

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารนับเป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ที่มีผลต่อสุขภาพมากที่สุด ร่างกายจะเจริญเติบโตแข็งแรงได้ ล้วนมาจากการได้รับอาหารทั้งสิ้น อาหารที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงต้องเป็นอาหารดี คือมีความสะอาด ปราศจากสารปนเปื้อนและสารปลอมปนที่อาจก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพของผู้บริโภคในภายหลังได้ มีปริมาณเพียงพอเหมาะสมตามวัยและความต้องการของร่างกาย ให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนและ มีความหลากหลาย เมื่อร่างกายได้รับอาหารดี จะทำให้สุขภาพแข็งแรง เจริญเติบโตตามวัย มีภูมิคุ้มกันโรคดี เป็นคนที่มีประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานต่าง ๆ รวมทั้งช่วยลดค่าใช้จ่าย ในด้านการรักษาพยาบาลด้วย และเมื่อคนแต่ละคนมีสุขภาพดี ย่อมส่งผลให้ประเทศชาติเข้มแข็ง เนื่องจากไม่ต้องมีภาระในการดูแลรักษาสุขภาพประชาชน จึงสามารถนำเงินงบประมาณไปใช้ในการพัฒนาในด้านอื่น ๆ ได้อย่างเต็มที่ (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) แต่ในปัจจุบันประเทศไทยยังขาด ความมั่นคงด้านอาหาร ถึงแม้ว่าจะสามารถผลิตอาหารได้เพียงพอต่อการบริโภคภายในประเทศ แต่ยังไม่สามารถกระจายอาหารได้อย่างทั่วถึงประชากรทุกกลุ่ม ตลอดจนการรับประทานอาหารที่ไม่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกายและอาหารยังไม่มีความปลอดภัย โดยมีการปนเปื้อนของเชื้อโรคจาก แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิหรือเชื้อรา ตลอดจนสารเคมี โลหะหนักหรือสารพิษอื่น ๆ ในกระบวนการผลิต จนถึงการบริโภค อีกทั้งสังคมไทยได้พัฒนาวิถีชีวิตของตนเองจากสังคมเกษตรกรรมเข้าสู่สังคม อุตสาหกรรม การพึ่งพาระบบตลาดเพื่อซื้ออาหารเพิ่มมากขึ้น จากในอดีตที่หาอาหารมารับประทานได้จากแหล่งธรรมชาติหรือเพาะปลูกเอง ประกอบกับมีการถ่ายทอดเทคโนโลยี ถ่ายทอดวัฒนธรรม การรับประทานอาหารแบบตะวันตก รวมทั้งอิทธิพลของการโฆษณาต่าง ๆ ที่ชักจูงให้เกิดความอยาก บริโภค สิ่งเหล่านี้เข้ามามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนไทยและยังเป็นสาเหตุ หลักที่นำไปสู่ปัญหาโภชนาการ (วิณะ วีระไวทยะ และสง่า คามาพงษ์, 2541)

ปัจจุบันคนไทยยังประสบปัญหาโภชนาการ ซึ่งปรากฏให้เห็นเป็น 2 รูปแบบ คือ ภาวะ การขาดสารอาหาร ได้แก่ การขาดโปรตีนและพลังงาน การขาดธาตุไอโอดีน ภาวะโลหิตจางจาก การขาดธาตุเหล็ก และภาวะการขาดวิตามินเอและวิตามินอื่น ๆ และอีกรูปแบบหนึ่งคือ ภาวะการได้รับ สารอาหารเกิน ได้แก่ ภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์และโรคอ้วน (ปราณีต ผ่องแผ้ว, 2539) ประชากร กลุ่มหนึ่งที่มีปัญหาโภชนาการ คือวัยรุ่น วัยรุ่นมีปัญหาทั้งการขาดสารอาหารและการได้รับสารอาหาร

มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ปัญหาการขาดสารอาหารที่พบบ่อยในวัยรุ่นคือ ภาวะการขาดโปรตีนและพลังงาน ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และการขาดธาตุไอโอดีน ส่วนการได้รับสารอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายที่พบบ่อย คือ การได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไป ทำให้เกิดโรคอ้วน (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2548)

วัยรุ่นส่วนหนึ่งอยู่ในวัยเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากและรวดเร็วในทุกด้าน สิ่งที่เห็นได้ชัดเจน คือ การเปลี่ยนแปลงทางกายภายนอก เช่น ความสูง ผิวน้ำ รูปร่างหน้าตา เป็นต้น ส่วนการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เช่น สมอองพัฒนาเต็มที่ ฮอร์โมนเพศเริ่มทำงาน เป็นต้น พร้อมกันนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม อารมณ์ ค่านิยมและความสนใจต่าง ๆ ด้วย (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2545) นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีกิจกรรมที่ต้องใช้แรงงานเพิ่มมากขึ้น เช่น เล่นกีฬา และกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน จากเหตุดังกล่าวทำให้วัยรุ่นมีความต้องการอาหารต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แต่วัยรุ่นในปัจจุบันมีพฤติกรรมรับประทานอาหารตามแฟชั่น อาหารที่วัยรุ่นนิยมรับประทาน ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารสำเร็จรูปที่บรรจุในถุงสวยงาม สะดวกในการซื้อและการรับประทาน โดยเฉพาะประเภทขนมขบเคี้ยวและบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารเหล่านี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมัน และน้ำตาล มีปริมาณใยอาหารต่ำ มีส่วนผสมของผงชูรสและเกลือมาก ทำให้ผู้รับประทานได้รับอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย แต่สารอาหารหลายอย่างได้รับไม่ครบถ้วน นอกจากนี้วัยรุ่นยังคงอดอาหารบางมื้อ รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา และไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ (อบเชย วงศ์ทอง, 2541)

การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นดังข้อมูลข้างต้นเป็นผลมาจากที่วัยรุ่นมีความเป็นอิสระและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง จึงเลือกรับประทานอาหารตามใจตนเอง เมื่อมีอาหารไม่ถูกใจก็อาจไม่รับประทาน หันไปรับประทานอาหารที่ถูกใจแต่ไม่มีประโยชน์แทน (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) หรือวัยรุ่นบางคนมีความกังวลใจในเรื่องของรูปร่าง รู้สึกว่าตนเองอ้วนเกินไปทั้ง ๆ ที่รูปร่างอาจสมส่วน หรือมีค่านิยมตามแบบคาราและนางแบบที่ต้องมีรูปร่างผอมบาง จึงพยายามลดน้ำหนักด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง เช่น รับประทานอาหารปริมาณน้อย งดอาหารบางมื้อ รับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำ รับประทานเฉพาะผักและผลไม้ และอาหารที่มีโปรตีนเท่านั้น รับประทานอาหารแล้วทำให้อาเจียนออกมาและการใช้ยาระบายเป็นประจำ วิธีการต่าง ๆ เหล่านี้เป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ก่อให้เกิดอันตราย ถ้าปฏิบัติเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เกิดการขาดสารอาหารได้ นอกจากนี้การใช้ยาระบายเป็นประจำจะทำให้สารอาหารหลายชนิดถูกขับออกมาด้วย (สมใจ วิษัยดิษฐ, 2541)

การเลี้ยงดูจากครอบครัวที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เร่งรีบในปัจจุบัน ทำให้การรับประทานอาหารเปลี่ยนแปลงไป จากการประกอบอาหารรับประทานเองในครอบครัว เปลี่ยนมา

เป็นการซื้ออาหารสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูปมากขึ้น และจากการรับประทานอาหารนอกบ้านเป็นครั้งคราวมาสู่การรับประทานเกือบทุกมื้อ ด้วยความสะดวกต่อการรับประทาน จึงขาดความพิถีพิถันในการเลือกสรรอาหาร ซึ่งอาหารเหล่านี้บางอย่างมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ มีไขมันสูง เติมน้ำตาลสูง และมีความสะอาดไม่เพียงพอ จึงเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้ที่รับประทานได้ (วิชัย หฤทัยธนาสันต์, 2545) ทั้งนี้การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมอาจเกิดจากความกดดันทางอารมณ์จากการเรียน ความสัมพันธ์ในครอบครัวและจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดความเหงา มีความเศร้าซึมมาก รู้สึกผิดมากและไม่พอใจในตนเอง วัยรุ่นบางคนจึงหาทางออกด้วยการรับประทานอาหารมากขึ้นหรืออดอาหาร เพื่อทดแทนหรือต้องการประชดอะไรบางอย่าง (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2545) นอกจากนี้การได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งเป็นกลุ่มที่วัยรุ่นให้ความสำคัญมากที่สุดในเรื่องค่านิยมต่าง ๆ รวมทั้งการรับประทานอาหาร ถ้าวัยรุ่นคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมการรับประทานที่ดี วัยรุ่นกลุ่มนั้นจะได้รับแบบอย่างที่ดี ในทางตรงข้ามถ้าคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมการรับประทานที่ไม่ดี อาจชักนำให้มีพฤติกรรมการรับประทานที่ไม่ดีตามไปด้วย (วัลย์ อินทร์ทรัพย์, 2540) การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาและการส่งเสริมการขายต่าง ๆ ที่กระตุ้นให้มีการบริโภคมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งโฆษณาทางโทรทัศน์ที่เข้าถึงกลุ่มวัยรุ่นได้รวดเร็วและทั่วถึง มีวัยรุ่นจำนวนมากที่ใช้เวลาอยู่หน้าจอโทรทัศน์ในแต่ละวันนานหลายชั่วโมง การซึมซับภาพที่นำรับประทานของขนมหรือการอยากได้ของแถมที่มาพร้อมขนมจึงเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และคณะ, 2548) การนิยมรับประทานอาหารแบบตะวันตกที่ให้พลังงานสูง ไขมันสูงโดยเฉพาะไขมันอิ่มตัวจากสัตว์และเกลือ หรือขนมเค้กที่ให้พลังงานมากและมีปริมาณน้ำตาลสูง (สาคร ธนमितต์, 2547) ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ก่อให้เกิดภาวะทูปโภชนาการ คือ ภาวะโภชนาการต่ำและภาวะโภชนาการเกินได้

การมีภาวะทูปโภชนาการจะนำมาสู่ปัญหาสุขภาพมากมาย เช่น การมีภาวะโภชนาการต่ำเป็นเหตุให้วัยรุ่นเจริญเติบโตช้า เจ็บป่วยบ่อย ความสามารถในการเรียนรู้ด้อย ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำ และสมรรถภาพในการทำกิจกรรมและการเล่นกีฬาต่ำ (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2548) ส่วนการมีภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน ทำให้เกิดความผิดปกติของระบบทางเดินหายใจ หายใจลำบากโดยเฉพาะเวลานอนกลางคืนเกิดอาการนอนกรน หรือหยุดหายใจเป็นพัก ๆ เนื่องจากมีไขมันมากทำให้ทางเดินหายใจแคบลง ในรายที่อ้วนมาก ๆ จะนอนราบไม่ได้ ซึ่งเรียกอาการดังกล่าวว่า Pickwickian Syndrome เมื่อหายใจลำบากสมองจะได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ทำให้ในเวลากลางวันมีอาการหงุดหงิด เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง และการมีน้ำหนักตัวมาก ทำให้เหนื่อยง่าย เป็นผื่นคันที่บริเวณข้อพับต่าง ๆ และยังมีผลเสียต่อจิตใจเนื่องจากถูกเพื่อนล้อเลียน เมื่อโตขึ้นจะเป็นปมด้อยในรูปร่าง เกิดความอาย บางรายอาจแยกตัวจากเพื่อน และไม่ยอมไปโรงเรียน วัยรุ่นที่อ้วนเมื่อโตขึ้นมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน และในอนาคตอาจเป็นโรคบางอย่างง่ายกว่าคนที่

น้ำหนักตัวปกติ เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดตีบ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคของถุงน้ำดี และโรคที่เกี่ยวข้องกับข้อและกระดูก ในกรณีที่ต้องได้รับการผ่าตัดจะเกิดความเสี่ยงสูงมากกว่าคนปกติ (พิราภรณ์ บุตรหั่น, 2548) จะเห็นได้ว่าการมีภาวะทุพโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาเติบโต สุขภาพร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น จึงควรมีการดูแลวัยรุ่นให้มีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม โดยการส่งเสริมการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ซึ่งจัดทำโดยคณะกรรมการจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย (2541) มีดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. งคหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การส่งเสริมวัยรุ่นให้มีการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง เพื่อให้มีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดี นอกจากจะเป็นหน้าที่ของพ่อแม่หรือผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูแล้ว โรงเรียนเป็นอีกสถานที่หนึ่งที่มีความสำคัญเช่นกัน เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียน ในแต่ละวันวัยรุ่นต้องใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียนวันละ 8 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 5 วัน ปีละ 8 เดือน วัยรุ่นจะได้รับการเรียนรู้ทางตรงจากหลักสูตร และเรียนรู้ทางอ้อมจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ผ่านตัวบุคคล สถานที่ และกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัดให้ โรงเรียนจึงมีอิทธิพลอย่างยิ่งที่จะพัฒนาวัยรุ่นให้เติบโตไปในด้านต่าง ๆ รวมทั้งพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องการรับประทานอาหารด้วย ถ้าโรงเรียนมีมาตรการดูแลด้านอาหารและโภชนาการ ครอบคลุมถึงระบบอาหารในโรงเรียน การกำหนดให้อาหารและเครื่องดื่มที่ขายในโรงเรียนต้องมีคุณค่าทางโภชนาการ มีการประเมินและเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ รวมทั้งแจ้งผลการประเมินภาวะโภชนาการและจัดทำข้อเสนอแนะให้กับผู้ปกครอง ที่สำคัญคือให้วัยรุ่นเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมการรับประทานอาหาร มาตรการเหล่านี้สามารถพัฒนาให้วัยรุ่นมีการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ส่งผลให้มีภาวะโภชนาการที่ดีได้ (ลัดดา เหมาะสุวรรณ, 2548)

โรงเรียนสารภีพิทยาคม อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นโรงเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาประจำอำเภอ เป็นโรงเรียนหนึ่งให้เห็นความสำคัญด้านโภชนาการของนักเรียน โดยทางโรงเรียนได้มีการจัดปายนิเทศให้ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการแก่นักเรียน มีการควบคุมดูแลการจำหน่ายอาหาร

และเครื่องคั่วของร้านจำหน่ายในโรงเรียนให้มีความสะอาด ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย คุ้มค่ากับราคา และถูกหลักโภชนาการ แต่จากข้อมูลการประเมินภาวะโภชนาการของ งานอนามัย โรงเรียนสารภีพิทยาคม (2549) โดยวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 พบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ร้อยละ 72.70 ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 14.30 และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ ร้อยละ 13.00 ผลการประเมินนี้แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 บางส่วนยังมีปัญหาภาวะโภชนาการ ในเวลาเดียวกันยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มาก่อน ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษา การรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อเป็นข้อมูลให้แก่โรงเรียน ในการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนานักเรียนให้มีการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการที่เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
2. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
3. เพื่อเปรียบเทียบการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนสารภีพิทยาคม อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษานี้ครอบคลุมถึงการรับประทานอาหารของนักเรียน ได้แก่ จำนวนมื้ออาหาร ที่มาของอาหาร ลักษณะอาหารที่ชอบ และความถี่ในการรับประทานอาหารชนิดต่าง ๆ ภาวะโภชนาการประเมินโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง และผลการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

การรับประทานอาหาร หมายถึง การปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เกี่ยวข้องกับ การรับประทานอาหาร ได้แก่ จำนวนมื้ออาหาร ที่มาของอาหาร ลักษณะอาหารที่ชอบและความถี่ใน การรับประทานอาหารชนิดต่าง ๆ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพร่างกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีผลจาก การรับประทานอาหาร (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2544) ประเมินได้จากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นตัวบ่งชี้ (ศักดิ์คา พริงคำภู และคณะ, 2549)

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หมายถึง วัยรุ่นที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนสารภีพิทยาคม อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในครั้งนี้ได้รับประโยชน์ คือ

1. ได้ข้อมูลพื้นฐานให้กับโรงเรียนนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน
2. ได้ข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวข้องต่อไป