

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (ตารางที่ 4.1- 4.4)

ส่วนที่ 2 ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (ตารางที่ 4.5)

ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (ตารางที่ 4.6)

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (ตารางที่ 4.7- 4.22)

ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็น พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ กลุ่มอายุ และปัญหาสุขภาพ (ตารางที่ 4.23 – 4.76)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 100 คนพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 54.0 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 46.0 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-64 ปี คิดเป็นร้อยละ 57.0 มีการศึกษาค่ำกว่าระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 61.0 และตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 39.0 อาชีพหลักสุดท้าย คือ เจ้าของกิจการ/ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 28.0 ข้าราชการบำนาญ/พนักงานรัฐวิสาหกิจเกษียณอายุ คิดเป็นร้อยละ 25.0 พ่อบ้าน/แม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 20.0 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000-20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 42.0 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับคู่สมรส/บุตรหลาน คิดเป็นร้อยละ 46.0 มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ คิดเป็นร้อยละ 86.0 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 80.0 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n=100)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	46	46.0
หญิง	54	54.0
อายุ		
อายุ 60 - 64 ปี	57	57.0
อายุ 65 - 69 ปี	30	30.0
อายุ 70 ปีขึ้นไป	13	13.0
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น	12	12.0
มัธยมศึกษาตอนต้น	17	17.0
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	14	14.0
อนุปริญญา/ปวส.	18	18.0
ปริญญาตรี	31	31.0
ปริญญาโท	7	7.0
ปริญญาเอก	1	1.0

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพสุดท้าย		
เจ้าของกิจการ/ค้าขาย	28	28.0
เกษตรกร	11	11.0
พนักงานบริษัทเอกชน	14	14.0
ข้าราชการบำนาญ/พนักงานรัฐวิสาหกิจเกษียณอายุ	25	25.0
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	20	20.0
พนักงานจ้างของรัฐ	2	2.0
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	38	38.0
10,001-20,000 บาท	42	42.0
20,001-30,000 บาท	9	9.0
30,001-40,000 บาท	8	8.0
40,001 บาทขึ้นไป	3	3.0
ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ		
อยู่คนเดียวตามลำพัง	15	15.0
คู่สมรส/บุตรหลาน	46	46.0
ญาติ	39	39.0
ภูมิลำเนาเดิม		
จ.เชียงใหม่	86	86.0
จ.ลำพูน	2	2.0
จ.แพร่	1	1.0
จ.ลำปาง	8	8.0
จ.พัทลุง	1	1.0
จ.ตราด	1	1.0
จ.กรุงเทพมหานคร	1	1.0

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ปัญหาสุขภาพ		
ไม่มีปัญหาสุขภาพ	80	80.0
มีปัญหาสุขภาพ	20	20.0

หมายเหตุ : ปัญหาสุขภาพ ได้แก่ โรคปวดหลัง โรคหัวใจโรคเบาหวาน โรคตับแข็ง โรคปวดข้อ/เท้า โรคความดัน โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง โรคปวดเมื่อยร่างกาย และโรคไทรอยด์

ในกลุ่มผู้บริโภคมที่มีปัญหาสุขภาพ มีผู้ที่มีความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 65.0 รองลงมาคือ ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 25.0 (ตารางที่ 4.2) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 68.0 (ตารางที่ 4.3) และส่วนใหญ่ได้รับคำแนะนำจากบุคคลในครอบครัว/เพื่อน/ผู้ร่วมงานคิดเป็นร้อยละ 35.3 (ตารางที่ 4.4)

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=20)

ระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
มีปัญหาน้อย	5	25.0
มีปัญหাপานกลาง	13	65.0
มีปัญหามาก	2	10.0
รวม	20	100.0

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (n=100)

การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
เคย	68	68.0
ไม่เคย	32	32.0
รวม	100	100.0

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามแหล่งให้คำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (n=68)

แหล่งให้คำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/แพทย์/พยาบาล/เจ้าหน้าที่อนามัย	19	27.9
บุคคลในครอบครัว/เพื่อน/ผู้ร่วมงาน	24	35.3
สื่อต่างๆ /โทรทัศน์/วิทยุ	17	25.0
หนังสือ /วารสาร /นิตยสารเพื่อสุขภาพ	8	11.8
รวม	68	100.0

ส่วนที่ 2 ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

จากการศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยรวมในระดับมาก (4.18 ± 0.81) และเมื่อพิจารณาเกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจในประเด็นย่อยต่างๆพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในระดับมากกับทุกประเด็นย่อย เรียงตามลำดับได้ดังนี้ ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น (4.46 ± 0.69) ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง (4.45 ± 0.71) ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย (4.38 ± 0.77) ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานเนื้อปลา (4.35 ± 0.79) เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (4.35 ± 0.80) ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีทอดให้น้อยลง (4.30 ± 0.74) ผู้สูงอายุควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน (4.29 ± 0.92) อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ผู้สูงอายุควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ (4.28 ± 0.65) พืชผักเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุสามารถรับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณในแต่ละวัน (4.27 ± 0.73) ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว (4.23 ± 0.80) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด (4.18 ± 0.79) ผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกาย ผู้สูงอายุสามารถเลือกรับประทานได้ทุกชนิดและควรรับประทานทุกวัน (4.13 ± 0.84) ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีการผัดให้น้อยลง (4.04 ± 0.78) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้คุณค่าทางโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ (4.01 ± 0.89) ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ นม และไข่ อย่างเพียงพอ (3.96 ± 0.80) ผู้สูงอายุควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 3 ฟอง (3.92 ± 0.98) และการรับประทานผักดิบจะทำให้ท้องอืดได้ เพราะย่อยยาก (3.54 ± 1.21) (ตารางที่ 4.5)

ตารางที่ 4.5 จำนวน ร้อยละค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความความรู้ ความเข้าใจ ผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (n=100)

ประเด็นของอาหารเพื่อสุขภาพ	ระดับความรู้ ความเข้าใจ					ค่าเฉลี่ย (การแปลผล)
	เข้าใจมากที่สุด (5)	เข้าใจมาก (4)	เข้าใจน้อย (3)	เข้าใจน้อยที่สุด (2)	ไม่เข้าใจ (1)	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
1. ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆนม และไข่อย่างเพียงพอ	27 (27.0)	44 (44.0)	28 (28.0)	0 (0.0)	1 (1.0)	3.96± 0.80 (มาก)
2. ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานเนื้อปลา	48 (48.0)	44 (44.0)	5 (5.0)	1 (1.0)	2 (2.0)	4.35±0.79 (มาก)
3. ผู้สูงอายุควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน	51 (51.0)	35 (35.0)	8 (8.0)	4 (4.0)	2 (2.0)	4.29± 0.92 (มาก)
4. ผู้สูงอายุควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 3 ฟอง	32 (32.0)	37 (37.0)	25 (25.0)	3 (3.0)	3 (3.0)	3.92±0.98 (มาก)
5. ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว	44 (44.0)	37 (37.0)	17 (17.0)	2 (2.0)	0 (0.0)	4.23±0.80 (มาก)
6. อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงผู้สูงอายุควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ	38 (38.0)	53 (53.0)	8 (8.0)	1 (1.0)	0 (0.0)	4.28±0.65 (มาก)
7. ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง	57 (57.0)	32 (32.0)	10 (10.0)	1 (1.0)	0 (0.0)	4.45±0.71 (มาก)
8. พืชผักเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุสามารถรับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณในแต่ละวัน	42 (42.0)	45 (45.0)	11 (11.0)	2 (2.0)	0 (0.0)	4.27±0.73 (มาก)
9. การรับประทานผักดิบจะทำให้ท้องอืดได้เพราะย่อยยาก	22 (22.0)	37 (37.0)	26 (26.0)	3 (3.0)	12 (12.0)	3.54±1.21 (มาก)
10. ผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกายผู้สูงอายุสามารถเลือกรับประทานได้ทุกชนิดและควรรับประทานทุกวัน	39 (39.0)	38 (38.0)	21 (21.0)	1 (1.0)	1 (1.0)	4.13±0.84 (มาก)
11. ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย	54 (54.0)	31 (31.0)	14 (14.0)	1 (1.0)	0 (0.0)	4.38±0.77 (มาก)



ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ประเด็นของอาหารเพื่อสุขภาพ	ระดับความรู้ความเข้าใจ					ค่าเฉลี่ย (การแปลผล)
	เข้าใจมากที่สุด (5)	เข้าใจมาก (4)	เข้าใจน้อย (3)	เข้าใจน้อยที่สุด (2)	ไม่เข้าใจ (1)	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
12. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด	40 (40.0)	40 (40.0)	18 (18.0)	2 (2.0)	0 (0.0)	4.18±0.79 (มาก)
13. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีการผัดให้น้อยลง	28 (28.0)	51 (51.0)	19 (19.0)	1 (1.0)	1 (1.0)	4.04±0.78 (มาก)
14. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีทอดให้น้อยลง	45 (45.0)	42 (42.0)	11 (11.0)	2 (2.0)	0 (0.0)	4.30±0.74 (มาก)
15. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น	55 (55.0)	38 (38.0)	5 (5.0)	2 (2.0)	0 (0.0)	4.46±0.69 (มาก)
16. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ	50 (50.0)	39 (39.0)	9 (9.0)	0 (0.0)	2 (2.0)	4.35±0.80 (มาก)
17. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้คุณค่าทางโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ	29 (29.0)	51 (51.0)	15 (15.0)	2 (2.0)	3 (3.0)	4.01±0.89 (มาก)
ค่าเฉลี่ยรวมการแปลผล						4.18±0.81 (มาก)

ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

จากการสำรวจความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นโดยรวมในระดับมาก (4.17±0.75) และเมื่อพิจารณาระดับความคิดเห็นในประเด็นย่อย พบว่า มีระดับความคิดเห็นในระดับมากกับทุกประเด็นย่อย โดยเรียงตามลำดับได้ดังนี้ คือ ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง (4.49±0.67) ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว (4.48±0.66) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน (4.30±0.82) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น (4.26±0.73) ผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น (4.23±0.76) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาล น้ำปลาลงในอาหาร (4.23±0.70) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด (4.19±0.72) ผู้สูงอายุสามารถดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทนผลไม้สด (4.18±0.73) ผู้สูงอายุควรดื่มนม

พร้อมมันเนยหรือนมถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว (4.17 ± 0.91) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด (4.17 ± 0.63) ผู้สูงอายุควรรับประทานผักที่ต้มสุก หรือนึ่งเพื่อสะดวกต่อการเคี้ยวและย่อยง่าย (4.16 ± 0.73) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ (4.01 ± 0.84) ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารประเภทโปรตีนได้แก่ เนื้อปลา และเนื้อสัตว์ต่างๆ (3.95 ± 0.73) และผู้สูงอายุควรรับประทานทั้งไข่ขาวและไข่แดงสัปดาห์ละ 3 ฟอง (3.61 ± 0.88) (ตารางที่ 4.6)

ตารางที่ 4.6 จำนวน ร้อยละค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความความคิดเห็นผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (n=100)

ประเด็นของอาหารเพื่อสุขภาพ	ระดับความคิดเห็น					ค่าเฉลี่ย (การแปลผล)
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	น้อย (3)	น้อย ที่สุด (2)	ไม่เห็น ด้วย (1)	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
1. ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารประเภทโปรตีนได้แก่ เนื้อปลา และเนื้อสัตว์ต่างๆ	21 (21.0)	55 (55.0)	23 (23.0)	0 (0.0)	1 (1.0)	3.95 ± 0.73 (มาก)
2. ผู้สูงอายุควรรับประทานทั้งไข่ขาวและไข่แดงสัปดาห์ละ 3 ฟอง	11 (11.0)	50 (50.0)	32 (32.0)	3 (3.0)	4 (4.0)	3.61 ± 0.88 (มาก)
3. ผู้สูงอายุควรดื่มนมพร้อมมันเนยหรือนมถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	43 (43.0)	37 (37.0)	16 (16.0)	2 (2.0)	2 (2.0)	4.17 ± 0.91 (มาก)
4. ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว	57 (57.0)	34 (34.0)	9 (9.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	4.48 ± 0.66 (มาก)
5. ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง	58 (58.0)	34 (34.0)	7 (7.0)	1 (1.0)	0 (0.0)	4.49 ± 0.67 (มาก)
6. ผู้สูงอายุควรรับประทานผักที่ต้มสุก หรือนึ่งเพื่อสะดวกต่อการเคี้ยวและย่อยง่าย	34 (34.0)	50 (50.0)	14 (14.0)	2 (2.0)	0 (0.0)	4.16 ± 0.73 (มาก)
7. ผู้สูงอายุสามารถดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทนผลไม้สด	37 (37.0)	44 (44.0)	19 (19.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	4.18 ± 0.73 (มาก)

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ประเด็นของอาหารเพื่อสุขภาพ	ระดับความคิดเห็น					ค่าเฉลี่ย (การแปลผล)
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	น้อย (3)	น้อย ที่สุด (2)	ไม่เห็น ด้วย (1)	
	คะแนน (จำนวน)	คะแนน (จำนวน)	คะแนน (จำนวน)	คะแนน (จำนวน)	คะแนน (จำนวน)	
8. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น	42 (42.0)	43 (43.0)	14 (14.0)	1 (1.0)	0 (0.0)	4.26±0.73 (มาก)
9. ผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น	41 (41.0)	43 (43.0)	14 (14.0)	2 (2.0)	0 (0.0)	4.23±0.76 (มาก)
10. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด	30 (30.0)	57 (57.0)	13 (13.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	4.17±0.63 (มาก)
11. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด	36 (36.0)	48 (48.0)	15 (15.0)	1 (1.0)	0 (0.0)	4.19±0.72 (มาก)
12. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาล น้ำปลาลงในอาหาร	38 (38.0)	48 (48.0)	13 (13.0)	1 (1.0)	0 (0.0)	4.23±0.70 (มาก)
13. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน	47 (47.0)	40 (40.0)	11 (11.0)	0 (0.0)	2 (2.0)	4.30±0.82 (มาก)
14. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ	30 (30.0)	46 (46.0)	20 (20.0)	3 (3.0)	1 (1.0)	4.01±0.84 (มาก)
ค่าเฉลี่ยรวม การแปลผล						4.17 ±0.75 (มาก)

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่บริโภคเนื้อหมู และปลา คิดเป็นร้อยละ 38.0 และ 36.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.7) ส่วนใหญ่ บริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) 3 ฟอง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 54.0 (ตารางที่ 4.8) บริโภคนมถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 37.0 (ตารางที่ 4.9) และผู้ตอบแบบสอบถาม บริโภคข้าวสวยขาว คิดเป็นร้อยละ 56.0 (ตารางที่ 4.10) บริโภคขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว สัปดาห์ละ 1 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 53.0 (ตารางที่ 4.11) มีวิธีการบริโภคผัก คือ ผัก คิดเป็นร้อยละ 36.0 รองลงมา คือ นึ่ง คิดเป็นร้อยละ 29.0 (ตารางที่ 4.12)

ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ (n=100)

การบริโภคเนื้อสัตว์	จำนวน	ร้อยละ
ปลา	36	36.0
หมู	38	38.0
ไก่	17	17.0
วัว หรือควาย	9	9.0
รวม	100	100.0

ตารางที่ 4.8 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) (n=100)

การบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง)	จำนวน	ร้อยละ
1 ฟอง/สัปดาห์	3	3.0
2 ฟอง/สัปดาห์	31	31.0
3 ฟอง/สัปดาห์	54	54.0
มากกว่า 3 ฟอง/สัปดาห์	12	12.0
รวม	100	100.0

ตารางที่ 4.9 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของนม (n=100)

ชนิดของนม	จำนวน	ร้อยละ
นมทั่วไป	22	22.0
นมพร่องมันเนย	16	16.0
นมที่มีแคลเซียมสูง	24	24.0
นมถั่วเหลือง	37	37.0
อื่นๆ ได้แก่ นมเปรี้ยว	1	1.0
รวม	100	100.0

ตารางที่ 4.10 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดการบริโภคข้าว (n=100)

ชนิดการบริโภคข้าว	จำนวน	ร้อยละ
ข้าวสวยขาว	56	56.0
ข้าวกล้อง	16	16.0
ข้าวเหนียว	28	28.0
รวม	100	100.0

ตารางที่ 4.11 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว (n=100)

การบริโภคขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว	จำนวน	ร้อยละ
วันละ 1 มื้อ	16	16.0
สัปดาห์ละ 1 มื้อ	53	53.0
สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ	28	28.0
ไม่บริโภคเลย	3	3.0
รวม	100	100.0

ตารางที่ 4.12 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผัก (n=100)

วิธีการบริโภคผัก	จำนวน	ร้อยละ
รับประทานสด	18	18.0
ต้ม	23	23.0
น้ำผักคั้นสดแบบแยกกาก	3	3.0
นึ่ง	29	29.0
ผัด	36	36.0
ทอด	2	2.0

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ มีวิธีการบริโภคผลไม้ คือ รับประทานสด คิดเป็นร้อยละ 59.0 (ตารางที่ 4.13) มีการปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด 1-2 มือ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 46.0 (ตารางที่ 4.14) มีการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด 3-4 มือ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 31.0 (ตารางที่ 4.15) ชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด คือ น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 96.0 (ตารางที่ 4.16) ชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอด คือ น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 91.0 (ตารางที่ 4.17)

ตารางที่ 4.13 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผลไม้ (n=100)

วิธีการบริโภคผลไม้	จำนวน	ร้อยละ
ทานสด	59	59.0
น้ำคั้นสดแบบแยกกาก	36	36.0
แปรรูปด้วยวิธีต่างๆ เช่น กวน อบแห้ง	16	16.0

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ 4.14 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด (n=100)

การปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด	จำนวน	ร้อยละ
ทุกมือ	5	5.0
7 มือ/สัปดาห์	9	9.0
5-6 มือ/สัปดาห์	23	23.0
3-4 มือ/สัปดาห์	17	17.0
1-2 มือ/สัปดาห์	46	46.0
รวม	100	100.0

ตารางที่ 4.15 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด (n=100)

การปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด	จำนวน	ร้อยละ
ทุกมือ	9	9.0
7 มือ/สัปดาห์	29	29.0
5-6 มือ/สัปดาห์	16	16.0
3-4 มือ/สัปดาห์	31	31.0
1-2 มือ/สัปดาห์	15	15.0
รวม	100	100.0

ตารางที่ 4.16 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด (n=100)

ชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด	จำนวน	ร้อยละ
น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู	4	4.0
น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม	96 *	96.0
รวม	100	100.0

ตารางที่ 4.17 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอด (n=100)

ชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอด	จำนวน	ร้อยละ
น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู	9	9.0
น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม	91	91.0
รวม	100	100.0

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้ ซอส/ซีอิ๊ว เป็นเครื่องปรุงรส คิดเป็นร้อยละ 51.0 (ตารางที่ 4.18) มีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส) คิดเป็นร้อยละ 34.0 (ตารางที่ 4.19) เคยบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 63.0 (ตารางที่ 4.20) เหตุผลการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คือ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 69.8 (ตารางที่ 4.21) และเหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คือ ราคาแพง คิดเป็นร้อยละ 64.9 (ตารางที่ 4.22)

ตารางที่ 4.18 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดเครื่องปรุงอาหาร (n=100)

ชนิดเครื่องปรุงรส	จำนวน	ร้อยละ
น้ำปลา	25	25.0
น้ำตาล	22	22.0
ซอส/ซีอิ๊ว	51	51.0
ไม่เติมเลย	9	9.0
อื่นๆ ได้แก่ ผงชูรส และพริกไทย	3	3.0

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ 4.19 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (n=100)

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	จำนวน	ร้อยละ
เป็นประจำ	9	9.0
นานๆครั้ง	29	29.0
ไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส)	34	34.0
ไม่ดื่มเลย	28	28.0
รวม	100	100.0

ตารางที่ 4.20 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (n=100)

การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
เคย	63	63.0
ไม่เคย	37	37.0
รวม	100	100.0

ตารางที่ 4.21 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามที่เคยบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำแนกตามเหตุผลการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (n=63)

เหตุผลการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ได้รับสารอาหารในแต่ละวันไม่เพียงพอ	7	11.1
เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี	44	69.8
เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น	25	39.7
เพื่อลด/บรรเทาปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	4	6.3

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ 4.22 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (n=37)

เหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ราคาแพง	24	64.9
มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย	11	29.7
ไม่น่าเชื่อในสรรพคุณที่กล่าวอ้าง	9	24.3
กลัวผลข้างเคียงที่จะตามมา	5	13.5
ไม่เห็นความจำเป็น	6	16.2

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็น พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (เพศ กลุ่มอายุ และปัญหาสุขภาพ)

5.1 จำแนกตามเพศ

จากการศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชาย ส่วนใหญ่มีระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยรวมในระดับมาก (4.11 ± 0.87) และเมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย พบว่า ประเด็นย่อยที่มีความรู้ ความเข้าใจในระดับมากที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น (4.54 ± 0.66) ประเด็นย่อยที่มีความรู้ ความเข้าใจในระดับมาก เรียงตามลำดับ ได้แก่ ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง (4.39 ± 0.74) ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย (4.35 ± 0.77) ผู้สูงอายุควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน (4.30 ± 0.99) อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ผู้สูงอายุควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ (4.30 ± 0.66) เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (4.30 ± 0.87) ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีทอดให้น้อยลง (4.26 ± 0.77) พืชผักเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุสามารถรับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณในแต่ละวัน (4.24 ± 0.70) ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานเนื้อปลา (4.22 ± 0.96) ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว (4.11 ± 0.88) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด (4.09 ± 0.81) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้คุณค่าทางโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ (4.04 ± 0.87) ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีการผัดให้น้อยลง (3.91 ± 0.91) ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ นม และไข่อย่างเพียงพอ (3.89 ± 0.84) ผู้สูงอายุควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 3 ฟอง (3.74 ± 1.04) การรับประทานผักดิบจะทำให้ท้องอืดได้

เพราะย่อยยาก (3.61 ± 1.23) และผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกายผู้สูงอายุสามารถเลือกรับประทานได้ทุกชนิดและควรรับประทานทุกวัน (3.61 ± 1.23)

ส่วนเพศหญิง พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยรวมในระดับมาก (4.21 ± 0.80) และเมื่อพิจารณาประเด็นย่อย พบว่า ประเด็นย่อยที่มีความรู้ ความเข้าใจในระดับมากที่สุด ได้แก่ ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง (4.50 ± 0.69) ประเด็นย่อยที่มีความรู้ ความเข้าใจในระดับมาก เรียงตามลำดับ ได้แก่ ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานเนื้อปลา (4.46 ± 0.60) ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย (4.41 ± 0.77) ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีทอดให้น้อยลง (4.33 ± 0.72) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น (4.39 ± 0.71) เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (4.39 ± 0.76) ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว (4.33 ± 0.72) พืชผักเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุสามารถรับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณในแต่ละวัน (4.30 ± 0.77) ผู้สูงอายุควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน (4.28 ± 0.88) อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงผู้สูงอายุควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม (4.26 ± 0.65) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด (4.26 ± 0.78) ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีการผัดให้น้อยลง (4.15 ± 0.92) ผู้สูงอายุควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 3 ฟอง (4.07 ± 0.90) ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ นม และไข่อย่างเพียงพอ (4.02 ± 0.77) ผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกายผู้สูงอายุสามารถเลือกรับประทานได้ทุกชนิดและควรรับประทานทุกวัน (4.00 ± 0.93) และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้คุณค่าทางโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ (3.98 ± 0.92) ประเด็นย่อยที่มีความรู้ความเข้าใจในระดับน้อย ได้แก่ การรับประทานผักดิบจะทำให้ท้องอืดได้ เพราะย่อยยาก (3.48 ± 1.20) (ตารางที่ 4.23)

ตารางที่ 4.23 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความรู้ ความเข้าใจผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และเพศ (n=100)

ประเด็นของอาหารเพื่อสุขภาพ	เพศ	
	ชาย (n=46) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)	หญิง (n=54) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)
1. ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ นม และไข่อย่างเพียงพอ	3.89±0.84 (มาก)	4.02±0.77 (มาก)
2. ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานเนื้อปลา	4.22 ±0.96 (มาก)	4.46±0.60 (มาก)
3. ผู้สูงอายุควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน	4.30±0.99 (มาก)	4.28±0.88 (มาก)
4. ผู้สูงอายุควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 3 ฟอง	3.74±1.04 (มาก)	4.07±0.90 (มาก)
5. ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว	4.11±0.88 (มาก)	4.33±0.72 (มาก)
6. อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงผู้สูงอายุควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ	4.30±0.66 (มาก)	4.26±0.65 (มาก)
7. ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง	4.39±0.74 (มาก)	4.50±0.69 (มากที่สุด)
8. พืชผักเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุสามารถรับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณในแต่ละวัน	4.24±0.70 (มาก)	4.30±0.77 (มาก)
9. การรับประทานผักดิบจะทำให้ท้องอืดได้ เพราะย่อยยาก	3.61±1.23 (มาก)	3.48±1.20 (มาก)
10. ผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกายผู้สูงอายุสามารถเลือกรับประทานได้ทุกชนิดและควรรับประทานทุกวัน	3.61±1.23 (มาก)	4.00±0.93 (มาก)
11. ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย	4.35±0.77 (มาก)	4.41±0.77 (มาก)
12. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด	4.09±0.81 (มาก)	4.26±0.78 (มาก)
13. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีการคัให้น้อยลง	3.91±0.91 (มาก)	4.15±0.92 (มาก)



ตารางที่ 4.23 (ต่อ)

ประเด็นของอาหารเพื่อสุขภาพ	เพศ	
	ชาย (n=46) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)	หญิง (n=54) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)
14. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีทอดให้น้อยลง	4.26±0.77 (มาก)	4.33±0.72 (มาก)
15. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น	4.54±0.66 (มากที่สุด)	4.39±0.71 (มาก)
16. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ	4.30±0.87 (มาก)	4.39±0.76 (มาก)
17. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้คุณค่าทางโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ	4.04±0.87 (มาก)	3.98±0.92 (มาก)
ค่าเฉลี่ยรวม (การแปลผล)	4.11±0.87 (มาก)	4.21±0.80 (มาก)

หมายเหตุ: ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยที่คะแนนค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 =มากที่สุด, 3.50-4.49 = มาก, 2.50-3.49 = น้อย, 1.50-2.49 = น้อยที่สุด, 1.00-1.49 = ไม่เข้าใจ

จากการสำรวจความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามเพศ พบว่าเพศชายส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นโดยรวมในระดับมาก (4.19±0.73) และเมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย พบว่า ประเด็นย่อยที่มีระดับความคิดเห็นในระดับมากที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง (4.59±0.58) ประเด็นย่อยที่มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก เรียงตามลำดับ ได้แก่ ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว (4.43±0.69) ผู้สูงอายุสามารถดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทนผลไม้สด (4.28±0.69) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาล น้ำปลาลงในอาหาร (4.28±0.72) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น (4.26±0.82) ผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น (4.24±0.77) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด (4.24±0.67) ผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว (4.22±0.79) ผู้สูงอายุควรรับประทานผักที่ต้มสุก หรือนึ่งเพื่อสะดวกต่อการเคี้ยว และย่อยง่าย (4.20±0.71) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด (4.17±0.64) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน (4.11±0.94) ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารประเภทโปรตีน ได้แก่

เนื้อปลา และเนื้อสัตว์ต่างๆ (3.96±0.81) และผู้สูงอายุควรรับประทานทั้งไข่ขาวและไข่แดงสัปดาห์ละ 3 ฟอง (3.63±0.74)

ส่วนเพศหญิง พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นโดยรวมในระดับมาก (4.16±0.76) และเมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย พบว่า ประเด็นย่อยที่มีระดับความคิดเห็นในระดับมากที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว (4.52±0.63) ประเด็นย่อยที่มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก เรียงตามลำดับ ได้แก่ ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน (4.46±0.67) ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง (4.59±0.58) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น (4.26±0.65) ผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น (4.22±0.77) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาล น้ำปลาลงในอาหาร (4.19±0.70) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด (4.17±0.63) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด (4.15±0.76) ผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว (4.13±1.01) ผู้สูงอายุควรรับประทานผักที่ต้มสุก หรือนึ่งเพื่อสะดวกต่อการเคี้ยว และย่อยง่าย (4.13±0.75) ผู้สูงอายุสามารถดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทนผลไม้สด (4.09±0.76) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ (4.00±0.95) ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารประเภทโปรตีนได้แก่ เนื้อปลา และเนื้อสัตว์ต่างๆ (3.94±0.66) และผู้สูงอายุควรรับประทานทั้งไข่ขาวและไข่แดงสัปดาห์ละ 3 ฟอง (3.59±0.98) (ตารางที่ 4.24)

ตารางที่ 4.24 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความความคิดเห็นผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และเพศ (n=100)

ประเด็นของอาหารเพื่อสุขภาพ	เพศ	
	ชาย (n=46) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)	หญิง (n=54) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)
1. ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารประเภทโปรตีนได้แก่ เนื้อปลา และเนื้อสัตว์ต่างๆ	3.96±0.81 * (มาก)	3.94±0.66 (มาก)
2. ผู้สูงอายุควรรับประทานทั้งไข่ขาวและไข่แดงสัปดาห์ละ 3 ฟอง	3.63±0.74 (มาก)	3.59±0.98 (มาก)
3. ผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	4.22±0.79 (มาก)	4.13±1.01 (มาก)

ตารางที่ 4.24 (ต่อ)

ประเด็นของอาหารเพื่อสุขภาพ	เพศ	
	ชาย (n=46) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)	หญิง (n=54) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)
4. ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว	4.43±0.69 (มาก)	4.52±0.63 (มากที่สุด)
5. ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง	4.59±0.58 (มากที่สุด)	4.41±0.74 (มาก)
6. ผู้สูงอายุควรรับประทานผักที่ต้มสุก หรือนึ่งเพื่อสะดวกต่อการเคี้ยว และย่อยง่าย	4.20±0.71 (มาก)	4.13±0.75 (มาก)
7. ผู้สูงอายุสามารถดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทนผลไม้สด	4.28±0.69 (มาก)	4.09±0.76 (มาก)
8. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น	4.26±0.82 (มาก)	4.26±0.65 (มาก)
9. ผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น	4.24±0.77 (มาก)	4.22±0.77 (มาก)
10. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด	4.17±0.64 (มาก)	4.17±0.63 (มาก)
11. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด	4.24±0.67 (มาก)	4.15±0.76 (มาก)
12. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาล น้ำปลาลงในอาหาร	4.28±0.72 (มาก)	4.19±0.70 (มาก)
13. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน	4.11±0.94 (มาก)	4.46±0.67 (มาก)
14. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ	4.02±0.71 (มาก)	4.00±0.95 (มาก)
ค่าเฉลี่ยรวม (การแปลผล)	4.19±0.73 (มาก)	4.16±0.76 (มาก)

หมายเหตุ : ค่าเฉลี่ย ± ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยที่คะแนนค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 =มากที่สุด, 3.50-4.49 = มาก, 2.50-3.49 = น้อย, 1.50-2.49 = น้อยที่สุด, 1.00-1.49 = ไม่เห็นด้วย

การบริโภคเนื้อสัตว์ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชายส่วนใหญ่บริโภคเนื้อหมู คิดเป็นร้อยละ 37.0 รองลงมาคือ บริโภคเนื้อปลา คิดเป็นร้อยละ 32.6 ส่วนเพศหญิงบริโภคเนื้อหมู และเนื้อปลา ในปริมาณที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 21.0 รองลงมาคือ เนื้อไก่ คิดเป็นร้อยละ 16.7 (ตารางที่ 4.25)

ตารางที่ 4.25 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ และเพศ (n=100)

การบริโภคเนื้อสัตว์	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ปลา	15	32.6	21	38.9
หมู	17	37.0	21	38.9
ไก่	8	17.4	9	16.7
วัว หรือควาย	6	13.0	3	5.5
รวม	46	100.0	54	100.0

การบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชายส่วนใหญ่บริโภคไข่ 3 ฟอง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 50.0 รองลงมาคือ บริโภค 2 ฟอง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 32.6 ส่วนเพศหญิง บริโภค 3 ฟอง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 57.4 รองลงมาคือ บริโภค 2 ฟอง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 29.6 (ตารางที่ 4.26)

ตารางที่ 4.26 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) และเพศ (n=100)

การบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง)	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1 ฟอง/สัปดาห์	2	4.3	* 1	1.9
2 ฟอง/สัปดาห์	15	32.6	16	29.6
3 ฟอง/สัปดาห์	23	50.0	31	57.4
มากกว่า 3 ฟอง/สัปดาห์	6	13.0	6	11.1
รวม	46	100.0	54	100.0

การบริโภคนม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชายส่วนใหญ่ บริโภคนมถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 41.4 รองลงมาคือ บริโภคนมที่มีแคลเซียมสูง คิดเป็นร้อยละ 23.9 ส่วนเพศหญิง บริโภคนมถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 33.3 รองลงมาคือ นมที่มีแคลเซียมสูง คิดเป็นร้อยละ 24.1 (ตารางที่ 4.27)

ตารางที่ 4.27 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของนมและเพศ (n=100)

ชนิดของนม	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
นมทั่วไป	10	21.7	12	22.2
นมพร่องมันเนย	6	13.0	10	18.5
นมที่มีแคลเซียมสูง	11	23.9	13	24.1
นมถั่วเหลือง	19	41.4	18	33.3
อื่นๆ ได้แก่ นมเปรี้ยว	0	0.0	1	1.9
รวม	46	100.0	54	100.0

การบริโภคข้าวพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่บริโภคข้าวสวยขาว คิดเป็นร้อยละ 54.3 รองลงมาคือ บริโภคข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 30.4 ส่วนเพศหญิง บริโภคข้าวสวยขาว คิดเป็นร้อยละ 57.4 รองลงมาคือ บริโภคข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 25.9 (ตารางที่ 4.28)

ตารางที่ 4.28 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดการบริโภคข้าวและเพศ (n=100)

ชนิดการบริโภคข้าว	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ข้าวสวยขาว	25	54.3	31	57.4
ข้าวกล้อง	7	15.2	9	16.7
ข้าวเหนียว	14	30.4	14	25.9
รวม	46	100.0	54	100.0

การบริโภคนมปิ้ง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่ บริโภค สัปดาห์ละ 1 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 47.8 รองลงมาคือ สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 28.3 ส่วนเพศ หญิง บริโภค สัปดาห์ละ 1 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 57.4 รองลงมาคือ สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 27.8 (ตารางที่ 4.29)

ตารางที่ 4.29 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคนมปิ้ง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยวและเพศ (n=100)

การบริโภคนมปิ้ง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
วันละ 1 มื้อ	9	19.6	7	13.0
สัปดาห์ละ 1 มื้อ	22	47.8	31	57.4
สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ	13	28.3	15	27.8
ไม่บริโภคเลย	2	4.3	1	1.8
รวม	46	100.0	54	100.0

วิธีการบริโภคผัก พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่จะผัด คิดเป็นร้อยละ 37.0 รองลงมาคือ วิธีนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 32.6 ส่วนเพศหญิง ใช้วิธีผัด คิดเป็นร้อยละ 35.2 รองลงมาคือ วิธีนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 25.9 (ตารางที่ 4.30)

ตารางที่ 4.30 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผักและเพศ (n=100)

วิธีการบริโภคผัก	เพศ			
	ชาย (n=46)		หญิง (n=54)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รับประทานสด	6	13.0	11	20.4
ต้ม	7	15.2	16	29.6
น้ำผักคั้นสดแบบแยกกาก	1	2.2	2	3.7
นึ่ง	15	32.6	14	25.9
ผัด	17	37.0	19	35.2
ทอด	1	2.2	1	1.9

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนวิธีการบริโภคน้ำมัน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่จะทานสด คิดเป็นร้อยละ 67.4 รองลงมาก็คือ น้ำมันสดแบบแยกกาก คิดเป็นร้อยละ 32.6 ส่วนเพศหญิง จะทานสด คิดเป็นร้อยละ 51.9 รองลงมาก็คือ น้ำมันสดแบบแยกกาก คิดเป็นร้อยละ 38.9 (ตารางที่ 4.31)

ตารางที่ 4.31 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคน้ำมัน และเพศ (n=100)

วิธีการบริโภคน้ำมัน	เพศ			
	ชาย (n=46)		หญิง (n=54)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทานสด	31	67.4	28	51.9
น้ำมันสดแบบแยกกาก	15	32.6	21	38.9
แปรรูปด้วยวิธีต่างๆ เช่น กวน อบแห้ง	7	15.2	9	16.7

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

การปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่ จะบริโภค 1-2 มื้อ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 43.5 รองลงมาก็คือ 5-6 มื้อ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 32.6 ส่วนเพศหญิง จะบริโภค 1-2 มื้อ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 50.0 รองลงมาก็คือ 3-4 มื้อ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 20.4 (ตารางที่ 4.32)

ตารางที่ 4.32 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด และเพศ (n=100)

การปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทุกมื้อ	2	4.3	2	3.7
7 มื้อ/สัปดาห์	3	6.5	6	11.1
5-6 มื้อ/สัปดาห์	15	32.6	8	14.8
3-4 มื้อ/สัปดาห์	6	13.1	11	20.4
1-2 มื้อ/สัปดาห์	20	43.5	27	50.0
รวม	46	100.0	54	100.0

การปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่ 7 มือ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 28.3 รองลงมาคือ จะบริโภคร 3-4 มือ/สัปดาห์ และ 1-2 มือ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 21.7 ส่วนเพศหญิง จะบริโภคร 3-4 มือ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 38.9 รองลงมาคือ 7 มือ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 29.6 (ตารางที่ 4.33)

ตารางที่ 4.33 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอดและเพศ (n=100)

การปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทุกมือ	5	10.9	4	7.4
7 มือ/สัปดาห์	13	28.3	16	29.6
5-6 มือ/สัปดาห์	8	17.4	8	14.8
3-4 มือ/สัปดาห์	10	21.7	21	38.9
1-2 มือ/สัปดาห์	10	21.7	5	9.3
รวม	46	100.0	54	100.0

ชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่ ใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 93.5 รองลงมาคือ น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู คิดเป็นร้อยละ 6.5 ส่วนเพศหญิง ใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 98.1 รองลงมาคือ น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู คิดเป็นร้อยละ 1.9 (ตารางที่ 4.34)

ตารางที่ 4.34 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด และเพศ (n=100)

ชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู	3	6.5	1	1.9
น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม	43	93.5	53	98.1
รวม	46	100.0	54	100.0

ชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่ ใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 87.0 รองลงมาคือ น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู คิดเป็นร้อยละ 13.0 ส่วนเพศหญิง ใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 94.4 รองลงมาคือ น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู คิดเป็นร้อยละ 5.6 (ตารางที่ 4.35)

ตารางที่ 4.35 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอด และเพศ (n=100)

ชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอด	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู	6	13.0	3	5.6
น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม	40	87.0	51	94.4
รวม	46	100.0	54	100.0

ส่วนชนิดเครื่องปรุงอาหาร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่ ใช้ซอส/ซีอิ๊ว คิดเป็นร้อยละ 47.8 รองลงมาคือ น้ำปลา คิดเป็นร้อยละ 28.3 ส่วนเพศหญิง ใช้ซอส/ซีอิ๊ว คิดเป็นร้อยละ 53.7 รองลงมาคือ น้ำปลา คิดเป็นร้อยละ 22.2 (ตารางที่ 4.36)

ตารางที่ 4.36 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดเครื่องปรุงอาหารและเพศ (n=100)

ชนิดเครื่องปรุงรส	เพศ			
	ชาย (n=46)		หญิง (n=54)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำปลา	13	28.3	12	22.2
น้ำตาล	11	23.9	11	20.4
ซอส/ซีอิ๊ว	22	47.8	29	53.7
ไม่เติมเลย	5	10.9	4	7.4
อื่นๆ ได้แก่ ผงชูรส และพริกไทย	1	2.2	2	3.7

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

การคั้มเครื่องคั้มที่มีแอลกอฮอล์ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่จะคั้มไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส) คิดเป็นร้อยละ 37.0 รองลงมาคือ นานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.8 ส่วนเพศหญิง จะไม่คั้มเลย คิดเป็นร้อยละ 38.9 รองลงมาคือ ไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส) คิดเป็นร้อยละ 31.5 (ตารางที่ 4.37)

ตารางที่ 4.37 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และเพศ (n=100)

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เป็นประจำ	6	13.0	3	5.6
นานๆครั้ง	16	34.8	13	24.1
ไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส)	17	37.0	17	31.5
ไม่ดื่มเลย	7	15.2	21	38.9
รวม	46	100.0	54	100.0

ส่วนการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่ เคยบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 69.6 รองลงมาคือ ไม่เคยบริโภค คิดเป็นร้อยละ 30.4 ส่วนเพศหญิง เคยบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 57.7 รองลงมาคือ ไม่เคยบริโภค คิดเป็นร้อยละ 42.6 (ตารางที่ 4.38)

ตารางที่ 4.38 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและเพศ (n=100)

การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เคย	32	69.6	31	57.4
ไม่เคย	14	30.4	23	42.6
รวม	46	100.0	54	100.0

เมื่อพิจารณาเหตุการณ์เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของกลุ่มผู้บริโภคที่เคยบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่ บริโภคเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 62.5 รองลงมาคือ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 56.2 ส่วนเพศหญิงบริโภคเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 80.6 รองลงมาคือ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 22.6 (ตารางที่ 4.39)

ตารางที่ 4.39 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามที่เคยบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำแนกตามเหตุการณ์เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและเพศ (n=63)

เหตุการณ์เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	เพศ			
	ชาย (n=32)		หญิง (n=31)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ได้รับสารอาหารในแต่ละวันไม่เพียงพอ	1	3.1	6	19.4
เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี	20	62.5	25	80.6
เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น	18	56.2	7	22.6
เพื่อลด/บรรเทาปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	2	6.2	2	6.4

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนเหตุผลที่ผู้บริโภคไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่ มีเหตุผลเนื่องจากราคาแพง คิดเป็นร้อยละ 57.1 รองลงมาคือ มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย คิดเป็นร้อยละ 35.7 ส่วนเพศหญิง เนื่องจากราคาแพง คิดเป็นร้อยละ 69.6 รองลงมาคือ มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย และไม่น่าเชื่อถือในสรรพคุณที่กล่าวอ้าง คิดเป็นร้อยละ 26.0 (ตารางที่ 4.40)



ตารางที่ 4.40 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและพืช (n=37)

เหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	เพศ			
	ชาย (n=14)		หญิง (n=23)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราคาแพง	8	57.1	16	69.6
มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย	5	35.7	6	26.0
ไม่น่าเชื่อในสรรพคุณที่กล่าวอ้าง	3	21.4	6	26.0
กลัวผลข้างเคียงที่จะตามมา	2	14.3	3	13.0
ไม่เห็นความจำเป็น	3	21.4	3	13.0

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

5.2 จำแนกตามกลุ่มอายุ

จากการศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 60-64 ปี ส่วนใหญ่มีระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยรวมในระดับมาก (4.19 ± 0.82) และเมื่อพิจารณาในประเด็นย่อยพบว่า ประเด็นย่อยที่มีความรู้ ความเข้าใจในระดับมากที่สุด เรียงตามลำดับ ได้แก่ ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง (4.56 ± 0.68) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น (4.51 ± 0.73) ประเด็นย่อยที่มีความรู้ ความเข้าใจในระดับมาก เรียงตามลำดับ ได้แก่ ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย (4.40 ± 0.78) เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (4.40 ± 0.88) ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานเนื้อปลา (4.39 ± 0.88) พืชผักเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุสามารถรับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณในแต่ละวัน (4.35 ± 0.74) ผู้สูงอายุควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน (4.32 ± 0.90) ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีทอดให้น้อยลง (4.32 ± 0.73) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด (4.30 ± 0.78) อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ผู้สูงอายุควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ (4.23 ± 0.62) ผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกาย ผู้สูงอายุสามารถเลือกรับประทานได้ทุกชนิดและควรรับประทานทุกวัน (4.23 ± 0.73) ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีการผัดให้น้อยลง (4.12 ± 0.73) ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว (4.07 ± 0.87) ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ และไข่อย่างเพียงพอ (3.93 ± 0.86)

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้คุณค่าทางโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ (3.91 ± 0.95) ผู้สูงอายุควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 3 ฟอง (3.89 ± 0.86) ประเด็นย่อยที่มีความรู้ ความเข้าใจในระดับน้อย ได้แก่ การรับประทานผักดิบจะทำให้ท้องอืดได้ เพราะย่อยยาก (3.35 ± 1.36)

กลุ่มอายุ 65-69 ปี พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยรวมในระดับมาก (4.14 ± 0.69) และเมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย พบว่า ประเด็นย่อยที่มีความรู้ ความเข้าใจในระดับมาก ได้แก่ ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว (4.40 ± 0.62) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น (4.33 ± 0.60) อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงผู้สูงอายุควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ (4.33 ± 0.60) ผู้สูงอายุควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน (4.30 ± 0.79) ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง (4.30 ± 0.65) ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานเนื้อปลา (4.27 ± 0.64) ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีทอดให้น้อยลง (4.27 ± 0.69) เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (4.23 ± 0.68) ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย (4.17 ± 0.74) ผู้สูงอายุควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 3 ฟอง (4.13 ± 0.78) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้คุณค่าทางโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ (4.13 ± 0.68) ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีการผัดให้น้อยลง (4.03 ± 0.67) พืชผักเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุสามารถรับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณในแต่ละวัน (4.00 ± 0.64) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด (3.97 ± 0.67) ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ นม และไข่อย่างเพียงพอ (3.93 ± 0.69) ผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกายผู้สูงอายุสามารถเลือกรับประทานได้ทุกชนิดและควรรับประทานทุกวัน (3.90 ± 0.84) และการรับประทานผักดิบจะทำให้ท้องอืดได้ เพราะย่อยยาก (3.87 ± 0.81)

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยรวมในระดับมาก (4.22 ± 0.97) และเมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย พบว่า ประเด็นย่อยที่มีความรู้ ความเข้าใจในระดับมากที่สุด เรียงตามลำดับ ได้แก่ ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย (4.77 ± 0.59) ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว (4.54 ± 0.78) พืชผักเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุสามารถรับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณในแต่ละวัน (4.54 ± 0.78) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น (4.54 ± 0.66) ประเด็นย่อยที่มีความรู้ ความเข้าใจในระดับมาก เรียงตามลำดับ ได้แก่ ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานเนื้อปลา (4.38 ± 0.77) อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงผู้สูงอายุควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ (4.38 ± 0.87) เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (4.38 ± 0.77) ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง (4.31 ± 0.94) ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีทอดให้น้อยลง (4.31 ± 0.94) ผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกายผู้สูงอายุสามารถ

เลือกรับประทานได้ทุกชนิดและควรรับประทานทุกวัน (4.23 ± 1.23) ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม และไข่อย่างเพียงพอ (4.15 ± 0.80) ผู้สูงอายุควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน (4.15 ± 1.28) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด (4.15 ± 1.07) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้คุณค่าทางโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ (4.15 ± 1.06) ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีการผัดให้น้อยลง (3.69 ± 1.10) การรับประทานผักดิบจะทำให้ท้องอืดได้ เพราะย่อยยาก (3.62 ± 1.26) และผู้สูงอายุควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 3 ฟอง (3.54 ± 1.66) (ตารางที่ 4.41)

ตารางที่ 4.41 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความรู้ ความเข้าใจผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และอายุ (n=100)

ประเด็นของอาหารเพื่อสุขภาพ	อายุ		
	60-64 ปี (n=57) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)	65-69 ปี (n=30) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)	70ปีขึ้นไป (n=13) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)
1. ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม และไข่อย่างเพียงพอ	3.93 ± 0.86 (มาก)	3.93 ± 0.69 (มาก)	4.15 ± 0.80 (มาก)
2. ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานเนื้อปลา	4.39 ± 0.88 (มาก)	4.27 ± 0.64 (มาก)	4.38 ± 0.77 (มาก)
3. ผู้สูงอายุควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน	4.32 ± 0.90 (มาก)	4.30 ± 0.79 (มาก)	4.15 ± 1.28 (มาก)
4. ผู้สูงอายุควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 3 ฟอง	3.89 ± 0.86 (มาก)	4.13 ± 0.78 (มาก)	3.54 ± 1.66 (มาก)
5. ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว	4.07 ± 0.87 (มาก)	4.40 ± 0.62 (มาก)	4.54 ± 0.78 (มากที่สุด)
6. อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ผู้สูงอายุควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ	4.23 ± 0.62 (มาก)	4.33 ± 0.60 (มาก)	4.38 ± 0.87 (มาก)
7. ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง	4.56 ± 0.68 (มากที่สุด)	4.30 ± 0.65 * (มาก)	4.31 ± 0.94 (มาก)
8. พืชผักเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุสามารถรับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณในแต่ละวัน	4.35 ± 0.74 (มาก)	4.00 ± 0.64 (มาก)	4.54 ± 0.78 (มากที่สุด)
9. การรับประทานผักดิบจะทำให้ท้องอืดได้ เพราะย่อยยาก	3.35 ± 1.36 (น้อย)	3.87 ± 0.81 (มาก)	3.62 ± 1.26 (มาก)

ตารางที่ 4.41 (ต่อ)

ประเด็นของอาหารเพื่อสุขภาพ	อายุ		
	60-64 ปี (n=57) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)	65-69 ปี (n=30) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)	70ปีขึ้นไป (n=13) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)
10. ผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกายผู้สูงอายุสามารถเลือกรับประทานได้ทุกชนิดและควรรับประทานทุกวัน	4.23±0.73 (มาก)	3.90±0.84 (มาก)	4.23±1.23 (มาก)
11. ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย	4.40±0.78 (มาก)	4.17±0.74 (มาก)	4.77±0.59 (มากที่สุด)
12. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด	4.30±0.78 (มาก)	3.97±0.67 (มาก)	4.15±1.07 (มาก)
13. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีการผัดให้น้อยลง	4.12±0.73 (มาก)	4.03±0.67 (มาก)	3.69±1.10 (มาก)
14. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีทอดให้น้อยลง	4.32±0.73 (มาก)	4.27±0.69 (มาก)	4.31±0.94 (มาก)
15. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น	4.51±0.73 (มากที่สุด)	4.33±0.60 (มาก)	4.54±0.66 (มากที่สุด)
16. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ	4.40±0.88 (มาก)	4.23±0.68 (มาก)	4.38±0.77 (มาก)
17. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้คุณค่าทางโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ	3.91±0.95 (มาก)	4.13±0.68 (มาก)	4.15±1.06 (มาก)
ค่าเฉลี่ยรวม (การแปลผล)	4.19±0.82 (มาก)	4.14±0.69 (มาก)	4.22±0.97 (มาก)

หมายเหตุ: ค่าเฉลี่ย ± ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยที่คะแนนค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 =มากที่สุด, 3.50-4.49 = มาก, 2.50-3.49 = น้อย, 1.50-2.49 = น้อยที่สุด, 1.00-1.49 = ไม่เข้าใจ

จากการสำรวจความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 60-64 ปี ส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นโดยรวมในระดับมาก (4.19±0.71) และเมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย พบว่า ประเด็นย่อยที่มีระดับความคิดเห็นในระดับมากที่สุด เรียงตามลำดับ ได้แก่ ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว (4.53±0.63) ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง (4.53±0.60) ประเด็นย่อยที่มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก เรียงตามลำดับ ได้แก่ ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และ

คาเฟอีน (4.42 ± 0.65) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น (4.33 ± 0.71) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด (4.30 ± 0.65) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาล น้ำปลาลงในอาหาร (4.28 ± 0.68) ผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น (4.25 ± 0.79) ผู้สูงอายุควรรับประทานผักที่ต้มสุก หรือนึ่งเพื่อสะดวกต่อการเคี้ยว และย่อยง่าย (4.21 ± 0.72) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด (4.19 ± 0.61) ผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว (4.14 ± 0.81) ผู้สูงอายุสามารถดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทนผลไม้สด (4.12 ± 0.73) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ (3.89 ± 0.79) ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารประเภทโปรตีนได้แก่ เนื้อปลา และเนื้อสัตว์ต่างๆ (3.88 ± 0.76) และผู้สูงอายุควรรับประทานทั้งไข่ขาวและไข่แดงสัปดาห์ละ 3 ฟอง (3.58 ± 0.90)⁶

กลุ่มอายุ 65-69 ปี พบว่าส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นโดยรวมในระดับมาก (4.13 ± 0.71) และเมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย พบว่า ประเด็นย่อยที่มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก เรียงตามลำดับ ได้แก่ ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว (4.37 ± 0.67) ผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว (4.33 ± 0.80) ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง (4.30 ± 0.79) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน (4.23 ± 0.68) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น (4.20 ± 0.71) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ (4.20 ± 0.76) ผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น (4.13 ± 0.73) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาล น้ำปลาลงในอาหาร (4.13 ± 0.73) ผู้สูงอายุสามารถดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทนผลไม้สด (4.10 ± 0.76) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด (4.10 ± 0.66) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด (4.10 ± 0.66) ผู้สูงอายุควรรับประทานผักที่ต้มสุก หรือนึ่งเพื่อสะดวกต่อการเคี้ยว และย่อยง่าย (4.03 ± 0.80) ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารประเภทโปรตีนได้แก่ เนื้อปลา และเนื้อสัตว์ต่างๆ (3.87 ± 0.68) และผู้สูงอายุควรรับประทานทั้งไข่ขาวและไข่แดงสัปดาห์ละ 3 ฟอง (3.83 ± 0.59)

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป พบว่าส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นโดยรวมในระดับมาก (4.18 ± 0.86) และเมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย พบว่า ประเด็นย่อยที่มีระดับความคิดเห็นในระดับมากที่สุด เรียงตามลำดับ ได้แก่ ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง (4.77 ± 0.59) ผู้สูงอายุสามารถดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทนผลไม้สด (4.62 ± 0.50) ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว (4.54 ± 0.78) ประเด็นย่อยที่มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก เรียงตามลำดับ ได้แก่ ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารประเภทโปรตีนได้แก่ เนื้อปลา และ

เนื้อสัตว์ต่างๆ (4.46±0.51) ผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น (4.38±0.77) ผู้สูงอายุควรรับประทานผักที่ต้มสุก หรือนึ่งเพื่อสะดวกต่อการเคี้ยว และย่อยง่าย (4.23±0.59) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด (4.23±0.72) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาล น้ำปลาลงในอาหาร (4.23±0.83) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น (4.08±0.86) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ (4.08±1.18) ผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว (3.92±1.14) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด (3.92±1.03) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน (3.92±1.49) ประเด็นย่อยที่มีระดับความคิดเห็นในระดับน้อย ได้แก่ ผู้สูงอายุควรรับประทานทั้งไข่ขาวและไข่แดงสัปดาห์ละ 3 ฟอง (3.23±1.16) (ตารางที่ 4.42)

ตารางที่ 4.42 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและอายุ (n=100)

ประเด็นของอาหารเพื่อสุขภาพ	อายุ		
	60-64 ปี	65-69 ปี	70ปีขึ้นไป
	(n=57)	(n=30)	(n=13)
	ค่าเฉลี่ย (แปลผล)	ค่าเฉลี่ย (แปลผล)	ค่าเฉลี่ย (แปลผล)
1. ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารประเภทโปรตีนได้แก่ เนื้อปลา และเนื้อสัตว์ต่างๆ	3.88±0.76 (มาก)	3.87±0.68 (มาก)	4.46±0.51 (มาก)
2. ผู้สูงอายุควรรับประทานทั้งไข่ขาวและไข่แดงสัปดาห์ละ 3 ฟอง	3.58±0.90 (มาก)	3.83±0.59 (มาก)	3.23±1.16 (น้อย)
3. ผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	4.14±0.81 (มาก)	4.33±0.80 (มาก)	3.92±1.14 (มาก)
4. ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาว และข้าวเหนียว	4.53±0.63 (มากที่สุด)	4.37±0.67 (มาก)	4.54±0.78 (มากที่สุด)
5. ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง	4.53±0.60 (มากที่สุด)	4.30±0.79 (มาก)	4.77±0.59 (มากที่สุด)
6. ผู้สูงอายุควรรับประทานผักที่ต้มสุก หรือนึ่งเพื่อสะดวกต่อการเคี้ยว และย่อยง่าย	4.21±0.72 (มาก)	4.03±0.80 (มาก)	4.23±0.59 (มาก)
7. ผู้สูงอายุสามารถดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทนผลไม้สด	4.12±0.73 (มาก)	4.10±0.76 (มาก)	4.62±0.50 (มากที่สุด)
8. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น	4.33±0.71 (มาก)	4.20±0.71 (มาก)	4.08±0.86 (มาก)

ตารางที่ 4.42 (ต่อ)

ประเด็นของอาหารเพื่อสุขภาพ	อายุ		
	60-64 ปี (n=57) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)	65-69 ปี (n=30) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)	70ปีขึ้นไป (n=13) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)
9. ผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น	4.25±0.79 (มาก)	4.13±0.73 (มาก)	4.38±0.77 (มาก)
10. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด	4.19±0.61 (มาก)	4.10±0.66 (มาก)	4.23±0.72 (มาก)
11. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด	4.30±0.65 (มาก)	4.10±0.66 (มาก)	3.92±1.03 (มาก)
12. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาล น้ำปลาลงในอาหาร	4.28±0.68 (มาก)	4.13±0.73 (มาก)	4.23±0.83 (มาก)
13. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน	4.42±0.65 (มาก)	4.23±0.68 (มาก)	3.92±1.49 (มาก)
14. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ	3.89±0.79 (มาก)	4.20±0.76 (มาก)	4.08±1.18 (มาก)
ค่าเฉลี่ยรวม (การแปลผล)	4.19±0.71 (มาก)	4.13±0.71 (มาก)	4.18±0.86 (มาก)

หมายเหตุ: ค่าเฉลี่ย ± ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยที่คะแนนค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 =มากที่สุด, 3.50-4.49 = มาก, 2.50-3.49 = น้อย, 1.50-2.49 = น้อยที่สุด, 1.00-1.49 = ไม่เห็นด้วย

การเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 60-64 ปีส่วนใหญ่บริโภคเนื้อหมู คิดเป็นร้อยละ 40.4 รองลงมาคือ บริโภคเนื้อปลา คิดเป็นร้อยละ 38.6

กลุ่มอายุ 65-69 ปี ส่วนใหญ่บริโภคเนื้อปลา คิดเป็นร้อยละ 36.7 รองลงมาคือ บริโภคเนื้อหมู คิดเป็นร้อยละ 33.3

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่บริโภคเนื้อหมู คิดเป็นร้อยละ 38.5 รองลงมาคือ บริโภคเนื้อไก่ คิดเป็นร้อยละ 30.8 (ตารางที่ 4.43)

ตารางที่ 4.43 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ และอายุ (n=100)

การบริโภคเนื้อสัตว์	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ปลา	22	38.6	11	36.7	3	23.1
หมู	23	40.4	10	33.3	5	38.5
ไก่	8	14.0	5	16.7	4	30.8
วัว หรือควาย	4	7.0	4	13.3	1	7.7
รวม	57	100.0	30	100.0	13	100.0

การบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 60-64 ปี ส่วนใหญ่บริโภคไข่ 3 ฟอง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 59.6 รองลงมาคือ บริโภคไข่ 2 ฟอง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 24.6

กลุ่มอายุ 65-69 ปี ส่วนใหญ่บริโภคไข่ 3 ฟอง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 46.7 รองลงมาคือ บริโภคไข่ 2 ฟอง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 43.3

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่บริโภคไข่ 3 ฟอง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 46.2 รองลงมาคือ บริโภคไข่ 2 ฟอง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 30.8 (ตารางที่ 4.44)

ตารางที่ 4.44 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) และอายุ (n=100)

การบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง)	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1 ฟอง/สัปดาห์	2	3.5	0	0.0	1	7.7
2 ฟอง/สัปดาห์	14	24.6	13	43.3	4	30.8
3 ฟอง/สัปดาห์	34	59.6	14	46.7	6	46.2
มากกว่า 3 ฟอง/สัปดาห์	7	12.3	3	10.0	2	15.4
รวม	57	100.0	30	100.0	13	100.0

การบริโภคนม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 60-64 ปี ส่วนใหญ่ บริโภคนมถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 43.9 รองลงมาคือ บริโภคนมที่มีแคลเซียมสูง คิดเป็นร้อยละ 24.6

กลุ่มอายุ 65-69 ปี ส่วนใหญ่บริโภคนมทั่วไป นมที่มีแคลเซียมสูง และนมถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 26.7 รองลงมาคือ บริโภคนมพร่องมันเนย คิดเป็นร้อยละ 20.0

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่บริโภคนมถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 30.8 รองลงมาคือ บริโภคนมทั่วไป และนมพร่องมันเนย คิดเป็นร้อยละ 23.1 (ตารางที่ 4.45)

ตารางที่ 4.45 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของนมและอายุ (n=100)

ชนิดของนม	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
นมทั่วไป	11	19.3	8	26.7	3	23.1
นมพร่องมันเนย	7	12.3	6	20.0	3	23.1
นมที่มีแคลเซียมสูง	14	24.6	8	26.7	2	15.4
นมถั่วเหลือง	25	43.9	8	26.7	4	30.8
อื่นๆ ได้แก่ นมเปรี้ยว	0	0.0	0	0.0	1	7.6
รวม	57	100.0	30	100.0	13	100.0

การบริโภคข้าวพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 60-64 ปี ส่วนใหญ่บริโภคข้าวสวยขาว คิดเป็นร้อยละ 54.4 รองลงมาคือ บริโภคข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 28.1

กลุ่มอายุ 65-69 ปี ส่วนใหญ่บริโภคข้าวสวยขาว คิดเป็นร้อยละ 56.7 รองลงมาคือ บริโภคข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 33.3

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่บริโภคข้าวสวยขาว คิดเป็นร้อยละ 61.5 รองลงมาคือ บริโภคข้าวกล้อง คิดเป็นร้อยละ 23.1 (ตารางที่ 4.46)

ตารางที่ 4.46 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดการบริโภคข้าวและอายุ (n=100)

ชนิดการบริโภคข้าว	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ข้าวสวยขาว	31	54.4	17	56.7	8	61.5
ข้าวกล้อง	10	17.5	3	10.0	3	23.1
ข้าวเหนียว	16	28.1	10	33.3	2	15.4
รวม	57	100.0	30	100.0	13	100.0

การบริโภคขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 60-64 ปี ส่วนใหญ่ บริโภค สัปดาห์ละ 1 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 50.9 รองลงมาคือ สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 31.6

กลุ่มอายุ 65-69 ปี ส่วนใหญ่บริโภค สัปดาห์ละ 1 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 53.3 รองลงมาคือ สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 30.0

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่บริโภค สัปดาห์ละ 1 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 61.5 รองลงมาคือ วันละ 1 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 30.8 (ตารางที่ 4.47)

ตารางที่ 4.47 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยวและอายุ (n=100)

การบริโภคขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
วันละ 1 มื้อ	9	15.8	3	10.0	4	30.8
สัปดาห์ละ 1 มื้อ	29	50.9	16	53.3	8	61.5
สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ	18	31.6	9	30.0	1	7.7
ไม่บริโภคเลย	1	1.7	2	6.7	0	0.0
รวม	57	100.0	30	100.0	13	100.0

วิธีการบริโภคน้ำผัก พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 60-64 ปี ส่วนใหญ่จะผัด คิดเป็นร้อยละ 38.6 รองลงมาคือ วิธีนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 36.8

กลุ่มอายุ 65-69 ปี ส่วนใหญ่จะผัด คิดเป็นร้อยละ 26.7 รองลงมาคือ วิธีนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 20.0

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่จะผัด คิดเป็นร้อยละ 46.2 รองลงมาคือ วิธีต้ม คิดเป็นร้อยละ 23.1 (ตารางที่ 4.48)

ตารางที่ 4.48 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผักและอายุ (n=100)

วิธีการบริโภคผัก	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	(n=57)		(n=30)		(n=13)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รับประทานสด	10	17.5	5	16.7	2	15.4
ต้ม	15	26.3	5	16.7	3	23.1
น้ำผักคั้นสดแบบแยกกาก	3	5.3	0	0.0	0	0.0
นึ่ง	21	36.8	6	20.0	2	15.4
ผัด	22	38.6	8	26.7	6	46.2
ทอด	0	0.0	1	3.3	1	7.7

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนวิธีการบริโภคผลไม้ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 60-64 ปี ส่วนใหญ่จะทานสด คิดเป็นร้อยละ 59.6 รองลงมาคือ น้ำคั้นสดแบบแยกกาก คิดเป็นร้อยละ 38.6

กลุ่มอายุ 65-69 ปี ส่วนใหญ่จะทานสด คิดเป็นร้อยละ 56.7 รองลงมาคือ น้ำคั้นสดแบบแยกกาก คิดเป็นร้อยละ 36.7

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่จะทานสด คิดเป็นร้อยละ 61.5 รองลงมาคือ แปรรูปด้วยวิธีต่างๆ เช่น กวน อบแห้งคิดเป็นร้อยละ 46.2 (ตารางที่ 4.49)



ตารางที่ 4.49 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผลไม้และอายุ (n=100)

วิธีการบริโภคผลไม้	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	(n=57)		(n=30)		(n=13)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทานสด	34	59.6	17	56.7	8	61.5
น้ำคั้นสดแบบแยกกาก	22	38.6	11	36.7	3	23.1
แปรรูปด้วยวิธีต่างๆ เช่น กวน อบแห้ง	8	14.0	2	6.7	6	46.2

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

การปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 60-64 ปี ส่วนใหญ่ จะบริโภค 1-2 มื้อ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 47.4 รองลงมาคือ 5-6 มื้อ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 26.3

กลุ่มอายุ 65-69 ปี ส่วนใหญ่จะบริโภค 1-2 มื้อ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 46.7 รองลงมาคือ 3-4 มื้อ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 20.0

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่จะบริโภค 1-2 มื้อ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 46.1 รองลงมาคือ 5-6 มื้อ/สัปดาห์ และ 3-4 มื้อ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 23.1 (ตารางที่ 4.50)

ตารางที่ 4.50 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการผัดและอายุ (n=100)

การปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทุกมื้อ	2	3.5	1	3.3	1	7.7
7 มื้อ/สัปดาห์	5	8.8	4	13.3	0	0.0
5-6 มื้อ/สัปดาห์	15	26.3	5	16.7	3	23.1
3-4 มื้อ/สัปดาห์	8	14.0	6	20.0	3	23.1
1-2 มื้อ/สัปดาห์	27	47.4	14	46.7	6	46.1
รวม	57	100.0	30	100.0	13	100.0

การปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 60-64 ปี ส่วนใหญ่ 7 มือ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 31.6 รองลงมาคือ จะบริโภค 3-4 มือ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 26.3

กลุ่มอายุ 65-69 ปี ส่วนใหญ่ 7 มือ/สัปดาห์ และ 3-4 มือ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 30.0 รองลงมาคือ จะบริโภค ทุกมือ 5-6 มือ/สัปดาห์ และ 1-2 มือ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 13.3

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ 3-4 มือ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 53.8 รองลงมาคือ จะบริโภค 7 มือ/สัปดาห์ และ 5-6 มือ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 15.4 (ตารางที่ 4.51)

ตารางที่ 4.51 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอดและอายุ (n=100)

การปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทุกมือ	4	7.0	4	13.3	1	7.7
7 มือ/สัปดาห์	18	31.6	9	30.0	2	15.4
5-6 มือ/สัปดาห์	10	17.5	4	13.3	2	15.4
3-4 มือ/สัปดาห์	15	26.3	9	30.0	7	53.8
1-2 มือ/สัปดาห์	10	17.5	4	13.3	1	7.7
รวม	57	100.0	30	100.0	13	100.0

ชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 60-64 ปี ส่วนใหญ่ ใช้ น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 96.5 รองลงมาคือ น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู คิดเป็นร้อยละ 3.5

กลุ่มอายุ 65-69 ปี ส่วนใหญ่ ใช้ น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และ น้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 96.7 รองลงมาคือ น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู คิดเป็นร้อยละ 3.3

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ ใช้ น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 92.3 รองลงมาคือ น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู คิดเป็นร้อยละ 7.7 (ตารางที่ 4.52)

ตารางที่ 4.52 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด และอายุ (n=100)

ชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู	2	3.5	1	3.3	1	7.7
น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมัน ปาล์ม	55	96.5	29	96.7	12	92.3
รวม	57	100.0	30	100.0	13	100.0

ชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 60-64 ปี ส่วนใหญ่ ใช้
น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 91.2
รองลงมาคือ น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู คิดเป็นร้อยละ 8.8

กลุ่มอายุ 65-69 ปี ส่วนใหญ่ ใช้ น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และ
น้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 90.0 รองลงมาคือ น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู คิดเป็นร้อยละ 10.0

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ ใช้ น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน
และน้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 92.3 รองลงมาคือ น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู คิดเป็นร้อยละ 7.7
(ตารางที่ 4.53)

ตารางที่ 4.53 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอดและอายุ (n=100)

ชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอด	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู	5	8.8	3	10.0	1	7.7
น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมัน ปาล์ม	52	91.2	27	90.0	12	92.3
รวม	57	100.0	30	100.0	13	100.0

ส่วนชนิดเครื่องปรุงอาหาร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 60-64 ปี ส่วนใหญ่ ใช้
ซอส/ซีอิ๊ว คิดเป็นร้อยละ 59.6 รองลงมาคือ น้ำปลา คิดเป็นร้อยละ 29.8

กลุ่มอายุ 65-69 ปี ส่วนใหญ่ใช้ซอส/ซีอิ๊ว คิดเป็นร้อยละ 36.7 รองลงมาคือ น้ำปลา คิดเป็น
ร้อยละ 23.3

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ใช้ซอส/ซีอิ๊ว และน้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 46.2 รองลงมาคือ
น้ำปลา คิดเป็นร้อยละ 7.7 (ตารางที่ 4.54)

ตารางที่ 4.54 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดเครื่องปรุงอาหารและอายุ
(n=100)

ชนิดเครื่องปรุงรส	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	(n=57)		(n=30)		(n=13)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำปลา	17	29.8	7	23.3	1	7.7
น้ำตาล	11	19.3	5	16.7	6	46.2
ซอส/ซีอิ๊ว	34	59.6	11	36.7	6	46.2
ไม่เติมเลย	4	7.0	5	16.7	0	0.0
อื่นๆ ได้แก่ ผงชูรส และพริกไทย	1	1.8	2	6.7	0	0.0

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 60-64 ปี ส่วนใหญ่
นานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 35.1 รองลงมาคือ จะดื่มไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส) และไม่ดื่มเลย
คิดเป็นร้อยละ 28.1

กลุ่มอายุ 65-69 ปี ส่วนใหญ่ ไม่ดื่มเลย คิดเป็นร้อยละ 36.7 รองลงมาคือ จะดื่มไม่แน่นอน
(ขึ้นอยู่กับโอกาส) คิดเป็นร้อยละ 33.3

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่จะดื่มไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส) คิดเป็นร้อยละ 61.5
รองลงมาคือ เป็นประจำ และนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 15.4 (ตารางที่ 4.55)

ตารางที่ 4.55 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และอายุ (n=100)

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เป็นประจำ	5	8.8	2	6.7	2	15.4
นานๆครั้ง	20	35.1	7	23.3	2	15.4
ไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส)	16	28.1	10	33.3	8	61.5
ไม่ดื่มเลย	16	28.1	11	36.7	1	7.7
รวม	57	100.0	30	100.0	13	100.0

ส่วนการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 60-64 ปี ส่วนใหญ่เคยบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม คิดเป็นร้อยละ 71.9 รองลงมาคือ ไม่เคยบริโภค คิดเป็นร้อยละ 28.1

กลุ่มอายุ 65-69 ปี ส่วนใหญ่ไม่เคยบริโภค คิดเป็นร้อยละ 56.7 รองลงมาคือ เคยบริโภค ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม คิดเป็นร้อยละ 43.3

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่เคยบริโภค ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม คิดเป็นร้อยละ 69.2 รองลงมาคือ ไม่เคยบริโภค คิดเป็นร้อยละ 30.8 (ตารางที่ 4.56)

ตารางที่ 4.56 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอายุ (n=100)

การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เคย	41	71.9	13	43.3	9	69.2
ไม่เคย	16	28.1	17	56.7	4	30.8
รวม	57	100.0	30	100.0	13	100.0

เมื่อพิจารณาเหตุการณ์เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของกลุ่มผู้บริโภคที่เคยบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 60-64 ปี ส่วนใหญ่ บริโภคเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 68.2 รองลงมาคือ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 34.1

กลุ่มอายุ 65-69 ปี ส่วนใหญ่ บริโภคเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 92.3 รองลงมาคือ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 61.5

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ บริโภคเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 55.6 รองลงมาคือ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 33.3 (ตารางที่ 4.57)

ตารางที่ 4.57 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามที่เคยบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำแนกตามเหตุการณ์เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอายุ (n=63)

เหตุการณ์เลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	(n=41)		(n=13)		(n=9)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ได้รับสารอาหารในแต่ละวันไม่เพียงพอ	3	7.3	3	23.0	1	11.1
เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี	28	68.2	12	92.3	5	55.6
เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น	14	34.1	8	61.5	3	33.3
เพื่อลด/บรรเทาปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	2	4.9	2	15.3	0	0.0

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนเหตุผลที่ผู้บริโภคไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 60-64 ปี ส่วนใหญ่ มีเหตุผลเนื่องจากราคาแพง คิดเป็นร้อยละ 81.5 รองลงมาคือ มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย และไม่แน่ใจในสรรพคุณที่กล่าวอ้าง คิดเป็นร้อยละ 25.0

กลุ่มอายุ 65-69 ปี ส่วนใหญ่มีเหตุผลเนื่องจากราคาแพง คิดเป็นร้อยละ 47.0 รองลงมาคือ มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย คิดเป็นร้อยละ 41.1

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีเหตุผลเนื่องจากราคาแพง คิดเป็นร้อยละ 75.0 รองลงมาคือ ไม่เห็นความจำเป็น คิดเป็นร้อยละ 25.0 (ตารางที่ 4.58)

ตารางที่ 4.58 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอายุ (n=37)

เหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	(n=16)		(n=17)		(n=4)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราคาแพง	13	81.5	8	47.0	3	75.0
มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย	4	25.0	7	41.1	0	0.0
ไม่น่าเชื่อในสรรพคุณที่กล่าวอ้าง	4	25.0	5	29.4	0	0.0
กลัวผลข้างเคียงที่จะตามมา	2	12.5	3	17.6	0	0.0
ไม่เห็นความจำเป็น	0	0.0	5	29.4	1	25.0

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

5.3 จำแนกตามปัญหาสุขภาพ

จากการศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามปัญหาสุขภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยรวมในระดับมาก (4.20±0.83) และเมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย พบว่า ประเด็นย่อยที่มีความรู้ ความเข้าใจในระดับมาก เรียงตามลำดับ ได้แก่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น (4.49±0.71) ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง (4.45±0.72) ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย (4.41±0.77) ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานเนื้อปลา (4.40±0.80) ผู้สูงอายุควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน (4.34±0.91) อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงผู้สูงอายุควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ (4.34±0.66) ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีทอดให้น้อยลง (4.34±0.76) เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (4.34±0.86) ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว (4.30±0.80) พืชผักเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุสามารถรับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณในแต่ละวัน (4.29±0.77) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด (4.21±0.79) ผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกายผู้สูงอายุสามารถเลือก

รับประทานได้ทุกชนิดและควรรับประทานทุกวัน (4.12 ± 0.89) ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีการผัดให้น้อยลง (4.07 ± 0.80) ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ นม และไข่อย่างเพียงพอ (4.05 ± 0.82) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้คุณค่าทางโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ (4.01 ± 0.88) ผู้สูงอายุควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 3 ฟอง (3.89 ± 1.03) และการรับประทานผักดิบจะทำให้ท้องอืดได้ เพราะย่อยยาก (3.51 ± 1.28)

ส่วนผู้มีปัญหาสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยรวมในระดับมาก (4.08 ± 0.72) และเมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย พบว่า ประเด็นย่อยที่มีความรู้ ความเข้าใจในระดับมาก เรียงตามลำดับ ได้แก่ ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง (4.45 ± 0.72) รองลงมาคือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (4.34 ± 0.86) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น (4.35 ± 0.58) ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย (4.25 ± 0.71) พืชผักเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุสามารถรับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณในแต่ละวัน (4.20 ± 0.61) ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานเนื้อปลา (4.15 ± 0.74) ผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกายผู้สูงอายุสามารถเลือกรับประทานได้ทุกชนิดและควรรับประทานทุกวัน (4.15 ± 0.67) ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีทอดให้น้อยลง (4.15 ± 0.67) ผู้สูงอายุควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน (4.10 ± 0.96) ผู้สูงอายุควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 3 ฟอง (4.05 ± 0.76) อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงผู้สูงอายุควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ (4.05 ± 0.60) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด (4.05 ± 0.86) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้คุณค่าทางโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ (4.00 ± 0.97) ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว (3.95 ± 0.76) ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีการผัดให้น้อยลง (3.90 ± 0.64) การรับประทานผักดิบจะทำให้ท้องอืดได้ เพราะย่อยยาก (3.65 ± 0.93) และผู้สูงอายุควรได้รับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ นม และไข่อย่างเพียงพอ (3.60 ± 0.59) (ตารางที่ 4.59)

ตารางที่ 4.59 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความรู้ ความเข้าใจผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และปัญหาสุขภาพ (n=100)

ประเด็นของอาหารเพื่อสุขภาพ	ปัญหาสุขภาพ	
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ (n=80) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)	มีปัญหาสุขภาพ (n=20) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)
1. ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ นม และไข่อย่างเพียงพอ	4.05±0.82 (มาก)	3.60±0.59 (มาก)
2. ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานเนื้อปลา	4.40±0.80 (มาก)	4.15±0.74 (มาก)
3. ผู้สูงอายุควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน	4.34±0.91 (มาก)	4.10±0.96 (มาก)
4. ผู้สูงอายุควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 3 ฟอง	3.89±1.03 (มาก)	4.05±0.76 (มาก)
5. ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว	4.30±0.80 (มาก)	3.95±0.76 (มาก)
6. อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงผู้สูงอายุควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ	4.34±0.66 (มาก)	4.05±0.60 (มาก)
7. ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง	4.45±0.72 (มาก)	4.45±0.69 (มาก)
8. พืชผักเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุสามารถรับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณในแต่ละวัน	4.29±0.77 (มาก)	4.20±0.61 (มาก)
9. การรับประทานผักดิบจะทำให้ท้องอืดได้ เพราะย่อยยาก	3.51±1.28 (มาก)	3.65±0.93 (มาก)
10. ผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกายผู้สูงอายุสามารถเลือกรับประทานได้ทุกชนิดและควรรับประทานทุกวัน	4.12±0.89 (มาก)	4.15±0.67 (มาก)
11. ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย	4.41±0.77 (มาก)	4.25±0.71 (มาก)
12. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด	4.21±0.79 (มาก)	4.05±0.86 (มาก)
13. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีการเคี้ยวให้น้อยลง	4.07±0.80 (มาก)	3.90±0.64 (มาก)

ตารางที่ 4.59 (ต่อ)

ประเด็นของอาหารเพื่อสุขภาพ	ปัญหาสุขภาพ	
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ (n=80) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)	มีปัญหาสุขภาพ (n=20) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)
14. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีทอดให้น้อยลง	4.34±0.76 (มาก)	4.15±0.67 (มาก)
15. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น	4.49±0.71 (มาก)	4.35±0.58 (มาก)
16. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ	4.34±0.86 (มาก)	4.40±0.59 (มาก)
17. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้คุณค่าทางโภชนาการแก่ผู้สูงอายุ	4.01±0.88 (มาก)	4.00±0.97 (มาก)
ค่าเฉลี่ยรวม (การแปลผล)	4.20±0.83 (มาก)	4.08±0.72 (มาก)

หมายเหตุ : ค่าเฉลี่ย ± ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยที่คะแนนค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 =มากที่สุด, 3.50-4.49 = มาก, 2.50-3.49 = น้อย, 1.50-2.49 = น้อยที่สุด, 1.00-1.49 = ไม่เข้าใจ

จากการสำรวจความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามปัญหาสุขภาพพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นโดยรวมในระดับมาก (4.18±0.77) และเมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย พบว่า ประเด็นย่อยที่มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก เรียงตามลำดับ ได้แก่ ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว (4.49±0.63) รองลงมาคือ ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง (4.48±0.69) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน (4.27±0.86) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น (4.26±0.76) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาล น้ำปลาลงในอาหาร (4.26±0.74) ผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น (4.23±0.78) ผู้สูงอายุสามารถดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทนผลไม้สด (4.21±0.74) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด (4.21±0.63) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด (4.17±0.74) ผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว (4.16±0.96) ผู้สูงอายุควรรับประทานผักที่ดัมสุก หรือนึ่งเพื่อสะดวกต่อการเคี้ยว และย่อยง่าย (4.16±0.77) ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารประเภทโปรตีนได้แก่ เนื้อ

ปลา และเนื้อสัตว์ต่างๆ (3.99±0.73) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ (3.97±0.87) และ ผู้สูงอายุควรรับประทานทั้งไข่ขาวและไข่แดงสัปดาห์ละ 3 ฟอง (3.68±0.88)

ส่วนผู้มีปัญหาสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นโดยรวมในระดับมาก (4.13±0.67) และเมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย พบว่า ประเด็นย่อยที่มีระดับความคิดเห็นในระดับมากที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง (4.55±0.60) ประเด็นย่อยที่มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก เรียงตามลำดับ ได้แก่ ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว (4.45±0.76) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน (4.40±0.68) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น (4.25±0.63) ผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น (4.25±0.71) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด (4.25±0.63) ผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว (4.20±0.69) ผู้สูงอายุควรรับประทานผักที่ต้มสุก หรือนึ่งเพื่อสะดวกต่อการเคี้ยว และย่อยง่าย (4.15±0.56) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ (4.15±0.74) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาล น้ำปลาลงในอาหาร (4.10±0.55) ผู้สูงอายุสามารถดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทนผลไม้สด (4.05±0.69) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด (4.00±0.64) ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารประเภทโปรตีนได้แก่ เนื้อปลา และเนื้อสัตว์ต่างๆ (3.80±0.69) ประเด็นย่อยที่มีระดับความคิดเห็นในระดับน้อย ได้แก่ ผู้สูงอายุควรรับประทานทั้งไข่ขาวและไข่แดงสัปดาห์ละ 3 ฟอง (3.35±0.81) (ตารางที่ 4.60)

ตารางที่ 4.60 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความความคิดเห็นผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และปัญหาสุขภาพ (n=100)

ประเด็นของอาหารเพื่อสุขภาพ	ปัญหาสุขภาพ	
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ (n=80) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)	มีปัญหาสุขภาพ (n=20) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)
1. ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารประเภทโปรตีนได้แก่ เนื้อปลา และเนื้อสัตว์ต่างๆ	3.99±0.73 (มาก)	3.80±0.69 (มาก)
2. ผู้สูงอายุควรรับประทานทั้งไข่ขาวและไข่แดงสัปดาห์ละ 3 ฟอง	3.68±0.88 (มาก)	3.35±0.81 (น้อย)
3. ผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	4.16±0.96 (มาก)	4.20±0.69 (มาก)

ตารางที่ 4.60 (ต่อ)

ประเด็นของอาหารเพื่อสุขภาพ	ปัญหาสุขภาพ	
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ (n=80) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)	มีปัญหาสุขภาพ (n=20) ค่าเฉลี่ย (แปลผล)
4. ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว	4.49±0.63 (มาก)	4.45±0.76 (มาก)
5. ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง	4.48±0.69 (มาก)	4.55±0.60 (มากที่สุด)
6. ผู้สูงอายุควรรับประทานผักที่ดัดสุก หรือนึ่งเพื่อสะดวกต่อการเคี้ยวและย่อยง่าย	4.16±0.77 (มาก)	4.15±0.56 (มาก)
7. ผู้สูงอายุสามารถดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทนผลไม้สด	4.21±0.74 (มาก)	4.05±0.69 (มาก)
8. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น	4.26±0.76 (มาก)	4.25±0.63 (มาก)
9. ผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น	4.23±0.78 (มาก)	4.25±0.71 (มาก)
10. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด	4.21±0.63 (มาก)	4.00±0.64 (มาก)
11. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด	4.17±0.74 (มาก)	4.25±0.63 (มาก)
12. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาล น้ำปลาลงในอาหาร	4.26±0.74 (มาก)	4.10±0.55 (มาก)
13. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน	4.27±0.86 (มาก)	4.40±0.68 (มาก)
14. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ	3.97±0.87 (มาก)	4.15±0.74 (มาก)
ค่าเฉลี่ยรวม (การแปลผล)	4.18±0.77 (มาก)	4.13±0.67 (มาก)

หมายเหตุ : ค่าเฉลี่ย ± ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยที่คะแนนค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 =มากที่สุด, 3.50-4.49 = มาก, 2.50-3.49 = น้อย, 1.50-2.49 = น้อยที่สุด, 1.00-1.49 = ไม่เห็นด้วย

การเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคเนื้อปลา คิดเป็นร้อยละ 36.2 รองลงมาคือ บริโภคเนื้อหมู คิดเป็นร้อยละ 33.8 ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคเนื้อหมู คิดเป็นร้อยละ 55.0 รองลงมาคือ บริโภคเนื้อปลา คิดเป็นร้อยละ 35.0 (ตารางที่ 4.61)

ตารางที่ 4.61 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ และปัญหาสุขภาพ (n=100)

การบริโภคเนื้อสัตว์	ปัญหาสุขภาพ			
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ		มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ปลา	29	36.2	7	35.0
หมู	27	33.8	11	55.0
ไก่	16	20.0	1	5.0
วัว หรือควาย	8	10.0	1	5.0
รวม	80	100.0	20	100.0

การบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคไข่ 3 ฟอง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 57.5 รองลงมาคือ บริโภคไข่ 2 ฟอง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 25.0 ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคไข่ 2 ฟอง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 55.0 รองลงมาคือ บริโภคไข่ 3 ฟอง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 40.0 (ตารางที่ 4.62)



ตารางที่ 4.62 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) และปัญหาสุขภาพ (n=100)

การบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง)	ปัญหาสุขภาพ			
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ		มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1 ฟอง/สัปดาห์	3	3.8	0	0.0
2 ฟอง/สัปดาห์	20	25.0	11	55.0
3 ฟอง/สัปดาห์	46	57.5	8	40.0
มากกว่า 3 ฟอง/สัปดาห์	11	13.8	1	5.0
รวม	80	100.0	20	100.0

การบริโภคนม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่ บริโภคนมถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 36.2 รองลงมาคือ บริโภคนมที่มีแคลเซียมสูง คิดเป็นร้อยละ 25.0 ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคนมถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมาคือ บริโภคนมพว่องมันเนย คิดเป็นร้อยละ 25.0 (ตารางที่ 4.63)

ตารางที่ 4.63 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของนมและปัญหาสุขภาพ (n=100)

ชนิดของนม	ปัญหาสุขภาพ			
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ		มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
นมทั่วไป	19	23.8	3	15.0
นมพว่องมันเนย	11	13.8	5	25.0
นมที่มีแคลเซียมสูง	20	25.0	4	20.0
นมถั่วเหลือง	29	36.2	8	40.0
อื่นๆ ได้แก่ นมเปรี้ยว	1	1.2	0	0.0
รวม	80	100.0	20	100.0

การบริโภคข้าวพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคข้าวสวยขาว คิดเป็นร้อยละ 51.2 รองลงมาคือ บริโภคข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 30.0 ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคข้าวสวยขาว คิดเป็นร้อยละ 75.0 รองลงมาคือ บริโภคข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 20.0 (ตารางที่ 4.64)

ตารางที่ 4.64 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดการบริโภคข้าวและปัญหาสุขภาพ (n=100)

ชนิดการบริโภคข้าว	ปัญหาสุขภาพ			
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ		มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ข้าวสวยขาว	41	51.2	15	75.0
ข้าวกล้อง	15	18.8	1	5.0
ข้าวเหนียว	24	30.0	4	20.0
รวม	80	100.0	20	100.0

การบริโภคขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่ บริโภค สัปดาห์ละ 1 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 53.8 รองลงมาคือ สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 25.0 ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภค สัปดาห์ละ 1 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 50.0 รองลงมาคือ สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 40.0 (ตารางที่ 4.65)

ตารางที่ 4.65 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคขนมปัง มะพร้าว ก๋วยเตี๋ยวและปัญหาสุขภาพ (n=100)

การบริโภคขนมปัง มะพร้าว ก๋วยเตี๋ยว	ปัญหาสุขภาพ			
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ		มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
วันละ 1 มื้อ	14	17.5	2	10.0
สัปดาห์ละ 1 มื้อ	43	53.8	10	50.0
สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ	20	25.0	8	40.0
ไม่บริโภคเลย	3	3.8	0	0.0
รวม	80	100.0	20	100.0

วิธีการบริโภคผัก พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่จะผัด คิดเป็น ร้อยละ 38.8 รองลงมาคือ วิธีนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 25.0 ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่จะนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 45.0 รองลงมาคือ วิธีผัด คิดเป็นร้อยละ 25.0 (ตารางที่ 4.66)

ตารางที่ 4.66 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผักและปัญหาสุขภาพ (n=100)

วิธีการบริโภคผัก	ปัญหาสุขภาพ			
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ (n=80)		มีปัญหาสุขภาพ (n=20)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รับประทานสด	12	15.0	5	25.0
ต้ม	19	23.8	4	20.0
น้ำผักคั้นสดแบบแยกกาก	3	3.8	0	0.0
นึ่ง	20	25.0	9	45.0
ผัด	31	38.8	5	25.0
ทอด	2	2.5	0	0.0

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนวิธีการบริโภคผลไม้ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่จะทานสด คิดเป็นร้อยละ 62.5 รองลงมาก็คือ น้ำคั้นสดแบบแยกกาก คิดเป็นร้อยละ 35.0 ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่จะทานสด คิดเป็นร้อยละ 45.0 รองลงมาก็คือ น้ำคั้นสดแบบแยกกาก คิดเป็นร้อยละ 40.0 (ตารางที่ 4.67)

ตารางที่ 4.67 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผลไม้ และปัญหาสุขภาพ (n=100)

วิธีการบริโภคผลไม้	ปัญหาสุขภาพ			
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ (n=80)		มีปัญหาสุขภาพ (n=20)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทานสด	50	62.5	9	45.0
น้ำคั้นสดแบบแยกกาก	28	35.0	8	40.0
แปรรูปด้วยวิธีต่างๆ เช่น กวน อบแห้ง	14	17.5	2	10.0

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

การปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่ จะบริโภค 1-2 มื้อ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 46.2 รองลงมาก็คือ 5-6 มื้อ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 22.5 ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่จะบริโภค 1-2 มื้อ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 50.0 รองลงมาก็คือ 5-6 มื้อ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 25.0 (ตารางที่ 4.68)

ตารางที่ 4.68 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด และปัญหาสุขภาพ (n=100)

การปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด	ปัญหาสุขภาพ			
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ		มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทุกมื้อ	4	5.0	0	0.0
7 มื้อ/สัปดาห์	7	8.8	2	10.0
5-6 มื้อ/สัปดาห์	18	22.5	5	25.0
3-4 มื้อ/สัปดาห์	14	17.5	3	15.0
1-2 มื้อ/สัปดาห์	37	46.2	10	50.0
รวม	80	100.0	20	100.0

การปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่จะบริโภค 3-4 มื้อ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 30.0 รองลงมาคือ 7 มื้อ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 28.8 ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่จะบริโภค 3-4 มื้อ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 35.0 รองลงมาคือ 7 มื้อ/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 30.0 (ตารางที่ 4.69)

ตารางที่ 4.69 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอดและปัญหาสุขภาพ (n=100)

การปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด	ปัญหาสุขภาพ			
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ		มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทุกมื้อ	9	11.2	0	0.0
7 มื้อ/สัปดาห์	23	28.8	6	30.0
5-6 มื้อ/สัปดาห์	11	13.5	5	25.0
3-4 มื้อ/สัปดาห์	24	30.0	7	35.0
1-2 มื้อ/สัปดาห์	13	16.2	2	10.0
รวม	80	100.0	20	100.0

ชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่ใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 95.0 รองลงมาคือ น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู คิดเป็นร้อยละ 5.0 ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ ใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 100.0 (ตารางที่ 4.70)

ตารางที่ 4.70 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด และปัญหาสุขภาพ (n=100)

ชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด	ปัญหาสุขภาพ			
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ		มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู	4	5.0	0	0.0
น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม	76	95.0	20	100.0
รวม	80	100.0	20	100.0

ชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่ใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 91.2 รองลงมาคือ น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู คิดเป็นร้อยละ 8.8 ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่ใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 90.0 รองลงมาคือ น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู คิดเป็นร้อยละ 10.0 (ตารางที่ 4.71)

ตารางที่ 4.71 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอด และปัญหาสุขภาพ (n=100)

ชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอด	ปัญหาสุขภาพ			
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ		มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู	7	8.8	2	10.0
น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม	73	91.2	18	90.0
รวม	80	100.0	20	100.0

ส่วนชนิดเครื่องปรุงอาหาร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่ ใช้ซอส/ซีอิ๊ว คิดเป็นร้อยละ 55.0 รองลงมาคือ น้ำปลา และน้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 22.5 ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่ใช้ซอส/ซีอิ๊ว และน้ำปลา คิดเป็นร้อยละ 35.0 รองลงมาคือ น้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 20.0 (ตารางที่ 4.72)

ตารางที่ 4.72 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดเครื่องปรุงอาหารและปัญหาสุขภาพ (n=100)

ชนิดเครื่องปรุงรส	ปัญหาสุขภาพ			
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ (n=80)		มีปัญหาสุขภาพ (n=20)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำปลา	18	22.5	7	35.0
น้ำตาล	18	22.5	4	20.0
ซอส/ซีอิ๊ว	44	55.0	7	35.0
ไม่เติมเลย	8	10.0	1	5.0
อื่นๆ ได้แก่ ผงชูรส และพริกไทย	2	2.5	1	5.0

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่จะดื่มไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส) คิดเป็นร้อยละ 33.8 รองลงมาคือ นานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 32.5 ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่จะไม่ดื่มเลย คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมาคือ ไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส) คิดเป็นร้อยละ 35.0 (ตารางที่ 4.73)

ตารางที่ 4.73 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และปัญหาสุขภาพ (n=100)

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	ปัญหาสุขภาพ			
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ		มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เป็นประจำ	7	8.8	2	10.0
นานๆครั้ง	26	32.5	3	15.0
ไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส)	27	33.8	7	35.0
ไม่ดื่มเลย	20	25.0	8	40.0
รวม	80	100.0	20	100.0

ส่วนการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่ เคยบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม คิดเป็นร้อยละ 62.5 รองลงมาคือ ไม่เคยบริโภค คิดเป็นร้อยละ 37.5 ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่เคยบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม คิดเป็นร้อยละ 65.0 รองลงมาคือ ไม่เคยบริโภค คิดเป็นร้อยละ 35.0 (ตารางที่ 7.74)

ตารางที่ 4.74 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและปัญหาสุขภาพ (n=100)

การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	ปัญหาสุขภาพ			
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ		มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เคย	50	62.5	13	65.0
ไม่เคย	30	37.5	7	35.0
รวม	80	100.0	20	100.0

เมื่อพิจารณาเหตุผลการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของกลุ่มผู้บริโภคที่เคยบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภค เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 70.0 รองลงมาคือ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 42.0 ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 76.9 รองลงมาคือ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 30.8 (ตารางที่ 4.75)

ตารางที่ 4.75 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามที่เคยบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำแนกตามเหตุผลการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและปัญหาสุขภาพ (n=63)

เหตุผลการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	ปัญหาสุขภาพ			
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ (n=50)		มีปัญหาสุขภาพ (n=13)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ได้รับสารอาหารในแต่ละวันไม่เพียงพอ	6	12.0	1	7.7
เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี	35	70.0	10	76.9
เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น	21	42.0	4	30.8
เพื่อลด/บรรเทาปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	2	4.0	2	15.3

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนเหตุผลที่ผู้บริโภคไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่ มีเหตุผลเนื่องจากราคาแพง คิดเป็นร้อยละ 70.0 รองลงมาคือ มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย คิดเป็นร้อยละ 30.0 ส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่มีเหตุผลเนื่องจากราคาแพง และไม่น่าเชื่อถือในสรรพคุณที่กล่าวอ้าง คิดเป็นร้อยละ 42.9 รองลงมาคือ มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย คิดเป็นร้อยละ 28.6 (ตารางที่ 4.76)

ตารางที่ 4.76 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและปัญหาสุขภาพ (n=37)

เหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	ปัญหาสุขภาพ			
	ไม่มีปัญหาสุขภาพ (n=30)		มีปัญหาสุขภาพ (n=7)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ราคาแพง	21	70.0	3	42.9
มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย	9	30.0	2	28.6
ไม่น่าเชื่อถือในสรรพคุณที่กล่าวอ้าง	6	20.0	3	42.9
กลัวผลข้างเคียงที่จะตามมา	4	13.3	1	14.2
ไม่เห็นความจำเป็น	6	20.0	0	0.0

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ