



พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลคลองพิไกร

อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

Food Consumption Behavior in the People of Khlong Phikrai Sub-district,

Phrankratai District, Kamphaeng Phet Province

วสุนธรา รตโนภาส*, ตรรกพร สุขเกษม

Wasoontara Ratanopas, Takaporn Sukkasem

โปรแกรมวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร 62000

Public Health Program, Faculty of Science and Technology, Kamphaeng Phet Rajabhat University,

Kamphaeng Phet 62000 Thailand

*Corresponding author E-mail: wasoontara_r@kpru.ac.th

(Received: July 19 2021; Revised: September 16 2021; Accepted: September 29 2021)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และความสัมพันธาระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรม การบริโภคอาหารของประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลคลองพิไกร อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 375 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ โดยเครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลคลองพิไกร อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าปัจจัย ส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร คือ อายุ อาชีพ รายได้ และการเจ็บป่วยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปเป็นแนวทางในการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้กับหน่วยงานสุขภาพที่อยู่ในพื้นที่ ต่อไป

คำสำคัญ : ปัจจัยส่วนบุคคล, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, ประชาชน

Abstract

This research were 1) to identify the factors and 2) food consumption behavior that influence the people in Khlong Phikrai Sub-district, Phrankratai District Kamphaeng Phet Province. The number of people recruited to participate in the study is 375 people. The sampling method used stratified random sampling. The tool in this study used to collect data is a questionnaire and the data analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation, and correlation test with a chi-square value.

The result about the food consumption behavior of people in Khlong Phikrai Sub-district, Phrankratai District, Kamphaeng Phet Province found that most of the people had a moderate level of food consumption. The results showed that the personal factors related to food consumption behavior were age, occupation, income, and illness on a statistically significant level of .05. As a result, this research can be used as guidance to promote food consumption behavior for a health organization in the future.

Keywords : Personal factors, Food consumption behavior, People



บทนำ

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของการมีสุขภาพที่ดีด้านโภชนาการ เพื่อยกระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรไทย แต่ด้วยความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอาหารและโภชนาการ และวิถีการดำเนินชีวิตของประชากรอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงบรรจุไว้ในแผนปฏิบัติการด้านโภชนาการระดับชาติ 5 ปี โดยกำหนดเป็นเป้าหมายที่สำคัญเพื่อดำเนินการ และมาตรการเพื่อให้ประชาชนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, สำนักโภชนาการ, 2562: 30) นอกจากนี้ อาหาร และโภชนาการที่ดียังเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดีของทุกเพศ และทุกวัย ตั้งแต่ทารกในครรภ์มารดาจนถึงวัยผู้สูงอายุ การบริโภคอาหารที่ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่พอเหมาะจะช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงาน สารอาหาร เช่น โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ ที่เพียงพอกับความต้องและการทำงานของร่างกาย รวมทั้งได้รับคุณประโยชน์อื่น ๆ จากอาหาร อาทิเช่น โยอาหาร สารต้านอนุมูลอิสระ (วันทนิย เกรียงสินยศ และคณะ, 2559) อีกด้วย หากร่างกายได้รับสารอาหารที่ดีเพียงพอก็เป็นผลให้มีสุขภาพดี แต่ในทางกลับกันการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เกินความต้องการของร่างกาย นำไปสู่ปัญหาสุขภาพตามมาได้ ซึ่งปัจจุบันยังคงมีรายงานวิจัยที่พบว่า คนไทยยังคงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง และไม่เหมาะสมทั้งประเภท และปริมาณ จึงมีผลกระทบต่อสุขภาพและก่อให้เกิดโรคที่กำลังเป็นปัญหาสุขภาพอันดับต้น ๆ ของประเทศ ไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด เป็นต้น และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องที่ยังเป็นปัญหา คือ การบริโภคธัญชาติหวาน มัน เค็มมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย (กระทรวงสาธารณสุข, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, กองสุขศึกษา, 2558: 5, สุระเดช ไชยตอกเกี้ยว, 2558: บทคัดย่อ) รวมทั้งบริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วน มองข้ามคุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงการมีพฤติกรรมบริโภคที่ปรุงรสชาติมากเกินไป (พิชศาล พันธุ์วัฒนา, 2562: 94)

การบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่เปลี่ยนแปลงตามความเจริญทางเศรษฐกิจ สังคม กระแสนิยมบริโภคและความสามารถในการเข้าถึงอาหาร ซึ่งในปัจจุบันมีรายงานผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่ทั้งในเขตเมือง และเขตชนบทชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ดังเช่น ปัญหาในเขตเมืองที่มักพบว่า นิยมบริโภคอาหารประเภทตามสั่ง บริโภคอาหารกล่องโฟม/พลาสติก (พิชศาล พันธุ์วัฒนา, 2562: 93) บริโภคอาหารจานด่วน เพราะให้บริการรวดเร็ว และทันเวลา (ผกามาศ เชื้อประดิษฐ์, 2561: บทคัดย่อ) ซึ่งผลวิจัยดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าความสะดวกเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการเลือกรับประทานอาหารของผู้บริโภคในยุคปัจจุบัน (Contini, C., Boncinelli, F.,

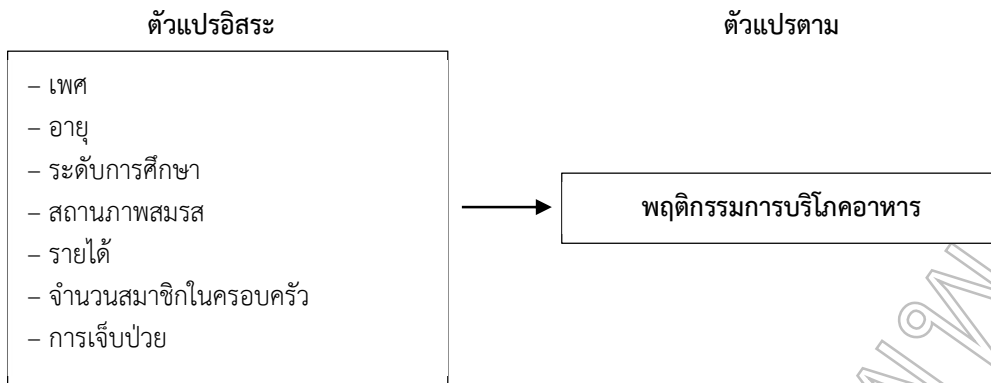
Gerini, F., Scozzafava, G. and Casini, L. 2018: 26-35) และยังพบผลการวิจัยที่แสดงถึงการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ กล่าวคือ รับประทานอาหารตามความชอบ (กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561: viii) มีการรับประทานอาหารที่มีรสชาติหวาน มัน เค็ม (สมหวัง ชื่อนงาม และคณะ, 2556) ตลอดจนการแสดงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามความเคยชิน หรือตามบริโภคนิสัยของตนที่มีมาตั้งแต่เด็ก โดยไม่คำนึงถึงหลักโภชนาการอาหารมากนัก (กฤตินิ ชุมแก้ว และชีพสมน รังสยาธร, 2557: 16-29) ซึ่งจากรายงานสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พ.ศ. 2560 ยังพบอีกว่าในเกือบทุกกลุ่มอายุ การเลือกอาหารเพื่อบริโภคอาหารนั้นขึ้นกับความชอบเป็นส่วนใหญ่ แต่สำหรับจังหวัดกำแพงเพชรยังมีข้อมูลจำกัดในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนโดยเฉพาะในพื้นที่ตำบลคลองพิไกร อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร และมีงานวิจัยที่ว่าปัจจัยส่วนบุคคลบางประการมีผลต่อการมีพฤติกรรมการกินที่ไม่ดีต่อสุขภาพ (Wagner, M. G., Kim, Y. J. and Rhee, Y., 2017: 83-94) จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาอาหารที่ประชาชนบริโภค และความถี่ในการบริโภคอาหารเหล่านั้น เพื่อนำข้อมูลไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผน และดำเนินการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้กับประชาชนในพื้นที่อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลคลองพิไกร อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลคลองพิไกร อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร



กรอบแนวคิด



ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสอบถามจากประชากรกลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลคลองพิไกร อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ประชากรตำบลคลองพิไกร อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 5,945 คน กลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้สูตรของทาโรยามาเน่ (Yamane) ได้จำนวน 375 คน และสุ่มตัวอย่างทำการเลือกการสุ่มแบบสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) จากจำนวน 10 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บึงพิไกร หมู่ที่ 2 ใหม่สวรรค์พัฒนา หมู่ที่ 3 คลองพิไกร หมู่ที่ 4 หนองกระตี่ หมู่ที่ 5 บึงบอน หมู่ที่ 6 หนองเขน หมู่ที่ 7 วังเฉลียง หมู่ที่ 8 ดงชะอม หมู่ที่ 9 หนองอ้อ และหมู่ที่ 10 วังจำปาทอง เป็นต้น หลังจากนั้นทำการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ประกอบกับใช้เกณฑ์คัดเข้า-ออกของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

เกณฑ์คัดเข้าของกลุ่มตัวอย่าง

1. ต้องเป็นผู้ที่ภูมิลำเนาอยู่ในพื้นที่ตำบลคลองพิไกร อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร
2. สามารถอ่านฟังเขียนภาษาไทยได้
3. สม่ครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยเกณฑ์

เกณฑ์คัดออกของกลุ่มตัวอย่าง

1. ไม่สามารถที่จะอยู่ร่วมจนจบโครงการวิจัย
2. เป็นผู้ที่มีภาวะเจ็บป่วยไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้

2. ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย 2 ประเภท ดังนี้

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วยตัวแปรย่อย ได้แก่ เพศ อายุระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ จำนวนสมาชิกในครอบครัว และการเจ็บป่วย

2.2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ การวิจัยนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล โดยลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้จำนวนสมาชิกในครอบครัว การเจ็บป่วย

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นข้อความแบบมีตัวเลือกให้ตอบและข้อความถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) โดยแต่ละข้อความถามมี 3 ระดับ ได้แก่ ประจํา บางครั้ง และไม่เคยเลย โดยคำถามจะมีคะแนน 1-3 คะแนน จำนวน 21 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

การให้คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนมาก

2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนปานกลาง

1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนน้อย

การแปลความหมายค่าเฉลี่ยคะแนน

1.00 - 1.67 หมายถึง ประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับที่ควรปรับปรุง

1.69 - 2.32 หมายถึง ประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ในระดับปานกลาง

2.33 - 3.00 หมายถึง ประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ในระดับดี



การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยใช้ค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) เท่ากับ 0.78 และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาไปทดลองใช้ประชาชนตำบลคลองพิไกรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่า มีค่าเท่ากับ 0.84

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยดำเนินการดังนี้

4.1 ผู้วิจัยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงมกราคม - มีนาคม พ.ศ. 2564

4.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามอย่างอิสระโดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที และรอรับคืน แบบสอบถามทันที

4.3 ผู้วิจัยตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบสอบถามก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 ปัจจัยส่วนบุคคลวิเคราะห์โดยใช้ ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

5.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

5.3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับปัจจัยส่วนบุคคลโดยใช้การทดสอบไคสแควร์ (Chi - square test)

สรุปผลและอภิปรายผล

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 59.20 มีอายุอยู่ในช่วง 40-59 ปี คิดเป็นร้อยละ 57.60 มีสถานภาพส่วนใหญ่ คือ สมรส คิดเป็นร้อยละ 53.33 มีระดับการศึกษาส่วนใหญ่ คือ ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 56.80 มีอาชีพส่วนใหญ่ คือ เกษตรกรรม คิดเป็นร้อยละ 34.40 มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 6,001 - 9,000 บาท มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวอยู่ในช่วง 1-5 คน คิดเป็นร้อยละ 63.20 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 57.60 และโรคประจำตัวส่วนใหญ่เป็นโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 18.93

1.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ในระดับดี โดย 3 ลำดับที่มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากที่สุด ได้แก่ การรับประทานน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว (\bar{X} = 2.98, S.D. = 0.44) การรับประทานผักและผลไม้ (\bar{X} = 2.86, S.D. = 0.35) และการรับประทานนม นมถั่วเหลือง (\bar{X} = 2.61, S.D. = 0.49) ตามลำดับ แต่เมื่อพิจารณาแล้วยังพบว่า มีบางข้อที่ยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับควรปรับปรุง โดย 3 ลำดับที่มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารน้อยที่สุด ได้แก่ การรับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อ/วัน (\bar{X} = 1.63, S.D. = 0.62) การรับประทานน้ำอัดลม (\bar{X} = 1.00, S.D. = 0.50) และการรับประทานชา กาแฟ (\bar{X} = 1.40, S.D. = 0.55) ตามลำดับแสดงดังตารางที่ 1



ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง (n = 375)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	แปลความ
1. รับประทานอาหารมากกว่าหนึ่งจานในแต่ละมื้อ	1.83	0.50	ปานกลาง
2. รับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อ/วัน	1.63	0.62	ควรปรับปรุง
3. รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น มันหมู หนังไก่	1.89	0.45	ปานกลาง
4. รับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า KFC	2.32	0.54	ปานกลาง
5. รับประทานอาหารกระป๋อง อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น ปลากระป๋อง มาม่า	1.92	0.32	ปานกลาง
6. รับประทานอาหารแกงกะทิ และขนมหวานใส่กะทิ เช่น แกงเขียวนหวาน ขนมบัวลอย แกงบวช	1.80	0.41	ปานกลาง
7. รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ	1.91	0.42	ปานกลาง
8. รับประทานอาหารทอด เช่น ปาท่องโก๋ กลัวยทอด	1.87	0.43	ปานกลาง
9. รับประทานอาหารผลไม้ตามฤดูกาลที่มีรสหวานจัด เช่น มะม่วงสุก ลำไย	1.85	0.46	ปานกลาง
10. รับประทานอาหารเบเกอรี่ เช่น เค้ก โดนัท คุกกี้	2.37	0.53	ดี
11. รับประทานอาหารขนมไทยที่มีรสหวาน เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ทองหยอด	1.88	0.38	ปานกลาง
12. รับประทานอาหารน้ำอัดลม	1.60	0.55	ควรปรับปรุง
13. รับประทานอาหารน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว	2.98	0.44	ดี
14. รับประทานอาหารเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ เหล้า	1.89	0.44	ปานกลาง
15. รับประทานอาหารนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ	1.90	0.49	ปานกลาง
16. รับประทานอาหาร กาแฟ	1.40	0.55	ควรปรับปรุง
17. รับประทานอาหารนม นมถั่วเหลือง	2.61	0.49	ดี
18. รับประทานอาหารแปรรูป เช่น หมูยอ แหนม ไส้กรอก	1.73	0.44	ปานกลาง
19. รับประทานอาหารหมัก ดอง เช่น ผักกาดดอง ปลาร้า	1.79	0.42	ปานกลาง
20. รับประทานอาหารทะเล เช่น กุ้ง หมึก หอย ปู	2.10	0.34	ปานกลาง
21. รับประทานอาหารผักและผลไม้	2.86	0.35	ดี
ภาพรวม	2.35	0.33	ดี

1.3 ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ระดับปานกลาง (38-49 คะแนน) คิดเป็นร้อยละ 75.20 รองลงมา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ใน อยู่ในระดับควรปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 12.53 แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง (n = 375)

ระดับพฤติกรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ดี (≥ 50 คะแนน)	5	1.34
ปานกลาง (38 - 49 คะแนน)	282	75.20
พอใช้ (32 - 37 คะแนน)	41	10.93
ควรปรับปรุง (< 32 คะแนน)	47	12.53

1.4 ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง คือ อายุ อาชีพ รายได้ และ การเจ็บป่วย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงดัง ตารางที่ 3



ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง (n = 375)

ปัจจัยส่วนบุคคล	χ^2	p-value
1. เพศ	5.815	.121
2. อายุ	22.484	.007*
3. สถานภาพสมรส	9.746	.136
4. ระดับการศึกษา	16.618	.055
5. อาชีพ	54.586	.000*
6. รายได้	66.206	.000*
7. จำนวนสมาชิกในครอบครัว	7.852	.049
8. การเจ็บป่วย	18.206	.000*

*p < 0.05

2. อภิปรายผลการวิจัย

2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากวิถีการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการใช้ชีวิตในวัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 59.20 มีอายุอยู่ในช่วง 40-59 ปี คิดเป็นร้อยละ 57.60 มีสถานภาพส่วนใหญ่ คือ สมรส คิดเป็นร้อยละ 53.33 มีระดับการศึกษาส่วนใหญ่ คือ ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 56.80 มีอาชีพส่วนใหญ่ คือ เกษตรกรรม คิดเป็นร้อยละ 34.40 มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 6,001 - 9,000 บาท มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวอยู่ในช่วง 1-5 คน คิดเป็นร้อยละ 63.20 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 57.60 และโรคประจำตัวส่วนใหญ่เป็นเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 18.93 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 75.20 อาจเพราะรับประทานอาหารตามความเคยชิน เลือกหาอาหารจากครัวเรือน และท้องตลาด โดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งสอดคล้องกับกุดติน ชุมแก้ว และชีพสุมน รังสยธร (2557) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามความเคยชิน ตามความสะดวก หรือตามบริโภคนิสัยของตนที่มีมาตั้งแต่เด็ก ซึ่งไม่ได้คำนึงถึงหลักโภชนาการอาหารมากนัก นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับสุระเดช ไชยตอกเกี้ย (2558) ที่พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการเหมาะสมปานกลาง เมื่อพิจารณาอายุของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.35, S.D. = 0.33$) แต่เมื่อพิจารณาอายุข้อยังพบว่า มีบางข้อที่ยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับควรปรับปรุง ได้แก่ การรับประทานน้ำอัดลม ($\bar{X} = 1.60, S.D. = 0.55$) ซึ่งสอดคล้องกับ Arunee Nakmongkol (2009) ที่พบว่า ช่วงอายุที่มีการดื่มน้ำอัดลม

มาก คือ ช่วงอายุ 15 ถึง 30 ปี โดยมีแนวโน้มที่จะเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับชัชวาลย์ เผ่าเพ็ง และคณะ (2560) ที่พบว่าผู้มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่เป็นผู้ดื่มเครื่องดื่มรสหวานต่อวันโดยเฉพาะในผู้ที่มีอายุระหว่าง 15-24 ปี และผู้ที่มีระดับเศรษฐกิจที่สูงขึ้นยังมีโอกาสเป็นผู้ดื่มเครื่องดื่มรสหวานต่อวันสูงขึ้น และสอดคล้องกับสุระเดช ไชยตอกเกี้ย (2558) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสมปฏิบัติบ่อยมาก คิดเป็นร้อยละ 15.81 บ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 19.21 และการรับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อ/วัน ($\bar{X} = 1.63, S.D. = 0.62$) ซึ่งขัดแย้งกับรายงานการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560 ที่กลับพบว่า กลุ่มอายุที่พบว่ามีรับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อ คือ กลุ่มวัยเด็ก 6-14 ปี และจะลดลงตามกลุ่มอายุที่เพิ่มขึ้นแต่กลับพบในรายงานฯ ว่ากลุ่มอายุ 25-59 ปี มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารว่าง สูงถึงร้อยละ 72.60 และผลการวิจัยยังขัดแย้งกับสุระเดช ไชยตอกเกี้ย (2558) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 14.85 และนาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 2.10 ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างยังมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ มากกว่ารับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ และยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการรับประทานชา กาแฟ ($\bar{X} = 1.40, S.D. = 0.55$) อาจเป็นเพราะการประกอบอาชีพของกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมทำไร่ ทำนา มื้อเช้าจึงเป็นการรับประทานอาหารรองท้อง และเพื่อความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ซึ่งสอดคล้องกับศุภณัฐ ลีฬหาวงศ์ (2557) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างดื่มชากาแฟเป็นประจำจะมีเวลาที่นิยมดื่มชาและกาแฟ เวลา 07.00 - 11.00 น. และส่วนใหญ่มีความถี่ในการดื่มชา และกาแฟน้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และมีสาเหตุสำคัญที่สุดในการดื่มชา และกาแฟเพื่อความสดชื่นตื่นตัว



2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร คือ อายุ อาชีพ รายได้ และการเจ็บป่วย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสุระเดช ไชยตอกเกี้ยว (2558) ที่พบว่า อายุ โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 41-60 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมดีกว่ากลุ่มอายุ 20-40 ปี เป็น 1.73 เท่า (95%CI 1.36 - 2.22) ระดับการศึกษา โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา/ปวช. มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมดีกว่ากลุ่มที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่าเป็น 0.71 เท่า (95%CI 0.53 - 0.95) อาชีพ โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพพ่อบ้าน/แม่บ้าน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมดีกว่ากลุ่มอาชีพที่แตกต่างเป็น 2.16 เท่า (95%CI 1.05 - 4.46) เป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ผลการศึกษายังขัดแย้งกับวรรณวิมล เมฆวิมล (2555) ที่พบว่า อายุ ไม่มีความสัมพันธ์พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ซึ่งการวิจัยนี้ศึกษากับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

การส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชนในพื้นที่ตำบลคลองพิไกร อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ควรคำนึงถึงอายุ อาชีพ รายได้ และการเจ็บป่วย เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อตรงตามความต้องการและเหมาะสมอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะในการทววิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนที่อาศัยพื้นที่ตำบลคลองพิไกร อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร
2. ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารระหว่างประชาชนที่อาศัยในเขตอำเภอเมืองกับพื้นที่ตำบลคลองพิไกร อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการมหาวิทยาลัยสู่ตำบล U2T มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ตำบลคลองพิไกร อำเภอพรานกระต่าย ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยตลอดจน กลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลในการดำเนินการวิจัยให้แล้วเสร็จ

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. กองสุขภาพศึกษา. (2558). การเรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารสำหรับวัยทำงาน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัทโอ-วิทย์ (ประเทศไทย) จำกัด.

กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). การสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของ ประชากร พ.ศ. 2560. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.

กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย. สำนักโภชนาการ. (2562). แผนปฏิบัติการด้านโภชนาการระดับชาติ 5 ปี พ.ศ. 2562-2566 ภายใต้ยุทธศาสตร์ที่ 3 อาหารศึกษา กรอบ ยุทธศาสตร์การจัดการด้านอาหารของประเทศไทย ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2561-2580). นนทบุรี: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

กฤติน ชุมแก้ว และชีพสมน รังสยาธ. (2557). ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. ว.เกษตรศาสตร์ (สังคม), 35(ม.ค.-เม.ย.): 16-29.

ชัชวาลย์ เผ่าเพ็ง และคณะ. (2560). ความแตกต่างของพฤติกรรม การบริโภคอาหารของประชากรไทย: ลักษณะประชากร เศรษฐกิจและสังคมและสถานสุขภาพส่งผลอย่างไร. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข, 11(ก.ค.-ก.ย.): 316-326.

ผกาภาส เชื้อประดิษฐ์. (2561). พฤติกรรมการบริโภคอาหาร จานด่วนของบุคคลวัยทำงานเขตจอมทอง จังหวัด กรุงเทพมหานคร. การศึกษาค้นคว้าอิสระ มหาวิทยาลัยสยาม.

พิชศาล พันธุ์วัฒนา. (2562). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ คนเมืองวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร. สำนักงานป้องกัน ควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น, 26(พ.ค.-ส.ค.): 93-103.

วรรณวิมล เมฆวิมล. (2555). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อ พฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุจังหวัด สมุทรสงคราม. วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ สอนสุนันทา กรุงเทพมหานคร.

วันทนี เกียรติสินยศ และคณะ. (2559). องค์ความรู้ด้านอาหาร และโภชนาการสำหรับทุกช่วงวัย. นนทบุรี: สำนักงาน อาหารและยา.

ศุภณัฐ ลิฟหวางค์. (2557). การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภค ผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มและกาแฟของผู้บริโภคในเขต ตำบลสะบารัง อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี. วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร.



- สมหวัง ซ้อนงาม และคณะ. (2556). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยเบาหวานที่มีผล HbA1C มากกว่า 7 ของอำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก. (ออนไลน์) สืบค้นกรกฎาคม 7, 2564, จากเว็บไซต์ http://61.19.22.109nkd//index.php?view=article&catid=44%3A%E0%B9%92%E0%B9%95%E0%B9%95%E0%B9%96-%25m-%E0%B9%90%E0%B9%97-%E0%B9%90%E0%B9%97-%25M-%25S&id=155%3A-hba1c-7-&format=pdf&option=com_content&Itemid=62.
- สุระเดช ไชยตอกเกี้ยว. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (IHPP).
- Arunee Nakmongkol. (2009). The study of consumer's attitudes and behaviors towards carbonate soft drinks. Master of business administration, Bangkok University.
- Contini, C., Boncinelli, F., Gerini, F., Scozzafava, G. and Casini, L. (2018). Investigating the role of personal and context-related factors in convenience foods consumption. *Appetitepp*, 126: 26-35.
- Wagner, M. G., Kim, Y. J. and Rhee, Y. (2017). Healthy and unhealthy dietary behaviors among adults: a cross-sectional study. *Korean J Health Educ Promot*, 34(5): 83-94.

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี