

โครงการวิจัยความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนภาคีเจริญ

โครงการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคของคนภาคีเจริญ เพื่อจัดทำข้อเสนอในการพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์สุขภาวะในเขตภาคีเจริญ ในประเด็นอาหารต่อไป กลุ่มตัวอย่างได้แก่ เด็กวัยเรียนที่มีอายุระหว่าง 6-14 ปี จำนวน 42 คน และประชาชนวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ จำนวน 406 คน ดำเนินการโดยอาจารย์สุวรรณา เชียงขุนทด คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม* ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนที่มีอายุระหว่าง 6-14 ปี

1.1 ข้อมูลทั่วไปของเด็กวัยเรียน พบว่าเด็กที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 47.6 ส่วนเด็กที่มีค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) พบร้อยละ 38.1 และเด็กที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ (อ้วน) พบร้อยละ 14.3 เด็กส่วนใหญ่ได้รับเงินค่าขนมไปโรงเรียนวันละ 10-50 บาท ร้อยละ 59.5 และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 88.1

1.2 พฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียน พบว่าเด็กส่วนใหญ่ได้รับประทานอาหารเข้าทุกวัน ร้อยละ 69.0 โดยร้อยละ 64.3 รับประทานแซนด์วิชหรือแฮมเบอร์เกอร์เป็นอาหารเช้า เป็นประจำ และ ร้อยละ 57.1 รับประทานขนมครก ปาท่องโก๋ หรือข้าวเหนียวหมูปิ้ง แทนข้าวในมื้อเช้าเป็นบางครั้ง นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมอีกหลายประการ ได้แก่ การดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน โดยผู้ที่ดื่มเป็นบางครั้ง ร้อยละ 50.0 ดื่มเป็นประจำ ร้อยละ 47.6 ขณะที่เด็กที่ไม่ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานเลยมีเพียงร้อยละ 2.4 เท่านั้น เช่นเดียวกับการรับประทานช็อกโกแลต ลูกอม ท็อฟฟี่ อยัม หมากฝรั่ง ส่วนใหญ่รับประทานเป็นบางครั้ง ร้อยละ 52.4 และผู้ที่ไม่รับประทานเลย มีเพียงร้อยละ 4.8 ส่วนอาหารทอด เช่น หมูทอด ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด พบว่าส่วนใหญ่รับประทานเป็นประจำ ร้อยละ 54.8 และผู้ที่ไม่รับประทานเลย มีเพียงร้อยละ 2.4 และยังพบว่าส่วนใหญ่ชอบรับประทานเนื้อหมูที่ติดมันหรือหนังไก่อีกด้วย โดยผู้ที่รับประทานเป็นบางครั้ง ร้อยละ 47.6 และไม่รับประทานเลย ร้อยละ 14.3 เช่นเดียวกับการบริโภคขนมที่กึ่งสำเร็จรูปแทนอาหาร 1 มื้อ พบว่าส่วนใหญ่รับประทานเป็นบางครั้ง ร้อยละ 64.3 และไม่รับประทานเลย ร้อยละ 11.9 นอกจากนี้การดื่มนมที่มีรสหวาน เช่น นมหวาน นมช็อกโกแลต นมเปรี้ยว พบว่าส่วนใหญ่ดื่มเป็นประจำ ร้อยละ 59.5 และไม่ดื่มเลย มีเพียงร้อยละ 2.4

2. พฤติกรรมการบริโภคของประชาชนในเขตภาคีเจริญ

2.1 ข้อมูลทั่วไป พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 71.9 อายุเฉลี่ย 52.3 ปี (SD 17.3) สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 66.7 การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 55.2 อาชีพแม่บ้าน/เกษียณ ร้อยละ 34.5 รองลงมา คือ รับจ้างทั่วไป ร้อยละ 20.0 และค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 19.7 ส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท ต่อเดือน ร้อยละ 62.1 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 47.0 ส่วนผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์ พบร้อยละ 41.9 และผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ ร้อยละ 11.1 และร้อยละ 50.7 ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนโรคประจำตัวที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 19.7 โรคเบาหวาน ร้อยละ 9.9 และโรคกระดูกและข้อ ร้อยละ 9.6 ส่วนการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ส่วนใหญ่ได้แก่วิทยุ/โทรทัศน์ ร้อยละ 55.7

2.2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 64.5 มีคะแนนความรู้ในระดับปานกลาง โดยข้อที่ตอบถูกมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ 1) พฤติกรรมการบริโภคในข้อใดเสี่ยงต่อภาวะโภชนาการเกิน

2) สารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายมากที่สุดคือข้อใด และ 3) อาหารในข้อใดมีสารอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่ (ตอบถูกร้อยละ 83.7, 77.8 และ ตามลำดับ)

2.3 เจตคติต่อการบริโภคอาหาร พบว่าส่วนใหญ่มีเจตคติในระดับปานกลาง ร้อยละ 63.3 โดยกลุ่มตัวอย่างมีเจตคติดีที่สุดในเรื่องการบริโภคอาหารหลากหลายชนิดช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ร้อยละ 32.5 รองลงมาคืออาหารประเภทแป้ง อย่าง รมควัน เป็นอาหารที่มีกลิ่นหอม ร้อยละ 20.0 การรับประทานอาหารไม่สมส่วนจะทำให้มีผลต่อสุขภาพในอนาคต ร้อยละ 20.0

2.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมที่ปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ การ ต้มเครื่องต้มชูกำลัง ร้อยละ 69.0 ต้มเครื่องต้มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 66.3 รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารเช้า เช่น แฮมเบอร์เกอร์ แซนด์วิช ร้อยละ 58.6 และชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซา แฮมเบอร์เกอร์ ร้อยละ 50.7 ทำงาน/เรียนจนลืมรับประทานอาหาร ร้อยละ 45.8 ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ เช่น แกงกะทิ ขนมหวานใส่น้ำกะทิ ร้อยละ 65.0 รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันหรืออาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ร้อยละ 63.3 และเติมน้ำตาล ร้อยละ 44.8 สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เคยปฏิบัติเลย ที่พบมากที่สุดคือรับประทานอาหารเช้าขณะเดินทางอยู่ในรถส่วนตัวหรือรถโดยสาร ร้อยละ 64.5 รองลงมาคือ ต้มชา/กาแฟ ร้อยละ 39.2 และการเติมน้ำปลา/น้ำตาลลงในอาหารที่รับประทาน ร้อยละ 29.6

2.5 อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่าประชาชนส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนอยู่ในระดับ น้อย ร้อยละ 56.7 โดย ข้อที่เห็นด้วยมากที่สุดคือ การมอบเครื่องต้มประเภทซูปเปอร์สเกด หรือรังนกเป็นการแสดงความกตัญญูหรือแสดงความรักความห่วงใยของผู้ให้ ร้อยละ 27.1 รองลงมาคือ การโฆษณาทางวิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์เรื่องการลดราคาทำให้ท่านตัดสินใจซื้อสินค้าจำนวนมากขึ้น ร้อยละ 26.8 การจัดโปรโมชั่นลดราคาและมีของแถมทำให้ตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดมากขึ้น ร้อยละ 24.4 ส่วนข้อที่ไม่เห็นด้วยมากที่สุดคือ ถ้าต้องการลดความอ้วนควรรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสำหรับลดความอ้วนจึงจะได้ผลดี ร้อยละ 66.0 รองมาคือ เมื่อดูโฆษณาท่านเชื่อว่าการดื่มผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักทำให้รูปร่างดี ร้อยละ 64.8 และการใช้ดารานักร้องมาโฆษณาช่วยให้อยากซื้อสินค้านั้นมาบริโภค ร้อยละ 59.9

4. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย พบว่าความรู้และเจตคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และ .001 ตามลำดับ ส่วนอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ขณะที่ตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ มีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การวิจัยนี้มีข้อเสนอแนะให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมความรู้ และเจตคติต่อการบริโภคอาหารของประชาชนในเขตภาคีเจริญให้มากยิ่งขึ้น รวมถึงหาทริคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของประชาชนให้เหมาะสมต่อภาวะสุขภาพและวิถีชีวิตต่อไป

* ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สสส. ภายใต้แผนงานโครง การวิจัยเพื่อพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะ : กรณีนำร่องเขตภาคีเจริญ กรุงเทพมหานคร โดยศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม