

บทที่ 3

การศึกษาเชิงสำรวจข้อมูลอาหารไทยเชิงสุขภาพและการคัดเลือกผลิตภัณฑ์

3.1 การคัดเลือกผู้ประกอบการธุรกิจด้านอาหารไทยและโรงงานอุตสาหกรรมอาหารเข้าร่วมโครงการ ผู้เชี่ยวชาญประจำโครงการ ประกอบด้วย ผู้แทนจากภาครัฐ เอกชน สถานศึกษา และผู้ประกอบการธุรกิจด้านอาหารไทย เพื่อ

1) จัดตั้งทีมที่ปรึกษา คัดเลือกผู้ประกอบการอุตสาหกรรมอาหารที่สนใจร่วมโครงการและต้องการถ่ายทอดเทคโนโลยีการพัฒนานวัตกรรมชุดตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ

2) การรับสมัครและสรรหาผู้ประกอบการธุรกิจด้านอาหารไทยและโรงงานอุตสาหกรรมอาหาร

2.1) การประชาสัมพันธ์โครงการพัฒนานวัตกรรมชุดตำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพเชิงพาณิชย์ผ่านทาง Website <http://www.ku.ac.th>, <http://www.ifrpd.ku.ac.th>, <http://fic.ifrpd.ku.ac.th> และ kufsp.center.ku.ac.th ทางหนังสือเชิญประชุม เพื่อสร้างการรับรู้และเปิดโอกาสให้ผู้ประกอบการธุรกิจด้านอาหารที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ

2.2) จัดการประชุม ปรึกษาหารือและระดมสมองเพื่อรับสมัครผู้ประกอบการโดยพิจารณาจากผู้ประกอบการที่มีความพร้อมและศักยภาพในการผลิตอาหารแช่เยือกแข็ง และหาแนวทางในการสร้างความร่วมมือ

3) ผลการคัดเลือกผู้ประกอบการธุรกิจด้านอาหารไทยและโรงงานอุตสาหกรรมอาหาร ที่สนใจเข้าร่วมโครงการได้แก่ บริษัทซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) และบริษัท ไทยริชฟูดส์ กรุ๊ป จำกัด

3.2 รูปแบบการศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลอาหารไทยเชิงสุขภาพ

1) ศึกษาค้นคว้าจากข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data) ได้แก่ เอกสารประเภทต่าง ๆ เช่น หนังสือ วารสาร งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และเอกสารที่เผยแพร่ทางอิเล็กทรอนิกส์ที่เกี่ยวข้องกับ ลักษณะและประเภทของอาหารไทย ผลิตภัณฑ์อาหารไทย และอาหารแช่เยือกแข็ง

2) ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นข้อมูลที่ได้จากวิธีการศึกษาวิจัย 2 วิธีคือ การศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ของนักวิจัยของสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิจากคณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และผู้เชี่ยวชาญจากบริษัทเอกชน และการศึกษาเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถามเพื่อสำรวจข้อมูลอาหารไทย และผลิตภัณฑ์อาหารไทย รวมทั้งสำรวจตลาดของอาหารไทย เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการคัดเลือกและกำหนดรายการอาหารที่จะนำมาพัฒนาเป็นอาหารต้นแบบก่อนนำไปถ่ายทอดสู่ผู้ประกอบการภาคเอกชน

3) การวิจัยพัฒนาและวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการและโรงงานต้นแบบ รวมถึงการทดสอบทางประสาทสัมผัสในห้องปฏิบัติการทดสอบชิม

3.3 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาและการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงสำรวจ

1) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

1.1 ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ประกอบด้วย นักวิจัยของสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 3 คน อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิจากคณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 2 คน และผู้เชี่ยวชาญจากบริษัทเอกชน ได้แก่ บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) จำนวน 2 คน และบริษัท ไทยริชฟู้ดส์ กรุ๊ป จำกัดจำนวน 2 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างในการสำรวจ ประกอบด้วย ผู้บริโภคจำนวน 200 คน กลุ่มเป้าหมาย คือกลุ่มผู้รักสุขภาพ กลุ่มนักศึกษา กลุ่มเริ่มต้นวัยทำงาน และกลุ่มคนที่มีครอบครัว เพื่อสำรวจทัศนคติของผู้บริโภคที่มีต่อการบริโภคอาหารไทย และการบริโภคอาหารแช่เยือกแข็ง

2) การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้ 2 วิธี ได้แก่

2.1 การสนทนากลุ่ม (Focus Group) คำถามที่ใช้ในการสนทนากลุ่มเป็นคำถามปลายเปิด (Open-Ended) ซึ่งมีการเตรียมคำถามโดยนำข้อมูลจากการค้นคว้าเอกสารต่าง ๆ มาตั้งเป็นคำถาม ซึ่งระหว่างการสนทนากลุ่มมีการบันทึกเสียงและจดบันทึกในการสนทนา เพื่อให้สามารถเก็บข้อมูลได้อย่างครบถ้วน

2.2 การใช้แบบสอบถาม โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปแจกให้กับกลุ่มตัวอย่างในจังหวัด กรุงเทพมหานคร และแจกแบบสอบถามตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาล มหาวิทยาลัย สำนักงาน และบ้านพัก เป็นต้น เพื่อให้ได้ความคิดเห็นที่หลากหลายและครอบคลุมกลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นจึงนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงสำรวจ

1) คำถามที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เป็นคำถามปลายเปิด (Open-Ended) โดยข้อคำถามที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม มีดังนี้

- (1) ท่านคิดว่าอาหารไทยรายการใดบ้างที่ควรนำมาพัฒนาเป็นอาหารไทยเพื่อสุขภาพ
- (2) ท่านมีแนวทางในการพัฒนานวัตกรรมอาหารไทยเพื่อสุขภาพ อย่างไรบ้าง
- (3) ขั้นตอนในการผลิตอาหารไทยเพื่อสุขภาพแบบแช่เยือกแข็ง มีอะไรบ้าง
- (4) ท่านคิดว่าบรรจุภัณฑ์สำหรับบรรจุอาหารไทยเพื่อสุขภาพแบบแช่เยือกแข็ง ควรมีลักษณะอย่างไร
- (5) ท่านคิดว่าในการประชาสัมพันธ์โครงการพัฒนานวัตกรรมชุดตำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพเชิงพาณิชย์

- 2) ส่วนประกอบของแบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ (รายละเอียดในภาคผนวก ง)
- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ สถานะ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และจำนวนบุคคลในครอบครัว
- ส่วนที่ 2 ข้อมูลเชิงพฤติกรรมของผู้ตอบแบบสอบถามต่อการบริโภคอาหารไทย
- ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติ และความต้องการของผู้บริโภคที่มีต่อการบริโภคอาหารไทย แชนจ์เอ็กซ์ใน 1 วัน

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลเชิงสำรวจ

- 1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งได้จากการสนทนากลุ่มโดยการนำข้อมูลมาเรียบเรียงเพื่อสรุปประเด็นที่สำคัญเพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาสำหรับการคัดเลือกรายการอาหารที่จะนำมาพัฒนาเป็นอาหารต้นแบบ
- 2) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยตรวจสอบแบบสอบถามทั้งหมดให้ได้จำนวนครบ 200 ชุด เพื่อให้ได้ผลการสำรวจครบถ้วนตามที่กำหนดไว้ จากนั้นนำแบบสอบถามมาคำนวณหาค่า% ในแต่ละหัวข้อ และนำข้อมูลที่ได้มาสรุปผล

3.6 การสนทนาแบบกลุ่ม (Focus Group) และการสำรวจตลาด

3.6.1 ผลจากการสนทนาแบบกลุ่ม (Focus Group)

จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ร่วมกันของอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิจากคณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นักวิจัยจากสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผู้ทรงคุณวุฒิจากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน เพื่อนำมาเป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาคัดเลือกรายการอาหารที่จะนำมาพัฒนาและเป็นแนวทางในการผลิตอาหารต้นแบบก่อนนำไปถ่ายทอดสู่ผู้ประกอบการภาคเอกชน ซึ่งผลของการสนทนากลุ่ม มีดังนี้

3.6.1.1 รายการอาหารไทยที่ควรนำมาพัฒนาเป็นอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิจัยมีความคิดเห็นตรงกันว่า ควรเลือกรายการอาหารไทยที่เป็นที่นิยมและเป็นที่คุ้นเคย จึงเสนอรายการอาหารโดยการแบ่งตามมื้ออาหาร ได้แก่ มื้อเช้า เช่น ข้าวไข่เจียว ข้าวต้มทรงเครื่อง ข้าวเหนียวหมูบึ่ง เป็นต้น มื้อกลางวัน เช่น ข้าวผัดกะเพรา ข้าวผัด ผัดไทย ข้าวขาหมูไร้มันมือเย็น เช่น แกงเขียวหวาน ต้มยำ แกงส้ม น้ำพริกปลาหู เป็นต้น ส่วนขนมหวานได้เสนอขนมที่เป็นที่คุ้นเคยและมีจำหน่ายทั่วไป เช่น ลอดช่อง บัวลอย ข้าวเหนียวสังขยา เต้าหู้นมสด เป็นต้น ซึ่งรายการอาหารที่เสนอมานำไปพัฒนาสูตรให้มีพลังงานลดลง เพื่อให้เหมาะสำหรับอาหารสุขภาพที่เน้นการควบคุมน้ำหนัก จากการระดมสมองอาหารสำเร็จรูปที่เป็นที่นิยมของคนไทย ได้แก่ ผัดไทย แกงเขียวหวาน ข้าวขาหมูไร้มัน ข้าวต้มทรงเครื่อง เป็นรายการอาหารที่ได้รับความนิยมสำหรับขนมหวาน เต้าหู้นมสด และลอดช่องน้ำกะทิ เป็นรายการขนมที่ได้รับความนิยม นอกจากนี้

รายการอาหารที่ได้รับความนิยมแล้ว นักวิจัยและอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิได้เสนอ รายการอาหารอื่น ๆ เช่น ขนมจีนน้ำยา หรือ ขนมจีนน้ำพริก ส้มตำไก่ทอด โจ๊ก เป็นต้น ส่วนรายการขนมหวาน เช่น เยลลี่ คุกกี้ คุกกี้มะพร้าว คุกกี้กะทิ ทับทิมกรอบ เป็นต้น ซึ่งรายการอาหารที่กลุ่มสนทนาได้นำเสนอมาจะนำไปเป็นแนวทางในการจัดทำแบบสอบถาม และนำมาเป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาคัดเลือกรายการอาหาร

3.6.1.2 แนวทางในการพัฒนานวัตกรรมอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

นักวิจัยมีความคิดเห็นว่าการสร้างนวัตกรรมอาหารไทยนั้นเป็นการพัฒนา ปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงอาหารไทยให้ดีขึ้น จึงมีแนวทางในการสร้างนวัตกรรมอาหารไทยด้วยการพัฒนาสูตรของอาหารที่จะนำมาผลิตให้แตกต่างไปจากเดิม โดยการปรับเปลี่ยนวัตถุดิบที่ใช้ เพื่อให้ได้พลังงานลดลง และมีคุณค่าทางอาหารเพิ่มขึ้น รวมทั้งยังคงรสชาติดั้งเดิมของอาหารไว้ เช่น การพัฒนาสูตรข้าวขาหมูไร้มัน นอกจากนี้ยังมีแนวคิดการพัฒนารูปแบบการนำเสนอผลิตภัณฑ์ให้มีลักษณะแตกต่างจากเดิม มีความแปลกใหม่เพื่อดึงดูดความสนใจผู้บริโภค

3.6.1.3 บรรจุภัณฑ์สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพแบบแช่เยือกแข็ง

การคัดเลือกบรรจุภัณฑ์สำหรับบรรจุอาหารไทยเพื่อสุขภาพแบบแช่เยือกแข็ง ที่มีความเหมาะสมกับลักษณะและรูปแบบของอาหารที่บรรจุ และเป็นบรรจุภัณฑ์ที่สามารถทนต่ออุณหภูมิแช่เยือกแข็ง และทนต่อความร้อนในการนำเข้าไมโครเวฟได้

3.6.1.4 ขั้นตอนในการผลิตอาหารไทยเพื่อสุขภาพแช่เยือกแข็ง

เมื่อคัดเลือกรายการอาหารที่เหมาะสมสำหรับนำมาทำเป็นอาหารสำเร็จรูปแช่เยือกแข็งแล้วจะนำไปสู่การทดลองผลิตสูตร ปรับรสชาติ และประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัสโดยการให้คะแนนความชอบ (9-hedonic scale) โดยผู้ทดสอบที่ผ่านการฝึกฝนอย่างน้อย 30 คน และทำการปรับปรุงสูตรและกระบวนการผลิตจนได้คุณภาพของอาหารแช่เยือกแข็งเป็นที่ยอมรับ นำมาทดสอบคุณภาพโดยการตรวจคุณภาพทางเคมี และจุลินทรีย์ การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ โปรตีน ไขมัน กรดไขมันชนิดทรานส์ คอเลสเตอรอล คาร์โบไฮเดรต โยอาอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส โซเดียม เหล็ก วิตามิน (รายละเอียดในภาคผนวก ข) ศึกษาคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant activity) และปริมาณฟีนอลิก (รายละเอียดในภาคผนวก ข) และนำไปทดสอบการยอมรับของผู้บริโภค (Consumer test) ขั้นต้น โดยประเมินอาหารแช่เยือกแข็งที่พัฒนาได้โดยผู้บริโภคทั่วไปอย่างน้อย 30 คน รวมถึงผู้ที่มีประสบการณ์และสอนการทำอาหาร นอกจากนี้การทดสอบคุณภาพระหว่างการเก็บรักษา โดยการเก็บรักษาอาหารสำเร็จรูปแช่แข็งในช่องแช่แข็งและทดสอบ freeze thaw stability ให้ครบ 2 cycles ประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัสโดยการให้คะแนนความชอบผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการละลายน้ำแข็ง เมื่อได้อาหารต้นแบบแล้วจะมอบสูตรอาหารให้แก่ผู้ประกอบการด้านอาหาร นำไปผลิตและจำหน่ายเชิงพาณิชย์ เพื่อสร้างการรับรู้และเผยแพร่ไปสู่ประชาชนต่อไป

3.6.1.5 รูปแบบการประชาสัมพันธ์โครงการพัฒนานวัตกรรมชุดตำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพเชิงพาณิชย์

การประชาสัมพันธ์อาหารไทยเพื่อสุขภาพแบบแช่แข็ง โครงการจะใช้ผ่านช่องทาง Website และ Application บน Smartphone เนื่องจากสามารถเข้าถึงกลุ่มผู้บริโภคได้ง่าย โดยออกแบบ Website ให้มีข้อมูลเกี่ยวกับโครงการฯ และผลิตภัณฑ์อาหารไทยเพื่อสุขภาพ ส่วน Application ครอบออกแบบให้สามารถใช้งานได้ง่าย และสามารถช่วยคำนวณพลังงานของอาหารที่รับประทานได้ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ใช้งานที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ส่วนการเข้าร่วมงานนิทรรศการอาหารในประเทศ จะเข้าร่วมแสดงผลิตภัณฑ์อาหารต้นแบบร่วมกับบูธของผู้ประกอบการด้านอาหารที่เข้าร่วมโครงการฯ

3.6.2 ผลจากแบบสำรวจผู้บริโภค

จากการสอบถามผู้บริโภคทั่วไปจำนวน 200 คน เพื่อกำหนดรายการ (ตำรับ) อาหาร โดยแบ่งกลุ่มผู้บริโภคตามกลุ่มประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 74.5% และเพศชาย 25.5% มีสถานภาพโสด 58.5% และสมรสแล้ว 41.5% มีบุตร 1 คน 28.2% และมีบุตร 2 คน 50.0% ซึ่งมีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 16 ถึง 25 ปี และ 26 ถึง 35 ปี เป็นส่วนใหญ่คือ 23.0% และ 41.5% ตามลำดับ ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้บริโภคที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี 34.5% ระดับปริญญาตรี 49.0% ปริญญาโท 11.0% และสูงกว่าปริญญาโท 5.5% ซึ่งอาชีพของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าเป็นพนักงานบริษัทมากที่สุด คือ 25.0% รองลงมาเป็นอาชีพข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ 24.0% ซึ่งมีรายได้ต่อเดือนส่วนใหญ่ ต่ำกว่า 15,000 บาท 45.0% และอยู่ระหว่าง 15,001 ถึง 30,000 บาท 36.5% ซึ่งในหนึ่งครอบครัวจะประกอบด้วยสมาชิก 4 คนเป็นจำนวนมากถึง 35.0% รองลงมาเป็น 5 คน 23.0% ผลดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ข้อมูลทางประชากรศาสตร์ของผู้บริโภคที่มีต่อการบริโภคอาหารไทย n = 200

ลักษณะทางประชากรศาสตร์		จำนวน (คน)	%
1. เพศ	ชาย	51	25.5
	หญิง	149	74.5
2. สถานภาพ			
	โสด	117	58.5
	สมรส	83	41.5
	จำนวนบุตรไม่มีบุตร	8	10.3
	1 คน	22	28.2
	2 คน	39	50.0
	3 คน	9	11.5
3. อายุ			
	16 – 25 ปี	46	23.0
	26 – 35 ปี	83	41.5
	36 – 45 ปี	27	13.5
	46 – 55 ปี	14	7.0
	55 ปีขึ้นไป	30	15.0
4. ระดับการศึกษาที่ได้รับ			
	ต่ำกว่าปริญญาตรี	69	34.5
	ปริญญาตรี	98	49.0
	ปริญญาโท	22	11.0
	สูงกว่าปริญญาโท	11	5.5
5. อาชีพ			
	นักเรียน/ นิสิต/ นักศึกษา	37	18.5
	ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	48	24.0
	พนักงานบริษัท	50	25.0
	รับจ้าง	31	15.5
	แม่บ้าน	11	5.5
	ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	9	4.5
	อื่น ๆ	14	7.0

ตารางที่ 3.1 ข้อมูลทางประชากรศาสตร์ของผู้บริโภคที่มีต่อการบริโภคอาหารไทย (ต่อ) n = 200

ลักษณะทางประชากรศาสตร์	จำนวน (คน)	%
6. รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 15,000 บาท	90	45.0
15,001 – 30,000 บาท	73	36.5
30,001 – 50,000 บาท	19	9.5
มากกว่า 50,000	18	9.0
7. จำนวนบุคคลในครอบครัว (รวมตัวท่าน)		
1 คน	5	2.5
2 คน	16	8.0
3 คน	36	18.0
4 คน	70	35.0
5 คน	46	23.0
6 คน	12	6.0
7 คน	7	3.5
8 คน	5	2.5
9 คน	1	0.5
10 คน	0	0.0
11 คน	2	1.0

ส่วนข้อมูลเชิงพฤติกรรมของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการบริโภคอาหารไทย พบว่าผู้บริโภคมีความห่วงใยในสุขภาพของตนเองในเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพในระดับปานกลาง และระดับมาก คิดเป็น 45.0% และ 52.0% ตามลำดับ ซึ่งมีความห่วงใยสุขภาพในเรื่องโรคอ้วนสูงถึง 16.6% รองลงมาได้แก่ โรคมะเร็ง 15.3% โรคไขมันในเลือดสูง 13.6% และโรคเบาหวาน 12.1% ซึ่งผู้บริโภคจะมีการปฏิบัติกิจกรรมในการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพมากถึง 29.0% รองลงมาได้แก่การออกกำลังกาย/ เล่นกีฬา 21.2% อีกทั้งผู้บริโภครยังให้ความสำคัญในเรื่องการตรวจสุขภาพประจำปี 17.5% เพื่อช่วยให้มีสุขภาพที่ดีด้วย ผู้บริโภคมีการรับประทานอาหารเช้า 25.4% รับประทานอาหารกลางวันสูงถึง 29.0% และรับประทานอาหารเย็น 27.9% ส่วนผู้บริโภคที่รับประทานอาหารว่าง ในช่วงบ่ายมีปริมาณมากที่สุด คิดเป็น 9.2% ซึ่งประเภทอาหารไทยที่นิยมรับประทาน ได้แก่ อาหารประเภทน้ำพริก/ น้ำจิ้ม/ หลน 15.2% อาหารประเภททอด 14.3% อาหารประเภทแกงจืด คิดเป็น 14.0% รวมถึง อาหารว่างประเภท เครื่องดื่ม เช่น น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร ชา กาแฟ นม มีความนิยมสูงถึง 35.5% และหากผู้บริโภคมีความต้องการในการควบคุมน้ำหนัก ผู้บริโภคจะนึกถึงอาหารประเภทน้ำพริก/ น้ำจิ้ม/ หลน 23.3%

รองลงมาได้แก่ อาหารประเภทแกงจืด 22.0% และอาหารประเภทยำ/ เมี่ยง 20.3% โดยในมื้อเช้าอาหารจานเดียวประเภทข้าว เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ข้าวผัด ข้าวราดแกง ข้าวเหนียวหมูบึ่งเป็นอาหารที่ผู้บริโภคเลือกรับประทานสูงถึง 27.1% ในขณะที่ช่วงมื้อกลางวันอาหารจานเดียวประเภทข้าว เช่น ข้าวราดแกง ข้าวผัดกะเพรา ข้าวมันไก่ ได้รับการเลือกรับประทานคิดเป็น 36.4% และมีอาหารเย็นอาหารประเภทสำหรับ เช่น ข้าว และกับข้าวต่าง ๆ มีความนิยมสูงถึง 34.2% ดังแสดงในตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 ข้อมูลเชิงพฤติกรรมของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการบริโภคอาหารไทย

n = 200

ลักษณะทางประชากรศาสตร์	จำนวน (คน)	%
1. ท่านมีความห่วงใยในสุขภาพของตนเองในเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพมากน้อยเพียงใด		
น้อย	6	3.0
ปานกลาง	104	52.0
มาก	90	45.0
2. ท่านมีความห่วงใยในสุขภาพของตนเองเรื่องใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
โรคอ้วน	138	16.6
โรคไขมันในเลือดสูง	113	13.6
โรคมะเร็ง	127	15.3
โรคหัวใจ	89	10.7
โรคความดันโลหิต	89	10.7
โรคเบาหวาน	101	12.1
โรคไต	81	9.7
ความสวย/ ความงาม	90	10.8
อื่น ๆ โปรดระบุ	4	0.5
3.กิจกรรมใดที่ท่านปฏิบัติเพื่อช่วยให้มีสุขภาพดี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
การเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ	157	29.0
การตรวจสุขภาพประจำปี	95	17.5
การรับประทานอาหารเสริมเช่นวิตามิน	79	14.6
การใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพ	64	11.8

ตารางที่ 3.2 ข้อมูลเชิงพฤติกรรมของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการบริโภคอาหารไทย (ต่อ)

n = 200

ลักษณะทางประชากรศาสตร์	จำนวน (คน)	%
การตรวจสุขภาพประจำปี	95	17.5
การรับประทานอาหารเสริมเช่นวิตามิน	79	14.6
การใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพ	64	11.8
การออกกำลังกาย/การเล่นกีฬา	115	21.2
การทำสปา	13	2.4
การพบแพทย์ทางเลือก เช่นการฝังเข็ม การนวดแผนไทย	17	3.1
อื่น ๆ โปรดระบุ	2	0.4
4 โดยปกติท่านรับประทานอาหารเช้าใดบ้างใน 1 วัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
อาหารเช้า	152	25.4
อาหารว่างเช้า (ระหว่างอาหารเช้าและอาหารกลางวัน)	27	4.5
อาหารกลางวัน	174	29.0
อาหารว่างบ่าย (ระหว่างอาหารกลางวันและอาหารเย็น)	55	9.2
อาหารเย็น	167	27.9
อาหารก่อนนอน(หลังอาหารเย็น)	24	4.0
5. อาหารไทยประเภทใดที่ท่านนิยมรับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ปิ้ง/ ย่าง/ เผา	107	13.3
ผัด/ ฉ่ำ	89	11.0
ทอด	115	14.3
ตุ๋น/ อบ/ นึ่ง	77	9.5
แกงจืด	113	14.0
แกงเผ็ด	90	11.2
น้ำพริก/ น้ำจิ้ม/ หลน	123	15.2
ยำ/ เมี่ยง	93	11.5
6. อาหารว่างประเภทใดที่ท่านเลือกรับประทานระหว่างวัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
อาหารว่างประเภทต้ม/นึ่ง เช่น สาคูไส้หมู ซาลาเปา	63	15.4
ขนมจีบ ขนมปุยฝ้าย		
อาหารว่างประเภททอด เช่น กระทงทอง	42	10.3
ปั้นขลิบทอด โดนัท ขนมปังหน้าต่าง ๆ		

ตารางที่ 3.2 ข้อมูลเชิงพฤติกรรมของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการบริโภคอาหารไทย (ต่อ)

n = 200

ลักษณะทางประชากรศาสตร์	จำนวน (คน)	%
อาหารว่างประเภทอบ เช่น ขนมฝั่ง คุกกี้ ขนมปัง พายต่าง ๆ	80	19.6
อาหารว่างประเภทปัง/ ย่าง เช่น หมูสะเต๊ะ บาร์บีคิว ข้าวเหนียวปัง	30	7.3
อาหารว่างประเภทมีน้ำกะทิผสม เช่น ลอดช่อง บัวลอย กล้วยบัวชี	49	12.0
เครื่องดื่ม เช่น น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร ชา กาแฟ นม	145	35.5
7. หากท่านต้องการ ควบคุมน้ำหนัก อาหารไทยประเภทใดที่ท่านจะเลือกรับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ปัง/ ย่าง/ เผา	37	7.8
ผัด/ ฉ่ำ	15	3.1
ทอด	7	1.5
ตุ๋น/ อบ/ นึ่ง	77	16.1
แกงจืด	105	22.0
แกงเผ็ด	28	5.9
น้ำพริก/ น้ำจิ้ม/ หลน	111	23.3
ยำ/ เมี่ยง	97	20.3
8. โดยปกติท่านรับประทานอาหารเข้าประเภทใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
อาหารเข้าจานเดียวประเภทข้าว เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ข้าวผัด ข้าวราดแกง ข้าวเหนียวหมูปัง	119	27.1
อาหารเข้าจานเดียวประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ผัดไทย สปปาเกตตี้	35	8.0
อาหารเข้าประเภทขนมปัง/ชีเรียล เช่น แชนด์วิช ครั้ว ซอง ชีเรียล	61	13.9
อาหารเข้าประเภททานเล่น เช่น ปาท่องโก๋ ขนมจีบ ซาลาเปา ไส้กรอก	35	8.0

ตารางที่ 3.2 ข้อมูลเชิงพฤติกรรมของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการบริโภคอาหารไทย (ต่อ)

ลักษณะทางประชากรศาสตร์	จำนวน (คน)	%
n = 200		
อาหารเข้าประเภทสำหรับ เช่น ข้าว และกับข้าวต่าง ๆ	76	17.3
อาหารเข้าประเภทเครื่องดื่ม เช่น น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร ชา กาแฟนม	90	20.5
อาหารเข้าประเภทผักและผลไม้ เช่น สลัด ผลไม้ชนิดต่าง ๆ	15	3.4
อาหารเข้าประเภทขนมไทย เช่น ข้าวเหนียว สังขยา ข้าวต้มมัด อื่น ๆ โปรดระบุ	6 2	1.4 0.5
9. โดยปกติท่านรับประทานอาหารกลางวันประเภทใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
อาหารกลางวันจานเดียวประเภทข้าว เช่น ข้าวราดแกง ข้าวผัดกะเพรา ข้าวมันไก่	156	36.4
อาหารกลางวันจานเดียวประเภทเนื้อ สัตว์ปีก หมูกระทะ	15	3.5
อาหารกลางวันประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ผัดไทย สปปาเกตตี้	123	28.7
อาหารกลางวันประเภทขนมปัง เช่น แซนด์วิช ครั้วของ พิซซ่า	6	1.4
อาหารกลางวันประเภทสำหรับ เช่น ข้าวและกับข้าวต่าง ๆ	86	20.0
อาหารกลางวันประเภทผักสลัด เช่น สลัดผัก สลัดไก่ อื่น ๆ โปรดระบุ	35 7	8.2 1.6
10. โดยปกติท่านรับประทานอาหารเย็นประเภทใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
อาหารเย็นจานเดียวประเภทข้าว เช่น ข้าวราดแกง ข้าวผัดกะเพรา ข้าวมันไก่	82	20.9
อาหารเย็นจานเดียวประเภทเนื้อ เช่น สัตว์ปีก หมูกระทะ	31	7.9
อาหารเย็นประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ผัดไทย สปปาเกตตี้	78	19.9
อาหารเย็นประเภทขนมปัง เช่น แซนด์วิช ครั้วของ พิซซ่า	7	1.8
อาหารเย็นประเภทสำหรับ เช่น ข้าว และกับข้าวต่าง ๆ	134	34.2
อาหารเย็นประเภทผักสลัด เช่น สลัดผัก สลัดไก่ อื่น ๆ โปรดระบุ	50 10	12.8 2.6

ส่วนประเภทของอาหารเช้าที่ผู้บริโภคให้ความสนใจมาเป็นอันดับที่ 1 คือ ข้าวต้มทรงเครื่องมีจำนวน 148 คน คิดเป็น 25.3% อาหารเช้าที่ผู้บริโภคให้ความสนใจเป็นอันดับที่ 2 คือ โจ๊ก และข้าวไข่เจียว มีจำนวน 138 คน คิดเป็น 23.6% ส่วนอันดับที่ 3 คือ ข้าวเหนียวหมูปิ้ง มีจำนวน 131 คน คิดเป็น 22.4% ดังแสดงในตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 ประเภทอาหารเช้าที่ท่านต้องการเลือกรับประทานมากที่สุด 3 อันดับแรก

ชนิดอาหาร	จำนวน (คน)			รวม	%
	อันดับที่ 1	อันดับที่ 2	อันดับที่ 3		
ข้าวและไข่เจียว	43	45	50	138	23.6
ข้าวต้มทรงเครื่อง	62	54	32	148	25.3
ข้าวเหนียวหมูปิ้ง	39	40	52	131	22.4
โจ๊ก	40	49	49	138	23.6
อื่น ๆ โปรดระบุ	16	5	8	29	5.0
ตัวอย่างอาหารอื่น ๆ	ข้าวและมิกซ์ข้าว	ข้าวผัดผัก	ข้าวต้มจืด	อาหารตามสั่ง	
	ข้าวไก่เกาหลี	ข้าวผัดกะเพรา	ไส้กรอก	ก๋วยเตี๋ยว	
	สปาเกตตี้	แซนด์วิช	ไข่ดาว	แฮม	
	ขนมปัง	ซีเรียล	ขนมจีบ	ชาลาเปา	
	นม	กาแฟ	โมโม่		

อาหารกลางวันที่ผู้บริโภคให้ความสนใจมาเป็นอันดับที่ 1 คือ ข้าวผัดกะเพรา มีจำนวน 136 คน คิดเป็น 23.2% อันดับที่ 2 คือ ส้มตำไก่ทอด มีจำนวน 118 คน คิดเป็น 20.1% และอันดับที่ 3 คือ ข้าวผัด มีจำนวน 104 คน คิดเป็น 17.7% ดังแสดงในตารางที่ 3.4

อาหารเย็นที่ผู้บริโภคให้ความสนใจในการเลือกรับประทานร่วมกับข้าว เป็นอันดับที่ 1 คือ น้ำพริกปลาทุ มีจำนวนผู้บริโภค 112 คน คิดเป็น 19.2% อาหารเย็นอันดับที่ 2 ที่ผู้บริโภคให้ความสนใจคือต้มยำ มีจำนวน 100 คน คิดเป็น 17.2% และอันดับสุดท้าย คือ แกงส้ม มีจำนวน 89 คน คิดเป็น 15.3% ดังแสดงในตารางที่ 3.5

อาหารหวาน ที่ผู้บริโภคเลือกรับประทานอาหารหวานเป็นอันดับที่ 1 คือ ลอดช่องน้ำกะทิ มีจำนวน 82 คน คิดเป็น 14.4% อันดับที่ 2 คือ ทับทิมกรอบ มีจำนวน 78 คน คิดเป็น 13.7% และอันดับที่ 3 คือ เต้าหู้นมสด มีจำนวน 76 คน คิดเป็น 13.3% ดังแสดงในตารางที่ 3.6

ตารางที่ 3.4 ประเภทอาหารกลางวันที่ท่านต้องการเลือกรับประทานมากที่สุด 3 อันดับแรก

ชนิดอาหาร	จำนวน (คน)				
	อันดับที่ 1	อันดับที่ 2	อันดับที่ 3	รวม	%
ข้าวกระเพรา	83	34	19	136	23.2
ข้าวผัด	24	46	34	104	17.7
ผัดไทย	18	31	45	94	16.0
ส้มตำ ไก่ทอด	49	40	29	118	20.1
ขนมจีน(น้ำยา/ น้ำพริก)	15	34	36	85	14.5
ข้าวขาหมูโร้มนั้น	4	5	21	30	3.4
อื่น ๆ โปรดระบุ	7	4	9	20	3.4
ตัวอย่างอาหารอื่น ๆ	ข้าวราดแกง ก๋วยเตี๋ยว	ข้าวมันไก่ ราดหน้า	เกาเหลาหมู กาแฟ	ส้มตำไก่ย่าง ผลไม้	พาสต้า

ตารางที่ 3.5 ประเภทอาหารเย็นที่ท่านต้องการเลือกรับประทานร่วมกับข้าวสวยมากที่สุด 3 อันดับแรก

ชนิดอาหาร	จำนวน (คน)				
	อันดับที่ 1	อันดับที่ 2	อันดับที่ 3	รวม	%
แกงมัสมั่น	14	4	5	23	4.0
แกงเขียวหวาน	13	16	14	43	7.4
พะแนง	13	13	13	39	6.7
แกงส้ม	27	32	30	89	15.3
ต้มข่าไก่	2	30	22	44	7.6
ต้มยำ	37	40	23	100	17.2
น้ำพริกอ่อง	5	8	12	25	4.3
น้ำพริกมะขาม	7	11	10	28	4.8
น้ำพริกปลาทู	47	31	34	112	19.2
ยำวุ้นเส้น	26	16	25	67	11.5
อื่น ๆ โปรดระบุ	7	2	3	12	2.1
ตัวอย่างอาหารอื่น ๆ	ปลาทูทอด น้ำพริกกะปิ อาหารประเภททอด	หมูกระทะ ต้มจืด	ไข่เจียว อาหารประเภทแกง ผลไม้	สลัดผลไม้	สลัดผัก อาหารประเภทผัด

ตารางที่ 3.6 ประเภทอาหารหวานที่ท่านต้องการเลือกรับประทานมากที่สุด 3 อันดับแรก

ชนิดอาหาร	จำนวน (คน)				%
	อันดับที่ 1	อันดับที่ 2	อันดับที่ 3	รวม	
เยลลี่ผลไม้หน้านมสด/ กะทิ	16	16	19	51	8.9
ลอดช่องน้ำกะทิ	28	27	27	82	14.4
วุ้นมะพร้าว/ วุ้นกะทิ	22	21	20	63	11.0
ทับทิมกรอบ	29	23	26	78	13.7
เต้าหู้นมสด	42	16	18	76	13.3
บัวลอย	15	21	12	48	8.4
ข้าวต้มมัด	6	5	7	18	3.2
กล้วยบวชชี	21	24	22	67	11.7
ข้าวเหนียวมะม่วง	14	26	19	59	10
ข้าวเหนียวสังขยา	3	4	11	18	3.2
อื่น ๆ โปรดระบุ	5	3	3	11	1.9
ตัวอย่างอาหารอื่น ๆ	เฉาก๊วยชากังราว ไอศกรีม	เต้าทึง อาหารที่ไม่มีไขมัน	เต้าฮวยน้ำขิง	เค้ก ผลไม้	

ด้านทัศนคติ และความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความสำคัญของปัจจัยที่ผู้บริโภคคำนึงถึงในการเลือกบริโภคอาหารไทย (5= ระดับความสำคัญ มากที่สุด และ 1 = ระดับความสำคัญน้อยที่สุด) พบว่าปัจจัยที่ผู้บริโภคให้ความสำคัญถึง คือ รสชาติ และความสะอาด มีระดับความสำคัญสูงถึง 4.5 คะแนน (ระดับความสำคัญมากถึง มากที่สุด) รองลงมาเป็นปัจจัยด้านคุณค่าทางโภชนาการมีระดับความสำคัญ 4.0 คะแนน (ระดับความสำคัญมาก) ส่วนปัจจัยด้านอื่นผู้บริโภคให้ระดับคะแนนความสำคัญอยู่ในช่วงระหว่าง 3.5 ถึง 3.9 คะแนน และปัจจัยด้านความรู้สึกของผู้บริโภคที่มีต่อข้อความบนฉลากบรรจุภัณฑ์ในการตัดสินใจซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ พบว่าข้อความที่ผู้บริโภคชอบ คือ อาหารเพื่อสุขภาพ อาหารดีมีประโยชน์ Good health และ Healthy food เป็นต้น ดังแสดงในตารางที่ 3.7 และ 3.8

ตารางที่ 3.7 ระดับความสำคัญของปัจจัยที่ท่านคำนึงถึงในการเลือกบริโภคอาหารไทย

ปัจจัย	ระดับความสำคัญ
1. รสชาติ	4.5
2. ความสะอาด	4.5
3. คุณค่าทางโภชนาการ	4.0
4. วัตถุดิบที่ปลอดภัยเจือปน เช่น ผักปลอดสารพิษ	3.9
5. คุณสมบัติเพิ่มเติมที่ช่วยในการรักษาสุขภาพ เช่น มีสารต้านอนุมูลอิสระ	3.7
6. ไม่ใส่สารปรุงแต่งที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น ผงชูรส สารกันเสีย	3.8
7. ปริมาณต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ	3.6
8. ราคาต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ	3.6
9. รูปแบบของภาชนะบรรจุ	3.5
10. ความสะดวกในการบริโภค	3.9
11. การรับประกันคุณภาพผลิตภัณฑ์	3.9
12. ฉลากแสดงรายละเอียดผลิตภัณฑ์	3.9
13. ฉลากแสดงโภชนาการ	3.9

(5= ระดับความสำคัญ มากที่สุด และ 1 = ระดับความสำคัญน้อยที่สุด)

ตารางที่ 3.8 ความรู้สึกของท่านต่อข้อความบนฉลากบรรจุภัณฑ์ในการตัดสินใจซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ

n=200

ข้อความบนฉลากบรรจุภัณฑ์	ไม่ชอบข้อความนี้	รู้สึกเฉย ๆ	ชอบข้อความนี้
1. อาหารควบคุมน้ำหนัก	19	116	65
2. อาหารเพื่อสุขภาพ	3	36	161
3. อาหารดีมีประโยชน์	8	48	144
4. อาหารสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก	16	119	65
5. สุขภาพดีสร้างด้วยอาหาร	12	89	99
6. Good food	7	98	95
7. Good health	2	77	121
8. Good shape	6	125	69
9. Fitness	11	132	57
10. High nutrient	3	106	91
11. Healthy food	4	77	119
12. อื่น ๆ โพรตระบุ..ไม่มีสารปรุงแต่ง, ปลอดสารพิษ Low fat, Low calorie, Low sugar และ High fiber			

ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารแต่ละมื้ออยู่ระหว่าง มื้อเช้า 40 ถึง 100 บาท คิดเป็น 52.0% อาหารมื้อกลางวัน 77.5% และอาหารมื้อเย็น 65.0% ซึ่งถือเป็นราคาที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่ใช้จ่ายในการรับประทานอาหารต่อ 1 มื้ออาหาร/ 1 ท่าน ดังแสดงในตารางที่ 3.9

ตารางที่ 3.9 ค่าใช้จ่ายต่อ 1 มื้ออาหาร/ 1 ท่าน

n = 200		
ลักษณะทางประชากรศาสตร์	จำนวน (คน)	%
ค่าใช้จ่ายต่อ 1 มื้ออาหาร/ 1 ท่าน		
อาหารเช้า		
ต่ำกว่า 40 บาท	85	42.5
40-100 บาท	104	52.0
100 บาทขึ้นไป	11	5.5
อาหารกลางวัน		
ต่ำกว่า 40 บาท	33	16.5
40-100 บาท	155	77.5
100 บาทขึ้นไป	12	6.0
อาหารเย็น		
ต่ำกว่า 40 บาท	24	12.0
40-100 บาท	130	65.0
100 บาทขึ้นไป	46	23.0

ทั้งนี้ผู้ตอบแบบสอบถามมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในส่วนของรายการอาหารเช้า เช่น อาหารประเภทข้าวและมักับข้าว ก๋วยเตี๋ยว แซนด์วิช ไข่ดาว แอม ขนมหั้วชีเรียล ขนมหั้วบ ซาลาเปา นม กาแฟ ไมโล เป็นต้น รายการอาหารกลางวัน เช่น ข้าวราดแกง ข้าวมันไก่ เกาเหลาหมู ส้มตำไก่ย่าง ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า พาสต้ากาแฟ ผลไม้ เป็นต้น และอาหารเย็น เช่น ปลาทอด หมูกระทะ ไข่เจียว สลัด ผลไม้สลัดผัก น้ำพริกกะปิ ต้มจืด อาหารประเภทแกง อาหารประเภทผัด อาหารประเภททอด ผลไม้ เป็นต้น รายการอาหารหวาน เช่น อาหารที่ไม่มีไขมัน แฉก้วยชากังราว เต้าทึง เต้าฮวยน้ำขิง เค้ก ไอศกรีม ผลไม้ เป็นต้น

3.7 ผลการคัดเลือกและการกำหนดรายการอาหารเพื่อนำไปพัฒนาเป็นอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

จากการนำข้อมูลการสนทนากลุ่มและการสำรวจผู้บริโภคมาพิจารณารวมกัน โดยคณะผู้วิจัยร่วมกับผู้เชี่ยวชาญได้ปรึกษาหารือ สรุปผล และกำหนดรายการอาหารที่จะนำมาพัฒนาเป็นอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่สามารถผลิตเป็นอาหารแช่แข็งได้จริงในเชิงพาณิชย์ และมีความเป็นนวัตกรรม โดยพิจารณาจากเกณฑ์ต่อไปนี้

- 1) ความเป็นนวัตกรรม
- 2) ความเป็นไปได้ในการผลิตเชิงพาณิชย์
- 3) คุณค่าทางโภชนาการที่สามารถนำมากล่าวอ้างได้ กรณีมีการพัฒนาให้ปรับลดลงหรือเพิ่มขึ้น เช่น การลดพลังงาน การเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ
- 4) ความนิยมจากผู้บริโภคและข้อคิดเห็นทางการตลาด

ผลการพิจารณาพบว่ารายการอาหารจานเดียว ข้าวต้มทรงเครื่อง ผัดไทยและของหวานมีความสอดคล้องกันระหว่างผลการสนทนากลุ่มและการสำรวจ ซึ่งในส่วนของรายการอาหารคาว บางรายการไม่สอดคล้องกันโดยเฉพาะแกงมัสมั่นที่ได้คะแนนจากการสำรวจค่อนข้างต่ำเพียง 4% ทั้งนี้แกงมัสมั่นเป็นเมนูที่ไม่พบในรายการที่คนไทยนิยมรับประทาน เนื่องจากแกงมัสมั่นสำหรับคนไทยเป็นเมนูปกติที่หาทานได้ง่าย จึงทำให้ได้คะแนนจากการสำรวจน้อย แต่ผลการสำรวจเมนูยอดนิยมของ CNN แกงมัสมั่นถูกโหวตให้เป็นเมนูยอดนิยมอันดับที่ 1 ซึ่งเป็นความคิดเห็นของชาวต่างชาติที่ชื่นชอบในรสชาติที่กลมกล่อมและกลิ่นเครื่องเทศที่ไม่แรงจนเกินไป สำหรับรายการอาหารข้าวขาหมูไร้มัน คณะผู้วิจัยและที่ปรึกษามีความเห็นว่าเป็นรายการอาหารที่น่าสนใจในการนำมาพัฒนาสูตร แม้ว่าได้คะแนนจากการสำรวจไม่มากเท่าประเภทอื่น แต่เนื่องจากเป็นรายการอาหารที่คนไทยนิยมรับประทานและยังเป็นการสร้างนวัตกรรมให้กับอาหารไทย โดยปรับจากอาหารที่มีไขมันสูงให้เป็นสูตรไร้มัน ส่วนรายการอาหารจากการสำรวจที่เป็นที่นิยม เช่น น้ำพริกปลาทุ กุ้งส้ม ต้มยำ ยำวุ้นเส้น นั้นมีคุณค่าทางโภชนาการในตัวเองและมีพลังงานต่ำอยู่แล้ว ซึ่งไม่มีความจำเป็นที่ต้องมีการพัฒนาเพื่อการเป็นอาหารลดพลังงาน และไม่มีความเป็นนวัตกรรมเด่นชัด หากเลือกมาพัฒนาเป็นอาหารแช่เยือกแข็ง โดยผลการพิจารณารายการอาหารดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้ ดังตารางที่ 3.10

ตารางที่ 3.10 รายการอาหารที่จะนำมาพัฒนาเป็นอาหารไทยเพื่อสุขภาพ

รายการอาหาร จากการสำรวจผู้บริโภค	รายการอาหาร จากการสนทนากลุ่ม	รายการอาหาร ที่จะนำมาพัฒนา
อาหารเช้า	อาหารเช้า	อาหารเช้า
ข้าวและไข่เจียว		
ข้าวต้มทรงเครื่อง	ข้าวต้มปลาทรงเครื่อง	ข้าวต้มปลาทรงเครื่อง
ข้าวเหนียวหมูπίง		
โจ๊ก		
อาหารจานเดียว	อาหารจานเดียว	อาหารจานเดียว
ข้าวกระเพรา		
ข้าวผัด	ผัดไทย	ไข่ผัดไทย*
ผัดไทย		
ส้มตำ ไก่ทอด		
ขนมจีน (น้ำยา/ น้ำพริก)		
ข้าวขาหมูไร้มัน	ขาหมูไร้มัน	ขาหมูลดมัน
ก๋วยเตี๋ยว	ก๋วยเตี๋ยว	ก๋วยเตี๋ยว
น้ำพริกปลาทุ	แกงเขียวหวานหมู	ไข่ผัดรสแกงเขียวหวานหมู*
ต้มยำ	มัสมั่นไก่	ไข่ผัดรสมัสมั่นไก่*
แกงส้ม	ต้มข่าไก่	ไข่ผัดรสต้มข่าไก่*
ยำวุ้นเส้น	ไข่ผัด	
	พะแนงกุ้ง	พะแนงไก่
	ฉู่ฉี่ปลา	ฉู่ฉี่ปลา
ของหวาน	ของหวาน	ของหวาน
ลอดช่องน้ำกะทิ	ลอดช่องน้ำกะทิ	ลอดช่องน้ำกะทิ
วุ้นมะพร้าว/ วุ้นกะทิ	เต้าหูนมสด	วุ้นสังขยาฟักทอง**
ทับทิมกรอบ		
เต้าหูนมสด		

*ปรับให้เป็นแบบขลุกขลิกนำมาห่อด้วยไข่ และนำมาหั่นเป็นชิ้น ๆ เพื่อให้มองเห็นไส้ที่อยู่ข้างใน

**ปรับรสชาติให้เหมาะสมสอดคล้องกับขนมไทยและเนื้อสัมผัสเหมือนกับเต้าหูนมสด