

ชื่อภาคนิพนธ์ : ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีทำงานนอกบ้าน
ศึกษาเฉพาะ สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม
กระทรวงอุตสาหกรรม

ชื่อผู้เขียน : เอกอนงค์ สีตลาภินันท์

ชื่อปริญญา : ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม)

ปีการศึกษา : 2544

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีทำงานนอกบ้าน สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม 2) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีทำงานนอกบ้าน ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ ระดับการศึกษา ตำแหน่งหน้าที่การงาน ความรู้ ทักษะ การรับข่าวสารจากสื่อ โดยได้ทำการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 100 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนไร สามารถสรุปผลการศึกษาดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุเฉลี่ย 37.15 ปี มีน้ำหนักเฉลี่ย 53.73 กก. มีส่วนสูงเฉลี่ย 154.34 ซม. มีสถานภาพโสด มีการศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นข้าราชการระดับ 1-6 มีรายได้ 10,001 - 15,000 บาท รายได้ของสมาชิกในครัวเรือน มีรายได้ ต่ำกว่า 10,000 บาท มีสมาชิกในครัวเรือนเฉลี่ย 3.59 คน ไม่มีบุตร การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารมักปรุงอาหารเอง และใช้ความชอบของตนเองเป็นหลักในการเลือกรับประทานอาหาร

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบ่งเป็น 3 ด้าน ด้านจำนวนมื้ออาหาร พบว่า บริโภคอาหารมื้อเช้า กลางวัน เย็น ด้านลักษณะอาหารที่บริโภคประกอบด้วย รสชาติอาหาร พบว่ารับประทานอาหารรสชาติเผ็ดทุกครั้ง อาหารรสชาติมันนานๆ ครั้ง และไม่รับประทานรสชาติมันเลย ลักษณะการปรุงอาหาร พบว่า ปรุงอาหารโดยวิธีการทอด ประเภทอาหารที่เลือกรับประทาน พบว่า ประเภทโปรตีน รับประทานเนื้อสัตว์ทุกวัน รับประทานปลา 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ และรับประทานเครื่องในสัตว์ 2 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมักไม่รับประทานเลย ประเภทคาร์โบไฮเดรต

ประทานข้าวทุกวัน รับประทานขนมปัง 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ และรับประทานเนื้อ 2 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมักไม่รับประทานเลย ประเภทผักและผลไม้ รับประทานผักและผลไม้ทุกวัน ประเภทไขมัน รับประทานน้ำมันพืชทุกวัน รับประทานน้ำมันพืช 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ และรับประทานน้ำมันสัตว์ 2 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมักไม่รับประทานเลย ด้านปริมาณอาหารที่บริโภค ประกอบด้วย การให้ความสำคัญ ของมื้ออาหาร พบว่า ให้ความสำคัญกับมื้ออาหารกลางวัน ปริมาณการรับประทานอาหาร พบว่า รับประทานอาหารมื้อละหนึ่งจาน

3. ระดับความรู้เกี่ยวกับสารอาหาร พบว่า ระดับความรู้โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 61) โดยมีความรู้ในเรื่อง การบริโภคอาหารสำหรับผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง และเรื่องอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง และในส่วนที่ไม่มีความรู้ ได้แก่ เรื่องประโยชน์ของใยอาหาร และเรื่องอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลมากที่สุด

4. ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวม และรายด้านทั้ง 3 ด้าน พบว่า ทักษะโดยรวมอยู่ในระดับไม่แน่ใจ (ร้อยละ 100) สำหรับทักษะรายด้าน ได้แก่ ทักษะด้านความสะอาด รวดเร็วด้านความนิยม และด้านการเลือกซื้ออาหารอยู่ในระดับไม่แน่ใจทุกด้าน (ร้อยละ 84, 92 และ 58)

5. การรับข่าวสารจากสื่อประเภทโทรทัศน์มีผลต่อด้านความรู้สารอาหาร และด้านการเลือกซื้ออาหาร

6. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม คือ การรับข่าวสารจากสื่อในด้านการเลือกซื้ออาหารช่วงเทศกาลจากสื่อประเภทโทรทัศน์

7. สื่อประเภทโทรทัศน์สามารถอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารในด้าน ความบอ้ยในการรับประทานเนื้อสัตว์ทุกชนิดรวมทั้งปลา

8. ข้อเสนอแนะจากการศึกษา ได้แก่ 1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจะเผยแพร่ความรู้ในเรื่องรสชาติอาหาร ที่ควรรับประทาน 2) ควรมีเอกสารให้กับสตรีในหน่วยงานได้อ่านและเห็นถึงคุณประโยชน์ของอาหารเข้า ว่ามีความสำคัญอย่างไร 3) หน่วยงานของรัฐควรมีการนำเสนออย่างชัดเจนถึงผลเสียของการรับประทานเนื้อสัตว์ในปริมาณที่มากเกินไป 4) ควรมีนโยบายจำกัดจำนวนร้านอาหารภายในหน่วยงานที่ประกอบอาหารโดยวิธีการทอด หรือวิธีการอื่นๆ ที่ใช้น้ำมันมาก

Title of Research Paper : Factors Associated with Eating Behavior of Women
Working Outside : A Case Study of Thai Industrial
Standards Institute.

Author : Ekanong Sritaiapinan
Degree : Master of Arts (Social Development)
Year : 2001

The objectives of this research are 1) to identify eating behavior of women working outside at the Thai Industrial Standards Institute Ministry of Industry 2) to determine factors related with eating behavior of women working outside including age, marital status, income, educational level, working position, knowledge, attitude and perception of information from the media. Total 100 samples were selected by simple random sampling. Questionnaires were used as tools for data collection. Statistical analysis was made including percentage, mean, Pearson's Product Moment Correlation Coefficient and Spearman's rho Correlation Coefficient. The results were summarized below:

1. Most of the samples were single, with average aged, weight and height of 37.15 years, 53.73 kg. and 154.34 cm. respectively. Their level of education was at bachelor degree. They worked as government officials level 1 – 6 with monthly salary ranged between 10,001 – 15,000 Bahts. Their family's members had income of less than 10,000 Baht per month. Average number of household's member was 3.95 people. They had no children. They usually cook for themselves and select food they liked.

2. Eating behavior was examined and reported in 3 aspects ; the number of meals , they had 3 meals a day ,breakfast lunch and dinner ; type of food. 1) taste of food , they had spicy and hot food every times, followed by seldomly had oily food and never had oily food 2) food preparation they mostly had fry food 3)food categories a) protein , having meat every day , fish 3 – 5 times/week, entrails 2 times/week , or not at all

b) carbohydrate, having rice everyday , bread 3 – 5 times /week, taro 2 times/week, or not at all c) vegetables and fruits having vegetables and fruits every day d) fat having vegetable oil every day, followed by vegetable oil 3 – 5 times/week , animal oil 2 times/week, or not at all ; amount of food intake ,main meal they relied on lunch , amount of food , they take one dish each meal.

3. Regarding the level of knowledge, it was shown that the overall knowledge was at moderate level (61%) including the knowledge about suitable food for those with high cholesterol, food of risk factors to hypertension. They did not know about benefit of food fiber, and food containing most sugar.

4. Their overall attitude towards eating food in 3 aspects was at uncertain level (100 %). Their attitude towards convenience, popularity, and selection of food was all at uncertain level (84%, 92 %, and 58%).

5. Perception of information from television media had positive effect on their knowledge about food substances and selection of food.

6. Factors related with overall eating behavior was perception of information from the media, especially from television, about selection of food during various seasons.

7. Television media can explain eating behavior about the frequency of having meat including fish.

8. It is recommended that 1) related organization should provide and disseminate the knowledge about the taste of food that should be taken 2) related documents should be available in the office for women to enhance their knowledge and understanding about the benefit of having breakfast 3) government organizations should clearly point out the negative effect of over eating meat 4) policy should focus and limit the number of food shops preparing fried food or oily food in the workplace.