

ปัญหาพิเศษ

เรื่อง

ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพของบุคลากรใน  
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร

ลาดกระบัง

A Study of Personnel's Behaviors in Consumption Food Supplement for Health at the  
Faculty of Industrial Education, King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

โดย

นางสาวศศิกานต์ ศรีโกศา

ปัญหาพิเศษนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดตามหลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมบัณฑิต

สาขาวิชาอุตสาหกรรมเกษตร

ภาคครุศาสตร์เกษตร

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร

ปีการศึกษา 2547

สพ.  
๘ ๒๕๔๗  
2547

เลขหมู่.....  
เลขทะเบียน..... 58859  
วัน,เดือน,ปี..... 10 ก.พ. 2549

1111111111  
b.....  
i.....

## บทคัดย่อปัญหาพิเศษ

ปีการศึกษา 2574

**ชื่อเรื่อง** ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพของบุคลากรใน  
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร  
ลาดกระบัง

A Study of Personnel 's Behaviors in Consumption Food Supplement for  
Health at the Faculty of Industrial Education, King Mongkut's Institute of  
Technology Ladkrabang

**ชื่อ - สกุล** นางสาวศศิกันต์ ศรีโกลา  
**สาขา** อุตสาหกรรมเกษตร ภาควิชา ครุศาสตร์เกษตร  
**คณะ** ครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
**อาจารย์ที่ปรึกษาอาจารย์ปิยะนารด จันทร์เล็ก**

บทคัดย่อ

ในการทำปัญหาพิเศษครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของบุคลากรและทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี ซึ่งจบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้ประมาณ 5,0001 - 10,000 บาท ต่อเดือน และบุคลากรส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ที่ภาคกลาง

จากการศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ ปรากฏว่าในด้านความปลอดภัยบุคลากรให้ความสำคัญในเรื่องของฉลากซึ่งต้องมีรายละเอียดแก่ผู้บริโภค ได้แก่ การแสดงค่าเตือน ข้อระวัง ส่วนในด้านตลาดบุคลากรมีความคิดเห็นว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพบางชนิดเหมาะที่จะนำไปเยี่ยมผู้สูงอายุและหญิงตั้งครรภ์กับหญิงให้นมบุตร สำหรับด้านราคามูลค่าบุคลากรมีความคิดเห็นว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพเป็นการสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ แต่เมื่อเปรียบเทียบกับประโยชน์ที่ได้รับจากการบริโภคเป็นประจำแล้วคุ้มค่าใช้จ่ายไป

นอกจากนี้ทำให้ทราบว่า ผู้บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อบำรุงร่างกายจะบริโภควิตามินมากที่สุด การบริโภคเพื่อรักษาโรคจะเลือกบริโภคน้ำมันตับปลา และจะบริโภค 2 ครั้งต่อหนึ่งวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โดยให้ความสำคัญกับการพิจารณาวันผลิตและวันหมดอายุ รวมถึงปริมาณหรือน้ำหนักสุทธิ ส่วนผู้ที่เคยบริโภคแต่เลิกแล้ว มีสาเหตุของการหยุดบริโภค คือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ มีราคาแพงมากขึ้น บริโภคแล้วไม่เห็นผล ซึ่งสอดคล้องกับผู้บริโภคเพราะผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร มีราคาแพงและต่อไปในอนาคตบุคลากรของคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ยังไม่แน่ใจที่จะบริโภค ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## กิตติกรรมประกาศ

ปัญหาพิเศษเล่มนี้สำเร็จล่วงไปด้วยดี เนื่องจากได้รับความช่วยเหลือจากหลายๆฝ่ายด้วยกัน โดยเฉพาะท่านอาจารย์ที่ปรึกษาปัญหาพิเศษ อาจารย์ปิยะนารถ จันทร์เล็ก ซึ่งได้กรุณาเสียสละเวลาให้คำปรึกษา คำแนะนำตลอดจนชี้แนะข้อผิดพลาดในการทำปัญหาพิเศษ และอาจารย์ ดร. ปิ่นมณี ขวัญเมือง ผู้เชี่ยวชาญที่ช่วยตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม พร้อมทั้งแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการทำปัญหาพิเศษเล่มนี้ให้เกิดความสมบูรณ์และสำเร็จไปได้ด้วยดี ปัญหาพิเศษเล่มนี้จะสมบูรณ์มิได้ถ้าหากขาดข้อมูลในการตอบแบบสอบถามของบุคลากรใน คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

สุดท้ายขอขอบพระคุณบิดา - มารดา ที่ให้กำลังใจและทุนทรัพย์ในการทำปัญหาพิเศษ ตลอดจนถึง เพื่อนๆและญาติๆ ทุกคนที่ให้กำลังใจ

นางสาวศศิกันต์ ศรีโกศา  
มีนาคม 2548

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อปัญหาพิเศษ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	2
1.3 ขอบเขตของปัญหา.....	2
1.4 นิยามศัพท์.....	2
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
บทที่ 2 การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	4
2.1 คุณลักษณะและประเภทของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ.....	4
2.2 คุณค่าทางโภชนาการอาหารของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ.....	10
2.3 กฎหมายควบคุมและฉลากของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ.....	11
2.4 พฤติกรรมการบริโภค.....	13
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	23
3.1 ประชากร.....	23
3.2 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	23
3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	23
3.2.2 วิธีการดำเนินการสร้างแบบสอบถาม.....	24
และลักษณะของแบบสอบถาม	
3.2.3 การทดลองใช้แบบสอบถาม (Try Out).....	25
3.2.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	25
3.2.5 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	25

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	26
4.1 ผลการวิจัย.....	26
4.2 วิจัยผลลัพธ์.....	37
บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ.....	39
5.1 สรุปผล.....	39
5.2 ข้อเสนอแนะ.....	40
บรรณานุกรม.....	41
ภาคผนวก.....	43



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงข้อมูลสภาพทั่วไปของบุคลากร.....	26
2	แสดงคะแนนค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมผู้บริโภครวมที่มีต่อ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ.....	28
3	แสดงข้อมูลผู้ที่มีบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ.....	31
4	แสดงข้อมูลผู้ที่มีบริโภคแต่เลิกแล้วผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ.....	33
5	แสดงข้อมูลผู้ที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ.....	36



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความสำคัญของปัญหา

อาหารคือสิ่งที่กินได้ ไม่เป็นพิษและมีประโยชน์ต่อร่างกายคือให้พลังงานและความอบอุ่น ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆที่ต้องการครบถ้วนเพียงพอและนำไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่แล้วผลที่ได้รับก็คือ เราจะมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีความสุขอนามัย ไม่เจ็บไข้ ซึ่งจะมีผลถึงสภาวะของจิตใจ บุคลิกภาพและประสิทธิภาพในการทำงานด้วย ปัจจุบันนี้คนเราริเริ่มหันมาสนใจในการบำรุงรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยวิธีการต่างๆไม่ว่าจะเป็นการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกโภชนาการ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งอาหารเสริมสุขภาพก็เริ่มเป็นที่นิยมแพร่หลายมากขึ้น ทำให้มีการคิดค้นสรรหาอาหารเสริมเพื่อสุขภาพประเภทต่างๆมาตอบสนองความต้องการของตลาดมากขึ้น (ค้วน หนูขาว, 2546 : 412)

ในปัจจุบันคนเรานิยมสัการบริโภคที่เปลี่ยนไป ความเอาใจใส่ในเรื่องอาหารการกินลดลง ปัญหาเรื่องการได้รับสารอาหารไม่ครบจึงเพิ่มขึ้น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจึงเข้ามาเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตที่เร่งรีบของคนในปัจจุบัน ทั้งจากงานที่ต้องรับผิดชอบ การคมนาคม สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวบั่นทอนสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสภาวะโภชนาการ เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคความดัน โลหิตสูง เป็นต้น ( กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2541 : 48)

จากปัญหาดังกล่าวทำให้อาหารสำเร็จรูปกลุ่มหนึ่งเข้ามามีบทบาทต่อผู้บริโภค โดยวางจำหน่ายในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ซึ่งมีจำหน่ายมากมายล้วนแต่มีราคาแพงมีหลากหลายรูปแบบ เช่น ชนิกเม็ค แคปซูล ผง หรืออื่นๆ โดยมุ่งจำหน่ายเป็นอาหารที่ให้สารบางอย่างแก่ร่างกาย ข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเสริมได้สร้างความสับสนในหมู่ผู้บริโภค โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนในเมืองหลวงและจังหวัดใหญ่ที่พอมีเงินทดลองซื้อกินกัน ซึ่งเป็นกลุ่มผู้บริโภคที่มีฐานะปานกลางขึ้นไปที่มีความตื่นตัวในการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวตามสมัยนิยม (ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์, 2540 : 94)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงมีแนวความคิดที่จะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อจะได้ทราบถึงสุขภาพของบุคลากร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และเพื่อเป็นแนวทางในการแนะนำหลักการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ปลอดภัย เหมาะสมกับราคา ซึ่งจะได้ข้อมูลเพื่อใช้เป็นแนวทางให้ผู้บริโภคเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างเหมาะสม อันนำไปสู่การปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภค และเป็นผู้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของบุคลากรที่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพใน คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
2. เพื่อทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพของบุคลากร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

## 1.3 ขอบเขตของปัญหา

ศึกษารั้จะศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 57 คน

แบ่งออกเป็นแต่ละภาควิชาดังนี้

สำนักงานคณบดี	35 คน
ภาควิชาภาษาและสังคม	9 คน
ภาควิชาครุศาสตร์อุตสาหกรรม	2 คน
ภาควิชาครุศาสตร์สถาปัตยกรรม	4 คน
ภาควิชาครุศาสตร์วิศวกรรม	1 คน
ภาควิชาครุศาสตร์เกษตร	6 คน
รวม	57 คน

## 1.4 นิยามศัพท์

บุคลากร หมายถึง เจ้าหน้าที่ที่ทำงานในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 57 คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยมนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบสภาพทั่วไปและพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
2. ได้รับประสบการณ์ในการทำวิจัยและได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 2

### เอกสารที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีดังนี้

1. คุณลักษณะและประเภทของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ
2. คุณค่าทางโภชนาการอาหารของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ
3. กฎหมายควบคุมและฉลากของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ
4. พฤติกรรมการบริโภค

#### คุณลักษณะและประเภทของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง การรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ คือรับประทาน อาหารครบ 5 หมู่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย แต่ปัจจุบันมีผู้นิยมซื้ออาหารเพื่อสุขภาพใน รูปแบบต่างๆ ในราคาแสนแพงมารับประทานด้วยเชื่อว่าจะทำให้สุขภาพดี แข็งแรง ปลอดภัยจาก โรคนั้นตามแรงโฆษณาของผู้ผลิตและจำหน่าย ซึ่งความเชื่อเช่นนี้ได้ขยายวงออกไปอย่างรวดเร็วจน กลายเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีว่าหากต้องการให้คนที่ตนรักและเคารพนับถือมีสุขภาพดี ก็ต้อง พยายามจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพมาให้รับประทาน ดังเห็นได้จากเวลาที่ไปเยี่ยมไข้มักจะนำเอา อาหารเพื่อสุขภาพชนิดต่างๆ ตามโฆษณาไปเป็นของเยี่ยม (กรรองทอง วิจิตรคานูภาพ, 2534: 118)

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ความหมาย ตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 มิได้ให้คำจำกัด ความของคำว่า "ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร" ไว้ และก็ไม่มีประกาศกระทรวงสาธารณสุขที่ออกภายใต้ พระราชบัญญัติฉบับนี้ เฉพาะสำหรับผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 90 (พ.ศ.2528) เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารมีวัตถุประสงค์พิเศษ(3) ก็มีเพียงแต่คำจำกัดความของคำ ว่า "อาหารมีวัตถุประสงค์พิเศษ" หมายความว่า "อาหารที่ผลิตขึ้นโดยมีกรรมวิธี สุคร หรือส่วน ประกอบเฉพาะเพื่อใช้ตามความต้องการพิเศษอันเนื่องมาจากสภาวะทางฟิสิกส์ หรือสรีรวิทยา หรือ ความเจ็บป่วย หรือความผิดปกติของร่างกาย โดยมีลักษณะ รูปร่าง หรือชนิดและปริมาณของส่วน ประกอบ แตกต่างไปจากอาหารชนิดเดียวกันที่ใช้โดยปกติอย่างเห็นได้ชัด"

ความหมายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Dietary Supplement) ที่ใช้กันอยู่อย่างไม่เป็น ทางการ หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานโดยตรงนอกเหนือจากการรับประทานอาหารตามปกติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ซึ่งมักอยู่ในรูปลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผง เกลลี่ ของเหลว หรือลักษณะอื่น ๆ โดยมีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพปกติ มิใช่สำหรับผู้ป่วย ซึ่งหากพิจารณาตามความหมายนี้แล้วจะเห็นว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ได้ถูกบังคับภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 90 (พ.ศ.2528) แต่อย่างใด เนื่องจากในประกาศฯ ดังกล่าว ระบุชัดเจนว่าใช้ตามความต้องการพิเศษ อันเนื่องมาจากสภาวะทางฟิสิกส์ หรือสรีรวิทยา หรือความเจ็บป่วย หรือความผิดปกติของร่างกาย ขณะที่ความหมายของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมุ่งใช้กับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพปกติมิใช่ผู้ป่วย (คณะกรรมการอาหารและยา สำนักงาน , 2539: 26)

ใน Dietary Supplement Health and Education Act of 1994 หรือ DSHEA ของสหรัฐอเมริกา ได้ให้คำจำกัดความที่ค่อนข้างชัดเจนว่าหมายถึงผลิตภัณฑ์ (ยกเว้นยาสูบ) ที่มีสารดังต่อไปนี้อย่างน้อยหนึ่งชนิด คือ

- 1) วิตามิน (vitamin)
- 2) แร่ธาตุ (mineral)
- 3) กรดอะมิโน (amino acid)
- 4) สารอาหารที่ใช้เสริมอาหารเพื่อเพิ่มปริมาณให้ได้ตามที่ควรได้รับ
- 6) สารสำคัญที่ได้กล่าวนำข้างต้น ไม่ว่าจะอยู่ในรูปที่เข้มข้น (concentrate) เป็นสารสกัด (extract) เป็นเมตาโบไลต์ (metabolite) เป็นส่วนประกอบ (constituent) หรือเป็นส่วนผสมของสารสำคัญหลายๆอย่าง

- เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้สำหรับรับประทาน ไม่ว่าจะอยู่ในรูปเม็ด แคปซูล หรือของเหลว
- มิใช่สำหรับเป็นอาหารที่รับประทานปกติ หรือรับประทานเคี้ยวๆ
- ต้องระบุบนฉลากว่า "Dietary Supplement"

ให้รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่มีการจำหน่ายในรูปผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรืออาหารอยู่ก่อนแล้ว เช่นยาใหม่ ที่ได้รับการอนุมัติแล้ว ยาปฏิชีวนะที่ได้รับการรับรองแล้ว หรือผลิตภัณฑ์ชีวภาพที่มีใบอนุญาตแล้ว (คณะกรรมการอาหารและยา สำนักงาน , 2542: 21 )

### 1.1 ชนิดของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ

ในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์มากมายหลายชนิดที่จำหน่ายในประเทศไทย บางชนิดพัฒนามาจากสมุนไพรพื้นบ้านที่มีการใช้มานาน บางชนิดมีผลการวิจัยทางการแพทย์ เกษฏรวิทยาหรือวิทยาศาสตร์ จากนักวิจัยในมหาวิทยาลัย หน่วยงานราชการ หรือจากบริษัทผู้ผลิตผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร นอกจากนี้มีการนำบรรจุเข้าจากต่างประเทศโดยตรงหรืออาจนำเข้าวัตถุดิบเพื่อนำมาแปรรูปผลิตภัณฑ์สำเร็จหรือนำเข้าบรรจุเพื่อจำหน่ายภายในประเทศ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คุณลักษณะพิเศษของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีดังนี้

1. ส่วนใหญ่นำเข้าจากต่างประเทศ
2. มีราคาแพง
3. อ้างว่ามีคุณสมบัติส่งเสริมสุขภาพ โดยที่อาหารปกติธรรมดาไม่มี
4. สรรพคุณของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารขณะซื้อขายในท้องตลาดมักเกินความจริง
5. ผลการที่ติดจะมักอ้างสรรพคุณเกินจริง และตรวจสอบยาก
6. การซื้อขायมักเป็นแบบขายตรง หรือขายทางไปรษณีย์ มิได้วางในร้านค้าทั่วไป จึงเป็นสิ่งที่ผู้ขายใช้เป็นข้ออ้างว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่า ไม่สามารถหาซื้อได้ตามปกติธรรมดาพิเศษสำหรับบุคคลบางกลุ่มเท่านั้น (กนกวรรณ ทิระวงศ์, 2544 : 84)

## 1.2 ประเภทของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอาจแบ่งตามคุณสมบัติ และประสิทธิภาพที่เด่นๆของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารออกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบำรุงร่างกาย ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้มักมีการเสนอประสิทธิภาพว่าเป็นอาหารบำรุงร่างกาย บริโภคแล้วมีสุขภาพดี เช่น โปรตีนแคปซูล ชุปไก่สกัด รังนก วิตามิน และเกลือแร่ต่างๆ

กลุ่มที่ 2 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อป้องกันและรักษาโรค ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้เสนอสรรพคุณในการป้องกันและรักษาโรคบางชนิด เช่น น้ำมันปลาเสนอสรรพคุณในการป้องกันการอุดตันหลอดเลือด เลซิดินเสนอสรรพคุณช่วยลดการดูดซึมโคเลสเตอรอลในลำไส้เล็กและในกระแสเลือด กระดุกอ่อนปลาฉลามเสนอสรรพคุณในการรักษาโรคมะเร็ง

กลุ่มที่ 3 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อลดความอ้วน ควบคุมน้ำหนัก ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้จะมีคุณค่าอาหารน้อยมาก เสนอสรรพคุณว่าเป็นอาหารที่เพิ่มปริมาณ เมื่อบริโภคแล้วอิม นอกจากช่วยลดความอ้วนแล้วยังช่วยให้เพิ่มปริมาณกากอาหาร ทำให้ท้องผูก เช่น โยอาหารจากพืช สารสกัดจากส้มแขก และยังมีสารอีกประเภทหนึ่งที่เสนอสรรพคุณว่าช่วยลดการดูดซึมของไขมันจากอาหารที่บริโภค เช่น สารสกัดจากเปลือกสัตว์ทะเล (Chitosan) (อมรเทพ กลิ่นสุคนธ์, 2544 : 103)

กลุ่มที่ 4 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อความงาม ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้เสนอสรรพคุณในการบำรุงผิวหนัง ลดริ้วรอยเหี่ยวย่น ช่วยชะลอความแก่ เช่น อิมิเดิน (Imideen) ซึ่งเป็นอาหารบำรุงผิวมี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ได้รับความนิยม ได้แก่

1.1.1 วิตามิน วิตามินเป็นสารอินทรีย์ที่ร่างกายต้องการในปริมาณที่น้อยมาก (หน่วยเป็น มิลลิกรัมหรือ ไมโครกรัม) แต่ขาดแล้วทำให้เกิดโรคขาดวิตามินได้ ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ วิตามิน หรือสังเคราะห์โดยจุลินทรีย์ในทางเดินอาหารแต่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จำเป็นต้องได้รับจากอาหาร การเสริมวิตามินหลายชนิดลงไปผลิตภัณฑ์อาหารเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้บริโภคได้รับวิตามินที่มีประโยชน์ การเสริมเกลือแร่บางชนิดลงในผลิตภัณฑ์อาหาร หรือแพทย์อาจแนะนำให้ผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุบริโภควิตามินในรูปแบบเม็ดยา เพื่อป้องกันโรคขาด วิตามิน

1.1.2 เกลือแร่ เป็นสารที่มีอยู่ในอาหารในปริมาณน้อย เกลือแร่เป็นส่วนประกอบของฟัน และกระดูกบางชนิดเป็นโคแฟกเตอร์ ช่วยในการทำงานเอนไซม์ บางชนิดทำหน้าที่ควบคุมสมดุล กรด - ด่าง หรือสมดุลน้ำภายในร่างกาย มีการเสริมเกลือแร่หลายชนิดลงในผลิตภัณฑ์เพื่อป้องกัน หรือบรรเทาอาการขาดเกลือแร่ในชุมชน

1.1.3 สมุนไพร ส่วนใหญ่นำมาบริโภคกัน โดยตรงหรือผ่านกระบวนการแปรรูปเบื้องต้น สำหรับขงน้ำคั้น นอกจากนี้ในปัจจุบันยังมีการสกัดสารสำคัญจากสมุนไพร เช่น Ginsenoside จาก โสม เพื่อเสริมอาหารในอาหารต่างๆหรือใช้เป็นวัตถุเติมสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ปัญหาของการใช้สมุนไพร คือขาดข้อมูลเกี่ยวกับสารที่ออกฤทธิ์ในสมุนไพรหลายชนิดที่นำมาใช้เสริมสุขภาพ ปริมาณที่ควรใช้ ผลข้างเคียง และความเป็นพิษ เป็นต้น (อรอนงค์ วัฒนจินดา, 2545 : 87)

นอกจากการแบ่งชนิดของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ตามชนิดของสารเป็นองค์ประกอบหลัก ดังกล่าวข้างต้นแล้ว อาจแบ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารออกตามวัตถุประสงค์การใช้ หรือหลักฐานทาง วิทยาศาสตร์สนับสนุนดังต่อไปนี้

1. เพื่อสุขภาพทั่วไป ได้แก่ วิตามิน เกลือแร่ กรดอะมิโน กรดไขมัน โยอาหาร
2. เพื่อเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา เช่น
  - เพิ่มความสามารถในการเผาผลาญพลังงาน
  - สำหรับชดเชยเกลือแร่
  - เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ
  - เพื่อให้มีความทนต่อการออกกำลังกายที่หนัก หรือความเครียด
3. เพื่อบำรุงประสาท ช่วยในเรื่องของความจำ
4. ป้องกัน โรคหรือบรรเทาอาการ

กรดอะมิโนอิมิดีน(Amino Imideen) ซึ่งสกัดจากปลาทะเลชนิดหนึ่งที่มีคุณสมบัติพิเศษทำหน้าที่ฟื้นฟูสภาพผิว (มาลี จีรวงศ์ศรี, 2542 : 68)

โดยที่กลุ่มเป้าหมายหลักของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 คือ คนในวัยชรา และวัยทำงาน ส่วนกลุ่มเป้าหมายของผลิตภัณฑ์กลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 มักเป็นผู้หญิงทุกวัย (โกมาตร ทวีสุขไทย, 2544 : 206)

นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งได้หลายลักษณะแต่ในที่นี้จะแบ่งตามวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการผลิต (ดวงกมล บุญพูน, 2545: 84 )

1. ผลิตภัณฑ์อาหารกลุ่มสารสกัดจากพืช เช่น กลุ่มเส้นใยอาหาร สารสกัดว่านหางจระเข้ สารสกัดจากใบแป๊ะก๊วย ชาเขียวสกัด เห็ดหอมสกัด
2. ผลิตภัณฑ์อาหารกลุ่มสารสกัดจากสัตว์ เช่น ชูบไก่สกัด โปรตีนจากปลาทะเล เปลือกหอยนางรม เปลือกไข่นกอินทรี สารสกัดจากเปลือกสัตว์ทะเล ตะพาบผง โปรตีนจากเปลือกไข่ผงหอยนางรม
3. ผลิตภัณฑ์อาหารกลุ่มน้ำมัน และน้ำมันปลา เช่น เลซิทิน น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส น้ำมันปลา น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันจมูกข้าวสาลี น้ำมัน กระเทียม กรดไขมันกลุ่ม โอเมก้า 3 ผลิตภัณฑ์น้ำมันปลาจลา
4. ผลิตภัณฑ์อาหารกลุ่มโปรตีน วิตามินเกลือแร่ เช่น คอลลาเจน วิตามินรวม วิตามินบีรวม กรดอะมิโน โปรตีนซอพเจลดแคปซูล เบต้าแคโรทีนธรรมชาติ โทมัสสกัด วิตามินซี แร่ธาตุอื่นๆ เช่น สังกะสี โครเมียม โคลีน ไบโอดีน
5. ผลิตภัณฑ์อาหารกลุ่มรัฐพืช เช่น รำข้าวสาลีชนิดเม็ด ผลิตภัณฑ์รัฐพืชสกัด และอื่นๆ ผลิตภัณฑ์อาหารกลุ่มอื่นๆ เช่น ผลิตภัณฑ์จากผึ้ง (prolis) นมผึ้ง (royal jelly) บริวเวอร์รี่สค์ชนิดเม็ด นมเปรี้ยวชนิดแคปซูล โคเอนไซม์ คิว 10 ซีลีเนียมยีสต์

นอกจากนี้ได้แบ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารตามแหล่งที่มา ออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ผลิตภัณฑ์จากพืช ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกลุ่มนี้ผลิตมาจากต้นกำเนิดซึ่งเป็นพืช เช่น น้ำมันดอกอีฟนิ่งพริมโรสสกัดมาจากเมล็ดดอกอีฟนิ่งพริมโรส สาหร่ายคลอเรลลาผลิตจากสาหร่ายเซลล์เดียวคลอเรลลา เลซิทินผลิตจากส่วนที่เหลือหลังจากสกัดจากถั่วเหลืองแล้ว
2. ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกลุ่มนี้ผลิตมาจากต้นกำเนิดซึ่งเป็นสัตว์ เช่น น้ำมันปลาเป็นผลิตภัณฑ์ที่สกัดมาจากปลาทะเล ไคโทซานสกัดมาจากเปลือกสัตว์ทะเลหรือกระดูกงู นมผึ้งเป็นผลิตภัณฑ์ของผึ้งงาน สกาลีนเป็นผลิตภัณฑ์จากน้ำมันตับปลาจลา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ผลิตภัณฑ์จากจุลินทรีย์ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกลุ่มนี้ยังไม่ค่อยเป็นที่รู้จักของคนไทยมากนัก เป็นผลิตภัณฑ์ซึ่งได้จากเชื้อจุลินทรีย์ เช่น นมเปรี้ยวชนิดแคปซูล, ยีสต์ซึ่งมีวิตามินบีต่างๆ สูง เชื้อแลคโตบาซิลลัส (*Lactobacillus sp.*) เชื้อบีฟิโดแบคทีเรีย (*Bifidobacteria sp.*) (นฤมล โกมลเสริน, 2544 : 2-6)

ผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการขึ้นทะเบียนใช้ฉลากอาหารประเภทที่มีวัตถุประสงค์พิเศษผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทั้งในประเทศ และสั่งนำเข้าจากต่างประเทศ จากกองควบคุมอาหารสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ( อย.) กระทรวงสาธารณสุข ช่วงปี พ.ศ.2538 - 2542 มีจำนวนมากและหลากหลายชนิด ( สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2539 ก; สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2542 ข) ได้แก่

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 1. เกสรผึ้ง                 | 2. เลซิดิน                                |
| 3. กระเทียมผงสกัด           | 4. น้ำมันกระเทียม                         |
| 5. วิทเจอร์ม ออยล์          | 6. บอราจ ออยล์                            |
| 7. น้ำมันปลา                | 8. น้ำมันอีฟนิ่งพริสโรส                   |
| 9. น้ำมันเมล็ดคิลิปปี       | 10. ผลิตภัณฑ์จากน้ำมันตับปลาจลตาม         |
| 11. กระดูกอ่อนปลาจลตาม      | 12. คับวับชนิดแคปซูล                      |
| 13. สาหร่ายเกลียวทอง        | 14. สาหร่ายคลอเรลลา                       |
| 15. สาหร่ายอัดเม็ด          | 16. หญ้าอัลฟัลฟา                          |
| 17. โปรตีนชนิดแคปซูล        | 18. ยีสต์ชนิดเม็ด                         |
| 19. กรดอะมิโนชนิดแคปซูล     | 20. โค - เอนไซม์ คิว 10                   |
| 21. โปรตีนจากปลาทะเลอัดเม็ด | 22. สารสกัดจากเปลือกกล้วยทะเล             |
| 23. สารสกัดจากใบแปะก๊วย     | 24. สารสกัดจากส้มแขก                      |
| 25. สารสกัดจากผลมะนาว       | 26. สารสกัดจากเม็ดองุ่น                   |
| 27. นมเปรี้ยวชนิดแคปซูล     | 28. โคลีนชนิดเม็ด                         |
| 29. แคลเซียมชนิดแคปซูล      | 30. กลูโคแมนแนน (ใยอาหารชนิดแคปซูล)       |
| 31. คลอลาเจน                | 32. น้ำทะเลเข้มข้นจากทะเลสาบน้ำเค็มยูทาห์ |

### คุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่กำลังได้รับความนิยมการบริโภคในปัจจุบัน ผู้บริโภคทั่วไปยังมีความเข้าใจว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องได้รับเช่นเดียวกับอาหารที่บริโภคอยู่ประจำ บางรายอาจจะบริโภคผลิตภัณฑ์ทดแทนอาหารในแต่ละมื้อ คนกรุงเทพมหานครจำนวนไม่น้อยนิยมบริโภคอาหารเสริมหลายชนิด ซึ่งมีราคาแพง โดยที่ยังไม่มีข้อพิสูจน์เป็นที่แน่ชัดว่ามีประโยชน์โดยตรงต่อร่างกาย การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยที่ปล่อยละเลยอาหารหลักที่จำเป็นนั้นเป็นภัยต่อสุขภาพ เช่น ผลิตภัณฑ์ประเภทเครื่องดื่มบางชนิดที่มีการปนเปื้อนอยู่มาก ค่อยคุณค่าทางโภชนาการมีราคาแพงเมื่อเทียบกับคุณค่าทางโภชนาการ หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดเม็ดและแคปซูลบางชนิด ถ้าบริโภคมากเกินไปอาจทำให้เกิดโรคพิษสะสมจากวิตามิน (นงนาฎ เทียนประเสริฐ, 2540: 135)

กลุ่มนักวิชาโภชนาการและกลุ่มนักวิชาการ ได้พยายามชี้แจงให้ผู้บริโภคเห็นว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่จำหน่ายในท้องตลาดส่วนใหญ่ไม่ได้มีคุณค่าทางโภชนาการมากมายหรือจำเป็นต่อบริโภคเป็นประจำ โดยเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยทั่วไป เช่น ค่าทางโภชนาการผลิตภัณฑ์ธัญพืชซึ่งจะต้องรับประทานธัญพืชถึง 30 ขวด จึงจะได้รับโปรตีนเทียบเท่ากับการรับประทานไข่ 1 ฟอง และจะต้องรับประทานอาหารธัญพืชถึง 40 ขวด จึงจะเทียบเท่ากับโปรตีนจากนมสด ขนาด 250 มิลลิลิตร 1 ถ้วย นอกจากนี้สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ทำการวิจัยพบว่าผลิตภัณฑ์แกสรี่ง 1 เม็ด มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าไข่ไก่ 1 ฟอง (เปรมจิตต์ สิทธิศิริ, 2538 : 232)

ส่วนความจำเป็นในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้น ทางโภชนาการจัดว่าบุคคลที่ต้องดูแลเรื่องการเสริมอาหารเป็นพิเศษ ได้แก่ ทารก เด็กวัยก่อนเรียน หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และผู้สูงอายุ เพราะบุคคลนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระอย่างรวดเร็วเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารที่จำเป็น ผู้ป่วยก็เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่สมควรจะได้รับอาหารเสริมเป็นพิเศษ เพราะผู้ป่วยไม่สามารถจะรับประทานอาหารน้อยกว่าตามปกติ เนื่องจากระบบต่างๆของร่างกายไม่ปกติเหมือนคนธรรมดาไม่เจ็บป่วย สำหรับผู้ใหญ่ที่หยุดการเจริญเติบโตแล้วยังต้องการสารอาหารเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันและซ่อมแซมส่วนสึกหรอ ถ้าได้รับอาหารปกติไม่เพียงพอก็ต้องได้รับประทานอาหารน้อยกว่าวันละ 1,000 แคลอรี หรือรับประทานอาหารที่มีลักษณะจำกัดอาหารในด้านความหลากหลาย เนื่องจากการแพ้อาหารหรือเลือกรับประทานอาหารบางชนิด รวมถึงกลุ่มคนที่รับประทานอาหารมังสวิรัต้อย่างเคร่งครัดด้วย จะเห็นได้ว่าร่างกายต้องการอาหารเสริมเฉพาะบุคคลบางกลุ่ม และเฉพาะกรณีที่เจ็บป่วยทำให้ไม่สามารถใช้อาหารบางอย่างได้ตามปกติแล้วร่างกายของคนเราต้องการสารอาหารในปริมาณที่แตกต่างกันไปตามเพศ วัย อายุ อาชีพ หากเราบริโภค

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาหารหลัก 5 หมู่ จะได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อร่างกายมีการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ รักษาร่างกายให้แข็งแรง ก็ไม่จำเป็นต้องซื้อหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมาบริโภคซึ่งเป็นการฟุ่มเฟือย โดยใช่เหตุ (วินัย ตะห์ตัน, 2542: 148)

### กฎหมายควบคุมและฉลากของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ

ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่มีส่วนผสมอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อาจเป็นทั้งสารและไม่ใช่สารอาหาร เช่น วิตามิน เกลือแร่ กรดไขมัน กรดอะมิโน โปรตีน โยฮาทาไรโบ ไทโคเดมิคัล สุนัขไพโร ไพโร-ฟรีไบ โอติค สารให้ความหวานแทนน้ำตาล สารทดแทนไขมัน เป็นต้น สารเหล่านี้อาจมีอยู่ในธรรมชาติ หรืออาจเป็นสารที่ได้มาจากการสังเคราะห์ให้เหมือนกับสารธรรมชาติ และใช้เติมในอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ

การผลิตอาหารเพื่อสุขภาพจะมีความยุ่งยากกว่าการแปรรูปอาหารปกติบางประการ เช่นจะต้องรักษาคุณค่าของสารที่มีประโยชน์ในอาหารไว้ให้มากที่สุด นั้นอาจจำเป็นต้องใช้วิธีการแปรรูปให้น้อยที่สุดหรือไม่ใช้ความร้อน ซึ่งทำให้โอกาสที่จุลินทรีย์ทำให้อาหารเกิดการเน่าเสียหรือทำให้เกิดโรค ถ้ามีกรรมวิธีในการผลิตไม่เหมาะสม ปัญหาอีกด้านหนึ่งของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ความปลอดภัยของสารที่นำมาใช้เสริมในผลิตภัณฑ์ เนื่องจากสารหลายชนิดแม้จะพบอยู่ในธรรมชาติ แต่ยังไม่มีการศึกษาด้านความเป็นพิษ หรือยังไม่ได้มีการศึกษาปริมาณที่เหมาะสมที่ควรเสริมในอาหารชนิดต่างๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้บริโภค โดยไม่ทำให้เกิดโทษหรือเป็นพิษขึ้น นอกจากนี้การโฆษณาอวดอ้างประโยชน์ของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพจะมีกรอบหรือเกณฑ์ที่หน่วยงานของรัฐได้กำหนดขึ้นอย่างเข้มงวด เพื่อคุ้มครองผู้บริโภคไม่ให้ถูกหลอกลวงหรือถูกเอาเปรียบจากผู้ผลิตอาหาร ซึ่งทำให้ผู้ผลิตอาหารเพื่อสุขภาพจะต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

การควบคุมความปลอดภัยของอาหารเพื่อสุขภาพ จะมีกฎหมายและหน่วยงานควบคุมหรือกำกับให้ผู้ผลิตอาหารปฏิบัติตาม ตัวอย่างเช่นในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศญี่ปุ่น ซึ่งมีผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ เช่น functional foods, nutraceuticals, fortified products, dietary supplement, health foods ฯลฯ มากมายหลายชนิดออกสู่ตลาดจะมีกฎหมายที่ควบคุมผลิตภัณฑ์อาหารและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อช่วยคุ้มครองผู้บริโภค ในประเทศไทยส่วนใหญ่ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพยังคงเป็นผลิตภัณฑ์นำเข้า และเริ่มมีการผลิตอาหารบางชนิดภายในประเทศ ซึ่งการควบคุมเป็นหน้าที่ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา(อย.) กระทรวงสาธารณสุข ควบคุมดูแลด้านลักษณะการผลิต คุณภาพ มาตรฐาน ความปลอดภัย และฉลากของผลิตภัณฑ์อาหาร และห้ามโฆษณาอาหารเพื่อสุขภาพว่าสามารถรักษาหรือบรรเทาอาการของโรคหรือห้ามระบุ health claims บนฉลากอาหาร ประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 68 (พ.ศ. 2525) และ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ฉบับที่ 95 (พ.ศ. 2528) มีการกำหนดเรื่องฉลากอาหาร เช่น ชื่ออาหาร เลขทะเบียนตำรับอาหาร (สำหรับอาหารที่ต้องขึ้นทะเบียนตำรับอาหาร) ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้บรรจุหรือจำหน่าย ประเทศผลิต (กรณีอาหารนำเข้า) น้ำหนักสุทธิ ส่วนประกอบสำคัญ วันผลิตและวันหมดอายุ ฯลฯ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 มีการจัดตั้งคณะกรรมการพิจารณาการแสดงคุณค่าโภชนาการบนฉลากอาหาร และจัดทำประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541 เรื่องฉลากโภชนาการ ซึ่งบังคับให้แสดงผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ เช่น แคลเซียม เสริมวิตามิน เสริมใยอาหาร ฯลฯ หรืออาหารที่มีการใช้คุณค่าทางโภชนาการมาส่งเสริมการขาย เช่น บำรุงร่างกายเพื่อสุขภาพ ฯลฯ หรือส่วนอาหารให้ระบุฉลากโภชนาการโดยสมัครใจ ซึ่งมีกฎหมายนี้พิมพ์ในราชกิจจานุเบกษาฉบับทั่วไป เล่ม 155 ตอนที่ 47 ง. ลงวันที่ 11 มิถุนายน 2541 และมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 8 ธันวาคม 2541 ส่วนผลิตภัณฑ์เสริมอาหารควบคุมด้วยประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 238 พ.ศ. 2544 แม้เป็นผลิตภัณฑ์นำเข้าต้องระบุฉลากภาษาไทยและแจ้งสูตรหรือส่วนประกอบแก่ อย. เพื่อขออนุญาตจำหน่าย (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนสุขภาพ, 2546: 72)

ฉลากโภชนาการ (Nutrition labeling) ซึ่งกำหนดให้ผลิตภัณฑ์อาหารที่ใช้คุณค่าทางโภชนาการเป็นจุดขายผลิตภัณฑ์ จะต้องต้องมีข้อมูลโภชนาการ หรือ Nutrition Facts แสดงปริมาณสารอาหารสำคัญที่เกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการของคนไทย เพื่อให้ข้อมูลแก่ผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร และเพื่อกระตุ้นปรับปรุงคุณภาพการผลิตเพื่อรักษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร หรือเพื่อผลิตอาหารที่มีการเสริมด้วยสารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งได้ใช้หลักการ Codex และคล้ายกับฉลากโภชนาการของประเทศสหรัฐอเมริกา

ในประเทศสหรัฐอเมริกา ทั้งอาหารปกติและอาหารที่มีการเสริมสารต่างๆ อยู่ในความควบคุมของ The Food and Drug Administration (FDA) โดยใช้กฎหมาย The Federal Food and Drug and Cosmetic Act (FFDCA) ซึ่งมีใช้ในปี ค.ศ 1990 ได้มีกฎหมายเกี่ยวกับฉลากบนอาหารที่เรียกว่า The Nutritional Labeling and Education Act 1990 (NLEA) ซึ่งให้ผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปต้องแสดง Nutrition Facts บนฉลากเพื่อให้ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของอาหารนั้น และในปี ค.ศ 1994 มีกฎหมายเกี่ยวกับฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เรียกว่า The Dietary Supplement Health and Education Act 1994 (DSHEA) ซึ่งมีกฎหมายทั้งสองกำหนดให้ผลิตภัณฑ์อาหารและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะต้องมีชื่อผลิตภัณฑ์ ชื่อแสดงชนิดหรือสมบัติเฉพาะของผลิตภัณฑ์ ข้อมูลทางโภชนาการ ส่วนประกอบ ปริมาณสุทธิ สถานที่ตั้งของผู้ผลิตหรือตัวแทนจำหน่าย แต่อาจมีรายละเอียดแตกต่างกันไประหว่างซึ่งควบคุมอาหารปกติ NLEA และ DSHEA ซึ่งเป็นกฎหมายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร การใช้กฎหมายฉบับใดสำหรับผลิตภัณฑ์อาหารใดขึ้นกับลักษณะของอาหาร การระบุฉลาก วิธีการวางตลาด และการโฆษณา เช่น ผลิตภัณฑ์เสริม นมผงขายตาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ร้านขายยา ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ หรือขายตรง มากกว่าที่จะต้องวางขายในแหล่งจำหน่ายอาหารทั่วไป (วิศิฐ ว่าจะลิต และคณะ, 2538 : 197)

### การระบุคุณค่าโภชนาการและส่วนประกอบอาหาร

ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นประเทศแรกที่ออกกฎหมายบังคับให้มีฉลากโภชนาการ (Nutrition labeling) บนผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปและกำหนดข้อมูลบนฉลากโภชนาการหรือ Nutrition Facts ที่ให้แสดงบนฉลากอาหารซึ่งประเทศไทยก็ได้ใช้เป็นแนวทางในการจัดข้อมูลโภชนาการของประเทศไทยโดยข้อมูลในส่วนของ Nutrition Facts จะให้ข้อมูลแก่ผู้บริโภคว่าเมื่อรับประทานอาหารนั้น 1 หน่วยบริโภค จะได้รับสารอาหารต่างๆในปริมาณเท่าใด และเป็นสัดส่วนเท่าไรของปริมาณที่ควรบริโภคต่อวัน ซึ่งจะต้องเป็นข้อมูลให้ผู้บริโภคได้ใช้สำหรับการตัดสินใจเลือกซื้อ หรือบริโภคอาหารนั้นข้อมูลบน Nutrition Facts ประกอบด้วยส่วนที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

1. ขนาดของ 1 หน่วยบริโภค (1 serving size) ของอาหารนั้น หรือปริมาณที่บริโภคใน 1 ครั้ง เช่น ขนมขบเคี้ยวเท่ากับ 30 กรัม เครื่องดื่มเท่ากับ 240 มิลลิลิตร เป็นต้น ซึ่งเมื่อบริโภคในปริมาณนี้จะได้รับสารอาหารเท่ากับที่ระบุใน Nutrition Facts

2. ขนาดของจำนวนหน่วยบริโภคต่อ 1 ภาชนะบรรจุ (serving per container) ตัวอย่างเช่น ในกล่องมีขนมขบเคี้ยว 120 กรัม ดังนั้น serving per container ที่ระบุในฉลากจะเท่ากับ 4 หรือน้ำผลไม้ 1 กล่อง ปริมาตร 240 มิลลิลิตร จะเท่ากับ 1 เป็นต้น

3. ปริมาณสารอาหารต่อ 1 หน่วยบริโภค ( ยกเว้นสำหรับ วิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก) สำหรับประเทศสหรัฐอเมริกาคำหนดให้แสดงสารอาหาร 14 ชนิด ซึ่งอาหารที่มีความเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการในคนอเมริกัน ได้แก่ Calories from fat, Saturated fat, Cholesterol, Sodium, Carbohydrate, Dietary fiber, Sugar, Protein, Vitamin A, Vitamin C, Calcium และ Iron สำหรับประเทศไทยเพิ่มการแสดงสารอาหารอีก 2 ชนิด ตามปัญหาโภชนาการของประเทศไทย คือ วิตามินบีหนึ่งและวิตามินบีสอง (มลศิริ วิโรทัย, 2545 : 260 )

### พฤติกรรมการบริโภค

ในการซื้อขายแลกเปลี่ยนหรือจ่ายเงินเพื่อรับบริการต่าง ๆ นั้นผู้บริโภคมักเป็นฝ่ายเสียเปรียบเสมอ ทั้งนี้ด้วยสาเหตุต่าง ๆ กันแล้วแต่กรณีคือ การขาดความรู้เกี่ยวกับระบบเศรษฐกิจที่เกี่ยวกับการซื้อขายแลกเปลี่ยนของผู้บริโภคเอง การเอาเปรียบในเชิงการค้าของผู้ให้บริการหรือผู้ขาย การขาดศีลธรรมอันดีและที่สำคัญที่สุดคือผู้บริโภคขาดการรวมกลุ่ม( ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์, 2540 : 94)

## นิสัยของผู้บริโภค

ผู้บริโภค มีอุปนิสัยใจคอและลักษณะต่างๆ กัน ในการซื้อขายแลกเปลี่ยนหรือรับบริการ ซึ่งผลทำให้เกิดความเสียเปรียบ ทั้งในด้านราคา คุณภาพ และปริมาณของสินค้าและบริการอาจแบ่งผู้บริโภคออกตามลักษณะการซื้อได้คือ

1. ขอบซื้อของถูก จากคำเล่า การโฆษณา เมื่อทราบว่าถูกก็รีบซื้อไว้ก่อน โดยไม่พิจารณาถึงคุณภาพ หรือบางที่ยังไม่แน่ใจว่าราคาถูกจริงหรือไม่จริง
2. ต้องการของแถม ราคาถูกแพงไม่ว่าเพราะต้องการของแถม คำว่าของแถมทำให้เข้าใจว่าให้โดยไม่คิดเงิน ความจริงผู้ผลิตบวกราคาเข้าไว้แล้ว ถ้าของดีขายได้ดี คงไม่มีใครมาแถมอะไรให้อีก ข้อเท็จจริงแล้วของนั้นขายไม่ดี เพราะคุณภาพไม่ดี หรือด้วยสาเหตุใดๆก็แล้วแต่ ถ้าแถมของให้ดังกอย่างผู้ซื้อคงต้องการ
3. ซื้อตั้งแต่ เมื่อเห็นสินค้าแล้ว ยังนึกไม่ออกว่าจะเอาไปทำอะไร จะให้ใครดีคุณภาพก็พอใช้ได้ ราคาก็พอสมควร จะซื้อดีหรือไม่ดีหนอ คิด ไปคิดมา ซื้อที่ซื้อ
4. ไม่มีหลักเกณฑ์ เดินๆ ไป เจอของก็ซื้อ เขานำมาขายที่บ้านก็ซื้อ คุณภาพเป็นอย่างไรไม่ทราบแน่ ราคายุติธรรมหรือไม่ไม่สนใจ จำเป็นจะต้องซื้อหรือไม่ ไม่ได้คิดซื้อไว้หนอยก้แล้วกัน
5. ซื้อโฆษณา จะมีสินค้าใดบ้างว่าคุณภาพไม่คอยดี คงไม่มี คงมีแต่คุณภาพดี คุณภาพเขียนโฆษณาทั้งหนังสือพิมพ์ วิทยุ และโทรทัศน์ คงจะมีดีแน่ไม่ผิดหวัง ซื้อเสียหนอยเพราะแก่โฆษณานัก ถ้าไม่ดีเขาคงไม่มาโฆษณาเป็นแน่
6. นิยมของแพง ของแพงย่อมดีกว่าของถูกถึงแพงหนอยก็ผู้มีคนจำนวนไม่น้อยที่คิดทำนองนี้ ทำให้เกิดความเสียเปรียบเป็นอย่างมากในเรื่องราคา
7. ซื้อความงามของห้อง ห่อสวย ขวดงาม กระป๋องน่ารัก เป็นส่วนหนึ่งล่อตาล่อใจผู้บริโภคได้มาก คุณภาพและราคาไม่ต้องพูดถึง
8. ไม่ต่อราคา ของบางอย่าง หรือหลายร้อยอย่าง ที่ผู้ขายของบอกราคาไว้ให้ต่อหรือเผื่อมีผู้ต่อราคา ทำให้ผู้บริโภคเสียเปรียบ
9. ซื้อชิงโชค ผู้บริโภคเป็นจำนวนมากมาเป็นโรคการพนันขึ้นสมอง อยากรวยทางลัด อยากเสี่ยงโชค นิดก็เสี่ยงหนอยก็เสี่ยง เผื่อจะมีโชคกับเขาบ้าง สินค้าที่ขายด้วยการเสี่ยงโชคหรือจัดให้มีการชิงโชค หรือจัดให้มีการชิงรางวัล ผู้ขายได้รับประโยชน์มากมาย ส่วนผู้บริโภคเป็นฝ่ายเสียเปรียบอย่างมหาศาล
10. ซื้อยี่ห้อ ของบางอย่างหรือหลายๆ อย่างมีขายมานานปี จนจำชื่อกันขึ้นใจราคาจะเป็นประการใดไม่สนใจ บางทีมีคุณภาพดีกว่าและราคาถูกกว่า ก็ยังมีความเห็นและเชื่อว่า ยี่ห้อที่ตนเองเคยรู้จักหรือเคยใช้นั้น ดีกว่าเสมอ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

11. ชื่อเพื่อเกียรติ สินค้าบางประเภท มีการโฆษณาชวนให้เข้าใจว่า ถ้ามีไว้หรือซื้อไว้จะ ทำให้ผู้ให้เกียรติ มีศักดิ์ มีหน้ามีตา หรืออยู่ในสังคมชั้นสูงและผู้บริโภคเป็นจำนวนมากที่เห็นคล้อย ตาม ก็ตกอยู่ในลักษณะของการเสียเปรียบ

12. ไม่ถามราคา ผู้บริโภคเป็นจำนวนมาก ไม่ชอบ ไม่นิยม ไม่เคยจินตนาการถามราคา สิ่งของสินค้า หรือบริการ เขาเท่าไรที่เท่านั้น ควักเงินจ่ายให้ทันที การทำเช่นนี้เป็นการดีในเชิง การค้าของผู้ค้า แต่ในฐานะผู้บริโภคแล้ว มีแต่ทางเสียเปรียบ

13. ไม่สอบราคา ไม่สืบราคาหรือไม่สอบราคา มักเคยประสบมาแล้วด้วยกันเกือบทุกคน สินค้าเดียวกัน แต่ร้านขายคนละราคา

14. ไม่พิจารณาคุณค่า การไม่พิจารณาคุณค่าหรือคุณภาพหรือองค์ประกอบหรือส่วน ประกอบให้รอบคอบก่อนซื้อ มักปรากฏว่าได้ของไม่มีคุณภาพ ใช้ไปไม่นานก็เสียต้องซื้อใหม่

15. ชื่อร้านใหญ่ ร้านที่ใหญ่โตหรูหรา สินค้าคงเป็นที่เชื่อถือได้ ผู้บริโภคเป็นจำนวนมากที่ คิดทำนองนี้ และก็อุดหนุนกันเป็นประจำ โดยไม่คิดที่จะเปรียบเทียบราคาที่อื่นๆดูบ้าง ก็ตกเป็นฝ่าย เสียเปรียบเสมอมา

16. ชื่อร้านสหกรณ์ ผู้บริโภคเป็นจำนวนมากนิยมซื้อตามร้านสหกรณ์ โดยเชื่อว่าขายสินค้า ถูกกว่าท้องตลาด หรืออย่างน้อยราคาเท่ากันกับท้องตลาด แต่เคยมีคนมายืนยันว่าของบางอย่างราคา แพงกว่าท้องตลาด (วุฒิชัย งานง, 2533 : 197)

#### สาเหตุของการซื้อ

สาเหตุของการซื้อที่มีส่วนทำให้เกิดความเสียเปรียบได้ อาจแบ่งผู้บริโภคตามสาเหตุของ การซื้อได้ คือ

1. นึกอยากได้ก็ซื้อ
2. ไม่จำเป็นก็ซื้อ
3. เห็นคนอื่นซื้อก็ซื้อบ้าง
4. คนก็มีเงินซื้อเหมือนกัน
5. ซื้อโดยบังเอิญ
6. เห็นราคาถูกก็ซื้อ
7. ซื้อเพื่อให้ทันสมัย
8. ซื้อเมื่อจำเป็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### สิ่งที่ผู้บริโภคทราบคำตอบได้ยาก

1. ราคาสินค้า หรือบริการ เป็นราคาที่ยุติธรรมหรือไม่
2. ราคาสินค้าหรือบริการ ช่วยบอกต้นทุนได้อย่างไรหรือไม่
3. จะเลือกสินค้า หรือบริการที่ดีที่สุดในไหน
4. คุณภาพของสินค้า หรือบริการเป็นอย่างไร
5. จะตรวจสอบคุณภาพของสินค้า หรือบริการ ได้อย่างไร

สิ่งที่ผู้บริโภคทราบคำตอบได้ยากเหล่านี้ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้บริโภคอยู่ในฐานะเป็นฝ่ายเสียเปรียบในเชิงการค้า ทั้งในด้านราคา ปริมาณ และคุณภาพ (นิรันดร์ เศรษฐธรรม, 2542 : 39)

### ความเชื่อของผู้บริโภคเรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

1. เพื่อเสริมอาหาร กลุ่มนี้มักเชื่อว่าอาหารที่ตนเองบริโภคทุกวันไม่มีสารอาหารครบถ้วนตามร่างกายต้องการ จึงใช้เพื่อ ไปเสริมให้ร่างกายได้ครบถ้วนสมบูรณ์
2. เพื่อให้มีสุขภาพดี กลุ่มนี้เชื่อตามข้อมูลที่ผู้ผลิตกำหนดลงโฆษณาไว้ คือ คิดว่าการกินเพื่อป้องกันตัวเองไว้ก่อนที่จะเป็นโรคจะเป็นการดีกว่ารอให้ป่วยลงไปก่อน จึงพยายามดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยการซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมาใช้
3. กลัวเจ็บ กลัวตาย โรคร้ายแรงอย่าง หัวใจ มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ฯลฯ ต้องอาศัยการรักษาแบบที่ต้องติดตามดูแลอาการอย่างสม่ำเสมอเพราะไม่หายขาด ทำให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสูง ระยะเวลาของการรักษานาน และ การใช้เทคโนโลยีบางอย่างส่งผลข้างเคียงที่สร้างความไม่สบายให้กับผู้ป่วย ดังนั้นถ้ามีทางออกที่ง่ายต่อการดำเนินชีวิต เช่น การซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมาใช้ ใครเขาว่าดี ก็พร้อมจะเชื่อทันที
4. เชื่อเพราะเห็นว่า งานวิจัยมากมายน่าเชื่อถือ ในต่างประเทศ มีงานวิจัยของสำนักต่างๆ มากมาย บางงานวิจัยผู้ให้ทุนสนับสนุนก็เป็นบริษัทผู้ผลิตเป็นการสร้างอุปสงค์เทียมให้กับผู้บริโภค
5. เหน็ดตามฝรั่ง การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เริ่มต้นในสังคมบริโภคขนาดใหญ่ คือ สหรัฐอเมริกา และยุโรป ค่านิยมเรื่องเหน็ดตามฝรั่งดูเหมือนจะเป็นค่านิยม พื้นฐานของสังคมกลางๆ ว่า อะไรเป็นของฝรั่งมักจะดี
6. เชื่อเพราะเทคนิคการโฆษณาขายตรง ซึ่งมีทั้งล่อลวงด้วยความน่าเชื่อถือ คำคอมมิสชั่น การขายในหมู่ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง การโฆษณาสรรพคุณมักเกินเลขกว่าที่ขออนุญาตกับทางหน่วยงานรัฐที่ดูแล คือ ออย. และมักอ้างสรรพคุณว่ารักษา โรคหายได้ ป้องกันโรคได้ ทำให้แข็งแรง ทำให้ฉลาด ทำให้สวยสดใส ทำให้ผอมลง ซึ่งจงใจผู้บริโภคที่มีเงินพอซื้อ ได้ แต่ไม่ค่อยมีข้อมูลตัดสินใจเพียงพอ (ธารณี อธิชัยกุล, 2545 : 74)



## ปัจจัยเกี่ยวข้องและ/หรือมีอิทธิพลต่อการบริโภค

พฤติกรรมกรรมการบริโภคเป็นปัจจัยสำคัญซึ่งที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินนั้นมียุ่หลายด้านซึ่งล้วนแล้วแต่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ดังต่อไปนี้ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์, 2538: 367)

### 1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

1.1 ระบบเศรษฐกิจ นับตั้งแต่ประเทศไทยได้ตื่นตัวในการพัฒนาประเทศที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จากเกษตรกรรมที่ผลิตเพื่อบริโภคและจำหน่ายเพื่อให้มีรายได้เลี้ยงตัวเอง ไปเป็นระบบเกษตรเพื่อการส่งออกเพื่อนำรายได้เข้าประเทศ พร้อมทั้งนำระบบอุตสาหกรรมแบบตะวันตกเข้ามาใช้ด้วยทำให้ประเทศไทยค่อยๆ เปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมสู่สังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น การพัฒนาเศรษฐกิจระบบแบบการค้าเสรี มีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยหลายด้านที่เห็นชัดเจนและมีผลต่อพฤติกรรมการกินคือการขยายตัวทางด้านอุตสาหกรรม ทำให้เกิดการจ้างงานมากขึ้น สภาวะพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติมีอัตราการจ้างงานเพิ่มมากขึ้น โดยเฉลี่ยปีละ 554,000 คนต่อปีประชาชนจึงมีรายได้ต่อหัวมากขึ้นตามไปด้วย

1.2 ระบบการตลาดและราคาของอาหาร เนื่องจากระบบเศรษฐกิจของไทยเป็นระบบแบบการค้าเสรี จึงมีสินค้าและบริการเสนอแก่ผู้บริโภคมากมายหลายชนิด รวมทั้งสินค้าที่เป็นอาหารด้วย ถึงแม้ว่าประเทศไทยจะเป็นผู้ผลิตอาหารได้มาก มีการส่งสินค้าทั้งสดและแปรรูปออกไปจำหน่ายยังต่างประเทศแล้ว ก็ยังมีอาหารอยู่เพียงพอสำหรับการบริโภคของคนไทยในประเทศและยังมีสินค้านำเข้าที่เป็นอาหารและผลิตภัณฑ์แปรรูปเข้ามาจำหน่ายให้เลือกซื้อไปบริโภค ดังนั้นอาหารบางชนิดแม้ผลิตในท้องถิ่นคนในท้องถิ่นไม่มีโอกาสบริโภคก็ได้ เพราะไม่มีการวางขายในตลาดในท้องถิ่นนั้นเพราะผู้ผลิตนำไปจำหน่ายที่อื่นที่ได้ราคาแพงกว่าในท้องถิ่นของตนก็ได้

1.3 ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจส่วนหนึ่งในสังคมไทยเกิดขึ้นเพราะการนำเทคโนโลยีมาใช้ระบบต่างๆ

1.3.1 ด้านการผลิต ความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีทางการผลิตอาหารทั้งในด้านการผลิตทางการเกษตร เก็บรักษา การแปรรูปอาหาร ทำให้เกิดผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ตลอดจนการบรรจุด้วยวัสดุและรูปแบบต่างๆ ที่ล่อตาล่อใจและอำนวยความสะดวกทำให้เป็นที่นิยมของผู้บริโภคอย่างกว้างขวาง

1.3.2 ด้านการสื่อสาร การเลือกบริโภคอาหารของประชาชนได้รับอิทธิพลของการตลาดที่ใช้เทคโนโลยีของสื่อสารในระบบสากลทำให้ข้อมูลต่างๆ เสนอได้อย่างรวดเร็ว และแพร่กระจายทั่วถึงผู้บริโภค เช่น วิทยุ โทรทัศน์ และสิ่งพิมพ์สวยงาม ซึ่งทำให้ตัดสินใจซื้อทุกๆ ที่บางที่ไม่ใช่อาหารในประเทศไทย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.4 สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวการขยายตัวทางด้านอุตสาหกรรมทำให้มีอัตราการจ้างงานเพิ่มมากขึ้น ประชาชนจึงมีรายได้ต่อหัวมากขึ้นตามไปด้วยนั่นการได้ค่าจ้างหรือค่าแรงสูงขึ้นย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคคนไทยด้วย คือมีกำลังซื้ออาหารมากขึ้นตามไปด้วย

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการใช้เงินค่าอาหารของครอบครัว ได้แก่

1. รายได้ของครอบครัว
2. ขนาดของครอบครัว
3. วัย ความชอบ และทัศนคติการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว
4. สถานะทางสังคมของผู้บริโภค
5. ชุมชนที่ครอบครัวนั้นอยู่
6. กิจกรรมที่ครอบครัวมี เช่น จัดงานเลี้ยงบ่อยมากแค่ไหน
7. เวลาที่แม่บ้านมีสำหรับการจ่ายตลาดและประกอบอาหาร
8. ประสบการณ์ของแม่บ้านที่สามารถดัดแปลงหรือใช้ของให้คุ้มค่า

## 2. ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี

ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของคนไทย บางทีอาหารคุณภาพดีราคาก็ไม่แพง แต่กินไม่ได้เนื่องจากข้อห้ามทางศาสนาบ้าง หรือเนื่องจากวัฒนธรรมขนบธรรมเนียม ประเพณี หรือความเชื่อ หรือบางทีกินไม่เป็น เพราะไม่ได้ถูกหัดให้กินมาตั้งแต่เด็ก (กรองแก้ว อยู่สุข, 2533 : 219)

2.1 การศึกษา การศึกษาของพ่อบ้านหรือแม่บ้านมีความสำคัญมากต่อการกินอาหารของสมาชิกในครอบครัวถ้าพ่อบ้านแม่บ้านมีการศึกษาก็มีความรู้เรื่องของการกินอาหารอย่างถูกต้องจะรู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์มาให้สมาชิกในครอบครัวกิน นอกจากนี้ยังช่วยอบรมปลูกฝังนิสัยการกินที่ดีให้กับลูกต่อไปด้วย หากเป็นผู้มีการศึกษาคิดแต่ขาดความรู้ทางโภชนาการก็สามารถหาความรู้ในเรื่องนี้เพิ่มเติม โดยทางเอกสาร สิ่งพิมพ์หรือวิทยุ และ โทรทัศน์

2.2 การเปลี่ยนแปลงทางสังคมไทย การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในด้านต่างๆ มีผลกระทบต่อระบบอาหารของประเทศ ซึ่งจะกระทบถึงพฤติกรรมการกินด้วย เช่น การเปลี่ยนแปลงของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม อันเนื่องมาจากการที่ประชาชนเพิ่ม ทรัพยากรธรรมชาติถูกนำมาใช้ประโยชน์อย่างมากมาและรวดเร็ว ส่งผลให้ทรัพยากรธรรมชาติลดน้อยลง เหตุเกิดจากการสึกกร่อนของ คุณธรรม จริยธรรม และภาวะเศรษฐกิจที่บีบรัดการขยายตัวของสังคมเมือง และมีแนวโน้มที่จะครอบงำสังคมชนบท ทำให้เกิดการเลียนแบบการบริโภค และมีการเปลี่ยนแปลงใน

รูปแบบการแสวงหาอาหารเพื่อบริโภค มีแนวโน้มซื้ออาหารมาบริโภคเพิ่มขึ้น สะท้อนให้เห็นการพึ่งพาการตลาดมากขึ้น และยังแสดงว่ามีการขยายตัวของตลาดไปยังส่วนต่างๆของประเทศมากขึ้น

2.3 วัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีความเชื่อและค่านิยมปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคนั้นมีอยู่หลายด้านซึ่งล้วนแล้วแต่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เพราะหากเป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมก็ก่อให้เกิดปัญหาต่อภาวะโภชนาการและปัญหาสุขภาพทั้งสิ้น ซึ่งจะกล่าวถึงปัจจัยที่มีความสำคัญและพบว่ามีผลกระทบต่อพฤติกรรมการกินอย่างมากทั้งในอดีตและปัจจุบัน อีกทั้งยังเป็นปัจจัยที่มีความเชื่อมโยงกันยากที่จะแยกจากกันได้ นั่นคือปัจจัยด้านวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีความเชื่อ และค่านิยม

เคยมีผู้กล่าวว่า พฤติกรรมการกินเป็นวัฒนธรรมที่สืบต่อกันมานานยากที่จะปรับเปลี่ยนได้ หรือจะต้องใช้เวลานานและจะต้องดำเนินการให้อยู่ในวิถีชีวิตของคนกลุ่มนั้น จึงจะสามารถปรับเปลี่ยนได้ แต่ปัจจุบันพฤติกรรมการกินอาหารบางอย่างเปลี่ยนได้โดยง่ายเพียงเพราะคนบางกลุ่มมีค่านิยมว่าเป็นเรื่องโก้หรูเป็นอาหารของคนระดับ (สูง) ตามแรงของการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ โดยเฉพาะความเชื่อที่ส่งผลถึงค่านิยมด้านการอาหารเพื่อสุขภาพด้วยแล้วยิ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมการกินไม่ถูกต้องได้ง่าย ซึ่งเรื่องนี้เป็นประเด็นที่ภาคธุรกิจเอกชนนำมาผลิตเป็นอาหารหรือเครื่องดื่ม แล้วโฆษณาและจำหน่าย สร้างความร่ำรวยแก่ผู้ประกอบการมานักแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบัน (ปริญ ลัทธิตานนท์, 2536 : 417)

2.4 อิทธิพลจากวัฒนธรรมภายนอก หรือวัฒนธรรมข้ามชาติ ปัจจุบันการบริโภคอาหารของคนไทยในสังคมเมืองเห็นได้ชัดว่า ได้รับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจากประเทศตะวันตกเป็นส่วนใหญ่ ทั้งประเภทอาหาร บริการ รูปแบบการบริโภค และการจัดสถานที่ อาหารประเภททันใจในรูปแบบตะวันตกมีอยู่เกือบทั่วไปในเขตเมืองของทุกจังหวัด เป็นที่นิยมของผู้บริโภครุ่นใหม่เป็นอันมากแม้จะมีราคาแพงก็ตาม แสดงให้เห็นว่าอิทธิพลของสังคมปัจจุบันที่ได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากต่างประเทศสามารถเปลี่ยนค่านิยมของคนไทยได้โดยง่าย (ธงชัย สันติวงศ์, 2533 :304)

### 3. ปัจจัยตัวบุคคล

3.1 สุขภาพของร่างกาย อาหารที่กินเข้าไปในแต่ละวันร่างกายจะย่อยและดูดซึมเพื่อนำไปใช้สร้างเนื้อเยื่อและส่วนต่างๆของร่างกาย ทำให้เจริญเติบโตเป็นปกติและดำรงชีวิตอย่างมีความสุข คนที่ได้รับสารอาหารเพียงพอไม่น้อยไป หรือมากเกินไปแต่การย่อยการดูดซึมไม่ดีก็อาจทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารได้ เช่นกัน นอกจากนี้แล้วยังมีปัจจัยที่มีส่วนเป็นโรคขาดสารอาหารรวมทั้งสภาพความเจ็บทางกายและจิตใจซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการกินอาหาร และสภาวะของร่างกายใช้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาหารต่างๆ ที่กินเข้าไปให้เป็นประโยชน์จากอาหารที่กินเข้าไปได้มากที่สุด ถ้าร่างกายก็สมบูรณ์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข ซึ่งหมายความว่าบุคคลนั้นจะมีภาวะโภชนาการดีซึ่งประกอบด้วยสิ่งต่างๆ ดังนี้

1. มีการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจ
2. น้ำหนักโดยเฉลี่ยพอเหมาะ กับอายุและ/หรือส่วนสูง
3. ผิวพรรณสดใส สมบูรณ์ และมีเลือดฝาดดี
4. กล้ามเนื้อเจริญ และร่างกายล่ำสัน
5. ไขมันใต้ผิวหนัง มีปริมาณพอเหมาะ
6. เส้นผมมันเป็นเงา ไม่แตกปลาย

3.2 ปัจจัยต่างๆที่ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารผิดไปจากปกติดังต่อไปนี้ ปกติถ้าคนมีนิสัยการกินที่ดีก็จะมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ตามไปด้วย แต่บางกรณีบุคคลมีการกินอาหารครบถ้วนในปริมาณปกติ เช่น มีความผิดปกติเกิดขึ้นในกระบวนการย่อยอาหาร การดูดซึมการขนส่งและการเผาผลาญอาหารก็จะทำให้อาหารที่กินนั้นใช้ประโยชน์ไม่ได้ ซึ่งประกอบด้วยการนำอาหารเข้าสู่ร่างกาย หรือการกินอาหาร การกลืน การย่อยอาหาร การดูดซึม การใช้ประโยชน์ ตลอดจนการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ปัจจัยต่างๆที่ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารผิดไปจากปกติ แบ่งออกเป็นสาเหตุใหญ่ๆ ได้แก่

1. ปัจจัยที่ทำให้ร่างกายมีความต้องการอาหารเพิ่มขึ้น
  - ภาวะที่มีไข้จะมีการเพิ่มอัตราการเผาผลาญอาหารมากขึ้น มักพบได้ในผู้ป่วยที่มีไข้เรื้อรัง เช่น วัณโรค ทำให้คนไข้มีน้ำหนักตัวลดลงรวดเร็ว
  - การออกกำลังกายหนักๆ เช่น นักกีฬา ทำให้ร่างกายต้องการพลังงานและสารอาหารมากขึ้น
  - ภาวะการตั้งครรภ์และให้นมบุตร
  - เมื่อเกิดความตึงเครียดทำให้ร่างกายต้องการโปรตีน แคลเซียม วิตามินซี และกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย
  - การขาดออกซิเจน จะทำให้ร่างกายต้องการวิตามินบีรวมสูงขึ้น
2. ปัจจัยที่มีผลต่อการดูดซึมอาหาร
  - โรคพันธุกรรม ทำให้ดูดซึมอาหารบางอย่างไม่ได้ เช่น การขาดสารอาหารที่เรียกว่า อินทรีนซิคแฟคเตอร์สำหรับการดูดซึมวิตามินบี 12
  - โรคระบบทางเดินอาหาร เช่น อาเจียน ท้องเดิน มีพยาธิลำไส้ ลำไส้เป็นแผล
  - โรคเกี่ยวกับตับทำให้มีการหลั่งน้ำดีน้อยลง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ในภาวะที่ร่างกายมีความต้องการอาหารมาก เช่น การเติบโต มีครรภ์ ให้นมบุตร หรืออยู่ระหว่างการพักฟื้น การดูดซึมสารอาหารจะมากกว่าปกติ
  - วิตามินละลายน้ำ การดูดซึมจะขึ้นกับความเป็นกรด ด่าง ในหลอดอาหาร ถ้ามีค่ามากจะถูกทำลายหรือวิตามินบีหนึ่งในการดูดซึมต้องการอาศัยโปรตีน
3. ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ประโยชน์ของสารอาหารในร่างกาย
- การทำงานของตับผิดปกติ ซึ่งจะมีผลต่อการเผาผลาญสารอาหารบางชนิด เช่น คาร์โบไฮเดรต (วรรณิ์ สุภพิพัฒน์, 2538 : 85)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ ของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหัวข้อดังนี้

#### 3.1 ประชากร

#### 3.2 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

##### 3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

##### 3.2.2 วิธีการดำเนินการสร้างแบบสอบถามและลักษณะของแบบสอบถาม

##### 3.2.3 การทดลองใช้แบบสอบถาม (Try Out)

##### 3.2.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

##### 3.2.5 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

#### 3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 57 คน

#### 3.2 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถามแบบปลายปิด(Close - ended questionnaires) และแบบปลายเปิด (Open - ended questionnaires) มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า และเป็นแบบเขียนตอบ ที่สร้างขึ้นจากการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัย แบ่งได้เป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับสภาพทั่วไปของบุคลากร เป็นแบบเลือกตอบ (Check list) โดยถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้/เดือน ภูมิลำเนา

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยจะถามถึงระดับความคิดเห็น โดยระดับความคิดเห็นมีระดับคะแนน 5 4 3 2 1 ซึ่งแต่ละระดับมีคะแนนความหมายดังนี้

5	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับมากที่สุด
4	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับมาก
3	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับปานกลาง
2	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับน้อย
1	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ

### 3.2.2 วิธีการดำเนินการสร้างแบบสอบถามและลักษณะของแบบสอบถาม

1. ศึกษาเอกสาร หลักการ ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาหลักการสร้างแบบสอบถามเพื่อใช้ในการวิจัย
3. กำหนดขอบเขต และกำหนดประเด็นคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

และเนื้อหาที่ดังนี้

4. ร่างแบบสอบถามแล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมเพื่อทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะเพื่อตรงตามเนื้อหา โดยลักษณะของแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 เกี่ยวกับสภาพทั่วไปของบุคลากร

ตอนที่ 2 เกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพของบุคลากร

ตอนที่ 3 เกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพของบุคลากร

5. นำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์

### 3.2.3 การทดลองใช้แบบสอบถาม (Try Out)

โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องแล้วนำมาแก้ไขตามข้อเสนอแนะเพื่อความเที่ยงตรงตามเนื้อหา แล้วนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับบุคลากรของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.75 วิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS For Windows

### 3.2.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และอธิบายการตอบแบบสอบถามให้กับบุคลากรที่ต้องการศึกษา เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันในการตอบแบบสอบถามและรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง จำนวน 56 ชุด สูญหาย 1 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.0 เมื่อรับแบบสอบถามกลับคืนมาแล้ว ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าทางสถิติ โดยใช้โปรแกรม SPSS For Windows

### 3.2.5 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากบุคลากรจำนวน 56 คน มาตรวจสอบความเรียบร้อย พร้อมทั้งลงรหัสข้อมูลตามวิธีการในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรม SPSS For Windows เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลและหาค่าสถิติดังนี้

บรรยายคุณลักษณะข้อมูลทั่วไปของบุคลากรเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้/เดือน ภูมิลำเนา โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าความถี่ (Frequency) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deriation) พร้อมกับการนำเสนอในรูปแบบบรรยายประกอบตาราง

สำหรับเกณฑ์ในการแปลความหมายระดับคะแนนเฉลี่ย กำหนดไว้ดังนี้

ระดับค่าคะแนนเฉลี่ย	1.00 -1.80	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับน้อยที่สุด
ระดับค่าคะแนนเฉลี่ย	1.81 -2.60	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับน้อย
ระดับค่าคะแนนเฉลี่ย	2.61-3.40	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับปานกลาง
ระดับค่าคะแนนเฉลี่ย	3.41 -4.20	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับมาก
ระดับค่าคะแนนเฉลี่ย	4.21 -5.00	หมายถึง	เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับมากที่สุด

## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและวิจารณ์ผล

#### 4.1 ผลการวิจัย

ผลการวิจัย เรื่อง ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพของบุคลากรใน คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

##### ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของบุคลากร

##### ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของบุคลากร (N=56)

สภาพทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	21	37.50
หญิง	35	62.50
<b>อายุ</b>		
20 - 30 ปี	22	39.30
31 - 40 ปี	21	37.50
41 - 50 ปี	12	21.40
60 ปีขึ้นไป	1	1.80
<b>การศึกษา</b>		
มัธยมตอนต้น	1	1.80
มัธยมศึกษาตอนปลาย	2	3.60
ปริญญาตรี	37	66.10
อาชีวศึกษา - อนุปริญญา	10	17.90
สูงกว่าปริญญาตรี	6	10.70

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

สภาพทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>รายได้</b>		
5,001 - 10,000 บาท	32	57.10
10,001 - 15,000 บาท	10	17.90
มากกว่า 15,001 บาท	14	25.00
<b>ภูมิลำเนา</b>		
ภาคเหนือ	6	10.70
ภาคกลาง	40	71.40
ภาคใต้	4	7.10
ภาคตะวันออก	2	3.70
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	4	7.10
<b>รวม</b>	<b>56</b>	<b>100.00</b>

ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มากกว่าครึ่งหนึ่งเป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.50 ที่เหลือเป็นเพศชาย ร้อยละ 37.50 อายุของบุคลากรที่ตอบแบบสอบถามส่วนมาก มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี ร้อยละ 39.30 รองลงมาอายุระหว่าง 31 - 40 ปี ร้อยละ 37.50 และพบว่ามี อายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปพบน้อยที่สุดเพียง 1 คน ร้อยละ 1.80 บุคลากรที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรี ร้อยละ 66.10 รองลงมาคือระดับอาชีวศึกษา - อนุปริญญา ร้อยละ 17.60 พบน้อยที่สุด ร้อยละ 1.80 จบการศึกษาระดับมัธยมต้น

สำหรับด้านรายได้ของบุคลากรพบว่า ส่วนมากมีรายได้ตั้งแต่ 5,001 - 10,000 บาท ร้อยละ 57.10 รองลงมามีรายได้มากกว่า 15,001 บาท ร้อยละ 25.00 และพบน้อยที่สุดจะมีรายได้เฉลี่ยต่อ เดือนอยู่ระหว่าง 10,001 - 15,000 บาท ร้อยละ 17.90

ภูมิลำเนาของบุคลากรที่ตอบแบบสอบถามส่วนมากอาศัยอยู่ภาคกลาง ร้อยละ 71.40 รองลงมาคือภาคเหนือ ร้อยละ 10.70 นอกจากนี้พบว่า บุคลากรมีภูมิลำเนาอยู่ภาคใต้และภาคตะวันออก-เฉียงเหนือจำนวนเท่ากันคือ 4 คน ร้อยละ 7.10 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพของบุคลากร  
 ตารางที่ 2 คะแนนค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมบุคลากรที่มีต่อการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร  
 เพื่อสุขภาพ

ข้อความ	$\mu$	$\sigma$	ระดับความคิดเห็น
<b>ด้านคุณค่าทางโภชนาการ</b>			
1. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีประโยชน์ต่อสุขภาพสูง	3.27	0.79	ปานกลาง
2. การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	3.27	0.94	ปานกลาง
3. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่จำเป็นสำหรับผู้ที่ สุขภาพดี และบริโภคอาหารครบ ๕ หมู่	3.57	1.20	มาก
4. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะให้ประโยชน์ถ้า หากใช้ถูกวิธีหรือได้รับในระดับที่ร่างกายต้องการ	3.91	0.90	มาก
5. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้สารอาหารบางชนิดที่ ร่างกายอาจได้รับ ไม่เพียงพอจากการรับประทานอาหารปกติ	3.84	0.78	มาก
6. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีสรรพคุณ ในการรักษาโรคบางชนิดได้	2.88	0.99	ปานกลาง
7. การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำช่วย ให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ขจัดความอ่อนเพลีย	3.00	1.02	ปานกลาง
8. การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ จะช่วย ชะลอความแก่ได้	2.79	1.14	ปานกลาง
9. บุคคลที่ทำงานประเภทใช้สมองมาก ควร บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	3.36	1.16	ปานกลาง
<b>ด้านความปลอดภัย</b>			
10. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจัดเป็นอาหาร แต่ถ้าบริโภคมากเกินไปจะมีโทษต่อร่างกาย	3.75	0.97	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อความ	$\mu$	$\sigma$	ระดับความคิดเห็น
11. การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหลายชนิด ในระยะเวลาเดียวกันอาจเกิดโทษเพราะ ได้รับสารบางชนิดเกินความต้องการของร่างกาย	3.64	0.98	มาก
12. ฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต้อง มีรายละเอียดที่จำเป็นต่อผู้บริโภคอย่างเพียงพอ	4.14	0.98	มาก
13. ฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิด แสดงคำเตือนไม่ชัดเจนเพียงพอ ที่จะทำให้ผู้บริโภคเข้าใจ	4.04	0.91	มาก
14. สำนักงานคณะกรรมการอาหาร และยามีมาตรการควบคุมโฆษณา ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่รัดกุม	3.55	1.12	มาก
<b>ด้านการตลาด</b>			
15. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิด เหมาะสมสำหรับนำไปเยี่ยมผู้สูงอายุ	3.61	1.07	มาก
16. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิดเหมาะสำหรับ ไปเยี่ยมหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร	3.37	1.10	ปานกลาง
17. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิดเหมาะสม สำหรับนำไปเยี่ยมผู้ป่วย	3.30	1.07	ปานกลาง
18. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเหมาะกับ รูปแบบการดำรงชีวิตของคนในเมือง	3.23	1.07	ปานกลาง
<b>ด้านราคา</b>			
19. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีราคาเหมาะสม กับสถานะเศรษฐกิจในขณะนี้	2.73	1.10	ปานกลาง
20. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีราคาเหมาะสม เมื่อเทียบกับประโยชน์ที่ได้รับจากการบริโภคอาหาร ประจำวัน	2.80	0.94	ปานกลาง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ตารางที่ 2 ต่อ

ข้อความ	$\mu$	$\sigma$	ระดับความคิดเห็น
21. ผลที่ได้รับจากการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพเสริมอาหารคุ้มค่ากับเงินที่จ่าย	2.77	0.73	ปานกลาง
22. การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นการสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ	3.30	1.29	ปานกลาง
รวม	3.28	0.57	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 ระดับความคิดเห็นของบุคลากรที่มีต่อการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ แบ่งออกได้ 4 ด้าน ดังนี้

ด้านคุณค่าทางโภชนาการ พบว่า บุคลากรมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการในระดับมาก โดยเฉพาะใช้ถูกวิธีจะให้ประโยชน์หรือได้รับในระดับที่ร่างกายต้องการ ทั้งยังบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อให้สารอาหารบางชนิดที่ร่างกายอาจได้รับ ไม่เพียงพอจากการรับประทานอาหารปกติ แต่ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่จำเป็นสำหรับผู้ที่มีสุขภาพดี และบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ มีค่าเฉลี่ย 3.91 3.84 3.57 รองลงมาบุคลากรมีความคิดเห็นในเรื่องนั้นๆ ในระดับปานกลาง 6 รายการ ซึ่งได้แก่ บุคคลที่ทำงานประเภทใช้สมองมากควรบริโภคผลิตภัณฑ์ มีค่าเฉลี่ย 3.36 หากรับประทานเป็นประจำช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย มีค่าเฉลี่ย 3.27 เท่ากัน และส่วนที่เหลือการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำจะช่วยชะลอความแก่ได้อีกด้วย มีค่าเฉลี่ย 2.79 ตามลำดับ

ด้านความปลอดภัย พบว่า บุคลากรให้ความสำคัญมากกับเรื่องฉลากต้องมีรายละเอียดที่จำเป็นต่อผู้บริโภค มีค่าเฉลี่ย 4.14 รองลงมา การแสดงคำเตือนไม่ชัดเจนทำให้ผู้บริโภคเข้าใจได้ยาก และข้อระวังในการบริโภคมากเกินไปจะมีโทษต่อร่างกาย มีค่าเฉลี่ย 4.04 3.75 ตามลำดับ

ด้านการตลาด พบว่า บุคลากรมีความคิดเห็นเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิดเหมาะสมสำหรับนำไปเยี่ยมผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย 3.61 ทั้งนี้ยังเหมาะสมสำหรับไปเยี่ยมหญิงตั้งครรภ์กับหญิงให้นมบุตร ผู้ป่วยและเหมาะสมสำหรับวิธีชีวิตของคนในเมืองอีกด้วย โดยมีค่าเฉลี่ย 3.37 3.30 3.23

ด้านราคา พบว่า บุคลากรมีความคิดเห็นในเรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นการสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ แต่เมื่อเทียบระหว่างราคากับประโยชน์ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารประจำแล้ว คุ้มค่ากับเงินที่จ่ายไป อีกทั้งเหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบันอยู่ในระดับกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.30 2.80 2.77 2.73 ตามลำดับ

ในภาพรวมความคิดเห็นของบุคลากรที่มีต่อการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ  
ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.28

### ตอนที่ 3 การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพของบุคลากร

#### ตารางที่ 3 ข้อมูลเฉพาะผู้ที่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพแบบสอบถาม เฉพาะ ข้อ 2 ถึง 5

ข้อความ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ผู้ที่บริโภค</b>	20	35.70
<b>เหตุผลการบริโภค *</b>		
<b>เพื่อบำรุงร่างกาย</b>		
วิตามิน	15	75.00
เกลือแร่	7	35.00
รังนก	4	20.00
อื่นๆ	1	5.00
<b>เพื่อรักษาโรค/ เพื่อป้องกันโรค</b>		
น้ำมันตับปลา	8	40.00
สารสกัดเกลิวยวทอง	5	25.00
กระเทียมผงสกัด	4	20.00
อื่นๆ	2	10.00
<b>เพื่อลดความอ้วน ควบคุมน้ำหนัก</b>		
สารสกัดจากผลมะนาว	3	15.00
สารสกัดส้มแขก	2	10.00
สารสกัดจากเปลือกปลาทะเล	6	30.00
อื่นๆ	1	5.00
<b>เพื่อเสริมความงาม</b>		
ผลิตภัณฑ์ดูแลผิว	7	35.00
ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหน้า	7	35.00
ผลิตภัณฑ์ดูแลผม	6	30.00
อื่นๆ	2	10.00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ตารางที่ 3 ต่อ

ข้อความ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ท่านบริโภคน้ำมันพืชเสริมอาหารเพื่อสุขภาพบ่อยเพียงใด</b>		
1 ครั้งต่อวัน	4	20.00
2 ครั้งต่อวัน	7	35.00
3 ครั้งต่อวัน	1	5.00
1 ครั้งต่อสัปดาห์	4	20.00
อื่นๆ	3	15.00
ไม่ระบุ	1	5.00
<b>ท่านได้พิจารณาจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ</b>		
ไม่พิจารณา	2	10.00
พิจารณา สิ่งที่ท่านพิจารณา คือ*	18	90.00
เครื่องหมายรับรองจาก อย.	16	80.00
วันผลิตและวันหมดอายุ	17	85.00
ส่วนประกอบและวิธีการใช้	13	60.00
ปริมาณหรือน้ำหนักสุทธิ	12	60.00
สรรพคุณต่อทางสุขภาพ / ประโยชน์ต่อสุขภาพ	17	80.00
<b>ท่านซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพจากไหน*</b>		
ร้านค้าทั่วไป	3	15.00
ห้างสรรพสินค้า	6	30.00
ร้านขายยา	8	40.00
สถานเสริมความงาม	1	5.00
ผู้แทนจำหน่ายในระบบขายตรง	11	55.00
อื่นๆ	2	10.00

\*หมายเหตุ สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลการวิจัยบุคลากรที่บริโภค ปรากฏว่า เหตุผลของการบริโภคเพื่อบำรุงร่างกาย จะบริโภค วิตามินมากที่สุด ร้อยละ 75.00 การบริโภคเพื่อรักษาโรค/หรือป้องกันโรคนั้น ส่วนใหญ่จะบริโภค น้ำมันตับปลา ร้อยละ 40.00 การบริโภคเพื่อลดความอ้วน ควบคุมน้ำหนักนั้นบริโภคสารสกัดจาก เปลือกปลาทะเล ร้อยละ 30.00 ส่วนการบริโภคเพื่อเสริมความงามพบว่า นิยมบริโภคผลิตภัณฑ์ดูแล ผิวและดูแลผิวหน้า ร้อยละ 35.00 สำหรับความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารพบว่า ส่วนใหญ่บริโภค 2 ครั้งต่อหนึ่งวันร้อยละ 35.00 และบริโภค 1 ครั้งต่อหนึ่งวันน้อยที่สุด มีเพียง 1 คน ร้อยละ 5.00 นอกจากนี้พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่จะพิจารณาฉลากของผลิตภัณฑ์ โดยพิจารณา วันผลิตและวันหมดอายุเป็นอันดับหนึ่งร้อยละ 85.00 รองลงมาคือเรื่องหารับรองจาก ออ. ร้อยละ 80.00 และพิจารณาน้อยที่สุดคือ เรื่องของปริมาณหรือน้ำหนักสุทธิ เพียงร้อยละ 60.00 ทั้งนี้ยังพบว่า บุคลากรซื้อผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพจากผู้แทนจำหน่ายในระบบขายตรงมากที่สุด ร้อยละ 55.00 รองลงมาซื้อจากร้านขายยา ร้อยละ 40.00 และซื้อจากสถานเสริมความงาม น้อยที่สุด เพียง 1 คน ร้อยละ 5.00 เท่านั้น

**ตารางที่ 4 ข้อมูลเฉพาะผู้ที่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพแต่เลิกแล้วตอบแบบสอบถาม เฉพาะจากข้อ 2 ถึง**

ข้อความ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผู้ที่บริโภคแต่เลิกแล้ว	15	26.80
เหตุผลการบริโภค *		
เพื่อบำรุงร่างกาย		
วิตามิน	12	80.00
เกลือแร่	4	26.70
รังนก	3	20.00
อื่นๆ	1	6.70
เพื่อรักษาโรค/ เพื่อป้องกันโรค		
น้ำมันตับปลา	5	33.30
สารร้ายเกลียวทอง	2	13.30
กระเทียมผงสกัด	7	46.70
อื่นๆ	1	6.70

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ตารางที่ 4 ต่อ

ข้อความ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพื่อลดความอ้วน ควบคุมน้ำหนัก</b>		
สารสกัดจากส้มแขก	6	40.00
สารสกัดจากเปลือกปลาทะเล	3	20.00
อื่นๆ	1	6.70
<b>เพื่อเสริมความงาม</b>		
ผลิตภัณฑ์ดูแลผิว	6	40.00
ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหน้า	5	33.30
ผลิตภัณฑ์ดูแลผม	4	26.70
<b>ท่านบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพบ่อยเพียงใด</b>		
1 ครั้งต่อวัน	11	73.30
2 ครั้งต่อวัน	1	6.70
1 ครั้งต่อสัปดาห์	2	13.30
อื่นๆ	1	6.70
<b>ท่านได้พิจารณาจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพหรือไม่</b>		
ไม่พิจารณา	1	6.70
พิจารณา สิ่งที่ท่านพิจารณา คือ*	14	93.30
เครื่องหมายรับรองจาก อย.	13	86.70
วันผลิตและวันหมดอายุ	15	100.00
ส่วนประกอบและวิธีการใช้	13	86.70
ปริมาณหรือน้ำหนักสุทธิ	8	53.30
สรรพคุณต่อทางสุขภาพ / ประโยชน์ต่อสุขภาพ	15	100.00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ตารางที่ 4 ต่อ

ข้อความ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ท่านซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพจากไหน*</b>		
ห้างสรรพสินค้า	6	40.00
ร้านขายยา	7	46.70
ผู้แทนจำหน่ายในระบบขายตรง	7	46.70
อื่นๆ	2	13.30
<b>สำหรับท่านที่เคยบริโภคแต่เลิกแล้ว เป็นเพราะเหตุใด*</b>		
มีราคาแพงขึ้น	8	53.30
บริโภคแล้วไม่เห็นผล	6	40.00
บริโภคแล้วมีผลข้างเคียง	5	33.30
ไม่มั่นใจในความปลอดภัย	4	26.70

## \* หมายเหตุ สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากการวิจัยบุคลากรที่เคยบริโภคแต่เลิกแล้ว พบว่า เหตุผลของการบริโภคเพื่อบำรุงร่างกาย บริโภควิตามินมากที่สุด ร้อยละ 80.00 การบริโภคเพื่อรักษาโรค/ป้องกันโรคนั้น ส่วนใหญ่จะ บริโภคกระเทียมผงสกัด ร้อยละ 46.70 การบริโภคเพื่อลดความอ้วน ควบคุมน้ำหนักพบว่า บริโภค สารสกัดจากส้มแขก ร้อยละ 40.00 ส่วนการบริโภคเพื่อเสริมความงามนั้นมักจะบริโภคผลิตภัณฑ์ คูแลผิว ร้อยละ 40.00 รองลงมาผลิตภัณฑ์คูแลผิวหน้า ร้อยละ 33.30 สำหรับความถี่การบริโภค ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารพบว่า ส่วนใหญ่บริโภค 1 ครั้งต่อหนึ่งวันร้อยละ 73.30 และบริโภค 2 ครั้งต่อ หนึ่งวัน น้อยที่สุดมีเพียง 1 คน ร้อยละ 5.00 นอกจากนี้พบว่าบุคลากรส่วนใหญ่จะพิจารณาผล จากผลิตภัณฑ์ โดยพิจารณาวันผลิตและวันหมดอายุหรือสรรพคุณ/ ประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นอันดับ แรก ร้อยละ 100.00 เท่ากัน รองลงมาคือเครื่องหมายรับรองจาก ออย. กับส่วนประกอบและวิธีการใช้ ร้อยละ 86.70 เท่ากัน และพิจารณาน้อยที่สุดคือ เรื่องของปริมาณหรือน้ำหนักสุทธิ เพียงร้อยละ 53.30 เท่านั้น ยังพบว่าบุคลากรซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพจากผู้แทนจำหน่ายในระบบ ขายตรงและร้านขายยา ร้อยละ 46.70 เท่ากัน รองลงมาซื้อจากห้างสรรพสินค้า ร้อยละ 40.00 นอกจากนี้พบว่า บุคลากรที่เคยบริโภคแต่เลิกแล้วมีสาเหตุเกิดจากผลิตภัณฑ์มีราคาแพงขึ้นมากที่สุด ร้อยละ 53.30 รองลงมาเพราะบริโภคแล้วไม่เห็นผล ร้อยละ 40.00 ส่วนที่น้อยที่สุดคือ ไม่มั่นใจใน ความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ ร้อยละ 26.70 เท่านั้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 5 ข้อมูลเฉพาะผู้ที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพตอบแบบสอบถามเฉพาะ  
ข้อ 7 ถึง 10

ข้อความ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ผู้ไม่บริโภค</b>	21	37.50
<b>ท่านไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพเพราะ*</b>		
บริโภคอาหารในแต่ละวันได้รับสารอาหารครบถ้วน	6	28.60
ไม่มั่นใจในความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์	11	52.40
ราคาแพงเกินไป	16	76.20
อื่นๆ	3	14.30
<b>ท่านปฏิบัติคนอย่างไรในการดูแลสุขภาพ*</b>		
เลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์	13	61.90
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	12	57.10
ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ	8	38.10
พักผ่อนให้เพียงพอ	15	71.40
<b>สิ่งใดคือแรงจูงใจสำคัญในการบริโภค*</b>		
เพื่อบำรุงร่างกาย	9	42.90
เพื่อรักษาโรค/เพื่อป้องกันโรค	9	42.90
เพื่อลดน้ำหนัก/ ควบคุมน้ำหนัก	2	9.50
เพื่อเสริมความงาม	1	4.80
อื่นๆ	2	9.50
<b>ท่านคิดว่าในอนาคตจะบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อสุขภาพหรือไม่</b>		
บริโภค	5	23.80
ไม่บริโภค	4	19.00
ไม่แน่ใจ	9	42.90
ไม่ระบุ	3	14.30

\* หมายเหตุ สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากการวิจัยพบว่า บุคลากรที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพเพราะมีราคาแพงมากที่สุด ร้อยละ 76.20 รองลงมาไม่มั่นใจในความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ ร้อยละ 52.40 และบริโภคอาหารในแต่ละวันได้รับสารอาหารครบถ้วนแล้ว ร้อยละ 28.60 ตามลำดับ อีกทั้งบุคลากรยังมีการดูแลสุขภาพตนเองโดยการพักผ่อนให้เพียงพอมากที่สุด ร้อยละ 71.40 รองลงมาการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ร้อยละ 61.90 และ พบว่าการควบคุมน้ำหนักก็มีส่วนช่วยน้อยที่สุด ร้อยละ 38.10 สิ่งที่เป็นแรงจูงใจที่สำคัญทำให้บุคลากรหันมาบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพพบว่า เพื่อบำรุงร่างกายและเพื่อรักษาโรค / เพื่อป้องกันโรค มีจำนวนเท่ากันร้อยละ 42.90 อีกส่วนเพื่อเสริมความงาม มีเพียง 1 คน ร้อยละ 4.10 นอกจากนี้ในอนาคตบุคลากรยังไม่แน่ใจว่าจะบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 42.90 รองลงมาคือบริโภค ร้อยละ 23.80 และที่เหลือไม่บริโภค ร้อยละ 19.00 เท่านั้น

#### 4.2 วิจัยผลลัพธ์

จากการวิจัยพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง แบ่งออกได้ทั้งหมด 4 ด้าน ดังนี้

ด้านคุณค่าทางโภชนาการ บุคลากรมีความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุด โดยเฉพาะใช้ถูกวิธีจะให้ประโยชน์หรือร่างกายได้รับในระดับที่ต้องการ ทั้งยังบริโภคเพื่อให้สารอาหารบางชนิดที่ร่างกายอาจได้รับ ไม่เพียงพอจากการรับประทานอาหารปกติ แต่ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่จำเป็นสำหรับผู้ที่สุขภาพดี และบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ รองลงมาคือ หากรับประทานเป็นประจำช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย และน้อยที่สุดพบว่า การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำจะช่วยชะลอความแก่ได้

ด้านความปลอดภัย พบว่า บุคลากรให้ความสำคัญมากกับเรื่องฉลากต้องมีรายละเอียดที่จำเป็นต่อผู้บริโภค ได้แก่ การแสดงค่าเตือนไม่ชัดเจนทำให้ผู้บริโภคเข้าใจได้ยาก ข้อระวังในการบริโภคมากเกินไปจะมีโทษต่อร่างกาย

ด้านการตลาด พบว่า บุคลากรมีความคิดเห็นในเรื่องการนำผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิดไปเชื่อมผู้สูงอายุ อีกทั้งยังเหมาะสำหรับไปเชื่อมหญิงตั้งครรภ์กับหญิงให้นมบุตร ผู้ป่วยและเหมาะสำหรับวิถีชีวิตของคนในเมืองอีกด้วย

ด้านราคา พบว่า บุคลากรมีความคิดเห็นในเรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นการสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ แต่เมื่อเปรียบเทียบระหว่างราคากับประโยชน์ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารประจำแล้ว คู้มค่ากับเงินที่จ่ายไป ทั้งยังการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารยังเหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบันอีกด้วย

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์, 2540 : 94 กล่าวไว้ว่า อาหารสำเร็จรูป เข้ามามีบทบาทต่อผู้บริโภคโดยวางจำหน่ายในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หลากหลายรูปแบบ เช่น ชนิดเม็ด แคปซูล ผง หรืออื่นๆ โดยมุ่งจำหน่ายเป็นอาหารที่ให้สารบางอย่างแก่ร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนในเมืองหลวงและจังหวัดใหญ่ที่พอมีเงินทดลองซื้อกินกัน ซึ่งเป็นกลุ่มผู้บริโภคที่มีฐานะปานกลางขึ้นไปที่มีความตื่นตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง

#### 4.3 ข้อเสนอแนะ

1. ควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ
2. ออกกำลังกาย/พักผ่อนให้เพียงพอ
3. เลือกบริโภคอาหาร/ควบคุมน้ำหนักของร่างกาย
4. ควรมีการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบ้างหากร่างกายต้องการ
5. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง
6. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีราคาแพง

## บทที่ 5

### สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพของบุคลากรเพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของบุคลากร และศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพในขณะคริสต์ศตวรรษที่ 21 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือเจ้าหน้าที่ที่ทำงานในขณะคริสต์ศตวรรษที่ 21 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 57 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของบุคลากร

จากการศึกษาพบว่า บุคลากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี ซึ่งจบการศึกษา ระดับปริญญาตรี มีรายได้ประมาณ 5,0001 - 10,000 บาท ต่อเดือน และบุคลากรส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ที่ภาคกลาง

ตอนที่ 2 จากการศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพของบุคลากรแบ่งได้เป็น 4 ด้าน ดังนี้

ด้านคุณค่าทางโภชนาการ พบว่าบุคลากรให้การใส่ใจในด้านคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะใช้กฎวิธีจะให้ประโยชน์หรือร่างกายได้รับในระดับที่ต้องการ ทั้งยังบริโภคเพื่อให้สารอาหารบางชนิดที่ร่างกายอาจได้รับไม่เพียงพอจากการรับประทานอาหารปกติ แต่ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่จำเป็นสำหรับผู้ที่มีสุขภาพดี และบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ ถ้าหากรับประทานเป็นประจำช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย และการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำจะช่วยเหลือความแก่ได้

ด้านความปลอดภัย พบว่า บุคลากรให้ความสำคัญมากกับเรื่องฉลากต้องมีรายละเอียดที่จำเป็นต่อผู้บริโภค ได้แก่ การแสดงค่าเดือน ชื่อละออง เป็นต้น

ด้านการตลาด พบว่า บุคลากรมีความคิดเห็นของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิดเหมาะสมสำหรับนำไปเยี่ยมผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์กับหญิงให้นมบุตร ผู้ป่วยและเหมาะสมสำหรับวิถีชีวิตของคนในเมือง

ด้านราคา พบว่า บุคลากรมีความคิดเห็นในเรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นการสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ แต่เมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างราคากับประโยชน์ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารประจำแล้ว ค่อนข้างคุ้มค่ากับเงินที่จ่ายไปอีก

นอกจากนี้พฤติกรรมโดยรวมของบุคลากรที่มีต่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอยู่ในระดับเกณฑ์ปานกลาง

### ตอนที่ 3 การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ

ผลการวิจัยบุคลากรที่บริโภค ปรากฏว่า เหตุผลของการบริโภคเพื่อบำรุงร่างกาย จะบริโภควิตามินมากที่สุด การบริโภคเพื่อรักษาโรค/หรือป้องกันโรคนั้นส่วนใหญ่จะบริโภคน้ำมันตับปลา การบริโภคเพื่อลดความอ้วน ควบคุมน้ำหนักนั้นบริโภคสารสกัดจากเปลือกปลาทะเล ส่วนการบริโภคเพื่อเสริมความงามพบว่า นิยมบริโภคผลิตภัณฑ์ดูแลผิวและดูแลผิวหน้าเท่าๆกัน สำหรับความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารพบว่า ส่วนใหญ่บริโภค 2 ครั้งต่อหนึ่งวัน นอกจากนี้พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่จะพิจารณาฉลากของผลิตภัณฑ์ โดยพิจารณาวันผลิตและวันหมดอายุ เครื่องหมายรับรองจาก อย. รวมถึงเรื่องของปริมาณหรือน้ำหนักสุทธิ ทั้งนี้ยังพบว่าส่วนใหญ่บุคลากรซื้อผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพจากผู้แทนจำหน่ายในระบบขายตรง ส่วนผลการวิจัยสำหรับบุคลากรที่เคยบริโภคแต่เลิกแล้ว มีประเด็นที่ควรพิจารณา เพิ่มอีกประเด็นคือ สาเหตุของการหยุดบริโภคเกิดจากผลิตภัณฑ์มีราคาแพงมากขึ้น บริโภคแล้วไม่เห็นผล และไม่มั่นใจในตัวผลิตภัณฑ์ และผลจากการวิจัยบุคลากรที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพเพราะมีราคาแพง รวมทั้งบุคลากรมีการดูแลสุขภาพตนเอง โดยการพักผ่อนให้เพียงพอ และสิ่งที่เป็นแรงจูงใจที่สำคัญทำให้บุคลากรหันมาบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อบำรุงร่างกายและเพื่อรักษาโรค / เพื่อป้องกันโรค นอกจากนี้ในอนาคตบุคลากรส่วนใหญ่มีความเห็นว่าในอนาคตยังไม่แน่ใจจะบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ

## 5.2 สรุปข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

การบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อพร้อมทั้งออกกำลังกายควบคู่กัน ไปและมีการพักผ่อนให้เพียงพอก็ทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยไม่ต้องพึ่งพาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีราคาแพง

## บรรณานุกรม

- กนกวรรณ พิระวงศ์. 2544. การวิเคราะห์และประมวลหลักฐาน กรณีการกระทำฝ่าฝืนเกี่ยวกับการโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. นนทบุรี : ศูนย์วิทยบริการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 84 น.
- โกมาตร ทวีสุขไทย. 2544. อาหารเสริมยอคนิยม. กรุงเทพฯ : ไปร-เอสเอ็มอี. 206 น.
- กองควบคุมอาหาร สนง. 2538. "ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร". สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. อัดสำเนา.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2541. อาหารและ โภชนาการ. นนทบุรี : ม.ป.พ. 48 น.
- กองสุศึกษา กรมสนับสนุนสุขภาพ. 2546. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ. นนทบุรี : ม.ป.พ. 72 น.
- กรองแก้ว อยู่สุข. 2533. พฤติกรรมองค์กร. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 219 น.
- กรองทอง วิริธคานุภาพ. 2534. พฤติกรรมกรบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : 118 น.
- คณะกรรมการอาหารและยา, สนง. 2539. คำชี้แจงในการอนุญาตผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. นนทบุรี : ศูนย์วิทยบริการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 26 น..
- \_\_\_\_\_. 2542. การแสดงผลการ โภชนาการของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. นนทบุรี : ศูนย์วิทยบริการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 21 น.
- ถ้วน หนูขาว. 2546. โภชนาการ. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต. 412 น
- ดวงกมล บุญพวง. 2545. การกำกับดูแลการ โฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและแนวทางการพัฒนา. นนทบุรี : ม.ป.พ. 84 น.
- ธงชัย สันติวงษ์. 2533. พฤติกรรมผู้บริโภคทางการตลาด. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช. 304 น.
- ธารณี อิศัยกุล. 2545. แนวทางการพัฒนาระบบการควบคุมผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในประเทศไทย. นนทบุรี : ศูนย์วิทยบริการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 74 น.
- นิรัตน์ เตียสุวรรณ. 2542. การวิเคราะห์ศึกษาแนวทางการควบคุมการ โฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. นนทบุรี : ศูนย์วิทยบริการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 39 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- นงนาถ เทียนประเสริฐ. 2540. การศึกษาความเป็นไปได้ในการผลิตผล. อาหารเสริมทางการแพทย์พร้อมนำไปใช้. กรุงเทพฯ : แสงแดด. 135 น.
- นฤมล โกมลเสริน. 2544. ข้อควรรู้เกี่ยวกับกฎหมายอาหารและยาและการขึ้นทะเบียน. กรุงเทพฯ : คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2-6 น.
- ปริญ ถักษ์ตานนท์. 2536. การวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภค. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เอดิสันเพรสโปรดักส์. 417 น.
- เปรมจิตต์ สิทธิศิริ. 2538. กินอยู่ – เพื่อสุขภาพ เล่ม 1 อาหารเสริม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 232 น.
- มาลี จีรวงศ์ศรี. 2542. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับความงาม. กรุงเทพฯ : สำนักงานอาหารและยา. 68 น.
- มลศิริ วีโรทัย. 2545. เทคโนโลยีของผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ(พว.). 260 น.
- วุฒิชัย จ่านง. 2533. แนวความคิดพฤติกรรมองค์กร. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บำรุงสาส์น. 197 น.
- วินัย ตะห์หัตน์. 2542. โภชนาการเพื่อชีวิตที่ดีกว่า ฉบับผู้บริโภค. กรุงเทพฯ : วิทยาพัฒนา. 148 น.
- วิสิฐ ว่าจะสิต และคณะ. 2538. รู้จักอาหารและฉลาด. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน. 197 น.
- วรรณัท สุภพิพัฒนา. 2538. อาหาร โภชนาการและสารพิษ. กรุงเทพฯ : ตะวันออก. 85 น.
- วรวรรณ จงศักดิ์สวัสดิ์. 2544. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของประชาชนในเขตกรุงเทพ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 417 น.
- ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์. 2540. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในกรุงเทพมหานคร. วารสารเกษตรพระจอมเกล้า. 94 น.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. 2538. พฤติกรรมการบริโภคฉบับพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : วลีทรัพย์พัฒนา. 367 น.
- อรอนงค์ วัฒนจินดา. 2545. แนวทางกำกับดูแลผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจากสมุนไพร. นนทบุรี : ศูนย์วิทยบริการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 87 น.
- อมรเทพ กลิ่นสุคนธ์. 2544. บำรุงผิวพรรณอย่างถาวรด้วยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโปรตีนสกัดจากปลาทะเลน้ำลึก. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สมิต. 103 น.



ภาคผนวก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เลขที่.....

**เรื่อง** การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคน้ำมันพืชเพื่อสุขภาพของบุคลากรใน  
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

**คำชี้แจง**

1. ผู้ตอบแบบสอบถามคือ บุคลากรคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ประจำปีการศึกษา 2547
2. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามใช้เป็นข้อมูลประกอบการทำปัญหาพิเศษ ผลวิจัยที่ได้จะนำเสนอต่อภาควิชาครุศาสตร์เกษตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง คำตอบหรือข้อคิดเห็นจากการตอบแบบสอบถามมิได้จัดเป็นคะแนน และไม่ส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงานแต่อย่างใด
3. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ  
ตอนที่1 สภาพทั่วไปของบุคลากร  
ตอนที่2 พฤติกรรมผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ  
ตอนที่3 การบริโภคน้ำมันพืชเพื่อสุขภาพ
4. กรุณาอ่านคำชี้แจงที่ปรากฏในแต่ละตอนอีกครั้ง และขอให้ตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

นางสาวศศิกันต์ ศรีโกศา

**ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของบุคลากร**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หน้าข้อความหรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้  
ตามความเป็นจริง

1. เพศ

( ) ชาย

( ) หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ท่านจบการศึกษาในระดับใด

( ) ระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า

( ) ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

( ) ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

( ) ระดับอาชีวศึกษา - อนุปริญญา

( ) ระดับปริญญาตรี

( ) สูงกว่าปริญญาตรี

4. รายได้ต่อเดือน

( ) ต่ำกว่า 5,000 บาท

( ) 5,001 - 10,000 บาท

( ) 10,001 - 15,000 บาท

( ) มากกว่า 15,000 บาท

5. ท่านมีภูมิลำเนาอยู่ที่ใด

( ) ภาคเหนือ

( ) ภาคใต้

( ) ภาคกลาง

( ) ภาคตะวันออก

( ) ภาคตะวันตก

( ) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

## ตอนที่ 2 พฤติกรรมผู้บริโภคที่มีต่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียง  
ช่องเดียว แบบสอบถามแต่ละข้อมีคำตอบ 5 ระดับซึ่งมีความหมาย ดังนี้

ระดับคะแนน 5 หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับมากที่สุด

ระดับคะแนน 4 หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับมาก

ระดับคะแนน 3 หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับปานกลาง

ระดับคะแนน 2 หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับน้อย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับน้อยที่สุด

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ด้านคุณค่าทางโภชนาการ</b></li> </ul>					
1. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีประโยชน์ต่อสุขภาพสูง	.....	.....	.....	.....	.....
2. การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	.....	.....	.....	.....	.....
3. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่จำเป็นสำหรับผู้ที่มีสุขภาพดี และบริโภคอาหารครบ ๕ หมู่	.....	.....	.....	.....	.....
4. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะให้ประโยชน์ถ้าหากใช้ถูกวิธี หรือ ได้รับในระดับที่ร่างกายต้องการ	.....	.....	.....	.....	.....
5. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้สารอาหารบางชนิดที่ร่างกายอาจได้รับไม่เพียงพอจากการรับประทานอาหารปกติ	.....	.....	.....	.....	.....
6. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีสรรพคุณในการรักษาโรคบางชนิดได้	.....	.....	.....	.....	.....
7. การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ขจัดความอ่อนเพลีย	.....	.....	.....	.....	.....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยมนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
8. การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ จะช่วยให้ชะลอความแก่ได้	.....	.....	.....	.....	.....
9. บุคคลที่ทำงานประเภทใช้สมองมาก ควร บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	.....	.....	.....	.....	.....
● <u>ด้านความปลอดภัย</u>					
10. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจัดเป็นอาหาร แต่ถ้าบริโภค มากเกินไปจะมีโทษต่อร่างกาย	.....	.....	.....	.....	.....
11. การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหลายชนิดใน ระยะเวลาเดียวกันอาจเกิดโทษ เพราะได้รับสาร บางชนิดเกินความต้องการของร่างกาย	.....	.....	.....	.....	.....
12. ฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต้องมีรายละเอียดที่จำเป็น ต่อผู้บริโภคอย่างเพียงพอ	.....	.....	.....	.....	.....
13. ฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิดแสดงคำเตือน ไม่ชัดเจนเพียงพอที่จะทำให้ผู้บริโภคเข้าใจ	.....	.....	.....	.....	.....
14. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยามีมาตรการ ควบคุมโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่รัดกุม	.....	.....	.....	.....	.....
● <u>ด้านการตลาด</u>					
15. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิดเหมาะสมสำหรับ นำไปเยี่ยมผู้สูงอายุ	.....	.....	.....	.....	.....
16. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิดเหมาะสมสำหรับไป เยี่ยมหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร	.....	.....	.....	.....	.....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รายการ	ระดับความถี่				
	5	4	3	2	1
17. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิดเหมาะสมสำหรับนำไปเยี่ยมผู้ป่วย	.....	.....	.....	.....	.....
18. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเหมาะกับรูปแบบดำรงชีวิตของคนในเมือง	.....	.....	.....	.....	.....
● <b>ด้านราคา</b>					
19. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีราคาเหมาะสมกับสถานะเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน	.....	.....	.....	.....	.....
20. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีราคาเหมาะสมเมื่อเทียบกับประโยชน์ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารประจำวัน	.....	.....	.....	.....	.....
21. ผลที่ได้รับจากการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคุ้มค่างบเงินที่จ่าย	.....	.....	.....	.....	.....
22. การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นการสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ	.....	.....	.....	.....	.....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ตอนที่ 3 การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หน้าข้อความหรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้  
ตามความเป็นจริง

1. ท่านเคยบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพหรือไม่

( ) บริโภค



( ) เคยบริโภค แต่เลิกบริโภคแล้ว



( ) ไม่บริโภค



**ถ้าท่านบริโภค**  กรุณาตอบในข้อ 2 ถึง 5 หรือ **เคยบริโภค**  กรุณาตอบในข้อ 2 ถึงข้อ 6

**ถ้าท่านไม่บริโภค**  กรุณาตอบในข้อ 7 ถึงข้อ 10



**สำหรับท่านที่บริโภค หรือเคยบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ**

2. เหตุผลใดที่ท่านบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อวัตถุประสงค์ใด

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

2.1 เพื่อบำรุงร่างกาย

( ) วิตามิน

( ) เกล็ดแร่

( ) รังนก

( ) อื่นๆ.....

2.2 เพื่อรักษาโรค/ เพื่อป้องกันโรค

( ) น้ำมันตับปลา

( ) สาหร่ายเกลียวทอง

( ) กระเทียมผงสกัด

( ) อื่นๆ.....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 2.3 เพื่อลดความชื้น ควบคุมน้ำหนัก

- ( ) สารสกัดจากผลมะนาว
- ( ) สารสกัดส้มแขก
- ( ) สารสกัดจากเปลือกปลาทะเล
- ( ) อื่นๆ.....

### 2.4 เพื่อเสริมความงาม

- ( ) ผลิตภัณฑ์ดูแลผิว
- ( ) ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหน้า
- ( ) ผลิตภัณฑ์ดูแลผม
- ( ) อื่นๆ.....

### 3. ท่านบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพบ่อยเพียงใด

- ( ) 1 ครั้งต่อวัน
- ( ) 2 ครั้งต่อวัน
- ( ) 3 ครั้งต่อวัน
- ( ) 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- ( ) อื่นๆ(โปรดระบุ).....

### 4. ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ ท่านได้พิจารณาฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพหรือไม่

- ( ) ไม่พิจารณา
- ( ) พิจารณา สิ่งที่ท่านพิจารณา คือ.....(ตอบ ได้มากกว่า 1 ข้อ)
  - ( ) เครื่องหมายรับรองจาก อย.
  - ( ) วันผลิตและวันหมดอายุ
  - ( ) ส่วนประกอบและวิธีการใช้
  - ( ) ปริมาณหรือน้ำหนักสุทธิ
  - ( ) สรรพคุณต่อทางสุขภาพ / ประโยชน์ต่อสุขภาพ

5. ท่านซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ( ) ร้านค้าทั่วไป ( ) ห้างสรรพสินค้า
- ( ) ร้านขายยา ( ) สถานเสริมความงาม
- ( ) ผู้แทนจำหน่ายในระบบขายตรง ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

6. สำหรับท่านที่เคยบริโภคแต่เดิมแล้ว เป็นเพราะเหตุใด

- ( ) มีราคาแพงขึ้น
- ( ) บริโภคแล้วไม่เห็นผล
- ( ) บริโภคแล้วมีผลข้างเคียง
- ( ) ไม่มั่นใจในความปลอดภัย
- ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....



**สำหรับท่านที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ**

7. ท่านไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะเหตุใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) บริโภคอาหารในแต่ละวันได้รับสารอาหารครบถ้วนแล้ว
- ( ) ไม่มั่นใจในความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์
- ( ) ราคาแพงเกินไป
- ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

8. ท่านปฏิบัติตนอย่างไรในการดูแลสุขภาพ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) เลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์
- ( ) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ( ) ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ( ) พักผ่อนให้เพียงพอ
- ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

9. ถ้าท่านคิดจะบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ สิ่งใดคือแรงจูงใจสำคัญในการบริโภค

- ( ) เพื่อบำรุงร่างกาย ( ) เพื่อรักษาโรค/เพื่อป้องกันโรค  
 ( ) เพื่อลดน้ำหนัก/ ควบคุมน้ำหนัก ( ) เพื่อเสริมความงาม  
 ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

10. ท่านคิดว่าในอนาคตจะบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพหรือไม่

- ( ) บริโภค ( ) ไม่บริโภค ( ) ไม่แน่ใจ

ข้อเสนอแนะ.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

ขอขอบคุณในการเสียสละเวลาของท่าน