

บทที่ 5

สรุป วิจัย และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาถึงความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติในการเลือกซื้ออาหารนี้ ในเรื่องของความรู้และการปฏิบัติ นั้น จะสอดคล้องกัน ชาวบ้านรู้ว่าลักษณะที่ดีของอาหารเป็นอย่างไรในการเลือกซื้อจริง ๆ ก็จะเลือกตามที่คิดว่าดี หากมีอาหารให้เลือก แต่ส่วนใหญ่มีสินค้าให้เลือกจำกัด แต่อย่างไรก็ตาม ลักษณะที่ชาวบ้านเลือกซื้อ มีดังนี้คือ

1. อาหารสด

เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อควาย ส่วนใหญ่จะพิจารณาถึงสีของเนื้อเป็นหลัก คือ เนื้อที่ดีควรมีสีออกแดง ๆ มีประมาณร้อยละ 40 ทั้งความรู้และการปฏิบัติ นอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์จะพิจารณา ถึงลักษณะอื่น ๆ ลงมาคือ เนื้อที่ใหม่สดไม่ควรมีกลิ่นเหม็น ไม่มีสีเขียวคล้ำ

- เนื้อเป็ดและไก่ ควรจะมีผิวใหม่สด เต่งตึงไม่เหี่ยว กว่าร้อยละ 50 ทั้งความรู้และการปฏิบัติ ส่วนลักษณะอื่น ๆ ที่พิจารณาในการเลือกซื้อคือ เนื้อออกเต็ม สีของเนื้อควรรอออกสีขาว ๆ หากซื้อทั้งตัวควรเลือกตัวใหญ่ ๆ ด้วย

- ไข่ จะเลือกไข่ที่สะอาด ไม่บรู๊ว และเลือกฟองใหญ่ ๆ สำหรับความรู้ ร้อยละ 34.4 และการปฏิบัติร้อยละ 40.9

- อาหารทะเล ชาวบ้านไม่ค่อยได้รับประทาน แต่ถ้าเลือกซื้อจะเลือกอาหารที่ไม่มีกลิ่นเหม็น หอยสดจะยังอ้าปาก ทั้งความรู้และการปฏิบัติ ร้อยละ 57.3 เท่ากัน

- ปลาน้ำจืดนั้น จะเลือกปลาที่ยังไม่ตาย ซึ่งแสดงถึงความใหม่สดของปลา นอกจากนี้ยังพิจารณาถึงขนาดของปลา และลักษณะอื่น ๆ ของปลาด้วยคือ เลือกตัวใหญ่ ๆ และไม่มีบาดแผลตามลำตัวของปลา ซึ่งพิจารณาในส่วนนี้มากที่สุดคือ ร้อยละ 29.5 และ 27.8 สำหรับความรู้และการปฏิบัติ ตามลำดับ

- ปลาทุที่ตี ควรดูใหม่ สภาพดี เนื้อแน่น ผิวไม่ถลอก ท้องไม่แตก ซึ่งมีถึงร้อยละ 90.2 ทั้งความรู้และการปฏิบัติ

- ผัก แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ซึ่งมีการเลือกซื้อที่มีลักษณะค่อนข้างกระจาย ทั้งนี้ ลักษณะที่ดีที่พิจารณาคือ

ประเภทผักใบ ควรเลือกผักใหม่สดเป็นหลัก และเลือกใบที่มีรูแมลงเจาะบ้างเล็กน้อย

ประเภทหัว ส่วนใหญ่เลือกใหม่สด มีน้ำหนักมาก ไม่มีรูแมลงเจาะ

ประเภทผล ควรเลือกใหม่สด ไม่มีรูแมลงเจาะ

ประเภทผัก เลือกใหม่สดเป็นหลัก

- ผลไม้ จะเลือกใหม่สดเป็นหลักถึงร้อยละ 80 ทั้งความรู้และการปฏิบัติ ส่วนที่พิจารณาเพิ่มเติมคือ การไม่มีรูแมลงเจาะในอันดับรองลงมา

2. อาหารแห้ง

ข้าวที่ตีควรเป็นข้าวใหม่ และเม็ดใหญ่ยาวไม่หัก ซึ่งมีร้อยละ 44.4 และ 36.1 สำหรับความรู้และการปฏิบัติ

3. อาหารถนอม

- ปลาแห้ง จะเลือกปลาที่แห้งดี ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีรา หรือหนอนแมลงขึ้น มีร้อยละ 47.5 ทั้งความรู้และการปฏิบัติ

- หอมแห้ง กระเทียมแห้ง พริกแห้ง ส่วนใหญ่เลือกเนื้อแน่นไม่พ่อบีบ ไม่มีแมลงเจาะ ร้อยละ 54.1 และ 52.5 สำหรับความรู้และการปฏิบัติ

- ไข่กรอกอีसान นิยมเลือกสีออกแดง และไม่มีกลิ่นเหม็น ร้อยละ 34.4 ทั้งความรู้และการปฏิบัติ

- ปลาร้า จะเลือกสีไม่แดงเกินไป และมีกลิ่นหอมของข้าวคั่ว/รา ร้อยละ 32.8 และ 29.5 สำหรับความรู้และการปฏิบัติ ตามลำดับ

- ผักดอง จะเลือกผักดองที่ไม่เหม็นเปรี้ยวผิดปกติ ไม่เปรี้ยวขุ่น ร้อยละ 40.9 และ 34.4 สำหรับความรู้และการปฏิบัติ

4. ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป

- อาหารกระป๋อง จะเลือกกระป๋องที่มีสภาพดี ยี่ห้อที่คุ้นเคย ร้อยละ 31.1 และ 47.5 สำหรับความรู้และการปฏิบัติของปลากระป๋อง ส่วนนมข้นหวานกระป๋องและอาหารเสริมเด็ก ร้อยละ 34.4 เท่ากันทั้งความรู้และการปฏิบัติ
- นมกล่อง จะเลือกกล่องที่มีสภาพดี และดูวันเดือนปีที่หมดอายุ ร้อยละ 39.3 เท่ากันทั้งความรู้และการปฏิบัติ
- บะหมี่สำเร็จรูป เลือกซื้อเฉพาะซอง/ถุงไม่แตกอย่างเดียว ร้อยละ 32.8 เท่ากัน ทั้งความรู้และการปฏิบัติ และเลือกยี่ห้อที่คุ้นเคยด้วย ร้อยละ 32.8 เท่ากันทั้งความรู้และการปฏิบัติ
- น้ำมันพืช จะเลือกสีเหลืองใส และยี่ห้อที่คุ้นเคยเป็นหลัก ส่วนน้ำมันหมูจะเลือกสีเหลืองอ่อนหรือขาว
- น้ำปลา เลือกยี่ห้อที่คุ้นเคย และมีสีน้ำตาลใสในด้านความรู้ ร้อยละ 55.7 แต่ในทางปฏิบัติจริงจะเลือกเฉพาะยี่ห้อที่คุ้นเคยเท่านั้น ซึ่งมีถึงร้อยละ 54.1
- ผงชูรส เลือกซื้อชนิดบรรจุของสำเร็จ และยี่ห้อที่คุ้นเคย ในด้านความรู้ร้อยละ 68.9 และการปฏิบัติร้อยละ 65.6
- ขนมเด็ก เลือกใหม่ ๆ ไม่จืดจาง และแผ่นใหญ่ ๆ ซึ่งในการเลือกลักษณะต่าง ๆ ก่อนข้างกระจาย

5. อาหารปรุงสำเร็จ

- อาหารปรุงสำเร็จ (อาหารถุง) เลือกอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ เป็นหลัก ส่วนลักษณะอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น ไม่มีแมลงวันตอม ไม่มีพอง ในจำนวนที่ใกล้เคียงกัน
- อาหารปรุงสำเร็จอื่น ๆ เช่น ไก่ย่าง ปลาย่าง จะเลือกใหม่ ๆ ร้อน ๆ เป็นหลัก ร้อยละ 41 และ 37.7 สำหรับความรู้และการปฏิบัติ ตามลำดับ

ในส่วนทัศนคติในการเลือกซื้ออาหารนั้น พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องการเลือกซื้อปลา ผัก-ผลไม้ ปลาจืด บะหมี่สำเร็จรูป ซึ่งประเด็นคำถามที่ผู้ให้สัมภาษณ์ทัศนคติที่ถูกต้องมากที่สุดคือ การเลือกซื้อบะหมี่สำเร็จรูปซึ่งถุงต้องไม่แตก/รั่ว และผู้ให้สัมภาษณ์ทัศนคติที่ยังไม่ถูกต้องในการเลือกซื้อ เนื้อสัตว์ ไข่ น้ำปลา ปลาแห้ง กุ้งแห้ง เป็นต้น ซึ่งประเด็นคำถามที่ผู้ให้สัมภาษณ์ทัศนคติไม่ถูกต้องมากที่สุดคือ ไข่ใหม่ ต้องมีผิวเกลี้ยงเป็นมัน คือ มีถึงร้อยละ 93.4

สำหรับปัจจัยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร 3 อันดับแรกคือ 1) คำนึงถึงคุณภาพ และประโยชน์ของอาหาร 2) ความอยากรับประทานอาหาร และ 3) ความสะอาดและปลอดภัยของอาหาร

ส่วนแหล่งที่ชาวบ้านนิยมซื้อมากที่สุดคือ ร้านค้าในหมู่บ้าน โดยซื้อมากในฤดูร้อน หนาว และฝน ตามลำดับ โดยอาหารที่ซื้อนั้นเป็นอาหารสดที่ซื้อมาประกอบอาหารเองที่บ้าน ส่วนในฤดูฝนอาหารที่นิยมซื้อมักเป็นอาหารปรุงสำเร็จมากกว่า

การได้รับความรู้ในเรื่องการเลือกซื้ออาหารนั้น จากการสอบถามพบว่า ไม่ได้ได้รับความรู้จากเจ้าหน้าที่ของรัฐในเรื่องการเลือกซื้ออาหาร และได้รับน้อยมากจากสื่อมวลชนอื่น ๆ

อิทธิพลของการโฆษณาต่อการเลือกซื้ออาหาร จะมีเฉพาะอาหารบางชนิด เช่น บะหมี่สำเร็จรูป ปลากระป๋อง น้ำมันพืช ขนมหัก เป็นต้น

การเจ็บป่วยที่เกิดจากการเลือกซื้ออาหารตามร้านค้าในหมู่บ้านนั้นไม่มี แต่มักเกิดจากการซื้ออาหารจากตลาดหรือรถเร่มากกว่า และเมื่อเวลาเจ็บป่วยจะซื้ออาหารประเภทนมโวล์ติน ให้เพื่อบำรุงร่างกาย

ส่วนแนวโน้มในการเลือกซื้ออาหารนั้น ในปัจจุบันมีการซื้ออาหารรับประทานมากขึ้น แต่ส่วนใหญ่จะซื้ออาหารสดมาประกอบอาหารรับประทานเอง แต่ในอนาคตคิดว่าจะมีการซื้ออาหารรับประทานเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารปรุงสำเร็จรูป (อาหารถุง)

วิจารณ์และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพบว่า ชาวบ้านในหมู่บ้านมีความรู้ในเรื่องการเลือกซื้ออาหารสดดีพอสมควร และการปฏิบัติก็จะสอดคล้องกัน แม้ว่าอาหารบางชนิดจะไม่ได้พัฒนาในการเลือกซื้อเนื่องจากข้อจำกัดในเรื่องอาหารที่มีให้เลือก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับร้านค้าจะมีขาย โดยเฉพาะในเรื่องผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปนั้นพบว่า ส่วนใหญ่ไม่ค่อยสนใจอ่านฉลากอาหาร เพราะส่วนใหญ่อาหารที่ซื้อมักซื้อจากร้านค้าในหมู่บ้าน ซึ่งมีอาหารให้เลือกเพียง 1-2 ชนิดเท่านั้น ชาวบ้านจะซื้อตามที่มีและที่คุ้นเคย การเลือกซื้ออาหารขึ้นอยู่กับร้านค้ามาก และจะพบว่า มีอาหารที่ไม่จำเป็นและไม่มีประโยชน์มากขึ้นในหมู่บ้าน เช่น น้ำดื่มประเภทน้ำส้มคั้นราคาถูก ๆ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น นอกจากนี้ มีข้อจำกัดในเรื่องของราคา ซึ่งอาหารที่มีขายในหมู่บ้านมักจะต้องราคาถูก หากราคาแพงก็จะไม่ค่อยมีคนซื้อ

ในเรื่องระบบตลาดนั้นจะเห็นได้ว่า ระบบตลาดในท้องถิ่นชนบทยังไม่ดีพอ โดยเฉพาะคุณภาพของอาหารที่นำเข้าไปจำหน่ายในหมู่บ้านเป็นอาหารราคาถูก อาหารที่มีขายจึงด้อยคุณค่าทางโภชนาการและขาดความปลอดภัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากพ่อค้าจร (รถกะบะ รถมอเตอร์ไซด์)

จากการศึกษาของศาสตราจารย์ เสาวคนธ์ และคณะ พบว่า ในหมู่บ้านนาโพธิ์ในชนบทอีสานที่ปลูกข้าวเป็นหลัก มีการอพยพแรงงานตามฤดูกาลสูง ในที่นี้มักขุดบ่อปลา จะพึ่งอาหารจากร้านค้าในฤดูเพาะปลูก แนวโน้มในการซื้ออาหารปรุงสำเร็จมากขึ้นและพบมากในครัวเรือนที่มีเด็กเล็กหรือหัวหน้าครอบครัวทำงานนอกหมู่บ้าน โดยเฉพาะครัวเรือนที่ยากจนก็จะกินอาหารบรรจุถุงมากกว่ากลุ่มอื่น อาหารสำเร็จรูปที่นิยมบริโภคคือ ปลากระป๋อง บะหมี่สำเร็จรูปและขนมปัง ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะสอดคล้องกับการศึกษาในครั้งนี้

จากข้อมูลในการศึกษานี้ สิ่งสำคัญที่สุดที่ควรดำเนินการคือ การให้ความรู้ ตลอดจนการควบคุมคุณภาพของอาหาร ซึ่งมีข้อเสนอแนะดังนี้คือ

1. เน้นการให้โภชนศึกษา ซึ่งการให้โภชนศึกษาและการสื่อสารที่ดี มีความสำคัญมากในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารในระบบตลาดในปัจจุบัน ซึ่งจะเห็นว่าขณะนี้งานดังกล่าวยังไม่เป็นที่น่าพอใจ เพราะความรู้ ตลอดจนเทคนิคและช่องทางการสื่อสาร ยังไม่ถึงขั้นที่จะทำให้ชาวบ้านปรับทัศนคติและทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในการเลือก และซื้ออาหารที่เป็นประโยชน์มาบริโภค
2. ในระบบสื่อสารในชุมชน รัฐควรจะทำให้ความสนใจมากขึ้น ทว่าอย่างไรจึงจะให้ข้อมูลที่ เป็นประโยชน์เข้าถึงชาวบ้านอย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
3. ควรเน้นในเรื่องการให้ความรู้แก่เจ้าของร้านค้าในหมู่บ้านให้มากขึ้น ควรมีการจัดอบรมร้านค้าในหมู่บ้านในการเลือกซื้ออาหาร ทั้งนี้หากผู้ขายได้มีความรู้และตระหนักถึงการเลือกซื้ออาหารที่ดีแล้ว ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้บริโภคในหมู่บ้านเป็นอย่างยิ่ง
4. เจ้าหน้าที่ของรัฐ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ระดับท้องถิ่น ควรให้ความสำคัญในการสอดส่องดูแลในเรื่องของอาหารที่มีจำหน่าย ไม่ว่าจะเป็นตลาด ร้านค้า หรือรถเร่ ว่ามีคุณภาพดีมากน้อยเพียงใด
5. ควรให้ความสำคัญและสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่ประชาชนในชนบทให้มากขึ้นในเรื่องฉลากอาหาร อาหารแต่ละชนิดควรมีรายละเอียดได้บ้าง เครื่องหมายต่าง ๆ มีความหมายและความสำคัญอย่างไร เช่น เครื่องหมาย ออย. เครื่องหมายรับรองมาตรฐานอาหาร เป็นต้น ตลอดจนวันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุ ควรระบุให้แน่ชัด และอยู่ในระบบเดียวกันที่เข้าใจง่าย เช่น วัน เดือน ปี (ระบุเป็น พ.ศ.) เพื่อให้เข้าใจที่ถูกต้องแก่ประชาชน เป็นต้น

ทั้งนี้ หากชาวบ้านในชนบท โดยเฉพาะเจ้าของร้านค้ามีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญในการเลือกซื้ออาหาร ก็จะทำให้สามารถเลือกซื้ออาหารที่ดี มีคุณภาพ สะอาด ปลอดภัย และเหมาะสมกับราคา ซึ่งจะให้ชาวชนบทอีสานได้บริโภคอาหารที่ดี มีคุณค่าอันจะส่งผลถึงภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดีด้วย