

ความสัมพันธ์ของการใช้เครื่องปรุงรสอาหารสำเร็จรูปกับปริมาณโซเดียมในอาหารของผู้บริโภค ใน
เขตกรุงเทพมหานคร

THE RELATIONSHIP BETWEEN BOUILLON COMMERCIAL PRODUCTS USED AND SODIUM CONTENT IN COOKING FOOD AMONG CONSUMERS IN BANGKOK

ลักษณีน รุ่งตระกูล 4836056 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์); สาขาวิชาเอกโภชนวิทยา

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: จิรนนท์ แก้วกล้า วท.บ., วท.ม., วท.ด., ดวงพร แก้วศิริ
วท.บ, M.P.S., สุธรรม นันทมงคลชัย วท.บ., M.A., Ph.D.

บทคัดย่อ

การบริโภคอาหารที่มีโซเดียมปริมาณมากเป็นเวลานานก่อให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ แหล่งสำคัญของโซเดียมคือ
อาหารและเครื่องปรุงรสอาหารที่มีรสเค็ม โดยเฉพาะเครื่องปรุงรสอาหารสำเร็จรูปได้แก่ ซุปก้อนและผงปรุงรส
การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เครื่องปรุงรสอาหารสำเร็จรูปและปริมาณโซเดียม
ในอาหารของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรเพศหญิงที่
เป็นผู้ประกอบอาหาร และใช้บริการในห้างสรรพสินค้าลดราคาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 186 คน เครื่องมือ
ที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 57.5 ใช้ทั้งซุปก้อนและผงปรุงรส การใช้ซุปก้อนทำให้ปริมาณ
โซเดียมในแกงจืด ผัดผัก ข้าวสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.01$ ($r = 0.728$, $r = 0.434$, $r = 0.213$) การใช้ผง
ปรุงรสทำให้ปริมาณโซเดียมในแกงจืด ผัดผัก และข้าวสูงขึ้นที่ $p < 0.01$ ($r = 0.448$, $r = 0.754$, $r = 0.569$) ปริมาณ
เฉลี่ยของโซเดียมในแกงจืด ผัดผัก ข้าวที่ใช้ซุปก้อนเท่ากับ $3,765.16 \pm 2,456.27$, $3,213.99 \pm 1,653.49$ และ
 $3,150.61 \pm 1,913.24$ มิลลิกรัม ตามลำดับ ปริมาณเฉลี่ยของโซเดียมในแกงจืด ผัดผัก ข้าวที่ใช้ผงปรุงรสเท่ากับ
 $3,227.04 \pm 2,782.67$, $4,379.61 \pm 2,371.74$ และ $3,820.45 \pm 2,267.09$ มิลลิกรัมตามลำดับ ความรู้เกี่ยวกับโซเดียม
และเครื่องปรุงรสอาหารสำเร็จรูปทำให้การใช้ซุปก้อนในแกงจืดและข้าวลดลง ($p < 0.05$ และ $p < 0.01$) ทักษะ
ที่ดีต่อเครื่องปรุงรสอาหารสำเร็จรูปทำให้การใช้ผงปรุงรสในแกงจืดและผัดผักเพิ่มขึ้น ($p < 0.01$) และการใช้
เครื่องปรุงรสอาหารสำเร็จรูปทำให้เติมเครื่องปรุงรสอาหารที่ให้รสเค็มน้อยลง ($p < 0.05$)

จากการวิจัยสรุปได้ว่าการใช้เครื่องปรุงรสอาหารสำเร็จรูปพร้อมกับเครื่องปรุงรสอาหารที่ให้รสเค็ม
ทำให้ปริมาณโซเดียมในอาหารเพิ่มขึ้น การให้ความรู้ทางโภชนาการและวิธีใช้เครื่องปรุงรสอาหาร
สำเร็จรูปที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้บริโภคมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม

คำสำคัญ: ซุปก้อน / ผงปรุงรส / ปริมาณโซเดียม

THE RELATIONSHIP BETWEEN BOUILLON COMMERCIAL PRODUCTS USED AND SODIUM CONTENT IN COOKING FOOD AMONG CONSUMERS IN BANGKOK

LAKSANIN RUNGTRAKUN 4836056 PHPH/M

M.Sc.(PUBLIC HEALTH) MAJOR IN NUTRITION

THESIS ADVISORY COMMITTEE: JEERANUN KLAEWKLA, B.Sc., M.Sc.,
D.Sc., DUANGPORN KAEWSIRI, B.Sc., M.P.S., SUTHAM
NANTHAMONGKOLCHAI, B.Sc., M.A., Ph.D.

ABSTRACT

Consumption of high sodium diet for a long time can cause chronic diseases. The main sources of sodium is salty food and salty seasonings, especially bouillons such as soup cubes and seasoning powders. This research was performed to study the relationship between bouillon commercial products used and sodium content in cooking food among consumers in Bangkok. The research was a cross-sectional study which used the questionnaires. The subjects of the study were 186 women who cooked at home and shopped at discount stores in Bangkok area.

The study showed that 57.5% of the subjects used both soup cubes and seasoning powders along with other salty seasonings. Soup cubes tended to cause an increase in sodium content in Thai-soup, fried vegetables and spicy mixed foods at significant level of $p < 0.01$ ($r = 0.728$, $r = 0.434$, $r = 0.213$). And seasoning powders tended to cause an increase in sodium content in Thai-soup, fried vegetables and spicy mixed foods at significant level of $p < 0.01$ ($r = 0.448$, $r = 0.754$, $r = 0.569$). Sodium content in Thai-soup, fried vegetables and spicy mixed foods which used soup cubes were $3,765.16 \pm 2,456.27$, $3,213.99 \pm 1,653.49$ and $3,150.61 \pm 1,913.24$ mg respectively. Sodium content in Thai-soup, fried vegetables and spicy mixed foods which used seasoning powders were $3,227.04 \pm 2,782.67$, $4,379.61 \pm 2,371.74$ and $3,820.45 \pm 2,267.09$ mg respectively. The study found that the knowledge of sodium diet and bouillon commercial products tended to cause a decrease in bouillon addition in Thai-soup and spicy mixed foods at significant levels of $p < 0.05$ and $p < 0.01$ respectively. If the subjects had appositve impression(attitude) towards bouillon commercial products, then to increase their usage of addition in Thai-soup and fried vegetables($p < 0.01$).

Since the subjects with a sufficient knowledge of the dangers of high sodium intake, decreased their use of bouillon products, it is possible to conclude that knowledge can indeed affect the use of bouillon products in a positive fashion.

KEYWORDS: SOUP CUBE / SEASONING POWDER / SODIUM CONTENT

111 pages