

พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหาร และประเภทอาหารที่เลือกรับประทานเพื่อลด
ความเครียดระยะสั้น: กรณีศึกษาในนิสิตนักศึกษาของมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร
และจังหวัดสงขลา

ชญาณิชฐ์ ตระกูลพิพัฒน์^{1*}จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุ์วงศ์²อาภาพร อุษณรัตน์³

บทคัดย่อ

การบำบัดความเครียดระยะสั้นด้วยอาหารถูกพบว่าเป็นทางเลือกอันดับต้นๆ เมื่อจิตใจอยู่ในสภาวะกดดัน งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประเภทของอาหารที่นิสิตนักศึกษาไทยเลือกรับประทานเมื่อเกิดความเครียด และผลของการบำบัดความเครียดระยะสั้นโดยอาหาร กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร 2 แห่ง และมหาวิทยาลัยในจังหวัดสงขลา 1 แห่ง จำนวน 347 คน (เพศหญิง 66%) ทำแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับ ความถี่ในการรับประทานอาหาร ความอยากอาหาร และอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากการรับประทานอาหาร ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเลือกประเภทอาหารที่เป็นเครื่องมือในการวิจัยจากรายการอาหารทั้งหมด 40 กลุ่มอาหาร ประกอบด้วยอาหารตะวันตก อาหารเอเชีย และอาหารไทย ผลการวิจัย เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านเพศ และพื้นที่ศึกษาต่อการประเมินประเภทอาหารโดยใช้การทดสอบความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA) พบว่าเพศ ($F(3, 976) = 4.33, p < .05$) และพื้นที่ศึกษา ($F(6, 1009) = 10.01, p < .001$) มีปฏิสัมพันธ์กับประเภทอาหาร แต่ไม่พบปฏิสัมพันธ์สามทางระหว่างเพศ พื้นที่ศึกษา และประเภทอาหาร

คำสำคัญ: อาหารที่ให้ความสุขทางใจ อาหารไทย พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ดัชนีมวลกาย

Received: August 17, 2022 Revised: October 29, 2022 Accepted: November 30, 2022

¹ นักศึกษาปริญญาเอก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

* Corresponding author; e-mail: 6273001638@student.chula.ac.th

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะวิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

e-mail: Juthatip.W@chula.ac.th

³ อาจารย์ คณะวิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

e-mail: Arpapond.u@chula.ac.th

Craving on food and comfort food choice for short-term stress relief: The case study of university students in Bangkok and Songkhla

Chayanit Trakulpipat^{1*}

Juthatip Wiwattanapantuwong²

Arpaond Ussanarassamee³

Abstract

Food consumption are found to be popular choices to relieve stressful and anxious mind. This research aims to study food choice, craving on foods, and eating effect of foods among undergraduate students. Participants were 347 undergraduate students (66% female) from 2 universities in Bangkok and one university in Songkhla, Thailand. The questionnaire asked participants to rate their frequency, level of craving, and mood improving effect among 40 food choices (i.e., Western, Asian, and Thai foods). As a result of Mixed-design ANOVA analysis, we found interaction of gender and food choice ($F(3, 976) = 4.33, p < .05$) and the study site and food choice ($F(6, 1009) = 10.01, p < .001$) on food rating, but no three-way interaction among gender, study site and food choice.

Key words: comfort foods, Thai foods, eating behaviours, body mass index

Received: August 17, 2022 **Revised:** October 29, 2022 **Accepted:** November 30, 2022

¹ PhD. Student in the Faculty of Psychology, Chulalongkorn University.

* Corresponding author; e-mail: 6273001638@student.chula.ac.th

² Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Psychology, Chulalongkorn University.

e-mail: Juthatip.W@chula.ac.th

³ Lecturer, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University.

e-mail: Arpaond.u@chula.ac.th

บทนำ

แรงจูงใจในการเลือกบริโภคอาหารนั้นมียู 2 ประการใหญ่ ๆ คือ แรงจูงใจทางด้านจิตใจ (Psychological motivations) และ แรงจูงใจทางด้านร่างกาย (Physiological motivations) การเลือกรับประทานอาหารที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจทางด้านจิตใจนั้น โดยส่วนใหญ่เป็นการบริโภคเพื่อเติมเต็มความพึงพอใจ บำบัดความเครียดภายในจิตใจ และในขณะเดียวกันการบริโภคอาหารเพื่อแรงจูงใจทางด้านร่างกาย โดยส่วนใหญ่จะเน้นไปทางด้านบรรเทาความเครียดทางด้านร่างกายโดยการเติมเต็มสารอาหารซึ่งเกี่ยวข้องกับทางด้านโภชนาการเป็นหลัก แต่อย่างไรก็ตามวัตถุประสงค์หลักของแรงจูงใจทั้งสองที่มีต่อการเลือกบริโภคอาหารก็เพื่อบรรเทาความตึงเครียดไม่ว่าจะเป็นทางด้านจิตใจหรือทางด้านร่างกาย (Wansink et al., 2003)

อาหารที่ให้ความสุขทางใจ (Comfort foods) คือ อาหารประเภทใดก็ได้ ที่เมื่อมนุษย์เรารับประทานเข้าไปแล้วจะไปกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางบวก เกิดการปลดปล่อยจิตใจ เน้นอิมใจมากกว่าการอิมท้อง ไม่ว่าจะเป็นของทอด ของหวาน เครื่องดื่ม หรืออาหารที่มีส่วนประกอบของแป้งเป็นหลัก อย่างเช่น ข้าว หรือก๋วยเตี๋ยว (Spence, 2017) จากการศึกษาค้นคว้าในอดีตพบว่าอารมณ์ทางลบและความเครียดมีความสัมพันธ์กับการเลือกรับประทานอาหารที่ให้ความสุขทางใจที่มีรสชาติหวานเป็นส่วนใหญ่ เพราะความหวานมีความสามารถในการลดฮอร์โมนความเครียด อาทิเช่น cortisol ได้ (Tryon et al., 2015) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ค้นพบว่าอาหารที่อุดมไปด้วยน้ำตาล ไขมันและคาร์โบไฮเดรตที่สูง จะกระตุ้นให้สมองหลั่งสารโดปามีน (dopamine) หรือฮอร์โมนแห่งความสุข เปรียบเสมือนเป็นการให้รางวัลกับตนเอง ดังนั้นเมื่อบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลเป็นหลักสารโดปามีนนี้จะช่วยบรรเทาความเครียดและลดความวิตกกังวล ทำให้รู้สึกพึงพอใจและผ่อนคลายยิ่งขึ้น (Adam & Epel, 2007; Han et al., 2016)

แต่อย่างไรก็ตามได้มีงานวิจัยบางชิ้นที่ค้นพบว่าการรับประทานอาหารที่ให้ความสุขทางใจหรืออาหารปกติทั่วไปก็มิได้มีผลในการปรับอารมณ์ให้ดีขึ้นไม่แตกต่างกัน (Spence, 2017) เช่น การทดลองของ Wagner และคณะ (2014) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์นี้โดยการแบ่งผู้เข้าร่วมการทดลองออกเป็น 4 กลุ่มและให้ชมวิดีโอสั้นๆที่เหนี่ยวนำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกด้านลบ หลังจากนั้นให้ผู้เข้าร่วมการทดลองกลุ่มทดลองรับประทานอาหารที่ให้ความสุขทางใจในปริมาณที่มากกว่าปกติถึง 3 เท่า ในขณะที่อีกกลุ่มให้รับประทานอาหารที่ชอบแต่ไม่เกี่ยวข้องกับอาหารที่ให้ความสุขทางใจที่กินเมื่อเกิดความเครียด กลุ่มอาหารทั่วไปให้รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และกลุ่มสุดท้ายไม่ได้รับประทานอาหาร หลังจากนั้น 3 นาทีผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมทั้ง 4 กลุ่ม ทำแบบประเมินอารมณ์ของตนเอง และผลการทดลองก็พบว่าทั้ง 4 กลุ่มมีอารมณ์ที่เป็นบวกมากขึ้น ซึ่งหมายความว่าอาหารแต่ละประเภทที่ให้ผู้เข้าร่วมการทดลองรับประทานมีผลในการปรับอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้แตกต่างจากงานวิจัยของ Finch และคณะ (2019) ที่ได้ทำการทดลองเพื่อศึกษาว่าการบริโภคอาหารที่ทำลายสุขภาพ อย่างเช่น คุกกี้และอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง กับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารประเภทใดจะช่วยลดความเครียดได้ดีกว่ากัน และช่วงเวลาการบริโภคช่วงใดจะมีประสิทธิผลมากกว่ากัน ระหว่างขณะที่เครียด หรือเพิ่งเริ่มเครียด ผลการทดลองที่ได้จากการศึกษาในกลุ่มผู้เข้าร่วมการทดลองเพศหญิงทั้งหมด 150 คน พบว่าการรับประทานอาหารทั้ง 2 ประเภทในช่วงเวลาที่กำลังมีความเครียด

ไม่มีผลต่อการลดความเครียด ถึงแม้ว่าจะบริโภคอาหารตอนช่วงเริ่มเครียดก็ไม่มีผลต่อการฟื้นฟูอารมณ์ เช่นเดียวกัน และนอกจากนี้การบริโภคอาหารที่ทำลายสุขภาพและอาหารเพื่อสุขภาพไม่มีผลต่อการลดความเครียดนอกจากทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหรือลดลง (Torres & Nowson, 2007) จากความย้อนแย้งของผลการทดลองเหล่านี้ทำให้นักวิจัยเห็นว่าการบริโภคอาหารเพื่อความพึงพอใจยามเครียดนั้นน่าจะมียุทธศาสตร์อื่นร่วมด้วยมากกว่าการบริโภคอาหารที่มีรสชาติหวานและคอเลสเตอรอลสูงเพียงอย่างเดียว (Tryon et al., 2015)

จากความขัดแย้งดังกล่าวของผลการทดลองในงานวิจัยข้างต้นอาจกล่าวได้ว่าวัฒนธรรมประเพณีอาจเป็นส่วนหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหาร (Cervellon & Dubé, 2005; Rozin et al., 1999; Zellner et al., 1999) Wahlqvist (2007) ได้อธิบายว่ารูปแบบการบริโภคอาหารของแต่ละประเทศนั้น จะมาจากแหล่งที่อยู่อาศัย การเพาะปลูกและสภาพภูมิอากาศ และยังถูกบ่มเพาะให้มีความเป็นเอกลักษณ์ด้วยวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ความเชื่อ เช่น ชาวจีนจะเลือกรับประทานอาหารที่คุ้นเคยและสามารถแบ่งกันรับประทานได้ทั้งครอบครัว (Familiarity food) แต่สำหรับชาวยุโรปจะเน้นเลือกบริโภคอาหารตามอารมณ์ (Mood motives) มากกว่า (Wang et al., 2015) นอกจากนี้ Wright และคณะ (2001) ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่าความพึงพอใจในรสชาติของอาหารนั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลของประวัติศาสตร์ความเป็นมาและวัฒนธรรมในประเทศนั้น ๆ ด้วย Komatsu (2008) กล่าวว่าความปรารถนาในอาหารส่วนหนึ่งจะมาจากวัฒนธรรมประเพณีและกระบวนการผลิตอาหารในแต่ละประเทศนั้น ๆ อย่างเช่น ในแถบเอเชีย ข้าวจะเป็นตัวแทนของอาหารที่คนมักบริโภค และในประเทศญี่ปุ่นซูชิคืออาหารที่คนญี่ปุ่นคิดถึงโดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิง ซึ่งแตกต่างจากชาวอเมริกันที่ส่วนใหญ่จะพึงพอใจอาหารทานเล่น (snack) ซึ่งได้แก่ มันฝรั่งทอดกรอบ ไอศกรีม คุกกี้ พิซซา และเบอร์เกอร์ เป็นต้น (Wansink et al., 2003)

ส่วนในประเทศไทยนั้นวัฒนธรรมการกินอาหารมีความแตกต่างกันทั้ง 4 ภาค อาหารของภาคใต้จะเน้นรสจัด รับประทานข้าวเป็นหลักและมักคลุกเคล้าทานพร้อมเครื่องจิ้ม ที่เรียกว่าน้ำบูดู ซึ่งอาหารเอกลักษณ์ท้องถิ่นประจำภาคใต้ ได้แก่ ข้าวยำน้ำบูดู ข้าวมันแกงไก่ ข้าวมันมะลวย ข้าวหมกไก่ และ ข้าวหมกแพะ เป็นต้น (สุนีย์ วัฒนายน, 2557) ในขณะที่ภาคเหนือเน้นรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลักและขนมจีนรองลงมา และนิยมรับประทานพร้อมทั้งน้ำพริกและผักประเภทต่าง ๆ อย่างเช่น แกงฮังเล แกงโฮะ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน เป็นต้น ซึ่งรสชาติอาหารของทางภาคเหนือนั้นนิยมรับประทานอาหารรสกลาง ๆ มีรสเค็มนำเล็กน้อย แต่ไม่นิยมรสเปรี้ยวและหวาน (รัตนา พรหมพิชัย, 2542)

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการเลือกรับประทานอาหารที่มีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับประสบการณ์ส่วนตัวในวัยเด็กรวมถึงวัฒนธรรมพื้นเพที่เติบโตขึ้นมา มีผลทำให้บุคคลย้อนระลึกถึงความทรงจำที่มีความสุขหรือทำให้ระลึกถึงบรรยากาศวิถีชีวิตเก่า ๆ จากบ้านเกิด (Locher et al., 2005; Wansink et al., 2002) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Oba และคณะ (2016) ที่ค้นพบว่าการระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีต มีความสอดคล้องกับการทำงานของระบบสมองที่เรียกว่า Reward System หรือระบบการให้รางวัลตื่นตัว ซึ่งส่งผลทำให้เกิดการฟื้นฟูพลังและผ่อนคลายมากขึ้น

ดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่าความปรารถนาในการบริโภคอาหารเพื่อความพึงพอใจอาจจะไม่ได้ขึ้นอยู่กับรสชาติและประเภทของอาหารแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังคงจะขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมการกินของประเทศนั้น ๆ ด้วย ซึ่งหากเราสามารถทำความเข้าใจความสัมพันธ์ของความเครียดกับการเลือกรับประทานอาหารที่ทำให้ความสุขทางใจในแต่ละวัฒนธรรมนั้น ๆ ได้ จะมีส่วนช่วยในการป้องกันโรคอ้วนและโรคที่เกี่ยวข้องกับความอ้วนที่มีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารเพื่อบรรเทาความเครียดได้ (Foss & Dyrstad, 2011; Torres & Nowson, 2007) ด้วยการจัดการทางโภชนาการที่เหมาะสม

เพราะฉะนั้นงานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการลดความตึงเครียดด้วยอาหารในวัฒนธรรมที่แตกต่างกันในประเทศไทย โดยใช้กรณีศึกษาเป็นนิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา เพื่อทำความเข้าใจวิถีชีวิต และการเลือกบริโภคอาหารเพื่อลดความตึงเครียดในนิสิตนักศึกษาอันจะนำไปสู่การศึกษาในกลุ่มตัวอย่างและพื้นที่ที่กว้างขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารเพื่อลดความตึงเครียดของนักศึกษาในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาประเภทของอาหารที่เลือกรับประทานเพื่อลดความตึงเครียดของนักศึกษาในจังหวัดกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา

คำถามการวิจัย

1. นิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลามีพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารและมีความอยากต่ออาหารประเภทต่างๆอย่างไร
2. เพศ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และพื้นที่อาศัย ส่งผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ความอยากอาหารและการรับรู้ผลในการบำบัดความเครียดระยะสั้นของนิสิตนักศึกษาหรือไม่

สมมติฐานการวิจัย

เพศ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และพื้นที่อาศัย ส่งผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ความอยากอาหารและผลในการบำบัดความเครียดระยะสั้นของนิสิตนักศึกษา

วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ได้รับการรับรองด้านจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (รหส โครงการวิจัย COA No. 225/2020) และได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัยดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี 347 คน จากสถาบันการศึกษา 3 แห่ง ประกอบด้วยมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร 2 แห่ง ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยในสังกัดของรัฐ และตั้งอยู่ใจกลางกรุงเทพมหานคร (เพศชาย 42 คน เพศหญิง 98 คน รวม 140 คน ค่าเฉลี่ย BMI = 20.81 ± 3.5) มหาวิทยาลัยเอกชน ในกรุงเทพมหานคร (เพศชาย 12 คน เพศหญิง 129 คน รวม 141 คน ค่าเฉลี่ย BMI = 20.46 ± 4.0) และจากมหาวิทยาลัยในจังหวัดสงขลา 1 แห่ง (เพศชาย 59 คน เพศหญิง 3 คน ไม่ระบุเพศ 4 คน ค่าเฉลี่ย BMI = 22.85 ± 4.9) เกณฑ์การคัดเลือกมหาวิทยาลัยและกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบสะดวก (Convenience sampling method) โดยผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับอาจารย์ในมหาวิทยาลัยทั้งสามแห่ง ซึ่งเป็นผู้สอนในรายวิชาที่มีนิสิตนักศึกษาเข้าเรียนมากกว่า 300 คน เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยในชั้นเรียน นิสิตนักศึกษาที่สนใจและสมัครใจ สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้โดยสแกน QR code หรือส่งลิงค์เพื่อเข้าสู่แบบสอบถาม ทางแพลตฟอร์มการสื่อสารของวิชานั้นๆ เช่น Blackboard line เป็นต้น

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ มหาวิทยาลัย ค่า BMI (ได้จากการคำนวณน้ำหนักและส่วนสูง)
2. ข้อคำถามการรับประทานอาหารเช้าเพื่อปลดปล่อยความเครียด จำนวน 1 ข้อ “คุณเคยรับประทานอย่างไม่ยั้งคิด เพื่อเป็นการปลดปล่อยความเครียดหรือไม่” (4 = ตลอดเวลา, 1 = ไม่เคยเลย)
3. แบบประเมินความอยากอาหาร (Food Craving Inventory) โดยดัดแปลงและเพิ่มเติมจากแบบประเมิน Food Craving Inventory for Japanese: FCI-J ในงานวิจัยของ Komatsu (2008) โดยเพิ่มชนิดอาหารให้สะท้อนวัฒนธรรมที่หลากหลายนอกจากญี่ปุ่นและอาหารตะวันตก จากการระดมสมองของคณะผู้วิจัย รวมประเภทอาหารในลิสต์ 40 รายการ ต่อข้อคำถาม 3 ข้อ “ภายใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณรับประทานอาหารเช้าไปนี้บ่อยเพียงไร” (1 = ไม่เลย, 5 = ตลอดเวลา, $\alpha = .92$) “ภายใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณเคยรู้สึกอยากรับประทานอาหารเช้าไปนี้จนทนไม่ได้หรือไม่” (1 = ไม่เลย, 5 = ตลอดเวลา, $\alpha = 0.91$) และ “คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อได้รับประทานอาหารเช้าไปนี้” (1 = จากที่อารมณ์ดีกลับทำให้รู้สึกแย่, 5 = จากที่รู้สึกแย่กลับทำให้อารมณ์ดีขึ้นมาก, $\alpha = .88$)

การพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย รายการอาหารทั้งหมดเมื่อผ่านการระดมสมองของผู้วิจัยแล้ว ได้ขอให้นิสิตนักศึกษาจำนวน 10 คนตรวจสอบความคุ้นเคยต่ออาหารและเสนอชื่ออาหารเพิ่มเติมนอกเหนือจากรายการที่ผู้วิจัยทำไว้ จากนั้นผู้วิจัยนำไปประมวลผลจนได้รายชื่ออาหารทั้งหมด 40 รายการ และได้มอบให้นักจิตวิทยาจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากแบบสอบถามออนไลน์มาประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมานในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ใช้สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการวิเคราะห์ลักษณะทั่วไปของกลุ่มประชากรตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประกอบด้วย เพศ ค่าดัชนีมวลกาย พื้นที่อาศัย ประเภทของอาหาร

ตอนที่ 2 ใช้สถิติการทดสอบความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA) ในการวิเคราะห์หาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ดัชนีมวลกาย พื้นที่อยู่อาศัย และประเภทอาหาร ต่อการประเมินอาหาร

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลพฤติกรรมกรรมการเลือกรับประทานของของนักศึกษาในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลาโดยใช้สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา มีรายละเอียดดังนี้

1. ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ผู้เข้าร่วมตอบแบบสอบถามออนไลน์จำนวน 347 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 66) มาจากสถาบันการศึกษา 3 แห่ง ประกอบด้วยมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ที่เป็นมหาวิทยาลัยในสังกัดของรัฐ (มหาวิทยาลัย A) สัดส่วนผู้ตอบแบบสอบถามเท่ากับร้อยละ 40 มหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครที่เป็นมหาวิทยาลัยเอกชน (มหาวิทยาลัย B) สัดส่วนผู้ตอบแบบสอบถามเท่ากับร้อยละ 40 และจากมหาวิทยาลัยในจังหวัดสงขลา (มหาวิทยาลัย C) สัดส่วนผู้ตอบแบบสอบถามเท่ากับร้อยละ 20 และมีความถี่มวลกายของผู้ตอบแบบสอบถามโดยเฉลี่ยเท่ากับ 21.05 ($SD = 4.06$)

2. ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติจากข้อคำถาม “คุณเคยรับประทานอย่างไม่ยั้งคิด เพื่อเป็นการปลดปล่อยความเครียดหรือไม่” (4 = ตลอดเวลา, 3 = บ่อย ๆ, 2 = แทบไม่เคยเลย, 1 = ไม่เคยเลย) พบว่ากลุ่มตัวอย่างประเมินการบริโภคเพื่อบรรเทาความเครียดได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.27 ($SD = 1.02$)

3. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่กลุ่มประชากรตัวอย่างได้ประเมินอาหารจำนวน 40 ชนิด โดยทำการจัดประเภทอาหารแบ่งและน้ำตาล ดังตารางที่ 1 จำแนกตามข้อคำถามดังต่อไปนี้

3.1 ภายใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณรับประทานอาหารต่อไปนี้บ่อยเพียงไร พบว่า 5 ลำดับแรกที่กลุ่มตัวอย่างเลือกรับประทานบ่อย คือ 1. ข้าว (ข้าวสวย, ข้าวกล้อง ฯลฯ) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 ($SD = 1.16$) 2. เครื่องดื่มชงนม (เช่น ชานม) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 ($SD = 1.16$) 3. โกโก้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 ($SD = 1.06$) 4. ผลไม้สด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 ($SD = 1.16$) 5. ซ็อกโกแลต ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 ($SD = 1.3$)

3.2 ภายใน 1 เดือนที่ผ่านมา คุณเคยรู้สึกอยากรับประทานอาหารต่อไปนี้จนทนไม่ได้หรือไม่ พบว่า 5 ลำดับแรกที่กลุ่มตัวอย่างอยากรับประทานบ่อย คือ 1. เครื่องดื่มชงนม (เช่น ชานม) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 ($SD = 1.28$) 2. ข้าว (ข้าวสวย, ข้าวกล้อง ฯลฯ) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.38 ($SD = 1.37$) 3. โกโก้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.29 ($SD = 1.25$) 4. ผลไม้สด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27 ($SD = 1.38$) 5. ส้มตำ ยำ ลาบ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.26 ($SD = 1.36$)

3.3 คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อได้รับประทานอาหารต่อไปนี้ พบว่า 5 ลำดับแรกที่กลุ่มตัวอย่างประเมินว่าทำให้อารมณ์จากที่แยกลายเป็นดีขึ้นมาก คือ 1. ไอศกรีม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 ($SD = 0.94$) 2. เครื่องดื่มขงนม (เช่น ชานม) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 ($SD = 1.00$) 3. ช็อกโกแลต ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 ($SD = 1.06$) 4. ส้มตำ ยำ ลาบ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.9 ($SD = 1.00$) 5. น้ำแข็งไส บิงซู ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 ($SD = 1.13$)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินอาหารในการวิจัย 40 ชนิด (ช่วงคะแนน: 1-5)

รับประทานอาหาร	รู้สึกอยาก อาหาร	ทำให้ อารมณ์ดี	รับประทานอาหาร	รู้สึกอยาก อาหาร	ทำให้ อารมณ์ดี
อาหารประเภทแป้ง			ขนมหวานและเครื่องดื่มรสหวาน		
1. ข้าว (ข้าวสวย ฯลฯ)	4.18±1.17	3.38±1.37	3.42±0.93	1. เครื่องดื่มขงนม (ชานม ไข่มุก ฯลฯ)	4.18±1.00
2. ไก่ทอด	3.55±1.07	3.29±1.25	3.72±1.08	2. ผลไม้สด	3.76±1.11
3. อาหารทอด/ปิ้ง	3.27±1.18	3.09±1.29	3.59±1.10	3. ช็อกโกแลต	4.01±1.06
4. ส้มตำ ยำ ลาบ	3.22±1.31	3.26±1.36	3.9±1.00	4. ไอศกรีม	4.19±0.94
5. เฟรนช์ฟรายส์	2.94±1.27	2.90±1.40	3.56±1.14	5. น้ำอัดลม	3.55±1.25
6. โปเตโต้ชิปส์	2.85±1.29	2.65±1.42	3.38±1.17	6. น้ำผลไม้ปั่น	3.78±1.05
7. แชนด์วิช	2.56±1.23	2.30±1.21	3.21±1.01	7. เค้ก	3.76±1.05
8. เบคอน	2.54±1.34	2.65±1.41	3.54±1.21	8. โดนัท	3.38±1.06
9. ปลาดีบ	2.48±1.44	2.64±1.53	3.45±1.42	9. คุกกี้	3.36±1.04
10. แฮมเบอร์เกอร์	2.40±1.27	2.46±1.38	3.34±1.14	10. เครป	3.51±1.04
11. ซูชิแบบม้วน	2.38±1.27	2.32±1.37	3.3±1.18	11. วaffles แพนเค้ก	3.37±1.07
12. ขนมปังรสหวาน	2.36±1.22	2.09±1.22	3.10±1.12	12. โรตีสี	3.33±1.13
13. ข้าวปั้น	2.28±1.27	2.19±1.27	3.17±1.07	13. น้ำแข็งไส บิงซู	3.81±1.13
14. ขนมจีบ สาอูไส้หมู	2.21±1.24	2.08±1.20	3.02±1.14	14. ขนมกะทิ	3.09±1.15
15. ขนมปังรสจืด (ครัวซองส์)	2.12±1.19	1.97±1.20	2.93±1.07	15. พุดดิ้ง, วุ้น, คัสตาร์ด	3.22±1.17

	รับประทาน บ่อย	รู้สึกอยาก อาหาร	ทำให้ อารมณ์ดี		รับประทาน บ่อย	รู้สึกอยาก อาหาร	ทำให้ อารมณ์ดี
อาหารประเภทแป้ง ฯลฯ)				ขนมหวานและเครื่องดื่มรสหวาน			
16. ซาลาเปา ไส้หมู	2.06±1.17	1.94±1.13	3.0±1.09	16. ป๊อบคอร์น	1.97±1.16	2.03±1.24	3.9±1.00
17. ขนมปังรส เค็ม (ขนมปัง ไส้กรอก ฯลฯ)	1.91±1.10	1.77±1.09	2.80±1.06	17. ผลไม้แปรรูป	1.90±1.23	1.8±1.21	2.75±1.21
18. ไอศกรีม ญี่ปุ่น	1.67±1.02	1.74±1.08	2.96±1.17	18. มันเผา	1.87±1.17	1.83±1.14	2.98±1.11
				19. ขนมหวาน ไทยคัมมน้ำตาล	1.84±1.11	1.83±1.14	2.88±1.20
				20. ชูครีม	1.79±0.93	1.90±1.17	3.31±1.03
				21. ถั่วแดง หวาน	1.52±0.91	1.47±0.94	2.53±1.16
				22. หมั่นโถว ถั่วแดง	1.47±0.91	1.47±0.90	2.5±1.07

4. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแบ่งตามพื้นที่ในการวิจัยที่กลุ่มตัวอย่างได้ประเมินอาหารจำนวน 40 ชนิด จำแนกตาม (1) อาหารที่รับประทานบ่อย (2) อาหารที่รู้สึกรับประทาน และ (3) อาหารที่ทำให้อารมณ์ดีขึ้น ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินอาหารในการวิจัยจำแนกตามเพศ และพื้นที่ศึกษาวิจัย

	จำนวน (คน)	อาหารประเภทแป้ง			ขนมและเครื่องดื่มรสหวาน		
		รับประทาน บ่อย	รู้สึกอยาก อาหาร	ทำให้อารมณ์ ดีขึ้น	รับประทาน บ่อย	รู้สึกอยาก อาหาร	ทำให้อารมณ์ ดีขึ้น
มหาวิทยาลัย A (สังกัดของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร)							
ชาย	42	2.64±0.67	2.48±0.68	3.46±0.49	2.17±0.54	2.15±0.62	3.40±0.51
หญิง	98	2.39±0.50	2.23±0.56	3.27±0.45	2.14±0.53	2.16±0.55	3.46±0.48
มหาวิทยาลัย B (สังกัดเอกชน ในกรุงเทพมหานคร)							
ชาย	12	3.06±0.80	2.81±0.81	3.44±0.46	2.88±0.90	2.73±0.87	3.52±0.60
หญิง	129	2.61±0.66	2.53±0.72	3.25±0.74	2.42±0.59	2.43±0.66	3.35±0.64
มหาวิทยาลัย C (สังกัดของรัฐ จังหวัดสงขลา)							
ชาย	56	2.84±0.88	2.75±0.99	3.33±0.89	2.79±0.88	2.69±0.99	3.34±0.86

หญิง	3	2.70±0.54	2.40±0.59	3.01±0.76	2.16±0.44	2.19±0.73	3.22±0.82
รวมทั้งหมด	343						

ทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยใช้สถิติการทดสอบความแปรปรวนแบบผสม (Mixed-design ANOVA) เพื่อหาปฏิสัมพันธ์ระหว่าง เพศ (ชาย/หญิง) พื้นที่ศึกษา (กรุงเทพ/สงขลา) BMI (สูง/ต่ำ) และประเภทอาหาร (อาหารประเภทแป้ง/ขนมและเครื่องดื่มรสหวาน) ต่อการประเมิน ดังตารางที่ 3 พบว่า

1. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างเพศ พื้นที่ศึกษา BMI และประเภทอาหาร ต่อการประเมินอาหาร
2. เพศมีปฏิสัมพันธ์ต่อการเลือกรับประทานอาหารแต่ละประเภทแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($F(3, 976) = 4.33, p < .05$) จากการเปรียบเทียบรายคู่ (Pairwise Comparisons) พบว่าเพศชายมีการเลือกรับประทานอาหารประเภทแป้งและของหวานมากกว่าเพศหญิง ($p < .001$) แต่ไม่มีความแตกต่างในการเลือกบริโภคอาหารบำบัดความเครียด ($p > .05$)
3. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่มีความเชื่อมโยงกับการประเมินอาหารอย่างมีนัยสำคัญ ($F(6, 963) = .84, p = .54$)
4. พื้นที่ศึกษามีปฏิสัมพันธ์กับประเภทอาหารที่เลือกรับประทานอย่างมีนัยสำคัญ ($F(6, 1009) = 10.01, p < .001$) จากการเปรียบเทียบรายคู่ (Pairwise Comparisons) พบว่ามหาวิทยาลัย A สังกัดรัฐในกรุงเทพมหานคร เลือกรับประทานอาหารโดยรวมน้อยที่สุด ($p < .001$) และไม่พบความแตกต่างในการเลือกบริโภคเพื่อบำบัดความเครียด ($p > .05$)

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบสถิติด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนผสม

Effects	SS	df	MS	F	p
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการเลือกอาหาร					
อาหาร	299.378	2.96	101.23	278.21	<.001
เพศ	14.85	1	14.85	8.41	<.01
อาหาร*เพศ	4.66	2.96	1.58	4.33	<.01
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างพื้นที่ศึกษากับการเลือกอาหาร					
อาหาร	271.35	5.00	54.27	263.95	<.001
พื้นที่ศึกษา	23.54	2.00	11.77	6.76	<.01
อาหาร*พื้นที่ศึกษา	20.59	6.12	3.37	10.01	<.001
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกายกับการเลือกอาหาร					
อาหาร	197.77	2.94	67.36	182.29	<.001
ดัชนีมวลกาย	1.53	2.00	0.76	0.42	ns.
อาหาร*ดัชนีมวลกาย	1.81	5.87	0.31	0.84	ns.

อภิปรายผล

งานวิจัยนี้ศึกษาปัจจัยด้านเพศ ค่าดัชนีมวลกายและพื้นที่อยู่อาศัยของนิสิตนักศึกษาในสถาบันต่างๆ ที่มีต่อการเลือกรับประทานอาหารเพื่อบรรเทาความเครียด จากผลการวิเคราะห์สรุปได้ว่านิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารและความอยากอาหารในประเภทของอาหารที่เหมือนกัน โดยอาหารประเภทแป้งที่นิสิตนักศึกษานิยมบริโภคคือ ข้าว ไข่ทอด อาหารทอด/ปิ้ง และเฟรนช์ฟรายส์ นอกจากนี้ ส้มตำ ยำ ลาบ ยังเป็นเมนูอาหารที่นิสิตนักศึกษานิยมเลือกบริโภคอยู่บ่อย ๆ ในขณะที่ ของหวาน เครื่องดื่มชงนม ผลไม้สด ซ็อกโกแลต ไอศกรีม และน้ำอัดลมเป็นตัวเลือกของหวานที่นิยมที่สุดในหมู่นิสิตนักศึกษา ส่วนอาหารที่ให้ความสุขทางใจที่ช่วยบำบัดความเครียดสูงสุดในการศึกษาวิจัยนี้ ได้แก่ ไอศกรีม เครื่องดื่มชงนม ซ็อกโกแลต ส้มตำ ยำ ลาบ และ น้ำแข็งไส บิงซู

จากพฤติกรรมการเลือกอาหารบำบัดความเครียดของเหล่านิสิตนักศึกษาจะเห็นได้ว่า 4 ใน 5 ของประเภทอาหารที่นิสิตนักศึกษาเลือกบริโภคจะมีส่วนประกอบของน้ำตาลเป็นหลัก (เครื่องดื่มชงนม, ไอศกรีม) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในอดีตที่ค้นพบว่าอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลจะกระตุ้นสมองให้หลั่งสารโดปามีนทำให้รู้สึกมีความสุข (Han et al., 2016) แต่สิ่งที่น่าสนใจยิ่งกว่าก็คือ อาหารประเภทส้มตำ ยำ ลาบที่มีรสชาติจัดจ้านกลับเป็นตัวเลือกเพียงหนึ่งเดียวที่นิยมนิบริโภคเพื่อบรรเทาความเครียด สาเหตุส่วนหนึ่งเป็นเพราะคนไทยคุ้นชินกับรสชาติที่เผ็ดจัดจ้าน (Trachootham et al., 2018) นอกจากนี้วัตถุดิบหลักของอาหารเมนูอาจมีผลต่อการบรรเทาความเครียดด้วยเช่นกัน อย่างเช่น มะละกอ ที่ซึ่งเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วย วิตามินซี สูง ซึ่งมีส่วนสำคัญในการลดระดับการหลั่งฮอร์โมน Cortisol ที่ก่อให้เกิดความเครียด ให้กลับสู่เกณฑ์ปกติหลักจากเกิดความเครียดได้ (Mansour et al., 2022; Moritz et al., 2020)

เมื่อนำปัจจัยทางด้านเพศมาวิเคราะห์ค้นพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความสัมพันธ์ต่อการเลือกรับประทานอาหารและความอยากอาหารแตกต่างกัน โดยที่เพศชายมีพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารประเภทแป้งและของหวานที่มากกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wansink และคณะ (2003) ที่พบว่าเพศชายมีพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารที่เน้นให้พลังงานสูง อย่างเช่น สเต็ก แคลสเซอร์โรลและซูป ส่วนเพศหญิงนิยมเลือกบริโภคอาหารที่มีรสชาติหวาน อย่างเช่น ไอศกรีม ซ็อกโกแลต เป็นต้น แต่ในทางกลับกันเพศไม่มีความสัมพันธ์ต่อการเลือกบริโภคอาหารบำบัดความเครียด

เมื่อพิจารณาปัจจัยดัชนีมวลกายที่มีต่อการเลือกรับประทานอาหารค้นพบว่า ดัชนีมวลกายของผู้ตอบแบบสอบถามไม่มีความสอดคล้องกับการเลือกรับประทานอาหาร ความอยากอาหารและผลในการบำบัดความเครียดระยะสั้นของนิสิตนักศึกษา สาเหตุอาจเนื่องมาจากมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 54 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 15.56 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ไม่ประสงค์ที่จะระบุน้ำหนัก/ส่วนสูงของตนเอง ซึ่งในจำนวนนี้เป็นเพศหญิง 37 คน คิดเป็นร้อยละ 68.52 ของผู้ไม่ระบุเพศ/น้ำหนัก ซึ่งอาจส่งผลต่อความแม่นยำในการวิเคราะห์ข้อมูล และเป็นอีกหนึ่งข้อจำกัดในงานวิจัยชิ้นนี้

เมื่อศึกษาปัจจัยด้านพื้นที่ค้นพบว่ามหาวิทยาลัยแต่ละพื้นที่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามมีความเป็นไปได้ว่านิสิตนักศึกษาในแต่ละจังหวัด จะมีผู้ที่ไม่ได้มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนั้น ซึ่งอาจส่งผลให้ไม่เห็นความแตกต่างของพื้นที่ศึกษากับการเลือกรับประทานอาหารได้อย่างชัดเจน

ข้อเสนอแนะต่องานวิจัยในอนาคต

งานวิจัยนี้ยกตัวอย่างอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลจากหลายวัฒนธรรม ทั้งอาหารญี่ปุ่น อาหารไทย อาหารตะวันตก ผลของงานวิจัยจะสมบูรณ์ขึ้นหากมีการศึกษาเปรียบเทียบในนิสิตนักศึกษาจากหลายๆ ประเทศเพื่อยืนยันผลของการวิจัยขึ้นนี้ นอกจากนี้การศึกษากการเลือกบริโภคอาหารเพื่อการบำบัดความเครียดในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทยนั้น ยังมีประโยชน์ต่อการวางแผนโภชนาการเพื่อเลือกบริโภคอาหารที่ไม่ทำลายสุขภาพและมีผลช่วยบรรเทาความเครียดได้เช่นเดียวกัน

เอกสารอ้างอิง

- รัตนา พรหมพิชัย. (2542). วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของชาวล้านนา. ใน *สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ* (เล่ม 1, หน้า 472-491). กรุงเทพฯ: มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์.
- สุนีย์ วัฒนายน. (2557). 6 อาหารท้องถิ่น วัฒนธรรมการกินแบบพื้นบ้านสืบสานสู่อาเซียน. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 1(1), 34-44
- Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & behavior*, 91(4), 449-458.
- Cervellon, M. C., & Dubé, L. (2005). Cultural influences in the origins of food likings and dislikes. *Food quality and preference*, 16(5), 455-460.
- Finch, L. E., Cummings, J. R., & Tomiyama, A. J. (2019). Cookie or clementine? Psychophysiological stress reactivity and recovery after eating healthy and unhealthy comfort foods. *Psychoneuroendocrinology*, 107, 26-36.
- Foss, B., & Dyrstad, S. M. (2011). Stress in obesity: cause or consequence? *Medical hypotheses*, 77(1), 7-10. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2011.03.011>
- Han, W., Tellez, L. A., Niu, J., Medina, S., Ferreira, T. L., Zhang, X., ... & De Araujo, I. E. (2016). Striatal dopamine links gastrointestinal rerouting to altered sweet appetite. *Cell metabolism*, 23(1), 103-112.
- Komatsu, S. (2008). Rice and sushi cravings: a preliminary study of food craving among Japanese females. *Appetite*, 50(2-3), 353-358.

- Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., & Van Ells, J. (2005). Comfort foods: an exploratory journey into the social and emotional significance of food. *Food & Foodways*, 13(4), 273-297.
- Mansour, A. T., Hamed, H. S., El-Beltagi, H. S., & Mohamed, W. F. (2022). modulatory effect of papaya extract against chlorpyrifos-induced oxidative stress, immune suppression, endocrine disruption, and dna damage in female *Clarias gariepinus*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4640.
- Moritz, B., Schmitz, A. E., Rodrigues, A. L. S., Dafre, A. L., & Cunha, M. P. (2020). The role of vitamin C in stress-related disorders. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 85, 108459.
- Oba, K., Noriuchi, M., Atomi, T., Moriguchi, Y., & Kikuchi, Y. (2016). Memory and reward systems coproduce ‘nostalgic’ experiences in the brain. *Social cognitive and affective neuroscience*, 11(7), 1069-1077.
- Rozin, P., Fischler, C., Imada, S., Sarubin, A., & Wrzesniewski, A. (1999). Attitudes to food and the role of food in life in the USA, Japan, Flemish Belgium and France: Possible implications for the diet–health debate. *Appetite*, 33(2), 163-180.
- Spence, C. (2017). Comfort food: A review. *International journal of gastronomy and food science*, 9, 105-109.
- Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*, 23(11-12), 887-894.
- Trachootham, D., Satoh-Kuriwada, S., Lam-Ubol, A., Promkam, C., Chotechuang, N., Sasano, T., & Shoji, N. (2018). Differences in taste perception and spicy preference: a Thai – Japanese cross-cultural study. *Chemical senses*, 43(1), 65-74.
- Tryon, M. S., Stanhope, K. L., Epel, E. S., Mason, A. E., Brown, R., Medici, V., ... & Laugero, K. D. (2015). Excessive sugar consumption may be a difficult habit to break: a view from the brain and body. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 100(6), 2239-2247.
- Wagner, H. S., Ahlstrom, B., Redden, J. P., Vickers, Z., & Mann, T. (2014). The myth of comfort food. *Health Psychology*, 33(12), 1552.
- Wahlqvist, M. L. (2007). Regional food culture and development. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 16, 2.

- Wang, O., De Steur, H., Gellynck, X., & Verbeke, W. (2015). Motives for consumer choice of traditional food and European food in mainland China. *Appetite, 87*, 143-151.
- Wansink, B., Cheney, M. M., & Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & behavior, 79*(4-5), 739-747.
- Wansink, B., Sonka, S. T., & Cheney, M. M. (2002). A cultural hedonic framework for increasing the consumption of unfamiliar foods: soy acceptance in Russia and Colombia. *Applied Economic Perspectives and Policy, 24*(2), 353-365.
- Wright, L. T., Nancarrow, C., & Kwok, P. M. (2001). Food taste preferences and cultural influences on consumption. *British Food Journal*.
- Zellner, D. A., Garriga-Trillo, A., Rohm, E., Centeno, S., & Parker, S. (1999). Food liking and craving: A cross-cultural approach. *Appetite, 33*(1), 61-70.