สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

ปัญหาพิเศษ

เรื่อง

# พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรณีศึกษาผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ

# BEHAVIOR CONSUMPTION FOR DIETARY SUPPLEMENT PRODUCT OF PERSONAL IN FACULTY INDUSTRY EDUCATION, KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG : CASE STUDY ON SKIN CARE PRODUCT

โดย

นางสาวฉิชนันทน์ สุวรรณะโสภณ

เลขหมู่.....
เลขทะเบียน 60056
วัน,เดือน,ปี 26 มิ.ย. 2549

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

ปัญหาพิเศษนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมบัณฑิต
สาขาวิชาอุตสาหกรรมเกษตร
ภาควิชาครุศาสตร์เกษตร
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร
ปีการศึกษา 2548

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**บทคัดย่อปัญหาพิเศษ**

**ปีการศึกษา 2548**

**ชื่อเรื่อง** พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรณีศึกษาผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ

Behavior Consumption for Dietary Supplement Product of Personal in Faculty Industry Education, King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang : Case Study on Skin Care Product

**ชื่อ – สกุล** นางสาวณิชนันทน์ สุวรรณะโสภณ

**สาขา** อุตสาหกรรมเกษตร **ภาควิชา** ครุศาสตร์เกษตร

**อาจารย์ที่ปรึกษา** อาจารย์ปิยะนารถ จันทร์เล็ก

## บทคัดย่อ

ในการทำปัญหาพิเศษครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรณีศึกษาผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ ผลการศึกษาพบว่าบุคลากรทั้งหมด 52 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 39 คน ร้อยละ 75.00 และเป็นเพศชายจำนวน 13 คน ร้อยละ 25.00 มีอายุระหว่าง 25-30 ปี จำนวน 24 คน ร้อยละ 46.20 และจบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 41 คน ร้อยละ 78.80 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 5,001-10,000 บาท จำนวน 23 คน ร้อยละ 44.20 และส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลางจำนวน 40 คน ร้อยละ 76.90

จากการศึกษาถึงความรู้ของผู้บริโภคเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ แบ่งได้เป็น 4 ด้าน ดังนี้ด้านประโยชน์ของผลิตภัณฑ์ พบว่า บุคลากรมีความรู้ในด้านประโยชน์ของผลิตภัณฑ์เกือบทุกประเด็นอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณจะให้ประโยชน์ถ้าหากใช้อย่างถูกวิธีและได้รับในปริมาณที่พอเหมาะ และผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณให้สารอาหารบางชนิดที่ร่างกายอาจได้รับไม่เพียงพอจากการรับประทานอาหารปกติ ($\mu$ = 4.28 $\mu$ = 3.69) ตามลำดับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ด้านความปลอดภัย พบว่า บุคลากรให้ความใส่ใจในด้านความปลอดภัยโดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณต้องมีข้อมูลและรายละเอียดที่จำเป็นต่อผู้บริโภค ($\mu$ = 4.59) ด้านการตลาด พบว่าบุคลากรให้ความสำคัญในการประชาสัมพันธ์ที่ดีเนื่องจากมีผลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ของผู้บริโภค ($\mu$ = 4.21) ด้านราคา พบว่าบุคลากรมีความคิดเห็นว่าราคาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณเหมาะสมกับผู้บริโภคที่มีรายได้สูง ($\mu$ = 3.65)

จากการศึกษาถึง พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณทำให้ทราบว่าบุคลากรที่บริโภค มีเหตุผลของการบริโภคผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณจะบริโภคเพื่อ ลดเลือนริ้วรอย จำนวน 16 คน ร้อยละ 30.80 สำหรับความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมดูแลผิวพรรณพบว่า ส่วนใหญ่บริโภคทุกวัน จำนวน 22 คน ร้อยละ 81.50 แหล่งการซื้อของบุคลากรส่วนใหญ่ซื้อจาก ผู้แทนจำหน่ายในระบบขายตรง จำนวน 21 คน ร้อยละ 40.40 นอกจากนี้พบว่าบุคลากรได้พิจารณาฉลากผลิตภัณฑ์ก่อนซื้อ โดยส่วนใหญ่จะพิจารณาวันผลิตและวันหมดอายุและสรรพคุณ / ประโยชน์ จำนวน 26 คน ร้อยละ 28.60 และทั้งนี้พบว่าวิธีในการดูแลผิวพรรณของบุคลากรส่วนใหญ่คือเลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เหมาะกับสภาพผิว จำนวน 23 คน ร้อยละ 44.20สำหรับ บุคลากรที่เคยบริโภคแต่เลิกแล้ว พบว่าสาเหตุของการหยุดบริโภคเนื่องจากผลิตภัณฑ์มีราคาแพงขึ้น จำนวน 10 คน ร้อยละ 19.20 และบุคลากรที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณเพราะไม่มั่นใจในความปลอดภัย จำนวน 20 คน ร้อยละ 38.50 รวมทั้งบุคลากรมีการดูแลผิวพรรณตนเองโดยการพักผ่อนให้เพียงพอและเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์จำนวน 22 คน ร้อยละ 42.30 นอกจากนี้ในอนาคตส่วนใหญ่มีความเห็นว่ายังไม่แน่ใจที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณ จำนวน24 คน ร้อยละ 68.60

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# กิตติกรรมประกาศ

ปัญหาพิเศษเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากได้รับความช่วยเหลือจากหลายๆฝ่ายด้วยกัน โดยเฉพาะท่านอาจารย์ที่ปรึกษาปัญหาพิเศษ อาจารย์ปิยะนารถ จันทร์เล็ก ซึ่งได้กรุณาเสียสละเวลาให้คำปรึกษา คำแนะนำตลอดจนชี้แนะข้อผิดพลาดในการทำปัญหาพิเศษ ขอขอบคุณท่านอาจารย์ ดร. ปิ่นมณี ขวัญเมือง และอาจารย์อรุณรัศมี แสงศิลา ผู้เชี่ยวชาญที่ช่วยตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม พร้อมทั้งแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆให้ปัญหาพิเศษเล่มนี้ให้เกิดความสมบูรณ์และสำเร็จไปได้ด้วยดี ปัญหาพิเศษเล่มนี้จะสมบูรณ์ไม่ได้ถ้าหากขาดข้อมูลในการตอบแบบสอบถามของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

สุดท้ายขอขอบพระคุณมารดา ที่ให้กำลังใจและทุนทรัพย์ในการทำปัญหาพิเศษ ตลอดจนพี่ เพื่อนๆและญาติๆทุกคนที่ให้กำลังใจ

ณิชนันทน์ สุวรรณะโสภณ

มีนาคม 2549

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# สารบัญ


| | หน้า |
|---|---|
| บทคัดย่อปัญหาพิเศษ | ก |
| กิตติกรรมประกาศ | ค |
| สารบัญ | ง |
| สารบัญตาราง | ฉ |
| สารบัญภาพ | ช |
| บทที่ 1 บทนำ | 1 |
| 1.1 ความสำคัญของปัญหา | 1 |
| 1.2 วัตถุประสงค์ | 2 |
| 1.3 ขอบเขตของปัญหา | 2 |
| 1.4 นิยามศัพท์ | 3 |
| 1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ | 3 |
| บทที่ 2 การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง | 4 |
| 2.1 ความหมายและประเภทของพฤติกรรม | 4 |
| 2.2 ความหมายและประเภทของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร | 6 |
| 2.3 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทดูแลผิว | 16 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย | 28 |
| 3.1 ประชากร | 28 |
| 3.2 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล | 28 |
| 3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล | 28 |
| 3.2.2 วิธีดำเนินการสร้างแบบสอบถาม และลักษณะของแบบสอบถาม | 29 |
| 3.2.3 การทดลองใช้แบบสอบถาม (Try Out) | 30 |
| 3.2.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล | 30 |
| 3.2.5 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ | 30 |


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# สารบัญ (ต่อ)


| | หน้า |
|---|---|
| บทที่ 4 ผลการวิจัย | 32 |
| 4.1 ผลการวิจัย | 32 |
| 4.2 วิจารณ์ผล | 33 |
| บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ | 43 |
| 5.1 สรุปผล | 43 |
| 5.2 ข้อเสนอแนะ | 45 |
| บรรณานุกรม | 46 |
| ภาคผนวก | 48 |


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่

1 ข้อมูลทั่วไปของบุคลากรคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม..... 32
2 คะแนนค่าเฉลี่ยของความรู้ของผู้บริโภค..... 34
เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ
3 ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร..... 38
ประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ
4 ข้อมูลเฉพาะผู้ที่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณ..... 38
5 ข้อมูลเฉพาะผู้ที่บริโภคแต่เลิกแล้วผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณ..... 40
6 ข้อมูลผู้ที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณ..... 41

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่

1 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทดูแลผิวพรรณ..... 17

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# บทที่ 1

## บทนำ

**ความสำคัญของปัญหา**

การมีผิวพรรณที่ดีเราอาจคิดว่าเกิดจากการหมั่นดูแลหาผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่ว่าดีมาหาบำรุงผิวกันมากมายความจริงแล้วถูกเพียงครึ่งเดียว อีกส่วนหนึ่งที่เรามักจะมองข้ามไป คือการมีสุขภาพกายและใจที่ดีซึ่งเกิดจากการมีโภชนาการที่ดี การออกกำลังกาย และการปรับพฤติกรรม (Life style) ให้เหมาะสมกับวัย (http://www.thaibeautysurgery.com/healthy/oct2000.html) หากอยากจะมีผิวสวย สิ่งแรกที่ต้องทำคือจำเป็นจะต้องมีโภชนาการที่ดีให้ได้เสียก่อน อย่าให้อ้วนเกินไปหรือผอมเกินไป กินอาหารให้ครบทุกมื้อ ควรได้รับผักและผลไม้จำนวนมากและควรบริโภคผักใบเขียวเข้มที่มีสารพฤกษเคมีสูงๆ มีสารต้านออกซิเดชั่นมากๆ หรือจะเป็นบรรดาผักที่มีสีส้ม สีแดง สีเหลืองก็จะได้ประโยชน์ การได้รับสารต้านอนุมูลอิสระจำเป็นจะต้องได้รับอย่างหลากหลาย เพื่อให้การทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้เกิดเป็นวงจรที่สมดุลขึ้น เหตุนี้เองจึงแนะนำให้บริโภคผักผลไม้หลากหลาย หลากสี หลากกลิ่น และรส ซึ่งจะให้สารต้านอนุมูลอิสระหลายกลุ่ม หากปฏิบัติได้เช่นนี้ ผิวหนังได้อาหารดี หลบเลี่ยงจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตรายต่อผิว ดื่มน้ำบ่อย พักผ่อนเพียงพอ ไม่เครียดมากนัก เพียงเท่านี้ผิวหนังก็สวยได้แล้ว (วินัย ดะห์ลัน, 2547)

ในปัจจุบันคนเรามีนิสัยการบริโภคที่เปลี่ยนไป ความเอาใจใส่ในเรื่องอาหารการกินลดลง ปัญหาเรื่องการได้รับสารอาหารไม่ครบจึงเพิ่มขึ้น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจึงเข้ามาเกี่ยวข้องในวิถีชีวิตที่เร่งรีบของคนในปัจจุบัน ทั้งจากงานที่ต้องรับผิดชอบ การคมนาคม สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวบั่นทอนสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสภาวะโภชนาการ เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณะสุข, 2541 : 48)

จากที่กล่าวไว้ข้างต้นจึงมีแนวความคิดที่จะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารศึกษาเฉพาะผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณเพื่อจะได้ทราบถึงการดูแลผิวพรรณของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังและเพื่อเป็นแนวทางในการแนะนำหลักการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ปลอดภัย ซึ่งจะได้ข้อมูลไปปรับปรุง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**พัฒนาผลิตภัณฑ์ให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภคให้มากที่สุด ซึ่งจัดเป็นสิ่งสำคัญในการปรับปรุงคุณภาพของผลิตภัณฑ์ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจเหมาะสม และสอดคล้องกับสภาวะปัจจุบัน**

**วัตถุประสงค์**

1. **เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง**

2. **เพื่อทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเทผลิตภัณฑ์ดูแลผิว** พรรณของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

**ขอบเขตของปัญหา**

การวิจัยครั้งนี้จะศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรณีศึกษาผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ จำนวน 55 คน

แบ่งได้ดังนี้

| | | |
|---|---|---|
| สำนักงานคณบดี | 32 | คน |
| ภาควิชาภาษาและสังคม | 8 | คน |
| ภาควิชาครุศาสตร์อุตสาหกรรม | 2 | คน |
| ภาควิชาครุศาสตร์สถาปัตยกรรม | 6 | คน |
| ภาควิชาครุศาสตร์วิศวกรรม | 2 | คน |
| ภาควิชาครุศาสตร์เกษตร | 5 | คน |
| รวม | 55 | คน |

**นิยามศัพท์**

บุคลากร หมายถึง เจ้าหน้าที่ที่ทำงานในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 55 คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ได้ทราบสภาพทั่วไปและพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

2. ได้รับประสบการณ์ในการทำวิจัยและได้รับข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# บทที่ 2

## เอกสารที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ความหมายและประเภทของพฤติกรรม
2. ความหมายและประเภทของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
3. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทดูแลผิวพรรณ

### 1. ความหมายและประเภทของพฤติกรรม

1.1 ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรมศาสตร์ หมายถึง สังคมศาสตร์ในส่วนที่ศึกษาถึงพฤติกรรมหรือการกระทำ ( action ) ของคนที่เกี่ยวข้องกับคนอื่นในสังคม จุดรวมความสนใจของพฤติกรรมศาสตร์ก็คือ ต้องการวิเคราะห์พฤติกรรมหรือการกระทำเพื่อให้ทราบถึงลักษณะและกระบวนการ ( process ) ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยปัจจัยต่าง ๆ ที่ถือได้ว่าเป็นสาเหตุให้บุคคลเลือกตัดสินใจกระทำการต่าง ๆ ที่ดังปรากฏออกมา พฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลนั้นไม่รวมเฉพาะสิ่งที่แสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น เช่น การลงคะแนนเสียงในการเลือกตั้ง อาชญากรรม การแสดงอำนาจ การใช้เงินฟุ่มเฟือย ฯลฯ แต่ยังรวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจบุคคล ซึ่งคนภายนอกไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง เช่น คุณค่า ( value ) ที่เขายึดถือเป็นหลักในการประเมินสิ่งต่าง ๆ ทัศนคติหรือเจตนคติ ( attitude ) ที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ ความคิดเห็น ( opinion ) ความเชื่อ ( belief ) รสนิยม ( taste ) และสภาพจิตใจ (ชุดา จิตพิทักษ์ , 2545 : 2)

การศึกษาพฤติกรรมทางจิตวิทยาโดยเฉพาะ ทางด้านการศึกษาต้องมีการสังเกต พฤติกรรมของมนุษย์มีทั้งภายนอกและพฤติกรรมภายใน พฤติกรรมภายนอกเป็นพฤติกรรมโมลาร์ (Molar behavior ) สังเกตเห็นได้โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยอุปกรณ์ช่วย ส่วนพฤติกรรมภายในซึ่งเป็นพฤติกรรมโมเลกุล ( Molocular behavior ) สังเกตเห็นด้วยตาไม่ได้ แต่อาจจะใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น การฟังการเต้นของหัวใจ วัดคลื่นสมอง ความดันโลหิต เป็นต้น ขณะโกรธ หัวใจอาจสูบฉีดโลหิตแรง เราสังเกตเห็นไม่ได้ แต่ถ้าใช้อุปกรณ์ช่วยก็จะรู้ (ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ , 2530 : 190-191)

พฤติกรรม ตามความหมายของ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 กล่าวไว้ว่า การกระทำหรืออาการที่แสดงออกของกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542, 2546 : 786)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรม (behavior) หมายถึง กิจกรรมหรือการกระทำต่างๆ ที่ร่างกายแสดงออกมา ซึ่งอาจสังเกตเห็นได้โดยตรงหรือสังเกตไม่เห็นแต่สามารถใช้เครื่องมือวัดออกมาได้ พฤติกรรมหรือการกระทำที่สามารถสังเกตเห็นได้ เช่น การหัวเราะ การร้องไห้ ดีใจ การเคลื่อนไหวกิริยาท่าทางต่างๆ ส่วนพฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรงต้องใช้เครื่องมือทดลองหรือวัด หรืออนุมานเอาจากการแสดงออก เช่น ความคิด ความจำ การเรียนรู้ ความถนัด และ สติปัญญา เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึก หรือการกระทำ หรือการแสดงออกในสภาพการณ์หนึ่งที่แสดงออกในลักษณะของกิจกรรมต่างๆ ประกอบด้วยพฤติกรรมที่บุคคลอื่นสามารถสังเกตได้ และไม่ได้

1.2 ประเภทของพฤติกรรม

จากคำจำกัดความนี้ พฤติกรรมจึงแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 2 ประเภทคือ

1. พฤติกรรมภายนอก (overt behavior) ได้แก่ การกระทำที่ผู้อื่นสามารถสังเกตเห็นได้จากภายนอกเป็นกระบวนการที่บุคคลมีพฤติกรรมเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อม แบ่งออกได้ 2 ชนิด คือ

(ก) พฤติกรรมโมล่า (molar behavior) หมายถึง การกระทำที่สังเกตได้โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือช่วย สามารถสังเกตเห็นได้โดยประสาทสัมผัสต่างๆ เช่น การยิ้ม กระพริบตา ขมวดคิ้ว ฯลฯ

(ข) พฤติกรรมโมเลคิวล่าร์ (molecular behavior) หมายถึง การกระทำที่ไม่สามารถสังเกตหรือรับรู้ได้โดยประสาทสัมผัสธรรมดา ต้องใช้เครื่องมือ หรือวิธีการทางวิทยาศาสตร์ช่วยในการวิเคราะห์อย่างมีระบบ เช่น การเปลี่ยนแปลงน้ำตาลในกระแสเลือดเมื่อมีความตื่นเต้น หรือตกใจกลัว เป็นต้น

2. พฤติกรรมภายใน (covert behavior) หมายถึง การกระทำที่ผู้อื่นไม่สามารถรู้หรือสังเกตเห็นได้โดยตรง นอกจากตัวผู้ก่อให้เกิดการกระทำนั้นๆ เช่น การเรียนรู้ การคิด ความจำ ความเข้าใจและอารมณ์ต่างๆ แม้ว่าพฤติกรรมเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายที่สามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือใช้เครื่องมือช่วย เช่น ขณะคนเกิดความคิดจะทำให้คลื่นสมองทำงานมากกว่าปกติ แต่ก็ยังเป็นการยากที่คนอื่นจะมารู้รายละเอียดว่าคนๆนั้นกำลังคิดอะไรอยู่

พฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน จะมีความสัมพันธ์กัน โดยพฤติกรรมภายในมักเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมภายนอก โดยปกติมนุษย์มีธรรมชาติที่จะมีอากัปกิริยาต่างๆ ออกมาตามความรู้สึกนึกคิดภายในจิตใจของตน เช่น คำกล่าวที่ว่า ดวงตาสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกของ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จิตใจ ดังนั้นการจะเข้าใจ "จิตใจ" ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายในของบุคคล จึงต้องศึกษาจากพฤติกรรมภายนอก แต่การจะศึกษาให้เข้าใจพฤติกรรมภายนอกของบุคคลได้อย่างสมบูรณ์จำเป็นต้องเข้าใจธรรมชาติของพฤติกรรมภายในอย่างถ่องแท้ด้วย นั่นคือนักจิตวิทยาจะศึกษาทั้งพฤติกรรมภายนอก พฤติกรรมภายใน ซึ่งรวมกันเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งหมด

**วิธีการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์**

ปัจจุบัน นักจิตวิทยาทำการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์อย่างมีหลักเกณฑ์ มีการรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ ค้นคว้าและทดลองก่อนจะสรุปเป็นกฎเกณฑ์ แนวความคิดหรือทฤษฎีวิธีการทางวิทยาศาสตร์ มีขั้นตอนที่สำคัญ 5 ขั้น ดังต่อไปนี้

1. ขั้นตั้งปัญหา
2. ขั้นตั้งสมมติฐาน
3. ขั้นรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการต่างๆ
4. ขั้นวิเคราะห์ผล
5. ขั้นสรุป ประเมินผล

ในการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ นักจิตวิทยาใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลหลายวิธี เช่น การสังเกต การสำรวจ การทดสอบ การศึกษารายกรณี การทดลอง (ชนิษฐา วิเศษสาธร, 2537 : 2-4)

กล่าวโดยสรุป พฤติกรรมสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอก (overt behavior) ซึ่งเป็นการกระทำที่ผู้อื่นสามารถสังเกตได้ด้วยตาเปล่า เช่น การยิ้ม กระพริบตา ขมวดคิ้ว และอีกประเภทคือ พฤติกรรมภายใน (covert behavior) การกระทำที่ผู้อื่นไม่สามารถรู้หรือสังเกตเห็นได้แต่จะสามารถสังเกตได้โดยใช้ประสาทสัมผัส หรือใช้เครื่องมือช่วย

**2. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร**

2.1 ความหมายของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ความหมายตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 มิได้ให้คำจำกัดความของคำว่า "ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร"ไว้ และไม่มีการประกาศกระทรวงสาธารณสุขที่ออกภายใต้พระราชบัญญัติฉบับนี้ เฉพาะสำหรับผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 90 (พ.ศ. 2528) เรื่องการแสดงฉลากของอาหารมีวัตถุประสงค์พิเศษ(3) มีเพียงแต่คำจำกัดความของคำว่า **"อาหารมีวัตถุประสงค์พิเศษ"** หมายความว่า "อาหารที่ผลิตขึ้นโดยกรรมวิธี สูตร หรือส่วนประกอบเฉพาะเพื่อใช้ตามความต้องการพิเศษอันเนื่องมาจากสภาวะทางฟิสิกส์ หรือสรีรวิทยา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หรือความเจ็บป่วย หรือความผิดปกติของร่างกาย โดยมีลักษณะ รูปร่าง หรือชนิดและปริมาณของส่วนประกอบ แตกต่างไปจากอาหารชนิดเดียวกันที่ใช้โดยปกติอย่างเห็นได้ชัด"

ความหมายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Dietary Supplement) ที่ใช้กันอยู่อย่างไม่เป็นทางการ หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานโดยตรงนอกเหนือจากการรับประทานอาหารตามปกติ ซึ่งมักอยู่ในรูปลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผง เกล็ด ของเหลว หรือลักษณะอื่นๆ โดยมีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพไม่ปกติ มิใช่สำหรับผู้ป่วย ซึ่งหากพิจารณาตามความหมายนี้แล้วจะเห็นว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่ได้ถูกบังคับภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 90 (พ.ศ. 2528) แต่อย่างใด เนื่องจากในประกาศฯดังกล่าว ระบุไว้ชัดเจนว่า ใช้ตามความต้องการพิเศษอันเนื่องมาจากสภาวะทางฟิสิกส์ หรือสรีรวิทยา หรือความเจ็บป่วย หรือความผิดปกติของร่างกาย ขณะที่ความหมายของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมุ่งใช้กับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพปกติมิใช่ผู้ป่วย (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา , 2539 : 26)

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Food Supplement) หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่กินเพื่อเสริมอาหารหลักที่เรากินตามปกติโดยรูปแบบที่พบในปัจจุบันคือ การนำสารสกัดจากพืชพรรณ ธรรมชาติ สัตว์น้ำ สัตว์ทะเล ฯลฯ มาอยู่ในรูปแคปซูลเม็ด หรือของเหลว นอกจากนี้ยังหมายรวมไปถึงสารเคมีสังเคราะห์กลุ่มแร่ธาตุ วิตามินในรูปสารสกัดเข้มข้นซึ่งไม่จัด เป็นอาหาร แต่จัดเป็นผลิตภัณฑ์ประเภทยา แต่เนื่องจากมีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ สรรพคุณเกี่ยวกับการ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง ทดแทนสารอาหารที่ร่างกายบกพร่อง ป้องกันโรค หรือแม้แต่รักษาโรคร้ายแรงเหตุที่ทำให้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้รับความนิยมอาจเนื่องมาจากกระแสบริโภคนิยม
(www.healthnet.in.th/text/forum2/foodstuff/fs1.html)

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
5. สารสำคัญที่ได้กล่าวมาข้างต้น ไม่ว่าจะอยู่ในรูปที่เข้มข้น (concentrate) เป็นสารสกัด (extract) เป็นเมตาโบไลท์ (metabolite) เป็นส่วนประกอบ (constiturnt) หรือเป็นส่วนผสมของสารสำคัญหลายๆอย่าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้สำหรับรับประทาน ไม่ว่าจะอยู่ในรูปเม็ด แคปซูล หรือของเหลว
- ไม่ใช้สำหรับเป็นอาหารที่รับประทานปกติ หรือรับประทานเดี่ยวๆ
- ต้องระบุฉลากว่า "Dietary Supplement"

ให้รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่มีการจำหน่ายในรูปผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรืออาหารอยู่แล้ว เช่น ยาใหม่ที่ได้รับการอนุมัติแล้ว ยาปฏิชีวนะที่ได้รับการรับรองแล้ว หรือผลิตภัณฑ์ชีวภาพที่มีใบอนุญาตแล้ว (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา , 2542 : 21)

2.2 ชนิดของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์มากมายหลายชนิดที่จำหน่ายในประเทศไทย บางชนิดพัฒนามาจากสมุนไพรพื้นบ้านที่มีการใช้งานมานาน บางชนิดมีผลวิจัยทางการแพทย์ เภสัชวิทยาหรือวิทยาศาสตร์ จากนักวิจัยในมหาวิทยาลัย หน่วยงานราชการ หรือจากบริษัทผู้ผลิตผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร นอกจากนี้มีการนำบรรจุเข้าจากต่างประเทศโดยตรงหรืออาจนำเข้าวัตถุดิบเพื่อนำมาแปรรูปผลิตภัณฑ์สำเร็จหรือนำเข้าบรรจุเพื่อจำหน่ายภายในประเทศ

คุณลักษณะพิเศษของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีดังนี้

1. ส่วนใหญ่นำเข้าจากต่างประเทศ
2. มีราคาแพง
3. อ้างว่ามีคุณสมบัติส่งเสริมสุขภาพโดยที่อาหารปกติธรรมดาไม่มี
4. สรรพคุณของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารขณะซื้อขายในท้องตลาดมักเกินความจริง
5. ฉลากที่ติดมักอ้างสรรพคุณเกินจริง และตรวจสอบยาก
6. การซื้อขายมักเป็นแบบขายตรง หรือขายทางไปรษณีย์ มิได้มีวางในร้านค้าทั่วไปจึงเป็นสิ่งที่ผู้ขายใช้อ้างว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่า ไม่สามารถหาซื้อได้ตามปกติสรรหามาพิเศษสำหรับบุคคลบางกลุ่มเท่านั้น (กนกวรรณ พีระวงศ์ , 2544 : 84)

2.3 ประเภทของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

2.3.1การแบ่งชนิดของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารตามคุณสมบัติและประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบำรุงร่างกาย ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้มักจะมีการนำเสนอประสิทธิภาพว่าเป็นอาหารบำรุงร่างกาย บริโภคแล้วมีสุขภาพดี เช่น โปรตีนแคปซูล ซุปไก่สกัด

กลุ่มที่ 2 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อป้องกันและรักษาโรค ผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้เสนอสรรพคุณในการป้องกันและรักษาโรคบางชนิด เช่น น้ำมันปลาเสนอสรรพคุณในการป้องกันการอุดตัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หลอดเลือด เลซิตินเสนอสรรพคุณช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอลในลำไส้เล็กและกระแสเลือด กระดูกอ่อนปลาฉลามเสนอสรรพคุณในการรักษาโรคมะเร็ง

กลุ่มที่ 3 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อลดความอ้วน ควบคุมน้ำหนัก ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้จะมีคุณค่าอาหารน้อยมาก เสนอสรรพคุณว่าเป็นอาหารที่เพิ่มปริมาณ เมื่อบริโภคแล้วอิ่ม นอกจากช่วยลดความอ้วน ยังช่วยเพิ่มปริมาณกากอาหารทำให้ไม่ท้องผูก เช่น ใยอาหารจากพืช สารสกัดจากส้มแขก และยังมีสารอีกประเภทหนึ่งที่เสนอสรรพคุณว่าช่วยลดการดูดซึมของไขมันจากอาหารที่บริโภค เช่น สารสกัดจากเปลือกสัตว์ทะเล (Chitosan) (อมรเทพ กลิ่นสุคนธ์,2544 :103)

กลุ่มที่ 4 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อความงาม ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้เสนอสรรพคุณในการบำรุงผิวหนัง ลดรอยเหี่ยวย่น ช่วยชะลอความแก่ เช่น อิมิดีน (Imideen) ซึ่งเป็นอาหารบำรุงผิว มีตัวอย่างผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ได้รับความนิยม ได้แก่

1. วิตามิน วิตามินเป็นสารอินทรีย์ที่ร่างกายต้องการในปริมาณที่น้อยมาก (หน่วยเป็นมิลลิกรัมหรือไมโครกรัม) แต่ขาดแล้วทำให้เกิดโรคขาดวิตามินได้ ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์วิตามิน หรือสังเคราะห์ในทางเดินอาหารแต่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายจำเป็นต้องได้รับจากอาหาร การเสริมวิตามินหลายชนิดลงไปในผลิตภัณฑ์อาหารเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้บริโภคได้รับวิตามินที่มีประโยชน์ การเสริมเกลือแร่บางชนิดลงในผลิตภัณฑ์อาหารหรือแพทย์อาจแนะนำให้ผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุบริโภควิตามินในรูปแบบเม็ดยา เพื่อป้องกันโรคขาดวิตามิน

2. เกลือแร่ เป็นสารที่มีอยู่ในอาหารในปริมาณน้อย เกลือแร่เป็นส่วนประกอบของฟันและกระดูก บางชนิดเป็นโคแฟคเตอร์ช่วยในการทำงานเอนไซม์ บางชนิดทำหน้าที่ควบคุมสมดุลกรด–ด่าง หรือสมดุลน้ำภายในร่างกาย มีการเสริมเกลือแร่หลายชนิดลงในผลิตภัณฑ์เพื่อป้องกันหรือบรรเทาอาการขาดเกลือแร่ในชุมชน

3. สมุนไพร ส่วนใหญ่จะนำมาบริโภคกันโดยตรงหรือผ่านกระบวนการแปรรูปเบื้องต้นสำหรับชงน้ำดื่ม นอกจากนี้ยังมีการสกัดสารสำคัญจากสมุนไพร เช่น Ginsenoside จากโสม เพื่อเสริมในอาหารต่างๆหรือใช้เป็นวัตถุสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ปัญหาของการใช้สมุนไพร คือขาดข้อมูลเกี่ยวกับสารที่ออกฤทธิ์ในสมุนไพรหลายชนิดที่นำมาใช้เสริมสุขภาพ
(อรอนงค์ วัฒนจินดา, 2545 : 87)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3.2 การแบ่งชนิดของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารตามวัตถุประสงค์การใช้หรือหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนดังต่อไปนี้

1. เพื่อสุขภาพทั่วไป ได้แก่ วิตามิน เกลือแร่ กรดอะมิโน กรดไขมัน ใยอาหาร
2. เพื่อเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา เช่น
   - เพิ่มความสามารถในการเผาผลาญพลังงาน
   - สำหรับชดเชยเกลือแร่
   - เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ
   - เพื่อให้มีความทนต่อการออกกำลังกายที่หนัก หรือความเครียด
3. เพื่อบำรุงประสาท ช่วยในเรื่องของความจำ
4. ป้องกันโรคหรือบรรเทาอาการ (มาลี จิรวงศ์ศรี, 2542 : 68)

2.3.3 การแบ่งชนิดของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารตามวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการผลิต (ดวงกมล บุญพยุง, 2545 : 84)

1. ผลิตภัณฑ์อาหารกลุ่มสารสกัดจากพืช เช่น กลุ่มเส้นใยอาหาร สารสกัดว่านหางจระเข้ สารสกัดจากใบแป๊ะก๊วย ชาเขียวสกัด เห็ดหอมสกัด

2. ผลิตภัณฑ์อาหารกลุ่มสารสกัดจากสัตว์ เช่น ซุปไก่สกัด โปรตีนจากปลาทะเล เปลือกหอยนางรม เปลือกไข่นกอีมู สารสกัดจากเปลือกสัตว์ทะเล ตะพาบผง โปรตีนจากเปลือกไข่

3. ผลิตภัณฑ์อาหารกลุ่มน้ำมัน และน้ำมันปลา เช่น เลซิติน น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส น้ำมันปลา น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันจมูกข้าวสาลี น้ำมัน กระเทียม กรดไขมันกลุ่มโอเมก้า 3 ผลิตภัณฑ์น้ำมันปลาฉลาม

4. ผลิตภัณฑ์อาหารกลุ่มโปรตีน วิตามินเกลือแร่ เช่น คอลลาเจน วิตามินรวม วิตามินบีรวม กรดอะมิโน โปรตีนซอฟเจลแคปซูล เบต้าแคโรทีนธรรมชาติ โสมสกัด วิตามินซี แร่ธาตุอื่นๆ เช่นสังกะสี โครเมี่ยม โคลีน ไบโอติน

5. ผลิตภัณฑ์อาหารกลุ่มธัญพืช เช่น รำข้าวสาลีชนิดเม็ด ผลิตภัณฑ์ธัญพืชสกัดอื่นๆ

6. ผลิตภัณฑ์อาหารกลุ่มอื่นๆ เช่น ผลิตภัณฑ์จากผึ้ง (prolis) นมผึ้ง (royal jelly) นมถั่วเหลืองหมักแคปซูล บริวเวอร์ยีสต์ชนิดเม็ด นมเปรี้ยวชนิดแคปซูล โคเอนไซม์ คิว 10 ซีลีเนียมยีสต์

2.3.4 การแบ่งชนิดของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารตามแหล่งที่มาแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ผลิตภัณฑ์จากพืช ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกลุ่มนี้ผลิตมาจากต้นกำเนิดซึ่งเป็นพืช

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เช่น น้ำมันดอกอิฟนิงพริมสกัดจากเมล็ดดอกอิฟนิงพริมโรส สาหร่ายคลอเรลลาผลิตจากสาหร่ายเซลล์เดียวคลอเรลลา เลซิตินผลิตจากส่วนที่เหลือหลังจากสกัดจากถั่วเหลืองแล้ว

2. ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกลุ่มนี้ผลิตมาจากต้นกำเนิดซึ่งเป็นสัตว์ เช่น น้ำมันปลาเป็นผลิตภัณฑ์ที่สกัดมาจากปลาทะเล ไคโทซานสกัดมาจากเปลือกสัตว์ทะเลหรือกระดองปู นมผึ้งเป็นผลิตภัณฑ์ของผึ้งงาน สคาลีนเป็นผลิตภัณฑ์จากน้ำมันตับปลาฉลาม

3. ผลิตภัณฑ์จากจุลินทรีย์ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกลุ่มนี้ยังไม่ค่อยเป็นที่รู้จักของคนไทยมากนัก เป็นผลิตภัณฑ์ซึ่งได้จากจุลินทรีย์ เช่น นมเปรี้ยวชนิดแคปซูล (นฤมล โกมลเสริน, 2544 : 2-6)

กล่าวโดยสรุป ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ ผลิตภัณฑ์จากพืชและผลิตภัณฑ์จากสัตว์ โดยจะมีวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตต่างกัน ผลิตภัณฑ์จากพืชจะได้จากพวกเส้นใย สารสกัดจากใบแป๊ะก๊วย ชาเขียว โสมสกัด ฯลฯ ส่วนผลิตภัณฑ์จากสัตว์จะผลิตมาจากสารสกัดจากสัตว์ต่างๆ เช่น น้ำมันจากปลาทะเล ไคโทซานจากเปลือกสัตว์ทะเล หรือสคาลีนจากน้ำมันตับปลาฉลาม เป็นต้น

ผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการขึ้นทะเบียนใช้ฉลากอาหารประเภทที่มีวัตถุประสงค์พิเศษ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทั้งในประเทศ และสั่งนำเข้าจากต่างประเทศ จากกองควบคุมอาหารสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ช่วงปี พศ. 2538 – 2542 มีจำนวนมากและหลากหลายชนิด (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2539 ก; สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2542 ข) ได้แก่

| | |
|---|---|
| 1. เกสรผึ้ง | 2. เลซิติน |
| 3. กระเทียมผงสกัด | 4. น้ำมันกระเทียม |
| 5. วิทเจอร์ม ออยล์ | 6. บอราจ ออยล์ |
| 7. น้ำมันตับปลา | 8. น้ำมันอีฟนิงพริมโรส |
| 9. น้ำมันเมล็ดลิปัป | 10. ผลิตภัณฑ์จากน้ำมันตับปลาฉลาม |
| 11. กระดูกอ่อนปลาฉลาม | 12. ตับวัวบดชนิดแคปซูล |
| 13. สาหร่ายเกลียวทอง | 14. สาหร่ายคลอเรลลา |
| 15. สาหร่ายอัดเม็ด | 16. หญ้าอัลฟัลฟา |
| 17. โปรตีนชนิดแคปซูล | 18. ยีสต์ชนิดเม็ด |
| 19. กรดอะมิโนชนิดแคปซูล | 20. โค – เอนไซม์ คิว 10 |
| 21. โปรตีนจากปลาทะเลอัดเม็ด | 22. สารสกัดจากเปลือกสัตว์ทะเล |
| 23. สารสกัดจากใบแปะก๊วย | 24. สารสกัดจากส้มแขก |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

25. สารสกัดจากผลมะนาว
26. สารสกัดจากเม็ดองุ่น
27. นมเปรี้ยวชนิดแคปซูล
28. โคลีนชนิดเม็ด
29. แคลเซียมชนิดแคปซูล
30. กลูโคแมนแนน (ใยอาหารชนิดแคปซูล)
31. คลอลาเจน
32. น้ำทะเลเข้มข้นจากทะเลสาบยูทาห์

2.4 ลักษณะของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะมีรูปแบบที่ไม่ใช่อาหาร มีลักษณะคล้ายยา รูปแบบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมี 13 รูปแบบ

1. Tablets เป็นเม็ด โดยผสม bioactive ingredients กับส่วนประกอบอื่นที่เรียกว่า binder เช่น แป้งดัดแปร เพื่อทำให้สามารถตอกเป็นเม็ด ช่วยทำให้รับประทานได้ง่าย ละลายได้เร็วเมื่อถึงกระเพาะ และสามารถเก็บรักษาได้ง่าย อาจตอกให้มีลักษณะเป็นเม็ดกลมหรือเป็นแบบแคปซูลเพื่อให้กลืนได้ง่ายขึ้น ที่เรียกว่า caplets

2. Capsules วิตามินที่ละลายในไขมัน เช่น วิตามินเอ ดี อี และเค มักหุ้มด้วย soft gel capsules นอกจากวิตามินอื่นๆ เกลือแร่ หรือสาร active components อื่นๆ ที่มีลักษณะเป็นผงหรือเป็นของเหลวอาจบรรจุใน soft gel เพราะทำให้ไม่ต้องใช้ binderb เหมือนการตอกเม็ด และทำให้มีสารที่ต้องการหรือ active ingredients ในปริมาณที่มากขึ้นด้วย

3. Powder เป็นผง เนื่องจากการทำเป็นเม็ดยาอาจทำให้บางคนไม่ชอบบริโภค เพราะให้ความรู้สึกเหมือนกับต้องรับประทานยา จึงผลิตในสภาพเป็นผง เพื่อชงน้ำ หรือสามารถใช้เติมในอาหารหรือเครื่องดื่มได้ เช่น น้ำผลไม้ ตัวอย่างเช่น flax seed, psyllium, konyaku, dietary fibers มักทำเป็นผง และผู้บริโภคสามารถเติมในปริมาณมากหรือน้อยได้ตามต้องการ นอกจากนั้นการที่ไม่ผ่านการอัดเม็ดหรือการบรรจุในแคปซูลจะช่วยลดต้นทุนการผลิตอีกด้วย

4. Liquids เป็นของเหลว ที่ทำให้บริโภคได้ง่าย อาจมีการเติมแต่งสี กลิ่น และรสชาติให้น่ารับประทานขึ้น โดยเฉพาะที่เป็นผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก หรือบางชนิดที่ใช้เป็นผลิตภัณฑ์สำหรับทาผิว เช่น วิตมินอีหรือวิตมินเอ เป็นต้น

5. Cheweble ทำเป็นลักษณะขนมขบเคี้ยว เวเฟอร์ หมากฝรั่ง ฯลฯ สำหรับผู้บริโภคที่ไม่ชอบรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีรูปร่างคล้ายยา

6. Lozenges ทำเป็นลูกอมเพื่อให้ค่อย ๆ ละลายในปาก เช่น Zinc lozenges ใช้อมเพื่อรักษาอาการหวัดหรือเจ็บคอเป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Kola nut (ซึ่งเป็นแหล่งของแคฟเฟอีน) white willow (แหล่งของ Salicin) และโครเมี่ยม ผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีการอวดอ้างว่ามีผลกระตุ้นและเร่งอัตราการเผาผลาญ ซึ่งส่งผลในการลดน้ำหนัก (หรือเรียกกันว่า"fatburners")

อาการอันไม่พึงประสงค์ที่พบมีตั้งแต่ อาการอ่อน ๆ คล้ายกับอาการที่เกิดจากการใช้สารกระตุ้น เช่น อาการตื่นเต้น เวียนศีรษะ อาการสั่นกระตุก ความดันโลหิตหรืออัตราการเต้นของหัวใจเปลี่ยนแปลง ปวดศีรษะ จนถึงอาการที่รุนแรง ได้แก่ อาการปวดหน้าอก กล้ามเนื้อหัวใจวาย โรคตับอักเสบ อาการปัจจุบัน อาการชัก โรควิกลจริต และถึงแก่ความตาย อาการอันไม่พึงประสงค์ที่ได้รับรายงานมีพบทั้งในผู้ที่มีสุขภาพดี และผู้ที่มีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น โรคความดันโลหิตสูง

ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักซึ่งจำหน่ายเป็นชาควบคุมน้ำหนัก (dieter's tea หรือ slimming tea) จะมีตัวยาระบายจากพืช และฤทธิ์ขับปัสสาวะ อาการอันไม่พึงประสงค์ที่พบเป็นอาการเหมือนพวกที่รับประทานยาถ่ายและมีอาการสูญเสีย electrolyte อย่างรุนแรงทำให้หัวใจเต้นผิดปกติและถึงแก่ชีวิต

ในประเทศไทยนั้นมีการตั้งศูนย์ติดตามอาการอันไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาและมีเครือข่ายทั่วประเทศในการรายงานและกำลังจะเปลี่ยนเป็นศูนย์ติดตามอาการอันไม่พึงประสงค์จากการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพแต่ยังขาดในเรื่องการประชาสัมพันธ์และการส่งเสริมให้มีการรายงานอาการอันไม่พึงประสงค์จากการใช้ผลิตภัณฑ์อื่นๆนอกเหนือจากยา(www.consumerthai.org/Foodeye/fam/food2.html)

2.6 ข้อควรระวังในการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

จากชื่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแสดงว่าต้องบริโภคเสริมพร้อมกับการบริโภคอาหารอื่นๆตามปกติ ไม่ใช่บริโภคผลิตภัณฑ์เหล่านี้แทนอาหาร หรือไม่มีการควบคุมการบริโภคอาหารให้ถูกต้องเหมาะสม เช่น บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีสรรพคุณลดไขมันในเลือด แต่ยังคงบริโภคไขมันชนิดอิ่มตัว (saturated fats) มาก ก็ไม่เกิดประโยชน์

นอกจากนั้นสารหลายชนิดที่ได้จากอาหารธรรมชาติมีคุณสมบัติหรือหน้าที่ร่วมกันเมื่ออยู่ในอาหาร แต่เมื่อสกัดออกมาจากอาหาร แล้วนำมาบริโภคกลับไม่ให้คุณประโยชน์ดังกล่าว ดังนั้นการบริโภคจากอาหารโดยตรงจึงดีกว่าผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

การบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมอาหารมากสามารถชดเชยการมีวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้องได้เช่น บริโภคอาหารไม่ครบหมู่ ขาดการออกกำลังกาย พักผ่อนน้อย สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ฯลฯ ดังนั้นหากใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารก็ไม่สามารถช่วยให้มีสุขภาพดีได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ถึงแม้คณะกรรมการอาหารและยาจะห้ามการโฆษณาที่ไม่จริงหรือทำให้เกิดการเข้าใจผิดหรือโฆษณาสรรพคุณว่ารักษาโรคได้ แต่การใช้วิธีขายยาตรงหรือการวางผลิตภัณฑ์ใกล้เคาน์เตอร์ยา ทำให้ผู้บริโภคเข้าใจว่ามีผลดีต่อสุขภาพหรือช่วยรักษาโรคบางอย่างได้ ตัวอย่างการโฆษณาผลิตภัณฑ์ที่เกินความจริง เช่น ช่วยให้ลดน้ำหนักได้รวดเร็วโดยไม่ต้องออกกำลังกายหรือปรับการบริโภคอาหาร หรือสามารถรักษาโรคได้หลายชนิดหรือสามารถทำหน้าที่ได้หลายอย่างมาก (multiple effects) เป็นต้น ผู้บริโภคที่ฉลาดต้องตระหนักว่าการโฆษณาที่เกินจริงนั้นไม่น่าเชื่อถือ (Too good to be true) สำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในประเทศสหรัฐอเมริกา ไม่ต้องทำ premaket เหมือนกับยา จึงไม่มีการศึกษาสรรพคุณและความเป็นพิษก่อน ดังนั้น FDA จึงกำหนดให้มีการระบุฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทุกชนิดว่า "have not been evaluated by the Food and Drug Administration" เพื่อเตือนผู้บริโภคว่าไม่ควรเชื่อการกล่าวอ้างสรรพคุณเพราะ FDA ไม่ได้ให้การรับรอง

การโฆษณาบางอย่างก็ไม่สามารถพิสูจน์ได้จริงทางวิทยาศาสตร์หรือทางการแพทย์ เช่น การช่วยความจำดีขึ้น การลดความเครียด ลดความเหนื่อนเพลีย ช่วยให้มีสมรรถภาพทางเพศดีขึ้น เป็นต้น เพราะผลดังกล่าวมีปัจจัยหลายประการร่วมด้วย ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจึงอาจได้ผลดีกับคนหนึ่งแต่อาจไม่มีผลต่ออีกคนหนึ่งได้ ดังนั้น ผู้บริโภคจึงต้องชั่งใจและศึกษาข้อมูลให้ดีก่อนการใช้

ไม่มีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารใดที่สามารถใช้รักษาโรคร้ายแรง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ เบาหวาน เอดส์ ฯลฯ โดยไม่ทำการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอาจเพียงช่วยให้หายป่วยได้เร็วขึ้นหรืออาจช่วยบรรเทาอาการของโรค เช่น อาการปวด การอักเสบ เป็นต้น ดังนั้น การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในผู้ที่มีโรคภัยไข้เจ็บอยู่จึงควรได้ปรึกษาแพทย์ หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ เพราะอาจมีผลเสียต่อทารกในครรภ์ได้ เด็กอายุต่ำกว่า 16 ปี ไม่ควรบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโดยไม่ได้ข้อแนะนำจากแพทย์ เพราะอาจมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตได้ถ้าใช้บริโภคอาหารเสริมแทนการบริโภคอาหารปกติ

ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในการโฆษณาว่า "natural" เพื่อเป็นจุดขาย อาจไม่ได้มาจากธรรมชาติจริง แต่มาจากการสังเคราะห์ทั้งหมดหรือบางส่วน เนื่องจากสารที่สังเคราะห์ได้มักจะมีคุณสมบัติและการใช้ประโยชน์ในร่างกายได้เช่นเดียวกับสารที่มาจากธรรมชาติ และอาจมีราคาถูกกว่า หรือมีความเสถียรมากกว่า

ไม่มีมาตรฐานหรือวิธีการตรวจสอบได้ว่าผลิตภัณฑ์นั้นมีความบริสุทธิ์หรือมีปริมาณสารออกฤทธิ์ในผลิตภัณฑ์มากน้อยเพียงใด การใช้ถ้าไม่ระวังอาจเกิดปัญหาการได้รับเกินจนเกิดเป็นพิษ overdosage ทั้งวิตามินเกลือแร่และสมุนไพร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เมื่อบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแล้วมีความผิดปกติ ต้องหยุดใช้ทันที บางผลิตภัณฑ์ เช่น สมุนไพรบางชนิด อาจใช้เวลานานกว่าจะแสดงผลเสียให้ปรากฏ และควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเกี่ยวกับผลของการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อาจทำปฏิกิริยากับยาที่ใช้รักษาโรคอยู่ เพราะอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้ (มลศิริ วีโรทัย, 2545 : 229-230)

2.7 ความเชื่อของผู้บริโภคเรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของผู้บริโภคในปัจจุบัน เกิดจากแนวคิดดังต่อไปนี้

1. เพื่อเสริมอาหาร กลุ่มนี้มักเชื่อว่าอาหารที่ตนเองบริโภคทุกวันไม่มีสารอาหารครบ ถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ จึงใช้เพื่อไปเสริมให้ร่างกายได้ครบถ้วนสมบูรณ์

2. เพื่อให้มีสุขภาพดี กลุ่มนี้เชื่อตามข้อมูล ที่ผู้ผลิตกำหนดเงื่อนไขขึ้นคือคิดว่าการ กินเพื่อป้องกันตัวเองไว้ก่อนที่จะเป็นโรคจะเป็นการดีกว่ารอให้ป่วยลงไปก่อน จึงพยายามดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยการ ซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมาใช้

3. กลัวเจ็บ กลัวตาย โรคร้ายแรงอย่าง หัวใจ มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ฯลฯ ต้องอาศัยการรักษาแบบที่ต้องติดตามดูแลอาการอย่างสม่ำเสมอเพราะไม่หาย ขาด ทำให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสูง ระยะเวลาของการรักษานาน และ การใช้เทคโนโลยีบางอย่างส่งผลข้างเคียง ที่สร้างความไม่สบายให้กับผู้ป่วย ดังนั้น ถ้ามี ทางออกที่ ดูง่าย ต่อการดำเนินชีวิต เช่น การซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร มาใช้ ใครเขาว่าดี ก็พร้อมจะเชื่อทันที

4. เชื่อเพราะเห็นว่า งานวิจัยมากมาย น่าเชื่อถือ ในต่างประเทศ มีงานวิจัยของสำนักต่าง ๆ มากมาย บางงานวิจัยผู้ให้ทุนสนับสนุนก็เป็นบริษัทผู้ผลิต

5. เห่อตามฝรั่ง การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เริ่มต้นในสังคมบริโภคขนาดใหญ่ คือ สหรัฐอเมริกา และยุโรป อะไรเป็นของฝรั่งมักจะดี

6. เชื่อเพราะเทคนิค การโฆษณาขายตรง ซึ่งมีทั้งล่อลวงด้วยความน่าเชื่อถือ ค่าคอมมิสชั่น การขายในหมู่ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง การโฆษณาสรรพคุณมักเกินเลย กว่าที่ขออนุญาตกับทางหน่วยงานรัฐที่ดูแล คือ องค์การอาหารและยา และมักอ้างสรรพคุณว่ารักษา โรคหายได้ ป้องกันโรคได้ ทำให้แข็งแรง ทำให้ฉลาด ทำให้สวยสดใส ทำให้ ผอมลง ซึ่งจูงใจผู้บริโภคที่มีเงินพอซื้อได้ แต่ไม่ค่อยมีข้อมูลตัดสินใจเพียงพอ (ธารณี อิสิชัยกุล, 2545 : 74)

**3. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทดูแลผิวพรรณ**

ผิวหนังเป็นเกราะกำบังระหว่างร่างกายและสิ่งแวดล้อม หน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งของผิวหนังคือป้องกันจุลินทรีย์และสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายนอกเหนือจากหน้าที่อื่นๆ เช่น ควบคุมอุณภูมิ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

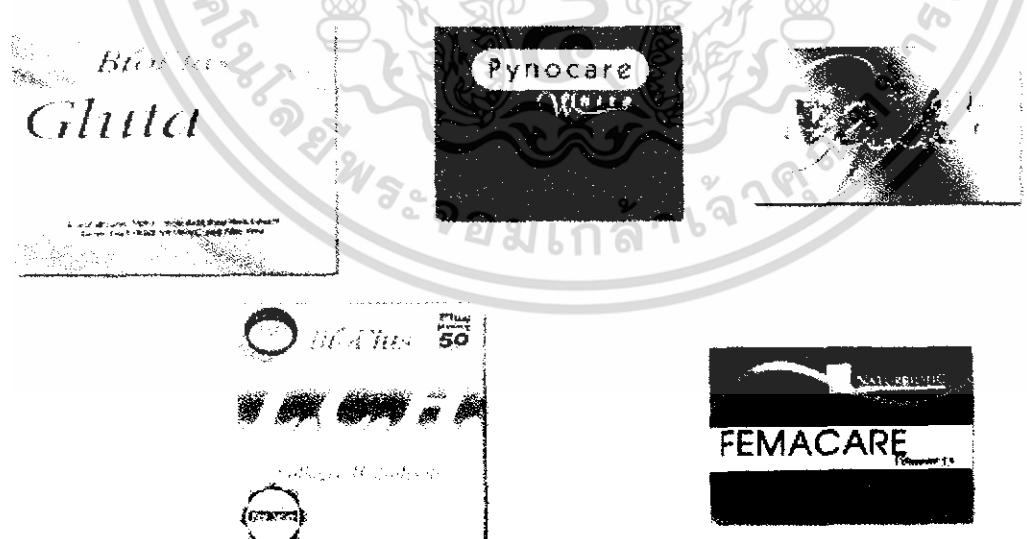
สำนักหอสมุดกลาง_พระจอมเกล้าลาดกระบัง



สร้างวิตามินดี ป้องกันการสูญเสียน้ำ ขจัดของเสียจากร่างกาย รับความรู้สึก ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับผิวหนังได้แก่ สิว มะเร็ง และโรคผิวหนังบางชนิด (วินัย ดะห์ลันและคณะ, 2545 : 289)

ผิวสวยเป็นเรื่องที่ผู้หญิงทั่วโลกต่างให้ ความสำคัญนับแต่โบราณกาลมนุษย์พยายามคิดค้นเสาะหาวิธีดูแลผิวต่าง ๆ นานาแตกต่างกันตามความเชื่อและวัฒนธรรม และดูเหมือนว่าในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา เทคโนโยโลยีจะมีบทบาทสูงยิ่งกว่ายุคสมัยใด เกิดผลิตภัณฑ์และวิทยาการสมัยใหม่ที่ช่วยชะลอความเสื่อม กระทั่งเสริมสร้างความงามให้กับผิวมากมาย อาทิ เช่น เครื่องสำอาง สบู่ชะล้าง ครีมบำรุงผิวต่างๆ แตกต่างสายแยกย่อยออกไปมหาศาล การแพทย์สมัยใหม่สำหรับผิวหนังโดยเฉพาะเติบโตอย่างรวดเร็วมีการคิดค้นเทคโนโลยีใหม่ๆ สำหรับบำบัดรักษาผิว จนดูเหมือนว่ามนุษย์สามารถควบคุมและกำหนดความเป็นไปของผิวได้โดยไร้ขีดจำกัด อย่างไรก็ตาม เมื่อระยะเวลาผ่านไปเราก็เรียนรู้ว่าเทคโนโลยีมีทั้งข้อดีและผลเสียใน ตัวเอง หากไม่รู้จักเลือกใช้แนวคิดเรื่องผิวงามแบบยั่งยืนด้วยสุขภาพผิวที่ดีและสมบูรณ์ จึงได้รับการตอบรับจากทั่วโลก ซึ่งนำไปสู่กระบวนการรณรงค์ให้ผู้หญิงรู้จักดูแลรู้จักเลือกใช้ วิทยาการสมัยใหม่อย่างเหมาะสมเท่าทัน

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทดูแลผิวพรรณ คืออาหารบำรุงผิวที่อยู่ในรูปของยาชนิดแคปซูลใช้รับประทาน อุดมด้วยสารอาหารจากธรรมชาติที่จำเป็นต่อผิวพรรณอย่างครบถ้วน ในปริมาณที่สมดุลและพอเหมาะสำหรับการบำรุงผิว เป็นความสวยจากภายใน




ภาพที่ 1 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทดูแลผิวพรรณ

ที่มา www.bodyslen.com/specialdiscount30.asp, 2549 : 10 กุมภาพันธ์ 2549

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

60056

การดูแลผิวจากภายนอก หมายถึง การปรนนิบัติผิวโดยตรง ซึ่งจะกระทำลงบนผิว ภายนอกร่างกายเพื่อให้ผลในการบำรุงปกป้อง แก้ไขและรักษาปัญหาผิวพรรณ เพื่อให้ผิวสวยอย่างที่ต้องการ การดูแลจากภายนอก ได้แก่ การล้างหน้า การใช้เครื่องสำอางบำรุงผิว เช่น ครีม เซรุ่ม โลชั่น ฯลฯ การใช้ครีมหรือยากันแดด การอาบน้ำแร่แช่น้ำนม การขัดผิว อบผิว อบโอโซน การลอกหน้า ผลัดเซลล์ผิว พอกหน้า นวดหน้าการทำทรีตเม้นต์และเลเซอร์ เป็นต้น

การดูแลผิวพรรณต้องดูแลร่วมกันทั้งภายนอกและภายในจึงจะได้ผิวสวยที่สุดเท่าที่จะสวยได้หากเปรียบผิวเหมือนต้นไม้ การดูแลจากภายนอก เช่น การกำจัดแมลงเด็ดใบเสีย ใบดำทิ้ง ตัดแต่งกิ่ง ตัดดอก กำจัดวัชพืช เหล่านี้เป็นการดูแลภายนอกคงไม่เพียงพอ เราจะต้องมีการพรวนดิน รดน้ำ ใส่ปุ๋ยเพื่อบำรุงให้ต้นไม้เติบโตและแข็งแรงจากภายในด้วย

3.2 วิธีดูแลผิวจากภายใน

การดูแลผิวจากภายใน หมายถึง การส่งเสริมให้ผิวมีสุขภาพดี โดยการบำรุงโครงสร้างและเซลล์ให้แข็งแรง เพื่อให้ผิวกระฉับกระเฉงและคงความเป็นหนุ่มสาวได้นานเท่านาน ผิวที่แข็งแรงโดยธรรมชาติจะสะท้อนออกมาเป็นความสวยงามเปล่งปลั่งที่เห็นได้จากภายนอก วิธีการดูแลผิวจากภายใน ได้แก่ การดูแลในเรื่องของการออกกำลังกายให้เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ การจัดการกับความเครียด การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และการรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ให้ ประโยชน์ต่อเซลล์ผิวพรรณอย่างครบถ้วนและพอเหมาะ เป็นต้น

3.2.1 การพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด ควรนอนให้ได้ทั้งคุณภาพและปริมาณ คือ จำนวนชั่วโมงที่นอน จำนวนพอเหมาะของแต่ละคนไม่เท่ากัน ในวัยผู้ใหญ่ควรอยู่ ในช่วง 7-8 ชั่วโมง เราจะสังเกตว่าตัวเองมีการนอนเพียงพอแล้วได้จาก

- ไม่ต้องตื่นจากนาฬิกาปลุก
- รู้สึกแจ่มใส พร้อมทำงานได้
- ไม่มีอาการหาวบ่อยในเวลากลางวัน
- สามารถตื่นได้ในเวลาเดิมทุก ๆ วัน โดยไม่ต้องนอนชดเชย หรือตื่นสายเป็นพิเศษ ในวันหยุด เพราะนั้นแสดงว่า จันทร์-ศุกร์ เรานอนไม่พอ ร่างกายจึงต้องการนอนชดเชย

คุณภาพการนอน หมายถึง ช่วงของการหลับหรือหลับสนิทสบายตลอดทั้งคืน โดยไม่มีการหลับๆ ตื่นๆ ในช่วยการนอนหลับลึกนั้นร่างกายมีการซ่อมแซมสร้างส่วนที่สึกหรอ รวมทั้งการฟื้นฟูสภาพของผิวด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2.2 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ระยะเวลาการออกกำลังกายให้ได้ผลดีต่อผิวพรรณรวมทั้งสุขภาพ คือ ควรใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง 3 ครั้ง/สัปดาห์ ไม่ควรมากหรือน้อยกว่านี้ การจ๊อกกิ้งและการเต้นแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่ดีและเหมาะสมสำหรับผิวพรรณเพราะจะมีการใช้พลังงานอย่างต่อเนื่อง และช่วยกระตุ้นระบบหัวใจและหลอดเลือดให้ไหล เวียนไปเลี้ยงเซลล์ผิวพรรณอย่างทั่วถึง ถ้าไม่ชอบวิ่งหรืออาจจะเบื่อการวิ่งให้ใช้วิธีสลับเปลี่ยนกับการออกกำลังกายที่ชอบก็ได้เช่น ว่ายน้ำ 1วัน วิ่ง 1วัน เล่นแบดมินตัน 1 วัน ก่อนออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายก่อน 5-10 นาที ก่อนการออกกำลังกายจริงจัง ไม่ควรออกกำลังกายหักโหมโดยดูจากอาการต่อไปนี้ หายใจไม่ทันจนพูดไม่ออก แสดงว่าร่างกายใช้ออกซิเจนไม่ทันดังนั้นในระหว่างออกกำลังกายควรจะต้องสามารถพูดคุยสั้นๆ กับเพื่อนได้ ผู้ที่อายุมากต้องระวังอันตรายจากการออกกำลังกายที่มากเกินไป

3.2.3 ทำจิตใจให้สงบสบาย หาทางผ่อนคลายความเครียด ซึ่งมีวิธีการหลายวิธีที่จะช่วยได้ เช่น การหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด การนั่งสมาธิ การเล่นโยคะ หากิจกรรมที่เพลิดเพลินทำในขณะที่จิตใจมีความสุขและอารมณ์ดี ร่างกายจะผลิตสารความสุข เอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ออกมาช่วยทำให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น

3.2.4 การหลีกเลี่ยงและป้องกันผิวจากแสงแดดและมลภาวะ แสงแดดตัวต้นเหตุใหญ่ของความเสื่อมของผิวพรรณผู้หญิงโดยเฉพาะอย่างยิ่งคนผิวขาว

- การปกป้องผิวจากแสงแดดในขั้นพื้นฐาน คือ หลีกเลี่ยงแดดจัดโดยเฉพาะในช่วงเวลา 10.00 ถึง 16.00 น
- ใช้ร่มกันรังสีอุลตร้าไวโอเลต เมื่อจำเป็นต้องเดินกลางแดด
- การใช้ยากันแดดสม่ำเสมาอทุกวันไม่ว่าวันนี้จะต้องออกแดดหรือไม่ การเลือกยากันแดด ควรจะเป็นยากันแดดที่ครอบคลุมทั้งรังสียูวีเอและยูวีบี ที่มีค่า เอส พี เอฟ พอสมควร เช่น ถ้าทากันแดดเฉพาะเวลาเดินทางไปทำงานอาจใช้แค่ SPF 5-8 แต่ผิวไวต่อแดดมากหรือกรณีที่คุณไปว่ายน้ำตอนกลางวันควรใช้ค่า SPF มากกว่า 15 ขึ้นไป และควรทาซ้ำทุก 2 - 4 ชั่วโมง การทายากันแดดควรทาทั่วหน้าหลังล้างหน้าตอนเช้า โดยรอให้หน้าแห้งก่อนแล้วจึงแต่งหน้าทับได้

มลภาวะแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ซึ่งนับวันยิ่งจะเลวร้ายลงเรื่อย ๆ ได้แก่ อากาศเป็นพิษ ควันเสียจากโรงงานควันบุหรี่ อาหารที่มีสิ่งเจือปนของสารเคมีและยาบางชนิด เป็นต้น ใครประสบมลภาวะเหล่านี้มากจะดูแก่เร็ว ผิวหนังเหี่ยวย่น และสุขภาพทรุดโทรม การหลีกเลี่ยงมลภาวะเป็นพิษเป็นสิ่งที่ดีที่สุด การรับประทานอาหารต้านอนุมูลอิสระคืออีกทางเลือกที่อาจใช้ควบคู่ไปกับการหลีกเลี่ยงมลภาวะเพื่อช่วยขจัดอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2.5 การรับประทานอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอเพื่อบำรุงสุขภาพผิว ร่างกายของคนเราจะจำเป็นต้องได้รับสารอาหารหลักครบ 5 หมู่ คือ คาร์โบไฮเดรต (แป้ง น้ำตาล) ไขมัน โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ต่างๆ น้ำอย่างเพียงพอและสมดุลกัน คือ ไม่เน้นหนักหมู่ ใดหมู่หนึ่งเกินความต้องการร่างกายจึงจะทำให้สุขภาพทั่วไปดีและส่งผลดีต่อผิวพรรณ วิตามินเป็นสารอาหารซึ่งถ้าขาดหรือได้รับน้อยจะส่งผลกระทบโดยตรงต่อความสวยของผิวพรรณ การดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว เป็นอีกวิธีที่จะช่วยให้ผิวไม่แห้งกร้านขาดน้ำ ความจริงของวิธีการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเมื่อสมัยก่อน มีผลทำให้ผิวพรรณได้รับสารอาหารลดน้อยลงเช่น

- จั๊งฟูดส์ (อาหารขยะ) และฟาส์ต์ฟู้ดที่สมัยนี้นิยมรับประทานเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ มีคุณภาพรวมทั้งความครบถ้วนของสารอาหารต่ำมากโดยเฉพาะวิตามิน
- อุปนิสัยการรับประทานอาหารที่ไม่ชอบผักและผลไม้และไม่ยอมรับประทานด้วย ทั้งๆ ที่รู้ว่ามีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและผิวพรรณสูง
- การปรุงอาหารที่ผิดหลักโภชนาการ โดยเฉพาะการใช้ความร้อนสูงวิตามินก็จะสลายตัว
- ผัก ผลไม้ ที่เก็บจากต้นเป็นเวลานานๆ ก่อนที่เราจะซื้อมารับประทานหรือซื้อมารับประทานหรือซื้อมาแล้วเก็บอยู่ในตู้เย็นนานๆทำให้คุณค่าทางอาหารและวิตามินลดลงอย่างมาก
- อาหารในปัจจุบันนี้ เมื่อเทียบกับอาหารสมัยก่อนแล้วจะมีคุณค่าน้อยกว่ามากเพราะมีการวิจัยค้นพบว่าดินที่ใช้ปลูกพืชในปัจจุบันด้อยคุณภาพลดลงไปเรื่อยๆ ทำให้ผลผลิตมีสารสำคัญน้อยลง
- การไม่มีเวลาดูแลใส่ใจต่ออาหารประจำวันแต่ละมื้อ ถึงแม้จะรู้ถึงความสำคัญแต่ก็ไม่มีเวลาคิดเพราะฉะนั้นอาหารประจำวัน จะเป็นพวกอาหารกระป๋อง อาหารกึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำเพราะความง่ายและเร็ว เซลล์ของผิวหนังก็เหมือนกับเซลล์อื่นๆ ทั่วร่างกายที่ต้องการอาหารที่จำเป็นครบถ้วนและในปริมาณพอเหมาะเพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์

(www.bodyslen.com/Frontoffice/products/glow.asp?productcontentid=16)

### 3.3 วิธีลดการเกิดริ้วรอย

ริ้วรอย เป็นสิ่งที่หลายคนไม่ปรารถนา ไม่ว่าท่านจะอายุซักเท่าไหร่ ทุกคนอาจจะหยุดเวลาไว้ ณ วัยอันเปล่งปลั่งสดใส แต่คงไม่มีใครหยุดยั้งเวลาที่ผ่านไปแต่ละวัน มีหลัก10 วิธีที่ท่านจะหลีกเลี่ยงภาวะชราตามวัย หรือเกินวัย ด้วยตัวท่านเอง ดังนี้

1. ปกป้องผิวจากแสงแดด ได้มีการพิสูจน์ยืนยันกันหลายต่อหลายครั้งในรายงานทางการแพทย์ว่า รังสียูวีเอ ยูวีบี และรังสีอินฟราเรด เป็นตัวการ สำคัญมากที่ทำให้เกิดริ้วรอยแห่งวัย ดังนั้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การเลี่ยงการโดนแดด หรือทาครีมกันแดดทุกวัน จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากจะป้องกัน อาการไหม้เกรียมแดดแล้วยังป้องกันมะเร็งผิวหนังในอนาคตด้วย

2. สูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ทำให้ออกซิเจนไม่สามารถหล่อเลี้ยงผิวพรรณได้เต็มที่และเพียงพอ ทำให้เซลล์ผิวหนังไม่สดใส และส่งผลให้เกิดเซลล์ ใหม่ล่าช้า และยังเร่งให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้าให้เร็วขึ้น และเกิดรอยย่นเล็กๆ ที่บริเวณริมฝีปาก และปากดำคล้ำไม่สวยงาม

3. การทำความสะอาด หลังจากเสร็จภารกิจจากการงาน ควรล้างหน้าให้สะอาดหมดจด ปราศจากคราบเครื่องสำอาง สิ่งสกปรกหรือเซลล์ผิวที่ตายแล้ว ควรทำความสะอาดด้วยครีมเช็ดคราบเครื่องสำอาง แล้วล้างทำความสะอาดอีกครั้งด้วยครีมล้างหน้า แต่ถ้าสภาพผิวแห้ง ควรใช้ชนิดออยล์สำหรับล้างหน้า นวดวนเบาๆ แล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่น

4. บำรุงให้ล้ำลึก เพื่อชดเชยความชุ่มชื้นคืนให้แก่ผิวหน้า อาจจะโดยการพอกหน้าด้วยผลิตภัณฑ์สำหรับพอกหน้าเฉพาะ หรือทา Night Creams หนาๆ ทิ้งไว้ประมาณ 5-10 นาที แล้วใช้กระดาษเนื้อนุ่มเช็ดออกเบาๆ

5. กระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต ด้วยการขัด นวด และปรับสภาพผิว เพื่อให้เซลล์ผิวกลับคืนสู่ความสดใส มีชีวิตชีวา อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นการหมุนเวียน ของระบบโลหิตให้แข็งแรงกระฉับกระเฉง

6. การปกปิดริ้วรอย คือ การเลือกใช้ครีมรองพื้น คอลซีลเลอร์และแป้งทาให้ทั่วใบหน้า เพราะนอกจากจะช่วยปกปิดริ้วรอยแล้ว ยังลดความหมองคล้ำ รอยดำ และจุดบกพร่องที่ไม่พึงปรารถณา ทั้งยังมีส่วนผสมของสารกระจายแสงให้ผิวหน้าดูสว่างไสวขึ้นได้ด้วย

7. ปรนนิบัติบำรุงผิวพรรณเป็นประจำ ด้วยผลิตภัณฑ์ที่เปี่ยมคุณค่า อาทิ เซรุ่มบำรุงผิว หรือครีมเข้มข้นที่พลิกฟื้นความสดชื่น ให้แก่ผิวพรรณ

8. สภาพอากาศ ในแต่ละฤดูกาลทำให้ความชุ่มชื้นของผิวพรรณเปลี่ยนแปลง ควรเลือกครีมบำรุงตามสภาพอากาศ เช่นเดียวกับในภาวะน้ำร้อน หรือน้ำเย็น ที่มีผลต่อการสูญเสียน้ำของผิวหนัง

9. อาหารบำรุงผิว เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะผัก ผลไม้ เป็นประจำ เพื่อให้อาหารแก่ผิวพรรณสม่ำเสมอ

10. แต่งหน้าอย่างชาญฉลาด โดยเลือกเครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารสกัดธรรมชาติ วิตามิน และสารกรองแสง แต่งหน้าเพราะนอกจากจะได้เรื่อง ความสวยงามแล้ว ยังมีคุณค่าต่อผิวพรรณอีกด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4 สารอาหารหลักในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทดูแลผิวพรรณ

3.4.1 สารสกัดจากเปลือกสน ทำให้ผิวขาวเนียนใสและช่วยลดรอยฝ้า โดยมีผลการรักษาทางคลีนิกที่ยืนยันได้ ถึงประสิทธิภาพในการช่วยลดปริมาณและความเข้มของฝ้าบนใบหน้า สารสกัดจากเปลือกสนมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีฤทธิ์แรง จึงช่วยชะลอความเสื่อมชราของเซลล์และริ้วรอยเหี่ยวย่นของผิวพรรณ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงเซลล์ผิวพรรณ จึงช่วยส่งเสริมสุขภาพผิว ให้แข็งแรง สดใส มีน้ำมีนวล

3.4.2 คอลลาเจน (Collagen) คือโปรตีนที่มีคุณภาพสูงผลิตจากไขกระดูกข้อต่อจากวัวที่ซื้อมาจากประเทศต่างๆ ที่มีการตรวจสอบจาก FDA แล้วว่าไม่มีเชื้อโรคของวัว โดยไขกระดูกข้อต่อและ กระดูกอ่อนจะถูกทำความสะอาด ปราศจากการใช้สารเคมีโดยใช้น้ำล้าง แล้วนำไปต้มน้ำ และผ่านการฆ่าเชื้อที่อุณหภูมิ 120 °C เป็นเวลานาน 5 ชั่วโมง ส่วนกระดูกและไขมันจะถูกแยกออกจากน้ำซุป น้ำซุปที่เหลือจะนำไป spray dried เพื่อให้แห้งเป็นผงในสภาวะที่ถูกสุขลักษณะ มีการวิเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเพื่อให้แน่ใจว่าผลิตภัณฑ์นั้นได้มาตรฐาน

3.4.3 โคเอ็นไซม์คิวเท็น (CoQ10) ได้รับการขนามนามว่าเป็นสารอาหารมหัศจรรย์มาตั้งแต่ทศวรรษที่ 60 นักวิทยาศาสตร์พบว่าหากร่างกายขาด CoQ10 ถึง 75 % ร่างกายจะหยุดทำงานทันที ซึ่งก็คือการเสียชีวิต เหตุที่ CoQ10 สำคัญขนาดนั้นก็เพราะว่า CoQ10 เป็นส่วนประกอบสำคัญของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายเป็นเสมือนแหล่งกำเนิดพลังงานให้กับเซลนับล้านๆเซลล์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเซลล์ที่มีความต้องการพลังงานสูงจะพบในปริมาณสูง เช่น สมอง หัวใจ ตับ เป็นต้น CoQ10 นอกจากนี้ CoQ10 ยังมีฤทธิ์ต่อต้านการ oxidation ที่เข้มแข็ง ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจน (Oxygen) ให้แก่เซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ เป็นตัวร่วม (Co-factor) ในขบวนการหายใจระดับเซลล์ ทำให้มีพลังงานในรูปของ ATP (Adenosine Tri Phosphate) มากขึ้น ร่างกายสามารถนำไปใช้ในการสร้างเอนไซม์ Succinate Dehydrogenase – Co Q 10 Reductase เพื่อให้เกิดเป็นพลังงาน ซึ่งถ้าขาดเอนไซม์ดังกล่าวแล้วอาจทำให้ร่างกายไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เลย CoQ10 มีบทบาทสำคัญในการทำลายสารอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้น ป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะเซลล์ที่กล้ามเนื้อหัวใจ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการหายใจแบบใช้ Oxygen ทำให้กล้ามเนื้อของนักกีฬาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดอาการล้าของกล้ามเนื้อจากสภาพที่มีกรดแลคติกในกล้ามเนื้อมากขึ้นไป และยังช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ช่วยให้เม็ดเลือดขาวกำจัดเชื้อโรคได้ดีขึ้น โดยปกติร่างกายจะได้รับCoQ10 ได้ทั้งจากอาหารและสามารถผลิตได้เอง แต่โดยธรรมชาติร่างกายจะผลิตได้น้อยลงเมื่ออายุมากขึ้น มีความเครียด หรือผู้ที่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รับประทานมังสวิรัติ ซึ่งเป็นสาเหตุให้ร่างกายอ่อนแอ และทำหน้าที่ได้ไม่สมบูรณ์ โดยอาการของผู้ที่ขาด CoQ10 อาจแตกต่างกันไป เช่น รู้สึกอ่อนล้า ไม่มีเรี่ยวแรง สมองไม่ปลอดโปร่ง ผิวหนังเหี่ยวย่น แก่ก่อนวัย ซึ่งในที่สุดการขาด CoQ10 อาจนำไปสู่การทำงานที่บกพร่อง หรือเป็นโรคของอวัยวะที่มีความสำคัญต่อชีวิตอื่นๆ เช่น โรคหัวใจ สมอง

3.4.4 วิตามินอี ช่วยรักษสมดุลของน้ำและไขมันในชั้นผิว ผิวพรรณจึงนุ่มนวลและเปล่งปลั่งสดใสช่วยให้เกิดการไหลเวียนโลหิตขึ้น ทำให้เลือดนำสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงผิวพรรณอย่างทั่วถึงและเพียงพอ ส่งผลให้ผิวมีสุขภาพดี แข็งแรง สดใส วิตามินอี มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดี จึงช่วยชะลอความเสื่อมชราของเซลล์ รวมทั้งลดและป้องกันการเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นก่อนวัย

3.4.5 วิตามินซี ช่วยในขบวนการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน จึงช่วยลดและชะลอริ้วรอยเหี่ยวย่นแห้งกร้าน ทำให้ผิวเปล่งปลั่งเต่งตึงและชุ่มชื้น วิตามินซีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดี จึงช่วยชะลอความเสื่อมโทรมของเซลล์ ลดความหมองคล้ำ บำรุงผิวพรรณให้ขาวเนียนเปล่งปลั่งกระจ่างใส ดูอ่อนกว่าวัย

3.4.6 น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส (EVENING PRIMROSE OIL ) มีคุณสมบัติพิเศษคือ มีกรดไขมันจำเป็นกลุ่มโอเมก้า 6 โดยเฉพาะกรดไลโนเลอิก (LA) และแกรมาไลโนลีนิค (GLA) สูง ซึ่งในอาหารทั่วไปจะพบ GLA น้อย จริง ๆ แล้วการรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ถั่วต่าง ๆ ที่มี LA เป็นส่วนประกอบ จะช่วยให้ร่างกายสามารถสร้าง GLA ได้บางส่วน แต่หากร่างกายขาดเอนไซม์หรือมีปัจจัยที่เข้ามาแทรกแซงการเปลี่ยน เช่น การขาดวิตามินและเกลือแร่ โรคเบาหวาน โรคติดเชื้อ เครียด รับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวหรือโคเลสเตอรอลสูง ดื่มสุรา อายุมากขึ้น ร่างกายจะไม่สามารถเปลี่ยนเป็น GLA ได้ มีการค้นคว้าวิจัยพบว่าการขาด LA และ GLA มีผลทำให้ร่างกายผิดปกติด้านการรักษาสมดุลของเมตาบอลิซึม และการสร้างฮอร์โมนโพรสตาแกลนดินที่จำเป็นต่อขบวนการต่าง ๆ ของทุกเซลล์ในร่างกายส่งผลให้อวัยะต่าง ๆ ทั่วร่างกายมีความผิดปกติตามมา ประโยชน์ของน้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส ได้แก่ คืนความชุมชื่น นวลเนียน ให้แก่ผิวหนัง ลดโคเลสเตอรอล ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดตีบตันและโรคหัวใจ เสริมภูมิคุ้มกัน ลดอาการแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4.7 โปรตีนจากปลาทะเลน้ำลึก (Marine Fish) จากการศึกษาทางวิทยาศาสตร์และทางโภชนาการพบว่า ปลาทะเล (Marine Fish) จะให้สารอาหารจำพวกโปรตีนในปริมาณสูงและเป็นโปรตีนชนิดที่ย่อยด้วยน้ำย่อยภายในทางเดินอาหารของเราได้อย่างง่ายดาย ซึ่งถ้าเราเปรียบเทียบกับโปรตีนที่ได้จากสัตว์อื่นๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อเป็ด ไก่ ฯลฯ จะพบว่าโปรตีนที่ได้รับจากสัตว์อื่นๆ นั้นเป็นโปรตีนที่ย่อยได้ยากกว่าและยังเป็นโปรตีนที่มีไขมันคอเลสเตอรอลแทรกตัวอยู่ในปริมาณสูง โปรตีนจากปลาทะเลน้ำลึกช่วยลดและชะลอริ้วรอยที่เหี่ยวย่น ทำให้ผิวเปล่งปลั่งเต่งตึง ช่วยให้ชั้นผิวสามารถอุ้มน้ำได้มากขึ้นผิวจึงชุ่มชื่น สดใส ไม่แห้งกร้าน เสริมสร้างเซลล์ผิวใหม่ที่มีสุขภาพดี ทำให้ผิวนุ่มเนียนใสอ่อนกว่าวัย

3.4.8 *สารสกัดจากต้นฮอสเทล (Horsetail Extract) ฮอสเทล (Horsetail)* เป็นพืชสมุนไพรที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุสำคัญ ๆมากมาย เช่น ซิลิคอน โปรแตสเซียม อลูมิเนียม แมงกานีส รวมไปถึงสารที่อยู่ในตระกูลฟลาโวนอยด์อีก 15 ชนิด หรือไบโอฟลาโวนอยด์ สารซิลิคอนในฮอสเทลสกัดจะช่วยในขบวนการสร้างเส้นใยคอลลาเจนและ อีลาสติน จึงช่วยให้ผิวพรรณคงความเปล่งปลั่งลดและชะลอริ้วรอยเหี่ยวย่น ช่วยทำให้ชั้นผิวนุ่มหนา แข็งแรงและมีสุขภาพดี ช่วยให้ผม ขน เล็บแข็งแรงเป็นเงางาม ไม่เปราะแตกง่าย

3.4.9 ไบโอฟลาโวนอยด์ เสริมสร้างความแข็งแรงของหลอดเลือดฝอยและเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต จึงช่วยทำให้โครงสร้างและเซลล์ผิวแข็งแรงสุขภาพดี ทำให้ผิวพรรณผุดผ่องมีน้ำมีนวล แก้มใสมีเลือดฝาด ไบโอฟลาโวนอยด์มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยชะลอความเสื่อม ชราของเซลล์รวมทั้งลดและป้องกันริ้วรอยเหี่ยวย่นแก่ก่อนวัย

3.4.10 กลูตาไธโอน เป็นสารแอนซิแดนท์ชนิดละลายน้ำได้ที่สำคัญที่ร่างกายสร้างขึ้นและเป็นพื้นฐานสำหรับสารแอนติออกซิแดนท์อื่นๆที่เกี่ยวข้องซึ่งรวมทั้งกลูตาไธโอนเปอร์ออกซิเดส สารประกอบกลูตาไธโอนช่วยปกป้องร่างกายจากการทำลายของอนุมูลอิสระ กระตุ้นระบภูมิคุ้มกันและช่วยตับในการย่อยสลายสารพิษ(www.bodyslen.com/Frontoffice/products/grow.asp?productcontentid=16)

3.4.11 ซิงค์หรือสังกะสี สารอาหารเพื่อการป้องกันและรักษาสิวอย่างได้ผล ซิงค์หรือสังกะสีเป็นแร่ธาตุและสารอาหารที่มีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพผิวเปี่ยมด้วยคุณสมบัติที่ช่วยลดการอักเสบและการเกิดสิว พร้อมช่วยสมานผิวและลบเลือนริ้วรอยแผลเป็นที่เกิดจากสิวให้หายเร็วขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ด้วยการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ เพื่อใช้ในการซ่อมแซมเซลล์ที่เสียไป ซิงค์เป็นแร่ธาตุจากธรรมชาติ ซึ่งจัดเป็นสารอาหารจำเป็นของร่างกาย โดยปริมาณซิงค์ที่ร่างกายควรได้รับเพื่อสุขภาพผิวที่ดีในแต่ละวันคือ 15 มก. แต่ในช่วงที่เกิดสิวอักเสบการได้รับซิงค์เพิ่มขึ้นจะช่วยลดการอักเสบและการเกิดสิวลงได้ จากผลการศึกษาประสิทธิภาพของซิงค์ในผู้ที่เป็นสิว พบว่าการได้รับซิงค์วันละ 45 มก. สามารถลดความรุนแรงของการอักเสบและการเกิดสิวลงได้ถึง

3.4.12 สารสกัดจากเมล็ดองุ่น เสริมสร้างความแข็งแรงของหลอดเลือดฝอยและเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต จึงช่วยทำให้โครงสร้างและเซลล์ผิวแข็งแรงสุขภาพดี ให้ผิวพรรณผุดผ่องมีน้ำมีนวลแก้มใสมีเลือดฝาด สารสกัดจากเมล็ดองุ่นมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีฤทธิ์แรง จึง*ช่วยชะลอความเสื่อมชราของเซลล์ รวมทั้งลดและป้องกันริ้วรอยเหี่ยวย่นแก่ก่อนวัย* ทำให้ผิวดูอ่อนกว่าวัย

3.4.13 *สารสกัดจากมะเขือเทศ (ไลโคพีน)* ปกป้องผิวจากรังสีอุลตร้าไวโอเลตจากภายในลดอาการไหม้เกรียมของผิวจากแสงแดด ลดอันตรายของรังสีอุลตร้าไวโอเลตต่อผิวหนังและทำให้ผิวทนต่อแสงแดดได้มากขึ้น ลดและชะลออาการเสื่อมโทรมแก่ก่อนวัยของผิว อันเนื่องจากแสงแดด สามารถช่วยกระชับผิวไม่ให้หย่อนยานและทำให้ผิวพรรณขาวกระจ่าง เปล่งปลั่งและแลดูสดใสขึ้น

3.4.14 ไบโอติน (biotin) รับประทานเพื่อให้เส้นผมแข็งแรงได้เป็นอย่างดี ไบโอตินอยู่ในกลุ่มของวิตามินบีที่ละลายน้ำได้ดี ปกติเราได้รับไบโอตินจากสารอาหารธรรมชาติ ในไข่แดง ตับ บริวเวอร์ยีสต์ แบคทีเรียในลำไส้ก็สามารถสร้างได้เองบางส่วน พบว่าคนที่ขาดไบโอตินจะมีปัญหาผมร่วงเล็บเปราะหักง่ายหรือผิวหนังอักเสบ

3.4.15 กรดแพนโทเทนิก (Vitamin B5) ประโยชน์ของกรดแพนโทเทนิกคือ เป็นส่วนประกอบของโคเอนไซม์ เอ (COA) ซึ่งจำเป็นในการสร้างพลังงานจากสารโปรตีน คาร์โบไฮเดรท และไขมัน เป็นวิตามินต่อต้านความเครียด ป้องกันผมร่วง และสีผมจางลง จำเป็นต่อการทำงานของต่อมหมวกไต ในการผลิตคอร์ติโซน และฮอร์โมนอื่นๆ ช่วยในการสร้างแอนติบอดี้เป็นไปตามปกติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4.16 ไข่มุกน้ำสกัด ได้บันทึกไว้ว่าไข่มุกมีแร่ธาตุที่สำคัญและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ไข่มุกมีรสหวานปนเค็มและยังเหมาะกับสตรีมีครรภ์รับประทานเพื่อบำรุงน้ำนม ถ้าเด็กทารกได้ดื่มน้ำนมแม่จะเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กแข็งแรงผิวพรรณผุดผ่องและยังช่วยบำรุงสมองทำให้เด็กมีเชาว์ปัญญาดี ช่วยผ่อนคลายความเครียด นอนหลับได้ดีหลับได้ลึก บำรุงผิวให้ละเอียดขาวเปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวล ลดไขมันในเส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดอ่อนนุ่ม ไม่เปราะแตกง่ายเป็นการป้องกันเส้นเลือดแตกในสมองอันเป็นต้นเหตุของอัมพฤกและอัมพาต ช่วยในยังยั้งการเจริญเติบโตและลดรอยด่างดำของผิวหนังในวัยผู้สูงอายุช่วยให้ผิวนุ่ม และขาวนวลดูละเอียดอ่อน เปล่งปลั่งสวยกระจ่างใส อย่างเป็นธรรมชาติและแลดูอ่อนกว่าวัย

3.4.17 โปรไวท์ (Provite) โปรไวท์ถูกสกัดด้วยเทคโนโลยีใหม่ล่าสุดจากสหรัฐอเมริกา เพื่อให้ได้สาร กลูต้าไธโอนเกรด A ซึ่งประกอบด้วย กรดอะมิโน 3 ชนิด คือ แอล-กลูตามีน แอล-ไกลซีน และแอล-ซิสเตอีน เพื่อให้ได้คุณสมบัติที่ช่วยในการดูแลผิวที่ยอดเยี่ยมที่สุด การทำงานที่ครบสมบูรณ์แบบถึง 3 กลไก ได้แก่ ผิวขาวสวยใส ไร้ฝ้า กระ ต้านอนุมูลอิสระ และยังช่วยล้างพิษที่สะสมอยู่ในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.4.18 ไฮโดรไลซ์คอลลาเจน (Hydrolyse Collagen) เป็นสารอาหารที่ให้คุณประโยชน์ต่อผิวพรรณเหมือนกันทุกประการกับโปรตีนจาก ปลาทะเลน้ำลึก แต่เนื่องจากไฮโดไลซ์คอลลาเจนเป็นโมเลกุลพร้อมที่จะดูดซึมเข้าสู่ร่างกายเพื่อ นำไปใช้งานได้ทันที จึงทำให้ไฮโดรไลซ์คอลลาเจนสามารถส่งผลในการเสริมสร้างคอลลาเจน และอีลาสตินในชั้นผิวอย่างรวดเร็ว ผิวพรรณจึงเต่งตึงเปล่งปลั่ง กระชับ เนียนเรียบ ในเร็ววัน

3.4.19 Vita Litchi นักวิจัยได้ทดสอบแล้วว่า Vita Litchi ซึ่งเป็นสารอาหารที่ได้จากการสกัดเมล็ดลิ้นจี่ด้วยสูตรลิขสิทธิ์สามารถแสดงประสิทธิภาพในการต่อต้านการเสื่อมสภาพของคอลลาเจน อีลาสติน และไฮยาลูโรนิคแอซิด ด้วยการชลอการทำงานของเอ็นไซม์ที่ทำให้ส่วนประกอบดังกล่าวลดลงได้ นอกจากนั้นยังทำให้ร่างกายีการสร้างคอลลาเจนตามธรรมชาติได้ใหม่อีก Vita Litchi จึงช่วยให้ผิวมีความเต่งตึง ไม่มีร่องลึกและริ้วรอยคืนความยืดหยุ่นและกระชับ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผิวสวยอ่อนวัยของคุณ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4.20 ชาเขียวสกัด (Green Tea Extract) เป็นสารล้างพิษจึงช่วยขับของเสียและอนุมูลอิสระที่ตกค้างออกจากร่างกาย ทำให้ชั้นผิวสะอาดและช่วยฟื้นฟูสภาพผิวที่เสื่อมโทรม เสริมฤทธิ์กับสารต้านอนุมูลอิสระตัวอื่น เช่น วิตามินอี วิตามินซี และสารสกัดจากเปลือกสน จึงช่วยให้ผิวมีสุขภาพดีแข็งแรงสดใสขึ้น (www.bodyslen.com/Frontoffice/Services/servicepage.asp?ingrediented=17)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# บทที่ 3

# วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง โดยศึกษาเฉพาะผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ 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 คือ บุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 55 คน

## 3.2 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

**3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล** คือ แบบสอบถามแบบปลายปิด (Close - ended Questionnaires) และแบบปลายเปิด (Open – ended Qurstionnaires) มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า และเป็นแบบเขียนตอบ ที่สร้างขึ้นจากการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัย แบ่งได้เป็น 3 ตอน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

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

**ตอนที่ 2** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิว เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยถามเกี่ยวกับความคิดเห็น โดยระดับความคิดเห็นมีระดับคะแนน 5 4 3 2 1 ซึ่งแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

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

**ตอนที่ 3** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

**3.2.2 วิธีการดำเนินการสร้างแบบสอบถามและลักษณะของแบบสอบถาม**

1. ศึกษาเอกสาร หลักการ ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาหลักการ วิธีการและขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามเพื่อใช้ในการวิจัย
3. กำหนดขอบเขต และสร้างประเด็นคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหาที่กำหนดไว้
4. ร่างแบบสอบถามแล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมเพื่อทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะเพื่อให้ถูกต้องตรงตามเนื้อหาโดย

ลักษณะของแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

**ตอนที่ 2 ความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณ**

**ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. นำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา
6. นำมาปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดให้สมบูรณ์
7. เสนอแบบสอบถามฉบับปรับปรุงแก้ไขให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ
8. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากประชากรที่ต้องการค้นหา

**3.2.3 การทดลองใช้แบบสอบถาม (Try Out)**

โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องแล้วนำมาแก้ไขตามข้อเสนอแนะเพื่อความเที่ยงตรงตามเนื้อหา จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับพนักงานบริษัท Cordial Creative จำกัด จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS For Windows

**3.2.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล**

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และอธิบายการตอบแบบสอบถามให้กับบุคลากรที่ต้องการศึกษา เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันในการตอบแบบสอบถาม และรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง จำนวน 55 ชุด เมื่อรับแบบสอบถามคลับคืนมาแล้วทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถามแต่ละชุด จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าทางสถิติ โดยใช้โปรแกรม SPSS For Windows

**3.2.5 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ**

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 55 คน มาตรวจสอบความเรียบร้อย พร้อมทั้งลงรหัสข้อมูลตามวิธีการในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรม SPSS For Windows เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลและหาค่าสถิติดังนี้

บรรยายคุณลักษณะทั่วไปของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้/เดือน ภูมิลำเนา โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าความถี่ (Frequency) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) พร้อมกับนำเสนอในรูปแบบบรรยายประกอบตาราง

เมื่อรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับแล้วจึงนำข้อมูลที่ได้มาแจกแจงความถี่ และวิเคราะห์ด้วยข้อมูลทางสถิติ ดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. ค่าร้อยละ (ประคอง กรรณสูต, 2538 : 65)

$$\text{ร้อยละ} = \frac{X \times 100}{N}$$

X = จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามนั้น

N = จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

2. ค่าคะแนนเฉลี่ย (ประคอง กรรณสูต, 2538 : 72)

ค่าคะแนนเฉลี่ย $\overline{X} = \frac{\sum x}{N}$

$\Sigma$ = ผลรวม

$\mu$ = ค่าเฉลี่ย

X = ค่าหรือคะแนนของข้อมูล

N = จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

3. ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ประคอง กรรณสูต, 2538 : 73)

สูตร $\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X - \mu)^2}{N}}$

$\sigma$ = ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

X = ค่าหรือคะแนนที่กำหนดเป็น (1 2 3 4 5)

N = จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

$\mu$ = ค่าเฉลี่ยของประชากร

สำหรับเกณฑ์ในการแปลความหมายระดับคะแนนเฉลี่ย กำหนดไว้ดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับมากที่สุด

ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับมาก

ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับปานกลาง

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับน้อย

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับน้อยที่สุด

(ประคอง กรรณสูต, 2541 : 73)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# บทที่ 4

## ผลการวิจัยและวิจารณ์ผล

**4.1 ผลการวิจัย**

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของบุคลากรคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรณีศึกษาผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลทั้งหมดจากแบบสอบถามทั้งหมด 55 ชุด ได้รับคืน 52 ชุด คิดเป็นร้อยละ 94.55 เสนอผลการวิจัยในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยายซึ่งแบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ

**ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของบุคลากรคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม**

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของบุคลากรคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

| รายการ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|---|---|---|
| **เพศ** | | |
| ชาย | 13 | 25.00 |
| หญิง | 39 | 75.00 |
| **อายุ** | | |
| ต่ำกว่า 25 ปี | 1 | 1.90 |
| 25 – 30 ปี | 24 | 46.20 |
| 31 – 35 ปี | 10 | 19.20 |
| มากกว่า 35 ปี | 17 | 32.70 |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 1 (ต่อ)

| รายการ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|---|---|---|
| **ระดับการศึกษา** | | |
| มัธยมศึกษา | 1 | 1.90 |
| อนุปริญญา | 4 | 7.70 |
| ปริญญาตรี | 41 | 78.80 |
| สูงกว่าปริญญาตรี | 6 | 11.50 |
| **รายได้ต่อเดือน** | | |
| 5,001 – 10,000 บาท | 23 | 44.20 |
| 10,001 – 15,000 บาท | 13 | 25.00 |
| มากกว่า 15,000 บาท | 16 | 30.80 |
| **ภูมิลำเนา** | | |
| ภาคเหนือ | 3 | 5.80 |
| ภาคใต้ | 1 | 3.30 |
| ภาคกลาง | 40 | 76.90 |
| ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ | 6 | 11.50 |
| รวม | 52 | 100.00 |

**4.2 วิจารณ์ผล**

จากตารางที่ 1 สามารถอธิบายได้ดังนี้

**เพศ**

จากประชากรทั้งหมด 52 คน พบว่าเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเป็นเพศหญิงจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 และเป็นเพศชายจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

**อายุ**

บุคลากรส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 25-30 ปี จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 46.20 รองลงมามีอายุมากกว่า 35 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 32.70 และพบว่ามีเพียง 1 คน ที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี คิดเป็นร้อยละ1.90

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**ระดับการศึกษา**

บุคลากรส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุดจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 78.80 รองลงมาคือระดับสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 11.50 และน้อยที่สุดคือระดับมัธยมศึกษา จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.90

**รายได้ต่อเดือน**

บุคลากรมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 5,001-10,000 บาท มีจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 44.20 รองลงมามีรายได้มากกว่า 15,000 บาท จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 30.80 และน้อยที่สุดมีรายได้อยู่ในช่วง 10,001-15,000 บาท จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

**ภูมิลำเนา**

บุคลากรส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลาง จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 76.90 รองลงมาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 11.50 และพบว่าบุคลากรที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคใต้มีน้อยที่สุด จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.30

**ตอนที่ 2 ความรู้ของผู้บริโภคเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ**

ตารางที่ 2 คะแนนค่าเฉลี่ยของความรู้ของผู้บริโภคเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ

| ข้อความ | $\mu$ | $\sigma$ | ระดับความรู้ของผู้บริโภค |
|---|---|---|---|
| **ด้านประโยชน์ของผลิตภัณฑ์** | | | |
| 1. ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณมีประโยชน์ต่อผิวโดยตรง | 3.57 | 0.63 | มาก |
| 2. การบริโภคผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณเป็นประจำจะช่วยคง ความอ่อนเยาว์ของผิว | 3.50 | 0.82 | มาก |
| 3. ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณไม่จำเป็นสำหรับผู้ที่มีการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่และออกกำลังกายสม่ำเสมอ | 3.38 | 1.25 | ปานกลาง |
| 4. ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณจะให้ประโยชน์ถ้าหากใช้อย่างถูกวิธี และได้รับในปริมาณที่พอเหมาะ | 4.28 | 0.66 | มาก |
| 5. ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณให้สารอาหารบางชนิดที่ร่างกายอาจได้รับไม่เพียงพอจากการรับประทานอาหารปกติ | 3.69 | 0.94 | มาก |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2 (ต่อ)

| ข้อความ | μ | σ | ระดับความรู้ของผู้บริโภค |
|---|---|---|---|
| 6. บุคคลที่ผิวมีความเสี่ยงต่อการถูกแสงแดดและมลภาวะที่เป็นพิษสูงควรบริโภคผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ | 3.71 | 0.80 | มาก |
| 7. ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณมีสรรพคุณในการบำรุงผิว | 3.30 | 0.72 | ปานกลาง |
| **ด้านความปลอดภัย** | | | |
| 8. ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณจัดเป็นอาหารแต่ถ้าบริโภคมากเกินไปจะมีโทษต่อร่างกาย | 3.88 | 1.26 | มาก |
| 9. ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณต้องมีข้อมูลและรายละเอียดที่จำเป็นต่อผู้บริโภค | 4.59 | 0.66 | มากที่สุด |
| 10. การบริโภคผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณหลายชนิดในระยะเวลาเดียวกันอาจเกิดโทษเพราะได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย | 3.88 | 1.07 | มาก |
| 11. ฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวบาง ชนิดแสดงคำเตือนไม่ชัดเจนที่จะทำให้ผู้บริโภคเข้าใจ | 4.11 | 0.75 | มาก |
| 12. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยามีมาตราการควบคุมโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่รัดกุม | 3.15 | 1.30 | ปานกลาง |
| **ด้านการตลาด** | | | |
| 13. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณเหมาะกับรูปแบบการดำรงชีวิตของคนเมือง | 3.32 | 0.85 | ปานกลาง |
| 14. ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณหาซื้อได้ง่ายตามร้านสะดวกซื้อทั่วไป | 3.75 | 0.73 | มาก |
| 15. ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณส่วนใหญ่เป็นการจำหน่ายโดยผู้แทนจำหน่ายในระบบขายตรง | 3.57 | 0.84 | มาก |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2 (ต่อ)

| ข้อความ | μ | σ | ระดับความรู้ของผู้บริโภค |
|---|---|---|---|
| 16. การประชาสัมพันธ์ที่ดีมีผลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ของผู้บริโภค | 4.21 | 0.87 | มาก |
| ด้านราคา | | | |
| 17. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณมีราคาเหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน | 3.03 | 1.10 | ปานกลาง |
| 18. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณมีราคา เหมาะสมกับประโยชน์ที่ได้รับ | 3.03 | 0.81 | ปานกลาง |
| 19. ราคาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณเหมาะสมกับผู้บริโภคที่มีรายได้สูง | 3.65 | 0.94 | มาก |
| 20. การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณเป็นการสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ | 3.26 | 1.01 | ปานกลาง |
| รวม | 3.64 | 0.33 | มาก |

จากตารางที่ 2 ความรู้ของผู้บริโภคเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณมีดังนี้

**ด้านประโยชน์ของผลิตภัณฑ์**

จากการศึกษาทำให้ทราบว่าผู้บริโภคมีความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณในด้านประโยชน์ของผลิตภัณฑ์ในระดับมากเกือบทุกประเด็น ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณจะให้ประโยชน์ถ้าหากใช้อย่างถูกวิธีและได้รับในปริมาณที่พอเหมาะ บุคคลที่ผิวมีความเสี่ยงต่อการถูกแสงแดดและมลภาวะที่เป็นพิษสูงควรบริโภคผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณและผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณมีประโยชน์ต่อผิวโดยตรง ($\mu = 4.28$ $\mu = 3.71$ $\mu = 3.57$) ตามลำดับ ในระดับปานกลาง คือ ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณไม่จำเป็นสำหรับผู้ที่มีการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่และออกกำลังกายสม่ำเสมอและผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณมีสรรพคุณในการบำรุงผิว ($\mu = 3.38$ และ $\mu = 3.30$)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**ด้านความปลอดภัย**

จากการศึกษาทำให้ทราบว่าผู้บริโภคมีความรู้ในด้านความปลอดภัยในระดับมากที่สุด คือ ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณต้องมีข้อมูลและรายละเอียดที่จำเป็นต่อผู้บริโภค ($\mu$ = 4.59) รองลงมาอยู่ในระดับมาก คือ ฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวบางชนิดแสดงคำเตือนไม่ชัดเจนที่จะทำให้ผู้บริโภคเข้าใจ ($\mu$ = 4.11) ระดับปานกลาง ผู้บริโภคมีความรู้ด้านความปลอดภัยเพียงหนึ่งประเด็น คือ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยามีมาตราการควบคุมโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่รัดกุม ($\mu$ = 3.15)

ด้านการตลาด

จากการศึกษาทำให้ทราบว่าผู้บริโภคมีความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณในด้านการตลาดในระดับมาก คือ การประชาสัมพันธ์ที่ดีมีผลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ของผู้บริโภค ($\mu$ = 4.21) และในระดับปานกลาง คือ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณเหมาะกับรูปแบบการดำรงชีวิตของคนเมือง ($\mu$ = 3.32)

**ด้านราคา**

จากการศึกษาทำให้ทราบว่าผู้บริโภคมีความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณในด้านราคาในระดับมากเพียงหนึ่งประเด็น คือ ราคาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณเหมาะสมกับผู้บริโภคที่มีรายได้สูง ($\mu$ = 3.65) นอกนั้นอยู่ในระดับปานกลาง คือ การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณเป็นการสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณมีราคาเหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน และมีราคาเหมาะสมกับประโยชน์ที่ได้รับ ($\mu$ = 3.26 $\mu$ = 3.03 $\mu$ = 3.03) ตามลำดับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ**

ตารางที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ

| ข้อความ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|---|---|---|
| **การบริโภคผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ** | | |
| บริโภค | 16 | 30.80 |
| เคยบริโภค แต่เลิกบริโภคแล้ว | 11 | 21.20 |
| ไม่บริโภค | 25 | 48.10 |

จากตารางที่ 3 สามารถอธิบายได้ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่ไม่นิยมบริโภคผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 48.10 รองลงมาคือบริโภค จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 30.80 เคยบริโภคแต่เลิกบริโภคแล้ว จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 21.20

ตารางที่ 4 ข้อมูลเฉพาะผู้ที่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณตอบแบบสอบถามเฉพาะข้อ 2 ถึง 6

| ข้อความ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|---|---|---|
| **ผู้ที่บริโภค** | 16 | 30.80 |
| **เหตุผลใดที่ท่านบริโภคผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ *** | | |
| ผิวขาวขึ้น | 15 | 28.80 |
| จุดด่างดำจางลง | 7 | 13.50 |
| รูขุมขนเล็กลง | 10 | 19.20 |
| ลดเลือนริ้วรอย | 16 | 30.80 |
| ชะลอการเกิดริ้วรอย | 12 | 23.10 |
| ผิวกระชับ เต่งตึง เรียบเนียน | 11 | 21.20 |
| ผิวเปล่งปลั่งกระจ่างใส | 12 | 23.10 |
| ช่วยปกป้องผิวจากรังสี UV-A และ UV-B | 15 | 28.80 |
| **บริโภคผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณบ่อยเพียงใด** | | |
| ทุกวัน | 22 | 81.50 |
| มากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ | 4 | 14.80 |
| สัปดาห์ละครั้ง | 1 | 3.70 |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4 (ต่อ)

| ข้อความ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|---|---|---|
| **ซื้อผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณจากแหล่งใด *** | | |
| ร้านสะดวกซื้อ | 3 | 5.80 |
| ห้างสรรพสินค้า | 12 | 23.10 |
| ร้านขายยา | 4 | 7.70 |
| ผู้แทนจำหน่ายในระบบขายตรง | 21 | 40.40 |
| **ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณพิจารณาฉลากผลิตภัณฑ์หรือไม่** | | |
| พิจารณา | 27 | 29.70 |
| (สิ่งที่ท่านพิจารณาคือ*) | | |
| เครื่องหมายรับรองจาก อย. | 25 | 27.50 |
| วันผลิตและวันหมดอายุ | 26 | 28.60 |
| ส่วนประกอบและวิธีการใช้ | 23 | 25.30 |
| ปริมาณหรือน้ำหนักสุทธิ | 15 | 16.50 |
| สรรพคุณ / ประโยชน์ | 26 | 28.60 |
| **นอกจากการรับประทานผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณท่านปฏิบัติตนอย่างไรในการดูแลผิวพรรณ *** | | |
| พักผ่อนให้เพียงพอ | 20 | 38.50 |
| ออกกำลังกายสม่ำเสมอ | 11 | 21.20 |
| เลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ | 15 | 28.80 |
| ผลิตภัณฑ์ใดที่ว่าดีจะหาซื้อมาใช้ | 4 | 7.70 |
| ไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ซ้ำเดิมแต่จะหมุนเวียน | 3 | 5.80 |
| เลือกรับประทานอาหารบำรุงผิวเป็นประจำ | 8 | 15.40 |
| เลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เหมาะกับสภาพผิว | 23 | 44.20 |
| พบแพทย์ผิวหนังเพื่อขอคำปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ | 5 | 9.60 |

*** หมายเหตุ สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากการวิจัยบุคลากรที่บริโภค ปรากฏว่า เหตุผลของการบริโภคผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณมากที่สุด คือ ลดเลือนริ้วรอย จำนวน 16 คน ร้อยละ 30.80 รองลงมา คือ ผิวขาวขึ้นและช่วยปกป้องผิวจากรังสี UV-A และ UV-B จำนวน 15 คน ร้อยละ 28.80 และน้อยที่สุดคือ ช่วยให้จุดด่างดำจางลง จำนวน 7 คน ร้อยละ 13.50 ความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณ พบว่าส่วนใหญ่บริโภคทุกวัน จำนวน 22 คน ร้อยละ 81.50 และบริโภคมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 4 คน ร้อยละ 14.80 และสัปดาห์ละครั้งน้อยที่สุด มีเพียง 1 คน ร้อยละ 3.70 แหล่งการซื้อของบุคลากรส่วนใหญ่ซื้อจาก ผู้แทนจำหน่ายในระบบขายตรง จำนวน 21 คน ร้อยละ 40.40 รองลงมาซื้อใน ห้างสรรพสินค้า จำนวน 21 คน ร้อยละ 40.40 และน้อยที่สุดซื้อใน ร้านสะดวกซื้อ จำนวน 3 คน ร้อยละ 5.80 บุคลากรได้พิจารณาฉลากผลิตภัณฑ์ก่อนซื้อ โดยพิจารณาวันผลิตและวันหมดอายุและสรรพคุณ / ประโยชน์เป็นอันดับหนึ่ง จำนวน 26 คน ร้อยละ 28.60 รองลงมาคือ เครื่องหมายรับรองจาก อย. จำนวน 25 คน ร้อยละ 27.50 และน้อยที่สุดพิจารณา ปริมาณหรือน้ำหนักสุทธิ จำนวน 15 คน ร้อยละ 16.50 วิธีในการดูแลผิวพรรณของบุคลากรส่วนใหญ่คือ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เหมาะกับสภาพผิว จำนวน 23 คน ร้อยละ 44.20 รองลงมาคือ พักผ่อนให้เพียงพอ จำนวน 20 คน ร้อยละ 38.50 และน้อยที่สุดคือ ไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ชำเดิมแต่จะหมุนเวียน จำนวน 3 คน ร้อยละ 5.80

ตารางที่ 5 ข้อมูลเฉพาะผู้ที่บริโภคแต่เลิกแล้วตอบแบบสอบถามโดยจะแปรผลเพิ่มเติมเฉพาะข้อ 7 ถึง 8

| ข้อความ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|---|---|---|
| **ผู้ที่บริโภคแต่เลิกแล้ว** | 11 | 21.20 |
| **สาเหตุที่ทำให้เลิกบริโภค *** | | |
| มีราคาแพงขึ้น | 10 | 19.20 |
| บริโภคแล้วมีผลข้างเคียง | 2 | 3.80 |
| บริโภคแล้วไม่เห็นผล | 7 | 13.50 |
| ไม่มั่นใจในความปลอดภัย | 2 | 3.80 |
| **ในอนาคตท่านมีแนวโน้มจะบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณหรือไม่** | | |
| บริโภค | 1 | 2.90 |
| ไม่บริโภค | 10 | 28.60 |
| ไม่แน่ใจ | 24 | 68.60 |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

*** หมายเหตุ สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ**

จากการศึกษาพบว่า บุคลากรที่เคยบริโภคแต่เลิกแล้วมีสาเหตุเนื่องจากผลิตภัณฑ์มีราคาแพงขึ้นมากที่สุด จำนวน 10 คน ร้อยละ 19.20 รองลงมาคือ บริโภคแล้วไม่เห็นผล จำนวน7 คน ร้อยละ 13.50 และพบว่าน้อยที่สุดคือ บริโภคแล้วมีผลข้างเคียงและไม่มั่นใจในความปลอดภัย จำนวน 7 คน ร้อยละ 3.80 นอกจากนี้พบว่าในอนาคตบุคลากรยังไม่แน่ใจที่จะบริโภค จำนวน 24 คน ร้อยละ 68.60 รองลงมาคือ ไม่บริโภค จำนวน 10 คน ร้อยละ 28.60 และพบว่ามีผู้บริโภคน้อยที่สุด จำนวน 1 คน ร้อยละ 2.90

ตารางที่ 6 ข้อมูลเฉพาะ**ผู้ที่ไม่บริโภค**ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณตอบแบบสอบถามเฉพาะข้อ 8 ถึง 10

| ข้อความ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|---|---|---|
| **ผู้ที่ไม่บริโภค** | 25 | 48.10 |
| **มีการปฏิบัติตนอย่างไรในการดูแลผิวพรรณ *** | | |
| พักผ่อนให้เพียงพอ | 22 | 42.30 |
| ออกกำลังกายสม่ำเสมอ | 15 | 28.80 |
| เลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ | 22 | 42.30 |
| ผลิตภัณฑ์ใดที่ว่าดีจะหาซื้อมาใช้ | 1 | 1.90 |
| เลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เหมาะกับสภาพผิว | 15 | 28.80 |
| **เหตุผลที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณ *** | | |
| มีราคาแพง | 18 | 34.60 |
| ท่านมีสุขภาพที่ดีแล้ว | 4 | 7.70 |
| ไม่มั่นใจในความปลอดภัย | 20 | 38.50 |
| ไม่มีความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ | 13 | 25.00 |
| **ในอนาคตท่านมีแนวโน้มจะบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณหรือไม่** | | |
| บริโภค | 1 | 2.90 |
| ไม่บริโภค | 10 | 28.60 |
| ไม่แน่ใจ | 24 | 68.60 |

*** หมายเหตุ สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลจากการศึกษาเฉพาะบุคลากรที่ไม่บริโภค พบว่า ในอนาคตบุคลากรส่วนใหญ่ยังไม่แน่ใจที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ จำนวน 24 คน ร้อยละ 68.60 รองลงมาคือ ไม่บริโภค จำนวน 10 คน ร้อยละ 28.60 และพบว่ามีบุคลากรที่จะบริโภคน้อยที่สุด จำนวน 1 คน ร้อยละ 2.90 นอกจากนี้ ทำให้ทราบว่าบุคลากรมีการดูแลผิวพรรณโดยวิธีการพักผ่อนให้เพียงพอและเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ จำนวน 22 คน ร้อยละ 42.30 และรองลงมาคือ โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอและเลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เหมาะกับสภาพผิว จำนวน 15 คน ร้อยละ 28.80ทั้งนี้ทำให้ทราบว่า เหตุผลของการไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณส่วนใหญ่ คือ ไม่มั่นใจในความปลอดภัย จำนวน 20 คน ร้อยละ 38.50 รองลงมาคือ ผลิตภัณฑ์มีราคาแพง จำนวน 18 คน ร้อยละ 34.60 และน้อยที่สุดที่ไม่บริโภคเพราะ ท่านมีสุขภาพผิวที่ดีแล้ว จำนวน 4 คน ร้อยละ 7.70

**4.3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ**

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรณีศึกษาผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ พบว่าบุคลากรมีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ ดังนี้

1. บุคลากรมีความเห็นว่าการบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ ไม่เครียด เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับร่างกาย

2. บุคลากรมีความเห็นคิดว่าการไม่มีโรคภัย สุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งที่เพียงพอแล้ว ความสวยงามภายนอกเป็นเพียงภาพลวงตา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# บทที่ 5

## สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรณีศึกษาผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ บุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 55 คน โดยได้รับแบบสอบถามกลับคืนจำนวน 52 ชุด คิดเป็นร้อยละ 94.55 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม

### 5.1 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** สภาพทั่วไปของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

จากการศึกษาพบว่าบุคลากรทั้งหมด 52 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 39 คนคิดเป็นร้อยละ 75.00 และเป็นเพศชายจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 บุคลากรส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 25-30 ปี จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 46.20 และจบการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุด จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 78.80 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบุคลากรส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 5,001-10,000 บาท จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 44.20 และส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคกลางจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 76.90

**ตอนที่ 2** ความรู้ของผู้บริโภคเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ แบ่งได้เป็น 4 ด้าน ดังนี้

**ด้านประโยชน์ของผลิตภัณฑ์** พบว่า บุคลากรมีความรู้ในด้านประโยชน์ของผลิตภัณฑ์เกือบทุกประเด็นอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณจะให้ประโยชน์ถ้าหากใช้อย่างถูกวิธีและได้รับในปริมาณที่พอเหมาะ บุคคลที่ผิวมีความเสี่ยงต่อการถูกแสงแดดและมลภาวะที่เป็นพิษสูงควรบริโภคผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ และผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณมีประโยชน์ต่อผิวโดยตรง ($\mu = 4.28$ $\mu = 3.71$ $\mu = 3.57$) ตามลำดับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**ด้านความปลอดภัย** พบว่า บุคลากรให้ความใส่ใจในด้านความปลอดภัยโดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณต้องมีข้อมูลและรายละเอียดที่จำเป็นต่อผู้บริโภค ($\mu$ = 4.59) ฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณบางชนิดแสดงคำเตือนไม่ชัดเจนที่จะทำให้ผู้บริโภคเข้าใจ ($\mu$ = 4.11) และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาควรมีมาตราการควบคุมการโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณที่รัดกุม ($\mu$ = 3.15)

**ด้านราคา** พบว่าบุคลากรมีความคิดเห็นว่าราคาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณเหมาะสมกับผู้บริโภคที่มีรายได้สูง ($\mu$ = 3.65) และการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณเป็นการสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ ($\mu$ = 3.26)

นอกจากนี้ความรู้โดยรวมของบุคลากรที่มีต่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณอยู่ในระดับเกณฑ์มาก

**ตอนที่ 3** พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ

จากการศึกษาเฉพาะบุคลากรที่บริโภค ปรากฏว่า เหตุผลของการบริโภคผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณจะบริโภคเพื่อ ลดเลือนริ้วรอย จำนวน 16 คน ร้อยละ 30.80 ผิวขาวขึ้นและช่วยปกป้องผิวจากรังสี UV-A และ UV-B จำนวน 15 คน ร้อยละ 28.80 จุดด่างดำจางลง จำนวน 7 คน ร้อยละ 13.50 สำหรับความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมดูแลผิวพรรณพบว่า ส่วนใหญ่บริโภคทุกวัน จำนวน 22 คน ร้อยละ 81.50 แหล่งการซื้อของบุคลากรส่วนใหญ่คือ ผู้แทนจำหน่ายในระบบขายตรง จำนวน 21 คน ร้อยละ 40.40 นอกจากนี้พบว่าบุคลากรได้พิจารณาฉลากผลิตภัณฑ์ก่อนซื้อ โดยส่วนใหญ่จะพิจารณาวันผลิตและวันหมดอายุและสรรพคุณ / ประโยชน์ จำนวน 26 คน ร้อยละ 28.60 และทั้งนี้พบว่าวิธีในการดูแลผิวพรรณของบุคลากรส่วนใหญ่คือ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เหมาะกับสภาพผิว จำนวน 23 คน ร้อยละ 44.20

จากการศึกษาเฉพาะบุคลากรที่เคยบริโภคแต่เลิกแล้ว พบว่าสาเหตุของการหยุดบริโภคเนื่องจากผลิตภัณฑ์มีราคาแพงขึ้น จำนวน 10 คน ร้อยละ 19.20 บริโภคแล้วไม่เห็นผล จำนวน 7 คน ร้อยละ 13.50 บริโภคแล้วมีผลข้างเคียงและไม่มั่นใจในความปลอดภัย จำนวน 2 คน ร้อยละ 3.80 นอกจากนี้พบว่าในอนาคตบุคลากรส่วนใหญ่มีความเห็นว่ายังไม่แน่ใจที่จะบริโภค จำนวน 24 คน ร้อยละ 68.60 และผู้ที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณมีเพียง 1 คน ร้อยละ 2.90

จากการศึกษาเฉพาะบุคลากรที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณ เพราะไม่มั่นใจในความปลอดภัย จำนวน 20 คน ร้อยละ 38.50 และผลิตภัณฑ์มีราคาแพง จำนวน 18 คน ร้อยละ 34.60 รวมทั้งบุคลากรมีการดูแลผิวพรรณโดยการพักผ่อนให้เพียงพอและเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ จำนวน 22 คน ร้อยละ 42.30 นอกจากนี้ในอนาคตบุคลากรส่วนใหญ่มี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความเห็นว่ายังไม่แน่ใจ จำนวน 24 คน ร้อยละ 68.60 ที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณ

**5.2 สรุปข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย**

ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษากับบุคลากรในคณะอื่นๆ บ้าง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่กว้างขึ้น หากเป็นไปได้ควรเลือกเก็บข้อมูลเฉพาะผู้หญิง เพราะผู้ชายส่วนใหญ่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณ ทั้งนี้อาจสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับชนิดหรือยี่ห้อของผลิตภัณฑ์ เพื่อจะได้ทราบว่าผลิตภัณฑ์ชนิดใดที่เป็นที่นิยมในการบริโภคมากที่สุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# บรรณานุกรม


กนกวรรณ พีระวงศ์. 2544. การวิเคราะห์และประมวลหลักฐานกรณีการกระทำฝ่าฝืนเกี่ยวกับการโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. นนทบุรี. : ศูนย์บริการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 96 น.

กองควบคุมอาหาร สนง. 2538. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 184 น.

ขนิษฐา วิเศษสาธร. 2537. จิตวิทยาการสื่อสาร. กรุงเทพฯ. โครงการตำราคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. 198 น.

คณะกรรมการอาหารและยา, สนง. 2539. คำชี้แจงในการอนุญาตผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. นนทบุรี : ศูนย์วิทยาบริการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 147 น.

ชุดา จิตพิทักษ์. 2545. พฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โครงการตำรามูลนิธิมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. 219 น.

ดวงกมล บุญพยุง. 2545. การกำกับดูแลการโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและแนวทางการพัฒนา. นนทบุรี : ม.ป.พ. 138 น.

ธารณี อิสิชัยกุล. 2545. แนงทางการพัฒนาระบบการควบคุมผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในประเทศไทย. นนทบุรี : ศูนย์วิทยาบริการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 142 น.

นฤมล โกมลเสริน. 2544. ข้อควรรู้เกี่ยวกับกฎหมายอาหารและยาและการขึ้นทะเบียน. กรุงเทพฯ : คณะศหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 78 น.

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. 2530. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ. โครงการตำราคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. 246 น.

ประคอง กรรณสูต. 2538. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : 272 น.

ประคอง กรรณสูต. 2541. สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ :สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 254 น.

มลศิริ วีโรทัย. 2545. เทคโนโลยีของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.). 278 น.



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มาลี จิรวงศ์ศรี. 2542. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับความงาม. กรุงเทพฯ : สำนักงานอาหารและยา. 108 น.

วินัย ดะห์ลันและคณะ. 2545. อาหารโภชนาการและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. กรุงเทพฯ : 389 น.

อมรเทพ กลิ่นสุคนธ์. 2544. บำรุงผิวอย่างถาวรด้วยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารโปรตีนสกัดจากปลาทะเลน้ำลึก. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สมิต. 153 น.

อรอนงค์ วัฒนจินดา. 2545. แนวทางกำกับดูแลผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจากสมุนไพร. นนทบุรี : ศูนย์วิทยาบริการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 147 น.

_____ . 2542. การแสดงฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. นนทบุรี : ศูนย์วิทยาบริการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 233 น.

_____ . 2546. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ. : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น. 3863 น.

"อาหารเสริมความงาม". Health Food. แหล่งที่มา : http://www.thaibeautysurgery.com/, 2 พฤศจิกายน 2548.

วินัย ดะห์ลัน. 2547. "อาหารผิว". ห้องสมุด E – LIB. แหล่งที่มา : http://www.elib-online.com/doctors47/food_skin001.html. 8 พฤศจิกายน 2548.

"Body Slen". ผิวสวยจากภายในแนวคิดสำหรับผู้หญิงยุคใหม่. แหล่งที่มา : http://www.bodyslen.com/Frontoffice/product/, 26 มกราคม 2549

"สื่อสุขภาพ". 10 วิธีหลีกหนีริ้วรอยของผู้หญิงโดยไม่ต้องพบแพทย์. แหล่งที่มา : http://www.juniorhealthguard.org/pdf/Health/wrinkle.html, 26 มกราคม 2549

"Body Slen". สารอาหารบำรุงผิว. แหล่งที่มา : http://www.bodyslen.com/Frontoffice/ 17, 24 มกราคม 2549

"จับตาโฆษณาเกินจริง". อาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร. แหล่งที่มา : http://www.consumerthai.org/Foodeye/fam/food2.html, 16 ธันวาคม 2548

"ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดูแลผิวพรรณ". สินค้าราคาพิเศษ. แหล่งที่มา : http://www.bodyslen.com/specialdiscount30.asp, 10 กุมภาพันธ์ 2549

"ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร". ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหมายถึง. แหล่งที่มา : http://www.health.in.th/text/forum2/foodstuff/fs1.html , 22 ธันวาคม 2549

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# ภาคผนวก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# แบบสอบถาม

**เรื่อง** พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรณีศึกษาผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ

**คำชี้แจง**

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของบุคลากรในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง โดยศึกษาเฉพาะผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ

2. ในแบบสอบถามฉบับนี้ขอใช้คำว่า "ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ" ซึ่งหมายถึง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ เพื่อให้คำถามสั้น กระชับ เข้าใจง่าย

3. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

**ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**

**ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ**

**ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ**

4. กรุณาตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านและตอบคำถามทุกข้อ ถ้าท่านเว้นไม่ตอบข้อใดข้อหนึ่งจะทำให้แบบสอบถามนั้นใช้ไม่ได้ ข้อมูลทุกอย่างจะใช้ประโยชน์ในการทำการวิจัยเท่านั้นและจะเก็บเป็นความลับ

นางสาวณิชนันทน์ สุวรรณะโสภณ
นักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**

<u>คำชี้แจง</u> กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

1. เพศ

( ) ชาย ( ) หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ระดับการศึกษาสูงสุด

( ) ประถมศึกษา ( ) มัธยมศึกษา

( ) อนุปริญญา ( ) ปริญญาตรี

( ) สูงกว่าปริญญาตรี

( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

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

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ**

<u>คำชี้แจง</u> กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว ซึ่งแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

5 หมายถึง เห็นด้วยในข้อความนั้นในระดับมากที่สุด

4 หมายถึง เห็นด้วยในข้อความนั้นในระดับมาก

3 หมายถึง เห็นด้วยในข้อความนั้นในระดับปานกลาง

2 หมายถึง เห็นด้วยในข้อความนั้นในระดับน้อย

1 หมายถึง เห็นด้วยในข้อความนั้นในระดับน้อยที่สุด

| รายการ | ระดับความคิดเห็น | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| *ด้านประโยชน์ของผลิตภัณฑ์* | | | | | |
| 1. ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณมีประโยชน์ต่อผิวโดยตรง | | | | | |
| 2. การบริโภคผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณเป็นประจำจะช่วยคงความอ่อนเยาว์ของผิว | | | | | |
| 3. ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณไม่จำเป็นสำหรับผู้ที่มีการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่และออกกำลังกายสม่ำเสมอ | | | | | |
| 4. ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณจะให้ประโยชน์ถ้าหากใช้อย่างถูกวิธีและได้รับในปริมาณที่พอเหมาะ | | | | | |
| 5. ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณให้สารอาหารบางชนิดที่ร่างกายอาจได้รับไม่เพียงพอจากการรับประทานอาหารปกติ | | | | | |
| 6. บุคคลที่ผิวมีความเสี่ยงต่อการถูกแสงแดดและมลภาวะที่เป็นพิษสูงควรบริโภคผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ | | | | | |
| 7. ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณมีสรรพคุณในการบำรุงผิว | | | | | |
| *ด้านความปลอดภัย* | | | | | |
| 8. ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณจัดเป็นอาหารแต่ถ้าบริโภคมากเกินไปจะมีโทษต่อร่างกาย | | | | | |
| 9. ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณต้องมีข้อมูลและรายละเอียดที่จำเป็นต่อผู้บริโภค | | | | | |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

| รายการ | ระดับความคิดเห็น | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. การบริโภคผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณหลายชนิดในระยะเวลาเดียวกันอาจเกิดโทษเพราะได้รับสารอาหารบางชนิดเกินความต้องการของร่างกาย | | | | | |
| 11. ฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวบางชนิดแสดงคำเตือนไม่ชัดเจนที่จะทำให้ผู้บริโภคเข้าใจ | | | | | |
| 12. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยามีมาตราการควบคุมโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่รัดกุม | | | | | |
| *ด้านการตลาด* | | | | | |
| 13. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณเหมาะกับรูปแบบการดำรงชีวิตของคนเมือง | | | | | |
| 14. ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณหาซื้อได้ง่ายตามร้านสะดวกซื้อทั่วไป | | | | | |
| 15. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณส่วนใหญ่เป็นการจำหน่ายโดยผู้แทนจำหน่ายในระบบขายตรง | | | | | |
| 16. การประชาสัมพันธ์ที่ดีมีผลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ของผู้บริโภค | | | | | |
| *ด้านราคา* | | | | | |
| 17. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณมีราคาเหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน | | | | | |
| 18. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณมีราคา เหมาะสมกับประโยชน์ที่ได้รับ | | | | | |
| 19. ราคาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณเหมาะสมกับผู้บริโภคที่มีรายได้สูง | | | | | |
| 20. การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณเป็นการสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ | | | | | |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ**

**<u>คำชี้แจง</u>** กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ลงใน ( ) หน้าข้อความหรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

1. ท่านบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณหรือไม่

( ) บริโภค **<u>ถ้าท่านบริโภค</u> กรุณาตอบในข้อ 2 ถึงข้อ 6**

( ) เคยบริโภคแต่เลิกแล้ว **<u>ถ้าท่านเคยบริโภคแต่เลิกแล้ว</u> กรุณาตอบในข้อ 2 ถึงข้อ 8**

( ) ไม่บริโภค **<u>ถ้าท่านไม่บริโภค</u> กรุณาตอบในข้อ 8 ถึงข้อ 10**

2. เหตุผลใดที่ท่านบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) ผิวขาวขึ้น
( ) จุดด่างดำจางลง
( ) รูขุมขนเล็กลง
( ) ลดเลือนริ้วรอย
( ) ชะลอการเกิดริ้วรอย
( ) ผิวกระชับ เต่งตึง เรียบเนียน
( ) ผิวเปล่งปลั่งกระจ่างใส
( ) ช่วยปกป้องผิวจากรังสี UV-A และ UV-B

3. ท่านบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณบ่อยเพียงใด

( ) ทุกวัน
( ) มากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์
( ) มากกว่า 1 ครั้งต่อเดือน
( ) สัปดาห์ละครั้ง
( ) เดือนละครั้ง
( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

4. ท่านซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณจากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) ร้านสะดวกซื้อ
( ) ห้างสรรพสินค้า
( ) ร้านขายยา
( ) สถานเสริมความงาม
( ) ผู้แทนจำหน่ายในระบบขายตรง
( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณท่านได้พิจารณาฉลากผลิตภัณฑ์หรือไม่

( ) ไม่พิจารณา

( ) พิจารณา สิ่งที่ท่านพิจารณาคือ.....(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) เครื่องหมายรับรองจาก อย.

( ) วันผลิตและวันหมดอายุ

( ) ส่วนประกอบและวิธีการใช้

( ) ปริมาณหรือน้ำหนักสุทธิ

( ) สรรพคุณ / ประโยชน์

( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

6. นอกจากการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณท่านปฏิบัติตนอย่างไรในการดูแลผิวพรรณ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) พักผ่อนให้เพียงพอ

( ) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

( ) เลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์

( ) ผลิตภัณฑ์ใดที่ว่าดีจะหาซื้อมาใช้

( ) ไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ซ้ำเดิมแต่จะหมุนเวียน

( ) เลือกรับประทานอาหารบำรุงผิวเป็นประจำ

( ) เลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เหมาะกับสภาพผิว

( ) พบแพทย์ผิวหนังเพื่อขอคำปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ

( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

7. สำหรับท่านที่เคยบริโภคแต่เลิกไปแล้วเพราะเหตุใด

( ) มีราคาแพงขึ้น

( ) บริโภคแล้วมีผลข้างเคียง

( ) บริโภคแล้วไม่เห็นผล

( ) ไม่มั่นใจในความปลอดภัย

( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8. ในอนาคตท่านมีแนวโน้มจะบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณหรือไม่

( ) บริโภค ( ) ไม่บริโภค ( ) ไม่แน่ใจ

9. ท่านปฏิบัติตนอย่างไรในการดูแลผิวพรรณ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) พักผ่อนให้เพียงพอ
( ) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
( ) เลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์
( ) ผลิตภัณฑ์ใดที่ว่าดีจะหาซื้อมาใช้
( ) ไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ซ้ำเดิมแต่จะหมุนเวียน
( ) เลือกรับประทานอาหารบำรุงผิวเป็นประจำ
( ) เลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เหมาะกับสภาพผิว
( ) พบแพทย์ผิวหนังเพื่อขอคำปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ
( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

10. เหตุผลใดที่ท่านไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) มีราคาแพง
( ) บริโภคแล้วไม่เห็นผล
( ) ท่านมีสุขภาพผิวที่ดีแล้ว
( ) บริโภคแล้วมีผลข้างเคียง
( ) ไม่มั่นใจในความปลอดภัย
( ) ไม่มีความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณ
( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

.....

.....

.....

**ขอขอบคุณที่ท่านให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้