

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



242634

ทัศนคติของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภค
อาหารเพื่อสุขภาพ

พจนีย์ เพื่อนคำ

บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรมเกษตร

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
พฤษภาคม 2554



ทัศนคติของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภค
อาหารเพื่อสุขภาพ



พจนีย์ เพื่อนคำ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรมเกษตร

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
พฤษภาคม 2554

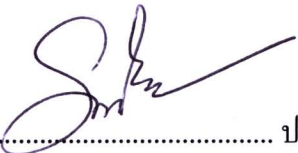
ทัศนคติของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภค
อาหารเพื่อสุขภาพ

พจนีย์ เพื่อนคำ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรมเกษตร

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ


.....ประธานกรรมการ
อาจารย์ ดร. รัชนีพงศ์ พงศ์วิริทธิ์ธร


.....
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศรีสุวรรณ นันทาทวงศ์สกุล


.....กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศรีสุวรรณ นันทาทวงศ์สกุล


.....กรรมการ
อาจารย์ ดร. อำพิน กันธิยะ

*

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศรีสุวรรณ นฤนาทวงศ์สกุล อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ และขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. รัฐนันท์ พงศ์วิริทธิ์ร ที่เป็นประธานกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ และอาจารย์ ดร. อำพิน กันธิยะ ที่เป็นกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระในครั้งนี้ และขอขอบคุณ อาจารย์อภิชาติ ชมภูนุช ที่ได้ช่วยเหลือให้คำแนะนำและตรวจสอบข้อบกพร่องจนการค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ประจำคณะบริหารธุรกิจ และคณาจารย์ประจำคณะอุตสาหกรรมเกษตรทุกท่าน ที่ให้คำแนะนำสั่งสอน และช่วยเหลือเป็นอย่างดีในการค้นคว้าแบบอิสระในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน ที่ได้สละเวลาในการตอบแบบสอบถาม และให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อคุณแม่ และเพื่อนๆ ที่ให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้าน และเป็นกำลังใจที่ดีตลอดมา

ท้ายที่สุดนี้ ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การค้นคว้าแบบอิสระนี้ คงจะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผู้ที่สนใจไม่มากนักน้อย อีกทั้งคงจะเป็นแนวทางในการศึกษาแก่ผู้ที่สนใจต่อไป

พจนีย์ เพื่อนคำ

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ทักษะคิของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภค
อาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้เขียน นางสาวพนีย์ เพื่อนคำ

ปริญญา บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (การจัดการอุตสาหกรรมเกษตร)

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศรีสุวรรณ นฤนาทวงศ์สกุล

บทคัดย่อ

242634

การค้นคว้าแบบอิสระนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทักษะคิของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามจำนวน 100 ชุด ได้ผลการศึกษาดังนี้

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 60-64 ปี การศึกษต่ำกว่าระดับปริญญาตรี อาชีพสุดท้าย คือ เจ้าของกิจการ/ค้าขาย มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000-20,000 บาท ปัจจุบันอาศัยอยู่กับคู่สมรส/บุตรหลาน มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ถ้ามีปัญหาสุขภาพจะอยู่ในระดับความรุนแรงปานกลาง นอกจากนี้เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยได้รับคำแนะนำจากบุคคลในครอบครัว เพื่อน หรือผู้ร่วมงาน

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยรวมในระดับมาก โดยมีความรู้ ความเข้าใจ 3 ลำดับแรก คือ ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด ขาวไม่ขัดสี (ขาวกลิ้ง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง และผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย ตามลำดับ

ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยกับประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยรวมในระดับมาก โดยประเด็นที่เห็นด้วยในระดับมาก 3 ลำดับแรก คือ ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง ผู้สูงอายุควรหันมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว และผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน ตามลำดับ

ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จากผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่บริโภคเนื้อหมู และปลา การบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) 3 ฟอง/สัปดาห์ นอกจากนี้ยังพบว่า มีการบริโภคข้าวสวยขาว นมถั่วเหลือง และรับประทานผลไม้สด ส่วนการบริโภคขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว จะบริโภคสัปดาห์ละ 1 มื้อ มีการปรุงอาหารประเภทผัด ด้วยวิธีการผัด สัปดาห์ละ 1-2 มื้อ ส่วนการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด สัปดาห์ละ 3-4 มื้อ ซึ่งจะใช้ น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม ทั้งการผัด และการทอด อีกทั้งมีการปรุงรสชาติอาหารด้วย ซอสถั่วเหลือง/ซีอิ๊ว นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม คั้นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส) ในส่วนของการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่าผู้ที่เคยบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมบริโภคเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ในขณะที่ผู้ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพราะ ราคาแพง

Independent Study Title	Attitudes of Elders in Mueang Chiang Mai District Towards Consumption of Health Food
Author	Miss Potjanee Puankam
Degree	Master of Business Administration (Agro-Industry Management)
Independent Study Advisor	Asst. Prof. Dr. Srisuwan Naruenartwongsakul

ABSTRACT

242634

The objective of this independent study was to investigate the attitudes of elders in Mueang Chiang Mai District towards consumption of health food. The data was collected from 100 questionnaires distributed to respondents with the following results.

The majority of respondents were female with age range between 60 – 64 years old and the educational level below Bachelor degree. The last occupation of the respondents was business owner or merchant with salary of 10,000 – 20,000 baht per month. They currently lived with spouse/children and Chiang Mai was their original hometown. The majority of the respondents did not have health problem. If the health problems existed, the severity was at medium level. In addition, the respondents also received suggestion relevant to health food consumption for elders from relatives, friends, or colleagues.

The cognitive aspect for the majority of respondents was at high^{*} level. The highest ranking of three cognitive factors included; (1) elders should avoid strong taste food such as highly sweetened and salted food, (2) consumption of brown rice with highly nutritious ingredient should be

encouraged, and (3) elders should regularly consume high fiber vegetables and fruits to aid the bowel movement, respectively.

The respondents also agreed with various aspects relevant to health food consumption at high level. The mostly agreed three topics were as following; (1) elders should consume less starch and sugar containing foods, (2) elders should replace white rice and glutinous rice with brown rice, and (3) elders should avoid drinks which contained alcohol and caffeine, respectively.

On the aspect of consuming health food, the majority of respondents consumed pork and fish meat with three whole eggs per week. In addition, white rice, soy milk, and fresh fruits were also the preferred choices. The consumption of bread and noodles occurred one meal a week. The cooking of vegetables by stir frying was done once or twice a week. This was compared to oil frying at 3-4 times per week. Vegetable oils such as soybean, sunflower, and palm oils were used for both stir frying and deep frying. The seasoning of food was also done with variety of soy sauces. Furthermore, the consumption of alcoholic beverages by the respondents was not conformed to a specific pattern as these activities depended strongly on the occasion. The consumption of nutritional supplements was done with the objective of maintaining general well beings, however, the reason for not taking the supplements was due to the relatively expensive price.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ณ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ	1
1.2 วัตถุประสงค์ในการศึกษา	3
1.3 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	3
1.4 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา	3
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	4
2.1 แนวคิด และทฤษฎี	4
2.2 ข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ	8
2.3 แนวทางปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี	11
2.4 ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ	13
2.5 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	15
2.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย	18
บทที่ 3 ระเบียบวิธีการศึกษา	19
3.1 ขอบเขตเนื้อหา	19
3.2 ขอบเขตประชากร และขนาดตัวอย่าง วิธีการคัดเลือกตัวอย่าง	19
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	20
3.4 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล	21
3.5 สถานที่ใช้ในการดำเนินงานวิจัยและรวบรวมข้อมูล	22
3.6 ระยะเวลาในการศึกษา	22

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	23
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	24
ส่วนที่ 2 ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	27
ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	29
ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	32
ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็น พฤติกรรมการ บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ‘ (เพศ กลุ่มอายุ และปัญหาสุขภาพ)	38
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล ข้อค้นพบ และข้อเสนอแนะ	87
5.1 สรุปผลการศึกษา	87
5.2 อภิปรายผล	93
5.3 ข้อค้นพบ	96
5.4 ข้อเสนอแนะ	97
เอกสารอ้างอิง	99
ภาคผนวก	102
ประวัติผู้เขียน	111

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
4.1	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามข้อมูลทั่วไป	24
4.2	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ	26
4.3	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ	26
4.4	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามแหล่งให้คำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ	27
4.5	จำนวน ร้อยละค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความรู้ ความเข้าใจของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	28
4.6	จำนวน ร้อยละค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	30
4.7	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการเลือกบริโภคเนื้อสัตว์	32
4.8	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง)	32
4.9	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของนม	33
4.10	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดการบริโภคข้าว	33
4.11	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว	33
4.12	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผัก	34
4.13	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผลไม้	34
4.14	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด	35
4.15	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด	35
4.16	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด	35

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
4.17	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอด	36
4.18	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดเครื่องปรุงอาหาร	36
4.19	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	37
4.20	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	37
4.21	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	37
4.22	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	38
4.23	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความรู้ ความเข้าใจผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และเพศ	40
4.24	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความความคิดเห็นผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และเพศ	42
4.25	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ และเพศ	44
4.26	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) และเพศ	44
4.27	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของนมและเพศ	45
4.28	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดการบริโภคข้าวและเพศ	45
4.29	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยวและเพศ	46

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
4.30	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผักและพืช	46
4.31	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผลไม้ และ พืช	47
4.32	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการ ผัดและพืช	47
4.33	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการ ทอดและพืช	48
4.34	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการ ผัด และพืช	49
4.35	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการ ทอด และพืช	49
4.36	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดเครื่องปรุงอาหารและ พืช	50
4.37	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ และพืช	51
4.38	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริม อาหารและพืช	51
4.39	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลการเลือกบริโภค ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและพืช	52
4.40	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์ เสริมอาหารและพืช	53
4.41	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความรู้ ความเข้าใจผู้ตอบ แบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และอายุ	55
4.42	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความคิดเห็นของผู้ตอบ แบบสอบถามที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและอายุ	58

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
4.43	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการเลือกบริโภคเนื้อสัตว์และอายุ	60
4.44	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) และอายุ	60
4.45	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของนมและอายุ	61
4.46	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดการบริโภคข้าวและอายุ	62
4.47	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคขนมปัง ะหมีก่วยเตี๋ยและอายุ	62
4.48	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผักและอายุ	63
4.49	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผลไม้และอายุ	64
4.50	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการผัดและอายุ	64
4.51	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอดและอายุ	65
4.52	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด และอายุ	66
4.53	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอดและอายุ	66
4.54	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดเครื่องปรุงอาหารและอายุ	67
4.55	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และอายุ	68
4.56	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอายุ	68

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
4.57	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอายุ	69
4.58	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอายุ	70
4.59	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความรู้ ความเข้าใจผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และปัญหาสุขภาพ	72
4.60	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความความคิดเห็นผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และปัญหาสุขภาพ	74
4.61	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ และปัญหาสุขภาพ	76
4.62	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) และปัญหาสุขภาพ	77
4.63	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของนมและปัญหาสุขภาพ	77
4.64	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดการบริโภคข้าวและปัญหาสุขภาพ	78
4.65	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยวและปัญหาสุขภาพ	79
4.66	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผักและปัญหาสุขภาพ	79
4.67	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคผลไม้ และปัญหาสุขภาพ	80
4.68	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการผัดและปัญหาสุขภาพ	81

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
4.69	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอดและปัญหาสุขภาพ	81
4.70	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการผัด และปัญหาสุขภาพ	82
4.71	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการทอด และปัญหาสุขภาพ	83
4.72	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดเครื่องปรุงอาหารและปัญหาสุขภาพ	83
4.73	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และปัญหาสุขภาพ	84
4.74	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและปัญหาสุขภาพ	84
4.75	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและปัญหาสุขภาพ	85
4.76	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเหตุผลไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและปัญหาสุขภาพ	86

สารบัญภาพ

รูป		หน้า
1.1	ร้อยละของประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย	1
2.1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	18