่องการอดอาหารเป็นช่วง ๆ นั้นดีจริงหรือ ผลการวิจัยพบว่า การอดอาหารเป็นช่วง ๆ นั้นพบว่าให้ผลดีต่อน้ำหนัก มวลไขมัน และระดับน้ำตาล เทียบเท่ากับการจำกัดพลังงานทุกวันในระยะสั้นไม่เกิน 1 ปี ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเพิ่มโดยเพิ่มจำนวนผู้เข้าร่วมความหลากหลายของกลุ่มคนที่ทำการศึกษาระยะเวลานานขึ้นและโทษ หรือผลแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ระยะยาวถ้าอดอาหารเป็นช่วง ๆ แบบต่อเนื่อง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นวณภา ยุคันตพรพงษ์ และพระมหาอดิเดช สติวโร [12] ที่ได้ศึกษาเรื่องการทานอาหารมื้อเดียวที่ปรากฏในกถุขุมสูตร ผลการวิจัยพบว่า อาณิสงค์ 5 ประการของการฉันอาหารมื้อเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติตลอดชีวิตและนำพาเหล่าภิกษุประพฤติเป็นสิกขาบทเบื้องต้น

เมื่อนำแนวคิดเหล่านี้มาวิเคราะห์ พบว่าเป็นจริงและพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ไม่บริโภคอาหารบ่อยหรือหลายมื้อตามความอยากในรสชาติของอาหารหรือความกลัวเรื่องน้ำหนักว่าถ้าทานอาหารน้อยกลัวผอม จนกระทั่งฝึกทานอาหารมื้อเดียวได้อย่างสมดุลและต่อเนื่อง เป็นปัจจัยหลักให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บสุขภาพแข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้อย่างยั่งยืน

2. ด้านการรับรู้สื่อ พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะอิทธิพลด้านสื่อมีความสัมพันธ์กับการลดน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง โดยธรรมชาติของสื่อและโฆษณานั้นจะมีความเด่นชัด คือ นอกจากต้องการให้ข้อมูลข่าวสารแล้ว ยังต้องทำหน้าที่โน้มน้าวใจอีกด้วย ดังนั้นทุกแง่มุมที่สามารถนำมา เป็นจุดขายหรือสร้างจุดประทับใจจะถูกนำมาใช้ในกรณีของผู้หญิงวัยรุ่นประเด็นที่ใช้สร้างความสนใจ คือ ความสวยงามของรูปร่างและหน้าตา ตลอดจนการแต่งกายและบุคลิกภาพที่ดีของผู้แสดงแบบในสื่อและโฆษณา ส่วนใหญ่แล้วจะมีอาชีพเป็นนางแบบ ดารา นักร้อง นักแสดง ที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับชมชอบของกลุ่มวัยรุ่นเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ตัวแบบที่นำเสนอสินค้าต่าง ๆ ผ่านสื่อและโฆษณานั้นไม่ได้ถ่ายทอดการเสนอขายสินค้าแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่ถ่ายทอดวัฒนธรรมที่มากับกระบวนการสื่อสารประเภทสื่อและโฆษณาอีกด้วย ส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมลดน้ำหนักเพื่อให้ได้รูปร่างที่พึงพอใจตามกระแสบริโภคนิยม [14-17] และสอดคล้องกับงานวิจัยของ หฤทัย พันเพชร และอาพันธ์ชนก ชันมณี [10] ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อและได้ศึกษาปัจจัยด้านต่าง ๆ เช่น ความรู้ทางโภชนาการ การรับรู้ประโยชน์ของโภชนาการและมื้ออาหาร และค่านิยมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อ คือค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง

3. ด้านความเหมาะสม พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะมีผู้ที่ทำ IF แล้วลดน้ำหนักได้สำเร็จมากมาย ไม่ได้หมายความว่า IF จะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับทุกคน ด้วยสภาพร่างกายของแต่ละคนที่มีการตอบสนองไม่เหมือนกัน จึงเกิดผลลัพธ์ได้มากมายกับสุขภาพ ควรศึกษาข้อมูลและเช็คสภาพร่างกายของตนเองก่อน ระหว่าง และหลังการทำ IF นอกจากนี้ควรปรึกษาและอยู่ภายใต้การดูแลจากแพทย์ที่มีความชำนาญ โดยเฉพาะในผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ เพื่อช่วยวางแผนโภชนาการสำหรับการทำ IF ให้ถูกต้องในระยะเวลาที่เหมาะสม [19] และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิวรักษ์ กิจชนะไพฑูริย์ [13] ที่ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่นและเยาวชนไทย ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นและเยาวชนไทยในปัจจุบัน ให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ภายนอกและไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง เช่น การใช้ยาลดน้ำหนักและการอดอาหาร ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย สถานการณ์พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่นและเยาวชนไทยในรอบ 5 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2549-2554) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนักและวิธีการลดน้ำหนักที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นและเยาวชนไทย ทั้งนี้มุ่งหวังให้ผู้ปกครอง อาจารย์ ผู้ที่มีความใกล้ชิดกับเด็กวัยรุ่นและเยาวชนมีความรู้เท่าทันกับสถานการณ์พฤติกรรมการลดน้ำหนักของเด็กวัยรุ่นและเยาวชนผู้เป็นเหยื่อของกระแสบริโภคนิยม และการโฆษณา อีกทั้งยังสามารถให้ความช่วยเหลือ แนะนำ วิธีการลดน้ำหนักเพื่อให้เด็กวัยรุ่นและเยาวชนมีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง เหมาะสม สามารถตัดสินใจเลือกวิธีการลดน้ำหนักบนพื้นฐานข้อมูลที่ถูกต้องได้อย่างมีวิจารณญาณ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กิตติยากร คล่องดี, ศรัณญา เบญจกุล, มณฑา เก่งการพานิช และธราดล เก่งการพานิช [18] ที่ได้ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมฉลาดบริโภคโดยประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาล

เวชศาสตร์เขตร้อน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมอาหาร และพฤติกรรมควบคุมอาหารสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีระดับน้ำตาลในเลือดทั้งระดับ FBS และ HbA1c ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมควบคุมอาหารสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างของคะแนนความคาดหวังและระดับน้ำตาลในเลือดทั้งเมื่อหลังอดอาหารและน้ำตาลสะสมในเลือดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ดังนั้นโปรแกรมนี้สามารถนำไปประยุกต์เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมควบคุมอาหารได้

4. ด้านความพร้อม พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับมาก เพราะการที่จะเริ่มกลับมารับประทานอาหาร ต้องเลือกรับประทานอาหารที่พร้อมจะดูดซึม อย่างอาหารเจลที่พร้อมจะปรับลำไส้ เพื่อรับประทานไปแล้วสามารถดูดซึมได้ โดยรับประทานต่อเนื่องแบบนี้ประมาณ 4 - 7 วัน เพื่อให้ร่างกายมีการปรับตัวด้วยการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมา และกลับมาย่อยอาหารหรือดูดซึมเองได้ แต่ต้องจำกัดชนิดอาหารและปริมาณในแต่ละวันให้เหมาะสม โดยค่อย ๆ เพิ่มการรับประทานอาหารขึ้นมาทีละขั้นตอน แต่ยังไม่ควรจะเป็นอาหารที่มีรสชาติจัดมากจนเกินไป ทั้งนี้ควรมีการสังเกตอาการควบคู่กันว่าร่างกายมีการถ่ายเหลวอยู่หรือเปล่า ถ้ายังมีการถ่ายเหลวอยู่แปลว่าร่างกายยังไม่พร้อมที่จะย่อยและดูดซึม นอกจากนี้ การรับประทานอาหารหลังจากที่อดอาหารมานานต้องพึงระวัง “ภาวะรีฟีดดิ้ง ซินโดรม” (Refeeding Syndrome) เนื่องจากร่างกายเราไม่ได้รับสารอาหารนั้นเลย เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารโดยทันที จะทำให้เซลล์ทุกอย่างในร่างกายเริ่มซ่อมแซมส่วนที่ขาดหายพร้อม ๆ กัน และดึงพลังงานนำไปใช้พร้อมกันหมด ทำให้ร่างกายของเรานั้นปรับตัวไม่ทัน สามารถทำให้เกิดอาการชา ตะคริว ชัก หรือเกร็งได้ ในขณะเดียวกันการสร้างเซลล์ใหม่ ๆ ต้องใช้วิตามินบี 1 เข้าไปช่วยด้วยเพื่อไม่ให้เกิดปัญหา [20] และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรภา ปวีณดำรง [21] ที่ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาผลของการอดอาหารเป็นช่วงเวลาต่อระดับไขมันในเลือด ผลการวิจัยพบว่า น้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว และค่าระดับน้ำตาลในเลือด ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่า การอดอาหารเป็นช่วงเวลา มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ดังนั้นจึงสามารถนำไปพิจารณาใช้เป็นแนวทางดูแลสุขภาพและป้องกันโรคได้

6. สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับการอดอาหารเป็นพัก ๆ หรือการทำ IF 16/8 ในนักศึกษาเพศหญิง สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน และเป็นรูปแบบการกินอาหารอีกแบบหนึ่งหรือเรียกว่าการอดอาหารเป็นช่วงเวลา ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้นอกจากน้ำหนักที่ลดลง ยังช่วยให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น จึงเป็นวิธีที่ได้รับความนิยม แต่ทั้งนี้การทำ IF ไม่ได้เหมาะกับทุกคน เนื่องจากสภาพร่างกายของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน ควรศึกษาข้อมูลอย่างละเอียดและตรวจเช็คสภาพร่างกายก่อนเสมอ นอกจากนี้ในผู้ที่มีปัญหาสุขภาพควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มทำ IF

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ควรศึกษาการทำ IF 16/8 ในกลุ่มภาวะอ้วน

7.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบกับแรงจูงใจหรือการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในรูปแบบต่าง ๆ และควรมีการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง

8. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ที่ให้การสนับสนุนการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัยทุกท่านที่ได้ช่วยชี้แนะแนวทางและการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินการวิจัยและที่ขาดไม่ได้คือกลุ่มตัวอย่างที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยจนสามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- [1] Krejcie, RV., & Morgan, DW. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- [2] พัทธยา บุญยานันต์. (2558). คู่มือแนวทางการดูแลผู้ที่มีน้ำหนักเกินและอ้วน. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.
- [3] ท็อปส์ วิต้า. (2565). การทำ IF ลดน้ำหนักจริงไหม หรือแค่กระแสนิยม. สืบค้น 18 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://www.topsvita.com/>
- [4] ปกรณ์ ฮูเซ็น. (2565). ลดน้ำหนักให้ได้ผลด้วย Intermittent Fasting (IF). สืบค้น 18 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://www.samitivejhospitals.com/>
- [5] All Well. (2022). วิธีลดน้ำหนักแบบ IF ทำตามได้ง่าย ๆ สำหรับคนที่ไม่ชอบออกกำลังกาย. สืบค้น 18 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://allwellhealthcare.com/intermitent-fasting/>
- [6] Thip. (2021). การวิจัยใหม่พบว่าการทำ Intermittent Fasting มีประโยชน์มากกว่าการลดน้ำหนัก. สืบค้น 18 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://www.vrunvride.com/benefits-of-intermittent-fasting-new-study/>
- [7] นวพร นาทิวาอานวย. (2561). การอดอาหารเป็นช่วง ๆ นั้นดีจริงหรือ. *วารสารโภชนาบำบัด*, 26(3), 16-19.
- [8] วิเชียร เกตุสิงห์. (2552). การวัดผลการศึกษาและสถิติเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [9] วิมล รัตนตรานนท์. (2557). เทคนิควิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- [10] หลุยส์ พันเพชร และอาพันธ์ชนก ชันมณี. (2550). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดอาหารบางมื้อของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยนเรศวร (การศึกษาค้นคว้าอิสระด้วยตนเอง). พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- [11] CONSUMER INSIGHT. (2562). เปิด Insights พฤติกรรมการกินของคนไทย ชื้ออาหารจาก “ความชอบ-รสชาติ” มากกว่าคุณค่า. สืบค้น 22 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://www.marketingoops.com/reports/behaviors/thai-consumer-eating-behavior/>
- [12] นวลนภา ยุคันตพรพงษ์ และพระมหาดิเดช สติโว. (2565). การทานอาหารมื้อเดียวที่ปรากฏในกฏปมสูตร. *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร*, 5(2), 211-221.
- [13] ศิวรักษ์ กิจชนะไพบูลย์. (2555). พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่นและเยาวชนไทย. *พยาบาลสาร*, 39(4), 179-190.
- [14] กาญจนา อยู่เจริญสุข. (2554). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง ระดับอุดมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- [15] ศิริบงกช ดาวดวง. (2545). ความหมายของความอ้วนกับการใช้ยาของวัยรุ่นในสถาบันอุดมศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- [16] จุลณี เทียนไทย. (2549). การเติบโตของวัยรุ่นไทยท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคม: กรณีศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างทางเพศในการมองภาพลักษณ์รูปร่างในอุดมคติความไม่พึงพอใจในรูปร่างและวิธีการให้ได้มาซึ่งภาพลักษณ์รูปร่างอันเป็นผลเสียต่อสุขภาพของวัยรุ่นไทยอายุ 16-19 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [17] ปวีณา ยุคตานนท์. (2549). ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงตอนปลาย (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- [18] กิตติยากร คล่องดี ศรีธัญญา เบญจกุล มณฑา เก่งการพานิช และธราดล เก่งการพานิช. (2562). ผลของโปรแกรมฉลาดบริโภคโดยประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน. ราชวิทยาลัยพยาบาลสาร, 25(3), 326-339.
- [19] นักกำหนดอาหาร. (2565). IF ให้ถูกวิธี ลดไขมัน ลดโรค. สืบค้น 22 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://www.bangkokhospital.com/content/intermittent-fasting>
- [20] โชติ เหลืองขอลิรี. (2564). อดอาหารหลายวันส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างไร. สืบค้น 22 พฤศจิกายน 2565, จาก https://www.phyathai.com/article_detail/
- [21] พรภา ปวีณดำรง. (2563). การศึกษาผลของการอดอาหารเป็นช่วงเวลาต่อระดับไขมันในเลือด (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- [22] ดรณี วรรณม. (2562). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและระดับน้ำตาลในเลือดของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงโรคเบาหวาน (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.