

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงาน
ในเขตกรุงเทพมหานคร

The Factors Influencing Food Consumption Behavior of Working People
in The Bangkok Metropolitan Area



เสนอ

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (บริหารธุรกิจ)
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2544

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง	:	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร
นักศึกษา	:	นางสาวสมใจ ธนปัญญากุล
ระดับการศึกษา	:	บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	:	บริหารธุรกิจ
อาจารย์ที่ปรึกษา	:	รองศาสตราจารย์อมรศรี ตันพิพัฒน์

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และได้สัดส่วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่เนื่องจากวิถีชีวิตของผู้บริโภคกลุ่มคนวัยทำงานจะต้องทำงานแข่งกับเวลา ทำให้ไม่มีเวลาเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง จึงเป็นผลทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพตามมา ดังนั้นหากหน่วยธุรกิจสามารถจัดจำหน่ายอาหารที่มีความสอดคล้องกับรูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนกลุ่มนี้ได้ ย่อมก่อให้เกิดรายได้และผลกำไรให้กับหน่วยธุรกิจนั้น การศึกษาครั้งนี้ศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และใช้แบบสอบถามทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุตั้งแต่ 15 - 60 ปี จำนวน 300 คน คาดว่าผลการศึกษาที่ได้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้ประกอบการทางด้านธุรกิจอาหารโดยทั่วไป

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นคนวัยทำงานเพศหญิง มีอายุระหว่าง 30 - 44 ปี สถานภาพโสด ระดับการศึกษาปริญญาตรี ประกอบอาชีพรับราชการ รายได้ประจำต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในภาคกลาง ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่า คนวัยทำงานส่วนมากมีพฤติกรรมรับประทานอาหารนอกบ้าน ซื้ออาหารสำเร็จรูป ซื้ออาหารสดมาปรุงเอง ซื้ออาหารพร้อมปรุง ซื้ออาหารกระป๋อง และซื้อผักปลอดสารพิษ โดยมีความถี่ในการรับประทาน 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และรับประทานอาหารครบทั้งสามมื้อทุกวัน โดยในวันทำงาน คนวัยทำงานส่วนมากมักจะซื้ออาหารจากร้านอาหารใกล้บ้านและใกล้ที่ทำงาน เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และในช่วงวันหยุดมักซื้อจากร้านอาหารใกล้บ้านมารับประทาน จากผลการศึกษาทำให้ทราบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล อันได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ประจำต่อเดือน และภูมิภูมิลำเนาเดิม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขต กรุงเทพมหานคร จากผลการศึกษาทำให้ทราบว่าโดยส่วนใหญ่แล้วคนวัยทำงานมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง โดยระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการซื้ออาหารสดเพียงอย่างเดียว แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคด้านอื่น ๆ สำหรับสิ่งเร้าทางการตลาด พบว่า ราคา เป็นสิ่งเร้าทางการตลาดที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานมากที่สุด รองลงมา เป็นสิ่งเร้าด้านผลิตภัณฑ์ สถานที่จัดจำหน่าย และการส่งเสริมการตลาด

จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริโภค คือ หน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับเรื่องสุขอนามัยของผู้บริโภคควรที่จะเผยแพร่ความรู้ทางด้านโภชนาการผ่านสื่อต่าง ๆ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง และใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ส่วนข้อเสนอแนะสำหรับผู้ประกอบการ ด้านผลิตภัณฑ์ ควรที่จะเพิ่มคุณค่าให้กับผลิตภัณฑ์อาหารด้วยการเพิ่มพืชรายละเอียดต่าง ๆ ลงบนฉลากของบรรจุภัณฑ์เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือให้กับผลิตภัณฑ์ และสร้างความแตกต่างให้กับผลิตภัณฑ์ด้วยการเสริมแร่ธาตุและวิตามินลงไป ในอาหาร นอกจากนี้ควรมีการปรับปรุงรูปแบบของบรรจุภัณฑ์ให้มีความสะดวกต่อการบริโภค สามารถนำเข้าไปที่ไหนก็ได้ และทำจากวัสดุที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ผู้ประกอบการควรเข้าพื้นที่การขายบริเวณใกล้แหล่งชุมชน ซึ่งมีจุดขายที่เน้นการขายอาหารจากแหล่งการผลิตโดยตรง และขยายตลาดไปยังช่องทางการจัดจำหน่ายอาหารที่เหมาะสมด้านราคา ควรตั้งราคาขายให้เหมาะสมกับคุณภาพของอาหาร และไม่ควรเปลี่ยนแปลงราคาการจัดจำหน่ายอาหารบ่อย สำหรับผู้ประกอบการร้านอาหารควรจัดชุดเมนูอาหารราคาประหยัด เพื่อเป็นการกระตุ้นปริมาณการซื้ออาหารของผู้บริโภค และในด้านการส่งเสริมการตลาด ผู้ประกอบการควรฝึกอบรมพนักงานให้สามารถให้คำแนะนำกับลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการได้ สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจผลิตภัณฑ์อาหารกระป๋อง อาหารซีวิจิต และผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการตลาดด้วยการจัดห่มทดลองชิมตามบริเวณห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า สถานที่ทำงาน เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์โดยตรง โดยใช้สื่อโฆษณาที่มีความโดดเด่น และเน้นจุดขายของผลิตภัณฑ์ให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานได้อย่างเหมาะสม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ABSTRACT

Title : The Factors Influencing Food Consumption Behavior of Working People in The Bangkok Metropolitan Area

Student : Miss Somjai Thanapunyakul

Level of Study : Master of Business Administration

Major : Business Administration

Advisor : Associate Professor Amornsri Tanpipat

Food is an essential factor of life. Having enough food in proper proportions makes people healthy and leads to a good quality of life. Because of busy lifestyles, especially for working people, the people are too busy to care about nutrients, so health problems occur. If any business can provide food products matching this lifestyle, it will gain plenty of income and profit. It is therefore interesting to study the factors influencing food consumption behavior of working people in the Bangkok metropolitan area to use as basic information for businesses in the food industry. The purposes of this project were to study the food consuming behaviors of the working people in Bangkok metropolitan area and the factors that influenced them. Data were collected from various sources and questionnaire schedules using the interview technique were distributed to 300 working people, aged between 15 – 60 years old in the Bangkok metropolitan area. It is expected that the result of this research could be a great advantage for food producing businesses.

The result of the study revealed that most of the sample is female, 30 – 44 years old, single, educated with a bachelor's degree, worked as government officers, earned below or equal to 10,000 Baht a month and had origins in the Central region. Most of the working people had eaten meals out of their houses, bought ready-to-eat food, ready-to-cook food and canned food, bought fresh food to cook by themselves and bought non-toxic vegetables at the frequency of 1 – 3 times a week. They also had all of the three main meals everyday. In workdays, most of the working people usually bought food from

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

the shops nearby their houses and workplaces. On holidays, most of the working people bought their food from the shops nearby their houses.

The result of the study also revealed that personal factors; that is sex, age, marriage status, education level, occupation, income and homeland, were related to the consumption behaviors of the working people in the Bangkok metropolitan area. Most of the working people had a medium level of knowledge and understanding of food and nutrition which was only related to buying fresh food to cook by themselves but was not related to any other consumption behaviors. Regarding the marketing stimulus, price was the most important and the other important factors are product, distribution channel, and promotion respectively.

The recommendations from this research were as follows: for the customers, the offices concerned with public health should disseminate knowledge about nutrition through various media to the people to help improve their behaviors. For the business; the products should have added value by printing the details of the product on the labels to make them more reliable, and also products should be differentiated by adding some nutrients. The packages should be easy to handle, the usable with microwave ovens and should be made of non-pollution materials. Distribution channels; the businesses should use locations near the communities, and should emphasis on selling food from the production sources and they should seek new distribution channels to diversity the market. Price; businesses should offer reasonable prices that match the product quality and should not change the price too frequently. In the restaurant business, there should be economical set menus to stimulate the purchase volume. Promotion, the waiters and the waitress should be trained so they could give some useful suggestions to the customers. The businesses that produce canned fruit, food supplements and natural food should promote the products by setting up free tasting boothes in department stores, shopping centers or workplaces to directly promote the products, using the appropriate media of advertisement that is outstanding and emphasises the factors that relate to the consumption behaviors of the working people.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้สำเร็จลงด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาและความช่วยเหลือจาก รองศาสตราจารย์อมรศรี ตันพิพัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษานี้ และรองศาสตราจารย์ ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์ คณะกรรมการการศึกษานี้ ซึ่งได้สละเวลาอันมีค่ามาเป็นผู้ให้ คำปรึกษา ให้ความรู้และคำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ซึ่งนับได้ว่ามีคุณค่าและ ประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้ศึกษา ผู้ศึกษาจึงขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของอาจารย์ไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ประไพศรี ศิริจักรวาล ที่ให้ความกรุณาตรวจสอบ แบบสอบถามในส่วนที่ใช้วัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการของผู้บริโภค เพื่อนำมา ประกอบการศึกษา

ขอขอบพระคุณคุณพ่อคุณแม่และครอบครัวของผู้ศึกษาที่ให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้าน และคอยให้กำลังใจมาโดยตลอด ตลอดจน คุณพนัสดี ธัชโสภาส ซึ่งเป็นเพื่อนที่มีส่วนช่วยในการ ให้คำปรึกษาในการวิเคราะห์ข้อมูล ขอขอบคุณ คุณรัชณี เกตุเลขา ที่ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูล ประกอบการศึกษาจนทำให้การศึกษานี้สำเร็จลงด้วยดี

ท้ายที่สุดผู้ศึกษาขอขอบคุณเพื่อน ๆ นักศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง รุ่นที่ 5 ทุกท่าน ที่ให้กำลังใจและคอยให้ ความช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ ด้วยดีตลอดมา และขอบคุณผู้ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจนกระทั่งการศึกษานี้บรรลุผลสำเร็จตามที่คาดหวังไว้

สมใจ ธนปัญญากุล

1 กันยายน 2544

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	(1)
สารบัญ	(2)
สารบัญตาราง	(4)
สารบัญตารางผนวก	(6)
สารบัญภาพ	(8)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและปัญหาของการศึกษา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์	6
การตรวจเอกสาร	6
วิธีการศึกษา	8
สมมติฐานของการศึกษา	14
บทที่ 2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโภชนาการอาหาร	15
ความหมายของอาหาร	15
อาหารห้าหมู่ และใยอาหาร	16
โภชนบัญญัติสำหรับคนไทย	18
หลักการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี	19
สถานการณ์โรคอ้วนกับประชากรกลุ่มวัยทำงาน	19
โภชนาการอาหารสำหรับคนวัยทำงาน	21
สัญลักษณ์อาหาร	26
ปัญหากฎหมายควบคุมอาหารของไทยในปัจจุบัน	31
หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับอาหาร	33

บทที่ 3 ผลการศึกษา	36
ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	36
ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ	41
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	43
ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	47
ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการกับ พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	57
การวิเคราะห์ระดับความสำคัญของปัจจัยด้านสิ่งเร้าทางการตลาด	59
บทที่ 4 สรุปและข้อเสนอแนะ	64
สรุป	64
ข้อเสนอแนะ	67
บรรณานุกรม	72
ภาคผนวก	75
ภาคผนวก ก	76
ภาคผนวก ข	93
ภาคผนวก ค	117
ภาคผนวก ง	125
ภาคผนวก จ	128
ประวัติผู้เขียน	130

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	สัดส่วนของจำนวนตัวอย่างในการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามในเขตกรุงเทพมหานคร	12
2	ปริมาณอาหารในหมวดต่าง ๆ ที่แนะนำสำหรับผู้ใหญ่	21
3	การจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามเพศ	36
4	การจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามอายุ	37
5	การจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามสถานภาพสมรส	37
6	การจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามระดับการศึกษา	38
7	การจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามอาชีพ	39
8	การจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามรายได้ประจำต่อเดือน	40
9	การจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามภูมิลำเนาเดิม	40
10	การจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ	41
11	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามผลการตอบคำถามของแบบวัดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ	42
12	จำนวนและค่าร้อยละจำแนกตามพฤติกรรมการปฏิบัติ	44
13	จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ	45
14	จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมการเลือกสถานที่ซื้ออาหารมาบริโภคในวันทำงาน	45
15	จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมการเลือกสถานที่ซื้ออาหารมาบริโภคในวันหยุด	46
16	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร	48
17	ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร	49
18	ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร	50
19	ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร	52
20	ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร	53
21	ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ประจำต่อเดือนกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร	55
22	ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร	56

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่

หน้า

23	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ กับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร	58
24	ระดับความสำคัญของปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เร้าทางการตลาด	60



สารบัญตารางผนวก

ตารางผนวกที่		หน้า
1	จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรับประทานอาหารนอกบ้าน ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ	76
2	จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้ออาหารสดมาปรุงเอง ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ	76
3	จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้อผักปลอดสารพิษ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ	77
4	จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ	77
5	จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรรับประทานอาหารนอกบ้าน ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ	78
6	จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้ออาหารสำเร็จรูป ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ	78
7	จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้ออาหารสดมาปรุงเอง ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ	79
8	จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้อผักปลอดสารพิษ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ	79
9	จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรรับประทานอาหารนอกบ้าน ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพ	80
10	จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้ออาหารสดมาปรุงเอง ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพ	81
11	จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้อผักปลอดสารพิษ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพ	82
12	จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้ออาหารสดมาปรุงเอง ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา	83
13	จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้ออาหารสดมาปรุงเอง ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ	84

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่	หน้า
14 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้ออาหารพร้อมปรุง ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ	85
15 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้ออาหารกระป๋อง ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ	86
16 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้อผักปลอดสารพิษ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ	87
17 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้ออาหารพร้อมปรุง ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้ประจำต่อเดือน	88
18 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรรับประทานอาหารซีวจิต ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้ประจำต่อเดือน	89
19 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้อผักปลอดสารพิษ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้ประจำต่อเดือน	90
20 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้อผลไม้กระป๋องของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภูมิลำเนาเดิม	91
21 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้ออาหารสดมาปรุงเองของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ	92
22 อัตราเมตาบอลิซึมขั้นต่ำของผู้ใหญ่	94
23 อัตราเมตาบอลิซึมของร่างกายในขณะพักผอน	97
24 ระดับค่าพลังงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่สำคัญ	99
25 ข้อกำหนดความต้องการพลังงานที่ควรได้รับประจำวันของคนไทย	101
26 ปริมาณโปรตีนที่คนไทยควรได้รับใน 1 วัน	103
27 จำนวนส่วนน้อยที่สุดที่ควรมี เทียบกับจำนวนเก้าอี้สำหรับลูกค้า	107

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนวัยทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร	5
2	โรคที่เกิดจากน้ำและอาหารเป็นสื่อ	27



บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและปัญหาของการศึกษา

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 เน้นทรัพยากรมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา โดยให้ความสำคัญแก่ "คน" ในฐานะองค์ประกอบที่สำคัญของระบบสังคม เพราะเห็นว่า "คน" เป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม หากได้มีการพัฒนาให้มีคุณภาพแล้วย่อมจะนำให้สังคมทุกระดับและประเทศชาติมีคุณภาพตามไปด้วย จึงได้กำหนดวัตถุประสงค์ในการพัฒนาคุณภาพไว้ เพื่อให้คนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยจุดมุ่งหมายที่สำคัญก็เพื่อยกระดับความเป็นอยู่ของประชาชน เพื่อให้ประชาชนสามารถดำเนินชีวิตขั้นพื้นฐานได้ดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ โดยทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพนั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้งทางจิตใจและร่างกาย การพัฒนาทางจิตใจนั้นประชาชนจะต้องได้รับการศึกษา มีการอบรมปฏิบัติอย่างมีศีลธรรมและมีจริยธรรมที่ดีต่อตนเองและสังคม ส่วนการพัฒนาทางด้านร่างกายนั้นประชาชนจะต้องมีภาวะโภชนาการที่ดี มีสุขภาพอนามัยที่ดีและแข็งแรง อันนำไปสู่ประชากรที่มีประสิทธิภาพและมีคุณภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ปัจจุบันประเทศไทยได้มีการพัฒนาในทุก ๆ ด้านอย่างรวดเร็ว จากเทคโนโลยีที่ทันสมัย โดยเฉพาะเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข ได้มีการพัฒนาเจริญก้าวหน้าไปมาก ดังจะเห็นได้จากสถิติปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทยในปัจจุบัน ที่สามารถรักษาและควบคุมโรคติดต่อได้ จนบางโรคกำลังจะหมดไปจากประเทศ แต่อย่างไรก็ตามปัญหาที่มีแนวโน้มสูงขึ้นในประชากรทุกวัยนั้นได้เปลี่ยนจากโรคติดต่อและโรคติดต่อมาเป็นโรคเรื้อรัง อันได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง สุขภาพจิต ตลอดจนอุบัติเหตุ เป็นต้น เมื่อพิจารณาสาเหตุการเสียชีวิตของประชาชนไทยในปัจจุบัน พบว่าสาเหตุอันดับแรกที่พบติดต่อกันมาเป็นเวลาหลายปีคือ โรคหัวใจและหลอดเลือด จากสถิติคิดเป็นอัตราส่วนต่อประชากร 100,000 คน มีดังนี้ ในปี พ.ศ. 2529 พบอัตรา 37.4 คน ปี พ.ศ. 2531 พบอัตรา 44.5 คน ปี พ.ศ. 2533 พบอัตรา 51.3 คน และในปี พ.ศ. 2537 พบอัตรา 58.5 คน จะเห็นได้ว่าสถิติของโรคหัวใจและหลอดเลือดนั้นสูงขึ้นทุกปี และมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยปัญหาของโรคหัวใจและหลอดเลือดนี้มีสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงหลายประการ แต่ที่พบมากที่สุดเนื่องมาจากสาเหตุของปัญหาทางโภชนาการ

(กองสถิติสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2537) นับได้ว่าปัญหาโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญที่ควรพิจารณาอย่างยิ่ง เพราะเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของประชาชนในประเทศทุกเพศและวัย อันเนื่องมาจากอาหารนั้นเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ในการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพอนามัยของมนุษย์ให้แข็งแรงและสมบูรณ์ โดยเฉพาะในกลุ่มคนวัยทำงานซึ่งนับได้ว่าเป็นประชากรที่สำคัญกลุ่มหนึ่งของประเทศ เนื่องจากเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ดังนั้นหากคนวัยทำงานได้รับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะและไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย ไม่สามารถทำงานได้อย่างสมบูรณ์ และอาจส่งผลกระทบต่อรัฐบาลที่จะต้องเสียเงินงบประมาณเป็นจำนวนมากในการดูแล และรักษาโรค

ผลการสำรวจพฤติกรรมการรับประทานอาหารนอกบ้านของคนกรุงเทพมหานครของบริษัทศูนย์วิจัยกสิกรไทย จำกัด โดยทำการสำรวจระหว่างวันที่ 2 - 4 ธันวาคม พ.ศ. 2539 ซึ่งได้กระจายกลุ่มตัวอย่างตามอาชีพต่าง ๆ จำนวน 449 คน จากผลการสำรวจพบว่าคนกรุงเทพมหานครในแต่ละครัวเรือนมีค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารนอกบ้านโดยเฉลี่ย 1,500 บาทต่อเดือน หรือคิดเป็นมูลค่าการรับประทานอาหารนอกบ้านในปี พ.ศ. 2540 เท่ากับ 12,000 ล้านบาท และมีอัตราการขยายตัวของตลาดร้อยละ 25 ต่อปี และนอกจากนี้ทางบริษัทศูนย์วิจัยกสิกรไทย จำกัด ได้ทำการสำรวจคนกรุงเทพมหานคร กับการซื้ออาหารสำเร็จรูป ในระหว่างวันที่ 3 - 7 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2540 จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,000 คน โดยกระจายกลุ่มตัวอย่างทั่วทุกเขตในกรุงเทพมหานครและกระจายตามรายได้ เนื่องจากพิจารณาเห็นว่ารายได้น่าจะเป็นตัวแปรที่สำคัญของพฤติกรรมการเลือกประเภทอาหาร ลักษณะของอาหาร และสถานที่จำหน่ายอาหาร ผลการสำรวจพบว่า โดยเฉลี่ยในแต่ละวันคนกรุงเทพมหานครประมาณสามล้านคน รับประทานอาหารสำเร็จรูปนอกบ้าน และจากจำนวนนี้ประมาณหนึ่งล้านคนที่ซื้ออาหารมารับประทานจากร้านจำหน่ายอาหารริมถนน โดยในแต่ละสัปดาห์การรับประทานอาหารนอกบ้านของคนกรุงเทพมหานครมีความแตกต่างกันออกไปตามวันหยุดและวันทำงานดังนี้ ในวันทำงานคนกรุงเทพมหานครรับประทานอาหารมือเข้านอกบ้านร้อยละ 29.4 มื้อกลางวันร้อยละ 37.8 และมื้อเย็นร้อยละ 32.8 ในวันหยุด คนกรุงเทพฯรับประทานอาหารมือเข้านอกบ้านร้อยละ 29.1 มื้อกลางวันร้อยละ 35.6 และมื้อเย็นร้อยละ 35.3 ซึ่งจากการสำรวจค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารสำเร็จรูปของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ที่ได้ทำการสำรวจเมื่อปี พ.ศ. 2540 ประมาณได้ว่าในแต่ละวันคนกรุงเทพมหานครมีค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารสำเร็จรูปเฉลี่ยวันละ 74 บาท โดยซื้อมาบริโภคที่บ้านวันละ 22 บาท และบริโภคนอกบ้านวันละ 53 บาท ดังนั้นจึงเท่ากับว่าธุรกิจอาหารสำเร็จรูป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ในเขตกรุงเทพมหานครมีเงินสะพัดในแต่ละวันสูงถึง 200 ล้านบาท และในจำนวนนี้เป็นเม็ดเงินที่สะพัดอยู่ในธุรกิจร้านอาหารริมถนนวันละ 60 ล้านบาท

จากผลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนกรุงเทพมหานครพบว่า มีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารนอกบ้านและซื้ออาหารจากนอกบ้านมารับประทานเพิ่มขึ้น อันเนื่องมาจากข้อจำกัดของเวลา และข้อจำกัดต่าง ๆ ที่ทำให้คนกรุงเทพมหานครไม่ค่อยมีเวลาทำอาหารรับประทานเองที่บ้าน จึงทำให้พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนกรุงเทพมหานครในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก ส่งผลให้ธุรกิจอาหารในประเทศไทยเจริญเติบโตเพิ่มขึ้น และทำให้มีเม็ดเงินสะพัดอยู่ในธุรกิจอาหารเพิ่มขึ้น ส่งผลทางตรงต่อสภาพคล่องทางการเงินในระบบเศรษฐกิจของประเทศ ดังนั้นหากธุรกิจอาหารได้รับทราบถึงผลการศึกษาดังกล่าวไปปรับใช้เพื่อพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบผลิตภัณฑ์อาหาร ราคา ช่องทางการจำหน่าย และการส่งเสริมการตลาด ให้สอดคล้องตรงตามความต้องการของผู้บริโภคกลุ่มคนวัยทำงาน ซึ่งเป็นกลุ่มผู้บริโภคที่สำคัญและมีกำลังซื้อสูง ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อที่จะได้นำผลของการศึกษาดังกล่าวไปปรับใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นให้กับองค์กรที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจอาหารได้นำไปปรับกลยุทธ์ทางธุรกิจ ให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภคกลุ่มคนวัยทำงานต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

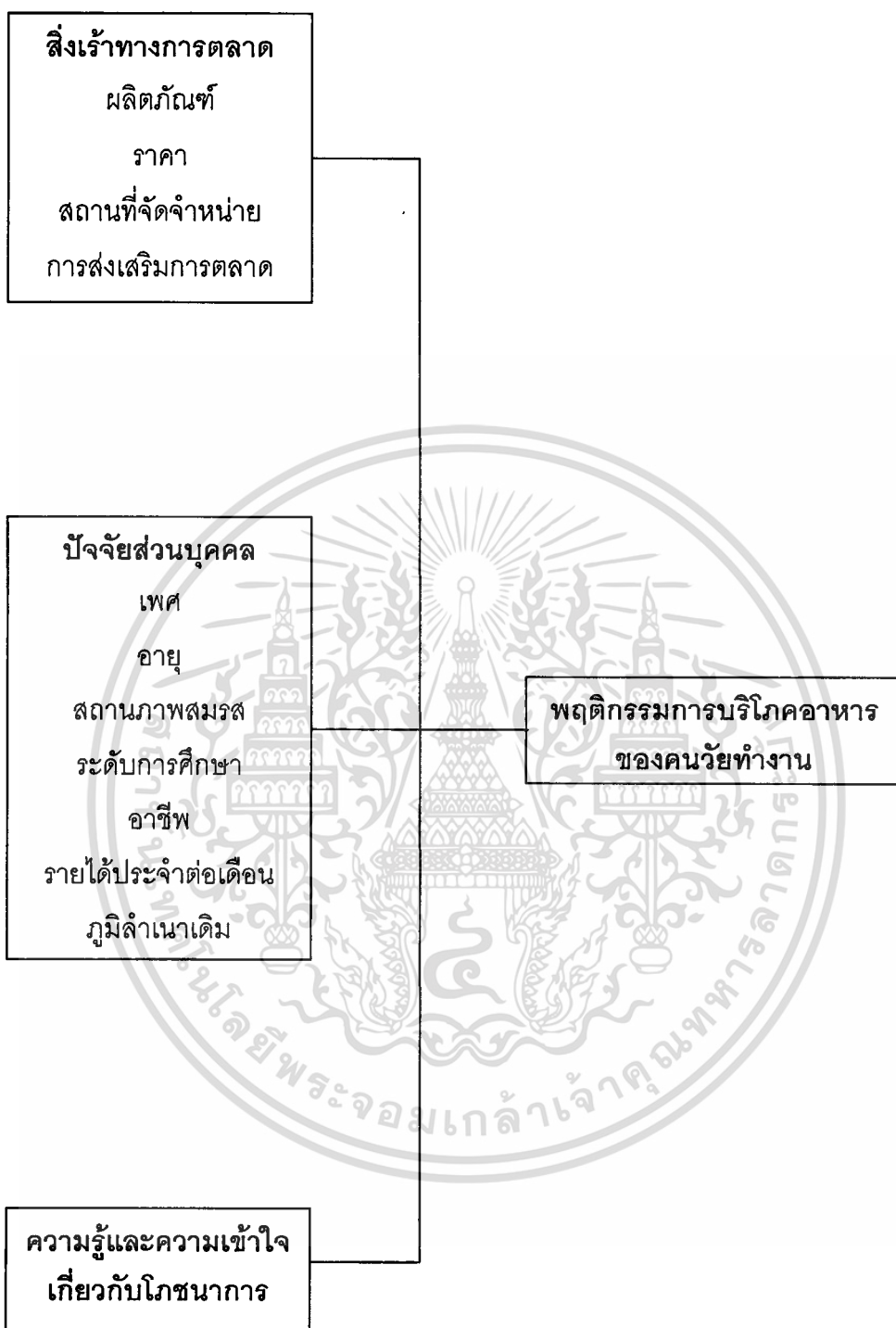
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
2. ทราบถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อเป็นข้อมูลให้กับหน่วยธุรกิจอาหาร ได้นำไปใช้ในการปรับปรุงและพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์อาหาร ราคา ช่องทางการจัดจำหน่ายอาหาร และการส่งเสริมการตลาด ให้สอดคล้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการศึกษา

1. การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งระยะเวลาในการศึกษาอยู่ในช่วงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2544 - เดือนกันยายน พ.ศ. 2544
2. การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาเฉพาะคนวัยทำงานอายุตั้งแต่ 15 - 60 ปี ที่ประกอบอาชีพและมีรายได้ โดยประชากรกลุ่มนี้เป็นประชากรวัยทำงานที่สอดคล้องตามพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541 ซึ่งได้กำหนดเกณฑ์อายุของคนวัยทำงาน ซึ่งต้องมีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป (ตามมาตรา 44 หมวด 4 การใช้แรงงานเด็ก ห้ามมิให้นายจ้างจ้างเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปีเป็นลูกจ้าง) ทั้งยังเป็นประชากรกลุ่มที่มีความสามารถตัดสินใจบริโภคอาหารได้ด้วยตนเอง
3. การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาเฉพาะคนวัยทำงานที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นเมืองหลวงของประเทศไทยและเป็นจังหวัดที่ประชากรมีรายได้เฉลี่ยต่อบุคคลสูงที่สุดของประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2540)
4. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ศึกษาในครั้งนี้ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ และสิ่งรบกวนทางการตลาด ดังแสดงในภาพที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริการบริโภคอาหารของคนวัยทำงาน
ในเขตกรุงเทพมหานคร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นียมศัพท์

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

การตรวจเอกสาร

นภัศ (2527) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารของประชากรในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี โดยศึกษาธุรกิจขายอาหารสำเร็จรูปขนาดย่อม พบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ฟุ่มเฟือย ซึ่งเป็นพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อ "ความบันเทิง" มากกว่ารับประทานอาหารเพื่อที่จะทำให้อิ่มท้อง โดยผู้บริโภคที่เป็นสตรีนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปประเภทของว่าง ของกินเล่น และขนมหวาน ซึ่งเป็นการกินระหว่างมื้อ ส่วนผู้ชายนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปที่กินอิ่มเป็นมื้อ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป ได้แก่ ความสะดวก รสนิยม ความชอบหรือไม่ชอบ ความอยากรับประทาน ความเชื่อถือทางธรรมเนียมประเพณี ราคา สีสีน และความน่ารับประทานของอาหาร ประชากรเพียงส่วนน้อยที่ให้ความสนใจด้านความสะอาดของอาหาร คุณค่าอาหาร และคุณภาพของอาหาร

กรมพลศึกษา (2529) ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเพื่อแสวงหาลู่ทางไปสู่สุขภาพดีถ้วนหน้าปี 2543 กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั่วประเทศ 1,600 คน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ดี และด้านการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพของนักเรียนเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ความสะอาดของร่างกาย การออกกำลังกาย เกิดจากปัจจัยจากการอบรมสั่งสอนแนะนำของครูมากที่สุด รองลงไป ได้แก่ มารดา บิดา เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เรื่องการรับประทานอาหาร นักเรียนในเขตเมืองและชนบทมีพฤติกรรมปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนในเขตเมืองมีพฤติกรรมการปฏิบัติดีกว่านักเรียนในเขตชนบทในเรื่องการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หรือการรับประทานอาหารครบทุกหมู่ การได้รับประทานอาหารกลางวัน สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตน ในเรื่องการรับประทานอาหาร ได้แก่ เพศ อาชีพของบิดา มารดา การศึกษาของบิดา มารดา ภูมิภาค และเขตที่ตั้งโรงเรียน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ดารามาศ (2541) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมบริโภคของอาจารย์สตรีโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมบริโภคของอาจารย์สตรีโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารพร้อมบริโภคของอาจารย์สตรีโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร สรุปได้ว่า อาจารย์สตรีมีอายุเฉลี่ย 42 ปี จบการศึกษาปริญญาตรี รายได้เฉลี่ยของครอบครัว 39,252.35 บาท และจำนวนสมาชิกในครอบครัวโดยเฉลี่ย 4 คน อาจารย์สตรีส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารพร้อมบริโภคประเภทบรรจุถุงพลาสติกหรือบรรจุภัณฑ์อื่น ๆ บริโภคครั้งละ 2 – 3 อย่าง บริโภคสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง บริโภคในมือเย็น เสียค่าใช้จ่ายในการบริโภคครั้งละ 74.20 บาท ปัจจัยด้านสิ่งรบกวนทางการตลาดที่จูงใจให้อาจารย์สตรีบริโภคอาหารพร้อมบริโภค พบว่าอาจารย์ให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านสถานที่จำหน่ายอาหารมากที่สุด

สุนีย์ (2542) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต สรุปได้ว่า นิสิตส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ โดยพบว่า นิสิตมีความรู้ในระดับดีเกี่ยวกับเรื่องอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ส่วนความรู้ที่อยู่ในระดับต้องปรับปรุงเป็นความรู้ที่เกี่ยวกับหมวดสารอาหารที่ให้โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ ส่วนในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร นิสิตโดยส่วนรวมมีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ พฤติกรรมที่ดีของนิสิต ได้แก่ ดื่มนมทุกวันเป็นประจำ ล้างผักผลไม้ก่อนรับประทาน รับประทานอาหารเย็นตรงเวลา สำหรับพฤติกรรมที่นิสิตต้องปรับปรุงเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคล วิธีการรับประทานอาหารและการเลือกรับประทานอาหาร ได้แก่ การใช้แก้วน้ำร่วมกัน รับประทานอาหารโดยไม่ใช้ช้อนกลาง รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ไม่รับประทานอาหารเข้า ดื่มน้ำอัดลม และรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบห้าหมู่ โดยปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต พบว่า ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต นอกจากนี้ยังพบว่าลักษณะทั่วไปในการรับประทานอาหารของครอบครัวนิสิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต

รัชณี (2543) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษา : พนักงานบริษัท โอสถสภา จำกัด ซึ่งทำการออกแบบสอบถามโดยวิธีสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัท โอสถสภา จำกัด จำนวน 400 คน โดยเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานบริษัท โอสดสภา จำกัด เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการพิจารณาด้านนโยบายของบริษัทเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงาน จากผลจากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 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 รับประทานอาหารที่มีกะทิบ่อยครั้ง รับประทานข้าวกล้องและผลิตภัณฑ์อาหารเสริมน้อย ซึ่งมีผลมาจากการขาดความรู้เรื่องคุณค่าของสารอาหาร ส่วนผลการสำรวจการให้ความสำคัญกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับปัจจัยความรู้เรื่องอาหารมากที่สุด รองลงมาคือปัจจัยสภาพของอาหารที่มีความสะอาดและน่ารับประทาน นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา กลุ่มงาน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และภูมิลำเนาเดิม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานกลุ่มตัวอย่างด้วย

วิธีการศึกษา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ แบ่งออกเป็นดังนี้คือ

1. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นข้อมูลที่ได้จากการออกแบบสอบถามโดย

1.1 การสร้างแบบสอบถาม ทำการสร้างแบบสอบถามและทดสอบแบบสอบถามจำนวน 30 ชุด เพื่อทดสอบว่าคำถามมีข้อบกพร่องหรือไม่และนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ โดยแบบสอบถามจะแบ่งคำถามออกเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม คือ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ประจำต่อเดือน และภูมิลำเนาเดิม

ตอนที่ 2 แบบวัดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ ซึ่งมีเนื้อหาในแบบวัดความรู้ เอกส และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการนั้นได้จากเนื้อหาของข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพให้มี
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาวะโภชนาการที่ดีของคนไทย หรือที่เรียกว่า โภชนบัญญัติ 9 ประการ มาเป็นเกณฑ์มาตรฐานในการตั้งคำถามเพื่อทดสอบ โดยนำแบบสอบถามทั้งหมดให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านโภชนาการด้านอาหาร ซึ่งเป็นรองผู้อำนวยการฝ่ายปฏิบัติการ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลได้ตรวจสอบความถูกต้อง ตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

ตอนที่ 3 ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เกี่ยวกับความถี่ของรายการปฏิบัติต่าง ๆ ในด้านการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 4 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางการตลาด คือ ผลិតภัณฑ์ ราคา ช่องทางการจัดจำหน่าย และการส่งเสริมการตลาด

ในการทดสอบความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม ได้คำนวณหาค่าความเชื่อมั่น Alpha ซึ่งคำนวณได้เท่ากับร้อยละ 82.95 และคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้เทคนิคการหาค่าความเชื่อมั่นชนิดแบ่งครึ่ง (Split – Half Method) กับแบบทดสอบในตอนี่ 2 คือแบบวัดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ ได้ผลการทดสอบความเชื่อมั่นร้อยละ 72 (อนันต์, 2527)

1.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.2.1 ประชากรที่ทำการศึกษา เป็นประชากรคนวัยทำงานที่มีอายุตั้งแต่ 15-60 ปี โดยประกอบอาชีพและมีรายได้ อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร

1.2.2 ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ประชากรในการศึกษาคั้งนี้คือ คนวัยทำงานที่มีอายุตั้งแต่ 15 - 60 ปี โดยประกอบอาชีพและมีรายได้ อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่ทราบจำนวนประชากรทั้งหมด ผู้ศึกษาจึงได้กำหนดจำนวนตัวอย่างโดยใช้วิธีการคำนวณจากสูตรดังต่อไปนี้ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ, 2541)

$$n = \frac{Z^2 pq}{e^2}$$

โดย n = จำนวนตัวอย่าง

p = ค่าประมาณร้อยละที่คาดหวัง (ในการศึกษาคั้งนี้ได้กำหนดค่าประมาณร้อยละที่คาดหวังเท่ากับร้อยละ 50)

q = 100 - p

Z = ระดับความเชื่อมั่น (ในการศึกษาคั้งนี้ได้ตั้งระดับความเชื่อมั่นไว้ที่ระดับร้อยละ 95 ค่า Z จากการเปิดตารางมีค่า = 1.96)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

e = ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ (ในการศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้เท่ากับร้อยละ 6)

แทนค่าสูตร

$$n = \frac{(1.96^2) \times (50 \times 50)}{(6^2)}$$

= 267 ตัวอย่าง

ดังนั้น จำนวนตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้ในการศึกษาคือ 267 ตัวอย่าง และจะต้องทำการสำรวจข้อมูลบางส่วนไว้ในกรณีการตอบแบบสอบถามที่อาจผิดพลาดได้ประมาณร้อยละ 12 ดังนั้นจำนวนแบบสอบถามที่จะทำการศึกษาค้างนี้จะมีทั้งหมดเท่ากับ 300 ตัวอย่าง

1.2.3 วิธีการสุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 แบ่งพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร ตามหลักเกณฑ์ของกรมการปกครอง พ.ศ. 2542 ซึ่งใช้ความหนาแน่นของประชากรเป็นเกณฑ์ โดยแบ่งพื้นที่ของกรุงเทพมหานครออกเป็น 3 ส่วน อันได้แก่ (1) เขตกรุงเทพมหานครชั้นใน (เขตเมือง) (2) เขตกรุงเทพมหานครชั้นกลาง (เขตต่อเมือง) (3) เขตกรุงเทพมหานครชั้นนอก (เขตชานเมือง) รวมทั้งสิ้น 50 เขต

กรุงเทพมหานครชั้นนอกหรือเขตชานเมือง มีจำนวน 10 เขต ประกอบด้วย เขตมีนบุรี เขตหนองจอก เขตลาดกระบัง เขตบางขุนเทียน เขตหนองแขม เขตตลิ่งชัน เขตบางเขน เขตบางแค เขตดอนเมือง และเขตบางบอน

กรุงเทพมหานครชั้นกลางหรือเขตต่อเมือง มีจำนวน 26 เขต ประกอบด้วย เขตจตุจักร เขตลาดพร้าว เขตหลักสี่ เขตสายไหม เขตคันนายาว เขตสะพานสูง เขตวังทองหลาง เขตคลองสามวา เขตทวีวัฒนา เขตยานนาวา เขตบางคอแหลม เขตบางกะปิ เขตห้วยขวาง เขตประเวศ เขตคลองเตย เขตวัฒนา เขตสวนหลวง เขตบางนา เขตพระโขนง เขตบึงกุ่ม เขตบางพลัด เขตบางกอกใหญ่ เขตบางกอกน้อย เขตภาษีเจริญ เขตราชวัตรบูรณะ และเขตจอมทอง

กรุงเทพมหานครชั้นในหรือเขตเมือง มีจำนวน 14 เขต ประกอบด้วย เขตพระนคร เขตป้อมปราบฯ เขตห้วยขวาง เขตบางรัก เขตปทุมวัน เขตสัมพันธวงศ์ เขตพญาไท เขตดุสิต เขตธนบุรี เขตคลองสาน เขตบางซื่อ เขตราชเทวี เขตดินแดง และเขตสาทร

ขั้นตอนที่ 2 เนื่องด้วยเวลาและงบประมาณที่มีอยู่อย่างจำกัด ผู้ศึกษาจึงทำการสุ่มตัวอย่างเขตในกรุงเทพมหานครมาจำนวนร้อยละ 25 จากทั้งหมด 50 เขต โดยทำการสุ่มตัวอย่างเขตในกรุงเทพมหานคร ได้เป็นจำนวนทั้งสิ้น $(25/100) \times 50 = 13$ เขต

ขั้นตอนที่ 3 ทำการแบ่งเขตตามอัตราส่วนของกลุ่มพื้นที่ (Area Sampling) โดยในเขตกรุงเทพมหานครได้กลุ่มตัวอย่างดังนี้ คือ

กรุงเทพฯ ชั้นใน มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ $(14/50) \times 13 = 4$ เขต

กรุงเทพฯ ชั้นกลาง มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ $(26/50) \times 13 = 7$ เขต

กรุงเทพฯ ชั้นนอก มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ $(10/50) \times 13 = 2$ เขต

ขั้นตอนที่ 4 เมื่อได้จำนวนเขตในแต่ละชั้นของกรุงเทพมหานครแล้ว ผู้ศึกษาจะใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากเลือกชื่อเขตในแต่ละชั้นของกรุงเทพมหานครแบบไม่ใส่คืน (Without Replacement)

ขั้นตอนที่ 5 เมื่อได้ชื่อเขตที่นำมาเป็นตัวอย่างแล้ว ทำการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามช่วงอายุดังนี้คือ ช่วงอายุ 15 – 29 ปี 30 – 44 ปี และ 45 – 60 ปี และจากนั้นทำการกำหนดสัดส่วนของจำนวนตัวอย่างสมาชิกในแต่ละชั้นภูมิของแต่ละช่วงอายุ ตามเขตต่าง ๆ (ตารางที่ 1)

ขั้นตอนที่ 6 ทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์กำหนดสัดส่วน (Quota Sampling) ร่วมกับเกณฑ์ดุลยพินิจ (Purposive Sampling) หลังจากกำหนดสัดส่วนของจำนวนตัวอย่างสมาชิกในแต่ละชั้นภูมิของแต่ละช่วงอายุ ตามเขตต่าง ๆ แล้ว เพื่อการกระจายข้อมูลของแบบสอบถามจึงทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์ดุลยพินิจในการเก็บแบบสอบถามไปยังกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ได้แก่ ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานหรือลูกจ้างเอกชน อาชีพค้าขายหรือเจ้าของกิจการ อาชีพรับจ้างทั่วไป และอาชีพกรรมกรหรือผู้ใช้แรงงาน ตามสถานที่ทำงานของแต่ละอาชีพในพื้นที่ของการสุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 สัดส่วนของจำนวนตัวอย่างในการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามในเขตกรุงเทพมหานคร

เขต	รวมประชากร				รวมจำนวนประชากร				รวมตัวอย่าง	
	ในพื้นที่ 1/	15-29 ปี	30-44 ปี	45-60 ปี	วัยทำงาน 3/	15-29 ปี	30-44 ปี	45-60 ปี		
เขตเมือง	บางรัก	64,345	12,599	12,711	9,488	34,798	4	4	3	10
	ธนบุรี	193,783	41,689	40,514	24,684	106,887	12	12	7	31
	คลองสาน	115,794	24,403	24,802	16,364	65,569	7	7	5	19
	สาทร	112,227	25,269	26,126	17,490	68,885	7	8	5	20
เขตต่อเมือง	ราชบุรีบูรณะ	95,564	25,426	24,958	14,415	64,799	7	7	4	19
	ภาษีเจริญ	142,694	36,897	37,943	21,973	96,813	11	11	6	29
	บางกอกน้อย	167,171	37,150	38,693	23,664	99,507	11	11	7	29
	พระโขนง	101,757	24,664	28,681	16,291	69,636	7	8	5	20
	จตุจักร	170,901	42,501	45,565	29,888	117,954	13	13	9	35
	จอมทอง	176,309	44,693	46,965	26,486	118,144	13	14	8	35
	ทุ่งครุ	84,561	22,328	24,502	11,805	58,635	7	7	4	17
เขตชานเมือง	บางขุนเทียน	101,728	26,446	29,373	14,017	69,836	8	9	4	21
	บางบอน	69,829	18,078	20,127	9,408	47,613	5	6	3	14
	รวม					1,019,076	112	118	70	300

ที่มา : 1/ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2540

2/ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2540

3/ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2540

2. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้จากการรวบรวมข้อมูลจาก นิตยสาร วารสาร หนังสือวิชาการต่าง ๆ รายงานการประชุมทางวิชาการ และข้อมูลจากสายด่วน 1675 ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข

วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาแล้ว ได้เรียบเรียงตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์เบื้องต้นตามลักษณะของแบบสอบถามในแต่ละขั้นตอนโดยใช้โปรแกรม SPSS FOR WINDOWS ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติดังนี้

แบบสอบถามตอนที่ 1 ใช้การแจกนับ และเสนอเป็นค่าร้อยละ

แบบสอบถามตอนที่ 2 เกณฑ์ในการวัด คือ ค่าร้อยละของจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามข้อที่ตอบถูก กำหนดโดยใช้เกณฑ์ดุลยพินิจของผู้ทรงคุณวุฒิทางโภชนาการด้านอาหาร ซึ่งเป็นรองผู้อำนวยการฝ่ายปฏิบัติการ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลมีเกณฑ์การวัดดังนี้

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

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

ตอบถูกน้อยกว่า 12 ข้อ (ร้อยละ 59 ลงมา) ถือว่าเป็นผู้มีความรู้เรื่องอาหารน้อย

แบบสอบถามตอนที่ 3 เกณฑ์ในการวัดคือค่าร้อยละ และโคสแควร์

แบบสอบถามตอนที่ 4 ปัจจัยด้านสิ่งรบกวนทางการตลาด คือ ผลกระทบต่อ ราคา สถานที่จัดจำหน่าย และการส่งเสริมการตลาด วิเคราะห์โดยมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของลิเคอร์ท (Likert Scale) โดยได้กำหนดระดับความสำคัญของปัจจัยด้านสิ่งรบกวนทางการตลาดที่มีส่วนจูงใจต่อการบริโภคอาหารไว้ดังนี้

ปัจจัยนั้นมีส่วนจูงใจในการบริโภคอาหารน้อย ให้ 1 คะแนน

ปัจจัยนั้นมีส่วนจูงใจในการบริโภคอาหารปานกลาง ให้ 2 คะแนน

ปัจจัยนั้นมีส่วนจูงใจในการบริโภคอาหารมาก ให้ 3 คะแนน

และได้กำหนดเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยเพื่อใช้เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยที่คำนวณได้ในแต่ละรายการอยู่ในระดับใด โดยการคำนวณประมาณค่าจากช่วงระดับคะแนนโดยวิธีดังนี้

$$\begin{aligned} \text{การจัดช่วงระดับคะแนน} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{3-1}{3} \\ &= 0.66 \end{aligned}$$

เกณฑ์กำหนดระดับค่าเต็มเฉลี่ยมีดังนี้

1.00 – 1.66	หมายถึง	ปัจจัยนั้นสนใจน้อย / สำคัญน้อย
1.67 – 2.33	หมายถึง	ปัจจัยนั้นสนใจปานกลาง / สำคัญปานกลาง
2.34 – 3.00	หมายถึง	ปัจจัยนั้นสนใจมาก / สำคัญมาก

สมมติฐานของการศึกษา

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ประจำต่อเดือน และภูมิลำเนาเดิม ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
2. กลุ่มบุคคลที่มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

บทที่ 2

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโภชนาการอาหาร

ความหมายของอาหาร

อาหารตามความหมายที่บัญญัติไว้ในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 มาตรา 4 มีใจความปรากฏดังนี้

อาหาร หมายความว่า ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่

1. วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าโดยวิธีใด ๆ หรือในรูปลักษณะใด ๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น แล้วแต่กรณี

2. วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหาร รวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส

ดังที่ทราบแล้วว่าอาหารจะต้องไม่เป็นพิษแก่ร่างกายผู้บริโภค และเพื่อที่จะให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์จากอาหารให้ได้มากที่สุด ดังนั้นมาตราที่ 25 หมวดการควบคุมอาหารจึงกำหนดไว้ว่า ห้ามมิให้ผู้ใดผลิต นำเข้าเพื่อจำหน่ายหรือจำหน่ายอาหารดังต่อไปนี้

1. อาหารไม่บริสุทธิ์
2. อาหารปลอม
3. อาหารผิดมาตรฐาน
4. อาหารอื่นที่รัฐมนตรีกำหนด

โดยลักษณะของอาหารทั้ง 4 ประเภทมีดังนี้

1. อาหารไม่บริสุทธิ์ มีลักษณะดังต่อไปนี้ (มาตรา 26)

1.1 อาหารมีสิ่งที่น่าจะเป็นอันตรายแก่สุขภาพเจือปนอยู่ด้วย

1.2 อาหารที่มีสารหรือวัตถุเคมีเจือปนอยู่ในอัตราที่อาจเป็นเหตุให้คุณภาพของอาหารนั้นลดลง เว้นแต่การเจือปนเป็นการจำเป็นต่อกรรมวิธีการผลิตและได้รับอนุญาตจากพนักงานเจ้าหน้าที่แล้ว

1.3 อาหารที่ได้ผลิต บรรจุ หรือเก็บรักษาไว้โดยไม่ถูกสุขลักษณะ

1.4 อาหารที่ผลิตจากสัตว์ที่เป็นโรค อาจติดต่อถึงคนได้

1.5 อาหารที่มีภาชนะบรรจุประกอบด้วยวัตถุที่น่าจะเป็นอันตรายแก่สุขภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์หรือสงวนชื่อผู้พิมพ์หรือผู้เผยแพร่ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. อาหารปลอม มีลักษณะดังต่อไปนี้ (มาตรา 27)

- 2.1 อาหารที่ได้สืบเปลี่ยนใช้วัตถุอื่นแทนบางส่วน หรือคัดแยกวัตถุที่มีคุณค่าออกเสียทั้งหมดหรือบางส่วน และจำหน่ายหรือใช้ชื่อเป็นอาหารแท้ชนิดนั้น
 - 2.2 วัตถุหรืออาหารที่ผลิตขึ้นเทียม และจำหน่ายแทนเป็นอาหารแท้ชนิดนั้น
 - 2.3 อาหารที่ได้ผสมหรือปรุงแต่งด้วยวิธีใด ๆ โดยประสงค์จะปิดบังซ่อนเร้นความชำรุดบกพร่องหรือความด้อยคุณภาพของอาหารนั้น
 - 2.4 อาหารที่มีฉลากเพื่อลวง หรือพยายามลวงผู้อื่นให้เข้าใจผิดในเรื่องคุณภาพ ปริมาณ ประโยชน์หรือลักษณะพิเศษอย่างอื่น หรือในเรื่องสถานที่และประเทศที่ผลิต
 - 2.5 อาหารที่ผลิตขึ้นไม่ถูกต้องตามคุณภาพหรือมาตรฐานที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด ถึงขนาดจากผลการวิเคราะห์ปรากฏว่าส่วนประกอบที่เป็นคุณค่าทางอาหารขาดหรือเกินร้อยละ 30 จากเกณฑ์ต่ำสุดหรือสูงสุด หรือแตกต่างจากคุณภาพหรือมาตรฐานที่ระบุไว้ จนทำให้เกิดโทษหรืออันตราย
3. อาหารผิดมาตรฐาน ตามมาตราที่ 28 ได้แก่ อาหารที่ไม่ถูกต้องตามคุณภาพ หรือมาตรฐานที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด แต่ไม่ถึงขนาดดังกล่าวในข้อ 2.5 มาตรา 27
4. อาหารอื่นที่รัฐมนตรีกำหนด ตามมาตราที่ 29 ได้แก่อาหารต่อไปนี้
 - 4.1 ไม่ปลอดภัยในการบริโภค หรือ
 - 4.2 มีสรรพคุณไม่เป็นที่เชื่อถือ หรือ
 - 4.3 มีคุณค่าหรือคุณประโยชน์ต่อร่างกายในระดับที่ไม่เหมาะสม

อาหารห้าหมู่และใยอาหาร

อาหารเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้คนเรามีภาวะโภชนาการที่ดี อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพ สมรรถภาพ และประสิทธิภาพที่ดีด้วย ดังนั้นทุกชีวิตต้องรับประทานอาหาร แต่การที่จะรับประทานอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารครบนั้นก็ต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

อาหาร 5 หมู่ที่กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุขให้การแนะนำในการบริโภค สำหรับคนไทย มีดังต่อไปนี้

หมู่ที่ 1 คือ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไช้ นม ถั่วเมล็ดแห้ง และงา ที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีนเป็นหลักช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หมู่ที่ 2 คือ ข้าว และผลิตภัณฑ์ของข้าว เผือก มัน และน้ำตาล ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย

หมู่ที่ 3 คือ พืชผักต่าง ๆ

หมู่ที่ 4 คือ ผลไม้ต่าง ๆ ให้สารอาหารประเภทวิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกาย

หมู่ที่ 5 คือ ไขมันจากสัตว์และพืช ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ในปัจจุบันนักโภชนาการได้มีการกำหนดอาหารหลักหมู่ใหม่เพิ่มขึ้นมา ซึ่งร่างกายมีความต้องการไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าอาหารหลักหมู่อื่น ๆ นั่นคือ "Fiber" หรือ "ใยอาหาร"

ใยอาหาร คือ ส่วนของพืช ผัก ผลไม้ ที่คนเรารับประทานได้แต่ไม่ถูกย่อยโดยน้ำย่อยของคน แต่อาจถูกย่อยโดยจุลินทรีย์บางชนิดในทางเดินอาหารของคน ใยอาหารเป็นคาร์โบไฮเดรตโมเลกุลใหญ่ ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้

1. ช่วยจับไขมันจากอาหาร ลดการดูดซึมน้ำตาล
2. ช่วยป้องกันการดูดซึมของสารก่อมะเร็ง
3. ช่วยในการลดน้ำหนัก เนื่องจากทำให้ปริมาณอาหารมากขึ้น มีการดูดน้ำเข้ามาในทางเดินอาหาร ทำให้รู้สึกอิ่มเร็ว จึงทำให้ลดการบริโภคอาหารลง
4. ช่วยให้การขับถ่ายสะดวก เนื่องจากใยอาหารชนิดที่เป็นเซลลูโลส มีคุณสมบัติอุ้มน้ำ ทำให้อุจจาระอ่อนนุ่ม ขับถ่ายดี ท้องไม่ผูก ทำให้ไม่เป็นโรคริดสีดวงทวาร ถ้าใส่โป่งพองและมะเร็งลำไส้ใหญ่

ใยอาหารสามารถแบ่งได้ 2 ประเภทคือ

1. เส้นใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ มีคุณสมบัติพองตัวดูดซึมน้ำ ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ให้มีการบีบตัวได้ดี และยังช่วยทำให้อุจจาระอ่อนนุ่มง่ายต่อการขับถ่ายอีกด้วย ทั้งยังช่วยป้องกันอาการท้องผูกและริดสีดวงทวารหนักได้ ใยอาหารประเภทนี้ได้แก่ เส้นใยจากข้าวบาร์เลย์ ข้าวซ้อมมือ ข้าวฟ่าง กากใยของส้ม ขนมะม่วงดิบ

2. เส้นใยอาหารที่ละลายน้ำ โดยเส้นใยประเภทนี้สามารถพองตัวในกระเพาะอาหาร ทำให้อิ่มเร็ว มีความต้องการอาหารน้อยลง เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักตัว ได้แก่ เส้นใยจากเกสรฟรุต แดงโม ลูกพรุน แอปเปิ้ล มะเขือเทศ เป็นต้น

การรับประทานใยอาหารนั้นควรรับประทานให้ครบทั้ง 2 ชนิดในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด โดยแต่ละวันควรได้รับใยอาหารประมาณ 30 กรัม โดยปริมาณดังกล่าวจะไม่มีผลรบกวนการดูดซึมของสารอาหารอื่น ๆ เช่น วิตามินและแร่ธาตุให้

ประโยชน์แก่ร่างกาย ดังนั้นควรจะเปลี่ยนการรับประทานข้าวขัดขาวมาเป็นข้าวซ้อมมือแทน และควรเสริมอาหารจำพวกเมล็ดธัญพืช (ข้าวฟ่าง ลูกเดือย เม็ดบัว) ผัก และผลไม้ ซึ่งให้ใยอาหารในปริมาณสูงแทนอาหารที่ได้รับอยู่ทุกวัน

โภชนบัญญัติสำหรับคนไทย

ปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว วัฒนธรรมตะวันตกได้ไหลบ่าเข้าสู่สังคมไทย จนสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต รวมถึงพฤติกรรมทางอาหารและโภชนาการของคนไทยไปอย่างรวดเร็ว ผลการเปลี่ยนแปลงได้สะท้อนออกมาให้เห็นหลาย ๆ ด้านในขณะที่ยังขาดโรคขาดสารอาหารไม่สำเร็จ ทำให้ปัญหาภาวะโภชนาการได้เพิ่มทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ดังนั้น การยึดปฏิบัติตามการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่คงไม่พอ ต้องมีแนวปฏิบัติอย่างอื่นด้วย เหตุนี้กระทรวงสาธารณสุขและมหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ ได้ร่วมกันจัดทำ "ข้อปฏิบัติการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย" หรือเรียกให้ง่ายว่า "โภชนบัญญัติสำหรับคนไทย" เพื่อเผยแพร่ให้คนไทยยึดเป็นแนวการรับประทานอาหารให้ถูกต้องเพื่อส่งเสริมให้คนไทยมีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดี ซึ่งมี 9 ข้อ ดังนี้

1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ โดยรับประทานอาหารในแต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. รับประทานพืชผักให้มาก และรับประทานผลไม้เป็นประจำ
4. รับประทานปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หลักการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

หลักการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีมี 5 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว คือ ไม่จำเป็นจะต้องรับประทานอาหารในปริมาณเท่า ๆ กัน ทุกมื้อทุกวัน เพราะในความเป็นจริงแล้วอาจรับประทานบางมื้อมาก บางมือน้อยก็ได้ เช่น รู้ตัวว่า รับประทานอาหารไขมันในมื้อมีเยอะมาก ในมื้อเช้า มื้อเที่ยง ให้เลือกอาหารที่มีไขมันต่ำและให้ รับประทานน้อยลง ซึ่งภายใน 1 สัปดาห์ อาจจะลดหรือเพิ่มปริมาณอาหารในแต่ละมื้อก็ได้
2. รับประทานอาหารอย่างฉลาด คือ รู้จักเลือกรับประทาน ด้วยการรับประทานอาหารที่มีเส้นใย อาหารสูง มีประโยชน์ต่อร่างกาย คุ้มค่ากับเงินที่จ่ายไปในแต่ละมื้อ มิใช่รับประทานแบบเลือกแต่ อาหารที่มีรสชาติถูกใจ ปริมาณมาก แต่ด้อยคุณภาพ เช่น อาหารที่มีปริมาณ แป้ง น้ำตาล ไขมัน และเกลือสูง ซึ่งอาหารจำพวกนี้ควรจำกัดปริมาณการรับประทาน โดยควบคุมปริมาณให้ลดลง
3. เปลี่ยนนิสัยการบริโภคอย่างค่อยเป็นค่อยไป คือเปลี่ยนนิสัยการรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ให้เป็นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
4. พยายามทำตัวให้ว่องไว กระฉับกระเฉงอยู่เสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และควรออกกำลังกายทุกวันเพื่อเพิ่มการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน

สถานการณ์โรคอ้วนกับประชากรกลุ่มวัยทำงาน

แนวโน้มของโรคอ้วนกับประชากรกลุ่มวัยทำงาน

ในปี พ.ศ. 2534 สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขได้รายงานสถานะสุขภาพอนามัยของ ประเทศไทย พบอัตราความชุกของโรคอ้วนในกลุ่มอายุ 3 อันดับแรกที่มีอัตราความชุกสูงสุด ได้แก่ กลุ่มอายุ 40 - 49 ปี ร้อยละ 14.2 กลุ่มอายุ 50 - 59 ปี ร้อยละ 13.95 และกลุ่มอายุ 30 - 39 ปี ร้อยละ 10.07 การสำรวจภาวะโภชนาการในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจหลอดเลือดเป็นบุคคล วัยทำงานอายุ 30 - 60 ปี จำแนกตามกลุ่มผู้บริหารและกลุ่มผู้ใช้แรงงาน สำรวจทั้งในภาครัฐบาล และเอกชนใน 4 จังหวัดใหญ่ของประเทศไทย คือ นครราชสีมา เชียงใหม่ สงขลาและ กรุงเทพมหานคร พบว่าบุคคลกลุ่มวัยทำงานจะอ้วนขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น และผู้ที่ทำงานในระดับ บริหารจะระวังดูแลน้ำหนักได้สมส่วนมากกว่าบุคคลที่ใช้แรงงาน (กองโภชนาการ กระทรวง สาธารณสุข, 2534)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลกระทบจากโรคอ้วน

ด้านร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดตีบ โรคเบาหวาน โรคนี้้วนในถุงน้ำดี เส้นเลือดอุดตัน ผู้หญิงมีโอกาสเกิดมะเร็งมดลูก รังไข่ และเต้านม ผู้ชายจะเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ต่อมลูกหมาก และโรคเกี่ยวกับข้อ ปัญหาทางเพศสัมพันธ์ ปัญหาด้านจิตใจ เช่น เกิดปมด้อย หงุดหงิด เครียด วิตกกังวล และปัญหาด้านสังคม จะเกิดความสับสนในชีวิต เช่น ประสบปัญหาในครอบครัวหรืออาชีพบางอย่างที่มีข้อจำกัดสำหรับคนอ้วน

การประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเอง

การคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) หรือตัวย่อ BMI โดยใช้สูตรดังนี้

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

ถ้าต่ำกว่า 18.5 กิโลกรัม / ตารางเมตร = ผอมหรือน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน

ถ้าอยู่ระหว่าง 18.5 - 24.9 กิโลกรัม / ตารางเมตร = มีสัดส่วนน้ำหนักตัวพอเหมาะ

ถ้าอยู่ระหว่าง 25 - 30 กิโลกรัม / ตารางเมตร = น้ำหนักเกิน

ถ้ามากกว่า 30 กิโลกรัม / ตารางเมตร = อ้วน

ทั้งนี้หากพบค่า BMI นั้นสูงเกินมาตรฐานก็หมายความว่า อ้วนเกินไปหรือรับประทานอาหารมากกว่าที่ร่างกายต้องการใช้ ซึ่งมีวิธีการแก้ไขดังนี้

1. ถ้าเคยรับประทานอาหารวันละ 5 มื้อ โดยรับประทานมื้อปกติ 3 มื้อ และเป็นของว่าง 2 มื้อ ให้งดรับประทานอาหารว่างระหว่างมื้อ
2. ลดปริมาณอาหาร โดยเฉพาะอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตและไขมัน
3. เลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น ปลา
4. ถ้าไม่เคยออกกำลังกาย ให้ออกกำลังกายโดยการเดินอย่างน้อยวันละ 20 - 30 นาที ในตอนเช้าหรือตอนเย็นหลังรับประทานอาหาร
5. อย่านั่งหรือนอนทันทีหลังรับประทานอาหาร โดยเฉพาะอาหารเย็น

แต่ถ้าดัชนีมวลกายต่ำกว่ามาตรฐาน หมายถึง ผอมเกินไปหรือรับประทานอาหารน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการ มีวิธีแก้ไขโดย

1. เพิ่มมื้ออาหาร โดยเพิ่มอาหารว่างระหว่างมื้อและก่อนนอน
2. เพิ่มปริมาณอาหารและปรุงอาหารด้วยการผัด ทอด มากขึ้น
3. ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน
4. ถ้ามีปัญหาสุขภาพให้รักษาจากสาเหตุ

โภชนาการอาหารสำหรับคนวัยทำงาน

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้รับประทานใน 1 วัน สำหรับผู้ใหญ่

ปริมาณอาหารในหมวดต่าง ๆ ที่แนะนำสำหรับผู้ใหญ่ ขึ้นอยู่กับระดับความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคล เช่น คนวัยทำงานเพศหญิงที่ทำงานนั่งโต๊ะเป็นประจำและออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย จะต้องการพลังงานประมาณ 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน คนวัยทำงานเพศชายที่ทำงานไม่หนักหรือวัยรุ่นชาย จะต้องการพลังงานประมาณ 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน แต่ถ้าเป็นนักกีฬาหรือทำงานประเภทหนัก ความต้องการพลังงานจะเพิ่มขึ้นเป็นประมาณ 2,400 กิโลแคลอรีต่อวัน (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ปริมาณอาหารในหมวดต่าง ๆ ที่แนะนำสำหรับผู้ใหญ่

หมวดอาหาร	พลังงาน	
	2,000 กิโลแคลอรี	2,400 กิโลแคลอรี
ข้าว	10 ทัพพี	12 ทัพพี
เนื้อสัตว์	9 ช้อนกินข้าว	12 ช้อนกินข้าว
ผัก	5-6 ทัพพี	6 ทัพพี
ผลไม้	4 ส่วน	5 ส่วน
นม	1 แก้ว (วัยรุ่น 2 แก้ว)	1 แก้ว (วัยรุ่น 2 แก้ว)
ไขมัน	7 ช้อนกาแฟ	9 ช้อนกาแฟ

โภชนาการของผู้ใช้แรงงานมาก

ในสังคมที่ประกอบไปด้วยบุคคลมากมายหลากหลายอาชีพ โดยมีความสำคัญแตกต่างกันออกไปตามบทบาทหน้าที่ของแต่ละอาชีพ บุคคลอีกอาชีพหนึ่งที่ช่วยให้ธุรกิจดำเนินไปด้วยดีคือกลุ่มผู้ใช้แรงงาน เช่น กรรมกรแบกหาม คนงานก่อสร้าง หรือเกษตรกร อาชีพเหล่านี้ล้วนเป็นอาชีพที่ต้องใช้แรงงานมากในการประกอบอาชีพในแต่ละวัน ดังนั้นกลุ่มผู้ใช้แรงงานจึงมีความจำเป็นที่ต้องได้รับสารอาหารที่มากเป็นพิเศษกว่าคนกลุ่มอื่น ๆ

ในเรื่องของการบริโภคอาหารของกลุ่มผู้ใช้แรงงานมากนั้น จะมีหลักเบื้องต้นในการบริโภคอาหารดังนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบทั้งห้าหมู่ เพราะอาหารในแต่ละหมู่นั้นจะให้สารอาหารที่แตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะวิตามินบี 1 ซึ่งคนในกลุ่มผู้ใช้แรงงานมากมีความต้องการมากเป็นพิเศษ เพราะจะช่วยให้การเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตให้กลายเป็นพลังงาน เพื่อที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ ซึ่งอาหารที่มีวิตามินบี 1 ได้แก่ ข้าวกล้อง เนื้อสัตว์ และถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ

2. กลุ่มผู้ใช้แรงงานควรที่จะรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อและไม่ควรงดอาหารใด ๆ ทั้งสิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารมื้อเช้าและมื้อกลางวัน เพราะร่างกายจะต้องใช้พลังงานตลอดทั้งวัน

3. โดยส่วนมากแล้วอาหารที่กลุ่มผู้ใช้แรงงานเลือกบริโภคนั้น มักเป็นอาหารที่จำหน่ายบนบาทวิถี หาบเร่ และแผงลอย (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2538) ถึงแม้ว่าอาหารเหล่านี้จะให้สารอาหารเหมือนกับอาหารสำเร็จรูปตามร้านจำหน่ายอาหารทั่วไป แต่จะมีความแตกต่างกันในเรื่องของความสะอาด เนื่องจากอาหารหาบเร่เหล่านั้น ส่วนมากมักจะไม่มีภาชนะปกปิด ป้องกันฝุ่นละอองและสิ่งปนเปื้อนที่มาจากในอากาศ ทำให้เมื่อบริโภคอาหารที่ไม่สะอาดอาจทำให้เกิดโรคตามมาได้ เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด หรือแม้แต่การรับประทานอาหารประเภทสุก ๆ ดิบ ๆ เข้าไป อาจทำให้ร่างกายมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคอุจจาระร่วงได้ง่าย เนื่องจากอาหารที่จำหน่ายบนบาทวิถี หาบเร่ และแผงลอยนี้มักมีความสะอาดน้อย โดยเฉพาะในเรื่องของภาชนะที่ล้างน้ำไม่สะอาด เนื่องจากน้ำที่นำมาล้างนั้นมีจำกัด จึงทำให้มีการล้างภาชนะได้ไม่สะอาด ดังนั้นควรเลือกร้านจำหน่ายอาหารที่สะอาด มีภาชนะปกปิดกันสิ่งปนเปื้อนที่มาจากในอากาศ

4. ควรหาเวลาว่างเพื่อใช้ในการออกกำลังกายเป็นการคลายเครียด เพราะความเครียดนั้นมีผลกระทบต่อระบบการทำงานของร่างกายของกลุ่มผู้ใช้แรงงานเป็นอย่างมาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โภชนาการสำหรับผู้ใช้แรงงานน้อย

ผู้ใช้แรงงานน้อยมีความหมายครอบคลุมถึง ผู้ที่ทำงานในสำนักงาน แพทย์ ครู นักบัญชี สถาปนิก เสมียนหน้าร้าน หรือแม้แต่แม่บ้านที่ทำงานโดยเครื่องผ่อนแรง ก็ถือว่าเป็นผู้ใช้แรงงานน้อยเช่นกัน พฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มนี้จะขึ้นอยู่กับวิธีการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งในปัจจุบันคนกลุ่มนี้ส่วนใหญ่มักจะมารับประทานอาหารเช้า (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2538) สืบเนื่องมาจากสภาพการจราจรที่ติดขัดจึงต้องรีบเร่งออกไปทำงาน ทำให้คนวัยทำงานในกลุ่มดังกล่าวไม่มีเวลารับประทานอาหารเช้า ส่วนมือกลางวันมักรับประทานอาหารเช้าในที่ทำงาน หรือตามแหล่งจำหน่ายอาหารใกล้ที่ทำงาน ทำให้ไม่ต้องเร่งรีบในการรับประทานอาหารเช้า เนื่องจากอยู่ใกล้ที่ทำงาน อาหารมือกลางวันจึงถือได้ว่าเป็นมื้อที่บุคคลกลุ่มนี้ให้ความสำคัญมากที่สุด ส่วนอาหารมื้อเย็นนั้นในกลุ่มผู้ใช้แรงงานน้อยจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน นั่นคือผู้ชายจะให้ความสำคัญกับอาหารมื้อเย็นมากกว่าผู้หญิง ส่วนผู้หญิงนั้นไม่ค่อยให้ความสำคัญกับอาหารมื้อเย็น เนื่องมาจากการออกไปทำงานนอกบ้าน ผู้หญิงมักกังวลในเรื่องของบุคลิกภาพและน้ำหนักตัว ด้วยสาเหตุนี้จึงทำให้ผู้หญิงในกลุ่มผู้ใช้แรงงานน้อยไม่นิยมที่จะบริโภคอาหารที่มีไขมันค่อนข้างสูง โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัวที่ได้จากการบริโภคเนื้อสัตว์ โดยอาหารที่เป็นที่นิยมของผู้หญิงกลุ่มนี้มักเป็นอาหารสำเร็จรูปประเภทต่าง ๆ และอาหารจานด่วนแบบตะวันตก โดยอาหารประเภทนี้จะให้พลังงานสูงกว่าอาหารไทย เมื่อบริโภคเข้าไปจะทำให้เสี่ยงต่อจรรยาเป็นโรคที่มาจากภาวะโภชนาการเกินได้ง่าย ดังนั้นภาวะโภชนาการของกลุ่มบุคคลผู้ใช้แรงงานน้อยนี้ มักจะประสบปัญหาการได้รับสารอาหารเกิน ทำให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินได้มาก เช่น โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น สำหรับการมีน้ำหนักเกิน หากเกิดขึ้นแล้วยากที่จะแก้ไข เนื่องจากทั้งชายและหญิงเมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีแนวโน้มของน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้น สำหรับความผอมในผู้หญิงก็จัดได้ว่าเป็นภาวะสุขภาพที่ไม่ดีเช่นกัน โรคผอมในผู้หญิงเกิดจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารจุกจิก และขาดความรู้ในการเลือกบริโภคอาหาร นอกจากนี้ความกลัวอ้วนจนเกินไปอาจทำให้ผู้หญิงในกลุ่มนี้ประสบปัญหาสุขภาพการขาดสารอาหารได้ เนื่องจากการปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้องในการควบคุมน้ำหนักทำให้เป็นอันตรายต่อร่างกาย

การรับประทานอาหารเช้าเพื่อรักษาน้ำหนักให้ปกติ นั้น มีหลักคือ

1. รับประทานอาหารเช้าให้พอดี หมายถึงการรับประทานแต่พอดี
2. ควบคุมปริมาณไขมันอิ่มตัว พยายามหลีกเลี่ยงการบริโภคเนื้อสัตว์ที่มีไขมันและอาหาร

ที่มีไขมันเป็นส่วนประกอบสูง

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. หลีกเลียงอาหารประเภททอด เพราะมีคอเลสเตอรอลสูง
4. ควรบริโภคอาหารประเภทเนื้อปลา เพราะเนื้อปลามีโปรตีนสูงแต่ไขมันต่ำ
5. ควรบริโภคผักและผลไม้ต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายได้รับใยอาหาร
6. ควรหาเวลาว่างในการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่สมบูรณ์

โภชนาการสำหรับผู้บริหาร

ผู้บริหารเป็นกลุ่มคนที่ต้องได้รับสารอาหารสำคัญ ๆ หลายอย่าง เนื่องจากไม่ค่อยมีเวลาที่จะรับประทานอาหารให้เพียงพอและได้รับสารอาหารที่หลากหลาย เพราะมีภาระกิจที่ต้องรีบเร่งในแต่ละวัน หรืออาจรับประทานอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปเกินกว่าความต้องการของร่างกาย ดังนั้นผู้บริหารจึงควรมีหลักโภชนาการดังนี้

1. ควรเลือกบริโภคอาหารที่ได้รับพลังงานให้ได้สมดุลกับกับแรงงานที่ใช้ไป ได้แก่การรับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ โดยเฉพาะวิตามินและเกลือแร่ที่มีส่วนสำคัญสำหรับผู้บริหารเป็นอย่างมาก ซึ่งจะช่วยในการสร้างเสริมเซลล์ที่สึกหรอ วิตามินที่ควรได้รับมีทั้งวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินซี โดยวิตามินเหล่านี้จะได้จากอาหารจำพวกผักและผลไม้สดชนิดต่าง ๆ ในส่วนของไขมันนั้นควรจะบริโภคไขมันที่ได้จากพืชและควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ โดยไม่ควรเกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับใน 1 วัน

2. รับประทานอาหารที่มีใยอาหารอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดภาวะไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง

3. รับประทานน้ำตาลแต่พอควร เพราะการรับประทานน้ำตาลมาก ๆ จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่นมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน และถึงแม้ว่าน้ำตาลจะเป็นสารอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตแก่ร่างกาย แต่การรับประทานมากจะมีผลเสียต่อร่างกายได้เช่นกัน

4. ควรลดปริมาณการรับประทานเกลือและอาหารที่มีโซเดียม ผลจากการศึกษาพบว่าผู้ที่รับประทานเกลือหรืออาหารที่มีโซเดียมมากมักจะมีความดันโลหิตสูงกว่าผู้ที่รับประทานเกลือน้อย

5. หลีกเลียงอาหารที่ทำให้เกิดความเสียดต่อการเกิดโรคมะเร็ง เช่น อาหารที่มีไขมันมาก อาหารที่ปิ้งย่างจนไหม้เกรียม

6. หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จะช่วยลดอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดตีบตัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาหารบำรุงสมองสำหรับคนวัยทำงาน

อาหารมีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองเป็นอย่างมาก โดยอาหารบำรุงสมองนั้นมีหลายอย่าง ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ น้ำซุปลูกไก่ เป็นต้น

ปลา

ปลาเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ปลาถูกจัดไว้ในอาหารหลักหมู่ที่ 1 ประเภทเนื้อสัตว์ โปรตีนในปลาเป็นโปรตีนประเภทสมบูรณ์และย่อยง่าย เหมาะสำหรับบุคคลทุกกลุ่มอายุ โปรตีนในเนื้อปลาจะถูกนำไปใช้ในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ไขมันที่มีอยู่ในเนื้อปลาจะเป็นไขมันที่มีคุณภาพดีที่จำเป็นสำหรับร่างกาย โดยจะเป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ โดยเฉพาะเซลล์สมอง และยังป้องกันการแข็งตัวของไขมันในเส้นเลือด เนื่องจากกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นกรดไขมันชนิดหนึ่งในเนื้อปลา จะทำหน้าที่ควบคุมระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือด รวมทั้งช่วยเร่งการเผาผลาญคอเลสเตอรอล ทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดลดลงได้

ปัจจุบันพบว่ากลุ่มนักธุรกิจมักจะมีป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจ ทั้งนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากระดับไขมันในเส้นเลือดสูง จนส่งผลให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ เลือดหล่อเลี้ยงหัวใจไม่สะดวกทำให้เกิดอาการหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน ซึ่งภาวะการนี้ไม่เกี่ยวกับการอ้วนหรือผอม หรือแม้แต่เพศและวัยอีกด้วย สาเหตุใหญ่มาจากการบริโภคอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง รวมทั้งไม่มีเวลาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ประกอบกับการดำเนินธุรกิจที่รัดตัว ทำให้เกิดความเครียด จนทำให้เกิดผลที่ตามมาคือโรคความดันโลหิตสูงและโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ทำให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือด ดังนั้นควรที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค หลีกเลี่ยงอาหารไขมันจากสัตว์บก บริโภคอาหารที่ทำจากปลาแทน เพราะในเนื้อปลาหรือน้ำมันจากเนื้อปลาจะอุดมไปด้วยกรดไขมันที่จำเป็นประกอบด้วยกลุ่มโอเมก้า 3 ที่มีคุณสมบัติในการลดการจับตัวของไขมันที่ผนังเส้นเลือด เท่ากับลดอัตราการเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจลง นอกจากนี้ปลายังมีวิตามินและเกลือแร่ ถ้าบริโภคปลาดูแลตัวเล็กตัวน้อยหรือปลาระบอบ จะทำให้ได้รับแคลเซียม ซึ่งช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ส่วนปลาทะเลนั้นจะมีธาตุไอโอดีน ซึ่งช่วยป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน ดังนั้นควรรับประทานปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง โดยสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลากหลายชนิด ทั้งปลาน้ำจืดและปลาทะเล ตัวอย่างเช่น ปลานิลทอด ปลาสามรส ปลาทุ้มเค็ม ทอดมันปลา แกงอ่อมปลาดุก เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นม

นมชนิดแรกที่คุณควรพิจารณาดีมีเป็นอันดับแรกคือ นมพลาสเจอร์ไรส์ เพราะนมพลาสเจอร์ไรส์ นั้นมีระบบการฆ่าเชื้อที่ใช้อุณหภูมิต่ำและใช้เวลาดสั้น ทำให้สูญเสียวิตามินน้อยกว่าระบบการ ฆ่าเชื้อของนมยูเอชทีและนมสเตอริไลส์ ถึงแม้ว่านมพลาสเจอร์ไรส์นั้นมีราคาถูกกว่านมยูเอชที แต่ ข้อเด่นของนมยูเอชทีคือสะดวกในการพกพา และมีอายุการเก็บรักษาที่ยาวนาน แต่ค่ากล่องของ นมยูเอชทีนั้นมีราคาค่อนข้างสูง ดังนั้นจึงควรที่จะเลือกซื้อนมยูเอชทีและนมสเตอริไลส์เฉพาะใน คราวที่จำเป็น ซึ่งจะช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายลงได้

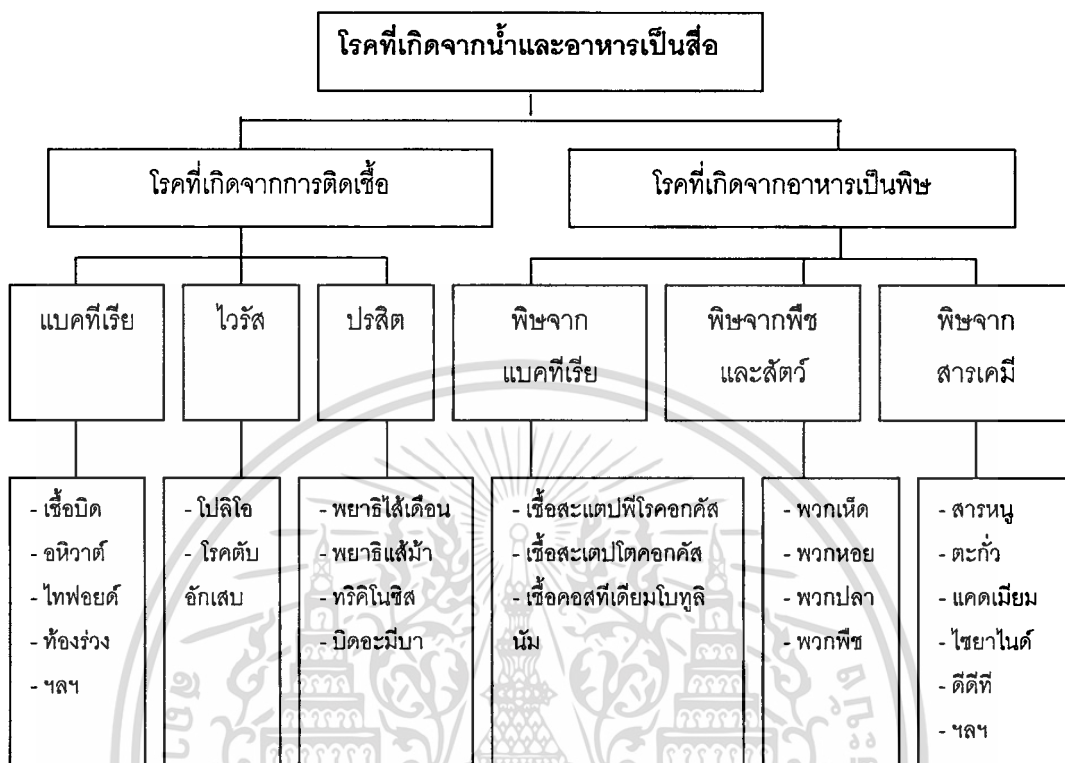
ไข่

ไข่ถือเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่มีคุณค่า ราคาถูก หาได้ง่าย และเหมาะสำหรับบุคคล ทุกเพศทุกวัย โดยไข่นั้นสามารถนำไปประกอบอาหารประเภทคาวและหวานได้ ซึ่งนอกจากไข่จะมี โปรตีนแล้ว ยังมีไขมัน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินเอ และวิตามินอี อีกด้วย ดังนั้นผู้ใหญ่ที่ไม่มี ปัญหาคลอเรสเตอรอล ก็สามารถรับประทานไข่ได้สัปดาห์ละ 3 - 4 ฟอง แต่สำหรับผู้ที่ เป็นโรคอ้วน และมีภาวะไขมันในเลือดสูง ก็ควรรับประทานเฉพาะไข่ขาวและรับประทานไข่แดงในปริมาณ ที่จำกัด และควรหลีกเลี่ยงขนมที่ทำจากไข่แดง อาทิเช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง เนื่องจาก ไข่แดงนั้นมีคลอเรสเตอรอลสูง

สุขลักษณะอาหาร

การปนเปื้อนของอาหาร

การบริหารจัดการอาหารมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่โดยปกติสุข เพื่อให้ร่างกาย เจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อาหารที่ดี จึงควรคำนึงถึงคุณค่าของอาหาร ความสะอาด ปลอดภัยของอาหารควบคู่ไปกับความอร่อยของอาหาร ทั้งนี้เนื่องจากเชื้อโรค พยาธิ และสารพิษ หรือสารเคมีที่เป็นอันตราย สามารถปนเปื้อนลงในน้ำและอาหาร จนเป็นสาเหตุทำให้ผู้บริโภคเกิด การเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากอาหารเป็นสื่อ (ภาพที่ 2) ฉะนั้นเพื่อจัดการและควบคุมอาหารให้ สะอาด ปลอดภัย จะต้องดำเนินการโดยการจัดการและควบคุมปัจจัยที่เป็นสื่อทำให้อาหารสกปรก คือ บุคคล สถานที่ปรุง ประกอบ จำหน่ายอาหาร ภาชนะอุปกรณ์ อาหารและสารปรุงแต่งอาหาร และสัตว์แมลงนำโรค ให้ถูกสุขลักษณะตามหลักการสุขาภิบาลอาหาร



ภาพที่ 2 โรคที่เกิดจากน้ำและอาหารเป็นสื่อ
ที่มา : (www.anamai.moph.go.th)

หลักการเลือกซื้ออาหารที่ถูกสุขลักษณะ

อาหารสด อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง อาหารปรุงสำเร็จ เครื่องดื่ม น้ำดื่ม น้ำแข็ง นม และผลิตภัณฑ์นม สารปรุงแต่งอาหาร มีหลักการในการเลือกซื้ออาหารที่ถูกสุขลักษณะ โดยคำนึงถึงหลัก 3 ป. คือ ปลอดภัย ประโยชน์ ประหยัด ดังนี้

1. ปลอดภัย คือ ต้องเลือกซื้ออาหารที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ โดยมีลักษณะ สี สัน กลิ่น รสชาติ ตามธรรมชาติ ในกรณีที่เป็นอาหารที่มีการควบคุมตามกฎหมาย จะต้องมีเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์แสดงให้เห็น เช่น เครื่องหมายรับรองของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และที่สำคัญคือจะต้องเลือกซื้ออาหารที่ใหม่ สด โดยดูจากวันที่ผลิตหรือวันหมดอายุบนฉลากบรรจุอาหารเป็นสำคัญ

2. ประโยชน์ คือ ต้องเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่า คุณประโยชน์ทางโภชนาการ การเลือกซื้ออาหารบริโภคต้องคำนึงถึงคุณค่าอาหารให้ครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการของบุคคลในแต่ละช่วงอายุ

3. ประหยัด คือ ต้องเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาลที่ผลิตในท้องถิ่น เพื่อได้อาหารที่มีคุณภาพดี ราคาถูก หาซื้อได้สะดวก

หลักการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ

อาหารปรุงสำเร็จ ได้แก่ อาหารที่ผ่านการปรุง ประกอบ พร้อมทั้งจะนำมาเสิร์ฟ และบริโภคได้ เช่น แกงเผ็ด แกงจืด ผัดผัก ปลาทอด ไก่ย่าง เป็นต้น โดยมีหลักการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จดังนี้คือ ต้องสังเกตสี สัน กลิ่น รส ของอาหารให้เป็นไปตามปกติ ไม่มีสีดำคล้ำหรือไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว เน่าเสีย หรือไม่มีสีสันที่เข้มจนผิดปกติ

ลักษณะการเก็บอาหารปรุงสำเร็จระหว่างรอการจำหน่าย จะต้องเก็บในตู้หรือภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดป้องกันสัตว์นำโรค และต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร และต้องอยู่ห่างจากที่ล้างมือ ล้างภาชนะอุปกรณ์อย่างน้อย 1 เมตร เพื่อป้องกันการกระเซ็นของน้ำสกปรกมาปนเปื้อน

ในกรณีอาหารปรุงสำเร็จที่จำหน่ายตามแผงลอย ควรบรรจุในถุงพลาสติกที่ใช้บรรจุอาหารร้อน หรือบรรจุในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด โดยควรเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากสถานที่จำหน่ายอาหารที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย เชื่อถือได้ มีทัฟพีหรือที่หยิบจับอาหารแยกเฉพาะในแต่ละประเภทอาหาร และมีการนำอาหารปรุงสำเร็จมาอุ่นให้ร้อนเป็นระยะ ๆ ทุก 2 ชั่วโมง

ข้อสำคัญที่ต้องคำนึงก่อนบริโภคอาหารคือ ควรนำอาหารมาอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน และในกรณีที่ต้องการจะเก็บอาหารไว้นาน ควรเก็บไว้ในตู้เย็น เพื่อป้องกันการเพิ่มจำนวนของเชื้อโรคและป้องกันการเน่าเสียของอาหารปรุงสำเร็จ

หลักการเลือกซื้ออาหารพร้อมปรุง

อาหารพร้อมปรุงหมายถึง อาหารสดที่ได้จัดเตรียมส่วนประกอบต่าง ๆ แล้วนำมาบรรจุในภาชนะเดียวกัน เพื่อจำหน่ายให้ผู้บริโภคนำไปปรุงประกอบเป็นอาหาร ปัญหาของอาหารพร้อมปรุงที่พบเป็นประจำคือ อาหารพร้อมปรุงที่ไม่สด ซึ่งผู้บริโภคไม่สามารถกำหนดวันหมดอายุหรือวันที่ผลิตอาหารพร้อมปรุงประเภทนั้นได้ ฉะนั้นเพื่อคุ้มครองผู้บริโภคให้ได้รับอาหารพร้อมปรุงที่

เอกล ในเมื่อผลิตอาหารพร้อมปรุงประเภทนั้นได้ ฉะนั้นเพื่อคุ้มครองผู้บริโภคให้ได้รับอาหารพร้อมปรุงที่
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สะอาด ปลอดภัย สด ใหม่ และคุ้มค่า กระทรวงสาธารณสุขจึงกำหนดอาหารพร้อมปรุงเป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก ดังนั้นการเลือกซื้ออาหารพร้อมปรุงจึงควรสังเกตดังนี้

1. ฉลากอาหารพร้อมปรุงต้องมีชื่ออาหาร ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต วันและเดือนที่ผลิต รวมทั้งคำแนะนำในการเก็บรักษาอาหารพร้อมปรุง

2. ภาชนะบรรจุจะต้องสะอาด ได้มาตรฐาน สามารถปิดอาหารพร้อมปรุง ป้องกันการปนเปื้อนได้

3. การวางจำหน่ายอาหารพร้อมปรุงตามห้างสรรพสินค้า จะต้องวางจำหน่ายในตู้แช่เย็น อุณหภูมิต่ำกว่า 7 องศาเซลเซียส โดยสังเกตได้จากเครื่องวัดอุณหภูมิที่ตู้แช่เย็น และสังเกตวันเดือนปีที่ผลิตบนฉลาก ควรเลือกซื้อของที่ผลิตใหม่ ไม่ควรเลือกซื้ออาหารพร้อมปรุงที่ผลิตเกิน 3 วัน เพราะอาจเกิดการเน่าเสียได้ง่าย

อย่างไรก็ตาม เมื่อซื้ออาหารพร้อมปรุงมาประกอบอาหาร ควรล้างทำความสะอาดอีกครั้ง ก่อนนำมาปรุง และระหว่างรอการปรุงควรเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อลดอัตราการเน่าเสียและการเพิ่มจำนวนของเชื้อโรค

หลักการปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ

เพื่อให้ได้อาหารที่สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ มีหลักการปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ โดยคำนึงถึงหลัก 3 ส. คือ สงวนคุณค่า สุกเสมอ สะอาดปลอดภัย ดังนี้

1. สงวนคุณค่า คือ การปรุงอาหารจะต้องปรุงด้วยวิธีการปรุง ประกอบที่เหมาะสม เพื่อสงวนคุณค่าของอาหารให้มีประโยชน์เต็มที่

2. สุกเสมอ คือ ต้องใช้ความร้อนในการปรุงอาหารให้สุก โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ทั้งนี้เพื่อต้องการจะทำลายเชื้อโรคที่อาจปนเปื้อนมากับอาหาร การใช้ความร้อนจะต้องใช้ความร้อนในระดับที่สูงในระยะเวลาสั้นเพียงพอที่ความร้อนจะกระจายเข้าถึงทุกส่วนของอาหาร ทำให้สามารถทำลายเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. สะอาดปลอดภัย คือ จะต้องมีการตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานของอาหารก่อนการปรุง เช่น เนื้อหมูสดต้องไม่มีเม็ดสาคุ (ตัวอ่อนพยาธิตัวดี) น้ำปลาจะต้องมีเครื่องหมาย อย. รับรอง และจะต้องมีกรรมวิธี ขั้นตอนการปรุง ประกอบอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ และมีผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟอาหารที่มีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี รู้จักวิธีการใช้ภาชนะอุปกรณ์ และสารปรุงแต่งรสอาหารที่ถูกต้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หลักการเก็บอาหารให้สะอาดและปลอดภัย

การเก็บอาหารตามหลักการสุขาภิบาลอาหาร มีวัตถุประสงค์เพื่อยืดอายุของอาหารที่ใช้บริโภค โดยจะต้องอยู่ในสภาพที่สะอาด ปลอดภัย ในการบริโภค หลักในการเก็บอาหารควรคำนึงถึงหลัก 3 ส. คือ สัดส่วนเฉพาะ สิ่งแวดล้อมเหมาะสม สะอาดปลอดภัย

1. สัดส่วนเฉพาะ คือ ต้องเก็บอาหารให้เป็นระเบียบ แยกเก็บตามประเภทอาหาร โดยจัดให้เป็นสัดส่วนเฉพาะไม่ปะปนกัน มีฉลากหรือเครื่องหมายอาหารแสดงกำกับไว้

2. สิ่งแวดล้อมเหมาะสม คือ ต้องเก็บอาหารโดยคำนึงถึงการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับอาหารแต่ละประเภท โดยคำนึงถึงอุณหภูมิ ความชื้น เพื่อช่วยทำให้อาหารสด สะอาด เก็บได้นานไม่เน่าเสียง่าย เช่น การเก็บอาหารกระป๋องในบริเวณที่มีอากาศหมุนเวียน สูงจากพื้นอย่างน้อย 30 เซนติเมตร หรือ การเก็บนมพาสเจอร์ไรส์ไว้ในอุณหภูมิต่ำกว่า 7 องศาเซลเซียส เป็นต้น

3. สะอาดปลอดภัย คือ ต้องเก็บอาหารในภาชนะบรรจุที่ถูกสุขลักษณะ สะอาด ปลอดภัย มีการทำความสะอาดสถานที่เก็บอย่างสม่ำเสมอ

ภาชนะบรรจุอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่เสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อโรค สารเคมีที่เป็นพิษกับอาหารที่พร้อมจะบริโภค ทั้งนี้สามารถจะก่อให้เกิดการปนเปื้อนได้ทุกขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นตอนการเก็บอาหารดิบ ขั้นตอนการปรุงประกอบอาหาร และขั้นตอนการเสิร์ฟให้กับผู้บริโภค

ขั้นตอนการเก็บอาหารดิบ ถ้าภาชนะบรรจุทำด้วยวัสดุที่เป็นพิษหรือภาชนะที่ปนเปื้อนเชื้อโรค ก็จะทำให้อาหารที่บรรจุอยู่ปนเปื้อนได้ โดยเฉพาะภาชนะบรรจุอาหารเนื้อสัตว์สด เมื่อใช้แล้วต้องล้างทำความสะอาดให้ถูกต้องก่อนจะนำมาบรรจุเนื้อสัตว์สดใหม่ เพราะอาจจะเป็นแหล่งสะสมของเชื้อจุลินทรีย์ได้ง่าย

ขั้นตอนการปรุงประกอบอาหาร ถ้าภาชนะอุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุงประกอบอาหารมีการปนเปื้อนด้วยสารเคมีที่เป็นพิษ เช่น ตะแกรงทาสีบรอนซ์เวลาปิ้งปลา สีบรอนซ์ และสารตะกั่ว ก็อาจจะปนเปื้อนกับเนื้อปลาได้ หรือการใช้ภาชนะพลาสติกอ่อนใส่น้ำส้มสายชูทำให้มีการปนเปื้อนสารพลาสติกออกมากับน้ำส้มสายชูได้

ขั้นตอนการเสิร์ฟอาหารพร้อมบริโภคและอาหารปรุงสำเร็จ ถ้าล้างภาชนะที่ใช้ไม่สะอาด มีการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์หรือสารเคมีที่เป็นอันตราย สิ่งเหล่านั้นก็จะปนเปื้อนอาหารซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายกับผู้บริโภคได้ ฉะนั้นเพื่อให้ได้ภาชนะอุปกรณ์ที่สะอาดและปลอดภัย ควรรู้จักวิธีการเลือกใช้ภาชนะอุปกรณ์ที่ถูกต้อง ไม่ทำจากวัสดุที่เป็นพิษ และใช้ให้เหมาะสมกับประเภทของอาหาร รวมทั้งต้องรู้จักวิธีการล้างและการเก็บภาชนะอุปกรณ์ให้ถูกต้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการศึกษาและวิจัยเท่านั้น ไม่สามารถนำข้อมูลไปใช้
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปัญหากฎหมายควบคุมอาหารของไทยในปัจจุบัน

ปัญหากฎหมายควบคุมอาหารของไทย ได้แบ่งการพิจารณาออกเป็น 3 ฝ่ายดังนี้

1. ส่วนราชการ (กระทรวงฯ สถาบัน เจ้าหน้าที่ผู้รักษากฎหมาย ฯลฯ) มีปัญหาต่าง ๆ ดังนี้

1.1 การออกกฎหมายในแต่ละปีมีน้อยมากเมื่อเทียบกับโรงงานอาหารที่เปิดดำเนินการใหม่ และจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น

1.2 การออกกฎหมายล่าช้า ไม่ทันต่อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดใหม่ที่ผลิตออกจำหน่ายแก่ประชาชน

1.3 ความผันผวนทางการเมืองและเหตุการณ์บ้านเมือง ทำให้ขั้นตอนการออกกฎหมายติดขัดและนโยบายในการออกกฎหมายเปลี่ยนไป

1.4 กฎหมายที่มีอยู่ล้าสมัย มีบทลงโทษแก่ผู้กระทำผิดน้อย และมีได้ให้อำนาจการจับกุมและลงโทษผู้กระทำผิดแก่เจ้าหน้าที่ทางด้านอาหารโดยตรง

1.5 เจ้าหน้าที่ผู้รักษากฎหมาย มิได้ปฏิบัติหน้าที่โดยเข้มงวดกวดขันพอ

1.6 หน่วยงานราชการ สถาบัน องค์กรที่เกี่ยวข้องมิได้ให้ความร่วมมือประสานงานกันในการปฏิบัติงาน

1.7 ขาดการประชาสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพในการแนะนำให้การศึกษาแก่ประชาชนให้ทราบว่สิ่งใดเป็นอันตราย สิ่งใดไม่เป็นอันตราย

1.8 เจ้าหน้าที่ผู้ทำหน้าที่รักษากฎหมายอาหารและเจ้าหน้าที่อื่น ๆ ที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับการควบคุมคุณภาพอาหารยังมีคุณภาพไม่ดีพอ เนื่องจากมิได้เป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาทางด้านอาหารมาโดยตรง

1.9 หน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการควบคุมอาหารเป็นหน่วยงานที่มีขนาดเล็กเกินไป มีกำลังเจ้าหน้าที่น้อยและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานต่ำและล่าช้า

1.10 เจ้าหน้าที่บางรายเห็นแก่อามิสสินจ้าง โดยให้ความร่วมมือกับผู้ผลิตอาหารในการหลีกเลี่ยงกฎหมายเพื่อผลิตอาหารด้อยคุณภาพออกจำหน่าย

1.11 เจ้าหน้าที่เป็นข้าราชการชั้นผู้น้อย จึงมักตกอยู่ใต้อิทธิพลของผู้มีอิทธิพล ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่โดยสมบูรณ์

2. ผู้ผลิตอาหารและผู้ที่ต้องปฏิบัติตามกฎหมายอาหารโดยตรง มีปัญหาดังนี้

2.1 ผู้ผลิตไม่รู้จักกฎหมาย ไม่ทราบว่าผลิตภัณฑ์อาหารชนิดใดบ้างที่กฎหมายบัญญัติข้อห้ามไว้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2 ผู้ผลิตไม่มีความรู้ที่แท้จริงเกี่ยวกับการผลิตอาหาร จึงมีการใช้สารที่มีอันตรายต่อสุขภาพเจ็บป่วยเข้าไปในอาหารเพื่อวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ผู้ผลิตมักจะมุ่งเก็บกำไรมากกว่าจะสนใจปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎหมาย จึงมักปลอมปน ดัดแปลง หรือใช้วัตถุดิบด้อยคุณภาพในการผลิต

2.4 การผลิตอาหารชนิดอื่น ๆ นอกเหนือจากอาหารควบคุมตามกฎหมายนี้แล้ว ไม่ต้องขออนุญาตในการผลิตเพื่อจำหน่าย จึงมักเป็นต้นเหตุแห่งปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพและความปลอดภัยของอาหารที่มีต่อผู้บริโภค

2.5 สิ่งที่ถูกกฎหมายอนุญาตให้ใช้ได้ในการบวนการผลิตมักมีราคาแพง เช่น สีผสมอาหารหรือสารเจือปนอาหารชนิดอื่น ๆ ผู้ผลิตจึงมักหลีกเลี่ยงไปใช้สารชนิดอื่นแทนที่สามารถทำให้บรรลุถึงวัตถุประสงค์แต่มีราคาต่ำกว่า เพื่อลดต้นทุนการผลิต

3. เกี่ยวกับผู้บริโภคอาหาร มีปัญหาดังนี้

3.1 ผู้บริโภคอาหารไม่มีความรู้ว่าอาหารที่มีจำหน่ายนั้นชนิดใดบ้างเป็นอาหารที่มีสารเจือปน

3.2 ผู้บริโภคไม่มีความรู้เรื่องกฎหมายอาหาร

3.3 ผู้บริโภคเลือกซื้ออาหารตามความเคยชินที่ได้ปฏิบัติอยู่เสมอมา โดยเลือกชนิดที่มีสีสวยงดงาม หรือมีคุณสมบัติที่ดึงดูดให้เลือกซื้อมากกว่าพิจารณาถึงคุณค่าทางอาหาร

3.4 ผู้บริโภคอาจมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารดี แต่สภาพทางเศรษฐกิจ ฐานะรายได้ของครอบครัวบังคับให้จ่ายอมต้องเลือกซื้ออาหารชนิดที่มีราคาถูก คุณภาพต่ำ

3.5 ผู้บริโภคทราบว่าอาหารบางชนิดมีอันตรายแต่จากความเคยชินก็ยังคงรับประทานอยู่เรื่อย ๆ เพราะว่ายอันตรายนั้นมิได้แสดงให้เห็นผลโดยทันที เช่น ผงชูรส พริกตอง น้ำส้ม อาหารที่เจือน้ำประสานทอง เป็นต้น

3.6 ผู้บริโภคมิได้รับข่าวสารจากทางราชการเกี่ยวข้องกับเรื่องกฎหมายอาหาร หรือความรู้เกี่ยวกับหลักความปลอดภัยในการเลือกบริโภคอาหาร

3.7 ผู้บริโภคมิได้รับความรู้ถูกต้องเพียงพอจากสถานศึกษา

แนวทางการแก้ปัญหา

1. ในด้านส่วนราชการ ควรมีการเพิ่มจำนวนเจ้าหน้าที่ให้มีส่วนสัมพันธในการควบคุมอาหารให้มากขึ้นและมีการฝึกอบรมให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่ โดยมีการเอาข้อมูลหรือปัญหาต่าง ๆ

ที่ทางฝ่ายเจ้าหน้าที่ประสบมา นำมาถกเถียงเพื่อที่จะแก้ไขปัญหานั้นอย่างน้อยเดือนละครั้ง ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ผู้ผลิตอาหารและผู้ที่ต้องปฏิบัติตามกฎหมายโดยตรง ควรจะมีการเผยแพร่ความรู้ทางด้านอาหารแก่ผู้ผลิตอาหารให้มากขึ้น อาจจะเป็นทางด้านวิทยุ โทรทัศน์โดยใช้คำพูดหรือข้อความที่สามารถทำให้ผู้ฟังเข้าใจได้ง่าย ผู้ผลิตอาหารควรจะคำนึงถึงคุณภาพในด้านอาหารและความปลอดภัยของผู้บริโภคเป็นหลัก โดยการผลิตผลิตภัณฑ์ให้อยู่ในขอบเขตของกฎหมายไม่คำนึงถึงกำไรที่จะได้รับมากกว่าความปลอดภัยของผู้บริโภค

3. ประชาชนผู้บริโภค ควรให้ความร่วมมือกับทางราชการโดยการพยายามติดตามข่าวสารที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองในด้านการบริโภคควรจะเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่า ไม่ให้การสนับสนุนแก่ผู้ผลิตสินค้าที่ไม่ได้มาตรฐานหรือขอขยายที่กฎหมายกำหนด โดยการไม่ซื้อสินค้าที่ไม่ได้มาตรฐาน

นอกจากนี้ในด้านสถาบันการสอน การผลิตนักวิทยาศาสตร์การอาหารควรมีการอบรมผู้ที่สำเร็จออกไปโดยใช้ความรู้ที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ร่วมมือกัน เพื่อช่วยเหลือที่จะแก้ปัญหากฎหมายควบคุมอาหารของไทยที่มีอยู่

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับอาหาร มีดังนี้

1. กระทรวงอุตสาหกรรม ได้แก่
 - 1.1 กองควบคุมโรงงาน มีหน้าที่
 - 1.1.1 ตรวจสอบแบบแปลนแผนผังโรงงาน
 - 1.1.2 ออกใบอนุญาตจัดตั้งโรงงานและใบอนุญาตประกอบกิจการโรงงาน
 - 1.1.3 ควบคุมและกำจัดน้ำเสีย
 - 1.2 กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม มีหน้าที่ ส่งเสริมผลิตผลในท้องที่ต่าง ๆ
 - 1.3 กรมวิทยาศาสตร์ มีหลายหน่วยงาน ดังต่อไปนี้
 - 1.3.1 สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม
 - 1.3.2 สำนักงานคณะกรรมการแห่งชาติว่าด้วยมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศ
 - 1.3.3 กองวิทยาศาสตร์ชีวภาพ
 - 1.3.4 ศูนย์บริการและพัฒนาอุตสาหกรรมอาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. กระทรวงมหาดไทย ได้แก่

2.1 กรมแรงงาน มีหน้าที่ ควบคุม ดูแลและแก้ไขปัญหากฎนิพิพาทระหว่างนายจ้าง และลูกจ้าง การจัดให้มีสวัสดิภาพแก่คนงานและการบังคับให้เจ้าของโรงงานประพฤติปฏิบัติตาม กฎหมายคุ้มครองแรงงาน

2.2 กรมตำรวจ มีหน้าที่ จับกุมผู้กระทำความผิดและดำเนินคดีเพื่อส่งฟ้องศาลต่อไป

2.3 กรมการปกครอง มีหน้าที่ เป็นตัวกลางประสานงานระหว่างกระทรวงต่าง ๆ ใน ระดับจังหวัดให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

3. กระทรวงพาณิชย์ มีหน้าที่

3.1 ควบคุมราคาสินค้า

3.2 ตรวจสอบคุณภาพอาหารที่ส่งออกหรือนำเข้าประเทศว่าได้มาตรฐานหรือไม่

3.3 สอดส่อง ดูแลมาตรา ชั่ง ตวง วัด

4. กระทรวงสาธารณสุข ได้แก่

4.1 กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ มีหน้าที่ เก็บอาหารและเครื่องดื่ม ตรวจวิเคราะห์ ในห้องปฏิบัติการว่าโรงงานนั้น ๆ ได้ปฏิบัติตามกำหนด กฎเกณฑ์ ตรงตามที่ยื่นขออนุญาตไว้ หรือไม่

4.2 กองอาชีวอนามัย มีหน้าที่

4.2.1 ควบคุมดูแลสุขภาพของคนงานในโรงงานเพื่อให้คนงานมีสุขภาพดีอยู่เสมอ

4.2.2 ควบคุมการระบายอากาศ แสงสว่าง ความร้อน ฯลฯ ให้อยู่ในเกณฑ์ที่ พอเหมาะ

4.2.3 ควบคุมป้องกันโรคอันเนื่องมาจากการประกอบอาชีพ

4.3 กองควบคุมอาหาร มีหน้าที่

4.3.1 กำหนดกฎเกณฑ์ และชนิดของอาหารที่ผลิตจำหน่าย

4.3.2 เก็บ ยึด อาศัยอาหารซึ่งสงสัยว่าเป็นอาหารปลอม อาหารไม่บริสุทธิ์

4.3.3 ตรวจสอบคุณภาพของอาหารและเครื่องดื่มให้ถูกสุขลักษณะและตรง

ตามมาตรฐาน

4.4 กองสุขาภิบาลอาหาร

4.4.1 ให้สุขศึกษาแก่ผู้ประกอบการค้าอาหารและเครื่องดื่ม

4.4.2 อบรมผู้ประกอบการค้าอาหารในเรื่องการเก็บล้าง ถนอมอาหาร เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 4.4.3 กำหนดกฎเกณฑ์มาตรฐานทางการสุขภาพของประเทศไทย
- 4.4.4 ควบคุม ป้องกัน แผลงวัน สัตว์นำโรค และการกำจัดหนู
- 4.4.5 ออกใบประกาศนียบัตรรับรองการผ่านการอบรม
- 5. กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้แก่ กรมส่งเสริมการเกษตร มีหน้าที่ดังนี้
 - 5.1 แนะนำประชาชนปลูกพืชเศรษฐกิจของประเทศ
 - 5.2 แนะนำการจัดตั้งสหกรณ์ เพื่อป้องกันไม่ให้พ่อค้าคนกลางกดราคา
 - 5.3 ให้ความรู้ประชาชนในด้านการใช้ยาปราบศัตรูพืช การใช้ปุ๋ย การเก็บรักษาพืช

ผัก ผลไม้ เป็นต้น



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้ศึกษาได้รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิโดยใช้แบบสอบถามสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครจำนวนทั้งหมด 300 คน

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจะแบ่งแยกเป็น 4 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 เป็นการทดสอบความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ ส่วนที่ 3 เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร และส่วนที่ 4 เป็นการวิเคราะห์ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางการตลาด

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

เพศของกลุ่มตัวอย่าง

จากการสุ่มตัวอย่างเพื่อตอบแบบสอบถามพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิง มีจำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 57.3 รองลงมาเป็นเพศชาย มีจำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 42.7 (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 การจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	172	57.3
ชาย	128	42.7
รวม	300	100.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อายุของกลุ่มตัวอย่าง

จากการแบ่งช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 ช่วง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็น คนทำงานที่อยู่ในช่วงอายุ 30 - 44 ปี มีจำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 39.3 รองลงมาอยู่ใน ช่วงอายุ 15 - 29 ปี มีจำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 37.3 และช่วงอายุ 45 - 60 ปี จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 การจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
15 - 29 ปี	112	37.3
30 - 44 ปี	118	39.3
45 - 60 ปี	70	23.3
รวม	300	100.0

สถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีสถานภาพโสด มีจำนวน 140 คน คิดเป็น ร้อยละ 46.7 สมรสแล้วมีจำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 46.3 นอกจากนั้นมีสถานภาพหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ มีจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 4.3 และเป็นหม้าย 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.7 (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 การจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามสถานภาพสมรส

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โสด	140	46.7
สมรส	139	46.3
หม้าย	8	2.7
หย่าร้างหรือแยกกันอยู่	13	4.3

เอกสารนี้เป็นเอกสารรวมงานไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการ 300 เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ 100.0 ขนด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นผู้จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 39.3 รองลงมาคือ มัธยมศึกษาตอนต้น มีจำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 17.3 ประถมศึกษา จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 14.7 มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช. 41 คน คิดเป็นร้อยละ 13.7 ปวส. / อนุปริญญา จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 7.7 ปริญญาโท 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 และสูงกว่าปริญญาโท จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.7 (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 การจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประถมศึกษา	44	14.7
มัธยมศึกษาตอนต้น	52	17.3
มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.	41	13.7
ปวส. / อนุปริญญา	23	7.7
ปริญญาตรี	118	39.3
ปริญญาโท	20	6.7
สูงกว่าปริญญาโท	2	0.7
รวม	300	100.0

อาชีพของกลุ่มตัวอย่าง

จากการแบ่งประเภทของอาชีพออกเป็น 6 ประเภท พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากทำงานรับราชการ จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 19.3 รองลงมาคืออาชีพค้าขาย / เจ้าของกิจการ จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7 รับจ้างทั่วไป จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00 พนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 15.7 กรรมกร / ผู้ใช้แรงงาน จำนวน 46 คน คิดเป็น ร้อยละ 15.3 และพนักงาน / ลูกจ้างเอกชน จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 (ตารางที่ 7)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 7 การจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รับราชการ	58	19.3
พนักงาน / ลูกจ้างเอกชน	45	15.0
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	47	15.7
ค้าขาย / เจ้าของกิจการ	56	18.7
รับจ้างทั่วไป	48	16.0
กรรมกร / ผู้ใช้แรงงาน	46	15.3
รวม	300	100.0

รายได้ประจำต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีรายได้ประจำต่อเดือนต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท มีจำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 48.3 รองลงมา มีรายได้ประจำต่อเดือน 10,001 - 20,000 บาท จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0 กลุ่มที่มีรายได้ประจำต่อเดือน 20,001 - 30,000 บาท จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 13.0 กลุ่มที่มีรายได้ประจำต่อเดือน 30,001 - 40,000 บาท จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0 กลุ่มที่มีรายได้ประจำต่อเดือน 40,001 - 50,000 บาท มีจำนวน 6 คน คิดเป็น ร้อยละ 2.0 และกลุ่มสุดท้ายคือกลุ่มที่มีรายได้ประจำต่อเดือนมากกว่า 50,001 บาท มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7 (ตารางที่ 8)

ภูมิลำเนาเดิมของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง มีจำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 67.3 รองลงมาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 36 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 นอกจากนั้นมีภูมิลำเนาอยู่ในภาคเหนือ 26 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7 มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคใต้ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออก จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 4.7 และ ที่น้อยที่สุดมีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันตก. จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.7 (ตารางที่ 9)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 8 การจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามรายได้ประจำต่อเดือน

รายได้ประจำต่อเดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า / เท่ากับ 10,000 บาท	145	48.3
10,001 – 20,000 บาท	84	28.0
20,001 – 30,000 บาท	39	13.0
30,001 – 40,000 บาท	21	7.0
40,001 – 50,000 บาท	6	2.0
ตั้งแต่ 50,001 บาทขึ้นไป	5	1.7
รวม	300	100.0

ตารางที่ 9 การจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามภูมิอำนาเดิม

ภาค	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เหนือ	26	8.7
ตะวันออกเฉียงเหนือ	36	12.0
ตะวันออก	14	4.7
ตะวันตก	2	0.7
กลาง	202	67.3
ใต้	20	6.7
รวม	300	100.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ

ในการพิจารณาทดสอบความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการแบ่งระดับความรู้เป็น 3 ระดับ จากเกณฑ์ของผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านโภชนาการด้านอาหาร ซึ่งเป็นรองผู้อำนวยการฝ่ายปฏิบัติการ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ดังนี้

ตอบถูก 18 – 20 ข้อ	ร้อยละ 90 – 100	มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับดี
ตอบถูก 12 – 17 ข้อ	ร้อยละ 60 – 89	มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง
ตอบถูกน้อยกว่า 12 ข้อ	น้อยกว่าร้อยละ 60	มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับน้อย

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง มีจำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 51.3 รองลงมา มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับดี จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 และมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับน้อย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0 (ตารางที่ 10)

ตารางที่ 10 การจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ

ระดับของความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีความรู้ดี	140	46.7
มีความรู้ปานกลาง	154	51.3
มีความรู้ต่ำ	6	2.0
รวม	300	100.0

จากผลการทดสอบความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการพบว่า กลุ่มตัวอย่างกว่าร้อยละ 90 มีความรู้เกี่ยวกับการพิจารณาข้อมูลบนฉลากอาหารในการเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปทราบว่าควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีเครื่องหมาย "อย." มีความรู้ที่โรคอ้วนก่อให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมา มีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 11 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามผลการตอบคำถามของแบบวัด ความรู้และ
ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ

ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ	ตอบถูก	ตอบผิด
การพิจารณาข้อมูลบนฉลากอาหารในเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป	99.3	0.7
การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีเครื่องหมาย “อย.”	99.0	1.0
โรคอ้วนก่อให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมา	98.0	2.0
ประโยชน์ของข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ	98.0	2.0
ประโยชน์ของการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอ	97.3	2.7
คุณค่าที่รับจากการบริโภคอาหารที่มีเส้นใยสูง	96.3	3.7
ผลเสียของอาหารที่ทอด ปิ้ง ย่าง จนเกรียมไหม้ที่ทำให้เป็นมะเร็ง	95.7	4.3
ความแตกต่างกันระหว่างคุณค่าทางสารอาหารของผักสดและผักดอง	94.3	5.7
ประโยชน์ของการดื่มน้ำส้มคั้นสดที่มีมากกว่าการดื่มน้ำกาแฟ	92.3	7.7
ประโยชน์ของการเลือกบริโภคน้ำมันพืชชนิดที่มีไขมันไม่อิ่มตัว	89.3	10.7
สาเหตุของการสูญเสียสารอาหารด้วยวิธีการแปรรูปและการหุงต้ม	88.3	11.7
ประโยชน์ของกระเทียมที่ช่วยป้องกันโรค	86.0	14.0
ผลเสียของการบริโภคอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปจนความจำเป็น	85.0	15.0
ปริมาณไขมันในอาหารประเภทไข่	81.3	18.7
ความแตกต่างของโปรตีนที่ได้จากสัตว์และโปรตีนที่ได้จากพืช	81.0	19.0
วิธีการพิจารณาเลือกซื้อผักปลอดสารพิษ	79.3	20.7
ประเภทของผลไม้ที่มีคาร์โบไฮเดรตและให้พลังงานมาก	78.3	21.7
คุณค่าของสารอาหารที่คล้ายกันระหว่างนมเปรี้ยวกับนมสด	57.3	42.7
การสูญเสียคุณค่าสารอาหารของน้ำผลไม้ที่คั้นทิ้งไว้เกิน 15 นาที	55.0	45.0
วิธีการเก็บรักษาอาหารกระป๋องที่เปิดแล้วรับประทานไม่หมด	52.3	47.7

ทราบประโยชน์ของการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอ มีความรู้เกี่ยวกับคุณค่าที่ได้รับจากการบริโภคอาหารที่มีเส้นใยสูง ทราบว่าอาหารที่ทอด ปิ้ง ย่าง จนเกรียมไหม้จะทำให้เป็นมะเร็ง รู้ความแตกต่างระหว่างคุณค่าทางสารอาหารของผักสดกับผักดอง และรู้ถึงประโยชน์ของเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การดื่มน้ำส้มคั้นสดที่มีมากกว่าการดื่มกาแฟ และเป็นที่น่าสังเกตว่า กลุ่มตัวอย่างกว่าร้อยละ 40 ยังขาดความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของสารอาหารที่คล้ายกันระหว่างนมเปรี้ยวกับนมสด ไม่ทราบว่ามีการสูญเสีย คุณค่าสารอาหารของน้ำผลไม้ที่คั้นทิ้งไว้เกิน 15 นาที และไม่มีความรู้เกี่ยวกับวิธีการเก็บรักษาอาหารกระป๋องที่เปิดแล้วรับประทานไม่หมด

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ความถี่ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างต่อสัปดาห์

ในการพิจารณาความถี่ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่อสัปดาห์ มีหลักเกณฑ์การให้ระดับความถี่ในการปฏิบัติต่อสัปดาห์ดังนี้

ไม่เคย	ความถี่ในการบริโภคอาหาร	0	ครั้ง / สัปดาห์
น้อย	ความถี่ในการบริโภคอาหาร	1 - 3	ครั้ง / สัปดาห์
ปานกลาง	ความถี่ในการบริโภคอาหาร	4 - 6	ครั้ง / สัปดาห์
บ่อย	ความถี่ในการบริโภคอาหาร	7 - 9	ครั้ง / สัปดาห์
บ่อยมาก	ความถี่ในการบริโภคอาหาร	มากกว่า 9	ครั้ง / สัปดาห์

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมาก มีพฤติกรรมรับประทานอาหารนอกบ้าน ซื้ออาหารสำเร็จรูป ซื้ออาหารสดมาปรุงเอง ซื้ออาหารพร้อมปรุง ซื้ออาหารกระป๋อง ซื้อผักปลอดสารพิษ และรับประทานอาหารหลักครบทั้งสามมื้อ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมเหล่านี้ส่วนมาก มีความถี่ในการรับประทานอาหารนอกบ้าน ซื้ออาหารสำเร็จรูป ซื้ออาหารสดมาปรุงเอง ซื้ออาหารพร้อมปรุง ซื้ออาหารกระป๋อง และซื้อผักปลอดสารพิษ 1 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และรับประทานอาหารหลักครบทั้งสามมื้อทุกวัน และกลุ่มตัวอย่างส่วนมากไม่เคยมีพฤติกรรมการซื้อผลไม้กระป๋อง รับประทานอาหารชีวจิต และรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเลย (ตารางที่ 12 และ 13)

ตารางที่ 12 จำนวนและค่าร้อยละจำแนกตามพฤติกรรมกาปฏิบัติ

พฤติกรรมกาปฏิบัติ (ต่อสัปดาห์)	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก มากกว่า 9 ครั้ง	บ่อย 7-9 ครั้ง	ปานกลาง 4-6 ครั้ง	น้อย 1-3 ครั้ง	ไม่เคย	
รับประทานอาหาร	55	35	57	138	15	300
นอกร้าน	(18.3)	(11.7)	(19.0)	(46.0)	(5.0)	(100.0)
ซื้ออาหารสำเร็จรูป	47	39	63	137	14	300
	(15.7)	(13.0)	(21.0)	(45.7)	(4.7)	(100.0)
ซื้ออาหารสดมาปรุงเอง	33	25	65	113	67	300
	(11.0)	(8.3)	(21.7)	(37.7)	(21.3)	(100.0)
ซื้ออาหารพร้อมปรุง	1	3	28	131	137	300
	(0.3)	(1.0)	(9.3)	(43.7)	(45.7)	(100.0)
ซื้ออาหารกระป๋อง	1	0	21	139	139	300
	(0.3)	(0.0)	(7.0)	(46.3)	(46.3)	(100.0)
รับประทานอาหารชีวจิต	2	3	10	83	202	300
	(0.7)	(1.0)	(3.3)	(27.7)	(67.3)	(100.0)
ซื้อผักปลอดสารพิษ	7	5	47	120	121	300
	(2.3)	(1.7)	(15.7)	(40.0)	(40.3)	(100.0)
ซื้อผลไม้กระป๋อง	1	1	4	116	178	300
	(0.3)	(0.3)	(1.3)	(38.7)	(59.3)	(100.0)
รับประทานผลิตภัณฑ์	8	4	29	95	164	300
อาหารเสริม	(2.7)	(1.3)	(9.7)	(31.7)	(54.7)	(100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 13 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ

พฤติกรรม	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เคยรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ	64	21.3
รับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ 1 – 2 วันต่อสัปดาห์	48	16.0
รับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ 3 – 4 วันต่อสัปดาห์	64	21.3
รับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ 5 – 6 วันต่อสัปดาห์	47	15.7
รับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ 7 วันต่อสัปดาห์	77	25.7
รวม	300	100.0

พฤติกรรมการเลือกสถานที่ในการซื้ออาหารของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 300 คน พบว่าในวันทำงาน กลุ่มตัวอย่างส่วนมากซื้ออาหารจากร้านอาหารใกล้บ้านและร้านอาหารใกล้ที่ทำงานในจำนวนที่เท่ากันคือ 149 คน คิดเป็นร้อยละ 49.7 รองลงมาคือที่ตลาดสด 118 คน คิดเป็นร้อยละ 39.3 และที่ร้านอาหารตามทางผ่านระหว่างการเดินทาง 102 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 14) ขณะที่ในวันหยุด กลุ่มตัวอย่างส่วนมากซื้ออาหารจากร้านอาหารใกล้บ้าน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 73.7 รองลงมาคือที่ตลาดสด 196 คน คิดเป็นร้อยละ 65.3 และที่ศูนย์อาหารในห้างสรรพสินค้า 129 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 15)

ตารางที่ 14 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมเลือกสถานที่ซื้ออาหารมาบริโภคในวันทำงาน

สถานที่ซื้ออาหาร	จำนวน (คำตอบ)	ร้อยละ
ร้านอาหารใกล้บ้าน	149	49.7
ร้านอาหารใกล้ที่ทำงาน	149	49.7
ตลาดสด	118	39.3
ร้านอาหารตามทางผ่านระหว่างการเดินทาง	102	34.0
โรงอาหารของที่ทำงาน	92	30.7

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 14 (ต่อ)

สถานที่ซื้ออาหาร	จำนวน (คำตอบ)	ร้อยละ
ศูนย์อาหารในห้างสรรพสินค้า	78	26.0
หาบเร่ แผงลอย ตามทางระหว่างการเดินทาง	74	24.7
มินิมาร์ท	49	16.3
ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด	36	12.0
สถานที่อื่น ๆ	7	2.3

หมายเหตุ ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ 15 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรเลือกสถานที่ซื้ออาหารมาบริโภคในวันหยุด

สถานที่ซื้ออาหาร	จำนวน (คำตอบ)	ร้อยละ
ร้านอาหารใกล้บ้าน	221	73.7
ตลาดสด	196	65.3
ศูนย์อาหารในห้างสรรพสินค้า	129	43.0
ร้านอาหารตามทางผ่านระหว่างการเดินทาง	86	28.7
หาบเร่ แผงลอย ตามทางระหว่างการเดินทาง	58	19.3
ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด	47	15.7
มินิมาร์ท	33	11.0
สถานที่อื่น ๆ	9	3.0

หมายเหตุ ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ รายได้ประจำต่อเดือน และภูมิลำเนาเดิม เพื่อนำมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารประกอบด้วย พฤติกรรมการซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ และพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยใช้วิธีทางสถิติ คือ ไคสแควร์ และกำหนดค่านัยสำคัญ (Significance) เท่ากับ 0.05 ได้ผลการศึกษาดังนี้

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งกำหนดสมมติฐาน ดังนี้

H_0 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ขึ้นอยู่กับเพศ

H_1 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารขึ้นอยู่กับเพศ

พบว่าค่านัยสำคัญ (Significance) ของ Pearson Chi-Square ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยกลุ่มที่มีค่านัยสำคัญมากกว่า 0.05 จะยอมรับสมมติฐาน H_0 และปฏิเสธสมมติฐาน H_1 แสดงว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารอันประกอบด้วย การซื้ออาหารสำเร็จรูป การซื้ออาหารพร้อมปรุง การซื้ออาหารกระป๋อง การรับประทานอาหารชีวจิต การซื้อผลไม้กระป๋อง และการรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ ไม่ขึ้นอยู่กับเพศ ส่วนกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญน้อยกว่า 0.05 จะปฏิเสธสมมติฐาน H_0 และยอมรับสมมติฐาน H_1 หมายความว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารนอกบ้าน การซื้ออาหารสดมาปรุงเอง การซื้อผักปลอดสารพิษ และการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ขึ้นอยู่กับเพศที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ตารางที่ 16) พบว่ากลุ่มตัวอย่างเพศหญิงส่วนมากรับประทานอาหารนอกบ้านเพียงสัปดาห์ละ 1 – 3 ครั้ง แต่เพศชายจะรับประทานอาหารนอกบ้านในความถี่ที่สูงกว่า (ตารางผนวกที่ 1) ในการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง พบว่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชายที่ไม่เคยซื้ออาหารสดมาปรุงเองมากกว่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงที่ไม่เคยซื้ออาหารสดมาปรุงเองประมาณ 2 เท่า ร้อยละ 30.5 และ 14.5 ตามลำดับ (ตารางผนวกที่ 2) เกี่ยวกับพฤติกรรมการซื้อผักปลอดสารพิษ จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชายส่วนมากไม่เคยซื้อผักปลอดสารพิษมาบริโภคเลย ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงส่วนมากซื้อผักปลอดสารพิษมาบริโภคสัปดาห์ละ 1 – 3 ครั้ง (ตารางผนวกที่ 3)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และเมื่อพิจารณาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีความถี่ในการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมมากกว่าเพศชาย (ตารางผนวกที่ 4)

ตารางที่ 16 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานอาหารนอกบ้าน	15.349	4	0.004*
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการซื้ออาหารสำเร็จรูป	0.709	4	0.950
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง	13.032	4	0.011*
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการซื้ออาหารพร้อมปรุง	1.801	3	0.615
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการซื้ออาหารกระป๋อง	5.486	2	0.064
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานอาหารชีวจิต	8.509	4	0.075
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการซื้อผักปลอดสารพิษ	20.746	4	0.000*
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการซื้อผลไม้กระป๋อง	0.509	2	0.775
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม	8.615	3	0.035*
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ	0.208	4	0.995

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอายุต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งกำหนดสมมติฐาน ดังนี้

H_0 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ขึ้นอยู่กับอายุ

H_1 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารขึ้นอยู่กับอายุ

พบว่าค่านัยสำคัญ (Significance) ของ Pearson Chi-Square ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยกลุ่มที่มีค่านัยสำคัญมากกว่า 0.05 จะยอมรับสมมติฐาน H_0 และปฏิเสธสมมติฐาน H_1 แสดงว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารอันประกอบด้วย การซื้ออาหารพร้อมปรุง การซื้ออาหารกระป๋อง การรับประทานอาหารชีวจิต การซื้อผลไม้กระป๋อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และการรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ ไม่ขึ้นอยู่กับอายุ ส่วนกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญน้อยกว่า 0.05 จะปฏิเสธสมมติฐาน H_0 และยอมรับสมมติฐาน H_1 หมายความว่าพฤติกรรมรับประทานอาหารนอกบ้าน การซื้ออาหารสำเร็จรูป การซื้ออาหารสดมาปรุงเอง และการซื้อผักปลอดสารพิษ ขึ้นอยู่กับอายุที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ตารางที่ 17) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยมีพฤติกรรมรับประทานอาหารนอกบ้านน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมาก (ตารางผนวกที่ 5) ในด้านของพฤติกรรมซื้ออาหารสำเร็จรูป พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากมีพฤติกรรมซื้ออาหารสำเร็จรูปน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อย (ตารางผนวกที่ 6) ซึ่งตรงข้ามกับพฤติกรรมซื้ออาหารสดมาปรุงเอง (ตารางผนวกที่ 7) และพฤติกรรมซื้อผักปลอดสารพิษ (ตารางผนวกที่ 8) โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากมีพฤติกรรมซื้ออาหารสดมาปรุงเองและการซื้อผักปลอดสารพิษบ่อยครั้งกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อย

ตารางที่ 17 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานอาหารนอกบ้าน	20.035	8	0.010*
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการซื้ออาหารสำเร็จรูป	21.995	8	0.005*
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง	15.793	8	0.045*
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการซื้ออาหารพร้อมปรุง	7.644	6	0.265
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการซื้ออาหารกระป๋อง	6.858	4	0.144
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานอาหารที่ฉ่ำ	9.458	4	0.051
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการซื้อผักปลอดสารพิษ	38.324	6	0.000*
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการซื้อผลไม้กระป๋อง	0.842	2	0.656
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม	9.436	6	0.151
ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ	12.587	8	0.127

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสถานภาพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยระหว่างสถานภาพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งกำหนดสมมติฐาน ดังนี้

H_0 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพ

H_1 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารขึ้นอยู่กับสถานภาพ

พบว่าค่านัยสำคัญ (Significance) ของ Pearson Chi-Square ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยกลุ่มที่มีค่านัยสำคัญมากกว่า 0.05 จะยอมรับสมมติฐาน H_0 และปฏิเสธสมมติฐาน H_1 แสดงว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารอันประกอบด้วย การซื้ออาหารสำเร็จรูป การซื้ออาหารพร้อมปรุง การซื้ออาหารกระป๋อง การรับประทานอาหารชีวจิต การซื้อผลไม้กระป๋อง การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และการรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ ไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพ ส่วนกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญน้อยกว่า 0.05 จะปฏิเสธสมมติฐาน H_0 และยอมรับสมมติฐาน H_1 หมายความว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหารนอกบ้าน การซื้ออาหารสดมาปรุงเอง และการซื้อผักปลอดสารพิษ ขึ้นอยู่กับสถานภาพที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ตารางที่ 18) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสดมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารนอกบ้านบ่อยครั้งกว่ากลุ่มตัวอย่างที่สมรสแล้ว (ตารางผนวกที่ 9) กลุ่มตัวอย่างที่สมรสแล้วมีพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเองบ่อยครั้งกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสด (ตารางผนวกที่ 10) และกลุ่มตัวอย่างที่สมรสแล้วมีพฤติกรรมการซื้อผักปลอดสารพิษบ่อยครั้งกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสด (ตารางผนวกที่ 11)

ตารางที่ 18 ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการรับประทานอาหารนอกบ้าน	26.333	4	0.000*
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการซื้ออาหารสำเร็จรูป	2.295	4	0.682
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง	13.657	4	0.008*
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการซื้ออาหารพร้อมปรุง	3.391	3	0.335
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการซื้ออาหารกระป๋อง	3.939	6	0.685
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการรับประทานอาหารชีวจิต	5.670	3	0.129
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการซื้อผักปลอดสารพิษ	35.202	4	0.000*

เอกสารนี้เป็นเอกสารลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ไม่อนุญาตให้เผยแพร่หรือใช้ประโยชน์ในการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 18 (ต่อ)

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการซื้อผลไม้กระป๋อง	0.962	3	0.810
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม	3.924	4	0.416
ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับการรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ	13.567	8	0.094

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการศึกษา กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการศึกษา กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งกำหนดสมมติฐาน ดังนี้

H_0 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา

H_1 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารขึ้นอยู่กับการศึกษา

พบว่าค่านัยสำคัญ (Significance) ของ Pearson Chi-Square ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยกลุ่มที่มีค่านัยสำคัญมากกว่า 0.05 จะยอมรับสมมติฐาน H_0 และปฏิเสธสมมติฐาน H_1 แสดงว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารอันประกอบด้วย การรับประทานอาหารนอกบ้าน การซื้ออาหารสำเร็จรูป การซื้ออาหารพร้อมปรุง การซื้ออาหารกระป๋อง การรับประทานอาหารชีวจิต การซื้อผักปลอดสารพิษ การซื้อผลไม้กระป๋อง การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และการรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อไม่ขึ้นอยู่กับการศึกษา ส่วนกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญน้อยกว่า 0.05 จะปฏิเสธสมมติฐาน H_0 และยอมรับสมมติฐาน H_1 หมายความว่าพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเองขึ้นอยู่กับการศึกษาที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ตารางที่ 19) พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกระดับการศึกษา ยกเว้นกลุ่มที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนมากมีพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง 0 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษาส่วนมากมีพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง 4 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์ และกลุ่มที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนมากไม่เคยซื้ออาหารสดมาปรุงเอง (ตารางผนวกที่ 12)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 19 ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการรับประทานอาหารนอกบ้าน	18.904	15	0.218
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการซื้ออาหารสำเร็จรูป	20.822	12	0.033
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง	33.133	20	0.033*
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการซื้ออาหารพร้อมปรุง	8.255	10	0.604
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการซื้ออาหารกระป๋อง	3.772	5	0.583
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการรับประทานอาหารที่ฉ่ำ	10.505	5	0.062
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการซื้อผักปลอดสารพิษ	7.632	10	0.665
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการซื้อผลไม้กระป๋อง	3.100	5	0.685
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการรับประทานผลิตภัณฑ์	11.257	10	0.338
อาหารเสริม			
ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับการรับประทานอาหารหลัก	18.301	16	0.307
วันละ 3 มื้อ			

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะอาชีพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอาชีพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งกำหนดสมมติฐาน ดังนี้

H_0 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ขึ้นอยู่กับอาชีพ

H_1 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารขึ้นอยู่กับอาชีพ

พบว่าค่านัยสำคัญ (Significance) ของ Pearson Chi-Square ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยกลุ่มที่มีค่านัยสำคัญมากกว่า 0.05 จะยอมรับสมมติฐาน H_0 และปฏิเสธสมมติฐาน H_1 แสดงว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย การรับประทานอาหารนอกบ้าน การซื้ออาหารสำเร็จรูป การรับประทานอาหารที่ฉ่ำ การซื้อผลไม้กระป๋อง การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และการรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ ไม่ขึ้นอยู่กับอาชีพ ส่วนกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญน้อยกว่า 0.05 จะปฏิเสธสมมติฐาน H_0 และยอมรับสมมติฐาน H_1 หมายความว่าพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง การซื้ออาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พร้อมปรุง การซื้ออาหารกระป๋อง และการซื้อผักปลอดสารพิษ ขึ้นอยู่กับอาชีพที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ตารางที่ 20) พบว่าในกลุ่มตัวอย่างทุกอาชีพยกเว้นกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพค้าขายหรือเจ้าของกิจการ ส่วนมากซื้ออาหารสดมาปรุงเอง 0 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพค้าขายหรือเจ้าของกิจการ มีความถี่ในการซื้ออาหารสดมาปรุงเองในทุก ๆ ระดับใกล้เคียงกัน (ตารางผนวกที่ 13) ในด้านพฤติกรรมการซื้ออาหารพร้อมปรุง พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกอาชีพส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการซื้ออาหารพร้อมปรุง 0 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป มีจำนวนผู้ที่ไม่เคยซื้ออาหารพร้อมปรุงมาบริโภคสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างในอาชีพอื่น ๆ (ตารางผนวกที่ 14) นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไปยังมีพฤติกรรมการซื้ออาหารกระป๋องสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างในอาชีพอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน (ตารางผนวกที่ 15) และกว่า ครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป และอาชีพกรรมกร / ผู้ใช้แรงงานไม่เคยซื้อผักปลอดสารพิษมาบริโภค (ตารางผนวกที่ 16)

ตารางที่ 20 ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับการรับประทานอาหารนอกบ้าน	23.647	15	0.071
ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับการซื้ออาหารสำเร็จรูป	23.453	20	0.267
ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง	56.640	20	0.000*
ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับการซื้ออาหารพร้อมปรุง	20.360	10	0.026*
ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับการซื้ออาหารกระป๋อง	22.769	10	0.012*
ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับการรับประทานอาหารชีวจิต	5.999	5	0.306
ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับการซื้อผักปลอดสารพิษ	41.905	10	0.000*
ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับการซื้อผลไม้กระป๋อง	7.605	5	0.179
ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม	15.079	10	0.129
ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับการรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ	26.270	20	0.157

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ประจำต่อเดือนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยรายได้ประจำต่อเดือนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งกำหนดสมมติฐาน ดังนี้

H_0 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ขึ้นอยู่กับรายได้ประจำต่อเดือน

H_1 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารขึ้นอยู่กับรายได้ประจำต่อเดือน

พบว่าค่านัยสำคัญ (Significance) ของ Pearson Chi-Square ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ประจำต่อเดือนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยกลุ่มที่มีค่านัยสำคัญมากกว่า 0.05 จะยอมรับสมมติฐาน H_0 และปฏิเสธสมมติฐาน H_1 แสดงว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารประกอบด้วย การรับประทานอาหารนอกบ้าน การซื้ออาหารสำเร็จรูป การซื้ออาหารสดมาปรุงเอง การซื้ออาหารกระป๋อง การซื้อผลไม้กระป๋อง การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม การรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ ไม่ขึ้นอยู่กับรายได้ประจำต่อเดือน ส่วนกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญน้อยกว่า 0.05 จะปฏิเสธสมมติฐาน H_0 และยอมรับสมมติฐาน H_1 หมายความว่า พฤติกรรมการซื้ออาหารพร้อมปรุง การรับประทานอาหารชีวจิต และการซื้อผักปลอดสารพิษ ขึ้นอยู่กับรายได้ประจำต่อเดือนที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ตารางที่ 21) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ประจำต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20,000 บาทส่วนมากไม่เคยซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ประจำต่อเดือนมากกว่า 20,000 บาทส่วนมากซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อสัปดาห์ละ 1 – 3 ครั้ง (ตารางผนวกที่ 17) กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ประจำต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาทส่วนมากไม่เคยรับประทานอาหารชีวจิต ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ประจำต่อเดือนมากกว่า 30,000 บาทส่วนมากรับประทานอาหารชีวจิตสัปดาห์ละ 1 – 3 ครั้ง (ตารางผนวกที่ 18) และเกี่ยวกับพฤติกรรมการซื้อผักปลอดสารพิษ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ประจำต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาทส่วนมากไม่เคยซื้อผักปลอดสารพิษมาบริโภคเลย (ตารางผนวกที่ 19)

ตารางที่ 21 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ประจำต่อเดือนกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ประจำต่อเดือนกับการรับประทานอาหารนอกบ้าน	7.601	8	0.473
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ประจำต่อเดือนกับการซื้ออาหารสำเร็จรูป	18.176	12	0.110
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ประจำต่อเดือนกับการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง	17.444	12	0.134
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ประจำต่อเดือนกับการซื้ออาหารพร้อมปรุง	16.627	6	0.011*
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ประจำต่อเดือนกับการซื้ออาหารกระป๋อง	2.528	5	0.772
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ประจำต่อเดือนกับการรับประทานอาหารเช้า	20.013	5	0.001*
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ประจำต่อเดือนกับการซื้อผักปลอดสารพิษ	23.089	8	0.003*
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ประจำต่อเดือนกับการซื้อผลไม้กระป๋อง	3.908	5	0.563
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ประจำต่อเดือนกับการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม	16.793	10	0.079
ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ประจำต่อเดือนกับการรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ	6.844	8	0.554

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภูมิลำเนาเดิมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภูมิลำเนาเดิมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งกำหนดสมมติฐาน ดังนี้

H_0 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม

H_1 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารขึ้นอยู่กับภูมิลำเนาเดิม

พบว่าค่านัยสำคัญ (Significance) ของ Pearson Chi-Square ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาเดิมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยกลุ่มที่มีค่านัยสำคัญมากกว่า 0.05 จะยอมรับสมมติฐาน H_0 และปฏิเสธสมมติฐาน H_1 แสดงว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารประกอบด้วย การรับประทานอาหารนอกบ้าน การซื้ออาหารสำเร็จรูป การซื้ออาหารสดมาปรุงเอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การซื้ออาหารพร้อมปรุง การซื้ออาหารกระป๋อง การรับประทานอาหารชีวจิต การซื้อผักปลอดสารพิษ การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และการรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ ไม่ขึ้นอยู่กับ ภูมิภาคเดิม ส่วนกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญน้อยกว่า 0.05 จะปฏิเสธสมมติฐาน H_0 และยอมรับสมมติฐาน H_1 หมายความว่าพฤติกรรมการซื้อผลไม้กระป๋อง ขึ้นอยู่กับภูมิภาคเดิม ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ตารางที่ 22) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิภาคเดิมอยู่ในภาคเหนือ และภาคกลาง มีสัดส่วนของผู้ที่เคยซื้อและไม่เคยซื้อผลไม้กระป๋องใกล้เคียงกัน ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิภาคเดิมอยู่ในภาคอื่น ๆ มีสัดส่วนของผู้ที่ไม่เคยซื้อผลไม้กระป๋องมากกว่า อย่างเห็นได้ชัด (ตารางผนวกที่ 20)

ตารางที่ 22 ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิภาคเดิมกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิภาคเดิมกับการรับประทานอาหารนอกบ้าน	10.050	12	0.612
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิภาคเดิมกับการซื้ออาหารสำเร็จรูป	18.702	12	0.096
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิภาคเดิมกับการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง	3.188	6	0.785
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิภาคเดิมกับการซื้ออาหารพร้อมปรุง	5.287	6	0.508
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิภาคเดิมกับการซื้ออาหารกระป๋อง	11.299	8	0.185
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิภาคเดิมกับการรับประทานอาหารชีวจิต	5.372	4	0.251
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิภาคเดิมกับการซื้อผักปลอดสารพิษ	6.573	8	0.583
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิภาคเดิมกับการซื้อผลไม้กระป๋อง	10.463	4	0.033*
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิภาคเดิมกับการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม	1.291	4	0.863
ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิภาคเดิมกับการรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ	15.347	12	0.223

ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อนำมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารประกอบด้วย พฤติกรรมการซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ และพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยใช้วิธีทางสถิติ คือ ไคสแควร์ และกำหนดค่านัยสำคัญ (Significance) เท่ากับ 0.05 ได้ผลการศึกษาดังนี้

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งกำหนดสมมติฐาน ดังนี้

H_0 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ขึ้นอยู่กับระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ

H_1 : พฤติกรรมการบริโภคอาหารขึ้นอยู่กับระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ

พบว่าค่านัยสำคัญ (Significance) ของ Pearson Chi-Square ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยกลุ่มที่มีค่านัยสำคัญมากกว่า 0.05 จะยอมรับสมมติฐาน H_0 และปฏิเสธสมมติฐาน H_1 แสดงว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารอันประกอบด้วย การรับประทานอาหารนอกบ้าน การซื้ออาหารสำเร็จรูป การซื้ออาหารพร้อมปรุง การซื้ออาหารกระป๋อง การรับประทานอาหารชิวจิต การซื้อผักปลอดสารพิษ การซื้อผลไม้กระป๋อง การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และการรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ ไม่ขึ้นอยู่กับระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ ส่วนกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่านัยสำคัญน้อยกว่า 0.05 จะปฏิเสธสมมติฐาน H_0 และยอมรับสมมติฐาน H_1 หมายความว่าพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเองขึ้นอยู่กับระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ตารางที่ 23) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับน้อยครั้งหนึ่งไม่เคยซื้ออาหารสดมาปรุงเองเลย ส่วนที่เหลือมีพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเองเพียง 1 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับปานกลางประมาณ 1 ใน 3 ไม่เคยซื้ออาหารสดมาปรุงเองเลย ส่วนที่เหลือมีพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเองในความถี่ต่าง ๆ ลดหลั่นกันไป คือกลุ่มที่ซื้ออาหารสดมาปรุงเอง 1 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด และค่อย ๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ลดลงตามความถี่ของพฤติกรรมที่เพิ่มขึ้น และในกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับดี มีเพียงประมาณร้อยละ 12 เท่านั้นที่ไม่เคยซื้ออาหารสดมาปรุงเอง ส่วนที่เหลือมีความถี่ของพฤติกรรมลดหลั่นกันไปคล้ายกับกรณีของกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางผนวกที่ 21)

ตารางที่ 23 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการกับพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

สมมติฐาน	Pearson	Df.	Sig.
ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการกับการรับประทานอาหารนอกบ้าน	1.889	4	0.756
ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการกับการซื้ออาหารสำเร็จรูป	0.949	4	0.917
ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการกับการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง	16.642	4	0.002*
ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการกับการซื้ออาหารพร้อมปรุง	3.221	4	0.522
ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการกับการซื้ออาหารกระป๋อง	6.226	4	0.183
ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการกับการรับประทานอาหารชีวจิต	1.977	4	0.740
ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการกับการซื้อผักปลอดสารพิษ	5.685	4	0.224
ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการกับการซื้อผลไม้กระป๋อง	1.014	2	0.602
ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการกับการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม	4.842	4	0.304
ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการกับการรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ	1.234	4	0.873

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ทางการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การวิเคราะห์ระดับความสำคัญของปัจจัยด้านสิ่งรื้อทางการตลาด

การศึกษาระดับความสำคัญของปัจจัยด้านสิ่งรื้อทางการตลาดแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา ด้านสถานที่จำหน่าย และด้านการส่งเสริมการตลาด โดยได้กำหนดเกณฑ์ระดับคะแนนเฉลี่ยดังนี้

1.00 – 1.66	หมายถึง	ปัจจัยนั้นจูงใจน้อย / สำคัญน้อย
1.67 – 2.33	หมายถึง	ปัจจัยนั้นจูงใจปานกลาง / สำคัญปานกลาง
2.34 – 3.00	หมายถึง	ปัจจัยนั้นจูงใจมาก / สำคัญมาก

ด้านผลิตภัณฑ์ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์โดยรวมมีส่วนจูงใจในการบริโภคอาหารของคนในวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.27$) เมื่อพิจารณารายละเอียด พบว่า ปัจจัยที่มีส่วนจูงใจในระดับมากมี 4 ข้อ คือ รสชาติอาหารอร่อย ถูกปาก ($\bar{X} = 2.48$) อาหารสะอาดถูกหลักอนามัย ($\bar{X} = 2.52$) ลักษณะสีกลิ่นของอาหารที่ชวนให้รับประทาน ($\bar{X} = 2.52$) และภาชนะและวัสดุอุปกรณ์ เช่น จาน แก้ว ช้อน ส้อมมีความสะอาดและปลอดภัย ($\bar{X} = 2.57$) นอกนั้นเป็นปัจจัยที่มีส่วนจูงใจในระดับปานกลาง 6 ข้อ คือ คุณค่าอาหารที่ได้รับ ($\bar{X} = 2.33$) ความสะดวกในการรับประทาน ($\bar{X} = 2.33$) การให้บริการที่รวดเร็ว ($\bar{X} = 2.33$) มีภาชนะบรรจุอาหารที่ช่วยเพิ่มความสะดวกในการซื้อกลับบ้าน ($\bar{X} = 2.18$) มีบรรจุภัณฑ์ที่สามารถนำเข้าเตาไมโครเวฟได้ทำให้สะดวกในการอุ่นอาหาร ($\bar{X} = 1.67$) และภาชนะบรรจุอาหารมีความคงทน และไม่ชำรุดง่าย สามารถนำกลับมาใช้ได้อีก ($\bar{X} = 1.80$)

ด้านราคา ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านราคาโดยรวมมีส่วนจูงใจในการบริโภคของคนในวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครในระดับมาก ($\bar{X} = 2.40$) เมื่อพิจารณารายละเอียด พบว่า ปัจจัยที่มีส่วนจูงใจในระดับมากมี 2 ข้อ คือ มีป้ายบอกราคาอาหารติดไว้อย่างชัดเจน ($\bar{X} = 2.47$) และมีราคาให้เลือกตามประเภทและปริมาณของอาหาร ($\bar{X} = 2.45$) และเป็นปัจจัยที่มีส่วนจูงใจในระดับปานกลาง 1 ข้อ คือ ไม่เปลี่ยนแปลงราคาการจำหน่ายอาหารบ่อย ($\bar{X} = 2.28$)

ด้านสถานที่จำหน่าย ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านสถานที่จำหน่ายโดยรวมมีส่วนจูงใจในการบริโภคของคนในวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.27$) เมื่อพิจารณารายละเอียด พบว่า ปัจจัยที่มีส่วนจูงใจในระดับมากมี 3 ข้อ คือ จำหน่ายอาหารหลากหลายประเภท ($\bar{X} = 2.35$) ร้านสะอาด ถูกสุขลักษณะ ($\bar{X} = 2.59$) และมีความสะดวกในการเดินทาง เช่น ใกล้ที่ทำงาน, ใกล้บ้าน, ใกล้ห้างสรรพสินค้า ($\bar{X} = 2.54$) นอกนั้นเป็นปัจจัย

ที่มีส่วนจูงใจในระดับปานกลาง 3 ข้อ คือ มีที่จอดรถสะดวกและปลอดภัย ($\bar{X} = 2.23$) มีเครื่องปรับอากาศทำความเย็นภายในร้าน ($\bar{X} = 1.91$) และตกแต่งร้านให้มีบรรยากาศ ($\bar{X} = 2.01$)

ด้านการส่งเสริมการตลาด ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาดโดยรวมมีส่วนจูงใจในการบริโภคของคนในวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.17$) เมื่อพิจารณารายละเอียด พบว่า ปัจจัยที่มีส่วนจูงใจในระดับมากมี 1 ข้อ คือมีการต้อนรับและบริการที่ดีจากผู้จำหน่ายอาหาร ($\bar{X} = 2.35$) นอกนั้นเป็นปัจจัยที่มีส่วนจูงใจในระดับปานกลาง 3 ข้อ คือ การให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารจากพนักงานจำหน่ายอาหาร ($\bar{X} = 2.08$) ร้านที่ได้รับรางวัลหรือมีใบประกาศเกียรติคุณรับรองคุณภาพ มาตรฐานและความอร่อยจากสถาบันอาหารและแหล่งชนวิมต่าง ๆ ($\bar{X} = 1.94$) และมีฉลากแสดงถึงรายละเอียดต่าง ๆ บนบรรจุภัณฑ์ของอาหาร เช่น ส่วนประกอบของอาหาร และคุณค่าทางอาหารที่ได้รับ ฯลฯ ($\bar{X} = 2.31$)

ตารางที่ 24 ระดับความสำคัญของปัจจัยด้านสิ่งรื้อทางการตลาด

สิ่งรื้อทางการตลาด	จูงใจน้อย	จูงใจปานกลาง	จูงใจมาก	ค่าเฉลี่ย	ระดับความจูงใจ
ด้านผลิตภัณฑ์					
ภาชนะและวัสดุอุปกรณ์ เช่น จาน แก้ว ช้อน ส้อม มีความสะอาดปลอดภัย	23 (7.7)	83 (27.7)	194 (64.7)	2.57	มาก
อาหารสะอาดถูกหลักอนามัย	22 (7.3)	99 (33.0)	179 (59.7)	2.52	มาก
ลักษณะสีสันของอาหารที่ชวนให้รับประทาน	100 (33.3)	157 (52.3)	43 (14.3)	2.52	มาก
รสชาติอาหารอร่อยถูกปาก	24 (8.0)	108 (36.0)	168 (56.0)	2.48	มาก
คุณค่าอาหารที่ได้รับ	25 (8.3)	150 (50.0)	125 (41.7)	2.33	ปานกลาง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 24 (ต่อ)

สิ่งรื้อทางการตลาด	จูงใจน้อย	จูงใจปานกลาง	จูงใจมาก	ค่าเฉลี่ย	ระดับความจูงใจ
ความสะดวกในการรับประทาน	28 (9.3)	146 (48.7)	126 (42.2)	2.33	ปานกลาง
การให้บริการที่รวดเร็ว	32 (10.7)	138 (46.0)	130 (43.3)	2.33	ปานกลาง
มีภาชนะบรรจุที่ช่วยเพิ่มความสะดวกในการซื้อกลับบ้าน	45 (15.0)	156 (52.0)	99 (33.0)	2.18	ปานกลาง
ภาชนะบรรจุอาหารมีความคงทนและไม่ชำรุดง่าย สามารถนำกลับมาใช้ได้	120 (40.0)	120 (40.0)	60 (20.0)	1.80	ปานกลาง
มีบรรจุภัณฑ์ที่สามารถนำเข้เตาไมโครเวฟได้ทำให้สะดวกในการอุ่นอาหาร	146 (48.7)	107 (35.7)	47 (15.7)	1.67	ปานกลาง
รวม				2.27	ปานกลาง
ด้านราคา					
มีป้ายบอกราคาอาหารติดไว้อย่างชัดเจน	43 (14.3)	73 (24.3)	184 (61.3)	2.47	มาก
มีราคาให้เลือกตามประเภทและปริมาณของอาหาร	29 (9.7)	107 (35.7)	164 (54.7)	2.45	มาก
ไม่เปลี่ยนแปลงราคาการจัดจำหน่ายอาหารบ่อย	41 (13.7)	134 (44.7)	125 (41.7)	2.28	ปานกลาง
รวม				2.40	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 24 (ต่อ)

สิ่งรบกวนทางการตลาด	จูงใจน้อย	จูงใจปานกลาง	จูงใจมาก	ค่าเฉลี่ย	ระดับความจูงใจ
<u>ด้านสถานที่จำหน่าย</u>					
ร้านสะดวก ถูกสุขลักษณะ	25 (8.3)	74 (24.7)	201 (67.0)	2.59	มาก
มีความสะดวกในการเดินทาง เช่น ใกล้ที่ทำงาน, ใกล้บ้าน, ใกล้ห้างสรรพสินค้า	25 (8.3)	87 (29.0)	188 (62.7)	2.54	มาก
จำหน่ายอาหารหลากหลายประเภท	30 (10.0)	136 (45.3)	134 (44.7)	2.35	มาก
มีที่จอดรถสะดวกและปลอดภัย	68 (22.7)	94 (31.3)	138 (46.0)	2.23	ปานกลาง
ตกแต่งร้านให้มีบรรยากาศ	64 (21.3)	169 (56.3)	67 (22.3)	2.01	ปานกลาง
มีเครื่องปรับอากาศภายในร้าน	88 (29.3)	152 (50.7)	60 (20.0)	1.91	ปานกลาง
รวม				2.27	ปานกลาง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 24 (ต่อ)

สิ่งรบกวนทางการตลาด	จูงใจน้อย	จูงใจปานกลาง	จูงใจมาก	ค่าเฉลี่ย	ระดับความจูงใจ
<u>ด้านการส่งเสริมการตลาด</u>					
มีการต้อนรับและบริการที่ดีจากผู้จำหน่ายอาหาร	31 (10.3)	133 (44.3)	136 (45.3)	2.35	มาก
มีฉลากแสดงถึงรายละเอียดต่าง ๆ บนบรรจุภัณฑ์ของอาหาร เช่น ส่วนประกอบและคุณค่าทางอาหารที่ได้รับ ฯลฯ	39 (13.0)	128 (42.7)	133 (44.3)	2.31	ปานกลาง
การให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารจากพนักงาน	53 (17.7)	170 (56.7)	77 (25.7)	2.08	ปานกลาง
ร้านที่ได้รับรางวัลหรือมีใบประกาศเกียรติคุณรับรองคุณภาพมาตรฐานและความอร่อย จากสถาบันอาหารและแหล่งชววมิตต่าง ๆ	78 (26.0)	161 (53.7)	61 (20.3)	1.94	ปานกลาง
รวม				2.17	ปานกลาง

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

จากการศึกษาวิจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร สามารถสรุปได้ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุระหว่าง 30 - 44 ปี สถานภาพโสด มีการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับปริญญาตรี ประกอบอาชีพรับราชการ มีรายได้ประจำต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท และมีภูมิลำเนาเดิมอยู่ภาคกลาง

ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างมากกว่าร้อยละ 90 มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการเรื่อง การพิจารณาข้อมูลบนฉลากในการเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีเครื่องหมาย “อย.” โรคอ้วนก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา ประโยชน์ของข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ประโยชน์ของการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอ คุณค่าที่ได้รับจากการบริโภคอาหารที่มีเส้นใยสูง ผลเสียของอาหารที่ทอด ปิ้งย่าง จนเกรียมไหม้ที่ทำให้เป็นมะเร็ง ความแตกต่างกันระหว่างคุณค่าของสารอาหารของผักสดและผักดอง และประโยชน์ของการดื่มน้ำส้มคั้นสดที่มีมากกว่าการดื่มนมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ตที่มีคุณค่าและสารอาหารที่เป็นประโยชน์คือ โปรตีนและแคลเซียม คล้ายกับนมสด การสูญเสียคุณค่าสารอาหารของน้ำผลไม้ที่คั้นทิ้งไว้เกิน 15 นาที และวิธีการเก็บรักษาอาหารกระป๋องที่เปิดแล้วรับประทานไม่หมด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีพฤติกรรมรับประทานอาหารนอกบ้าน ซื้ออาหารสำเร็จรูป ซื้ออาหารสดมาปรุงเอง ซื้ออาหารพร้อมปรุง ซื้ออาหารกระป๋อง และซื้อผักปลอดสารพิษ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมเหล่านี้ส่วนมากมีความถี่ของพฤติกรรม 1 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และกลุ่มตัวอย่างส่วนมากไม่เคยมีพฤติกรรมการซื้อผลไม้กระป๋อง รับประทานอาหารชีววิถี และรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเลย สำหรับพฤติกรรมรับประทานอาหารหลักพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เน้นรับประทานอาหารหลักครบทั้ง 3 มื้อทุกวัน และพบว่าในวันทำงานจะซื้ออาหารจากร้านอาหารใกล้บ้านและร้านอาหารใกล้ที่ทำงาน ขณะที่ในวันหยุดจะซื้ออาหารจากร้านอาหารใกล้บ้าน

ปัจจัยด้านสิ่งเฝ้าทางการตลาด

จากการศึกษาระดับความสำคัญของปัจจัยด้านสิ่งเฝ้าทางการตลาดทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา ด้านสถานที่จัดจำหน่าย และด้านการส่งเสริมการตลาด พบว่า ราคาเป็นสิ่งเฝ้าทางการตลาดที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานมากที่สุด รองลงมาคือ สิ่งเฝ้าด้านผลิตภัณฑ์และสถานที่จัดจำหน่าย และท้ายสุดคือ สิ่งเฝ้าด้านการส่งเสริมการตลาด จากผลการศึกษาพบว่า การจำหน่ายอาหารโดยมีการติดป้ายบอกราคาอาหารอย่างชัดเจนและมีราคาจำหน่ายอาหารให้เลือกตามปริมาณและประเภทของอาหาร มีผลสูงใจต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเป็นอย่างมาก ส่วนสิ่งเฝ้าด้านราคาที่มีผลสูงใจให้ผู้บริโภคเกิดการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารในระดับปานกลางนั้น ได้แก่ การไม่เปลี่ยนแปลงราคาการจัดจำหน่ายอาหารบ่อย ส่วนด้านผลิตภัณฑ์ การจำหน่ายอาหารที่มีรสชาติอร่อย สีสีนน่ารับประทาน และสะอาดถูกหลักอนามัย มีผลสูงใจให้ผู้บริโภคกลุ่มคนวัยทำงานเลือกที่จะบริโภคอาหารนั้นเป็นอย่างมาก ส่วนด้านสถานที่จำหน่ายนั้นพบว่า คนวัยทำงานนิยมที่จะเลือกใช้บริการร้านอาหารที่มีความสะดวกในการเดินทาง ภายในร้านจำหน่ายอาหารหลากหลายประเภท โดยสถานที่ภายในร้านมีความสะอาดถูกสุขลักษณะ ส่วนด้านการส่งเสริมการตลาดนั้น จากผลการศึกษาพบว่าร้านอาหารที่มีบริการต้อนรับและเอาใจใส่ต่อลูกค้าด้วยดีนั้น สามารถสูงใจให้ผู้บริโภคกลุ่มคนวัยทำงานให้เข้าไปใช้บริการในร้านอาหารนั้นได้มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ประจำต่อเดือน และภูมิลำเนาเดิม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจำนวน 10 พฤติกรรม ได้แก่ การรับประทานอาหารนอกบ้าน การซื้ออาหารสำเร็จรูป การซื้ออาหารสดมาปรุงเอง การซื้ออาหารพร้อมปรุง การซื้ออาหารกระป๋อง การรับประทานอาหารซีวิจิต การซื้อผักปลอดสารพิษ การซื้อผลไม้กระป๋อง การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และการรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อในแต่ละวัน พบว่า

เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารนอกบ้าน การซื้ออาหารสดมาปรุงเอง การซื้อผักปลอดสารพิษ และการรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารนอกบ้าน การซื้ออาหารสำเร็จรูป การซื้ออาหารสดมาปรุงเอง และการซื้อผักปลอดสารพิษ

สถานภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารนอกบ้าน การซื้ออาหารสดมาปรุงเอง และการซื้อผักปลอดสารพิษ

ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง

อาชีพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเอง การซื้ออาหารพร้อมปรุง การซื้ออาหารกระป๋อง และการซื้อผักปลอดสารพิษ

รายได้ประจำต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการซื้ออาหารพร้อมปรุง การรับประทานอาหารซีวิจิต และการซื้อผักปลอดสารพิษ

ภูมิลำเนาเดิม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการซื้อผลไม้กระป๋อง

ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเองเพียงอย่างเดียว โดยที่ความถี่ของพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเองนั้นจะแปรผันโดยตรงกับระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ นั่นคือ ยิ่งผู้บริโภคที่มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการมาก ก็จะมีพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงรับประทานเองที่บ้านมากขึ้น สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านอื่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้เผยแพร่หรือใช้ประโยชน์ในทางอื่น

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อันได้แก่ พฤติกรรมการรับประทานอาหารนอกบ้าน การซื้ออาหารสำเร็จรูป อาหารพร้อมปรุง อาหารกระป๋อง ผลไม้กระป๋อง ผักปลอดสารพิษ รวมถึงการรับประทานอาหารชีวจิต ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และการรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ ไม่ขึ้นอยู่กับระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริโภค

จากการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคกลุ่มคนวัยทำงานยังขาดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการบางประการ เช่น ผู้บริโภคยังไม่ทราบว่านมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ตมีคุณค่าและสารอาหารที่เป็นประโยชน์คล้ายกับนมสด ไม่ทราบว่ากรดคั้นน้ำผลไม้ทั้งไว้เกิน 15 นาที จะทำให้คุณค่าของสารอาหารในน้ำผลไม้เปลี่ยนแปลงไป และพบว่าผู้บริโภคกลุ่มคนวัยทำงานส่วนมากนั้นยังขาดความรู้เกี่ยวกับวิธีการเก็บรักษาอาหารกระป๋อง ในขณะเดียวกัน ผู้บริโภคกลุ่มคนวัยทำงานส่วนมาก มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารนอกบ้าน การซื้ออาหารสำเร็จรูป การซื้ออาหารสดมาปรุงเอง การซื้ออาหารพร้อมปรุง การซื้ออาหารกระป๋อง และการซื้อผักปลอดสารพิษ ดังนั้น หน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับเรื่องสุขอนามัยของประชาชนจึงควรเผยแพร่ความรู้เรื่องหลักโภชนาการและวิธีการเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้องเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจได้อย่างถูกต้อง ทราบวิธีการเลือกซื้ออาหารอย่างฉลาดเพื่อให้ได้อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สะอาด ปลอดภัย และใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง อันเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในสัดส่วนที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และไม่นำไปสู่การเป็นโรค

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับมาจากแบบสอบถามทั้งหมดทำให้รู้ซึ่งแนวทางแนะนำสำหรับผู้ประกอบการสำหรับแนวทางกลยุทธ์ที่ควรนำไปใช้ในหน่วยธุรกิจดังนี้

ด้านผลิตภัณฑ์

จากผลการศึกษาปัจจัยสิ่งเร้าทางการตลาดด้านผลิตภัณฑ์พบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารโดยพิจารณาถึงรสชาติที่อร่อยถูกปาก สีสัมผัสของอาหารที่ชวนรับประทาน ความสะอาดถูกหลักอนามัย ทั้งยังให้ความสำคัญกับการพิจารณาฉลากที่แสดงถึงรายละเอียดต่าง ๆ ของผลิตภัณฑ์ รวมถึงคุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับจากผลิตภัณฑ์นั้นด้วย จึงขอเสนอแนะแนวทางกลยุทธ์ที่ควรนำไปใช้ดังนี้

1. ผู้ประกอบการสามารถเพิ่มคุณค่าให้กับผลิตภัณฑ์อาหาร ด้วยการพิมพ์รายละเอียดของส่วนประกอบอาหาร คุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับ คำแนะนำในการบริโภคและการเก็บรักษาวันที่ผลิตและหมดอายุ รายละเอียดที่แสดงผลเกี่ยวกับการตรวจสอบและทดสอบความปลอดภัยของอาหารจากสถาบันวิจัยโภชนาการ ลงบนฉลากของบรรจุภัณฑ์ จะทำให้เพิ่มความน่าเชื่อถือให้กับผลิตภัณฑ์อาหารได้เป็นอย่างมาก ซึ่งจะมีผลต่อการตัดสินใจในการเลือกซื้ออาหารของผู้บริโภค

2. สำหรับผู้ประกอบการที่ผลิตอาหารและผลไม้กระป๋อง ผู้ศึกษาจึงขอเสนอแนะว่าควรที่จะสร้างความแตกต่างให้กับผลิตภัณฑ์อาหาร (Product Differentiation) ด้วยการเสริมแร่ธาตุอาหารและวิตามินลงไปในอาหาร เพราะจะทำให้ผลิตภัณฑ์อาหารและผลไม้กระป๋องนั้นมีคุณภาพสูงขึ้นในสายตาของผู้บริโภค ส่งผลให้สามารถตั้งราคาขายผลิตภัณฑ์ดังกล่าวได้สูงขึ้น

3. จากผลการศึกษาปัจจัยสิ่งเร้าทางการตลาดด้านผลิตภัณฑ์ ทำให้ทราบว่ามียุคกลุ่มผู้บริโภคคนวัยทำงานบางส่วนซื้ออาหารมาบริโภคโดยพิจารณาจากบรรจุภัณฑ์ที่สามารถช่วยอำนวยความสะดวกในการรับประทานและซื้อมากลับบ้าน สามารถนำเข้าเตาไมโครเวฟได้เมื่อต้องการอุ่นอาหารก่อนนำมารับประทาน และบรรจุภัณฑ์นั้นต้องมีความคงทน ไม่ชำรุดง่าย สามารถนำกลับมาใช้ได้อีก ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ประกอบการในการปรับปรุงบรรจุภัณฑ์ให้มีความสะดวกต่อการบริโภค เช่น ออกแบบให้มีชั้นติดอยู่กับบรรจุภัณฑ์โดยตรง มีฝาปิดบรรจุภัณฑ์แบบสุญญากาศซึ่งสามารถปิดภาชนะได้อย่างแน่นสนิทและสามารถเปิดได้อย่างสะดวก และควรที่จะปรับปรุงให้บรรจุภัณฑ์ที่ใส่อาหารนั้นสามารถนำเข้าเตาไมโครเวฟได้เพื่อประหยัดเวลาในการเตรียมอุ่นอาหาร นอกจากนั้นผู้ประกอบการควรที่จะผลิตบรรจุภัณฑ์ที่ไม่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับผลิตภัณฑ์ ซึ่งจะทำให้ผู้บริโภครู้สึกว่าคุณภาพดีมีส่วนที่จะช่วยลดปริมาณการใช้บรรจุภัณฑ์ที่เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม

ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย

จากการศึกษาพบว่า มีผู้ประกอบการกลุ่มคนวัยทำงานส่วนมากไม่เคยซื้อผลไม้กระป๋อง และไม่เคยรับประทานอาหารชีวจิตและผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ดังนั้นด้วยพฤติกรรมดังกล่าวทำให้สามารถนำผลจากการศึกษาไปวางกลยุทธ์ทางการตลาด เพื่อรองรับปรับรูปแบบการนำเสนอช่องทางการจัดจำหน่ายให้กับผู้ประกอบการธุรกิจอาหารดังนี้

1. ควรมีการเช่าพื้นที่การขายบริเวณใกล้แหล่งชุมชนโดยมีจุดขายที่เน้นการขายอาหารที่มาจากแหล่งการผลิตโดยตรง มีวิธีการผลิตที่ทันสมัย สะอาด และปลอดภัยเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือให้กับผลิตภัณฑ์

2. ผู้ประกอบการควรที่จะใช้กลยุทธ์การพัฒนาตลาด (Market Development) โดยการค้นหาช่องทางการจัดจำหน่ายใหม่ ๆ เพื่อเป็นการขยายตลาดและหาช่องทางการจัดจำหน่ายที่เหมาะสม อันได้แก่ ร้านค้าปลีกทั่วไป ซูเปอร์มาร์เก็ตในห้างสรรพสินค้า และสถานีบริการน้ำมันที่มีร้านสะดวกซื้อ เพื่อให้ผลิตภัณฑ์อาหารที่นำเสนอออกสู่ตลาดนั้นได้มีช่องทางการกระจายและจัดจำหน่ายอาหารได้อย่างทั่วถึง

3. ผู้ประกอบการสามารถใช้กลยุทธ์การเจาะตลาด (Market Penetration) สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพ โดยการจัดตั้งร้านจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพตามแหล่งชุมชน เพื่อเป็นศูนย์ประชาสัมพันธ์ข่าวสารต่าง ๆ ไปยังกลุ่มผู้บริโภคคนวัยทำงานโดยตรง

ด้านราคา

จากการศึกษาพบว่าราคาเป็นปัจจัยสิ่งเร้าทางการตลาดที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้ออาหารของผู้บริโภคกลุ่มคนวัยทำงานมาก พบว่าการจัดจำหน่ายอาหารโดยมีการติดป้ายบอกราคาอาหารอย่างชัดเจน และมีราคาการจำหน่ายอาหารให้เลือกตามประเภทและปริมาณของอาหาร จะมีผลจูงใจผู้บริโภคให้เกิดการตัดสินใจและเลือกซื้ออาหารเป็นอย่างมาก จากผลการศึกษาดังกล่าวผู้ศึกษาจึงขอเสนอแนะว่า

1. ผู้ประกอบการควรให้ความสนใจเกี่ยวกับราคาการจำหน่ายควบคู่ไปกับคุณภาพของผลิตภัณฑ์ กล่าวคือ หากเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่ได้มีความแตกต่างทางด้านผลิตภัณฑ์จากคู่แข่งขั้นในตลาดมากนัก ควรกำหนดราคาขายให้ใกล้เคียงกับราคาตลาด ส่วนผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณลักษณะที่แตกต่างจากผลิตภัณฑ์อาหารอื่น ๆ หรือมีคุณภาพสูงนั้น สามารถตั้งราคาการจัด

จำหน่ายให้สูงขึ้นตามความเหมาะสมกับคุณภาพของผลิตภัณฑ์ได้ ซึ่งควรจะเป็นราคาที่ก่อให้เกิดความยุติธรรมแก่ผู้ซื้อ มิใช่เป็นราคาที่หวังผลกำไรแต่เพียงอย่างเดียว

2. ไม่ควรที่จะมีการเปลี่ยนแปลงราคาของการจัดจำหน่ายอาหารบ่อย เพราะจะทำให้ผู้บริโภคเกิดความรู้สึกว่าซื้ออาหารในราคาที่แพงเพิ่มขึ้น

3. ผู้ประกอบการร้านอาหารควรใช้กลยุทธ์การบรรจุภัณฑ์รวม (Multiple Packing Strategy) ด้วยการออกแบบชุดเมนูอาหารราคาประหยัด ให้สอดคล้องกับสถานะเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน เช่น จัดอาหารชุดเมนูราคาประหยัด ซึ่งประกอบด้วยอาหารคาว อาหารหวาน และผลไม้ ในชุดเดียวกัน โดยออกแบบเมนูอาหารตามความเหมาะสมกับกลุ่มลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการซึ่งการจัดจำหน่ายดังกล่าวนี้ จะทำให้ผู้บริโภคเกิดความรู้สึกว่าได้ซื้ออาหารในราคาที่ประหยัดกว่าแยกซื้อแยกตามแต่ละประเภทอาหาร ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นปริมาณการซื้ออาหารของผู้บริโภค และสะดวกในการทำกิจกรรมส่งเสริมการตลาดอื่น ๆ

ด้านการส่งเสริมการตลาด

จากการศึกษาด้านการส่งเสริมการตลาด พบว่าการให้บริการต้อนรับและการบริการที่ดีจากผู้จำหน่ายอาหาร มีส่วนจูงใจให้ผู้บริโภคกลุ่มวัยทำงานเข้ามาใช้บริการในร้านอาหารเป็นอย่างมาก และผู้บริโภคกลุ่มคนวัยทำงานส่วนมากไม่เคยรับประทานผลไม้กระป๋อง อาหารชีวจิต และผลิตภัณฑ์อาหารเสริม อาจเนื่องมาจากข้อจำกัดทางด้านเวลา ที่ทำให้ผู้บริโภคไม่สามารถมีเวลาเลือกซื้ออาหารประเภทดังกล่าวมารับประทานได้ ดังนั้นจึงมีข้อเสนอแนะว่า

1. ผู้ประกอบการร้านอาหารจึงควรที่จะฝึกอบรมพนักงานในร้านทุกคนให้สามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารให้กับลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการ

2. ผู้ประกอบการควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการตลาด ด้วยการจัดชิมทดลองชิมผลิตภัณฑ์ผลไม้กระป๋อง ผลิตภัณฑ์อาหารชีวจิต และผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ตามบริเวณห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า สถานที่ทำงาน เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์อาหารของธุรกิจ ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้ผู้บริโภคเกิดความรู้สึกอยากทดลองชิม และเป็นการสร้างการรับรู้ในผลิตภัณฑ์ให้กับผู้บริโภคโดยตรง โดยรูปแบบของการนำเสนอั้นควรที่จะมีการจัดอาหารให้มีรูปแบบที่น่านรับประทาน เน้นความสะอาด มีการโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์หรือคุณค่าที่ได้รับต่อร่างกาย และเลือกใช้สื่อโฆษณาที่มีความโดดเด่นและเน้นจุดขายของผลิตภัณฑ์ให้ตรงกับพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารของคนวัยทำงานได้อย่างเหมาะสม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้างต่อไป

1. ควรมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดขนาดใหญ่อื่น ๆ เช่น เชียงใหม่ อุบลราชธานี สงขลา ฯลฯ เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครกับคนวัยทำงานที่อาศัยอยู่ในจังหวัดอื่น ๆ
2. ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงาน โดยจัดแบ่งประเภทของอาหารแต่ละประเภท เช่น อาหารจานด่วน อาหารชีวิต หรืออาหารเสริมสุขภาพ เพื่อพิจารณาว่ามีอาหารประเภทใดที่คนวัยทำงานบริโภคมากที่สุด
3. ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยอื่นที่มีอายุแตกต่างกัน เช่น เด็กนักเรียน วัยรุ่น และวัยผู้สูงอายุ เพื่อทราบถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนในแต่ละกลุ่มมากที่สุด
4. ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงาน โดยการใช้การสุ่มตัวอย่างที่มีการกำหนดโควต้าของเพศและอาชีพ เพื่อศึกษาว่ากลุ่มเพศและอาชีพที่แตกต่างกันนั้นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันอย่างไร ซึ่งจะทำให้ได้ผลการศึกษาที่ละเอียดและชัดเจนมากขึ้น

บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2529. "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ". รายงานการวิจัย
สุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ กรมพลศึกษา.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2532. "การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินเพื่อคุณภาพชีวิต
ที่ดีกว่า". โภชนสาร. กระทรวงสาธารณสุข. (โรเนียว)

..... 2541. "ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย".
โภชนสาร. กระทรวงสาธารณสุข. (โรเนียว)

กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข. 2534. **สถานะสุขภาพอนามัยของคนไทย.**
กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.

..... 2537. **รายงานภาวะโภชนาการและการบริโภค**
อาหารของคนไทย. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.

..... 2538. **โภชนาการอาหารของคนไทย.**
กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.

กองสถิติสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. 2537. **ปัญหาสาธารณสุขของคนไทย.**
กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.

เชษฐา เลิศศิริวงษ์. 2543. **พฤติกรรมการซื้อไมโครโพรเซสเซอร์สำหรับเครื่อง**
คอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล. การศึกษาอิสระปริญญาโท, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

ชวลิต รัตกุล. 2514. **ตำราโภชนาการเบื้องต้น.** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ดารามาต แก้วแดง. 2541. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารพร้อมบริโภคของอาจารย์สตรีโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ธงชัย สันติวงษ์. 2517. **พฤติกรรมผู้บริโภค**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

นภัศ ศิริสัมพันธ์. 2527. "พฤติกรรมกรบริโภคของประชากรในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี". รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง พฤติกรรมกรกินของคนไทย. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์ จำกัด.

บริษัท ศูนย์วิจัยกสิกรไทย จำกัด. www.tfrc.co.th

ประดิษฐ์ ฮวบเจริญ และคณะ. 2530. **วิชาคหกรรมศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด อักษรบัณฑิต.

พัฒน์ สุจ้านงค์. 2522. **กฎหมายควบคุมอาหารและมาตรฐานอาหาร**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2532. **เอกสารการสอนรายวิชา อาหารและโภชนาการพื้นฐาน**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

รัชนี เกตุเลขา. 2543. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษา: พนักงานบริษัท ไอสลดสภา จำกัด**. การศึกษาอิสระปริญญาโท, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

ศรินทร์ จงจิตร. 2542. **พฤติกรรมผู้บริโภคโยเกิดแบบถ้อยในเขตกรุงเทพมหานคร**. การศึกษาอิสระปริญญาโท, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. 2541. การบริหารการตลาดยุคใหม่. กรุงเทพมหานคร:
บริษัท ธีระฟิล์ม และไซเท็กซ์ จำกัด.

ศศิเกษม ทองยงค์ และพรณี เดชกำแหง. 2530. เคมีอาหารเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

สุนีย์ โยคะกุล. 2542. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัย
- เกษตรศาสตร์.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี, 2540 รายงาน
สภาวะเศรษฐกิจของประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานนายกรัฐมนตรี.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี. 2540. รายงานผลสำรวจพฤติกรรมการบริโภค
อาหารของคนไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานนายกรัฐมนตรี.

สำนักนโยบายและแผนกรุงเทพมหานคร. 2543. สถิติกรุงเทพมหานคร ปี 2542.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สหมิตรพรินติ้ง.

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

Briggs, P. 1973. "Activities and Energy." Dissertation abstracts International.
23 (June, 1973): 2393-A.

Fleck, H. 1976. Introduction to Nutrition. 3rd ed. New York: Maccamillan Publishing Co.

Mual, G. 1979. Medical Aspects of Nutrition. New York: Plenum.

www.anamai.moph.go.th

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาคผนวก ก

ผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางผนวกที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมการรับประทานอาหารนอกบ้านของ
กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	บ่อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
ชาย	31 (24.2)	22 (17.2)	18 (14.1)	50 (39.1)	7 (5.4)	128 (100.0)
หญิง	24 (14.0)	13 (7.6)	39 (22.7)	88 (51.2)	8 (4.7)	172 (100.0)
รวม	55	35	57	138	15	300

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

ตารางผนวกที่ 2 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเองของ
กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	บ่อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
ชาย	9 (7.0)	9 (7.0)	25 (19.5)	46 (35.9)	39 (30.5)	128 (100.0)
หญิง	24 (14.0)	16 (9.3)	40 (23.3)	67 (39.0)	25 (14.5)	172 (100.0)
รวม	33 (11.0)	25 (8.3)	65 (21.7)	113 (37.7)	64 (21.3)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 3 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้อผักปลอดสารพิษของกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	บ่อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
ชาย	5 (3.9)	2 (1.6)	18 (14.1)	35 (27.3)	68 (53.1)	128 (100.0)
หญิง	2 (1.2)	3 (1.7)	29 (16.9)	85 (49.4)	53 (30.8)	172 (100.0)
รวม	7 (2.3)	5 (1.7)	47 (15.7)	120 (40.0)	121 (40.3)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

ตารางผนวกที่ 4 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม
ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	บ่อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
ชาย	4 (3.1)	0 (0.0)	6 (4.7)	38 (29.7)	80 (62.5)	128 (100.0)
หญิง	4 (2.3)	4 (2.3)	23 (13.4)	57 (33.1)	84 (48.8)	172 (100.0)
รวม	8 (2.7)	4 (1.3)	29 (9.7)	95 (31.7)	164 (54.7)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 5 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมมารับประทานอาหารนอกบ้านของกลุ่ม
ตัวอย่าง จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	บ่อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
15 – 29 ปี	26 (23.2)	19 (17.0)	17 (15.2)	45 (40.2)	5 (4.5)	112 (100.0)
30 – 44 ปี	24 (20.3)	12 (10.2)	25 (21.2)	49 (41.5)	8 (6.8)	118 (100.0)
45 – 60 ปี	5 (7.1)	4 (5.7)	15 (21.4)	44 (62.9)	2 (2.9)	70 (100.0)
รวม	55 (18.3)	35 (11.7)	57 (19.0)	138 (46.0)	15 (5.0)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

ตารางผนวกที่ 6 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมที่ซื้ออาหารสำเร็จรูปของกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	บ่อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
15 – 29 ปี	21 (18.8)	16 (14.3)	17 (15.2)	52 (46.4)	6 (5.4)	112 (100.0)
30 – 44 ปี	23 (19.5)	17 (14.4)	33 (28.0)	41 (34.7)	4 (3.4)	118 (100.0)
45 – 60 ปี	3 (4.3)	6 (8.6)	13 (18.6)	44 (62.9)	4 (5.7)	70 (100.0)
รวม	47 (15.7)	39 (13.0)	63 (21.0)	137 (45.7)	14 (4.7)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

ตารางผนวกที่ 7 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้ออาหารสดมาปรุงเองของกลุ่ม
ตัวอย่าง จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	บ่อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
15 – 29 ปี	13 (11.6)	9 (8.0)	20 (17.9)	40 (35.7)	30 (26.8)	112 (100.0)
30 – 44 ปี	9 (7.6)	10 (8.5)	23 (19.5)	47 (39.8)	29 (24.6)	118 (100.0)
45 – 60 ปี	11 (15.7)	6 (8.6)	22 (31.4)	26 (37.1)	5 (7.1)	70 (100.0)
รวม	33 (11.0)	25 (8.3)	65 (21.7)	113 (37.7)	64 (21.3)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

ตารางผนวกที่ 8 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้อผักปลอดสารพิษของกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	บ่อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
15 – 29 ปี	4 (3.6)	0 (0.0)	14 (12.5)	27 (24.1)	67 (59.8)	112 (100.0)
30 – 44 ปี	2 (1.7)	5 (4.2)	16 (13.6)	53 (44.9)	42 (35.6)	118 (100.0)
45 – 60 ปี	1 (1.4)	0 (0.0)	17 (24.3)	40 (57.1)	12 (17.1)	70 (100.0)
รวม	7 (2.3)	5 (1.7)	47 (15.7)	120 (40.0)	121 (40.3)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 9 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมการรับประทานอาหารนอกบ้านของ
กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	บ่อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
โสด	35 (25.0)	25 (17.9)	22 (15.7)	53 (37.9)	5 (3.6)	140 (100.0)
สมรส	13 (9.4)	8 (5.8)	30 (21.6)	79 (56.8)	9 (6.5)	139 (100.0)
หม้าย	1 (12.5)	2 (25.0)	2 (25.0)	3 (37.5)	0 (0.0)	8 (100.0)
หย่าร้าง / แยกกันอยู่	6 (46.2)	0 (0.0)	3 (23.1)	3 (23.1)	1 (7.7)	13 (100.0)
รวม	55 (18.3)	35 (11.7)	57 (19.0)	138 (46.0)	15 (5.0)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

ตารางผนวกที่ 10 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเองของ
กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	บ่อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
โสด	14 (10.0)	8 (5.7)	25 (17.9)	49 (35.0)	44 (31.4)	140 (100.0)
สมรส	18 (12.9)	15 (10.8)	31 (22.3)	56 (40.3)	19 (13.7)	139 (100.0)
หม้าย	1 (12.5)	1 (12.5)	3 (37.5)	3 (37.5)	0 (0.0)	8 (100.0)
หย่าร้าง / แยกกันอยู่	0 (0.0)	1 (7.7)	6 (46.2)	5 (38.5)	1 (7.7)	13 (100.0)
รวม	33 (11.0)	25 (8.3)	65 (21.7)	113 (37.7)	64 (21.3)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

ตารางผนวกที่ 11 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรรโชกผิดปกตสารพิษของกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	บ่อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
โสด	3 (2.1)	1 (0.7)	12 (8.6)	44 (31.4)	80 (57.1)	140 (100.0)
สมรส	3 (2.2)	4 (2.9)	32 (23.0)	67 (48.2)	33 (23.7)	139 (100.0)
หม้าย	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (37.5)	3 (37.5)	2 (25.0)	8 (100.0)
หย่าร้าง / แยกกันอยู่	1 (7.7)	0 (0.0)	0 (0.0)	6 (46.2)	6 (46.2)	13 (100.0)
รวม	7 (2.3)	5 (1.7)	47 (15.7)	120 (40.0)	121 (40.3)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 12 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเองของ
กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	บ่อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
ประถมศึกษา	6 (13.6)	7 (15.9)	13 (29.5)	8 (18.2)	10 (22.7)	44 (100.0)
มัธยมศึกษา ตอนต้น	3 (5.8)	4 (7.7)	12 (23.1)	13 (25.0)	20 (38.5)	52 (100.0)
มัธยมศึกษา ตอนปลาย / ปวช.	2 (4.9)	5 (12.2)	8 (19.5)	20 (48.8)	6 (14.6)	41 (100.0)
ปวส. / อนุปริญญา	4 (17.4)	2 (8.7)	3 (13.0)	8 (34.8)	6 (26.1)	23 (100.0)
ปริญญาตรี	16 (13.6)	6 (5.1)	26 (22.0)	52 (44.1)	18 (15.3)	118 (100.0)
ปริญญาโท	2 (10.0)	1 (5.0)	3 (15.0)	10 (50.0)	4 (20.0)	20 (100.0)
สูงกว่า ปริญญาโท	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (100.0)	0 (0.0)	2 (100.0)
รวม	33 (11.0)	25 (8.3)	65 (21.7)	113 (37.7)	64 (21.3)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 13 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเองของ
กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก	บ่อย	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	
	(มากกว่า 9 ครั้ง)	(7-9 ครั้ง)	(4-6 ครั้ง)	(1-3 ครั้ง)		
รับราชการ	11 (19.0)	2 (3.4)	16 (27.6)	22 (37.9)	7 (12.1)	58 (100.0)
พนักงาน / ลูกจ้างเอกชน	5 (11.1)	2 (4.4)	5 (11.1)	23 (51.1)	10 (22.2)	45 (100.0)
พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	4 (8.5)	4 (8.5)	8 (17.0)	26 (55.3)	5 (10.6)	47 (100.0)
ค้าขาย / เจ้าของกิจการ	8 (14.3)	10 (17.9)	19 (33.9)	11 (19.6)	8 (14.3)	56 (100.0)
รับจ้างทั่วไป	3 (6.3)	3 (6.3)	13 (27.1)	12 (25.0)	17 (35.4)	48 (100.0)
กรรมกร / ผู้ใช้แรงงาน	2 (4.3)	4 (8.7)	4 (8.7)	19 (41.3)	17 (37.0)	46 (100.0)
รวม	33 (11.0)	25 (8.3)	65 (21.7)	113 (37.7)	64 (21.3)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

ตารางผนวกที่ 14 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้ออาหารพร้อมปรุงของกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	บ่อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
รับราชการ	0 (0.0)	1 (1.7)	5 (8.6)	23 (39.7)	29 (50.0)	58 (100.0)
พนักงาน / ลูกจ้างเอกชน	1 (2.2)	0 (0.0)	2 (4.4)	26 (57.8)	16 (35.6)	45 (100.0)
พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (4.3)	24 (51.1)	21 (44.7)	47 (100.0)
ค้าขาย / เจ้าของกิจการ	0 (0.0)	0 (0.0)	7 (12.5)	27 (48.2)	22 (39.3)	56 (100.0)
รับจ้างทั่วไป	0 (0.0)	2 (4.2)	8 (16.7)	9 (18.8)	29 (60.4)	48 (100.0)
กรรมกร / ผู้ใช้แรงงาน	0 (0.0)	0 (0.0)	4 (8.7)	22 (47.8)	20 (43.5)	46 (100.0)
รวม	1 (0.3)	3 (1.0)	28 (9.3)	131 (43.7)	137 (45.7)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 15 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรรโชอาหารกระป๋องของกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	บ่อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
รับราชการ	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (3.4)	25 (43.1)	31 (53.4)	58 (100.0)
พนักงาน / ลูกจ้างเอกชน	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (4.4)	16 (35.6)	27 (60.0)	45 (100.0)
พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	1 (2.1)	0 (0.0)	2 (4.3)	26 (55.3)	18 (38.3)	47 (100.0)
ค้าขาย / เจ้าของกิจการ	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (5.4)	29 (51.8)	24 (42.9)	56 (100.0)
รับจ้างทั่วไป	0 (0.0)	0 (0.0)	10 (20.8)	19 (39.6)	19 (39.6)	48 (100.0)
กรรมกร / ผู้ใช้แรงงาน	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (4.3)	24 (52.2)	20 (43.5)	46 (100.0)
รวม	1 (0.3)	0 (0.0)	21 (7.0)	139 (46.3)	139 (46.3)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

ตารางผนวกที่ 16 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมการซื้อผักปลอดสารพิษของกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	บ่อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
รับราชการ	0 (0.0)	0 (0.0)	9 (15.5)	36 (62.1)	13 (22.4)	58 (100.0)
พนักงาน / ลูกจ้างเอกชน	0 (0.0)	1 (2.2)	7 (15.6)	17 (37.8)	20 (44.4)	45 (100.0)
พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	1 (2.1)	0 (0.0)	7 (14.9)	21 (44.7)	18 (38.3)	47 (100.0)
ค้าขาย / เจ้าของกิจการ	2 (3.6)	1 (1.8)	12 (21.4)	28 (50.0)	13 (23.2)	56 (100.0)
รับจ้างทั่วไป	2 (4.2)	1 (2.1)	8 (16.7)	11 (22.9)	26 (54.2)	48 (100.0)
กรรมกร / ผู้ใช้แรงงาน	2 (4.3)	2 (4.3)	4 (8.7)	7 (15.2)	31 (67.4)	46 (100.0)
รวม	7 (2.3)	5 (1.7)	47 (15.7)	120 (40.0)	121 (40.3)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 17 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมการซื้ออาหารพร้อมปรุงของกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามรายได้ประจำต่อเดือน

รายได้ประจำ ต่อเดือน	จำนวน (ความถี่)					รวม
	น้อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	น้อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
ต่ำกว่า / เท่ากับ 10,000 บาท	0 (0.0)	0 (0.0)	14 (9.7)	53 (36.6)	78 (53.8)	145 (100.0)
10,001 ถึง 20,000 บาท	1 (1.2)	2 (2.4)	7 (8.3)	32 (38.1)	42 (50.0)	84 (100.0)
20,001 ถึง 30,000 บาท	0 (0.0)	1 (2.6)	4 (10.3)	22 (56.4)	12 (30.8)	39 (100.0)
30,001 ถึง 40,000 บาท	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (4.8)	16 (76.2)	4 (19.0)	21 (100.0)
40,001 ถึง 50,000 บาท	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	6 (100.0)	0 (0.0)	6 (100.0)
50,001 บาท ขึ้นไป	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (40.0)	2 (40.0)	1 (20.0)	5 (100.0)
รวม	1 (0.3)	3 (1.0)	28 (9.3)	131 (43.7)	137 (45.7)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 18 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของ
กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้ประจำต่อเดือน

รายได้ประจำ ต่อเดือน	จำนวน (ความถี่)					รวม
	น้อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	น้อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
ต่ำกว่า / เท่ากับ 10,000 บาท	1 (0.7)	2 (1.4)	4 (2.8)	30 (20.7)	108 (74.5)	145 (100.0)
10,001 ถึง 20,000 บาท	0 (0.0)	1 (1.2)	0 (0.0)	23 (27.4)	60 (71.4)	84 (100.0)
20,001 ถึง 30,000 บาท	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (7.7)	13 (33.3)	23 (59.0)	39 (100.0)
30,001 ถึง 40,000 บาท	1 (4.8)	0 (0.0)	1 (4.8)	10 (47.6)	9 (42.9)	21 (100.0)
40,001 ถึง 50,000 บาท	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (16.7)	4 (66.7)	1 (16.7)	6 (100.0)
50,001 บาท ขึ้นไป	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (20.0)	3 (60.0)	1 (20.0)	5 (100.0)
รวม	2 (0.7)	3 (1.0)	10 (3.3)	83 (27.7)	202 (67.3)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 19 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมกรซื้อผักปลอดสารพิษของกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามรายได้ประจำต่อเดือน

รายได้ประจำ ต่อเดือน	จำนวน (ความถี่)					รวม
	น้อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	น้อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
ต่ำกว่า / เท่ากับ 10,000 บาท	4 (2.8)	3 (2.1)	20 (13.8)	42 (29.0)	76 (52.4)	145 (100.0)
10,001 ถึง 20,000 บาท	2 (2.4)	1 (1.2)	14 (16.7)	42 (50.0)	25 (29.8)	84 (100.0)
20,001 ถึง 30,000 บาท	1 (2.6)	0 (0.0)	6 (15.4)	16 (41.0)	16 (41.0)	39 (100.0)
30,001 ถึง 40,000 บาท	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (14.3)	15 (71.4)	3 (14.3)	21 (100.0)
40,001 ถึง 50,000 บาท	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (50.0)	3 (50.0)	0 (0.0)	6 (100.0)
50,001 บาท ขึ้นไป	0 (0.0)	1 (20.0)	1 (20.0)	2 (40.0)	1 (20.0)	5 (100.0)
รวม	7 (2.3)	5 (1.7)	47 (15.7)	120 (40.0)	121 (40.3)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 20 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมการซื้อผลไม้กระป๋องของกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามภูมิภาค

ภูมิภาค	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	บ่อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
ภาคเหนือ	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	11 (42.3)	15 (57.7)	26 (100.0)
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (2.8)	11 (30.6)	24 (66.7)	36 (100.0)
ภาคตะวันออก	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	4 (28.6)	10 (71.4)	14 (100.0)
ภาคตะวันตก	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (100.0)	0 (0.0)	2 (100.0)
ภาคกลาง	1 (0.5)	1 (0.5)	3 (1.5)	86 (42.6)	111 (55.0)	202 (100.0)
ภาคใต้	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (10.0)	18 (90.0)	20 (100.0)
รวม	1 (0.3)	1 (0.3)	4 (1.3)	116 (38.7)	178 (59.3)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

ผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ

ตารางผนวกที่ 21 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมการซื้ออาหารสดมาปรุงเองของ
กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ

การซื้ออาหารสด มาปรุงเอง	จำนวน (ความถี่)					รวม
	บ่อยมาก (มากกว่า 9 ครั้ง)	บ่อย (7-9 ครั้ง)	ปานกลาง (4-6 ครั้ง)	น้อย (1-3 ครั้ง)	ไม่เคย	
ระดับความรู้น้อย	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (50.0)	3 (50.0)	6 (100.0)
ระดับความรู้ ปานกลาง	11 (7.1)	14 (9.1)	35 (22.7)	50 (32.5)	44 (28.6)	154 (100.0)
ระดับความรู้มาก	22 (15.7)	11 (7.9)	30 (21.4)	60 (42.9)	17 (12.1)	140 (100.0)
รวม	33 (11.0)	25 (8.3)	65 (21.7)	113 (37.7)	64 (21.3)	300 (100.0)

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ

ภาคผนวก ข

พลังงานและความต้องการสารอาหารของร่างกาย

การใช้พลังงานของร่างกาย

ร่างกายต้องการพลังงานเพื่อใช้ในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ซึ่งอยู่นอก การบังคับของจิตใจ เช่น การเต้นของหัวใจ การหายใจ การย่อยอาหาร ฯลฯ ตลอดจนการเปลี่ยน สารอาหารที่ย่อยแล้วไปเป็นส่วนประกอบที่ซับซ้อนของเนื้อเยื่อ โดยกระบวนการอะนาบอลิซึม นอกจากนี้ ร่างกายยังต้องการพลังงานเพื่อใช้ในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่อยู่ภายใต้ การบังคับของจิตใจ ซึ่งได้แก่ การนั่ง ยืน เดิน และทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของแต่ละ บุคคล ดังนั้นพลังงานที่ร่างกายต้องการใช้ในการทำงานจะจำแนกออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. พลังงานที่ใช้สำหรับการทำงานของอวัยวะภายใน พลังงานที่ต้องการใช้สำหรับ การทำงานของอวัยวะภายใน คือ พลังงานของเมตาบอลิซึมขั้นต่ำ พลังงานของเมตาบอลิซึมขั้นต่ำ เป็นพลังงานที่จำเป็นต้องใช้เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ได้ในขณะที่ร่างกายมีกิจกรรมน้อยที่สุด ในขณะที่ นอนพัก ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการจึงเป็นพลังงานที่ร่างกายต้องการน้อยที่สุด ปริมาณ พลังงานที่ร่างกายต้องการนี้ถ้าคิดเทียบเป็นแคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อ 1 ชั่วโมง เรียกว่า อัตราเมตาบอลิซึมขั้นต่ำ (Basal Metabolic Rate, BMR) ซึ่งเป็นอัตราการใช้พลังงานของร่างกาย เพื่อการทำงานของอวัยวะภายใน

ค่า BMR ของคนปกติในวัยเดียวกันจะมีค่าใกล้เคียงกัน เช่น จากการทดลองพบว่า ผู้ใหญ่มี BMR ประมาณ 1 แคลอรี ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อชั่วโมง BMR ของผู้ใหญ่จะคงที่อยู ในระยะหนึ่งและค่อย ๆ ลดลงตามอายุที่เพิ่ม ดังนั้นจาก BMR ของผู้ใหญ่เท่ากับ 1 แคลอรีต่อ น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อชั่วโมง ถ้าผู้ใหญ่ น้ำหนัก 50 กิโลกรัม จะมีความต้องการพลังงานที่ใช้ใน เมตาบอลิซึมขั้นต่ำสำหรับ 1 วัน

$$= 1 \times 50 \times 24 \text{ แคลอรี}$$

$$= 1,200 \text{ แคลอรี}$$

แต่ถ้านอนหลับจะใช้พลังงานลดลงจากเวลาตื่นประมาณร้อยละ 10 ดังนั้นถ้านอนหลับ วันละแปดชั่วโมง จะใช้พลังงานลดลง

$$= 10/100 \times 1 \times 50 \times 8 \text{ แคลอรี}$$

$$= 40 \text{ แคลอรี}$$

ดังนั้น พลังงานที่ใช้ในเมตาบอลิซึมขั้นต่ำของผู้ใหญ่ที่นอนหลับแปดชั่วโมงในวันหนึ่ง มีค่าเท่ากับ $1,200 - 40 = 1,160$ แคลอรี

พลังงานที่ต้องการใช้ในเมตาบอลิซึมขั้นต่ำของผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีจะมีช่วงดังนี้

ชาย 1,600 - 1,900 แคลอรีต่อวัน

หญิง 1,200 - 1,500 แคลอรีต่อวัน

อัตราเมตาบอลิซึมขั้นต่ำของชายและหญิงที่มีรูปร่างขนาดต่าง ๆ มีปริมาณไม่เท่ากัน (ตารางผนวกที่ 22)

ตารางผนวกที่ 22 อัตราเมตาบอลิซึมขั้นต่ำของผู้ใหญ่

ส่วนสูง (เซนติเมตร)	ชาย		หญิง	
	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	BMR (แคลอรีต่อวัน)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	BMR (แคลอรีต่อวัน)
152			50 ± 4	1,399
158			52 ± 5	1,429
163	60 ± 5	1,630	56 ± 5	1,487
168	64 ± 5	1,690	59 ± 5	1,530
173	69 ± 6	1,775	62 ± 5	1,572
178	72 ± 6	1,815	66 ± 5	1,626
183	76 ± 7	1,870	69 ± 5	1,666
188	80 ± 7	1,933		
193	83 ± 7	1,983		

ที่มา : (Fleck, 1976 : 104)

จากค่าในตารางจะเห็นว่าอัตราเมตาบอลิซึมขั้นต่ำของเพศชายและเพศหญิงจะแตกต่างกัน นั่นคือ เพศผู้มีผลต่ออัตราเมตาบอลิซึมขั้นต่ำ นอกจากนี้อัตราเมตาบอลิซึมขั้นต่ำยังขึ้นอยู่กับน้ำหนักและส่วนสูงของร่างกายด้วย โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออัตราเมตาบอลิซึมขั้นต่ำมีดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. ขนาดของร่างกาย คนที่มีรูปร่างใหญ่ย่อมมีพื้นที่ของผิวหนังมาก จึงเป็นเหตุให้ร่างกายสูญเสียความร้อนมาก ดังนั้นคนผอมสูงอาจมีอัตราการเผาผลาญสูงกว่าคนอ้วนเตี้ยได้ เป็นต้น

2. อายุ ในระยะที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วนั้น อัตราการเผาผลาญจะสูงสุด และเมื่อมีอายุมากขึ้นอัตราการเผาผลาญจะลดลง

3. เพศ โดยปกติเพศชายจะมีการเผาผลาญภายในร่างกายสูงกว่าเพศหญิงที่มีส่วนสูงและน้ำหนักเท่ากันประมาณร้อยละ 5 - 10 ทั้งนี้เพราะเพศหญิงมีไขมันในกล้ามเนื้อมากกว่าเพศชาย และกระบวนการออกซิเดชันจะเกิดขึ้นที่เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ (Muscle Tissue) จึงทำให้มีการใช้พลังงานที่เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อมากกว่าที่เนื้อเยื่อไขมัน (Fatty Tissue)

4. ต่อมไร้ท่อ ฮอรโมนจากต่อมไร้ท่อจะควบคุมการเผาผลาญภายในเซลล์โดยฮอรโมนที่ทำหน้าที่นี้คือฮอรโมนไทรอยด์ซึ่งผลิตโดยต่อมไทรอยด์ ถ้าต่อมไทรอยด์ขับฮอรโมนออกมามากเกินไปเมตาบอลิซึมขั้นต่ำก็จะเพิ่มขึ้น แต่ถ้าต่อมไทรอยด์ขับฮอรโมนออกมาไม่เพียงพอ อัตราการเผาผลาญอาจจะลดลงจากสภาพปกติ

5. สภาพร่างกาย ถ้าร่างกายอยู่ในสภาพที่มีไข้ หรือมีการอักเสบจะทำให้อัตราการใช้ออกซิเจนสูงขึ้น ทุก ๆ 1°F ที่อุณหภูมิของร่างกายสูงกว่าปกติ จะทำให้การเผาผลาญของร่างกายสูงขึ้นร้อยละ 7 จากภาวะปกติ สำหรับหญิงมีครรภ์และระยะให้นมบุตร ค่า BMR จะมีค่าเพิ่มขึ้นจากปกติประมาณร้อยละ 20

6. สภาพโภชนาการ ในภาวะทุโภชนาการอัตราการเผาผลาญจะลดต่ำลง เนื่องจากการลดการทำงานของเนื้อเยื่อส่วนใหญ่ลงเป็นจำนวนมาก

7. การนอนหลับ พบว่าการเผาผลาญในขณะนอนหลับจะลดลงกว่าในภาวะตื่นร้อยละ 10 - 15 เนื่องจากกล้ามเนื้อคลายความตึงเครียด และลดการทำงานของกล้ามเนื้ออัตโนมัติลง

8. ภูมิอากาศ คนที่อยู่ในอากาศร้อนจะมีการเผาผลาญในร่างกายน้อยกว่าคนที่อยู่ในอากาศหนาว ดังนั้นค่า BMR ของคนที่อยู่ในอากาศร้อนจะต่ำกว่าคนที่อยู่ในอากาศหนาว

9. อารมณ์และสภาพจิตใจ ผู้ที่มีอารมณ์ตึงเครียดหรือมีสภาพจิตใจอยู่ในภาวะผิดปกติ เช่น ตื่นเต้น ตกใจ กระวนกระวายใจ ฯลฯ จะมีอัตราการเผาผลาญสูงกว่าปกติ ในผู้ใหญ่อัตราการเผาผลาญจะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 25 ส่วนในทารกนั้นอาจเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า

10. อาหาร ถึงแม้ว่าการวัดอัตราเมตาบอลิซึมขั้นต่ำ จะวัดภายหลังรับประทานอาหาร 12 – 15 ชั่วโมงก็ตาม แต่การรับประทานอาหารบางชนิดเช่น โปรตีนมาก ๆ จะมีผลทำให้อัตราการเผาผลาญสูงขึ้นด้วย

11. การออกกำลังกาย หรือการทำงานหนักในวันก่อนที่จะมีการวัดอัตราเมตาบอลิซึมขั้นต่ำ จะทำให้ค่า BMR มีค่าสูงกว่าการวัดภายหลังวันที่ไม่มีการออกกำลังกายมาก ๆ หรือไม่ได้ทำงานหนัก

12. เสื้อผ้าและที่อยู่อาศัยมีผลต่ออัตราเมตาบอลิซึมขั้นต่ำด้วย เนื่องจากมีอิทธิพลโดยตรงต่อการควบคุมอุณหภูมิร่างกายให้คงที่

2. พลังงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อัตราการใช้พลังงานที่ร่างกายต้องการขณะนอนพักโดยไม่หลับ และอยู่ในภาวะที่ปราศจากอาหารเรียก BMR ดังที่กล่าวมาแล้ว แต่ถ้าวัดพลังงานที่ใช้ในการเผาผลาญในระยะหลังอาหารในช่วงเวลาต่าง ๆ กัน โดยมีสภาพแวดล้อมเช่นเดียวกันกับการวัด BMR เรียกการเผาผลาญนี้ว่า เมตาบอลิซึมขณะพักผ่อน (Resting Metabolism) และเรียกการใช้พลังงานของร่างกายเพื่อการทำงานของอวัยวะภายในนี้ว่า อัตราเมตาบอลิซึมขณะพักผ่อน (Resting Metabolism Rate, RMR) ซึ่งผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีจะมีอัตราเมตาบอลิซึมขณะพักผ่อนตลอดวันโดยเฉลี่ยมีค่าใกล้เคียงกับค่า RMR ที่วัดในระยะ 3 – 4 ชั่วโมงหลังอาหาร แต่ถ้าวัดหลังได้รับประทานอาหารใหม่ ๆ ค่า RMR จะมีค่าสูงกว่า BMR ถึงร้อยละ 10 โดยค่า RMR มีค่าตั้งแต่ 1.1 - 1.4 แคลอรีต่ออนาที สำหรับเพศชายมีค่า RMR ประมาณ 0.8 – 1.1 แคลอรีต่ออนาที สำหรับเพศหญิงมีค่า RMR ประมาณเท่ากับ 1 แคลอรีต่ออนาหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อชั่วโมง (ตารางผนวกที่ 23)

ตารางผนวกที่ 23 อัตราเมตาบอลิซึมของร่างกายในขณะพักผ่อน

ขนาดรูปร่าง		ร้อยละ ไขมันใน ร่างกาย	ปริมาณพลังงานที่ต้องการ	
ชาย	หญิง		แคลอรี/กิโลกรัม/ชั่วโมง	แคลอรี/กิโลกรัม/วัน
ผอม		5	1.10	26
ปานกลาง		10	1.05	25
ท้วม	ผอม	15	1.10	24
อ้วน	ปานกลาง	20	0.97	23
	ท้วม	25	0.92	22
	อ้วน	30	0.88	21

หมายเหตุ อัตราพลังงานที่ร่างกายต้องการใช้จะลดลงร้อยละ 2 – 3 ต่อทุก ๆ อายุ 10 ปี ที่เพิ่มขึ้นภายหลังอายุ 30 ปี และอัตรานี้จะลดลงร้อยละ 10 – 15 ในวัย 70 ปีขึ้นไป โดยค่าที่ได้นี้สูงกว่าพลังงานของเมตาบอลิซึมขั้นต่ำเล็กน้อย เนื่องจากผู้ทดลองไม่ได้ อยู่ในภาวะที่ร่างกายได้ดูดซึมอาหารไปหมดแล้ว (คือ 12 ชั่วโมงหลังอาหารหรือมากกว่านั้น)

ที่มา : (Mual, 1979 : 37)

จากค่าในตารางมีหน่วยเป็นแคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อชั่วโมงหรือต่อวัน ถ้าต้องการทราบอัตราเมตาบอลิซึมขณะพักผ่อน โดยเฉลี่ยสำหรับเพศชาย (น้ำหนัก 70 กิโลกรัม) และหญิง (น้ำหนัก 58 กิโลกรัม) หาได้ดังนี้

$$\text{อัตราเมตาบอลิซึมขณะพักผ่อนของชาย} = 1.05 \text{ แคลอรี / กิโลกรัม / ชั่วโมง} \times 70 \text{ กิโลกรัม} \times 24 \text{ ชั่วโมง} = 1,765 \text{ แคลอรีต่อวัน}$$

$$\text{อัตราเมตาบอลิซึมขณะพักผ่อนของหญิง} = 0.97 \text{ แคลอรี / กิโลกรัม / ชั่วโมง} \times 58 \text{ กิโลกรัม} \times 24 \text{ ชั่วโมง} = 1,350 \text{ แคลอรีต่อวัน}$$

ในการประกอบกิจกรรมประเภทต่าง ๆ ร่างกายย่อมต้องการใช้พลังงานมากกว่าพลังงานที่ร่างกายต้องการในระยะพักผ่อน แต่จะมากแค่ไหนขึ้นอยู่กับประเภทของกิจกรรมที่กระทำ

(ตารางผนวกที่ 24) ระดับค่าพลังงานที่ใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับอัตราเมตาบอลิซึมขณะพักผอนดังนี้

$$\text{ระดับค่าพลังงาน (Energy Cost Level)} = \frac{\text{อัตราการใช้พลังงานในการกระทำกิจกรรม}}{\text{RMR}}$$

ดังนั้น อัตราการใช้พลังงานในการกระทำกิจกรรม = ระดับค่าพลังงาน x RMR

โดยพลังงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งนั้น ขึ้นอยู่กับสิ่งต่อไปนี้

1. น้ำหนักตัว
2. อายุ
3. เพศ
4. ประเภทของกิจกรรม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 24 ระดับค่าพลังงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่สำคัญ

ระดับค่าพลังงาน	ประเภทกิจกรรม
	การพักผ่อน
0.9 – 1.0	นอนหลับตลอดคืน
1.0	นอนพักตามสบายหลังอาหาร 3 – ชั่วโมง
	งานประเภทเบามาก
1.2	นั่งพัก ฟังเพลง อ่านหนังสือ เย็บผ้าด้วยมือ ถักนิตติ้ง
1.4	นั่งเขียนหนังสือ ทำงานที่โต๊ะทำงาน ซ่อมนาฬิกา
1.7	พิมพ์ดีดโดยใช้เครื่องไฟฟ้า คิดเลขโดยใช้เครื่องคิดเลข ยืนและเดินรอบ ๆ ที่ทำงาน เล่นไฟ
1.9	ทำงานบ้าน เช่น ซักรองเท้า เตรียมอาหาร วาดภาพในร่ม พิมพ์ดีดโดยใช้เครื่องพิมพ์ดีด
2.1	นั่งรับประทานอาหาร ทำงานในห้องปฏิบัติการ
	งานประเภทเบา
2.3	ขับรถ ขับรถบรรทุกที่มีเครื่องผ่อนแรง งานด้านเกษตรที่ใช้เครื่องจักร เช่น ปลูกพืชหรือการเก็บเกี่ยว เล่นเปียโนและดนตรีประเภทเครื่องสาย เล่นบิลเลียด
2.5	เย็บผ้าโดยใช้จักรเย็บผ้า การทำเบเกอรี่ ซึ่ผ้าเหาะอย่าง
2.7	ล้างจาน จัดโต๊ะอาหาร บัดฝุ่น เดินด้วยความเร็ว 3.2 กิโลเมตรต่อชั่วโมง
2.9	เดินด้วยความเร็ว 3.2 กิโลเมตรต่อชั่วโมง โดยมีน้ำหนักบรรทุกทุก 10 กิโลกรัม เดินด้วยความเร็ว 4.0 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ทำกิจกรรมส่วนตัว เช่น แต่งตัว อาบน้ำ แปรงฟัน ฯลฯ
3.0	รีดนมวัว เล่นวอลเลย์บอล
	งานหนักปานกลาง
3.5	เดินด้วยความเร็ว 5.0 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ในที่ที่เคยเดินเป็นประจำ งานล้างรถ
3.7	เดินด้วยความเร็ว 5.0 กิโลเมตรต่อชั่วโมง โดยมีน้ำหนักบรรทุกทุก 10 กิโลกรัม ขัดถูพื้น เลื่อยไม้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 24 (ต่อ)

ระดับค่าพลังงาน	ประเภทกิจกรรม
4.0	ทำความสะอาดหน้าต่าง เล่นกับเด็ก ตีปิงปอง
4.5	วาดรูปกลางแจ้ง ว่ายน้ำ เล่นกอล์ฟ
5.0	เดินวอลเลย์
6.0 – 6.5	ขึ้นบันได (สำหรับคนมีน้ำหนัก 70 – 80 กิโลกรัม) เล่นเทนนิส เล่นสกีลงจากภูเขา
6.5 – 7.0	เลื่อยไม้เนื้อแข็ง
งานประเภทหนัก	
7.0 – 7.5	ขุดดิน ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำโดยสวมชุดมนุษย์กบ
7.5 – 8.0	งานเหมืองแร่ อุตสาหกรรมเหล็กกล้า เล่นฮอกกี้ บาสเกตบอล ฟุตบอล
8.0 – 9.0	ตัดไม้ด้วยขวานหนัก 1.25 กิโลกรัม ด้วยอัตราตัด 35 ครั้งต่อนาที ซี่ม้า เดินรำจิ้งหะเร็ว ๆ
9.0 – 10.0	ชกมวย ว่ายน้ำอย่างรวดเร็ว
10.0 – 15.0	ปีนทางชันและขรุขระ
มากกว่า 15.0	เล่นสกีขึ้นภูเขาด้วยความเร็วสูงสุด แข่งจักรยาน เต้นลุยหิมะโดยมี น้ำหนักบรรทุก ว่ายน้ำได้น้ำด้วยความเร็วสูง

ที่มา : (Briggs, 1973 : 38)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อกำหนดความต้องการพลังงานที่ควรได้รับประจำวันของคนไทย

กระทรวงสาธารณสุขได้เสนอข้อมูลความต้องการพลังงานที่ควรได้รับประจำวันของคนไทย (ตารางผนวกที่ 25)

ตารางผนวกที่ 25 ข้อกำหนดความต้องการพลังงานที่ควรได้รับประจำวันของคนไทย

วัย	อายุ	น้ำหนัก	ส่วนสูง	พลังงาน	
		(กิโลกรัม)	(เซนติเมตร)	กิโลแคลอรี	กิโลจูล
ทารก	(เดือน)				
	ต่ำกว่า 3	4	55	รับประทานนมแม่	
	3-5	6	59	600	2,500
	6-8	7	67	650	2,700
	9-11	8	70	800	3,350
เด็ก	(ปี)				
	1-3	12	84	1,200	5,000
	4-6	16	106	1,450	6,050
เด็กชาย	7-9	22	121	1,600	6,700
	10-12	29	135	1,850	7,750
	13-15	42	154	2,300	9,600
เด็กหญิง	16-19	54	166	2,400	10,050
	10-12	31	138	1,700	7,100
	13-15	44	152	2,000	8,350
ผู้ใหญ่-ชาย	16-19	48	155	1,850	7,750
	20-29	58	166	2,800	11,700
	30-39	58	166	2,750	11,500
	40-49	58	166	2,750	11,500
	50-59	58	166	2,750	11,500
	60+	58	166	2,250	9,400

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางผนวกที่ 25 (ต่อ)

วัย	อายุ	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	พลังงาน	
				กิโลแคลอรี	กิโลจูล
ผู้ใหญ่-หญิง	20 – 29	50	155	2,000	8,350
	30 – 39	50	155	2,000	8,350
	40 – 49	50	155	2,000	8,350
	50 – 59	50	155	2,000	8,350
	60 +	50	155	1,850	7,750
หญิงมีครรภ์				+ 300	+ 1,250
หญิงให้ระยะนมบุตรอายุ 0 – 5 เดือน				+ 500	+ 2,100
หญิงให้ระยะนมบุตรอายุ 6 เดือนขึ้นไป				+ 500	+ 2,100

ที่มา : (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2532)

ปริมาณความต้องการสารอาหารชนิดต่าง ๆ ของร่างกาย

ปริมาณความต้องการโปรตีนของร่างกายต่อวัน

คณะกรรมการสาขาโภชนศาสตร์แห่งประเทศไทย ได้เสนอแนะปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับใน 1 วัน (ตารางผนวกที่ 26)

ตารางผนวกที่ 26 ปริมาณโปรตีนที่คนไทยควรได้รับใน 1 วัน

	พลังงานที่ร่างกายต้องการ (แคลอรี)	โปรตีน (กรัม)
ชาย (55 กิโลกรัม)	2,500	55
หญิง (45 กิโลกรัม)	2,100	45
หญิงมีครรภ์	2,500	80
หญิงระยะหลังน้ำนม	2,700	85
เด็กวัยรุ่นชาย	2,000 – 3,000	60 – 80
เด็กวัยรุ่นหญิง	2,200 – 2,500	65 – 70
เด็ก 5 – 10 ขวบ	1,400 – 1,700	50 – 60
เด็ก 1 – 4 ขวบ	900 – 1,200	35 – 0
เด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบ	110 ต่อ 1 กิโลกรัม	3 กรัม ต่อ 1 กิโลกรัม

ที่มา : (ชวลิต, 2514 : 82)

ปริมาณความต้องการคาร์โบไฮเดรตของร่างกายต่อวัน

ความต้องการคาร์โบไฮเดรตของร่างกายใน 1 วันประมาณ 70 – 100 กรัมเป็นอย่างน้อย เพื่อป้องกันการสลายตัวของโปรตีน และทำให้การเผาผลาญไขมันเป็นไปอย่างสมบูรณ์ ทั้งนี้ เนื่องจากถ้าร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตน้อย ร่างกายจะใช้โปรตีนและไขมันเป็นแหล่งพลังงาน แทน อย่างไรก็ตามผู้ใหญ่ควรได้รับคาร์โบไฮเดรตประมาณ 300 – 400 กรัมต่อวัน

ปริมาณความต้องการไขมันของร่างกายต่อวัน

ผู้ใหญ่ควรได้รับไขมันประมาณร้อยละ 20–25 ของปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ในเด็กวัยรุ่นควรได้รับประมาณร้อยละ 30–35 ของปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะกรรมการสาขาโภชนศาสตร์ในคณะกรรมการโภชนาการแห่งชาติ เสนอแนะให้ ผู้ใหญ่ปกติรับประทานไขมันหรือน้ำมันวันละ 2.5 - 3 ช้อนโต๊ะ หรือรับประทานมือนึ่งประมาณ 1 ช้อนโต๊ะโดยเฉลี่ย นั่นคือถ้าในมือนึ่งหนึ่ง ๆ มีอาหารทอดหรืออาหารผัดหรืออาหารที่มีกะทิอย่างใด อย่างหนึ่งในปริมาณพอสมควร โดยแหล่งอาหารไขมันสูงสำหรับคนทำงานสำนักงานคือ ครีมเทียม ใสก้าแพซึ่งทำมาจากน้ำมันปาล์ม ขนมกรุบกรอบ บะหมี่ซอง คุกกี้ เค้ก และเฟรนช์ฟราย

ปริมาณความต้องการน้ำของร่างกายต่อวัน

โดยทั่วไปโภชนาการแนะนำให้ดื่มน้ำวันละ 1 ลูกบาศก์เซนติเมตร ต่อ 1 กิโลแคลอรีที่ได้รับ จากอาหาร สำหรับผู้ใหญ่คือประมาณวันละ 6 - 8 แก้ว ดังนั้นในแต่ละวันจึงควรได้รับน้ำอย่าง เพียงพอ โดยการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อขาดน้ำนั้นจะมีผลดังนี้

ถ้าเสียน้ำร้อยละ 2 ของน้ำหนักตัว จะเกิดความกระหายน้ำ

ถ้าเสียน้ำร้อยละ 4 ของน้ำหนักตัว กล้ามเนื้อจะไม่มีแรง

ถ้าเสียน้ำร้อยละ 10 ของน้ำหนักตัว จะเกิดความอ่อนเพลีย ทนความร้อนได้น้อยลง

ถ้าเสียน้ำร้อยละ 20 ของน้ำหนักตัว จะหมดสติและอาจจะเสียชีวิตได้

ในทางตรงกันข้าม ถ้าร่างกายได้รับน้ำมากเกินไป และไม่สามารถควบคุมให้อยู่ในสภาพ ที่สมดุลได้ จะเกิดการคั่งน้ำ บวม ปวดศีรษะ ตามัว เป็นตะคริว และอาจชักได้

การสุขาภิบาลอาหาร

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้สัมผัสอาหาร

ผู้สัมผัสอาหาร คือ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับขบวนการเตรียมอาหาร การปรุง ประกอบอาหาร คนเสิร์ฟอาหาร และคนจำหน่ายอาหาร หรือกล่าวง่าย ๆ คือ บุคคลทุกคนที่แตะต้องสัมผัสกับ อาหาร ตั้งแต่ขั้นตอนการจัดเตรียมอาหารดิบ ขั้นตอนการปรุง ประกอบอาหาร จนกระทั่งขั้นตอน การเสิร์ฟอาหาร ดังนั้น ถ้าผู้สัมผัสอาหารมีสุขภาพไม่ดี หรือมีพฤติกรรมส่วนบุคคลไม่ดี ก็สามารถ แพร่โรคที่เกิดจากอาหารไปสู่ผู้บริโภคได้

ฉะนั้นผู้สัมผัสอาหารจึงเป็นบุคคลสำคัญที่จะทำให้อาหารสะอาด ปลอดภัยได้โดยการปฏิบัติตนดังนี้

1. ต้องแต่งกายให้สะอาด สวมเสื้อมีแขน ผูกผ้ากันเปื้อน
2. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร และหลังจากออกจากส้วม
3. ตัดเล็บให้สั้น ไม่สวมแหวนหรือเครื่องประดับ
4. ปรุง ประกอบอาหารบนโต๊ะปรุงอาหารที่สูงจากพื้น
5. ไม่พูดคุย สบบุหรี่ ในขณะที่ปรุงและประกอบอาหาร
6. การชิมอาหารต้องตักแบ่งใส่ถ้วย และใช้ช้อนชิมโดยเฉพาะ
7. ปรุงอาหารให้สุก สะอาดเสมอ โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์
8. ห้ามใช้มือหยิบจับอาหาร ควรใช้อุปกรณ์ที่สะอาดหยิบจับอาหาร และรู้จักวิธีการเสิร์ฟ

อาหารที่ถูกต้อง

การสุขาภิบาลสถานที่จำหน่ายอาหาร

การจัดสถานที่ปรุงและจำหน่ายอาหารให้ถูกหลักสุขาภิบาลนับว่าเป็นสิ่งสำคัญมากประการหนึ่งในการที่จะช่วยลดการติดโรคต่าง ๆ ที่มีอาหารเป็นสื่อได้ การจัดสุขาภิบาลสถานที่จำหน่ายอาหาร มีหลักเกณฑ์การพิจารณาดังนี้

1. สุขลักษณะทั่ว ๆ ไปของสถานที่
 2. ส่วนประกอบที่จำเป็นสำหรับอาหารมาตรฐานดี
- โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สุขลักษณะทั่ว ๆ ไปของสถานที่

1.1 พื้นในสถานที่จำหน่ายอาหาร พื้นสำคัญมากเพราะเป็นส่วนที่สกปรกได้ง่าย ดังนั้นต้องสร้างด้วยสิ่งที่ทำความสะอาดได้ง่ายและทำด้วยวัสดุถาวร เรียบ และไม่ดูดซึมน้ำ ไม่มีรอยแตกหรือชำรุด นอกจากนั้น ตรงมุมและรอยต่อระหว่างพื้นกับฝาผนังควรทำเป็นรูปโค้ง เพื่อป้องกันสิ่งสกปรกติดอยู่และสะดวกต่อการทำความสะอาด วัสดุที่ใช้ทำพื้นห้องมีอยู่หลายชนิด เช่น คอนกรีตผิวเรียบ กระเบื้องเคลือบ กระเบื้องยาง ไม้เนื้อแข็ง หินขัด เป็นต้น และในร้านจำหน่ายอาหารบางแห่งนิยมใช้พรมสักหลาดปูพื้นห้อง

1.2 ผงและเพดานต้องเรียบและทำความสะอาดง่าย วัสดุที่ใช้ทำอาจจะเป็น ฝาคอนกรีตเรียบ กระเบื้องเคลือบ ไม้อัด ควรทาสีอ่อน ๆ ทำให้มองสะอาดตาและช่วยให้เกิดแสงสว่างเพิ่มขึ้น

1.3 ประตูและหน้าต่างควรมีเพียงพอ เฉลี่ยแล้วควรมีประตูและหน้าต่างประมาณ ร้อยละ 20 ของพื้นที่ห้อง โดยประตูและหน้าต่างควรเป็นชนิดเปิดออกด้านนอกและปิดเองได้ หากไม่ได้ติดเครื่องปรับอากาศ ควรกรุประตูและหน้าต่างด้วยลวดตาข่าย เพื่อป้องกันแมลงวัน และสัตว์นำโรค

1.4 โถ้และเก้าอี้ต้องอยู่ในสภาพมั่นคง แข็งแรง พื้นเรียบ ไม่ดูดซึมน้ำ และทำความสะอาดได้ง่าย

1.5 แสงสว่างเป็นสิ่งจำเป็นในการเตรียมและเสิร์ฟอาหาร ป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ และสามารถมองเห็นครบสกปรกได้ง่าย เป็นการกระตุ้นให้ผู้ประกอบอาหารและพนักงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องเอาใจใส่แก้ไข โดยเฉพาะในส่วนปรุงอาหาร ห้องครัว ตามมาตรฐานที่กำหนดไว้คือ ในที่ปรุงอาหาร ที่ล้างภาชนะอุปกรณ์ จะต้องมีความเข้มของแสงสว่างไม่น้อยกว่า 10 ฟุตกำลังเทียน แสงสว่างในทางเดินไปสู่ห้องรับประทานอาหารต้องไม่ต่ำกว่า 5 ฟุตกำลังเทียน ที่เหนือพื้นห้อง 36 เซนติเมตร แต่ถ้าใช้แสงจากธรรมชาติที่เข้าทางประตูหน้าต่างช่วยด้วยก็จะเป็นการดี

1.6 การระบายอากาศ ห้องรับประทานอาหารทุกห้องจะต้องมีการระบายอากาศที่ดี อยู่เสมอ ระบบระบายอากาศจะต้องมีพัดลมเป่าเอาอากาศที่ร้อน เหม็น อับชื้น คว้น ฯลฯ ออกไป และมีพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ (Air Condition) ดูดเอาอากาศที่ดีเข้ามาแทน ถ้ามีประตูและหน้าต่างเพียงพอ พัดลมหรือเครื่องปรับอากาศอาจไม่มีความจำเป็น

1.7 ส้วม จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีแยกเพศหญิง ชาย และมีจำนวนเพียงพอกับลูกค้าที่มาใช้บริการ นับตามเก้าอี้ที่ร้านจัดให้แก่ลูกค้า (ตารางผนวกที่ 27)

ตารางผนวกที่ 27 จำนวนส้มน้อยที่สุดที่ควรมี เทียบกับจำนวนเก้าอี้สำหรับลูกค้า

จำนวนเก้าอี้สำหรับลูกค้า	จำนวนส้ม
1-9	1 ที่
10-24	2 ที่
25-49	3 ที่
50-75	4 ที่
75-100	5 ที่

หมายเหตุ จำนวนที่เกินร้อยเก้าอี้ให้เพิ่มส้มอีก 1 ที่ ต่อ 30 เก้าอี้
ที่มา : (www.anamai.moph.go.th)

ควรมีส้มทุกชั้นของตัวอาคาร และควรสร้างเป็นชนิดนั่งยองเพื่อให้เหมาะสมกับสภาวะ
ท้องถิ่น

1.8 ที่ปัสสาวะควรมีเพียงพอเช่นเดียวกับส้ม ที่ปัสสาวะผู้ชายต้องทำความสะอาด
อยู่เสมอให้อยู่ในสภาพดี ไม่อุดตัน และมียาดับกลิ่นด้วย ถ้าห้องอาหารมีหลายชั้นจะต้องมีที่
ปัสสาวะทุกชั้น ส่วนที่ปัสสาวะของเพศหญิงใช้รวมกันกับส้มธรรมดาได้

1.9 อ่างล้างมือควรทำด้วยวัสดุที่ทำความสะอาดได้ง่าย มีจำนวนเพียงพอ มีสบู่และ
ผ้าสะอาดสำหรับเช็ดมือประจำอยู่เสมอ ถ้ามีห้องอาหารหลายชั้นควรมีอ่างล้างมือทุกชั้น

1.10 น้ำดื่ม น้ำใช้ ควรจะเป็นน้ำประปาที่ผ่านการกรองและเติมคลอรีนฆ่าเชื้อโรคแล้ว
ตามปกติควรมีปริมาณคลอรีนเหลืออยู่ประมาณ 0.2 PPM ในบางแห่งอาจจะใช้น้ำฝนก็ได้สำหรับ
น้ำใช้ทำความสะอาดอาหารสด ภาชนะ อุปกรณ์ ควรเป็นน้ำสะอาด ปลอดภัย ให้เติมคลอรีน
และควรให้มีปริมาณคลอรีนมากกว่าน้ำที่ใช้ดื่ม

1.11 การกำจัดเศษขยะและเศษอาหารภายในร้าน แยกออกตามประเภทของขยะและ
ความเหมาะสมดังนี้

1.11.1 ประเภทเศษอาหาร เศษเนื้อและผักต่าง ๆ ประเภทนี้ส่วนมากประกอบ
ด้วยสารอินทรีย์และมีความชื้นตามธรรมชาติอยู่ด้วย เศษอาหารเปียกทำให้เกิดกลิ่นเหม็นและเป็น
แหล่งเพาะพันธุ์แมลงและเชื้อโรค ถึงขยะแบบนี้ต้องมีฝาปิดมิดชิดและไม่รั่วซึม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.11.2 ชยะแห้ง หมายถึงพวกชยะมูลฝอยที่ไม่เน่าเปื่อยง่าย ชยะประเภทนี้เผาไหม้ได้ ควรมีถังชยะสำหรับใส่ชยะแห้งอีกอันหนึ่ง มีเพียงพอกับปริมาณชยะในแต่ละวัน มีฝาปิดมิดชิดเช่นเดียวกับถังชยะสำหรับชยะเปียก

1.12 การกำจัดน้ำโสโครกในสถานที่จำหน่ายอาหาร การกำจัดอาหารและน้ำทิ้งจากร้านอาหารมีอุปสรรคที่พบอยู่เสมอ คือท่ออุดตัน เพราะไม่ทำการล้างท่อ หรือขนาดของท่อระบายน้ำเล็กเกินไป หรือการไม่แยกเศษอาหารออกก่อนล้าง ทำให้เกิดการอุดตันของท่อระบายน้ำได้ ตามหลักสุขาภิบาลขนาดของท่อระบายน้ำต้องออกแบบให้โตพอกับปริมาณน้ำเสียและน้ำทิ้ง ควรจะมี Air gap เพื่อกันมิให้น้ำโสโครกไหลกลับ และมีปอดักไขมัน

2. ส่วนประกอบที่จำเป็นสำหรับร้านอาหารมาตรฐานดี

ร้านอาหารที่มีมาตรฐานดีจำเป็นต้องประกอบด้วยส่วนที่จะกล่าวต่อไปนี้

2.1 มีห้องที่เก็บอาหารสดก่อนปรุงและอาหารประเภทอื่น ๆ แยกออกเป็นประเภท ๆ ไม่ปะปนกันสะดวกในการนำมาใช้ และปลอดภัยจากสัตว์และแมลงนำโรค เช่น หนู แมลงวัน แมลงสาบ

2.2 มีห้องหรือห้องที่เก็บภาชนะหรืออุปกรณ์แยกเป็นสัดส่วนไว้ต่างหาก ภาชนะที่ล้างสะอาดแล้วนำมาจัดเก็บไว้เป็นประเภท ๆ ในห้องเก็บนี้

2.3 สถานที่ปรุงหรือประกอบอาหารจะต้องแยกออกเป็นสัดส่วนต่างหาก ไม่ปะปนกับส่วนอื่น มีปล่องระบายควันและมีเครื่องป้องกันเขม่า ถ้า ควันที่เกิดจากการประกอบอาหารและควรมีท่อระบายน้ำด้วย สถานที่ปรุงหรือประกอบอาหารจำเป็นต้องสร้างด้วยวัสดุทนไฟ เรียบ รักษาความสะอาดได้ง่าย ปกติต้องมีเครื่องมือดับเพลิงไว้ด้วยตามช่องประตูและหน้าต่างควรกรุด้วยตาข่ายเพื่อกันแมลงและสัตว์นำโรค ควรมีถังชยะที่มีฝาปิดมิดชิดสำหรับรองรับของแห้งและเปียกอย่างน้อย 2 ที่อยู่ในสถานที่ด้วย

2.4 ห้องพักและห้องแต่งตัวของพนักงานเสิร์ฟและผู้ปรุงอาหาร ต้องแยกไว้เป็นสัดส่วนโดยเฉพาะ โดยควรจัดให้มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดทำงานโดยเฉพาะ

สำหรับบริเวณทั่ว ๆ ไปของสถานที่จำหน่ายอาหารมาตรฐานดีนั้น ต้องคำนึงถึงความสะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อยไว้ด้วย อาทิเช่น บริเวณสนามรอบ ๆ อาคารควรจัดให้สะอาดและน่าดู ทางเดินร่องระบายน้ำรอบตัวอาคารต้องมีฝาปิด โดยสามารถเปิดล้างทำความสะอาดได้

แผงลอยที่ถูกสุขลักษณะ

ตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535 ภายใต้การควบคุมดูแลของราชการส่วนท้องถิ่น (กรุงเทพมหานคร เทศบาล องค์การบริหารส่วนจังหวัด องค์การบริหารส่วนตำบล และเมืองพัทยา) การเปิดร้านจำหน่ายอาหารจะต้องมีใบอนุญาตหรือหนังสือรับรองการแจ้ง ฉะนั้นในการสังเกตว่าร้านอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ดูได้จากลักษณะทั่วไป 9 ประการ คือ

1. จะต้อง มีใบอนุญาตหรือหนังสือรับรองการแจ้ง แสดงไว้โดยเปิดเผย เห็นได้ง่าย
2. สภาพทั่วไปของร้านจำหน่ายอาหารจะต้องสะอาด เป็นระเบียบ จัดเป็นสัดส่วนเฉพาะพื้น ผัง เพดานสะอาด โต๊ะรับประทานอาหารไม่มีคราบน้ำมัน ไม่มีขยะทิ้งอยู่ได้โต๊ะ
3. เครื่องปรุงรสอาหารต้องมีเครื่องหมายรับรองของทางราชการและบรรจุในภาชนะที่สะอาด ทนต่อการกัดกร่อน มีฝาปิดมิดชิด
4. อาหารปรุงสำเร็จที่วางจำหน่ายต้องใส่ไว้ในภาชนะที่สะอาด ในตู้ที่ปิด
5. ผักสด น้ำดื่ม น้ำแข็ง ที่ให้บริการต้องสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น
6. ภาชนะที่ใช้ต้องสะอาด ไม่มีฝุ่นละออง ลูบแล้วไม่มีคราบน้ำมัน แสดงว่ามีการล้างที่สะอาด
7. ห้องน้ำ ห้องส้วมสะอาด มีอ่างล้างมือพร้อมสบู่ไว้บริการ
8. ไม่มีสัตว์แมลงนำโรค ประเภทแมลงสาบ หนู แมลงวัน ออกมาปรากฏตัวให้เห็น
9. ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ ต้องแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน มีหมวกคลุมผม สวมผ้ากันเปื้อน และพุดจาสีขาว ให้บริการที่ดี มีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี

สิทธิของผู้บริโภค

ผู้บริโภคมีสิทธิที่จะได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย 4 ประการดังนี้

1. สิทธิที่จะได้รับข่าวสาร รวมทั้งคำพรรณนาคุณภาพที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ได้แก่สิทธิที่จะได้รับการโฆษณาหรือการแสดงฉลากตามความเป็นจริงและปราศจากพิษภัยแก่ผู้บริโภค รวมตลอดถึงสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการอย่างถูกต้องและเพียงพอที่จะไม่หลงผิดในการซื้อสินค้าหรือรับบริการโดยไม่เป็นธรรม
2. สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกหาสินค้าหรือบริการ ได้แก่สิทธิที่จะเลือกซื้อสินค้าหรือรับบริการโดยปราศจากการผูกขาดทางการค้าและปราศจากการชักจูงใจอันไม่เป็นธรรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ ได้แก่สิทธิที่จะได้รับสินค้าหรือบริการที่ปลอดภัย มีสภาพและคุณภาพได้มาตรฐานเหมาะสมแก่การใช้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายหรือทรัพย์สิน ในกรณีใช้ตามคำแนะนำหรือระมัดระวังตามสภาพของสินค้าหรือบริการนั้นแล้ว

4. สิทธิที่จะได้รับพิจารณาและชดเชยความเสียหาย ได้แก่สิทธิที่จะได้รับการคุ้มครองและชดใช้ค่าเสียหาย เมื่อมีการละเมิดสิทธิของผู้บริโภคตามสิทธิที่ผู้บริโภคจะได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย ข้อ (1) (2) และ (3) ดังกล่าว

ข้อควรรู้เกี่ยวกับฉลากอาหาร

ปัจจุบันยังมีผู้บริโภคจำนวนไม่น้อยที่ซื้ออาหารโดยละเอียดไม่ได้ให้ความสนใจที่จะอ่านข้อความในฉลากอาหารก่อนที่จะตัดสินใจซื้อ ฉลากอาหารเป็นสิ่งที่ช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร เนื่องจากรายละเอียดบนฉลากจะบอกถึงชนิดหรือประเภทของอาหาร ส่วนประกอบของอาหาร ปริมาณสุทธิและวันเดือนปีที่ผลิต หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน ซึ่งส่งผลให้ผู้บริโภคมีโอกาสเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าสมราคาและได้รับประโยชน์สูงสุดจากอาหารนั้น

ฉลากอาหาร หมายถึง รูป รอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย หรือข้อความใด ๆ ที่แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารที่ติดไว้ที่ภาชนะบรรจุอาหาร หรือหีบห่อของภาชนะที่บรรจุอาหาร

ตามกฎหมาย กำหนดประเภทของอาหารที่ต้องแสดงฉลากไว้ 3 ประเภท ดังนี้

1. อาหารควบคุมเฉพาะ หมายถึง อาหารที่รัฐมนตรีประกาศในราชกิจจานุเบกษาให้เป็นอาหารที่อยู่ในความควบคุมเกี่ยวกับคุณภาพและมาตรฐาน ปัจจุบันมี 39 ชนิด อาหารประเภทนี้ต้องมีคุณภาพและมาตรฐานตามที่กำหนด โรงงานผลิตและผู้นำเข้าเพื่อจำหน่ายซึ่งอาหาร ต้องขอใบอนุญาตผลิตอาหารหรือใบอนุญาตนำเข้าหรือส่งอาหารเข้ามาในราชอาณาจักรพร้อมทั้งขอขึ้นทะเบียนตำรับอาหารด้วย เมื่อได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาแล้วจึงจะผลิตและนำเข้าเพื่อจำหน่ายได้ สำหรับผู้ผลิตที่ไม่ได้เป็นโรงงานไม่ต้องขออนุญาตผลิตอาหารและขอขึ้นทะเบียนตำรับอาหาร แต่ต้องผลิตอาหารควบคุมเฉพาะนั้นให้มีคุณภาพมาตรฐานตามที่กำหนดและต้องขออนุญาตใช้ฉลากอาหาร เมื่อได้รับใบสำคัญการอนุญาตใช้ฉลากอาหารแล้วจึงจะผลิตเพื่อจำหน่ายได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาหารควบคุมเฉพาะมี 39 ชนิด ได้แก่

1. น้ำแร่
2. สีสผสมอาหาร
3. น้ำมันและไขมัน
4. น้ำมันถั่วลิสง
5. น้ำมันปาล์ม
6. น้ำมันมะพร้าว
7. นมโค
8. เนย
9. อาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
10. เนยแข็ง
11. กี้
12. ไอศกรีม
13. นมปรุงแต่ง
14. ผลิตภัณฑ์ของนม
15. นมเปรี้ยว
16. น้ำมันเนย
17. ครีม
18. นมดัดแปลงสำหรับทารก และนมดัดแปลงสูตรต่อเนื่องสำหรับทารกและเด็กเล็ก
19. เนยเทียม
20. วัตถุปรุงแต่งรสอาหาร
21. อาหารกึ่งสำเร็จรูป
22. ซอสบางชนิด
23. น้ำส้มสายชู
24. น้ำปลา
25. วัตถุเจือปนอาหาร
26. แยม เยลลี่ และมาร์มาเลดในภาชนะที่ปิดสนิท
27. ชา
28. น้ำบริโภคในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

29. เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท
30. เครื่องดื่มเกลือแร่
31. น้ํานมถั่วเหลืองในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท
32. กาแฟ
33. น้ําแข็ง
34. อาหารทารก และอาหารสูตรต่อเนื่องสำหรับทารกและเด็กเล็ก
35. อาหารเสริมสำหรับทารกและเด็กเล็ก
36. อาหารในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท
37. รอยัลเยลลี่และผลิตภัณฑ์รอยัลเยลลี่
38. โซเดียมซัยคลาเมต และอาหารที่มีโซเดียมซัยคลาเมต (เฉพาะส่งออก)
39. น้ําผึ้ง

2. อาหารกำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน อาหารประเภทนี้มีการกำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน ดังนั้น โรงงานผู้ผลิตและผู้นำเข้า จะต้องขอใบอนุญาตผลิตอาหารหรือขอใบอนุญาตนำเข้าหรือสั่งอาหารเข้ามาในราชอาณาจักรแล้วแต่กรณี และขออนุญาตใช้ฉลากอาหาร แต่ไม่ต้องขออนุญาตขึ้นทะเบียนตำรับอาหาร นอกจากนี้ต้องผลิตอาหารดังกล่าวให้มีคุณภาพหรือมาตรฐานตามที่ประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดว่าด้วยเรื่องอาหารประเภทนั้น ๆ สำหรับผู้ผลิตที่ไม่ได้เป็นโรงงานก็ต้องผลิตอาหารให้มีคุณภาพหรือมาตรฐานตามที่ประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดเช่นเดียวกัน และต้องขออนุญาตใช้ฉลากอาหารด้วย

อาหารกำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน แบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ

2.1 อาหารกำหนดคุณภาพหรือมาตรฐานที่ต้องขออนุญาตใช้ฉลากอาหารมีทั้งหมด 5 ชนิด ได้แก่

1. น้ําที่เหลือจากการผลิตโมโนโซเดียมกลูตาเมต
2. ซีอิ๊วโกแลต
3. โซเดียมอะซิเตต
4. ผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง
5. ข้าวเสริมวิตามิน

2.2 อาหารกำหนดคุณภาพหรือมาตรฐานที่ยกเว้นให้ไม่ต้องขออนุญาตใช้ฉลากอาหาร มี 1 ชนิด ได้แก่ เกลือปรีโค

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3 อาหารที่นำหรือสั่งเข้ามาในราชอาณาจักร กรณีไม่ใช่อาหารควบคุมเฉพาะ อาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน ผู้นำเข้าจะต้องขออนุญาตนำเข้าอาหาร และต้องแจ้งรายการอาหารที่ขออนุญาตนำเข้ารวมทั้งต้องขออนุญาตใช้ฉลากอาหารที่นำเข้าด้วย

3. อาหารที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดให้เป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก สามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภท คือ

3.1 อาหารที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดให้เป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก ผู้ผลิตและผู้นำเข้า จะต้องยื่นขออนุญาตใช้ฉลากอาหาร มีทั้งหมด 12 ชนิด ได้แก่

1. แป้งข้าวกลึง
2. เกลือปรุงรส
3. ซอสในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท
4. ขนมปัง
5. อาหารที่มีวัตถุประสงค์พิเศษ ได้แก่ อาหารที่ใช้สำหรับผู้ป่วยเฉพาะโรค หรือผู้มีสภาพผิดปกติทางร่างกาย และอาหารที่ใช้สำหรับบุคคลผู้มีวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารเป็นพิเศษ เช่น ผู้สูงอายุและสตรีมีครรภ์
6. หมากฝรั่งและลูกอม
7. คุกกี้สำเร็จรูปและขนมเยลลี่
8. อาหารฉายรังสี
9. อาหารที่มีวัตถุดิบขึ้นรวมอยู่ในภาชนะบรรจุ
10. ผลิตภัณฑ์กระเทียม
11. วัตถุแต่งกลิ่นรส
12. อาหารที่มีส่วนผสมของว่านหางจระเข้

3.2 อาหารที่ต้องมีฉลากแต่ไม่ต้องยื่นขออนุญาต ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าปฏิบัติได้ มี 3 ชนิด ได้แก่

1. ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ ได้แก่ ลูกชิ้น ไส้กรอก แหนม หมูยอ กุนเชียง และผลิตภัณฑ์ลักษณะทำนองเดียวกัน ที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่าย
2. อาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภค
3. อาหารพร้อมปรุง

3.3 อาหารนำหรือสั่งเข้ามาในราชอาณาจักรที่จะต้องแจ้งรายละเอียดของอาหาร ได้แก่ พืช ผัก และผลไม้ที่อยู่ในสภาพสด รวมทั้งแช่เย็นหรือแช่แข็ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4 อาหารอื่นที่นำหรือสั่งเข้ามาในราชอาณาจักร นอกเหนือจากข้อ 3.1 - 3.3 จะต้องยื่นขออนุญาตใช้ฉลากอาหาร

รายละเอียดบนฉลากอาหาร

รายละเอียดบนฉลากอาหารต้องแสดงข้อความภาษาไทยอยู่ในสภาพเรียบร้อย อ่านได้ชัดเจน และสอดคล้องกับพื้นฉลาก ดังนี้

1. ชื่อเฉพาะของอาหาร ชื่อสามัญหรือชื่อที่ใช้เรียกอาหารตามปกติ กรณีใช้ชื่อทางการค้า จะต้องแจ้งประเภทหรือชนิดของอาหารกำกับชื่ออาหารด้วย
2. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้แบ่งบรรจุ กรณีเป็นอาหารนำเข้าให้แจ้งประเทศผู้ผลิตด้วย
3. เลขทะเบียนตำรับอาหารหรือเลขที่อนุญาตให้ใช้ฉลากอาหาร (ถ้ามี) เพื่อแสดงให้ผู้บริโภคทราบว่าอาหารนี้ผ่านการได้รับอนุญาตจากผู้อนุญาต เช่น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือจังหวัดที่ผู้ผลิตตั้งภูมิลำเนาอยู่ กรณีที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มอบอำนาจให้
4. ปริมาณสุทธิเป็นระบบเมตริก โดยของแข็งแจ้งเป็นน้ำหนักสุทธิ ของเหลวแจ้งเป็นปริมาตรสุทธิ ลักษณะเป็นกึ่งแข็งกึ่งเหลวแจ้งเป็นน้ำหนักสุทธิหรือปริมาตรสุทธิก็ได้ กรณีแยกเนื้อกับน้ำได้ต้องแจ้ง "น้ำหนักเนื้อ" ด้วย
5. ส่วนประกอบสำคัญคิดเป็นร้อยละของน้ำหนัก กรณีเป็นเม็ดหรือแคปซูลให้แจ้งปริมาณต่อหน่วย
6. วันเดือนปีที่ผลิตอาหารหรือวันเดือนปีที่หมดอายุของอาหาร หรือควรบริโภคก่อนแล้วแต่ประเภทของอาหาร ข้อความนี้อาจแสดงไว้ด้านหน้าหรือด้านบน กรณีแจ้งไว้ด้านล่างของภาชนะบรรจุ ให้แจ้งไว้ส่วนหน้าฉลากดู เดือนปีที่ผลิตหรือหมดอายุหรือควรบริโภคก่อนที่ใด
7. ถ้ามีการแต่งสีต้องมีข้อความว่า "เจือสีธรรมชาติ" หรือ "เจือสีสังเคราะห์" แล้วแต่กรณี
8. ถ้ามีการแต่งกลิ่นรสต้องมีข้อความว่า "แต่งกลิ่นธรรมชาติ" "แต่งกลิ่นเลียนธรรมชาติ" "แต่งกลิ่นสังเคราะห์" "แต่งรสธรรมชาติ" หรือ "แต่งรสเลียนธรรมชาติ" แล้วแต่กรณี
9. ถ้ามีการใช้วัตถุเจือปนอาหารโดยเฉพาะวัตถุกันเสียต้องมีข้อความว่า "ใช้วัตถุกันเสีย"
10. แจ้งวิธีปรุงเพื่อรับประทาน (ถ้ามี)
11. แจ้งคำแนะนำในการเก็บรักษา (ถ้ามี)
12. แจ้งคำเตือน (ถ้ามี)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อความที่ต้องแสดงส่วนหน้าของฉลาก

1. ชื่ออาหาร
2. ปริมาณสุทธิ
3. วันเดือนปีที่ผลิตหรือเดือนปีที่ผลิต วันเดือนปีที่หมดอายุหรือควรบริโภคก่อน

ฉลากอาหารที่มีข้อความ รูปภาพ รอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย หรือเครื่องหมายการค้า ไม่ว่าจะ เป็น ภาษาใดที่ปรากฏในฉลาก ต้องมีดังนี้คือ

1. ไม่เป็นเท็จหรือหลอกลวงให้เกิดความหลงเชื่อโดยไม่สมควร หรือไม่ทำให้เข้าใจผิด ในสาระสำคัญ

2. ไม่แสดงถึงชื่ออาหาร ส่วนประกอบอาหาร อัตราส่วนของอาหาร ปริมาณของอาหาร หรือแสดงถึงสรรพคุณของอาหารอันเป็นเท็จ หรือเกิดหลอกลวงให้เกิดความหลงเชื่อ

นอกจากจะไม่ทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดในสาระสำคัญดังที่กล่าวข้างต้นแล้ว ฉลากอาหาร ต้องไม่ทำให้เกิดความเข้าใจผิดหรือขัดกับวัฒนธรรมอันดีงามของไทย หรือส่งผลกระทบต่อ ความเป็นไทยอีกด้วย

โครงการรณรงค์ "อ่านฉลากก่อนซื้อ"

โครงการรณรงค์ "อ่านฉลากก่อนซื้อ" มุ่งเน้นที่ "ฉลาก" เพราะเห็นว่าเป็นข้อมูลที่จะช่วยให้ ผู้บริโภคสามารถบริโภคผลิตภัณฑ์ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ปลอดภัย เป็นธรรม และประหยัด หากผู้บริโภคมีพฤติกรรมอ่านฉลากก่อนซื้อก่อนบริโภค ก็จะเป็นจุดเริ่มต้นที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรม ในการแสวงหาข่าวสารความรู้อื่น ๆ และพฤติกรรมการบริโภคอื่น ๆ ถูกต้องเหมาะสมมากยิ่งขึ้น โดยฉลากผลิตภัณฑ์ที่มีข้อมูลที่จะอำนวยความสะดวกนี้ให้กับผู้บริโภค ดังนี้

1. ช่วยให้บริโภคผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ โดยฉลากจะระบุวิธีเก็บรักษา วันที่ผลิต และ วันที่หมดอายุ ทำให้สามารถเลือกผลิตภัณฑ์ที่ยังใหม่และรู้วิธีที่จะเก็บรักษาให้มีคุณภาพอยู่ ได้นาน

2. ช่วยให้ดูแลรักษาสุขภาพได้เป็นอย่างดี โดยฉลากจะระบุส่วนประกอบสำคัญ ทำให้ สามารถพิจารณาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีสารอาหารที่จำเป็น หรือหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์บางอย่างที่มี ผลเสียต่อสุขภาพได้

3. ช่วยให้บริโภคผลิตภัณฑ์ได้อย่างปลอดภัย โดยฉลากระบุวันหมดอายุ วิธีใช้ หรือ ข้อบ่งใช้ ข้อห้ามใช้ และวิธีแก้ไขเบื้องต้นกรณีได้รับพิษจากการใช้ผลิตภัณฑ์นั้น ทำให้สามารถ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นในโครงการรณรงค์ "อ่านฉลากก่อนซื้อ" เพื่อผู้ผลิตและผู้บริโภคได้รับทราบ ไม่ควรนำเอกสารนี้ไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจากกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ หากมีข้อสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ โทร. 0-2562-2412 หรือ 0-2562-2413

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ยังมีคุณภาพ รู้จักการใช้อย่างถูกต้อง รู้ที่จะหลีกเลี่ยงการใช้ และรู้จักการแก้ไขเบื้องต้นหากเกิดความผิดพลาดในการใช้ผลิตภัณฑ์นั้น

4. ช่วยให้เกิดความมั่นใจในการใช้ โดยผลิตภัณฑ์บางอย่าง เช่น อาหารจะมีเครื่องหมาย อย. หรือ เครื่องหมายมาตรฐานอื่น ๆ ซึ่งแสดงว่าผลิตภัณฑ์นั้นได้ผ่านการตรวจสอบดูแลด้านคุณภาพและการแสดงข้อมูลบนฉลากมาอย่างดี

5. ช่วยให้ผู้บริโภคผลิตภัณฑ์ได้คุ้มค่าสมราคา โดยเปรียบเทียบส่วนประกอบและปริมาณสุทธิที่แสดงบนฉลาก และเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีราคาถูกกว่า

6. ช่วยให้ผู้บริโภคร้องเรียนได้ถูกต้อง จากฉลากที่ระบุ ชื่อ ที่อยู่ ของผู้ผลิตหรือผู้แทนจำหน่าย เป็นการแสดงความบริสุทธิ์ของผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า หากเกิดความบกพร่องในผลิตภัณฑ์นั้น ผู้บริโภคสามารถร้องเรียนหรือเรียกร้องการชดเชยได้ถูกต้องตามชื่อที่อยู่บนฉลาก

7. ช่วยให้ผู้บริโภคใช้ผลิตภัณฑ์ได้ตรงตามความต้องการ เพราะฉลากจะระบุชื่อของผลิตภัณฑ์

ภาคผนวก ค

ชุดที่.....

แบบสอบถามเพื่อการศึกษาวิชาการศึกษาศิษระ เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขต กรุงเทพมหานคร

การสำรวจในครั้งนี้เพื่อต้องการข้อมูลมาใช้ประกอบการทำวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแบบสอบถามมีทั้งหมด 4 ตอน ผู้ศึกษาใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน โดยผู้ศึกษาจะทำการเก็บข้อมูลของท่านไว้เป็นความลับ เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ข้อมูลที่ได้จากท่านจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง ผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าของท่านในการตอบแบบสอบถาม

นักศึกษาปริญญาโทสาขาบริหารธุรกิจ
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ท่านอาศัยอยู่ในเขต จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

() 1) ชาย

() 2) หญิง

2. อายุ ปี

เอกสารนี้ (เป็นเอกสารลับ) ใช้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น () 1) 15-29 ปี ใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- () 3) 30 – 44 ปี / () 4) 45 – 60 ปี

3. สถานภาพสมรส

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

4. ระดับการศึกษาสูงสุด

- () 1) ประถมศึกษา () 2) มัธยมศึกษาตอนต้น
() 3) มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช. () 4) ปวส. / อนุปริญญา
() 5)ปริญญาตรี () 6) ปริญญาโท
() 7) สูงกว่าปริญญาโท

5. อาชีพ

- () 1) รับราชการ () 2) พนักงาน / ลูกจ้างเอกชน
() 3) พนักงานรัฐวิสาหกิจ () 4) ค้าขาย / เจ้าของกิจการ
() 5) รับจ้างทั่วไป () 6) กรรมกร / ผู้ใช้แรงงาน
() 7) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

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

7. ภูมิภาคเนาเดิม

- () 1) ภาคเหนือ () 2) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
() 3) ภาคตะวันออก () 4) ภาคตะวันตก
() 5) ภาคกลาง () 6) ภาคใต้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตอนที่ 2 แบบวัดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างในคำตอบของแต่ละข้อคำถาม

ข้อ	รายการข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	การรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จะทำให้มีน้ำหนักมากขึ้น และจะทำให้เป็นโรคอ้วน		
2	โรคอ้วนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง		
3	อาหารที่นำไปทอด ปิ้ง ย่าง จนเกรียมไหม้อาจมีสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งได้		
4	ไข่ขาว มีไขมันน้อยกว่าไข่แดง		
5	ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือมีวิตามินบีหนึ่งมากกว่าข้าวขาวที่ขัดสี ถ้ารับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคเหน็บชาได้		
6	การรับประทานกระเทียมช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน		
7	ผักดองให้คุณค่าของสารอาหารเท่ากับผักสด		
8	นมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ต มีคุณค่าและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ คือ โปรตีน และแคลเซียมคล้ายกับนมสด		
9	กล้วย ทูเรียน ลำไย ขนุน มะขามหวาน มีคาร์โบไฮเดรต และให้พลังงาน (แคลอรี) มากกว่าผลไม้บางชนิด เช่น ส้มเขียวหวาน และชมพู		
10	การแปรรูปและการหุงต้มอาหารจะทำให้สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งจะเกิดมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับชนิดของสารอาหาร และสภาวะที่ใช้ เช่น ความร้อน เวลา		
11	การดื่มน้ำส้มคั้นสด ๆ พร้อมอาหารเข้าจะทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็ก ได้ดีกว่าการดื่มกาแฟ		
12	น้ำส้มคั้นที่คั้นไว้นานเกิน 15 นาที มีคุณค่าของสารอาหารคงเดิม ไม่เปลี่ยนแปลง		
13	การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอ ได้แก่ ปลาป่น ก้างปลา กุ้งแห้ง นม และผักใบเขียว จะทำให้กระดูกแข็งแรงและป้องกันโรคกระดูกพรุน		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อ	รายการข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
14	การบริโภคอาหารที่มีโปรตีนที่ได้จากสัตว์ เช่น หมูสามชั้น หนังไก่ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง จะช่วยป้องกันคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ได้ดีกว่าโปรตีนที่มาจากพืช เช่น เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลือง และถั่วเมล็ดแห้ง		
15	น้ำมันพืชที่ควรเลือกซื้อมาใช้ คือน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันที่สกัดจากเมล็ดดอกทานตะวัน ข้าวโพด ถั่วเหลือง เพื่อป้องกันปัญหาภาวะไขมันในเลือดสูง และป้องกันการเกิดโรคหัวใจ		
16	อาหารที่มีใยอาหารสูง ได้แก่ อาหารประเภทธัญพืชต่าง ๆ ผักและผลไม้ เช่น ข้าวโอ๊ต ข้าวกล้อง ถั่วเหลือง สะเดา ผักโขม มะเขือพวง พักทอง ผลไม้มีส่วนช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดและทำให้ระบบขับถ่ายดี		
17	การเลือกซื้ออาหาร ควรอ่านข้อมูลในฉลากอาหารเพื่อดูส่วนประกอบของสารอาหาร วัน เดือน ปี ที่ผลิต และวันหมดอายุ		
18	อาหารกระป๋องที่เป็ดรับประทานแล้วเหลือ ควรเก็บไว้ในกระป๋องและนำใส่ตู้เย็นไว้เพื่อความปลอดภัยจากเชื้อจุลินทรีย์		
19	การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมาย "อย."		
20	การบริโภคผักที่มีกาบใบหรือเป็นผัก เช่น คื่นช่าย กะหล่ำ ถั่วฝักยาว ควรเลือกซื้อผักที่มีคราบสีขาวจับ และไม่มีรอยแมลงเจาะหรือกัดกิน ซึ่งแสดงว่าเป็นผักที่ปลอดภัยจากสารพิษ		

ตอนที่ 3 ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อ 1. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ เพื่อแสดงถึงความถี่ที่ตรงกับท่านปฏิบัติต่อสัปดาห์มากที่สุด

รายการที่ปฏิบัติ (ต่อสัปดาห์)	ไม่เคย	1-3 ครั้ง	4-6 ครั้ง	7-9 ครั้ง	มากกว่า 9 ครั้ง
1.1) ท่านรับประทานอาหารนอกบ้าน ก็ครั้งต่อสัปดาห์					
1.2) ท่านซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน ก็ครั้งต่อสัปดาห์					
1.3) ท่านซื้ออาหารสดมาปรุงเอง ก็ครั้งต่อสัปดาห์					
1.4) ท่านซื้ออาหารพร้อมปรุงมาปรุงต่อเอง ก็ครั้งต่อสัปดาห์					
1.5) ท่านซื้ออาหารกระป๋องมารับประทาน ก็ครั้งต่อสัปดาห์					
1.6) ท่านรับประทานอาหารชีวจิต ก็ครั้งต่อสัปดาห์					
1.7) ท่านซื้อผักปลอดสารพิษ (ไม่ฉีดยาฆ่าแมลง โดยมีมาตรฐานการผลิต และจัดจำหน่าย) มารับประทานก็ครั้งต่อสัปดาห์					
1.8) ท่านซื้อผลไม้กระป๋องมารับประทาน ก็ครั้งต่อสัปดาห์					
1.9) ท่านรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ก็ครั้งต่อสัปดาห์					

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านที่ปฏิบัติ

ข้อ 2. ใน 1 สัปดาห์ ท่านรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ ก็วัน

- () 1) ไม่เคยรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ
- () 2) 1 - 2 วัน
- () 3) 3 - 4 วัน
- () 4) 5 - 6 วัน
- () 5) 7 วัน

ข้อ 3. ในวันทำงาน ท่านมักซื้ออาหารจากสถานที่ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1) ตลาดสด
- () 2) ร้านอาหารใกล้บ้าน
- () 3) ร้านอาหาร.ตามทางผ่านระหว่างการเดินทาง
- () 4) ร้านอาหารใกล้ที่ทำงาน
- () 5) โรงอาหารของที่ทำงาน
- () 6) หาบเร่ แผงลอย ตามทางผ่านระหว่างการเดินทาง
- () 7) มินิมาร์ท (ที่ปั้มน้ำมัน ฯลฯ)
- () 8) ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด
- () 9) ศูนย์อาหารในห้างสรรพสินค้า
- () 10) อื่น ๆ (ระบุ)

ข้อ 4. ในวันหยุด ท่านมักซื้ออาหารจากสถานที่ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1) ตลาดสด
- () 2) ร้านอาหารใกล้บ้าน
- () 3) ร้านอาหาร ตามทางผ่านระหว่างการเดินทาง
- () 4) หาบเร่ แผงลอย ตามทางผ่านระหว่างการเดินทาง
- () 5) มินิมาร์ท (ที่ปั้มน้ำมัน ฯลฯ)
- () 6) ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด
- () 7) ศูนย์อาหารในห้างสรรพสินค้า
- () 8) อื่น ๆ (ระบุ)

ตอนที่ 4 ปัจจัยด้านสิ่งรบกวนทางการตลาด

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความแต่ละข้อให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ปัจจัยต่อไปนี้มีส่วนจูงใจให้ท่านบริโภคอาหารมากน้อยเพียงใด

สิ่งรบกวนทางการตลาด	น้อย	ปานกลาง	มาก
ด้านผลิตภัณฑ์			
ท่านเลือกซื้ออาหารมาบริโภคโดยพิจารณาจาก			
1. รสชาติอาหารอร่อยถูกปาก			
2. คุณค่าอาหารที่ได้รับ			
3. อาหารสะอาดถูกหลักอนามัย			
4. ลักษณะสีกลิ่นของอาหารที่ชวนให้รับประทาน			
5. ความสะดวกในการรับประทาน			
6. การให้บริการที่รวดเร็ว			
7. ภาชนะและวัสดุอุปกรณ์ เช่น จาน แก้ว ช้อน ส้อม มีความสะอาด และปลอดภัย			
8. มีภาชนะบรรจุอาหารที่ช่วยเพิ่มความสะดวกในการซื้อกลับบ้าน			
9. มีบรรจุภัณฑ์ที่สามารถนำเข้าเตาไมโครเวฟได้ ทำให้สะดวกในการอุ่นอาหาร			
10. ภาชนะบรรจุอาหารมีความคงทน และไม่ชำรุดง่าย สามารถนำกลับมาใช้ได้อีก			
สิ่งรบกวนทางการตลาด	น้อย	ปานกลาง	มาก
ด้านราคา			
11. ไม่เปลี่ยนแปลงราคาการจัดจำหน่ายอาหารบ่อย			
12. มีป้ายบอกราคาอาหารติดไว้อย่างชัดเจน			
13. มีราคาให้เลือกตามประเภท และปริมาณของอาหาร			

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สิ่งร่ำทางการตลาด	น้อย	ปานกลาง	มาก
ด้านสถานที่จำหน่าย			
14. จำหน่ายอาหารหลากหลายประเภท			
15. ร้านสะอาด ถูกสุขลักษณะ			
16. มีความสะดวกในการเดินทาง เช่น ใกล้ที่ทำงาน, ใกล้บ้าน, ใกล้ห้างสรรพสินค้า			
17. มีที่จอดรถสะดวก และปลอดภัย			
18. มีเครื่องปรับอากาศทำความเย็นภายในร้าน			
19. ตกแต่งร้านให้มีบรรยากาศ			
ด้านการส่งเสริมการจำหน่าย			
20. มีการต้อนรับและบริการที่ดีจากผู้จำหน่ายอาหาร			
21. การให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารจากพนักงานจำหน่ายอาหาร			
22. ร้านที่ได้รับรางวัลหรือมีใบประกาศเกียรติคุณรับรองคุณภาพ มาตรฐาน และความอร่อย จากสถาบันอาหาร และแหล่งชวชนชิมต่าง ๆ			
23. มีฉลากแสดงถึงรายละเอียดต่าง ๆ บนบรรจุภัณฑ์ของอาหาร เช่น ส่วนประกอบของอาหาร และคุณค่าทางอาหารที่ได้รับ ฯลฯ			

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาคผนวก ง

เฉลยแบบสอบถามตอนที่ 2 แบบวัดความรู้และความเข้าใจ เกี่ยวกับโภชนาการ

ข้อที่ 1 การรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายจะทำให้มีน้ำหนักมากขึ้น และจะทำให้เป็นโรคอ้วน

ตอบ ใช่

ข้อที่ 2 โรคอ้วนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

ตอบ ใช่

ข้อที่ 3 อาหารที่นำไปทอด ปิ้ง ย่าง จนเกรียมไหม้อาจมีสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งได้

ตอบ ใช่

ข้อที่ 4 ไข่ขาว มีไขมันน้อยกว่าไข่แดง

ตอบ ใช่

ข้อที่ 5 ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือมีวิตามินบีหนึ่งมากกว่าข้าวขาวที่ขัดสี ถ้ารับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคเหน็บชาได้

ตอบ ใช่

ข้อที่ 6 การรับประทานกระเทียมช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

ตอบ ใช่

ข้อที่ 7 ผักดองให้คุณค่าของสารอาหารเท่ากับผักสด

ตอบ ไม่ใช่ ผักดองจะสูญเสียคุณค่าของสารอาหารไประหว่างกระบวนการดอง

ข้อที่ 8 นมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ต มีคุณค่าและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ คือ โปรตีนและแคลเซียมคล้ายกับนมสด

ตอบ ใช่

ข้อที่ 9 ก๋วยเตี๋ยว ทุเรียน ลำไย ขนุน มะขามหวาน มีคาร์โบไฮเดรต และให้พลังงาน (แคลอรี) มากกว่าผลไม้บางชนิด เช่น ส้มเขียวหวาน และชมพู

ตอบ ใช่

ข้อที่ 10 การแปรรูปและการหุงต้มอาหารจะทำให้สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งจะเกิดมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับชนิดของสารอาหาร และสภาวะที่ใช้ เช่น ความร้อน เวลา

ตอบ ใช่

ข้อที่ 11 การดื่มน้ำส้มคั้นสด ๆ พร้อมอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีกว่าการดื่มน้ำกาแฟ

ตอบ ใช่

ข้อที่ 12 น้ำส้มคั้นที่คั้นไว้นานเกิน 15 นาที มีคุณค่าของสารอาหารคงเดิมไม่เปลี่ยนแปลง

ตอบ ไม่ใช่ เนื่องจากวิตามินซีในน้ำส้มคั้นจะสลายตัวเร็วมากเมื่อสัมผัสกับอากาศ

ข้อที่ 13 การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอ ได้แก่ ปลาป่น กุ้ง ปลา กุ้งแห้ง นม และผักใบเขียว จะทำให้กระดูกแข็งแรงและป้องกันโรคกระดูกพรุน

ตอบ ใช่

ข้อที่ 14 การบริโภคอาหารที่มีโปรตีนที่ได้จากสัตว์ เช่น หมูตามชั้น หนังไก่ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง จะช่วยป้องกันโคเลสเตอรอลในเลือดสูง ได้ดีกว่าโปรตีนที่มาจากพืช เช่น เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลือง และถั่วเมล็ดแห้ง

ตอบ ไม่ใช่ โปรตีนที่มาจากพืชจะช่วยป้องกันโคเลสเตอรอลในเลือดสูง

ข้อที่ 15 น้ำมันพืชที่ควรเลือกซื้อมาใช้ คือน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันที่สกัดจากเมล็ดดอกทานตะวัน ข้าวโพด ถั่วเหลือง เพื่อป้องกันปัญหาภาวะไขมันในเลือดสูงและป้องกันการเกิดโรคหัวใจ

ตอบ ใช่

ข้อที่ 16 อาหารที่มีใยอาหารสูง ได้แก่ อาหารประเภทธัญพืชต่าง ๆ ผักและผลไม้ เช่น ข้าวโอ๊ต ข้าวกล้อง ถั่วเหลือง สะเดา ผักขม มะเขือพวง พักทอง ผลไม้ มีส่วนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดและทำให้ระบบขับถ่ายดี

ตอบ ใช่

ข้อที่ 17 การเลือกซื้ออาหาร ควรอ่านข้อมูลในฉลากอาหารเพื่อดูส่วนประกอบของสารอาหาร วัน เดือน ปี ที่ผลิต และวันหมดอายุ

ตอบ ใช่

ข้อที่ 18 อาหารกระป๋องที่เปิดรับประทานแล้วเหลือ ควรเก็บไว้ในกระป๋องและนำไปใส่ตู้เย็นไว้เพื่อความปลอดภัยจากเชื้อจุลินทรีย์

ตอบ ไม่ใช่ ควรจะใส่อาหารที่เหลือนั้นในภาชนะอื่นก่อนแล้วค่อยเก็บไว้ในตู้เย็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อที่ 19 การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมาย “อย.”

ตอบ ใช่

ข้อที่ 20 การบริโภคผักที่มีกาบใบหรือเป็นผัก เช่น คะน้า กะหล่ำ ถั่วฝักยาว ควรเลือกซื้อผักที่มีคราบสีชาวจับ และไม่มีรอยแมลงเจาะหรือกัดกิน ซึ่งแสดงว่าเป็นผักที่ปลอดภัยจากสารพิษ

ตอบ ไม่ใช่ คราบสีชาวนั้นเป็นคราบที่หลงเหลืออยู่ของสารเคมี ส่วนการที่ไม่มีรอยแมลงกัดกินก็เพราะผู้ปลูกใช้สารกำจัดศัตรูพืชจำนวนมากเพื่อกำจัดแมลง



ภาคผนวก จ



ภาควิชาบริหารธุรกิจเกษตร คณะเทคโนโลยีการเกษตร
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ถนนฉลองกรุง เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

โทร. 326-7344, 326-6052-101 ต่อ 2332 โทรสาร: (662) 326-7344

5 กันยายน 2544

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบตาม

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยโภชนาการ

ด้วย นางสาวสมใจ ธนปัญญากุล นักศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (MBA) ภาควิชาบริหารธุรกิจเกษตร คณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ได้รับอนุมัติจากภาควิชาให้จัดทำการศึกษาอิสระ (Independent Study) เรื่อง "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร" ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์อมรศรี ตันพิพัฒน์ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้จำเป็นต้องใช้เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้งานวิจัยสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทางภาควิชาได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถที่จะให้คำแนะนำและตรวจสอบตามวัดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการได้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขออนุญาตเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษา จักเป็นพระคุณยิ่งและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.อภิสิทธิ์ แก้วฉา)

หัวหน้าภาควิชาบริหารธุรกิจเกษตร



ที่ ทม ๐๘๒๑/๐๖./๓๑

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
 จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐

๑๓ กันยายน ๒๕๔๔

เรื่อง การตรวจแบบสอบถาม

เรียน หัวหน้าภาควิชาบริหารธุรกิจเกษตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย : แบบสอบถามพร้อมเฉลยคำตอบ

ด้วยดิฉันและ รศ.ธรา วิริยะพานิช ได้รับมอบหมายจากผู้อำนวยการสถาบันวิจัยโภชนาการ ให้ช่วยตรวจแบบสอบถามของนางสาวสมใจ ธนปัญญากุล นักศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจ มหาลัยมหิดล ภาควิชาธุรกิจเกษตร คณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง ในเรื่องแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ (ดังที่แนบมา)

เนื่องจากแบบสอบถามนี้เป็นการวัดความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของผู้บริโภคเพื่อนำไปประกอบการทำวิจัยในการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคในแนวทางการตลาด ไม่ใช่มุ่งเน้นที่จะศึกษาถึงความรู้ทางโภชนาการของผู้บริโภคโดยตรง จึงมีความเห็นว่าแบบสอบถามและเกณฑ์การให้คะแนนใช้ได้ แต่จะสมบูรณ์ยิ่งขึ้นหากเปิดโอกาสให้ผู้บริโภคตอบ “ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ” อีกช่วงหนึ่ง

อย่างไรก็ตามก็คาดว่านักศึกษาคงจะได้ใช้ประโยชน์จากคำตอบของผู้บริโภคในส่วนนี้ไปประกอบการอธิบายหรือหาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมผู้บริโภคของผู้บริโภคได้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ประไพศรี สิริจักรวาล)

รองผู้อำนวยการฝ่ายปฏิบัติการ ปฏิบัติราชการแทน
 ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยโภชนาการ

ฝ่ายมนุษยโภชนาการ

โทร. ๘๐๐-๒๓๘๐ ต่อ

โทรสาร. ๔๔๑-๕๓๔๔

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – นามสกุล	นางสาวสมใจ ธนปัญญากุล
วันเดือนปีเกิด	7 ตุลาคม พ.ศ. 2520
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	วิทยาการจัดการ (คอมพิวเตอร์ธุรกิจ) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จบปีการศึกษา 2542
ประวัติการทำงาน	กรกฎาคม พ.ศ. 2542 บริษัท อาท เคมิคัล (ประเทศไทย) จำกัด กรกฎาคม พ.ศ. 2544 บริษัท ไทยเท็นแทค จำกัด

