

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล ข้อค้นพบ และข้อเสนอแนะ

ในการศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จากการศึกษาสามารถสรุปผลการศึกษา อภิปรายผล ข้อค้นพบ และข้อเสนอแนะ ได้ดังนี้

#### 5.1 สรุปผลการศึกษา

จากผลการศึกษาสามารถสรุปผลออกได้เป็น 5 ส่วน คือ

##### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 54.0 มีอายุระหว่าง 60-64 ปี คิดเป็นร้อยละ 57.0 มีการศึกษาดำกว่าระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 61.0 และตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 39.0 อาชีพสุดท้าย คือ เจ้าของกิจการ/ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 28.0 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000-20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 42.0 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับคู่สมรส/บุตรหลาน คิดเป็นร้อยละ 46.0 มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ คิดเป็นร้อยละ 86.0 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 80.0 โดยมีความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 65.0 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 68.0 โดยได้รับคำแนะนำจากบุคคลในครอบครัว/เพื่อน/ผู้ร่วมงานคิดเป็นร้อยละ 35.3

##### ส่วนที่ 2 ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยรวมในระดับมาก ( $4.18 \pm 0.81$ ) โดยประเด็นย่อยที่รับรู้ 5 ลำดับแรกได้แก่ ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น ( $4.46 \pm 0.69$ ) รองลงมาคือ ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง ( $4.45 \pm 0.71$ ) ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย ( $4.38 \pm 0.77$ ) ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานเนื้อปลา ( $4.35 \pm 0.79$ ) และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ( $4.35 \pm 0.80$ )



### ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นโดยรวมเห็นด้วยในระดับมาก ( $4.17 \pm 0.75$ ) เห็นด้วยในระดับมากกับทุกประเด็นย่อย เรียงตามลำดับ 5 ลำดับแรก ได้แก่ ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง ( $4.49 \pm 0.67$ ) รองลงมาคือ ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว ( $4.48 \pm 0.66$ ) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน ( $4.30 \pm 0.82$ ) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น ( $4.26 \pm 0.73$ ) และผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น ( $4.23 \pm 0.76$ )

### ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่บริโภคเนื้อหมู และปลา คิดเป็นร้อยละ 38.0 ไข่ (บริโภคทั้งฟอง) 3 ฟอง/สัปดาห์ ร้อยละ 54.0 นมถั่วเหลือง ร้อยละ 37.0 ข้าวสาลีขาว ร้อยละ 56.0 ขนุนบะหมี่ กว๊ายเตี่ยว สัปดาห์ละ 1 มื้อ ร้อยละ 53.0 นิยมบริโภคผัก โดยการผัด ร้อยละ 36.0 บริโภคผลไม้สด ร้อยละ 59.0 ปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด สัปดาห์ละ 1-2 มื้อ ร้อยละ 46.0 ปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด 3-4 มื้อ/สัปดาห์ ร้อยละ 31.0 ชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด และทอด คือ น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 96.0 และ 91.0 ตามลำดับ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้ ซอส/ซีอิ๊ว เป็นเครื่องปรุงรส ร้อยละ 51.0 ความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่นานอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส) ร้อยละ 34.0 เคยบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ร้อยละ 63.0 เหตุผลในการเลือกผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คือ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ร้อยละ 69.8 และเหตุผลที่ผู้ตอบแบบสอบถามไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ส่วนใหญ่เนื่องจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีราคาแพง ร้อยละ 64.9

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

#### 1. จำแนกตามเพศ

ด้านความรู้ ความเข้าใจ พบว่าทั้งเพศชาย และเพศหญิงส่วนใหญ่มีระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $4.11 \pm 0.87$  และ  $4.21 \pm 0.80$  ตามลำดับ) โดยเพศชาย มีความรู้ ความเข้าใจในระดับมากที่สุด ในประเด็น ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด ( $4.54 \pm 0.66$ ) ส่วนเพศหญิง ในประเด็น ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง ( $4.50 \pm 0.69$ ) และเมื่อพิจารณาระดับความรู้ ความเข้าใจในระดับมาก 3 ลำดับ

แรก ของ เพศชาย ในประเด็น ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง ( $4.39 \pm 0.74$ ) ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย ( $4.35 \pm 0.77$ ) และผู้สูงอายุควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ( $4.30 \pm 0.99$ ) ตามลำดับ ส่วนเพศหญิง ในประเด็น ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานเนื้อปลา ( $4.46 \pm 0.60$ ) ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย ( $4.41 \pm 0.77$ ) และผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีทอดให้น้อยลง ( $4.33 \pm 0.72$ ) ตามลำดับ

ด้านความคิดเห็น พบว่าทั้งเพศชาย และเพศหญิงส่วนใหญ่มีความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยมีระดับความคิดเห็นโดยรวมในระดับมาก ( $4.19 \pm 0.73$  และ  $4.16 \pm 0.76$  ตามลำดับ) โดยเพศชาย มีระดับความคิดเห็นในระดับมากที่สุด ในประเด็น ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง ( $4.59 \pm 0.58$ ) ส่วนเพศหญิง ในประเด็น ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว ( $4.52 \pm 0.63$ ) และเมื่อพิจารณาระดับความคิดเห็นในระดับมาก 3 ลำดับแรก ของ เพศชาย ในประเด็น ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว ( $4.43 \pm 0.69$ ) ผู้สูงอายุสามารถดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทนผลไม้สด ( $4.28 \pm 0.69$ ) และผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาล น้ำปลาลงในอาหาร ( $4.28 \pm 0.72$ ) ตามลำดับ ส่วนเพศหญิง ในประเด็น ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน ( $4.46 \pm 0.67$ ) ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง ( $4.59 \pm 0.58$ ) และผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น ( $4.26 \pm 0.65$ ) ตามลำดับ

ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่าทั้งเพศชาย และเพศหญิง ส่วนใหญ่บริโภคเนื้อหมู และเนื้อปลาในปริมาณที่เท่ากัน การบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) 3 ฟอง/สัปดาห์ นอกจากนี้ยังพบว่า บริโภคนมถั่วเหลือง ข้าวสาลีขาว โดยที่จะบริโภคขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว สัปดาห์ละ 1 มื้อ และมีการรับประทานผลไม้สด อีกด้วย ส่วนการปรุงอาหารประเภทผัก จะใช้วิธีการผัด สัปดาห์ละ 1-2 มื้อ โดยจะใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์มทั้งการผัด และทอด ส่วนการปรุงรสชาติ จะใช้ซอส/ซีอิ๊ว ส่วนในเรื่องของการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิง เคยบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ส่วนเหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เนื่องจากราคาแพง

การปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด พบว่าเพศชาย ส่วนใหญ่จะบริโภค 7 มื้อ/สัปดาห์ ในขณะที่เพศหญิง จะบริโภค 3-4 มื้อ/สัปดาห์ หากพิจารณาถึงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบว่าเพศชาย ส่วนใหญ่จะดื่มไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับโอกาส ในขณะที่เพศหญิง ส่วนใหญ่จะไม่ดื่มเลย

## 2. จำแนกตามกลุ่มอายุ

ด้านความรู้ ความเข้าใจ พบว่ากลุ่มอายุ 60-64 ปี 65-69 ปี และ 70 ปีขึ้นไป มีระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $4.19 \pm 0.82$   $4.14 \pm 0.69$  และ  $4.22 \pm 0.97$  ตามลำดับ) โดยกลุ่มอายุ 60-64 ปี มีความรู้ ความเข้าใจในระดับมากที่สุด ในประเด็น ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง ( $4.56 \pm 0.68$ ) และผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น ( $4.51 \pm 0.73$ ) ส่วนกลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป มีความรู้ ความเข้าใจในระดับมากที่สุด ในประเด็น ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย ( $4.77 \pm 0.59$ ) ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว ( $4.54 \pm 0.78$ ) พืชผักเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุสามารถรับประทานได้ไม่จำกัดปริมาณในแต่ละวัน ( $4.54 \pm 0.78$ ) และผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น ( $4.54 \pm 0.66$ ) และเมื่อพิจารณา ระดับความรู้ ความเข้าใจในระดับมาก 3 ลำดับแรก ของ กลุ่มอายุ 60-64 ปี ในประเด็น ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย ( $4.40 \pm 0.78$ ) เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ( $4.40 \pm 0.88$ ) และผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานเนื้อปลา ( $4.39 \pm 0.88$ ) ตามลำดับ

กลุ่มอายุ 65-69 ปี มีระดับความรู้ ความเข้าใจในระดับมาก 3 ลำดับแรก ในประเด็น ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว ( $4.40 \pm 0.62$ ) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น ( $4.33 \pm 0.60$ ) และอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงผู้สูงอายุควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ( $4.33 \pm 0.60$ ) ตามลำดับ

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป มีระดับความรู้ ความเข้าใจในระดับมาก 3 ลำดับแรก ในประเด็น ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานเนื้อปลา ( $4.38 \pm 0.77$ ) อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงผู้สูงอายุควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ( $4.38 \pm 0.87$ ) และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ( $4.38 \pm 0.77$ ) ตามลำดับ

ด้านความคิดเห็น พบว่าทุกกลุ่มอายุ มีความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยรวมในระดับมาก ( $4.19 \pm 0.71$   $4.13 \pm 0.71$  และ  $4.18 \pm 0.86$  ตามลำดับ) โดยกลุ่มอายุ 60-64 ปี มีระดับความคิดเห็นในระดับมากที่สุด ในประเด็น ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว ( $4.53 \pm 0.63$ ) และผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง ( $4.53 \pm 0.60$ ) ตามลำดับ ส่วนกลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ในประเด็น ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง ( $4.77 \pm 0.59$ ) ผู้สูงอายุสามารถดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทนผลไม้สด ( $4.62 \pm 0.50$ ) ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว ( $4.54 \pm 0.78$ ) และเมื่อ

พิจารณาระดับความคิดเห็นในระดับมาก 3 ลำดับแรก ของ กลุ่มอายุ 60-64 ปี ในประเด็น ผู้สูงอายุ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน ( $4.42 \pm 0.65$ ) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรส หวานจัด เช่น ทุเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น ( $4.33 \pm 0.71$ ) และผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุง ด้วยวิธีทอด ( $4.30 \pm 0.65$ ) ตามลำดับ

กลุ่มอายุ 65-69 ปี มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก 3 ลำดับแรก ในประเด็น ผู้สูงอายุควร เปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว ( $4.37 \pm 0.67$ ) ผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่อง มันเนยหรือนมถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว ( $4.33 \pm 0.80$ ) และผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาลให้น้อยลง ( $4.30 \pm 0.79$ ) ตามลำดับ

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก 3 ลำดับแรก ในประเด็น ผู้สูงอายุ ควรได้รับอาหารประเภทโปรตีนได้แก่ เนื้อปลา และเนื้อสัตว์ต่างๆ ( $4.46 \pm 0.51$ ) ผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น ( $4.38 \pm 0.77$ ) และผู้สูงอายุควรรับประทานผักที่ต้มสุก หรือนึ่งเพื่อสะดวกต่อการเคี้ยว และย่อยง่าย ( $4.23 \pm 0.59$ ) ตามลำดับ

นอกจากนี้กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป มีระดับความคิดเห็นในระดับน้อย ในประเด็นผู้สูงอายุควร รับประทานทั้งไข่ขาวและไข่แดงสัปดาห์ละ 3 ฟอง ( $3.23 \pm 1.16$ )

ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่าทุกกลุ่มอายุส่วนใหญ่ บริโภคข้าวสวย ข้าว โดยที่จะบริโภคขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว สัปดาห์ละ 1 มื้อ นอกจากนี้ยัง บริโภคไข่ (บริโภคทั้ง ฟอง) 3 ฟอง/สัปดาห์ มีการรับประทานผลไม้สด ส่วนการปรุงอาหารประเภทผัก จะใช้วิธีผัด สัปดาห์ละ 1-2 มื้อ โดยจะใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม ทั้งการผัด และทอด ส่วนการปรุงรสชาติ จะใช้ซอส/ซีอิ๊ว ในเรื่องของการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริม อาหาร พบว่า เคยบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ในขณะที่ผู้ไม่บริโภค ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้เหตุผลว่า ราคาแพง

การเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ พบว่า กลุ่มอายุ 60-64 ปี และกลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่จะ บริโภคเนื้อหมู บริโภคนมถั่วเหลือง และเคยบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ในขณะที่กลุ่มอายุ 65-69 ปี จะบริโภคเนื้อปลา และบริโภคนมทั่วไป นมที่มีแคลเซียมสูง นมถั่วเหลือง แต่ไม่เคยบริโภค ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม นอกจากนี้ยังพบว่า การปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด กลุ่มอายุ 60-64 ปี และ กลุ่มอายุ 65-69 ปี จะบริโภค 7 มื้อ/สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไปจะบริโภค 3-4 มื้อ/สัปดาห์ ความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบว่า กลุ่มอายุ 60-64 ปี จะดื่มนานๆ ครั้ง กลุ่ม อายุ 65-69 ปี จะไม่ดื่มเลย ส่วนกลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป จะดื่มไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส)

### 3. จำแนกตามปัญหาสุขภาพ

ด้านความรู้ ความเข้าใจ พบว่าทั้งผู้ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่มีระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $4.20 \pm 0.83$  และ  $4.08 \pm 0.72$  ตามลำดับ) และเมื่อพิจารณาในระดับความรู้ ความเข้าใจในระดับมาก 3 ลำดับแรก ของ ผู้ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ในประเด็น ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น ( $4.49 \pm 0.71$ ) ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง ( $4.45 \pm 0.72$ ) ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย ( $4.41 \pm 0.77$ ) ตามลำดับ

ส่วนผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ มีระดับความรู้ ความเข้าใจในระดับมาก 3 ลำดับแรก ในประเด็น ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง ( $4.45 \pm 0.72$ ) เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ( $4.40 \pm 0.59$ ) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น ( $4.35 \pm 0.58$ ) ตามลำดับ

ด้านความคิดเห็น พบว่าทั้งผู้ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยมีระดับความคิดเห็นโดยรวมในระดับมาก ( $4.18 \pm 0.77$  และ  $4.13 \pm 0.67$  ตามลำดับ) โดยผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ มีระดับความคิดเห็นในระดับมากที่สุด ในประเด็น ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง ( $4.55 \pm 0.60$ ) ในขณะที่ผู้ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก ในประเด็นดังกล่าว ( $4.48 \pm 0.69$ ) และเมื่อพิจารณาระดับความคิดเห็นในระดับมาก 3 ลำดับแรก ของผู้ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ในประเด็น ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว ( $4.49 \pm 0.63$ ) ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง ( $4.48 \pm 0.69$ ) และผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน ( $4.27 \pm 0.86$ ) ตามลำดับ

ส่วนผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก 3 ลำดับแรก ในประเด็น ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว ( $4.45 \pm 0.76$ ) ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน ( $4.40 \pm 0.68$ ) และผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น ( $4.25 \pm 0.63$ ) ตามลำดับ

นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ มีระดับความรู้ ความเข้าใจในระดับน้อย ในด้าน ผู้สูงอายุควรรับประทานทั้งไข่ขาวและไข่แดงสัปดาห์ละ 3 ฟอง ( $3.35 \pm 0.81$ )

ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่าทั้งผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ และไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคข้าวสอยขาว โดยที่การบริโภคขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว จะบริโภคสัปดาห์ละ 1 มื้อ นอกจากนี้ยังบริโภคนมถั่วเหลือง และรับประทานผลไม้สด ส่วนการปรุงอาหารประเภทผัก ด้วยการผัด บริโภคสัปดาห์ละ 1-2 มื้อ ส่วนอาหารที่ปรุงด้วยการทอด จะบริโภค 3-4 มื้อ/สัปดาห์ ซึ่งจะใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม ทั้งการผัดและทอด ส่วนในเรื่องของการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่า เคยบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ในขณะที่ผู้ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้เหตุผลว่า ราคาแพง

ผู้ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ มีการเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ คือ เนื้อปลา การบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) 3 ฟอง/สัปดาห์ การปรุงอาหารประเภทผัก จะใช้วิธีการผัด ปรุงรสด้วยซอส/ซีอิ๊ว ส่วนในเรื่องของความเร็วในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จะดื่มไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส) ในขณะที่ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ มีการเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ คือเนื้อหมู การบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) 2 ฟอง/สัปดาห์ การปรุงอาหารประเภทผัก จะใช้วิธีการนึ่ง ปรุงรสด้วยซอส/ซีอิ๊ว และน้ำปลา นอกจากนี้จะไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เลย

## 5.2 อภิปรายผล

จากผลการศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ สามารถอภิปรายผลตามแนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ ได้ดังนี้

### 5.2.1 ด้านความรู้ ความเข้าใจ

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยรวมในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของบุญชูบ ประเสริฐผล (2545) ที่พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้ทางโภชนาการด้านสารอาหารอยู่ในระดับที่ดี รวมถึงมีความรู้ด้านอาหารและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ และการศึกษาของทวีศิลป์ ศรีอักษร (2551) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครมีความรู้ในระดับดีมาก

ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้ ความเข้าใจระดับมาก ในประเด็น ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด ผู้สูงอายุควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของอารยา ตามภานนท์ (2542) ที่พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้ ความเข้าใจ โดย ตอบถูกต้องในประเด็น การดื่มน้ำอัดลม น้ำชาหรือกาแฟทุกวันไม่เป็นสาเหตุของโรคอ้วน การรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไปเกินความ

ต้องการของร่างกาย จะถูกเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมัน คนที่อ้วนไม่ควรรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยไขมันสัตว์

ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้ ความเข้าใจระดับมาก ในประเด็น อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงผู้สูงอายุควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของทวีศิลป์ ศรีอักษร (2551) ที่พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้ ความเข้าใจ ในประเด็น ข้าว ผัก ถั่ว เป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย

ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้ ความเข้าใจระดับมาก ในประเด็นผู้สูงอายุควรรับประทานไข่ สัปดาห์ละ 3 ฟอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของทวีศิลป์ ศรีอักษร (2551) ที่พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้ ความเข้าใจ ในประเด็นผู้สูงอายุสามารถรับประทานไข่ได้ถึงสัปดาห์ละ 3 ฟอง

ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้ ความเข้าใจระดับมาก ในประเด็น ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีการผัด และวิธีทอดให้น้อยลง ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ นม และไข่อย่างเพียงพอ ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของวรรณวิไล ลักษณะเดช (2544) ที่พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้ ความเข้าใจ ในประเด็น ข้าวกล้องเป็นข้าวที่มีประโยชน์ และมีใยอาหารมาก อาหารทั่วไปเป็นอาหารที่มีไขมันสูงเกินความต้องการ การบริโภคนม ไข่ น้ำตาล ข้าว และแป้งขาว เป็นการผิดต่อหลักการปฏิบัติตามแนวชีวิต

### 5.2.2 ด้านความคิดเห็น

ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในระดับมาก ในประเด็น ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง ผู้สูงอายุควรหันมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาล น้ำปลาลงในอาหาร ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น ผู้สูงอายุควรรับประทานผักที่ต้มสุก หรือนึ่งเพื่อสะดวกต่อการเคี้ยว และย่อยง่าย ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด และผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของอารยา ตามภานนท์ (2542) ที่พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็น ในระดับเห็นด้วยเกี่ยวกับคนที่อ้วนรับประทานอาหารประเภทต้ม ลวกหรือนึ่งดีกว่ารับประทานอาหารประเภททอด ผัด อาหารที่มีส่วนประกอบของเนย เช่น เค้ก คุกกี้ โดนัท เป็นสาเหตุของความอ้วนได้ ขนมที่มีกะทิและมะพร้าวเป็นส่วนประกอบ เช่น กล้วยบัวชชี ขนมเปียกปูน ทำให้อ้วนได้ การเลือกรับประทานอาหารควร

คำนึงถึงคุณค่าทางอาหารมากกว่ารสชาติของอาหาร แต่ในระดับไม่เห็นด้วยเกี่ยวกับการรับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ทูเรียน เงาะ ขนุน ละมุด ไม่ทำให้อ้วน น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันพืชที่ไม่ทำให้อ้วน

### 5.2.3 ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีการเลือกบริโภคเนื้อหมู และปลา ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของธัญพร สุรินทร์คำ (2544) ที่พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานเนื้อหมู ไข่เป็ด ไข่ไก่และเนื้อปลา และการศึกษาของทวีศิลป์ ศรีอักษร (2551) ที่พบว่า ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทเนื้อปลา

ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ มีการปรุงอาหารประเภทผัก ด้วยวิธีการผัด ซึ่งจะใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม ทั้งการผัด และทอด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของนางลัดกษณ์ สิงห์แก้ว (2544) ที่พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการปรุงอาหารโดยการผัด และทอด จะใช้น้ำมันพืชเป็นประจำ และการศึกษาของทวีศิลป์ ศรีอักษร (2551) ที่พบว่า ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครมีการปรุงอาหารโดยใช้น้ำมันพืช เช่นน้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันงา น้ำมันรำข้าว

การบริโภคผลไม้ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม จะรับประทานสด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของทวีศิลป์ ศรีอักษร (2551) ที่พบว่า ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมการรับประทานผลไม้สด เช่น ส้มเขียวหวาน แก้วฝรัง มะม่วง แอปเปิ้ล

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ บริโภคข้าวสวยขาว โดยที่การบริโภคขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว จะบริโภคสัปดาห์ละ 1 มื้อ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อุบลวรรณ ปันทะ (2552) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมี ส่วนใหญ่มีการบริโภคข้าวเจ้าขัดขาวเป็นประจำ ส่วนก๋วยเตี๋ยว และขนมปัง มีความถี่ในการบริโภค 1-2 ครั้ง/สัปดาห์

ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ มีการปรุงรสอาหาร ด้วยซอส/ซีอิ๊ว ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ นางลัดกษณ์ สิงห์แก้ว (2544) ที่พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม มีการปรุงรสอาหาร ด้วยน้ำปลา ซอสปรุงรส ผงชูรส คนอร์ ในอาหารเป็นประจำ

การบริโภคนม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม จะบริโภคนมถั่วเหลือง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของนางลัดกษณ์ สิงห์แก้ว (2544) ที่พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามดื่มนมถั่วเหลืองเป็นประจำ และการศึกษาของอุบลวรรณ ปันทะ (2552) ที่พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีการบริโภคนมถั่วเหลือง

การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ เคยบริโภค ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ลัดดาวัลย์ เปรมานนท์ (2545) ที่พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และการศึกษาของ วรณวิไล ลักษณะ เดช (2544) ที่พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม รับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

### 5.3 ข้อค้นพบ

จากผลการศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภคอาหารเพื่อ สุขภาพ สามารถสรุปข้อค้นพบ ได้ดังนี้

#### 5.3.1 ด้านความรู้ ความเข้าใจ

1. เพศหญิง มีความรู้ ความเข้าใจมากที่สุดท้าย ในประเด็น การรับประทานผักดิบจะทำให้ท้องอืดได้ เพราะย่อยยาก

2. กลุ่มอายุ 65-69 ปี มีความรู้ ความเข้าใจมาก ในประเด็นผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหาร รสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ ติดมัน

3. กลุ่มอายุ 60-64 ปี มีความรู้ ความเข้าใจน้อย ในประเด็น การรับประทานผักดิบจะทำให้ ท้องอืดได้ เพราะย่อยยาก

#### 5.3.2 ด้านความคิดเห็น

1. เพศชาย เห็นด้วยมากที่สุด ในประเด็น ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง ในขณะที่เพศหญิงเห็นด้วยมากที่สุด ในประเด็น ผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทาน ข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว

2. กลุ่มอายุ 60-64 ปี เห็นด้วยมาก ในประเด็นผู้สูงอายุควรเปลี่ยนมารับประทานข้าวกล้อง แทนข้าวขาวและข้าวเหนียว และผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง

3. กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ เห็นด้วยน้อยในประเด็น ผู้สูงอายุควร รับประทานทั้งไข่ขาวและไข่แดงสัปดาห์ละ 3 ฟอง



### 5.3.3 ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

1. ผู้ตอบสอบถามส่วนใหญ่เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยได้รับคำแนะนำจากบุคคลในครอบครัว เพื่อน หรือผู้ร่วมงาน
2. ผู้ตอบแบบสอบถามเคยบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เหตุผลในการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คือ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ส่วนกลุ่มที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีเหตุผลเนื่องจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีราคาแพง
3. ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ มีการเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ คือเนื้อหมู การบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) 2 ฟอง/สัปดาห์ การปรุงอาหารประเภทผัก ด้วยการผัด ปรุงรสชาดด้วยซอส/ซีอิ๊ว และน้ำปลา
4. การปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด เพศชาย กลุ่มอายุ 60-69 ปี จะบริโภค 7 มื้อ/สัปดาห์ นอกจากนี้เพศชาย กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป คิ่มีเครื่องคิ่มีที่มีแอลกอฮอล์ ไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส)

### 5.4 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ สามารถเสนอแนะแนวทางสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ประกอบการอาหารเพื่อสุขภาพ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้ดังนี้

#### ผู้สูงอายุ

1. ผู้สูงอายุจะต้องใส่ใจสุขภาพของตนเองให้มากยิ่งขึ้น บริโภคแต่อาหารที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง นอกจากนี้สมาชิกในครอบครัว ควรให้คำแนะนำการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจถูกต้อง เช่น การหันมาบริโภคเนื้อปลา ปรุงอาหารด้วยวิธีการนึ่ง หรือคิ่มี เพื่อให้ผู้สูงอายุย่อยง่าย ลดอาหารประเภททอด บริโภคไข่ 3 ฟอง/สัปดาห์ งดคิ่มีเครื่องคิ่มีที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน แล้วเปลี่ยนมาคิ่มีเครื่องคิ่มีจากผัก และผลไม้แทน เป็นต้น
2. ผู้สูงอายุควรมีการเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ในลักษณะการมีส่วนร่วมทางสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสพบปะแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกรักพินิจพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง และทำให้ผู้สูงอายุมีการดูแลตนเองด้านการส่งเสริมสุขภาพคิ่ขึ้น

### ผู้ประกอบการผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และผู้ประกอบการอาหารเพื่อสุขภาพ

1. ผู้บริโภคที่เคयरบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้แก่ นมผง รังนกนางแอ่น ชุปไก่สกัด น้ำมันปลา แคลเซียม โยอาหารอัดเม็ด คลอโรฟิลล์ วิตามินต่างๆ เหตุผลในการเลือกบริโภค ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ดังนั้นผู้ประกอบการผลิตภัณฑ์เสริมอาหารควรมีการสร้างเชื่อมั่น ให้กับผู้บริโภค โดยมีการรับประกันความพึงพอใจ และมีการเปิดโอกาสให้พบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อปรึกษาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และควรมีการปรับปรุง ตลาด ที่แสดงถึงคำเตือนในการบริโภคให้ชัดเจนมากขึ้น เช่น ผลข้างเคียง อันตรายที่จะเกิดขึ้นถ้าบริโภคติดต่อกัน ในระยะยาว อายุที่เหมาะสมของผู้บริโภค เพื่อให้ผู้บริโภค เลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้อย่างเหมาะสมตามความต้องการของตน ส่วนเหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เนื่องจาก ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีราคาแพง ดังนั้นผู้ประกอบการผลิตภัณฑ์เสริมอาหารควรให้ส่วนลดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร การให้คูปอง เพื่อเป็นส่วนลดในการซื้อครั้งต่อไป

2. ผู้ประกอบการอาหารเพื่อสุขภาพควรพัฒนา และปรับปรุงผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ เช่นการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางอาหาร เช่น การพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าวกล้องที่มีเนื้อสัมผัสอ่อนนุ่ม มีแคลอรีต่ำ แต่ยังคงคุณค่าทางอาหารของข้าวกล้อง ครบถ้วน เป็นต้น

### หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1. มีการจัดตั้งทีมนักโภชนาการให้เพียงพอ ทั้งถึงและสม่ำเสมอเข้าไปให้บริการกับผู้สูงอายุในลักษณะแบบใกล้ชิด เพื่อกระจายความรู้ และทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพ ตามชมรมผู้สูงอายุในแต่ละหมู่บ้าน หรือตำบลที่มีการรวมกลุ่มผู้สูงอายุ ขณะเดียวกัน สอดแทรกความรู้ทางโภชนาการต่างๆ เช่น ผู้สูงอายุควรรับประทานทั้งไข่ขาวและไข่แดงสัปดาห์ละ 3 ฟอง และการรับประทานผักดิบจะทำให้ท้องอืดได้ เพราะย่อยยาก เพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้ และความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพให้มากขึ้น

2. ด้านสาธารณสุข ควรจะเป็นสื่อกลางให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพแก่คนกลุ่มอื่นด้วย เช่น บุคคลในครอบครัว เพื่อจะได้นำความรู้ไปดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวของตนได้อย่างถูกต้อง เช่น การบริโภคอาหารด้วยการทอด และคั้มเครื่องคั้มที่มีแอลกอฮอล์ มีผลต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้รัฐบาลควรจัดสรรงบประมาณหรือจัดทำโครงการพัฒนาพฤติกรรมบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมให้ความรู้ ควบคู่กับการฝึกปฏิบัติตนลักษณะต่างๆ ของผู้สูงอายุ เป็นประจำสม่ำเสมอ จนผู้สูงอายุเริ่มเคยชิน และบริโภคเป็นนิสัยส่วนตัวที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพื่อลดปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ เช่น การหันมาบริโภคเนื้อปลา ลดปริมาณการบริโภคอาหารที่ปรุงด้วยการทอด