

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้นำเสนอตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ลักษณะของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้มาโดยสุ่มจากประชากรในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก มีชุมชนทั้งหมดจำนวน 50 ชุมชน แยกออกเป็น 4 โซน ดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่างในเขตเทศบาลนครพิษณุโลกทั้งหมด 50 ชุมชน แยกออกเป็น 4 โซน

โซนที่ 1	โซนที่ 2	โซนที่ 3	โซนที่ 4
พันปี	หลังศาล	คลองมหาไทย	วัดหนองบัว
วัดจันทร์ตะวันออก	เทพารักษ์	อรุณภูมิ	จักรพรรดิพัฒนา
พระยาสุพรรณ	สระสองพี่น้อง	ธรรมบูชา	วิเศษไชยชาญ
ท่ามะปราง	บ้านคลอง	พระองค์ขาว	พระองค์ดำ
มหานุกาฬ	วัดจันทร์ตะวันตก	พระยาเสือ	พิชัยสงคราม
ร่วมใจ	ประชาอุทิศ	ธรรมจักรพัฒนา	ศรีวิสุทธิ
บรมไตรโลกนาถ 21	ประตูเมือง	เสรีราชบุรีพัฒนา	เสือทิม
ดีอินทร์พัฒนา	สิงห์ฉนวน ซอย 3	เจดีย์ยอดทอง	เกษมรัฐพัฒนา
อภิชาติบุตร	สิงห์ฉนวน ซอย 5	สุพรรณกัลยา	แสนพลพ่าย
ร่วมใจไมตรี	ไชนานุกาฬ	ตาลเดี่ยว	ชาวนาเวทกิจพัฒนา
บึงพระจันทร์ 40	บ้านคลองสามัคคี	วัดน้อยพัฒนา	กัลยาณมิตร
สระแก้ว	พระร่วง	เรือนแพ	
ขุนพิเรนทรเทพ	พระเสือ		
	หรรษนันท์ 49		

วิธีการสุ่มเพื่อหากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย เป็นการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) มีการเลือกตัวอย่างโดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ทำการสุ่มเพื่อหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ 50 ของจำนวนชุมชนทั้งหมด 50 ชุมชน ได้ 25 ชุมชน

ขั้นที่ 2 ทำการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Sampling) จากสูตร $n_i = \frac{N_i}{N} \times n$

โดยที่ n_i = จำนวนชุมชนที่ได้

N_i = ประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา

n = จำนวนชุมชน (แต่ละโซน)

N = จำนวนชุมชนทั้งหมด

จากการสุ่มและคำนวณหาจำนวนชุมชนดังกล่าวได้แสดงผลตามตาราง 2 ดังนี้

ตาราง 2 แสดงการคำนวณหาจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก

โซนที่	จำนวนชุมชนทั้งหมด	จำนวนชุมชนที่ศึกษา
1	13	7
2	14	7
3	12	6
4	11	5
รวม	50	25

ขั้นที่ 3 ทำการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้วิธีการจับฉลากเลือกตัวแทนชุมชนแต่ละชุมชน จากจำนวน 50 ชุมชน ได้แสดงผลตามตาราง 3 ดังนี้

ตาราง 3 แสดงการหาจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนแต่ละชุมชน

โซนที่ 1	โซนที่ 2	โซนที่ 3	โซนที่ 4
พันปี	สระสองพี่น้อง	คลองมหาตไทย	วัดหนองบัว
วัดจันทร์ตะวันออก	บ้านคลอง	อรัญญิก	พระองค์ดำ
ร่วมใจ	วัดจันทร์ตะวันตก	ธรรมบูชา	พิชัยสงคราม
บรมไตรโลกนาถ 21	ประตูเมือง	ธรรมจักรพัฒนา	เสือทิม
อภิชาติบุตร	สิงห์วัฒน์ ซอย 3	เสรีราษฎร์พัฒนา	ชาญเวชกิจพัฒนา
ร่วมใจไมตรี	สิงห์วัฒน์ ซอย 5	เจดีย์ยอดทอง	
สระแก้ว	บ้านคลองสามัคคี		

ขั้นที่ 4 ทำการสุ่มแบบจัดสัดส่วน (Quota Sampling) เพื่อหาจำนวนครัวเรือนแต่ละชุมชน จากประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำนวน 398 คน ซึ่งจะทำการสุ่มหาจากแต่ละโซนเพื่อให้ได้จำนวนครัวเรือนตามที่ต้องการ

$$\text{จากสูตร จำนวนครัวเรือนที่ได้} = \frac{\text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง} \times \text{จำนวนครัวเรือน}}{\text{จำนวนครัวเรือนทั้งหมด}}$$

สำหรับกลุ่มตัวอย่างจากการสุ่มตัวอย่างและการคำนวณดังกล่าว ได้แสดงผลตามตาราง 4 ดังนี้

ตาราง 4 แสดงจำนวนครัวเรือนที่ได้จากการสุ่มแบบจัดส่วน

โซนที่	ชุมชน	จำนวนครัวเรือนทั้งหมด	จำนวนครัวเรือนที่ศึกษา
1	1. พันปี	215	24
	2. วัดจันทร์ตะวันออก	155	17
	3. ร่วมใจ	118	13
	4. บรมไตรโลกนารท 21	48	5
	5. อภิชาติบุตร	114	13
	6. ร่วมใจไมตรี	129	14
	7. สระแก้ว	200	22
2	8. สระสองพี่น้อง	85	9
	9. บ้านคลอง	91	10
	10. วัดจันทร์ตะวันตก	375	42
	11. ประดู่เมือง	114	13
	12. สิงห์ฉนวน ซอย 3	112	12
	13. สิงห์ฉนวน ซอย 5	49	5
	14. บ้านคลองสามัคคี	285	32
3	15. คลองมหาตไทย	100	11
	16. อรัญญิก	157	17
	17. ธรรมนุชา	144	16
	18. ธรรมจักรพัฒนา	102	11
	19. เสรีราษฎร์พัฒนา	116	13
	20. เจดีย์ยอดทอง	156	17
4	21. วัดหนองบัว	82	9
	22. พระองค์ดำ	206	23
	23. พิชัยสงคราม	65	7
	24. เสือทิม	80	9
	25. ชาญเวชกิจพัฒนา	309	34

ตาราง 5 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 400)

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	156	39.0
	หญิง	244	61.0
อายุ	1-15 ปี	18	4.5
	16-30 ปี	117	29.3
	31-45 ปี	116	29.0
	46-60 ปี	112	28.0
	61 ปีขึ้นไป	37	9.3
สถานภาพ	โสด	136	34.0
	สมรส	240	60.0
	แยกกันอยู่	9	2.3
	หย่าร้าง	13	3.8
ระดับการศึกษา	ไม่ได้รับการศึกษา	7	1.8
	ประถมศึกษา	82	20.5
	มัธยมศึกษาตอนต้น	68	17.0
	มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	110	27.5
	อนุปริญญา/ปวส.	46	11.5
	ปริญญาตรี	84	21.0
	สูงกว่าปริญญาตรี	3	0.8
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	89	22.3
	ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	58	14.5
	บริษัทเอกชน	27	6.8
	แม่บ้าน/พ่อบ้าน	134	33.5
	เจ้าของกิจการ/ทำงานอิสระ	83	20.8
	อื่น ๆ	9	2.3
รายได้	น้อยกว่า 10,000 บาท	284	71.0
	10,000-15,000 บาท	50	12.5
	15,001-20,000 บาท	35	8.8
	มากกว่า 20,000 บาท	31	7.8

จากตาราง พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 39 เพศหญิง ร้อยละ 61 และมีอายุระหว่าง 16-30 ปี ร้อยละ 29.3 อายุระหว่าง 31-45 ปี ร้อยละ 29 ตามลำดับ ร้อยละ 9.3 ที่มีอายุ 61 ปีขึ้นไป ส่วนสถานภาพทางครอบครัวนั้นพบว่า มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 60 โสด ร้อยละ 34 ตามลำดับ มีเพียงร้อยละ 2.3 ที่แยกกันอยู่ ส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ร้อยละ 27.5 ระดับปริญญาตรี ร้อยละ 21 ตามลำดับ มีเพียงร้อยละ 0.8 ที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพแม่บ้าน / พ่อบ้าน ร้อยละ 33.5 และเป็นนักเรียนนักศึกษา ร้อยละ 22.3 มีเพียงร้อยละ 2.3 ที่ว่างงาน (อื่น ๆ) มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 71 และอยู่ระหว่าง 10,000 – 15,000 บาท ร้อยละ 12.5 ตามลำดับ มีเพียงร้อยละ 7.8 ที่มีรายได้มากกว่า 20,000 บาท

2. ผลการศึกษาความเข้าใจในข้อมูลโภชนาการโดยผ่านฉลากโภชนาการของผู้บริโภคผลิตภัณฑ์ประเภทอาหารแปรรูปในโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์

2.1 ผลการศึกษานำร่อง (pilot study) เกี่ยวกับการที่กลุ่มตัวอย่างเคยหรือไม่เคยบริโภคอาหารขบเคี้ยวและของหวานของสินค้าโอท็อป (ผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ : OTOP) ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารขบเคี้ยวและของหวานของสินค้าโอท็อปของกลุ่มตัวอย่าง (N = 400)

การบริโภคอาหารขบเคี้ยวและของหวานของสินค้าโอท็อป		จำนวน	ร้อยละ
เคยบริโภคอาหารขบเคี้ยวและของหวาน	เคย	400	100.0

จากตารางพบว่า กลุ่มตัวอย่างเคยบริโภคอาหารขบเคี้ยวและของหวานของสินค้าโอท็อป ร้อยละ 100

2.2 ผลการศึกษาจำนวนและร้อยละของสถานที่ซึ่งกลุ่มตัวอย่างซื้อสินค้าโอท็อป (ผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ : OTOP) เป็นประจำ จากการสำรวจจากสถานที่จำหน่ายสินค้าโอท็อปในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก ได้แก่ ตลาดสด ร้านขายของทั่วไป ห้างสรรพสินค้า สถานีรถไฟหรือสถานีขนส่ง เซเว่นอีเลฟเว่นหรือร้านสะดวกซื้อ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดใหญ่) ผลการสำรวจดังตาราง 7

ตาราง 7 จำนวนสถานที่ซึ่งกลุ่มตัวอย่างซื้อสินค้าโอท็อป (ผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ : OTOP) เป็นประจำ (N = 400)

จำนวนสถานที่ที่ซื้อสินค้าโอท็อป	จำนวน	ร้อยละ
ตลาดสด	258	64.5
ร้านขายของทั่วไป	139	34.8
ห้างสรรพสินค้า	168	42.0
สถานีรถไฟหรือสถานีขนส่ง	100	25.0
เซเว่นอีเลฟเว่นหรือร้านสะดวกซื้อ	106	26.5
วัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดใหญ่)	130	32.5
อื่น ๆ	3	0.8

จากตาราง 7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างซื้อสินค้าโอท็อปจากตลาดสด ร้อยละ 64.5 รองลงมา ห้างสรรพสินค้า ร้อยละ 42.0 ร้านขายของทั่วไป ร้อยละ 34.8 วัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดใหญ่) ร้อยละ 32.5 เซเว่นอีเลฟเว่นหรือร้านสะดวกซื้อ ร้อยละ 26.5 สถานีรถไฟหรือสถานีขนส่ง ร้อยละ 25.0 และอันดับสุดท้าย อื่น ๆ คือ ซื้อสินค้าโอท็อปที่ร้านเลมอนฟาร์ม ร้อยละ 0.8 เหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ซื้อสินค้าโอท็อปที่ตลาดสด เพราะตลาดสดเป็นแหล่งจำหน่ายอาหารสดและแห้งรวมทั้งสินค้าอื่น ๆ ที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ทำให้ตลาดสดเป็นแหล่งสำคัญของการเลือกซื้อสินค้าโอท็อปประเภทต่าง ๆ ไปด้วย ส่วนร้านเลมอนฟาร์มนั้นมีทำเลของสถานที่ตั้งอยู่ในถนนที่ไม่ใช่ถนนสายหลัก และการเลือกประชาสัมพันธ์ของร้านมีน้อย ผู้บริโภคไม่ค่อยรู้จัก จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างเลือกซื้อสินค้าโอท็อปจากแหล่งนี้น้อยที่สุด

2.3 ผลการศึกษาการเลือกซื้อสินค้าโอท็อปชนิดอาหารขบเคี้ยวและของหวาน ศึกษาเฉพาะอาการแปรรูปประเภทขนมขบเคี้ยวและของหวานเท่านั้น ได้แก่ ก๋วย/ฟักทอง/มัน/เผือก อบเนย ก๋วย/ฟักทอง/มัน/เผือก อบเกลือ ก๋วยบาบีคิว ก๋วยตาก/ก๋วยม้วน ไข่เมี่ยง ถั่วกระจก/งาตัด ขนมฝิง กาละแมเสวย ท็อฟฟี่กะทิสด ทองม้วน/ทองพับ บัวเค็ม/หวาน ข้าวเกรียบ ข้าวตังหมูหยอง ผลไม้ดอง/แช่อิ่ม ผลไม้กวน จากการสำรวจสินค้าโอท็อปข้างต้น พบว่ามีวางจำหน่ายในสถานที่ในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก ซึ่งเป็นสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ของจังหวัดพิษณุโลก และจังหวัดใกล้เคียง เช่น จังหวัดสุโขทัย เป็นต้น ผลการสำรวจ ดังตาราง 8

ตาราง 8 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีการเลือกซื้อสินค้าโอท็อปชนิดอาหารขบเคี้ยวและของหวาน (N = 400)

การเลือกซื้อสินค้าโอท็อป	จำนวน	ร้อยละ
ก๋วย/ฟักทอง/มัน/เผือก อบเนย	295	73.8
ก๋วย/ฟักทอง/มัน/เผือก อบเกลือ	244	61.0
ก๋วยบาบีคิว	99	24.8
ก๋วยตาก/ก๋วยม้วน	216	54.0
ไข่เมี่ยง	80	20.0
ถั่วกระจก/งาตัด	47	11.8
ขนมฝิง	127	31.8
กาละแมเสวย	69	17.3
ท็อฟฟี่กะทิสด	142	35.5
ทองม้วน/ทองพับ	190	47.5
บัวเค็ม/หวาน	64	16.0
ข้าวเกรียบ	140	35.0
ข้าวตังหมูหยอง	146	36.5
ผลไม้ดอง/แช่อิ่ม (ระบุ	20	5.0
ผลไม้กวน (ระบุ	17	4.3
อื่น ๆ (ระบุ	4	1.0

จากตาราง 8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างการเลือกซื้อสินค้าโอท็อปชนิด กกล้วย / ฟักทอง / มัน / เผือก อบเนย ร้อยละ 73.8 กกล้วย / ฟักทอง / มัน / เผือก อบเกลือ ร้อยละ 61.0 กกล้วยตากและ กกล้วยม้วน ร้อยละ 54.0 ทองม้วน / ทองพับ ร้อยละ 47.5 ข้าวตังหมูหยอง ร้อยละ 36.5 ท็อฟฟี่กะทิสด ร้อยละ 35.5 ข้าวเกรียบ ร้อยละ 35.0 ขนมฝิง ร้อยละ 31.8 กกล้วยบาบีคิว ร้อยละ 24.8 ไข่เมี่ยง ร้อยละ 20.0 กาละแมเสวย ร้อยละ 17.3 บัวยเค็ม / หวาน ร้อยละ 16.0 ถั่วกระจก / งาตัด ร้อยละ 11.8 ผลไม้ดอง / แซ่ฉ่ำ คือ มะม่วง พุทรา มะยม ร้อยละ 5.0 ผลไม้กวน คือ ทูเรียน สับปะรด พุทรา ร้อยละ 4.3 และมีเพียงร้อยละ 1.0 ที่เลือกอื่น ๆ คือ โมจิ กลุ่มตัวอย่างเลือกซื้อสินค้าโอท็อปชนิด กกล้วย / ฟักทอง / มัน / เผือก อบเนย มากที่สุด ซึ่งในพื้นที่จังหวัดพิษณุโลกได้ทำการแปรรูปเพื่อเพิ่มผลผลิตทางการเกษตรในรูปของกลุ่มแม่บ้าน ให้เป็นสินค้าโอท็อปประจำตำบลหรืออำเภอ เพื่อเป็นการเพิ่มรายได้จากอาชีพหลังของเกษตรกร ด้วย และพบว่ามีทางเลือกซื้อสินค้าโอท็อป คือ โมจิ น้อยที่สุด เพราะโมจิเป็นสินค้าโอท็อปของ จังหวัดนครสวรรค์จึงมีบางร้านที่นำมาวางจำหน่ายร่วมกัน นอกจากนี้ยังมีราคาค่อนข้างแพงด้วย

2.4 ผลการศึกษาจำนวนข้อมูลที่พบบนหีบห่อหรือกล่องบรรจุภัณฑ์โอท็อปประเภท อาหารขบเคี้ยวและของหวานที่ขายทั่วไป ซึ่งผลากที่เป็นมาตรฐานและเป็นที่ยอมรับประกอบด้วย ชื่อสินค้า ชื่อ / ที่อยู่ผู้ผลิต ราคา วันเดือนปีที่ผลิต / วันหมดอายุ น้ำหนักสุทธิ หรือ ขนาดบรรจุ เครื่องหมาย อย. ส่วนประกอบโดยประมาณ เครื่องหมายการค้า รวมทั้งฉลากโภชนาการด้วย ผลการสำรวจดังตาราง 9

ตาราง 9 จำนวนข้อมูลที่พบบนหีบห่อหรือกล่องบรรจุภัณฑ์โอท็อป (N = 400)

ข้อมูลที่พบบนหีบห่อหรือกล่องบรรจุภัณฑ์โอท็อป	จำนวน	ร้อยละ
ชื่อสินค้า	370	92.5
ราคา	280	70.0
วันเดือนปีที่ผลิต / วันหมดอายุ	290	72.5
น้ำหนักสุทธิ หรือ ขนาดบรรจุ	163	40.8
ฉลากโภชนาการ	112	28.0
เครื่องหมาย อย.	181	45.3
ส่วนประกอบโดยประมาณ	147	36.8
เครื่องหมายการค้า	125	31.3
ชื่อ / ที่อยู่ผู้ผลิต	200	50.0

ข้อมูลที่พบบนหีบห่อหรือกล่องบรรจุภัณฑ์โอท็อป ได้แก่ ชื่อสินค้า ร้อยละ 92.5
วันเดือนปีที่ผลิต/วันหมดอายุ ร้อยละ 72.5 ราคา ร้อยละ 70.0 ชื่อ/ที่อยู่ผู้ผลิต ร้อยละ 50.0
เครื่องหมาย อ.ย. ร้อยละ 45.3 น้ำหนักสุทธิ หรือ ขนาดบรรจุ ร้อยละ 40.8 ส่วนประกอบ
โดยประมาณ ร้อยละ 36.8 เครื่องหมายการค้า ร้อยละ 31.3 และมีเพียงร้อยละ 28.0
ที่พบฉลากโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างเลือกข้อมูลที่พบบนหีบห่อหรือกล่องบรรจุภัณฑ์โอท็อปมาก
ที่สุด คือ ชื่อสินค้า เพราะเวลาซื้อสินค้าต้องดูก่อนว่าสินค้านั้นคืออะไร จากนั้นจึงดูวันเดือนปี
ที่ผลิต/วันหมดอายุ และกลุ่มตัวอย่างพบว่ามีฉลากโภชนาการน้อยที่สุด ซึ่งในการจัดทำ
สติ๊กเกอร์บ่งบอกข้อมูลโภชนาการจะทำให้ต้นทุนของสินค้าเพิ่มขึ้น นอกจากนี้สินค้าโอท็อปไม่ได้
มีการกำหนดให้มีฉลากโภชนาการตามมาตรฐานของ มผช. ซึ่งจะบังคับให้สินค้าดังกล่าวมีฉลาก
โภชนาการเฉพาะสินค้าที่ต้องส่งออกเท่านั้น โดยเฉพาะในต่างประเทศกลุ่มผู้บริโภคจะให้
ความสำคัญกับฉลากโภชนาการเป็นอย่างมาก (สถาบันอาหาร, 2549)

2.5 ผลการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างที่เคยพบผลิตภัณฑ์ (OTOP) มีฉลากโภชนาการ
เป็นการสำรวจจากกลุ่มตัวอย่าง เพื่อสำรวจจำนวนกลุ่มตัวอย่างเคยพบสินค้าโอท็อปมีฉลาก
โภชนาการหรือไม่

ตาราง 10 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เคยพบผลิตภัณฑ์ (OTOP) มีฉลากโภชนาการ (N = 400)

เคยพบผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) มีฉลากโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
มีฉลากโภชนาการ	164	41.0
ไม่มีฉลากโภชนาการ	236	59.0

จากตารางพบว่า กลุ่มตัวอย่างเคยพบผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP)
มีฉลากโภชนาการ ร้อยละ 41.0 และพบว่าผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP)
ไม่มีฉลากโภชนาการ ร้อยละ 59.0 ซึ่งเห็นได้ว่าสินค้าโอท็อปที่มีฉลากโภชนาการนั้นมีจำนวน
น้อย เพราะสินค้าโอท็อปที่ได้มาตรฐานพร้อมส่งออกจำเป็นต้องแสดงฉลากโภชนาการกำกับบน
หีบห่อบรรจุสินค้าเสมอ โดยเฉพาะในต่างประเทศกลุ่มผู้บริโภคจะให้ความสำคัญกับฉลาก
โภชนาการเป็นอย่างมาก (สถาบันอาหาร, 2549)

2.6 ผลการศึกษาความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อข้อมูลบนฉลากโภชนาการกับการเลือกผลิตภัณฑ์ในการบริโภคก่อนและหลังการใช้สื่อ โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับความเข้าใจข้อมูลโภชนาการพร้อมตัวอย่างข้อมูลโภชนาการในฉลากบนซองขนมขบเคี้ยว จำนวน 1 ซอง น้ำหนัก 150 กรัม พร้อมกับคำถาม 5 ข้อ ดูเพิ่มเติมภาคผนวก ก ผลการสำรวจดังตาราง 11

ตาราง 11 ความเข้าใจในข้อมูลบนฉลากโภชนาการที่กำหนด*ให้ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการใช้สื่อที่สร้างขึ้น (N = 400)

จำนวนคนที่ตอบถูกหรือผิด คำถามข้อที่	ตอบถูก				ตอบผิด			
	จำนวน		ร้อยละ		จำนวน		ร้อยละ	
	ก่อน**	หลัง**	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
คำถามข้อที่ 1	222	339	55.5	84.8	178	61	44.5	15.2
คำถามข้อที่ 2	123	262	30.8	65.5	277	138	69.2	34.5
คำถามข้อที่ 3	237	344	59.3	86.0	163	56	40.7	14.0
คำถามข้อที่ 4	139	243	34.3	60.8	261	157	65.7	39.2
คำถามข้อที่ 5	111	252	27.8	63.0	289	148	72.2	37.0

หมายเหตุ * ฉลากโภชนาการที่กำหนด หมายถึง ฉลากโภชนาการที่แสดงข้อมูลโภชนาการของตัวอย่างผลิตภัณฑ์ขนมอบกรอบ

** ก่อนใช้สื่อโปสเตอร์และแผ่นพับ และหลังใช้สื่อโปสเตอร์และแผ่นพับที่สร้างขึ้น

จากตาราง 11 พบว่า ความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อข้อมูลโภชนาการบนฉลากโภชนาการกับการเลือกผลิตภัณฑ์ในการบริโภคพร้อมภาพแสดงตัวอย่างฉลากโภชนาการของขนมขบเคี้ยว จากคำถามทั้ง 5 ข้อ ดังนี้

ข้อที่ 1 ข้อมูลบนฉลากโภชนาการ คือ "หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ถ้วย (30 กรัม)" หมายความว่าอย่างไร ซึ่งข้อความดังกล่าวหมายถึง 1 กล่องให้กินครั้งละ 1 ใน 3 ของถ้วย หรือ 30 กรัม คำตอบที่ถูกต้องคือข้อ ก พบว่ากลุ่มตัวอย่างตอบถูกจำนวน 222 คน ร้อยละ 55.5 (ก่อนใช้สื่อ) และจำนวน 339 คน ร้อยละ 84.8 (หลังใช้สื่อ) ตามลำดับ

ข้อที่ 2 ข้อมูลบนฉลากโภชนาการ คือ "จำนวนหน่วยบริโภค : 5" หมายความว่าอย่างไร ซึ่งข้อความดังกล่าวหมายถึง 1 กล่องกินได้ 5 ครั้ง คำตอบที่ถูกคือข้อ ข พบว่ากลุ่มตัวอย่างตอบถูกจำนวน 123 คน ร้อยละ 30.8 (ก่อนใช้สื่อ) และจำนวน 262 คน ร้อยละ 65.5 (หลังใช้สื่อ) ตามลำดับ

ข้อที่ 3 ถ้าท่านรับประทานนม 1 กล่อง ท่านจะได้พลังงานทั้งหมดกี่กิโลแคลอรี ซึ่งข้อความดังกล่าวหมายถึง 150 กิโลแคลอรี คำตอบที่ถูกคือข้อ ข พบว่ากลุ่มตัวอย่างตอบถูกจำนวน 237 คน ร้อยละ 59.3 (ก่อนใช้สื่อ) และจำนวน 344 คน ร้อยละ 86.0 (หลังใช้สื่อ) ตามลำดับ

ข้อที่ 4 "ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน" หมายความว่าอย่างไร ซึ่งข้อความดังกล่าวหมายถึง เราได้รับสารอาหารในการกินครั้งนี้ คิดเป็นสัดส่วนเท่าใดของที่เราควรได้รับต่อวัน คำตอบที่ถูกคือข้อ ค พบว่ากลุ่มตัวอย่างตอบถูกจำนวน 139 คน ร้อยละ 34.3 (ก่อนใช้สื่อ) และจำนวน 243 คน ร้อยละ 60.8 (หลังใช้สื่อ) ตามลำดับ

ข้อที่ 5 ข้อมูลบนฉลากโภชนาการ คือ สารอาหารชนิดใดมีร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวันมากที่สุด ซึ่งข้อความดังกล่าวหมายถึง แคลเซียม คำตอบที่ถูกคือข้อ ง พบว่ากลุ่มตัวอย่างตอบถูกจำนวน 111 คน ร้อยละ 27.8 (ก่อนใช้สื่อ) และจำนวน 252 คน ร้อยละ 63.0 (หลังใช้สื่อ) ตามลำดับ

3. ผลการศึกษาการยอมรับในฉลากโภชนาการและความต้องการของผู้บริโภคต่อรูปแบบของฉลากและข้อมูลโภชนาการของสินค้าอาหารขบเคี้ยวและของหวานในโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ของผู้บริโภค

ในกระบวนการยอมรับของผู้บริโภค โชคชัย วาณิชย์เลิศนาศาร (2541) ได้ศึกษาขั้นตอนกระบวนการยอมรับซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ ความสนใจ การประเมินผล การทดลอง และการยอมรับ โดยในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษการยอมรับในฉลากโภชนาการและความต้องการของผู้บริโภคต่อรูปแบบของฉลากและข้อมูลโภชนาการของสินค้าอาหารขบเคี้ยวและของหวานในโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ ดังนี้

3.1 ผลการศึกษาการรับรู้ข้อมูลโภชนาการทั่วไปที่ปรากฏบนฉลากของสินค้าอาหาร ขบเคี้ยวและของหวานในโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งขั้นตอนการรับรู้นี้เป็นกระบวนการยอมรับขั้นที่ 1

ตาราง 12 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ข้อมูลโภชนาการที่ปรากฏบนฉลากเป็นกระบวนการยอมรับขั้นที่ 1 ขั้นตอนการรับรู้ (N = 400)

กลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ในข้อมูลโภชนาการทั่วไปที่ปรากฏบนฉลาก	จำนวน	ร้อยละ
รับรู้ข้อมูลโภชนาการทั่วไปที่ปรากฏบนฉลาก	88	22.0
ไม่รับรู้ข้อมูลโภชนาการทั่วไปที่ปรากฏบนฉลาก	312	78.0

กลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ข้อมูลโภชนาการที่ปรากฏบนฉลากซึ่งเป็นกระบวนการยอมรับของ โสศชัย วาณิชเลิศนาศาร (2541) ขั้นตอนที่ 1 คือ ขั้นตอนการรับรู้ เป็นการศึกษาการรับรู้ ข้อมูลโภชนาการทั่วไปที่ปรากฏบนฉลากของสินค้าอาหารขบเคี้ยวและของหวานในโครงการหนึ่ง ตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่างซึ่ง จากตารางพบว่า ในส่วนของการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง ในเรื่องความเข้าใจข้อมูลโภชนาการทั่วไปที่ปรากฏบนฉลากนั้นกลุ่มตัวอย่างไม่รับรู้ข้อมูล โภชนาการทั่วไปที่ปรากฏบนฉลากมากถึง ร้อยละ 78.0 และมีเพียงร้อยละ 22.0 ที่รับรู้ข้อมูล โภชนาการทั่วไปที่ปรากฏบนฉลาก

3.2 ผลการศึกษาความสนใจของกลุ่มตัวอย่างต่อประโยชน์ของข้อมูลเกี่ยวกับฉลาก โภชนาการ ซึ่งเป็นกระบวนการยอมรับขั้นที่ 2 (ขั้นตอนความสนใจ)

ตาราง 13 จำนวนความสนใจของกลุ่มตัวอย่างต่อประโยชน์ของข้อมูลเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ ซึ่งเป็นกระบวนการยอมรับขั้นที่ 2 ขั้นตอนความสนใจ (N = 400)

ความสนใจของกลุ่มตัวอย่างต่อประโยชน์ของข้อมูลเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
คิดว่าเป็นประโยชน์	397	99.3
คิดว่าเป็นไม่ประโยชน์	3	0.8

ข้อมูลจากตารางพบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจต่อประโยชน์ของฉลากโภชนาการ ซึ่งมีข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทางด้านโภชนาการ โดยคิดว่าฉลากโภชนาการมีประโยชน์ถึงร้อยละ 99.3 ส่วนกลุ่มตัวอย่างอีก 0.8 คิดว่าฉลากโภชนาการไม่มีประโยชน์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างแสวงหา เพื่อให้ได้ข้อมูลของฉลากโภชนาการดังกล่าวเป็นไปตามตารางที่ 14

ตาราง 14 แหล่งของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับฉลากโภชนาการจากสื่อทั่วไป (N = 400)

แหล่งของการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากสื่อทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
โทรทัศน์	375	93.8
วิทยุ	128	32.0
หนังสือพิมพ์	195	48.8
นิตยสาร / วารสาร	70	17.5
เอกสารพิมพ์เผยแพร่ (โปสเตอร์/แผ่นพับ/แผ่นปลิว)	82	20.5
อินเทอร์เน็ต	43	10.8
การฟังบรรยาย / อบรม	17	4.3
บอร์ดประชาสัมพันธ์ในที่ต่าง ๆ (ระบุ	4	1.0
อื่น ๆ (ระบุ	1	0.3

หมายเหตุ : กลุ่มตัวอย่างหนึ่งคนสามารถเลือกแหล่งของสื่อได้มากกว่าหนึ่งชนิด

จากตาราง 14 พบว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญต่อสื่อโทรทัศน์มากที่สุด เพราะเป็นสื่อที่ให้ทั้งภาพและเสียงจึงสามารถเข้าใจข้อมูลต่าง ๆ ได้ง่ายยิ่งขึ้น

3.3 ผลการศึกษาในเรื่องการหาความรู้เพิ่มเติมของกลุ่มตัวอย่างเมื่อได้รับข้อมูลเกี่ยวกับฉลากโภชนาการแล้ว เป็นกระบวนการยอมรับขั้นที่ 3 ขั้นตอนประเมินผล ซึ่งขั้นตอนนี้กลุ่มตัวอย่างจะประเมินว่าข้อมูลที่ได้รับเพียงพอต่อการนำไปใช้เพื่อการบริโภคผลิตภัณฑ์หรือไม่ หรือต้องการหาความรู้เพิ่มเติมอีก เพื่อการตัดสินใจบริโภคผลิตภัณฑ์ ซึ่งได้แสดงผลของความ ต้องการหาความรู้เพิ่มเติมในตาราง 15

ตาราง 15 จำนวนกลุ่มตัวอย่างสนใจหาความรู้เพิ่มเติม เป็นกระบวนการยอมรับขั้นที่ 3
ขั้นตอนประเมินผล (N = 400)

ความสนใจในการหาความรู้เพิ่มเติมของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อได้รับข้อมูลเกี่ยวกับฉลากโภชนาการแล้ว	จำนวน	ร้อยละ
สนใจหาความรู้เพิ่มเติม	375	93.8
ไม่สนใจหาความรู้เพิ่มเติม	25	6.3

จากตาราง 15 พบว่า กลุ่มตัวอย่างสนใจหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อการตัดสินใจบริโภคผลิตภัณฑ์ถึงร้อยละ 93.8 มีเพียงร้อยละ 6.3 ที่ไม่สนใจหาความรู้เพิ่มเติม ซึ่งในขั้นตอนนี้ ผู้บริโภคจะรวมขั้นตอนการทดลองเข้ากับขั้นตอนที่ 5 ทำให้ไม่มีการทดลองใช้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวในขั้นตอนที่ 4 (การทดลองใช้)

3.4 ผลการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารขบเคี้ยวและของหวานของกลุ่มตัวอย่างโดยมีการอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อผลิตภัณฑ์ซึ่งเป็นกระบวนการยอมรับขั้นที่ 5 ขั้นตอนการยอมรับ โดยเป็นขั้นตอนที่ผู้บริโภคตัดสินใจใช้ผลิตภัณฑ์ซึ่งพบว่า ผู้บริโภคอ่านฉลากก่อนซื้อไปบริโภคถึงร้อยละ 96.3 ซึ่งแสดงในตาราง 16

ตาราง 16 แสดงการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารขบเคี้ยวและของหวานของกลุ่มตัวอย่างด้วยการอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อผลิตภัณฑ์ไปบริโภค เป็นกระบวนการยอมรับขั้นที่ 5
ขั้นตอนการยอมรับ (N = 400)

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารขบเคี้ยวและของหวานของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
เลือกซื้อโดยอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อผลิตภัณฑ์ไปบริโภค	385	96.3
เลือกซื้อโดยไม่อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อผลิตภัณฑ์ไปบริโภค	15	3.8

ดังนั้นจากข้อมูลทั้งหมดที่กล่าวมา (ตาราง 12 ถึง 16) สรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีการยอมรับในฉลากโภชนาการซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจและสามารถใช้ประโยชน์จากความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการได้เป็นอย่างดี จึงตัดสินใจเลือกบริโคมผลิตภัณฑ์ไอทอปนั้น

4. ผลการศึกษาประสิทธิภาพของการให้ความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการด้วยสื่อโปสเตอร์และแผ่นพับที่สร้างขึ้น

4.1 ผลการออกแบบสื่อโปสเตอร์และแผ่นพับ

เมื่อทำการศึกษารูปแบบของฉลากโภชนาการของสินค้าประเภทอาหารที่วางจำหน่ายทั่วไปแล้ว ผู้วิจัยจึงได้ทำการออกแบบสื่อโปสเตอร์และแผ่นพับจากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา รูปลักษณะของภาพ ขนาดและชนิดตัวอักษร รวมทั้งสีของสื่อโปสเตอร์และแผ่นพับดังภาพ 3 ภาพ 4 และภาพ 5 นี้ ซึ่งสื่อดังกล่าวนี้ได้ถูกนำไปใช้ในการสอบถามเกี่ยวกับฉลากโภชนาการต่อไป



มารู้จักฉลากโภชนาการกันเถอะ !!!

ตัวอย่างขนมอมกรอบ

จำนวนหน่วยบริโภค
หมายถึง ขนาดของนี้ กินได้กี่ครั้ง
จากตัวอย่างคือ 1 ของกินได้ 1 ครั้ง

ร้อยละของปริมาณที่ร่างกาย
ควรได้รับต่อวัน หมายถึง สารอาหาร
ที่ได้รับจากการกินครั้งนี้ คิดเป็น
สัดส่วนเท่าใดของที่เราควรจะได้รับ
ต่อวัน เช่น ปริมาณคาร์โบไฮเดรต
ที่ควรได้รับต่อวัน คือ 300 กรัม
จากตัวอย่าง คือ ขนม 1 ของ
ให้คาร์โบไฮเดรต 10 กรัม คิดเป็น 3%
ของปริมาณที่ควรได้รับ ดังนั้นเราต้อง
กินเพิ่มอีก 97% จากอาหารอื่น



ค่าที่ใช้คำนวณพลังงาน
คือ ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน
9 กิโลแคลอรี ส่วนโปรตีนหรือ
คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน
4 กิโลแคลอรี จากตัวอย่าง
คาร์โบไฮเดรต 10 กรัม จะให้
พลังงานเท่ากับ 40 กิโลแคลอรี

ข้อมูลโภชนาการ		หนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง "กินเต็ม ครั้งละ จากตัวอย่าง คือ ปกติกินครั้งละ 1 ของ หรือ 18 กรัม	
หนึ่งหน่วยบริโภค :	1 ของ (18กรัม)		
จำนวนหน่วยบริโภค :	1		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน			
ไขมันทั้งหมด	6 ก.		9%
ไขมันอิ่มตัว	3 ก.		15%
โคเลสเตอรอล	0 มก.		0%
โปรตีน	น้อยกว่า 1 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	10 ก.		3%
ใยอาหาร	1 ก.		2%
น้ำตาล	0 ก.		
โซเดียม	150 มก.		6%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน			
วิตามินเอ	0%	วิตามินบี 1	4%
วิตามินบี 2	0%	แคลเซียม	0%
เหล็ก	0%		
ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทย อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกันผู้ที่ต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

คุณค่าทางโภชนาการต่อ
หนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง
เมื่อเรากินอาหารนี้ แต่ละครั้งจะได้
พลังงานหรือสารอาหารที่ระบุเท่าไร
จากตัวอย่าง คือ ขนม 1 ของ
ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี



Thai RDI
หมายถึง ปริมาณสารอาหาร
ที่ร่างกายควรได้รับใน 1 วัน

สารอาหารที่สำคัญ
ที่บังคับให้แสดงพลังงาน
เปรียบเทียบกับผู้ที่
ต้องการพลังงานวันละ
ประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี
หากต้องการพลังงานมาก
หรือน้อยกว่านี้ ก็ปรับกินเต็ม
หรือลดลงตามส่วน



อ้างอิง กระทรวงสาธารณสุข (2543). ประกาศกระทรวงสาธารณสุข(ฉบับ 182). จาก <http://www.fda.moph.go.th/food/html/pro/>.
จัดทำโดย นางสาวจิตติมา ปิ่นจาด สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ

ภาพ 3 แสดงสื่อโปสเตอร์ของฉลากโภชนาการที่สร้างขึ้นเพื่อประกอบการสอบถามเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ

จากโปรสเตอร์ที่ได้ออกแบบและจากคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเห็นสอดคล้องกันว่า โปรสเตอร์จะต้องประกอบด้วยส่วนสำคัญหรือจำเป็นสำหรับการให้ความรู้เกี่ยวกับข้อมูลโภชนาการแก่ผู้บริโภค มีดังนี้

1. หนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง "กิน/ดื่ม ครั้งละ จากตัวอย่าง คือ ปกติกินครั้งละ 1 ของ หรือ 18 กรัม
2. จำนวนหน่วยบริโภค หมายถึง ขนมหงอกนี้ กินได้ที่ครั้ง จากตัวอย่างคือ 1 ของ กินได้ 1 ครั้ง
3. คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง เมื่อเรากินอาหารนี้ แต่ละครั้ง จะได้พลังงานหรือสารอาหารที่ระบุเท่าไร จากตัวอย่าง คือ ขนมหงอก 1 ของ ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี
4. ร้อยละของปริมาณที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน หมายถึง สารอาหารที่ได้รับจากการกิน ครั้งนี้ คิดเป็นสัดส่วนเท่าใดของที่เราควรจะได้รับต่อวัน เช่น ปริมาณคาร์โบไฮเดรต ที่ควรได้รับ ต่อวัน คือ 300 กรัม จากตัวอย่าง คือ ขนมหงอก 1 ของ ให้คาร์โบไฮเดรต 10 กรัม คิดเป็น 3% ของปริมาณที่ควรได้รับ ดังนั้นเราต้องกินเพิ่มอีก 97% จากอาหารอื่น
5. Thai RDI หมายถึง ปริมาณสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับใน 1 วัน
6. สารอาหารที่สำคัญที่บังคับให้แสดงพลังงาน เปรียบเทียบสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน วันละประมาณ 2,000 กิโลแคลอรีหากต้องการพลังงานมากหรือน้อยกว่านี้ ควรปรับกินเพิ่มหรือลดลงตามส่วน
7. ค่าที่ใช้คำนวณพลังงาน คือ ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี ส่วนโปรตีน หรือคาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี จากตัวอย่าง คาร์โบไฮเดรต 10 กรัม จะให้พลังงานเท่ากับ 40 กิโลแคลอรี

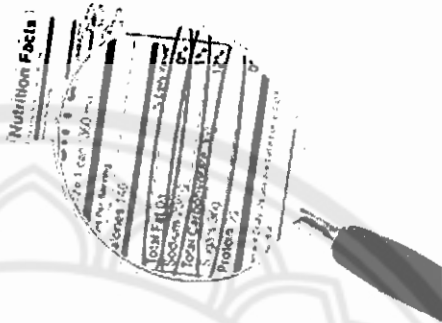
ตัวอย่าง : ขนมอบกรอบ

ข้อมูลโภชนาการ	
ขนมขบเคี้ยวรสเค็ม	: 1 ซอง (18 กรัม)
จำนวนหน่วยบริโภค	: 1
คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค	: 18 กรัม (1 ซอง)
พลังงานทั้งหมด	100 กิโลแคลอรี (ประมาณเท่ากับ 50 กิโลแคลอรีต่อกรัม)
ไขมันทั้งหมด	6 ก. 9%
ไขมันอิ่มตัว	3 ก. 16%
ไขมันทรานส์	0 มก. 0%
โปรตีน	1 ก. 3%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	10 ก. 2%
ใยอาหาร	0 ก. 0%
น้ำตาล	0 ก. 0%
โซเดียม	180 มก. 6%
ไขมันอิ่มตัว	0%
ไขมันไม่อิ่มตัว	3%
คาร์โบไฮเดรต	10%
โปรตีน	1%
ใยอาหาร	0%
น้ำตาล	0%
โซเดียม	180%
ไขมันอิ่มตัว	0%
ไขมันไม่อิ่มตัว	3%
คาร์โบไฮเดรต	10%
โปรตีน	1%
ใยอาหาร	0%
น้ำตาล	0%
โซเดียม	180%

ข้อมูลโภชนาการ ดูง่าย

- หนึ่งซองขนมขบเคี้ยวรสเค็ม 1 ซอง (18 กรัม) มีพลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (ประมาณเท่ากับ 50 กิโลแคลอรีต่อกรัม)
- ไขมันทั้งหมด 6 กรัม (9%) ไขมันอิ่มตัว 3 กรัม (16%) ไขมันทรานส์ 0 มิลลิกรัม (0%) โปรตีน 1 กรัม (3%) คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 10 กรัม (2%) ใยอาหาร 0 กรัม (0%) น้ำตาล 0 กรัม (0%) โซเดียม 180 มิลลิกรัม (6%)
- คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค หมายถึง เมื่อรับประทานขนมขบเคี้ยวรสเค็ม 1 ซอง (18 กรัม) จะได้รับพลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี
- ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน หมายถึง สารอาหารที่ "ได้รับ" จากทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตประจำวันของคุณ ตัวอย่างเช่น ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่แนะนำให้รับประทานต่อวันคือ 200 กรัม ขนมขบเคี้ยวรสเค็ม 1 ซอง ให้คาร์โบไฮเดรต 10 กรัม ซึ่งมีเพียงร้อยละ 5 ของปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน
- T.N.B. หรือ T.N.B. หมายถึง ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน สำหรับคนอายุ 18 ปีขึ้นไป
- ค่าที่ใช้คำนวณพลังงานคือ ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี ส่วนโปรตีนหรือคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ค่าพลังงานทั้งหมดจะคำนวณโดยใช้พลังงานทั้งหมดจากไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต

**มารู้จัก
ฉลากโภชนาการ
กันเถอะ!!!**



ภาพ 4 แสดงด้านหน้าของสื่อแผ่นพับข้อมูลโภชนาการที่สร้างขึ้นเพื่อประกอบการสอบถามเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ

คุณรู้ไหม?

ทำไมต้องแสดงฉลากโภชนาการ

เราทราบกันดีอยู่แล้วว่า สารพิษ มีผลโดยตรงต่อสุขภาพ ซึ่งจุดนี้มีโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ ทั้งชาว ไทย ไทยภูเขาไฮโอติ่ม โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และอื่น เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ดังนั้น ถ้าเราเลือกบริโภคอาหารให้ถูกต้องและเหมาะสมกับภาวะโภชนาการของเราแต่ละคนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพของเรา

แสดงฉลากโภชนาการคืออะไร?

ฉลากโภชนาการ คือ การแสดงข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของอาหารนั้น ซึ่งฉลากอาหารปกติทั่วไปจะแสดงข้อมูล ชื่อ ที่อยู่ ผู้ผลิต วันหมดอายุ น้ำหนักสุทธิ ฯลฯ และยังมีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นในรูปแบบ "คาร์บอนข้อมูลโภชนาการ"

..... แล้วข้อมูลโภชนาการคืออะไร?



ข้อมูลโภชนาการ คืออะไร?

ข้อมูลโภชนาการ คือ ข้อมูลที่พบอยู่ในกรอบบนฉลากอาหารที่แสดงคุณค่า ชีวจิตและปริมาณของสารอาหารที่อยู่ในอาหารนั้นๆ ซึ่งจะแสดงไว้ในกรอบตามรูปแบบที่กำหนด เพื่อความสะดวกของผู้บริโภค



ดูแล้วเราจะทำอะไร?

1. ทำให้เรารู้ว่าอาหารที่เรากำลังจะซื้อนั้นมีสารอาหารอะไรบ้าง เช่น โปรตีน ไขมัน ใยอาหาร เป็นต้น
2. ทำให้เรารู้ว่าในแต่ละวันสารอาหารที่บริโภคมากเกินไป
3. เปรียบเทียบจากอาหารชนิดเดียวกัน และเลือกซื้ออาหารที่ให้สารอาหารและประโยชน์ที่หลากหลายได้
4. เปรียบเทียบราคาจากอาหารที่ให้คุณค่าเท่ากัน
5. หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ดีจนเกินไป เช่น ไขมัน โกลเลสเตอรอล น้ำตาล เป็นต้น



อ้างอิง

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

จัดทำโดย

นางสาวอภิญญา มีนาค สาขาวิทยาศาสตร์ สมุทร
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ภาพ 5 แสดงด้านหลังของสื่อแผ่นพับข้อมูลโภชนาการที่สร้างขึ้นเพื่อประกอบการสอบถามเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ

จากแผนพับที่ได้ออกแบบและจากคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเห็นสอดคล้องกันว่า แผนพับจะต้องประกอบด้วยส่วนสำคัญหรือจำเป็นสำหรับการให้ความรู้เกี่ยวกับข้อมูลโภชนาการแก่ผู้บริโภค มีดังนี้

คุณรู้ไหม ? ทำไมต้องแสดงฉลากโภชนาการ

เราทราบกันดีอยู่แล้วว่า การกินมีผลโดยตรงต่อสุขภาพ ปัจจุบันมีโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการทั้งขาด เช่น โรคขาดไอโอดีน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และเกิน เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ดังนั้น ถ้าเราเลือกบริโภคอาหารให้ถูกต้องและเหมาะสมกับภาวะโภชนาการของแต่ละคนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพของเรา

แล้วฉลากโภชนาการคืออะไร ?

ฉลากโภชนาการ คือ การแสดงข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของอาหารนั้น ซึ่งฉลากอาหารปกติทั่วไปจะแสดงข้อมูล ชื่อ ที่อยู่ ผู้ผลิต วันผลิต วันหมดอายุ น้ำหนักสุทธิ ฯลฯ และยังมีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นในรูปแบบ “กรอบข้อมูลโภชนาการ”

แล้วข้อมูลโภชนาการคืออะไร ?

ข้อมูลโภชนาการคืออะไร ?

ข้อมูลโภชนาการ คือ ข้อมูลที่พบอยู่ในกรอบบนฉลากอาหารที่แสดงคุณค่า ชนิดและปริมาณของสารอาหารที่อยู่ในอาหารนั้นๆ ซึ่งจะแสดงไว้ในกรอบตามรูปแบบที่กำหนดเพื่อความสะดวกต่อผู้บริโภค

คุณแล้วได้อะไร ?

1. ทำให้เรารู้ว่าอาหารที่เรากำลังจะซื้อนั้นมีสารอาหารอะไรบ้าง เช่น โปรตีนเท่าไร ไขมันเท่าไร เป็นต้น
2. ทำให้เรารู้ว่าในแต่ละวันเราควรกินปริมาณเท่าใด
3. เปรียบเทียบอาหารชนิดเดียวกันและเลือกซื้ออาหารที่ให้สารอาหารและประโยชน์ที่มากกว่าได้
4. เปรียบเทียบราคาจากอาหารที่ให้คุณค่าเท่ากันได้
5. หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ เช่น ไขมัน โคเลสเตอรอล น้ำตาล เป็นต้น

ข้อมูลโภชนาการดูง่าย ๆ

1. หนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง "กิน/ดื่ม ครั้งละ จากตัวอย่าง คือ ปกติกินครั้งละ 1 ซอง หรือ 18 กรัม
2. จำนวนหน่วยบริโภค หมายถึง ขนมหงอกนี้ กินได้ที่ครั้ง จากตัวอย่างคือ 1 ซองกินได้ 1 ครั้ง
3. คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง เมื่อเรากินอาหารนี้ แต่ละครั้ง จะได้พลังงานหรือสารอาหารที่ระบุเท่าไร จากตัวอย่าง คือ ขนมหงอก 1 ซอง ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี
4. ร้อยละของปริมาณที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน หมายถึง สารอาหารที่ได้รับจากการกินครั้งนี้ คิดเป็นสัดส่วนเท่าใดของที่เราควรจะได้รับต่อวัน เช่น ปริมาณคาร์โบไฮเดรต ที่ควรได้รับต่อวัน คือ 300 กรัม จากตัวอย่าง คือ ขนมหงอก 1 ซอง ให้คาร์โบไฮเดรต 10 กรัม คิดเป็น 3% ของปริมาณที่ควรได้รับ ดังนั้นเราต้องกินเพิ่มอีก 97% จากอาหารอื่น
5. Thai RDI หมายถึง ปริมาณสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับใน 1 วัน สำหรับคนไทย อายุ 6 ปีขึ้นไป
6. สารอาหารที่สำคัญที่บังคับให้แสดงพลังงาน เปรียบเทียบสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละประมาณ 2,000 กิโลแคลอรีหากต้องการพลังงานมากหรือน้อยกว่านี้ ควรปรับกินเพิ่มหรือลดลงตามส่วน
7. ค่าที่ใช้คำนวณพลังงาน คือ ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี ส่วนโปรตีนหรือคาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี จากตัวอย่าง คาร์โบไฮเดรต 10 กรัม จะให้พลังงานเท่ากับ 40 กิโลแคลอรี เป็นต้น

4.2 ผลของการใช้สื่อโปสเตอร์และแผ่นพับในการนำเสนอข้อมูลโภชนาการในสถานศึกษาการเป็นดังตาราง 17

ตาราง 17 ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อสื่อโปสเตอร์และแผ่นพับ (N = 400)

ข้อความเพื่อแสดงความคิดเห็น	ลำดับคะแนนความคิดเห็น*					
	ร้อยละของสื่อโปสเตอร์					
	5	4	3	2	1	
1. ข้อมูลไม่สอดคล้องกับความต้องการที่อยากรู้	15.5	71.0	9.0	4.5	17.0	73.8
2. ภาษาอ่านเข้าใจได้ง่าย	18.5	58.5	10.3	12.8	19.8	74.0
3. ภาษามีความกระชับได้ใจความ	15.5	59.8	11.3	13.5	18.3	72.8
4. นำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์กับตนเองได้จริง	21.8	60.8	12.0	5.5	20.5	64.5
5. นำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ให้กับผู้อื่นได้	16.8	54.5	23.5	5.3	19.0	55.5
6. ขนาดของตัวอักษรมีความเหมาะสม	14.5	70.8	14.3	0.5	11.5	65.5
7. สีที่ใช้มีความเหมาะสม	12.8	70.0	13.5	3.8	15.8	69.8
8. ภาพประกอบมีความสอดคล้องกับเนื้อหา	13.8	65.8	14.5	6.0	12.5	72.3
9. ท่านเห็นด้วยหรือไม่ที่จะใช้สื่อนี้เผยแพร่ข้อมูลโภชนาการสำหรับสินค้าโอท็อปต่อไป	19.5	64.8	11.8	4.0	18.0	65.8

หมายเหตุ * 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 4 หมายถึง เห็นด้วย, 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ, 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

การศึกษาการใช้สื่อโปสเตอร์และแผ่นพับในการนำเสนอข้อมูลโภชนาการในฉลาก โภชนาการ จากตาราง 17 ผลของการใช้สื่อโปสเตอร์ที่สร้างขึ้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เห็นด้วยกับข้อมูลในฉลากตรงกับความต้องการที่อยากรู้ ร้อยละ 86.5 ขนาดของตัวอักษรมีความเหมาะสม ร้อยละ 85.3 และเห็นด้วยที่จะใช้สื่อนี้เผยแพร่ข้อมูลโภชนาการสำหรับสินค้าโอท็อปต่อไป ร้อยละ 84.3 สีที่ใช้มีความเหมาะสม ร้อยละ 82.8 นำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์กับตนเองได้จริง ร้อยละ 82.6 ภาพประกอบมีความสอดคล้องกับเนื้อหา ร้อยละ 79.6 ภาษาอ่านเข้าใจง่าย ร้อยละ 77.0 ภาษาที่มีความกระชับได้ใจความ ร้อยละ 75.3 และนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่กับผู้อื่นได้ ร้อยละ 71.3

ผลของการใช้สื่อแผ่นพับที่สร้างขึ้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วยกับภาษาอ่านเข้าใจง่าย ร้อยละ 93.8 เห็นด้วยกับภาษาที่ใช้มีความกระชับได้ใจความ ร้อยละ 91.1 และเห็นด้วยกับข้อมูลในฉลากโภชนาการตรงกับความต้องการที่อยากรู้ ร้อยละ 90.8 สีที่ใช้มีความเหมาะสม ร้อยละ 85.6 นำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์กับตนเองได้จริง ร้อยละ 85.0 ภาพประกอบมีความสอดคล้องกับเนื้อหา ร้อยละ 84.8 เห็นด้วยที่จะใช้สื่อนี้เผยแพร่ข้อมูลโภชนาการสำหรับสินค้าโอท็อปต่อไป ร้อยละ 83.8 ขนาดของตัวอักษรมีความเหมาะสม ร้อยละ 77 และนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่กับผู้อื่นได้ ร้อยละ 74.5

เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดเห็นที่กลุ่มตัวอย่างมีต่อสื่อโปสเตอร์และแผ่นพับ โดยใช้ค่าสถิติ Chi-Square test โดยคิดเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่แสดงความคิดเห็นเห็นด้วยอย่างยิ่งและเห็นด้วยเพราะมีจำนวนมากว่ากลุ่มตัวอย่างที่แสดงความคิดเห็นไม่แน่ใจและไม่เห็นด้วย พบว่า ทุกข้อคำถามของความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงผลในตาราง 18

ตาราง 18 ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อสื่อโปสเตอร์และแผ่นพับ
ในการนำเสนอข้อมูลโภชนาการในฉลากโภชนาการ (N = 400)

คำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อสื่อโปสเตอร์และแผ่นพับ	z	Asymp. Sig. (2-tailed)*
1. ข้อมูลในฉลากตรงกับความต้องการที่อยากรู้	-2.449	.014
2. ภาษาอ่านเข้าใจได้ง่าย	-4.123	.000
3. ภาษามีความกระชับได้ใจความ	-3.373	.001
4. นำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์กับตนเองได้จริง	-2.236	.025
5. นำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ให้กับผู้อื่นได้	-3.000	.003
6. ขนาดของตัวอักษรมีความเหมาะสม	-3.464	.001
7. สีที่ใช้มีความเหมาะสม	-3.464	.001
8. ภาพประกอบมีความสอดคล้องกับเนื้อหา	-2.2.36	.025
9. ท่านเห็นด้วยหรือไม่ที่จะใช้สื่อนี้เผยแพร่ข้อมูล โภชนาการสำหรับสินค้าโอท็อปต่อไป	-2.449	.014

หมายเหตุ * ที่ระดับนัยสำคัญ .001

4.3 ประสิทธิภาพของสื่อโปสเตอร์และแผ่นพับในการสร้างความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลโภชนาการในสถานศึกษาของภาคใต้

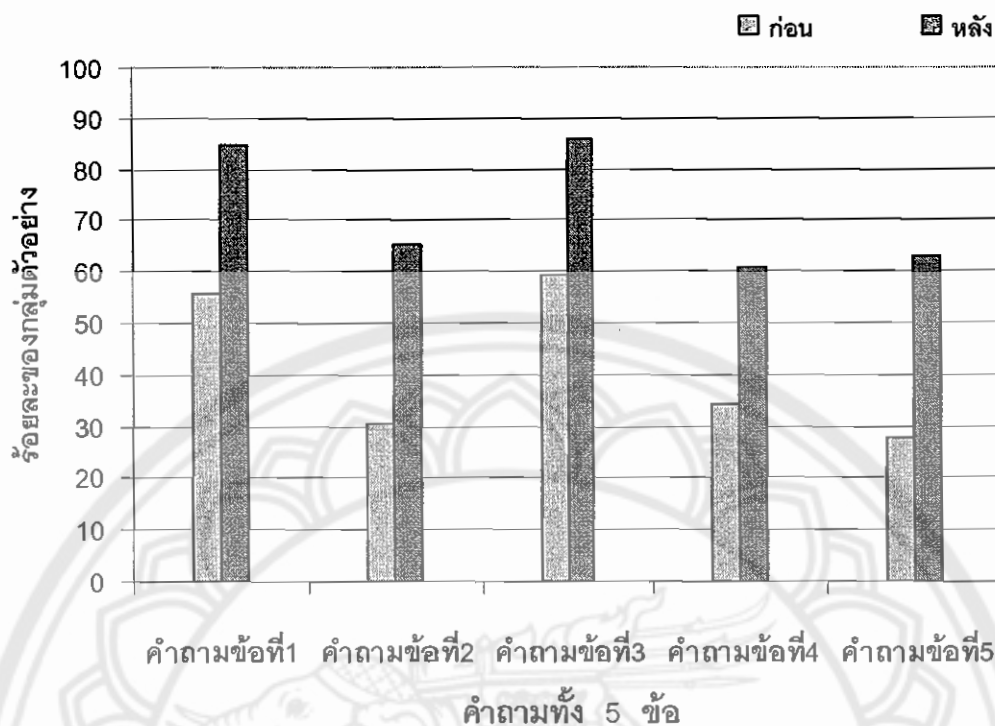
4.3.1. ผลการเปรียบเทียบความเข้าใจในข้อมูลบนฉลากโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการศึกษารายสัปดาห์และแผนพับที่สร้างขึ้น

ตาราง 19 แสดงความเข้าใจในข้อมูลบนฉลากโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังจากที่ใช้สื่อโปสเตอร์และแผ่นพับที่สร้างขึ้น (N = 400)

	ก่อนใช้สื่อ* (Pre-test)		หลังใช้สื่อ* (Post-test)	
	จำนวนผู้ตอบถูกต้อง	ร้อยละ	จำนวนผู้ตอบถูกต้อง	ร้อยละ
คำถามเกี่ยวกับข้อมูลโภชนาการ**				
1. หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ถ้วย (30 กรัม) หมายความว่าอย่างไร	222	55.5	339	84.8
2. จำนวนหน่วยบริโภค : 5 หมายความว่าอย่างไร	123	30.8	262	65.5
3. ถ้าท่านรับประทานนม 1 กล่อง ท่านจะได้พลังงานทั้งหมดกี่แคลอรี	237	59.3	344	86.0
4. ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายความว่าอย่างไร	139	34.3	243	60.8
5. สารอาหารชนิดใดมีร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวันมากที่สุด	111	27.8	252	63.0

หมายเหตุ * ก่อนและหลังใช้สื่อโปสเตอร์และแผ่นพับ

** คำถามเกี่ยวกับความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อข้อมูลโภชนาการบนฉลากโภชนาการกับการเลือกผลิตภัณฑ์ในการบริโภคพร้อมภาพแสดงตัวอย่างฉลากโภชนาการของนมชนิดเดียว



ภาพ 6 กราฟแสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจข้อมูลในหลากหลาย
โภชนาการของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังจากการใช้สื่อโปสเตอร์และแผ่นพับ

จากตาราง 19 พบว่าสื่อโปสเตอร์และแผ่นพับสามารถให้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ
ข้อมูลโภชนาการแก่กลุ่มตัวอย่างได้เป็นอย่างดี โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง
เพิ่มขึ้นจากเดิมดังนี้

คำถามข้อที่ 1 : กลุ่มตัวอย่างตอบได้ถูกต้องจากเดิม 222 คน เป็น 339 คน
คิดเป็นร้อยละ 84.8

คำถามข้อที่ 2 : กลุ่มตัวอย่างตอบได้ถูกต้องจากเดิม 123 คน เป็น 262 คน
คิดเป็นร้อยละ 65.5

คำถามข้อที่ 3 : กลุ่มตัวอย่างตอบได้ถูกต้องจากเดิม 237 คน เป็น 344 คน
คิดเป็นร้อยละ 86.0

คำถามข้อที่ 4 : กลุ่มตัวอย่างตอบได้ถูกต้องจากเดิม 139 คน เป็น 243 คน
คิดเป็นร้อยละ 60.8

คำถามข้อที่ 5 : กลุ่มตัวอย่างตอบได้ถูกต้องจากเดิม 111 คน เป็น 252 คน
คิดเป็นร้อยละ 63.0

ซึ่งเมื่อทำการเปรียบเทียบโดยใช้สถิติ t-test ผลปรากฏดังตาราง 20 คือ สื่อโปสเตอร์ และแผ่นพับมีผลต่อความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังอย่างมีนัยสำคัญที่ .001 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบความเข้าใจในข้อมูลบนฉลากโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า หลังจากใช้สื่อกับกลุ่มตัวอย่างแล้วนั้น กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจเพิ่มขึ้นดังตาราง 19

ตาราง 20 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้าใจข้อมูลโภชนาการบนฉลากโภชนาการกับการเลือกผลิตภัณฑ์ในการบริโภคก่อนและหลังใช้สื่อ (N = 400)

Treatment	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	S.D. Differences	t	df	Sig. (2-tailed)*
ก่อนและหลัง	121.60	17.487	7.820	17.487	15.549	4	.000

หมายเหตุ * ที่ระดับนัยสำคัญ .001

5. ผลการสร้างโปสเตอร์และสื่อแผ่นพับตามความสำคัญของข้อมูลที่ปรากฏในฉลากโภชนาการ

5.1 ผลการศึกษาลำดับความสำคัญของข้อมูลโภชนาการในฉลากโภชนาการบนซองหรือกล่องบรรจุภัณฑ์ของกลุ่มตัวอย่าง (เรียงความสำคัญจากมากไปน้อย เช่น หมายเลข 1 หมายถึง สำคัญมากที่สุดเป็นลำดับที่ 1 เป็นต้น) โดยการเลือกความสำคัญนั้น ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามไล่เลข 1 ถึงหมายเลข 7 เรียงความสำคัญจากมากไปน้อยจนครบ

ตาราง 21 ความต้องการของผู้บริโภคต่อลำดับความสำคัญของข้อมูลโภชนาการในฉลาก
โภชนาการบนซองหรือกล่องบรรจุภัณฑ์ (N = 400)

ข้อมูลโภชนาการในฉลากโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	153	38.3
หนึ่งหน่วยบริโภค	118	29.5
จำนวนหน่วยบริโภค	37	9.3
สารอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	34	8.5
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน	33	8.3
ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทย อายุ 6 ปีขึ้นไป	20	5.0
ค่าที่ใช้คำนวณพลังงาน	5	1.3

จากตาราง 21 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเห็นความสำคัญของคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมาเป็นลำดับที่ 1 ร้อยละ 38.3 ลำดับที่ 2 เห็นความสำคัญของหนึ่งหน่วยบริโภค ร้อยละ 29.5 และจำนวนหน่วยบริโภค ร้อยละ 9.3 สารอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ร้อยละ 8.5 ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ร้อยละ 8.3 ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป ร้อยละ 5.0 ค่าที่ใช้คำนวณพลังงาน ร้อยละ 1.3 ตามลำดับ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเลือกคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมากเป็นลำดับที่ 1 ซึ่งเป็นการบอกถึงพลังงานทั้งหมดที่ได้รับในการกินครั้งละกี่กิโลแคลอรี รวมถึงพลังงานที่ได้จากไขมันด้วย ลำดับต่อมาคือ หนึ่งหน่วยบริโภคบอกถึงการกินครั้งละ เป็นปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้ผู้บริโภคกิน ถัดมาเป็นจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะที่บรรจุบอกถึงภาชนะที่บรรจุนั้น กินได้กี่ครั้ง ถึงจะได้สารอาหารที่แนะนำให้รับประทานในการกินครั้งนั้น พบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกค่าที่ใช้ในการคำนวณน้อยที่สุดอาจเป็นเพราะไม่เข้าใจตัวเลขที่กำกับมาให้และไม่รู้วิธีการนำไปคำนวณได้

5.2 แสดงสี่โปสเตอร์และแผ่นพับของฉลากโภชนาการที่ผู้วิจัยออกแบบตามความคิดเห็นของผู้บริโภคต่อลำดับความสำคัญของข้อมูลโภชนาการในฉลากโภชนาการบนซองหรือกล่องบรรจุภัณฑ์

มารู้จักฉลากโภชนาการกันเถอะ !!!

ข้อมูลโภชนาการ			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)			
หนึ่งหน่วยบริโภค :	1 ชอง (18 กรัม)		
จำนวนหน่วยบริโภค :	1		
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกันผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรีควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน			
ไขมันทั้งหมด	6 ก.	9%	
ไขมันอิ่มตัว	3 ก.	15%	
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0%	
โปรตีน	น้อยกว่า 1 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	10 ก.	3%	
ใยอาหาร	1 ก.	2%	
น้ำตาล	0 ก.		
โซเดียม	150 มก.	6%	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน			
วิตามินเอ	0%	วิตามินบี 1	4%
วิตามินบี 2	0%	แคลเซียม	0%
เหล็ก	0%		
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
พลังงาน(กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9; โปรตีน = 4; คาร์โบไฮเดรต = 4			

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง เมื่อเรากินอาหารนี้ แต่ละครั้งจะได้พลังงานหรือสารอาหารที่ระบุเอาไว้ว่า จากตัวอย่าง คือ ชนม 1 ชอง ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี

หนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง "กินดื่ม ครั้งละ จากตัวอย่าง คือ ปกติกินครั้งละ 1 ชอง หรือ 18 กรัม


จำนวนหน่วยบริโภค หมายถึง ชนมชองนี้ กินได้กี่ครั้ง จากตัวอย่างคือ 1 ชองกินได้ 1 ครั้ง

สารอาหารที่สำคัญที่มักทำให้แสดงพลังงานเปรียบเทียบกับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละประมาณ 2,000 กิโลแคลอรีหากต้องการพลังงานมากหรือน้อยกว่านี้ ที่ปรับกินเพิ่มหรือลดลงตามตัว

ร้อยละของปริมาณที่บริโภคได้รับต่อวันหมายถึง สารอาหารที่ได้รับจากกรกินครั้งนี้ คิดเป็นสัดส่วนเท่าใดของที่เราควรจะได้รับต่อวัน เช่น ปริมาณคาร์โบไฮเดรต ที่ควรได้รับต่อวัน คือ 300 กรัม จากตัวอย่าง คือ ชนม 1 ชอง ให้คาร์โบไฮเดรต 10 กรัม คิดเป็น 3% ของปริมาณที่ควรได้รับ ดังนั้นเราต้องกินเพิ่มอีก 97% จากอาหารอื่น

Thai RDI
หมายถึง ปริมาณสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับใน 1 วัน

ค่าที่ใช้คำนวณพลังงานคือ ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี ส่วนโปรตีนหรือคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี จากตัวอย่าง คาร์โบไฮเดรต 10 กรัม จะให้พลังงานเท่ากับ 40 กิโลแคลอรี



อ้างอิง กระทรวงสาธารณสุข (2543). ประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 182. จาก <http://www.fda.moph.go.th/food/html/pro/>.
เรื่อง ฉลากโภชนาการ จัดทำโดย นางสาวจิตติมา บันจาศ ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

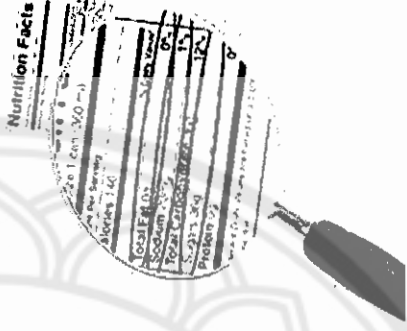
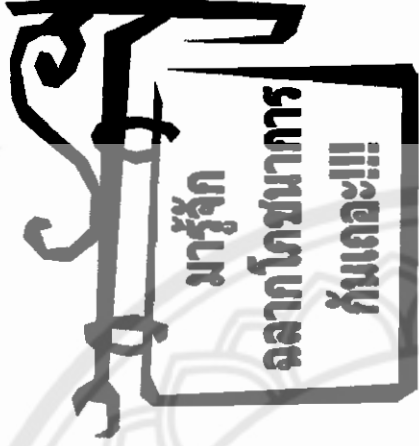
ภาพ 7 แสดงสื่อโปสเตอร์ของฉลากโภชนาการที่สร้างขึ้นตามความคิดเห็นของผู้บริโภค
ต่อลำดับความสำคัญของข้อมูลโภชนาการในฉลากโภชนาการบนซองหรือกล่องบรรจุภัณฑ์

ตัวอย่าง : ขนมอบกรอบ

ข้อมูลโภชนาการ	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค	คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน, 60 กิโลแคลอรี)	พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน, 60 กิโลแคลอรี)
ไขมันอิ่มตัว 1 ช้อน (18 กรัม)	ไขมันอิ่มตัว 1 ช้อน (18 กรัม)
คอเลสเตอรอล 20 มก.	คอเลสเตอรอล 20 มก.
โซเดียม 300 มก.	โซเดียม 300 มก.
น้ำตาล 300 มก.	น้ำตาล 300 มก.
ใยอาหาร 25 กรัม	ใยอาหาร 25 กรัม
ไขมันอิ่มตัว 6 กรัม 9%	ไขมันอิ่มตัว 6 กรัม 9%
ไขมันไม่อิ่มตัว 3 กรัม 15%	ไขมันไม่อิ่มตัว 3 กรัม 15%
โคเลสเตอรอล 0 มก. 0%	โคเลสเตอรอล 0 มก. 0%
โซเดียม 300 มก. 6%	โซเดียม 300 มก. 6%
น้ำตาล 300 มก. 6%	น้ำตาล 300 มก. 6%
ใยอาหาร 25 กรัม 5%	ใยอาหาร 25 กรัม 5%
ไขมันอิ่มตัว 6 กรัม 9%	ไขมันอิ่มตัว 6 กรัม 9%
ไขมันไม่อิ่มตัว 3 กรัม 15%	ไขมันไม่อิ่มตัว 3 กรัม 15%
โคเลสเตอรอล 0 มก. 0%	โคเลสเตอรอล 0 มก. 0%
โซเดียม 300 มก. 6%	โซเดียม 300 มก. 6%
น้ำตาล 300 มก. 6%	น้ำตาล 300 มก. 6%
ใยอาหาร 25 กรัม 5%	ใยอาหาร 25 กรัม 5%

ข้อมูลโภชนาการ ดูง่าย ๆ

- คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค หมายถึง เมื่อเรากินอาหารในแต่ละครั้งจะได้พลังงานหรือสารอาหารที่ระบุเอาไว้หรือกล่าวง่าย ๆ คือ 1 ช้อน ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี
- พลังงานรวมทั่วโลก หมายถึง “กินแล้วรู้สึกอิ่มในเอง”
- ปริมาณไขมันอิ่มตัวต่อหน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณไขมันอิ่มตัวต่อหน่วยบริโภค 1 ช้อน หรือ 18 กรัม
- ปริมาณไขมันไม่อิ่มตัวต่อหน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณไขมันไม่อิ่มตัวต่อหน่วยบริโภค 1 ช้อน หรือ 3 กรัม
- ปริมาณคอเลสเตอรอลต่อหน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณคอเลสเตอรอลต่อหน่วยบริโภค 1 ช้อน หรือ 20 มิลลิกรัม
- ปริมาณโซเดียมต่อหน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณโซเดียมต่อหน่วยบริโภค 1 ช้อน หรือ 300 มิลลิกรัม
- ปริมาณน้ำตาลต่อหน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณน้ำตาลต่อหน่วยบริโภค 1 ช้อน หรือ 300 มิลลิกรัม
- ปริมาณใยอาหารต่อหน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณใยอาหารต่อหน่วยบริโภค 1 ช้อน หรือ 25 กรัม



ภาพ 8 แสดงด้านหน้าของสื่อแผ่นพับข้อมูลโภชนาการที่สร้างขึ้นตามความคิดเห็นของผู้บริโภคต่อคุณค่าด้านโภชนาการของขนมอบกรอบ

คุณรู้ไหม?

ทำไมต้องแสดงฉลากโภชนาการ

เราทราบกันดีอยู่แล้วว่า การกิน มีผลโดยตรงต่อสุขภาพ ปัจจุบันมีโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการทั้งหลาย เช่น โรคเบาหวาน โรคไต โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง และอื่น ๆ อีกมากมาย โรคเหล่านี้สามารถป้องกันได้หากเราเลือกรับประทานอาหารให้ถูกต้องและเหมาะสมกับภาวะโภชนาการของแต่ละคนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพของเรา

แล้วฉลากโภชนาการคืออะไร?

ฉลากโภชนาการ คือ การแสดงข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของอาหารชิ้น ซึ่งฉลากอาหารปกติทั่วไปจะแสดงข้อมูล ชื่อ ที่อยู่ ผู้ผลิต วันหมดอายุ น้ำหนักสุทธิ ฯลฯ และจะมีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารชิ้นในรูปแบบ "การรวมข้อมูลโภชนาการ"

..... แล้วข้อมูลโภชนาการคืออะไร ?



ข้อมูลโภชนาการ คืออะไร?

ข้อมูลโภชนาการ คือ ข้อมูลที่พบอยู่ในกรอบบนฉลากอาหารที่แสดงคุณค่า ชี้อุดและปริมาณของสารอาหารที่อยู่ในอาหารชิ้นๆ ซึ่งจะแสดงไว้ในกรอบตามรูปแบบที่กำหนด เพื่อความสะดวกของผู้บริโภค



ดูแล้วเราจะทำอะไร?

1. ทำให้เรารู้จักอาหารที่เรากำลังจะซื้อนั้น มีสารอาหารอะไรบ้าง เช่น โปรตีน ไขมัน เกลือ เป็นต้น
2. ทำให้เรารู้ว่าในแต่ละวันเราควรกินปริมาณเท่าใด
3. เปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการเดียวกัน และเลือกซื้ออาหารที่มีสารอาหาร และประโยชน์ที่มากกว่าได้
4. เปรียบเทียบราคาจากอาหารที่ใกล้เคียงเท่ากัน
5. หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ เช่น ไขมัน โกลูเตน โซเดียม เป็นต้น



อ้างอิง

คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) www.ncha.go.th

จัดทำโดย
นางสาวฉัตรกานา มีเนนทศ สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัย สหภาพวิทยาลัยนานาชาติ

ภาพ 9 แสดงตำแหน่งของสื่อแผ่นพับข้อมูลโภชนาการที่สร้างขึ้นตามความคิดเห็นของผู้บริโภคต่อลำดับความสำคัญข้อมูลโภชนาการในโลกโภชนาการบนของหรือกล่องบรรจุภัณฑ์