

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

กรณีศึกษา : พนักงานบริษัท โอสอสปา จำกัด

The Factors Influence toward Food Consumption Behavior of Working People
In Bangkok Metropolitan Area.

Case Study : The Official of Osotspa Company Limited.



โดย

นางรัชนี เกตุเลขา

รหัสประจำตัว 42066615

เสนอ

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (บริหารธุรกิจ)

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543

เลขที่.....
เลขทะเบียน..... 39512
วัน, เดือน, ปี 22 พ.ค. 2544

.b.....
.i.....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเรียนการสอนเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามเผยแพร่ต่อผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง : ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงาน
ในเขตกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษา : พนักงานบริษัท โอสถสภา จำกัด

นักศึกษา : นางรัชนี เกตุเลขา

ระดับการศึกษา : บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต

สาขาวิชา : บริหารธุรกิจ

อาจารย์ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์อมรศรี ตันพิพัฒน์

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและได้สัดส่วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่เนื่องจากวิถีชีวิตของประชาชนในปัจจุบันต้องทำงานแข่งกับเวลา ทำให้ไม่มีเวลามากพอที่จะดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง รวมถึงมีวิธีการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดมีปัญหาด้านสุขภาพต่าง ๆ มากมาย สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุทำให้เกิดความสนใจ ที่จะทำการศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร โดยกำหนดวัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงาน โดยใช้วิธีการศึกษาคือการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และการออกแบบสอบถามโดยวิธีสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานบริษัท โอสถสภา จำกัด จำนวน 400 คน

ผลจากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 20-30 ปี สถานภาพสมรสแล้ว ระดับการศึกษาปริญญาตรี รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000-20,000 บาท กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี ถูกหลักโภชนาการ โดยรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ รับประทานผักสด ผลไม้สดและซื้ออาหารสดมาปรุงเอง ได้แก่ อาหารประเภทปลา ประเภทไข่ อาหารปลอดสารพิษ ดื่มนมที่เหมาะสม และดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดี ได้แก่ พฤติกรรมการซื้ออาหารสำเร็จรูป และรับประทานอาหารประเภททอด อาหารที่มีกะทิบ่อยครั้งและรับประทานข้าวกล้อง ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมน้อย ซึ่งมีผลมาจากการขาดความรู้เรื่องคุณค่าของสารอาหาร ส่วนผลการสำรวจการให้ความสำคัญกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับปัจจัยความรู้เรื่องอาหารมากที่สุด รองลงมาคือ ปัจจัยสภาพของอาหารที่มีความสะอาด

และน่ารับประทาน นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ศึกษา กลุ่มงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และภูมิลำเนาเดิม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานกลุ่มตัวอย่างด้วย

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะคือ บริษัทควรจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคแก่พนักงานโดยให้การสนับสนุนกิจกรรมเสียงตามสาย เน้นให้ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมกับคนวัยทำงาน ควรจัดให้มีโครงการอาหารเพื่อสุขภาพและจัดร้านค้าขายอาหารปลอดสารพิษและอาหารธัญพืชในบริเวณบริษัท เนื่องจากพนักงานมีความตระหนักในการรับประทานอาหารปลอดสารพิษและคำนึงถึงความปลอดภัยของอาหาร นอกจากนี้ควรจัดบริการตรวจเช็คสุขภาพร่างกายประจำปีสำหรับพนักงานอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อบ่งชี้ให้เห็นถึงสภาพความเหมาะสมในการบริโภคอาหารของพนักงาน ในส่วนของพนักงานควรแสวงหาความรู้ในเรื่องของอาหารและการบริโภคจากสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับคุณค่าของสารอาหารแต่ละประเภท วิธีการเลือกซื้ออาหาร และวิธีการประกอบอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ สำหรับผู้ผลิตอาหารควรคำนึงถึงคุณค่าของสารอาหารและความสะอาด มีมาตรฐานในการผลิตอาหารที่ดีมีคุณภาพและเลือกใช้สื่อโฆษณาที่เข้าถึงผู้บริโภคอย่างเหมาะสม โดยไม่โฆษณาเกินความเป็นจริง จากข้อเสนอแนะที่กล่าวมาจะช่วยทำให้คนในวัยทำงานมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีขึ้น และจะนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดีและถูกต้อง สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ABSTRACT

Title : The Factors Influence toward Food Consumption Behavior of Working People in Bangkok Metropolitan Area. Case Study : The Official of Osotspa Company Limited.

Student : Mrs. Ratchanee Gatelayka

Level of study : Master of Business Administration

Major : Business Administration

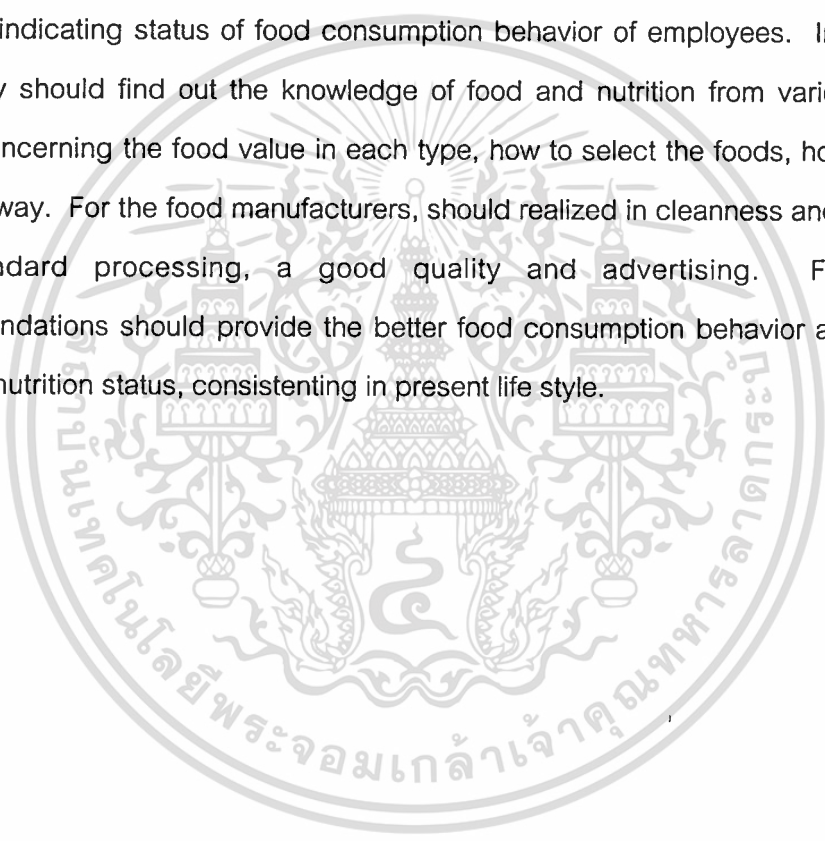
Advisor : Associate Professor Amornsri Tanpipat

Food is the nessential factor for life. If the man consume the nutritions an suitable ratio of food will lead the healthy body. Nowaday because of the limiting of time the man can't take care his health and always take malfunction food. These factors lead the idea to study the factor that influence the consumption behavior of the city people. This research will study the consuming behavior and the factor that influence the working consumer by collecting the data and interview the target people that work in Osotspa Company about 400 employees.

The results had found that most of the employees were women during 20-30 years old. The education level was an bachelor degree, marital status was marriage, and the average income per month was 10,000 - 20,000 baths. They had a standard nutrition and good consumption behavior,3 meals per day, consuming fresh vegetables and fruits. They cooked by themselves with fishes, eggs, organic foods, drinking milk and take 8 – glasses of pure water per day. The incorrect food consumption behaviors such as delicatessen foods, fried foods, foods with coconut cream and sometimes eating unpolished rice and supplementary food, according to the knowledge in food value. The highest important factor influenced toward food consumption behavior was the knowledge in nutrition foods the second was clean and appetizing, the other factors as follow; sex, age, marital status, education, working level, salary, domicile, were related to food consumption behavior of the employees.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

The recommendations from this research are as follow; the company should provide the knowledge of food for employees especially in how to take a good nutrition and suitable for working people by using "Sound on line" System. The company should supported and prompted "the food for health" project, providing organic food and cereal food because the employees had realized in safety food. The company should introduce the professor from the university to provide the knowledge of food for the employee once or twice per year. The other was "health care checking" one per year at least for indicating status of food consumption behavior of employees. In employees part, they should find out the knowledge of food and nutrition from various types of media concerning the food value in each type, how to select the foods, how to cook in the right way. For the food manufacturers, should realized in cleanness and food value, the standard processing, a good quality and advertising. From above recommendations should provide the better food consumption behavior and lead into the right nutrition status, consistening in present life style.



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูง จากอาจารย์ที่ปรึกษาคือ รองศาสตราจารย์อมรศรี ตันพิพัฒน์ ซึ่งได้ให้คำปรึกษา แนะนำและ ช่วยระยะเวลาอันมีค่ายิ่งในการตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตา และเอาใจใส่ อย่างดียิ่ง ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสองท่านคือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสิทธิ์ แก้วฉา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์ ที่ได้ให้ข้อคิด มุมมองต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ รวมทั้งได้กรุณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ภาษาที่ใช้ และได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีการ ศึกษาให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และขอขอบพระคุณ คุณสุภาพ ชื่นสุขจิตต์ หัวหน้าแผนก โภชนาการด้านอาหารของโรงพยาบาลทหารผ่านศึก ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนด้านตำรา เอกสารวิชาการโภชนาการด้านอาหาร เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในแบบสอบถาม และการศึกษาครั้งนี้ จะไม่สามารถดำเนินการได้เลย หากขาดความกรุณาจากผู้บริหารของบริษัท โอสดสภา จำกัด ตลอดจนเจ้าหน้าที่ในฝ่ายบริหารบุคคล และผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลและ อำนวยความสะดวกให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณ พนักงานกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจนสำเร็จลงได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชา ความรู้ และวิทยาการต่าง ๆ มากมายแก่ผู้ศึกษาอย่างเต็มที่ตลอดระยะเวลาที่ได้ศึกษาในสถาบัน เทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ของสถาบันทุกท่านที่ อำนวยความสะดวกในการใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล จัดพิมพ์รายงาน และ นำเสนอผลงานการศึกษา รวมทั้งทุกท่านที่มีได้เอ่ยนามที่มีส่วนช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุนแก่ผู้ ศึกษาด้วยดีตลอดมา และจะขาดเสียมิได้คือ บิดา มารดาและครอบครัวของผู้ศึกษาที่คอยเป็น กำลังใจอย่างสม่ำเสมอ คุณประโยชน์อันพึงมีจากการศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาขอมอบแด่บุพการี คณาจารย์ และทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องไว้ ณ ที่นี้

รัชนี เกตุเลขา

11 กุมภาพันธ์ 2544

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	(1)
สารบัญ	(2)
สารบัญตาราง	(4)
สารบัญตารางผนวก	(5)
สารบัญภาพ	(7)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและปัญหาของการศึกษา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์	4
การตรวจเอกสาร	4
สมมติฐานของการศึกษา	6
วิธีการศึกษา	6
บทที่ 2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโภชนาการ	10
ความหมายของอาหาร	10
ข้อปฏิบัติกรกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย	11
ความสำคัญของอาหาร	21
ประโยชน์ของอาหาร	24
สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางโภชนาการ	27
อาหารสำหรับคนวัยทำงาน	31
อนามัยของคนวัยทำงาน	34
อาหารเพื่อเสริมสร้างความสดชื่น	36
เครื่องดื่มที่มีประโยชน์	36
อาหารสำหรับผู้บริหาร	37
พฤติกรรมมารับประทานอาหารกับสุขภาพ	38

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	หน้า
การรับประทานอาหารในงานเลี้ยง	39
ภาวะโภชนาการของโลกปัจจุบัน	39
บทที่ 3 ผลการศึกษา	44
ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	44
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	48
ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภค	49
ลักษณะของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	54
ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	60
บทที่ 4 สรุปและข้อเสนอแนะ	82
สรุป	82
ข้อเสนอแนะ	84
บรรณานุกรม	89
ภาคผนวก	92



สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	พลังงานที่ต้องการในหนึ่งวันของผู้ใหญ่ ชาย-หญิง ที่ประกอบกิจกรรมเป็นเกณฑ์	25
2	ตัวอย่างอาหารที่รับประทานแยกตามอาหารหลัก 5 หมู่	43
3	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	44
4	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	45
5	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพสมรส	45
6	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา	46
7	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะของกลุ่มงาน	46
8	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน	47
9	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภูมิลำเนาเดิม	48
10	ลำดับความสำคัญของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	49
11	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความรู้เรื่องอาหารและการบริโภค	50
12	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการตอบถูกและตอบผิด	51
13	ค่าร้อยละการแปรผลของการวัดความรู้เรื่องอาหารและการบริโภค	52
14	จำนวนและค่าร้อยละจำแนกตามพฤติกรรมการปฏิบัติ	56
15	ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	57
16	ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักและความถี่ที่ปฏิบัติอย่างถูกหลักโภชนาการ	59
17	ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักและความถี่ที่ปฏิบัติไม่ถูกหลักโภชนาการ (เชิงลบ)	59
18	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร	61
19	ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร	64
20	ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร	67
21	ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร	70
22	ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร	73
23	ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร	76
24	ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร	79

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตารางผนวก

ตารางที่ผนวกที่		หน้า
1	การคิดคะแนนความสำคัญของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหาร	94
2	ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคกับปัจจัยเพศ	95
3	ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคกับปัจจัยอายุ	95
4	ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคกับปัจจัยสถานภาพ	96
5	ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคกับปัจจัยระดับการศึกษา	96
6	ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคกับปัจจัยกลุ่มงาน	97
7	ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคกับปัจจัยรายได้เฉลี่ยต่อเดือน	97
8	ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคกับปัจจัยภูมิลำเนาเดิม	98
9	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการดื่มน้ำสะอาด วันละ 8 แก้ว	98
10	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ประเภทเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ	99
11	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการดื่มนมที่เหมาะสม	99
12	ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง	99
13	ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบสำเร็จรูป	100
14	ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทไข่	100
15	ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการดื่มนมที่เหมาะสม	101
16	ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม	101
17	ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการซื้ออาหารตามสื่อโฆษณาต่าง ๆ	102
18	ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง	102
19	ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ปลอดสารพิษ	103
20	ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเสริม	103
21	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง	104
22	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมการรับประทานผลไม้สด	104
23	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมการดื่มนมที่เหมาะสม	105
24	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง	106

ตารางที่ผนวกที่	หน้า
25 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทไข่	106
26 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมการรับประทานเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ	106
27 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมการรับประทานอาหารปลอดสารพิษ	107
28 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมการดื่มนมที่เหมาะสม	107
29 ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับพฤติกรรมการซื้ออาหารตามสื่อโฆษณาต่าง ๆ	107
30 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ	108
31 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีกะทิ	108
32 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการดื่มนมที่เหมาะสม	109
33 ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูป	110
34 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภูมิลำเนาเดิมกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ	110
35 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภูมิลำเนาเดิมกับพฤติกรรมการรับประทานไข่	111

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	วงจรแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภค กับสมรรถภาพในการทำงาน และการผลิตอาหาร	23



บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและปัญหาของการศึกษา

“อาหารคือตัวเรา” เพราะสิ่งต่าง ๆ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นตัวเรานั้น ล้วนมาจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไปทั้งสิ้น เริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนคลอดออกมาแล้วเติบโตเป็นผู้ใหญ่จนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต อาหารไม่เพียงแต่นำไปประกอบเป็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเท่านั้น แต่ยังทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานของชีวิต นอกจากบำบัดความหิวและช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต อาหารยังช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ แต่ทั้งนี้ผู้บริโภคต้องรู้จักเลือกสรรอาหารที่มีคุณค่าและได้สัดส่วน ร่างกายจึงจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ แต่ในความเป็นจริงในชีวิตประจำวัน คนจำนวนไม่น้อยที่มีพฤติกรรมรับประทานอาหารไม่เหมาะสม

นิสัยการรับประทานของคนไทยเปลี่ยนไป เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมเมืองมากขึ้น คนไทยเริ่มรับประทานเนื้อสัตว์มากขึ้น เช่น สัตว์ปีก เนื้อสัตว์ อาหารผ่านขั้นตอนต่าง ๆ มากขึ้น และอาหารสำเร็จรูปอื่น ๆ มากขึ้น แต่จากการศึกษาของ East West Foundation แห่งเมืองฟิลาเดเฟีย สหรัฐอเมริกา ค้นพบว่า ชาวอเมริกันที่บริโภคเนื้อสัตว์เป็นหลัก รวมทั้งข้าวขาว แป้ง ผักในหีบห่อ น้ำตาล และสารเคมีทั้งหลายที่เจือปนในอาหาร ทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายเสื่อมลงเพิ่มขึ้นทุกปี นอกจากนี้นักโภชนาการแนวใหม่ชาวญี่ปุ่น ค้นพบว่า มะเร็งตัวร้ายจะปรากฏหลังจากมีอาการผิดปกติเรื้อรัง(ภาวะก่อนเป็นมะเร็ง) คาดว่าคนอเมริกัน คนญี่ปุ่น และประชากรในโลกที่พัฒนา หรือผู้มีอันจะรับประทานถึงร้อยละ 80-90 กำลังอยู่ในภาวะดังกล่าว ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าผู้คนในประเทศเหล่านี้บริโภคอาหารมากเกินไปจนเกินความจำเป็น นาน ๆ เข้าจะทำให้สภาพสมดุลของร่างกายถูกรบกวนกระทบกระเทือน ก่อให้เกิดเนื้อร้ายที่ชื่อมะเร็ง เนื่องจากร่างกายของเราพยายามรักษาสภาพสมดุลระหว่างร่างกายกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งตามปกติจะขับของเสียออกมาทางลมหายใจ เหงื่อและปัสสาวะ เมื่อของเสียหรือสารพิษมีมากเกินไปจนร่างกายขับออกไม่ไหว และเมื่อนั้นร่างกายจะเกิดการกลายของเซลล์ และกลายเป็นเนื้อร้ายได้ในที่สุด

จากข้อมูลในวารสารเพื่อสุขภาพและอนามัยของโรงพยาบาลพระรามเก้าได้สำรวจในปี พ.ศ.2534 พบว่า คนไทยอายุ 30 ปีขึ้นไปเป็นโรคหัวใจตีบตัน 1 ใน 100 หรือประมาณว่าทั่วประเทศจะมีคนไทยเป็นหลอดเลือดหัวใจตีบตัน 233,300 คน เป็นชายมากกว่าหญิง พบใน

เอ็กสกริปต์เทมเพลตที่สวยที่สุด ความดันโลหิตสูงประมาณ 2.08 ล้านคน อายุต่ำสุดเพียง 15 ปี และไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มีคลอเรสเตอรอล (ระดับไขมันในเลือด) สูงถึง 4.3 ล้านคน เป็นโรคเบาหวานประมาณ 8.8 แสนคน และเป็นโรคอ้วน 6.8 ล้านคน ซึ่งล้วนแต่มีผลมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกส่วน รับประทานอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูง นอกจากนี้ยังพบว่า โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับที่ 3 ซึ่งรองจากโรคหัวใจและอุบัติเหตุ ประชากรโลกตายด้วยโรคมะเร็งประมาณ ร้อยละ 13 เป็นจำนวน 6 ล้านคน ในปี พ.ศ.2537 ประเทศไทยมีอัตราการตายด้วยโรคมะเร็ง 41.2 คนต่อประชากรหนึ่งแสนคน และ มะเร็งทั่วไป ร้อยละ 63.00 เป็นผู้ป่วยผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ถ้าเป็นมะเร็งตับ ผู้ชายจะเป็นมากกว่าผู้หญิง ทั้งนี้เพราะรับประทานอาหารที่มีสารพิษจากเชื้อรา การบั้ง ย่าง รมควัน สีย้อมผ้า รวมทั้งสารเคมีอื่น ๆ สำหรับโรคเบาหวาน มีปรากฏในทุกประเทศมากน้อยต่างกัน ประมาณร้อยละ 2-5 ของประชากรโลกเป็นโรคเบาหวาน ซึ่งมากกว่าร้อยละ 75 ของผู้ป่วยทั้งหมด พบมากในคนอายุ 40 ปี ขึ้นไป จากการสำรวจในปี พ.ศ. 2541 พบว่าคนไทยป่วยเป็นเบาหวานร้อยละ 2.5 แต่ปัจจุบันคาดว่าประมาณร้อยละ 3 - 4 แสดงว่าถ้ามีพลเมือง 60 ล้านคน ประเทศไทยจะมีผู้ป่วยโรคเบาหวาน 2 ล้านคน

ดังนั้น จึงเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิต และอาหารมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์โดยตรงกับสุขภาพอนามัยของมนุษย์ ประเทศไทยเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหารทุกฤดูกาล จนพูดกันติดปากว่า “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” แต่จากการศึกษาในปัจจุบันพบว่า มีคนจำนวนไม่น้อยที่ประสบปัญหาสุขภาพเกิดการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง โดยกลุ่มประชากรที่เผชิญกับปัญหานี้ ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มคนในวัยทำงานที่อาศัย และทำงานในเมืองใหญ่ ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เช่น การจราจรติดขัด เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการเดินทาง ชีวิตประจำวันมีแต่การเร่งรีบคิดแต่เรื่องงานมากกว่าอาหารการกิน ไม่มีกระทั่งเวลาจะประกอบอาหารเอง ต้องไปซื้ออาหารสำเร็จรูปหรือถึงสำเร็จรูปรับประทาน อาจเป็นอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมีและเชื้อโรค หรือมีสารอาหารไม่ครบถ้วน ซึ่งมีขายอยู่ทั่วไปในท้องตลาด แต่อย่างไรก็ตาม เนื่องจากภาวะที่ต้องทำงานแข่งขันกับเวลา การต่อสู้ดิ้นรน ฟังฟังระบบตลาดมากขึ้น โดยที่การบริการจากตลาดก็พยายามสนองความต้องการของผู้คนวัยทำงานอย่างเต็มที่ ซึ่งส่วนใหญ่จะเน้นที่สีสันของอาหารสำเร็จรูปให้มีความน่ารับประทานเพื่อดึงดูดใจผู้บริโภคมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการที่จะได้รับ

ที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น สะท้อนให้เห็นความจริงของคำพังเพยฝรั่งประโยคหนึ่ง “You Are What You Eat” กล่าวคือ เรารับประทานอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ดังนั้น การที่คนไทยและคนในวัยทำงานยังประสบปัญหาเรื่องโภชนาการและสุขภาพ อาจจะมาจากการพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจที่จะศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ

เอกสาร
คนวัยทำงานรวมถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงาน
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การพิจารณาเลือกกลุ่มตัวอย่างศึกษา มีเกณฑ์การพิจารณา คือ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในวัยทำงาน ในบริษัทเอกชนขนาดกลางที่มีการผลิตสินค้า และมีจำนวนกลุ่มคนทำงานมากกว่า 2,000 คน ขึ้นไปและผู้ศึกษาเลือกที่จะศึกษากลุ่มพนักงานบริษัท โอสถสภา จำกัด เนื่องจากเป็นบริษัทที่มีระบบการผลิตโดยใช้พนักงานควบคุมเครื่องจักร เมื่อพนักงานต้องหยุดงาน เนื่องจากมีปัญหา ด้านสุขภาพ ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม มีผลทำให้ผลผลิตไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่วางแผนการผลิตไว้ และเพื่อจะได้ทราบถึงข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงาน โดยจะนำเสนอผู้บริหารฝ่ายบุคคล อันอาจจะช่วยลด ค่าใช้จ่ายด้านค่ารักษาพยาบาลของพนักงานได้ ซึ่งปัจจุบันบริษัทต้องรับภาระค่าสวัสดิการ รักษาพยาบาลของพนักงาน และมีสถิติการเบิกค่ารักษาพยาบาลที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกๆ ปีโดยจะ นำเสนอผลการศึกษาที่ได้ต่อผู้บริหารระดับสูงเพื่อใช้เป็นประโยชน์ในการปรับเปลี่ยนนโยบาย ด้านสวัสดิการและการดูแลเรื่องสุขภาพของพนักงานต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานบริษัท โอสถสภา จำกัด
2. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานบริษัท

โอสถสภา จำกัด

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในบริษัท โอสถสภา จำกัด
2. ทราบถึงปัจจัยที่มีความสำคัญ และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในบริษัท โอสถสภา จำกัด
3. ทราบถึงความสัมพันธ์ของข้อมูลทั่วไปกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานกลุ่มตัวอย่าง
4. เพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณาด้านนโยบายของบริษัทเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขอบเขตการศึกษา

ในการศึกษาคั้งนี้ทำการศึกษาจากกลุ่มคนวัยทำงาน โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ พนักงานของบริษัท ไอศกสภา จำกัด และมีอายุระหว่าง 18-60 ปี ซึ่งในบริษัทไอศกสภา จำกัด ได้กำหนดเกณฑ์อายุที่เริ่มทำงาน ตั้งแต่ 18 ปี ถึงเกษียณอายุ คือ 60 ปี ระยะเวลาในการศึกษาอยู่ในช่วงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2543 – กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2544

นิยามศัพท์

พนักงานของบริษัท ไอศกสภา จำกัด หมายถึง บุคคลที่ทำงานอยู่ในหน่วยงานต่าง ๆ ทุกฝ่ายทั่วทั้งบริษัท ไอศกสภา จำกัด หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพมหานคร

พฤติกรรมกรบริโภค หมายถึง การกระทำของบุคคลใดบุคคลหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการจัดหาให้ได้มาเพื่อการใช้สินค้าและบริการ ทั้งนี้หมายรวมถึง กระบวนการตัดสินใจซึ่งมีมาก่อนแล้ว และมีส่วนในการกำหนดให้มีการกระทำดังกล่าว ในการศึกษาคั้งนี้กำหนดให้หมายถึง พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของพนักงานบริษัท ไอศกสภา จำกัด

อาหาร หมายถึง อาหารหลักที่รับประทานในตอนเช้า กลางวัน เย็น ได้แก่ อาหารที่จำเป็น 5 หมู่ เช่น ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ไข่ ปลา ผัก ผลไม้ ไขมัน น้ำ เครื่องดื่ม ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และอาหารอื่น ๆ ที่คนส่วนใหญ่รับประทานเพื่อให้เกิดพลังงาน

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ดี หมายถึง พฤติกรรมกรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าของสารอาหาร ถูกหลักโภชนาการและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ไม่ก่อให้เกิดโรคและรับประทานเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารไม่ดี หมายถึง พฤติกรรมกรเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และไม่มีคุณค่าของสารอาหารตามหลักโภชนาการ และไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย

การตรวจเอกสาร

สมฤทธิ (2528) ให้ความหมายของ “พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร” หมายถึง การกระทำหรืออาการแสดงออกในเรื่องการรับประทานอาหารประเภทต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยมีปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อหรือมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมดังกล่าว เช่น ความเชื่อพื้นบ้าน วัฒนธรรม ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประเพณีดั้งเดิม ระดับการศึกษา ความรู้เรื่องโภชนาการ สื่อโฆษณา ฐานะเศรษฐกิจ ตลอดจน ลักษณะทางสังคมอื่น ๆ เป็นต้น โดยทั่วไปแบ่งลักษณะการบริโภคอาหารออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) กลุ่มที่ไม่มีจะรับประทาน เป็นพวกขาดสารอาหาร เช่น ขาดโปรตีน ขาดวิตามิน ขาดเกลือแร่ ชูบผอมและอายุสั้น 2) กลุ่มที่รับประทานเป็น จะมีร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ รูปร่างสมส่วน อายุยืนยาว และ 3) กลุ่มที่รับประทานไม่เป็น ส่วนใหญ่อยู่ที่กินดี รับประทานมากเกินไป มักเป็นโรคอ้วนโรค โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง นิ่วในถุงน้ำดี หลอดเลือดตีบ โรคหัวใจ และอายุสั้น

มนัส (2536) ทำการศึกษา เรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคของคนไทยในชุมชนเมือง : ศึกษา เฉพาะกรุงเทพมหานคร พบว่า การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน มีผลต่อระบบ อาหารและโภชนาการ นโยบายด้านการเกษตรที่เน้นการส่งออก มีผลต่อแหล่งอาหารตามธรรมชาติ นโยบายด้านอุตสาหกรรม ก่อให้เกิดการโยกย้ายแรงงาน ทำให้การได้มาซึ่งอาหาร ต้องพึ่งอาหาร จากระบบตลาดมากขึ้น ส่วนนโยบายเศรษฐกิจก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างรายได้ คนจนยกระดับ ฐานะทางเศรษฐกิจของตนได้ช้ากว่าคนมีฐานะดีอยู่แล้ว นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ด้านวัฒนธรรม และค่านิยม เกิดการเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัย เช่น การซื้ออาหารสำเร็จรูปอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ดังนั้น แนวโน้มของการบริโภคในปัจจุบันจะพึ่งพิงกับระบบตลาดมากขึ้น นิยมอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น รู้จักการประกอบอาหารหลากหลายรูปแบบยิ่งขึ้นด้วย

วิวัฒน์ (2536) ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ที่มีผลกระทบจาก ปัจจัยต่าง ๆ เช่น ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ จำนวนผู้มีเงินได้ในครอบครัว รสนิยมในการบริโภค อายุ การศึกษา อาชีพ และขนาดครอบครัว สำหรับปัจจัยทางสภาพแวดล้อม ได้แก่ การโฆษณา และสิ่งจูงใจ ความพร้อมของครัวเรือน สภาพทางภูมิศาสตร์ เขตที่อยู่อาศัย วัฒนธรรม ประเพณี เป็นต้น

อุรุวรรณ (2539) ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ทางโภชนาการ และการบริโภคอาหารของผู้ หญิงวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาย่านสีลมและรัฐวิสาหกิจ พบว่า หญิงวัยทำงาน ร้อยละ 44-49 มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติมีเพียงร้อยละ 3-8 ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน และครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ เนื่องจากรับประทาน สารอาหารไม่ครบถ้วน

สมมติฐานของการศึกษา

ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา กลุ่มงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และภูมิลำเนาเดิม มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

วิธีการศึกษา

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้วิธีการศึกษาจากแหล่งข้อมูล 2 ประเภท ได้แก่

ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ข้อมูลดังกล่าว เป็นข้อมูลที่ได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างจากพนักงานในบริษัท โอสถสภา จำกัด ใช้วิธีการสัมภาษณ์โดยใช้แบบสอบถาม จำนวนประชากรทั้งหมด 2,700 คน ผู้ศึกษาได้กำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Taro Yamane ดังนี้

จากสูตร

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

โดยกำหนดให้

n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N คือ จำนวนประชากรที่ใช้ในการศึกษา

e คือ ค่าความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่าง (ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ กำหนดค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้เท่ากับร้อยละ 5) มาทำการแทนค่าตัวแปรในสูตร จะได้ผลลัพธ์ดังต่อไปนี้

$$\begin{aligned} n &= \frac{2,700}{1 + 2,700(.05)^2} \\ &= 384 \end{aligned}$$

ดังนั้น จำนวนตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้ในการศึกษาคือ 384 ตัวอย่าง และจะต้องทำการสำรวจบางส่วนไว้ในกรณีการตอบแบบสอบถาม ที่อาจผิดพลาดได้ ประมาณร้อยละ 4 ดังนั้นแบบสอบถามที่จะทำการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ทั้งหมดเท่ากับ 400 ตัวอย่าง และเพื่อให้เกิดการกระจายของข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษาได้ดำเนินการสุ่มตัวอย่างดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขั้นแรก ผู้ศึกษาใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยทำการสุ่มตัวอย่างจากประชากรแบ่งออกเป็นกลุ่มงานที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันภายในกลุ่มแต่มีความแตกต่างกันระหว่างชั้นภูมิ โดยผู้ศึกษาได้ทำการแบ่งกลุ่มพนักงานออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 กลุ่มพนักงานฝ่ายโรงงาน ได้แก่ พนักงานฝ่ายการผลิต ฝ่ายคลังสินค้าฝ่ายขนส่ง

กลุ่มที่ 2 กลุ่มพนักงานฝ่ายสำนักงาน ได้แก่ พนักงานฝ่ายต่าง ๆ ที่ทำงานในสำนักงาน

โดยทำการเก็บข้อมูลตามระดับชั้นภูมิอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) ผู้ศึกษาจัดส่งแบบสอบถามให้กับพนักงานรวมจำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 400 ตัวอย่าง โดยคิดคำนวณตามสัดส่วนของจำนวนพนักงานในแต่ละกลุ่มงาน โดยมีสัดส่วนองค์ประกอบของการสุ่มประชากรตัวอย่าง (Quota Sampling) ดังนี้

กลุ่มที่ 1 มี 940 คน คิดเป็นร้อยละ 35 ของจำนวนพนักงานทั้งหมด = 140 ตัวอย่าง

กลุ่มที่ 2 มี 1,755 คน คิดเป็นร้อยละ 65 ของจำนวนพนักงานทั้งหมด = 260 ตัวอย่าง

ขั้นที่สอง เมื่อได้จำนวนของพนักงานแต่ละกลุ่มแล้ว ในการสุ่มตัวอย่างผู้ศึกษาจะใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากชื่อพนักงานแบบไม่ใส่คืน (Without Replacement) โดยขอความร่วมมือจากผู้จัดการฝ่ายบริหารบุคคลของบริษัท พร้อมทั้งทำหนังสือขออนุมัติทำการศึกษาและแจ้งวัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มพนักงานในบริษัท

ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ข้อมูลส่วนนี้ ได้จากการรวบรวมข้อมูลมาจากเอกสารต่าง ๆ ได้แก่ บทความ นิตยสาร วารสาร หนังสือวิชาการ รายงานการประชุมทางวิชาการ ข้อมูลจากสายด่วน 1675 ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข ผลการศึกษาที่มีผู้รวบรวมไว้ก่อนแล้ว

ผู้ศึกษาใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลในแบบสอบถาม 1 ชุด ประกอบด้วย 4 ตอนโดยให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนตอบครบทุกกรณี รายละเอียดของแต่ละตอนในแบบสอบถามมีดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา กลุ่มงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระดับการศึกษา และภูมิภูมิลำเนาเดิม

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค โดยการให้กลุ่มตัวอย่างจัดลำดับความสำคัญของปัจจัยที่กำหนดให้รวม 9 อันดับ

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคที่เกี่ยวกับความรู้เรื่องอาหารและการบริโภค ซึ่งจะมีเนื้อหาครอบคลุมทั้งความรู้ที่ถูกหลักโภชนาการ และความรู้ที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ โดยใช้เนื้อหาจากข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพให้มีภาวะโภชนาการที่ดีของคนไทย ที่เรียกว่าโภชนบัญญัติ 9 ประการ มาเป็นเกณฑ์มาตรฐานในการตั้งคำถามเพื่อทดสอบ จำนวน 20 คำถาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคเกี่ยวกับความถี่ของรายการปฏิบัติต่าง ๆ ในด้านการบริโภคอาหาร โดยใช้มาตรวัดคือมาตรลิเคิร์ต (Likert Scale) จำนวน 20 คำถาม

นำแบบสอบถามทั้งหมดให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านโภชนาการแผนกอาหาร ตรวจสอบความถูกต้องตรงตามเนื้อหา (Content Validity) จากนั้นนำมาทดลองกับคนวัยทำงานในบริษัทน้ำตาลวัวง จำกัด ซึ่งเป็นบริษัทในเครือ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 10 ตัวอย่าง เพื่อทดสอบความเข้าใจในการอ่านแบบสอบถาม แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริง และได้ทำการทดสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการใช้เทคนิคการหาค่าความเชื่อมั่นชนิดแบ่งครึ่ง (Split-Half Method) ได้ผลการทดสอบความเชื่อมั่นร้อยละ 94 (อนันต์, 2527)

หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลครบถ้วนแล้ว นำข้อมูลเหล่านั้นมาวิเคราะห์เบื้องต้นตามลักษณะของแบบสอบถามในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

แบบสอบถามตอนที่ 1 ใช้การแจกแจง และเสนอเป็นค่าร้อยละ

แบบสอบถามตอนที่ 2 ใช้การแจกแจง รายการที่กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับปัจจัยแต่ละปัจจัยตั้งแต่อันดับที่ 1-9 นำแต่ละระดับมาเสนอเป็นค่าร้อยละ และคำนวณค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักของความสำเร็จในแต่ละอันดับของปัจจัยนั้น ๆ เพื่อเรียงลำดับความสำคัญ ปัจจัยที่มีค่าร้อยละสูงสุด หมายถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคมากที่สุดเป็นอันดับที่ 1

แบบสอบถามตอนที่ 3 เกณฑ์ในการวัด คือ ค่าร้อยละของจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามข้อที่ตอบถูก กำหนดโดยใช้เกณฑ์ดุลยพินิจ (Purposive Sampling) ของผู้ทรงคุณวุฒิทางโภชนาการด้านอาหาร ซึ่งเป็นหัวหน้าแผนกโภชนาการอาหารของโรงพยาบาล มีเกณฑ์การวัดดังนี้

ตอบถูก 18 – 20 ข้อ (ร้อยละ 90-100) ถือว่าเป็นผู้มีความรู้เรื่องอาหารดี

ตอบถูก 12 – 17 ข้อ (ร้อยละ 60-89) ถือว่าเป็นผู้มีความรู้เรื่องอาหารปานกลาง

ตอบถูกน้อยกว่า 12 ข้อ (ร้อยละ 59 ลงมา) ถือว่าเป็นผู้มีความรู้เรื่องอาหารน้อย

แบบสอบถามตอนที่ 4 เกณฑ์ในการวัดคือค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยหา ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ความถี่เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเช่น เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา กลุ่มงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และภูมิลำเนาเดิม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การวิเคราะห์เชิงปริมาณ (Quantitative Analysis) วิเคราะห์โดยใช้ ค่าไคสแควร์ (Chi-square) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานว่ามีความสัมพันธ์กันหรือไม่ เพื่อนำมาใช้ในการแปลความหมายและสรุปผลการศึกษา



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโภชนาการ

ความหมายของอาหาร

สิ่งที่มีชีวิตไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ หรือพืชจะดำรงชีวิตอยู่ได้ก็ต้องอาศัยปัจจัย 4 อันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค แต่เรื่องของอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด เพราะนอกจากจะทำให้สิ่งมีชีวิตสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้แล้ว ยังช่วยสร้างความเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของสิ่งมีชีวิต และยังช่วยป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บได้อีกด้วย มีผู้ให้ความหมายของคำว่า "อาหาร" ไว้มากมายหลายความหมาย ดังนี้

"อาหาร" พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 หมายถึง ของกิน หรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่

1. วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่มน้ำ หรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใด ๆ ลักษณะใด ๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้นแล้วแต่กรณี
2. วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่น รส

อาหาร (Food) คือ สิ่งที่มีมนุษย์นำมาบริโภคได้โดยปราศจากอันตรายจากพิษหรือโทษอื่นใดต่อร่างกาย แต่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่ชำรุดสึกหรอ ให้กำลังงานและความอบอุ่น ตลอดจนช่วยในการคุ้มกันโรค ทั้งนี้ รวมถึงน้ำด้วย (ค้วน, 2534)

อาหาร (Food) หมายถึง ของแข็งหรือของเหลวที่บริโภคเข้าไปแล้วไม่เป็นพิษและไม่เกิดโทษต่อร่างกายทั้งยังสามารถทำให้เกิดสิ่งต่อไปนี้ คือ

1. ให้พลังงานหรือความร้อนแก่ร่างกาย
2. ให้ความเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
3. ควบคุมการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายในร่างกาย
4. ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ

ในปัจจุบันนี้ คนไทยเริ่มมีการตื่นตัวที่จะแสวงหาความรู้และแนวปฏิบัติที่ถูกต้องทางด้านอาหารและมีโภชนาการกันมากขึ้น เพราะคนไทยส่วนมากเริ่มตระหนักเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการแล้วจะนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดี ในขณะที่เดียวกัน ธุรกิจผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีหลากหลายชนิดกำลังบุกเจาะตลาด สร้างกระแส

ให้เกิดค่านิยมการบริโภคอาหารแบบใหม่ในสังคมไทยจนเกิดความสับสนและนำไปสู่พฤติกรรมการไม่ถูกต้องใด ๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รับประทานอาหารที่ไม่พึงประสงค์ สังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว วัฒนธรรมตะวันตกได้ไหลบ่าเข้าสู่สังคมไทยจนสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคน รวมถึงพฤติกรรมทางอาหารและโภชนาการของคนไทยไปอย่างรวดเร็ว ผลการเปลี่ยนแปลงได้สะท้อนออกมาให้เห็นในหลาย ๆ ด้าน ในขณะที่ยังไม่สามารถจัดการโรคขาดสารอาหารได้สำเร็จ โรคอันเกิดจากภาวะโภชนาการเกิน ได้เพิ่มทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

ต้นเหตุที่สำคัญเกิดจาก การที่คนไทยยังขาดความรู้และแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ในการรับประทานอาหาร ด้วยเหตุนี้กระทรวงสาธารณสุขและสถาบันวิจัยเพื่อโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ ได้ร่วมกันจัดทำ “ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย” 9 ข้อ หรือ โภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยได้จัดทำขึ้นด้วยความละเอียดและรอบคอบภายใต้กรอบวัฒนธรรมการกินอาหาร ที่จะนำไปสู่การป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกิน ตลอดจนพิษภัยจากอาหาร (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2541)

ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

การบริโภคอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ และตามข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดีของคนไทย (Food-based Dietary Guidelines) หรือที่เรียกว่า โภชนบัญญัติ 9 ประการ ได้แก่

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

การกินอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีกับการดูแลสุขภาพน้ำหนักเป็นสิ่งคู่กันและควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอควบคู่กันไป เพื่อให้ได้ “สารอาหาร” ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมีเหตุดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือ การกินอาหารหลาย ๆ ชนิดในหมู่เดียวกัน เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอับความต้องการของร่างกาย การนำเอาสารอาหารที่ใกล้เคียงกันมาไว้ในหมู่เดียวกันเพื่อให้ง่ายต่อการตรวจสอบว่าในวันหนึ่ง ๆ ได้กินอาหารครบถ้วนเพียงพอหรือยัง นอกจากกินอาหารครบ 5 หมู่แล้วยังต้องกินอาหารให้หลากหลายด้วย หมายถึง การกินอาหารหลาย ๆ ชนิด เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบทุกชนิด ถ้ากินอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ หรือกินอาหารซ้ำซากเพียงบางชนิดทุกวัน อาจทำให้ได้รับสารอาหารบางอย่างไม่เพียงพอหรือมากเกินไปซึ่งไม่มีอาหารชนิดหนึ่งชนิดใดที่จะให้สารอาหารครบถ้วนได้

อาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหารอีกหลายประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน น้ำ และยังมีสารอื่น ๆ เช่น ไฟเบอร์ ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ ในอาหารแต่ละชนิดจะประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่มากน้อยต่างกัน โดยไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จะมีสารอาหารครบในปริมาณที่เพียงพอับความต้องการของร่างกาย อาหารในหมู่เดียวกันสามารถกินทดแทนหรือสลับกันได้ เพราะสารอาหารคล้ายกัน แต่อาหารต่างหมู่มักไม่สามารถกินทดแทนกันได้ เพราะมีสารอาหารส่วนใหญ่ไม่เหมือนกันหรือมีสัดส่วนต่างกัน ในประเทศไทยได้แบ่งอาหารออกเป็น 5 หมู่ อาหารหลัก 5 หมู่ มีดังนี้

หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ปลา กุ้ง งา และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วลิสง ถั่วเหลือง และอาหารที่ทำมาจากถั่ว ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง เสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย นมช่วยสร้างกระดูกและฟัน เด็กในวัยเจริญเติบโตต้องการอาหารหมู่นี้มาก

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน อาหารที่ทำมาจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน ขนมปัง ประโยชน์ที่ได้คือให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกายทำให้มีแรงเคลื่อนไหวทำงานได้

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและผักเป็นหัวต่าง ๆ เช่น ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง ฟักทอง มะเขือต่าง ๆ ซึ่งช่วยบำรุงสุขภาพทั่วไปให้แข็งแรง ช่วยบำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน ช่วยให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารอื่นได้เต็มที่ มีเส้นใยเป็นกากซึ่งช่วยให้การขับถ่ายสะดวก

หมู่ที่ 4 ผลไม้สดต่าง ๆ เช่น มะละกอ กล้วย ส้ม มะม่วง ฝรั่ง สับปะรด ช่วยบำรุงสุขภาพและป้องกันโรคต่าง ๆ และทำให้ร่างกายสดชื่น บำรุงสุขภาพผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน

หมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืช เช่น น้ำมันจากถั่ว น้ำมันรำ น้ำมันงา น้ำมันหมู กะทิ ซึ่งอาหารหมู่นี้จะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ดังนั้น ในวันหนึ่ง ๆ เราจะต้องเลือกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และมีปริมาณที่พอเหมาะ ในแต่ละหมู่ควรเลือกกินอาหารหลาย ๆ ชนิดในหมู่เดียวกันสำหรับ 1 วัน เพื่อให้เกิดความหลากหลาย

และให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน อันจะนำไปสู่การกินที่ดีมีผลให้เกิด “ภาวะโภชนาการดี” ทางการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. หมั่นดูแลน้ำหนักตัว “ น้ำหนักตัว ” ให้เป็นเครื่องบ่งชี้สำคัญที่บอกถึงภาวะสุขภาพของคนเราว่าดีหรือไม่ เพราะแต่ละคนจะต้องมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามวัยและได้สัดส่วนกับความสูงของตัวเอง ดังนั้นการรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ โดยการกินอาหารให้เหมาะสมควบคู่ไปกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง

ถ้าน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติหรือผอมไปจะทำให้ร่างกายอ่อนแอและเกิดการเจ็บป่วยง่าย ประสิทธิภาพการเรียนรู้และการทำงานจะด้อยลงกว่าปกติ ในทางตรงกันข้าม หากมีน้ำหนักมากกว่าปกติหรืออ้วนไป จะมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดตีบ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคเมเร็งบางชนิดซึ่งเป็นสาเหตุการตายในอันดับต้นของคนไทย

การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม จะช่วยให้มีสุขภาพที่ดี มีชีวิตยืนยาวและเป็นสุข การที่จะประเมินว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่นั้น ทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่ง่ายและดีที่สุดคือ

ในเด็ก ใช้ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุหรือค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิง

ในผู้ใหญ่ ใช้ดัชนีมวลกายเป็นเกณฑ์ ตัดสินโดยคำนวณจากสูตร ดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$$

ถ้ามีค่าระหว่าง 18.5-24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร (กก./ม²) แสดงว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ถ้าน้อยกว่า 18.5 กก./ม² แสดงว่าผอม หรือน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

ถ้ามีค่าอยู่ระหว่าง 25-29.9 กก./ม² แสดงว่าน้ำหนักเกิน

ถ้ามีค่าตั้งแต่ 30 กก./ม² ขึ้นไป แสดงว่าเป็นโรคอ้วน

การออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัยและสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง เป็นการรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรทำอย่างต่อเนื่องนานประมาณ 20-30 นาที เพื่อให้กล้ามเนื้อของร่างกายและกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่เป็นปกติและที่สำคัญ คือ ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ด้วย

ทุกคนควรหมั่นดูแลน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควรชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้ง หากน้ำหนักตัวน้อยควรกินอาหารที่เป็นประโยชน์ให้มากขึ้น ถ้าน้ำหนักตัวมากก็ควรลดการกินอาหารลง โดยเฉพาะอาหารประเภทไขมัน น้ำตาล และนอกจากนั้นควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าว เป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงาน สารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน โดยเฉพาะข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ ซึ่งเป็นข้าวที่ขัดสีแต่น้อยนั้น ถือว่าเป็นข้าวที่มีประโยชน์มากกว่าที่ขัดสีจนขาว เนื่องจากมีสารอาหารโปรตีน ไขมัน โยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินในปริมาณที่สูงกว่า เรากินข้าวควบคู่ไปกับอาหารอื่น ๆ ซึ่งประกอบด้วยเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ผัก ผลไม้ และไขมันจากพืชและสัตว์ จึงทำให้ร่างกายมีโอกาสดูดซับสารอาหารอื่น ๆ เพิ่มเติมและหลากหลายในแต่ละมื้อ

ผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่น ๆ มีมากมาย เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานเช่นเดียวกัน และสามารถจัดให้บริการอาหารอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นอาหารจานด่วนหรืออาหารจานเดียวแบบไทย ๆ ทั้งยังมีโยอาหารจากผักประเภทต่าง ๆ มากกว่าอาหารจานด่วนหรืออาหารจานเดียวแบบตะวันตก

ควรคำนึงถึงปริมาณอาหารประเภทข้าวและแป้งที่กินในแต่ละวัน เพราะถ้าร่างกายได้รับเกินความต้องการแล้วจะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันเก็บไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เมื่อสะสมมากขึ้นจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ดังนั้น การกินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อพร้อมด้วยอาหารอื่นที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนเหมาะสมและปริมาณที่เพียงพอ จึงเป็นสิ่งพึงปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดี และสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผักและผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่น ๆ ล้วนแต่มีความจำเป็นต่อร่างกายที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดี เช่น โยอาหารช่วยในการขับถ่าย และนำโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมสารเหล่านั้น นอกจากนั้น พืช ผัก ผลไม้หลายอย่างให้พลังงานต่ำ หากกินให้หลากหลายเป็นประจำจะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วน และไขมันอุดตันในเส้นเลือด ในทางตรงกันข้ามกลับลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ ผลการวิจัยล่าสุดพบว่า สารแคโรทีนและวิตามินซีในพืชผักและผลไม้มีผลป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด และป้องกันมะเร็งบางประเภท

ประเทศไทยมีผักและผลไม้ตลอดทั้งปี จึงควรส่งเสริมให้กินเป็นประจำทุก ๆ วัน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นที่ร่างกายต้องการวิตามินและแร่ธาตุเพื่อใช้ในการเจริญเติบโต

และเสริมสร้างให้ร่างกายทุกระบบทำงานได้เป็นปกติ พืชผักมีหลายประเภทและกินได้แทบทุกส่วน ประเภทผักกินใบ ยอด และก้าน เช่น กระถิน ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย บอน ผักกูด ผักแว่น

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูก และมีหลากหลายชนิด ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง เป็นต้น รวมไปถึงผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ เต้าหู้ เต้าเจี้ยว น้านมถั่วเหลือง หรือน้ำเต้าหู้ และอาหารที่ทำจากถั่ว เช่น ถั่วกวน ขนมใส่ถั่วต่าง ๆ ควรกินถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะให้ร่างกายได้สารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ถ้วยังให้พลังงานแก่ร่างกายได้ดีอีกด้วย

งา เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ให้ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอี แคลเซียม จึงควรกินเป็นประจำ

5. ตั้มนมให้เหมาะสมตามวัย

นมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ ประกอบด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีน้ำตาลแลคโตส และโปรตีน รวมทั้งวิตามินต่าง ๆ โดยเฉพาะวิตามินบี 2 ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ทำหน้าที่ปกติ นมมีหลายชนิดมีทั้งนมรสจืดและนมปรุงแต่งชนิดต่าง ๆ ซึ่งให้คุณค่าอาหารใกล้เคียงกัน ในหญิงตั้งครรภ์ เด็กวัยเรียน วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย จะทำให้กระดูกแข็งแรงและชะลอการเสื่อมสลายของกระดูก

ก่อนซื้อนมทุกครั้งควรสังเกตวัน เดือน ปี ที่ข้างกล่องว่าหมดอายุหรือไม่ ควรเลือกเฉพาะนมที่บรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท นมบางชนิด เช่น นมพาสเจอร์ไรซ์ หรือโยเกิร์ตต้องเก็บไว้ในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 10° ซ. นมที่ไม่ควรบริโภค ได้แก่ นมที่หมดอายุ นมที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อโรคใด ๆ ด้วยความร้อน นมที่กล่องชำรุด หรือนมพาสเจอร์ไรซ์ที่ไม่ได้เก็บในตู้เย็น เมื่อเปิดกล่องกระดาษหรือถุงบรรจุนมแล้วควรบริโภคให้หมด ถ้าไม่หมดให้ใส่ภาชนะที่สะอาดที่มีฝาปิดและเก็บในตู้เย็น

กรณีที่ซื้อนมเปรี้ยวชนิดดื่ม ควรเลือกชนิดที่ทำจากนมที่มีเนื้อมนมในปริมาณสูง โดยให้ดูที่ข้างกล่องหรือขวดจะทำให้ได้คุณค่าอาหารใกล้เคียงนมสด ผู้ใหญ่บางคนไม่สามารถดื่มนมสดได้เนื่องจากดื่มแล้วเกิดปัญหาท้องเดินหรือท้องอืด เพราะร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมได้ จึงอาจปรับวิธีการโดยให้ดื่มนมครั้งละน้อย ๆ เช่น ¼ แก้ว แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น หลังอาหารจะดื่ม นมถั่วเหลือง หรือเปลี่ยนเป็นกินโยเกิร์ตชนิดครีม ซึ่งจัดเป็นนมเปรี้ยวชนิดหนึ่งก็ได้ นมเปรี้ยวมีจุลินทรีย์ที่ไม่เป็นอันตรายต่อคนและสามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนม ช่วยลดปัญหาท้องเดินหรือท้องอืดดังกล่าว

นมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลืองให้โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถดื่มได้เป็นประจำทุกวัน ซึ่งในปัจจุบันนิยมดื่มกันมากขึ้น

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมัน เป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงานและความอบอุ่น อาหารเกือบทุกชนิดมีไขมันเป็นส่วนประกอบ ซึ่งจะมีมากน้อยแตกต่างกันไป ไขมันจากพืชและสัตว์เป็นแหล่งพลังงานที่สูงให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยในการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน คือ วิตามินเอ ดี อี และ เค อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันคนไทยกินไขมันมากกว่าในอดีต และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต การกินอาหารที่มีไขมันมากเกินไปทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม ทำให้อ้วน และเกิดโรคต่าง ๆ ตามมา ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น จึงแนะนำให้จำกัดพลังงานที่ได้จากไขมันในอาหารแต่ละวันอย่างมากที่สุดไม่ควรเกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด

ไขมันในอาหารมี 2 ประเภท ได้แก่ ไขมันอิ่มตัวและไขมันไม่อิ่มตัว การได้รับไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลมากเกินไปจะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ควรจำกัดปริมาณไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอล ไขมันอิ่มตัวได้จากเนื้อสัตว์ หนังสัตว์ ไขมันพืช น้ำมันพืชจะมีปริมาณไขมันอิ่มตัวน้อย สำหรับโคเลสเตอรอลมีในอาหารเนื้อสัตว์ทุกชนิด และมีมากในไข่แดง เครื่องในสัตว์โดยเฉพาะตับ อาหารทะเลบางประเภท เช่น ปลาหมึก หอยนางรม

วิธีประกอบอาหารที่มีส่วนทำให้ปริมาณไขมันในอาหารเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอาหารทอด หรือ ชุบแป้งทอด ทอดและผัดน้ำมัน อาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบถือว่าเป็นอาหารที่มีไขมันสูงควรกินแต่พอควร แต่ไม่ควรรงดอย่างเด็ดขาดเพื่อไม่ให้ขาดไขมัน รวมทั้งของกินเล่น เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ จะมีไขมันสูงและมีสารอาหารอื่นน้อยมาก จึงควรประกอบอาหารโดยใช้วิธีต้ม นึ่ง ปิ้ง ย่าง จะมีไขมันน้อยกว่า

ดังนั้น การรู้ชนิดของอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะปริมาณไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอล และรู้จักวิธีประกอบอาหารที่จะลดปริมาณไขมันในอาหารจะทำให้สามารถควบคุมหรือจำกัดปริมาณไขมันในอาหารได้ ทั้งยังเลิกลักษณะของไขมันจากอาหารได้อย่างเหมาะสมและเป็นผลดีต่อสุขภาพ

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

ปัจจุบันคนไทยนิยมกินอาหารรสจัด และใช้เครื่องปรุงรสกันมากเมื่อเทียบกับอาหารการกินของชาติอื่น ๆ เครื่องปรุงรสทำให้อาหารอร่อย มีรสชาติ เกิดความพึงพอใจต่อผู้บริโภค แต่ถ้ากินอาหารรสจัดมากจนเกินไปจนเป็นนิสัย จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ รสอาหารที่มักเป็นปัญหาและก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายมากคือ รสหวานจัดและเค็มจัด รสหวานเป็นรสที่คนทั่วไปชอบ แม้เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนักผู้จัดทำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาหารคาวก็ยังมีคาร์โบไฮเดรตหวานทั้ง ๆ ที่มีโอกาสที่จะได้รับรสหวานจากผลไม้และขนมหวานอื่น ๆ ซึ่งมีให้เลือกมากมายหลายชนิด อาหารที่กินประจำวันไม่ว่าจะเป็นกับข้าวหรือขนมก็ใส่น้ำตาลเพื่อเพิ่มรสให้อาหารอยู่แล้ว และมีน้ำตาลแฝงมากับอาหารฟุ่มเฟือยอื่น ๆ ที่ไม่ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย อย่างเช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ลูกกวาด ท็อฟฟี่ เยลลี่ น้ำเชื่อม ตลอดจนการใช้น้ำตาลเติมน้ำชา กาแฟ โอวัลติน ทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น นอกเหนือจากพลังงานที่ได้ในอาหารแต่ละมื้อแล้วการได้รับความหวานจากอาหารดังกล่าวอีกก็จะทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นโดยไม่จำเป็น ในเด็กหากกินอาหารรสหวานมากจะทำให้ความอยากอาหารลดลง เบื่ออาหารและถ้าได้รับน้ำตาลจากท็อฟฟี่ ลูกกวาด เยลลี่ จะทำให้ฟันผุเร็วขึ้น ดังนั้นจึงควรระมัดระวังเรื่องการกินน้ำตาลอย่าให้พร่ำเพรื่อ ควรจำกัดพลังงานที่ได้จากน้ำตาลในแต่ละวัน อย่างมากที่สุดไม่ควรเกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด และไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 40-55 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน เพราะพลังงานที่ได้จากน้ำตาลที่เป็นส่วนเกินจะถูกนำไปเก็บสะสมไว้ในร่างกาย ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะเป็นโรคอ้วนได้หากได้รับเป็นประจำ

รสเค็มในอาหารไทยได้จากการเติมน้ำปลาและการใช้เกลือโซเดียมหรือเรียกกันทั่วไปว่าเกลือแกง ซึ่งเป็นตัวหลักของสารที่ให้ความเค็ม เครื่องปรุงรสที่ให้รสเค็มที่นิยมใช้กัน คือ น้ำปลา ซอสถั่วเหลือง ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ เต้าเจี้ยว และยังใช้ในการถนอมอาหาร อาหารประเภทหมักดอง ทำให้เก็บอาหารไว้กินได้นานขึ้น เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง ไข่เค็ม ปลาร้า ปลาเค็ม เนื้อเค็ม เต้าเจี้ยว เป็นต้น นอกจากนี้ เกลือโซเดียมยังแฝงมากับอาหารอื่นอีก เช่น ขนมอบกรม ขนมอบฟูแบบฝรั่ง ขนมขบเคี้ยว และผงชูรสที่ใช้ในการปรุงอาหาร การกินอาหารรสเค็มจัดที่ได้จากเกลือแกงมากกว่า 6 กรัมต่อวัน หรือมากกว่า 1 ช้อนชาขึ้นไป จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง ซึ่งจะยิ่งสูงขึ้น เมื่อมีอายุมากขึ้น โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยชอบกินผัก ผลไม้หรือกินน้อยและกินอาหารรสเค็มจัด จะมีโอกาสเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหารด้วย

ดังนั้น การกินอาหารรสไม่จัดจึงเป็นผลดีต่อสุขภาพ ควรลดการเติมเครื่องปรุงที่ไม่จำเป็น และหันมากินอาหารแบบไทยเดิมของเราที่มีรสกลมกล่อมละมุนละไม มีผัก สมุนไพรและกับข้าวที่เป็นเครื่องเคียงที่ทำจากเนื้อสัตว์และผักต่าง ๆ ทำให้ได้รับอาหารสมดุลและไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ และทำให้มีสุขภาพแข็งแรงป้องกันโรคต่าง ๆ ได้อีกด้วย

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันเปลี่ยนเป็นสังคมเมืองมากขึ้น มีการเร่งรีบในการดำเนินชีวิต ความจำเป็นอยู่ประจำวันเพิ่มขึ้น พฤติกรรมเปลี่ยนจากการปรุงประกอบอาหารภายในครัวเรือนมาการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป็นการซื้ออาหารปรุงสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภค หรือซื้ออาหารพร้อมปรุงที่มีการจัดเตรียมส่วนประกอบมาปรุงในครัวเรือน อาหารเหล่านี้มักจะมีการปนเปื้อนและไม่สะอาดเป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษและเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหาร

อาหารปนเปื้อนได้จากหลายสาเหตุ คือ จากเชื้อโรคและพยาธิต่าง ๆ สารเคมีที่เป็นพิษหรือสารปนเปื้อนหรือโลหะหนักที่เป็นอันตราย ทั้งนี้ เกิดจากกระบวนการผลิต การปรุงประกอบและจำหน่ายอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรือจากการที่มีสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น การมีแมลงลอยจำหน่ายอาหารตามริมบาทวิถี หรือการใช้สารปรุงแต่งอาหารที่ไม่ได้มาตรฐานและการใช้สารเคมีในการถนอมอาหารที่เป็นอันตราย ได้แก่ การใช้สารบอแรกซ์เพื่อให้ลูกชิ้นเต่งกรอบ การใช้ฟอร์มาลินเพื่อให้อาหารทะเลและผักดูสด การใช้สารฟอกขาวเพื่อให้ผักดูขาว เช่น ถั่วงอก ชิงชอย การใช้สีสังเคราะห์ในปริมาณมากหรือสีย้อมผ้าทำขนมหรืออาหาร การใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในปริมาณมากเพื่อให้ผักผลไม้ดูสวยงาม เป็นต้น

หลักการในการเลือกกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ได้แก่ เลือกกินอาหารที่สดสะอาด ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ มีกลิ่น รส และสีสรร ตามธรรมชาติ เลือกอาหารที่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งให้สุกโดยใช้ความร้อน โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์สำหรับผัก ผลไม้ ควรเลือกกินเฉพาะที่ผ่านการล้างให้สะอาดเท่านั้น

สำหรับการปรุงประกอบอาหารในครัวเรือนจะต้องคำนึงเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารที่สดสะอาด โดยคำนึงถึงหลัก 3 ป. คือ ประโยชน์ ปลอดภัย และประหยัด ซึ่งจะนำมาล้างทำความสะอาดก่อนจะนำมาปรุงประกอบตามหลัก 3 ส. คือ สุกเสมอ สงวนคุณค่าอาหาร และสะอาด ปลอดภัย อีกทั้งต้องมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี ต้องใช้ภาชนะอุปกรณ์ที่ทำจากวัสดุที่ปลอดภัยและสะอาด มีการล้างและเก็บที่ถูกสุขลักษณะ รวมทั้งมีพฤติกรรมบริโภคที่ถูกสุขลักษณะ เช่น การล้างมือก่อนบริโภค การใช้ช้อนกลาง เป็นต้น

สำหรับการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ ควรเลือกซื้ออาหารจากร้านจำหน่ายอาหาร หรือร้านแผงลอยที่ถูกสุขลักษณะ หรือเลือกอาหารปรุงสำเร็จที่ปรุงสุกใหม่ มีการปกปิดป้องกันแมลงวันหรือบรรจุในภาชนะที่สะอาด ปลอดภัย และมีการใช้อุปกรณ์หยิบจับหรือตักอาหารแทนการใช้มือ

ในกรณีอาหารพร้อมปรุง อาหารกระป๋อง และสารปรุงแต่งอาหาร ควรสังเกตฉลากเป็นสำคัญ โดยฉลากต้องระบุชื่ออาหาร ส่วนประกอบของอาหาร สถานที่ผลิต วันเวลาที่ผลิต หรือวันหมดอายุที่ชัดเจน ประการสำคัญคือ ต้องมีสุขนิสัยที่ดีในการกินอาหาร ล้างมือให้สะอาด ด้วยน้ำและสบู่ก่อนการกินอาหารและหลังจากใช้ส้วม ใช้ช้อนกลางเมื่อกินร่วมกันหลายคน หยิบจับภาชนะอุปกรณ์อย่างถูกต้อง เช่น จับช้อน ส้อม ตะเกียบ เฉพาะที่ด้ามจับ ฉะนั้น เพื่อให้ผู้บริโภคมี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สุขภาพอนามัยที่ดี เราควรจะต้องรู้จักวิธีการเลือกซื้อ การปรุงประกอบอาหารให้สะอาด ปลอดภัย มีคุณค่าครบถ้วนทางโภชนาการ และมีสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ปัจจุบันคนไทยมีแนวโน้มการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้นพร้อมกับมีอุบัติการณ์ของโรคไม่ติดต่อ อันเนื่องมาจากเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่น่าตกใจอย่างยิ่งคือ อัตราการตายอันเกิดจากอุบัติเหตุบนท้องถนนสูงขึ้น ด้วยสาเหตุสำคัญในการเกิดอุบัติเหตุเกิดจากความเมามาจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ขณะขับขี่ยานพาหนะ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ได้แก่ สุรา เบียร์ ไวน์ บรั่นดี กระแช่ตลอดจนเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่

การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำจะมีโทษและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินอย่างมากมาย ดังนี้

1. มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
 2. มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคตับแข็งเพราะพิษแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ทำลายเนื้อตับ ผู้ที่ดื่มเป็นประจำจะมีโอกาสเป็นโรคตับแข็งสูงถึง 7 เท่าของผู้ที่ไม่ดื่ม
 3. มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคแผลในกระเพาะและลำไส้ และโรคมะเร็งหลอดอาหาร ในรายที่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรังส่วนมากจะลงท้ายด้วยโรคตับแข็งและโรคติดเชื้อ เช่น วัณโรค ปอดบวม
 4. ในรายที่ดื่มสุราโดยไม่กินข้าวและกับข้าว มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคขาดสารอาหารได้ ในทางตรงกันข้ามในรายที่ดื่มพร้อมกินกับแกล้มที่มีไขมันและโปรตีนสูงจะมีโอกาสเป็นโรคอ้วนและโรคอื่น ๆ ตามมา
 5. มีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะไปกดสมอง ศูนย์ควบคุมสติสัมปชัญญะและศูนย์หัวใจ จึงทำให้ขาดสติ เสียการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดน้อยลง และทำให้เกิดความประมาทอันเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน ซึ่งเป็นสาเหตุการตายของคนไทยสาเหตุหนึ่ง
 6. ก่อให้เกิดการสูญเสียเงินทองและเกิดความไม่สงบสุขในครอบครัวได้ตลอดเวลา
- ดังนั้น ในรายที่ดื่มเป็นประจำจะต้องลดปริมาณการดื่มให้น้อยลง และถ้าหากงดดื่มได้จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ และที่สำคัญ ไม่ควรขับขี่ยานพาหนะขณะเมามาจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สำหรับในรายที่ไม่เคยดื่มเลย ไม่ควรริเริ่มดื่มเพราะท่านคือผู้ที่โชคดีที่สุดแล้ว

ความสำคัญของอาหาร

โภชนศาสตร์เป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความสำคัญของอาหารที่มีต่อสุขภาพของร่างกาย คนเราทุกคนย่อมปรารถนาที่จะให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ จำเป็นจะต้องมีการบริโภคอาหารที่จำเป็น เหมาะสม และเพียงพอ (Adequate Diet) จึงจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญเติบโต และทำหน้าที่ได้ตามปกติตลอดจนทำให้มีสมรรถภาพในการทำงานสูง และมีอายุยืนนานอีกด้วย แต่เมื่อใดที่ร่างกายขาดอาหารร่างกายก็จะไม่เจริญเติบโต ไม่แต่เท่านั้นอาการของโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการขาดสารอาหารจะเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมและอ่อนเพลียง การมีสุขภาพที่ดีไม่สมบูรณ์เป็นบ่อเกิดแห่งโรคภัยไข้เจ็บได้ (ค้วน, 2534: 3-5)

ดังนั้น โภชนศาสตร์จึงนับว่ามีความสำคัญต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์ ดังนี้

1. ให้ความเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย คนเรานับตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์ของมารดาและคลอดออกมาเมื่อครบกำหนด จะต้องมีการเจริญเติบโตเรื่อยไป ทุกส่วนของร่างกายจะต้องมีการพัฒนาจนกระทั่งถึงวัยที่ร่างกายหยุดเจริญ คือ เป็นผู้ใหญ่ การเจริญเติบโตในช่วงนี้จะเติบโตได้อย่างสมบูรณ์เต็มที่หรือไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ ซึ่งได้แก่ อาหาร และโภชนาการและพันธุกรรม การบริโภคอาหารที่ถูกต้องทั้งมารดาและเด็กจะช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโตมีความสมบูรณ์เต็มที่ ปัจจุบันเป็นที่รับรองกันแล้วว่าความสูงใหญ่ของร่างกายมนุษย์นั้นขึ้นอยู่กับโภชนาการเป็นสำคัญ เมื่อพันวัยเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว แม้ว่าจะไม่มีการเจริญเติบโตต่อไปอีก แต่ก็ต้องมีการซ่อมแซมเนื้อเยื่อทุก ๆ ส่วนมิให้มีการชำรุดสึกหรอและทรุดโทรมไป ความสำคัญทางโภชนาการจึงอยู่ที่ว่าจะบริโภคอาหารอย่างไร อายุจึงจะยืนยาว รูปร่างสวยงามและไม่แก่ก่อนวัย

2. ให้กำลังงานและความอบอุ่น คนเราทุกคนจะต้องได้รับพลังงานเพื่อให้การเผาผลาญ (Metabolism) ภายในร่างกายดำเนินไปตามปกติ เช่น หัวใจต้องมีแรงเต้น ปอดมีแรงสูบฉีดโลหิต และสมองมีแรงงานมาเลี้ยงเพื่อความสดชื่น รวมทั้งต้องมีแรงงานเพื่อการเคลื่อนไหวในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการปฏิบัติงานต่าง ๆ ที่ต้องออกแรงด้วย นอกจากนั้นร่างกายจะต้องมีการปรับปรุงอุณหภูมิภายในให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้โดยปกติสุขทั้งแรงงาน และความอบอุ่นที่ร่างกายต้องการนี้จำเป็นจะต้องได้จากอาหาร

3. การมีอายุยืน (Longevity of life) ผลในด้านการมีอายุยืนยาวนี้ เห็นได้ชัดในประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น สหรัฐอเมริกา เมื่อปี 2443 คนอเมริกามีอายุเฉลี่ยเพียง 48 ปี แต่ในปี 2509 เพิ่มขึ้นเป็น 70 ปี พ.ศ.2513 ชาวเนเธอร์แลนด์มีอายุเฉลี่ย 75-76 ปี ปัจจัยที่ช่วยให้คนมีอายุยืนมี

เอกลักษณ์ประการที่เป็นต้นว่าความก้าวหน้าทางการแพทย์นั้น การปรับปรุงทางด้านสุขภาพกายและจิตใจไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บริการสาธารณสุขดีขึ้นด้วย ฉะนั้น แม้ว่าการมีอายุยืนจะเกิดจากปัจจัยหลายประการก็ตาม แต่โภชนาการก็เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง

4. ให้อำนาจคุ้มกันโรค สำหรับอาหารนั้น มีสารอาหารที่จะช่วยให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ให้อำนาจคุ้มกันโรค (Immunity) โดยเฉพาะโกลบูลิน (Globulin) ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งมีคุณสมบัติให้อำนาจคุ้มกันโรคติดต่อต่าง ๆ และเป็นที่ยูจักกันดีในวงการแพทย์ วิตามิน เกลือแร่หลายชนิดก็มีคุณสมบัติเช่นเดียวกัน ถ้าการขาดถึงขีดรุนแรงก็จะทำให้เกิดโรค ซึ่งเรียกกันว่าโรคขาดสารอาหาร (Nutritional Deficiency Disease) เช่น โรคเหน็บชา (Beriberi) โรคคอพอก (Goitre) โรคขาดโปรตีนแคลอรี (Protein-Calorie Malnutrition = PCM) และโรคโลหิตจาง เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้ที่มีภาวะทุพโภชนาการ ถ้าได้รับเชื้อโรค ร่างกายจะมีโอกาสติดโรคได้มากกว่าผู้มีภาวะโภชนาการดี เพราะผู้มีภาวะโภชนาการดีจะมีความต้านทานโรคดีกว่า และแม้เกิดโรคแล้วก็จะมีการรุนแรงน้อยกว่า และหายป่วยเร็วกว่าด้วย

5. ให้ความเจริญทางสมองและสติปัญญา ความสำคัญของโภชนาการในด้านของความเจริญทางสมองเพิ่งจะประจักษ์กันไม่กี่ปีมานี้เองว่า องค์การวิทยาศาสตร์โภชนาการหลายแห่งได้พิสูจน์ให้เห็นโดยแน่ชัดแล้วว่า มันสมองของคนเราจะเจริญเติบโตเต็มที่ได้อีกก็ต่อเมื่อคนได้รับอาหารโปรตีนที่ถูกต้องตั้งแต่อายุยังน้อย ๆ วัยที่สมองเจริญเติบโตได้มากที่สุดในช่วงอายุ 1-5 ปี มีหลักฐานแสดงว่าในระหว่างอายุ 3 ปีแรกของชีวิต สมองมีการพัฒนามากที่สุด คือจะมีน้ำหนักประมาณร้อยละ 80 ของมันสมองผู้ใหญ่ ซึ่งตรงข้ามกับน้ำหนักตัว เด็กในอายุนี้นี้จะมีน้ำหนักตัวเพียงร้อยละ 20 ของน้ำหนักตัวผู้ใหญ่เท่านั้น หลักฐานข้อนี้จึงยืนยันได้ว่าคนเราจะมีสติปัญญาดีหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับปริมาณการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเป็นสำคัญ และการส่งเสริมโภชนาการในด้านสติปัญญานี้จำเป็นต้องทำตั้งแต่อายุยังน้อย มิฉะนั้นจะทำให้การเจริญเติบโตของเด็กชะงัก (Retard) ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สมอง และสติปัญญา

ความเจริญของสมองและสติปัญญาจะมีความสัมพันธ์กันนั้น จากการศึกษาทราบว่าพวกขาดสารอาหาร ศีรษะจะมีขนาดเล็กกว่าปกติ โดยเฉพาะในเด็ก ตั้งแต่ระยะเดือนท้าย ๆ ของการตั้งครรภ์ถึงระยะ 6 เดือนหลังคลอด การขาดอาหารทำให้การเจริญเติบโตของสมองชะงัก มีจำนวนเซลล์ของสมองน้อย เนื่องจากเซลล์ต่าง ๆ แบ่งตัวน้อยลง จึงผลกระทบทางด้านสติปัญญา เด็กจะมีความเข้าใจช้า ขาดความคิดริเริ่ม ขาดความกระตือรือร้น ขาดความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา การแก้ไขโดยการเพิ่มอาหารให้เพียงพอในระยะที่สมองกำลังเจริญเติบโต คือ ในราวอายุ 3 ขวบ มิฉะนั้นจะหมดโอกาส

6. ให้สมรรถภาพและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ประโยชน์ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของอาหาร คือ การให้แรงงานหรือพลังงานแก่ร่างกายซึ่งจะมากหรือน้อยก็แล้วแต่ชนิดและประเภทว่าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ของอาหารนั้น ๆ ซึ่งแรงงานนี้เองเป็นต้นกำเนิดแห่งสมรรถภาพของคน สำหรับการใช้แรงงาน นอกจากจะต้องอาศัยแคลอรี (Calorie) ซึ่งเป็นต้นกำเนิดแล้ว ยังจำเป็นต้องอาศัยการสนับสนุนของสารอาหารอื่น ๆ อีก เช่น พวกวิตามินบี ซึ่งจะทำหน้าที่กระตุ้นและส่งเสริมการใช้แรงงานนั้น ๆ ให้เกิดประโยชน์

ประสิทธิภาพในการทำงานขึ้นอยู่กับสุขภาพทางกาย อารมณ์ และปัญญา ซึ่งช่วยให้มีความอดทนในการทำงานมากกว่าผู้ที่อ่อนแอ เป็นชุมพลังคน (Human Resource) ทางเศรษฐกิจและสังคมของชาติ โภชนาการที่ไม่ดีแม้ในระยะสั้นก็ให้โทษ ทำให้ความสามารถในการใช้ปัญญา น้อยลง ทำให้ขาดสมาธิหรือสมาธิน้อยลง ซึ่งจะทำให้ความสามารถในการคิดน้อยลงด้วยคำกล่าวนี้มีหลักฐานจากการทดลอง เพื่อดูผลของโภชนาการที่มีต่อความสามารถในการทำงาน โดยใช้คน 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้กินอาหารตอนเช้า อีกกลุ่มหนึ่งไม่ให้กินอาหารเช้า กลุ่มที่กินอาหารเช้ามีประสิทธิภาพในการทำงานสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้กิน ในทำนองเดียวกันถ้านักเรียนที่ไม่ได้กินอาหารกลางวันจะเรียนได้ผลน้อยกว่าเด็กที่กินอาหารกลางวัน ด้วยเหตุนี้ ในปัจจุบันมีโรงเรียนและผู้เกี่ยวข้องได้เล็งเห็นความสำคัญของอาหารกลางวันแก่เด็กนักเรียนมากขึ้น

องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ ได้สร้างวงจรแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภค สมรรถภาพในการทำงานและการผลิตอาหารไว้ดังนี้



ภาพที่ 1 วงจรแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภค กับสมรรถภาพในการทำงานและการผลิตอาหาร

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นอย่างที่สุดของร่างกาย แต่ทุกวันนี้ยังมีประชาชนอีกจำนวนมากที่ไม่เข้าใจเรื่องอาหาร โดยมีความคิดว่าอาหารใด ๆ ก็ตาม คือ สิ่งที่รับประทานลงไปแล้วรู้สึกอิ่มก็นับว่าเป็นอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งความจริงมิได้เป็นเช่นนั้น ร่างกายของเราเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จะดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุขและเจริญแข็งแรงจะต้องได้อาหารที่มีทั้งปริมาณ คุณภาพที่ถูกต้อง และเพียงพอ

ประโยชน์ของอาหาร

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยในการป้องกันและรักษาโรคได้ หากมีความรู้เรื่องอาหารและนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ จะขจัดปัญหาโรคภัยไข้เจ็บได้ การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องและไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะมีผลต่อภาวะจิตใจ และสติปัญญา เช่นเดียวกับที่มีผลต่อภาวะร่างกาย ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพ เช่น หงุดหงิดง่าย ก้าวร้าว ซึมเศร้า ขาดความกระตือรือร้น การได้บริโภคอาหารในปริมาณที่เพียงพอและถูกส่วน จะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าวข้างต้นได้ ซึ่งความต้องการอาหารของร่างกายนั้นต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับความ ต้องการของบุคคลในแต่ละวัยแต่ละสภาพของผู้นั้น เพื่อให้มีความสมดุลย์ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารกับพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันจึงจะทำให้อาหารที่ได้รับเข้าไปนั้นก่อให้เกิดประโยชน์ ช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข ซึ่งสามารถสรุปคุณประโยชน์ของอาหารได้ดังนี้

1. ให้ความอบอุ่นและพลังงานทำให้มีแรงทำงานอันมีผลถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน
2. ทำให้มีการเจริญเติบโตแข็งแรงและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
3. ช่วยบำรุงและกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำหน้าที่ได้ตามปกติ
4. ช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค บำรุงสุขภาพ ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดวงตาแจ่มใส ผอมคดดำ พันธุ์แข็งแรงและไม่แก่ก่อนวัย
5. ช่วยในการสืบพันธุ์ (Reproduction)
6. ช่วยให้มีชีวิตยืนยาว (Longevity of life)

ความต้องการสารอาหารในผู้ใหญ่

ผู้ใหญ่ในที่นี้ หมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี คนเราเมื่ออายุล่วงเลย 20 ปีขึ้นไป ความเจริญเติบโตจะถึงขีดสุดเมื่อเปรียบเทียบกับวัยรุ่น วัยนี้มีความต้องการโปรตีนและแคลเซียมน้อยลง ทั้งชายและหญิง ส่วนความต้องการวิตามินเอ ซี และดี ยังเท่ากับวัยรุ่น ผู้ชายต้องการธาตุเหล็ก แต่ผู้หญิงต้องการมากกว่า และผู้ใหญ่ต้องการแคลอรีน้อยกว่าวัยรุ่น จึงมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักเพื่อไม่ให้อ้วน เนื่องจากผู้ใหญ่ใช้พลังงานน้อยกว่าพลังงานที่ได้รับ ดังนั้น ในวัยนี้จึงควรเลือกจำกัดอาหารไขมันหวาน หรืออาหารที่ให้แคลอรีมาก อาหารโปรตีน ผักและผลไม้ยังมีความจำเป็นอยู่ ควรได้รับเท่าเดิม ของหวานควรเป็นผลไม้ที่ดีที่สุด ส่วนมากเมื่อจำกัดแคลอรีมักจะ

เอกลีลาเป็นศิลปะที่แสดงถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชาติไทย ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งในการรักษาเอกลักษณ์ของชาติไทยไว้ให้คงอยู่สืบไป

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไม่ได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอ ปัญหานี้แก้ได้ด้วยการเลือกบริโภคอาหารที่ให้ประโยชน์ 2 อย่าง เช่น อาหารที่ให้ทั้งโปรตีนและแคลอรี ได้แก่ นม และถั่ว เป็นต้น (ค้วน, 2534: 315)

ในวัยผู้ใหญ่ถึงแม้ร่างกายจะไม่มีภาวะเจริญเติบโตแล้ว แต่ร่างกายมีความจำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานเป็นปกติ วัยผู้ใหญ่จึงจำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่าง ๆ ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย (อบเชย, 2537: 119-122)

1. พลังงาน การกำหนดปริมาณพลังงานที่ต้องการของผู้ใหญ่ชาย หญิง คำนึงถึงค่าพลังงานที่ต้องการพื้นฐานและพลังงานที่ต้องการเพื่อประกอบกิจกรรมเป็นเกณฑ์ ดังนี้

$$\begin{array}{ccc} \text{ปริมาณพลังงานที่ต้องการใน 1 วัน} & = & \text{BMR} \quad \times \quad \text{ค่าคงที่ตามประเภทของกิจกรรม} \\ \text{(กิโลแคลอรี)} & & \text{(กิโลแคลอรี / วัน)} \quad \quad \quad \text{(BMR Factor)} \end{array}$$

ตารางที่ 1 พลังงานที่ต้องการในหนึ่งวันของผู้ใหญ่ชาย หญิง ที่ประกอบกิจกรรมเป็นเกณฑ์

เพศ	อายุ ปี	น้ำหนัก ก.ก.	BMR	BMR factor	พลังงานที่กำหนด	
			กิโลแคลอรี/กก.		กิโลแคลอรี	กิโลจูล
ชาย	20-29	58	27.0	1.78	2,800	11,700
	30-59	58	26.8	1.78	2,750	11,500
	60+	58	21.9	1.78	2,250	9,400
หญิง	20-29	50	24.6	1.64	2,000	8,350
	30-59	50	25.3	1.64	2,000 *	8,350
	60+	50	22.4	1.64	1,850	7,750

หมายเหตุ * คือค่าที่ได้จากการคำนวณคือ 2,075 กิโลแคลอรี เมื่อเปรียบเทียบกับขนาดและส่วนประกอบของร่างกายคนไทย สมควรกำหนด 2,000 กิโลแคลอรี

ที่มา: (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

จากตารางที่ 1 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันแล้ว ถ้าพลังงานที่ได้รับและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันไม่สมดุลกัน โดยได้รับพลังงานจากอาหารมาก แต่ใช้แรงงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ น้อย น้ำหนักจะเพิ่มมากขึ้น ผู้ใหญ่จึงควรได้รับพลังงานให้สมดุลกับแรงงานที่ใช้ สารอาหารที่เป็นแหล่งสำคัญของพลังงาน ได้แก่ ไขมันและคาร์โบไฮเดรต คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลอรี ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 แคลอรี โดยไม่ควรกินไขมันเกินร้อยละ 35

ของแคลอรีที่ได้รับต่อวัน และไขมันที่กินนั้นควรมีกรดไขมันที่จำเป็นร้อยละ 1-2 ของแคลอรีที่ได้ต่อวัน กินคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 50-55 ของแคลอรีที่ได้ต่อวัน ในขณะที่ประชากรไทยและของประเทศที่กำลังพัฒนาทั้งหลายกินอาหารพวก ข้าว แป้ง เป็นต้นต่อหลักของพลังงาน พบว่าประชากรไทยส่วนใหญ่ได้รับพลังงานจากข้าวประมาณร้อยละ 70 ของความต้องการแคลอรีต่อวัน

2. โปรตีน ในวัยนี้ ร่างกายไม่เจริญเติบโตแล้ว จึงต้องการโปรตีนเพียงเพื่อเสริมสร้างเซลล์ต่าง ๆ ให้ทำงานปกติ ในวันหนึ่งผู้ใหญ่ทั้งชายหญิงควรได้รับโปรตีนประมาณวันละ 0.08 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และประมาณ 1 ใน 3 ของโปรตีนที่ได้รับ ควรเป็นโปรตีนคุณภาพสมบูรณ์ ได้แก่ เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา น้ำมัน ไข่ ส่วนที่เหลืออีก 2 ใน 3 ควรได้จากถั่วเมล็ดแห้ง และข้าว ปกติถ้าร่างกายได้รับพลังงานมากเท่าไร โปรตีนก็ถูกนำไปใช้เป็นพลังงานเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้ากินอาหารโปรตีนมากเกินไปส่วนเกินจะถูกนำไปใช้เป็นพลังงานและจะให้ผลขั้นสุดท้ายเป็น urea nitrogen ซึ่งจะถูกขับทางไต

3. วิตามินและเกลือแร่ ผู้ใหญ่จำเป็นที่จะต้องได้รับอาหารที่ให้วิตามินและเกลือแร่ให้เพียงพอเพื่อใช้ในการเสริมสร้างเซลล์ที่สึกหรอ

3.1 วิตามินเอ ผู้ใหญ่ชายไทยและหญิงไทยควรได้รับวิตามินเอวันละ 700 และ 600 REตามลำดับ ถ้าผู้ใหญ่ขาดวิตามินเอ จะเกิดอาการบวมพองเกี่ยวกับ dark adaptation มีการเปลี่ยนแปลงของ electroretinogram มีพยาธิสภาพที่ผิวหนังเป็นแบบ follicular type keratosis

3.2 วิตามินบีหนึ่ง ผู้ใหญ่ชายไทย และหญิงไทยควรได้รับวิตามินบีหนึ่ง วันละ 1.4 ถึง 1.5 มิลลิกรัม และ 1 มิลลิกรัม ตามลำดับ ความต้องการวิตามินบีหนึ่งสัมพันธ์กับพลังงานที่ใช้ เมื่อใช้พลังงานมาก ก็จำเป็นต้องได้รับวิตามินบีหนึ่งเพิ่ม ปัญหาการขาดวิตามินบีหนึ่งพบบ่อยในประชากรที่ทำงานใช้แรงงานมาก เช่น ชาวไร่ ชาวนา กรรมกร

3.3 วิตามินบีสอง ความต้องการใช้วิตามินบีสอง มีความสัมพันธ์กับพลังงานที่ใช้ผู้ใหญ่ที่เป็นชายไทยและหญิงไทย ควรได้รับวันละ 1.6-1.7 มิลลิกรัม และ 1.2 มิลลิกรัม ตามลำดับ การขาดวิตามินบีสองจะมีอาการเป็นโรคปากนกกระจอก การเปลี่ยนแปลงที่ผิวหนังและที่ถุงอวัยวะเพศ วิตามินบีสองมีมากในเครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง

3.4 วิตามินซี ผู้ใหญ่มีความต้องการวันละ 60 มิลลิกรัม ถ้าขาดจะมีผลทำให้มีเลือดออกตามไรฟันเกิดโรคเลือดปิดลักเปิด มีเลือดออกตามหลอดเลือดฝอย วิตามินซีมีมากในผักใบเขียวและผลไม้

3.5 เหล็ก ในวันหนึ่ง ๆ ร่างกายต้องการธาตุเหล็กปริมาณน้อย เนื่องจากการสูญเสียเหล็กเพียงเล็กน้อยทางเหงื่อและปัสสาวะ (ประมาณวันละ 1.2 มิลลิกรัม) จึงแนะนำให้ผู้ใหญ่ชายได้รับเหล็กวันละ 10 มิลลิกรัม ผู้ใหญ่ผู้หญิงให้ได้รับวันละ 15 มิลลิกรัม ทั้งนี้ เพื่อชดเชยกับ

ธาตุเหล็กที่เสียไปกับการมีประจำเดือน ความต้องการเหล็กจะสูงขึ้นเมื่อร่างกายเสียเลือดมากกว่าปกติ เช่น เกิดบาดแผล เลือดไหลไม่หยุด โรคพยาธิ รีดสีดวงทวาร เป็นต้น

3.6 แคลเซียม ผู้ใหญ่ต้องการวันละ 800 มิลลิกรัม จะได้จากน้ำนม ปลาเล็กปลาน้อย ที่กินได้ทั้งก้าง กระดุก และผักใบเขียว

3.7 ไอโอดีน ผู้ใหญ่ต้องการวันละ 150 ไมโครกรัม พบว่าขาดมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือเนื่องจากห่างทะเล ควรได้กินอาหารทะเลบ่อย ๆ และใช้เกลือผสมไอโอดีน

คำจำกัดความของ “ผู้สูงอายุ” หมายถึงผู้ที่มีอายุสูงกว่า 40 ปี ซึ่งอาจแบ่งเป็น “วัยกลางคน” อายุ 40-60 ปี และ “วัยชรา” อายุ 60 ปีขึ้นไป (ค้วน, 2534: 316)

ผู้สูงอายุ หรือคนแก่นี้มีโอกาสเป็นได้ทั้งโรคขาดสารอาหารและกินอาหาร โดยเฉพาะโรคกินอาหารในบุคคลที่กินดีอยู่ดี มีอาหารสมบูรณ์ เมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป โอกาสที่จะอ้วนและลงพุงมีมาก เนื่องจากได้อาหารดีแต่ขาดการออกกำลังกาย หรือใช้แรงงานน้อย ยิ่งผู้ที่ทำงานในร่มหรือนั่งโต๊ะเกิดโรคนี้ได้ง่าย เพราะวัยนี้มีการเจริญเติบโตน้อยหรือเกือบไม่มีเลย ส่วนสูงจะไม่เพิ่มขึ้นแต่น้ำหนักตัวอาจจะเพิ่มขึ้นได้ จึงควรควบคุมไว้ให้ดีด้วยการระวังอาหารการกิน เพราะอาหารที่รับประทานเข้าไปส่วนมากเพื่อบำรุงและซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอและคงสภาพเดิมเอาไว้ พลังงานก็ใช้น้อยเนื่องจากไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวก็เป็นไปด้วยความเชื่องช้า มีผลให้การสะสมของไขมันมีมากถ้ากินอาหารเกินเข้าไป

สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางโภชนาการ

การขาดแคลนอาหารที่จะบริโภคหรือไม่จะมีกิน

1. ไม่มีอาหาร ขาดอาหารหรือมีอาหารไม่พอ อันเนื่องมาจาก 6 สาเหตุ คือ

1.1 ภูมิประเทศกันดาร ดินฟ้าอากาศไม่อำนวย เช่น ฝนแล้ง น้ำท่วม ทำให้ผลิตอาหารหรือการกลสิกรรมเป็นไปอย่างแร้นแค้น ทำไม่ได้ หรือทำไม่ได้ผล

1.2 กลสิกรขาดความรู้ทางการเกษตรและการชลประทาน เช่น การใช้พันธุ์พืชที่ดี การใส่ปุ๋ยการกำจัดศัตรูพืช การกักเก็บน้ำ จึงไม่คิดชวนขวายที่จะต่อสู้กับธรรมชาติให้ความกันดารน้อยลง

1.3 ขาดความสนใจในการผลิตอาหาร โดยประชาชนในท้องถิ่นนั้น ไม่เห็นความสำคัญ ของอาหารบางชนิด จึงขาดความสนใจในการผลิตอาหารชนิดนั้น ๆ

1.4 ประชาชนขาดความรู้ในเรื่องการเก็บถนอมอาหารไว้กินในยามขาดแคลน ถึงในบาง

ฤดูกาลจะได้ผลิตอาหารมากินเกินพอกับความต้องการก็ไม่อาจเก็บไว้กินได้ในยามขาดแคลนด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.5 การคมนาคมขนส่งไม่สะดวก ฉะนั้น อาหารอาจมีอุดมสมบูรณ์ในแหล่งหนึ่งแต่ไม่อาจแจกจ่ายไปยังแหล่งอื่น ๆ ที่กันดารได้

1.6 อาหารขาดตลาด อันเป็นสถานที่สำคัญที่อาหารมารวมกันแล้วกระจายไปในสถานที่ต่าง ๆ ตามความต้องการของผู้บริโภค

2. ไม่มีเงินซื้ออาหาร หรือขาดเงินที่จะซื้ออาหารมาบริโภค เกิดจาก 2 สาเหตุ คือ

2.1 ความยากจน ครอบครัวยากจนหรือมีรายได้ที่ต่ำมาก มักจะประสบปัญหาเรื่องนี้ ถึงแม้ว่ามีอาหารขายอยู่มากมายก็ตาม ก็ไม่สามารถซื้อหามาบริโภคได้ ยิ่งอาหารบางประเภทมีราคาแพง เช่น ไข่ เนื้อสัตว์ ทำให้คนซื้อมาบริโภคได้น้อยกว่าอาหารพวกแป้งซึ่งมีราคาถูกกว่า ทำให้อาหารที่บริโภคไม่สมดุลตามที่ร่างกายต้องการ

2.2 ใช้เงินหมดไปทางอื่นที่ไม่จำเป็นทั้ง ๆ ที่บางทีก็มีเงินอยู่ เช่น ใช้เงินไปในการดื่มสุรา หรือเล่นการพนัน จึงไม่มีเงินที่จะซื้ออาหารมาบริโภคได้เพียงพอ

การขาดความรู้ทางโภชนาการ

การขาดความรู้ทางโภชนาการเป็นสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เป็นโรคขาดอาหาร และโรคที่เกิดจากการกินไม่ดี หรือทุพโภชนาการ (Malnutrition) อื่น ๆ คนที่รายได้สูงหรือมีเงินพอที่จะซื้ออาหารมาบริโภคหรือบุคคลที่อยู่ในเมืองก็อาจเป็นโรคขาดอาหารได้ด้วย การขาดความรู้ทางโภชนาการเป็นเหตุให้มีการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารไม่ถูกต้อง 2 ประการดังนี้

1. ไม่ซื้ออาหารที่มีประโยชน์มากิน ทั้ง ๆ ที่อาหารนั้นมีอยู่และมีเงินซื้ออาหารได้ ทั้งนี้เนื่องจากสาเหตุ 4 ประการ คือ

1.1 ขาดความรู้ คือ ไม่รู้ว่าอาหารอะไรให้สารอาหารชนิดใด และมีความจำเป็นแก่ร่างกายอย่างไร ครั้นเมื่อขาดมากและเป็นเวลานานแล้วจะเกิดโทษอะไร ผู้ซื้อจึงไม่ได้ซื้ออาหารที่ได้ประโยชน์มากที่สุดมากนัก

1.2 ความไม่สนใจในเรื่องของการกิน การขาดความรู้ทางโภชนาการทำให้ไม่เห็นว่าเป็นเรื่องกินเป็นเรื่องสำคัญ เป็นหัวใจของสุขภาพและพลานามัย การกินสำหรับบุคคลประเภทนี้จึงเป็นเรื่องหาอาหารมากินเพื่อให้อิ่มไปมื้อหนึ่ง ๆ เท่านั้น บางคนอาจเข้าใจว่าสาเหตุคือไม่มีเวลาจะมาเอาใจใส่เรื่องนี้ ถ้าหากผู้บริโภคเห็นความสำคัญก็คงจะพยายามศึกษาความรู้ และหาอาหารที่เป็นประโยชน์มารับประทาน

1.3 ไม่ชอบ การมีเจตคติต่ออาหารหรือความชอบไม่ชอบอาหารเป็นอิทธิพลสำคัญที่ทำให้ผู้ซื้ออาหารตัดสินใจว่าจะซื้ออะไร หรือไม่ซื้ออะไร บางคนไม่ชอบอาหารบางชนิด ทั้ง ๆ ที่ยังไม่
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เคยลองชิมเลย แต่หากผู้หนึ่งรู้ว่าอาหารที่ตนไม่ชอบมีประโยชน์แก่ตนมากก็อาจนำมาดัดแปลงปรุงเป็นอาหารที่ตนชอบกิน แล้วพยายามปลูกความนิยมชมชอบในอาหารนั้น ๆ ขึ้นก็ได้ เช่น คนที่ไม่ชอบกล้วยน้ำว้า มะละกอ หรือมะเขือเทศมาก่อน จะกลับนิยมชมชอบเมื่อรู้คุณค่าอาหารของสิ่งเหล่านั้น

1.4 มีความเชื่อที่ผิด ความเชื่อที่ผิดเป็นสาเหตุให้รับประทานอาหาร ที่ไม่มีคุณค่าเท่าที่ควรได้แก่

ความเชื่อและทำตามสังคมนิยม หรือทำตามประเพณีและวัฒนธรรม อาทิเช่น เชื่อว่าข้าวแดงเป็นข้าวที่ไม่ดีเพราะเป็นข้าวที่เขาเลี้ยงนกกินกับมากทำให้เป็นตานขโมย เป็นต้น

อาหารต้องห้ามทางศาสนา เช่น ศาสนาอิสลามห้ามกินหมู ศาสนาฮินดูห้ามกินเนื้อและคนยิวห้ามกิน หมู กระจ่าง อูฐ เป็นต้น

ของแสลง บางคนเชื่อว่า อาหารบางอย่างเป็นของแสลง เช่น หญิงมีครรภ์เชื่อว่าเนื้อสัตว์เป็นอันตรายแก่มดลูกจึงไม่ยอมกินเนื้อสัตว์ระหว่างตั้งครรภ์ หรือหญิงแม่ลูกอ่อนไม่ยอมกินขนุนเพราะเชื่อว่าจะทำให้ตกเลือดหรือหญิงคลอดลูกใหม่ ๆ แม่ลูกอ่อนจะกินข้าวกับเกลือ พริกไทย ปล้ำเค็ม โดยเชื่อว่ามดลูกจะกลับเข้าสู่สภาพปกติเร็ว เป็นแผลห้ามกินไก่เพราะจะเกิดมีงอนไก่ออกขึ้นในแผลทำให้หายช้า

ความเชื่อว่าอาหารรักษาโรคได้ เช่น บางคนเชื่อว่าผักนึ่งเป็นยารักษาสายตา แต่ความจริงผักนึ่งไม่ใช่ยาเป็นแต่เพียงวิตามินเอ ซึ่งจะช่วยให้สายตาดีขึ้น หรือไข่จะช่วยรักษาโรคกามตายด้านได้ ซึ่งที่จริงไข่เป็นอาหารธรรมดา เพียงแต่มีคุณค่ามากกว่าด้วยสารอาหารหลายชนิดในไข่เท่านั้น

2. ซึ้ออาหารที่มีคุณค่ามากกินแต่ไม่ได้ประโยชน์เต็มที่ ทั้งนี้ เนื่องจาก

2.1 ขาดความรู้ในการประกอบอาหาร แม้จะเลือกซื้ออาหารมีคุณค่าทางโภชนาการสูงสักเท่าใด แต่ถ้าไม่รู้จักรับประทานหรือหุงต้มอาหารที่เหมาะสม สารอาหารที่มีอยู่จะสูญเสียไปได้ง่าย ในระหว่างเวลาประกอบอาหารนั้น ๆ เช่น เวลาหุงข้าว ถ้าข้าวหุงหลาย ๆ ครั้งเกินความจำเป็นและใส่น้ำมาก หรือหุงแบบเช็ดน้ำ โดยรินน้ำข้าวทิ้ง วิตามินและเกลือแร่ที่มีอยู่ในข้าวจะละลายออกมากับน้ำข้าว ยิ่งใส่น้ำมากวิตามินและเกลือแร่ที่มีอยู่ก็หลุดจากข้าวออกไปในน้ำข้าวมากขึ้น ดังนั้นประโยชน์ที่ได้จากการกินข้าวจึงเหลือน้อยมากหรือเวลาต้มผักจนเปื่อยแล้วไม่กินน้ำที่ต้ม วิตามินและเกลือแร่ที่มีอยู่ในผักก็ละลายตัวสูญเสียไปบ้าง ละลายอยู่ในน้ำที่ต้มบ้าง หรือการหุงต้มที่เปิดฝาก็จะทำให้สูญเสียคุณค่าทางอาหารไปบ้างโดยเฉพาะวิตามิน

2.2 นิสัยการกินไม่ดีหรือวิธีกินอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ คือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การรีบกิน แม้อาหารจะมีคุณค่าดีสักเท่าใดก็ตาม ถ้าผู้บริโภครีบร้อนไม่เคี้ยวอาหารให้ละเอียด หรือไม่กินให้ได้ปริมาณที่ร่างกายต้องการ รีบกินเพียงเพื่อให้เสร็จเร็ว ประโยชน์ที่ได้รับย่อมไม่เต็มที่

การกินจุบกินจิบ หรือกินไม่เป็นเวลา คือ กินระหว่างอาหารมื้อหลัก เมื่อถึงเวลาอาหารโอกาสที่จะได้รับสารอาหารที่จำเป็นจากอาหารมื้อหลักก็เหลือน้อยลง หรือก่อนอาหารชอบดื่มเครื่องดื่มหรือกินอาหาร ซึ่งไม่ได้ประโยชน์อย่างอื่นนอกจากให้พลังงานอย่างเดียว เป็นต้นว่า สุรา กับ แอลกอฮอล์ หรือน้ำอัดลม ทำให้รู้สึกอิ่มกินอาหารอื่นไม่ได้ หรือกินได้ไม่มาก ถ้าเป็นเช่นนั้นเรื่อยไปจะเกิดโรคขาดสารอาหารได้ ถึงแม้ว่ากับแอลกอฮอล์ สุรา จะมีคุณค่าอาหารบ้างก็ตาม แต่น้อยมาก บางคนที่ไม่นิยมกินกับแอลกอฮอล์ด้วยแล้วยิ่งอันตรายมาก

การกินไม่เป็นเวลา คือ กินอาหารมื้อหลักไม่เป็นเวลา เช่น ไม่ลุกขึ้นกินอาหารเช้าเพราะต้องการนอนตื่นสาย อาหารเช้าก็กลายเป็นอาหารสาย หรืออาหารเช้าเป็นอาหารเที่ยง อาหารเที่ยงเป็นอาหารเย็น หรือบางคนอดอาหารบางมื้อเพราะกลัวอ้วน หรือเมื่อถึงเวลากินแล้วแต่งงานยังไม่เสร็จ ไม่ยอมกิน แม้จะหิวปานใดก็ยอมทน

การเลือกกินอาหารที่ชอบ ผู้บริโภคบางคนเลือกกินแต่อาหารที่ตนชอบเท่านั้น แม้ในสำรับจะมีอาหารครบจากอาหารหลักทุกหมู่ ก็จะได้ไม่ได้อาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายครบถ้วน

2.3 วิธีกินอาหารตามธรรมเนียมของคนไทยที่นิยม มี 2 ลักษณะ คือ

การกินเป็นสำรับ คือตั้งกับข้าวเป็นถ้วย หรือจานกลางแล้วทุกคนเลือกตักได้ตามใจชอบ วิธีนี้แต่ละคนอาจเลือกกินอะไรในปริมาณเท่าใดก็ได้ แต่หากขาดความรู้ทางโภชนาการก็อาจเลือกกินอาหารได้ไม่ครบตามที่ร่างกายต้องการ

การกินแบบปั้นข้าวจิ้มกับ วิธีนี้เป็นที่นิยมของคนไทยในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย โดยใช้ข้าวเหนียวปั้นเป็นก้อนแล้วจิ้มกับซึ่งทั้งข้าวเหนียวและกับเป็นอาหารกลางทุกคนหยิบแล้วจิ้มในภาชนะเดียวกัน กับที่ใช้มักจะมีรสจัดและมีลักษณะเหลว วิธีนี้ทำให้กินกับได้น้อย ทำให้ขาดสารอาหารได้

2.4 การละเลยหลักสุขภาพิบาล การที่ไม่ได้ประโยชน์จากอาหารเต็มที่ เนื่องจากสาเหตุนี้หมายถึง การประกอบอาหารไม่ระมัดระวังให้เป็นไปตามหลักสุขภาพิบาล อาหารไม่สะอาด หรือมีแมลงวันตอม ทำให้อาหารกลายเป็นพาหนะนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

การที่ร่างกายมีโรคภัยไข้เจ็บ

1. ร่างกายไม่สมบูรณ์ การที่ร่างกายไม่สมบูรณ์ เป็นต้นว่า พันผุ เป็นโรคพันหรือไม่มีพัน เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทำให้อาหารย่อยยาก ทำให้เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด นอกจากนี้ การมีสุขภาพไม่ดีป่วยเจ็บได้ง่าย เป็นหวัดบ่อย ฯลฯ อาจเป็นเหตุให้การใช้ประโยชน์จากอาหารที่กินของร่างกายได้ไม่เต็มที่

2. อนามัยส่วนบุคคลไม่ดี การปฏิบัติตนไม่ถูกต้องตามหลักสุขวิทยา เช่น กินและนอนไม่เป็นเวลาขาดการพักผ่อนหรือนอนไม่เต็มที่ หรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ ได้รับแสงแดดไม่พอ เหล่านี้ย่อมเป็นเหตุให้รับประทานอาหารได้น้อย จึงเป็นช่องทางให้ความต้านทานโรคน้อยลงและเจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น

3. มีโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร โรคระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ โรคกระเพาะ และโรคลำไส้ และโรคหนองพยาธิ เป็นต้น คนที่มีพยาธิปากขอมักจะเป็นโรคโลหิตจาง เพราะพยาธิดูดเลือดไปเป็นอาหารของมัน ทำให้ร่างกายต้องสร้างเลือดมากขึ้น ซึ่งต้องการเหล็กในการสร้างเม็ดเลือดมากขึ้นด้วย ถ้าในอาหารที่กินมีเหล็กไม่พอก็ทำให้เป็นโรคนี้ได้ หรือโรคกระเพาะและโรคลำไส้มีผลให้ร่างกายย่อยและดูดซึมอาหารได้ไม่เต็มที่ซึ่งการใช้สารอาหารในร่างกายจะบกพร่องเกิดเป็นโรคขาดสารอาหารได้ โรคที่ขัดขวางการดูดซึม (Malabsorption Syndrome) เช่น โรคตับ โรคที่เกี่ยวข้องกับน้ำดี เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังมีโรคต่าง ๆ ที่เป็นต้นเหตุทำให้เกิดการเบื่ออาหาร เช่น โรคขาดวิตามินบี 1 วัณโรค และโรคที่มีไข้ หรือ เป็นโรคที่ต้องควบคุมอาหาร เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ที่ต้องควบคุมน้ำตาล โคเรสเตอรอล ไขมัน จึงไม่สามารถกินอาหารชนิดต่าง ๆ เหมือนคนปกติได้

อาหารสำหรับคนวัยทำงาน

คนในวัยทำงาน (อายุ 20-60 ปี) เป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตเต็มที่ มีสมรรถภาพการทำงานของร่างกายสูงที่สุด ฮอรโมนต่าง ๆ จะทำงานเต็มที่ ในวัยทำงานร่างกายจะไม่มี การเสริมสร้างเพื่อการเจริญเติบโตอีก แต่จะยังมีการเสริมสร้างเซลล์ต่าง ๆ เพื่อรักษาสมรรถภาพใน การทำงานของร่างกายให้คงที่ ร่างกายจะอยู่ในช่วงนี้เพียงระยะหนึ่งเท่านั้น ซึ่งไม่ว่าจะนานเท่าไร ขึ้นอยู่กับการรักษาสุขภาพของแต่ละบุคคล หลังจากนั้นการทำงานของเซลล์ต่าง ๆ ก็เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทีละน้อยทุกวัน อัตราการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ จะลดลงและช้าลง และจะมีประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ต่าง ๆ ลดลงเรื่อย ๆ เมื่ออายุเพิ่มขึ้น ส่วนจะมีการเปลี่ยนแปลง มากน้อยเพียงไรนั้น จะขึ้นอยู่กับภาวะโภชนาการ และการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น ถ้าในระยะที่ อยู่ในวัยผู้ใหญ่มีภาวะโภชนาการดี มีสุขภาพ แข็งแรง มีสภาวะแวดล้อมที่ดี การเปลี่ยนแปลง ของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย จะเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ แต่หากในช่วงระยะนี้มีภาวะโภชนาการไม่ดี มีการเจ็บป่วยอย่างรุนแรงหรือมีสภาวะแวดล้อมที่ไม่ดี การเปลี่ยนแปลงของเซลล์ต่าง ๆ จะเร็วขึ้น

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ดังนั้นพลังงานที่ได้รับและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันจะต้องมีความสมดุลกัน ถ้าได้พลังงานจากอาหารมากแต่ใช้แรงงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ น้อย น้ำหนักก็จะเพิ่มมากขึ้น และทำให้เกิดโรคอ้วน เพราะไขมันให้พลังงานมาก ไขมันหรือน้ำมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 แคลอรี ดังนั้นจึงไม่ควรกินอาหารที่มีไขมันมากนัก

2. โปรตีน เนื่องจากในวัยนี้ร่างกายไม่เจริญเติบโตแล้ว จึงต้องการโปรตีนเพียงเพื่อเสริมสร้างเซลล์ต่าง ๆ ให้ทำงานเป็นปกติ ในวันหนึ่งควรได้รับโปรตีนประมาณวันละ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และประมาณ 1 ใน 3 ของปริมาณโปรตีนที่ได้รับควรมาจากเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น ไข่ น้ำมัน ส่วนที่เหลืออีก 2 ใน 3 ควรได้รับจากถั่วเมล็ดแห้งและข้าวกล้อง "ข้าว" แม้จะมีโปรตีนน้อยแต่ปริมาณที่ได้รับในแต่ละวันค่อนข้างมาก โดยเฉพาะคนในชนบทจะกินข้าวประมาณ 800-1,000 กรัม ข้าวสาร 100 กรัมมีโปรตีน 7-12 กรัม ดังนั้นจะได้โปรตีนจากข้าวถึงวันละ 80-120 กรัม ซึ่งเป็นปริมาณที่มากพอสำหรับความต้องการของร่างกายใน 1 วัน แต่เนื่องจากโปรตีนในข้าวมีคุณภาพไม่ดีพอ จึงควรกินข้าวร่วมกับถั่วเมล็ดแห้งหรือเนื้อสัตว์ โปรตีนจากเนื้อสัตว์ควรได้จากปลา ไข่ขาว และนมที่ไม่มีไขมัน

3. วิตามินและเกลือแร่ คนในวัยทำงานจำเป็นจะต้องได้รับวิตามิน และเกลือแร่ในปริมาณค่อนข้างสูง เพื่อใช้ในการสร้างเซลล์ที่สึกหรอและช่วยให้เซลล์ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเสื่อมของเซลล์ วิตามินและเกลือแร่ที่พบว่าเป็นปัญหาในโภชนาการในวัยนี้ ได้แก่

วิตามินเอ ควรได้รับวิตามินเอวันละ 25,000 หน่วยสากล

วิตามินบี 1 มีความสัมพันธ์กับพลังงานเมื่อใช้พลังงานมากจำเป็นต้องได้รับวิตามินบี 1 เพิ่ม ควรได้รับวิตามินบี 1 วันละ 50-100 มิลลิกรัม

วิตามินบี 2 ควรได้รับวันละ 50-100 มิลลิกรัม

วิตามินซี ต้องการวันละ 1,500-3,000 มิลลิกรัม

แคลเซียม ต้องการประมาณวันละ 500-1,000 มิลลิกรัม เนื่องจากจะมีผลในวัยผู้สูงอายุ หากได้รับแคลเซียมน้อยไปจะมีปัญหาเกี่ยวกับโรคกระดูก ซึ่งโรคนี้จะพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย และเมื่ออายุเริ่มมากขึ้น เริ่มเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เซลล์กระดูกจะมีการสลายมากกว่าการสร้าง การสูญเสียแคลเซียมที่กระดูกนี้ทำให้ความแข็งแรงของกระดูกลดลง กระดูกอาจหักและพรุนได้ง่ายในวัยสูงอายุ และอาจมีอาการปวดกระดูกสันหลังด้านหลังและข้อต่อกระดูกโคนขา การได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ จะช่วยเพิ่มความแน่นของกระดูก ซึ่งจะได้จากการดื่มนม ปลาป่น กุ้งแห้ง และผักใบเขียว

เหล็ก การขาดเหล็กเป็นปัญหาโภชนาการหนึ่ง พบในคนไทยทุก ๆ วัย พบในวัยคนทำงาน เฉลี่ยร้อยละ 37 ดังนั้น ควรกินอาหารที่มีธาตุเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะหญิงวัยเจริญพันธุ์ รับประทานวิตามินซีทุกวัน จะช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กได้มากขึ้น นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เพราะจะขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยาแอสไพริน เพราะจะทำให้เลือดออกง่าย

ควรได้รับธาตุเหล็กวันละ 36 มิลลิกรัม ได้จาก ไข่แดง ตับสัตว์ เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว

ไอโอดีน พบว่าขาดมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ จึงควรกินปลาทะเล บ่อย ๆ และใช้เกลือที่ผสมไอโอดีน

4. ไขมัน ไม่ควรเกินร้อยละ 20 ของปริมาณพลังงานทั้งหมด การได้รับอาหารที่มีไขมันมาก จะทำให้มีน้ำหนักเพิ่ม และเกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคอ้วน โรคปวดข้อและเข่า โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ

5. น้ำ ช่วยทำให้ไตขับถ่ายของเสียได้ดีขึ้น ควรดื่มน้ำที่สะอาดอย่างเพียงพอและควรได้รับ น้ำประมาณวันละ 1.5 – 2 ลิตร เป็นอย่างน้อย

อนามัยของคนวัยทำงาน

เรื่องชีวิตภาวะโภชนาการ

คนเราจะมีสุขภาพร่างกายที่ดีได้นั้นอยู่ที่การกินให้ถูกหลักโภชนาการนั่นคือ การกินอาหาร ให้หลากหลาย กินให้สมดุลและกินให้พอดี ซึ่งความพอดีของแต่ละคนขึ้นอยู่กับ อายุ เพศ และ กิจกรรมประจำวัน ถ้ากิจกรรมน้อยแต่กินมากก็จะอ้วนขึ้นอยู่เรื่อย ๆ บางคนกลัวอ้วนเลยกินน้อย จนทำให้น้ำหนักตัวลดลงหรือผอมเกินไป ภาวะโภชนาการจะดีหรือไม่ดีนั้นสามารถดูได้ง่าย ๆ จากการตรวจดูสัดส่วนน้ำหนักตัวและส่วนสูงว่าอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่ เรียกว่า "ดัชนีมวลกาย" ซึ่งคำนวณได้ง่าย ๆ โดยใช้สูตรดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$$

ผลที่ได้ จะบอก ค่าดัชนีมวลกาย

ถ้ามีค่าระหว่าง 18.5-24.9 กิโลกรัม / ตารางเมตร ถือว่า มีน้ำหนักปกติ

ถ้าค่าดัชนีมวลกายมีค่า น้อยกว่า 18.5 ถือว่า มีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน

ถ้าค่าดัชนีมวลกายมีค่า ระหว่าง 25-29.9 ถือว่า มีน้ำหนักมากกว่ามาตรฐาน

ถ้าค่าดัชนีมวลกายมีค่า ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป ถือว่า อ้วน

คนที่เป็นโรคอ้วน อาจจะทำให้เป็นโรคอื่น ๆ ตามมาได้อีก เพราะฉะนั้นควรจะชั่งน้ำหนัก ตัวเป็นประจำเพื่อดูแลตัวเอง โดยการกินอาหารให้พอดี ถ้าน้ำหนักเกินมาตรฐานก็ต้องลดปริมาณ ในแต่ละมื้อลง งดของกินจุบจิบระหว่างมื้อ และถ้าน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐานก็ต้องเพิ่มปริมาณ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อใช้ในการเรียนการสอน โดยผู้จัดทำเอกสารนี้ขอสงวนสิทธิ์ในการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาหารในแต่ละมื้อหรือเพิ่มอาหารว่างระหว่างมื้อเพื่อให้ได้ปริมาณพลังงานที่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย

หลักในการบริโภคอาหาร

บุคคลที่อยู่ในวัยทำงานหรือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไปถึง 60 ปี ควรให้ความสำคัญในการ บริโภคอาหารเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นช่วงที่ยาวนานมีหลักในการบริโภคอาหารดังนี้

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตนเอง คือควร บริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ ให้ได้ 15-25 ชนิด และให้มีการหมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน แต่ละมื้อ

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งบางมื้อ ซึ่งถ้าเป็นไปได้ควรบริโภค ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือควบคู่ไปกับอาหารประเภทแป้ง โดยหมวดข้าวและแป้งนี้ควรบริโภค ประมาณ 8-12 ทัพพี

3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้ประจำ ผักนั้นควรกินประมาณวันละ 4-6 ทัพพี ส่วน ผลไม้กินประมาณ 3-5 ส่วนต่อวัน ผลไม้ 1 ส่วน เช่น กัลย 1 ผล เงาะ 4 ผล ส้ม 2 ผลกลาง มะละกอ 10 คำ ฝรั่ง 1 ผลเล็ก เป็นต้น

4. ให้กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง เป็นประจำ ควรบริโภควันละ 6-12 ช้อนโต๊ะ สำหรับไข่บริโภคได้สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ในคนที่มีภาวะร่างกายปกติ

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย วัยนี้ควรดื่มนมได้วันละ 1-2 แก้ว ควรเป็นนมพ่องไขมัน

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เพราะถ้ามากเกินไปจะทำให้เกิดไขมันในเลือดสูง และเป็น ปัญหาของโรคอ้วน ถ้ากินพืชผักผลไม้ไม่พอและขาดการออกกำลังกาย จะทำให้ไขมันไปเกาะผนัง หลอดเลือดแดงและหัวใจขาดเลือดได้ง่ายขึ้น

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัดเพราะจะทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากสารปนเปื้อน เพราะสิ่งปนเปื้อนต่าง ๆ สามารถทำให้เกิด โรคอุจจาระร่วงหรืออาหารเป็นพิษ รวมทั้งอาจทำให้เกิดโรคพยาธิหรือมะเร็งบางชนิดได้

9. งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะเป็นสารเสพติด และถ้าดื่มจนติดจะทำให้ร่างกาย ขาดสารอาหาร

ถ้าสามารถปฏิบัติได้ตามนี้ ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะทำให้ร่างกาย แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและยังทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาหารเพื่อเสริมสร้างความสดชื่น

คนที่อยู่ในวัยทำงาน มักจะต้องทำงานแข่งกับเวลาและทำงานรีบเร่งหรือเคร่งเครียดเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่ได้วางไว้จนทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ เมื่อใดที่เกิดอาการเมื่อยล้าขึ้น ควรจะพักหรือเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อให้ร่างกายได้ผ่อนคลายความตึงเครียด บางคนจะนิยมการออกกำลังกาย เพราะในขณะที่ออกกำลังกายร่างกายก็จะหลั่งสารชนิดหนึ่ง ซึ่งทำให้ร่างกายสดชื่น แต่บางคนเมื่อเกิดการเมื่อยล้า มักจะนิยมดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง โดยเข้าใจว่าจะช่วยเพิ่มพลังงานหรือทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเศร้าใจ

การสร้างความสดชื่นให้ร่างกาย

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นผัก ผลไม้ โดยเฉพาะผักใบเขียว ส่วนผลไม้ก็มีวิตามินและเกลือแร่เช่นกัน สามารถเลือกกินได้ตามฤดูกาล
2. ควรเลือกดื่มเครื่องดื่มธรรมชาติ เช่น น้ำผลไม้สด น้ำสะอาดหรือน้ำสมุนไพร
3. ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทที่มีไขมันสูง อาหารรสหวานจัด เพราะจะทำให้อ่อน และความอ่อนจะเพิ่มแรงกดดันให้หัวใจ ปอด และอวัยวะภายในอื่น ๆ ซึ่งบ่อนทำลายกำลัง ทำให้ไม่สามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้ในเวลานาน ๆ หรือเมื่อทำงานได้สักครู่ก็จะเหนื่อยเมื่อยล้าได้ง่าย

เครื่องดื่มที่มีประโยชน์

เครื่องดื่มในปัจจุบันมีหลายประเภท บางประเภทดื่มแล้วได้คุณค่าโภชนาการ บางประเภทดื่มแล้วไปกระตุ้นระบบประสาท และบางประเภทดื่มเพื่อให้หายจากความกระหาย ซึ่งสามารถแบ่ง ได้เป็น 7 พวก ดังนี้

1. ประเภทผลไม้ ทั้งสดและที่บรรจุในขวด ครอบง้อม ก่อ่ง การดื่มน้ำผลไม้ก็จะได้ทั้งวิตามินและเกลือแร่
2. นมและเครื่องดื่มที่ใช้นมเป็นหลัก อาหารประเภทนี้ ถ้าดื่มแล้วก็จะได้สารอาหารที่สำคัญ เช่น โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย
3. เครื่องดื่มสมุนไพร ถ้าสามารถดื่มแบบไม่ใส่น้ำตาลได้ก็จะดีมาก เพราะนอกจากจะได้

คุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังจะทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้นด้วยนั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. ชา กาแฟ คุณสมบัติเด่นก็คือ มีคาเฟอีน ซึ่งเป็นสารที่ให้กระตุ้นให้ผู้ดื่มมีความรู้สึก กระปรี้กระเปร่า แต่ถ้าดื่มมากเกินไปจะทำให้มีอาการกระวนกระวาย ตื่นเต้นได้ง่าย ประสาทไว ใจสั่น หงุดหงิด นอนไม่หลับ นอกจากนี้ คาเฟอีนจะไปกระตุ้นการหลั่งกรดเกลือในกระเพาะอาหาร ผู้ที่มีกรดในกระเพาะมากเกินไปอยู่แล้ว หรือมีแผลในกระเพาะอาหาร จึงไม่ควรดื่ม น้ำชา กาแฟที่ แก่ มาก ๆ

5. น้ำหวาน น้ำอัดลม คุณค่าของเครื่องดื่มชนิดนี้ให้เพียงพลังงานเท่านั้น

6. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

7. เครื่องดื่มชูกำลัง ซึ่งใน 1 ขวด จะทำให้พลังงานแต่ร่างกาย 8 แคลอรี และยังมีสาร คาเฟอีน ซึ่งมีผลกระตุ้นระบบประสาท คุณค่าทางโภชนาการที่ได้มีเพียงเล็กน้อย แต่ถ้าดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเพียงอย่างเดียว โดยไม่ได้กินอาหารหลักเลย จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้

จะเห็นได้ว่าเครื่องดื่มมีหลายประเภท เครื่องดื่มแต่ละประเภทก็มีคุณ มีโทษแตกต่างกันไป ดังนั้น ควรเลือกที่จะบริโภคเครื่องดื่มที่มีประโยชน์และมีคุณค่าซึ่งจะเป็นผลดีต่อร่างกายมากที่สุด

อาหารสำหรับผู้บริหาร

ผู้บริหารนั้น ส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยกลางคนขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยที่ไม่ต้องการอาหารเพื่อการเติบโตของร่างกาย แต่ต้องการอาหารเพื่อให้อวัยวะและร่างกายทำงานได้ตามปกติ ให้มีน้ำหนักเหมาะสมกับความสูง วัยนี้จึงไม่ควรได้รับอาหารมากเกินไป เพราะจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ เสื่อมเร็วกว่าปกติได้ การมีโภชนาการที่ดี นอกจากจะทำให้คนในวัยนี้มีสุขภาพที่แข็งแรงและเป็นปกติแล้ว ยังสามารถชะลอหรือป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการกินได้ด้วย เช่น โรคอ้วน โรคหลอดเลือดตีตัน ซึ่งเป็นหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ สมอง แขน ขา และอวัยวะต่าง ๆ โรคเบาหวาน รวมทั้งโรคความดันโลหิตสูงและโรคมะเร็ง

หลักของการรับประทานอาหารของผู้บริหารเพื่อโภชนาการที่ดี

1. ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป และดูแลไม่ให้อ้วน โดยสังเกตได้จากน้ำหนักตัว ถ้าเป็นผู้ชาย น้ำหนักที่พอเหมาะคือ ส่วนสูง (ที่เป็นเซนติเมตร) ลบด้วย 100 เช่น คนที่สูง 170 เซนติเมตร อาจจะมีน้ำหนักตัวได้ถึง 70 กิโลกรัม ถ้าเป็นผู้หญิง น้ำหนักที่พอเหมาะคือ ส่วนสูง (ที่เป็นเซนติเมตร) ลบด้วย 105 หรือบาง กรณีลบด้วย 110 ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับโครงสร้างกระดูกของแต่ละคน ถ้ารู้ตัวว่ากำลังจะอ้วน ก็ต้องลดอาหารจำพวกที่มีไขมันและไขมันคาร์โบไฮเดรตสูงลงบ้าง และออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เดียวกันก็ต้องลดอาหารพวกแป้งและอาหารที่มีรสหวานด้วย ควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์พอประมาณ เน้นเนื้อปลา และควรให้ความสนใจอาหารที่ทำจากถั่วเพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเต้าหู้ขาว เต้าหู้เหลือง ถั่วงอก ถั่วหัวโต เป็นต้น ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันไม่มาก เพราะการบริโภคไขมันเกินความจำเป็นจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ โรคไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดตีตัน โรคมะเร็ง

2. ควรจำกัดปริมาณน้ำตาล เพราะน้ำตาลส่วนที่เกินจะเปลี่ยนแปลงไปเป็นไขมัน ทำให้มีไขมันในเลือดสูง และทำให้มีโอกาสเป็นโรคอ้วน

3. ควรจำกัดอาหารที่มีความเค็มให้มีปริมาณเกลือวันละ 5-6 กรัม เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะผู้บริหารซึ่งมีแนวโน้มที่จะมีหลอดเลือดยึดและหดตัวได้ไม่ดีเท่าที่ควร และเสี่ยงต่อการมีหลอดเลือดแข็งตัวได้มาก

4. ควรรับประทานพืช และผักต่าง ๆ ให้มาก พืช ผัก ให้วิตามินและเกลือแร่ทุกชนิด และที่สำคัญให้กากอาหารหรือใยอาหารทำให้การย่อยและการดูดซึมอาหารเป็นไปอย่างราบรื่น นอกจากนี้กากอาหารยังช่วยปกป้องเยื่อบุจากสารพิษเพราะจะช่วยจับสารพิษและยังช่วยทำให้ลำไส้สะอาดขึ้นด้วย

5. รับประทานผลไม้ให้เพียงพอ ถ้ารู้ตัวว่ามีน้ำหนักค่อนข้างมาก มีลักษณะตัวมหรืออ้วน ควรจะหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวาน

นอกจากนี้ควรออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง ๆ ละประมาณ 5-20 นาที เช่น การเดิน การเล่นกีฬา การว่ายน้ำ ส่วนเครื่องดื่มประเภทเหล้าและแอลกอฮอล์ควรงดดื่ม หากงดไม่ได้ควรดื่มให้น้อยลงเหลือเพียง 20 – 30 ซีซีก่อนอาหาร ซึ่งจะมีส่วนช่วยทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ถือว่าเป็นการกระตุ้นทำให้อยากรับประทานอาหาร แต่ถ้าดื่มมากเกินไปจะเป็นผลเสียต่อร่างกายได้ หากสามารถปฏิบัติได้ตามหลักที่กล่าวข้างต้นนี้ ปัญหาเรื่องสุขภาพจะลดลงได้และที่สำคัญคือจิตใจควรทำจิตใจให้สงบและผ่อนคลายอยู่เสมอซึ่งจะมีผลต่อโภชนาการที่ดีด้วยเช่นกัน

พฤติกรรมรับประทานอาหารกับสุขภาพ

พฤติกรรมรับประทานอาหารของแต่ละคนจะมีผลต่อสุขภาพอย่างยิ่ง การมีสุขภาพที่แข็งแรงหรือเจ็บป่วยบ่อย ๆ มักจะมาจากพฤติกรรมบริโภคของบุคคลนั้น ๆ คนที่เลือกรับประทานอาหารเฉพาะอย่างหรือรับประทานอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งซ้ำซากเป็นประจำ จะทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารได้ ส่วนคนที่รับประทานอาหารเกินกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป รวมทั้งไม่ได้ออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นโรคอ้วน

และโรคต่าง ๆ ตามมา ส่วนคนที่รับประทานอาหารน้อยก็ไม่ได้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นโรคใด ๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ก็จะทำให้ผอมและอาจเป็นโรคอื่นตามมาได้เช่นกัน

สำหรับคนที่อยู่ในวัยทำงาน ซึ่งเป็นวัยที่กำลังสร้างครอบครัวควรใส่ใจกับการบริโภคอาหารให้มาก หากต้องการมีสุขภาพที่ดี ร่างกายมีสัดส่วนที่เหมาะสม ไม่เป็นโรคอ้วน หรือผอมจนเป็นโรคขาดสารอาหาร ก็ควรปรับพฤติกรรมการกิน ด้วยการกินอาหารที่มีความหลากหลายและครบ 5 หมู่และไม่รับประทานอาหารเช้าทุกวัน และควรรับประทานอาหารเช้าอย่างน้อย 15-25 ชนิด เนื่องจากไม่มีอาหารชนิดใด ชนิดหนึ่งตามธรรมชาติที่จะมีสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ นอกจากนี้ต้องหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมากเกินไป รวมทั้งหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ด้วย

การรับประทานอาหารในงานเลี้ยง

คนในวัยทำงานหรือผู้บริหารมักจะหลีกเลี่ยงงานเลี้ยงไม่ค่อยได้ จะสังเกตเห็นได้ว่า หากมีงานเลี้ยงหรือมีการประชุมที่มีการรับประทานอาหารว่าง จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด คนที่ดูแลน้ำหนักตัวเองมักจะมีความกังวล หากมีงานเลี้ยงบ่อย ๆ ควรควบคุมการรับประทานอาหารอย่างเคร่งครัด

หลักการวางแผนการรับประทานอาหารในแต่ละวัน

1. ถ้าเรารู้ว่าจะมีงานเลี้ยงในตอนเย็น ก็ควรลดปริมาณอาหารในมือกลางวันลง
2. ถ้ามีงานเลี้ยงในตอนกลางวัน มือเย็นในวันนั้นก็ควรรับประทานให้น้อยลง
3. ถ้าอาหารในงานเลี้ยงเป็นแบบบุฟเฟต์เลือกตักได้ ก็ควรเลือกตักอาหารแต่พออิ่ม
4. เลือกกินผลไม้แทนขนมหวานหรือเค้ก
5. ถ้าต้องดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ควรดื่มแต่พอประมาณ และควรหลีกเลี่ยงน้ำอัดลม

ถ้าปฏิบัติได้ดังที่กล่าวมา น้ำหนักตัวจะไม่เพิ่มเพราะเกิดจากงานเลี้ยง แต่ที่สำคัญอย่าคิดรับประทานอาหารในงานเลี้ยงอย่างเต็มที่ และคิดจะลดอาหารในมือต่อไปแทน เพราะจะไม่เกิดประโยชน์ต่อการควบคุมการรับประทานอาหารเลย

ภาวะโภชนาการของโลกปัจจุบัน

ปัจจุบันนี้ ปัญหาโภชนาการส่วนใหญ่อยู่ในประเทศที่กำลังพัฒนา โรคขาดสารอาหารที่พบส่วนใหญ่ได้แก่ โรคขาดโปรตีน(Kwashiorkor) และโรคขาดแคลอรีหรือไม่มีอาหารจะกิน ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

(Marasmus) ทั้งสองโรคนี้มักเกิดไปด้วยกันหรือที่เรียกว่าโรคขาดโปรตีน-แคลอรี (PCM หรือ Protein-Calorie Malnutrition หรือ Marasmic Kwashiorkor) ซึ่งเป็นผลให้เกิดโรคขาดเกลือแร่และวิตามินอื่น ๆ ตามมา เช่น โรคเหน็บชา โรคขาดสารอาหารอื่น ๆ ที่พบในประเทศที่กำลังพัฒนาได้แก่ โรคคอกพอก โรคขาดวิตามินเอและโรคลักปิดลักเปิด สาเหตุเนื่องมาจากการขาดความรู้ทางโภชนาการและความยากจน ประเทศเหล่านี้มีประชากรอยู่หนาแน่นและมีอัตราการเพิ่มพลเมืองสูง พลเมืองส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นชาวนา ชาวไร่ ชาวไร่ชาวนา มีรายได้ต่ำและระดับการศึกษาทั่วไปต่ำ ประเทศที่พัฒนาแล้วนั้น ประชาชนมีการกินดีอยู่ดีเกินไปมีการออกกำลังกายไม่เพียงพอ และชีวิตประจำวันมีความเครียดมาก ปัญหาโภชนาการในประเทศเหล่านี้จึงตรงกันข้ามกับปัญหาของประเทศที่กำลังพัฒนา คือ พบโรคที่เกิดจากกินมากเกินไป เช่น โรคอ้วน โรคหลอดเลือดตีบหรืออุดตัน ซึ่งมีสาเหตุมาจากการขาดความรู้ทางโภชนาการเช่นเดียวกัน

ประชากรที่เพิ่มขึ้นส่วนใหญ่ จะอาศัยอยู่ในประเทศที่กำลังพัฒนา ซึ่งมีปัญหาเกี่ยวกับอัตราการเพิ่มผลผลิตทางเกษตรกรรม และรายได้ของประชากรไม่สมดุลกับอัตราการเพิ่มพลเมืองอยู่แล้ว ในอนาคตข้างหน้าโลกอาจจะประสบภาวะการขาดแคลนอาหารวันเสียแต่จะมีการส่งเสริมการผลิตอาหารให้ทันกับประชากรที่เพิ่มขึ้น หรือส่งเสริมการผลิตอาหารไปพร้อมกับการควบคุมอัตราการเพิ่มประชากร

โลกปัจจุบันนี้ยังคงเผชิญปัญหาหนักในการแก้ไขสุขภาพอนามัยและภาวะโภชนาการ การให้การศึกษาทางโภชนาการ และอนามัยเป็นเรื่องที่สำคัญมาก พ่อแม่ทุกคนควรมีความรู้เรื่องอาหารการกินและการเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถในวันข้างหน้า

ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับสุขภาพ

ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก คำว่า "สุขภาพ" หมายถึงสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพสังคม

"สุขภาพกาย" หมายถึง ความแข็งแรงของร่างกาย หรือการปราศจากความเจ็บป่วยของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย บุคคลที่มีสุขภาพดีคือบุคคลที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ และไม่เป็น "พาหะ" หรือไม่แพร่เชื้อโรคซ่อนอยู่ซึ่งจะติดต่อเผยแพร่ไปยังผู้อื่นได้

"สุขภาพจิต" หมายถึง การมีเสถียรภาพหรือความมั่นคงทางอารมณ์ และความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้มีสุขภาพจิตดี จะต้องเป็นผู้ที่ยอมรับความจริง รู้จักแก้ปัญหา และมองเห็นการณ์ไกล

"สุขภาพสังคม" หมายถึง ความสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ โดยมีปัญหาน้อยที่สุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์การแจ้งให้ทราบก่อนการเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ

1. สุขภาพกาย โภชนาการที่ดีจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ มีโครงร่างแข็งแรงไม่แก่มาก่อนวัยและอายุยืน ในสัตว์เลี้ยงหรือสัตว์ทดลอง พวกที่กินอาหารเพียงพอและกินอาหารที่มีโปรตีนเกลือแร่และวิตามินสูงจะเติบโตรวดเร็ว (ดูจากน้ำหนักร่างกายที่เพิ่มขึ้น) ส่วนพวกที่กินอาหารไม่พอหรือกินอาหารที่มีสารอาหารโปรตีน เกลือแร่ และวิตามินตัวใดตัวหนึ่งต่ำจะเติบโตช้าหรือน้ำหนักลดลงแสดงอาการของโรคขาดสารอาหารแต่ละอย่างและมักอายุสั้น

ผู้ที่ได้รับอาหารถูกหลักโภชนาการจะมีรูปทรงสวย กล้ามเนื้อแน่น ผิวพรรณแจ่มใส นัยน์ตาเป็นประกาย และมีกำลังทำงานดีไม่เหน็ดเหนื่อย นอกจากนั้นผู้ได้รับอาหารดีจะมีร่างกายแข็งแรง มีโรคภัยไข้เจ็บน้อยกว่าและอายุยืนกว่าผู้ที่กินอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการมีส่วนช่วยให้อายุที่คาดหวัง (Life Expectancy) ของพลโลกเพิ่มขึ้นและมีน้ำหนักกับส่วนสูงเฉลี่ยเพิ่มขึ้นด้วย การสร้างสุขภาพอนามัยหรือภาวะโภชนาการที่ดีของร่างกายคนและสัตว์นั้นควรกระทำตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา จึงจะมีประสิทธิภาพดีที่สุด

โภชนาการที่ดีมีผลต่อสุขภาพกาย มีดังนี้

1. ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่
2. มีกำลังแรงงานมากกว่าผู้กินอย่างไม่ถูกต้อง
3. ร่างกายแข็งแรง มีความต้านทานโรคสูง
4. ไม่แก่มาก่อนวัยและอายุยืน
5. มารดาและทารกในครรภ์แข็งแรง

2. สุขภาพจิต โภชนาการที่ดีมีส่วนให้จิตใจแข็งแรง มีความมั่นคงในอารมณ์ ไม่เหน็ดเหนื่อยหรือห่อเหี่ยว มีความแจ่มใสและกระตือรือร้นในชีวิต ปรับตนเข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมได้ง่าย และมีวุฒิทางอารมณ์ (Maturity) เจริญเร็วกว่าผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี ภาวะโภชนาการยังมีผลถึงประสิทธิภาพในการทำงานของมนุษย์ด้วย ในต่างประเทศพบว่า เด็กที่รับประทานอาหารเช้า ถูกหลักโภชนาการมีสมาธิดีกว่าและเรียนได้ดีกว่าเด็กที่อดอาหารเช้า ในผู้ใหญ่ก็เช่นเดียวกัน คนงานพวกที่รับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์หรือมีคุณค่าทางโภชนาการสูงจะทำงานได้ทนกว่าและมีประสิทธิภาพดีกว่าพวกที่อดอาหารหรือกินอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ

3. พัฒนาการทางสมอง พัฒนาการทางสมองของมนุษย์นั้นจะเกิดขึ้นเต็มที่ต่ออาศัยภาวะโภชนาการหรืออาหารการกินด้วย การขาดอาหารหรือการขาดโปรตีนมีส่วนทำให้องค์ประกอบสำคัญของสมองเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะขณะที่สมองกำลังเติบโต เช่น ขณะอยู่ในครรภ์มารดา ทารกและในวัยก่อนเรียน การขาดอาหารในระยะนี้มีความสำคัญต่อพัฒนาการทางสมองของ
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เด็กมาก ถ้าเกิดความบกพร่องมักแก้ไขยาก ถึงแม้ว่าเด็กเหล่านี้ จะมีพัฒนาการทางร่างกาย เติบโตเป็นปกติเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ก็ตาม แต่จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพทางสมองต่ำกว่าผู้อื่น

การรับประทานอาหาร เป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ทุกคน เพราะอาหาร ประกอบด้วยสารอาหารหลายอย่างซึ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต อาหารช่วยปั้นหรือปรุงแต่ง มนุษย์ เพราะทุกส่วนในร่างกายมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นโครงร่าง นัยน์ตา โลหิต กล้ามเนื้อ กระดูกฟัน หรือผิวพรรณล้วนแต่แสดงหรือสะท้อนให้เห็นถึงอาหารการกินหรือนิสัยบริโภคอาหารของบุคคลนั้น

อาหารสมส่วน

อาหารที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีอาหารที่อยู่ในอาหารหลักครบทั้งห้าหมู่และมีปริมาณสูงพอ
2. มีโปรตีนคุณภาพสมบูรณ์เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
3. มีคาร์โบไฮเดรตเพียงพอ
4. มีไขมันและกรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกายจำนวนพอเหมาะ ซึ่งส่วนใหญ่มาจากพืช
5. มีเกลือแร่และวิตามินปริมาณสูง
6. มีน้ำเพียงพอ
7. มีกากอาหารจำนวนมากพอเพื่อช่วยในการระบายท้อง

เพื่อสนองความต้องการทางสรีระของร่างกาย อาหารที่รับประทานควรประกอบด้วย อาหารหลายประเภท เพื่อจะได้สารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายครบทุกอย่าง โภชนากรในประเทศไทยได้แบ่งอาหารออกเป็นห้าพวก คือ พวกเนื้อและสิ่งที่แทนเนื้อรวมทั้งไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง และผลไม้เปลือกแข็ง พวกข้าว แป้งที่ทำจากข้าว น้ำตาล เผือก มันและขนมต่าง ๆ พวกผักต่าง ๆ ได้แก่ ผักใบเขียวและผักอื่น ๆ พวกผลไม้ซึ่งมีวิตามินซีสูงและพวกไขมันหรือน้ำมันจากสัตว์และพืช

ถ้ารับประทานอาหารห้าหมู่นี้ครบทุกมื้อและจำนวนมากพอ และดื่มน้ำให้พอ นับว่าได้รับ ประทาน "อาหารสมส่วน" ซึ่งให้สารอาหารโปรตีนคุณภาพสมบูรณ์ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน น้ำ ครบและเพียงพอ "อาหารสมส่วน" ดังกล่าวนี้อาจช่วยเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและป้องกันภาวะทุพโภชนาการในเด็กและผู้ใหญ่ทุกเพศทุกวัยได้ ดังตัวอย่างรายการอาหารในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ตัวอย่างอาหารที่รับประทานแยกตามอาหารหลัก 5 หมู่

	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
ชื่ออาหาร	ข้าวต้ม	ก๋วยเตี๋ยว ผัดราดหน้า	ข้าวสวย
	ไข่เจียว	เนื้อ	ปลาทู น้ำพริก ผักจิ้ม
	ส้มเขียวหวาน	เกี้ยวน้ำ มะละกอสุก	แกงบวนมันเทศ
หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ นม ฯลฯ	ไข่เบ็ด น้ำปลา	เนื้อวัว น้ำปลา เนื้อหมู	ปลาทู กะปิ กุ้งแห้ง น้ำปลา
หมู่ที่ 2 ข้าว น้ำตาล เผือก มัน ฯลฯ	ข้าว	ก๋วยเตี๋ยว แป้งเกี้ยว น้ำตาล แป้งใส่ก๋วยเตี๋ยว	ข้าว น้ำตาล มันเทศ
หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชผักอื่น ๆ		ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง	ถั่วพู มะเขือ พริก กระเทียม มะอึก
หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง	ส้มเขียวหวาน	มะละกอ	มะนาว
หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์ และ พืช	น้ำมันพืช	น้ำมันหมู	น้ำมันพืช กะทิ

ที่มา: (กระทรวงสาธารณสุข, 2534ข.)

บทที่ 3 ผลการศึกษา

ผลการศึกษา "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษา พนักงานไอศตสกา จำกัด" ผู้ศึกษาได้รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ โดยใช้แบบสอบถามสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างพนักงาน จำนวนทั้งหมด 400 ตัวอย่าง

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาจะเสนอข้อมูลโดย แบ่งแยกเป็น 4 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 เป็นการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ส่วนที่ 3 เป็นการทดสอบความรู้เรื่องอาหารและการบริโภค และส่วนที่ 4 เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานบริษัท ไอศตสกา จำกัด

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

เพศของกลุ่มตัวอย่าง

จากการสุ่มตัวอย่างเพื่อตอบแบบสอบถามพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิง มีจำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 65.80 รองลงมาเป็นเพศชาย มีจำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 34.30 (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	263	65.80
ชาย	137	34.30
รวม	400	100.00

อายุของกลุ่มตัวอย่าง

จากการแบ่งช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 5 ช่วง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะเป็นคนทำงานที่อยู่ในช่วงอายุ 20-30 ปี มีจำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 36.50 รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 30-40 ปี มีจำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 34.30 ไม่ว่างกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

31-40 ปี มีจำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 และช่วงอายุ 41-50 ปี จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 24.30 ช่วงอายุมากกว่า 50 ปี มีจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 6.30 และช่วงอายุต่ำกว่า 20 ปี มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50 (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 20 ปี	2	0.50
20 – 30 ปี	146	36.50
31 – 40 ปี	130	32.50
41 – 50 ปี	97	24.25
51 – 60 ปี	25	6.25
รวม	400	100.00

สถานภาพสมรสของกลุ่มตัวอย่าง

จากการแบ่งสถานภาพสมรสของกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 ประเภท พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน มีจำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 53.00 สถานภาพโสด มีจำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 นอกจากนั้นจะมีสถานภาพหย่าร้างแยกกัน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.30 และเป็นหม้าย 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.80 (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โสด	180	45.00
สมรสอยู่ด้วยกัน	212	53.00
หม้าย	3	0.75
หย่าร้างแยกกันอยู่	5	1.25
รวม	400	100.00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง

จากการแบ่งระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีผู้ที่มีการศึกษาปริญญาตรี จำนวน 198 คน ร้อยละ 49.50 รองลงมาคือ มัธยมปลาย/ปวช. มีจำนวน 68 คน ร้อยละ 17.00 อนุปริญญา จำนวน 54 คน ร้อยละ 13.50 มัธยมต้น 52 คน ร้อยละ 13.00 ต่ำกว่ามัธยมต้น จำนวน 16 คน ร้อยละ 4.00 และสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 12 คน ร้อยละ 3.00 (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประถม	16	4.00
มัธยมต้น	52	13.00
ปวช.หรือมัธยมปลาย	48	17.00
ปวส.หรืออนุปริญญา	54	13.50
ปริญญาตรี	198	49.50
สูงกว่าปริญญาตรี	12	3.00
รวม	400	100.00

ลักษณะงานของกลุ่มตัวอย่าง

จากการแบ่งประเภทของกลุ่มงานออกเป็น 2 ประเภท พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากทำงานในฝ่ายสำนักงาน มีจำนวน 260 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 รองลงมาคือกลุ่มฝ่ายการผลิต จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะของกลุ่มงาน

กลุ่มงาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ฝ่ายสำนักงาน	260	65.00
ฝ่ายผลิต คลังสินค้าและขนส่ง	140	35.00
รวม	400	100.00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่โดยไม่ขออนุญาต

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วงระหว่าง 10,000 - 20,000 บาท มีจำนวน 204 คน คิดเป็นร้อยละ 51.00 รองลงมา มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 31.00 ที่เหลือคือกลุ่มที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001-30,000 บาท จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 และกลุ่มที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 50,001 บาท มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.80 และกลุ่มสุดท้ายคือกลุ่มที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 40,001-50,000 บาท มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.80 (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า/เท่ากับ 10,000 บาท	124	31.00
10,001 – 20,000 บาท	204	51.00
20,001 – 30,000 บาท	40	10.00
30,001 – 40,000 บาท	22	5.50
40,001 – 50,000 บาท	3	0.75
ตั้งแต่ 50,001 บาทขึ้นไป	7	1.75
รวม	400	100.00

ภูมิลาเนาตั้งเดิมของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ที่ภาคกลาง มีจำนวน 232 คน คิดเป็นร้อยละ 58.00 รองลงมาอยู่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 45 คน คิดเป็นร้อยละ 11.30 นอกจากนั้นเป็นคนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 38 คน คิดเป็นร้อยละ 9.50 เป็นคนภาคเหนือ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 9.30 ภาคใต้ มีจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 9.00 และสุดท้ายเป็นคนภาคตะวันตก จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภูมิภาคเดิม

ภาค	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เหนือ	37	9.25
ตะวันออกเฉียงเหนือ	38	9.50
ตะวันออก	45	11.25
ตะวันตก	12	3.00
กลาง	232	58.00
ใต้	36	9.00
รวม	400	100.00

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร

ในการพิจารณาของกลุ่มตัวอย่างเพื่อจัดลำดับความสำคัญของแต่ละปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร โดยให้ปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดเป็นอันดับที่ 1 และปัจจัยที่มีอิทธิพลรองลงมาเป็นลำดับที่ 2 ถึง 9 ตามลำดับ ผู้ศึกษาใช้วิธีการค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักโดยมีเกณฑ์การให้น้ำหนักดังต่อไปนี้

อันดับที่ 1	ให้น้ำหนักเท่ากับ 9
อันดับที่ 2	ให้น้ำหนักเท่ากับ 8
อันดับที่ 3	ให้น้ำหนักเท่ากับ 7
อันดับที่ 4	ให้น้ำหนักเท่ากับ 6
อันดับที่ 5	ให้น้ำหนักเท่ากับ 5
อันดับที่ 6	ให้น้ำหนักเท่ากับ 4
อันดับที่ 7	ให้น้ำหนักเท่ากับ 3
อันดับที่ 8	ให้น้ำหนักเท่ากับ 2
อันดับที่ 9	ให้น้ำหนักเท่ากับ 1

$$\text{ค่าเฉลี่ยการให้คะแนนความสำคัญ} = \frac{\sum (\text{น้ำหนักที่ให้} \times \text{จำนวนผู้ที่ให้น้ำหนักในปัจจัยนั้น})}{\text{จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด}}$$

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีอิทธิพลมากที่สุดได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารและการบริโภค ปัจจัยที่มีอิทธิพลรองลงมาคือสภาพอาหาร ได้แก่ ลักษณะของอาหาร ความน่ารับประทาน ความสะอาด และอันดับต่อมาคือ รายได้ที่จะนำมาใช้ในการซื้ออาหาร ทศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารแต่ละประเภท เชื้อชาติ และสภาพครอบครัว ภูมิลำเนาเดิมที่เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหาร ความเชื่อและความเคยชิน การโฆษณาที่จูงใจให้ซื้ออาหาร ปัจจัยที่มีอิทธิพลน้อยที่สุดเป็นอันดับที่ 9 คือ ระดับการศึกษา (ตารางที่ 10)

ตารางที่ 10 ลำดับความสำคัญของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

อันดับที่	ปัจจัย	คะแนนรวม	ค่าเฉลี่ย	ร้อยละ
1	ความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารและการบริโภค	2,723	6.81	15.12
2	สภาพอาหาร : ความสะอาด น่ารับประทาน	2,702	6.76	15.00
3	รายได้ที่จะนำมาใช้ในการซื้ออาหาร	2,432	6.08	13.50
4	ทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารแต่ละประเภท	2,262	5.66	12.56
5	เชื้อชาติและสภาพครอบครัว	1,831	4.58	10.17
6	ภูมิลำเนาเดิม	1,766	4.42	9.81
7	ความเชื่อและความเคยชิน	1,644	4.11	9.13
8	การโฆษณา	1,442	3.61	8.01
9	ระดับการศึกษา	1,207	3.02	6.70

หมายเหตุ คะแนนรวมได้จากการถ่วงน้ำหนักความสำคัญในแต่ละปัจจัยละอันดับ (ตารางผนวกที่ 1)

ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภค

ในการพิจารณาทดสอบความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารและการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จะใช้วิธีการแบ่งระดับความรู้เป็น 3 ระดับ จากเกณฑ์ของหัวหน้าแผนกโภชนาการด้านอาหารของโรงพยาบาลทหารผ่านศึก ดังนี้

ตอบถูก 18 – 20 ข้อ

ร้อยละ 90 – 100

มีความรู้เรื่องอาหารดี

ตอบถูก 12 – 17 ข้อ

ร้อยละ 60 – 89

มีความรู้เรื่องอาหารปานกลาง

ตอบถูกน้อยกว่า 12 ข้อ

ร้อยละน้อยกว่า 60

มีความรู้เรื่องอาหารน้อย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่งานวิจัยทางการแพทย์ใช้เท่านั้น ไม่ควรเผยแพร่สู่สาธารณะโดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี มีจำนวน 245 คน คิดเป็นร้อยละ 61.30 รองลงมาที่มีความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคระดับปานกลาง จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 37.00 และมีความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคระดับน้อย จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.80 (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความรู้เรื่องอาหารและการบริโภค

ระดับของความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีความรู้ดี	245	61.30
มีความรู้ปานกลาง	148	37.00
มีความรู้น้อย	7	1.80
รวม	400	100.00

จากผลการทดสอบความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความรู้ดี ทราบว่าโรคอ้วนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ เบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง การรับประทานอาหารที่ทอด ปิ้งย่างจนเกรียมไหม้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง คุณค่าของสารอาหารในหมักดองมีน้อยกว่าผักสดและทราบถึงประโยชน์ของบริโภคข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือที่ให้คุณค่าอาหารมากกว่าข้าวขาวที่ขัดสี นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทราบวิธีการเลือกซื้ออาหาร โดยก่อนซื้อจะอ่านข้อมูลบนฉลากเพื่อดูส่วนประกอบของสารอาหาร วันที่ผลิตและวันหมดอายุ เครื่องหมาย “อย.” และเลือกซื้อน้ำมันพืชชนิดมีไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งสกัดจากถั่วเหลือง ข้าวโพดหรือเมล็ดดอกทานตะวัน และทราบถึงวิธีการเลือกซื้ออาหารปลอดสารพิษโดยการสังเกตผักที่มีรอยแมลงกัดกินหรือผักที่ไม่มีคราบสีขาวจับ (ตารางที่ 12 และ 13)

ความรู้เรื่องอาหารที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปจนทำให้เป็นโรคอ้วน ปริมาณไขมันที่มีในไข่ขาว ประโยชน์ของกระเทียมที่ช่วยป้องกันโรค ผลไม้ที่ให้คาร์โบไฮเดรตและพลังงานมาก การแปรรูปอาหารและการหุงต้มอาหารจะทำให้สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการ ประโยชน์ของการดื่มน้ำสมคั้น การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอ ความแตกต่างของโปรตีนที่ได้จากพืชและจากสัตว์ คุณค่าที่ได้จากการรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูงและวิธีการเก็บอาหารกระป๋องที่เปิดแล้วรับประทานไม่หมด ส่วนความรู้เรื่องอาหารที่พนักงานกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ต่ำ ได้แก่ ความรู้เรื่องสารอาหารในนมเปรี้ยวมีคุณค่าใกล้เคียงกับนมสดและการสูญเสียคุณค่าสารอาหารในน้ำผลไม้ที่คั้นไว้นาน 15 นาที

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อการวิจัยเท่านั้น ไม่ควรเผยแพร่ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 12 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการตอบถูกและตอบผิด

ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภค	ตอบถูก (ร้อยละ)	ตอบผิด (ร้อยละ)
ผลเสียของการบริโภคอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปจนเกินความจำเป็น	67.50	67.50
โรคอ้วนก่อให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมา	98.00*	98.00*
ผลเสียของอาหารที่ทอด ปิ้ง ย่าง จนเกรียมไหม้ทำให้เป็นมะเร็ง	96.30*	96.30*
ปริมาณไขมันในอาหารประเภทไข่	85.50	85.50
ประโยชน์ของข้าวกล้องและหรือข้าวซ้อมมือ	95.30*	95.30*
ประโยชน์ของกระเทียมที่ช่วยป้องกันโรค	78.80	78.80
ความแตกต่างกันระหว่างคุณค่าของสารอาหารผักสดกับผักดอง	92.80*	92.80*
คุณค่าของสารอาหารที่คล้ายกันระหว่างนมเปรี้ยวกับนมสด	43.50	43.50
ประเภทของผลไม้ที่มีคาร์โบไฮเดรตและให้พลังงานมาก	74.00	74.00
สาเหตุของการสูญเสียสารอาหารด้วยวิธีการแปรรูปและการหุงต้ม	75.50	75.50
ประโยชน์ของการดื่มน้ำส้มคั้นสดที่มีมากกว่าการดื่มน้ำกาแฟ	79.50	79.50
การสูญเสียคุณค่าสารอาหารของน้ำผลไม้ที่คั้นทิ้งไว้เกิน 15 นาที	58.80	58.80
ประโยชน์ของการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอ	82.30	17.80
ความแตกต่างของโปรตีนที่ได้จากสัตว์และโปรตีนที่ได้จากพืช	86.00	14.00
ประโยชน์ของการเลือกบริโภคน้ำมันพืชชนิดที่มีไขมันไม่อิ่มตัว	91.50*	8.50
คุณค่าที่ได้รับจากการบริโภคอาหารที่มีเส้นใยสูง	72.50	27.50
การพิจารณาข้อมูลบนฉลากอาหารในเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป	98.50*	1.50
วิธีการเก็บรักษาอาหารกระป๋องที่เปิดแล้วรับประทานไม่หมด	63.30	36.80
การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีเครื่องหมาย “อย.”	95.00*	5.00
วิธีการพิจารณาเลือกซื้อผักปลอดสารพิษ	92.80*	7.30

หมายเหตุ * หมายถึง มีความรู้อยู่ในระดับดี

ตารางที่ 13 ค่าร้อยละและการแปรผลของการวัดความรู้เรื่องอาหารและการบริโภค

ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภค	ร้อยละ	มีความรู้
การบริโภคอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น	67.50	ปานกลาง
โรคอ้วนก่อให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมา	98.00*	ดี
ผลเสียของอาหารที่ทอด ปิ้ง ย่าง จนเกรียมไหม้ทำให้เป็นมะเร็ง	96.30*	ดี
ปริมาณไขมันในอาหารประเภทไข่	85.50	ปานกลาง
ประโยชน์ของข้าวกล้องและหรือข้าวซ้อมมือ	95.30*	ดี
ประโยชน์ของกระเทียมที่ช่วยป้องกันโรค	78.80	ปานกลาง
ความแตกต่างกันระหว่างผักสดกับผักดอง	92.80*	ดี
คุณค่าของสารอาหารที่คล้ายกันระหว่างนมเปรี้ยวกับนมสด	43.50	น้อย
ประเภทของผลไม้ที่มีคาร์โบไฮเดรตและให้พลังงานมาก	74.00	ปานกลาง
การสูญเสียสารอาหารด้วยวิธีการแปรรูปและการหุงต้ม	75.50	ปานกลาง
ประโยชน์ของการดื่มน้ำส้มคั้นสดที่มีมากกว่าการดื่มกาแฟ	79.50	ปานกลาง
การสูญเสียคุณค่าสารอาหารของน้ำผลไม้ที่คั้นทิ้งไว้เกิน 15 นาที	58.80	น้อย
ประโยชน์ของการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอ	82.30	ปานกลาง
ความแตกต่างของโปรตีนที่ได้จากสัตว์และโปรตีนที่ได้จากพืช	86.00	ปานกลาง
ประโยชน์ของการเลือกบริโภคน้ำมันพืชชนิดที่มีไขมันไม่อิ่มตัว	91.50*	ดี
คุณค่าที่ได้รับจากการบริโภคอาหารที่มีเส้นใยสูง	72.50	ปานกลาง
การพิจารณาข้อมูลบนฉลากอาหารในเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป	98.50*	ดี
วิธีการเก็บรักษาอาหารกระป๋องที่เปิดแล้วรับประทานไม่หมด	63.30	ปานกลาง
การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีเครื่องหมาย "อย."	95.00*	ดี
วิธีการพิจารณาเลือกซื้อผักปลอดสารพิษ	92.80*	ดี

หมายเหตุ * หมายถึง มีความรู้อยู่ในระดับดี

ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

จากผลการสำรวจความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล สรุปได้ดังนี้ (ตารางภาคผนวกที่ 1-6)
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เพศ

เพศหญิงมีความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคอยู่ในระดับดีมากกว่าเพศชาย คือ 167 คน คิดเป็นร้อยละ 63.50 ส่วนเพศชายมีความรู้ดี จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 56.90 (ตารางผนวกที่ 1)

อายุ

จากกลุ่มตัวอย่าง อายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 2 คน พบว่ามีความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคปานกลาง 1 คน ความรู้ต่ำ 1 คน ร้อยละ 50.00 ทั้ง 2 ระดับ อายุ 20-30 ปี มีความรู้ดี จำนวน 100 คน ร้อยละ 68.50 อายุ 31-40 ปี มีความรู้ดี 76 คน ร้อยละ 58.50 อายุ 41-50 ปี มีความรู้ดี 61 คน ร้อยละ 62.90 อายุมากกว่า 50 ปี มีความรู้ปานกลาง 16 คน ร้อยละ 64.00 (ตารางผนวกที่ 3)

สถานภาพ

กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสด มีความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคอยู่ในระดับดี จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 67.80 สถานภาพสมรสที่มีความรู้ดี จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 57.10 สถานภาพหม้าย จำนวน 3 คน มีความรู้ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 100.00 สถานภาพหย่าหรือแยกกันอยู่ จะมีความรู้ปานกลาง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 (ตารางผนวกที่ 4)

ระดับการศึกษา

กลุ่มที่มีการศึกษาระดับประถม มีความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 93.80 มัธยมต้น ส่วนมากมีความรู้ระดับปานกลาง มีจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 67.30 มัธยมปลาย จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 54.40 อนุปริญญาหรือปวส. จำนวน 41 คน มีความรู้ดี คิดเป็นร้อยละ 75.90 ระดับปริญญาตรี มีความรู้ดี จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 74.70 สูงกว่าปริญญาตรี มีความรู้ดี จำนวน 10 คน ร้อยละ 83.30 (ตารางผนวกที่ 5)

กลุ่มงาน

กลุ่มตัวอย่างฝ่ายสำนักงาน ส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคในระดับดี จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 67.30 กลุ่มงานฝ่ายผลิต มีจำนวน 70 คน มีความรู้ดี คิดเป็นร้อยละ 50.00 เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

จากกลุ่มตัวอย่าง ผู้ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท ส่วนมากมีความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001-20,000 บาท มีความรู้ระดับดี จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 65.20 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001-30,000 บาท มีความรู้ระดับดี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,001-40,000 บาท มีความรู้ระดับดี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 72.70 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 40,001-50,000 บาท จำนวน 3 คน มีความรู้ระดับดีทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100.00 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 50,001 บาท จำนวน 6 คน มีความรู้ดี เป็นร้อยละ 85.70 (ตารางผนวกที่ 7)

ภูมิสำเนาเดิม

จาก กลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิสำเนาเดิมภาคเหนือมีความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคระดับดี จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 70.30 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความรู้ระดับปานกลาง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 55.30 ภาคตะวันออกมีความรู้ระดับปานกลาง จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 55.60 ภาคตะวันตกมีความรู้ดี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 58.30 ภาคกลางมีความรู้ดี จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 65.50 ส่วนภาคใต้มีความรู้ดี จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 69.40 (ตารางผนวกที่ 8)

ลักษณะของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ในการพิจารณาความถี่ของพฤติกรรมการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการหาค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก โดยมีหลักเกณฑ์การให้ค่าน้ำหนักดังต่อไปนี้

ไม่เคย	ให้น้ำหนักเท่ากับ	1
น้อย (1 ครั้ง/สัปดาห์)	ให้น้ำหนักเท่ากับ	2
ปานกลาง (2-3ครั้ง/สัปดาห์)	ให้น้ำหนักเท่ากับ	3
บ่อย (4-5ครั้ง/สัปดาห์)	ให้น้ำหนักเท่ากับ	4
ทุกวัน (6-7ครั้ง/สัปดาห์)	ให้น้ำหนักเท่ากับ	5

$$\text{ค่าเฉลี่ยการให้ความสำคัญ} = \frac{\sum (\text{น้ำหนักที่ให้} \times \text{จำนวนผู้ที่ให้น้ำหนักในชื่อนั้น})}{\text{จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด}}$$

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษา จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ในการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยที่ถ่วงน้ำหนักและกำหนดเกณฑ์ของช่วงค่าเฉลี่ยที่ถ่วงน้ำหนักเพื่อใช้พิจารณาพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างว่า มีการปฏิบัติมากน้อยเพียงใด ดังนี้

ช่วงค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80	ให้หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติ
ช่วงค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60	ให้หมายถึง	ปฏิบัติน้อย
ช่วงค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40	ให้หมายถึง	ปฏิบัติปานกลาง
ช่วงค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20	ให้หมายถึง	ปฏิบัติบ่อยๆ
ช่วงค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00	ให้หมายถึง	ปฏิบัติทุกวัน

จากการศึกษาโดยใช้ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักของพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติโดยเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ พบว่า พฤติกรรมโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติบ่อย ๆ ได้แก่ การรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 4.10 รองลงมาคือ การรับประทานอาหารผลไม้สด การรับประทานอาหารประเภทผัก การดื่มน้ำที่สะอาดวันละ 8 แก้ว การรับประทานอาหารประเภททอดหรือผัด การรับประทานอาหารประเภทปลาโดยมีค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักเท่ากับ 3.94 3.64 3.56 3.51 3.47 ตามลำดับ (ตารางที่ 14 และ 15)

สำหรับพฤติกรรมปฏิบัติที่มีความถี่ปานกลางได้แก่ การรับประทานอาหารแบบซื้อสำเร็จพร้อมรับประทาน มีค่าเฉลี่ย 3.09 เท่ากับค่าเฉลี่ยของการซื้ออาหารสดมาปรุงเพื่อรับประทานเอง พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติรองลงมาคือ การรับประทานไข่ การดื่มนมที่เหมาะสมกับวัย การรับประทานอาหารประเภทไขมัน การรับประทานอาหารปลอดสารพิษ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.95 2.91 2.73 2.64 ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมที่มีความถี่ในการปฏิบัติบ่อยได้แก่ การรับประทานข้าวซ้อมมือ ค่าเฉลี่ย 2.35 รองลงมาคือ การซื้ออาหารตามสื่อโฆษณาต่าง ๆ การรับประทานผลไม้กระป๋อง การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม การรับประทานอาหารกระป๋อง การซื้ออาหารสำเร็จรูปพร้อมปรุงมาปรุงต่อ และสุดท้าย การรับประทานอาหารประเภทหมักดอง มีค่าเฉลี่ย 2.35 2.16 2.10 1.99 1.96 1.92 และ 1.84 ตามลำดับ และพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่ส่วนมากไม่เคยปฏิบัติเลย คือ การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.60

ตารางที่ 14 จำนวนและค่าร้อยละจำแนกตามพฤติกรรมการปฏิบัติ

พฤติกรรมการปฏิบัติ (ต่อสัปดาห์)	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ซื้ออาหารสดมาปรุงเอง	54 (13.50)	100 (25.00)	105 (26.30)	111 (27.80)	30 (7.50)	400 (100)
ซื้ออาหารสำเร็จพร้อมปรุง	0 (0.00)	15 (3.80)	45 (11.30)	234 (58.50)	106 (26.50)	400 (100)
รับประทานอาหารเช้าสำเร็จ	37 (9.30)	114 (28.50)	118 (29.50)	110 (27.50)	21 (5.30)	400 (100)
รับประทานอาหารกระป๋อง	1 (0.30)	10 (2.50)	34 (8.50)	282 (70.50)	73 (18.50)	400 (100)
รับประทานอาหารหลัก 3 มื้อ	161 (40.30)	155 (38.80)	53 (13.30)	25 (6.30)	6 (1.50)	400 (100)
รับประทานข้าวซ้อมมือ	26 (6.50)	40 (10.00)	84 (21.00)	147 (36.80)	103 (25.70)	400 (100)
ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว	102 (25.50)	83 (20.80)	156 (39.00)	55 (13.80)	4 (1.00)	400 (100)
รับประทานไข่	11 (2.80)	89 (22.30)	184 (46.00)	101 (25.30)	15 (3.80)	400 (100)
รับประทานปลา	24 (6.00)	183 (45.80)	151 (37.80)	40 (10.00)	2 (0.50)	400 (100)
รับประทานเนื้อสัตว์สุกดิบ	1 (0.20)	14 (3.50)	33 (8.30)	126 (31.50)	226 (56.50)	400 (100)
รับประทานผัก	48 (12.00)	191 (47.80)	132 (33.00)	25 (6.30)	4 (1.00)	400 (100)
รับประทานอาหารหมักดอง	0 (0.00)	3 (0.75)	45 (11.25)	238 (59.50)	114 (28.50)	400 (100)
รับประทานอาหารทอด/ผัด	33	182	143	39	3	400

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับ (8.30) ใช้งาน (45.50) ศึกษา (35.80) อบรม (9.80) ฝึกอบรม (0.80) ประโยชน์ (100) ในการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 14 (ต่อ)

พฤติกรรมการปฏิบัติ (ต่อสัปดาห์)	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
รับประทานอาหารที่มีกะทิ	9 (2.30)	63 (15.80)	150 (37.50)	169 (42.30)	9 (2.30)	400 (100)
รับประทานผลไม้สด	93 (23.30)	207 (51.80)	84 (21.00)	16 (4.00)	0 (0.00)	400 (100)
รับประทานผลไม้กระป๋อง	2 (0.50)	9 (2.30)	66 (16.50)	272 (68.00)	51 (12.80)	400 (100)
รับประทานอาหารปลอด สารพิษ	11 (2.80)	57 (14.30)	134 (33.50)	174 (43.50)	24 (6.00)	400 (100)
ดื่มนมที่เหมาะสมกับวัย	38 (9.50)	82 (20.50)	127 (31.80)	114 (28.50)	39 (9.80)	400 (100)
รับประทานอาหารเสริม	15 (3.80)	42 (10.50)	39 (9.80)	133 (33.30)	171 (42.80)	400 (100)
ซื้ออาหารตามสื่อต่าง ๆ	2 (0.50)	8 (7.00)	99 (24.80)	174 (43.50)	97 (24.30)	400 (100)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ความถี่ในการปฏิบัติ
รับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ	4.10	0.96	บ่อย ๆ
รับประทานผลไม้สด	3.94	0.78	บ่อย ๆ
รับประทานอาหารประเภทผัก	3.64	0.81	บ่อย ๆ
ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว	3.56	1.05	บ่อย ๆ
รับประทานอาหารประเภททอดหรือผัด	3.51	0.81	บ่อย ๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 15 (ต่อ)

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ความถี่ในการปฏิบัติ
รับประทานอาหารประเภทปลา	3.47	0.77	บ่อย ๆ
รับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูป	3.09	1.07	ปานกลาง
ซื้ออาหารสดมาปรุงเอง	3.09	1.17	ปานกลาง
รับประทานอาหารประเภทไข่	2.95	0.86	ปานกลาง
ดื่มนมที่เหมาะสมกับวัยและสุขภาพ	2.91	1.12	ปานกลาง
รับประทานอาหารที่มีกะทิและไขมัน	2.73	0.83	ปานกลาง
รับประทานอาหารปลอดสารพิษ	2.64	0.90	ปานกลาง
รับประทานข้าวซ้อมมือ	2.35	1.16	น้อย
ซื้ออาหารตามสื่อโฆษณาต่าง ๆ	2.16	0.89	น้อย
รับประทานผลไม้กระป๋อง	2.10	0.65	น้อย
รับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม	1.99	1.13	น้อย
รับประทานอาหารกระป๋อง	1.96	0.62	น้อย
ซื้ออาหารสำเร็จรูปพร้อมปรุงมาปรุงต่อ	1.92	0.72	น้อย
รับประทานอาหารประเภทหมักดอง	1.84	0.64	น้อย
รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ	1.60	0.80	ไม่เคย

เกณฑ์การวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยที่ถ่วงน้ำหนักเพื่อกำหนดเกณฑ์ในการวัดของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

รายการปฏิบัติที่ถูกลักโภชนาการ(เชิงบวก) กำหนดให้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00–2.50 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ดี

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51–5.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดี

รายการปฏิบัติที่ไม่ถูกลักโภชนาการ (เชิงลบ) กำหนดให้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00–2.50 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดี

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51–5.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยมนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากการพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยภาพรวมของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนมากมีพฤติกรรมที่ดี คือ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ รับประทานผัก ผลไม้ อาหารประเภทปลา ไข่ และอาหารปลอดสารพิษ ดื่มน้ำสะอาดวันละ 3 แก้ว ดื่มนมที่เหมาะสม นิยมซื้ออาหารสดมาปรุงเอง โดยไม่ซื้ออาหารตามสื่อต่าง ๆ ไม่นิยมรับประทานอาหารกระป๋อง ผลไม้กระป๋อง อาหารหมักดอง เนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ อาจเป็นเพราะความห่วงใยในสุขภาพที่มีมากขึ้น (ตารางที่ 16 และ 17)

ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีของกลุ่มตัวอย่างได้แก่การรับประทานข้าวหอมมือหรือข้าวกล้อง และผลิตภัณฑ์อาหารเสริมบ่อยครั้งและนิยมรับประทานอาหารประเภททอด มีไขมัน และซื้ออาหารสำเร็จรูปรับประทาน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามหลักภาวะโภชนาการที่ดี

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักและความถี่ที่ปฏิบัติอย่างถูกหลักโภชนาการ (เชิงบวก)

พฤติกรรมที่ถูกหลักโภชนาการ	ค่าเฉลี่ย	ความถี่	ระดับพฤติกรรม
การรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ	4.10	บ่อย ๆ	ดี
การรับประทานผลไม้สด	3.94	บ่อย ๆ	ดี
การรับประทานอาหารประเภทผัก	3.64	บ่อย ๆ	ดี
การดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว	3.56	บ่อย ๆ	ดี
การรับประทานอาหารประเภทปลา	3.47	บ่อย ๆ	ดี
การซื้ออาหารสดมาปรุงเอง	3.09	ปานกลาง	ดี
การรับประทานอาหารประเภทไข่	2.95	ปานกลาง	ดี
การดื่มนมที่เหมาะสมกับวัยและสุขภาพ	2.91	ปานกลาง	ดี
การรับประทานอาหารปลอดสารพิษ	2.64	ปานกลาง	ดี
การรับประทานข้าวหอมมือ	2.35	น้อย	ไม่ดี
การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม	1.99	น้อย	ไม่ดี

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักและความถี่ที่ปฏิบัติไม่ถูกหลักโภชนาการ (เชิงลบ)

พฤติกรรมที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ	ค่าเฉลี่ย	ความถี่	ระดับพฤติกรรม
การรับประทานอาหารประเภททอดหรือผัด	3.51	บ่อย ๆ	ไม่ดี
การรับประทานอาหารซื้อสำเร็จรูป	3.09	ปานกลาง	ไม่ดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 17 (ต่อ)

พฤติกรรมที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ	ค่าเฉลี่ย	ความถี่	ระดับพฤติกรรม
การรับประทานอาหารประเภททอดหรือผัด	3.51	บ่อย ๆ	ไม่ดี
การรับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูป	3.09	ปานกลาง	ไม่ดี
การรับประทานอาหารที่มีกะทิและไขมัน	2.73	ปานกลาง	ไม่ดี
การซื้ออาหารตามสื่อโฆษณาต่าง ๆ	2.16	น้อย	ดี
การรับประทานผลไม้กระป๋อง	2.10	น้อย	ดี
การรับประทานอาหารกระป๋อง	1.96	น้อย	ดี
การซื้ออาหารเช้าพร้อมปรุงมาปรุงต่อ	1.92	น้อย	ดี
การรับประทานอาหารประเภทหมักดอง	1.84	น้อย	ดี
การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ	1.60	ไม่เคย	ดี

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา กลุ่มงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และภูมิลำเนาเดิม เพื่อนำมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารประกอบด้วย พฤติกรรมการซื้ออาหารและพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทต่าง ๆ โดยใช้วิธีทางสถิติ คือ ไคสแควร์และกำหนดค่านัยสำคัญ (Significance) เท่ากับ 0.05

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างพบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย การซื้ออาหารสดมาปรุงเอง การซื้ออาหารเช้าพร้อมปรุงมาปรุงต่อ การรับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูป การรับประทานอาหารแบบซื้อสำเร็จรูป การรับประทานอาหารกระป๋อง การรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ การรับประทานข้าวซ้อมมือ ไข่ ปลา ผัก อาหารหมักดอง อาหารที่มีกะทิ อาหารประเภททอดหรือผัด ผลไม้สด ผลไม้กระป๋อง อาหารปลอดสารพิษ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมและการซื้ออาหารตามสื่อต่าง ๆ ไม่ขึ้นอยู่กับเพศที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ส่วนกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญน้อยกว่า 0.05 จะปฏิเสธสมมติฐาน H_0 และยอมรับ H_1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น มิอนุญาตให้เผยแพร่ไปใช้ประโยชน์ในการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ซึ่งหมายความว่า การนำดื่ม น้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์แบบ
 สุก ๆ ดิบ ๆ และดื่มนมที่เหมาะสม ขึ้นอยู่กับเพศที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ตารางที่ 18) จากตาราง
 ผนวกที่ 9 10 และ 11 พบว่าเพศหญิงและเพศชายดื่ม น้ำสะอาดวันละ 8 แก้วในระดับปานกลาง
 คิดเป็นร้อยละ 42.60 32.10 ตามลำดับ ส่วนการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ
 เพศหญิงและเพศชายไม่เคยรับประทานเป็นสัดส่วนร้อยละ 60.50 และ 48.90 ตามลำดับ ซึ่งนับว่า
 เป็นพฤติกรรมที่ดี และถูกต้องตามหลักโภชนาการ ส่วนพฤติกรรมการดื่มนมที่เหมาะสมกับวัย
 พบว่า เพศหญิงและเพศชายมีพฤติกรรมการดื่มนมปานกลางซึ่งใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 31.90
 และ 31.40 แต่เพศหญิงมีจำนวนผู้ดื่มนมทุกวันและบ่อยครั้งมากกว่าเพศชาย

ตารางที่ 18 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร :

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง H_0 : การซื้ออาหารสดมาปรุงเองไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H_1 : การซื้ออาหารสดมาปรุงเองขึ้นอยู่กับเพศ	2.922	4	0.571
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อ H_0 : การซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H_1 : การซื้ออาหารพร้อมปรุง มาปรุงต่อขึ้นอยู่กับเพศ	1.898	3	0.594
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานอาหารเช้าสำเร็จ H_0 : การรับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูปไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H_1 : การรับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูปขึ้นอยู่กับเพศ	4.519	4	0.340
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานอาหารกระป๋อง H_0 : การรับประทานอาหารกระป๋องไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H_1 : การรับประทานอาหารกระป๋องขึ้นอยู่กับเพศ	2.413	4	0.660
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ H_0 : การรับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H_1 : การรับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อขึ้นอยู่กับเพศ	1.913	4	0.752
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานข้าวต้มมือ H_0 : การรับประทานข้าวต้มมือไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H_1 : การรับประทานข้าวต้มมือขึ้นอยู่กับเพศ	8.636	4	0.071

เอกสาร H_1 : การรับประทานข้าวต้มมือขึ้นอยู่กับเพศ ศึกษานี้เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 18 (ต่อ)

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว H ₀ : การดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H ₁ : การดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วขึ้นอยู่กับเพศ	13.250	4	0.010
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานอาหารประเภทไข่ H ₀ : การรับประทานอาหารประเภทไข่ไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H ₁ : การรับประทานอาหารประเภทไข่ขึ้นอยู่กับเพศ	2.787	4	0.594
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานอาหารประเภทปลา H ₀ : การรับประทานอาหารประเภทปลาไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H ₁ : การรับประทานอาหารประเภทปลาขึ้นอยู่กับเพศ	3.291	4	0.510
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานอาหารเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ H ₀ : การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ ไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H ₁ : การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ ขึ้นอยู่กับเพศ	15.610	4	0.004
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับอาหารประเภทผักสด H ₀ : การรับประทานอาหารประเภทผักสดไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H ₁ : การรับประทานอาหารประเภทผักสดขึ้นอยู่กับเพศ	6.533	4	0.163
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับอาหารประเภทหมักดอง H ₀ : การรับประทานอาหารประเภทหมักดองไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H ₁ : การรับประทานอาหารประเภทหมักดองขึ้นอยู่กับเพศ	0.239	3	0.971
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานอาหารทอดหรือผัด H ₀ : การรับประทานอาหารประเภททอด ผัดไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H ₁ : การรับประทานอาหารประเภทผัด ทอดขึ้นอยู่กับเพศ	2.627	4	0.622
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานอาหารที่มีกะทิ H ₀ : การรับประทานอาหารที่มีกะทิไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H ₁ : การรับประทานอาหารที่มีกะทิขึ้นอยู่กับเพศ	2.278	4	0.685
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานผลไม้สด H ₀ : การรับประทานผลไม้สดไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H ₁ : การรับประทานผลไม้สดขึ้นอยู่กับเพศ	7.550	3	0.056

ตารางที่ 18 (ต่อ)

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานผลไม้กระป๋อง H ₀ : การรับประทานผลไม้กระป๋องไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H ₁ : การรับประทานผลไม้กระป๋องขึ้นอยู่กับเพศ	2.343	4	0.673
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานอาหารปลอดสารพิษ H ₀ : การรับประทานอาหารปลอดสารพิษไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H ₁ : การรับประทานอาหารปลอดสารพิษขึ้นอยู่กับเพศ	5.397	4	0.249
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการดื่มนมที่เหมาะสม H ₀ : การดื่มนมที่เหมาะสมไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H ₁ : การดื่มนมที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับเพศ	11.024	4	.026
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานอาหารเสริม H ₀ : การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H ₁ : การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมขึ้นอยู่กับเพศ	6.141	4	0.189
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการซื้ออาหารตามสื่อต่าง ๆ H ₀ : การซื้ออาหารตามสื่อต่าง ๆ ไม่ขึ้นอยู่กับเพศ H ₁ : การซื้ออาหารตามสื่อต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับเพศ	8.134	4	0.087

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอายุต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่าค่านัยสำคัญ (Significance) ของ Pearson Chi-Square ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยกลุ่มที่มีค่านัยสำคัญมากกว่า 0.05 จะยอมรับสมมติฐาน H₀ และปฏิเสธสมมติฐาน H₁ แสดงว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารอันประกอบด้วย การซื้ออาหารพร้อมปรุงจากซูเปอร์มาเก็ตมาปรุงต่อ การรับประทานอาหารกระป๋อง การรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ และการรับประทานข้าวซ้อมมือ ปลา เนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ ผักสดและอาหารหมักดอง อาหารทอดหรือผัด อาหารที่มีกะทิ ผลไม้สด ผลไม้กระป๋อง และอาหารปลอดสารพิษไม่ขึ้นอยู่กับอายุ ส่วนกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญน้อยกว่า 0.05 จะปฏิเสธสมมติฐาน H₀ และยอมรับสมมติฐาน H₁ หมายถึงความว่าการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง การรับประทานอาหารแบบซื้อสำเร็จรูป การรับประทาน

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาหารประเภทไข่ การดื่มนมที่เหมาะสม การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และซื้ออาหารตาม
 ลี้อต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับอายุที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ตารางที่ 19)

ตารางที่ 19 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง H_0 : การซื้ออาหารสดมาปรุงเองไม่ขึ้นอยู่กับอายุ H_1 : การซื้ออาหารสดมาปรุงเองขึ้นอยู่กับอายุ	49.290	16	0.000
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อ H_0 : การซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อไม่ขึ้นอยู่กับอายุ H_1 : การซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อขึ้นอยู่กับอายุ	11.909	12	0.453
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูป H_0 : การรับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูปไม่ขึ้นอยู่กับอายุ H_1 : การรับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูปขึ้นอยู่กับอายุ	26.458	16	0.048
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานอาหารเช้ากระป๋อง H_0 : การรับประทานอาหารเช้ากระป๋องไม่ขึ้นอยู่กับอายุ H_1 : การรับประทานอาหารเช้ากระป๋องขึ้นอยู่กับอายุ	18.252	16	0.309
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อ H_0 : การรับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อไม่ขึ้นอยู่กับอายุ H_1 : การรับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อขึ้นอยู่กับอายุ	12.789	16	0.688
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานข้าวซ้อมมือ H_0 : การรับประทานข้าวซ้อมมือไม่ขึ้นอยู่กับอายุ H_1 : การรับประทานข้าวซ้อมมือขึ้นอยู่กับอายุ	20.859	16	0.184
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว H_0 : การดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วไม่ขึ้นอยู่กับอายุ H_1 : การดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วขึ้นอยู่กับอายุ	12.660	16	0.697
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานอาหารประเภทไข่ H_0 : การรับประทานอาหารประเภทไข่ไม่ขึ้นอยู่กับอายุ H_1 : การรับประทานอาหารประเภทไข่ขึ้นอยู่กับอายุ	36.994	16	0.002

เอกสารนี้เป็นการให้บริการแก่ท่านฟรี ไม่อนุญาติให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 19 (ต่อ)

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานอาหารประเภทปลา	20.680	16	0.191
H_0 : การรับประทานอาหารประเภทปลาไม่ขึ้นอยู่กับอายุ			
H_1 : การรับประทานอาหารประเภทปลาขึ้นอยู่กับอายุ			
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ	11.909	16	0.750
H_0 : การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ ไม่ขึ้นอยู่กับอายุ			
H_1 : การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ ขึ้นอยู่กับอายุ			
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับอาหารประเภทผักสด	10.018	16	0.866
H_0 : การรับประทานอาหารประเภทผักสดไม่ขึ้นอยู่กับอายุ			
H_1 : การรับประทานอาหารประเภทผักสดขึ้นอยู่กับอายุ			
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับอาหารประเภทหมักดอง	14.432	12	0.274
H_0 : การรับประทานอาหารประเภทหมักดองไม่ขึ้นอยู่กับอายุ			
H_1 : การรับประทานอาหารประเภทหมักดองขึ้นอยู่กับอายุ			
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานอาหารประเภททอด	24.491	16	0.070
H_0 : การรับประทานอาหารประเภททอดหรือผัดไม่ขึ้นอยู่กับอายุ			
H_1 : การรับประทานอาหารประเภททอดหรือผัดขึ้นอยู่กับอายุ			
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานอาหารที่มีกะทิ	19.099	16	0.264
H_0 : การรับประทานอาหารที่มีกะทิไม่ขึ้นอยู่กับอายุ			
H_1 : การรับประทานอาหารที่มีกะทิขึ้นอยู่กับอายุ			
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานผลไม้สด	4.986	12	0.958
H_0 : การรับประทานผลไม้สดไม่ขึ้นอยู่กับอายุ			
H_1 : การรับประทานผลไม้สดขึ้นอยู่กับอายุ			
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานผลไม้กระป๋อง	10.791	16	0.822
H_0 : การรับประทานผลไม้กระป๋องไม่ขึ้นอยู่กับอายุ			
H_1 : การรับประทานผลไม้กระป๋องขึ้นอยู่กับอายุ			
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานอาหารปลอดสารพิษ	20.098	16	0.216
H_0 : การรับประทานอาหารปลอดสารพิษไม่ขึ้นอยู่กับอายุ			

เอกสารนี้เป็นการรับประทานอาหารปลอดสารพิษขึ้นอยู่กับอายุเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 19 (ต่อ)

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการดื่มนมที่เหมาะสม H_0 : การดื่มนมที่เหมาะสม ไม่ขึ้นอยู่กับอายุ H_1 : การดื่มนมที่เหมาะสม ขึ้นอยู่กับอายุ	49.022	16	0.000
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานอาหารเช้า H_0 : การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเช้าไม่ขึ้นอยู่กับอายุ H_1 : การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเช้าขึ้นอยู่กับอายุ	26.667	16	0.045
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการซื้ออาหารตามสื่อต่าง ๆ H_0 : การซื้ออาหารตามสื่อต่าง ๆ ไม่ขึ้นอยู่กับอายุ H_1 : การซื้ออาหารตามสื่อต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับอายุ	28.868	16	0.025

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสถานภาพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสถานภาพต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่าค่านัยสำคัญ (Significance) ของ Pearson Chi – Square ซึ่งแสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญมากกว่า 0.05 จะยอมรับสมมติฐาน H_0 และปฏิเสธสมมติฐาน H_1 แสดงว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารอันประกอบด้วย การซื้ออาหารพร้อมปรุงจากซูเปอร์มาเก็ตมาปรุงต่อ การรับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูป การรับประทานอาหารเช้ากระป๋อง การรับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อ การรับประทานข้าวซ้อมมือ การนำดื่ม น้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว การรับประทานอาหารเช้าประเภทไข่ ปลา เนื้อสัตว์ แบบ สุก ๆ ดิบ ๆ ผักสด อาหารหมักดอง อาหารทอดหรือผัด อาหารที่มีกะทิ ผลไม้สด ผลไม้กระป๋อง การ ดื่มนมที่เหมาะสม และการซื้ออาหารตามสื่อต่าง ๆ ไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพ ส่วนกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญน้อยกว่า 0.05 จะปฏิเสธสมมติฐาน H_0 และยอมรับสมมติฐาน H_1 ซึ่งหมายความว่า การซื้ออาหารสดมาปรุงเอง การรับประทานอาหารเช้าปลอดสารพิษ และผลิตภัณฑ์อาหารเช้า เช่น นมผง กระทียมแคปซูล น้ำมันปลา ขึ้นอยู่กับสถานภาพที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ตารางที่ 20) จากตารางผนวกที่ 18 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสดมีพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเองน้อย แต่กลุ่มตัวอย่างที่สมรสแล้ว จะซื้ออาหารสดมาปรุงเองบ่อยครั้ง สำหรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าปลอดสารพิษ จากตารางผนวกที่ 19 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกสถานภาพ ส่วนมากรับประทาน

ตารางที่ 20 (ต่อ)

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการรับประทานปลา H_0 : การรับประทานอาหารประเภทปลาไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพ H_1 : การรับประทานอาหารประเภทปลาขึ้นอยู่กับสถานภาพ	7.298	12	0.837
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการรับประทานเนื้อสัตว์สุกดิบ H_0 : การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ ไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพ H_1 : การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ ขึ้นอยู่กับสถานภาพ	11.958	12	0.449
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับอาหารประเภทผักสด H_0 : การรับประทานอาหารประเภทผักสดไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพ H_1 : การรับประทานอาหารประเภทผักสดขึ้นอยู่กับสถานภาพ	8.393	12	0.754
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับอาหารประเภทหมักดอง H_0 : การรับประทานอาหารประเภทหมักดองไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพ H_1 : การรับประทานอาหารประเภทหมักดองขึ้นอยู่กับสถานภาพ	12.455	9	0.189
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการรับประทานอาหารทอด/ผัด H_0 : การรับประทานอาหารประเภททอด/ผัดไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพ H_1 : การรับประทานอาหารประเภททอด/ผัดขึ้นอยู่กับสถานภาพ	14.965	12	0.243
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการรับประทานอาหารที่มีกะทิ H_0 : การรับประทานอาหารที่มีกะทิไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพ H_1 : การรับประทานอาหารที่มีกะทิขึ้นอยู่กับสถานภาพ	20.896	12	0.052
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการรับประทานผลไม้สด H_0 : การรับประทานผลไม้สดไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพ H_1 : การรับประทานผลไม้สดขึ้นอยู่กับสถานภาพ	11.194	9	0.263
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการรับประทานผลไม้กระป๋อง H_0 : การรับประทานผลไม้กระป๋องไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพ H_1 : การรับประทานผลไม้กระป๋องขึ้นอยู่กับสถานภาพ	13.617	12	0.326
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการรับประทานอาหารปลอดสาร H_0 : การรับประทานอาหารปลอดสารพิษไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพ H_1 : การรับประทานอาหารปลอดสารพิษขึ้นอยู่กับสถานภาพ	34.036	12	0.001

เอกสารนี้เป็นเอกสารลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 20 (ต่อ)

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการดื่มนมที่เหมาะสม	14.886	12	0.248
H ₀ : การดื่มนมที่เหมาะสมไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพ			
H ₁ : การดื่มนมที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับสถานภาพ			
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการรับประทานอาหารเช้า	38.042	12	0.000
H ₀ : การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเช้าไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพ			
H ₁ : การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเช้าขึ้นอยู่กับสถานภาพ			
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการซื้ออาหารตามสื่อต่าง ๆ	17.160	12	0.144
H ₀ : การซื้ออาหารตามสื่อไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพ			
H ₁ : การซื้ออาหารตามสื่อขึ้นอยู่กับสถานภาพ			

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการศึกษากับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการศึกษากับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่าค่านัยสำคัญ (Significance) ของ Pearson Chi-Square ซึ่งแสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการศึกษากับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญมากกว่า 0.05 จะยอมรับสมมติฐาน H₀ และปฏิเสธสมมติฐาน H₁ แสดงว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารประกอบด้วยการซื้ออาหารพร้อมปรุงจากซูเปอร์มาเก็ตมาปรุงต่อ การรับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูป และการรับประทานอาหารเช้ากระป๋อง การรับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อ การรับประทานข้าวซ้อมมือ การดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว การรับประทานไข่ ปลา เนื้อสัตว์แบบสุก ๆ ดิบ ๆ ผักสด อาหารหมักดอง อาหารทอดหรือผัด อาหารที่มีกะทิ ผลไม้กระป๋อง อาหารปลอดสารพิษ ผลิตภัณฑ์อาหารเช้า การซื้ออาหารตามสื่อต่าง ๆ ไม่ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา ส่วนกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญน้อยกว่า 0.05 จะปฏิเสธสมมติฐาน H₀ และยอมรับสมมติฐาน H₁ ซึ่งหมายความว่า การซื้ออาหารสดมาปรุงเอง การรับประทานผลไม้สด และการดื่มนมที่เหมาะสม ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษาที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ตารางที่ 21) โดยจากตารางผนวกที่ 21 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาชั้นประถมส่วนมากมีพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเองมากกว่ากลุ่มตัวอย่างในระดับการศึกษาอื่น ๆ ส่วนพฤติกรรมการรับประทานผลไม้สดจากตารางผนวกที่ 22 พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกระดับการศึกษา ส่วนมากจะรับประทานผลไม้สดบ่อยครั้ง สำหรับพฤติกรรมการดื่มนมที่เหมาะสมกับวัยก็ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางผนวกที่ 23 พบว่าในแต่ละระดับการศึกษา คือ ประถม มัธยมปลาย สูงกว่าปริญญาตรี จะดื่มมน้อยครั้ง แต่ระดับมัธยมต้น อนุปริญญา และปริญญาตรีมีพฤติกรรมการดื่มมนปานกลาง

ตารางที่ 21 ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง H_0 : การซื้ออาหารสดมาปรุงเองไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H_1 : การซื้ออาหารสดมาปรุงเองขึ้นอยู่กับการศึกษา	46.886	20	0.001
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อ H_0 : การซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H_1 : การซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อขึ้นอยู่กับการศึกษา	15.017	15	0.450
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการรับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูป H_0 : การรับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูปไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H_1 : การรับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูปขึ้นอยู่กับการศึกษา	23.375	20	0.271
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการรับประทานอาหารกระป๋อง H_0 : การรับประทานอาหารกระป๋องไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H_1 : การรับประทานอาหารกระป๋องขึ้นอยู่กับการศึกษา	12.942	20	0.880
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ H_0 : การรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H_1 : การรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อขึ้นอยู่กับการศึกษา	20.100	20	0.452
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการรับประทานข้าวซ้อมมือ H_0 : การรับประทานข้าวซ้อมมือไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H_1 : การรับประทานข้าวซ้อมมือขึ้นอยู่กับการศึกษา	25.150	20	0.196
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว H_0 : การดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H_1 : การดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วขึ้นอยู่กับการศึกษา	20.825	20	0.407
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการรับประทานไข่ H_0 : การรับประทานอาหารเช้าประเภทไข่ไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H_1 : การรับประทานอาหารเช้าประเภทไข่ขึ้นอยู่กับการศึกษา	24.520	20	0.220

เอกสารนี้ H_1 : การรับประทานอาหารเช้าประเภทไข่ขึ้นอยู่กับการศึกษา ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 21 (ต่อ)

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการรับประทานอาหารประเภทปลา H_0 : การรับประทานอาหารประเภทปลาไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H_1 : การรับประทานอาหารประเภทปลาขึ้นอยู่กับการศึกษา	17.520	20	0.619
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการรับประทานอาหารเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ H_0 : การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ ไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H_1 : การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ ขึ้นอยู่กับการศึกษา	22.022	20	0.339
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับอาหารประเภทผักสด H_0 : การรับประทานอาหารประเภทผักสดไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H_1 : การรับประทานอาหารประเภทผักสดขึ้นอยู่กับการศึกษา	10.452	20	0.959
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับอาหารประเภทหมักดอง H_0 : การรับประทานอาหารประเภทหมักดองไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H_1 : การรับประทานอาหารประเภทหมักดองขึ้นอยู่กับการศึกษา	15.410	15	0.422
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการรับประทานอาหารทอด/ผัด H_0 : การรับประทานอาหารประเภททอดหรือผัดไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H_1 : การรับประทานอาหารประเภททอดหรือผัดขึ้นอยู่กับการศึกษา	25.353	20	0.188
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการรับประทานอาหารที่มีกะทิ H_0 : การรับประทานอาหารที่มีกะทิไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H_1 : การรับประทานอาหารที่มีกะทิขึ้นอยู่กับการศึกษา	18.757	20	0.538
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการรับประทานอาหารผลไม้สด H_0 : การรับประทานอาหารผลไม้สดไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H_1 : การรับประทานอาหารผลไม้สดขึ้นอยู่กับการศึกษา	25.602	15	0.042
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการรับประทานอาหารผลไม้กระป๋อง H_0 : การรับประทานอาหารผลไม้กระป๋องไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H_1 : การรับประทานอาหารผลไม้กระป๋องขึ้นอยู่กับการศึกษา	11.048	20	0.945
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการรับประทานอาหารปลอดสารพิษ H_0 : การรับประทานอาหารปลอดสารพิษไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H_1 : การรับประทานอาหารปลอดสารพิษขึ้นอยู่กับการศึกษา	27.501	20	0.122

ตารางที่ 21 (ต่อ)

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการดื่มนมที่เหมาะสม H ₀ : การดื่มนมที่เหมาะสมไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H ₁ : การดื่มนมที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับการศึกษา	41.342	20	0.003
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการรับประทานอาหารเสริม H ₀ : การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H ₁ : การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมขึ้นอยู่กับการศึกษา	25.137	20	0.196
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการซื้ออาหารตามสื่อต่าง ๆ H ₀ : การซื้ออาหารตามสื่อไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา H ₁ : การซื้ออาหารตามสื่อขึ้นอยู่กับการศึกษา	24.038	20	0.241

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะกลุ่มงานกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกลุ่มงานกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่าค่านัยสำคัญ (Significance) ของ Pearson Chi – Square ซึ่งแสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกลุ่มงานที่ทำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญมากกว่า 0.05 จะยอมรับสมมติฐาน H₀ และปฏิเสธสมมติฐาน H₁ แสดงว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารประกอบด้วย การซื้ออาหารพร้อมปรุงจากซูเปอร์มาเก็ตมาปรุงต่อ การรับประทานอาหารแบบซื้อสำเร็จรูป และการรับประทานอาหารกระป๋อง การรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ การนำดื่ม น้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว รวมทั้งการรับประทานอาหารประเภทไข่ ปลา ผักสดและอาหารหมักดอง ทอดหรือผัด อาหารที่มีกะทิ และผลไม้สด ผลไม้กระป๋อง ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา ส่วนกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญน้อยกว่า 0.05 จะปฏิเสธสมมติฐาน H₀ และยอมรับสมมติฐาน H₁ ซึ่งหมายความว่า การซื้ออาหารสดมาปรุงเอง การรับประทานข้าวซ้อมมือ การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์แบบ สุก ๆ ดิบ ๆ รับประทานอาหารปลอดสารพิษ การดื่มนมที่เหมาะสม และการซื้ออาหารตามสื่อต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับกลุ่มงานที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ตารางที่ 22) และจากตารางผนวก 24 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ทำงานในกลุ่มสำนักงาน จะซื้ออาหารสดมาปรุงเองน้อย แต่กลุ่มตัวอย่างฝ่ายผลิตจะซื้ออาหารสดมาปรุงเองบ่อยครั้ง จากตารางผนวกที่ 25 พบว่าทั้งสองกลุ่มงานมีส่วนให้ถูกรับประทานข้าวซ้อมมือน้อยครั้ง และจากตารางผนวกที่ 26 ทำให้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทั้งสองกลุ่มงานไม่เคยรับประทานอาหารเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ และตารางผนวกที่ 27 พบว่ากลุ่มงานฝ่ายสำนักงานส่วนมากจะรับประทานอาหารปลอดภัยพิช ส่วนกลุ่มงานฝ่ายผลิต จะรับประทานอาหารปลอดภัยพิชปานกลาง สำหรับพฤติกรรมการดื่มนมที่เหมาะสม ในตารางผนวกที่ 28 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มงานส่วนใหญ่ดื่มนมปานกลาง และจากตารางผนวกที่ 29 ทำให้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมกรซื้ออาหารตามสื่อต่าง ๆ น้อยครั้ง

ตารางที่ 22 ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง H_0 : การซื้ออาหารสดมาปรุงเองไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน H_1 : การซื้ออาหารสดมาปรุงเองขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน	23.428	4	0.000
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับการซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อ H_0 : การซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน H_1 : การซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน	1.711	3	0.635
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับการรับประทานอาหารเช้า H_0 : การรับประทานอาหารเช้าแบบเช้าสำเร็จรูปไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน H_1 : การรับประทานอาหารเช้าแบบเช้าสำเร็จรูปขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน	6.190	4	0.185
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับการรับประทานอาหารกระป๋อง H_0 : การรับประทานอาหารกระป๋องไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน H_1 : การรับประทานอาหารกระป๋องขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน	2.555	4	0.635
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับการรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ H_0 : การรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน H_1 : การรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน	6.322	4	0.176
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับการรับประทานข้าวซ้อมมือ H_0 : การรับประทานข้าวซ้อมมือไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน H_1 : การรับประทานข้าวซ้อมมือขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน	11.446	4	0.022
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับการดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว H_0 : การดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน H_1 : การดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน	0.477	4	0.976

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒินั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 22 (ต่อ)

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับการรับประทานอาหารประเภทไข่ H_0 : การรับประทานอาหารประเภทไข่ไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน H_1 : การรับประทานอาหารประเภทไข่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน	5.938	4	0.204
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับการรับประทานอาหารประเภทปลา H_0 : การรับประทานอาหารประเภทปลาไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน H_1 : การรับประทานอาหารประเภทปลาขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน	4.214	4	0.378
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับการรับประทานอาหารเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ H_0 : การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ ไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน H_1 : การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน	11.373	4	0.023
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับอาหารประเภทผักสด H_0 : การรับประทานอาหารประเภทผักสดไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน H_1 : การรับประทานอาหารประเภทผักสดขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน	1.783	4	0.776
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับอาหารประเภทหมักดอง H_0 : การรับประทานอาหารประเภทหมักดองไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน H_1 : การรับประทานอาหารประเภทหมักดองขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน	0.357	3	0.949
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับการรับประทานอาหารทอดหรือผัด H_0 : การรับประทานอาหารประเภททอดหรือผัดไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน H_1 : การรับประทานอาหารประเภทผัดหรือทอดขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน	2.840	4	0.585
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับการรับประทานอาหารที่มีกะทิ H_0 : การรับประทานอาหารที่มีกะทิไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน H_1 : การรับประทานอาหารที่มีกะทิขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน	3.006	4	0.557
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับการรับประทานผลไม้สด H_0 : การรับประทานผลไม้สดไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน H_1 : การรับประทานผลไม้สดขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน	6.069	3	0.108
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับการรับประทานผลไม้กระป๋อง H_0 : การรับประทานผลไม้กระป๋องไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน	4.348	4	0.361

เอกสาร H_1 : การรับประทานผลไม้กระป๋องขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 22 (ต่อ)

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับการรับประทานอาหารปลอดสารพิษ	14.023	4	0.007
H_0 : การรับประทานอาหารปลอดสารพิษไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน			
H_1 : การรับประทานอาหารปลอดสารพิษขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน			
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับการดื่มนมที่เหมาะสม	10.108	4	0.039
H_0 : การดื่มนมที่เหมาะสมไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน			
H_1 : การดื่มนมที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน			
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับการรับประทานอาหารเสริม	4.341	4	0.362
H_0 : การรับประทานอาหารผลิตภัณฑ์อาหารเสริมไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน			
H_1 : การรับประทานอาหารผลิตภัณฑ์อาหารเสริมขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน			
ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับการซื้ออาหารตามสื่อต่าง ๆ	16.892	4	0.002
H_0 : การซื้ออาหารตามสื่อไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน			
H_1 : การซื้ออาหารตามสื่อขึ้นอยู่กับกลุ่มงาน			

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่าค่านัยสำคัญ (Significance) ของ Pearson Chi - Square ซึ่งแสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยรายได้เฉลี่ยต่อเดือนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญมากกว่า 0.05 จะยอมรับสมมติฐาน H_0 และปฏิเสธสมมติฐาน H_1 แสดงว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารประกอบด้วยการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง การซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อ การรับประทานอาหารแบบซื้อสำเร็จรูป การรับประทานอาหารกระป๋อง การรับประทานอาหารข้าวซอมน้ำ การนำดื่ม น้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว การรับประทานอาหารประเภทไข่ ปลา เนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ ผักสดและอาหารหมักดอง อาหารทอดหรือผัด ผลไม้สด ผลไม้กระป๋อง อาหารหลักวันละ 3 มื้อ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และการซื้ออาหารตามสื่อ ไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ส่วนพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญน้อยกว่า 0.05 จะปฏิเสธสมมติฐาน H_0 และยอมรับสมมติฐาน H_1 หมายความว่า การรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ และการรับประทานอาหารที่มีกะทิ การดื่มนมที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ตารางที่ 23) โดยในตารางผนวกที่ 30 พบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 20,000 บาท ส่วนมากจะรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อบ่อยครั้ง แต่กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนตั้งแต่ 20,001 บาทขึ้นไป จะรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อทุกวัน และจากตารางผนวกที่ 31 ทำให้ทราบว่ากลุ่มที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท และระหว่าง 30,001 - 40,000 บาท จะรับประทานอาหารที่มีกะทิปานกลางแต่กลุ่มที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระหว่าง 10,001 – 30,000 บาท จะรับประทานอาหารที่มีกะทิน้อยครั้ง

ตารางที่ 23 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง H_0 : การซื้ออาหารสดมาปรุงเองไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน H_1 : การซื้ออาหารสดมาปรุงเองขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน	16.012	20	0.716
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับการซื้ออาหารมาปรุงต่อ H_0 : การซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน H_1 : การซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน	13.090	15	0.595
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับการรับประทานอาหารเช้า H_0 : การรับประทานอาหารเช้าแบบซื้อสำเร็จไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน H_1 : การรับประทานอาหารเช้าแบบซื้อสำเร็จขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน	13.188	20	0.869
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้/เดือนกับการรับประทานอาหารเช้า H_0 : การรับประทานอาหารเช้าแบบซื้อสำเร็จไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน H_1 : การรับประทานอาหารเช้าแบบซื้อสำเร็จขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน	9.697	20	0.973
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับการรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ H_0 : การรับประทานอาหารเช้าหลัก 3 มื้อไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน H_1 : การรับประทานอาหารเช้าหลัก 3 มื้อขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน	32.792	20	0.036
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ย/เดือนกับการรับประทานข้าวหอมมะลิ H_0 : การรับประทานข้าวหอมมะลิไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน H_1 : การรับประทานข้าวหอมมะลิขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน	27.387	20	0.125
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับการดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว H_0 : การดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน H_1 : การดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน	15.485	20	0.748

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ของโรงเรียนเซนต์จอร์จวิทยา มีอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 23 (ต่อ)

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับการรับประทานไข่	29.068	20	0.086
H_0 : การรับประทานอาหารประเภทไข่ไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
H_1 : การรับประทานอาหารประเภทไข่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับการรับประทานปลา	18.635	20	0.546
H_0 : การรับประทานอาหารประเภทปลาไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
H_1 : การรับประทานอาหารประเภทปลาขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ย/เดือนกับการบริโภคเนื้อสัตว์สุกดิบ	18.160	20	0.577
H_0 : การรับประทานเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ ไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
H_1 : การรับประทานเนื้อสัตว์สุก ดิบ ๆ ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับอาหารประเภทผักสด	17.404	20	0.627
H_0 : การรับประทานอาหารประเภทผักสดไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
H_1 : การรับประทานอาหารประเภทผักสดขึ้นอยู่กับรายได้ต่อเดือน			
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับอาหารประเภทหมักดอง	4.405	15	0.996
H_0 : การรับประทานอาหารประเภทหมักดองไม่ขึ้นอยู่กับรายได้ต่อเดือน			
H_1 : การรับประทานอาหารประเภทหมักดองขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ย/เดือนกับการรับประทานอาหารทอด	13.708	20	0.845
H_0 : การรับประทานอาหารทอดหรือผัดไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
H_1 : การรับประทานอาหารทอดหรือผัดขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ย/เดือนกับการทานอาหารที่มีกะทิ	31.825	20	0.045
H_0 : การรับประทานอาหารที่มีกะทิไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
H_1 : การรับประทานอาหารที่มีกะทิขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ย/เดือนกับการรับประทานผลไม้สด	10.609	15	0.780
H_0 : การรับประทานผลไม้สดไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
H_1 : การรับประทานผลไม้สดขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ย/เดือนกับการทานผลไม้กระป๋อง	21.580	20	0.364
H_0 : การรับประทานผลไม้กระป๋องไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			

เอกสาร H_1 : การรับประทานผลไม้กระป๋องขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน นุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 23 (ต่อ)

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนกับการทานอาหารปลอดสารพิษ	19.471	20	0.491
H_0 : การรับประทานอาหารปลอดสารพิษไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
H_1 : การรับประทานอาหารปลอดสารพิษขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับการดื่มนมที่เหมาะสม	47.664	20	0.000
H_0 : การดื่มนมที่เหมาะสม ไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
H_1 : การดื่มนมที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับการทานอาหารเสริม	28.125	20	0.106
H_0 : การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
H_1 : การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ย/เดือนกับการซื้ออาหารตามสื่อ	12.896	20	0.882
H_0 : การซื้ออาหารตามสื่อไม่ขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
H_1 : การซื้ออาหารตามสื่อขึ้นอยู่กับรายได้เฉลี่ยต่อเดือน			

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภูมิลาเนาเดิมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภูมิลาเนาเดิมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่าค่านัยสำคัญ (Significance) ของ Pearson Chi - Square ซึ่งแสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภูมิลาเนาเดิมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญมากกว่า 0.05 จะยอมรับสมมติฐาน H_0 และปฏิเสธสมมติฐาน H_1 แสดงว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารประกอบด้วย การซื้ออาหารสดมาปรุงเอง การซื้ออาหารพร้อมปรุงจากซูเปอร์มาเก็ตมาปรุงต่อ การรับประทานอาหารกระป๋อง การรับประทานข้าวหอมมือ ปลา เนื้อสัตว์แบบสุก ๆ ดิบ ๆ ผักสด และอาหารหมักดอง อาหารทอดหรือผัด การรับประทานอาหารที่มีกะทิ การนำดื่ม น้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว การรับประทานผลไม้สด ผลไม้กระป๋อง อาหารปลอดสารพิษ การดื่มนมที่เหมาะสม การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และการซื้ออาหารตามสื่อต่าง ๆ ไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลาเนาเดิม ส่วนกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญน้อยกว่า 0.05 จะปฏิเสธสมมติฐาน H_0 และยอมรับสมมติฐาน H_1 ซึ่งหมายความว่า การรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ การรับประทานอาหารแบบซื้อสำเร็จรูปและการรับประทานอาหารเช้าขึ้นอยู่กับปัจจัยภูมิลาเนาเดิมที่ระดับนัยสำคัญ

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

0.05 (ตารางที่ 24) โดยจากตารางผนวกที่ 33 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาเดิมภาคเหนือ ภาคอีสานและภาคใต้จะรับประทานอาหารแบบซื้อสำเร็จรูปบ่อยครั้ง ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ภูมิลำเนาเดิมอยู่ภาคกลางจะรับประทานอาหารแบบซื้อสำเร็จรูปน้อยครั้ง จากตารางผนวกที่ 34 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ภาคอีสานและภาคกลาง จะรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ ทุกวัน ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างภูมิลำเนาเดิมภาคเหนือ ภาคตะวันออก และภาคใต้ จะรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อบ่อยครั้ง และจากตารางผนวกที่ 35 ทำให้ทราบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาเดิมในทุก ๆ ภาค ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าปานกลาง

ตารางที่ 24 ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง H_0 : การซื้ออาหารสดมาปรุงเองไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การซื้ออาหารสดมาปรุงเองขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	27.010	20	0.135
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับการซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อ H_0 : การซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	7.733	15	0.934
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับการรับประทานอาหารเช้าสำเร็จ H_0 : การรับประทานอาหารเช้าแบบสำเร็จไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การรับประทานอาหารเช้าแบบสำเร็จขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	33.078	20	0.033
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับการรับประทานอาหารเช้ากระป๋อง H_0 : การรับประทานอาหารเช้ากระป๋องไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การรับประทานอาหารเช้ากระป๋องขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	18.086	20	0.582
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับการรับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อ H_0 : การรับประทานอาหารเช้าหลักวันละ 3 มื้อไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การรับประทานอาหารเช้าหลักวันละ 3 มื้อขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	31.913	20	0.044
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับการรับประทานอาหารเช้าช่อมื้อ H_0 : การรับประทานอาหารเช้าช่อมื้อไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การรับประทานอาหารเช้าช่อมื้อขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	24.000	20	0.242

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 24 (ต่อ)

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับการดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว H_0 : การดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	12.226	20	0.908
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับการรับประทานไข่ H_0 : การรับประทานอาหารเช้าประเภทไขไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การรับประทานอาหารเช้าประเภทไขขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	34.986	20	0.020
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับการรับประทานปลา H_0 : การรับประทานอาหารเช้าประเภทปลาไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การรับประทานอาหารเช้าประเภทปลาขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	17.381	20	0.628
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับการรับประทานเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ H_0 : การรับประทานเนื้อสัตว์แบบสุก ๆ ดิบ ๆ ไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การรับประทานเนื้อสัตว์แบบสุก ๆ ดิบ ๆ ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	18.275	20	0.569
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับอาหารประเภทผักสด H_0 : การรับประทานอาหารเช้าประเภทผักสดไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การรับประทานอาหารเช้าประเภทผักสดขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	24.235	20	0.232
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับอาหารประเภทหมักดอง H_0 : การรับประทานอาหารเช้าประเภทหมักดองไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การรับประทานอาหารเช้าประเภทหมักดองขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	23.818	15	0.068
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับการรับประทานอาหารทอด/ผัด H_0 : การรับประทานอาหารเช้าประเภททอด/ผัดไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การรับประทานอาหารเช้าประเภททอด/ผัดขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	13.298	20	0.864
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับการรับประทานอาหารมีกะทิ H_0 : การรับประทานอาหารที่มีกะทิไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การรับประทานอาหารที่มีกะทิขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	12.558	20	0.896
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับการรับประทานผลไม้สด H_0 : การรับประทานผลไม้สดไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การรับประทานผลไม้สดขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	23.099	15	0.082

เอกสารนี้เป็นที่
 H_1 : การรับประทานผลไม้สดขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิมเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 24 (ต่อ)

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับการรับประทานผลไม้กระป๋อง H_0 : การรับประทานผลไม้กระป๋องไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การรับประทานผลไม้กระป๋องขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	25.056	20	0.199
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับการรับประทานอาหารปลอดสาร H_0 : การรับประทานอาหารปลอดสารพิษไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การรับประทานอาหารปลอดสารพิษขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	21.284	20	0.381
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับการดื่มนมที่เหมาะสม H_0 : การดื่มนมที่เหมาะสมไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การดื่มนมที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	13.765	20	0.842
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับการรับประทานอาหารเสริม H_0 : การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	26.932	20	0.137
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับการซื้ออาหารตามสื่อต่าง ๆ H_0 : การซื้ออาหารตามสื่อไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม H_1 : การซื้ออาหารตามสื่อขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม	22.910	20	0.293

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลของพนักงานกลุ่มตัวอย่าง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สามารถสรุปได้ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า พนักงานกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุระหว่าง 20-30 ปี สถานภาพสมรสแล้ว การศึกษาสูงสุดปริญญาตรี โดยทำงานในฝ่ายสำนักงานและมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000 - 20,000 บาท และมีภูมิลำเนาเดิมอยู่ภาคกลาง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ผลจากการสำรวจการให้ความสำคัญกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับปัจจัยความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารและการบริโภคมากที่สุดเป็นอันดับที่ 1 ส่วนปัจจัยที่มีความสำคัญรองลงมา คือ สภาพอาหารที่มีลักษณะน่ารับประทาน สะอาดและมีคุณค่า รายได้ที่จะนำมาใช้ในการซื้ออาหาร ทักษะการเลือกซื้ออาหารของแต่ละประเภท เชื้อชาติและสภาพการรับประทานอาหารในครอบครัว ภูมิลำเนาเดิม ความเชื่อและความเคยชิน การโฆษณา เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในอันดับรองลงมาตามลำดับ แต่ระดับการศึกษาเป็นปัจจัยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญน้อยที่สุด

ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภค

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคดี คิดเป็นร้อยละ 61.30 ผลจากการทดสอบพบว่ากลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีความรู้เรื่องอาหารดีกว่าเพศชาย กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ดีส่วนมากมีอายุอยู่ในช่วง 20 - 30 ปี มีสถานภาพเป็นโสด มีการศึกษาตั้งแต่อนุปริญญาตรีขึ้นไป เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทำงานในฝ่ายสำนักงาน มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000 – 20,000 บาท และเป็นผู้ที่มิถุนาลำเนาเดิมอยู่ภาคกลาง กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้เรื่องเรื่องอาหารและการบริโภคในระดับดี ทราบว่าโรคอ้วนเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและโรคเบาหวาน การรับประทานอาหารที่ทอด ปิ้ง อย่างจนเกรียมไหม้ทำให้เกิดมะเร็ง ข้าวกล้องมีคุณค่าของสารอาหารมากกว่าข้าวขาวขัดสี การเลือกซื้อน้ำมันพืชชนิดไขมันไม่อิ่มตัว และผักปลอดสารพิษ ผักสดมีคุณค่ามากกว่าผักดอง การพิจารณาข้อมูลบนฉลากอาหาร โดยให้ความสำคัญกับเครื่องหมาย “อย.” ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยในอาหารตามหลักโภชนาการ แต่กลุ่มตัวอย่างยังขาดความรู้ในเรื่องของสารอาหารในนมเปรี้ยว ซึ่งให้คุณค่าใกล้เคียงกับนมสดและไม่ทราบว่าน้ำผลไม้ที่คั้นทิ้งไว้นานเกินกว่า 15 นาทีจะมีคุณค่าของสารอาหารที่น้อยลงจากเดิม

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี มีความถี่บ่อยครั้ง ได้แก่ พฤติกรรมการรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ การรับประทานผัก และผลไม้สด ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว รับประทานอาหารประเภทปลา ไข่ อาหารปลอดสารพิษ ซื้ออาหารสดมาปรุงเอง การดื่มนมที่เหมาะสม และไม่เคยรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ ซึ่งถือว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดีถูกต้องตามหลักโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีมีความถี่น้อยครั้ง ได้แก่ การรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม แต่รับประทานอาหารประเภททอดหรือผัดบ่อยครั้ง การรับประทานอาหารแบบซื้อสำเร็จรูปและอาหารที่มีกะทิในระดับปานกลาง

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา กลุ่มงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และภูมิลำเนาเดิม กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร พบว่าพฤติกรรมกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเองขึ้นอยู่กับปัจจัย อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษาและกลุ่มงาน แต่ไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยเพศ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และภูมิลำเนาเดิม พฤติกรรมการรับประทานอาหารซื้อสำเร็จรูปขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล คือ อายุ และภูมิลำเนาเดิม แต่ไม่ขึ้นอยู่กับเพศ สถานภาพ การศึกษา กลุ่มงาน และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หลักวันละ 3 มื้อ ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล คือ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ภูมิลำเนาเดิม แต่ไม่ขึ้นอยู่กับเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา และกลุ่มงาน พฤติกรรมการรับประทานอาหารข้าวซ้อมมือ ขึ้นอยู่กับปัจจัยกลุ่มงาน แต่จะไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยเพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และภูมิลำเนาเดิม พฤติกรรมการดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว ขึ้นอยู่กับปัจจัยเพศ แต่ไม่ขึ้นอยู่กับอายุ สถานภาพ การศึกษา กลุ่มงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และภูมิลำเนาเดิม นอกจากนี้ พฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทไข่ ขึ้นอยู่กับปัจจัยอายุและภูมิลำเนาเดิม แต่จะไม่ขึ้นอยู่กับเพศ สถานภาพ การศึกษา กลุ่มงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน พฤติกรรมการรับประทานอาหารเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ ขึ้นอยู่กับปัจจัยเพศและกลุ่มงาน แต่จะไม่ ขึ้นอยู่กับอายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และภูมิลำเนาเดิม พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีกะทิและไขมัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยรายได้เฉลี่ยต่อเดือนเท่านั้น จะไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา กลุ่มงาน และภูมิลำเนาเดิม พฤติกรรมการรับประทานผลไม้สด ขึ้นอยู่กับปัจจัยระดับการศึกษา แต่จะไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยเพศ อายุ สถานภาพ กลุ่มงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ภูมิลำเนาเดิม พฤติกรรมการรับประทานอาหารปลอดสารพิษ ขึ้นอยู่กับปัจจัยสถานภาพและกลุ่มงาน แต่จะไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และภูมิลำเนาเดิม พฤติกรรมการดื่มนมที่เหมาะสมกับวัย ขึ้นอยู่กับปัจจัยเพศ อายุ ระดับการศึกษา กลุ่มงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน แต่จะไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัย สถานภาพ และ ภูมิลำเนาเดิม สำหรับพฤติกรรมการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ขึ้นอยู่กับปัจจัยอายุ และสถานภาพ แต่จะไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยเพศ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนและภูมิลำเนาเดิม พฤติกรรมการซื้ออาหารตามสื่อโฆษณาต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับปัจจัยอายุ และกลุ่มงาน แต่จะไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยเพศ สถานภาพ ระดับของการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และภูมิลำเนาเดิม

ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาพนักงานบริษัท โอเอสสภา จำกัด ผู้ศึกษามุ่งหวังที่จะนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มพนักงาน และเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการอย่างถูกต้องและเหมาะสม อีกทั้งสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางสำหรับผู้ประกอบการในการกำหนดกลยุทธ์ทางการตลาด โดยจะทราบพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนทำงาน และทราบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การบริโภคอาหาร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ระหว่างบริษัทกับพนักงานและสังคมโดยรวมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ก่อให้เกิดประสิทธิผลและประสิทธิภาพในการทำงาน และสามารถจำแนกข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการศึกษา ดังนี้

ข้อเสนอแนะด้านนโยบายของบริษัท

1. จากผลการศึกษาพบว่า พนักงานส่วนมากมีความรู้เรื่องอาหารดี โดยทราบว่าข้าวกล้องมีคุณค่าทางสารอาหารมากกว่าข้าวขาว แต่มีพนักงานมีพฤติกรรมการรับประทานข้าวกล้องน้อยครั้ง ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากไม่มีร้านค้าขายอาหารดังกล่าว ดังนั้นบริษัทควรจัดให้มีร้านค้าขายอาหารที่มีคุณค่า อาหารปลอดสารพิษ อาหารประเภทธัญพืช หรือควรจัดหาร้านค้าขายอาหารดังกล่าว ให้เข้ามาขายในบริษัทอาทิตย์ละครั้ง ควรจัดตั้งโครงการอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารชีวิต เพื่อเป็นสวัสดิการแก่พนักงาน และเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บริษัทอื่น ๆ เหมือนกับบริษัท จอห์นสัน แอนด์ จอห์นสัน ในประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ประสบความสำเร็จกับการจัดตั้งโครงการอยู่เพื่อชีวิต (Live for Life) และการรับประทานอาหารบำรุงสุขภาพ (Healthy Heart Food) โดยจัดตั้งร้านอาหารขายอาหารเพื่อสุขภาพแก่พนักงาน ซึ่งสามารถช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพได้ประมาณ 378 เหรียญต่อคนต่อปี

2. ผลการศึกษานี้ ทำให้ทราบว่า ปัจจัยความรู้เรื่องอาหารมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากที่สุด ส่วนใหญ่คนที่มีความรู้เรื่องอาหารที่ดี จะมีพฤติกรรมแสวงหาความรู้จากสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ ดังนั้นบริษัทควรสนับสนุนและเพิ่มพูนการให้ความรู้เรื่องอาหารกับพนักงานของบริษัทเกี่ยวกับเรื่องคุณค่าของสารอาหารเพราะจากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มพนักงานส่วนใหญ่ขาดความรู้เรื่องคุณค่าของสารอาหารในอาหารบางประเภท ตัวอย่าง เช่น นมเปรี้ยวที่มีคุณค่าอาหารคล้ายกับนมสด น้ำผลไม้คั้นที่ทิ้งไว้เกิน 15 นาที จะทำให้มีคุณค่าของสารอาหารน้อยลง เป็นต้น บริษัทควรสนับสนุนกิจกรรมเสียงตามสายเน้นการให้ความรู้เรื่องอาหาร ในช่วงเวลารับประทานอาหารเช้าและกลางวัน เพื่อเป็นประโยชน์แก่พนักงานให้มีความรู้เรื่องอาหารมากขึ้น มีภาวะโภชนาการที่ดี และเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

3. บริษัทควรวางนโยบายควบคุม สอดส่อง ดูแลคุณภาพอาหารของร้านค้าในบริเวณบริษัท อย่างเป็นกัลลหิทธิ โดยกำหนดเป็นนโยบายให้ปฏิบัติ โดยเน้นในเรื่องคุณค่าของสารอาหาร ความสะอาด ถูกหลักอนามัย เพื่อป้องกันการเอาเปรียบพนักงาน ซึ่งในปัจจุบันส่วนมากจะขายอาหารที่มีคุณภาพต่ำ เพราะเน้นทางด้านรสชาติ สี สัน สารปรุงแต่งและสารเจือปนต่าง ๆ เพื่อดึงดูดใจให้ซื้อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มากกว่าคุณภาพของอาหาร ซึ่งจากการศึกษาพบว่ากลุ่มพนักงานส่วนมากให้ความสำคัญกับปัจจัยสภาพของอาหาร ได้แก่ ความสะอาดและความน่ารับประทานมากเป็นอันดับสอง รวมทั้งมีพฤติกรรมการซื้ออาหารสำเร็จรูปบ่อยครั้ง ดังนั้นบริษัทควรอย่างยิ่งที่จะกำหนดนโยบายให้ร้านค้ายึดถือปฏิบัติในแนวทางเดียวกัน เน้นเรื่องคุณภาพของอาหารเป็นสำคัญ เพราะการรับประทานอาหารที่ดีถูกต้องตามหลักโภชนาการ ซึ่งจะช่วยทำให้พนักงานมีสุขภาพดี และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพิ่มขึ้นด้วย

4. บริษัทควรจัดให้มีการบริการตรวจเช็คร่างกายของพนักงานอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และควรเข้มงวดให้พนักงานทุกคนผ่านการตรวจเช็คสุขภาพ ซึ่งจากผลการศึกษาทำให้ทราบว่ากลุ่มพนักงานส่วนมากมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม คือ การรับประทานอาหารประเภททอดหรือผัด และอาหารที่มีกะทิบ่อยครั้ง อาจทำให้พนักงานมีปัญหาด้านสุขภาพ ก่อให้เกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดหรือโรคหัวใจได้ ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่บริษัทควรต้องให้ความสนใจเรื่องนี้อย่างจริงจัง เพื่อให้พนักงานได้รับทราบปัญหาของสุขภาพที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง อีกทั้งได้รับความรู้และคำแนะนำจากแพทย์ ในการควบคุมและป้องกันการรับประทานอาหารที่อาจนำไปสู่การเป็นโรคต่าง ๆ อีกด้วย

ข้อเสนอแนะสำหรับพนักงานของบริษัท

จากผลการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของพนักงานกลุ่มตัวอย่างสามารถสรุปข้อเสนอแนะสำหรับพนักงานเพื่อศึกษาหาความรู้เรื่องอาหารตามหลักโภชนาการที่ถูกต้องดังนี้

1. การแสวงหาความรู้เรื่องอาหารจากสื่อต่าง ๆ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง และทันต่อเหตุการณ์ ไม่หลงเชื่อกับโฆษณาชวนเชื่อที่เกินความเป็นจริงของผู้ผลิต โดยแสวงหาความรู้จาก วิทยู โทรทัศน์ สิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ วารสารอาหารและยา โภชนาสาร และนิตยสารต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง อันเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ในสัดส่วนที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายและไม่นำไปสู่การเป็นโรค

2. การเลือกซื้ออาหาร จากการศึกษาพบว่าพนักงานมีพฤติกรรมการซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทานมีจำนวนปานกลาง ดังนั้นพนักงานควรมีวิธีการเลือกซื้ออาหารอย่างชาญฉลาด โดยการเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ควรเอาใจใส่ในการเลือกร้านค้าที่สะอาดไม่มีฝุ่นมากและเน้นความสะอาด เพื่อความปลอดภัยของอาหารที่ซื้อมารับประทาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ความรู้ในเรื่องการประกอบอาหารพนักงาน ควรศึกษาหาความรู้ ในเรื่องของวิธีเตรียมอาหารหรือวิธีหุงต้มอาหารที่เหมาะสม เพราะสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารอาจจะสูญเสียไปได้ง่ายในระหว่างการประกอบอาหารนั้น เช่น การชอนน้ำหลาย ๆ ครั้ง หรือ ต้มผักจนเปื่อย จะทำให้สูญเสียคุณค่าทางอาหารได้ ซึ่งความรู้ต่าง ๆ ในการประกอบอาหารนี้ กลุ่มพนักงานในบริษัทยังขาดความรู้ โดยดูจากผลการศึกษาพบว่า พนักงานส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าน้ำผลไม้ที่คั้นทิ้งไว้นานเกิน 15 นาที จะมีคุณค่าน้อยลง ดังนั้นการแสวงหาความรู้ด้านสารอาหารจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่พนักงานควรให้ความสนใจอย่างยิ่ง

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ผลิตอาหารหรือผู้ประกอบการ

จากผลการศึกษาพบว่า พนักงานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการซื้ออาหารสด รับประทาน อาหารสำเร็จรูปและอาหารปลอดสารพิษมีความถี่ปานกลาง ประมาณ 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ โดยรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อมีจำนวนบ่อยครั้ง ด้วยพฤติกรรมดังกล่าวทำให้นักการตลาดหรือผู้ประกอบการที่ผลิตอาหารสำเร็จรูปหรือผลิตอาหารสด อาหารปลอดสารพิษ สามารถนำผลของการศึกษาที่ได้มาวางกลยุทธ์ทางการตลาด เพื่อรองรับพฤติกรรมดังกล่าวได้ อาทิ เน้นการขายอาหารจากแหล่งการผลิตที่น่าเชื่อถือและวิธีการผลิตที่สะอาดปลอดภัย เช่น ผักปลอดสารพิษจาก ดอยคำหรือผลิตภัณฑ์ที่วางขายในร้านพลังบุญ ส่วนใหญ่จะเน้นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ ไม่มีสาร ปลอดภัย และมีความปลอดภัยของอาหาร เป็นต้น

ถ้านักการตลาดที่มองเห็นแนวโน้มของการห่วงใยสุขภาพของคนในวัยทำงานที่มีเพิ่มขึ้น จะสามารถวางตลาดผลิตภัณฑ์อาหาร โดยใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ได้ เช่น การทำรูปแบบอาหารที่มีความน่ารับประทาน โดยเน้นความสะดวก การโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์หรือคุณค่าที่จะได้รับจากอาหารกับสุขภาพร่างกาย แม้จะเป็นสินค้าที่มีราคาแพงแต่เพื่อสุขภาพแล้ว ไม่มีผลกับคนในวัยทำงานเพราะคนกลุ่มนี้จะมีกำลังการซื้อได้ดีกว่ากลุ่มอื่น ๆ ซึ่งนักการตลาดจะต้องเลือกใช้สื่อโฆษณาที่มีความโดดเด่นและเน้นจุดขายของคนวัยทำงานอย่างถูกต้อง นอกจากนี้การเลือกกลยุทธ์การจัดจำหน่ายที่เหมาะสมก็จะสามารถช่วยเจาะตลาดในกลุ่มคนวัยทำงานได้ เพราะผลจากการศึกษาพบว่าพนักงานส่วนใหญ่ซื้ออาหารตามสื่อโฆษณาน้อย ผู้ผลิตอาหารขายควรคำนึงถึงมาตรฐานในการผลิตทั้งทางด้านคุณภาพ และอุปกรณ์ที่นำมาประกอบอาหาร โดยการขายอาหารแบบซื้อสำเร็จรูปควรเน้นในเรื่องคุณค่าสารอาหารมากกว่าเรื่องของรสชาติ สี สัน หรือการใช้สารปรุงแต่งที่มีอันตรายต่อร่างกายเพราะในปัจจุบันคนจะนิยมซื้ออาหารจากระบบตลาดมากขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้างต่อไป

1. ควรศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงาน ในเขตต่างจังหวัดแต่ละภูมิภาค
2. ควรศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงาน โดยจัดแบ่งประเภทของอาหารแต่ละประเภทเช่น อาหารจานด่วน อาหารซีวจิต หรืออาหารเสริมสุขภาพ เพื่อพิจารณาว่ามีอาหารประเภทใดที่คนวัยทำงานบริโภคมากที่สุด
3. ควรศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยอื่นที่มีอายุแตกต่างกัน เช่น เด็กนักเรียน วัยรุ่น และวัยผู้สูงอายุ เพื่อทราบถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนในแต่ละกลุ่มมากที่สุด
4. ควรศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยอื่น ๆ ที่มีรายได้แตกต่างกันเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่อาจแตกต่างกัน

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย. 2541. "ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย". โภชนสาร.
กระทรวงสาธารณสุข. (โรเนี้ยว)
- กระทรวงสาธารณสุข. 2534ข. "โภชนาการกับสุขภาพ". วารสารสุขภาพ. 13(2): น.12-13.
- กัลยา กิจบุญชู. 2534. ก้าวไปกับโภชนาการเพื่อสุขภาพ. เอกสารประกอบการประชุมทาง
วิชาการทางโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สื่ออักษร.
- _____. 2541. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย SPSS FOR WINDOWS (พิมพ์ครั้งที่ 3).
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ค้วน ขาวหนู. 2534. โภชนศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรวิวัฒน์.
- คุณิ สุทธิปริยาศรี. 2527. "พฤติกรรมทางโภชนาการ". เอกสารประกอบการสอนชุดวิชา
โภชนศาสตร์สาธารณสุข เล่มที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไพลิน.
- ธีระยุทธ กลิ่นสุคนธ์. 2530. โภชนาการการออกกำลังกายและสมรรถภาพร่างกาย.
เอกสารประกอบการประชุมทางวิชาการทางโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธงชัย สันติวงษ์. 2517. พฤติกรรมผู้บริโภค. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- ประภาศรี ภูเสถียร และคณะ. 2530. ระบบข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย
ในประเทศไทย. เอกสารการประชุมทางวิชาการทางโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประเสริฐ สุวัฒน์สุส. 2530. โภชนาการก้าวหน้า. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการทาง
โภชนาการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภารดี เต็มเจริญ. 2530. ความปลอดภัยของอาหาร. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการด้าน
อาหารและสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล.

มันส์ ฉายาวิจิตรศิลป์. 2536. พฤติกรรมการบริโภคของคนไทยในชุมชนเมือง.
กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

เยาวลักษณ์ บรรจงปฐ. 2532. ปัญหาโภชนาการในประเทศไทย. ชลบุรี: ภาคนิพนธ์ปริญญาตรี,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน.

วิวัฒน์ เตชะไพบูลย์. 2536. แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคของคนไทย.
กรุงเทพมหานคร: ภาคนิพนธ์ปริญญาตรี, วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร.

วศินา จันทศิริ. 2535. "การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกินอาหารของชาวกรุงเทพมหานคร
เป็นปัญหาหรือไม่". วารสารคนเศรษฐศาสตร์. กรุงเทพมหานคร.

ศรีสมร คงพันธุ์. 2534. จุลสารชมรมโภชนวิทยามหิดล. ปีที่ 2 ฉบับที่ 2. กรุงเทพมหานคร.

ศุภร เสรีรัตน์. 2533. "ทุพโภชนาการของชาวกรุงเทพฯ สดุดี". มติชนรายวัน. กรุงเทพมหานคร.

สมฤทธิ อินทราทิพย์. 2528. สุขภาพผู้บริโภค. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. 2532. ระเบียบการวิจัยทางสังคมศาสตร์. (พิมพ์ครั้งที่ 4).
กรุงเทพมหานคร: อมเรสการพิมพ์.

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. 2533. พฤติกรรมการกินของคนไทย. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์กั้งหัน.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. 2532. **หลักโภชนาการปัจจุบัน**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

อนันต์ ศรีไธษา. 2527. **หลักการวิจัยเบื้องต้น**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

อัมพวัลย์ วิศวะธีรานนท์. 2541. **วิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ : ศึกษากรณีพฤติกรรมกรรมการบริโภค
อาหารวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพมหานคร: ภาคนิพนธ์ปริญญาโท,
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

อาณวดี นิตติธรรมยง. 2540. **อาหารเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร:
บริษัทสำนักพิมพ์แม่บ้าน จำกัด.

อารีย์ วัลยะเสวี และคณะ. 2521. **โรคโภชนาการ เล่ม 2**. กรุงเทพมหานคร:
บริษัทประชาช่าง จำกัด.

อบเชย วงศ์ทอง. 2534. **เอกสารคำสอนโภชนศาสตร์ครอบครัว**. ภาควิชาคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพมหานคร.

อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ. 2539. "ความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้หญิงวัยทำงานใน
กรุงเทพมหานครกรณีศึกษาย่านสีลมและรัฐวิสาหกิจ". **สารศิริราช**. 48(5): น.441-445.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิธีการคิดค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก

ตัวอย่าง จากตารางภาคผนวกที่ 1 ต้องการหาค่าเฉลี่ยของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อให้ทราบว่าโดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างให้น้ำหนักความสำคัญกับปัจจัยดังกล่าวมากหรือน้อยเพียงใด ซึ่งจะยกตัวอย่างตัวแปรความรู้เรื่องอาหารและการบริโภค

วิธีการหา นำข้อมูลความถี่ของตัวแปรปัจจัยความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคจากตารางผนวกที่ 1 มาคำนวณตามวิธีการดังต่อไปนี้

$$\begin{aligned}
 \text{ค่าเฉลี่ยการให้ความสำคัญ} &= \frac{\sum (\text{น้ำหนักที่ให้} \times \text{จำนวนผู้ที่ให้น้ำหนักในข้อนั้น})}{\text{จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด}} \\
 &= \frac{(9 \times 134) + (8 \times 55) + (\dots) + (2 \times 11) + (1 \times 9)}{400} \\
 &= \frac{1,206 + 440 + 469 + 222 + 160 + 120 + 75 + 22 + 9}{400} \\
 &= 6.81
 \end{aligned}$$

จากการคิดค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักของปัจจัยทุกตัวแล้วนำค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักที่ได้มาเรียงลำดับจากมากไปน้อย จากตัวอย่างจะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับปัจจัยความรู้เรื่องอาหารโดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่าค่าเฉลี่ยปัจจัยอื่น ๆ นั่นคือปัจจัยความรู้เรื่องเกี่ยวกับอาหารและการบริโภคมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากเป็นอันดับที่ 1

ตารางผนวกที่ 1 การคิดคะแนนความสำคัญของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ปัจจัย	จำนวน									รวม	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย
	อันดับ1	อันดับ2	อันดับ3	อันดับ4	อันดับ5	อันดับ6	อันดับ7	อันดับ8	อันดับ9			
ความรู้	134 (1,206)	55 (440)	67 (469)	37 (222)	32 (160)	30 (120)	25 (75)	11 (22)	9 (9)	400 (2,723)	15.12	6.81
รายได้	88 (792)	61 (488)	57 (399)	40 (240)	37 (185)	38 (152)	30 (90)	37 (74)	12 (12)	400 (2,432)	13.50	6.08
การโฆษณา	2 (18)	16 (128)	25 (175)	33 (198)	67 (335)	52 (208)	60 (180)	55 (110)	90 (90)	400 (1,442)	8.01	3.61
ทัศนคติ	19 (171)	59 (472)	71 (497)	76 (456)	59 (295)	58 (232)	28 (84)	25 (50)	5 (5)	400 (2,262)	12.56	5.66
ภูมิฐานะ	14 (126)	34 (272)	42 (294)	40 (240)	48 (240)	65 (260)	60 (180)	57 (114)	40 (40)	400 (1,766)	9.81	4.42
เชื้อชาติ	26 (234)	30 (240)	33 (231)	68 (480)	47 (235)	37 (148)	60 (180)	56 (112)	43 (43)	400 (1,831)	10.17	4.58
สภาพอาหาร	90 (810)	107 (856)	56 (392)	43 (258)	37 (185)	28 (112)	17 (51)	16 (32)	6 (6)	400 (2,702)	15.00	6.76
การศึกษา	14 (126)	10 (80)	13 (91)	25 (150)	30 (150)	32 (128)	62 (186)	82 (164)	132 (132)	400 (1,207)	6.70	3.02
ความเชื่อ	13 (117)	30 (240)	34 (238)	39 (234)	44 (220)	61 (244)	56 (168)	60 (120)	63 (63)	400 (1,644)	9.13	4.11
รวม	400 (3,600)	402 (3,216)	398 (2,786)	401 (2,406)	401 (2,005)	401 (1,604)	398 (1,194)	399 (798)	400 (400)	3,600 (18,009)	100.00	

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บหมายถึงคะแนนที่ถ่วงน้ำหนัก

ตารางความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคกับปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางผนวกที่ 2 ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคกับปัจจัยเพศ

เพศ	ระดับความรู้ (จำนวนคน)			รวม
	ความรู้ดี	มีความรู้ปานกลาง	มีความรู้น้อย	
หญิง	167 (63.50)	93 (35.40)	3 (1.10)	263 (100.00)
ชาย	78 (56.90)	55 (40.20)	4 (2.90)	137 (100.00)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บหมายถึงค่าร้อยละ

ตารางผนวกที่ 3 ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคกับปัจจัยอายุ

อายุ	ระดับความรู้ (จำนวนคน)			รวม
	ความรู้ดี	ความรู้ปานกลาง	ความรู้น้อย	
ต่ำกว่า 20 ปี	0 (0.00)	1 (50.00)	1 (50.00)	2 (100.00)
20 – 30 ปี	100 (68.50)	41 (28.10)	5 (3.40)	146 (100.00)
31 – 40 ปี	76 (58.50)	54 (41.50)	0 (0.00)	130 (100.00)
41 – 50 ปี	61 (62.90)	36 (37.10)	0 (0.00)	97 (100.00)
51 – 60 ปี	8 (32.00)	16 (64.00)	1 (4.00)	25 (100.00)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 4 ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคกับปัจจัยสถานภาพ

สถานภาพ	ระดับความรู้ (จำนวนคน)			รวม
	ความรู้ดี	ความรู้ปานกลาง	รู้น้อย	
โสด	122 (67.80)	53 (29.40)	5 (2.80)	180 (100.00)
สมรสอยู่ด้วยกัน	121 (57.10)	89 (42.00)	2 (0.90)	212 (100.00)
หม้าย	0 (0.00)	3 (100.00)	0 (0.00)	3 (100.00)
หย่าหรือแยกกันอยู่	2 (40.00)	3 (60.00)	0 (0.00)	5 (100.00)

ตารางผนวกที่ 5 ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคกับปัจจัยระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ระดับความรู้ (จำนวนคน)			รวม
	ความรู้ดี	ความรู้ปานกลาง	รู้น้อย	
ประถม	1 (6.30)	15 (93.80)	0 (0.00)	16 (100.00)
มัธยมต้น	14 (26.90)	35 (67.30)	3 (5.80)	52 (100.00)
มัธยมปลาย/ปวช.	31 (45.60)	37 (54.00)	0 (0.00)	68 (100.00)
อนุปริญญา/ปวส.	41 (75.90)	12 (22.20)	1 (1.90)	54 (100.00)
ปริญญาตรี	178 (74.70)	47 (23.70)	3 (1.50)	198 (100.00)
สูงกว่าปริญญาตรี	10 (83.30)	2 (16.70)	0 (0.00)	12 (100.00)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 6 ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคกับปัจจัยกลุ่มงาน

กลุ่มงาน	ระดับความรู้ (จำนวนคน)			รวม
	ความรู้ดี	มีความรู้ปานกลาง	มีความรู้ต่ำ	
ฝ่ายสำนักงาน	175 (67.30)	81 (31.20)	4 (1.50)	260 (100.00)
ฝ่ายผลิต คลังและขนส่ง	70 (50.00)	67 (47.90)	3 (2.10)	140 (100.00)

ตารางผนวกที่ 7 ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคกับปัจจัยรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	ระดับความรู้ (จำนวนคน)			รวม
	ความรู้ดี	ความรู้ปานกลาง	ความรู้ต่ำ	
ต่ำกว่า/เท่ากับ 10,000 บาท	57 (46.00)	62 (50.00)	5 (4.00)	124 (100.00)
10,001 - 20,000 บาท	133 (65.20)	69 (33.80)	2 (1.00)	204 (100.00)
20,001 - 30,000 บาท	30 (75.00)	10 (25.00)	0 (0.00)	40 (100.00)
30,001 - 40,000 บาท	16 (72.70)	6 (27.30)	0 (0.00)	22 (100.00)
40,001 - 50,000 บาท	3 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (100.00)
ตั้งแต่ 50,001 บาท ขึ้นไป	6 (85.70)	1 (14.30)	0 (0.00)	7 (100.00)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 8 ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคกับปัจจัยภูมิลำเนาเดิม

ภูมิลำเนาเดิม	ระดับความรู้ (จำนวนคน)			รวม
	ความรู้ดี	ความรู้ปานกลาง	รู้น้อย	
เหนือ	26 (70.30)	8 (21.60)	3 (8.10)	37 (100.00)
ตะวันออกเฉียงเหนือ	16 (42.20)	21 (55.30)	1 (2.60)	38 (100.00)
ตะวันออก	19 (42.20)	25 (55.60)	1 (2.20)	45 (100.00)
ตะวันตก	7 (58.30)	5 (41.70)	0 (0.00)	12 (100.00)
กลาง	152 (65.50)	78 (33.60)	2 (0.90)	232 (100.00)
ใต้	25 (69.40)	11 (30.60)	0 (0.00)	36 (100.00)

ตารางผนวกที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว

เพศ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
หญิง	61 (23.20)	45 (17.10)	112 (42.60)	43 (16.30)	2 (1.50)	263 (100.00)
ชาย	41 (29.90)	38 (27.70)	44 (32.10)	12 (8.80)	2 (1.50)	137 (100.00)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการรับประทานเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ

เพศ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
หญิง	1 (0.40)	4 (1.50)	16 (6.10)	83 (31.60)	159 (60.50)	263 (100.00)
ชาย	0 (0.00)	10 (7.30)	17 (12.40)	43 (31.40)	67 (48.90)	137 (100.00)

ตารางผนวกที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการดื่มนมที่เหมาะสม

เพศ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
หญิง	32 (12.20)	52 (19.80)	84 (31.90)	76 (28.90)	19 (7.20)	263 (100.00)
ชาย	6 (4.40)	30 (21.90)	43 (31.40)	38 (27.70)	20 (14.60)	137 (100.00)

ตารางผนวกที่ 12 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง

อายุ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ต่ำกว่า 20 ปี	0 (0.00)	1 (50.00)	0 (0.00)	1 (50.00)	0 (0.00)	2 (100.00)
20 – 30 ปี	13 (8.90)	24 (16.40)	35 (24.00)	56 (38.40)	18 (12.30)	146 (100.00)
31 – 40 ปี	16 (12.30)	34 (26.20)	31 (23.80)	40 (30.80)	9 (6.90)	130 (100.00)
41 – 50 ปี	17 (17.50)	34 (35.10)	31 (32.00)	12 (12.40)	3 (31.00)	97 (100.00)
51 – 60 ปี	8	7	8	2	0	25

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ (32.00) หรือบท (28.00) เพื่อ (32.00) เท่านั้น (8.00) อนุญาตให้ (0.00) ใช้ประ (100.00) การค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบที่สำเร็จรูป

อายุ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ต่ำกว่า 20 ปี	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (50.00)	1 (50.00)	0 (0.00)	2 (100.00)
20 – 30 ปี	21 (14.40)	51 (34.90)	42 (28.80)	29 (19.90)	3 (2.10)	146 (100.00)
31 – 40 ปี	11 (8.50)	37 (28.50)	36 (27.70)	36 (27.70)	10 (7.70)	130 (100.00)
41 – 50 ปี	5 (5.20)	19 (19.60)	31 (32.00)	36 (37.10)	6 (6.20)	97 (100.00)
51 – 60 ปี	0 (0.00)	7 (28.00)	8 (32.00)	8 (32.00)	2 (8.00)	25 (100.00)

ตารางผนวกที่ 14 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทไข่

อายุ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ต่ำกว่า 20 ปี	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (50.00)	2 (100.00)	0 (0.00)	2 (100.00)
20 – 30 ปี	7 (4.80)	41 (28.10)	69 (47.30)	27 (18.50)	2 (1.40)	146 (100.00)
31 – 40 ปี	2 (1.50)	29 (22.30)	64 (49.20)	29 (22.30)	6 (4.60)	130 (100.00)
41 – 50 ปี	2 (2.10)	17 (17.50)	42 (43.30)	33 (34.00)	3 (3.10)	97 (100.00)
51 – 60 ปี	0 (0.00)	2 (8.00)	9 (36.00)	10 (40.00)	4 (16.00)	25 (100.00)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 15 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการดื่มหมากที่เหมาะสม

อายุ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ต่ำกว่า 20 ปี	1 (50.00)	0 (0.00)	1 (50.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (100.00)
20 – 30 ปี	17 (11.60)	39 (26.70)	52 (36.60)	31 (21.20)	7 (4.80)	146 (100.00)
31 – 40 ปี	15 (11.50)	16 (12.30)	44 (33.80)	47 (36.20)	8 (6.20)	130 (100.00)
41 – 50 ปี	4 (4.10)	21 (21.60)	26 (26.80)	30 (30.90)	16 (16.50)	97 (100.00)
51 – 60 ปี	1 (4.00)	6 (24.00)	4 (16.00)	6 (24.00)	8 (32.00)	25 (100.00)

ตารางผนวกที่ 16 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

อายุ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ต่ำกว่า 20 ปี	1 (50.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (50.00)	0 (0.00)	2 (100.00)
20 – 30 ปี	3 (2.10)	13 (8.90)	10 (6.80)	54 (37.00)	66 (45.20)	146 (100.00)
31 – 40 ปี	5 (3.80)	11 (8.50)	15 (11.50)	45 (34.60)	54 (41.50)	130 (100.00)
41 – 50 ปี	5 (5.20)	16 (16.50)	13 (13.40)	23 (23.70)	40 (41.20)	97 (100.00)
51 – 60 ปี	1 (4.00)	2 (8.00)	1 (4.00)	10 (40.00)	11 (44.00)	25 (100.00)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 17 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการซื้ออาหารตามสื่อโฆษณาต่างๆ

อายุ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ต่ำกว่า 20 ปี	0 (0.00)	1 (50.00)	0 (0.00)	1 (50.00)	0 (0.00)	2 (100.00)
20 – 30 ปี	1 (0.70)	17 (11.60)	44 (30.10)	58 (39.70)	26 (17.80)	146 (100.00)
31 – 40 ปี	1 (0.80)	7 (5.40)	35 (26.90)	53 (40.80)	34 (26.20)	130 (100.00)
31 – 40 ปี	1 (0.80)	7 (5.40)	35 (26.90)	53 (40.80)	34 (26.20)	130 (100.00)
41 – 50 ปี	0 (0.00)	3 (3.10)	17 (17.50)	49 (50.50)	28 (28.90)	97 (100.00)
51 – 60 ปี	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (12.00)	13 (52.00)	9 (36.00)	25 (100.00)

ตารางผนวกที่ 18 ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง

สถานภาพ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
โสด	21 (11.70)	23 (12.80)	46 (25.60)	71 (39.40)	19 (10.60)	180 (100.00)
สมรสอยู่ด้วยกัน	31 (14.60)	73 (34.40)	58 (27.40)	39 (18.40)	11 (5.20)	212 (100.00)
หม้าย	1 (33.30)	0 (0.00)	1 (33.30)	1 (0.00)	0 (0.00)	3 (100.00)
หย่าหรือแยกกันอยู่	1 (20.00)	4 (80.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	5 (100.00)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 19 ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับพฤติกรรมรับประทานอาหารปลอดภัย

สถานภาพ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
โสด	8 (4.40)	33 (18.30)	59 (32.80)	72 (40.00)	8 (4.40)	180 (100.00)
สมรสอยู่ด้วยกัน	2 (0.90)	23 (10.80)	73 (34.40)	101 (47.60)	13 (6.10)	212 (100.00)
หม้าย	0 (0.00)	1 (33.30)	0 (0.00)	1 (33.33)	1 (3.33)	3 (100.00)
หย่าหรือแยกกันอยู่	1 (20.00)	0 (0.00)	2 (40.00)	0 (0.00)	2 (40.00)	5 (100.00)

ตารางผนวกที่ 20 ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับพฤติกรรมรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

สถานภาพ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
โสด	1 (0.60)	10 (5.60)	13 (17.20)	79 (43.90)	77 (42.80)	180 (100.00)
สมรสอยู่ด้วยกัน	14 (6.60)	30 (14.20)	24 (11.30)	53 (25.00)	91 (42.90)	212 (100.00)
หม้าย	0 (0.00)	1 (33.30)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (66.70)	3 (100.00)
หย่าหรือแยกกันอยู่	0 (0.00)	1 (20.00)	2 (40.00)	1 (20.00)	1 (20.00)	5 (100.00)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 21 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง

ระดับการศึกษา	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ประถม	4 (25.00)	6 (37.50)	5 (31.30)	1 (6.30)	0 (0.00)	16 (100.00)
มัธยมต้น	7 (13.50)	17 (32.70)	19 (36.50)	7 (13.50)	2 (3.80)	52 (100.00)
มัธยมปลาย/ปวช.	16 (23.50)	19 (27.90)	22 (32.40)	10 (14.70)	1 (1.50)	68 (100.00)
อนุปริญญา/ปวส.	6 (11.10)	13 (24.10)	14 (25.90)	18 (33.30)	3 (5.60)	54 (100.00)
ปริญญาตรี	20 (10.10)	43 (21.70)	43 (21.70)	71 (39.50)	21 (10.60)	198 (100.00)
สูงกว่าปริญญาตรี	1 (8.30)	2 (16.70)	2 (16.70)	4 (33.30)	3 (25.00)	12 (100.00)

ตารางผนวกที่ 22 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมการรับประทานผลไม้

ระดับการศึกษา	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ประถม	1 (6.30)	7 (43.80)	7 (43.80)	1 (6.30)	0 (0.00)	16 (100.00)
มัธยมต้น	6 (11.50)	24 (46.20)	18 (34.60)	4 (7.70)	0 (0.00)	52 (100.00)
มัธยมปลาย/ปวช.	16 (23.50)	39 (57.40)	12 (17.60)	1 (1.50)	0 (0.00)	68 (100.00)
อนุปริญญา/ปวส.	12 (22.20)	29 (53.70)	10 (18.50)	3 (5.60)	0 (0.00)	54 (100.00)
อนุปริญญา/ปวส.	12 (22.20)	29 (53.70)	10 (18.50)	3 (5.60)	0 (0.00)	54 (100.00)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 22 (ต่อ)

ระดับการศึกษา	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ปริญญาตรี	57 (28.80)	101 (51.0)	33 (16.70)	7 (3.50)	0 (0.00)	198 (100.00)
สูงกว่าปริญญาตรี	1 (8.30)	7 (58.30)	4 (33.30)	0 (0.00)	0 (0.00)	12 (100.00)

ตารางผนวกที่ 23 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมการดื่มหมที่เหมาะสม

ระดับการศึกษา	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ประถม	0 (0.00)	2 (12.50)	3 (18.80)	8 (50.00)	3 (18.80)	16 (100.00)
มัธยมต้น	1 (1.90)	10 (19.20)	17 (32.70)	13 (25.00)	11 (21.20)	52 (100.00)
มัธยมปลาย/ปวช.	5 (7.40)	14 (20.60)	19 (27.90)	21 (30.90)	9 (13.20)	68 (100.00)
อนุปริญญา/ปวส.	6 (11.10)	15 (27.80)	16 (29.60)	14 (25.90)	3 (5.60)	54 (100.00)
ปริญญาตรี	26 (13.10)	38 (19.20)	71 (35.90)	54 (27.30)	9 (4.50)	198 (100.00)
สูงกว่าปริญญาตรี	0 (0.00)	3 (25.00)	1 (8.30)	4 (33.30)	4 (33.30)	12 (100.00)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 24 ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับพฤติกรรมกรซื้ออาหารสดมาปรุงเอง

กลุ่มงาน	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ฝ่ายสำนักงาน	24 (9.20)	59 (22.70)	67 (25.80)	84 (32.30)	26 (10.00)	260 (100.00)
ฝ่ายผลิต คลังและขนส่ง	30 (21.40)	41 (29.30)	38 (27.10)	27 (19.30)	4 (2.90)	140 (100.00)

ตารางผนวกที่ 25 ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับพฤติกรรมกรรับประทานข้าวซ้อมมือ

กลุ่มงาน	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ฝ่ายสำนักงาน	20 (7.70)	32 (12.30)	60 (23.10)	90 (34.60)	58 (22.30)	260 (100.00)
ฝ่ายผลิต คลังและขนส่ง	6 (4.30)	8 (5.70)	24 (17.10)	57 (40.70)	45 (32.10)	140 (100.00)

ตารางผนวกที่ 26 ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับพฤติกรรมกรรับประทานเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ

กลุ่มงาน	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ฝ่ายสำนักงาน	1 (0.40)	12 (4.60)	18 (6.90)	93 (35.80)	136 (52.30)	260 (100.00)
ฝ่ายผลิต คลังและขนส่ง	0 (0.00)	2 (1.40)	15 (10.70)	33 (23.60)	90 (64.30)	140 (100.00)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 27 ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับพฤติกรรมมารับประทานปลอดสารพิษ

กลุ่มงาน	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ฝ่ายสำนักงาน	11 (4.20)	41 (15.80)	74 (28.50)	116 (44.60)	18 (6.90)	260 (100.00)
ฝ่ายผลิต คลังและขนส่ง	0 (0.00)	16 (11.40)	60 (42.90)	58 (41.40)	6 (4.30)	140 (100.00)

ตารางผนวกที่ 28 ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่เหมาะสม

กลุ่มงาน	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ฝ่ายสำนักงาน	33 (12.70)	48 (18.50)	82 (31.50)	74 (28.50)	23 (8.80)	260 (100.00)
ฝ่ายผลิต คลังและขนส่ง	5 (3.60)	34 (24.30)	45 (32.10)	40 (28.60)	16 (11.40)	140 (100.00)

ตารางผนวกที่ 29 ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มงานกับพฤติกรรมการซื้ออาหารตามสื่อโฆษณาต่าง ๆ

กลุ่มงาน	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ฝ่ายสำนักงาน	2 (0.80)	25 (9.60)	72 (27.70)	109 (41.90)	52 (20.00)	260 (100.00)
ฝ่ายผลิต คลังและขนส่ง	0 (0.00)	3 (21.10)	27 (19.30)	65 (46.40)	45 (32.10)	140 (100.00)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 30 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร
หลักวันละ 3 มื้อ

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ต่ำกว่า/เท่ากับ 10,000 บาท	43 (34.70)	53 (42.70)	7 (13.70)	8 (6.50)	3 (2.40)	114 (100.00)
10,001-20,000 บาท	71 (34.80)	83 (40.70)	32 (15.70)	16 (7.80)	2 (1.00)	204 (100.00)
20,001-30,000 บาท	28 (70.00)	10 (25.00)	1 (2.50)	1 (2.50)	0 (0.00)	40 (100.00)
30,001-40,000 บาท	12 (54.50)	6 (27.30)	3 (13.60)	0 (4.50)	1 (0.00)	22 (100.00)
40,001-50,000 บาท	3 (100.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3 (100.00)
ตั้งแต่ 50,001 บาท ขึ้นไป	4 (57.10)	3 (42.90)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	7 (100.00)

ตารางผนวกที่ 31 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร
ที่มีกะทิ

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ต่ำกว่า/เท่ากับ 10,000บาท	2 (1.60)	17 (13.70)	52 (41.90)	46 (37.10)	7 (5.60)	124 (100.00)
10,001-20,000 บาท	7 (3.40)	33 (16.20)	75 (36.80)	89 (43.60)	0 (0.00)	204 (100.00)
20,001-30,000 บาท	0 (0.00)	6 (27.30)	12 (30.00)	21 (52.50)	1 (2.50)	40 (100.00)
30,001-40,000 บาท	0 (0.00)	4 (18.20)	10 (0.00)	8 (36.40)	0 (0.00)	22 (100.00)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 31 (ต่อ)

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
40,001-50,000 บาท	0	0	0	3	0	3
	(0.00)	(0.00)	(0.00)	(100.00)	(0.00)	(100.00)
ตั้งแต่ 50,001 บาท ขึ้นไป	0	3	1	2	1	7
	(0.00)	(42.90)	(14.30)	(28.60)	(14.30)	(100.00)

ตารางผนวกที่ 32 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่เหมาะสม

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
ต่ำกว่า/เท่ากับ 10,000บาท	8	36	33	36	11	124
	(6.50)	(29.00)	(26.60)	(29.00)	(8.90)	(100.00)
10,001-20,000 บาท	26	31	80	51	16	204
	(12.70)	(15.20)	(39.20)	(25.00)	(7.80)	(100.00)
20,001-30,000 บาท	2	7	9	17	5	40
	(5.00)	(17.50)	(22.50)	(42.50)	(12.50)	(100.00)
30,001-40,000 บาท	1	2	5	9	5	22
	(4.50)	(9.10)	(22.70)	(40.90)	(22.70)	(100.00)
40,001-50,000 บาท	1	1	0	0	1	3
	(33.30)	(33.33)	(0.00)	(0.00)	(33.33)	(100.00)
ตั้งแต่ 50,000 บาท ขึ้นไป	0	5	0	1	1	7
	(0.00)	(71.40)	(0.00)	(14.30)	(14.30)	(100.00)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 33 ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับพฤติกรรมรับประทานอาหารที่สำเร็จรูป

ภูมิลำเนาเดิม	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
เหนือ	5 (13.50)	11 (29.70)	13 (35.10)	4 (10.80)	4 (10.80)	37 (100.00)
ตะวันออกเฉียงเหนือ	3 (7.90)	16 (42.10)	9 (23.70)	9 (23.70)	1 (2.60)	38 (100.00)
ตะวันออก	5 (11.10)	10 (22.20)	22 (48.90)	8 (17.80)	0 (0.00)	45 (100.00)
ตะวันตก	0 (0.00)	4 (33.33)	4 (33.33)	4 (33.33)	0 (0.00)	12 (100.00)
กลาง	21 (9.10)	57 (24.60)	64 (27.60)	75 (32.30)	15 (6.50)	232 (100.00)
ใต้	3 (8.30)	16 (44.40)	6 (16.70)	10 (27.80)	1 (2.80)	36 (100.00)

ตารางผนวกที่ 34 ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ

ภูมิลำเนาเดิม	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
เหนือ	11 (29.70)	18 (48.60)	8 (21.60)	0 (0.00)	0 (0.00)	37 (100.00)
ตะวันออกเฉียงเหนือ	15 (39.50)	13 (34.20)	6 (15.80)	4 (10.50)	0 (0.00)	38 (100.00)
ตะวันออก	13 (28.90)	21 (46.70)	7 (15.60)	3 (6.70)	1 (0.00)	45 (100.00)
ตะวันตก	2 (16.70)	5 (41.70)	4 (33.30)	1 (8.30)	0 (0.00)	12 (100.00)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 34 (ต่อ)

ภูมิลำเนาเดิม	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
กลาง	112 (48.30)	78 (33.60)	22 (9.50)	16 (6.90)	4 (1.70)	232 (100.00)
ใต้	8 (22.20)	20 (55.60)	6 (16.70)	1 (2.80)	1 (2.80)	36 (100.00)

ตารางผนวกที่ 35 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภูมิลำเนา กับพฤติกรรมการรับประทานไข่

ภูมิลำเนาเดิม	จำนวน (ความถี่)					รวม
	ทุกวัน	บ่อย ๆ	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
เหนือ	1 (2.70)	12 (32.40)	17 (45.90)	7 (18.90)	0 (0.00)	37 (100.00)
ตะวันออกเฉียงเหนือ	5 (13.20)	6 (15.80)	17 (44.10)	9 (23.70)	1 (2.60)	38 (100.00)
ตะวันออก	0 (0.00)	12 (26.70)	26 (57.80)	6 (13.30)	1 (2.20)	45 (100.00)
ตะวันตก	0 (0.00)	1 (8.30)	8 (66.70)	3 (25.00)	0 (0.00)	12 (100.00)
กลาง	5 (2.20)	50 (21.60)	100 (43.10)	64 (27.60)	13 (5.60)	232 (100.00)
ใต้	0 (0.00)	8 (22.20)	16 (44.40)	12 (33.30)	0 (0.00)	36 (100.00)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบสอบเพื่อการศึกษาวิชาการศึกษาศาสตร์
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
กรณีศึกษา : พนักงานบริษัท โอสถสภา จำกัด

การสำรวจในครั้งนี้เพื่อต้องการข้อมูลมาใช้ประกอบการทำวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานบริษัท โอสถสภา จำกัด แบบสอบถามทั้งหมดมี 4 หน้า ผู้ศึกษาใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน โดยผู้ศึกษาจะทำการเก็บข้อมูลของท่านไว้เป็นความลับ เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ข้อมูลที่ได้จากท่านจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง ผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าของท่านในการตอบแบบสอบถาม

นักศึกษาระดับปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

- 1) ชาย 2) หญิง

2. อายุ

- 1) ต่ำกว่า 20 ปี 3) 31 – 40 ปี 5) 51 - 60 ปี
 2) 20 – 30 ปี 4) 41 – 50 ปี

3. สถานภาพ

- 1) โสด 3) หม้าย
 2) สมรส 4) หย่า หรือแยกกันอยู่

4. การศึกษา

- 1) ประถม 3) มัธยมศึกษาปลาย / ปวช. 5)ปริญญาตรี
 2) มัธยมต้น 4) ปวส. / อนุปริญญา 6) สูงกว่าปริญญาตรี

5. กลุ่มงาน

- 1) ฝ่ายสำนักงาน 2) ฝ่ายผลิต คลังสินค้าและขนส่ง

6. รายได้ บาท / เดือน

- 1) ต่ำกว่า/เท่ากับ 10,000 3) 20,001 – 30,000 5) 40,001 – 50,000
 2) 10,001 – 20,000 4) 30,001 – 40,000 6) ตั้งแต่ 50,001 ขึ้นไป

7. ภูมิภาคเดิมอยู่ภาค

- 1) เหนือ 3) ตะวันออก 5) กลาง

- 2) ตะวันวันออกเฉียงเหนือ 4) ตะวันตก 6) ใต้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อใช้ในการวิจัยเท่านั้น ไม่อนุญาตให้ผู้อื่นใช้ซ้ำประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานบริษัท โอสถสภา จำกัด

คำชี้แจง : โปรดลำดับความสำคัญของรายการที่กำหนดให้เพื่อแสดงความเห็นเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดให้เป็นลำดับที่ 1 และ ปัจจัยที่มีอิทธิพลรองลงมาให้เป็นลำดับที่ 2,3 ถึง 9 ตามลำดับ

ลำดับความสำคัญ	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค
	ความรู้เรื่องเกี่ยวกับอาหาร
	รายได้ที่จะนำมาใช้ในการซื้ออาหาร
	การโฆษณาที่จูงใจให้ซื้ออาหาร
	ทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารแต่ละประเภท
	ภูมิลำเนาเดิม
	เชื้อชาติและสภาพการรับประทานอาหารในครอบครัว
	สภาพของอาหาร : แหล่งอาหาร ความสะอาด นารับประทาน
	ระดับการศึกษา
	ความเชื่อและความเคยชิน

ส่วนที่ 3 ความรู้เรื่องอาหารและการบริโภค

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างในคำตอบของแต่ละข้อคำถาม

ข้อ	รายการข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	การรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จะทำให้มีน้ำหนักมากขึ้นและจะทำให้เป็นโรคอ้วน		
2	โรคอ้วนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง		
3	อาหารที่นำไปทอด ปิ้ง ย่าง จนเกรียมไหม้อาจมีสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งได้		
4	ไข่ขาว มีไขมันน้อยกว่าไข่แดง		
5	ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือมีวิตามินบีหนึ่งมากกว่าข้าวขาวที่ขัดสี ถ้ารับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคเหน็บชาได้		
6	การรับประทานกระเทียมจะช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน		
7	ผักดองให้คุณค่าของสารอาหารเท่ากับผักสด		
8	นมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ต มีคุณค่าและสารอาหารที่เป็นประโยชน์คือโปรตีน		

เอกสารนี้เป็นเอกสารและเคล็ดลับที่สําคัญกับนมสดทั้งงานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อ	รายการข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
9	กล้วย ทุเรียน ลำไย ขนุน มะขามหวาน มีคาร์โบไฮเดรตและให้พลังงาน (แคลอรี)มากกว่าผลไม้บางชนิด เช่น ส้มเขียวหวาน และชมพู		
10	การแปรรูปและการหุงต้มอาหารจะทำให้สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการซึ่งจะเกิดมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับชนิดของสารอาหารและสภาวะที่ใช้เช่น ความร้อน เวลา		
11	การดื่มน้ำส้มคั้นสด ๆ พร้อมอาหารเข้าจะทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีกว่าการดื่มกาแฟ		
12	น้ำส้มคั้นที่คั้นไว้นานเกิน 15 นาที มีคุณค่าของสารอาหารคงเดิมไม่เปลี่ยนแปลง		
13	การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอ ได้แก่ ปลาป่น ก้างปลา กุ้งแห้ง นมและผักใบเขียว จะทำให้กระดูกแข็งแรงและป้องกันโรคกระดูกพรุน		
14	การบริโภคอาหารที่มีโปรตีนที่ได้จากสัตว์ เช่น หมูสามชั้น หนังไก่ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง จะช่วยป้องกันโคเลสเตอรอลในเลือดสูงได้ดีกว่าโปรตีนที่มาจากพืช เช่น เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลือง ถั่วเมล็ดแห้ง		
15	น้ำมันพืชที่ควรเลือกซื้อมาใช้ คือน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันที่สกัดจากเมล็ดดอกทานตะวัน ข้าวโพด ถั่วเหลือง เพื่อป้องกันปัญหาภาวะไขมันในเลือดสูง และป้องกันการเกิดโรคหัวใจ		
16	อาหารที่มีใยอาหารสูงได้แก่ อาหารประเภทธัญพืชต่าง ๆ ผักและผลไม้ เช่น ข้าวโอ๊ต ข้าวกล้อง ถั่วเหลือง สะเดา ผักโขม มะเขือพวง พักทอง ผลไม้ มีส่วนช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดและทำให้ระบบขับถ่ายดี		
17	การเลือกซื้ออาหารควรอ่านข้อมูลในฉลากอาหารเพื่อดูส่วนประกอบของสารอาหาร และวัน เดือน ปี ที่ผลิต และวันหมดอายุ		
18	อาหารกระป๋องที่เปิดรับประทานแล้วเหลือ ควรเก็บไว้ในกระป๋องและนำใส่ตู้เย็นไว้เพื่อความปลอดภัยจากเชื้อจุลินทรีย์		
19	การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมาย "อย."		
20	การบริโภคผักที่มีกากใบหรือเป็นผัก เช่น คื่นช่าย กะหล่ำ ถั่วฝักยาว ควรเลือกซื้อผักที่มีคราบสีเขียวจับและไม่มียอยแมลงเจาะหรือ กัดกิน ซึ่งแสดงว่าเป็นผักที่ปลอดภัยจากสารพิษ		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 4 ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภค

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าหมายเลขใน () ที่ตรงกับความถี่ที่ตรงกับท่านปฏิบัติต่อสัปดาห์มากที่สุด

รายการที่ปฏิบัติ (ต่อสัปดาห์)	ทุกวัน (6-7 ครั้ง)	บ่อย (4-5 ครั้ง)	ปานกลาง (2-3 ครั้ง)	น้อย (1 ครั้ง)	ไม่เคย
1. ท่านซื้ออาหารสดมาปรุงเอง	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
2. ท่านซื้ออาหารพร้อมปรุงจากมาปรุงต่อ	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
3. ท่านรับประทานอาหารแบบซื้อสำเร็จรูป	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
4. ท่านรับประทานอาหารกระป๋อง	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
5. ท่านรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
6. ท่านรับประทานข้าวซ้อมมือ	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
7. ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
8. ท่านรับประทานอาหารประเภทไข่	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
9. ท่านรับประทานอาหาร ประเภทปลา	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
10. ท่านรับประทานอาหารเนื้อสัตว์แบบสุกดิบ	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
11. ท่านรับประทานอาหารประเภทผัก	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
12. ท่านรับประทานอาหารประเภทหมักดอง	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
13. ท่านรับประทานอาหารประเภททอดหรือผัด	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
14. ท่านรับประทานอาหารที่มีกะทิและไขมัน	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
15. ท่านรับประทานผลไม้สด	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
16. ท่านรับประทานผลไม้กระป๋อง	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
17. ท่านรับประทานอาหารปลอดสารพิษ	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
18. ท่านดื่มนมที่เหมาะสมกับวัยและสุขภาพ	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
19. ท่านรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
20. ท่านซื้ออาหารตามสื่อโฆษณาต่าง ๆ	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)

ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล	นางรัชนี เกตุเลขา
วัน เดือน ปีเกิด	16 ตุลาคม 2504
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	บริหารธุรกิจ สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ปีการศึกษา 2537 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
ประวัติการทำงาน	ผู้จัดการกองข้อมูลและสถิติ ฝ่ายบริหาร บริษัท โอสถสภา จำกัด



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้