

# เจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร

ปราโมทย์ มิตรชู\*  
ผศ.นพ. พันธุ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์\*\*

## บทคัดย่อ

การศึกษาเจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในอาคารเสริมมิตรเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ไว้ ดังนี้ เพื่อศึกษาเจตคติที่มีต่ออาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์เจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ พนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร ในการศึกษาครั้งนี้กำหนดตัวอย่าง จำนวน 400 คน การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับรวบรวมจากผู้ตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติและเสนอผลการศึกษา อธิบายความโดยการพรรณนาประกอบตารางแสดงข้อมูลทางสถิติประมวลผลข้อมูลด้วยระบบคอมพิวเตอร์และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้ ใช้สถิติความถี่ ร้อยละ การทดสอบสมมติฐาน ใช้สถิติค่าไคสแควร์ และสัมประสิทธิ์สหพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีเจตคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพระดับสูง 2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวม ซึ่งอยู่ระดับมาก 3) ปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 4) เจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในเจตคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากผลการวิจัยข้างต้น ควรมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ควรร่วมกันเร่งให้ความรู้และขอความร่วมมือในการปรับระดับมาตรฐาน โภชนาการอาหารจากผู้ประกอบการที่อยู่ภายใต้ตึก อาคาร สำนักงานของตน ให้มีมาตรฐานของอาหาร โดยคำนึงถึงสุขภาพของผู้บริโภคเป็นหลัก

\* นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพมหาวิทยาลัยบูรพา

\*\* ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

**คำสำคัญ:** เจตคติ พฤติกรรมการบริโภค อาหารเพื่อสุขภาพ

## **ABSTRACT**

A study on attitude of healthy food, that affect consumptive behavior of employees at one private company in Bangkok. Focus on the consumptive behavior on healthy food of private employees in Bangkok and the relationship between attitude and consumption of health food. The population of this study is the private employees in Bangkok with total of 400 samples data were analyzed. Using statistical methods explain by describing processed by computer system frequency statistics, percentage, hypothesis testing, statistical Federation coefficient.

Results showed that 1) most samples have good attitude towards healthy food 2) Food consumption behavior of employees in overall, is high 3) Personal factors correlated with the consumption of health food at the significant level of 0.05 4) Attitude toward health food has no relationship with the health food consumption at the level 0.05.

From the result , There should be relevant cooperate between the related government and private sector. They should join together to accelerate the knowledge and cooperation to adjust food nutrition standards from entrepreneur in the building. Its office building provide a standard of foods, taking into account the health of the consumer

**Keywords:** Attitude Consumptive Behavior Healthy Food

## **บทนำ**

ปัจจุบันพฤติกรรมและวิถีชีวิตของคนในสังคมเมืองได้เปลี่ยนแปลงไป ด้วยวิถีชีวิตอันเร่งรีบ แข่งขันกับเวลา ต้องรับมือกับมลพิษและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ขาดความเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเอง การละเลยการบริโภคและสิ่งที่เห็นได้ชัดเจนในยุคปัจจุบันนอกจากนี้พฤติกรรมการบริโภคอาหารก็เปลี่ยนไปจากเดิมเช่น การนิยมรับประทานอาหารนอกบ้าน ให้ความสำคัญของอาหารปรุงสำเร็จ รวมถึงการนิยมบริโภคอาหารเร่งด่วน (fast food) ซึ่งอาหารเหล่านี้มีไขมันในปริมาณที่มาก หากบริโภคในปริมาณที่มากก็ส่งผลเสียต่อร่างกายพฤติกรรมการบริโภคอาหารในลักษณะนี้ เป็นสาเหตุทำให้คนในยุคปัจจุบันเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อันได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคกระดูกพรุน โรคไขมันในเลือดสูง โรคมะเร็ง ฯลฯ เป็นจำนวนมากในแต่ละปีภาครัฐต้องใช้

งบประมาณจำนวนมากในเรื่องการรักษาพยาบาลผู้ที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังเหล่านี้ทางออกหนึ่งของปัญหาดังกล่าว คือ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

จากปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นและพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงของผู้บริโภคทำให้ทางภาครัฐได้ตระหนักส่งเสริมให้ประชาชนหันมาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพให้มากยิ่งขึ้นรวมถึงการพยายามเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการบริโภค โดยโครงการที่รัฐ จัดทำขึ้นคือ โครงการ “ภูมิปัญญาไทย อาหารไทย อาหารเพื่อสุขภาพ” ซึ่งเป็นโครงการที่นำเสนออาหารไทยดำรับที่ช่วยป้องกันโรคที่พบบ่อยในสังคมไทย ซึ่งได้จำแนกตามกรรมวิธีในการปรุงและมีรายละเอียดในการปรุงและวิธีการทำอย่างครบถ้วน และยังแสดงถึงคุณค่าทางโภชนาการ สรรพคุณทางยา และสมุนไพร ตลอดจนลักษณะเด่นของอาหารไทยในการช่วยป้องกันโรค และ ข้อบัญญัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม, 2549) เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรง อันจะนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี ทางภาครัฐได้มุ่งเน้นการสร้างความเข้าใจให้ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องอาหารการกิน ด้วยว่าจะกินอย่างไรให้ได้สารอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าต่อร่างกายสูงสุด

ที่ผ่านมาได้มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทย ได้แก่ กนิษฐา หมุ่งเหลือ้ม (2555) ได้สำรวจกลุ่มชายหญิงผู้ใส่ใจในสุขภาพวัย 22-49 ปี ที่อยู่ในกรุงเทพฯ จำนวน 400 คน พบว่าคนกลุ่มใหญ่มีสถานภาพโสด และจบการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุดที่น่าสนใจคือ ผู้ที่ระบุว่าตนรู้จักอาหารเพื่อสุขภาพกลับมีความรู้อย่างผิวเผิน อย่างไรก็ตาม พวกเขาที่รู้สึกดีเมื่อได้ดูแลสุขภาพตนเองด้วยการรับประทานอาหารสร้างสุขภาพ และเห็นว่าเทคโนโลยีสมัยใหม่ได้ช่วยให้เกิดการพัฒนาในวงการอาหารนี้ รวมทั้งเห็นว่าอาหารสร้างสุขภาพช่วยป้องกันการเจ็บป่วยได้กลุ่มเป้าหมายนี้ซื้อเครื่องดื่มประเภทนมถั่วเหลืองแคลเซียมสูงมาบริโภคมากกว่าและบ่อยครั้งกว่านมชนิดอื่น ส่วนเครื่องดื่มประเภทอื่นที่เลือกรองลงไปคือ น้ำผลไม้ และเครื่องดื่มอื่นๆ เช่น ชาเขียวหรือเครื่องดื่มธัญญาหารสำเร็จรูปผสมโยเกิร์ตจากงานวิจัยของ ธนภูมิ อติเวทิน (2553) ซึ่งศึกษาโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกลุ่มผู้ใหญ่ชายหญิงวัย 41-51 ปี จำนวน 24 รายที่อยู่ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล เขาแบ่งกลุ่มเป้าหมายออกเป็น 3 กลุ่มตามลักษณะอาชีพ คือ ข้าราชการ พนักงานบริษัทเอกชน และกลุ่มอาชีพอิสระ พบว่าปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่คือขาดเวลาพักผ่อนและขาดการออกกำลังกายที่จำเป็นจากสาเหตุคือมีช่วงเวลากการทำงานที่ยาวนานมากกว่าซึ่งทำให้เกิดความเครียดตามมา คนกลุ่มนี้มีเป้าหมายบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพทั้งเพื่อการป้องกันและการรักษาโรค ดังนั้นสำหรับคนในวัยผู้ใหญ่จึงมีความพร้อมที่จะลงทุนเพื่อสุขภาพ โดยการซื้ออาหารเพื่อสุขภาพแม้มีราคาสูง ยอมลงทุนด้านเวลาและความเอาใจใส่ที่ต้องบริโภคอย่างต่อเนื่อง และหากิจกรรมในการเพิ่มศักยภาพร่างกายของตนเอง

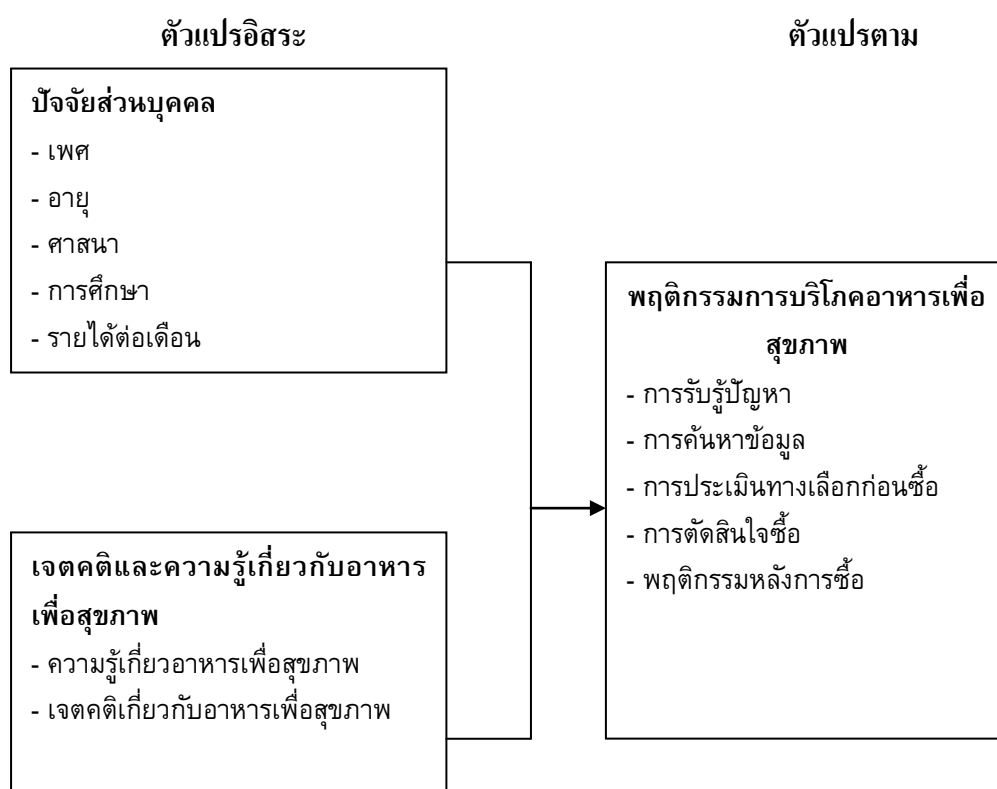
ทั้งนี้ผู้วิจัยยังไม่พบว่ามีการศึกษา เจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในอาคารเสริมมิตรเขตกรุงเทพมหานครซึ่งมีเวลา

ค่อนข้างจำกัดในการเลือกรับประทานอาหาร ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา เจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในอาคารเสริมมิตรเขตกรุงเทพมหานครเพื่อศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพอันจะนำไปสู่การสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการบริโภคอาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงตามเจตนารมณ์ของรัฐบาล ผลการศึกษาครั้งนี้ยังสามารถนำมากำหนดเป็นแนวทางในการให้บริการด้านอาหารแก่ผู้ประกอบการธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพในการวางแผนกลยุทธ์และวางแผนการตลาด ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ให้เกิดประสิทธิผลยิ่งขึ้นต่อไป

### วัตถุประสงค์ในการศึกษา

- 1) เพื่อศึกษาเจตคติที่มีต่ออาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร
- 2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร
- 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร

### กรอบแนวคิดและสมมติฐาน(ถ้ามี)



## สมมติฐานของการวิจัย

- 1) ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร
- 2) เจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร

## วิธีการวิจัย

### ประชากรและตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากรในการศึกษารั้งนี้ เป็นพนักงานบริษัทเอกชนในอาคารเสริมมิตรเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 3,621 คน

#### ตัวอย่าง

ในการศึกษารั้งนี้กำหนดตัวอย่างจากจำนวนพนักงานบริษัทเอกชนในอาคารเสริมมิตรเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้ตัวแทนกลุ่มตัวอย่างตามความสมัครใจ จำนวน 400 คนโดยขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการคำนวณโดยใช้สูตร ยามาเน่ (Yamane, 1976) ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงใช้ตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 400 คน โดยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling)

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบใช่ ไม่ใช่

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert scale)

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร โดยคำตอบจะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert Scale)

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าร้อยละ (Percentage) การแจกแจงความถี่ (Frequency)
2. ค่าเฉลี่ย (Mean) ของกลุ่มตัวอย่าง
3. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Division)
4. สถิติค่าไคสแควร์ และสัมประสิทธิ์สหพันธ์แบบเพียร์สัน

## ผลการวิจัยและอภิปรายผล

### สรุปผลการวิจัย

#### 1) ข้อมูลทั่วไปของประชากร

กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีเพศหญิง จำนวน 226 คน คิดเป็นร้อยละ 56.5 อายุ 30-39 ปี จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 ศาสนาพุทธ จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 47 สถานภาพโสด จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.25 ระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน 289 คน คิดเป็นร้อยละ 72.25 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 20,000 บาท จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 37.75 ความถี่ของการประทานอาหารนอกบ้านทุกวัน จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 43 และเหตุผลที่ตัดสินใจการเลือกใช้บริการร้านอาหารรสชาติอาหาร จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 18.25

#### 2) ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพระดับสูง จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 47.75 รองลงมาคือ ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพระดับปานกลาง จำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 41.5 และความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพระดับต่ำ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 10.75 ตามลำดับ

#### 3) เจตคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีเจตคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพระดับสูง จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 56.25 รองลงมาคือ เจตคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพระดับพอใช้ จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 42.75 และเจตคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพระดับต่ำ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1 ตามลำดับ

#### 4) พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 ซึ่งอยู่ระดับ มาก แยกประเด็นดังนี้ รับรู้ปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96 ซึ่งอยู่ระดับ มาก การค้นหาข้อมูล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 ซึ่งอยู่ระดับ มาก การประเมินทางเลือกก่อนซื้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 ซึ่งอยู่ระดับ มาก การตัดสินใจซื้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 ซึ่งอยู่ระดับ มาก และพฤติกรรมหลังการซื้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 ซึ่งอยู่ระดับ มาก

#### 5) ผลการทดสอบสมมติฐาน

ข้อสมมติฐานที่ 1. ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร

ปัจจัยส่วนบุคคลในเพศ อายุ ศาสนา สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ข้อสมมติฐานที่ 2. เจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร

เจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 โดยความสัมพันธ์ทิศทางบวกในระดับต่ำ

เจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในเจตคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง เจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร สามารถนำผลการวิจัยมาอภิปรายได้ดังนี้

1) ปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สราวุธ สุโคตรพรหมมี (2550) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริมเพื่อสุขภาพของคนวัยทำงานในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วประเทศไทยก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงกระแสนี้ได้ การดำเนินชีวิตเต็มไปด้วยความเครียด รีบเร่ง ด้วยเวลาที่อยู่อย่างจำกัดค่าครองชีพที่สูงขึ้น การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมีน้อยลงตามความจำเป็น เหตุผลที่ทำให้ผู้บริโภคส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารเสริมเพราะมีปัญหาเรื่องการรับประทานอาหารที่ผิดวิธี รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ไม่มีความรู้ทางโภชนาการ หรือมีความรู้ทางโภชนาการที่ดีแต่ไม่สามารถปฏิบัติตามได้ ผลผลิตอาหารเสริมเพื่อสุขภาพได้เข้ามาสนองความต้องการของผู้บริโภคเมื่อหลายปีมาแล้ว แต่ในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพของหลายบริษัทเข้ามาแข่งขันเพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภคมากขึ้น การตลาดของผลิตภัณฑ์ เช่นการขายตรง หรือโฆษณาในนิตยสารต่าง ๆ ซึ่งผู้บริโภคสามารถซื้อได้จากร้านค้า ร้านขายยา ร้านผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ห้างสรรพสินค้า ในบางครั้งการขายตรงมีส่วนทำให้ผู้บริโภคเกิดการสับสนและตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาที่เกินจริงในบางผลิตภัณฑ์ ผู้บริโภคไม่มีความรู้ความเข้าใจในผลิตภัณฑ์ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมบางชนิดสามารถแอบอ้างสรรพคุณ ผู้บริโภคควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ หรือพิจารณาจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริมเพื่อสุขภาพของคนวัยทำงานในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี การศึกษาอิสระนี้เป็นการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจซื้ออาหารเสริมเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการ

ตัดสินใจซื้อ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริมเพื่อสุขภาพของคนวัยทำงานภายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ในการศึกษาครั้งนี้ ทางผู้ศึกษาได้ทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้ 1. พฤติกรรมผู้บริโภค 2. ส่วนประสมทางการตลาด 3. ผลกระทบต่ออาหารเสริม 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล ลักษณะแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย มีลักษณะเป็นคำถามเป็นแบบปลายเปิดและปลายปิด โดยกำหนดลักษณะคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้บริโภคอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ ส่วนที่ 2 ปัจจัยทางการตลาด ที่มีความสำคัญกับการตัดสินใจซื้ออาหารเสริม โดยแบ่งเป็น 4 ด้านด้วยกันดังนี้ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา ด้านการจัดจำหน่าย ด้านการส่งเสริมการตลาด ในการสร้างแบบสอบถามเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลๆ ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นข้อมูลเชิงพรรณนา โดยใช้การเก็บข้อมูลเชิงสำรวจ (Server research) และการค้นคว้าจากตำราและเอกสารต่างๆ ซึ่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ 1. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นข้อมูลที่เก็บจากคนวัยทำงานอายุระหว่าง 25-60 ปี โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการสำรวจ 2. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นการศึกษาค้นคว้าจากตำราวิชาการต่าง ๆ เอกสารบทความและวารสารจากห้องสมุดรวมถึงหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาในแต่ละส่วนมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 67.5 เพศชาย ร้อยละ 32.5 มีสถานภาพโสด ร้อยละ 39.7 สมรส ร้อยละ 59.7 และหย่าร้าง/หม้าย ร้อยละ 0.3 ช่วงอายุมากที่สุดอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 53.1 กลุ่มตัวอย่างมีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจมากที่สุดร้อยละ 60.9 มีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรีร้อยละ 69.9 โดยมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง 10,001-20,000 บาทคิดเป็นร้อยละ 39.7 ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดที่มีความสำคัญกับการตัดสินใจซื้อ ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดที่มีความสำคัญต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ จะเห็นได้ว่าผู้บริโภคจะให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์และการส่งเสริมการตลาดมากที่สุดในการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ และผู้บริโภคให้ความสำคัญกับด้านการจัดจำหน่ายน้อยที่สุด รวมทั้งให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์มากที่สุด คือชื่อเสียงและความน่าเชื่อถือของบริษัทที่จัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือรูปแบบสินค้ามีความปลอดภัย และสิ่งที่ผู้บริโภคให้ความสำคัญเป็นลำดับสุดท้าย คือบรรจุภัณฑ์ที่สวยงาม การพิจารณาแยกตามปัจจัยทางด้านการจัดจำหน่ายกับปัจจัยทางด้านการศึกษาโดยส่วนใหญ่แล้วผู้บริโภคจะให้ความสำคัญกับความสะดวกในการซื้อสินค้า ในเรื่องสถานที่มากกว่าการสั่งซื้อผ่านช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ การพิจารณาแยกตามปัจจัยทางด้านการส่งเสริมการตลาดกับปัจจัยด้านการศึกษา สำหรับด้านการส่งเสริมการตลาดนั้นผู้บริโภคจะให้ความสำคัญในระดับที่ใกล้เคียงกันในทุกข้อและระดับการศึกษา

2) เจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร ที่ระดับ



นัยสำคัญทางสถิติ 0.05 โดยความสัมพันธ์ทิศทางบวกในระดับต่ำ เนื่องจากรูปแบบการใช้ชีวิตของผู้คนในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก โดยเฉพาะชีวิตคนเมืองในปัจจุบัน ด้วยมลภาวะ อาหารปนเปื้อน สารเคมีต่าง ๆ ทำให้สุขภาพเราเริ่มอ่อนแอลง เกิดโรคร้ายขึ้นมากมาย ผู้คนจึงเริ่มหันมาใส่ใจในสุขภาพมากขึ้น Organic Food จึงกลายเป็นเทรนด์ใหม่ของผู้รักสุขภาพ อาหารออร์แกนิก หรืออาหารที่ได้มาจากเกษตรอินทรีย์ พืชผลการเกษตรที่ไม่ใช้สารเคมี อย่างเช่น ปุ๋ยวิทยาศาสตร์ ยาฆ่าแมลง รวมถึงการหันมาดูแลแหล่งน้ำ ดิน อากาศ ซึ่งล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อพืชผัก เนื้อสัตว์ และอาหารที่เราต้องกินเข้าไป อาหารออร์แกนิกมีมากมายให้คุณเลือกทาน อย่างเช่น ผลิตภัณฑ์ธัญพืช ข้าว ข้าวโพด ถั่วเหลือง ผลิตภัณฑ์จากนม นมสด นมถั่วเหลือง เนื้อสัตว์ ต้องเป็นเนื้อสัตว์ที่ไม่ใช้สารเร่งและยาปฏิชีวนะ สัตว์ปีกไข่ ต้องเลี้ยงให้มีอิสระ ไม่กักขังให้สัตว์เกิดความเครียด รวมไปถึงอาหารที่ใช้เลี้ยงสัตว์ก็ควรปราศจากสารเร่ง สารกระตุ้นต่าง ๆ อาหารออร์แกนิกที่ดีต่อสุขภาพนั้น จะต้องสะอาด ให้คุณค่าทางอาหารสูง มาจากแหล่งที่เชื่อถือได้ สำหรับผู้ที่อยากหันมารับประทานอาหารออร์แกนิกนั้น ควรเลือกซื้อผัก ผลไม้ ให้ถูกต้องตามฤดูกาล มีความสดใหม่ เลือกบริโภคผลผลิตจากเนื้อสัตว์และนม ไข่ ที่ปราศจากตัวตกค้าง ที่เมื่อเรารับประทานเข้าไปแล้วจะเข้ามาสะสมอยู่ในร่างกายของเขา จนเกิดเป็นโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ตามมา ประโยชน์ของอาหารออร์แกนิกที่มีต่อร่างกายนั้นมีมากมาย ทั้งช่วยให้เราหนีห่างจากมะเร็ง สาเหตุของมะเร็งส่วนใหญ่มาจากอาหาร โดยเฉพาะอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง มีสารพิษเจือปน ของหมักดอง การเติมอาหารออร์แกนิกจึงช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเกิดมะเร็งที่คุณควรระวังก็คือ ความเครียด ขาดการออกกำลังกาย อีกคุณประโยชน์ของอาหารออร์แกนิกก็คือ ช่วยลดโรคหลอดเลือด การรับประทานธัญพืชไม่ขัดสี จะช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรงมีสุขภาพดี ลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดสมอง อาหารธัญพืชที่สำคัญและควรรับประทานคือ ข้าวกล้องไม่ขัดขาว ขนมปังแป้งไม่ขัดขาว ถั่วเหลือง ข้าวโพด อาหารเหล่านี้มีคุณค่าทางอาหารสูง มีวิตามินที่สำคัญและจำเป็นต่อร่างกาย อาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตจากธรรมชาติแม้จะมีราคาสูงกว่าอาหารธรรมดาตามท้องตลาด แต่เมื่อเทียบกับคุณค่าที่จะได้รับก็นับได้ว่าคุ้มค่าอย่างยิ่ง เพราะเมื่อคุณมีสุขภาพที่ดีแข็งแรงแล้ว ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไปเสียเงินค่าหมอ ค่ายา ค่ารักษาพยาบาลแพงๆ อีกต่อไป อาหารออร์แกนิกส์นอกจากจะช่วยให้คุณมีสุขภาพดี แข็งแรงแล้ว ยังช่วยในเรื่องของการลดโลกร้อน อีกด้วย นอกจากอาหารออร์แกนิกส์แล้วในปัจจุบันนี้ยังมีผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่หันมาใช้กระบวนการผลิตตามธรรมชาติ อย่างเช่น ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและดูแลผิว เส้นผม เครื่องสำอาง เสื้อผ้า สำหรับเสื้อผ้าออร์แกนิกส์นั้นเป็นการนำเส้นใยจากธรรมชาติมาผ่านกระบวนการในการผลิตที่ดี ไม่ทำลายสภาพแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจมาศ คำดา (2552) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี วัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ 1) เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ 2) เพื่อศึกษาทัศนคติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์

ระหว่างปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล และปัจจัยด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและ 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ และทัศนคติในการบริโภคอาหารเพื่อ กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี โดยใช้แบบสอบถาม กับข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าจำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test ค่า F-test และค่า Pearson Correlation (r) ผลการศึกษาพบว่า ครูที่เป็นตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 51-60 ปี ส่วนใหญ่มีส่วนสูง 151 -160 เซนติเมตร มีน้ำหนัก 51-60 กิโลกรัม มีสถานภาพสมรส มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป รายได้ต่อเดือนส่วนใหญ่คือ 28,001-33,000 บาท และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว โดยกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในระดับความรู้สูงมีทัศนคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในระดับปานกลางมากที่สุด ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลและปัจจัยด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และทัศนคติ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า ทั้งความรู้ และทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 พรพรรณ ป้อมสุข (2555) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและปัจจัยที่สัมพันธ์กันในกลุ่มประชาชนวัยทำงานในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบสหสัมพันธ์ (Correlation Descriptive Research) เพื่อศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและปัจจัยที่สัมพันธ์กันในกลุ่ม ประชากรวัยทำงาน อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ที่มีอายุระหว่าง 15-59 ปี จำนวน 400 คน โดยคำนวณได้จากการใช้สูตรของ Parel et al. (1973) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง 4 ชุด และดัดแปลงบางส่วน 1 ชุด โดยได้รับการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปทดลองใช้ 50 ชุด ได้ค่าความเชื่อมั่นรวมของแบบสอบถามทั้งชุด (Cronbach) เท่ากับ 0.83 โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่ 1 พฤษภาคม พ.ศ.2553 - 30 กันยายน พ.ศ.2553 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หากความสัมพันธ์โดยใช้สถิติไคสแควร์ และ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งมีระดับของพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ และผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างคือ ปัจจัยนำด้านชีวสังคม ได้แก่ เพศ ( $x^2 = 10.007$ ) และอายุ ( $x^2 = 12.502$ ) มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $< .05$  ปัจจัยนำด้านจิตวิทยา ได้แก่ ความรู้ ( $r = .250$ ) ทัศนคติ ( $r = .327$ ) มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $< .05$  ปัจจัยเอื้ออำนวยด้านการรับรู้ข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ( $r = .331$ ) และปัจจัยเสริมด้านแรงสนับสนุนจากบุคคล ( $r = .297$ ) นั้น มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $< .05$  ดังนั้น ในการ

ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพควรให้ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้อง โดยส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วม และมีความสอดคล้องกับ วิถีชีวิต ซึ่งจะสามารถทำให้ประชาชนปฏิบัติพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้องและยั่งยืน

3) เจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในเจตคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 เนื่องจากอาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ของการดำรงชีวิต ในการรับประทานอาหารเรามักจะเลือกรูปคือว่าอาหารนั้นรับประทานหรือไม่ กลิ่นหอมรับประทานหรือไม่ รสดีรับประทานหรือไม่ กลิ่นดีหรือไม่ แต่เรามักจะไม่คำนึงถึงคุณค่าของสารอาหาร ราคาเมื่อเทียบกับคุณภาพของอาหาร การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพไม่จำเป็นมีราคาแพง หรืออาหารรสชาติดี และไม่จำเป็นต้องหยุดอาหารที่ชอบเพียงแต่ต้องระวังอย่ารับประทานอาหารบางประเภท อาหารเพื่อสุขภาพจะทำให้สุขภาพดี และยังสามารถป้องกันโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคท้องผูก โรคอ้วน และฟันผุ เราเริ่มกินเป็นตั้งแต่เรากินมาแต่เนื่องจากเรากินตามใจปากทำให้สุขภาพเราไม่ดี จึงมีแนวทางการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสิริกัญจ์ จินตบัญญัติ (2553) ได้ศึกษาเรื่องทัศนคติ และกระบวนการควบคุมตนเองของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ : ศึกษากรณีกลุ่มลูกค้าร้านอาหาร ประเภทอาหารตามกลุ่มเลือด มังสวิรัต และแมคโครไบโอติกส์ ในเขตกรุงเทพมหานครงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติ และการปฏิบัติตน รวมถึงกระบวนการสร้างระเบียบวินัยเพื่อควบคุมตนเองในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ที่เป็นกลุ่มลูกค้าร้านอาหาร ประเภทอาหารตามกลุ่มเลือด มังสวิรัต และแมคโครไบโอติกส์ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีลำดับกระบวนการวิจัย ดังต่อไปนี้ การทบทวนวรรณกรรมปริทัศน์ การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ที่เป็นลูกค้าประจำร้านอาหารเพื่อสุขภาพ 3 แห่ง คือ ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด ร้านอาหาร มังสวิรัต และร้านอาหาร แมคโครไบโอติกส์ โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวนร้านละ 4 ราย รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่นำมาเป็นกรณีศึกษา ทั้งหมด 12 ราย ซึ่งเป็นกลุ่มคนชนชั้นกลาง ชาย-หญิง อยู่ในช่วงวัยระหว่าง 33-57 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี-โท ประกอบอาชีพการงานที่มั่นคง และมีฐานะทางเศรษฐกิจดี ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มลูกค้าร้านอาหารทั้ง 3 แห่ง หันมาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพด้วยสาเหตุที่แบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ คนป่วย คนที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ และคนที่มีความเชื่อทางศาสนา ซึ่งเชื่อเรื่องการไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ อย่างไรก็ตาม กลุ่มลูกค้าร้านอาหารทั้ง 3 แห่ง ล้วนมีจุดร่วมเหมือนกัน กล่าวคือ มีทัศนคติที่เห็นประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพตรงกัน คือ เห็นอาหารเพื่อสุขภาพ เป็น “ยา” ที่จะสามารถช่วยดูแลรักษาสุขภาพด้วยตนเองได้ในระยะยาวไปจนถึงยามแก่เฒ่า และพวกเขาต้องการที่จะลดการพึ่งพาการรักษาจากระบบการแพทย์สมัยใหม่ให้มากที่สุด ซึ่งหากวิเคราะห์ผลการวิจัยให้ลึกซึ้งแล้วจะเห็นได้ว่ากลุ่มลูกค้าร้านอาหารทั้ง 3 แห่ง ทุกคนต่างก็มีกระบวนการฝึกฝนเพื่อควบคุมตนเองให้มีระเบียบวินัยในการ

บริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้ล้วนสะท้อนให้เห็นว่า กลุ่มลูกค้าร้านอาหาร เพื่อสุขภาพเหล่านี้ มิได้หันมาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตามกระแสความนิยมหรือแฟชั่นอย่างที่ คนส่วนใหญ่เข้าใจกัน ขนิษฐา เดิมหลิม (2555) รายงานวิชาการศึกษาค้นคว้าเรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อศึกษาเกี่ยวกับอาหารเสริม คือ ผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานเพื่อเสริมจากการรับประทานอาหารหลัก โดยตรง นอกเหนือไปจากการรับประทานอาหารหลักตามปกติทุกวัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมอาหารและให้ สารอาหารแก่ผู้ที่ไม่ใช่ผู้ป่วย บางประเทศจัดว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นอาหาร ขณะที่บางประเทศจัดว่า เป็นยา ตัวอย่างอาหารเสริม เช่น น้ำมันปลา มีส่วนประกอบ คือ กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน ช่วยในการลด ปริมาณไขมันในเลือด รวมถึงการป้องกันโรคหัวใจ ตัวอย่างอีกชนิดคือ ซุปไก่สกัด ซึ่งสกัดมาจากไก่ทั้งตัว ผ่านกรรมวิธีกำจัดไขมัน ซึ่งประกอบไปด้วยกรดอะมิโนรวมหลายชนิดที่ช่วยในการดูดซึมของธาตุเหล็ก รวมถึงกระตุ้นการเผาผลาญอาหารให้เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานแทนการเก็บสะสมเป็นไขมัน ข้อสำคัญในการ รับประทานอาหารเสริม เราไม่ควรรับประทานอาหารเสริมเป็นอาหารหลักเนื่องจากอาหารเสริมไม่สามารถ ทดแทนอาหารหลักได้ ดังนั้นผู้ที่รับประทานอาหารเสริมควรรับประทานอาหารหลักให้ครบ รวมถึงการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้แจ่มใสปลอดโปร่ง เพื่อสุขภาพที่ดีของ ร่างกาย

4) พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขต กรุงเทพมหานคร โดยรวม ซึ่งอยู่ระดับ มาก เนื่องจากผู้บริโภคให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น จนทำให้พฤติกรรมในการบริโภคเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะกลุ่มประชากรที่มีการศึกษา และอาศัย อยู่ในเมืองใหญ่ เป็นกลุ่มประชากรที่มีความฉลาดและเลือกสินค้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของพรพรรณ ป้อมสุข (2555) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและปัจจัยที่ สัมพันธ์กันในกลุ่มประชาชนวัยทำงานในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี การ วิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบสหสัมพันธ์ (Correlation Descriptive Research) เพื่อศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและปัจจัยที่สัมพันธ์กันในกลุ่ม ประชากรวัยทำงาน อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ที่มีอายุระหว่าง 15-59 ปี จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง 4 ชุด และคัดแปลงบางส่วน 1 ชุด โดยได้รับการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปทดลองใช้ 30 ชุด ได้ค่า ความเชื่อมั่นรวมของแบบสอบถามทั้งชุด (Cronbach) เท่ากับ 0.83 โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่ 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2559 – 30 กันยายน พ.ศ.2559 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน หาค่าความสัมพันธ์โดยใช้สถิติไคสแควร์และ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมการ บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งมีระดับของ พฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้

## ผลสรุปและข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเชิงสำรวจนี้ มีข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1) หน่วยงานด้านสาธารณสุขควรมีการขอความร่วมมือกับภาคเอกชนที่เป็นเจ้าของอาคารสำนักงาน ให้เช่า ในการคัดเลือกร้านอาหารที่จะจัดจำหน่ายอาหารให้แก่พนักงานในอาคาร จะต้องผ่านระเบียบข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหารสำหรับร้านอาหาร จากกรมอนามัย

2) หน่วยงานด้านสาธารณสุข และกรมอนามัยควรมีการสุ่มตรวจร้านอาหาร ที่จะขายอาหารในอาคารสำนักงานว่า ยังคงรักษาระเบียบข้อกำหนดของร้านอาหาร จากกรมอนามัย หรือไม่

3) หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องควรจะทำออกกฎข้อบังคับ บทลงโทษอาคารสำนักงานให้เช่า เมื่อมีการตรวจพบ ร้านอาหารที่ขายอาหารในอาคารไม่ได้มาตรฐานตามข้อกำหนดของร้านอาหาร จากกรมอนามัย

4) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ควรร่วมกันเร่งให้ความรู้และขอความร่วมมือในการปรับระดับมาตรฐานโภชนาการอาหารจากผู้ประกอบการที่อยู่ภายใต้ตึก อาคารสำนักงานของตน ให้มีมาตรฐานของอาหารโดยคำนึงถึงสุขภาพของผู้บริโภคเป็นหลัก

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ในกลุ่มพนักงานบริษัทเอกชนอื่นๆ ในพื้นที่อื่นๆควรศึกษาภาวะโภชนาการในพนักงานบริษัทเอกชน โดยเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่าง

2) ควรมีแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานตามหลักสุขาภิบาลร้านอาหาร จากกรมอนามัย

## บรรณานุกรม

กนิษฐา หมุ่งเหลืออม (2555) . *ทัศนคติและพฤติกรรมของผู้บริโภคต่ออาหารสร้างสุขภาพ*. วิทยานิพนธ์

ปริญญาโท สาขาวิชาการโภชนาการ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.)

ขนิษฐา เดิมหลิม. (2555). *ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร*. รายงานวิชาการ.

ชนภูมิ อติเวทิน. (2553). *พัฒนาการมองการท่องเที่ยวเชิงอาหารในประเทศไทย*. งานวิจัย คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เบญจมาศ คำดา. (2552). *ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของครู โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

พรพรรณ ป้อมสุข. (2555). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและปัจจัยที่สัมพันธ์กันในกลุ่มประชาชนวัยทำงานในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี*. งานวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

ศรากุล สุโคตรพรหมมี. (2550). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริมเพื่อสุขภาพของคนวัยทำงานในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. วิทยานิพนธ์ ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

สิริกัญจน์ จินตบัญญัติ. (2553). ทักษะคิด และกระบวนการควบคุมตนเองของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ : ศึกษากรณีกลุ่มลูกค้าร้านอาหาร ประเภทอาหารตามกลุ่มเลือด มังสวิรัติ และแมคโครไบโอติกส์ ในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Yamane, T. (1976). *Statistics: An Introductory Analysis* (3thed.). New York: Harper & Row.