

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ในการนำเสนอผลการศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์เนื้อหาวิทยสารอาหารและสุขภาพ : ศึกษานิเทศสาร Health & Cuisine”นี้ ผู้วิจัยขอนำเสนอโดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาจากการสัมภาษณ์ผู้ผลิตวิทยสาร Health & Cuisine

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาวิทยสาร Health & Cuisine

ส่วนที่ 3 ผลการศึกษาจากการสัมภาษณ์ผู้อ่านวิทยสาร Health & Cuisine

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาจากการสัมภาษณ์ผู้ผลิตวิทยสาร Health & Cuisine

สำหรับข้อมูลในส่วนการศึกษานิตยสาร Health & Cuisine ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกบรรณาธิการบริหารนิตยสาร โดยเป็นการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของบรรณาธิการของนิตยสาร 2 ท่าน คือ

1. คุณภัทรพร อภิชาติ (สัมภาษณ์, 16 กันยายน 2548) ซึ่งเป็นบรรณาธิการบริหารนิตยสาร Health & Cuisine ตั้งแต่วันที่ 1 ฉบับที่ 12 เดือนมกราคม พ.ศ. 2545 ถึง ปีที่ 6 ฉบับที่ 68 เดือนกันยายน พ.ศ. 2549

2. คุณปาริชาติ คุ่มรักษา (สัมภาษณ์, 3 กันยายน 2550, [อีเมล], 4 พฤษภาคม 2552) ซึ่งเป็นบรรณาธิการบริหารนิตยสาร Health & Cuisine ตั้งแต่วันที่ 6 ฉบับที่ 69 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2549 ถึง ปัจจุบัน

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงนโยบายและแนวทางในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ ซึ่งจะเสนอตามประเด็นแนวคำถามต่าง ๆ ดังนี้

- ความเป็นมาและแนวคิดของนิตยสาร
- วัตถุประสงค์ของนิตยสาร
- รูปแบบของนิตยสาร
- แนวทางหรือแนวนโยบายในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ
- ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกและตัดสินใจในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ
- การให้ความสำคัญกับการนำเสนอประเภทเนื้อหาสุขภาพ
- การให้ความสำคัญกับรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาสุขภาพ

- นิตยสาร Health & Cuisine กับการดูแลสุขภาพ
- กลยุทธ์หรือปัจจัยที่ทำให้ นิตยสารประสบความสำเร็จ
- การประเมินและควบคุมคุณภาพของนิตยสาร
- แนวโน้มของนิตยสาร Health & Cuisine กับการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในอนาคต

ความเป็นมาและแนวคิดของนิตยสาร

จากการสัมภาษณ์บรรณาธิการบริหารทำให้ทราบว่า นิตยสาร Health & Cuisine ได้ถือกำเนิดตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2544 เป็นต้นมาโดยผู้ก่อตั้งและบรรณาธิการบริหารท่านแรกคือ คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ ผู้บริหารของบริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด ซึ่งในช่วงดังกล่าวมองเห็นคนกลุ่มหนึ่งที่ยังไม่ป่วย แต่ใส่ใจในเรื่องสุขภาพและการรับประทานอาหาร อีกทั้งมองว่าหากจะทำให้คนเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพได้นั้นจะมาจากการเปลี่ยนพฤติกรรมทางด้านการรับประทานอาหารก่อนเนื่องจากคนเราจะต้องรับประทานอาหารทุกวัน ประกอบกับเวลาดังกล่าวยังไม่มีนิตยสารอาหารและสุขภาพเชิงรูปแบบการดำเนินชีวิต (Living Style) ในท้องตลาด

Health & Cuisine จึงเป็นนิตยสารเล่มที่ 5 ของบริษัทฯ ที่ต่อยอดมาจากนิตยสารชีวิต ซึ่งเป็นนิตยสารเชิงสุขภาพเล่มแรกที่มีแนวทางชัดเจนในการเจาะจงมุ่งให้ข้อมูลด้านการบริโภคอาหาร ไรภยันตรายและการใช้ชีวิตเพื่อเยียวยาผู้ป่วย (มะเร็ง) ทั้งนี้ กำหนดให้นิตยสาร Health & Cuisine เป็นนิตยสารแนวคู่ขนานกับนิตยสารชีวิต คือ ชีวิตเป็นนิตยสารทวนกระแสส่วน Health & Cuisine เป็นนิตยสารตามกระแส

บรรณาธิการกล่าวถึงแนวคิดในการจัดนิตยสาร ว่าต้องการให้เรื่องการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่บุคคลทั่วไปสามารถเข้าใจได้โดยง่าย ใกล้ตัว และหันมาสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลครบ ทั้งกาย ใจ และการรับประทานอาหาร

กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้หญิงวัยทำงาน อายุ 25-40 ปี รายได้ปานกลางขึ้นไป ที่เริ่มหาความสมดุลของชีวิตในด้านการรับประทานอาหารและการดำเนินชีวิต ส่วนใหญ่จะมีความสนใจในเรื่องอาหารเป็นหลักก่อน แต่ไม่ได้เข้มข้นมากเหมือนนิตยสารอาหารเฉพาะ เนื่องจาก Health & Cuisine เป็นนิตยสารอาหารและสุขภาพแนวรูปแบบการใช้ชีวิตที่ไม่เน้นหนักไปด้านอาหารมากไปแต่กลุ่มผู้อ่านหลัก ๆ จะอายุประมาณ 30-35 ปี และในความเป็นจริงผู้อ่านจะมีหลายวัย อย่างเช่น ผู้อ่านที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษา ผู้สูงอายุ เป็นต้น

วัตถุประสงค์ของนิตยสาร

บรรณาธิการกล่าวถึงวัตถุประสงค์นิตยสาร Health & Cuisine ว่าต้องการเป็นผู้นำนิตยสารอาหารและสุขภาพ ที่มีสูตรอาหารเพื่อสุขภาพเสริมให้โดดเด่น เรื่องน่ารู้สำหรับผู้หญิง ความงาม รสนิยมในการใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์ มีสไตล์ สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง สร้างแรงบันดาลใจให้คนอยากปรุงอาหารรับประทานเอง ให้ความรู้ และสร้างกระแสการกินดีอยู่ดีในสังคมไทย (โภชนาการดี สุขภาพดี) เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน

รูปแบบของนิตยสาร

สำหรับรูปแบบนิตยสาร Health & Cuisine เป็นนิตยสารรายเดือน ซึ่งวางแผงทุกต้นเดือน มีราคาปก 90 บาท ปกพิมพ์ด้วยกระดาษอาร์ตการ์ดและเนื้อหาในเล่มพิมพ์ด้วยกระดาษอาร์ตมัน มีขนาดปัจจุบัน 23x27.5 เซนติเมตร หรือ 9x10.75 นิ้ว และมีสโลแกนบนหน้าปกปัจจุบันที่ได้ปรับเปลี่ยนตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2550 คือ “Inspiration for Healthy Living” ที่สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อ่านอยากลุกขึ้นมาปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ ลุกขึ้นมาดูแลสุขภาพตนเองทั้งด้านกาย ใจ และความงาม รวมทั้งลุกขึ้นมาใช้ชีวิตให้เป็นอย่างมีคุณภาพ ซึ่งได้เปลี่ยนจากสโลแกนเดิมคือ “Making your life healthier, easier and happier” ที่ได้บอกว่าทำอย่างไรให้ชีวิตของคุณเป็นเรื่องง่าย มีความสุข สุขภาพดีมากขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

แนวทางหรือแนวนโยบายในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

บรรณาธิการมีนโยบายในการให้ข้อมูลด้านอาหารเพื่อสุขภาพและหลักปฏิบัติในการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ โดยมีเนื้อหาที่เชื่อถือได้ ทันสมัย อ่านง่าย ใกล้เคียง ปฏิบัติตามได้ มีมุมมองที่หลากหลายจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ผู้อ่านมีความรู้รอบและรู้ทันโรคภัยไข้เจ็บ สามารถนำไปดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวได้ โดยเน้นข้อมูลด้านสุขภาพที่เป็นความรู้เชิงของการนำไปปฏิบัติต่อได้ หรือแม้แต่สูตรอาหารจะเน้นการปรุงอาหารที่ไม่ยุ่งยาก เพื่อสุขภาพหรือค่อนข้างดีต่อสุขภาพ ทั้งหมดเพื่อตอบสนองวิถีชีวิตของคนสมัยใหม่ที่ต้องการความเร่งรีบและไม่ยุ่งยาก

นอกจากนี้ บรรณาธิการมองแนวคิดและจุดเริ่มต้นของคำว่า “สุขภาพ” ในมุมมองผู้ผลิตนิตยสารว่า การที่จะดูแลสุขภาพอย่างเริ่มต้นได้ง่ายที่สุด คือ อาหาร (You are what you eat)

โดยหากผู้อ่านไม่มีเวลาไปออกกำลังกาย แต่อย่างน้อยที่สุดถ้าใส่ใจในการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพก็จะช่วยป้องกันและเยียวยาโรคภัยไข้เจ็บได้ โดยนอกจากการคัดเลือกวัตถุดิบที่ดีต่อสุขภาพแล้ว ผู้ผลิตยังบอกคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละจาน เพื่อให้ผู้อ่านเลือกเมนูต่าง ๆ มาจัดอาหาร 3 มื้อหรือจัดสำรับได้อย่างเหมาะสม และกำหนดปริมาณการรับประทานที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง

ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกและตัดสินใจในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

บรรณาธิการกล่าวว่า จะพิจารณาการเลือกและตัดสินใจในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพตามกระแสสุขภาพในสังคมเป็นหลัก ซึ่งอาจจะไม่เป็นกระแสทันเหตุการณ์ปัจจุบันเท่าไรนัก เนื่องจากเป็นนิตยสารรายเดือน เนื้อหาที่นำเสนอจึงเป็นตามกระแสที่เป็นอยู่ตามฤดูกาล เทศกาล และกระแสหลักกว้าง ๆ โดยรวม เช่น เทศกาลวันแม่ วันวาเลนไทน์ เป็นต้น ทางกองบรรณาธิการจะประชุมกันว่าตอนนี้มีอะไรที่น่าสนใจ ซึ่งในฐานะที่เป็นสื่อมวลชนจะบอกข้อมูลสุขภาพที่ทันสมัย และนำผู้อ่านให้ทราบว่าขณะนี้โรคภัยไข้เจ็บอะไร มีอะไรที่ควรรู้และควรระวัง เพื่อป้องกันตนเองในเบื้องต้น ยกตัวอย่างเช่น การนำเสนอเนื้อหาที่พิจารณาจากฤดูกาล โดยเห็นว่าเวลาที่คนจะเป็นโรคหวัดกันมากในช่วงรอยต่อของฤดูฝนกับฤดูหนาว จะนำเสนอเนื้อหาให้ผู้อ่านรับประทานอาหารเช้าเมนูแกงส้มดอกแคที่มีสรรพคุณในการป้องกันไข้ หรือนำเสนอเนื้อหาที่พิจารณาจากกระแสสังคมปัจจุบันที่พบว่าคนในสังคมจะมีพฤติกรรมดื่มกาแฟกันมากจะทำเป็นโรคข้อเสื่อมจะมีการนำเสนอเนื้อหาให้ผู้อ่านทราบเกี่ยวกับอาการที่เกิดโรคหรือวิธีการออกกำลังกายบริหารที่สามารถปฏิบัติตามได้เองอย่างง่าย ๆ เหมือนกับเวลาอยู่ที่บ้านหรืออยู่ที่ไหนก็ได้ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคดังกล่าวขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น นาน ๆ สักทีหนึ่งจะมีการนำเสนอเรื่องพิเศษบ้าง อย่างเช่น การนำเสนอโรคภัยไข้เจ็บแปลกใหม่ ซึ่งจะเน้นการสัมภาษณ์แพทย์หรือนักโภชนาการ หรือว่าเชิญแพทย์มาเขียน

ปัจจัยสำคัญรองลงมา จะพิจารณาจากประเด็นที่ผู้อ่านถามและจดหมายจากผู้อ่านที่เขียนถามมาว่าต้องการรู้หรือมีความสนใจเรื่องอะไร ก็มีผลสำคัญในการนำเสนอเนื้อหาในนิตยสารรองลงมา กองบรรณาธิการจะนำเรื่องเข้าที่ประชุมกันและพิจารณาเลือกเรื่องที่ผู้อ่านสนใจ โดยจะทำตามใจผู้อ่าน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสมาชิกที่อ่านมานาน นอกจากจะตอบเรื่องที่ผู้อ่านสนใจแล้วยังให้ความรู้ในมุมกว้างกับผู้อ่านคนอื่น ๆ ด้วย นอกจากนี้สำหรับภาครัฐนั้นไม่มีผลต่อการคัดเลือกและตัดสินใจในการนำเสนอเนื้อหาในนิตยสาร ด้วยเหตุที่บรรณาธิการมองว่านิตยสาร Health & Cuisine นั้นได้นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพอยู่แล้ว

การให้ความสำคัญกับการนำเสนอประเภทเนื้อหาด้านสุขภาพ

บรรณาธิการแต่ละท่านได้ให้ความสำคัญในการกำหนดปริมาณสัดส่วนการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพที่แตกต่างกัน โดยจากบรรณาธิการท่านแรกจะให้ความสำคัญในการนำเสนอเนื้อหาด้านอาหาร (Food) มากที่สุดในสัดส่วน ประมาณ 40% และสุขภาพทั่วไป (Health) การออกกำลังกาย (Exercise) และความงามเพื่อสุขภาพ (Beauty) แบบถ่วงดุลกัน รวมสัดส่วนประมาณ 60% ของเนื้อหาทั้งหมด

แต่สำหรับบรรณาธิการท่านปัจจุบัน ได้ให้ความสำคัญในการนำเสนอเนื้อหาด้านอาหาร (Food) มากที่สุด ซึ่งมีสัดส่วนประมาณ 50% สุขภาพทั่วไปและความงามเพื่อสุขภาพ (Health, Beauty, Exercise) ประมาณ 30% และการดำเนินชีวิต (Living) รวมถึงเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ ประมาณ 20% ของเนื้อหาทั้งหมด โดยมองว่าในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลไม่ได้มีแค่การรับประทานอาหารและการอยู่อาศัย แต่ยังมีควมรื่นรมย์ในชีวิตที่ทำให้ครบขึ้น นอกจากนี้จะมีเนื้อหาที่เกี่ยวกับการท่องเที่ยว หรืองานอดิเรกที่ทำเวลาว่างเพิ่มขึ้นมาในช่วงหลัง

สำหรับการนำเสนอภาพในนิตยสาร ผู้ผลิตมีนโยบายในการนำเสนอภาพ 60% และเนื้อหาที่เป็นเนื้อเรื่อง 40% ของเนื้อหาทั้งหมด เนื่องจากเป็นนิตยสารอาหารในยุคที่รูปแบบการดำเนินชีวิตของคนเปลี่ยนไป ผู้หญิงส่วนใหญ่ต้องทำงานนอกบ้าน มีเวลาปรุงอาหารน้อยลง รูปภาพอาหารที่สวยงามน่ารับประทานจะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อ่านคิดอยากปรุงอาหาร ประกอบกับสูตรที่มีส่วนผสมไม่มาก ขั้นตอนน้อย ทำง่าย เร็ว สอดคล้องกับวิถีชีวิตปัจจุบัน เช่นเดียวกับในส่วนของคุณภาพ จะย่อยเนื้อหาเชิงสุขภาพให้อ่านเข้าใจง่าย มีภาพประกอบสวยงาม ทำให้เกิดความรู้สึกที่รื่นรมย์ที่จะหยิบขึ้นมาอ่าน เพราะไม่ว่าจะยุคกี่สมัย พฤติกรรมหนึ่งของผู้บริโภคที่ไม่เคยเปลี่ยนไป คือ การอ่านนิตยสารเพื่อความเพลิดเพลินและเป็นเพื่อนยามว่าง

ส่วนในด้านการนำเสนอโฆษณาไม่ได้มีการควบคุมปริมาณการนำเสนอ แต่จะนำเสนอปริมาณโฆษณามากน้อยต่างกันตามแต่ละฉบับ หากนิตยสารฉบับดังกล่าวมีโฆษณามากนิตยสารจะหนาขึ้น ซึ่งโฆษณาไม่ได้มีผลต่อการลดการนำเสนอเนื้อหาอื่น ๆ และโดยเฉลี่ยโฆษณาจะคิดเป็นสัดส่วนประมาณ 30% ของเล่มนิตยสาร ส่วนหลักการเลือกโฆษณาจะมีฝ่ายขายโฆษณาเป็นผู้ดูแลและมีหลักเกณฑ์ในการเลือกโฆษณาจะต้องไม่ขัดกับภาพลักษณ์หรือรูปแบบของนิตยสาร อย่างเช่น จะไม่มีการนำเสนอโฆษณาประเภทเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ ผงชูรส บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นต้น ในด้านสินค้าที่ลงโฆษณานั้นจะมีคุณภาพดีหรือเชื่อถือได้หรือไม่จะสามารถพิจารณาได้แค่ว่าสินค้านั้น ๆ จะต้องผ่านการอนุมัติจากองค์การอาหารและยามาแล้วเท่านั้น เพื่อเป็นการดูแลแทนผู้บริโภค แต่ผู้ผลิตนิตยสารไม่ได้เป็นถึงกับหน่วยงานของการตรวจสอบสินค้า

การให้ความสำคัญกับรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

สำหรับรูปแบบบทความในนิตยสาร จะเขียนโดยคอลัมนิสต์ที่เป็นแพทย์ นักโภชนาการ นักกำหนดอาหาร หรือเขียนโดยกองบรรณาธิการที่มาจากการไปสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ หรือจากการค้นคว้าข้อมูล ส่วนในด้านสูตรอาหารจะมีหัวหน้าฝ่ายอาหารทำหน้าที่คัดสูตร หาสูตร ทดลองสูตรอาหารก่อนการนำเสนอเนื้อหา โดยพยายามเป็นสูตรอาหารที่สามารถปรุงอาหารได้ง่ายไม่ยุ่งยาก นอกจากนี้ การนำเสนอข้อมูลและศัพท์ทางการแพทย์ที่อาจจะทำให้ผู้อ่านรู้สึกว่ายากหรือน่าเบื่อ บรรณาธิการเห็นว่าจำเป็นต้องนำเสนอให้เข้าใจง่าย กระชับ ชัดเจน ตรงประเด็น โดยมีการใช้ตาราง ชาร์ต และกราฟฟิกเข้ามาช่วยจัดระเบียบให้ง่ายขึ้น

ในด้านการนำเสนอปกและภาพอาหาร จะนำเสนอภาพปกตอบรับกับกรอบความคิด (Concept) ของนิตยสาร คือ เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ดูอร่อย ปรุงง่าย นำรับประทาน รวมถึงการนำเสนอภาพต่าง ๆ ของนิตยสารจะนำเสนอภาพต่าง ๆ ที่เน้นให้ชวนมอง ดูแล้วรื่นรมย์และนำรับประทาน สร้างแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างสุขภาพดี รวมถึงจะหลีกเลี่ยงการนำเสนอภาพที่ดูสกปรก อันตราย หรือสิ่งที่ไม่ควรอยู่คู่กับอาหารการกิน

นิตยสาร Health & Cuisine กับการดูแลสุขภาพ

Health & Cuisine เป็นนิตยสารที่ช่วยปรับปรุงข้อมูลข่าวสารสุขภาพให้ทันสมัยแก่ผู้อ่าน โดยข้อมูลส่วนใหญ่เน้นการดูแลและป้องกันสุขภาพตนเองและครอบครัวในเบื้องต้นก่อนการเจ็บไข้ได้ป่วย ด้วยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและครบ 5 หมู่ รวมถึงใช้ชีวิตที่มีความรื่นรมย์อย่างสมดุลทั้งกายและใจให้ครบด้านเพื่อทำให้มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืนและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

นิตยสารจะเน้นการดูแลสุขภาพที่สามารถให้ผู้อ่านปฏิบัติตามได้ง่ายใกล้ตัว เหมาะกับผู้อ่านแต่ละบุคคล ดังเช่นตามที่ได้วิเคราะห์ว่าผู้อ่านแล้วว่าเป็นคนที่มีหลายบทบาท คือ เป็นทั้งแม่บ้าน คนทำงาน และบางคนมีบุตร ดังนั้นการแบ่งเวลาของผู้อ่านจึงสำคัญ ซึ่งส่วนใหญ่นั้นจะไปไม่ถึงสถานที่ออกกำลังกายเนื่องจากไม่มีเวลาเพียงพอ จึงออกกำลังกายโดยแค่ขยับตัว ลูกขึ้นยืน เดินไปมา หรือว่าแกว่งแขนที่บ้านหรือที่ทำงานแทน ซึ่งไม่ต้องไปหาเครื่องมือให้ยุ่งยาก ไม่ต้องเสียเวลาไปกับชีวิตที่ไม่ค่อยมีเวลาอยู่ ยกตัวอย่างเช่น การเดินขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟท์เพื่อลดความอ้วน หรือการเอาลูกบอลมาบีบขยับ ๆ ช่วยคลายเครียดในที่ทำงาน หรือการทำงานบ้านแทน

การออกกำลังกายโดยต้องจัดโปรแกรมให้ดี หรือการนำธรรมชาติที่อ่านไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันหากไม่สามารถไปปฏิบัติธรรมตามสถานที่ต่าง ๆ ได้

ในด้านการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารนั้น บรรณาธิการกล่าวว่า จะเน้นการนำเสนออาหารเพื่อสุขภาพ อร่อย ปรุงง่าย ไม่ยุ่งยาก ทุกสูตรผ่านการทดลองแล้ว โดยเมนูอาหารที่นำเสนอจะมีความเด่นในเรื่องการเสริมเมนูอาหารสุขภาพหรือค่อนข้างดีต่อสุขภาพ บางเมนูอาหารสุขภาพที่ผู้ผลิตนิตยสารคิดขึ้นแบบที่ไม่มีหมู ไม่มีเนื้อ มีแต่ปลาหรือกุ้ง หากมีเมนูอาหารดังกล่าวมากเกินไปก็อาจทำให้ผู้อ่านรู้สึกเบื่อ จึงอาจจะมีบางเมนูอาหารนอกกรอบบ้าง เช่น ขนมหวาน เค้ก เป็นต้น ซึ่งทางผู้ผลิตไม่ได้บอกว่ารับประทานไม่ได้ แต่อย่ารับประทานบางอย่างมากเกินไป เนื่องจากมองว่าคนเราไม่ได้ตัดขาดจากโลกภายนอก แต่ในขณะเดียวกันจะขึ้นอยู่กับความรู้จักรักษาสมดุลของแต่ละบุคคล โดยต้องพิจารณาว่ารับประทานมากแค่ไหน และจะมีผลอย่างไรต่อสุขภาพทำให้ไม่ต้องรับประทานมากเกินไป เพราะฉะนั้นเมนูอาหารจึงประกอบด้วยเมนูอาหารทั้งในเชิงสุขภาพและเชิงนอกกรอบ แต่ต้องเป็นเมนูอาหารที่สามารถนำไปปรุงอาหารตามได้โดยง่ายและไม่ยุ่งยากเกินไป แต่หากวันไหนผู้อ่านเคร่งสุขภาพมากจะมีเมนูอาหารในคอลัมน์ชื่อ Health Cuisine ที่เกี่ยวกับสุขภาพทั้งหมด และมีคอลัมน์มังสวิรัตเชิงแมคโครไบโอติกที่จะใช้ถั่วเป็นส่วนประกอบอาหารแทนเนื้อสัตว์ ดังนั้น จะมีประมาณ 2 คอลัมน์ที่ค่อนข้างจะเกี่ยวกับเมนูอาหารเพื่อสุขภาพแบบเข้มข้น และเมนูอาหารอื่น ๆ ก็จะลดหลั่นลงมา

ยิ่งไปกว่านั้น จะมีคอลัมน์ Nutrition Therapy ซึ่งมีนักกำหนดอาหารเป็นคอลัมนิสต์ประจำคอลัมน์ ซึ่งนักกำหนดอาหารไม่มีความแตกต่างจากนักโภชนาการแต่เป็นเพียงการให้เครดิตที่แตกต่างกันของคอลัมนิสต์ สำหรับคอลัมน์ดังกล่าวจะกล่าวถึงเนื้อหาที่ให้ความรู้เรื่องอาหารด้านโรคภัยไข้เจ็บอย่างถูกหลักโภชนาการ ยกตัวอย่างเช่น อาจารย์ซึ่งเป็นนักกำหนดอาหารจะบอกเกี่ยวกับอาหารแก้โรคไมเกรน ทำให้ทราบว่าควรหรือไม่ควรรับประทานอาหารอะไรที่จะช่วยลดหรือเร่งให้เกิดโรสดังกล่าวมากขึ้น

ปัจจุบันคอลัมน์ดังกล่าวได้ยกเลิกไปแล้ว และได้ปรับเปลี่ยนเป็นคอลัมน์ Healthy Quiz โดยใช้หลักการเดียวกันเพียงแต่เปลี่ยนรูปแบบการนำเสนอเป็นแบบทดสอบ ให้ผู้อ่านตรวจเช็คสุขภาพจากพฤติกรรมบริโภคอาหารและการใช้ชีวิตได้ด้วยตนเอง จากนั้นจะบอกหมวดอาหารที่ควรรับประทานเพื่อป้องกันโรคนั้น ๆ

คอลัมน์ประเภทอาหารลดความอ้วนหรือโภชนาการลดความอ้วน เป็นคอลัมน์หนึ่งที่มีความสำคัญในนิตยสาร เพราะตอบรับกับกรอบความคิด (Concept) ของนิตยสารที่ต้องการนำเสนอเรื่องสุขภาพและอาหาร ผู้อ่านส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงที่มีปัญหาเรื่องรูปร่าง ประกอบกับมีความสนใจ

เรื่องอาหาร ช่างกิน ช่างชิม จึงต้องมีคอลัมน์ดังกล่าวไว้เพื่อให้ดูแลรูปร่างและสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย โดยไม่สนับสนุนการใช้ยาลดความอ้วนซึ่งเป็นอันตราย

ส่วนในด้านการดูแลสุขภาพ จะมีคอลัมน์โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ที่มีความสำคัญ เพื่อให้ผู้อ่านดูแลตนเองและคนในครอบครัวได้ ส่วนใหญ่เป็นโรคภัยไข้เจ็บใกล้ตัวที่ป้องกันได้ง่าย ๆ หรือโรคภัยไข้เจ็บที่คนไทยเป็นกันมาก โดยบางโรคมาจากพฤติกรรมรับประทานอาหาร เช่น โรคเบาหวาน โรคเกี่ยวกับหลอดเลือด เป็นต้น โดยหากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้จะทำให้ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ผลิตมองสุขภาพเป็นเรื่องขององค์รวม คือ ทั้งทางกายและใจ โดยผู้ผลิตพบว่าหลาย ๆ ศาสตร์ที่ดูแลเรื่องกายต้องมีเรื่องจิตใจควบคู่ไปด้วย จึงเริ่มปรับเปลี่ยนเพิ่มเติมคอลัมน์ที่เกี่ยวกับจิตใจเข้ามาเพื่อให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์อย่างครบถ้วน

นอกจากการกล่าวถึงการดูแลสุขภาพในนิตยสาร Health & Cuisine แล้วนั้น จะมีคอลัมน์ที่มีความสำคัญอีกคอลัมน์หนึ่งในนิตยสาร คือ คอลัมน์แนะนำร้านอาหาร ด้วยเหตุที่ผู้ผลิตได้กล่าวไว้ว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคลเปลี่ยนไป ผู้อ่านบางคนไม่มีเวลาปรุงอาหาร หรือมีโอกาสพิเศษต้องการออกไปรับประทานอาหารอร่อยนอกบ้าน ร้านอาหารแนะนำจึงเป็นสิ่งที่ช่วยเป็นคู่มือเพื่อให้ชีวิตผู้อ่านง่ายขึ้น เนื่องจากผู้ผลิตไปชิมมาให้แล้ว ทำให้ผู้อ่านทราบที่ตั้ง ราคา และเมนูอาหารที่ควรสั่งในร้านแนะนำดังกล่าวโดยไม่ต้องเสียเวลากับการลองผิดลองถูก

การประเมินและควบคุมคุณภาพ

บรรณาธิการกล่าวว่าการนำเสนอเนื้อหาทางด้านสุขภาพในนิตยสารจะเขียนจากคอลัมน์นิสต์ที่เป็นแพทย์ ซึ่งทางกองบรรณาธิการจะมีการคุยถึงประเด็นอะไรหรือบางครั้งแพทย์จะนำเสนอมาว่าขณะนี้ มีเรื่องใด และมาหารือกันว่า มีอะไรที่น่าสนใจ หรือเขียนจากนักโภชนาการ และนักกำหนดอาหารโดยเนื้อหาที่นำเสนอจะต้องเข้าใจง่ายตามที่ผู้อ่านทั่วไปอ่านได้ ยิ่งไปกว่านั้น สำหรับเรื่องที่กองบรรณาธิการเขียนเองจะคิดประเด็นและไปสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้รู้ หรือบุคคลที่ทำเรื่องนั้นจริง อีกทั้งมีการนำเอาข้อมูลจากหน่วยงานหรือจากรัฐที่เป็นต้นกำเนิดความคิดหรือนำเอาทฤษฎีที่เขาเชื่อถือทั่วโลกมาแปล โดยจะเน้นการให้ความรู้อย่างถูกต้องและเชื่อถือได้และให้ผู้อ่านนำไปใช้ได้จริง

นอกจากนี้ ผู้ผลิตนิตยสารจะใช้วิธีทดลองและพิสูจน์ด้วยตนเอง โดยต้องทดลองทำจนมั่นใจ อย่างเช่น การทำสูตรน้ำมันมะพร้าว นั้น จะมีการไปนั่งต้มน้ำมันมะพร้าวและกรองออกมาดูว่าหากทำตามวิธีที่ข้อมูลบอกแล้วสามารถนำไปใช้ได้จริงหรือไม่ หรือการทำดีท็อกซ์จะมี

การทดลองโดยผู้เขียนจะต้องไปตีมน้ำว่าเป็นอย่างไร ทำดีทอกซ์แล้วรู้สึกอย่างไร ได้ผลจริงหรือไม่ ระหว่างที่ทำดีทอกซ์จะมีอาการอย่างไรเพิ่มเติม หรือในส่วนของอาหารจะใช้หลักการไปทดลองปรุงอาหารจริง ๆ โดยมีหัวหน้าฝ่ายอาหารทำการคัดสูตร หาสูตร ทดลองสูตรอาหาร หรือด้านจิตใจเกี่ยวกับการบริหารสมอง ผู้เขียนก็จะมีทดลองการบริหารสมองก่อนว่าเป็นตามจริงหรือไม่ หรือในส่วนของเรื่องการดำเนินชีวิต (Living) ที่มีการสอนทำงานประดิษฐ์หรืองานฝีมือจะลองทำดูว่าใช้ได้จริงหรือไม่ ไม่ได้มีการสร้างภาพขึ้นมา

จากข้อมูลดังกล่าวจึงเป็นสิ่งที่ทำให้เห็นว่าเนื้อหาที่น่าสนใจในนิตยสารเป็นสิ่งที่น่าเชื่อถือได้ ไม่เอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง เนื้อหาไม่หนักเกินไปที่จะอ่าน และเน้นเนื้อหาที่ให้อ่านสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

กลยุทธ์หรือปัจจัยที่ทำให้นิตยสารประสบความสำเร็จ

กลยุทธ์หรือปัจจัยที่ทำให้นิตยสาร Health & Cuisine ประสบความสำเร็จ บรรณาธิการเห็นว่ามาจากการที่เป็นนิตยสารที่มีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันของผู้อ่าน การสื่อสารระหว่างผู้ผลิตกับผู้อ่านที่เน้นความเป็นเพื่อน เป็นคู่มือที่จะช่วยให้ชีวิตง่ายขึ้นและมีความสุข เนื้อหาสามารถตอบโจทย์ได้ตรงใจผู้อ่าน และมีการนำเสนอด้วยภาพสวยงาม ข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

แนวโน้มของนิตยสาร Health & Cuisine กับการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในอนาคต

นิตยสาร Health & Cuisine ในอนาคตบรรณาธิการจะมีการนำเสนอเนื้อหาเรื่องใกล้ตัวผู้อ่านที่ทันสมัยและน่ารู้ยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องของด้านสุขภาพพยายามให้เกิดการปฏิบัติมากขึ้น โดยไม่ได้เป็นเพียงแค่รู้อย่างเดียว แต่ยึดหลักที่ว่าใกล้ตัวผู้อ่านมากที่สุด และนำไปปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เนื้อหา นิตยสาร Health & Cuisine

ผลการวิเคราะห์เนื้อหา นิตยสาร Health & Cuisine เพื่อศึกษาถึงประเภท รูปแบบ และบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ ตั้งแต่ฉบับปีที่ 1 ฉบับที่ 1 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2544 ถึง ฉบับปีที่ 6 ฉบับที่ 72 เดือนมกราคม พ.ศ. 2550 โดยเลือกศึกษานิตยสารฉบับเว้นฉบับ ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่จะนำไปใช้ในการศึกษาทั้งสิ้น 36 ฉบับ ซึ่งจะนำเสนอตามประเด็นดังต่อไปนี้

1. ประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ เป็นการวัดปริมาณเนื้อหา (จำนวนหน้า) ของประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ 10 ประเภท คือ อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย สุขภาพความงาม โรคภัยไข้เจ็บ การพัฒนาจิตใจ การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ ยา สมุนไพร และการดูแลตนเองทั่วไป ซึ่งสามารถนำเสนอได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1

แสดงจำนวน (ร้อยละ) ปริมาณเนื้อที่ของประเภทการนำเสนอ
เนื้อหาด้านสุขภาพ รวมฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6

ปีที่	ฉบับที่	ประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ									
		อาหารและโภชนาการ	การดูแลตนเองทั่วไป	การพัฒนาจิตใจ	การออกกำลังกาย	โรคภัยไข้เจ็บ	สุขภาพความงาม	การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น	การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ	สมุนไพร	ยา
1	1	31.08	6.83	2.00	9.00	2.75	2.25	3.83	2.08	0.67	0.25
1	3	33.17	5.42	6.02	5.50	2.42	4.50	3.42	0.00	1.42	0.00
1	5	28.84	10.42	3.00	9.25	0.25	8.00	0.00	9.67	2.33	0.00
1	7	27.91	12.16	4.33	6.00	1.42	5.50	10.49	2.00	0.75	0.08
1	9	32.17	8.33	4.00	7.67	4.42	2.50	3.00	2.00	0.83	0.00
1	11	18.50	1.17	12.50	12.66	2.93	2.00	7.00	2.00	1.00	0.00
2	13	29.57	13.49	1.00	5.17	6.99	6.00	6.00	4.00	0.00	0.00
2	15	20.00	16.41	4.00	7.00	3.00	4.50	7.25	0.00	0.00	0.50
2	17	29.25	7.83	9.00	8.16	4.67	2.67	3.50	5.67	2.00	0.17
2	19	24.66	17.66	3.00	8.00	3.33	0.00	6.00	5.33	0.33	0.00
2	21	22.75	11.67	2.33	8.00	7.25	5.00	8.00	2.00	0.00	0.00
2	23	25.58	3.99	15.00	3.91	4.17	3.50	4.33	2.00	0.33	0.00
3	25	23.41	9.99	5.50	4.50	2.17	2.00	5.00	6.67	0.00	0.00
3	27	14.58	8.92	2.50	2.00	9.33	6.25	5.00	4.00	0.00	0.00
3	29	25.50	5.16	7.00	9.17	10.00	2.00	5.50	0.00	5.00	0.67
3	31	25.08	9.48	6.00	6.00	0.33	2.00	4.58	0.00	0.00	0.00
3	33	27.92	2.67	5.33	6.49	6.42	7.00	2.00	10.00	0.00	0.33
3	35	19.42	2.50	11.67	7.33	1.75	4.00	5.00	5.00	0.00	0.00
4	37	16.75	7.00	3.33	7.50	1.24	7.00	1.00	7.00	0.00	0.00
4	39	24.50	11.92	4.00	6.42	3.67	3.49	4.00	0.00	0.33	0.00
4	41	21.33	5.25	10.33	8.00	0.17	2.67	1.00	2.00	9.67	0.00
4	43	29.00	11.39	3.00	8.00	7.00	3.00	5.33	2.00	0.00	0.00
4	45	43.33	7.33	2.00	6.50	8.33	6.50	4.00	2.00	0.00	0.00
4	47	17.33	3.33	17.00	2.00	7.33	9.00	0.00	1.25	0.00	0.00
5	49	24.08	3.00	8.00	6.00	5.75	7.50	4.00	2.00	7.00	0.25
5	51	27.08	3.50	6.00	7.50	7.00	7.25	0.00	2.00	0.00	0.00
5	53	23.41	3.00	4.00	6.50	9.00	4.00	0.00	2.00	0.00	0.00
5	55	22.83	7.00	6.00	6.00	10.67	9.00	6.00	0.33	0.00	0.00
5	57	35.83	10.25	6.00	6.08	2.50	6.00	2.00	8.00	0.00	0.00
5	59	20.00	6.33	14.67	2.50	8.67	4.75	0.00	1.00	0.00	0.25
6	61	17.08	6.25	6.42	5.17	1.58	3.25	1.33	0.00	0.00	1.00
6	63	22.67	3.25	6.08	5.00	3.17	4.17	0.58	0.00	4.00	0.00
6	65	28.00	1.50	8.08	3.00	4.00	0.58	0.00	18.83	0.00	0.17
6	67	17.25	4.17	4.58	3.08	6.17	1.75	0.50	2.00	0.00	0.00
6	69	34.16	8.83	4.00	3.00	2.75	3.58	1.67	1.00	0.00	0.00
6	71	18.50	2.00	10.92	3.33	4.75	0.92	0.00	0.00	0.00	0.25
รวม (หน้า)		902.55	259.42	228.61	221.40	167.33	154.08	121.32	113.82	35.66	3.92
ร้อยละ(%)		40.87%	11.75%	10.35%	10.03%	7.58%	6.98%	5.49%	5.15%	1.62%	0.18%

จากตารางที่ 4.1 แสดงให้เห็นอันดับของประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพรวม ฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6 ตามลำดับได้ ดังนี้

อันดับ 1 อาหารและโภชนาการ มีปริมาณเนื้อที่ 902.55 หน้า หรือคิดเป็นร้อยละ 40.87 ของประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

อันดับ 2 การดูแลตนเองทั่วไป มีปริมาณเนื้อที่ 259.42 หน้า หรือคิดเป็นร้อยละ 11.75 ของประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

อันดับ 3 การพัฒนาจิตใจ มีปริมาณเนื้อที่ 228.61 หน้า หรือคิดเป็นร้อยละ 10.35 ของประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

อันดับ 4 การออกกำลังกาย มีปริมาณเนื้อที่ 221.40 หน้า หรือคิดเป็นร้อยละ 10.03 ของประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

อันดับ 5 โรคภัยไข้เจ็บ มีปริมาณเนื้อที่ 167.33 หน้า หรือคิดเป็นร้อยละ 7.58 ของประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

อันดับ 6 สุขภาพความงาม มีปริมาณเนื้อที่ 154.08 หน้า หรือคิดเป็นร้อยละ 6.98 ของประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

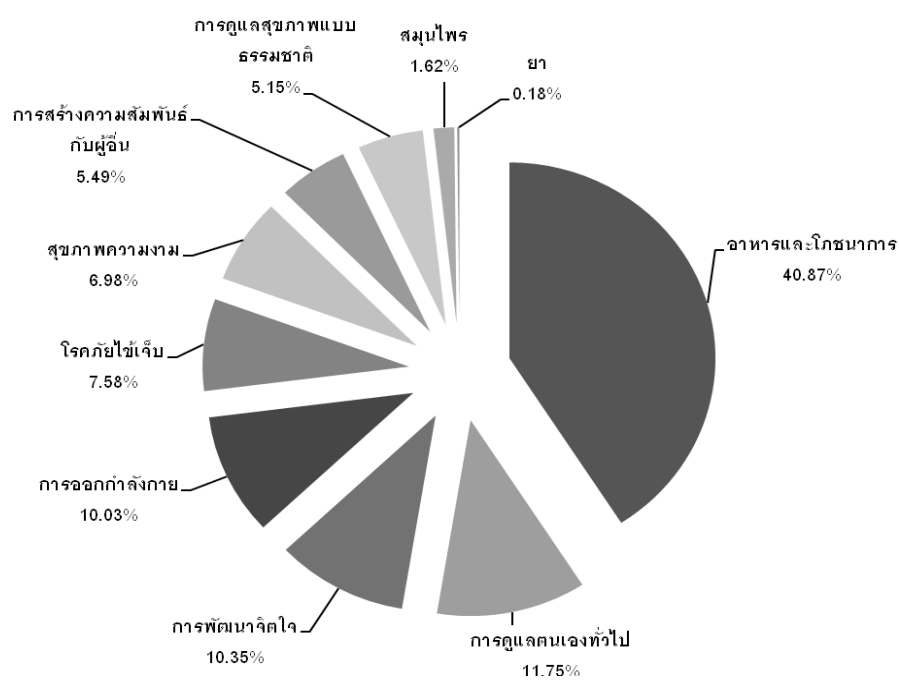
อันดับ 7 การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีปริมาณเนื้อที่ 121.32 หน้า หรือคิดเป็นร้อยละ 5.49 ของประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

อันดับ 8 การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ มีปริมาณเนื้อที่ 113.82 หน้า หรือคิดเป็นร้อยละ 5.15 ของประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

อันดับ 9 สมุนไพร มีปริมาณเนื้อที่ 35.66 หน้า หรือคิดเป็นร้อยละ 1.62 ของประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

อันดับ 10 ยา มีปริมาณเนื้อที่ 3.92 หน้า หรือคิดเป็นร้อยละ 0.18 ของประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

ภาพที่ 4.1
แสดงจำนวน (ร้อยละ) ปริมาณเนื้อที่ของประเภทการนำเสนอ
เนื้อหาด้านสุขภาพ รวมฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6



ตารางที่ 4.2

แสดงจำนวน (ร้อยละ) ปริมาณเนื้อที่ของประเภทการนำเสนอเนื้อหา
ด้านสุขภาพ แยกแต่ละปี ฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6

ปีที่	ประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ									
	อาหารและโภชนาการ	การดูแลตนเองทั่วไป	การพัฒนาจิตใจ	การออกกำลังกาย	โรคภัยไข้เจ็บ	สุขภาพความงาม	การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น	การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ	สมุนไพร	ยา
1	171.67	44.33	31.85	50.08	14.18	24.75	27.74	17.74	7.00	0.33
ร้อยละ(%)	44.05%	11.38%	8.17%	12.85%	3.64%	6.35%	7.12%	4.55%	1.80%	0.09%
2	151.81	71.06	34.34	40.24	29.41	21.67	35.08	19.00	2.66	0.67
ร้อยละ(%)	37.40%	17.51%	8.46%	9.91%	7.25%	5.34%	8.64%	4.68%	0.66%	0.16%
3	135.91	38.72	38.00	35.49	30.00	23.25	27.08	25.67	5.00	1.00
ร้อยละ(%)	37.74%	10.75%	10.55%	9.86%	8.33%	6.46%	7.52%	7.13%	1.39%	0.28%
4	152.25	46.22	39.66	38.42	27.74	31.66	15.33	14.25	10.00	0.00
ร้อยละ(%)	40.54%	12.31%	10.56%	10.23%	7.39%	8.43%	4.08%	3.79%	2.66%	0.00%
5	153.25	33.08	44.67	34.58	43.58	38.50	12.00	15.33	7.00	0.50
ร้อยละ(%)	40.06%	8.65%	11.68%	9.04%	11.39%	10.07%	3.14%	4.01%	1.83%	0.13%
6	137.66	26.00	40.08	22.58	22.42	14.25	4.08	21.83	4.00	1.42
ร้อยละ(%)	46.77%	8.83%	13.62%	7.67%	7.62%	4.84%	1.39%	7.42%	1.36%	0.48%
รวม (หน้า)	902.55	259.42	228.61	221.40	167.33	154.08	121.32	113.82	35.66	3.92
ร้อยละ(%)	40.87%	11.75%	10.35%	10.03%	7.58%	6.98%	5.49%	5.15%	1.62%	0.18%

จากตารางที่ 4.2 แสดงให้เห็นปริมาณเนื้อที่ของประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพแยกแต่ละปี ฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6 ได้ดังนี้

1. ฉบับปีที่ 1 (ฉบับที่ 1,3,5,7,9,11) พบว่ามีการนำเสนอประเภทเนื้อหาด้านอาหารและโภชนาการ มากที่สุด จำนวน 171.67 หน้า คิดเป็นร้อยละ 44.05 รองลงมา คือ การออกกำลังกาย จำนวน 50.08 หน้า คิดเป็นร้อยละ 12.85 และอันดับสาม ได้แก่ การดูแลตนเองทั่วไป จำนวน 44.33 หน้า คิดเป็นร้อยละ 11.38

2. ฉบับปีที่ 2 (ฉบับที่ 13,15,17,19,21,23) พบว่ามีการนำเสนอประเภทเนื้อหา ด้านอาหารและโภชนาการ มากที่สุด จำนวน 151.81 หน้า คิดเป็นร้อยละ 37.40 รองลงมา คือ

การดูแลตนเองทั่วไป จำนวน 71.06 หน้า คิดเป็นร้อยละ 17.51 และอันดับสาม ได้แก่ การออกกำลังกาย จำนวน 40.24 หน้า คิดเป็นร้อยละ 9.91

3. ฉบับปีที่ 3 (ฉบับที่ 25,27,29,31,33,35) พบว่ามีการนำเสนอประเภท เนื้อหาด้าน อาหารและโภชนาการ มากที่สุด จำนวน 135.91 หน้า คิดเป็นร้อยละ 37.74 รองลงมา คือ การดูแลตนเองทั่วไป จำนวน 38.72 หน้า คิดเป็นร้อยละ 10.75 และอันดับสาม ได้แก่ การพัฒนาจิตใจ จำนวน 38.00 หน้า คิดเป็นร้อยละ 10.55

4. ฉบับปีที่ 4 (ฉบับที่ 37,39,41,43,45,47) พบว่ามีการนำเสนอประเภท เนื้อหาด้าน อาหารและโภชนาการ มากที่สุด จำนวน 152.25 หน้า คิดเป็นร้อยละ 40.54 รองลงมา คือ การดูแลตนเองทั่วไป จำนวน 46.22 หน้า คิดเป็นร้อยละ 12.31 และอันดับสาม ได้แก่ การพัฒนาจิตใจ จำนวน 39.66 หน้า คิดเป็นร้อยละ 10.56 นอกจากนี้ ยังพบว่าฉบับปีดังกล่าวไม่มีการนำเสนอ เนื้อหาประเภทยา

5. ฉบับปีที่ 5 (ฉบับที่ 49,51,53,55,57,59) พบว่ามีการนำเสนอประเภท เนื้อหาด้าน อาหารและโภชนาการ มากที่สุด จำนวน 153.25 หน้า คิดเป็นร้อยละ 40.06 รองลงมา คือ การพัฒนาจิตใจ จำนวน 44.67 หน้า คิดเป็นร้อยละ 11.68 และอันดับสาม ได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บ จำนวน 43.58 หน้า คิดเป็นร้อยละ 11.39

6. ฉบับปีที่ 6 (ฉบับที่ 61,63,65,67,69,71) พบว่ามีการนำเสนอประเภท เนื้อหาด้าน อาหารและโภชนาการ มากที่สุด จำนวน 137.66 หน้า คิดเป็นร้อยละ 46.77 รองลงมา คือ การพัฒนาจิตใจ จำนวน 40.08 หน้า คิดเป็นร้อยละ 13.62 และอันดับสาม ได้แก่ การดูแลตนเองทั่วไป จำนวน 26.00 หน้า คิดเป็นร้อยละ 8.83

ตารางที่ 4.3
แสดงจำนวน (ร้อยละ) ปริมาณเนื้อที่ของประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ
ที่เป็นเนื้อเรื่องและภาพ รวมฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6

ประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ											
	อาหารและโภชนาการ	การดูแลตนเองทั่วไป	การพัฒนาจิตใจ	การออกกำลังกาย	โรคภัยไข้เจ็บ	สุขภาพความงาม	การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น	การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ	สมุนไพร	ยา	รวม
เนื้อหาที่เป็นเนื้อเรื่อง (หน้า)	463.26	190.19	151.57	119.10	127.57	97.08	73.80	74.24	25.82	3.25	1325.89
ภาพ (หน้า)	439.29	69.23	77.04	102.30	39.76	56.99	44.92	39.58	9.84	0.67	879.61
เนื้อหารวม (หน้า)	902.55	259.42	228.61	221.40	167.33	154.08	118.71	113.82	35.66	3.92	2205.50
ร้อยละ (%) ของภาพเทียบเนื้อหารวม	48.67%	26.69%	33.70%	46.20%	23.76%	36.99%	37.84%	34.77%	27.59%	17.02%	39.88%

จากตารางที่ 4.3 แสดงให้เห็นปริมาณเนื้อที่ของประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพที่เป็นเนื้อเรื่องและภาพ รวมฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6 ได้ดังนี้

1. อาหารและโภชนาการ มีปริมาณเฉพาะเนื้อหาที่เป็นเนื้อเรื่อง 463.26 หน้า และภาพ 439.29 หน้า รวม 902.55 หน้า โดยภาพคิดเป็นร้อยละ 48.67 ของปริมาณเนื้อที่การนำเสนอเนื้อหาประเภทอาหารและโภชนาการ

2. การดูแลตนเองทั่วไป มีปริมาณเฉพาะเนื้อหาที่เป็นเนื้อเรื่อง 190.19 หน้า และภาพ 69.23 หน้า รวม 259.42 หน้า โดยภาพคิดเป็นร้อยละ 26.69 ของปริมาณเนื้อที่การนำเสนอเนื้อหาประเภทการดูแลตนเองทั่วไป

3. การพัฒนาจิตใจ มีปริมาณเฉพาะเนื้อหาที่เป็นเนื้อเรื่อง 151.57 หน้า และภาพ 77.04 หน้า รวม 228.61 หน้า โดยภาพคิดเป็นร้อยละ 33.70 ของปริมาณเนื้อที่การนำเสนอเนื้อหาประเภทการพัฒนาจิตใจ

4. การออกกำลังกาย มีปริมาณเฉพาะเนื้อหาที่เป็นเนื้อเรื่อง 119.10 หน้า และภาพ 102.30 หน้า รวม 221.40 หน้า โดยภาพคิดเป็นร้อยละ 46.20 ของปริมาณเนื้อหาที่นำเสนอเนื้อหาประเภทการออกกำลังกาย

5. โรคภัยไข้เจ็บ มีปริมาณเฉพาะเนื้อหาที่เป็นเนื้อเรื่อง 127.57 หน้า และภาพ 39.76 หน้า รวม 167.33 หน้า โดยภาพคิดเป็นร้อยละ 23.76 ของปริมาณเนื้อหาที่นำเสนอเนื้อหาประเภทโรคภัยไข้เจ็บ

6. สุขภาพความงาม มีปริมาณเฉพาะเนื้อหาที่เป็นเนื้อเรื่อง 97.08 หน้า และภาพ 56.99 หน้า รวม 154.08 หน้า โดยภาพคิดเป็นร้อยละ 36.99 ของปริมาณเนื้อหาที่นำเสนอเนื้อหาประเภทสุขภาพความงาม

7. การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีปริมาณเฉพาะเนื้อหาที่เป็นเนื้อเรื่อง 73.80 หน้า และภาพ 44.92 หน้า รวม 118.71 หน้า โดยภาพคิดเป็นร้อยละ 37.84 ของปริมาณเนื้อหาที่นำเสนอเนื้อหาประเภทการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

8. การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ มีปริมาณเฉพาะเนื้อหาที่เป็นเนื้อเรื่อง 74.24 หน้า และภาพ 39.58 หน้า รวม 113.82 หน้า โดยภาพคิดเป็นร้อยละ 34.77 ของปริมาณเนื้อหาที่นำเสนอเนื้อหาประเภทการดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ

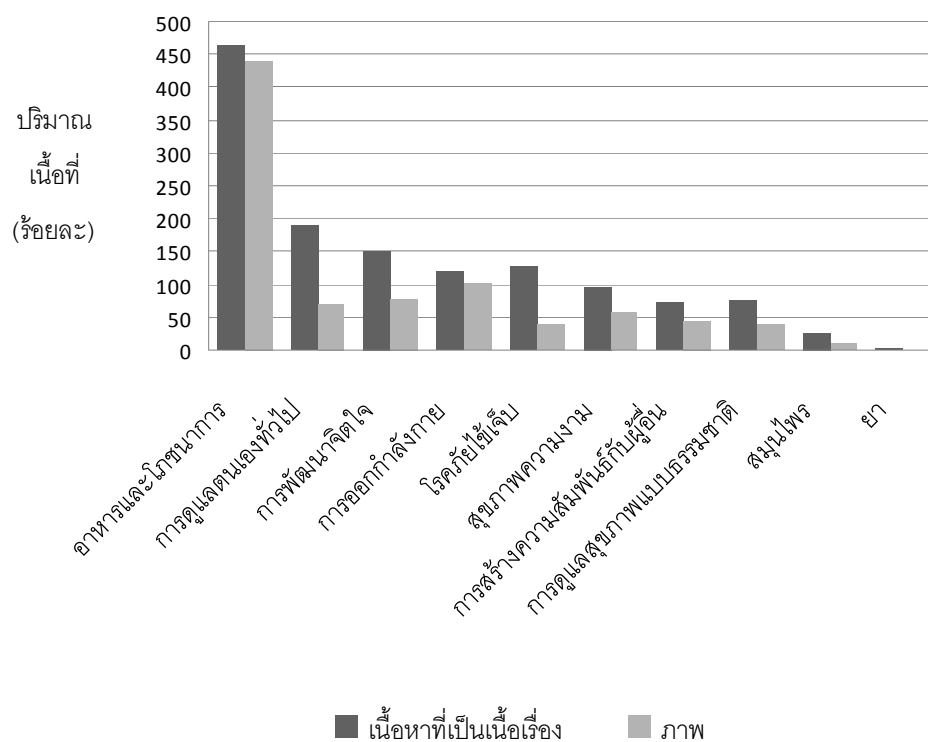
9. สมุนไพร มีปริมาณเฉพาะเนื้อหาที่เป็นเนื้อเรื่อง 25.82 หน้า และภาพ 9.84 หน้า รวม 35.66 หน้า โดยภาพคิดเป็นร้อยละ 27.59 ของปริมาณเนื้อหาที่นำเสนอเนื้อหาประเภทสมุนไพร

10. ยา มีปริมาณเฉพาะเนื้อหาที่เป็นเนื้อเรื่อง 3.25 หน้า และภาพ 0.67 หน้า รวม 3.92 หน้า โดยภาพคิดเป็นร้อยละ 17.02 ของปริมาณเนื้อหาที่นำเสนอเนื้อหาประเภทยา

นอกจากนี้ ปริมาณการนำเสนอประเภทเนื้อหาเฉพาะเนื้อหาที่เป็นเนื้อเรื่อง รวม 1,325.89 หน้า และภาพ รวม 879.61 หน้า รวมเนื้อหาทั้งหมด 2,205.50 หน้า โดยการนำเสนอเนื้อหาเฉพาะเนื้อหาเป็นเนื้อเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 60.12 และภาพคิดเป็นร้อยละ 39.88 ของประเภทการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

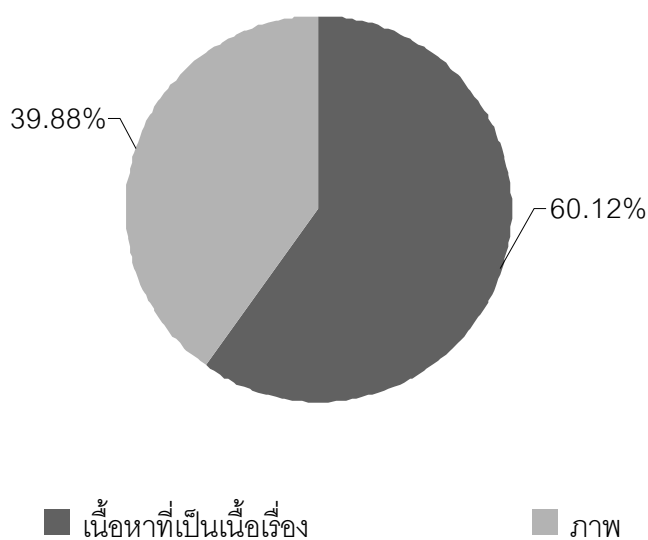
ภาพที่ 4.2

แสดงจำนวน (ร้อยละ) ปริมาณเนื้อที่ของประเภทการนำเสนอเนื้อหา
ด้านสุขภาพเปรียบเทียบเนื้อหาที่เป็นเนื้อเรื่องและภาพ
รวมฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6



ภาพที่ 4.3

แสดงจำนวน (ร้อยละ) ปริมาณเนื้อที่ของประเภทการนำเสนอเนื้อหา
ด้านสุขภาพที่เป็นเนื้อเรื่องและภาพ รวมฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6



2. รูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ เป็นการวัดปริมาณจำนวนความถี่ (รายเรื่อง) ของรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ 6 ประการ คือ ข่าว บทความประเภทรายงาน บทความประเภทวิธีทำ บทความประเภทสัมภาษณ์ คอลัมน์ถาม-ตอบ และเมนูอาหาร ซึ่งสามารถนำเสนอได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.4
แสดงจำนวน (ร้อยละ) ความถี่ของรูปแบบการนำเสนอเนื้อหา
ด้านสุขภาพ รวมฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6

ปีที่	ฉบับที่	รูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ					
		เมนูอาหาร	บทความ ประเภทรายงาน	คอลัมน์ ถาม-ตอบ	บทความ ประเภท สัมภาษณ์	ข่าว	บทความ ประเภทวิธีทำ
1	1	19.00	11.00	5.00	10.00	6.00	1.00
1	3	27.00	11.00	7.00	7.00	3.00	1.00
1	5	15.00	20.00	6.00	5.00	3.00	1.00
1	7	18.00	17.00	12.00	5.00	4.00	2.00
1	9	13.00	14.00	7.00	4.00	4.00	1.00
1	11	11.00	10.00	14.00	8.00	2.00	2.00
2	13	14.00	19.00	9.00	3.00	3.00	1.00
2	15	17.00	14.00	9.00	6.00	2.00	1.00
2	17	19.00	18.00	9.00	6.00	3.00	1.00
2	19	21.00	14.00	8.00	4.00	5.00	1.00
2	21	14.00	16.00	7.00	3.00	4.00	1.00
2	23	12.00	15.00	7.00	2.00	3.00	2.00
3	25	12.00	14.00	4.00	3.00	3.00	1.00
3	27	8.00	15.00	5.00	2.00	3.00	1.00
3	29	16.00	14.00	5.00	3.00	2.00	2.00
3	31	16.00	11.00	6.00	2.00	2.00	1.00
3	33	21.00	12.00	5.00	2.00	3.00	2.00
3	35	11.00	12.00	2.00	3.00	3.00	1.00
4	37	8.00	12.00	5.00	3.00	3.00	2.00
4	39	14.00	11.00	6.00	3.00	3.00	4.00
4	41	13.00	14.00	2.00	2.00	3.00	1.00
4	43	14.00	11.00	3.00	5.00	3.00	2.00
4	45	20.00	20.00	2.00	3.00	3.00	4.00
4	47	20.00	12.00	2.00	3.00	2.00	2.00
5	49	15.00	13.00	1.00	4.00	3.00	3.00
5	51	13.00	15.00	1.00	2.00	3.00	3.00
5	53	14.00	9.00	1.00	1.00	2.00	2.00
5	55	14.00	15.00	0.00	4.00	3.00	1.00
5	57	23.00	14.00	0.00	2.00	4.00	3.00
5	59	18.00	18.00	0.00	2.00	2.00	3.00
6	61	11.00	16.00	0.00	2.00	2.00	6.00
6	63	14.00	19.00	0.00	2.00	2.00	2.00
6	65	19.00	22.00	0.00	2.00	3.00	2.00
6	67	12.00	17.00	0.00	1.00	3.00	2.00
6	69	23.00	20.00	0.00	1.00	4.00	2.00
6	71	14.00	16.00	0.00	2.00	4.00	2.00
รวม		563.00	531.00	150.00	122.00	110.00	69.00
ร้อยละ(%)		36.44%	34.37%	9.71%	7.90%	7.12%	4.47%

จากตารางที่ 4.4 แสดงให้เห็นอันดับของรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพรวม ฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6 จะแสดงรายละเอียดตามลำดับได้ ดังนี้

อันดับ 1 คือ เมนูอาหาร มีจำนวนความถี่ 563 รายเรื่อง หรือคิดเป็นร้อยละ 36.44 ของรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพดังตัวอย่าง ดังนี้

...เมื่อกลางวัน ผัดหมี่ข้าว... ส่วนผสม (สำหรับ 2-3 คน) หมี่ข้าว 200 กรัม หืดหอม หืดนางฟ้า หืดฟาง อย่างใดอย่างหนึ่งหรือรวมกัน 1 ถ้วย น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ เต้าหู้ขาว แบบแข็ง (หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ) 1 แผ่น ซีอิ๊วขาว 1 ½ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 2 ช้อนชา ผักตามชอบ เช่น กะหล่ำปลี ถั่วลันเตา แครอท กระเทียม จำนวนพอเหมาะ. วิธีทำ 1. ลวกเส้นหมี่ข้าวในน้ำเดือดจัด อย่าให้สุกมากเพราะเวลาผัดจะได้ไม่เละ 2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอร้อน ใส่เต้าหู้ลงไปผัดพอเหลือง ใส่หืดลงไปผัด ตามด้วยผักต่าง ๆ ที่เตรียมไว้ พรมหรือใส่น้ำร้อนนิดหน่อย พอผักสุก ผัดด้วยซีอิ๊ว น้ำตาลทราย และใส่น้ำมันที่ลวกแล้วลงไป ผัดให้เข้ากัน ตักขึ้นใส่จานรับประทานได้ทันที (รุ่งนภา, ตุลาคม 2544, น. 50)

...กิมจิหืดหอมแห้ง ส่วนผสม หืดหอมแห้ง 50 กรัม ซีอิ๊วขาว (ซีอิ๊วจีนก็ได้) ¼ ถ้วย น้ำตาลทรายแดง ½ ถ้วย กระเทียมกลีบใหญ่บุบ 5 กลีบ ขิงหั่นเป็นแว่น 5 แว่น น้ำ 1 ½ ถ้วย พริกชี้ฟ้าแห้งเม็ดใหญ่ (กรีดเม็ดออก) 1 เม็ด วิธีทำ หืดหอมแช่น้ำนึ่ง 10 นาที บีบน้ำและเครื่องปรุงต่าง ๆ ต้มไฟอ่อน ๆ นานประมาณ 1 ½ ชั่วโมง ชิมรส (วีรติ ศรีอ่อน, ตุลาคม 2547, น. 77)

อันดับ 2 คือ บทความประเภทรายงาน มีจำนวนความถี่ 531 รายเรื่อง หรือคิดเป็น ร้อยละ 34.37 ของรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ ดังตัวอย่าง ดังนี้

หากคุณตื่นนอนด้วยอาการปวดเมื่อยตามข้อต่อในทุกเช้า หรือเริ่มมีอาการบวมแดงตามข้อนิ้วมือ นิ้วเท้า ทั้งเริ่มมีอาการข้อติด เคลื่อนไหวไม่สะดวก อาจสันนิษฐานไว้ได้เลยว่า โรคข้ออักเสบกำลังจะมาเยือนในไม่ช้า. . . กล่าวโดยสรุปแล้วโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ (Rheumatoid arthritis) ก็คืออาการของโรคข้ออักเสบชนิดหนึ่งที่มีการปวดเรื้อรังสาเหตุมาจากการที่ภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง (autoimmune) ทำให้มีอาการปวด บวมแดง อักเสบตามข้อต่อต่าง ๆ และนานวันเข้ากระดูกอาจเกิดการบิดเบี้ยว คดงอ และเปลี่ยนรูปไปจนเป็นความพิการในอวัยวะต่าง ๆ. . . อาหารเป็นหัวใจสำคัญประการหนึ่งในการสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ดังนั้นคุณจึงควรดื่มน้ำที่เพียงพอ สดชื่น รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม เพราะอาหารเหล่านี้จะกระตุ้นให้ร่างกาย

เข้าใจผิด คิดว่าเนื้อเยื่อบริเวณข้อต่อของตัวเองเป็นสิ่งแปลกปลอมหรือศัตรูที่ต้องกำจัด จึงทำให้อาการข้ออักเสบรุนแรงขึ้น รวมทั้งดอาหารที่หวานจัด มันจัด อาหารแปรรูป กาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย. . (วีรติ ศรีอ่อน, ธันวาคม 2545, น. 34-35)

มือเข้าเป็นมือที่สำคัญที่สุด เพราะไม่เพียงเติมพลังงานให้ร่างกายและสมองพร้อมที่จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพตลอดวัน อาหารเข้ายังป้องกันโรคเบาหวาน หัวใจ และโรคอ้วนได้อีก. . อาหารเข้ลดน้ำหนัก ใครที่ลดน้ำหนักอยู่ และคิดว่าการงดอาหารเข้าจะช่วยให้ออมได้คุณกำลังทำสิ่งที่ตรงข้าม การงดอาหารเข้าทำให้ร่างกายลดระบบเผาผลาญลง สมองจะหลั่งสารเคมีที่ชื่อว่า นิวโรเปปไทด์วาย (neuropeptide Y) ซึ่งจะส่งสัญญาณให้คุณกินโดยไม่รู้ตัว มีภาวะที่เรียกว่า “อาการกินกลางคืน” (night eating syndrome) คือเมื่อเริ่มกินมื้อกลางวันแล้ว คุณจะหยุดไม่ได้จนกระทั่งเข้านอน. . อาหารเข้าให้คุณมหาศาลอย่างที่เราคิดไม่ถึงทั้งลดอ้วนและลดโรคได้จริง ๆ ว่าแต่ “วันนี้คุณกินอาหารเข้าแล้วหรือยังคะ” (ศัลยา คงสมบูรณ์เวช, ธันวาคม 2549, น. 58-59)

อันดับ 3 คือ คอลัมน์ถาม-ตอบ มีจำนวนความถี่ 150 รายเรื่อง หรือคิดเป็นร้อยละ

9.71 ของรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพดังตัวอย่าง ดังนี้

Q : ตื่นนอนก่อนนอนทำให้ประสาทตื่นตัว นอนไม่หลับจริงหรือไม่

A : เรื่องนอนกับนอนนั้นพูดกันมาก เคยมีผู้ให้ความเห็นว่า นมเป็นโปรตีนย่อยง่ายทำให้ประสาทตื่นตัว เป็นผลจากฮอร์โมนเซโรโทนินในสมองลดลง ฮอร์โมนโดปามีนสูงขึ้น กระปรี้กระเปร่าอย่างนี้จะนอนหลับได้อย่างไร เรื่องตมมมมมมกับการนอนหลับที่ผู้คนเชื่อกันนั้นปรากฏว่ามีรายงานวิจัยทำโดยแพทย์ที่มหาวิทยาลัยเปอดูสหรัฐอเมริกา ชื่อนายแพทย์แวนโร ไทเลอร์ ซึ่งพบว่าตมมมแล้วทำให้หลับง่ายขึ้น. . อย่างไรก็ตาม การตมมแล้วนอนหลับนี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคน โดยหมอไทเลอร์เองพบว่ามีหลายคนที่ยตมมแล้วยังนอนไม่หลับ หากคิดจะตมมมแล้วนอน ขอให้ลองสังเกตตัวเองว่าเป็นคนกลุ่มไหน (วินัย ดะห์ลัน, สิงหาคม 2545, น.122)

Q : ปัญหาผมแห้งเสียเกิดจากอะไรบ้าง และเราจะทำให้ผมกลับคืนสภาพเดิมได้อย่างไร

A : ผมแห้งเสียเกิดจากหลายสาเหตุ ทั้งผมแห้งตามธรรมชาติและจากการทำเคมีเส้นผมหรือปลายผม เช่น ทำสี ยืด ดัดผม ฯลฯ . . ความเครียดก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เส้นผมแห้งและอ่อนแอ เพราะความเครียดทำให้กล้ามเนื้อและหลอดเลือดบริเวณหนังศีรษะหดตึงแน่น จนระบบเลือดไม่สามารถนำสารอาหารและออกซิเจนมาหล่อเลี้ยงได้...ดังนั้น การลดความเครียดโดยนวดหนังศีรษะจึงเป็นขั้นตอนแรก ๆ เพื่อสุขภาพผมที่แข็งแรงและสวยงามเพราะโปรแกรมที่ทรีทเม้นท์เพื่อบำรุงเส้นผม นั้น เป็นเพียงแค่การแก้ปัญหาที่ปลายเหตุเท่านั้น...สุขภาพผมที่ดีเกิดจากอาหารที่ดี ร่างกายได้รับออกซิเจนเพียงพอ ผ่อนคลายหนังศีรษะ และใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมค่ะ (วีรติ ศรีอ่อน, มิถุนายน 2548, น. 118)

อันดับ 4 คือ บทความประเภตสัมภาษณ์ มีจำนวนความถี่ 122 รายเรื่อง หรือคิดเป็นร้อยละ 7.90 ของรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

. . .คุณลอรา-ศศิธร กับ คุณชูโม-ลิษฐิ วัฒนกุล มีจุดมุ่งหมายชัดเจนตั้งแต่เริ่มคบหากันว่าจะสร้างครอบครัวที่อบอุ่น ทั้งสองจึงพยายามทุกวิถีทางที่จะเดินไปสู่จุดหมายนั้น แม้ต้องเสียสละความเคยชินในชีวิตไปบ้างก็ตาม. . ความคาดหวังเดียวที่ผมต้องการจากภรรยาคือความเข้าใจเรื่องเวลา เช่น ผมกลับจากทำงานเหนื่อย ๆ ต้องการพักผ่อน เขาเข้าใจ หรือเวลาที่เราต้องการอยู่ด้วยกัน เขาก็อยู่ ผมว่าคนเราจะอยู่ร่วมกันได้ต้องพยายามเปลี่ยนแปลงกันและกันให้น้อยที่สุด บ้านเราไม่มีกฎเกณฑ์ใครจะทำอะไรก็ทำ ทำให้เรามีความสุขทั้งสองคน. . (ไจรัตน์, กุมภาพันธ์ 2545, น. 112)

. . .ที่สำคัญคือเราละเอียดยกับชีวิตมากขึ้น ตอนปฏิบัติธรรม เราขอบคุณจิตใจตัวเองที่ไม่ได้เป็นคนเลวร้าย แต่พอมาเล่นโยคะเรารู้สึกขอบคุณร่างกายที่ครบสามสิบสอง ขอบุคคลที่มีความเข้มแข็ง ให้เราได้มาออกกำลังกาย เพราะคนที่ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยถือได้ว่าเป็นคนที่รวยที่สุด แต่การที่เราจะสุขภาพดี เราจะนั่งเฉย ๆ ไม่ได้ต้องลงมือดูแลตัวเองด้วย โยคะจึงเป็นสิ่งที่ทำให้จังหวะของชีวิตช้าลง ซึ่งบางทีความช้าก็เป็นสิ่งจำเป็นของชีวิต เพราะเราจะได้ไม่พลาดรายละเอียดที่เราควรลงมือทำ จึงไม่น่าแปลก หากใครหลายคนจะยกย่องให้แนวทางนี้เป็น ศาสตร์แห่งการใช้ชีวิต และบาง

ที่คุณเองก็อาจเรียนรู้ชีวิตด้านในของตัวเองได้มากกว่านี้ ถ้าลองเปิดใจให้เข้าใจและ เข้าถึงความหมายที่แท้ของคำว่า โยคะ (วีรติ ศรีอ่อน, สิงหาคม 2548, น. 118-119)

อันดับ 5 คือ ขาว มีจำนวนความถี่ 110 รายเรื่อง หรือคิดเป็นร้อยละ 7.12 ของ รูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

ผลการวิจัยใหม่ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์นิวอิงแลนด์ โดยความร่วมมือของสถาบัน ปอด หัวใจ และเลือดของสหรัฐฯ และคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พบข้อมูลน่าสนใจที่ช่วยไขข้อข้องใจเกี่ยวกับการลดการบริโภคเกลือลงได้มาก ผู้วิจัย เปิดเผยว่า การลดการบริโภคเกลือช่วยลดความดันโลหิตสูงลงได้ในระดับที่น่าพอใจ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่ต้องรับประทานยาที่แพทย์สั่งเลย หากว่า สามารถลดปริมาณเกลือในอาหารที่รับประทาน และการรักษาเป็นที่น่าสนใจมาก ยิ่งขึ้นหากสามารถรับประทานอาหารไขมันต่ำควบคู่ไปด้วย. . . (ครีว H&C, เมษายน 2544, น. 14)

แม้การเลือกอาหารที่ดีมีประโยชน์จะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ร่างกายไร้สารพิษ แต่การ ออกกำลังกายต่างหากที่เป็นตัวส่งเสริมให้ร่างกายและระบบต่าง ๆ แข็งแรง ดร.แอน เอ็ม สวอต แห่งมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน ได้ทำการศึกษาหารูปแบบการออกกำลังกายที่ เหมาะสมสำหรับคนที่มีปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะผู้ที่เสี่ยงกับโรคเบาหวาน และ พบว่าการเดินอย่างน้อยวันละ 10,000 ก้าวจะช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นได้โดยที่ไม่ จำเป็นต้องอดอาหารหรือลดน้ำหนัก เพราะหลังจากการเดินแล้ว ระดับน้ำตาลในเลือด และความดันโลหิตลดลงอย่างเห็นได้ชัด. . . (วีรติ ศรีอ่อน, ธันวาคม 2546, น.24)

อันดับ 6 คือ บทความประเภทวิธีทำ มีจำนวนความถี่ 69 รายเรื่อง หรือคิดเป็น ร้อยละ 4.47 ของรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

. . . ลองมาดูเทคนิคการนวดหน้าแบบง่าย ๆ ด้วยตัวคุณเอง ที่ผสานการนวดหน้า แบบผ่อนคลายและการกดจุดกระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายในให้ดียิ่งขึ้นค่ะ ครีมนวดหน้าในท้องตลาดอาจจะหายากอยู่สักหน่อย คุณอาจจะใช้ครีมบำรุงผิวหน้า ของคุณหรือทำน้ำมันนวดหน้าเองแทนครีมนวดหน้าได้ค่ะ เริ่มกันเลยนะคะ

1. เริ่มด้วยการนวดลำคอที่ละด้าน เงยหน้าขึ้นนวดลำคอด้านซ้ายด้วยนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของมือขวา นวดคลึงเป็นวงกลมจากฐานคอไปจรดที่แนวคางให้ทั่ว จากนั้นสลับมานวดลำคออีกด้านด้วยมือซ้าย ทำหกรอบ. . . 8. วางนิ้วทั้งสี่ของมือทั้ง

สองข้างบนหน้าผาก ลูบสลับมือ วนขึ้นไปตามแนวไรผม ทำ 3-6 รอบเช่นกัน. . .

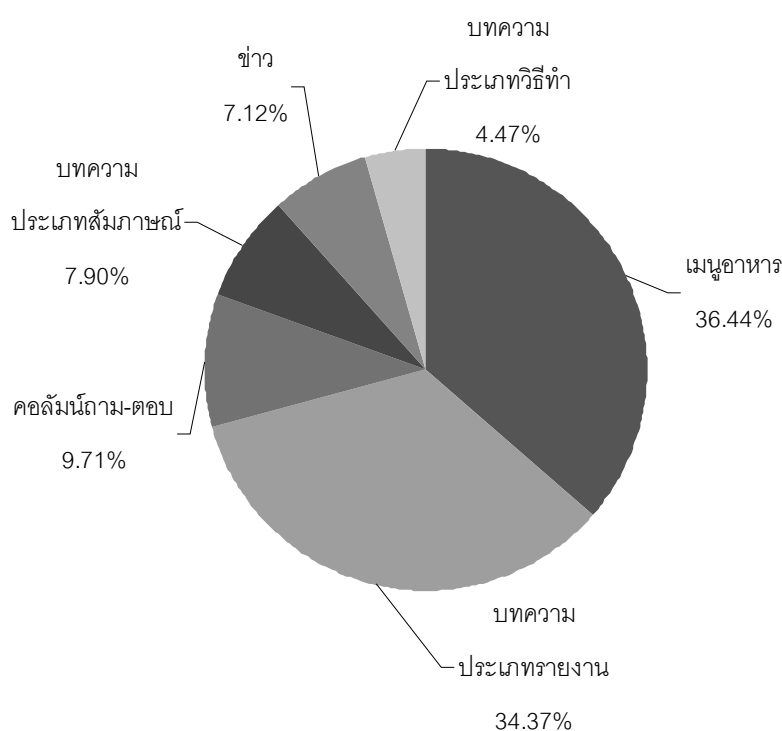
(สุวรรณา รัตนเสถียร, ธันวาคม 2547, น. 47)

ผู้ที่มีอาชีพนั่งหน้าคอมพิวเตอร์หรือแม้แต่อาชีพสถาปนิกและหมอฟัน ล้วนแต่ต้องใช้กล้ามเนื้อคอและสายตามาก ควรทำเป็นประจำ วิธีการ นั่งบนเก้าอี้โดยไม่พิงพนักเก้าอี้ หรือนั่งขัดสมาธิบนพื้นก็ได้ หากใจเข้า-ออกอย่างสบาย ๆ ซ้ำ ๆ 1. เงยคอไปข้างหลังจนรู้สึกตึงได้คาง นิ่งค้างไว้สักครู่ ก้มคอไปข้างหน้าจนรู้สึกตึงคอด้านหลัง กลับมาทำตรง ทำ 3 ครั้ง. . .3. หมุนคอตามเข็มนาฬิกาช้า ๆ สลับด้วยหมุนคอทวนเข็มนาฬิกาช้า ๆ ทำ 3 ครั้ง ประโยชน์ ออกกำลังกายกล้ามเนื้อคอ แก้ปัญหาคอเคล็ด ปวดคอ ป้องกันกระดูกคอเสื่อม และป้องกันกระดูกงอกที่คอ (ครูหนู-ชมชื่น สิริทิเวช, มิถุนายน 2549, น.46)

ภาพที่ 4.4

แสดงจำนวน (ร้อยละ) ความถี่ของรูปแบบการนำเสนอเนื้อหา

ด้านสุขภาพ รวมฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6



ตารางที่ 4.5
แสดงจำนวน (ร้อยละ) ความถี่ของรูปแบบการนำเสนอเนื้อหา
ด้านสุขภาพ แยกแต่ละปี ฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6

รูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ						
ปีที่	เมนูอาหาร	บทความประเภท รายงาน	คอลัมน์ถาม- ตอบ	บทความประเภท สัมภาษณ์	ข่าว	บทความ ประเภทวิธีทำ
1	103.00	83.00	51.00	39.00	22.00	8.00
ร้อยละ(%)	33.66%	27.12%	16.67%	12.75%	7.19%	2.61%
2	97.00	96.00	49.00	24.00	20.00	7.00
ร้อยละ(%)	33.11%	32.76%	16.72%	8.19%	6.83%	2.39%
3	84.00	78.00	27.00	15.00	16.00	8.00
ร้อยละ(%)	36.84%	34.21%	11.84%	6.58%	7.02%	3.51%
4	89.00	80.00	20.00	19.00	17.00	15.00
ร้อยละ(%)	37.08%	33.33%	8.33%	7.92%	7.08%	6.25%
5	97.00	84.00	3.00	15.00	17.00	15.00
ร้อยละ(%)	41.99%	36.36%	1.30%	6.49%	7.36%	6.49%
6	93.00	110.00	0.00	10.00	18.00	16.00
ร้อยละ(%)	37.65%	44.53%	0.00%	4.05%	7.29%	6.48%
รวม (หน้า)	563.00	531.00	150.00	122.00	110.00	69.00
ร้อยละ(%)	36.44%	34.37%	9.71%	7.90%	7.12%	4.47%

จากตารางที่ 4.5 แสดงให้เห็นจำนวนความถี่ของรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพแยกแต่ละปี ฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6 ดังนี้

1. ฉบับปีที่ 1 (ฉบับที่ 1,3,5,7,9,11) พบว่ามีการนำเสนอรูปแบบเนื้อหาเมนูอาหาร มากที่สุด จำนวน 103 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 33.66 รองลงมา คือ บทความประเภทรายงาน จำนวน 83 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 27.12 และอันดับสาม ได้แก่ คอลัมน์ถาม-ตอบ จำนวน 51 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 16.67

2. ฉบับปีที่ 2 (ฉบับที่ 13,15,17,19,21,23) พบว่ามีการนำเสนอรูปแบบเนื้อหา เมนูอาหาร มากที่สุด จำนวน 97 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 33.11 รองลงมา คือ บทความประเภทรายงาน จำนวน 96 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 32.76 และอันดับสาม ได้แก่ คอลัมน์ถาม-ตอบ จำนวน 49 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 16.72

3. ฉบับปีที่ 3 (ฉบับที่ 25,27,29,31,33,35) พบว่ามีการนำเสนอรูปแบบเนื้อหา เมนูอาหาร มากที่สุด จำนวน 84 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 36.84 รองลงมา คือ บทความประเภทรายงาน จำนวน 78 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 34.21 และอันดับสาม ได้แก่ คอลัมน์ถาม-ตอบ จำนวน 27 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 11.84

4. ฉบับปีที่ 4 (ฉบับที่ 37,39,41,43,45,47) พบว่ามีการนำเสนอรูปแบบเนื้อหา เมนูอาหาร มากที่สุด จำนวน 89 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 37.08 รองลงมา คือ บทความประเภทรายงาน จำนวน 80 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 33.33 และอันดับสาม ได้แก่ คอลัมน์ถาม-ตอบ จำนวน 20 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 8.33

5. ฉบับปีที่ 5 (ฉบับที่ 49,51,53,55,57,59) พบว่ามีการนำเสนอรูปแบบเนื้อหา เมนูอาหาร มากที่สุด จำนวน 97 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 41.99 รองลงมา คือ บทความประเภทรายงาน จำนวน 84 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 36.36 และอันดับสาม ได้แก่ ข่าว จำนวน 17 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 7.36

6. ฉบับปีที่ 6 (ฉบับที่ 61,63,65,67,69,71) พบว่ามีการนำเสนอรูปแบบเนื้อหา บทความประเภทรายงาน มากที่สุด จำนวน 110 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 44.53 รองลงมา คือ เมนูอาหาร จำนวน 93 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 37.65 และอันดับสาม ได้แก่ ข่าว จำนวน 18 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 7.29 ยิ่งไปกว่านั้น ยังพบว่าฉบับปีดังกล่าวไม่มีการนำเสนอรูปแบบคอลัมน์ถาม-ตอบ

3. บทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ เป็นการวัดปริมาณจำนวนความถี่ (รายเรื่อง) ของบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ 4 ประการ คือ บทบาทในด้านการส่งเสริมสุขภาพ บทบาทในด้านการป้องกันสุขภาพ บทบาทในด้านการรักษาพยาบาล และบทบาทในด้านการฟื้นฟูสุขภาพ ซึ่งสามารถนำเสนอได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.6

แสดงจำนวน (ร้อยละ) ความถี่ของบทบาทในการนำเสนอเนื้อหา

ด้านสุขภาพ รวมฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6

ปีที่	ฉบับที่	บทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ			
		ส่งเสริม	ป้องกัน	รักษา	ฟื้นฟู
1	1	38.00	7.00	7.00	0.00
1	3	42.00	8.00	6.00	0.00
1	5	28.00	7.00	9.00	3.00
1	7	37.00	15.00	5.00	1.00
1	9	33.00	5.00	7.00	1.00
1	11	35.00	3.00	8.00	1.00
2	13	25.00	13.00	10.00	1.00
2	15	32.00	8.00	8.00	1.00
2	17	37.00	11.00	8.00	0.00
2	19	34.00	6.00	10.00	3.00
2	21	26.00	9.00	7.00	3.00
2	23	24.00	6.00	9.00	2.00
3	25	23.00	8.00	5.00	0.00
3	27	21.00	4.00	8.00	1.00
3	29	29.00	6.00	5.00	2.00
3	31	28.00	6.00	2.00	2.00
3	33	31.00	5.00	8.00	1.00
3	35	24.00	4.00	4.00	0.00
4	37	19.00	7.00	6.00	1.00
4	39	26.00	7.00	8.00	0.00
4	41	26.00	6.00	4.00	0.00
4	43	24.00	5.00	7.00	1.00
4	45	41.00	6.00	4.00	1.00
4	47	30.00	5.00	6.00	0.00
5	49	28.00	7.00	4.00	0.00
5	51	28.00	4.00	4.00	1.00
5	53	20.00	3.00	4.00	2.00
5	55	26.00	4.00	5.00	1.00
5	57	36.00	6.00	3.00	1.00
5	59	29.00	8.00	4.00	1.00
6	61	26.00	4.00	6.00	0.00
6	63	24.00	9.00	4.00	2.00
6	65	34.00	9.00	5.00	0.00
6	67	25.00	7.00	3.00	1.00
6	69	39.00	6.00	5.00	0.00
6	71	27.00	7.00	4.00	0.00
รวม		1055.00	241.00	212.00	34.00
ร้อยละ(%)		68.42%	15.63%	13.75%	2.20%

จากตารางที่ 4.6 แสดงให้เห็นอันดับของบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพรวมฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6 จะแสดงรายละเอียดตามลำดับได้ ดังนี้

อันดับ 1 คือ บทบาทในการส่งเสริมสุขภาพ มีจำนวนความถี่ 1,055 รายเรื่อง หรือคิดเป็นร้อยละ 68.42 ของบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ และจากการศึกษาพบว่า บทบาทในการนำเสนอเนื้อหาการส่งเสริมสุขภาพจะพบในทุกรูปแบบ คือ ข่าว บทความ ประเภทรายงาน บทความประเภทวิธีทำ บทความประเภทสัมภาษณ์ คอลัมน์ถาม-ตอบ และ เมนูอาหาร ดังตัวอย่าง ดังนี้

ถ้าเอ่ยถึง “เห็ด” คงไม่มีใครชาติไหนที่ไม่รู้จัก. . . ส่วนคุณค่าแม้จะมีโปรตีนไม่มาก แต่มีแร่ธาตุสูงโดยเฉพาะโพแทสเซียมที่ช่วยลดความดันโลหิต ซีลีเนียมที่เป็นสารต้านมะเร็ง และกรดแอมิโนลูตามิกที่ช่วยให้เจริญอาหารและประสาทรับรู้รสอาหารทำงานได้ดี เห็ดมีแคลอรีน้อย ไขมันต่ำ ไม่มีคอเลสเตอรอล. . . ข้าวต้มเห็ดโคน ส่วนผสม ข้าวสวยกลิ้ง 4 ถ้วย เห็ดโคนล้างสะอาด 2 ถ้วย (ถ้าไม่มี ใช้เห็ดฟางเม็ดเล็ก ๆ แทนก็ได้) น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ. . . วิธีทำ. . . 2. เมื่อจะรับประทาน ตักข้าวกลิ้งใส่ชาม ตักเห็ดโคนที่ต้กไว้แล้วโรยหน้า ราดด้วยน้ำซุปร้อน ๆ ใส่ตั้งฉ่าย ต้นหอมผักชี กระเทียมเจียว. . . (ครัว H&C, เมษายน 2544, น. 29)

. . . ความสำเร็จของคนไม่ได้วัดกันด้วยเงิน แต่วัดด้วยความต้องการของแต่ละคน บางคนอาจต้องการแค่มีครอบครัวที่ดี บางคนอาจอยากเป็นแค่คนปลูกต้นไม้ ถ้าเราบรรลุสิ่งนั้นถือว่าเป็นความสำเร็จแล้ว ไม่จำเป็นต้องมีเงินหลายร้อยล้าน ถ้าได้ทำงานในสิ่งที่เรารักจริง ๆ ก็เท่ากับจรรโลงสังคมไปในตัวมันเอง. . . ความลับอย่างเดียวที่เขายกให้ทุกคนรู้คือ ความศรัทธาสร้างสิ่งพิเศษให้เกิดขึ้นได้เสมอ ขอเพียงแค่คุณลงมือทำด้วย “หัวใจ” เท่านั้นเอง (วีรติ ศรีอ่อน, กุมภาพันธ์ 2548, น. 113)

อันดับ 2 คือ บทบาทในการป้องกันสุขภาพ มีจำนวนความถี่ 241 รายเรื่อง หรือคิดเป็นร้อยละ 15.63 ของบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ และจากการศึกษาพบว่า บทบาทในการนำเสนอเนื้อหาการป้องกันสุขภาพ จะพบในรูปแบบ ข่าว บทความ ประเภทรายงาน บทความประเภทวิธีทำ และคอลัมน์ถาม-ตอบ ดังตัวอย่าง ดังนี้

ศูนย์วิจัยสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของเยอรมนี ศึกษาผลกระทบของมลพิษทางอากาศ พบข้อมูลใหม่ที่น่าจะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนในเมืองที่มลพิษทางอากาศอยู่ในชั้นเลวร้ายอย่างกรุงเทพมหานครนักวิทยาศาสตร์ที่ทำการวิจัยเปิดเผยว่า อนุภาคของมลพิษในอากาศส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนในส่วนที่เกี่ยวข้องกับระบบ

หัวใจและหลอดเลือด อย่างเช่นโรคความดันโลหิตสูง. . . ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง อยู่แล้วจึงควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้งในช่วงมลพิษสูง ของอย่างนี้กัน ไว้ดีกว่าแก้ (วลี-จินดา, มิถุนายน 2544, น. 14)

. . . โรคเกี่ยวกับตับที่ได้ยินกันบ่อยที่สุดคงไม่พ้นตับอักเสบ. . . หากปล่อยให้ตับอักเสบ เรื้อรังนาน ๆ เซลล์ตับจะยิ่งถูกทำลายมากโดยไม่มี การฟื้นตัวขึ้นมาใหม่. . . พยายาม ป้องกันตัวเองจากการรับเชื้อไวรัสตับอักเสบ ทั้งจากการกินอาหารและน้ำดื่มร่วมกับ ผู้อื่น. . . หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นตัวการสำคัญของคนทั่วไปที่ทำให้ เซลล์ตับถูกทำลาย รวมทั้งการกินยาที่อาจเป็นพิษต่อตับ ทางที่ดีควรปรึกษาแพทย์ ก่อนการใช้อย่างทุกชนิด. . . อยากให้ตับอยู่กับคุณนาน ๆ ก็ต้องเริ่มจากรักตัวเองตั้งแต่วินาที (วินัย ตะหุลัน, สิงหาคม 2545, น. 34-35)

อันดับ 3 คือ บทบาทในด้านการรักษาพยาบาล มีจำนวนความถี่ 212 รายเรื่อง หรือคิดเป็นร้อยละ 13.75 ของบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ และจากการศึกษาพบว่า บทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านการรักษาสุขภาพ จะพบในรูปแบบ ข่าว บทความประเภท รายงาน บทความประเภทวิธีทำ บทความประเภทสัมภาษณ์ และคอลัมน์ถาม-ตอบ ดังตัวอย่าง ดังนี้

Q : ดิฉันมีอาการปวดเข่าไม่มีสาเหตุ ทั้งเวลาเดินและนั่งนาน ๆ ไม่ทราบว่ามีสาเหตุมาจากอะไรคะ

A : อาการปวดเข่าในท่าเดินและนั่งนานโดยไม่ได้มีอุบัติเหตุหรือบาดเจ็บมาก่อน อาจมาจากภาวะเข่าเสื่อมได้ค่ะ เข่าของเรามีกระดูกต้นขา กระดูกขาส่วนล่าง กระดูกอ่อนที่หุ้มหัวกระดูก กระดูกสะบ้า เยื่อหุ้มข้อ และเอ็น ประกอบขึ้นเป็นเข่า ภาวะเข่าเสื่อมมีโอกาสเกิดกับผู้หญิงมากกว่าชายมักมีสาเหตุมาจากข้ออักเสบไขว้ที่ควบคุมการสร้างและสลายของแคลเซียมผิดปกติ. . . รวมทั้งพฤติกรรมการรับประทานอาหาร อาจมีอาการปวดแต่ยังเคลื่อนไหวได้ดี แต่ถ้าเป็นมากอาจทำให้เข่าเคลื่อนไหวไม่ได้ดี เคลื่อนไหวลำบาก. . . การลดความอ้วน ระวังการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายที่พอเหมาะย่อมดีกว่า ปล่อยให้เข่าเป็นมากจนเข่าติดเคลื่อนไหวยาก ซึ่งการรักษายุ่งยาก อาจถึงขั้นผ่าตัดเปลี่ยนเข่าได้ค่ะ (ศุภร พึ่งลัดดา, เมษายน 2547, น. 123)

ผู้ที่มีปัญหาในช่องท้อง เช่นระบบขับถ่าย ระบบย่อยอาหารทำงานไม่ค่อยปกติ เนื่องมาจากความเครียด หรือรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ควรฝึกทำนี้เป็น

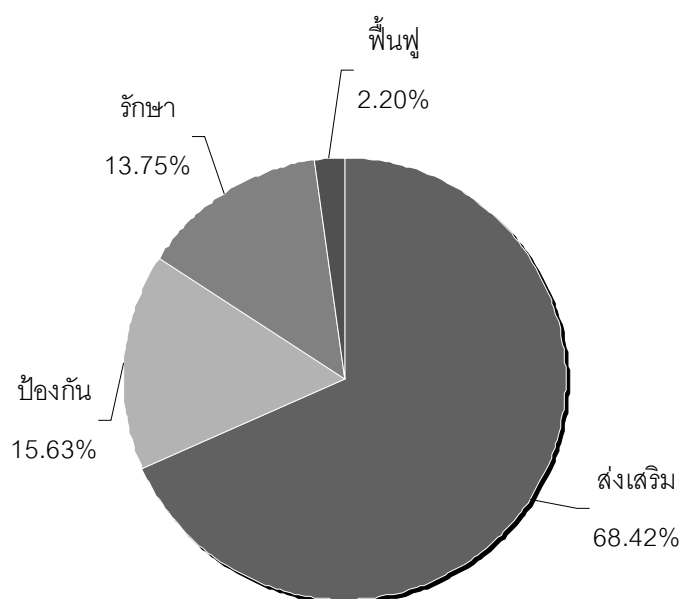
ประจำ จะช่วยแก้ปัญหาท้องผูกและลดอาการปวดเมื่อยได้อีกด้วยค่ะ วิธีการ
1. นั้งขัดสมาธิขึ้นเดียว โดยขาข้างหนึ่ง วางทับต้นขาอีกข้างหนึ่ง นิ้วมือประสานกันไว้
ด้านหลัง. . .5. หายใจเข้า เหยยหน้าแล้วค่อย ๆ ยกตัวขึ้น ผ่อนแขนลงจนกลับไปอยู่ในท่าแรก
หายใจออกอย่างผ่อนคลาย ทำต่อเนื่องกัน 3-5 ครั้ง (ศัลยา คงสมบูรณ์เวช, ธันวาคม
2549, น. 48)

อันดับ 4 คือ บทบาทในการฟื้นฟูสุขภาพ มีจำนวนความถี่ 34 รายเรื่อง หรือคิด
เป็นร้อยละ 2.20 ของบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ และจากการศึกษาพบว่าบทบาท
ในการนำเสนอเนื้อหาด้านการฟื้นฟูสุขภาพ จะพบในรูปแบบ บทความประเภทรายงาน และ
คอลัมน์ถาม-ตอบ ดังตัวอย่าง ดังนี้

. . .เราไม่สามารถกำหนดได้ว่าจะต้องเผชิญกับความเครียดในลักษณะใดบ้าง
แต่อย่างไรก็ตาม หากมีภาวะเครียดเกิดขึ้น ก็อย่าเก็บมันไว้กับตัวให้เป็นอันตรายกับ
สุขภาพกายสุขภาพใจของเราเลยคะ มารายคาถาวิเศษกำจัดเจ้าสิ่งนี้ให้มลายสูญ
หายไปดีกว่า คาถาบทที่ 1 สร้างอารมณ์ขันให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต. . .คาถาบท
สุดท้าย ระบายความรู้สึกให้คนอื่นฟัง การพูดคุย เล่าปัญหาความคับข้องใจให้
เพื่อนสนิท ญาติพี่น้อง หรือใครสักคนที่คุณไว้วางใจเป็นสิ่งที่ควรทำอย่างยิ่งในภาวะที่เรา
วิตกกังวล เพียงแค่การได้ระบายสิ่งที่รู้สึกออกมา ในทางจิตวิทยาจัดว่าเป็นการบำบัด
ความเครียดได้เป็นอย่างดี ช่วยคลายความกดดัน อัดอั้นในหัวใจ และบางทีผู้รับฟัง
เหล่านี้ อาจจะมีมุมมองหรือวิธีดี ๆ แก้ไขปัญหาให้คุณได้อย่างคาดไม่ถึงเสียเลย
(รุ่งนภา, ตุลาคม 2544, น. 27)

. . .ย้อนกลับไปเมื่อสมัยก่อน ทั่วทุกภาคของไทยจะมีความเชื่อและวิธีการดูแล
สุขภาพร่างกายของผู้หญิงที่เพ็งคลอดลูกใหม่ ๆ หรือเรียกว่า การอยู่ไฟ. . .เวลาหนึ่ง
เดือนของการอยู่ไฟ (บางคนเรียกว่าการอยู่เดือน) จึงเป็นเวลาที่ได้มีการเอาใจ
ใส่จากคนในครอบครัวได้อยู่ใกล้ชิดลูกน้อย ได้พักจากการทำงานหนัก และบำรุง
สภาพร่างกายให้แข็งแรงดุจเดิม. . .ขั้นตอนต่าง ๆ เหล่านี้สามารถช่วยให้ร่างกายที่ทรุด
โทรมจากการตั้งครรภ์และคลอดลูกกลับมามีสุขภาพดีและดีขึ้นอีกครั้งเป็นความงาม
ตามธรรมชาติด้วยภูมิปัญญาไทยที่คุณแม่ยุคใหม่ไม่ควรมองข้าม (นิภา ใจเรือน,
สิงหาคม 2546, น. 116-119)

ภาพที่ 4.5
แสดงจำนวน (ร้อยละ) ความถี่ของบทบาทในการนำเสนอเนื้อหา
ด้านสุขภาพ รวมฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6



ตารางที่ 4.7
แสดงจำนวน (ร้อยละ) ความถี่ของบทบาทในการนำเสนอเนื้อหา
ด้านสุขภาพ แยกแต่ละปี ฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6

ปีที่	บทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ			
	ส่งเสริมสุขภาพ	ป้องกันสุขภาพ	รักษาพยาบาล	ฟื้นฟูสุขภาพ
1	213.00	45.00	42.00	6.00
ร้อยละ(%)	69.61%	14.71%	13.73%	1.96%
2	178.00	53.00	52.00	10.00
ร้อยละ(%)	60.75%	18.09%	17.75%	3.41%
3	156.00	33.00	32.00	6.00
ร้อยละ(%)	68.72%	14.54%	14.10%	2.64%
4	166.00	36.00	35.00	3.00
ร้อยละ(%)	69.17%	15.00%	14.58%	1.25%
5	167.00	32.00	24.00	6.00
ร้อยละ(%)	72.93%	13.97%	10.48%	2.62%
6	175.00	42.00	27.00	3.00
ร้อยละ(%)	70.85%	17.00%	10.93%	1.21%
รวม (หน้า)	1,055.00	241.00	212.00	34.00
ร้อยละ (%)	68.42%	15.63%	13.75%	2.20%

จากตารางที่ 4.7 แสดงให้เห็นแสดงจำนวน (ร้อยละ) ความถี่ของบทบาทในการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพแยกแต่ละปี ฉบับปีที่ 1 ถึง ฉบับปีที่ 6 ดังนี้

1. ฉบับปีที่ 1 (ฉบับที่ 1,3,5,7,9,11) พบว่ามีการนำเสนอบทบาทในการนำเสนอเนื้อหา ด้าน การส่งเสริมสุขภาพ มากที่สุด จำนวน 213 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 69.61 รองลงมา คือ การป้องกันสุขภาพ จำนวน 45 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 14.71 อันดับสาม ได้แก่ การรักษาพยาบาล จำนวน 42 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 13.73 และอันดับสุดท้าย คือ การฟื้นฟูสุขภาพ จำนวน 6 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 1.96

2. ฉบับปีที่ 2 (ฉบับที่ 13,15,17,19,21,23) พบว่ามีการนำเสนอบทบาทในการนำเสนอเนื้อหา ด้าน การส่งเสริมสุขภาพ มากที่สุด จำนวน 178 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 60.75 รองลงมา คือ การป้องกันสุขภาพ จำนวน 53 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 18.09 อันดับสาม ได้แก่ การรักษาพยาบาล จำนวน 52 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 17.75 และอันดับสุดท้าย คือ การฟื้นฟูสุขภาพ จำนวน 10 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 3.41

3. ฉบับปีที่ 3 (ฉบับที่ 25,27,29,31,33,35) พบว่ามีการนำเสนอบทบาทในการนำเสนอเนื้อหา ด้าน การส่งเสริมสุขภาพ มากที่สุด จำนวน 156 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 68.72 รองลงมา คือ การป้องกันสุขภาพ จำนวน 33 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 14.54 อันดับสาม ได้แก่ การรักษาพยาบาล จำนวน 32 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 14.10 และอันดับสุดท้าย คือ การฟื้นฟูสุขภาพ จำนวน 6 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 2.64

4. ฉบับปีที่ 4 (ฉบับที่ 37,39,41,43,45,47) พบว่ามีการนำเสนอบทบาทในการนำเสนอเนื้อหา ด้าน การส่งเสริมสุขภาพ มากที่สุด จำนวน 166 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 69.17 รองลงมา คือ การป้องกันสุขภาพ จำนวน 36 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 15.00 อันดับสาม ได้แก่ การรักษาพยาบาล จำนวน 35 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 14.58 และอันดับสุดท้าย คือ การฟื้นฟูสุขภาพ จำนวน 3 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 1.25

5. ฉบับปีที่ 5 (ฉบับที่ 49,51,53,55,57,59) พบว่ามีการนำเสนอบทบาทในการนำเสนอเนื้อหา ด้าน การส่งเสริมสุขภาพ มากที่สุด จำนวน 167 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 72.93 รองลงมา คือ การป้องกันสุขภาพ จำนวน 32 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 13.97 อันดับสาม ได้แก่ การรักษาพยาบาล จำนวน 24 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 10.48 และอันดับสุดท้าย คือ การฟื้นฟูสุขภาพ จำนวน 6 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 2.62

6. ฉบับปีที่ 6 (ฉบับที่ 61,63,65,67,69,71) พบว่ามีการนำเสนอบทบาทในการนำเสนอเนื้อหา ด้าน การส่งเสริมสุขภาพ มากที่สุด จำนวน 175 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 70.85 รองลงมา คือ การป้องกันสุขภาพ จำนวน 42 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 17.00 อันดับสาม ได้แก่ การรักษาพยาบาล จำนวน 27 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 10.93 และอันดับสุดท้าย คือ การฟื้นฟูสุขภาพ จำนวน 3 รายเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 1.21

ส่วนที่ 3 ผลการศึกษาจากการสัมภาษณ์ผู้อ่านนิตยสาร Health & Cuisine

การศึกษาค้นคว้าความคิดเห็นของผู้อ่านนิตยสาร Health & Cuisine ได้ศึกษาโดยสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้อ่านที่ติดตามอ่านนิตยสารเป็นประจำอย่างน้อย 1 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล รวมสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 15 คน โดยอาศัยเครื่องมือการวิจัย ดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์ ซึ่งประกอบด้วยแนวคำถาม ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้อ่านนิตยสาร Health & Cuisine

- เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการเปิดรับสื่อของผู้อ่านนิตยสาร Health & Cuisine

- การเปิดรับสื่ออื่น ๆ ที่มีการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ
- การเปิดรับสื่อที่เนื้อหาด้านสุขภาพฉบับอื่น ๆ
- ระยะเวลาในการติดตามอ่านนิตยสาร Health & Cuisine
- สถานที่ที่อ่านนิตยสาร Health & Cuisine
- เหตุผลที่เลือกอ่านนิตยสาร Health & Cuisine

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นที่มีต่อนิตยสาร Health & Cuisine

- ความน่าเชื่อถือของนักเขียนและเนื้อหาด้านสุขภาพ
- คอลัมน์ที่มีเนื้อหาด้านสุขภาพที่ชื่นชอบและสนใจอ่าน
- ความพึงพอใจต่อการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสาร
- การนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสารไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
- ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอื่น ๆ สำหรับการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสาร Health & Cuisine

2. แบบสอบถามเรียงลำดับประเภทเนื้อหาด้านสุขภาพ 10 ประเภท ที่ผู้อ่านต้องการให้นำเสนอในนิตยสาร Health & Cuisine

3. แบบสอบถามเรียงลำดับรูปแบบเนื้อหาด้านสุขภาพ 6 รูปแบบ ที่ผู้อ่านต้องการให้นำเสนอในนิตยสาร Health & Cuisine

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้่านนิตยสาร Health & Cuisine

1.1 เพศ ผู้่านนิตยสาร มีจำนวนทั้งสิ้น 15 คน โดยเป็นเพศชาย 1 คน และเพศหญิง 14 คน

1.2 อายุ ผู้่านนิตยสาร มีทั้งหมด 15 คน มีอายุเฉลี่ย 38 ปี อายุมากที่สุด 51 ปีอายุน้อยที่สุด 27 ปี

1.3 การศึกษาปริญญาโท 9 คน และปริญญาตรี 6 คน

1.4 อาชีพ

- พนักงานบริษัท 5 คน
- รับราชการ 3 คน
- ประกอบธุรกิจส่วนตัว 3 คน
- แม่บ้าน 2 คน
- รับจ้าง 2 คน

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการเปิดรับสื่อของผู้่านนิตยสาร Health & Cuisine

2.1 การเปิดรับสื่ออื่น ๆ ที่มีการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพ

กลุ่มผู้อ่านส่วนใหญ่เปิดรับเนื้อหาด้านสุขภาพจากเว็บไซต์สุขภาพในอินเทอร์เน็ต และจากรายการสุขภาพในโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาคือ คอลัมน์ในหนังสือพิมพ์ หนังสือสุขภาพ แผ่นพับจากโรงพยาบาล ตามลำดับ นอกจากนี้พบว่าผู้อ่านมีการเปิดรับข้อมูลจากวารสารวิชาการ และมีการเปิดรับข้อมูลจากสลากข้างผลิตภัณฑ์เพิ่มเติมด้วย

2.2 การเปิดรับสื่อนิตยสารที่มีเนื้อหาด้านสุขภาพฉบับอื่น ๆ

ผู้อ่านส่วนใหญ่อ่านนิตยสารชีวจิตมากที่สุด รองลงมา คือ Health Today และหมอชาวบ้านตามลำดับ และผู้อ่านมีการอ่านนิตยสารที่มีเนื้อหาด้านสุขภาพเล่มอื่น ๆ คือ Shape, Health Plus, Slimming และ Reader Digest

2.3 ระยะเวลาในการติดตามอ่านนิตยสาร Health & Cuisine

ผู้อ่านส่วนใหญ่ติดตามอ่านนิตยสารมากที่สุด 7 ปี และน้อยที่สุด 1 ปี โดยมีระยะเวลาในการติดตามอ่านนิตยสารเฉลี่ย 3 ปี

2.4 สถานที่ที่อ่านนิตยสาร Health & Cuisine

ผู้อ่านส่วนใหญ่จะซื้อนิตยสารจากร้านหนังสือมากที่สุด รองลงมา คือ เป็นสมาชิกนิตยสาร ซึ่งก่อนหน้านี้จะมีการซื้อนิตยสารต่อเนื่องมาก่อนหลายฉบับก่อนสมัครเป็นสมาชิก อันดับถัดมา คือ อ่านจากบุคคลในครอบครัวซื้อ และมีผู้อ่านหนึ่งท่านอ่านจากห้องสมุดในที่ทำงาน

2.5 เหตุผลที่เลือกอ่านนิตยสาร Health & Cuisine

ผู้อ่านทั้งหมดให้เหตุผลในการเลือกอ่านนิตยสาร Health & Cuisine เนื่องจากสนใจในด้านอาหารเป็นหลัก (ซึ่งเป็นคนที่ชอบปรุงอาหาร หรือหากไม่ปรุงอาหารก็จะเป็นคนที่ชอบรับประทานอาหาร) และเป็นคนที่มีความสนใจในด้านสุขภาพประกอบกันด้วย เหตุผลที่ชื่นชอบในเนื้อหาด้านอาหารนั้น ผู้อ่านกล่าวว่านิตยสารมีเมนูอาหารแปลกใหม่ น่ารับประทานและดูดีตรงกับความชื่นชอบของผู้อ่าน สูตรอาหารสามารถเข้าใจได้ง่าย นำไปปรุงอาหารได้จริงและอร่อย รวมถึงต้องการหาข้อมูลด้านอาหารใหม่ ๆ และมีความสนใจในด้านอาหารเพื่อสุขภาพโดยเชื่อว่า “You are what you eat” สำหรับเนื้อหาด้านสุขภาพผู้อ่านเลือกอ่านนิตยสารโดยเห็นว่าให้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ มีการนำเสนอข่าวสารและสาระน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพที่น่าสนใจและทันสมัยอยู่เสมอ รวมถึงมีการนำเสนอเรื่องราวรอบรู้ต่าง ๆ นอกจากนี้ ผู้อ่านกล่าวถึงเหตุผลอื่น ๆ ที่เลือกอ่านนิตยสารเพิ่มเติม คือ นิตยสารมีรูปเล่มและรูปภาพประกอบเนื้อหาสวยงาม มีการจัดภาพที่น่าสนใจ และเนื้อหาอ่านแล้วเข้าใจง่าย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นที่มีต่อนิตยสาร Health & Cuisine

3.1 ความน่าเชื่อถือของนักเขียนและเนื้อหาด้านสุขภาพ

ผู้อ่านทั้งหมดมีความเชื่อถือมากต่อการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสาร โดยเหตุผลส่วนใหญ่เห็นว่าที่ไม่นักเขียนที่เป็นแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน และบุคคลที่มีชื่อเสียงหรือเป็นที่รู้จักในสังคม ซึ่งด้วยตัวของบุคคลดังกล่าวเองนั้นดูน่าเชื่อถืออยู่แล้ว อีกทั้งเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในด้านที่เขียนมาเผยแพร่ให้ผู้อ่านทั่วไปได้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพตนเอง และบุคคลรอบข้างได้ดีมาก อย่างเช่น การนำเสนอเนื้อหาที่คุณสิทธิ์า พรหมสมบุญธน์ แนะนำการทำซุ๊ปผัก จะให้ความรู้กับผู้อ่านได้เป็นอย่างดีเหมือนกับผ่านการลองทำมาก่อนแล้ว สำหรับเหตุผลที่เชื่อถือรองลงมา คือ ผู้อ่านสามารถนำเนื้อหาที่อ่านในนิตยสารมาปฏิบัติแล้วได้ผลตามที่บอกไว้ อย่างเช่น เมนูอาหารสุขภาพต่าง ๆ ที่นำเสนอให้นำมาปรุงอาหารแล้วมีความอร่อย หรือการนำเสนอวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนที่มีปัญหาด้านการปวดหลังเมื่อลองนำข้อมูลมาปฏิบัติตามแล้วได้ผลจริง นอกจากนี้ ผู้อ่านบางท่านได้ให้เหตุผลที่เชื่อถืออื่น ๆ ได้แก่ ข้อมูลที่

ได้รับในนิตยสารเมื่ออ่านแล้วตรงกับข้อมูลในสื่ออื่น เช่น หนังสือสุขภาพ เป็นต้น รวมทั้งข้อมูลที่น่าเสนอมีการอ้างอิงที่มาจากงานวิจัยต่าง ๆ หรือมีความเชื่อถือผู้ผลิตนิตยสารโดยเห็นว่ามีความตั้งใจแน่วแน่ในการนำเสนอสิ่งที่ดี ๆ มีประโยชน์ทั้งทางกายและใจในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน

3.2 คอลัมน์ที่มีเนื้อหาด้านสุขภาพที่ชื่นชอบและสนใจอ่าน

ผู้อ่านส่วนใหญ่ชอบคอลัมน์ที่มีเนื้อหาด้านอาหารสุขภาพมากที่สุด โดยชื่นชอบคอลัมน์ที่แนะนำการปรุงอาหารตามเมนูอาหารเพื่อสุขภาพใหม่ ๆ ที่ทำได้ง่าย ๆ ด้วยตนเองที่บ้าน รวมถึงชอบคอลัมน์ที่มีเนื้อหากล่าวถึงอาหารกับการรักษาสุขภาพ ความรู้ด้านโภชนาการต่าง ๆ การรับประทานอาหารเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ รองลงมาผู้อ่านจะชอบเนื้อหาประเภทข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ทันสมัย ทันเหตุการณ์ที่บอกว่าในขณะนี้ข้อมูลสุขภาพอะไรใหม่ ๆ หรืองานวิจัยสุขภาพใหม่ ๆ ที่ควรรู้บ้าง เช่น คอลัมน์ Health Update เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้อ่านบางท่านให้ความสนใจคอลัมน์ที่มีเนื้อหาประเภทอื่น ๆ ได้แก่ คอลัมน์การออกกำลังกายโดยเหตุผลชื่นชอบส่วนตัวเป็นคนชอบออกกำลังกายทุกวัน สนใจคอลัมน์ด้านจิตใจ เช่น คอลัมน์ของท่าน ว.วชิรเมธี ที่อ่านแล้วจรรโลงใจและได้ข้อคิดสำหรับไปใช้ในแต่ละวัน และคอลัมน์คุณหญิงจางศรีที่อ่านแล้วทำให้มองเห็นแง่มุมใหม่บางอย่างที่ดี เป็นต้น

3.3 ความพึงพอใจต่อการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสาร

ผู้อ่านทั้งหมดมีความพึงพอใจต่อการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสาร Health & Cuisine ผู้อ่านส่วนใหญ่พอใจโดยเห็นว่านิตยสารมีการให้สาระความรู้ในด้านสุขภาพครบด้าน เนื้อหามีความหลากหลาย อ่านแล้วเข้าใจง่าย นำเสนอเนื้อหาใหม่ ๆ เข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบัน นำเสนอเนื้อหาเรื่องใกล้ตัวให้ผู้อ่านได้รับความรู้และประโยชน์ที่สามารถนำไปปฏิบัติตามได้ในชีวิตประจำวัน สำหรับผู้อ่านบางท่านพอใจเนื่องจากเห็นว่านิตยสาร Health & Cuisine ตรงกับวิถีชีวิตของตนเอง ซึ่งโดยปกติเป็นคนชอบออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และค่อนข้างดูแลสุขภาพ แต่ไม่ถึงกับแนวชีวิตเพราะรู้สึกว่ามันเกินไป นอกจากนี้ พบว่ามีผู้อ่านบางท่านได้ให้เหตุผลเพิ่มเติมว่ามีความพึงพอใจต่อรูปแบบนิตยสารด้วย โดยพอใจในรูปเล่มและภาพที่สวยงามที่ดึงดูดใจ และการจัดรูปแบบของคอลัมน์ในนิตยสาร

3.4 การนำเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสารไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

ผู้อ่านทั้งหมดมีการนำเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสาร Health & Cuisine ไปใช้ประโยชน์หลายด้านอย่างแตกต่างกันตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล โดยผู้อ่านทั้งหมดจะใช้ประโยชน์ในการดูแลเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว ในรูปแบบการนำเนื้อหาไปใช้ในการปรุงอาหารในชีวิตประจำวันหรือเมื่อมีเวลาว่าง การพิจารณาเลือกซื้อและเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การลดปัจจัยอาหารที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ

การรับประทานอาหารเพื่อการรักษาโรคและการคำนึงถึงการรับประทานอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก
 ดังเช่น ผู้อ่านท่านหนึ่งจะใช้ประโยชน์ในด้านอาหารเป็นประจำ พยายามปรับตัวตามทีนิตยสาร
 แนะนำ เอาความรู้ทางด้านโภชนาการไปใช้ไปประยุกต์ใช้เพิ่มเติมในการรับประทานอาหาร
 เนื่องจากโดยส่วนตัวเป็นคนไม่ชอบรับประทานอาหารนอกบ้าน จะปรุงอาหารรับประทานเอง
 ซึ่งต้องไม่ใส่ผงชูรสและปรุงแต่งด้วยวัตถุกันเสีย เน้นผักผลไม้ในปริมาณมาก ลดอาหารแช่แข็งและ
 อาหารกระป๋อง ชี้อัตถุดิบอาหารปลอดสารพิษ รับประทานอาหารลดไขมัน เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้น
 ผู้อ่านบางท่านได้นำเนื้อหาไปใช้ประโยชน์กับบุคคลรอบข้าง ดังเช่น การเลือกอาหารให้เหมาะกับ
 ผู้สูงอายุด้วยการคำนวณปริมาณพลังงานที่ได้รับจากสารอาหารแต่ละประเภท

ผู้อ่านคนหนึ่งได้ใช้ประโยชน์จากการออกกำลังกายเป็นลำดับต่อมา โดยมี
 การใช้ประโยชน์ในการเล่นโยคะมากที่สุด โดยเลือกปฏิบัติเฉพาะท่าง่าย ๆ อีกทั้งมีการการนำท่า
 ยกดัมเบลที่แนะนำในนิตยสารมาเสริมกับท่าที่ผู้อ่านเคยยก และการทำกายบริหารร่างกายต่าง ๆ
 เช่น การบริหารคอเพื่อผ่อนคลายความเมื่อยล้าจากการนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน
 การบริหารร่างกายเพื่อลดน้ำหนัก การบริหารร่างกายรักษาอาการปวดหลัง เป็นต้น

ผู้อ่านส่วนน้อยได้กล่าวถึงการนำเนื้อหาการดูแลสุขภาพอื่น ๆ ไปใช้ประโยชน์
 เพิ่มเติม ดังเช่น การนอนหลับพักผ่อนเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ การนวดกดจุด การปฏิบัติตาม
 คำแนะนำเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ขึ้น การดูแลสุขภาพและจรรโลงใจ ผู้อ่านท่านหนึ่งได้เห็น
 เพิ่มเติมว่าได้นำแนวทางการดูแลสุขภาพไปบอกต่อยังบุคคลอื่น โดยเห็นว่าแม้ว่าบางเนื้อหาใน
 นิตยสาร ซึ่งบางทีไม่ได้เห็นความสำคัญเพราะว่าไม่ได้เกี่ยวข้องกับผู้อ่านโดยตรง แต่ก็มีประโยชน์
 อย่างมากสำหรับบุคคลอื่นด้วย

นอกจากนี้ จากการสัมภาษณ์ผู้อ่านนิตยสาร Health & Cuisine จำนวน 15 คน
 ได้ร่วมตอบแบบสอบถามประเภทและรูปแบบเนื้อหาด้านสุขภาพที่ต้องการให้นำเสนอในนิตยสาร
 Health & Cuisine ตามตารางดังนี้

ตารางที่ 4.8
แสดงลำดับประเภทเนื้อหาด้านสุขภาพที่ผู้อ่านต้องการ
ให้นำเสนอในนิตยสาร Health & Cuisine

ประเภท เนื้อหา	อาหารและ โภชนาการ	การออกกำลังกาย	โรคภัยไข้เจ็บ	สุขภาพความงาม	การดูแล สุขภาพแบบ ธรรมชาติ	การดูแล ตนเอง ทั่วไป	การ พัฒนา จิตใจ	การสร้าง ความ สัมพันธ์กับ ผู้อื่น	สมุนไพร	ยา
คะแนน ที่ได้รับ การ จัดลำดับ	141	110	94	90	88	86	82	50	49	35
ร้อยละ (%)	17.09	13.33	11.39	10.91	10.67	10.42	9.94	6.06	5.94	4.24
ลำดับที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

จากตารางที่ 4.8 ทำให้ทราบว่า กลุ่มผู้อ่านนิตยสารต้องการให้นำเสนอเนื้อหาประเภท อาหารและโภชนาการ เป็นอันดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 17.09 ของประเภทเนื้อหาด้านสุขภาพ ลำดับรองลงมา คือ การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 13.33 ของประเภทเนื้อหาด้านสุขภาพ และลำดับถัดไป คือ โรคภัยไข้เจ็บ คิดเป็นร้อยละ 11.39 ของประเภทเนื้อหาด้านสุขภาพตามลำดับ

ตารางที่ 4.9
แสดงลำดับรูปแบบเนื้อหาด้านสุขภาพที่ผู้อ่านต้องการ
ให้นำเสนอในนิตยสาร Health & Cuisine

รูปแบบ เนื้อหา	เมนูอาหาร	บทความ ประเภท รายงาน	บทความประเภท วิธีทำ	บทความ ประเภท สัมภาษณ์	ข่าว	คอลัมน์ ถาม-ตอบ
คะแนนรวม ที่ได้รับการ จัดลำดับ	73	59	55	48	43	37
ร้อยละ (%)	23.17	18.73	17.46	15.24	13.65	11.75
ลำดับที่	1	2	3	4	5	6

จากตารางที่ 4.9 ทำให้ทราบว่า กลุ่มผู้อ่านนิตยสารต้องการให้นำเสนอรูปแบบเนื้อหา เมนูอาหาร เป็นอันดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 23.17 ของรูปแบบเนื้อหาด้านสุขภาพ ลำดับรองลงมา คือ บทความประเภทรายงาน คิดเป็นร้อยละ 18.73 ของรูปแบบเนื้อหาด้านสุขภาพ และลำดับถัดไป คือ บทความประเภทวิธีทำ คิดเป็นร้อยละ 17.46 ของรูปแบบเนื้อหาด้านสุขภาพ ตามลำดับ

3.5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอื่นๆ สำหรับการนำเสนอเนื้อหาด้านสุขภาพในนิตยสาร Health & Cuisine

ผู้อ่านส่วนใหญ่เห็นว่าเนื้อหาสุขภาพที่นำเสนอในนิตยสาร Health & Cuisine ปัจจุบันมีความหลากหลาย ค่อนข้างครอบคลุมดี และครบในความต้องการของผู้อ่าน แต่ขอให้คงคุณภาพและรักษามาตรฐานขึ้นไป โดยมีผู้อ่านบางท่านได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมโดยมองเห็นว่าจากที่นิตยสารมีเนื้อหาดีและมีประโยชน์ จึงอยากให้เผยแพร่แบ่งปันไปให้นักเรียน นักศึกษา และเยาวชนได้อ่านต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งตามต่างจังหวัดให้ได้ศึกษาค้นคว้าจะเป็นประโยชน์อย่างมาก

สำหรับผู้อ่านส่วนน้อยเห็นว่าอยากให้นำเสนอเนื้อหาสุขภาพประเด็นต่าง ๆ เพิ่มเติม คือ การนำเสนอเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ คอลัมน์ด้านจิตใจ คอลัมน์การแพทย์ทางเลือก คอลัมน์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพสำหรับคนยุคใหม่ที่ทำงานหนักอย่างสม่ำเสมอมากขึ้น และต้องการให้นำคอลัมน์ประเภทเตือนใจโดยนำเสนอสถานการณ์ตัวอย่างด้านสุขภาพมาให้อ่านได้เห็นตัวอย่างมานำเสนอในนิตยสาร