

พฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของ
ชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

บุษราคัม นรบดี

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

พ.ศ. 2562

Healthy eating behavior with exercise of the Health Lover Club District

Mae Sot Province Tak

Boosarakum Noorabut

A Thematic Paper Submitted in Partial Fulfillment of Requirements

for the Degree of Master of Science

Department of Anti-aging and Regenerative Medicine

College of Integrative Medicine, Dhurakij Pundit University

2019

หัวข้อสารนิพนธ์	พฤติกรรมกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
ชื่อผู้เขียน	บุษราคัม นรบดี
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์
สาขาวิชา	วิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ
ปีการศึกษา	2561

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับสภาพส่วนบุคคลและพฤติกรรมกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก 2) เพื่อศึกษาค่าเฉลี่ยในเรื่องความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพและการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก 3) เพื่อศึกษาปัจจัยสภาพส่วนบุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก 4) เพื่อศึกษาปัจจัยความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก 5) เพื่อศึกษาปัจจัยพฤติกรรมกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากจำนวน 200 คนเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ โปรแกรม SPSS for windows ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ T-test, One Way Anova และ Regresssion

ผลการวิจัยพบว่า ความถี่ในการซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ เครื่องมือที่ใช้สั่งซื้ออาหารเพื่อสุขภาพผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เหตุผลในการสั่งอาหารเพื่อสุขภาพ ู้จากร้านอาหารเพื่อสุขภาพจากใคร ระยะเวลาในการรออาหารเพื่อสุขภาพหลังจากสั่งอาหาร ในชุมชนมีการสนับสนุนหรือส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในความบ่อยครั้ง ใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ย มีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และชอบกีฬาประเภทใดในการออกกำลังกายมีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

Thematic Paper Title	Healthy eating behavior with exercise of the Health Lover Club District Mae Sot Province Tak
Author	Boosarakum Noorabut
Thematic Paper Advisor	Asst. Prof. Pansak Sugkraroek, M.D.
Department	Anti-aging and Regenerating Medicine
Academic Year	2018

ABSTRACT

The objectives of this research are 1. To study the level of personal and healthy eating behaviors together with exercise of the Health Lover Club, Mae Sot District, Tak Province 2 . To study the mean of knowledge about health food in choosing healthy foods together with exercise of the Health Lover Club, Mae Sot District, Tak Province 3 . To study the personal factors affecting decision to choose healthy food together with exercise of the Health Lover Club, Mae Sot District, Tak Province 4. To study the knowledge of health food that affects the decision to eat healthy food together with exercise of the Health Lover Club, Mae Sot District, Tak Province 5 . To study healthy eating behavior factors that affect decision in choosing healthy food together with exercise of the Health Lover Club, Mae Sot District, Tak Province with total of 200 participants. Data were collected using questionnaires and interviews. Statistics used in the research were SPSS for windows, percentage, mean, standard deviation and T-test, One Way Anova and Regression.

The research results showed that frequency of buying healthy food, applications used to order healthy food through social media, reasons for ordering healthy food, personal source of knowledge about health food stores , time of waiting for healthy food delivery after ordering, support or promotion of exercise activities in community, exercise activities, frequent exercise and sports , average time of exercise and sport activities , purpose of exercise or playing sports, favorite type of exercise affect the decision in choosing healthy food together with exercise of the Health Lover Club, Mae Sot District, Tak Province .

กิจติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงยิ่งจากบุคคลหลายท่านผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ผศ.นพ.พันธ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ฉบับหลักที่ได้ให้ความกรุณาให้คำปรึกษาแนะนำและข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการทำวิจัย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งใจขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือเสนอแนะในการปรับเครื่องมือ และขอบคุณสมาชิกชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก จำนวน 200 คน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจนทำให้งานวิจัยในครั้งนี้สำเร็จด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ สาขาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาลัษฏรกิจบัณฑิตยศาสตร์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้อันทรงคุณค่าด้วยความเมตตา ผู้วิจัยตั้งปณิธานไว้ว่าจะนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นต่อไปและขอขอบคุณเพื่อน พี่ น้อง รุ่น 2 รุ่น 3 รุ่น 7 รวมทั้งขอขอบคุณเจ้าหน้าที่สาขาวิชาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพทุกท่าน ที่อำนวยความสะดวกในทุกเรื่องตลอดการเรียน

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อพรหมมาและคุณแม่เว นรบดี ที่อบรมเลี้ยงดูให้รักการเรียนและการแบ่งปันความรู้ให้กับผู้อื่น รวมทั้งขอบคุณคนในครอบครัวทุกคนที่เป็นกำลังใจและอยู่เคียงข้างผู้วิจัยให้ความช่วยเหลือ ให้การสนับสนุนในทุกๆเรื่องเป็นอย่างดี คุณค่าประโยชน์อันพึงมีจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดา บุรพาคณาจารย์ทุกท่าน รวมถึงผู้มีพระคุณที่ได้อบรมสั่งสอนชี้แนะแนวทางชีวิตที่ดีและมีคุณค่าต่อผู้วิจัยแต่เยาว์วัยมาจนถึงปัจจุบันนี้

บุษราคัม นรบดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	๗
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	๘
กิตติกรรมประกาศ.....	๑
สารบัญตาราง	๗
สารบัญภาพ	๑๑
บทที่	
1. บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
1.3 คำถามการวิจัย/ปัญหางานวิจัย	2
1.4 ขอบเขตการวิจัย	2
1.5 สมมุติฐานการวิจัย	4
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
2. แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	6
2.2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารสุขภาพ.....	27
2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับอาหารสุขภาพ	29
2.4 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการตัดสินใจ	38
2.5 แนวคิดทฤษฎีสวนผสมทางการตลาด	42
2.6 แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	45
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	51
3. ระเบียบวิธีวิจัย.....	58
3.1 วิธีการวิจัย	58
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	58
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	59
3.4 การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ	60
3.5 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	61

สารบัญตาราง

บทที่	หน้า
3.6 วิธีในการเก็บรวบรวมข้อมูลหรือสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	62
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	63
4.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	63
4.2 ส่วนที่ 2 ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	65
4.3 ส่วนที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกาย ของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก.....	70
4.4 ส่วนที่ 4 ระดับการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก.....	76
4.5 ส่วนที่ 5 แสดงผลการทดสอบสมมติฐาน	80
5. สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	91
5.1 สรุปผลการวิจัย	91
5.2 อภิปรายผลการวิจัย	93
5.3 ข้อเสนอแนะ	94
บรรณานุกรม	95
ภาคผนวก	100
ก แบบสอบถาม	101
ประวัติผู้เขียน	109

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 แสดงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภค.....	35
2.2 แสดงถึงระดับของกิจกรรมทางกายของแต่ละรูปแบบการดำเนินชีวิต	35
4.1 แสดงจำนวนร้อยละของประชากร โดยจำแนกตามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ แบบสอบถาม.....	39
4.2 แสดงจำนวนร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	41
4.3 แสดงจำนวนร้อยละในพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่ กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก	35
4.4 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัด ตาก ด้านผลิตภัณฑ์.....	76
4.5 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัด ตาก ด้านราคา	77
4.6 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัด ตาก ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย.....	77
4.7 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัด ตาก ด้านการส่งเสริมการตลาด	78
4.8 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่ กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้าน อื่นๆ	79

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.9 เพศที่แตกต่างกันมีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้วย T-test	80
4.10 อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระดับการศึกษา และอาชีพที่แตกต่างกันมีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้วย One-way Anova	81
4.11 ปัจจัยความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่แตกต่างกันมีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้วย T-test.....	82
4.12 พฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายที่แตกต่างกันมีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้วย One-way Anova.....	86

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1 แบบจำลองพฤติกรรมผู้บริโภค	32
2.2 ปัจจัยทางสังคมจิตวิทยา	39



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พฤติกรรมกรเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพเข้ามามีบทบาทต่อวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตของผู้คนในปัจจุบันมากขึ้น เนื่องจากกระแสการดูแล และรักษาสุขภาพร่างกายที่ได้ขยายวงกว้าง ส่งผลให้พฤติกรรมในการบริโภคอาหารโดยรวมของผู้บริโภคเปลี่ยนแปลงไป โดยหันมารับประทานอาหารหรือผลิตภัณฑ์อาหารผักเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริม อาหารต้านโรคร้ายต่าง ๆ อาหารผักเพื่อสุขภาพ โดยปริมาณการบริโภคอาหารผักเพื่อสุขภาพในประเทศไทย เมื่อเทียบกับปริมาณการบริโภคอาหารของผู้บริโภคทั่วโลกแล้ว มีแค่เพียงร้อยละ 0.1 เท่านั้นถือว่าอยู่ในระดับต่ำ (พัชรีย์ ปราบรัตน์, 2554: 1-2)

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญ โดยมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้อวัยวะระบบต่างๆ ของร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่ เช่น ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ เป็นต้น นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งบุคคลที่มีภาวะสุขภาพดีและบุคคลที่เจ็บป่วยและอีกทั้งยังสามารถป้องกันโรคหรือลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด (กรมอนามัย, 2559) อาจกล่าวได้ว่าสถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทยในปี 2558 พบว่าคนไทยป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่เกิดจาก พฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสมเป็นจำนวนมาก แนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี สาเหตุสำคัญมาจาก 2 เรื่องใหญ่ ได้แก่ กินอาหารไม่เหมาะสม และขาดการออกกำลังกาย ซึ่งพบว่ามีผู้ป่วยจาก 5 โรคที่สำคัญ คือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จาก รายงานนี้ จังหวัดตาก มีจำนวนผู้ป่วยมากที่สุดจำนวน 62,896 คน การเจ็บป่วยจาก โรคเบาหวาน จำนวน 757,031 ราย (กระทรวงสาธารณสุข, 2550)

ทั้งนี้ การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะการเลือกรับประทานอาหารและการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพที่ดีได้ ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพนั้น เป็นนโยบายการสร้างคุณภาพชีวิตที่สำคัญของรัฐบาลในปัจจุบัน โดยมีกระทรวงสาธารณสุขเป็น หน่วยงานที่รับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนที่สนใจ ตื่นตัวการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นสัญญาณทางบวกต่อสุขภาพองค์รวมของสังคมไทยเพราะหากประชาชนส่วนใหญ่เลือกรับประทานอาหารที่ดี และมีการออกกำลังกายเป็นประจำ ย่อมส่งผลให้เกิดสุขภาพดีถ้วนหน้า ลดการใช้บริการ

ซ่อมสุขภาพ ลด เวลาหยุดงานจากการเจ็บป่วย โดยภาพรวมเป็นการประหยัดงบประมาณของรัฐและหน่วยงานในการจัดระบบบริการสุขภาพ ซึ่งทั้งหมดนี้ทำให้ประเทศชาติมั่นคงขึ้น

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นทำให้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา พฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก เพื่อนำไปปรับปรุงการให้บริการของผู้ประกอบการร้านอาหารเพื่อสุขภาพ หรือผู้ที่สนใจในการประกอบธุรกิจร้านอาหารเพื่อสุขภาพและเพื่อประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับสภาพส่วนบุคคลและพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
2. เพื่อศึกษาค่าเฉลี่ยในเรื่องความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพและการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
3. เพื่อศึกษาปัจจัยสภาพส่วนบุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
4. เพื่อศึกษาปัจจัยความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
5. เพื่อศึกษาปัจจัยพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

1.3 คำถามการวิจัย/ปัญหาการวิจัย

ผู้บริโภคของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกาย อย่างไร

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษางานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก โดยการสอบถามความคิดเห็นของผู้บริโภคของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ในการตัดสินใจเลือก

รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากซึ่งเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยทำการสำรวจและเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire)

1.4.2 ขอบเขตด้านประชากร

ประชากร ได้แก่ผู้บริโภครวมของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ที่เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก จำนวน 200 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ผู้บริโภครวมของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ที่เลือกรับประทานอาหารผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ประชากรทั้งหมดเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน

1.4.3 ขอบเขตด้านระยะเวลา

ในการทำงานวิจัยครั้งนี้จะใช้ระยะเวลาในการวิจัยตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน – เดือนธันวาคม 2561

1.4.4 ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรอิสระประกอบด้วย

1) ปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ รายได้ต่อเดือนระดับการศึกษาและอาชีพ

2) ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย อาหารเพื่อสุขภาพหมายถึงอาหารที่ไม่ปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกและเชื้อโรคต่างๆและผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุดอาหารเพื่อสุขภาพเป็นอาหารจำพวกผักและผลไม้ไม่มีเนื้อสัตว์เจือปน อาหารทุกอย่างล้วนเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้ ถั่วสด สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน แปรรูปน้อย ปรุงรสเท่าที่จำเป็น ปริมาณน้ำตาลที่รับประทานได้ต่อวันสำหรับผู้หญิงไม่เกิน 4 ช้อนชา และผู้ชายไม่เกิน 6 ช้อนชา การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ควรบริโภคข้าวกล้องแทนข้าวขาวที่มีการขัดสี ผู้ที่รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควรหลีกเลี่ยง แป้งขัดขาว อาหารสังเคราะห์ แอลกอฮอล์ทุกประเภท เราควรแบ่งอาหารเป็น 5-6 มื้อต่อวัน โดยแบ่งเป็น 3 มื้ออาหารหลักกับ 2-3 มื้ออาหารว่างและควรจะกินห่างกันอย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง เพื่อเป็นการควบคุมให้ระบบการเผาผลาญสามารถทำงานได้ตลอดวัน การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควรปรุงแต่งเท่าที่จำเป็น เช่น เลี่ยงการใช้น้ำมันทอดหรือผัดจนท่วม ไม่ปรุงน้ำตาล น้ำปลา เกลือ หรือเติมรสจัดจนทำให้รสผิดไปจากธรรมชาติมากเกินไป. การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ช่วยให้รูปร่างดี ชะลอวัย ลดเลือน ริ้วรอย และอาการเสื่อม และลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งชนิดต่าง ๆ

3) พฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ในประเด็นเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพประกอบด้วย การซื้ออาหารเพื่อสุขภาพความถี่ในการซื้ออาหารเพื่อสุขภาพเครื่องมือที่ใช้ตั้งซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ เหตุผลที่ซื้ออาหารสุขภาพเพื่อสุขภาพ การรู้จักร้านอาหารเพื่อสุขภาพจากใครลักษณะของช่องทาง การสั่งอาหารเพื่อสุขภาพจำนวนเงินที่ซื้ออาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละครั้งระยะเวลาในการรออาหารเพื่อสุขภาพหลังจากสั่งอาหารกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายคือกิจกรรมใดกีฬาที่ใช้ออกกำลังกายคือกีฬาใด ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาบ่อยครั้งเพียงใดใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยเฉลี่ยนานเท่าใดต่อครั้งมีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อและชอบกีฬาประเภทใดในการออกกำลังกาย

ตัวแปรตามคือ การตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

1.5 สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ผู้บริโภครวมของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากที่มีเพศต่างกัน มีการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ ต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 ผู้บริโภครวมของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากที่มีอายุต่างกัน มีการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ ต่างกัน

สมมติฐานที่ 3 ผู้บริโภครวมของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสุขภาพ ต่างกัน

สมมติฐานที่ 4 ผู้บริโภครวมของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสุขภาพ ต่างกัน

สมมติฐานที่ 5 ผู้บริโภครวมของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากที่มีอาชีพต่างกัน มีการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ ต่างกัน

สมมติฐานที่ 6 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก มีความสัมพันธ์กับ การตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

สมมติฐานที่ 7 พฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก มีความสัมพันธ์กับ การตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่เรารับประทานแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย นอกเหนือจากสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย และยังมีส่วนที่ช่วยลดอัตราการเกิดโรคภัย เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ ความดันโลหิต และเบาหวาน เป็นต้น

พฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง การกระทำที่แสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของสมาชิกชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้

ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง การกระทำที่แสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของสมาชิกชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ทางด้านความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของอาหารเพื่อสุขภาพ ประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพ คุณสมบัติของอาหารเพื่อสุขภาพ ความสำคัญของอาหารเพื่อสุขภาพ และการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง

การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง กระบวนการเลือกทางใดทางหนึ่ง ที่เลือกจากการพิจารณาหรือไตร่ตรองมาอย่างดีแล้ว หากรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพแล้วจะเกิดผลดีกับร่างกาย จึงตัดสินใจซื้อเพื่อรับประทาน

ผู้บริโภค หมายถึง ผู้บริโภครวมของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ที่เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
2. ได้ทราบการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคู่กับการออกกำลังกายเพื่อช่วยของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
3. ได้แนวทางการปรับปรุงการให้บริการของผู้ประกอบการร้านอาหารเพื่อสุขภาพ หรือผู้ที่สนใจในการประกอบธุรกิจร้านอาหารเพื่อสุขภาพต่อไป

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่เกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภค การตัดสินใจซื้อ และอาหารเพื่อสุขภาพดังนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ
- 2.2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ
- 2.3 แนวคิดและทฤษฎีพฤติกรรมผู้บริโภค
- 2.4 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการตัดสินใจ
- 2.5 แนวคิดส่วนประสมทางการตลาด
- 2.6 แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1. แนวคิดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

2.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

แนวคิดเกี่ยวกับอาหารสุขภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อกล่าวถึงความสำคัญและประโยชน์ของอาหารเพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารรวมถึงแนวความคิดทางด้านโภชนาการในการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพนอกจากนั้นยังได้มีการจัดแบ่งเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อเป็นทางเลือกในการบริโภคโดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

2.1.1.1 ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหาร (Foods) เป็นสิ่งที่เรารับประทานและดื่มหรือรับเข้าสู่ร่างกายเพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกายและช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างปกติ นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความหมายของอาหารไว้อีกว่าอาหารเป็นสิ่งที่เราบริโภคเข้าไปเพื่อให้ประโยชน์ต่อร่างกายได้แก่ธาตุพืชเพื่อถนอมแป้งน้ำตาลเนื้อสัตว์ผักผลไม้และไขมันในอาหารเหล่านั้นมีองค์ประกอบภายในเป็นสารเคมีอินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายดังนั้นจึงสามารถอธิบายความหมายได้ดังนี้ (เพียว สมหมาย, 2548: 85)

อาหารจึงหมายถึงสิ่งใดก็ตามที่รับเข้าสู่ร่างกาย (ไม่ว่าจะเป็นการดื่มการรับประทาน หรือการฉีด ฯลฯ) แล้วเกิดประโยชน์แก่ร่างกายโดยให้สารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง โดยอาหารหลักของคนไทยจำแนกออกเป็น 5 หมู่ประกอบด้วย(วิภาวี ปิ่นนพศรี, 2550: 42)

อาหารหมู่ที่ 1 นมไข่เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงาอาหารในหมู่นี้ส่วนใหญ่จะให้โปรตีนจะถูกนำไปสร้างกระดูกกล้ามเนื้อเลือดผิวงูหนังน้ำย่อยฮอร์โมนและทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติตลอดจนสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานเชื้อโรคต่าง ๆ ประโยชน์สำคัญอีกประการหนึ่งคือทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและยังช่วยซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สึกหรอจากบาดแผลอุบัติเหตุหรือจากการเจ็บป่วย

อาหารหมู่ที่ 2 ข้าวแป้งเผือกมันน้ำตาลข้าวแป้งน้ำตาลเผือกมันจะให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตซึ่งจะให้พลังงานแก่ร่างกายทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายพลังงานที่ได้จากหมู่นี้ส่วนใหญ่จะใช้ให้หมดไปวันต่อวันเช่นใช้ในการเดินทางการทำงานการออกกำลังกายต่าง ๆ แต่หากกินอาหารหมู่นี้มาก ๆ อาจทำให้เกิดการสะสมจนกลายเป็นสาเหตุของโรคอ้วนได้

อาหารหมู่ที่ 3 ผักต่าง ๆ อาหารหมู่นี้จะให้วิตามินและเกลือแร่แก่ร่างกายช่วยเสริมสร้างทำให้ร่างกายแข็งแรงมีแรงต้านทานเชื้อโรคช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ

อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ ผลไม้ต่าง ๆ จะให้วิตามินและเกลือแร่ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงมีแรงต้านทานโรคและมีกากอาหารช่วยทำให้การขับถ่ายของลำไส้เป็นปกติ

อาหารหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมันไขมันและน้ำมันจะให้สารอาหารประเภทไขมันเพื่อให้พลังงานแก่ร่างกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโตร่างกายจะสะสมพลังงานนี้ไว้ได้ผิวหนังตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเช่นบริเวณสะโพกต้นขาโดยไขมันที่สะสมไว้เหล่านี้จะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายเป็นพลังงานที่สะสมไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็นในระยะยาว

2.1.1.2 หน้าทีและประโยชน์ของอาหาร

มนุษย์จำเป็นต้องรับประทานอาหารเพราะอาหารเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกายดังต่อไปนี้ (เสาวนีย์จักรพิทักษ์, 2541)

1. ทางร่างกายหรือสรีระ (Physiological or Biological Needs)
2. เพื่อบำบัดความหิว (Hunger) ธรรมชาติได้สร้างให้มนุษย์มีความหิวและต้องแสวงหาอาหารมาบำบัดความหิวที่เกิดขึ้น
3. เพื่อได้รับสารอาหารที่ช่วยสร้างสุขภาพอนามัยของร่างกายและพัฒนาการของสมอง
4. ทางจิตใจและอารมณ์ (Mental and Emotional Needs)

5. เพื่อสนองความอยากอาหาร (Appetite) ทำให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ
6. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตเช่น ใช้อาหารช่วยผ่อนคลายความกดดันหรือความตึงเครียดทางอารมณ์ความกระวนกระวายความกลัวและอื่น ๆ
7. เพื่อแสดงเสถียรภาพหรือฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม
8. เพื่อเป็นสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายทางศิลปวัฒนธรรมของแต่ละครอบครัวกลุ่มชนหรือประเทศ

อาหารนอกจากจะมีประโยชน์ในแง่ของโภชนาการและอนามัยดังที่ได้กล่าวมาแล้ว อาหารยังเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงฐานะทางเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมของกลุ่มชนแต่ละกลุ่มหรือแต่ละประเทศอีกด้วย

อาหารจึงมีบทบาทเกี่ยวข้องกับร่างกายและจิตใจของมนุษย์ทำให้การศึกษาเกี่ยวกับโภชนาการหรือการเปลี่ยนนิสัยการรับประทานอาหารของบุคคลจึงต้องคำนึงถึงบทบาทของอาหารในด้านจิตวิทยาด้วย (เสาวนีย์จักรพิทักษ์, 2541)

2.1.1.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ประโยชน์ของอาหารในร่างกาย

1. คุณค่าทางโภชนาการของอาหารจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกายนั้น ต้องเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงคือต้องเป็นอาหารสมดุลหรือ Balance Diet ซึ่งหมายถึงต้องมีสารอาหารที่ร่างกายต้องการครบทุกชนิดและมีปริมาณพอเพียงกับความต้องการของร่างกายดังนั้นอาหารที่นำมารับประทานทุกมื้อควรประกอบด้วยอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่คือมีเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ถั่วเมล็ดแข็งข้าวหรือผลิตภัณฑ์จากข้าวผักผลไม้และไขมันหรือน้ำมัน นอกจากนี้ต้องรับประทานให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายด้วยอาหารดังกล่าวนี้ควรผ่านการหุงต้มที่ถูกหลักโภชนาการเพื่อสงวนสารอาหารต่าง ๆ ที่มีอยู่ในอาหารนั้นไว้ให้มากที่สุดด้วย

2. การสุขาภิบาลอาหารหรือการรู้จักประกอบอาหารให้ถูกหลักสุขาภิบาลอาหารที่นำมาบริโภคถึงแม้จะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงสักเท่าใดหากนำมาหุงต้มไม่ถูกหลักสุขาภิบาลคือยังมีเชื้อโรคหรือจุลินทรีย์หรือมีสารที่เป็นพิษแก่ร่างกายตกค้างอยู่เมื่อนำมารับประทานย่อมเกิดโทษแก่ร่างกาย

3. ความดึงดูดใจผู้บริโภคหรือการรู้จักปรุงอาหารให้ผู้บริโภคเกิดความอยากรับประทานลักษณะทั่วไปของอาหารเช่นรูปรสกลิ่นสีตลอดจนเนื้อสัมผัสมีส่วนกระตุ้นความอยากอาหารหรือเชิญชวนให้ผู้เห็นอยากรับประทานอาหารที่นำมาบริโภคแม้จะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงและได้ผ่านการหุงต้มที่ถูกหลักโภชนาการและสุขาภิบาลแล้วแต่ถ้าผู้บริโภคเห็นแล้วไม่พึงใจไม่ยอมรับประทานอาหารนั้นหรือรับประทานได้น้อยอาหารดังกล่าวย่อมไม่เกิดประโยชน์แก่ร่างกายอย่างคุ้มค่าดังที่คาดหวังไว้ (จิรยุทธ กังแสหวีศักดิ์ อุทัยเลียงอรุณรัสมิ เสน่ห์

เมืองเจนจิรา คำทาสวรรณ์ เรียงผาปวีณา แจ็งกระจ่างวารภรณ์ ชุนไกรบุษบา บุญชัยประภาพร
เทพมงคลธิดา บุญร่วม, 2551: 36)

2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหาร (Food Safety)

รัฐบาลในฐานะผู้รับผิดชอบการส่งเสริมสุขภาพอนามัยที่ดีให้กับประชาชนจึงให้ความสำคัญแก่ความปลอดภัยของอาหารและกำหนดให้ความปลอดภัยของอาหารเป็นนโยบายที่สำคัญที่ได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2544 โดยเมื่อวันที่ 4 มีนาคม 2546 คณะรัฐมนตรีได้มีมติเห็นชอบเรื่องกรอบแนวทางปฏิบัติการตรวจสอบควบคุมคุณภาพสินค้าเกษตรและอาหาร เพื่อให้การดำเนินงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเกิดความชัดเจนในแนวทางปฏิบัติระบบงานด้านมาตรฐานและความปลอดภัยด้านอาหารและสินค้าเกษตรโดยมอบหมายให้กระทรวงสาธารณสุขรับผิดชอบบทบาทในการติดตามตรวจสอบควบคุมและให้การรับรองมาตรฐานอาหารสถานที่ผลิตจำหน่ายอาหารและอาหารนำเข้าเพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้บริโภคภายในประเทศและได้กำหนดให้ปี 2547 เป็นปีแห่งสุขอนามัยเพื่อรณรงค์และเผยแพร่คุณภาพและมาตรฐานอาหารของไทยให้เป็นที่รู้จักแพร่หลายทั้งในประเทศและต่างประเทศโดยได้มีโครงการต่าง ๆ ดังเช่น

อาหารสะอาดรสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)

ตลาดสดน่าซื้อ (Healthy Market)

อาหารปลอดภัย (สารปนเปื้อนในอาหาร)

GMP

อย.น้อย

Food Spy

นอกจากนั้นยังได้จัดทำร่างแผนยุทธศาสตร์อาหารปลอดภัยแห่งชาติซึ่งประกอบด้วยประเด็นยุทธศาสตร์หลักดังนี้ (จงกลณีวิทยารุ่งเรืองศรีและชื่นจิตจันทจรูญพงษ์, 2547:1 ศูนย์ปฏิบัติการความปลอดภัยด้านอาหารกระทรวงสาธารณสุข)

1. การปรับกระบวนการทัศน์ด้านอาหารปลอดภัยเป็นการปรับวิถีคิดใหม่หรือความเชื่อ โดยทำความเข้าใจกับความเป็นไปของสถานการณ์ต่าง ๆ โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ในสังคมทำให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียของระบบห่วงโซ่อาหารเกิดจิตสำนึกและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการผลิตจำหน่ายและบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ

2. การพัฒนาความเข้มแข็งในการควบคุมกำกับดูแลให้อาหารปลอดภัยเป็นการสร้างความเข้มแข็งการกำกับดูแลให้อาหารปลอดภัยอย่างครบวงจรหรือตลอดห่วงโซ่อาหารตั้งแต่การควบคุมการนำเข้าการผลิตในภาคเกษตรกรรมการผลิตและการแปรรูประดับชุมชนอุตสาหกรรม การขนส่งจำหน่ายรวมทั้งการใช้ข้อบังคับทางกฎหมายและการสร้างแรงจูงใจให้ผู้ประกอบการ

ผลิตอาหารที่มีคุณภาพมาตรฐานและปลอดภัยตลอดจนควบคุมการนำเข้าสารเคมีทางการเกษตร และเกษตรเคมีภัณฑ์ที่มีผลกระทบต่อความปลอดภัยด้านอาหาร

3. การสร้างความร่วมมือเครือข่ายภาคีพันธมิตรเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันจากการปฏิบัติโดยความร่วมมือของเครือข่ายภาคีพันธมิตรภาครัฐ ภาคเอกชนภาคประชาชนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและสื่อมวลชนให้มีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายตัดสินใจและวางแผนการดำเนินงานอาหารปลอดภัยด้วยตนเอง

4. การเสริมสร้างนวัตกรรมองค์ความรู้และเทคโนโลยีเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการริเริ่มแนวคิดใหม่ ๆ เชิงวิชาการภูมิปัญญาการพัฒนาเทคโนโลยีและการสร้างองค์ความรู้ที่หลากหลายมาใช้เป็นพลังในการพัฒนาประเทศให้มีประสิทธิภาพรวมทั้งเพิ่มสมรรถนะในการแข่งขันกับต่างประเทศ

การดำเนินงานช่วงต่อไปตามแผนยุทธศาสตร์ทั้ง 4 ด้านดังกล่าวเป็นแนวทางในการพัฒนาระบบบริหารจัดการรวมทั้งเป็นการสร้างกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต่าง ๆ และสร้างความตระหนักให้เกิดขึ้นแก่ประชาชนเพื่อนำไปสู่เป้าหมายให้อาหารที่ผลิตจำหน่ายและบริโภคในประเทศปลอดภัยมีมาตรฐานทัดเทียมระดับสากลเกิดเป็นวัฒนธรรมอาหารปลอดภัยระดับชาติที่ยั่งยืน

ส่วนสำคัญประการหนึ่งในยุทธศาสตร์นี้คือการที่ผู้บริโภคมีความรู้และความเข้าใจในการเลือกบริโภคจึงได้เกิดแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพขึ้นซึ่งได้สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น

2.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

โดยในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวทางการแพทย์ทางเลือกไว้ 6 ประเภทด้วยกันคืออาหารแม็คโครไบโอติกส์อาหารชีวจิตอาหารมังสวิรัตอาหารเจอาหารตามธาตุกำเนิดและอาหารตามหมู่เลือดโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. อาหารแม็คโครไบโอติกส์

แม็คโครไบโอติกส์ (Macrobiotics) มาจากภาษากรีกโดยชิโปเครติสบิดาแห่งการแพทย์เมื่อ 2,500 ปีที่แล้วคำว่าแม็คโคร (Macro) หมายถึงยืนยาว (Long) หรือยิ่งใหญ่ (Great) และไบโอติกส์ (Biotic) หมายถึงเกี่ยวกับชีวิต (Life) หรือแนวทางของชีวิต (Way of life) โดยรวมแล้วแม็คโครไบโอติกส์จึงหมายถึงแนวทางอันยิ่งใหญ่ของชีวิตหรือทัศนคติการมองชีวิตที่กว้างใหญ่ (โภกาสภุชิสสะ, 2551) จึงกล่าวได้ว่าแม็คโครไบโอติกส์เป็นปรัชญาแนวหนึ่งซึ่งมองว่าโรคร้ายไข้เจ็บนั้นเกิดจากการเบี่ยงเบนไปจากธรรมชาติซึ่งการกลับไปสู่ธรรมชาตินั้นจะสามารถทำให้หายจากโรคร้ายได้การดำรงชีวิตของมนุษย์นั้นจึงควรอยู่อย่างประสานกลมกลืนกับธรรมชาติ

และสิ่งแวดล้อมรอบตัวซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้บรรลุถึงความเป็นมนุษย์ที่มีสุขภาพดี(โอกาสภูษิตสะ , 2551)

แนวทางของแม็คโครไบโอติกส์นั้นไม่เพียงแต่เป็นการกล่าวถึงการรับประทาน อาหารเท่านั้นแต่ยังได้กล่าวรวมถึงการช่วยเหลือมนุษย์ให้สามารถดำรงชีวิตอย่างประสาน กลมกลืนกับธรรมชาติรอบตัวสร้างสุขภาพสันติภาพและเสรีภาพทั้งในระดับครอบครัวชุมชนชาติ และระดับ โลกอย่างเท่าเทียมกันแต่ในกรณีศึกษานี้ผู้วิจัยจะนำเสนอเฉพาะส่วนของการ รับประทานอาหารเท่านั้น

วิธีการรับประทานแบบแม็คโครไบโอติกส์

วิธีการรับประทานแบบแม็คโครไบโอติกส์นี้เป็นเพียงคำแนะนำกว้าง ๆ สำหรับนำไป ปฏิบัติโดยต้องคำนึงถึงลักษณะของแต่ละบุคคลต้องพิจารณาสภาวะร่างกายของตนนิสัยการ รับประทานอาหารปริมาณและชนิดของกิจกรรมเพศ วัชสภาพดินฟ้าอากาศฤดูกาลฯลฯเพื่อที่จะ สามารถกำหนดความต้องการของตนเองในช่วงนั้นโดยต้องตระหนักเสมอว่าความต้องการของเรา จะเปลี่ยนแปลงไปเมื่อสภาวะของเราเปลี่ยนหรือเมื่อสภาพแวดล้อมฤดูกาลเปลี่ยนไปซึ่งเป็นการฝึก ให้เราเป็นผู้ควบคุมร่างกายของเราผ่านทางอาหารก่อให้เกิดสภาพที่ทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับ สภาพแวดล้อมได้อย่างกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมของธรรมชาติพื้นฐานอาหารของแม็คโครไบ โผลติภัณฑ์จากสัตว์โดยปรุงอาหารให้เป็นหนึ่งเดียวและกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมของธรรมชาติ สำหรับแม็คโครไบโอติกส์นั้นแท้จริงแล้วไม่มีอาหารใดที่รับประทานไม่ได้และไม่มีอาหารใดที่ สามารถรักษาได้ทุกโรคโดยเมื่อเปรียบเทียบอาหารแม็คโครไบโอติกส์กับอาหารสมัยใหม่แล้วมี ความแตกต่างกันดังนี้

1. ส่วนมากเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนน้อยมาก ๆ ที่เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว
2. ส่วนมากเป็นโปรตีนจากพืชส่วนน้อยเป็นโปรตีนจากสัตว์
3. บริโภคไขมันน้อยมากส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัวเชิงซ้อน
4. เน้นความสมดุลของวิตามินแร่ธาตุและสารอาหารที่ได้จากธรรมชาติ
5. เป็นอาหารที่มีในธรรมชาติหรือปลูกแบบธรรมชาติไม่ผ่านกระบวนการอุตสาหกรรม
6. อาหารหลักเป็นอาหารครบส่วนไม่ผ่านการขัดสีหรือแปรรูป
7. กินอาหารที่มีใยอาหารสูงจากธรรมชาติ

ทั้งนี้มิชิโอะคุชิได้ให้คำแนะนำอาหารแม็คโครไบโอติกส์แบบมาตรฐานไว้ดังนี้

1. อย่างน้อย 50% ของปริมาณอาหารทุกมื้อควรประกอบด้วยธัญพืชชนิดครบรูป ทำให้สุกด้วยวิธีการปรุงในแบบต่าง ๆ ธัญพืชครบรูปได้แก่ข้าวกล้องข้าวสาลีชนิดโฮลวีท (อาจอยู่ ในรูปของขนมปังสป่าเกตุตี้บะหมี่) ข้าวบาร์เลย์ข้าวฟ่างข้าวโอ๊ตบัควีท

2. ประมาณ 5% ของอาหารประจำวันที่บริโภคควรประกอบด้วยซุปรองรสด้วยมิโสะหรือทามาริรสชาติไม่ควรจะเข้มข้นไปนักซุปรองประกอบด้วยผักสำหรับทะเล็ดและธัญพืชชนิดต่าง ๆ และควรเปลี่ยนส่วนประกอบและเครื่องปรุงบ่อย ๆ

3. ประมาณ 20 – 30% ของอาหารแต่ละมื้อควรเป็นผักชนิดต่าง ๆ ควรเป็นผักที่ปลูกในท้องถิ่นและมีตามฤดูกาลหรือปลูกตามฤดูกาลหรือหาเก็บได้ตามธรรมชาติสองในสามควรปรุงให้สุกด้วยวิธีการต่าง ๆ กันทั้งผัดนึ่งต้มและปิ้งส่วนอีกหนึ่งในสามนั้นจะกินดิบ ๆ หรือเป็นผักสดชนิดที่ต้มให้สุก ๆ ดิบ ๆ ก็ได้

4. ระหว่าง 10 – 15% ของอาหารที่กินทุกวันควรประกอบด้วยถั่วและสาหร่ายทะเลสุกได้แก่ถั่วแดงเล็กที่เรียกว่าถั่วอาซูกิถั่วลูกกาหรือถั่วชิกพีถั่วขาวถั่วเลนทิลและถั่วดำถั่วอย่างอื่นนั้นให้กินเป็นครั้งคราวเท่านั้นสาหร่ายทะเลเช่นฮิจิคอมบุวากาเมะนอริสามารถนำมาทำให้สุกด้วยวิธีการต่าง ๆ กันได้ควรปรุงรสด้วยซีอิ้วทามาริหรือเกลือทะเลในปริมาณแต่พอสมควร

5. เครื่องดื่มควรประกอบด้วยน้ำชาจากก้านใบชาอบ (ชาบันชา) ชามู (ชาสมุนไพร) ชาดอกแดนดิเลียนชาหรือกาแฟที่ทำจากธัญพืชชาดั้งเดิมชนิดที่ผลิตจากธรรมชาติไม่มีการปรุงแต่งหรือไม่มีการเติมกลิ่นและไม่มีผลในเชิงกระตุ้นประสาท

วิธีการรับประทานแบบเม็คโครไบโอติกส์มาตรฐานดังที่ได้กล่าวข้างต้นอาจเสริมด้วยอาหารดังต่อไปนี้เป็นครั้งคราว

1. เนื้อปลาสีขาวปริมาณเล็กน้อยสัปดาห์ละครั้งหรือสองครั้งควรปรุงให้แตกต่างกันไปแต่ละสัปดาห์และปริมาณของปลาควรจะน้อยกว่า 15% ของอาหารทั้งหมดในมื้อนั้นเสมอ

2. ของหวานทำจากผลไม้ปรุงสุกรับประทานได้สัปดาห์ละ 2-3 ครั้งต้องเป็นผลไม้ที่ปลูกในท้องถิ่นและตามฤดูกาล

3. เมล็ดพืชอบหรือถั่วนึ่งทอดปรุงด้วยเกลือหรือซีอิ้วทามาริ

นอกจากนั้นยังเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับการใช้เป็นแนวทางปฏิบัติกรกินอาหารเม็คโครไบโอติกส์แบบมาตรฐานดังนี้

1. น้ำมันปรุงอาหารควรมีกำเนิดมาจากพืชเช่นน้ำมันงาคงคาพคัทกับน้ำมันข้าวโพดในปริมาณแต่พอสมควร

2. เกลือควรเป็นเกลือทะเลที่ไม่ขัดสีซีอิ้วทามาริและมิโสะที่หมักในแบบดั้งเดิมสำหรับใช้เป็นเครื่องปรุงรสเค็มและควรปรุงอาหารแต่พอประมาณหรือให้อ่อน ๆ เข้าไว้

3. เครื่องปรุงอื่น ๆ ดังนี้ โกมาชิโอะเป็นเมล็ดงาขาวคั่ว 10-12 ส่วนต่อเกลือทะเล 1 ส่วนบดรวมกันผงสาหร่ายคอมบุหรือวากาเมะอบบิวคองเกลือทะเล

4. จะรับประทานวันละ 1 หรือ 2 หรือ 3 มื้อก็ได้หรือกินให้มากกว่าก็ได้ขอให้อุณหภูมิร่างกายคงที่และต้องเคี้ยวให้ละเอียดอาหารแต่ละคำควรเคี้ยวอย่างน้อย 50 ครั้งหรือกว่านั้น หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร 3 ชั่วโมงก่อนนอนดื่มน้ำในปริมาณเล็กน้อยเมื่อกระหายและไม่ดื่มน้ำเย็น

5. หัดปรุงอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสมโดยได้รับคำแนะนำจากผู้มีประสบการณ์

หลักในการปฏิบัติดังกล่าวต้องนำประยุกต์ใช้ให้เข้ากับอายุเพศอาชีพการงานกิจกรรมที่ทำสภาพอากาศในแต่ละฤดูกาลที่ต้องระวังมากที่สุดคือกลุ่มเด็กทารกเด็กที่กำลังเจริญเติบโตสตรีตั้งครรภ์หรือกำลังให้นมบุตรซึ่งต้องมีผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิดแต่โดยรวมแล้ว อาหารเม็คโครไบโอติกส์ไม่มีอันตรายหากไม่เคร่งครัดตายตัวจนเกินไปที่สำคัญอาหารเม็คโครไบโอติกส์ต้องกินตามลำดับที่ละเอียดโดยเริ่มจากซูปเปอร์พรีไบโอติกส์ (ปลาหรือเนื้อสัตว์ แนะนำให้กินในมือที่ยัง) ผักดิบของหวานหรือผลไม้ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพอิน-หยางตามสรีระของร่างกายรวมทั้งระบบดูดซึมและการย่อยอาหารเน้นให้เคี้ยวอาหารนาน ๆ เพื่อช่วยในการดูดซึมของลำไส้เล็กนอกจากนั้นเม็คโครไบโอติกส์ยังได้เน้นถึงขั้นตอนกระบวนการเตรียมและการปรุงอาหารโดยเน้นการใช้วัสดุอุปกรณ์และพลังงานจากธรรมชาติหลีกเลี่ยงการใช้ไฟฟ้าให้มากที่สุด

จึงกล่าวได้ว่าเม็คโครไบโอติกส์เป็นแนวทางหนึ่งในการดูแลสุขภาพในเชิงปรัชญาเน้นการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติเน้นให้คนมีความสุขดีมีความสุขและมีอิสรภาพบนหลักการของการพึ่งพาตนเองมีชีวิตอย่างเรียบง่ายอยู่อย่างเรียบง่ายซึ่งโดยหลักการแล้วเม็คโครไบโอติกส์มีแนวทางใกล้เคียงกับวิถีพุทธและหลักเศรษฐกิจพอเพียงอย่างมาก

2. อาหารชีวิต

อาหารชีวิตคืออาหารที่มีแนวความคิดในเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมคัดแปลงมาจากอาหารเม็คโครไบโอติกส์โดยคำว่าชีวิตมาจากคำว่าชีวะที่หมายถึงชีวิตหรือร่างกาย (Body) และคำว่าจิตซึ่งหมายถึงจิตใจ (Mind) ชีวิตคือร่างกายและจิตใจ (Body and Mind) นั่นเอง

อาหารชีวิตมีประวัติความเป็นมาตั้งแต่ประมาณปี 2539 โดยดร.สาทิสมิทรกำแหง นักโภชนาการอาวุโสซึ่งมีประสบการณ์ด้านอาหารเม็คโครไบโอติกส์มานาน ได้คัดแปลงหลักการของอาหารเม็คโครไบโอติกส์ที่แพร่หลายในกลุ่มคนในประเทศอเมริกาและยุโรปมาปรับเปลี่ยนให้เหมาะสำหรับการดำเนินชีวิตและวิถีสุขภาพของคนไทยจนเป็นที่ยอมรับและแพร่หลายอย่างกว้างขวางในปัจจุบันเพราะสามารถจัดหาได้ง่ายการปรุงไม่ผ่านขั้นตอนมากนัก และสะดวกต่อการรับประทาน

หลักการและความรู้พื้นฐานของชีวิต

ชีวิตคือร่างกายและจิตใจ จุดประสงค์หลักของชีวิตคือความสุขสมบูรณ์ทั้งกายและจิตใจ โดยยึดเอาวิธีปฏิบัติและความคิดในแนวธรรมชาติเป็นหลักด้านร่างกายและจิตใจนั้นชีวิตถือว่าร่างกายและจิตใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแยกกันไม่ได้ร่างกายมีผลกระทบต่อจิตใจและจิตใจมีผลกระทบต่อร่างกายความสุขที่สมบูรณ์จะต้องมาจากร่างกายและจิตใจโดยถือแนวทางว่าทุกส่วนดีทั้งหมดคือสิ่งที่เยี่ยมยอดที่สุด (Wholeness as Perfection)

ดังที่ได้กล่าวข้างต้นอาหารชีวิตมีพื้นฐานองค์ความรู้ที่อาศัยหลักการคล้ายคลึงกับอาหารเม็คโครไบโอติกส์คือการปรุงอาหารสุขภาพควรใช้เครื่องมืออุปโภคที่มาจากธรรมชาติหรือใกล้เคียงกับธรรมชาติมากที่สุดและมีการแนะนำอาหารส่งเสริมสุขภาพที่ควรบริโภค 4 กลุ่มและอาหารทำลายสุขภาพที่ควรงด 4 กลุ่มดังนี้

อาหารที่ควรบริโภค 4 กลุ่มดังนี้

1. อาหารกลุ่มแป้งที่ไม่ขัดสีจนขาวเช่นข้าวกล้องข้าวซ้อมมือข้าวโพดขมนมปังโฮลวีทมันเทศมันฝรั่งพืงทองเป็นต้นเป็นแหล่งของสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตกลุ่มวิตามิน B และวิตามิน E และแร่ธาตุปริมาณที่กินประมาณ 50% ของแต่ละมื้อ
2. อาหารกลุ่มผักใช้ผักดิบสดและผักสุกประมาณอย่างละครึ่งเป็นแหล่งของสารอาหารที่หลากหลายคือวิตามินแร่ธาตุและเส้นใยอาหารควรใช้ผักอินทรีย์ที่ปลอดสารเคมีและปลอดสารฆ่าแมลงจะดีที่สุดแต่ถ้าซื้อจากตลาดควรเลือกผักปลอดสารเช่นนี้านาน ๆ และแช่ล้างทับทิมด้วยปริมาณที่กินประมาณ 25% ของแต่ละมื้อ
3. อาหารกลุ่มถั่วต่าง ๆ เช่นถั่วเขียวถั่วแดงถั่วเหลืองถั่วดำและผลิตภัณฑ์จากถั่วเช่นเต้าหู้โปรตีนเกษตรน้ำเต้าหู้เต้าส่วนเต้าทึงเป็นต้นเป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีนไขมันและเส้นใยอาหารปริมาณที่กินประมาณ 15% ของแต่ละมื้อจะใช้ปลาหรืออาหารทะเลได้ประมาณอาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง
4. อาหารกลุ่มเมล็ดพืชเช่นเมล็ดพืงทองเมล็ดแดงโมผลไม้เขียวและผลไม้ที่ไม่มีรสหวานแต่มีรสฝาดเช่นฝรั่งมะม่วงดิบเป็นต้นเป็นแหล่งของสารอาหารหลายชนิดเช่น โปรตีนแร่ธาตุและสาระสำคัญทางชีวภาพอื่น ๆ ที่หาได้ยากในอาหารทั่วไปเช่นสังกะสีและสารแอนติออกซิแดนท์ปริมาณที่ใช้นาน ๆ 10% ของแต่ละมื้อ

นอกจากนี้มีการใช้รูปแบบอาหารเสริมเพื่อสุขภาพได้แก่น้ำอาร์ซี (RC = Rejuvenation Concoction) ที่ได้จากน้ำจากการต้มข้าวและธัญพืชชนิดต่าง ๆ น้ำแกงหรือน้ำซุปรุ่นแกงจืดหรือแกงเลียงซึ่งควรรับประทานก่อนอาหารรวมทั้งสาหร่ายทะเลงาสดและงาคั่ว

อาหารที่ควรงดบริโภค 4 กลุ่มดังนี้

1. อาหารที่ได้มาจากเนื้อสัตว์เช่นเนื้อหมูไก่เป็นต้น
 2. อาหารรสหวานจากน้ำตาลขาวทุกชนิดขนมและเครื่องดื่มที่ทำจากน้ำตาลเช่นทองหยิบฝอยทองเค้กไอศกรีมน้ำหวานต่าง ๆ เป็นต้น
 3. อาหารที่ใช้น้ำมันนมเนยกะทิเป็นต้น
 4. ข้าวที่ขัดสีหรือแป้งขาวทุกชนิดเช่นข้าวขาวก๋วยเตี๋ยวขนมจีนขนมปังขาวเป็นต้น
- สำหรับการงดการดื่มนมทางชีวิตได้ส่งเสริมการใช้โยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยวซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านการหมักด้วยเชื้อนมเปรี้ยว (*Lactobacillus bacteria*) ทดแทนได้และการกินปลาที่กินได้ทั้งก้างเพื่อจะได้แร่ธาตุเช่นแคลเซียมและฟอสเฟตด้วย

ในด้านทางโภชนาการการกินอาหารชีวิตเป็นการดัดแปลงรูปแบบอย่างเหมาะสมกับรสนิยมของคนไทยโดยไม่มีการขัดแย้งกับข้อปฏิบัติกรกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีเช่นเดียวกับอาหารธรรมชาติอื่นเช่นอาหารแมคโครไบโอติกส์อาหารมังสวิรัตที่แตกต่างกันคืออาหารชีวิตมีการระบุสัดส่วนของอาหารในกลุ่มต่าง ๆ เพื่อให้ได้รับสารอาหารทุกกลุ่มตามที่ทางกระทรวงสาธารณสุขได้มีการแนะนำไว้รวมถึงการงดอาหารบางอย่างที่เป็นพิษและทำลายสุขภาพถ้ามีการนำอาหารชีวิตไปปฏิบัติจริงให้เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะผู้สูงอายุถือว่าเป็นสิ่งที่ดีและน่าจะลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ

ทั้งอาหารแมคโครไบโอติกและอาหารชีวิตนั้นถือว่าเป็นอาหารทางเลือกหนึ่งของคนไทยซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันความเจ็บป่วยอาหารทั้งสองอาจมีความแตกต่างกันบ้างในด้านการนำมาปฏิบัติแต่โดยหลักการแล้วอาหารทั้งสองมีหลักการและเหตุผลเดียวกันคือการสร้างสมดุลทางโภชนาการด้วยการบริโภคอาหารจากที่ได้จากธรรมชาติพืชผักและผลไม้เป็นหลักควบคู่กับการดูแลด้านจิตใจให้มีความสุขสงบโดยอาศัยธรรมชาติเป็นปัจจัยโดยเอื้อเพื่อไปถึงกรอบครัวสังคมและประเทศ

3. อาหารมังสวิรัต (Vegetarian Foods)

ความเป็นมาของอาหารมังสวิรัต

อาหารมังสวิรัตมีประวัติความเป็นมาเริ่มตั้งแต่สมัยกรีกโบราณยุคของพีธาโกรัส (Pythagoras) ซึ่งมีการบันทึกว่าชาวกรีกโบราณไม่กินเนื้อสัตว์เนื่องจากมีความเชื่อว่าการตายแล้ววิญญาณของมนุษย์สามารถไปเกิดในสัตว์ได้และวิญญาณสัตว์ก็อาจเกิดในมนุษย์ได้ด้วย

ตั้งแต่สมัยก่อนพุทธกาลอาหารมังสวิรัตได้เริ่มต้นในประเทศอินเดียเนื่องมาจากคำสอนธรรมะที่เผยแพร่ในศาสนาต่าง ๆ ผู้ที่นับถือศาสนาฮินดู (Hindu) ส่วนใหญ่นิกายเจน (Jain) พุทธศาสนาและศาสนาอื่น ๆ ที่มาจากอินเดียได้นำไปปฏิบัติตนเป็นนักมังสวิรัตอย่างต่อเนื่องมาจนถึง

ปัจจุบันทำให้อินเดียเป็นประเทศที่มีนักมังสวิรัติหลายล้านคนและมีจำนวนมากที่สุดในโลกคำสอนในศาสนาฮินดูถือว่าอาหารมีผลกระทบและสามารถเปลี่ยนบุคลิกลักษณะนิสัยอารมณ์และจิตใจคนได้ชาวฮินดูเชื่อในหลักการคำสอนของอหิงสา (ahimsa) คือไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันและเชื่อว่าเนื้อสัตว์ทำให้คนมีอารมณ์ก้าวร้าวความรุนแรงและสภาพจิตใจที่มีความวุ่นวายซึ่งเรียกว่า “รายาส” (rajas) ในทางตรงข้ามอาหารมังสวิรัติที่มีความบริสุทธิ์ส่งเสริมจิตใจให้เกิดความเมตตาความสงบเยือกเย็นสันติภาพทางจิตวิญญาณและจำเป็นมากในการยกระดับจิตวิญญาณของคนอีกด้วยเพราะเขาเชื่อกันว่าสัตว์ทั้งหลายมีวิญญาณ

ประเภทของอาหารมังสวิรัติ

อาหารมังสวิรัติ (Vegetarian diet) คืออาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ทุกชนิดคำว่า “มังสวิรัติ” มาจากสองคำแรก “มังส-” หรือ “มังสา” แปลว่า “เนื้อ” คำหลัง “วีรติ” แปลว่า “การยกเว้นการปราศจากหรือการไม่ยินดี” ฉะนั้นคำสองคำรวมกัน “มังสวิรัติ” จึงแปลว่า “การงดเว้นเนื้อสัตว์” หรือ “การปราศจากเนื้อ” หรือ “การไม่ยินดีในเนื้อสัตว์” คำว่า “มังสวิรัติ” ในภาษาอังกฤษคือ “Vegetarian” มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินคือ vegetare, vegetus, vegetables ซึ่งแปลว่าสมบูรณ์ดีพร้อมสดชื่นเบิกบานหมายถึงคุณสมบัติของพืชผักนั่นเองผู้บริโภคนั้นเองผู้บริโภคพืชผักประจำและงดเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์จึงเป็น “นักมังสวิรัติ” หรือ “เวเจทาเรียน” (vegetarian) หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เวจี” (vegee) การดำรงชีวิตสมณะแบบเรียบง่ายของนักมังสวิรัติเรียกว่า “วิถีชีวิตแห่งมังสวิรัติ” หรือ “เวเจทาเรียนนิสซึม” (vegetarianism) ซึ่งมีจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตาและความเอื้ออาทรต่อผู้อื่นและต่อสรรพสัตว์

อาหารมังสวิรัติมักประกอบด้วยส่วนประกอบหลักซึ่งเป็นส่วนต่าง ๆ ของพืชผักเมล็ดและผลไม้ได้แก่ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือขนมปังจากข้าวสาลีที่ไม่ขัดสีนมไข่ถั่วเหลืองถั่ว นานาชนิดเต้าหู้ผักต่าง ๆ ธัญพืชงาถั่วป่นเห็ดและผลไม้ต่าง ๆ อาหารที่ไม่ใช่หรือไม่ได้มาจากเนื้อสัตว์นั้นมีหลายชนิดมากให้เลือกอาหารมังสวิรัติและนักมังสวิรัติจึงมีความหลากหลายเพื่อความเข้าใจจากลักษณะและส่วนประกอบของอาหารที่บริโภคประจำจึงมีการแบ่งกลุ่มนักมังสวิรัติตามลักษณะของชนิดอาหารเป็น 3 กลุ่มใหญ่ดังนี้

1. นักมังสวิรัติที่กินนมและไข่หรือแลคโต-โอโว-เวเจทาเรียน (Lacto-ovo-vegetarian) นักมังสวิรัติส่วนใหญ่ในกลุ่มนี้ได้แก่ชาวพุทธบางกลุ่มโดยเฉพาะนิกายมหายานชาวคริสต์นิกายจักรวันเสาร์หรือกลุ่มเซเวนธ์เดย์แอดเวนติสต์ (Seventh Day Adventist) ผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลมิชชั่นกรุงเทพและชาวฮินดูบางกลุ่มร้านอาหารประเภทนี้พบได้มากในอเมริกาและยุโรป

2. นักมังสวิรัติที่ดื่มนมหรือกินไข่แบ่งเป็นสองกลุ่มย่อยคือกลุ่มที่ไม่กินไข่ทุกชนิดรวมทั้งไข่ไก่ไข่นกไข่ปลาแต่ยังคงดื่มนมจากสัตว์กลุ่มนี้เรียกว่าแลคโต-เวเจเททาเรียน (Lacto-vegetarian) ได้แก่ชาวอินเดียส่วนใหญ่ที่นับถือศาสนาฮินดูซึ่งบริโภคนมสดนมเปรี้ยวและเนยจากวัวด้วยทางศาสนาถือว่าวัวเป็นสัตว์ศักดิ์สิทธิ์นมวัวจึงเป็นสิ่งบริสุทธิ์ส่วนอีกกลุ่มไม่ดื่มนมแต่กินไข่เรียกว่าโอโว-เวเจเททาเรียน (Ovo-vegetarian) ได้แก่ชาวพุทธหรือนักมังสวิรัติบางกลุ่มซึ่งอาจแพ้นมด้วยเพราะว่าขาดเอนไซม์แลคเตสหากดื่มนมแล้วจะทำให้ท้องเสีย

3. นักมังสวิรัติบริสุทธิ์หรือวีแกน (Pure vegetarian หรือ vegan) กลุ่มนี้จะไม่ดื่มนมและไม่กินไข่หรือผลิตภัณฑ์อาหารใด ๆ ที่ได้มาจากสัตว์ทุกชนิดนิยมกินแต่อาหารที่ส่วนใหญ่มาจากพืชผักผลไม้ธัญพืชและเมล็ดพืชกลุ่ม “นักกินแต่ผัก” นี้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัดละเว้นการใช้สิ่งของทุกอย่างที่มาจากสัตว์ด้วยเช่นน้ำผึ้งและแคปซูลยาที่ทำด้วยโปรตีนคอลลาเจนรวมทั้งกระเป๋าหนังเข็มขัดหนังและรองเท้าหนังเป็นต้นคนรับประทานแต่ผักนี้มีจำนวนค่อนข้างจำกัดได้แก่นักบวชหรือผู้ที่นับถือศาสนาพุทธนิกายมหายานเช่นภิกษุภิกษุณีและแม่ชีในประเทศจีนได้หวันเวียดนามศรีลังกาและญี่ปุ่นนักบวชและชาวพุทธฝ่ายเถรวาทบางกลุ่มกลุ่มผู้นับถือเจ้าแม่กวนอิมกลุ่มผู้ปฏิบัติศีลกินเจกลุ่มปฏิบัติธรรมแนว “สันตือ โศก” และกลุ่มสมาชิชมรมมังสวิรัติแห่งประเทศไทย

ศาสนิกชนในบางศาสนาเช่นกลุ่มนักบวชในนิกายอนันตมรรคหรือนิโสมานนิสต์ (Neohumaaist) และกลุ่มศาสนาฮินดูนิกายเจน (Jain) ในประเทศอินเดียจะบริโภคอาหารมังสวิรัติแบบละเว้นอาหารที่ประกอบด้วยกระเทียมหอมและเห็ดทุกชนิดโดยถือว่ากระเทียมและหอมกระตุ้นอารมณ์ทางเพศและเห็ดเป็นพืชชั้นต่ำเติบโตในที่มีดและไม่ได้รับพลังงานจากแสงอาทิตย์

ในปัจจุบันมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ค่อนข้างชัดเจนว่าอาหารเนื้อสีแดง (red meat) จากสัตว์นั้นมีสารไขมันอิ่มตัวและสารพิษสูงทำให้เสี่ยงเป็นโรคมะเร็งและโรคอื่น ๆ ได้เพื่อสุขภาพจึงมีการส่งเสริมให้หันมารับประทานเนื้อปลาแทนเนื้อสัตว์อื่น ๆ ทำให้คนส่วนหนึ่งหันมากินอาหารกึ่งมังสวิรัติ (semi-vegetarian) และอาหารแม็คโครไบโอติกส์ (macrobiotics) คือไม่กินอาหารจากเนื้อสัตว์ที่มีไขมันอิ่มตัวขนาดโตคือละเว้นเนื้อวัวเนื้อควายเนื้อหมูเนื้อไก่และเป็ดแต่รับประทานอาหารสัตว์เล็กในน้ำซึ่งไม่มีไขมันปลาหอยและเรียกกลุ่มกึ่งมังสวิรัติที่กินแต่ปลานี้ว่า “ฟิชซาเรียน” (fisharian)

นอกจากนั้นยังพบว่ามิกกลุ่มที่ปฏิบัติตนเป็นนักมังสวิรัติเพื่อสุขภาพอย่างเคร่งครัดและเข้มงวดมาก (Strict vegetarian) เพราะนอกจากจะงดเว้นเนื้อสัตว์เท่านั้นยังต้องรับประทานอย่างมีสัดส่วนและการปรุงที่ถูกต้องด้วยเช่นกลุ่มนักแม็คโครไบโอติกส์นิกายเซ็น (Zen macrobiotics) ซึ่งจะเลือกบริโภคชนิดและปริมาณของส่วนประกอบของอาหารอย่างจำกัดในแต่ละมื้อจะเป็นอาหารจากพืชผักเป็นหลักรวมทั้งจะไม่มีการปรุงแต่งรสอีกด้วย

4. อาหารเจ

อาหารเจคำว่า “เจ” เป็นภาษาจีนมาจากคำว่า “ใจ” ซึ่งเป็นภาพตัวอักษรจีนเขียนด้วยสีแดง ซึ่งเป็นสีแห่งความเป็นสิริมงคลในกรอบสี่เหลี่ยมจัตุรัสพื้นมีสีเหลืองซึ่งเป็นสีแห่งความเป็นกษัตริย์คำว่า “เจ” และ “ใจ” ดังกล่าวแปลว่า “ปราศจากการทำลายชีวิตและปราศจากของที่มีกลิ่นคาว” ความหมายมาจากคำสั่งสอนที่ได้มาจากพุทธศาสนาฝ่ายนิคายมหายาน

คำดั้งเดิมของ “เจ” หมายถึง “อุโบสถหรือการรักษาศีล 8” คือคนกินเจมักจะถือศีลร่วมกับการไม่กินอาหารพวกเนื้อสัตว์อาหารเจเป็นอาหารที่ปรุงโดยปราศจากเนื้อสัตว์รวมทั้งไม่มีส่วนผสมอื่นใดที่นำมาจากเนื้อสัตว์ทุกประเภททั้งสัตว์เล็กและใหญ่สัตว์บกหรือสัตว์น้ำใด ๆ จึงมีคำกล่าวที่ “กินเจหนึ่งมือหมิ่นชีวิตรอดตาย” ที่สำคัญตามความเชื่อของคนจีนที่กินเจว่าการกินเจจะต้องงดเว้นผักที่มีกลิ่นฉุน 5 ประเภทได้แก่

1. กระเทียมรวมถึงหัวกระเทียมและต้นกระเทียม
2. หอมรวมถึงต้นหอมใบหอมหอมแดงหอมขาวและหอมหัวใหญ่
3. หลักเกียว (ลักษณะคล้ายหัวกระเทียมโทน)
4. ผักกุยช่าย (ผักมีใบคล้ายใบหอมแต่ลักษณะแบนและเล็กกว่า)
5. ใบยาสูบรวมถึงบุหรี่ยาเส้นที่ใช้สูบและของเสพติดมีนเมา

ผักต้องห้ามดังกล่าวนี้เป็นผักที่มีรสฉุนจัดกลิ่นเหม็นคาวรุนแรงโดยมีความเชื่อว่าหากกินพืชผักทั้ง 5 มาก ๆ จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของร่างกายจะได้พิษที่ทำลายพลังธาตุทั้ง 5 ในร่างกายเป็นมูลเหตุให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทั้ง 5 ทำงานไม่ปกตินั่นคือกระเทียมจะทำลายธาตุไฟคือทำให้หัวใจทำงานผิดปกติหัวหอมทำลายธาตุน้ำคือทำลายไตหรือกระเทียมโทนทำลายธาตุดินคือมีม้ามกุยช่ายทำลายตับที่เป็นธาตุไม้สำหรับใบยาสูบทำลายธาตุทองคือปอดใบยาสูบจึงน่าจะเป็นของสุบระหว่างอาหารมากกว่าเป็นอาหารอาหารที่ต้องห้ามดังกล่าวเช่นกระเทียมและหอมแม้ว่าทางการแพทย์และรายงานทางวิทยาศาสตร์จะได้ระบุว่ามิประโยชน์ต่อสุขภาพหลายด้านก็ตามแต่การรับประทานเป็นประจำอาจเป็นอันตรายต่อกายและใจอีกทั้งสารที่สำคัญในสมุนไพรดังกล่าวสามารถกระตุ้นอารมณ์และจิตใจทำให้จิตใจไม่สงบเพิ่มความกำหนดรบกวนความสัมพันธ์ระหว่างพลังกายและพลังใจ

การกินอาหารเจยังได้แย่งออกเป็นสามกลุ่มคล้ายกับการกินอาหารมังสวิรัตคืออาหารเจบริสุทธิ์อาหารเจแบบคัมมนมและอาหารเจคัมมนมและกินไข่

อาหารเจมีประวัติดั้งเดิมมาจากประเทศจีนนานกว่าสองพันปีมาแล้วตั้งแต่ราชวงศ์ของจักรพรรดิฟูซี (Fu Xi) แห่งเมืองชอง โกะ (ZhongGuo) ซึ่งเคร่งครัดทางศาสนามีการกินอาหารเจและเผยแพร่ลัทธิเต๋าโดยเหล่าจื้อและขงจื้ออาหารเจจึงเกี่ยวข้องกับศาสนาและการปฏิบัติธรรมมากกว่าเพื่อ

สุขภาพจึงมักเรียกกันติดปากว่า “ถือศีลกินเจ” เทศกาลกินเจในแต่ละปีนาน 9 วันตั้งแต่วันขึ้น 1-9 ค่ำในเดือน 9 ตามปฏิทินจันทรคติแบบจีนหรือในราวปลายเดือนกันยายนหรือต้นเดือนตุลาคมของทุกปี

คนส่วนมักจะเข้าใจและกล่าวผิด ๆ เสมอว่าอาหารมังสวิรัตหรืออาหารเจคืออาหารที่ประกอบด้วยผักข้าวและเต้าหู้จึงทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบหรือไม่เพียงพอ ดังนั้นอาหารมังสวิรัตจึงไม่น่าจะมีโภชนาการที่เพียงพอที่ร่างกายต้องการและไม่น่าจะมีรสชาติที่อร่อยแต่อย่างใดแต่ความจริงนั้นหากผู้รับประทานอาหารมังสวิรัตมีความเข้าใจและประสบการณ์อย่างเพียงพอจะไม่กินอาหารชนิดเดียวกันตลอดเวลาจะต้องเลือกกินอาหารพืชผักผลไม้ที่หลากหลายอย่างที่เหมาะสมกันอย่างครบถ้วนได้รับคาร์โบไฮเดรตจากข้าวที่เป็นข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือรวมทั้งจากแป้งข้าวสาลีได้รับโปรตีนจากถั่วชนิดต่าง ๆ เมล็ดงาเห็ดเมล็ดธัญพืชได้รับไขมันจากเมล็ดพืชแทบทุกชนิดได้รับวิตามินและแร่ธาตุจากผักและผลไม้ยังได้รับสารประกอบอื่น ๆ ที่ดีต่อสุขภาพอีกหลายกลุ่ม

ดังนั้นอาหารเจและอาหารมังสวิรัตจึงมีหลักการเดียวกันคือการงดบริโภคอาหารพวกเนื้อสัตว์รวมทั้งเครื่องปรุงรสอาหารที่ทำมาจากสัตว์เช่นกะปิ น้ำปลาโดยสิ้นเชิงและมีการใช้น้ำมันพืชซีอิ๊วและเต้าหู้การกินอาหารมังสวิรัตและอาหารเจเป็นการปฏิบัติด้วยตนเองให้เปี่ยมไปด้วยศรัทธามีความเมตตาต่อสรรพสัตว์และมุ่งมั่นเพื่อสุขภาพที่ดีเหมือนกันแต่อาหารมังสวิรัตมีความแตกต่างจากอาหารเจในส่วนประกอบอาหารบางอย่างคือส่วนประกอบอาหารเจจะเข้มงวดมากกว่าอาหารมังสวิรัตในการละเว้นพืชที่มีกลิ่นแรงจืดและเผ็ดร้อนอาหารเจและอาหารมังสวิรัตจึงมีส่วนที่คล้ายกันมากจนคนทั่วไปอาจสับสนในความหมายที่แตกต่างกันจึงเรียกอาหารไม่มีเนื้อสัตว์ทั่ว ๆ ไปว่าอาหารเจ

แต่อย่างไรก็ตามแม้ว่าอาหารมังสวิรัตและอาหารเจจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจหากแต่การปรุงอาหารและการบริโภคอย่างไม่สมดุลตามหลักโภชนาการอาจนำมาซึ่งความเสี่ยงต่อสุขภาพได้ อาหารเจและอาหารมังสวิรัตที่ดีนั้นจึงต้องมีความถูกต้องความสมบูรณ์และความสมดุลทางโภชนาการและไม่ขาดสารอาหารรสของอาหารสามารถทำได้ทุกระสขื้นอยู่กับศิลปะและวิธีการปรุงโดยผู้ปรุงอาหารมังสวิรัตและอาหารเจมักรู้จักวิธีการเลือกชนิดเครื่องปรุงเครื่องแกงให้เหมาะสม

2.1.4 อาหารตามแนวทฤษฎีการแพทย์แผนไทย

อาหารปรับธาตุอาหารตามฤดูกาล

อาหารพื้นบ้านไทยมีความสำคัญต่อคนไทยเพราะสามารถสะท้อนรากเหง้าความเป็นมาและวิวัฒนาการแห่งอารยธรรมวัฒนธรรมประเพณีวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยเรานับแต่โบราณจนถึงปัจจุบันรสชาติของผักแต่ละชนิดก็เช่นกันใช้เป็นสิ่งบ่งบอกถึงคุณค่าทางสมุนไพรของพืชผักเหล่านี้ได้โดยสามารถระบุสรรพคุณทางยาตามการจัดจำแนกสได้ดังนี้

1. รสฝาดมีสรรพคุณเป็นยาฝาดสมานช่วยรักษาแผลแก้ท้องเสียแต่ถ้ากินมากจะทำให้ท้องอืดเพื่อและท้องเดินได้แก้กล้วยดิบขยอกระโดนมะเดื่ออุทุมพรขยอมะม่วงหิมพานต์ฝักเม็กเป็นต้น
2. รสเปรี้ยวช่วยแก้เสมหะและกระตุ้นต่อมน้ำลายทำให้เจริญอาหารแต่ถ้ากินมากจะทำให้ท้องอืดร้อนในและแผลหายช้าได้แก่อยอดมะกอกฝักตัวกระเจียบแดงยอดมะขามส้มป่อยชะมวงเถาส้มกุ้งผลเถาคันตะลิงปลิงมะดันและมะขามฝักอ่อนเป็นต้น
3. รสหวานอ่อน ๆ มีสรรพคุณช่วยให้ชุ่มชื้นบำรุงกำลังแต่ถ้ากินมากจะทำให้ลมขึ้นท้องอืดเพื่อและง่วงเหงาหาวนอนได้แก่ออกขจรดอกข้าวสารฝักเหมียงขยอมะพร้าวขยอเตารังฝักหวานป่าฝักหวานบ้านเป็นต้น
4. รสขมสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกายลดไข้แก้เลือดเป็นพิษถอนพิษเบื่อเมาแต่ถ้าไม่ควรงินมากอาจทำให้อ่อนเพลียได้แก่มักขวงมะระขี้นกหน่อหวายดอกขี้เหล็กฝักแปมฝักข้าวเป็นต้น
5. รสเผ็ดร้อนสรรพคุณช่วยขับลมในกระเพาะอาหารแก้ปวดท้องท้องอืดเพื่อถ้ากินมากเกินไปจะทำให้อ่อนเพลียเช่นขิงพริกขี้หนูกระเพราโหระพาหูเสือฝักไผ่ฝักคราดหัวเหวนเป็นต้น
6. รสหอมเย็นช่วยบำรุงหัวใจแก้ลมหน้ามือตาลายได้แก่กระชายเดยหอมเป็นต้น
7. รสมันแก้อาหารเส้นเอ็นพิการปวดเสียวเคล็ดขัดยอกการกระดูกหากกินมากเกินไปอาจเป็นพิษได้เช่นสะตอเนียงกระพังโหมฝักเหมียงขนุนอ่อนถั่วพูฟักทองหัวปลีไข่น้ำเป็นต้น (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551)

คนไทยมีแบบแผนการบริโภคผักพื้นบ้านที่สัมพันธ์สอดคล้องกับฤดูกาลตามธรรมชาติ เพราะเชื่อว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพทำให้สุขภาพสมดุลและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บซึ่งสัมพันธ์กับทัศนคติการแพทย์แผนไทยที่ว่าร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 คือธาตุดินธาตุน้ำธาตุลมธาตุไฟธาตุแต่ละอย่างมีลักษณะและธรรมชาติที่แตกต่างกันและธาตุทั้งสี่ยังเป็นแหล่งกำเนิดของโรคโรคมะเร็งเกิดกับธาตุใดธาตุหนึ่งจะต้องมีธรรมชาติภายนอกกระทบหรือมูลเหตุอื่น ๆ (เช่นอาหารอิริยาบถอารมณ์เป็นต้น) ทำให้ธาตุเสียสมดุลก็จะเกิดการเจ็บป่วยขึ้นธรรมชาติภายนอกที่สำคัญคือธรรมชาติของความร้อน ความเย็นความหนาวเมื่อธรรมชาติภายนอกกระทบธาตุทั้งสี่ภายในร่างกายด้านทานไม่ไหวจะทำให้เจ็บป่วยได้หรือธรรมชาติภายนอกเปลี่ยนแปลงรวดเร็วหรือรุนแรงมากไปจนธรรมชาติภายในเปลี่ยนแปลงไม่ทันก็เจ็บป่วยได้เมื่อเราเข้าใจกฎเกณฑ์ดังนี้เราควรปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติจะทำให้หลีกเลี่ยงหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้

อาหารตามศาสตร์แผนอายุรเวทและปรัชญาของอายุรเวท

อายุรเวทเป็นศาสตร์แห่งชีวิตที่ครอบคลุมศาสนาและปรัชญาไว้ด้วยจึงประกอบไปด้วยความเชื่อและวิถีชีวิตที่มุ่งสู่สัจจะของการเป็นอยู่มีอยู่ของชีวิต (being) หรืออาตมอันอายุรเวทเป็นสาขาย่อยของเวท (พระเวท) คัมภีร์แห่งศาสนาฮินดูที่กล่าวถึงปรัชญาแห่งการสร้างสรรพสิ่ง (Sankhya)

เป็นพื้นฐานที่เข้าใจและอธิบายการก่อเกิดสร้างสรรค์ของสรรพสิ่งอายุรเวทได้แบ่งบุคคลเป็น 3 กลุ่มใหญ่คือวาตะปิตตะและกษะหรือเป็น 10 กลุ่มย่อยได้แก่

1. วาตะ
2. ปิตตะ
3. กษะ
4. วาตะ
5. ปิตตะ
6. วาตะ
7. ปิตตะ
8. กษะ
9. กษะ
10. วาตะ

องค์ประกอบของตรีโทษเด่นประจำตัวดังตำราแพทย์แผนโบราณของไทยเรียกว่า “ธาตุเจ้าเรือน” นี้คือพื้นฐานการเป็นตัวตนเฉพาะตัวโดยจะเป็นตัวกำหนดว่าเขามีลักษณะเฉพาะเช่นไรและควรได้รับการหล่อเลี้ยงเช่นไร โดยเฉพาะอาหารที่เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือนของเขาหรือในคัมภีร์วโรคสารเรียกว่า “ประกฤติลักษณะ” ลักษณะปกติประจำตัวการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคจึงเริ่มต้นที่การวินิจฉัยว่าเรามีธาตุเจ้าเรือนประกฤติลักษณะตรีโทษหรือไตรโทษะกลุ่มไหนก่อนโดยวิธีการหลักคือการตรวจร่างกายการสอบถามประวัติการเจ็บไข้จรง (คล้ายคลึงการวินิจฉัยโดยวิธีการเฒะของการแพทย์แผนจีน)

การรู้ว่าแต่ละบุคคลมีธาตุเจ้าเรือน (โทษะ) เป็นอะไรก็ช่วยให้สามารถทราบถึงอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดีเพื่อให้เกิดสมดุลและโดยพื้นฐานแต่ละบุคคลมีความสามารถที่จะมีสถานภาพแห่งสุขภาพได้ตลอดไปเมื่อได้รับการหล่อเลี้ยงจากอาหารที่เหมาะสมและมีกิจวัตรหรือบริบทอื่น ๆ ที่ถูกต้องอาหารจึงมีความสำคัญยิ่งและควรได้รับการคัดสรรคุณสมบัติให้เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือนของบุคคลนั้น ๆ

ดังนั้นอายุรเวทจึงมีทัศนะต่ออาหารต่างจากวิทยาศาสตร์ปัจจุบันมากเพราะไม่ได้คำนึงตามหลักองค์ประกอบทางเคมีว่าเป็นคาร์โบไฮเดรต โปรตีนหรือไขมันแต่คำนึงว่าอาหารจะไปเสริมสร้างบำรุงรักษาให้เกิดการสมดุลตามลักษณะของแต่ละบุคคลตามพื้นฐานของธาตุเจ้าเรือนด้วยอาหารเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตตามปรัชญาของอายุรเวทจึงคำนึงถึงสิ่งสำคัญ 3 ประเด็นคือ

รสของอาหารอายุเวทใช้รสของอาหารเป็นตัวกำหนดชนิดของอาหารจึงกล่าวได้ว่ารสเป็นตัวไปเสริมสร้างเนื้อเยื่อของร่างกายให้สมดุลโดยมีความต้องการและภาวะเหมาะสมแตกต่างกันไปตามลักษณะของธาตุเจ้าเรือนอีกหลักการหนึ่งที่สำคัญคือ “สิ่งเหมือนกันเพิ่มก็เหมือนกัน” ฉะนั้นรสอาหารที่เสริมสร้างธาตุลมเมื่อได้รับเข้าไปก็จะไปเสริมธาตุลมหากผู้ที่ธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลมหรือวาตะจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสไปเพิ่มลมขณะเดียวกันควรได้รับอาหารที่ลดธาตุลมด้วยทั้งสององค์ประกอบที่กล่าวนี้เป็นหลักการในการปรับสมดุลของธาตุเจ้าเรือน

อาหารที่ไปเสริมสร้างจิตสำนึกให้สมบูรณ์ (Unified) เป็นองค์รวมต่อชีวิตอาหารเมื่อได้รับจะไปสร้างจิตสำนึกให้พัฒนาเนื่องด้วยจิต (มนัส) มีบทบาทสำคัญให้เกิดสุขภาพหรือโรคเพราะจิตใจเป็นองค์ประกอบสำคัญหนึ่งที่ทำให้ระบบของร่างกายแข็งแรงอาหารเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะไปเสริมสร้างเนื้อเยื่อจิตสำนึกอาหารจึงเปรียบเสมือนตัวกำหนดพฤติกรรมของการดำเนินชีวิตด้วย (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551)

การจะทราบว่าตนเองนั้นมีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุใดต้องเปรียบเทียบกับตารางธาตุประจำเจ้าเรือน โดยดูจากวันเดือนปีเกิดเปรียบเทียบกับปฏิทินร้อยปีเพื่อแบ่งธาตุเจ้าเรือนตามเวลาตกฟากดังนั้นในการศึกษารัสนี้ผู้วิจัยได้จำแนกลักษณะธาตุเจ้าเรือนโดยเป็นการประเมินจากเดือนเกิดเพื่อเป็นแนวทางกว้าง ๆ ในการศึกษา มีรายละเอียดดังนี้

คนที่เกิดเดือนตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคมมีธาตุดินเป็นธาตุเจ้าเรือน

ลักษณะทั่วไปมักจะมีร่างกายและกล้ามเนื้อแข็งแรงจึงควรรับประทานผักและผลไม้ที่มีรสฝาดรสหวานรสเค็มเช่นฝรั่งดิบหัวปลีกล้วยมะละกอเฟืองมันถั่วพูกะหล่ำปลีผักกะเจด ฯลฯ โดยสรรพคุณของอาหารรสฝาดช่วยสมานปิดธาตุแต่หากรับประทานมากเกินไปทำให้ฝืดคอท้องอืดท้องผูกได้

สรรพคุณของอาหารรสหวานซึมซาบไปตามเนื้อทำให้ชุ่มชื้นบำรุงกำลังแต่หากรับประทานมากเกินไปทำให้กำเริบง่วงนอนเกียจคร้าน

สรรพคุณของอาหารรสมันแก้เส้นเอ็นพิการปวดเสียวขัดยอกกระดูก

ทั้งนี้ได้นำตัวอย่างอาหารสำหรับผู้ที่มีธาตุดินเป็นธาตุเจ้าเรือน ดังนี้

1. อาหารเช้า ข้าวต้ม ถั่วลิสงคั่วเกลือ กุ้งหวาน ถั่วงอก ผักเต้าหู้เห็ด
2. อาหารกลางวัน วุ้นเส้นผัดไทย ขนมจีนน้ำพริก หมี่กะทิ ข้าวซอยไก่
3. อาหารเย็น แกงจืดเต้าหู้ แกงเผ็ดไก่ใส่ผักทอง ปลาเกลือเค็มทอดแกง อ่อมไก่ผัด

ดอกกุยช่ายกับตับหมู

นอกจากนี้ยังมีอาหารแนะนำ ได้แก่

1. ยำถั่วพู แกงแค ไก่หลนเต้าเจี้ยว ยำหัวปลี

2. ผักจิ้ม หัวปลี ยอดกระถิน ใบบัวบก ยอดมะม่วงหิมพานต์
3. ผลไม้ ได้แก่ ฝรั่ง กล้วยน้ำว้า มะละกอสุก มะม่วงสุก มังคุด เงาะ ลำไย
4. เครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำฝรั่ง น้ำฟักทอง น้ำแดงโม น้ำเต้าหู้
5. ของหวาน ได้แก่ ถั่วเขียว ต้มกล้วยน้ำว้า นึ่งมะพร้าวขูด กล้วยหักมุก เผาฟักทอง นึ่งมะพร้าวขูด กล้วยบวชชี

คนที่เกิดเดือนกรกฎาคม สิงหาคม กันยายนมีธาตุน้ำเป็นธาตุเจ้าเรือน

ลักษณะทั่วไปมักจะมีรูปร่างสมส่วนท่วมถึงอ้วนผิวพรรณสดใสควรรับประทานผักและผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวเช่นมะเขือเทศ ส้มโอ สับประรด มะนาว ส้มเขียวหวาน ยอดมะขามอ่อนโดยสรรพคุณของอาหารอาหารรสเปรี้ยวจะแก้เสมหะพิกการคัดฟอกเสมหะกระตุ้นน้ำลายเจริญอาหารแต่หากรับประทานมากเกินไปทำให้ท้องอืดแฉะแผลร้อนในและควรหลีกเลี่ยงอาหารรสมันจัด

ทั้งนี้ ได้นำเสนอตัวอย่างอาหารสำหรับผู้ที่มธาตุน้ำเป็นธาตุเจ้าเรือน ดังนี้

1. อาหารเช้า ข้าวต้มยำกุ้ง แห้งซี่เชือกไข่ กระเทียมคองผัดไข่
2. อาหารกลางวัน ไก่ย่างส้มตำ ลาบปลาตุ๋น ต้มแซบ ข้าวยาปักยได้ ข้าวคลุกกะปิ

ถ้วยเดียวต้มยำ

3. อาหารเย็น ต้มยำไก่ใบมะขามอ่อน น้ำพริกปลาอย่างผัดเปรี้ยวหวาน ปลากระพงแกงส้มผักบุ้งน้ำพริกมะขามสด ปลาทอดยำทะเล

4. ผักจิ้มยอดมะขามอ่อน ยอดมะกอก ยอดผักแต้ว
5. ผลไม้ สับประรด ส้มเขียวหวาน ส้มโอ มะเฟือง ลางสาด มะม่วงดิบ
6. เครื่องดื่ม น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำกระเจี๊ยบ น้ำระกำ น้ำสับประรด
7. ของหวาน กระท่อนลอยแก้ว ส้มลอยแก้ว สับประรดลอยแก้ว

คนที่เกิดเดือนเมษายน พฤษภาคม มิถุนายนมีธาตุลมเป็นธาตุเจ้าเรือน

ลักษณะทั่วไปมักจะมีรูปร่างโปร่งไม่อ้วนผิวน้ำแห้งแห้งควรรับประทานผักและผลไม้ที่มีรสเผ็ดร้อนเช่นกะเพรา โหระพาตะไคร้ข่ากระเทียมคื่นฉ่ายขิงขีหว่าฯลฯ โดยสรรพคุณของอาหารรสเผ็ดร้อนแก้โรคในกองลมลมจุกเสียดปวดท้องลมป่วงหากรับประทานมากเกินไปทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียและเผ็ดร้อนและควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด

ทั้งนี้ ได้นำเสนอตัวอย่างอาหารสำหรับผู้ที่มธาตุมเป็นธาตุเจ้าเรือน ดังนี้

1. อาหารเช้าข้าวต้มขิงคองเต้าเจี้ยวผัดผักบุ้งไฟแดงยำปลาทูน่าใส่หอมใหญ่ไก่หมูใส่ขิง
2. อาหารกลางวัน วุ้นเส้นผัดชีแมกุ้งข้าวผัดน้ำพริกถนึ่งเรือขนมน้ำยาขนมน้ำยาขิง

เขียวหวาน

3. อาหารเย็นแกงเลียงไก่ผัดขิงสดปลาทอดราดพริกแกงป่าใส่ปลาช่อนน้ำพริกขิงเรือ ผัดพริกขิงปลาทุ้มส้มปลาทุศยารวมมิตรทะเลไก่ผัดพริกหยวก

4. ผักจิ้มใบชะพลูขมิ้นขาวผักแขยงผักชีล้อมใบสะระแหน่ใบแมงลักใบโหระพา

5. ผลไม้ชมพูแดงโมแดงไทยเครื่องคั้นน้ำจิงน้ำตะไคร้

6. ของหวานเต้าฮวยน้ำจิงบัวลอยน้ำจิงมันต้มน้ำตาลใส่ขิงขนมเทียนไส้เค็ม

คนที่เกิดเดือนมกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคมมีธาตุไฟเป็นธาตุเจ้าเรือน

ลักษณะทั่วไปมักจะมีรูปร่างผอมผิวกล้าตกระก๋าลำเนื้อกระดูกหลวมควรรับประทานผักและผลไม้ที่มีรสขมรสเย็นรสจืดเช่นสะเดาแดงโมหัวผักกาดผักเขียวแดงกวาดน้ำ บวบมะเขือ ฯลฯ โดยสรรพคุณของอาหารรสขมคือแก้โลหิตเป็นพิษดีพิการเพื่อครั้งแต่หาก รับประทานมากทำให้กำลังตกอ่อนเพลียและสรรพคุณของอาหารเย็นคือแก้ไข้แก้ร้อนในแก้ไข้พิษ แก้ไข้ดับพิษร้อนและควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดร้อน

ทั้งนี้ ได้นำเสนอตัวอย่างอาหารสำหรับผู้ที่มีธาตุไฟเป็นธาตุเจ้าเรือน ดังนี้

1. อาหารเช้า ซุปรากบัว เห็ดหอมตุ๋น มะระซี่โครงหมู ข้าวต้ม ใบปอผัดปลา ใบขนุน นึ่งจิ้มเต้าเจี้ยว ต้มจับฉ่าย

2. อาหารกลางวัน ข้าวแช่ ข้าวราดหน้าไก่ ก๋วยเตี๋ยวน้ำสุโขทัย

3. อาหารเย็น แกงจืดเห็ดห่อ หมกใบขย น้ำปลาหวานสะเดา ปลาตุ๋นย่าง แกงจืดตำลึง หมูสับ แกงปลาตุ๋นใส่มะระ ปลาช่อนผัดคั้นข่า ผัดมะเขือยาว

4. ผักจิ้ม ถั่วพู แดงกวา ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ผักบุ้ง ใบบัวบก กระเจี๊ยบ มอญกุ่ม ดอกขจร ชะอม บัวสาย ผักกระเฉด ผักกูด ผักขม ผักชีฝรั่ง

5. ผลไม้ ชมพูแดงโม มะละกอ แดงไทย ลูกตาลอ่อน

6. เครื่องดื่ม น้ำใบบัวบก น้ำใบเตย น้ำเก๊กฮวย น้ำมะตูม น้ำแดงโม

7. ของหวาน เฉาก๊วย รากบัวต้มน้ำเม็ดบัว เต้าฮวยฟรุตสลัด (สุทิ โรจนวิเชียร, 2552)

องค์ความรู้จากการวิเคราะห์ข้อมูลหรือปรัชญาที่เกี่ยวกับอาหารของอายุรเวทแม้จะแตกต่างจากองค์ความรู้ทางวิทยาการปัจจุบันแต่ผลสรุปสุดท้ายตรงกันในประเด็นหลักคืออาหาร เพื่อสุขภาพไม่ควรปรุงแต่งมากนักเป็นพืชผักถั่วธัญพืชข้าวไม่ขัดผัด ฯลฯ เนื่องจากอุดมด้วยวิตามิน เกลือแร่และมีเส้นใยหรือไฟเบอร์สูงและที่สำคัญคือมีสารเคมีจากพืช (Phytochemical) ทั้งหมด จำเป็นต่อการมีสุขภาพทั้งสิ้น (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551)

การรับประทานอาหารตามพันธุกรรม

ในช่วงศตวรรษที่ 20 เป็นช่วงเวลาที่การพัฒนาทางด้านวิทยาศาสตร์ความรู้ทางด้าน โภชนาการและการแพทย์ที่ก้าวหน้าขึ้นอย่างมากมายและรวดเร็วเครื่องมือที่ทันสมัยมีประสิทธิภาพ

สูงสามารถตรวจวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องแม่นยำจึงเป็นองค์ความรู้ในด้านต่าง ๆ ของการรักษาสภาพอนามัย

ความรู้ทางพันธุกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างสารอาหารพันธุกรรมกับการเกิดโรคภัยบางชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับสารอาหารและการเผาผลาญอาหารในร่างกายมีสาเหตุความผิดปกติมาจากพันธุกรรมหรืออิทธิพลของสารอาหารบางชนิดที่มีต่อการแสดงออกทางพันธุกรรมจนเป็นที่มาให้เกิดแนวคิดที่จะศึกษาวิธีการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับพันธุกรรมของแต่ละคนเพื่อลดและหลีกเลี่ยงการเกิดโรคซึ่งมีสาเหตุเกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางพันธุกรรมรวมทั้งศึกษาปัญหาจากการบริโภคอาหารบางชนิดที่อาจทำให้เกิดความผิดปกติทางพันธุกรรมด้วย

การแบ่งคนตามหมู่เลือดส่วนหนึ่งจัดได้ว่าเป็นการแบ่งลักษณะตามพันธุกรรมและความสามารถในการเมตะบอลิซึมซึ่งเป็นกลไกของร่างกายที่จะสนองต่ออาหารชนิดต่าง ๆ ในกลุ่มคนที่หมู่เลือดเดียวกันจะเกิดการตอบสนองขึ้นที่คล้ายกันนอกจากนั้นยังมีโอกาสที่จะมีลักษณะบุคลิกนิสัยใจคอไปในทำนองเดียวกันและมีการเกิดพยาธิสภาพหรือโรคต่าง ๆ คล้ายคลึงกันอีกด้วย

หมู่เลือดเป็นการแบ่งกลุ่มประชากรโดยอาศัยหลักการของสารจำเพาะที่อยู่บนเซลล์เม็ดเลือดแดงการแบ่งกลุ่มของหมู่เลือดมีหลายระบบเช่นการแบ่งหมู่เลือดตามระบบเอบีโอ (ABO system) การแบ่งกลุ่มของหมู่เลือดตามระบบอาร์เอสแฟกเตอร์ (Rh factor) ระบบ ABO เป็นระบบที่มีการศึกษาและนำไปใช้ประโยชน์มากโดยเฉพาะกับการให้เลือดซึ่งจำเป็นต้องให้หมู่เลือดที่เข้ากันได้มีฉะนั้นอาจทำให้เม็ดเลือดแดงแตกและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ส่วนระบบ Rh นั้นมีบทบาทอย่างมากต่อการมีบุตรหญิงตั้งครรภ์มีบุตรในท้องมีระบบ Rh ไม่ตรงกันจะทำให้บุตรในท้องเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้เนื่องจากเม็ดเลือดแดงแตกเช่นกันสำหรับในการศึกษาครั้งนี้จะใช้การแบ่งประชากรตามหมู่เลือดในระบบ ABO เท่านั้นโดยได้จำแนกได้เป็น 4 หมู่คือหมู่เอหมู่บีหมู่โอและหมู่เอบี

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้จำแนกอาหารตามหมู่เลือดไว้เป็น 4 หมู่คือหมู่เอหมู่บีหมู่โอและหมู่เอบีเพื่อเป็นแนวแนวทางกว้าง ๆ ในการศึกษามีรายละเอียดดังนี้

บุคคลที่มีหมู่เลือดโอบุคคลหมู่เลือดนี้เป็นหมู่เลือดดั้งเดิมมากที่สุดเป็นกลุ่มที่จัดอยู่ในประเภทนักล่าสัตว์ - มนุษย์ถ้ำ (hunter-caveman) อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงได้แก่ข้าวโพดข้าวสาลีขนมปังถั่วเลนทิลถั่วแดงกะหล่ำปลีกะหล่ำดอกสำหรับอาหารที่ควรรับประทานให้มากจะเป็นพวกเนื้อสัตว์ผักที่ได้จากการปลูกในที่ที่มีแสงแดดผักผลไม้ที่มีสีเช่นมะเขือเทศพริกขี้หนูพริกพริกเขียวพริกเหลืองพริกแดงจำกัอาหารจำพวกนมและผลิตภัณฑ์จากนมกาแฟน้ำอัดลมชาดำแต่ให้ดื่มชาอย่างอื่นได้หลีกเลี่ยงผลไม้พวกแดงโมและแคนตาลูปรวมถึงให้ออกกำลังกายมาก ๆ

บุคคลที่มีหมู่เลือดโอจะมีระบบย่อยอาหารไม่ดีเป็นโรคกระเพาะได้ง่ายกระเพาะมักมีความเป็นกรดสูงจึงย่อยอาหารพวกเนื้อสัตว์ได้ดีกว่าหมู่เลือดกรุ๊ปอื่นนอกจากนี้มักจะเป็นโรคระดับ

ฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ขัดขวางการทำงานของต่อมไทรอยด์เช่นกะหล่ำปลีและกะหล่ำดอกผู้มีหมู่เลือดนี้ควรเน้นกินอาหารพวกโปรตีนและออกกำลังกายเช่นแอโรบิกอย่างน้อยครั้งละ 30 - 40 นาทีสัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง

บุคคลที่มีหมู่เลือดบีเป็นหมู่เลือดที่มีในประชากรแถบเอเชียจัดเป็นกลุ่มกลาง ๆ (dairy – eating omnivores) รับประทานได้ทั้งนมเนื้อและผักอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงได้แก่ลูกพลับทับทิมลูกแพร์ มะเขือเทศถั่วลิสงถั่วแดงงามถั่วทานตะวันข้าวโพดข้าวไรน์ข้าวสาลีอาหารทะเลเช่นปูกุ้งหอยนางรม ปลาหมึกสัตว์ปีกเช่นไก่เป็ดห่านนกแต่รับประทานอาหารจากโปรตีนเนื้อสัตว์อื่นได้เช่นวัวแกะไก่อวลง กระต่ายเนื้อปลาทะเลเล็กเช่นปลาจระเมื่ปลาตาเดียนมและผลิตภัณฑ์จากนมไข่ขาว ไอ้ดข้าวกล้องผักใบเขียวบุคคลที่มีหมู่เลือดบีมีระบบย่อยอาหารและการตอบสนองต่อความเครียดดีการออกกำลังกายไม่ต้องหนักควรเป็นการออกกำลังกายแบบร่ามยจีนเดินทางไกลตีกอล์ฟปั่นจักรยานหากเกิดความเครียดให้ใช้วิธีนั่งสมาธิหรือการฟังเพลง

บุคคลที่มีหมู่เลือดเอบุคคลกลุ่มนี้มีมากแถบยุโรปเป็นกลุ่มมังสวิรัตินี้ไม่ควรกินเนื้อสัตว์เนื่องจากมีกรดในกระเพาะน้อยอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงได้แก่มะเขือเทศมันฝรั่งไทยเห็ดกะหล่ำ มะกอกมะม่วงมะละกอส้มชาดำเบียร์น้ำอัดลมควรรับประทานพวกปลาถั่วข้าว (แต่สำหรับข้าวสาลีไม่ให้มากเกินไป) กระเทียมพริกทองแคโรทผักโขมบร็อคโคลี่และผลไม้คือสับปะรดเชอร์รี่ส้มโอมะนาว ชาเขียวไวน์แดงกาแฟและน้ำจืดช่วยกระตุ้นการหลังกรดมากขึ้นการออกกำลังกายชนิดที่ไม่หักโหมมาก เช่นตีกอล์ฟปั่นเขาวายน้ำเดินรำคารนั่งสมาธิโยคะและร่ามยจีน

บุคคลที่มีหมู่เลือดเอบีมีลักษณะผสมผสานระหว่างเอและบีอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงได้แก่ผลไม้ในเขตร้อนเช่นมะม่วงฝรั่งมะพร้าวกล้วยส้มแต่ควรรับประทานสับปะรดน้ำอุ่นผสมมะนาวอุ่น พลัมเบอร์รี่เชอร์รี่อาหารพวกเต้าหู้กระเทียมหัวไชเท้านมหมักนมเปรี้ยวถั่วต่าง ๆ ปลาทะเลปลาทูนา ชาร์ดินออกกำลังกายประเภทที่สงบนิ่งแต่ใช้แรงเช่นโยคะร่ามยจีนหรือวายน้ำ

การรับประทานอาหารตามหมู่เลือดจึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพแต่ทั้งนี้ก็ต้องพิจารณาถึงข้อจำกัดของแต่ละบุคคลด้วยพยาธิสภาพของโรคที่มีในแต่ละบุคคลก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องนำมาพิจารณาอย่างถี่ถ้วนเช่นกันเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการเลือกรับประทานอาหาร

จากรูปแบบการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นจะเห็นได้ว่ามนุษย์ไม่ควรละเลยที่จะศึกษาและเรียนรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพราะ“อาหารเปรียบเสมือนยาอายุวัฒนะของมนุษย์” หากรู้จักบริโภคให้ได้ตามปริมาณและคุณค่าที่พอเหมาะตามที่ร่างกายต้องการ (เสนอ อินทรสุขศรี, 2549)

2.2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

ในปัจจุบัน คนรุ่นใหม่เริ่มหันมาใส่ใจในเรื่องสุขภาพกันมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องของอาหารการกิน ดังนั้นจึงมีกระแสการกินอาหารเพื่อสุขภาพเกิดขึ้นมากมาย ซึ่งหลายคนคงเคยได้ยินคำว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” ซึ่งเป็นลักษณะการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพรูปแบบหนึ่ง ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ซึ่งกำลังได้รับความนิยมจากผู้คนในปัจจุบันเป็นจำนวนมาก(เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2541)

ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ

ความสมดุลของอาหารที่รับประทานรวมทั้งค่านิยมการรับประทานอาหารแบบตะวันตก ซึ่งประกอบด้วย เนื้อสัตว์ ไขมัน นม เนย เป็นส่วนใหญ่ ทำให้คนไทยมีโรค ซึ่งเกิดจากการกินดีเกินไป เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัมพาต ซึ่งโรคเหล่านี้ล้วนเกี่ยวกับความเสื่อมของหลอดเลือด

ในปัจจุบันชาวตะวันตกเริ่มตระหนักถึงพิษภัยของการกินอาหาร ซึ่งไม่สมดุลได้มีการชักชวนให้ลดการรับประทาน เนื้อสัตว์ นม เนย ให้เพิ่มการรับประทาน พืช ผัก และธัญพืช ซึ่งอุดมด้วยเส้นใยจากธรรมชาติ และวิตามิน

ในวัยเด็ก เนื้อสัตว์และนม ยังเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากร่างกายมีการเจริญเติบโตในวัยผู้ใหญ่ ร่างกายต้องการโปรตีนลดลง การรับประทานเนื้อสัตว์ และนมมากเกินไปยังทำให้ร่างกายได้รับไขมันเพิ่ม เนื่องจากในเนื้อสัตว์และนมจะมีปริมาณไขมันค่อนข้างสูง นอกจากนั้นยังพบว่า ผู้ที่รับประทานเนื้อสัตว์มาก ๆ มีโอกาสเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้สูงกว่าปรับเปลี่ยนมารับประทานโปรตีนจากพืชพวกถั่วแทน

อาหารอีกกลุ่มซึ่งไม่ควรรับประทานมากเกินไป คือ น้ำตาล พบว่าน้ำตาลทำให้หลอดเลือดมีความเสื่อมเร็วขึ้น ในผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลสูงจะพบว่าหลอดเลือดแก่ก่อนวัย ไขมันก็เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่ควรจำกัด และใช้น้ำมันจากพืชแทน น้ำมันจากสัตว์ ยกเว้นน้ำมันมะพร้าวและน้ำมันปาล์มควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากมีโคเรสเตอรอลสูง

อาหารที่ควรรับประทานคือ ผัก ผลไม้ ธัญพืช เช่น ข้าวซ้อมมือ ถั่ว เพราะอุดมไปด้วยกากใยธรรมชาติ วิตามิน และเกลือแร่

ตัวอย่างของวัตถุดิบที่จะนำมาทำอาหารเพื่อสุขภาพ

1. ผักและผลไม้ที่ปลอดสารพิษ
2. เนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ ที่สดและสะอาด
3. ข้าวกล้องไม่ขัดสี และ ธัญพืชต่าง ๆ
4. น้ำมันมะพร้าว หรือ น้ำมันมะกอก ซึ่งเป็นน้ำมันชนิดที่มีกรดไขมันชนิดดี ใช้แทนน้ำมันปาล์มได้เลย (แต่แอบราคาสูงกว่าพอควรเลย) และควรใช้ในปริมาณที่น้อย

อีกทั้งในการปรุงอาหารไม่ควรปรุงให้อาหารคตินของเรานั้นมีรสจัดจนเกินไป และในทุก ๆ มื้อก็ควรมีสารอาหารในอาหารคตินของเราให้ครบ 5 หมู่อีกด้วย

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

การทานอาหารเพื่อสุขภาพนั้นคนส่วนใหญ่มักจะเข้าใจว่าเป็นการเน้นทานอาหารจำพวกผักในปริมาณเยอะ ๆ แต่แท้จริงแล้วนั้น การกินอาหารเพื่อสุขภาพเป็นการทานอาหารให้ครบสัดส่วน 5 หมู่ โดยเน้นทานอาหารทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ผักและผลไม้ ให้มีปริมาณที่พอเหมาะพอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย

อาหารเพื่อสุขภาพนั้นส่วนใหญ่จะไม่ยึดติดกับรสชาติ แต่จะเน้นความเป็นธรรมชาติมากกว่า ดังนั้นผู้ที่ทานอาหารเพื่อสุขภาพจึงต้องเริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทานอาหารใหม่ทั้งหมด โดยค่อย ๆ ปรับตัวไปเรื่อย ๆ ในขั้นแรกนั้นควรเลือกทานอาหารที่คงความเป็นธรรมชาติไว้ให้มากที่สุด ผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุด เช่น จากเดิมเคยทานข้าวขาวก็เปลี่ยนเป็นข้าวกล้อง หรือเคยทานผลไม้กระป๋องเป็นประจำก็หันมาเลือกทานผลไม้สดแทน จากที่เคยดื่มชา กาแฟ ก็เปลี่ยนมาดื่มน้ำเปล่า หรือน้ำผลไม้แทน เป็นต้น

นอกจากนี้การทานอาหารเพื่อสุขภาพนั้นเวลาจะเลือกซื้อวัตถุดิบหรืออาหาร ควรเลือกที่ปลอดสารเคมี ไม่ใช่ใช้วัตถุกันเสีย สารกันบูด วัตถุปรุงแต่ง หรืออาจจะเลือกซื้อวัตถุดิบที่เป็นออร์แกนิกก็ได้ เพราะเป็นของที่ปลอดสารเคมีนั่นเอง อีกทั้งยังควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูงเช่น น้ำอัดลม เบเกอรี่ เป็นต้น รวมทั้งอาหารมันอีกด้วย

ประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพ

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพแตกต่างจากอาหารทั่วไป เพราะต้องเลือกอาหารที่หลากหลายแต่เน้นความเป็นธรรมชาติ ไม่ผ่านการปรุงแต่งมากนัก ดังนั้นผู้ที่ทานอาหารเพื่อสุขภาพจึงได้รับสารอาหาร และคุณค่าทางอาหารครบถ้วนสมบูรณ์มากกว่าอาหารทั่วไปที่ผ่านการปรุงแต่งมาก อีกทั้งยังช่วยให้ร่างกายไม่ได้รับสารปนเปื้อนจากอาหารอีกด้วย ดังนั้นอาหารเพื่อสุขภาพจึงส่งผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว ทั้งยังช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

อาหารเพื่อสุขภาพเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีประโยชน์ และได้คุณค่าจากสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ไม่ว่าจะเป็นคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ผัก และผลไม้ ในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และยังเป็นอาหารที่ผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุดหรือไม่ผ่านการปรุงแต่งเลย จึงทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากอาหารเต็มที่ ส่งผลดีต่อสุขภาพ อาหารเพื่อสุขภาพจึงเหมาะสำหรับคนที่ลดน้ำหนักและรักสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง

ตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเพื่อสุขภาพนั้น ผู้ที่ทานสามารถเลือกทานอาหารได้หลากหลาย โดยสามารถเลือกวัตถุดิบต่าง ๆ มาประยุกต์กับเมนูสุดโปรดได้ตามใจชอบ แต่วัตถุดิบนั้นต้องปราศจากการปรุงแต่ง และปลอดสารปนเปื้อน เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ เหมือนกับตัวอย่างเมนูอาหารต่อไปนี้

1. บาร์บีคิวไก่แบบไม่เสียบไม้ ทานคู่กับผักสลัด หรือผลไม้ที่ชอบ เช่น สับปะรด กีวี เป็นต้น
2. ไข่เจียวผักทอง หรืออาจจะใช้ผักอื่น ๆ ตามความชอบก็ได้
3. สเต็กอกไก่กับสลัดโคลีสลวก และแกงบวชผักทอง

จะเห็นได้ว่าอาหารคลีนนั้นเป็นการทานอาหารเพื่อสุขภาพที่เน้นประโยชน์มากกว่ารสชาติ ดังนั้นผู้ที่เริ่มต้นทานจึงไม่ควรยึดติดกับรสชาติอาหาร และควรให้ความสนใจกับการทานอาหารมากเป็นพิเศษ โดยเฉพาะการคัดเลือกว่าวัตถุดิบในอาหารนั้นต้องปลอดสาร ไม่ผ่านการปรุงแต่งรสชาติ และวัตถุดิบแต่ละอย่างต้องมีประโยชน์ต่อร่างกาย รวมทั้งต้องแบ่งสัดส่วนในอาหารให้พอดี โดยต้องมีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และผัก ผลไม้ในปริมาณที่มีความสมดุลกัน ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารได้เต็มที่ พอดีกับความต้องการของร่างกาย และมีพลังงานไว้ใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างวันนั่นเอง

ดังนั้นอาหารคลีนจึงเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก เหมาะสำหรับวิถีชีวิตของคนในเมือง ที่ต้องการการดูแลสุขภาพเป็นอย่างมาก รวมถึงผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักด้วย เพราะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนตรงตามความต้องการของร่างกาย แต่การที่ร่างกายจะมีสุขภาพที่ดีนั้น นอกจากควบคุมเรื่องการทานอาหารแล้ว ยังต้องหมั่นออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย ถึงจะส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบการทำงานต่าง ๆ ในร่างกายมีความสมดุลมากขึ้น

2.3. แนวคิดและทฤษฎีพฤติกรรมผู้บริโภค

ความหมายของผู้บริโภค

ผู้บริโภค (Consumer) คือผู้ที่มีความต้องการซื้อ (Needs) มีอำนาจซื้อ (Purchasing power) ทำให้เกิดพฤติกรรมการซื้อ (Purchasing behavior) และพฤติกรรมการใช้ (Using behavior) ดังนี้ (อภิขยา สิทธิโชค, 2551)

- 1) ผู้บริโภคเป็นบุคคลที่มีความต้องการ (Needs) การที่จะถือว่าใครเป็นผู้บริโภคนั้น บุคคลนั้นต้องมีความต้องการผลิตภัณฑ์หรือบริการ แต่ถ้าบุคคลนั้นไม่มีความต้องการก็จะไม่ใช่ผู้บริโภค ความต้องการนั้นต้องเป็นนามธรรมเป็นความต้องการพื้นฐานเบื้องต้นที่ไม่ใช่กล่าวถึง

สินค้าแต่กล่าวถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับตัวบุคคลสินค้าและบริการต่าง ๆ ที่สามารถนำออกมาขายเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นปฐมภูมิได้

2) ผู้บริโภคเป็นผู้ที่มีอำนาจซื้อ (Purchasing power) ผู้บริโภคจะมีแค่เพียงความต้องการอย่างเดียวไม่ได้แต่ต้องมีอำนาจซื้อด้วยฉะนั้นการวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้บริโภคต้องวิเคราะห์ไปที่ตัวเงินของผู้บริโภคด้วย

3) การเกิดพฤติกรรมการซื้อ (Purchasing behavior) ผู้บริโภคซื้อที่ไหนซื้อเมื่อใดใครเป็นคนซื้อใช้มาตรการอะไรในการตัดสินใจซื้อ มากน้อยแค่ไหน

4) พฤติกรรมการใช้ (Using behavior) ผู้บริโภคมีพฤติกรรมการใช้อย่างไร เช่น ซื้อกี่ครั้งกี่ครั้งละเท่าไรซื้อกับใคร เป็นต้น

ความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภค

อภิชา สิริพิสด (2551, หน้า12) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภค “หมายถึง การกระทำของบุคคลใดบุคคลหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการจัดหาให้ การได้มา การใช้สินค้าและบริการทั้งนี้หมายรวมถึงกระบวนการตัดสินใจซึ่งมีมาอยู่ก่อนแล้วและมีส่วนในการกำหนดให้มีการกระทำดังกล่าวหรือหมายถึงการศึกษาถึงพฤติกรรมการตัดสินใจและการกระทำของผู้บริโภคที่เกี่ยวกับการซื้อและการใช้สินค้า”

นัตยาพร เสมอใจ (2550 : 18) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมผู้บริโภค คือ กระบวนการหรือพฤติกรรมการตัดสินใจ การซื้อ การใช้ และการประเมินผลการใช้สินค้าหรือบริการของบุคคล ซึ่งจะมีความสำคัญต่อการซื้อสินค้าและบริการทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ชินพันธ์ พัวรุ่งโรจน์ (2551 : 36) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมผู้บริโภค คือ กระบวนการบุคคลหรือกลุ่มบุคคลตัดสินใจว่าจะซื้อสินค้าหรือบริการอะไรหรือไม่ ถ้าซื้อจะซื้อที่ไหน วิธีการซื้อและการใช้สินค้าและบริการนั้นจากตลาดหรือองค์การธุรกิจนั้น

รัตนภรณ์ แซ่ลี (2551 : 7) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมผู้บริโภค คือ พฤติกรรมซึ่งบุคคลทำการค้นหา การซื้อ การใช้ การประเมินผล และการใช้จ่ายในผลิตภัณฑ์และบริการ โดยคาดว่าจะตอบสนองความต้องการของเขา

เกศสิรี ปั้นธุระ (2550: 5) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมผู้บริโภค คือ ปฏิบัติการของบุคคลที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการได้รับ และการใช้สินค้าและบริการทางเศรษฐกิจ รวมทั้งกระบวนการต่าง ๆ ของการตัดสินใจ ซึ่งเกิดก่อนและเป็น ตัวกำหนดปฏิบัติการต่าง ๆ เหล่านั้น

เขมิกา แสมโสม (2551 : 72) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมผู้บริโภค คือ การแสดงออกของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจในการซื้อ การใช้ และการประเมินผลการใช้สินค้าหรือบริการของบุคคล

ดารา ทีปะปาล (2546 : 4) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมผู้บริโภค คือ การกระทำใด ๆ ของผู้บริโภคที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการเลือกสรร การซื้อ การใช้สินค้าและบริการ รวมทั้งกระบวนการตัดสินใจ ซึ่งเป็นตัวนำหรือตัวกำหนดการกระทำดังกล่าว เพื่อตอบสนองความจำเป็นและความต้องการของผู้บริโภคให้ได้รับความพอใจ

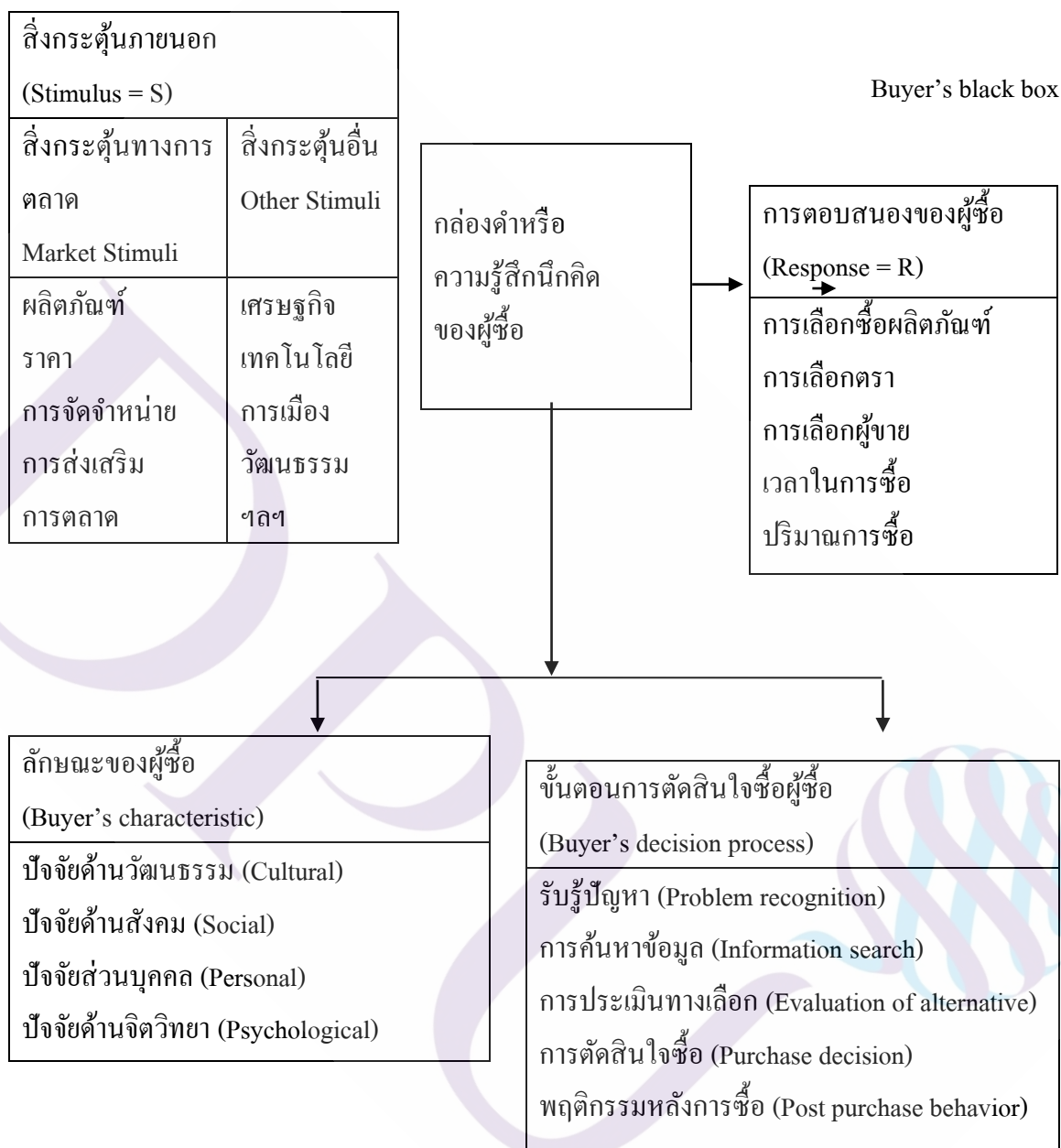
พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546 : 775) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมหมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึก เพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

กมลรัตน์ แสงจันทร์(2554: 192) ได้สรุปถึงพฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer Behavior) หมายถึง “พฤติกรรมที่ผู้บริโภคทำการค้นหาการคิดการซื้อการใช้การประเมินผลในสินค้าและบริการซึ่งคาดว่าจะตอบสนองความต้องการของเขา”

จากความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภคที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง การกระทำของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการค้นหา การตัดสินใจ การใช้สินค้าและบริการ เพื่อตอบสนองความต้องการ

โมเดลพฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer Behavior Model)

โมเดลพฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer Behavior Model) เป็นการศึกษาถึงเหตุจูงใจที่ทำให้เกิดการตัดสินใจซื้อ โดยมีจุดเริ่มต้นจากสิ่งกระตุ้น (Stimulus) ที่ทำให้เกิดความต้องการจากสิ่งกระตุ้นผ่านเข้ามาในความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อ (Buyer's Black Box) ซึ่งเปรียบเสมือนกล่องดำ ซึ่งผู้ผลิตหรือผู้ขายไม่สามารถคาดคะเนได้ ความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อจะได้รับอิทธิพลจากลักษณะต่าง ๆ ของผู้ซื้อจะมีการตอบสนองของผู้ซื้อ(Buyer's Response) หรือการตัดสินใจของผู้ซื้อ จุดเริ่มต้นของโมเดลอยู่ที่มีสิ่งกระตุ้น (Stimulus) ให้เกิดความต้องการก่อนแล้วทำให้เกิดการตอบสนอง (Response) ดังนั้น โมเดลนี้จึงเรียกว่า S-R Theory โดยมีรายละเอียดของทฤษฎีและภาพที่ 2.3 ดังนี้ (ศิริวรรณเสวีรัตน์และคณะ, 2546)



ภาพที่ 2.1 แบบจำลองพฤติกรรมผู้บริโภค

สิ่งกระตุ้น (Stimulus) สิ่งกระตุ้นที่อาจเกิดขึ้นภายในร่างกาย (Inside Stimulus) และสิ่งกระตุ้นภายนอก นักการตลาดจะต้องสนใจและจัดสิ่งกระตุ้นภายนอก เพื่อบริโภคเกิดความต้องการผลิตภัณฑ์ สิ่งกระตุ้นถือว่าเป็นเหตุจูงใจให้เกิดการซื้อสินค้า (Buying Motive) ซึ่งอาจใช้เหตุจูงใจซื้อด้านเหตุผล และใช้จิตวิทยา (อารมณ์) ได้สิ่งกระตุ้นภายนอกประกอบด้วย 2 ส่วน คือ (ดาราทิปะปาล, 2546)

1) สิ่งกระตุ้นทางการตลาด (Marketing Stimulus) เป็นสิ่งกระตุ้นที่นักการตลาดสามารถควบคุมและต้องจัดให้มีขึ้น เป็นสิ่งกระตุ้นที่เกี่ยวข้องกับส่วนประสมทางการตลาด (Market Mix) ประกอบด้วย (ฉัตรยาพร เสมอใจ, 2550 : 20)

1.1) สิ่งกระตุ้นด้านผลิตภัณฑ์ (Product Stimulus) เช่น การออกแบบผลิตภัณฑ์ให้สวยงาม เพื่อกระตุ้นความต้องการ

1.2) สิ่งกระตุ้นด้านราคา (Price Stimulus) เช่น การกำหนดราคาสินค้าให้เหมาะสมกับผลิตภัณฑ์โดยพิจารณาจากลูกค้าเป้าหมาย

1.3) สิ่งกระตุ้นด้านการจัดช่องทางการจำหน่าย (Distribution or Place Stimulus) เช่น จัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ให้ทั่วถึงเพื่อให้ความสะดวกแก่ผู้บริโภคถือว่าเป็นการกระตุ้นความต้องการซื้อ

1.4) สิ่งกระตุ้นด้านการส่งเสริมการตลาด (Promotion Stimulus) เช่น การโฆษณา สัมภาษณ์ การให้ความพยายามของพนักงานขาย การลด แลก แจก แถม การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลทั่วไปเหล่านี้ ถือว่าเป็นสิ่งกระตุ้นความต้องการซื้อ

2) สิ่งกระตุ้นอื่น ๆ (Other Stimulus) เป็นสิ่งกระตุ้นความต้องการผู้บริโภคที่อยู่ภายนอกองค์กร ซึ่งบริษัทควบคุมไม่ได้ สิ่งกระตุ้นเหล่านี้ ได้แก่ (กมลรัตน์ แสงจันทร์, 2554)

2.1) สิ่งกระตุ้นเศรษฐกิจ (Economic Stimulus) เช่น ภาวะเศรษฐกิจรายได้ของผู้บริโภคเหล่านี้มีอิทธิพลต่อความต้องการของบุคคล

2.2) สิ่งกระตุ้นทางกฎหมายและการเมือง (Law and Political Stimulus) เช่น กฎหมายเพิ่มหรือลดภาษีสินค้าใดสินค้าหนึ่งจะมีอิทธิพลต่อการเพิ่มหรือลดความต้องการของผู้ซื้อ

2.3) สิ่งกระตุ้นทางเทคโนโลยี (Technological Stimulus) เช่น เทคโนโลยีใหม่ด้านฝาก – ถอนเงินอัตโนมัติ สามารถกระตุ้นความต้องการให้ใช้บริการของธนาคารมากขึ้น

2.4) สิ่งกระตุ้นทางวัฒนธรรม (Cultural Stimulus) เช่น ขนบธรรมเนียม ประเพณีไทยในเทศกาลต่าง ๆ จะมีผลกระตุ้นให้ผู้บริโภคเกิดความต้องการซื้อในเทศกาลนั้น

กล่องคำหรือความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อ (Buyer's Black Box) ความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อที่เปรียบเสมือนกล่องดำ ซึ่งผู้ผลิตหรือผู้ขายไม่สามารถทราบได้ จึงต้องพยายามค้นหาความรู้สึกนึกคิดของผู้ได้รับอิทธิพลจากลักษณะของผู้ซื้อและกระบวนการตัดสินใจของผู้ซื้อ

1) ลักษณะของผู้ซื้อ (Buyer's Characteristic) ลักษณะของผู้ซื้อที่มีอิทธิพลจากผู้บริโภคจะมีการตัดสินใจในประเด็นต่าง ๆ คือ ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านจิตวิทยา

2) กระบวนการตัดสินใจของผู้ซื้อ (Buyer's Decision Process) ประกอบด้วยขั้นตอน คือ การรับรู้ ความต้องการ (ปัญหา) การค้นหาข้อมูลการประเมินผลทางเลือกการตัดสินใจ และพฤติกรรมหลังการซื้อ

การตอบสนองของผู้ซื้อ (Buyer's Response) หรือการตัดสินใจของผู้บริโภคหรือผู้ซื้อ ผู้บริโภคจะมีการตัดสินใจในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ การเลือกผลิตภัณฑ์ การเลือกตราสินค้า การเลือกผู้ขาย การเลือกเวลาในการซื้อ และการเลือกปริมาณในการซื้อ (เกรียงไกร พิพิทธิรัฐการ, 2550)

ลักษณะผู้บริโภค

1. ปัจจัยทางวัฒนธรรม เป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่สุดในการกำหนดความต้องการและพฤติกรรมของ มนุษย์ เช่น การศึกษา ความเชื่อ ยังรวมถึงพฤติกรรมส่วนใหญ่ที่ได้รับการยอมรับภายในสังคมใดสังคมหนึ่ง โดยเฉพาะลักษณะชั้นทางสังคม ประกอบด้วย 6 ระดับ

ชั้นที่ 1 Upper-Upper Class ประกอบด้วยผู้ที่มีชื่อเสียงเก่าแก่เกิดมาบนกองเงินกองทอง

ชั้นที่ 2 Lower-Upper Class เป็นชั้นของคนรวยหน้าใหม่ บุคคลเหล่านี้เป็นผู้ยิ่งใหญ่ในวงการบริหาร เป็นผู้ที่มียาได้สูงสุดในจำนวนชั้นทั้งหมด จัดอยู่ในระดับมหาเศรษฐี

ชั้นที่ 3 Upper-Middle Class ประกอบด้วยชายหญิงที่ประสบความสำเร็จในวิชาอื่น ๆ สมาชิกชั้นส่วนมากจบปริญญาจากมหาวิทยาลัย กลุ่มนี้เรียกกันว่าเป็นตาเป็นสมองของสังคม

ชั้นที่ 4 Lower-Middle Class เป็นพวกที่เรียกว่าคนโดยเฉลี่ย ประกอบด้วยพวกที่ไม่ใช่ฝ่ายบริหาร เจ้าของธุรกิจขนาดเล็ก พวกทำงานนั่งโต๊ะระดับต่ำ

ชั้นที่ 5 Upper-Lower Class เป็นพวก จนแต่ชื่อสตั๊ยได้แก่ชนชั้นทำงานเป็นชั้นที่ใหญ่ที่สุดในชั้นทางสังคม

ชั้นที่ 6 Lower-Lower Class ประกอบด้วยคนงานที่ไม่มีความชำนาญกลุ่มชาวนาที่ไม่มีที่ดินเป็นของตนเองชนกลุ่มน้อย

2. ปัจจัยทางสังคม เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อ ซึ่ง ประกอบด้วยกลุ่มอ้างอิง ครอบครัว บทบาท และสถานะของผู้ซื้อ

2.1 กลุ่มอ้างอิง หมายถึงกลุ่มใด ๆ ที่มีการเกี่ยวข้องกัน ระหว่างคนในกลุ่ม แบ่งเป็น 2 ระดับ

กลุ่มปฐมภูมิ ได้แก่ครอบครัว เพื่อนสนิท มักมีข้อจำกัดในเรื่องอาชีพ ระดับชั้นทางสังคม และช่วงอายุ

กลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มทางสังคมที่มีความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว แต่ไม่บ่อย มีความเหนียวแน่นน้อยกว่ากลุ่มปฐมภูมิ

2.2 ครอบครัว เป็นสถาบันที่ทำการซื้อเพื่อการบริโภคที่สำคัญที่สุด นักการตลาดจะพิจารณา ครอบครัวมากกว่าพิจารณาเป็นรายบุคคล

2.3 บทบาททางสถานะ บุคคลที่จะเกี่ยวข้องกับหลายกลุ่ม เช่น ครอบครัว กลุ่มอ้างอิง ทำให้ บุคคลมีบทบาทและสถานภาพที่แตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม

3. ปัจจัยส่วนบุคคล การตัดสินใจของผู้ซื้อมักได้รับอิทธิพลจากคุณสมบัติส่วนบุคคลต่าง ๆ เช่น อายุ อาชีพ สถานการณ์ทางเศรษฐกิจ การศึกษา รูปแบบการดำเนินชีวิต วัฏจักรชีวิตครอบครัว

4. ปัจจัยทางจิตวิทยา การเลือกซื้อของบุคคลได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทางจิตวิทยา ซึ่งจัดปัจจัยในตัว ผู้บริโภคที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การซื้อและใช้สินค้า ปัจจัยทางจิตวิทยา ประกอบด้วย การรับรู้ ความเชื่อและเจตคติ บุคลิกภาพและแนวความคิดของตนเอง

ตารางที่ 2.1 แสดงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมซื้อของผู้บริโภค

ปัจจัยทางวัฒนธรรม	ปัจจัยทางสังคม	ปัจจัยส่วนบุคคล	ปัจจัยทางจิตวิทยา
- วัฒนธรรม	- กลุ่มอ้างอิง	- อายุ	- การรับรู้
- วัฒนธรรมย่อย	- ครอบครัว	- เพศ	- การเรียนรู้
- ชั้นทางสังคม	- บทบาทและสถานะ	- วงจรชีวิตครอบครัว	- ความเชื่อ
		- อาชีพ	- เจตคติ
		- สถานการณ์ทางเศรษฐกิจ	- บุคลิกภาพ
		- การศึกษา	- แนวคิดของตนเอง
		- แบบของการใช้ชีวิต	

ที่มา : Kotler, Philip. (1997)

ทั้งนี้มนุษย์มักจะแสดงออกจากความต้องการที่อยู่ภายใน ซึ่งมาสโลว์ได้กำหนดทฤษฎีลำดับขั้นตอนของความต้องการซึ่งกำหนดความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ไว้ 5 ระดับ ซึ่งจัดลำดับจากความต้องการระดับต่ำไปยังระดับสูง มีผลต่อระบบการตัดสินใจและพฤติกรรมผู้บริโภค ดังนี้ (ฉัตรยาพร เสมอใจ, 2550 : 23)

1. ความสำเร็จส่วนตัว
2. ความต้องการด้านอิโก้ (ความภาคภูมิใจ สถานะ ความเคารพ)
3. ความต้องการด้านสังคม
4. ความปลอดภัยและมั่นคง
5. ความต้องการของร่างกาย

ขั้นตอนการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค

พฤติกรรมกรซื้อสินค้าของผู้บริโภค ทำให้นักการตลาดเข้าใจปัจจัยภายในตัวมนุษย์ และสามารถนำมาใช้ทำนายพฤติกรรมผู้บริโภคในเรื่องความต้องการซื้อผลิตภัณฑ์ดังนี้ (มาลีฉิ ฤาษุตกุล, 2550 : 30)

1. การรับรู้ปัญหา (problem recognition) เมื่อผู้บริโภคได้รับสิ่งเร้าจะมีส่วนจูงใจทำให้เกิดการรับรู้ปัญหา ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่สมดุลระหว่างสถานะที่เป็นจริง (actual state) กับสถานะที่ปรารถนา (desired state) และความพยายามของบุคคลที่อยากจะให้บรรลุสถานะที่ปรารถนาจะเป็นผลทำให้เกิด ความต้องการ ซึ่งความต้องการนี้เองที่เป็นรากเหง้าหรือต้นตอแห่งพฤติกรรมของมนุษย์ทั้ง มวล โดยหากปราศจากความต้องการแล้วพฤติกรรมใด ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น การรับรู้ปัญหาของผู้บริโภคมาจากการที่พบว่าผลิตภัณฑ์หรือบริการที่พิจารณาว่าจะซื้ออาจสามารถแก้ปัญหาความ-ขาดแคลน หรือความปรารถนาของตนที่ยังไม่ได้รับการตอบสนอง (unfulfilled desire) เช่น เมื่อผู้หญิงวัยทำงานคนหนึ่งพบว่าเพื่อนผู้หญิงในที่ทำงานมีการแต่งกายดูดีเป็นที่ชื่นชมของคนอื่น ๆ ในขณะที่ตนเคยถูกตำหนิในเรื่องนี้ จึงเกิดความต้องการหาความรู้เรื่องการแต่งกายจากนิตยสารสตรีที่มีการแนะนำใน เรื่องนี้มาช่วยในการหาแนวทางการแต่งกายให้กับตนบ้าง

2. การแสวงหาข้อมูล (information search) หลังจากผู้บริโภคได้รับรู้ปัญหาแล้วก็จะเริ่มแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสินค้า หรือบริการที่ซื้อนั้น โดยเบื้องต้นจะแสวงหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลในตัวผู้บริโภคเองก่อน (internal search) ซึ่งมาจากความรู้ที่เกิดจากความทรงจำที่สั่งสมจากประสบการณ์ที่ผ่านมา เช่น ความรู้เกี่ยวกับสินค้าที่ซื้อซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ซึ่งสามารถนำมาประกอบการตัดสินใจได้ แต่หากพบว่าความรู้และประสบการณ์ที่ผ่านมาไม่เพียงพอก็จะแสวงหาข้อมูลจาก แหล่งภายนอกเพิ่ม (external search) โดยจะเกิดเมื่อการตัดสินใจซื้อสินค้านั้นอาจมีความ

เสี่ยงต่อความผิดพลาดสูง และค่าใช้จ่ายในการรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาประกอบการตัดสินใจต่ำ แหล่งข้อมูลภายนอกอาจหามาได้จากหลายแหล่ง เช่น จากแหล่งบุคคลโดยมาจากสมาชิกในครอบครัว ญาติ เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน จากแหล่งโฆษณาซึ่งได้จากการโฆษณาทางสื่อต่าง ๆ พนักงานขาย ผู้จำหน่าย บรรจภัณฑ์ และการจัดแสดงสินค้าต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมาจากแหล่งสาธารณะซึ่งก็คือหน่วยงานองค์กรต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่สำรวจจัดเก็บรวบรวมข้อมูลสถิติเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และบริการและจากแหล่งประสบการณ์โดยมาจากบุคคลที่มีประสบการณ์ด้านการจัดดำเนินการตรวจสอบและการใช้สินค้าและบริการนั้นโดยตรง

3. การประเมินทางเลือก (evaluation of alternatives) ผู้บริโภคจะใช้ข้อมูลพิจารณาทางเลือกที่ดีที่สุดในเรื่องของคุณภาพ ราคา ตรายี่ห้อ ผลิตภัณฑ์ การตลาดต้องสร้างจุดเด่นให้แก่ผลิตภัณฑ์เพื่อให้มีโอกาสได้รับทางเลือกเพื่อใช้ในการตัดสินใจของผู้บริโภค

4. การซื้อ (purchase) หลังจากประเมินทางเลือกอย่างดีที่สุดแล้วผู้บริโภคตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง เช่น การสร้างให้สินค้าแตกต่างจากคู่แข่งขึ้น โดยนำแรงจูงใจมาใช้ เช่น สร้างความภูมิใจแก่กลุ่มผู้บริโภคเป้าหมายทำให้มีเอกลักษณ์เฉพาะ รสนิยม หรือใช้สิ่งเร้าโดยการลดแลก แจก แถม เป็นต้นเพื่อให้ผู้บริโภคเกิดความต้องการซื้อ

5. พฤติกรรมหลังการซื้อ (post-purchase behavior) หลังจากการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์แล้วความรู้สึกที่ได้รับหลังจากที่ผู้บริโภคได้ใช้สินค้า เสื้อผ้าที่เลือกซื้อแล้ว ถ้าตรงกับความคาดหวังของผู้บริโภคก็มักเกิดความพึงพอใจ มีทัศนคติที่ดี มีการซื้อซ้ำ บอกต่อแบบปากต่อปากในทางตรงกันข้ามหากผู้บริโภคได้รับผลต่อจากความคาดหวังเกิดความไม่พอใจหลังการซื้อ จะไม่ซื้ออีก และมีการบอกต่อในทางลบ ทัศนคติไม่ดีหรืออาจมีการร้องเรียนได้ในกรณีที่ผู้บริโภคเกิดความไม่พอใจหลังการซื้อควรเสนอข้อมูลสนับสนุน เพื่อเน้นย้ำให้ผู้บริโภคเกิดความมั่นใจในสินค้า ดังนั้นการทราบถึงแนวคิดของผู้บริโภคจึงเป็นสิ่งสำคัญการตลาดจะต้องทราบเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคด้วยเช่นกัน

จึงสามารถสรุปได้ว่าพฤติกรรมผู้บริโภคไม่มีความแน่นอนขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างเช่น อายุ รายได้ ระดับการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี ค่านิยม และรสนิยม เป็นต้น ทำให้พฤติกรรมการใช้บริการ การซื้อ และความรู้สึกนึกคิดของผู้บริโภคต่อผลิตภัณฑ์แตกต่างกันออกไป

2.4 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการตัดสินใจ

ในปัจจุบันผู้บริโภคอาจจะมีปัญหาของการตัดสินใจในการจัดหาสิ่งของเพื่อนำมาบริโภค หรือปัญหาในการเลือกใช้บริการเพราะสืบเนื่องมาจากสิ่งกระตุ้นที่เกิดจากภายนอกหรืออาจเกิดจากความต้องการที่เกิดจากภายในหรือทั้งสองอย่างพร้อม ๆ กัน ซึ่งกระบวนการตัดสินใจก็จะเกิดขึ้นทันที ดังนั้น การศึกษากระบวนการตัดสินใจเป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้ทราบถึงความต้องการของผู้บริโภคได้ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดไว้ ดังนี้

BeardenNeedhamandLaforge (2005: 58 – 61น.) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการตัดสินใจว่า การตัดสินใจนั้นถือเป็นกระบวนการสร้างหรือเลือกทางเลือกของผู้บริโภค โดยเริ่มจากตัวของผู้บริโภคเกิดความตระหนักถึงความต้องการ (Need) หรือตระหนักถึงปัญหา (Problem) ซึ่งอาจเกิดจากความปรารถนาภายใน หรือเกิดจากอิทธิพลภายนอกเข้ามามีอิทธิพล เช่น การโฆษณา การรับรู้ข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ เป็นต้น

ดิน ปรัชญาพฤทธิ. (2542 : 106) ได้กล่าวถึงความหมายของการตัดสินใจว่า เป็นทางเลือกดำเนินการหรือไม่ดำเนินการจากที่เห็นว่าทางเลือกนั้นดีที่สุด หรือเลวน้อยที่สุด จากทางเลือกหลาย ๆ ทาง โดยมีขั้นตอนการตัดสินใจ ดังนี้

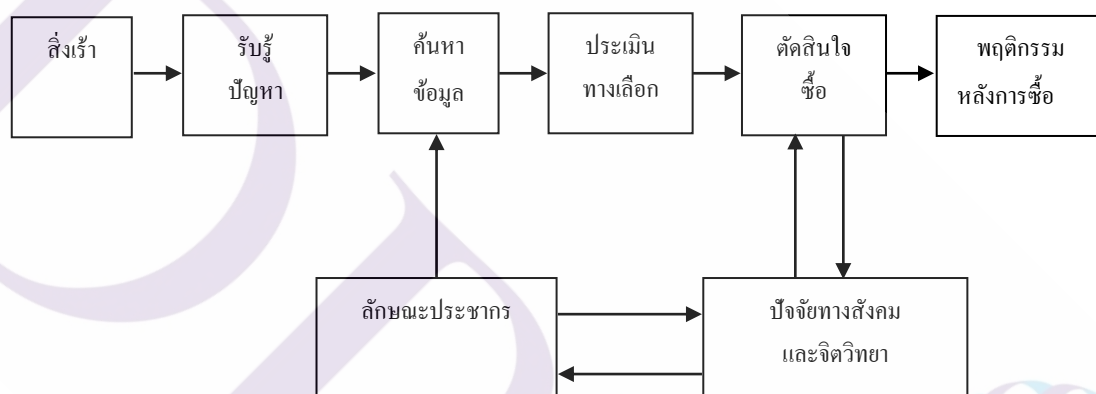
1. ทำความเข้าใจในปัญหาและข้อเท็จจริงต่าง ๆ
2. การรวบรวมข่าวสารและข้อมูลเพื่อประกอบการตัดสินใจ
3. การวิเคราะห์ข่าวสารและข้อมูลเพื่อประกอบการตัดสินใจ
4. การเลือกทางปฏิบัติที่ดีที่สุดเพียงทางปฏิบัติเดียว
5. การดำเนินการให้เป็นไปตามผลการตัดสินใจ
6. การติดตามและประเมินผลของการดำเนินการ

วิรัช สงวนวงษ์วาน. (2548 : 49 - 50) กล่าวว่า การตัดสินใจคือ การเลือกจะกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดในทางเลือกที่มีอยู่ตั้งแต่สองทางขึ้นไปและจะมีกระบวนการต่าง ๆ ในการตัดสินใจ 8 ขั้นตอน ดังนี้

1. ระบุปัญหา
2. ระบุเกณฑ์ที่ใช้ในการตัดสินใจ
3. กำหนดน้ำหนักให้กับเกณฑ์เหล่านั้น
4. กำหนดทางเลือก
5. วิเคราะห์ทางเลือก
6. เลือกทางเลือก
7. ดำเนินการตามทางเลือก

8. ประเมินผลการตัดสินใจ

พิบูล ที่ปะปาล. (2549 : 107) ได้กล่าวถึงกระบวนการตัดสินใจว่า กระบวนการตัดสินใจของผู้บริโภคประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นกระบวนการตัดสินใจ (Decision Process) ของผู้ซื้อหรือผู้ใช้บริการเอง ส่วนที่สองเป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อกระบวนการตัดสินใจซื้อ (Factors Affecting the Process) ซึ่งกระบวนการตัดสินใจซื้อประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ การรับรู้สิ่งเร้า การรับรู้ปัญหา การค้นหาข้อมูล การประเมินทางเลือก การตัดสินใจซื้อ และพฤติกรรมหลังการซื้อ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อ ได้แก่ ปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะประชากร หรือประชากรศาสตร์ และปัจจัยทางสังคมจิตวิทยา ดังแสดงให้เห็นด้วยภาพที่ 2.3



ภาพที่ 2.2 ปัจจัยทางสังคมจิตวิทยา

ที่มา : พิบูล ที่ปะปาล, 2549 : 107

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ

การศึกษาถึงพฤติกรรมกรรมการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค นิยมศึกษาจากรูปแบบหรือโมเดลพฤติกรรมของผู้บริโภค (Stimulus-Response: S-R Model) โดยเริ่มจากการที่ผู้บริโภคได้รับสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ทั้งสิ่งกระตุ้นทางการตลาดบริการและสิ่งกระตุ้นภายนอกอื่น ๆ ซึ่งจะส่งผลต่อความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของผู้บริโภค และเมื่อรวมกับปัจจัยภายในของผู้บริโภคเองและกระบวนการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคจะนำไปสู่การตัดสินใจซื้อบริการในที่สุด

เสรี วงษ์มณฑา. (2542 : 32 - 38) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภคว่า พฤติกรรมของผู้บริโภคถูกกำหนดด้วยลักษณะทางกายภาพ และลักษณะทางกายภาพจะถูกกำหนดด้วยสภาพจิตวิทยา โดยสภาพจิตวิทยาจะถูกกำหนดด้วยครอบครัว และ

ครอบครัว ถูกกำหนดด้วยสังคม รวมถึงสังคมถูกกำหนดด้วยวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกจากระบบเหล่านี้คือ พฤติกรรมผู้บริโภคนั่นเอง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภคมีอยู่ 2 ประการด้วยกัน คือ ปัจจัยภายใน (Internal Factors) และปัจจัยภายนอก (External Factors) โดยปัจจัยภายในนี้จะถูกเรียกว่าตัวกำหนดพื้นฐานโดยมีปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้ามากำหนดพฤติกรรมการตัดสินใจของผู้บริโภค ดังนี้

ปัจจัยภายใน

1. การมีความต้องการ (Wants) ความจำเป็น (Needs) ความปรารถนา (Desire) ของมนุษย์ ทั้งสามประการนี้สามารถใช้แทนกันได้ ความจำเป็นใช้สำหรับกายภาพที่จำเป็นต้องการครองชีพ ความต้องการใช้สำหรับความต้องการที่สูงขึ้นกว่าความจำเป็น และความปรารถนาซึ่งถือว่าเป็นความต้องการทางจิตวิทยาที่สูงที่สุด

2. แรงจูงใจ (Motive) หมายถึง สภาพของปัญหาที่ถึงจุดวิกฤติที่ทำให้ผู้บริโภคเกิดความไม่สบายใจ แรงจูงใจเป็นความต้องการที่เกิดขึ้นรุนแรงบังคับให้คนค้นหาวิธีมาตอบสนองความพึงพอใจอาจจะเป็นความไม่สบายทางร่างกายหรือทางจิตใจก็ได้จึงก่อให้เกิดความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าวนั้น โดยแรงจูงใจนั้นมีพื้นฐานมาจากความจำเป็นเพราะถ้าไม่มีความจำเป็นก็จะไม่เกิดแรงจูงใจ และความจำเป็นเมื่อเกิดเป็นความรุนแรงขึ้นในใจแล้วก็จะกลายเป็นค้นหาแห่งความต้องการ แต่ถ้าความจำเป็นนั้นไม่รุนแรงพอก็จะไม่เกิดแรงจูงใจ

3. บุคลิกภาพ (Personality) คือ ลักษณะนิสัยโดยรวมของบุคคลที่พัฒนาขึ้นมาในระยะยาว ซึ่งมีผลกระทบในการกำหนดรูปแบบในการโต้ตอบหรือตอบสนองที่ไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพเฉพาะของแต่ละบุคคล ดังนั้นบุคลิกภาพของบุคคลจึงเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการตอบสนองของมนุษย์

4. ทักษะคติ (Attitude) การประเมินด้านความพอใจหรือไม่พอใจ ความรู้สึกและท่าที ความรู้สึก ที่คนเรามีต่อความคิดเห็นหรือ สิ่งหนึ่งสิ่งใด ทักษะคติเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งการปฏิบัติของผู้บริโภค สิ่งที่จะเข้ามากำหนดทักษะคติมี 3 ประการคือ ความรู้ ความรู้สึก แนวโน้มของนิสัยหรือความพร้อมที่จะกระทำ

5. การรับรู้ (Perception) เป็นกระบวนการซึ่งบุคคลต้องตีความข้อมูลเพื่อกำหนดภาพที่มีความหมายและการรับรู้ที่เป็นสิ่งสำคัญมากในแง่การตลาดทางพฤติกรรมผู้บริโภคดังกล่าว สงครามการตลาดความจริงไม่ใช่สงครามสินค้า แต่เป็นสงครามการสร้างการรับรู้ ซึ่งหมายถึง การแข่งขันทางการตลาดไม่ใช่แข่งขันกันเพียงทำให้สินค้าดีเท่านั้น แต่จะแข่งขันในการสร้างภาพพจน์ให้ดีกว่าในสินค้า ดังนั้นการสร้างภาพพจน์ของสินค้าให้คนมองเห็นในภาพลักษณ์ที่ดีได้นั้นล้วนเป็นการสร้างพฤติกรรมในการรับรู้ของผู้บริโภคด้วยทั้งสิ้น

6. การเรียนรู้ (Learning) เป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านพฤติกรรมของบุคคลซึ่งเกิดจากประสบการณ์ ดังนั้นการเรียนรู้จึงเป็นประสบการณ์ที่บุคคลมีสะสมไว้และจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมของผู้บริโภคเพื่อเลือกหรือตัดสินใจในการกระทำใด ๆ

ปัจจัยภายนอก

1. สภาพเศรษฐกิจ (Economy) เป็นสิ่งที่กำหนดพลังอำนาจในการตัดสินใจของผู้บริโภค และจะเป็นสิ่งชี้วัดระดับความสามารถของผู้บริโภคว่ามีกำลังจับจ่ายสิ่งที่ต้องการบริโภค นั้นมากน้อยแค่ไหน

2. ความต้องการของร่างกายที่ได้รับอิทธิพลจากสมาชิกในครอบครัวของผู้บริโภคเอง เพราะครอบครัวจะเข้ามามีส่วนในการตัดสินใจเลือกบริโภคสิ่งต่าง ๆ

3. สังคม (Social Group) ลักษณะทางด้านสังคมซึ่งประกอบด้วยรูปแบบการดำเนินชีวิต ค่านิยมของสังคม และความเชื่อถือ เพราะปัจจัยทางด้านสังคมจะมีส่วนอย่างมากต่อการตัดสินใจเลือกหรือไม่เลือกบริโภคสิ่งต่าง ๆ

4. วัฒนธรรม (Culture) เป็นกลุ่มของค่านิยมพื้นฐานของการรับรู้ความต้องการและพฤติกรรมซึ่งได้เรียนรู้จากการเป็นสมาชิกของสังคมในครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยค่านิยมการแสดงออกค่านิยมในการใช้วัสดุหรือสิ่งของและวิธีการคิดก็ถือเป็นวัฒนธรรมอีกแบบหนึ่งอย่างสังคมไทยเป็นระบบของสังคมที่ชอบแก้ไขไม่ได้เป็นระบบของสังคมป้องกัน ดังนั้นพฤติกรรมผู้บริโภคของสังคมไทยจึงมีแนวโน้มที่จะบริโภคสินค้าหรือบริการที่ไม่ได้รับการสนับสนุนทางด้านศิลปะและวัฒนธรรมมากพอสมควร

วรรณิ ธรรมโชติ และคณะ (2543 : 247) กล่าวถึงการตัดสินใจว่าเป็นกระบวนการเลือกทางเลือกทางใดทางหนึ่งในหลาย ๆ ทางที่คิดว่าดีที่สุด ซึ่งผู้ตัดสินใจต้องใช้ดุลยพินิจ (Judgment) ในการตัดสินใจเพื่อให้ได้ผลที่คุ้มค่าหรือบรรลุเป้าหมาย ซึ่งผู้ตัดสินใจแต่ละคนจะใช้เทคนิค ที่แตกต่างกันในการตัดสินใจอาจตัดสินใจโดยใช้ประสบการณ์ที่ตนได้พบ ได้ยิน ได้เห็นมา หรือตัดสินใจโดยใช้ข้อมูลข่าวสารเป็นองค์ประกอบ ซึ่งการตัดสินใจมี 2 ลักษณะ ดังนี้

1. กระบวนการตัดสินใจที่เป็นวิธีการดำเนินงานในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ การตัดสินใจที่เหมาะสมในการวางแผนที่ดีจะต้องใช้หลักเกณฑ์ทางวิชาการควบคู่กับการปฏิบัติและประสบการณ์ การรวบรวมข้อมูลทั้งการวิเคราะห์ในรูปแบบต่าง ๆ ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

2. ลักษณะของการตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ สามารถแบ่งได้เป็นสามส่วนคือ เป้าหมายหรือมูลค่าของเป้าหมาย ทางเลือกหรือกิจกรรม และสถานการณ์ต่าง ๆ โดยพิจารณาตามข้อมูลและลักษณะของกิจกรรมนั้น ๆ

2.5 แนวคิดส่วนประสมทางการตลาด

ธุรกิจอาหารแตกต่างจากธุรกิจทั่วไปเพราะธุรกิจที่ต้องขายทั้งผลิตภัณฑ์และบริการ ดังนั้นการนำเสนอต่อลูกค้าจะต้องใช้กลยุทธ์หลายอย่างเพื่อดึงดูดให้ลูกค้าเข้าร้าน ดังนั้น Kotler and Armstrong(2001) จึงได้อธิบายรายละเอียดไว้ดังนี้

1. ผลิตภัณฑ์ (Product) สิ่งใด ๆ ที่ตอบสนองความจำเป็นหรือความต้องการเพื่อให้ได้รับความพึงพอใจ “ผลิตภัณฑ์” จึง หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่สามารถตอบสนองความจำเป็นและความต้องการของตลาดหรือผู้บริโภคได้ โดยครอบคลุมทั่วถึง

2. ราคา (Price) อัตราในการแลกเปลี่ยนผลิตภัณฑ์ระหว่างกันในตลาด โดยใช้เงินเป็นสื่อกลาง ในปัจจุบันราคาเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการบริหารงานการตลาดอย่างมาก ซึ่งผู้บริหารการตลาดจะต้องกำหนดกลยุทธ์ด้านราคา ให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพการณ์ต่าง ๆ อาทิ สภาพการณ์ทางเศรษฐกิจ พฤติกรรมและกรอบการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค ระดับความรุนแรงของการแข่งขันทางการตลาด ความสอดคล้องทางกลยุทธ์ทางการตลาด ด้านอื่น ๆ รวมถึงการประยุกต์ทฤษฎีเศรษฐศาสตร์เกี่ยวกับกฎเกณฑ์ของอูสงค์ และอุปทาน มาเป็นส่วนในการตัดสินใจกำหนดกลยุทธ์ด้านราคา เพื่อให้ผลิตภัณฑ์มีระดับราคาที่เป็นที่น่าพอใจขององค์กร คือ สามารถตอบสนองวัตถุประสงค์ขององค์กร และ เหมาะสมกับระดับความสามารถหรือกำลังของผู้บริโภคในตลาด

3. การจัดจำหน่าย (Place or distribution) หลังจากได้ศึกษาความต้องการของลูกค้าเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และเมื่อฝ่ายการผลิตได้ผลิตสินค้า (Product) อยากรให้สอดคล้องกับความต้องการนั้นแล้ว ธุรกิจต้องตั้งราคาสินค้า (Price) นั้นให้เหมาะสมและจำเป็นต้องนำสินค้านั้นออกสู่ตลาดเป้าหมาย เรียกว่า การจัดจำหน่าย (Distribution หรือ Place) ซึ่งงานที่เกี่ยวข้องกับการนำผลิตภัณฑ์ออกสู่ตลาดเป้าหมายประกอบด้วย 2 หน้าที่ คือ งานที่เกี่ยวข้องกับช่องทางการจัดจำหน่ายและการกระจายตัวสินค้า

3.1 ช่องทางการจัดจำหน่าย (Channel of distribution) เส้นทางที่ผลิตภัณฑ์และกรรมสิทธิ์ของผลิตภัณฑ์เคลื่อนย้ายไปยังตลาด ช่องทางการจัดจำหน่ายอาจประกอบด้วยผู้ผลิต คนกลางที่เกี่ยวข้องในช่องทางการจัดจำหน่ายและผู้บริโภค หรือผู้ใช้ทางอุตสาหกรรมการศึกษาช่องทางการจัดจำหน่ายจะมีประเด็นสำคัญที่ต้องพิจารณาดังนี้

3.1.1 จำนวนระดับของช่องทาง

3.1.2 ช่องทางการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์บริโภคและผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม

3.1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดจำนวนระดับของช่องทาง

3.1.4 ความหนาแน่นของคนกลางในช่องทาง

3.1.5 การค้าปลีกและประเภทของการค้าปลีก

3.1.6 การค้าส่งและประเภทของการค้าส่ง

3.2 การกระจายตัวสินค้า (Physical distribution) เป็นการกระจายสินค้าเข้าสู่ผู้บริโภคโดยการขนส่ง หรือ การเคลื่อนย้ายตัวสินค้าจากผู้ผลิตไปยังผู้บริโภคหรือผู้สินค้า หรือการขนส่ง ได้แก่ การขนส่งทางอากาศ การขนส่งทางรถยนต์ การขนส่งทางรถไฟ การขนส่งทางเรือ และการขนส่งทางไปรษณีย์ และการเก็บรักษาตัวสินค้าภายในธุรกิจใดธุรกิจหนึ่งและระบบช่องทางการจัดจำหน่ายของธุรกิจนั้น ผู้บริหารต้องเลือกใช้สื่อสารอย่างใดถึงจะดีที่สุด โดยเสียค่าใช้จ่ายต่ำและสินค้านั้นถึงลูกค้าได้ทันเวลา

4. การส่งเสริมการตลาด (Promotion) เป็นส่วนประสมทางการตลาด (Marketing mix) ซึ่งองค์กรใช้เพื่อแจ้งข่าวสารและจุดตลาดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และบริการขององค์กรซึ่งต้องอาศัยกระบวนการติดต่อสื่อสาร ข้อมูลระหว่างผู้ขายและผู้ซื้อเพื่อสร้างทัศนคติและพฤติกรรมการซื้อให้ผู้ซื้อ ส่วนผสมของการส่งเสริมการตลาด มีอยู่ 4 ประการด้วยกัน คือ (ลัดดา นูชา, 2548, หน้า 14)

4.1 การโฆษณา (Advertising) เป็นรูปแบบการเสนอขาย ความคิด สินค้าหรือบริการ โดยไม่ใช้พนักงานขาย และต้องมีการจ่ายเงิน เช่น การโฆษณาประเภทต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ และโฆษณาต่าง ๆ จึงมีลักษณะเฉพาะ คือ เป็นการเสนอขายสินค้า บริการ หรือความคิด โดยการใช้สื่อสามารถเข้าถึงผู้บริโภคเป็นกลุ่มใหญ่เหมาะสำหรับสินค้าที่ต้องการกระจายได้กว้าง

4.2 การขายโดยใช้พนักงานขาย (Personal selling) เป็นการติดต่อสื่อสารทางตรงแบบเผชิญหน้าระหว่าง ผู้ขายและลูกค้า โดยตรงที่คาดหวัง การขายโดยใช้พนักงานขายเป็นสื่อในการขายสินค้า หรือบริการนั้น ถือเป็น การติดต่อสื่อสารแบบสองทาง (Two way communication)

4.3 การส่งเสริมการขาย (Sales promotion) กิจกรรมระยะสั้นที่ใช้ส่งเสริมการขายที่นอกเหนือจากการโฆษณา การขายโดยใช้พนักงานขาย และการประชาสัมพันธ์ซึ่งสามารถกระตุ้นความสนใจให้แก่ลูกค้า การทดลองใช้ หรือการซื้อของลูกค้าขั้นสุดท้ายหรือบุคคลอื่นในช่องทางการจัดจำหน่าย หรือ หมายถึง กิจกรรมระยะสั้น ซึ่งช่วยในการส่งเสริมการขายโดยใช้พนักงานและการโฆษณาสินค้า การส่งเสริมการขายอาจใช้ร่วมกับการโฆษณา หรือการขายโดยพนักงานขายสินค้า

4.4 การให้ข่าวและการประชาสัมพันธ์ (Publicity and public relation) เป็นการส่งเสริมการขายโดยไม่ใช้บุคคล โดยไม่มีการจ่ายเงินจากองค์กรที่ได้รับผลประโยชน์ จากการให้ข่าวนั้นการประชาสัมพันธ์ หมายถึง การติดต่อสื่อสารกับกลุ่มที่เป็นลูกค้าและไม่ใช้ลูกค้า ซึ่ง

ประกอบด้วย ประชาชนทั่วไป พนักงานในองค์กร ผู้ถือหุ้น และหน่วยราชการ การให้ข่าวจึงเป็นกิจกรรมหนึ่งของการประชาสัมพันธ์ เพื่อให้ลูกค้ารู้จักเรามากขึ้น

อีกทั้งมาลีนีฤชตกุล(2552 : 51-56) ได้กล่าวไว้ว่า ส่วนประสมการบริหารการตลาดที่ได้รับความนิยมมาหลายทศวรรษ เป็นแนวคิดหลักที่ใช้ในการพิจารณาองค์ประกอบที่สำคัญในการตอบสนองต่อตลาดได้อย่างเหมาะสม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ผลิตภัณฑ์ (Product) ในการกำหนดกลยุทธ์การบริหารการตลาดไม่ว่าจะเป็นในธุรกิจที่ผลิตสินค้าหรือบริการก็ตาม ต้องพิจารณาถึงลูกค้า กล่าวคือ ในการวางแผนที่เกี่ยวข้องผลิตภัณฑ์ต้องพิจารณาถึง ความจำเป็นและความต้องการของลูกค้า (Customer's needs or wants) ที่มีต่อผลิตภัณฑ์นั้น ๆ เป็นหลัก เพื่อธุรกิจสามารถนำเสนอผลิตภัณฑ์ที่ตรงกับความต้องการของลูกค้าได้มากที่สุด โดยเฉพาะในตลาดที่มีการแข่งขันสูงที่ทำให้ต้องมุ่งเน้นที่ตลาดเฉพาะส่วน (Niche Market) การเข้าใจถึงความต้องการและสามารถตอบสนองความต้องการเหล่านั้นได้ จะสามารถสร้างความพึงพอใจและความภักดีของลูกค้าได้ ซึ่งผลิตภัณฑ์ในธุรกิจบริการมีความแตกต่างจากสินค้าทั้งด้านรูปแบบและการดำเนินงาน ดังนั้นกลยุทธ์ด้านผลิตภัณฑ์สำหรับธุรกิจบริการจึงมีความแตกต่างกันไปด้วย

2. ราคา (Price) สำหรับการวางแผนด้านราคา นอกเหนือจากต้นทุนในการผลิตการให้บริการ และการบริหารแล้ว ก็ต้องพิจารณาถึงต้นทุน (Cost) ของลูกค้าเป็นหลักด้วย ธุรกิจต้องพยายามลดต้นทุนและภาระที่ลูกค้าต้องรับผิดชอบ ตั้งแต่ค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์บริการ รวมถึงค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องด้วยทั้งด้านเวลา จิตใจ ความพยายามทางร่างกายและความรู้สึกทางลบต่าง ๆ ที่ลูกค้าอาจได้รับด้วย ในการพยายามลดค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ของลูกค้าจะกลายมาเป็นต้นทุนของธุรกิจเอง โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นกับกลุ่มลูกค้าที่ซบซ้อของราคาต่ำ

3. การจัดจำหน่าย (Place) การจัดจำหน่ายก็ต้องพิจารณาถึง ความสะดวกสบาย (Convenience) ในการรับบริการ การส่งมอบสู่ลูกค้า สถานที่ และเวลาในการส่งมอบ กล่าวคือ ลูกค้าควรจะเข้าใจถึงได้ง่ายที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ในเวลาและสถานที่ที่ลูกค้าเกิดความสะดวกที่สุด การเลือกช่องทางในการนำส่ง (Delivery) บริการที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับลักษณะของบริการแต่ละประเภท ถ้าเป็นการบริการด้านข้อมูลสามารถอาศัยเทคโนโลยีติดต่อสื่อสารผ่านคอมพิวเตอร์ได้ โดยการเปิดเว็บไซต์ติดต่อกับลูกค้าและลูกค้าอื่น ๆ เพื่อให้เกิดความรวดเร็ว การจัดจำหน่ายการบริการมีรายละเอียดมากกว่าการหาช่องทางในการจัดจำหน่าย (Channel it distribution) ที่เหมาะสม แต่ต้องพิจารณาถึง ทำเลที่ตั้ง (Location) เนื่องจากบริการบางประเภทลูกค้าต้องเดินทางไปถึงสถานที่บริการด้วยตนเอง จึงต้องการอาคารและสถานที่ที่เหมาะสม และการส่งมอบบริการแก่ลูกค้า (Service Delivery) เนื่องจากการบริการเป็นกระบวนการที่มีลูกค้าเข้ามาเกี่ยวข้องอยู่ในกระบวนการ

ด้วยมากกว่าโดยเปรียบเทียบกับสินค้าและบริการบางประเภทลูกค้าต้องเกี่ยวข้องอยู่ในกระบวนการแทบจะตลอดเวลา เช่น การรักษาโรค การตัดผม หรือการโดยสารเครื่องบิน เป็นต้น กระบวนการในการส่งมอบบริการจึงควรได้รับการพิจารณาอย่างถี่ถ้วน เพราะจะเป็นส่วนสำคัญที่สุดที่ลูกค้าจะตัดสินใจว่า บริการที่พวกเขาได้รับคุ้มค่างับมูลค่าของเงินที่พวกเขาจ่ายไปหรือไม่ และสุดท้ายคือ เวลาในการรับและให้บริการที่ต้องคำนึงถึงความต้องการในการใช้บริการของลูกค้าเป็นหลัก และพิจารณาในการกำหนดเวลาในการให้บริการของธุรกิจ

4. การส่งเสริมการตลาด (Promotion) การส่งเสริมการตลาดจะช่วยกระตุ้นให้ลูกค้าทำตามในสิ่งที่เราคาดหวัง ได้แก่ การรู้จักและตระหนักถึงตัวผลิตภัณฑ์ เกิดความต้องการใช้และตัดสินใจซื้อและซื้อมากขึ้น โดยอาศัยเครื่องมือที่แตกต่างกันในการส่งเสริมพฤติกรรมของลูกค้า ได้แก่ การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ การส่งเสริมการขาย การขายโดยใช้พนักงานขายและการตลาดทางตรง ที่มีคุณสมบัติ ข้อดี และข้อจำกัดที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับความต้องการใช้งานรวมถึงความแตกต่างของผู้บริโภคที่ไม่เพียงแต่มีความต้องการในการบริโภคผลิตภัณฑ์ที่มีความแตกต่างกันแล้ว การบริโภคสื่อและแนวทางในการตัดสินใจของแต่ละบุคคลก็มีความแตกต่างกันไปด้วย ดังนั้นสิ่งสำคัญในการวางแผนการส่งเสริมการตลาดธุรกิจต้องพิจารณาถึงพฤติกรรมและความต้องการของลูกค้าเพื่อที่จะเลือกวิธีที่ติดต่อสื่อสาร (Communication) ที่สามารถเข้าถึงและจูงใจลูกค้าได้เหมาะสม

จึงสามารถสรุปได้ว่าส่วนประสมทางการตลาดมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้สินค้าขายได้ ดังนั้นการจัดกลยุทธ์การตลาดให้มีความเหมาะสมกับสินค้าทำให้ลูกค้าสนใจและตัดสินใจซื้อได้อย่างรวดเร็ว

2.6 แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายและความสำคัญของกิจกรรมทางการออกกำลังกาย

ยุพาพร ทองตั้ง และคณะ (2546) และจำเรียง อุตสาหกรรมรัตน์ (2542) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การประกอบกิจกรรมที่ใช้เวลาว่าง เช่น การทำงานประกอบอาชีพ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การบริหารร่างกาย การทำกิจวัตรประจำวัน เป็นต้น สอดคล้องกับ

เขาวรัตน์ ปรปักษ์ขามและคณะ (2549) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมทางกายไว้ว่า หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งถ้าได้กระทำสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคที่สำคัญต่อไปนี้คือ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดในสมองตีบ

(ischemic stroke) โรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ กระจกหักง่ายอันเนื่องมาจากการหกล้มในผู้สูงอายุ และโรคอ้วน นอกจากนี้ยังลดความเสี่ยงจากมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคซึมเศร้าและวิตกกังวล กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายนี้ ไม่จำกัดเฉพาะการออกกำลังกายเท่านั้น แต่รวมถึงการเคลื่อนไหวในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย

กลุ่มงานสุขศึกษา (2007) ได้กล่าวถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย ไว้ในบทความเรื่อง “กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพดี คืออะไร” กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) หมายถึง การเคลื่อนไหวที่มีกิจกรรมของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

US Preventive Service Task Force (2008) ให้คำจำกัดความของกิจกรรมทางกายว่าเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายทำงานหนักกว่าปกติ เป็นกิจกรรมที่อยู่ระหว่างกิจกรรมประจำวันของการนั่งการยืน และเดินขึ้น ลงบันได

Fede (2012) กล่าวถึงกิจกรรมทางกายเป็นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อโครงร่าง ส่วนการออกกำลังกาย (Exercise) เป็นกิจกรรมทางกายที่มีการวางแผนและกระทำซ้ำ ๆ โดยมีเป้าประสงค์ในการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

Fitness Program (2012) ให้ความหมายของกิจกรรมทางกายว่าเป็นการกระทำ ของร่างกายหรือการเคลื่อนไหวที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อ เช่นทำงานบ้าน ทำสวน เดินขึ้นบันได สำหรับการออกกำลังกาย เป็นรูปแบบหนึ่งของกิจกรรมทางกายที่มีการวางแผน กำหนดจุดมุ่งหมาย ในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมรรถภาพ หรือประโยชน์ต่อสุขภาพ

การแบ่งลักษณะของกิจกรรมทางการออกกำลังกาย

เขาวรัตน์ ปรปักษ์ขาม (2549) ได้แบ่งลักษณะของกิจกรรมทางกายออกเป็น 3 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการทำงาน (Work-related Physical activity) โดยประเมินจากระดับความเหนื่อยที่ใช้ในการทำงาน เช่น ยืน นั่ง หรือเดิน และประเภทของงานที่ทำ โดยดูจากลักษณะของการออกแรงในการทำงาน โดยพิจารณาพร้อมกับระยะเวลาที่ใช้ในการทำงาน (เป็นชั่วโมงและนาที) ต่อวัน และจำนวนวันต่อสัปดาห์ โดยพิจารณารวมทั้งงานที่ก่อให้เกิดรายได้และไม่เกิดรายได้

2. กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงาน ไปซื้อของ ไปจ่ายตลาด ไปทำธุระต่าง ๆ โดยให้ความสำคัญกับการเดินทางที่ใช้การเดินหรือการขี่จักรยานเป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป ส่วนการเดินทางโดยวิธีอื่น ๆ เช่น การขับรถยนต์ไปโดยสารยานพาหนะอื่น ๆ ไป ไม่รวมอยู่ในกิจกรรมทางกายด้านนี้ โดยพิจารณาร่วมกับระยะเวลาที่ใช้เดินหรือขี่จักรยานไปในแต่ละวัน และเป็นจำนวนต่อสัปดาห์

3. กิจกรรมทางกายในเวลาว่างจากการทำงาน กิจกรรมเหล่านี้เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายในเวลาทีนอกเหนือเวลาทำงาน และการเดินทาง เช่น การนอนดูโทรทัศน์ การนั่ง ๆ นอน ๆ อ่านหนังสือ การทำงาน หรือการออกกำลังกายอย่างหนัก เช่น เต้นแอโรบิก การวิ่ง เล่นเทนนิส และการออกกำลังกายปานกลาง เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ เป็นต้น

National Heart, Lung and Blood Institute (2012) แบ่งกิจกรรมทางกายออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. กิจกรรมแอโรบิก(Aerobic Activity) เป็นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่ ได้แก่ แขน ขา กิจกรรมประกอบด้วย การวิ่ง ว่ายน้ำ เดิน ขี่จักรยาน เต้นรำ กิจกรรมแอโรบิก หรืออาจเรียกว่าเป็นกิจกรรมความทนทานก็ได้ทั้งนี้กิจกรรมแอโรบิกจะมีประโยชน์ต่อหัวใจ และปอดมากที่สุด

2. กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นกิจกรรมช่วยปรับปรุงความแข็งแรง พลัง และความทนทานของกล้ามเนื้อ เช่น ยูกซ้อ ลูกนั่ง ยกน้ำหนัก ขึ้น-ลงบันได

3. กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกระดูก เป็นกิจกรรมที่ใช้เท้า ขา หรือแขนมารับ น้ำหนักของร่างกาย และกล้ามเนื้อจะผลัด/ต้านกับกระดูกเช่น การวิ่ง การเดิน กระโดดเชือก และยกน้ำหนัก

4. การยืดเหยียด (Stretching) เป็นกิจกรรมที่ช่วยปรับปรุงความอ่อนตัวและความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อได้อย่างเต็มที่ เช่น ก้มแตะข้อเท้า ยืดลำตัวด้านข้าง โยคะ

นฤมล ชีระรังสิกุล (2550) ได้ยกตัวอย่างกิจกรรมทางกาย เช่น การเคลื่อนไหวของแขน ขา รวมทั้งการเคลื่อนไหวร่างกายในกิจกรรมประจำวัน เช่น การเดินทาง การทำงานบ้าน และการใช้เวลาว่างโดยการออกกำลังกาย (exercise) การเล่นกีฬาและสันทนาการ ดังนั้นคำว่าการออกกำลังกายจึงเป็นส่วนหนึ่งของการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำให้มีการใช้พลังงานมากกว่าปกติในขณะที่พัก

กรมอนามัย (2553) ได้แบ่งลักษณะของกิจกรรมทางกายเป็น 4 ประเภท ตามบริบทที่กระทำ ได้แก่

1. การทำงานประกอบอาชีพ (Occupational activity) เช่น หาบขนมขาย ขนของขึ้นลง ถีบสามล้อ เกี้ยวข้าว ฯลฯ

2. การทำงานบ้านงานสวนงานสนาม ในบริเวณบ้าน (Household activity) เช่น ทำงานบ้าน ทำครัว ล้างถ้วยชาม เช็ดถูกระจก ล้างขัดพื้น ถูบ้าน เก็บเกี่ยวดอกไม้/ผลไม้/ผัก ขุดดิน ตัดแต่งกิ่ง คายหญ้า ฯลฯ

3. การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง (Transportation activity) เช่น เดินไปทำงาน ถีบจักรยานไปทำงาน เดินไปทำธุระ เดินขึ้นบันได ฯลฯ

4. การทำกิจกรรมในเวลาว่างหรืองานอดิเรก (Leisure time activity) เช่นเดินเล่น เดินทางไกล ถีบจักรยาน ลีลาศ รำมวยจีน เล่นโยคะ วิ่ง/วิ่งเหยาะ เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ฯลฯ ทั้งนี้การทำกิจกรรมในเวลาว่างยังสามารถแบ่งย่อยได้อีก3ประเภทได้แก่

4.1 การทำกิจกรรมนันทนาการ (Recreational activity) เช่น เดินเล่น เดินทางไกล ปีนเขา ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ ลีลาศ รำมวยจีน เล่นโยคะ ฯลฯ

4.2 การเล่นกีฬา (Competitive sports)

4.3 การออกกำลังกายหรือการฝึกฝนร่างกาย (Exercise/Exercise training) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่สร้างขึ้นอย่างเป็นแบบแผน กระทำซ้ำ ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมด เป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างหนัก เช่น เดิน วิ่ง/วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ กระโดดเชือก กระเชียงเรือ เล่นกีฬาประเภทฝึกความอดทน เป็นต้น

ระดับความหนักของกิจกรรมทางการออกกำลังกาย

พลังงานที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม สามารถคำนวณได้จากอัตราการเผาผลาญ (BMR) โดยปัจจัยที่เหมาะสมกับแต่ละกิจกรรม โดยปัจจัยที่รู้จักกัน คือ อัตราของกิจกรรมทางกาย Physical activity Ratio (PAR) คำนวณได้จาก การใช้พลังงานในกิจกรรมเป็นนาทีหารด้วย ค่าของพลังงานจาก BMR ต่อ นาที ซึ่งค่าของพลังงานที่ได้ในขณะที่พัก เป็น 1.2 ขณะเดินปกติ เป็น 4 และในขณะที่วิ่งเป็น 7

ระดับของกิจกรรมทางกาย (Physical activity level (PAL) หรือ Physical activity Index (PAI)) เป็นวิธีการที่จะแสดงให้เห็นถึงกิจกรรมทางกายในแต่ละบุคคลในหนึ่งวัน และยังใช้ในการประเมินถึงการใช้พลังงานทั้งหมดใน 1 วันของบุคคล โดยการประเมินระดับกิจกรรมทางกายนั้นขึ้นอยู่กับรายการของกิจกรรมทางกายภาพในแต่ละวัน ซึ่งระดับของกิจกรรมทางกาย นั้นเป็น ผลรวมของการใช้กิจกรรมทางกายเป็นเวลามากกว่า 24 ชั่วโมง คำนวณจาก พลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการ หารด้วย อัตราการเผาผลาญในร่างกาย (BMR) ซึ่งตามสถิติขององค์การอนามัยโลก (WHO) PAL ของหลอดเลือดอยู่ที่ 1.7 ส่วนค่าเฉลี่ยของ PAL ในอังกฤษอยู่ที่ 1.4 ผู้หญิงมีเพียง 13 % เท่านั้น ส่วนผู้ชายมีถึง 22% สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างหนักจะมีค่า PAL ถึง 2.14 ในกลุ่มของนักกีฬาที่มีการฝึกฝนนั้นช่วงแรกมีค่า PAL อยู่ที่ 1.66 แต่หลังจากการฝึกอบรม 10 สัปดาห์มีค่า PAL อยู่ที่ 2.03

$$PAL = \frac{\text{total energy expenditure}}{\text{basal metabolic rate}}$$

ตารางที่ 2.2 แสดงถึงระดับของกิจกรรมทางกายของแต่ละรูปแบบการดำเนินชีวิต

รูปแบบการดำเนินชีวิต	ตัวอย่าง	PAL
ออกแรงน้อยมาก	ผู้ป่วยที่เป็นอัมพาตทางสมอง	<1.40
ออกแรงน้อย	พนักงานสำนักงานที่ออกกำลังกายน้อย หรือ ไม่ได้ออกกำลังกายเลย	1.40-1.69
ออกแรงปานกลาง	คนงานก่อสร้าง หรือ ผู้ที่วิ่ง 1 ชั่วโมงทุกวัน	1.70-1.99
ออกแรงมาก	คนงานทำเกษตรกรรม หรือ ผู้ที่ว่ายน้ำ 2 ชั่วโมงทุกวัน	2.00-2.40
ออกแรงมากที่สุด	การแข่งขันปั่นจักรยาน	>2.40

การจำแนกระดับความหนักของกิจกรรมทางกาย องค์การอนามัยโลก (WHO: Global Physical Activity Questionnaire 2006) ใช้ Metabolic Equivalent Time (MET) เพื่อจัดกลุ่มประชากร โดยศึกษาแยกตามระดับของกิจกรรมทางกายประเภทต่าง ๆ ทั้งการทำงาน การเดินทาง และการใช้กำลังขณะพักผ่อน โดยแบ่งเป็น 5 ระดับกับระยะเวลาที่ใช้ไปกับกิจกรรมแต่ละอย่าง โดยปรับค่าของ MET (นาที) คือ

1. การทำงานที่ออกแรงอย่างหนัก (vigorous work)
2. การทำงานที่ออกแรงปานกลาง (moderate work)
3. การเดินทางที่ออกแรงปานกลาง (moderate travel)
4. การออกกำลังกายในยามว่างอย่างหนัก (vigorous leisure or exercise)
5. การออกกำลังกายในยามว่างอย่างปานกลาง (moderate exercise) ที่เหลือคือกลุ่มที่

มีกิจกรรมทางกายน้อยหรือไม่เพียงพอ

เขาวรัตน์ ปรปักษ์ขาม (2549) ได้แบ่งลักษณะของกิจกรรมทางกายที่ใช้กำลังในระดับต่าง ๆ ด้วยกัน คือ

1. ใช้กำลังกายหรือออกแรงอย่างหนัก (vigorous physical activity)
 - 1.1 การทำงาน เช่น การยกของหนัก งานก่อสร้าง ขุดดิน ทำนา ทำสวน ทำไร่ ฝ่าฟัน ตัดหญ้าโดยไม่ใช้เครื่องจักร
 - 1.2 ออกกำลังกาย เช่น เต้นแอโรบิก ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำเป็นรอบ ชกมวย บาสเก็ตบอล ฟุตบอล วิ่งเหยาะ ๆ เทนนิสเดี่ยว
2. ใช้กำลังกายหรือออกแรงปานกลาง (moderate physical activity)

2.1 การทำงาน เช่น เดินไปมาในที่ทำงาน ทำครัว ภูบ้าน ล้างรถ เช็ดกระจก ตัดหญ้าด้วยเครื่องตัดหญ้า

2.2 การเดินทาง เช่น เดินไปทำงาน หรือขี่จักรยาน ไม่น้อยกว่า 10 นาที

2.3 ออกกำลังกาย เช่น เดินเร็ว ๆ ติกอล์ฟ ติเทนนิสคู่ ฝึกโยคะ ว่ายน้ำ เล่นโบว์ลิ่ง
ขี่จักรยาน

3. ใช้กำลังกายน้อย (inactive)

3.1 การทำงาน เช่น อริยาบทในที่นั่งหรือยืน โดยมีการเดินน้อยกว่า 10 นาที ในแต่ละครั้ง

3.2 การเดินทาง เช่น การเดินทางต่าง ๆ จะไม่ได้เดินหรือขี่จักรยานไป

3.3 ออกกำลังกาย เช่น ในเวลาว่างจากการทำงาน จะนั่งหรือนอนเล่น

แนวทางในการมีกิจกรรมทางกาย

National Heart, Lung and Blood Institute, National Institute of Health (2012) กำหนดแนวทางในการประกอบกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนในสถานศึกษาดังนี้

1. มีกิจกรรมทางกายวันละ 60 นาที หรือมากกว่า กิจกรรมควรแปรผันและให้เหมาะสมกับอายุและพัฒนาทางร่างกาย

2. กิจกรรมทางกายส่วนใหญ่ควรเป็นกิจกรรมแอโรบิกที่มีความหนักปานกลาง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเล่นในสนามเด็กเล่น การเล่นบาสเกตบอล และปั่นจักรยาน

3. กิจกรรมแอโรบิกที่มีความหนักมาก ควรเป็นอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ได้แก่ การวิ่ง การกระโดด และการว่ายน้ำ

4. กิจกรรมที่สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ได้แก่ การเล่น อุปกรณ์กีฬาในสนามเด็กเล่น ดึงข้อ และยวบข้อ

5. กิจกรรมที่สร้างความแข็งแรงของกระดูก อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ได้แก่ กระโดด (Hop) กระโดดข้าม (Skip) การเล่นวอลเลย์บอล ฝึกแรงต้านกับยางยืด

ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย

งานวิจัยของGage (1999) พบว่ากิจกรรมทางกายเพิ่มพูน สิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ สมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสมรรถนะทางวิชาการ และสมรรถภาพแอโรบิก ช่วยการรับรู้กิจกรรมทางกาย US Preventive Service Task Force(2008) ช่วยให้เกิด

1. เผาผลาญแคลอรีและลดไขมันในร่างกาย

2. ควบคุมและรักษาน้ำหนักตัว

3. ปรับปรุงภาวะเรื้อรังของเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ

4. ปรับปรุงสมรรถภาพทางกายและความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละวัน
5. ป้องกันโรค เช่น โรคกระดูกพรุน และภาวะซึมเศร้า
6. ลดความอยากของอาหาร

Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health (2010) กล่าวในกฎบัตร Toronto สำหรับกิจกรรมทางกายว่ากิจกรรมทางกายเป็นการลงทุนที่มีพลังในคน สุขภาพ เศรษฐกิจ และความยั่งยืน ทั้งนี้ ในด้านสุขภาพ กิจกรรมทางมีประโยชน์ต่อประชาชนทุกกลุ่มอายุ ทำให้เกิดการเจริญเติบโตอย่างมีสุขภาพที่ดี เกิดพัฒนาทางสังคมในเด็ก ลดความเสี่ยงการเป็นโรคเรื้อรัง ปรับปรุงสุขภาพจิตของผู้ใหญ่ ทำให้ผู้สูงอายุทำงานได้อย่างอิสระ ลดความเสี่ยงในการหกล้มกระดูกหัก และป้องกันโรค ในด้านเศรษฐกิจ การเพิ่มการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายเป็นการลงทุนที่ทรงพลังในการป้องกันโรคเรื้อรัง ปรับปรุงสุขภาพ การเชื่อมต่อกับสังคมและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เจนจิรา ศรีเพ็ชรพร (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์เนื้อหาด้านอาหารในนิตยสารหมอชาวบ้านมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเนื้อหาด้านอาหาร รูปแบบการนำเสนอเนื้อหา และวัตถุประสงค์การสื่อสารสุขภาพ ศึกษาจากการวิเคราะห์เนื้อหาด้านอาหารจำนวน 51 เรื่องในนิตยสารหมอชาวบ้าน 12 ฉบับ (ฉบับที่ 288 ถึง 299) และการสัมภาษณ์บรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้านผลการศึกษามีดังนี้ ประเด็นแรก พบว่าเนื้อหาเรื่องการกินอาหารของผู้บริโภคมากกว่าเนื้อหาเรื่องการเตรียมอาหาร การเลือกซื้ออาหาร และการเก็บอาหาร คำแนะนำ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของผู้บริโภคที่พบในช่วงเวลาการศึกษา ได้แก่ อาหารปลอดภัย อาหารธรรมชาติ เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและดีต่อสุขภาพ อาหารตามวัยและภาวะความเจ็บป่วย อาหารหลากหลาย อาหารสมดุล และอาหารเป็นยา ประเด็นถัดมา พบว่า เนื้อหาด้านอาหารส่วนใหญ่มีภาพประกอบ รูปแบบการนำเสนอเนื้อหาที่พบในช่วงเวลาการศึกษา ได้แก่ รูปแบบบทความมีภาพประกอบ รูปแบบข่าวมีและไม่มีภาพประกอบ และรูปแบบจดหมายมีและไม่มีภาพประกอบ บทความมีภาพประกอบเป็นรูปแบบเนื้อหาที่นิยมมากที่สุด และประเด็นสุดท้าย พบว่า การป้องกันโรคเป็นวัตถุประสงค์การสื่อสารสุขภาพที่สำคัญในช่วงเวลาการศึกษา รองลงมา ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพ การรักษาสุขภาพ และการฟื้นฟูสุขภาพ ตามลำดับ ผลการศึกษาส่วนใหญ่สอดคล้องตามแนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นิตยสารหมอชาวบ้านมีบทบาท ในการสื่อสารเรื่องอาหารปลอดภัย เพราะพบประเด็นเนื้อหาเรื่องอาหารปลอดภัยในช่วงเวลาการศึกษาซึ่งอยู่ระหว่างการ

ดำเนินงานรณรงค์โครงการอาหารปลอดภัย วิธีการสื่อสารที่พบ ได้แก่ ความน่าเชื่อถือ ความชัดเจน และความสม่ำเสมอต่อเนื่อง การศึกษากระบวนการสื่อสารโดยภาพรวมเป็นอีกประเด็นที่น่าสนใจ เพราะแสดงให้เห็นจุดเด่น และจุดด้อยในกระบวนการสื่อสาร และนำไปสู่การพัฒนากระบวนการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพของสื่อต่อไป

ขนิษฐา เดิมหลิม ฌรัฐดี อามาศย์นิตกุล และนาสนีน หนูชูสุข (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง อาหารเสริมเพื่อสุขภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับอาหารเสริม ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานเพื่อเสริมจากการรับประทานอาหารหลัก โดยตรงนอกเหนือไปจากการรับประทานอาหารหลักตามปกติทุกวัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมอาหารและให้สารอาหารแก่ผู้ที่ไม่ใช่ผู้ป่วย บางประเทศจัดว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นอาหาร ขณะที่บางประเทศจัดว่าเป็นยา ตัวอย่างอาหารเสริม เช่น น้ำมันปลา มีส่วนประกอบ คือ กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน ช่วยในการลดปริมาณไขมันในเลือด รวมถึงการป้องกัน โรคหัวใจ ตัวอย่างอีกชนิดคือ ซุปไก่สกัด ซึ่งสกัดมาจากไก่ทั้งตัวผ่านกรรมวิธีกำจัดไขมัน ซึ่งประกอบไปด้วยกรดอะมิโนรวมหลายชนิดที่ช่วยในการดูดซึมของธาตุเหล็ก รวมถึงกระตุ้นการเผาผลาญอาหารให้เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานแทนการเก็บสะสมเป็นไขมัน ข้อสำคัญในการรับประทานอาหารเสริม เราไม่ควรรับประทานอาหารเสริมเป็นอาหารหลักเนื่องจากอาหารเสริมไม่สามารถทดแทนอาหารหลักได้ ดังนั้นผู้ที่รับประทานอาหารเสริมควรรับประทานอาหารหลักให้ครบ รวมถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้แจ่มใสปลอดโปร่ง เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย

วิภาวี ปั้นนพศรี (2550) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรในอำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานด้านบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านจิตวิทยากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ โดยมีประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ประชากรที่อาศัยอยู่ใน ซ. พหลโยธิน 62 อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี กลุ่มตัวอย่างจำนวนรวมทั้งสิ้น 400 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าสถิติร้อยละ(Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ค่า ไค-สแควร์ (Chi-Square) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิเคราะห์ พบว่า

1. ประชากรในอำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานีส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 10-19 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี มีอาชีพเป็นนักเรียนนักศึกษา และมีรายได้รวมเฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท

2. อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรในอำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.007 และรายได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรใน อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.010 สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

3. ปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ทักษะคิดด้านสุขภาพ การรับรู้ด้านสุขภาพ และความเชื่อด้านสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

เบญจมาศ คำดา (2552) ได้ทำการศึกษาความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี วัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ 1) เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ 2) เพื่อศึกษาทักษะคิดในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล และปัจจัยด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและ 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ และทักษะคิดในการบริโภคอาหารเพื่อ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี โดยใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูล 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 โดยกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในระดับความรู้สูงมีทักษะคิดต่ออาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในระดับปานกลางมากที่สุด ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลและปัจจัยด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และทักษะคิด กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า ทั้งความรู้ และทักษะคิดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

เพชร สมหมาย (2548) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดในการตัดสินใจซื้ออาหารเสริมเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริมเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค และส่วนประสมทางการตลาด ที่ส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริมเพื่อสุขภาพเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงและภาวะความไม่สมดุลของสุขภาพร่างกายถูกนำมาพิจารณากันมากขึ้น อาหารเสริม

เพื่อสุขภาพจึงเข้ามามีบทบาทมากขึ้น โดยพิจารณาจากปัจจัยทางประชากรศาสตร์ การศึกษาในครั้งนี้ใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นผู้ซื้อและผู้บริโภคอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 ตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในภาคนี้พจน์นี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบรายคู่ ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 70 อายุ 30-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.70 สถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 51 ระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 58.70 อาชีพเป็นพนักงานเอกชน คิดเป็นร้อยละ 58 และส่วนใหญ่รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001-20,000 บาท คิดเป็น ร้อยละ 44.30 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพและการบริโภคอาหารเสริมเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 68.70 สนใจและดูแลสุขภาพในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44 วิถีดูแลสุขภาพโดยทานอาหารวันละ 3 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 23.35 และปัจจัยของส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการ ตัดสินใจซื้ออาหารเสริมเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค ซึ่งผู้บริโภคมีความคิดเห็นว่า ปัจจัยของส่วนประสมทางการตลาด พิจารณาด้านผลิตภัณฑ์พบว่ามีผลต่อการตัดสินใจซื้ออาหารเสริมเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค ในระดับมาก แต่ถ้ามองในด้านการจัดจำหน่ายจะมี ผู้บริโภคให้ความสำคัญมากที่สุด เนื่องจากในปัจจุบันนี้ อาหารเสริมเพื่อสุขภาพมีแพร่หลายมากขึ้น ผู้บริโภคมีข้อเปรียบเทียบในการเลือกซื้อมากขึ้น เพราะอาหารเสริมเพื่อสุขภาพถ้ามองในด้านผลิตภัณฑ์แล้ว ทุกรูปแบบที่วางขายอยู่ในท้องตลาด ล้วนแล้วแต่มีการอ้างสรรพถึงสรรพคุณที่ไม่แตกต่างกัน แต่การจัดจำหน่ายที่เข้าถึงลูกค้า และให้ลูกค้าซื้อสินค้า นั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากยิ่งขึ้น สรุปได้ว่าพฤติกรรมผู้บริโภคส่วนใหญ่มีเกณฑ์ในการตัดสินใจซื้ออาหารเสริมเพื่อสุขภาพด้วยการคล้อยตามผู้อื่น และด้วยความเข้าใจ โดยพิจารณาจากการที่ผู้ร่วมตัดสินใจคือเพื่อน ๆ และมีการพิจารณาข้อมูลจากผู้จำหน่ายที่เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่น่าสนใจ สำหรับผู้บริโภคเพศหญิงจะบริโภคมากกว่าเพศชาย สิ่งที่ผู้บริโภคต้องการคือประโยชน์ของอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ โดยมุ่งเน้นที่ความต้องการเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ป้องกันโรค เพราะในปัจจุบันผู้บริโภคให้ความสำคัญกับการป้องกันมากกว่าการรักษา สำหรับโอกาสในการซื้อ คือ 1 เดือนต่อครั้ง โดยส่วนใหญ่ผู้บริโภคจะเลือกซื้ออาหารเสริมจากประเทศอเมริกา

กมลณัฐ โดจินดา (2556) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการใช้บริการ Social Network ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการใช้บริการ Social Network และ ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้บริการ Social Network ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 100 คน สถิติที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ จำนวน ร้อยละ และไคสแควร์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.33 อายุ 20-21 ปี ร้อยละ 74.19 ศึกษาอยู่ในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และ

เทคโนโลยี ร้อยละ 32.50 และมีรายได้ต่อเดือน 5,001-8,000 บาท ร้อยละ 36.67 จากการศึกษาพฤติกรรมการใช้บริการ Social Network พบว่า นักศึกษาทุกคนใช้บริการ Facebook รองลงมาใช้ Line โดยมีระยะเวลาในการใช้บริการส่วนใหญ่มากกว่า 4 ชั่วโมง มีความถี่ในการใช้ทุกวัน เป็นระยะเวลามากกว่า 4 ชั่วโมง โดยจะสื่อสารออนไลน์เพื่อสนทนา คิดต่อสื่อสาร เชื่อมความสัมพันธ์ และความบันเทิง เมื่อศึกษาความสัมพันธ์พบว่า ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์หมวดเพศไม่มีความสัมพันธ์ กับระยะเวลาในการใช้บริการ Social Network และค่าใช้จ่ายในการใช้บริการ Social Network ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ในหมวดกลุ่มสาขาวิชา ไม่มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาในการใช้บริการ Social Network และค่าใช้จ่ายในการใช้บริการ Social Network และปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ในหมวดรายได้ต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาในการใช้บริการแต่มีความสัมพันธ์กับค่าใช้จ่ายในการใช้บริการ Social Network

ฉัตรกร คงชีวสกุล ,สุนทรา กล้าณรงค์ ,จุฑารัตน์ สติธิปัญญา พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา คณะ ศาสนา และสถานที่พักอาศัย และกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา จำนวน 8,192 คน คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามานะ สุ่มจำนวน 381 คน เครื่องมือเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ แบบวัดความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และแบบวัดการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติพื้นฐาน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก มีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
2. กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญที่ระดับ.05 โดยเพศชายมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากกว่าเพศหญิง ส่วนด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
3. กลุ่มตัวอย่างที่มีชั้นปีที่ศึกษาแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยชั้นปีที่ 3 มีความรู้เกี่ยวกับการออก

กำลังกายเพื่อสุขภาพมากที่สุดและมีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยชั้นปีที่ 4 มีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านบวก ส่วนด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

4. กลุ่มตัวอย่างที่อยู่คณะแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด ส่วนด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

5. กลุ่มตัวอย่างที่นับถือศาสนาที่แตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยศาสนาพุทธ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากที่สุดและมีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยศาสนาพุทธมีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านบวก ส่วนด้านการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

6. กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานที่พักอาศัยแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย, เจตคติต่อการออกกำลังกาย, การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

นันทิชา แปะกระโทก แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านโภชนาการและการออกกำลังกายเพื่อลดภาวะอ้วนลงพุง การศึกษานี้เป็นการศึกษากึ่งทดลอง (Quasi-experimental study) ชนิดกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง (The one group pre-post test design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแนวทางการให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดภาวะอ้วน กลุ่มตัวอย่างคือผู้รับบริการที่มารับบริการแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา จำนวน 25 ราย ที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร หรือผู้รับบริการที่รอบเอวมมากกว่า 90 เซนติเมตรในผู้ชาย และมากกว่า 80 เซนติเมตรในเพศหญิง ซึ่งได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารและการออกกำลังกาย 4 ครั้ง ติดตามประเมินผลหลังเข้าโปรแกรม 2 เดือน เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองคือน้ำหนัก รอบเอว มวลกล้ามเนื้อ มวลไขมัน เเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย และไขมันในช่องท้อง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาด้วยสถิติ ร้อยละ และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมานด้วยสถิติ Paired t-test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 25 ราย เพศชาย 5 รายและเพศหญิง 20 ราย พบว่าเพศชายมีค่าเฉลี่ยรอบเอวก่อนและหลังเข้า

โปรแกรม เท่ากับ 105.20 เซนติเมตร และ 103.80 เซนติเมตร และเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยรอบเอวก่อน และหลังเข้าโปรแกรม เท่ากับ 96.05 เซนติเมตร และ 92.80 เซนติเมตร ส่วนค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ทั้งหมด ก่อนและหลังเข้าโปรแกรม เท่ากับ 77.47 กิโลกรัม และ 75.46 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยดัชนีมวล กายก่อนและหลังเข้าโปรแกรม เท่ากับ 28.85 กิโลกรัม/ตารางเมตร และ 28.19 กิโลกรัม/ตารางเมตร ค่าเฉลี่ยมวลไขมันก่อนและหลังเข้าโปรแกรมเท่ากับ 28.84 กิโลกรัม และ 27.12 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ย เปรอร์เซ็นต์ไขมันก่อนและหลังเข้าโปรแกรมเท่ากับ 36.85 เปรอร์เซ็นต์ และ 35.44 เปรอร์เซ็นต์ ค่าเฉลี่ยไขมันในช่องท้องก่อนและหลังเข้าโปรแกรม เท่ากับ 110.52 ตารางเซนติเมตร และ 103.58 ตารางเซนติเมตร ค่าเฉลี่ยมวลกล้ามเนื้อก่อนและหลังเข้าโปรแกรม เท่ากับ 26.44 กิโลกรัม และ 26.81 กิโลกรัม พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่ารอบเอว น้ำหนักตัว มวลไขมัน เปรอร์เซ็นต์ ไขมัน ไขมันในช่องท้องลดลงกว่าก่อนการทดลอง และค่ามวลกล้ามเนื้อหลังการทดลองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกเหนือโปรแกรมได้ใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แบบกลุ่ม เป็นการสร้างแรงจูงใจให้กับกลุ่มตัวอย่างเพื่อนำไปปฏิบัติจนเห็นผลด้วย



บทที่ 3

ระเบียบวิธีงานวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบความคิดและกำหนดแนวทางในการวิจัย ดังนี้

- 3.1 วิธีวิจัย
- 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.4 การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ
- 3.5 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.6 วิธีในการเก็บรวบรวมข้อมูลหรือสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 วิธีวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยใช้เครื่องมือแบบสอบถาม (Questionnaire) กับสมาชิกชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก จำนวน 200 คน

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ สมาชิกชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก จำนวน 200 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ สมาชิกชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนจำกัด จึงใช้วิธีการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดซึ่งมีจำนวน 200 คน

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาในครั้งนี้ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 200 ชุด จำนวนข้อคำถามทั้งหมด 56 ข้อ ประกอบด้วยเนื้อหา 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะคำถามเป็นแบบมีคำตอบให้เลือกตอบ (multiple choices) มีจำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพลักษณะของคำถามเป็นแบบมีคำตอบให้เลือกตอบ ใช่ และ ไม่ใช่ มีจำนวน 12 ข้อ โดยค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 0-12 คะแนน โดยกำหนดให้ข้อที่ถูก ได้แก่ 1, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12 และข้อที่ผิด ได้แก่ 2, 3, 7

เกณฑ์การให้คะแนน คือ

ตอบ ถูก ให้ 1 คะแนน

ตอบ ผิด ให้ 0 คะแนน

ทั้งนี้ ดำเนินการหารด้วยจำนวนข้อ จะได้พิสัยคะแนนที่แท้จริง คือ 0-12 คะแนน ได้คะแนนตามเกณฑ์ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

คะแนน 9.00-12.00 คะแนน ถือว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในระดับสูง

คะแนน 5.00-8.00 คะแนน ถือว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในระดับปานกลาง

คะแนน 0.00-4.00 คะแนน ถือว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในระดับต่ำ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ในประเด็นเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายลักษณะของคำถามเป็นแบบมีคำตอบให้เลือกหลายตัวเลือก (multiple choices) มีจำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตราส่วน (rating scale) มีจำนวน 24 ข้อ โดยจำแนกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านผลิตภัณฑ์
2. ด้านราคา
3. ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย
4. ด้านการส่งเสริมการตลาด
5. ด้านอื่น ๆ

3.4 การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพของเครื่องมือครั้งนี้ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในรูปแบบแบบสอบถาม (Questionnaire) โดยทำการค้นคว้าจากเอกสารตำรางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข ให้สอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียด ดังนี้

3.4.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะคำถามเป็นแบบมีคำตอบให้เลือกตอบ (multiple choices) มีจำนวน 6 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ต่อเดือน ระดับการศึกษา และอาชีพ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพลักษณะของคำถามเป็นแบบมีคำตอบให้เลือกหลายตัวเลือก (multiple choices) มีจำนวน 12 ข้อ ได้แก่ อาหารเพื่อสุขภาพหมายถึง อาหารที่ไม่ปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกและเชื้อโรคต่างๆและผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุดอาหารเพื่อสุขภาพเป็นอาหารจำพวกผักและผลไม้ไม่มีเนื้อสัตว์เจือปน อาหารเพื่อสุขภาพช่วยลดน้ำหนักได้เพราะให้พลังงานน้อยกว่าอาหารขยะทั่วไปในปริมาณที่เท่ากัน อาหารทุกอย่างล้วนเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้ ถ้าสด สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน แปรรูปน้อย ปรุงรสเท่าที่จำเป็น ปริมาณน้ำตาลที่ทานได้ต่อวันสำหรับผู้หญิงไม่เกิน 4 ช้อนชา และผู้ชายไม่เกิน 6 ช้อนชา การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ควรบริโภคข้าวกล้องแทนข้าวขาวที่มีการขัดสี การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทำให้เราสามารถลดพลังงานจากอาหารได้ จึงสามารถทานเท่าไรก็ได้ ไม่จำกัดปริมาณ ผู้ที่รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควรหลีกเลี่ยง แป้งขัดขาว อาหารสังเคราะห์ แอลกอฮอล์ทุกประเภท เราควรแบ่งอาหารเป็น 5-6 มื้อต่อวัน โดยแบ่งเป็น 3 มื้ออาหารหลักกับ 2-3 มื้ออาหารว่างและควรกินห่างกันอย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง เพื่อเป็นการควบคุมให้ระบบการเผาผลาญสามารถทำงานได้ตลอดวัน การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควรปรุงแต่งเท่าที่จำเป็น เช่น เลี่ยงการใช้น้ำมันทอดหรือผัดจนท่วม ไม่ปรุงน้ำตาล น้ำปลา เกลือ หรือเติมรสจัดจนทำให้รสผิดไปจากธรรมชาติมากเกินไป. การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ช่วยให้รูปร่างดี ชะลอวัย ลดเลือน ริ้วรอย และอาการเสื่อม และลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งชนิดต่าง ๆ และอาหารเพื่อสุขภาพสามารถรับประทานร่วมกับอาหารประเภทอื่น ๆ ได้ทุกมื้อ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากลักษณะของคำถามเป็นแบบมีคำตอบให้เลือกหลายตัวเลือก (multiple choices) มีจำนวน 15 ข้อ ได้แก่ การซื้ออาหารคลีนความถี่ในซื้ออาหารเพื่อสุขภาพเครื่องมือที่ใช้ตั้งชื่ออาหารเพื่อสุขภาพเหตุผลที่ตั้งอาหารสุขภาพเพื่อสุขภาพ การ

รู้จักร้านอาหารเพื่อสุขภาพจากใครลักษณะของช่องทางการสั่งอาหารเพื่อสุขภาพ จำนวนเงินที่ซื้ออาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละครั้ง และระยะเวลาในการรออาหารเพื่อสุขภาพหลังจากสั่งอาหาร กิจกรรมที่ท่านใช้ออกกำลังกายคือกิจกรรมใดกีฬาที่ท่านใช้ออกกำลังกายคือกีฬาใดท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาบ่อยครั้งเพียงใดท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยนานเท่าใดต่อครั้งท่านมีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อและท่านชอบกีฬาประเภทใดในการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตราส่วน (rating scale) มีจำนวน 24 ข้อ โดยจำแนกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านผลิตภัณฑ์
2. ด้านราคา
3. ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย
4. ด้านการส่งเสริมการตลาด
5. ด้านอื่นๆ

3.4.2 การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. ความถูกต้องในเนื้อหาเครื่องมือ นำแบบสอบถามเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามและนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อปรับปรุงให้สมบูรณ์
2. การทดสอบค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ นำแบบสอบถามไปสอบถามกับบุคคลที่คล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย แล้วนำไปหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha) ค่าความเชื่อมั่นที่ได้ต้องมากกว่า 0.70 ขึ้นไป จึงสามารถใช้ได้
3. สร้างแบบสอบถามฉบับจริงที่ผ่านการปรับปรุงแล้ว เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษาวิจัย

3.5 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาในครั้งนี้ประกอบด้วย

3.5.1 ข้อมูลปฐมภูมิ (primary data) ข้อมูลในส่วนนี้ได้จากการแจกแบบสอบถามให้กับผู้บริโภคในชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากที่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายโดยขอความร่วมมือจากประธานชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากเป็นผู้ช่วยในการแจกแบบสอบถามให้กับผู้บริโภคในชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากที่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายที่เข้าร่วมกิจกรรมกับทางชมรมฯ โดยจำนวนแบบสอบถามที่แจกมี 200 ชุด

3.5.2 ข้อมูลทุติยภูมิ (secondary data) ข้อมูลในส่วนนี้เป็นการศึกษาแนวคิดทฤษฎีงานวิจัยและการศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวข้องตลอดจนสถิติต่างๆเพื่อนำมากำหนดกรอบแนวคิดและทฤษฎีรวมทั้งการสร้างเครื่องมือโดยศึกษาจากแหล่งข้อมูลต่างๆได้แก่หนังสือบทความงานวิจัยจุลสารวารสารและเอกสารต่างๆจากวารสารอินเทอร์เน็ต (internet) และหนังสือพิมพ์เป็นต้น

3.6 วิธีในการเก็บรวบรวมข้อมูลหรือสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยมีรายละเอียด ดังนี้

3.6.1 ใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) เป็นสถิติอธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและพฤติกรรมการทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

3.6.2 ใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) อธิบายระดับการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ทั้ง 5 ด้าน โดยผู้วิจัยกำหนดการแปลความหมายของน้ำหนักระเบียงในแต่ละช่วง ดังนี้

4.50 – 5.00 คะแนน หมายถึง ระดับการตัดสินใจมากที่สุด

3.50 – 4.49 คะแนน หมายถึง ระดับการตัดสินใจมาก

2.50 – 3.49 คะแนน หมายถึง ระดับการตัดสินใจปานกลาง

1.50 – 2.49 คะแนน หมายถึง ระดับการตัดสินใจน้อย

1.00 – 1.49 คะแนน หมายถึง ระดับการตัดสินใจน้อยที่สุด

3.6.3 ใช้สถิติ T-test, F-test เพื่อศึกษาการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

3.6.4 ใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ Regression เพื่อใช้ทดสอบค่าความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากสำหรับค่านัยสำคัญทางสถิติใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ กำหนดไว้ที่ระดับ 0.05

3.6.5 ใช้สถิติแบบไม่ใช้พารามิเตอร์ Chi-Square การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในบทนี้จะศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเรื่อง “พฤติกรรมมารับประทานอาหารคลีนควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก” ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บตัวอย่างโดยแจกแบบสอบถามจำนวน 200 ฉบับ ได้รับการตอบกลับทั้งสิ้น 200 ฉบับ โดยผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามด้วยตนเองและรอเก็บแบบสอบถามจากผู้ตอบทันที แบบสอบถามมีความสมบูรณ์ทั้งสิ้น 200ฉบับ โดยแยกออกตามส่วนดังนี้

4.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนร้อยละของประชากร โดยจำแนกตามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

	อายุ	
	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 15 ปี	41	20.5
16 – 25 ปี	35	17.5
26 – 35 ปี	87	43.5
36 – 45 ปี	26	13.0
มากกว่า 45 ปีขึ้นไป	11	5.5
Total	200	100.0

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 10,000 บาท	41	20.5
10,001 – 20,000 บาท	35	17.5
20,001 – 30,000 บาท	87	43.5
30,001 – 40,000 บาท	26	13.0
40,001 – 50,000 บาท	11	5.5
Total	200	100.0

ระดับการศึกษา

	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	41	20.5
ปริญญาตรี	133	66.5
ปริญญาโท	26	13.0
Total	200	100.0

อาชีพ

	จำนวน	ร้อยละ
นักเรียน/นักศึกษา	39	19.5
พนักงานบริษัทเอกชน	42	21.0
พนักงานรัฐวิสาหกิจ/ข้าราชการ	2	1.0
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	50	25.0
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	52	26.0
รับจ้างทั่วไป	15	7.5
Total	200	100.0

ที่มา : จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างและคำนวณโดยใช้โปรแกรม

จากตารางที่ 4.1 สามารถอธิบายตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างพบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 62.0 อายุ 26-35 ปี จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 43.5 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001-30,000 บาท จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 43.5 มีระดับการศึกษาปริญญาตรีจำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 66.5 และมีอาชีพแม่บ้าน/พ่อบ้านจำนวน 52 คนคิดเป็นร้อยละ 26.0 ตามลำดับ

4.2 ส่วนที่ 2 ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ไม่ปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกและเชื้อโรคต่างๆ และผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุด

	จำนวน	ร้อยละ
ใช่	139	69.5
ไม่ใช่	61	30.5
Total	200	100.0

อาหารเพื่อสุขภาพ เป็นอาหารจำพวกผักและผลไม้ไม่มีเนื้อสัตว์เจือปน

	จำนวน	ร้อยละ
ใช่	120	60.0
ไม่ใช่	80	40.0
Total	200	100.0

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

อาหารเพื่อสุขภาพช่วยลดน้ำหนักได้เพราะให้พลังงานน้อยกว่าอาหารขยะทั่วไปในปริมาณ
ที่เท่ากัน

	จำนวน	ร้อยละ
ใช่	132	66.0
ไม่ใช่	68	34.0
Total	200	100.0

อาหารทุกอย่างล้วนเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้ ถ้าสด สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน แปรรูป
น้อย ประุงรสเท่าที่จำเป็น

	จำนวน	ร้อยละ
ใช่	132	66.0
ไม่ใช่	68	34.0
Total	200	100.0

ปริมาณน้ำตาลที่รับประทานได้ต่อวันสำหรับผู้หญิงไม่เกิน 4 ช้อนชา และผู้ชายไม่เกิน 6
ช้อนชา

	จำนวน	ร้อยละ
ใช่	139	69.5
ไม่ใช่	61	30.5
Total	200	100.0

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ควรบริโภคข้าวกล้องแทนข้าวขาวที่มีการขัดสี

	จำนวน	ร้อยละ
ใช่	139	69.5
ไม่ใช่	61	30.5
Total	200	100.0

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

การรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ ทำให้เราสามารถลดพลังงานจากอาหารได้ จึงสามารถ
ทานเท่าไรก็ได้ ไม่จำกัดปริมาณ

	จำนวน	ร้อยละ
ใช่	120	60.0
ไม่ใช่	80	40.0
Total	200	100.0

ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ ควรหลีกเลี่ยง แป้งขัดขาว อาหารสังเคราะห์ แอลกอฮอล์
ทุกประเภท

	จำนวน	ร้อยละ
ใช่	132	66.0
ไม่ใช่	68	34.0
Total	200	100.0

เราควรแบ่งการรับประทานอาหารเช้าเป็น 5-6 มื้อต่อวัน โดยแบ่งเป็น 3 มื้ออาหารหลักกับ 2-3 มื้ออาหารว่างและควรรับประทานห่างกันอย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง เพื่อเป็นการควบคุมให้
ระบบการเผาผลาญสามารถทำงานได้ตลอดวัน

	จำนวน	ร้อยละ
ใช่	132	66.0
ไม่ใช่	68	34.0
Total	200	100.0

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

การรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพควรปรุงแต่งเท่าที่จำเป็น เช่น เลี่ยงการใช้ น้ำมันทอดหรือ ผัดจนท่วม ไม่ปรุงรสน้ำตาล น้ำปลา เกลือ หรือเติมรสจัดจนทำให้สลดไปจากธรรมชาติมากเกินไป

	จำนวน	ร้อยละ
ใช่	139	69.5
ไม่ใช่	61	30.5
Total	200	100.0

การรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ ช่วยให้รูปร่างดี ชะลอวัย ลดเลือน ริ้วรอย และอาการ เสื่อม และลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งชนิดต่าง ๆ

	จำนวน	ร้อยละ
ใช่	120	60.0
ไม่ใช่	80	40.0
Total	200	100.0

อาหารเพื่อสุขภาพสามารถรับประทานร่วมกับอาหารประเภทอื่น ๆ ได้ทุกมื้อ

	จำนวน	ร้อยละ
ใช่	128	64.0
ไม่ใช่	72	36.0
Total	200	100.0

ที่มา : จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างและคำนวณ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

จากตารางที่ 4.2 สามารถอธิบายตัวแปรข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่างพบว่าส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ไม่ปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกและเชื้อโรคต่างๆและผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุดจำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 69.5มีความรู้ด้านอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ เป็นอาหารจำพวกผักและผลไม้ไม่มีเนื้อสัตว์เจือ

ปนจำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 มีความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพช่วยลดน้ำหนักได้เพราะให้พลังงานน้อยกว่าอาหารขยะทั่วไปในปริมาณที่เท่ากัน จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 66.0 มีความรู้ด้านอาหารทุกอย่างล้วนเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้ ถ้าสด สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน แปรรูปน้อย ปรุงรสเท่าที่จำเป็นจำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 66.0 มีความรู้ด้านปริมาณน้ำตาลที่รับประทานได้ ต่อวันสำหรับผู้หญิงไม่เกิน 4 ช้อนชา และผู้ชายไม่เกิน 6 ช้อนชา จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 69.5 มีความรู้ด้านการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ควรบริโภคน้ำตาลก้อนแทนข้าวขาวที่มีการขัดสี จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 69.5 มีความรู้ด้านการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทำให้เราสามารถลดพลังงานจากอาหารได้ จึงสามารถทานเท่าไรก็ได้ ไม่จำกัดปริมาณจำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 มีความรู้ด้านผู้ที่รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ควรหลีกเลี่ยง แป้งขัดขาว อาหารสังเคราะห์ แอลกอฮอล์ทุกประเภทจำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 มีความรู้ด้านควรแบ่งอาหารเป็น 5-6 มื้อต่อวัน โดยแบ่งเป็น 3 มื้ออาหารหลักกับ 2-3 มื้ออาหารว่างและควรกินห่างกันอย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง เพื่อเป็นการควบคุมให้ระบบการเผาผลาญสามารถทำงานได้ตลอดวันจำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 มีความรู้ด้านการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควรปรุงแต่งเท่าที่จำเป็น เช่น เลี่ยงการใช้ น้ำมันทอดหรือผัดจนท่วม ไม่ปรุงน้ำตาล น้ำปลา เกลือ หรือเติมรสจัดจนทำให้รสผิดไปจากธรรมชาติมากเกินไปจำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 69.5 มีความรู้ด้านการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ช่วยให้รูปร่างดี ชะลอวัย ลดเลือนริ้วรอย และอาการเสื่อม และลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งชนิดต่าง ๆ จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 และมีความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพสามารถรับประทานร่วมกับอาหารประเภทอื่น ๆ ได้ทุกมื้อจำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 64.0 ตามลำดับ

4.3 ส่วนที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของ ชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนร้อยละในพฤติกรรมมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

ท่านเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพผ่านช่องทางใดบ่อยที่สุด

	จำนวน	ร้อยละ
ร้านจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ	34	17.0
ร้านสะดวกซื้อ	68	34.0
ร้านอาหารเพื่อสุขภาพต่าง ๆ	48	24.0
อื่น ๆ	50	25.0
Total	200	100.0

ความถี่ในการซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ

	จำนวน	ร้อยละ
ทุกวัน	49	24.5
1-2 วัน/สัปดาห์	49	24.5
3-4 วัน/สัปดาห์	62	31.0
5-6วัน/สัปดาห์	40	20.0
Total	200	100.0

เครื่องมือที่ใช้สั่งซื้ออาหารเพื่อสุขภาพผ่านสื่อสังคมออนไลน์

	จำนวน	ร้อยละ
โทรศัพท์เคลื่อนที่	21	10.5
คอมพิวเตอร์แบบพกพา	56	28.0
แท็บเล็ต ไอแพด	70	35.0
อื่นๆ	53	26.5
Total	200	100.0

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

เหตุใดจึงสั่งอาหารเพื่อสุขภาพ

	จำนวน	ร้อยละ
มีสะดวก รวดเร็ว	25	12.5
ไม่ต้องเดินทางไปสั่งที่ร้านด้วยตนเอง	47	23.5
ค่าอาหารไม่แพงจนเกินไป	71	35.5
สั่งตามกระแสนิยม	57	28.5
Total	200	100.0

รู้จักร้านอาหารเพื่อสุขภาพจากใคร

	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อนแนะนำ	67	33.5
คนในครอบครัว	68	34.0
รู้จักด้วยตนเอง	65	32.5
Total	200	100.0

ลักษณะการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เป็นอย่างไร

	จำนวน	ร้อยละ
ดูแล้วซื้อเลย	67	33.5
ดูแล้วนำไปเปรียบเทียบระหว่างสื่อสังคม กันเอง	68	34.0
เข้าไปอ่านคอมเมนต์/รีวิว ก่อนซื้อ	65	32.5
Total	200	100.0

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

จำนวนเงินที่ซื้ออาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละครั้ง

	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 100 บาท	70	35.0
101-200 บาท	59	29.5
มากกว่า 200 บาทขึ้นไป	71	35.5
Total	200	100.0

ระยะเวลาในการรออาหารเพื่อสุขภาพหลังจากสั่งอาหาร

	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	26	13.0
1-2 ชั่วโมง	46	23.0
3-4 ชั่วโมง	64	32.0
มากกว่า 4 ชั่วโมง	64	32.0
Total	200	100.0

ในชุมชนของท่านมีการสนับสนุนหรือส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือไม่

	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มี	124	62.0
มี	76	38.0
Total	200	100.0

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

กิจกรรมที่ท่านใช้ออกกำลังกายคือกิจกรรมใด

	จำนวน	ร้อยละ
ขี่จักรยาน	16	8.0
โยคะ	18	9.0
วิ่ง	8	4.0
รำไม้พลอง	96	48.0
เดินแอโรบิก	62	31.0
Total	200	100.0

กีฬาที่ท่านใช้ออกกำลังกายคือกีฬาใด

	จำนวน	ร้อยละ
ตะกร้อ	10	5.0
บาสเกตบอล	14	7.0
วอลเลย์บอล	79	39.5
แชร์บอล	97	48.5
Total	200	100.0

ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาย่อยครั้งเพียงใด

	จำนวน	ร้อยละ
วันเว้นวัน	19	9.5
สัปดาห์ละ 3 วัน	71	35.5
สัปดาห์ละครั้ง	60	30.0
เฉพาะเสาร์-อาทิตย์	50	25.0
Total	200	100.0

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยเฉลี่ยนานเท่าใดต่อครั้ง

	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 10 นาที	7	3.5
ประมาณ 15 นาที	25	12.5
ประมาณ 30 นาที	14	7.0
ประมาณ 45 นาที	117	58.5
ประมาณ 1 ชั่วโมง	37	18.5
Total	200	100.0

ท่านมีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อ

	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อสุขภาพ	7	3.5
เพื่อความสนุกสนาน	19	9.5
เพื่อการแข่งขัน	24	12.0
เพื่อสังสรรค์กับเพื่อน	76	38.0
เพื่อลดน้ำหนัก	74	37.0
Total	200	100.0

ท่านชอบกีฬาประเภทใดในการออกกำลังกาย

	จำนวน	ร้อยละ
แอโรบิกแดนซ์	19	9.5
เดินสั้นทนการ	35	17.5
ฟุตบอล	36	18.0
ว่ายน้ำ	63	31.5
แบดมินตัน	47	23.5
Total	200	100.0

ที่มา : จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างและคำนวณโดยใช้โปรแกรม

จากตารางที่ 4.3 สามารถอธิบายตัวแปรข้อมูลพฤติกรรมมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากของกลุ่มตัวอย่างพบว่าเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพผ่านช่องทางร้านสะดวกซื้อจำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 มีความถี่ในซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ 3-4 วัน/สัปดาห์ จำนวน 62 คนคิดเป็นร้อยละ 31.0 เครื่องมือที่ใช้สั่งซื้ออาหารเพื่อสุขภาพผ่านสื่อสังคมออนไลน์คือแท็บเล็ต ไอแพดจำนวน 70 คนคิดเป็นร้อยละ 35.0 สั่งอาหารเพื่อสุขภาพเพราะค่าอาหารไม่แพงจนเกินไปจำนวน 71 คนคิดเป็นร้อยละ 35.5 รู้จักร้านอาหารเพื่อสุขภาพจากคนในครอบครัวจำนวน 68 คนคิดเป็นร้อยละ 34.0 มีลักษณะการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ที่ดูแล้วนำไปเปรียบเทียบระหว่างสื่อสังคมกันเอง จำนวน 68 คนคิดเป็นร้อยละ 34.0 มีจำนวนเงินที่ซื้ออาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละครั้งมากกว่า 200 บาทขึ้นไปจำนวน 71 คนคิดเป็นร้อยละ 35.0 มีระยะเวลาในการรออาหารเพื่อสุขภาพหลังจากสั่งอาหารคือ 3-4 ชั่วโมง และมากกว่า 4 ชั่วโมงจำนวน 64 คนคิดเป็นร้อยละ 32.0 ในชุมชนของไม่มีการสนับสนุนหรือส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 124 คนคิดเป็นร้อยละ 62.0 กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายคือกิจกรรมรำไม้พลองจำนวน 96 คนคิดเป็นร้อยละ 48.0 กีฬาที่ใช้ออกกำลังกายคือกีฬาแชร์บอลจำนวน 97 คนคิดเป็นร้อยละ 48.5 ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาบ่อยครั้งสัปดาห์ละ 3 วัน จำนวน 71 คนคิดเป็นร้อยละ 35.5 ใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยเฉลี่ยนานประมาณ 45 นาที จำนวน 117 คนคิดเป็นร้อยละ 58.5 มีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสังสรรค์กับเพื่อนจำนวน 76 คนคิดเป็นร้อยละ 38.0 กีฬาประเภทว่ายน้ำที่ใช้ในการออกกำลังกายจำนวน 63 คนคิดเป็นร้อยละ 31.5 ตามลำดับ

4.4 ส่วนที่ 4 ระดับการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้านผลิตภัณฑ์

Descriptive Statistics

ด้านผลิตภัณฑ์	N	Mean	Std. Deviation
1. มีอาหารเพื่อสุขภาพให้เลือกหลากหลายเมนู	200	3.82	1.185
2. ใช้ผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก ไม่ผ่านการแปรรูปหรือจัดสี	200	4.14	.897
3. อาหารรสชาติอร่อย	200	3.77	1.070
4. ประสดใหม่ทุกวัน	200	3.71	1.025
5. อาหารอุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหารสูง แคลอรีต่ำ	200	4.54	.701
รวมผลิตภัณฑ์	200	3.99	.694

จากตารางที่ 4.4 แสดงข้อมูลค่าเฉลี่ยระดับการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้านผลิตภัณฑ์อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.99 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ 4.54 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีตัวบ่งชี้ คือ อาหารอุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหารสูง แคลอรีต่ำจากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 200คน

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้านราคา

Descriptive Statistics

ด้านราคา	N	Mean	Std. Deviation
1.ราคามีความเหมาะสมเมื่อเทียบกับร้านอื่น	200	3.82	1.185
2.ค่าจัดส่งอาหารไม่แพงจนเกินไป	200	4.14	.897
รวมราคา	200	3.98	.866

จากตารางที่ 4.5 แสดงข้อมูลค่าเฉลี่ยระดับการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้านราคาอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.98 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ 4.14 ซึ่งอยู่ในระดับมาก โดยมีตัวบ่งชี้ คือ ค่าจัดส่งอาหารไม่แพงจนเกินไปจากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 200 คน

ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย

Descriptive Statistics

ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย	N	Mean	Std. Deviation
1.มีบริการส่งอาหารถึงบ้านหรือออฟฟิศในกรุงเทพมหานคร	200	3.77	1.070
2.ชำระเงินผ่านทางธนาคารได้ทันทีโดยไม่ต้องไปจ่ายที่ร้าน	200	3.71	1.025
3.สามารถเห็นอาหารก่อนจ่ายเงินได้	200	4.54	.701
4.สามารถโทรสั่งอาหารในระยะใกล้ให้มาส่งถึงที่บ้านได้	200	3.77	1.070
5.สามารถสั่งซื้อผ่านสื่อออนไลน์ได้เลย	200	3.71	1.025
รวมช่องทางการจัดจำหน่าย	200	3.89	.760

จากตารางที่ 4.6 แสดงข้อมูลค่าเฉลี่ยระดับการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้านช่องทางการจัดจำหน่ายอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.89 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ 4.54 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีตัวบ่งชี้ คือ สามารถเห็นอาหารก่อนจ่ายเงินได้จากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 200 คน

ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้านการส่งเสริมการตลาด

Descriptive Statistics

ด้านการส่งเสริมการตลาด	N	Mean	Std. Deviation
1.โฆษณาผ่านสื่อออนไลน์ต่าง ๆ เช่น Facebook twitterWeblogs YouTube และ Instagram	200	4.54	.701
2.มีส่วนลดให้กับสมาชิก	200	3.77	1.070
3.มีการอัปเดตข้อมูลอาหารผ่านช่องทางออนไลน์ทุกประเภท	200	3.71	1.025
4.มีบริการ Delivery ส่งอาหารถึงที่ในเขตที่พัก	200	4.54	.701
5.แจกแผ่นพับ โฆษณาที่มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง	200	3.77	1.070
รวมด้านการส่งเสริมการตลาด	200	4.06	.641

จากตารางที่ 4.7 แสดงข้อมูลค่าเฉลี่ยระดับการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้านการส่งเสริมการตลาดอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.06 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ 4.54 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีตัวบ่งชี้ คือ โฆษณาผ่านสื่อออนไลน์ต่าง ๆ เช่น Facebook twitterWeblogs YouTube และ Instagram และมีบริการ Delivery ส่งอาหารถึงที่ในเขตที่พักจากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 200 คน

ตารางที่ 4.8 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้านอื่น ๆ

Descriptive Statistics

ด้านอื่นๆ	N	Mean	Std. Deviation
1.เมื่อทานอาหารเพื่อสุขภาพเป็นเวลาต่อเนื่องทำให้ท่านสุขภาพดี	200	4.54	.701
2.ท่านมีเวลาในแต่ละวันน้อย จึงทำให้ต้องเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพสำเร็จรูป	200	3.77	1.070
3.ท่านแสวงหาข้อมูลก่อนการตัดสินใจซื้อเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น	200	3.71	1.025
4.การเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากร้านจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพทำให้ใช้เวลาในการรับประทานอาหารน้อยลง	200	4.54	.701
5.การใช้สื่อโฆษณาทำให้ท่านเพิ่มปริมาณการสั่งซื้อมากขึ้นเพราะไปต้องไปต่อคิว นั่งรอที่ร้าน	200	3.77	1.070
รวมด้านอื่นๆ	200	4.06	.641

จากตารางที่ 4.8 แสดงข้อมูลค่าเฉลี่ยระดับการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้านอื่นๆอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.06และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ 4.54 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีตัวบ่งชี้ คือ เมื่อทานอาหารเพื่อสุขภาพเป็นเวลาต่อเนื่องทำให้ท่านสุขภาพดีและการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากร้านจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพทำให้ใช้เวลาในการรับประทานอาหารน้อยลง จากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 200คน

4.5 ส่วนที่ 5 แสดง ผลการทดสอบสมมติฐาน

ตารางที่ 4.9 เพศที่แตกต่างกันมีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้วยT-test

Independent Samples Test

เพศ		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
การตัดสินใจเลือก รับประทานอาหารเพื่อ สุขภาพควบคู่กับ การออกกำลังกาย ของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก	Equal variances assumed	.517	.473

จากตารางที่ 4.9 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างเพศต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากด้วยT-test พบว่า มีค่า Sig เท่ากับ 0.473 ซึ่งมากกว่า 0.05 หมายความว่า เพศที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก เป็นการปฏิเสธสมมติฐาน

ตารางที่ 4.10 อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระดับการศึกษา และอาชีพที่แตกต่างกันมีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพอำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้วย One-way Anova

ANOVA

การตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
อายุ	Between Groups	55.760	43	1.297	1.068	.376
	Within Groups	189.435	156	1.214		
	Total	245.195	199			
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	Between Groups	55.760	43	1.297	1.068	.376
	Within Groups	189.435	156	1.214		
	Total	245.195	199			
ระดับการศึกษา	Between Groups	16.381	43	.381	1.201	.210
	Within Groups	49.494	156	.317		
	Total	65.875	199			
อาชีพ	Between Groups	133.188	43	3.097	1.133	.287
	Within Groups	426.607	156	2.735		
	Total	559.795	199			

จากตารางที่ 4.10 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างอายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระดับการศึกษา และอาชีพต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากด้วย T-test พบว่า มีค่า Sig เท่ากับ 0.376, 0.376, 0.210, 0.287 ตามลำดับ ซึ่งมากกว่า 0.05 หมายความว่า อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระดับการศึกษา และอาชีพที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก เป็นการปฏิเสธสมมติฐาน

ตารางที่ 4.11 ปัจจัยความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่แตกต่างกันมีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้วย T-test

Independent Samples Test

อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ไม่ปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกและเชื้อโรคต่างๆ และผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุด	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
การตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก	1.326	.251
	Equal variances assumed	

Independent Samples Test

อาหารเพื่อสุขภาพ เป็นอาหารจำพวกผักและผลไม้ไม่มีเนื้อสัตว์เจือปน	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
การตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก	.297	.586
	Equal variances assumed	

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

Independent Samples Test

อาหารเพื่อสุขภาพช่วยลดน้ำหนักได้เพราะให้พลังงานน้อยกว่าอาหาร ขยะทั่วไปในปริมาณที่เท่ากัน	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
การตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคู่กับ การออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่ สอด จังหวัดตาก	Equal variances assumed	2.668 .104

Independent Samples Test

อาหารทุกอย่างล้วนเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้ ถั่วสด สะอาด ปราศจาก การปนเปื้อน แปรรูปน้อย ปรุงรสเท่าที่จำเป็น	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
การตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคู่ กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอ แม่สอด จังหวัดตาก	Equal variances assumed	2.668 .104

Independent Samples Test

ปริมาณน้ำตาลที่ทานได้ต่อวันสำหรับผู้หญิงไม่เกิน 4 ช้อนชา และ ผู้ชายไม่เกิน 6 ช้อนชา	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
การตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคู่ กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอ แม่สอด จังหวัดตาก	Equal variances assumed	1.326 .251

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

Independent Samples Test

การรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ ควรบริโภคข้าวกล้องแทนข้าวขาว ที่มีการขัดสี	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
การตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพคู่ กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอ แม่สอด จังหวัดตาก	Equal variances assumed	1.326 .251

Independent Samples Test

ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ ควรหลีกเลี่ยง แป้งขัดขาว อาหาร สังเคราะห์ แอลกอฮอล์ทุกประเภท	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
การตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเช้าสุขภาพควบคู่กับ การออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก	Equal variances assumed	2.668 .104

Independent Samples Test

เราควรแบ่งอาหารเป็น 5-6 มื้อต่อวัน โดยแบ่งเป็น 3 มื้ออาหารหลักกับ 2- 3 มื้ออาหารว่างและควรกินห่างกันอย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง เพื่อเป็นการ ควบคุมให้ระบบการเผาผลาญสามารถทำงานได้ตลอดวัน	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
การตัดสินใจเลือกรับประทาน อาหารเพื่อสุขภาพคู่กับการออก กำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก	Equal variances assumed	2.668 .104

ตารางที่ 4.11 (ต่อ)

Independent Samples Test		
การรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพควรปรุงแต่งเท่าที่จำเป็น เช่น เลี่ยงการใช้ น้ำมันทอดหรือผัดจนท่วม ไม่ปรุงน้ำตาล น้ำปลา เกลือ หรือเติมรสจัดจนทำ ให้รสผิดไปจากธรรมชาติมากเกินไป	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
การตัดสินใจเลือกรับประทาน อาหารเพื่อสุขภาพคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรัก สุขภาพ อำเภอมะสออด จังหวัด ตาก	Equal variances assumed 1.326	.251

Independent Samples Test		
การรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ ช่วยให้รูปร่างดี ชะลอวัย ลดเลือนริ้ว รอย และอาการเสื่อม และลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งชนิดต่าง ๆ	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
การตัดสินใจเลือกรับประทาน อาหารเพื่อสุขภาพคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรัก สุขภาพ อำเภอมะสออด จังหวัด ตาก	Equal variances assumed .297	.586

Independent Samples Test		
อาหารเพื่อสุขภาพสามารถรับประทานร่วมกับอาหารประเภทอื่น ๆ ได้ทุก มื้อ	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
การตัดสินใจเลือกรับประทาน อาหารเพื่อสุขภาพคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรัก สุขภาพ อำเภอมะสออด จังหวัด ตาก	Equal variances assumed .093	.760

ตารางที่ 4.11 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างปัจจัยความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากด้วย T-test พบว่า มีค่า Sig มากกว่า 0.05 หมายความว่า ปัจจัยความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก เป็นการปฏิเสธสมมติฐาน

ตารางที่ 4.12 พฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายที่แตกต่างกันมีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้วย One-way Anova

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ท่านเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพผ่านช่องทางใดบ่อยที่สุด	Between Groups	23.678	43	.551	.896	.654
	Within Groups	95.822	156	.614		
	Total	119.500	199			
ความถี่ในซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	Between Groups	70.855	43	1.648	4.126	.000
	Within Groups	62.300	156	.399		
	Total	133.155	199			
เครื่องมือที่ใช้สั่งซื้ออาหารเพื่อสุขภาพผ่านสื่อสังคมออนไลน์	Between Groups	89.819	43	2.089	3.465	.000
	Within Groups	94.056	156	.603		
	Total	183.875	199			

ตารางที่ 4.12 (ต่อ)

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
เหตุใดจึงสั่ง อาหารเพื่อ สุขภาพ	Between Groups	125.422	43	2.917	4.092	.000
	Within Groups	111.198	156	.713		
	Total	236.620	199			
รู้จักร้านอาหาร เพื่อสุขภาพจาก ใคร	Between Groups	67.089	43	1.560	3.855	.000
	Within Groups	63.131	156	.405		
	Total	130.220	199			
ลักษณะการใช้ งานสื่อสารสังคม ออนไลน์เป็น อย่างไร	Between Groups	63.681	43	1.481	1.393	.074
	Within Groups	165.899	156	1.063		
	Total	229.580	199			
จำนวนเงินที่ ซื้ออาหารเพื่อ สุขภาพในแต่ละ ครั้ง	Between Groups	45.550	43	1.059	1.402	.070
	Within Groups	117.845	156	.755		
	Total	163.395	199			
ระยะเวลาใน การรออาหาร เพื่อสุขภาพ หลังจากสั่ง อาหาร	Between Groups	78.792	43	1.832	1.856	.003
	Within Groups	153.988	156	.987		
	Total	232.780	199			

ตารางที่ 4.12 (ต่อ)

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ในชุมชนของ ท่านมีการ สนับสนุนหรือ ส่งเสริม กิจกรรมการ ออกกำลังกาย หรือไม่	Between Groups	80.844	43	1.880	3.235	.000
	Within Groups	90.656	156	.581		
	Total	171.500	199			
กิจกรรมที่ท่าน ใช้ออกกำลังกาย คือ กิจกรรมใด	Between Groups	84.307	43	1.961	1.551	.028
	Within Groups	197.193	156	1.264		
	Total	281.500	199			
กีฬาที่ท่านใช้ ออกกำลังกาย คือกีฬาใด	Between Groups	35.028	43	.815	1.322	.112
	Within Groups	96.127	156	.616		
	Total	131.155	199			
ท่านออกกำลังกาย หรือเล่น กีฬาย่อยครั้ง เพียงใด	Between Groups	60.762	43	1.413	1.855	.003
	Within Groups	118.833	156	.762		
	Total	179.595	199			

ตารางที่ 4.12 (ต่อ)

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยเฉลี่ย นานเท่าใดต่อครั้ง	Between Groups	68.848	43	1.601	1.869	.003
	Within Groups	133.632	156	.857		
	Total	202.480	199			
ท่านมีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อ	Between Groups	115.857	43	2.694	3.481	.000
	Within Groups	120.738	156	.774		
	Total	236.595	199			
ท่านชอบกีฬาประเภทใดในการออกกำลังกาย	Between Groups	97.458	43	2.266	1.542	.029
	Within Groups	229.262	156	1.470		
	Total	326.720	199			

จากตารางที่ 4.12 ผลการทดสอบพฤติกรรมมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายที่แตกต่างกันมีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้วย One-way Anova พบว่า ความถี่ในซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ, เครื่องมือที่ใช้ตั้งซื้ออาหารเพื่อสุขภาพผ่านสื่อสังคมออนไลน์, เหตุผลในการสั่งอาหารเพื่อสุขภาพ, รู้จักร้านอาหารเพื่อสุขภาพจากใคร, ระยะเวลาในการรออาหารเพื่อสุขภาพหลังจากสั่งอาหาร, ในชุมชนมีการสนับสนุนหรือส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย, กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย, ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในความบ่อยครั้ง, ใช้เวลาในการ

ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยเฉลี่ย,มีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา,ชอบกีฬาประเภทใดในการออกกำลังกายมีค่า Sig น้อยกว่า 0.05 หมายความว่า ความถี่ในซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ, เครื่องมือที่ใช้สั่งซื้ออาหารเพื่อสุขภาพผ่านสื่อสังคมออนไลน์,เหตุผลในการสั่งอาหารเพื่อสุขภาพ, รู้จักร้านอาหารเพื่อสุขภาพจากใคร,ระยะเวลาในการรออาหารเพื่อสุขภาพหลังจากสั่งอาหาร, ในชุมชนมีการสนับสนุนหรือส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย,กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย,ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในความบ่อยครั้ง,ใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยเฉลี่ย,มีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา,ชอบกีฬาประเภทใดในการออกกำลังกายมีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากเป็นการยอมรับสมมติฐาน



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากสามารถสรุปผลการวิจัยได้ตามประเด็นดังต่อไปนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างพบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 62.0 อายุ 26-35 ปี จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 43.5 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001-30,000บาท จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 43.5 มีระดับการศึกษาปริญญาตรีจำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 66.5 และมีอาชีพแม่บ้าน/พ่อบ้านจำนวน 52 คนคิดเป็นร้อยละ 26.0

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่างพบว่าส่วนใหญ่ในมีความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ไม่ปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกและเชื้อโรคต่างๆและผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุดจำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 69.5 มีความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นอาหารจำพวกผักและผลไม้ไม่มีเนื้อสัตว์เจือปนจำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 มีความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพช่วยลดน้ำหนักได้เพราะให้พลังงานน้อยกว่าอาหารขยะทั่วไปในปริมาณที่เท่ากัน จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 66.0 มีความรู้ด้านอาหารทุกอย่างล้วนเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้ ถ้าสด สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน แปรรูปน้อย ปรุงรสเท่าที่จำเป็นจำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 66.0 มีความรู้ด้านปริมาณน้ำตาลที่ทานได้ต่อวันสำหรับผู้หญิงไม่เกิน 4 ช้อนชา และผู้ชายไม่เกิน 6 ช้อนชา จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 69.5 มีความรู้ด้านการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ควรบริโภคข้าวกล้องแทนข้าวขาวที่มีการขัดสี จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 69.5มีความรู้ด้านการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทำให้เราสามารถลดพลังงานจากอาหารได้ จึงสามารถทานเท่าไรก็ได้ ไม่จำกัดปริมาณจำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 มีความรู้ด้านผู้ที่รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ควรหลีกเลี่ยง แป้งขัดขาว อาหารสังเคราะห์ แอลกอฮอล์ทุกประเภทจำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 มีความรู้ด้านควรแบ่งอาหารเป็น 5-6 มื้อต่อวัน โดยแบ่งเป็น 3 มื้ออาหารหลักกับ 2-3 มื้ออาหารว่างและควรจะกินห่างกันอย่างน้อย

ทุก 2 ชั่วโมง เพื่อเป็นการควบคุมให้ระบบการเผาผลาญสามารถทำงานได้ตลอดวันจำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 มีความรู้ด้านการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควรปรุงแต่งเท่าที่จำเป็น เช่น เลี่ยงการใช้ไขมันทอดหรือผัดจนท่วม ไม่ปรุงน้ำตาล น้ำปลา เกลือ หรือเติมรสจัดจนทำให้รสผิดไป จากธรรมชาติมากเกินไปจำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 69.5 มีความรู้ด้านการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ช่วยให้รูปร่างดี ชะลอวัย ลดเลือน ริ้วรอย และอาการเสื่อม และลดความเสี่ยงต่อการเกิด มะเร็งชนิดต่าง ๆ จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 และมีความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพสามารถ รับประทานอาหารร่วมกับอาหารประเภทอื่น ๆ ได้ทุกมื้อจำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 64.0 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกาย ของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากของกลุ่มตัวอย่างพบว่าเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ ผ่านช่องทางร้านสะดวกซื้อจำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 มีความถี่ในซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ 3-4 วัน/สัปดาห์ จำนวน 62 คนคิดเป็นร้อยละ 31.0 เครื่องมือที่ใช้สั่งซื้ออาหารเพื่อสุขภาพผ่านสื่อ สังคมออนไลน์คือแท็บเล็ต ไอแพดจำนวน 70 คนคิดเป็นร้อยละ 35.0 สั่งอาหารเพื่อสุขภาพเพราะ ค่าอาหารไม่แพงจนเกินไปจำนวน 71 คนคิดเป็นร้อยละ 35.5 รู้จักร้านอาหารเพื่อสุขภาพจากคนใน ครอบครัวจำนวน 68 คนคิดเป็นร้อยละ 34.0 มีลักษณะการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ที่ดูแล้วนำไป เปรียบเทียบระหว่างสื่อสังคมกันเอง จำนวน 68 คนคิดเป็นร้อยละ 34.0 มีจำนวนเงินที่ซื้ออาหารเพื่อ สุขภาพในแต่ละครั้งมากกว่า 200 บาทขึ้นไปจำนวน 71 คนคิดเป็นร้อยละ 35.0 มีระยะเวลาในการรอ อาหารเพื่อสุขภาพหลังจากสั่งอาหารคือ 3-4 ชั่วโมงและมากกว่า 4 ชั่วโมงจำนวน 64 คนคิดเป็นร้อยละ 32 ในชุมชนของไม่มีการสนับสนุนหรือส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 124 คนคิดเป็นร้อยละ 62.0 กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายคือกิจกรรมรำไม้พลองจำนวน 96 คนคิดเป็นร้อยละ 48.0 กีฬาที่ใช้ ออกกำลังกายคือกีฬาแชร์บอล จำนวน 97 คนคิดเป็นร้อยละ 48.5 ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาบ่อยครั้ง สัปดาห์ละ 3 วัน จำนวน 71 คนคิดเป็นร้อยละ 35.5 ใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยเฉลี่ย นานประมาณ 45 นาที จำนวน 117 คนคิดเป็นร้อยละ 58.5 มีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายหรือเล่น กีฬาเพื่อสังสรรค์กับเพื่อนจำนวน 76 คนคิดเป็นร้อยละ 38.0 กีฬาประเภทว่ายน้ำที่ใช้ในการออกกำลังกาย จำนวน 63 คนคิดเป็นร้อยละ 31.5 ตามลำดับ

ส่วนที่ 4 ข้อมูลค่าเฉลี่ยระดับการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคู่กับ การออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ด้านผลิตภัณฑ์อยู่ในระดับ มาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.99 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ 4.54 ซึ่งอยู่ใน ระดับมากที่สุด โดยมีตัวบ่งชี้ คือ อาหารอุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหารสูง แคลอรีต่ำ ด้านราคาอยู่ใน ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.98 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ 4.14

ซึ่งอยู่ในระดับมาก โดยมีตัวบ่งชี้ คือ ค่าจัดส่งอาหารไม่แพงจนเกินไป ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.89 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ 4.54 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีตัวบ่งชี้ คือ สามารถเห็นอาหารก่อนจ่ายเงินได้ ด้านการส่งเสริมการตลาดอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.06 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ 4.54 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีตัวบ่งชี้ คือ โฆษณาผ่านสื่อออนไลน์ต่าง ๆ เช่น Facebook twitter Weblogs YouTube และ Instagram และมีบริการ Delivery ส่งอาหารถึงที่ในเขตที่พักด้านอื่นๆอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.06 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ 4.54 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีตัวบ่งชี้ คือ เมื่อทานอาหารเพื่อสุขภาพเป็นเวลานานต่อเนื่องทำให้ท่านสุขภาพดีและการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากร้านจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ ทำให้ใช้เวลาในการรับประทานอาหารน้อยลง จากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 200 คน

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า ความถี่ในการซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ, เครื่องมือที่ใช้สั่งซื้ออาหารเพื่อสุขภาพผ่านสื่อสังคมออนไลน์, เหตุผลในการสั่งอาหารเพื่อสุขภาพ, รู้จักร้านอาหารเพื่อสุขภาพจากใคร, ระยะเวลาในการรออาหารเพื่อสุขภาพหลังจากสั่งอาหาร, ในชุมชนมีการสนับสนุนหรือส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย, กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย, ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในความบ่อยครั้ง, ใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยเฉลี่ย, มีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา, ชอบกีฬาประเภทใดในการออกกำลังกายมีผลต่อการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากเป็นการยอมรับสมมติฐาน สอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจพร แก้วมีศรี (2551) พบว่าอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการบริโภค และค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค อาหาร ของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสราญบุรีธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งจากข้อมูลทั่วไปดังที่กล่าวไว้ข้างต้นว่าประชากรกลุ่มที่ตอบ แบบสอบถามโดยส่วนใหญ่อยู่ในวัยผู้สูงอายุ อาจจะไม่ได้มีการติดตามข้อมูลข่าวสาร การโฆษณาชวน เชื่อจากสื่อต่างๆ ให้เลือกซื้ออาหารเพื่อมาบริโภค หรือด้วยวิถีชีวิตและประสบการณ์ชีวิต หรือการ โฆษณาอวดอ้างเกินจริงที่ทำให้ไม่เชื่อในสื่อโฆษณาอย่างง่ายดาย วิถี แจ่มกระจ่าง (2541) ที่ศึกษาปัจจัยที่ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัด กรมสามัญ กรุงเทพมหานคร พบว่าอิทธิพลสื่อโฆษณามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการ บริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .01 และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของนงศ์ นุช ประยูรหงส์ (2547) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า อิทธิพลของสื่อสารมวลชนมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

5.3 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ อาจจะมีขอบเขตในการศึกษาที่จำกัดในหลายด้านด้วยกัน ดังนั้นหากมีผู้สนใจจะศึกษาวิจัยในลักษณะเดียวกันนี้ต่อไป ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ดังนี้

ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการรับประทานทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตากในด้านปัจจัยอื่นๆ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่นอกเหนือจากงานวิจัยชิ้นนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมชัดเจนยิ่งขึ้นและสามารถนำไปใช้ในการวางแผนพัฒนาให้ตรงกับความต้องการกับกลุ่มเป้าหมายคนรักสุขภาพต่อไป

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กมลฉัฐ โตจินดา. (2556). การศึกษาพฤติกรรมการใช้บริการ Social Network ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วิทยานิพนธ์เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- กมลรัตน์ แสงจันทร์. (2554). พฤติกรรมผู้บริโภคในการซื้อข้าวหอมมะลิบรรจุถุง ในเขต กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการตลาด มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์
- กองการแพทย์ทางเลือก. (2551). คู่มือธงโภชนาการ. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- เกรียงไกร พิพิธวิทยการ. (2550). การเปรียบเทียบประสิทธิภาพในการทำนายพฤติกรรมผู้บริโภค โดยใช้เทคนิคการทำเหมืองข้อมูลระหว่าง กฎความสัมพันธ์สำหรับจำแนกและค้นไม้ตัดสินใจ กรณีศึกษาโรงงานผลิตแหวนบรอนซ์ วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
- เกศสิรี ปั้นธุระ. (2550). เอกลักษณะอาหารไทยชาวจังหวัด : การคงอยู่และการส่งเสริมคุณค่าวิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการตลาด มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- ขนิษฐา เดิมหลิม ฉัฐวดี อำมาตย์นิตกุล และนาสนีน หนูชูสุข. (2555). อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการตลาด มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์
- เขมิกา แสมโสม. (2551). ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความพร้อมของกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง เพื่อเป็นสถาบันการเงินชุมชน:กรณีศึกษา กองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 5(2): 249-261
- จกกลณีวิทยารุ่งเรืองศรีและชื่นจิตจันทจรูญพงษ์. (2547). โครงการนโยบายสาธารณะเพื่อความปลอดภัยด้านอาหารและเศรษฐกิจการค้าที่ยั่งยืน กรุงเทพฯ:สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
- จิรยุทธ กังแฮ ทวีศักดิ์ อุทัยเลี้ยง,อรุณรัสมิ์ เสน่ห์เมือง,เจนธิรา คำทาสวรรณ์ เรียงผา ,ปวีณา แจ่มกระจ่าง ,วรารักษ์ ขุนไกร ,บุษบา บุญชัย ,ประภาพร เทพมงคล ,อริสรา บุญร่วม (2551) ทักษะคิดและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการตลาด มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

- เจนจิรา ศรีเพ็ชรพร. (2555) การวิเคราะห์เนื้อหาด้านอาหารในนิตยสารหมอชาวบ้าน วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาเคมี มหาวิทยาลัยมหิดล
- นัตยาพร เสมอใจ (2550) พฤติกรรมผู้บริโภค กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น
- ชินพันธ์ พัวรุ่งโรจน์ (2551) พฤติกรรมผู้บริโภคในการซื้อสินค้าจากร้านสะดวกซื้อ ในเขตเทศบาล
เมืองพิบูลมังสาหาร วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการตลาด มหาวิทยาลัย
ราชภัฏอุบลราชธานี
- คารา ทีปะปาล (2546) พฤติกรรมผู้บริโภค กรุงเทพฯ : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์
- ดิน ปรัชญาพฤกษ์ (2542) ทฤษฎีองค์การ กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- ธันวพร วิมลชัยฤกษ์. (2550) การศึกษาความพึงพอใจการใช้บริการระบบรถโดยสารประจำทาง
ของประชาชนในเขตจังหวัดมหาสารคาม วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
สังคมวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
- ธีรวิวัฒน์ ไพบูลย์. (2557) พฤติกรรมการบริโภค : อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ
วารสารปัญญาวิวัฒน์ 5(2). เดือนมกราคม-มิถุนายน, หน้า 255
- เบญจมาศ คำดา (2552) ความรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของครู
โรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
- เพชรวิทย์ สมหมาย (2548) ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดในการตัดสินใจซื้ออาหารเสริมเพื่อสุขภาพ
ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขา
การตลาด มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
- พัชรีย์ ปราบรัตน์ (2554) การศึกษาความเป็นไปได้ในการลงทุนทำร้านอาหารเพื่อสุขภาพในพื้นที่
ตำบลนาเกลือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี : กรณีศึกษาการรับสิทธิ์ทางการค้า เสท์
ตี้มีล ไทยแลนด์ วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐกิจการเกษตร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- พิบูล ทีปะปาล. (2549) การบริหารการตลาด ยุคใหม่ในศตวรรษที่ 21 กรุงเทพฯ : อมรการพิมพ์.
- มาลินีฤาษุดกุล. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าไหมของโครงการ
หนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ของผู้บริโภคในจังหวัดสุรินทร์ วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจ
มหาบัณฑิต สาขาการจัดการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 กรุงเทพฯ: นานมีบุคส์
พับลิเคชั่นส์

รัตนภรณ์ แซ่ลี. (2551) เจาะพฤติกรรมผู้บริโภคพันธุ์ใหม่วัยทีนส์ (Tweens) : ตลาดกลุ่มใหม่ที่นำ
จับตามอง วารสารวิทยาการจัดการ ปีที่ 5, ฉบับที่ 8 (ก.ค.-ธ.ค.2551), หน้า 33-43.

วรรณิ ธรรมโชติ และคณะ. (2543). หลักการคณิตศาสตร์. สงขลา : มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.

วิภาวี ปั่นนพศรี (2550) พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรในอำเภอลำลูกกา
จังหวัดปทุมธานี วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการตลาดมหาวิทยาลัย
ราชภัฏพระนคร

วิรัช สงวนวงศ์วาน. (2548) การจัดการพฤติกรรมองค์กร การกรุงเทพฯ : เพียร์สัน เอ็ดดูเคชั่นอิน โน ไชนา

ศิริวรรณ เสรีรัตน์และคณะ (2546) การบริหารการตลาดยุคใหม่ กรุงเทพฯ : ไคมอน อิน บิสสิเนสเวิลด์

เสรี วงษ์มณฑา (2542) การวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภค กรุงเทพฯบริษัท ชีระฟิล์ม และไซ

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2541) หลักโภชนาการปัจจุบัน กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช

อภิขยา สิทธิโชค (2551) พฤติกรรมผู้บริโภคในการเลือกใช้สถานประกอบการติดตั้งอุปกรณ์กีฬา
แอลพีจีสำหรับรถยนต์ ในเขตจังหวัดเชียงราย วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
สาขาการจัดการทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

อรยุพา อุ่นสุวรรณและคณะ, 2554 ร้านอาหารเพื่อสุขภาพแบบปลอดเนื้อสัตว์ สไตส์สลัดบุฟเฟ่ต์
บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาบริหารธุรกิจ
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

โอภาส ภูษิสสะ (2551) อาหารแมคโครไบโอติกส์ : ธรรมชาติบำบัด-สุขภาพ ด้วยการแพทย์แบบ
ผสมผสาน นนทบุรี : กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและ
การแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

ภาษาต่างประเทศ

Cooper, D. R., & Emory, C. W. (1995). *Business Research Methods*, Chicago: Richard D. Irwin.

Kotler, P., & Armstrong, G. (2001). *Principals of marketing*. Harlow: Prentice Hall, Third European Edition.

Kotler, P. (1997). *The marketing of nations: A strategic approach to building national wealth*. Simon & Schuster.





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามงานวิจัย



แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของชมรมคนรักสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมทัศนะ หรือความรู้สึกของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ โดยผู้ศึกษาจะนำไปประมวลผลและหาข้อสรุปเพื่อเป็นแนวทางปรับปรุงพฤติกรรมการทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายต่อไปจึงขอความกรุณาและความร่วมมือในการกรอกแบบสอบถามทุกข้อ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม(จำนวน 5 ข้อ)

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ

ต่ำกว่า 15 ปี

16 – 25 ปี

26 – 35 ปี

36 – 45 ปี

มากกว่า 45 ปีขึ้นไป

3. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ต่ำกว่า 10,000 บาท

10,001 – 20,000 บาท

20,001 – 30,000 บาท

30,001 – 40,000 บาท

40,001 – 50,000 บาท สูงกว่า 50,000 บาท

4. ระดับการศึกษา

ต่ำกว่าปริญญาตรี

ปริญญาตรี

ปริญญาโท

ปริญญาเอก

อื่นๆ.....

5. อาชีพ

นักเรียน/นักศึกษา

พนักงานบริษัทเอกชน

พนักงานรัฐวิสาหกิจ/ข้าราชการ

ประกอบธุรกิจส่วนตัว

แม่บ้าน/พ่อบ้าน

รับจ้างทั่วไป

อื่น ๆ (ระบุ).....

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ(จำนวน12ข้อ)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างด้านขวาตามความรู้ความเข้าใจของท่านมากที่สุด เพียงข้อเดียวและโปรดตอบทุกข้อคำถาม

รายการ	ใช่	ไม่ใช่
1. อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ไม่ปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกและเชื้อโรคต่างๆและผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุด		
2.อาหารเพื่อสุขภาพ เป็นอาหารจำพวกผักและผลไม้ไม่มีเนื้อสัตว์เจือปน		
3. อาหารเพื่อสุขภาพช่วยลดน้ำหนักได้เพราะให้พลังงานน้อยกว่าอาหารขยะทั่วไปในปริมาณที่เท่ากัน		
4. อาหารทุกอย่างล้วนเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้ ถ้าสด สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน แปรรูปน้อย ปรุงรสเท่าที่จำเป็น		
5. ปริมาณน้ำตาลที่ท่านได้ต่อวันสำหรับผู้หญิงไม่เกิน 4 ช้อนชา และผู้ชายไม่เกิน 6 ช้อนชา		
6. การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ควรบริโภคข้าวกล้องแทนข้าวขาวที่มีการขัดสี		
7. การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทำให้เราสามารถลดพลังงานจากอาหารได้ จึงสามารถทานเท่าไรก็ได้ ไม่จำกัดปริมาณ		
8. ผู้ที่รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ควรหลีกเลี่ยง แป้งขัดขาว อาหารสังเคราะห์ แอลกอฮอล์ทุกประเภท		
9. เราควรแบ่งอาหารเป็น 5-6 มื้อต่อวัน โดยแบ่งเป็น 3 มื้ออาหารหลักกับ 2-3 มื้ออาหารว่างและควรจะกินห่างกันอย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง เพื่อเป็นการควบคุมให้ระบบการเผาผลาญสามารถทำงานได้ตลอดวัน		
10. การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควรปรุงแต่งเท่าที่จำเป็น เช่น เลี่ยงการใช้ไขมันทอดหรือผัดจนท่วม ไม่ปรุงน้ำตาล น้ำปลา เกลือ หรือเติมรสจัดจนทำให้รสผิดไปจากธรรมชาติมากเกินไป		
11. การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ช่วยให้รูปร่างดี ชะลอวัย ลดเลือน ริ้วรอย และอาการเสื่อม และลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งชนิดต่าง ๆ		
12. อาหารเพื่อสุขภาพสามารถรับประทานร่วมกับอาหารประเภทอื่น ๆ ได้ทุกมื้อ		

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก(จำนวน 15ข้อ)

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. ท่านเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพผ่านช่องทางใดบ่อยที่สุด
 - ร้านจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ
 - ร้านสะดวกซื้อ
 - ร้านอาหารเพื่อสุขภาพต่าง ๆ
 - อื่น ๆ
2. ความถี่ในซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ
 - ทุกวัน
 - 1-2 วัน/สัปดาห์
 - 3-4 วัน/สัปดาห์
 - 5-6วัน/สัปดาห์
3. เครื่องมือที่ใช้สั่งซื้ออาหารเพื่อสุขภาพผ่านสื่อสังคมออนไลน์
 - โทรศัพท์เคลื่อนที่
 - คอมพิวเตอร์แบบพกพา
 - แท็บเล็ต ไอแพด
 - อื่นๆ.....
4. เหตุใดจึงสั่งอาหารเพื่อสุขภาพ
 - มีสะดวก รวดเร็ว
 - ไปต้องเดินทางไปสั่งที่ร้านด้วยตนเอง
 - ค่าอาหารไม่แพงจนเกินไป
 - สั่งตามกระแสนิยม
5. รู้จักร้านอาหารเพื่อสุขภาพจากใคร
 - เพื่อนแนะนำ
 - คนในครอบครัว
 - รู้จักด้วยตนเอง
6. ลักษณะการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เป็นอย่างไร
 - ดูแล้วซื้อเลย
 - ดูแล้วนำไปเปรียบเทียบระหว่างสื่อสังคมกันเอง
 - เข้าไปอ่านคอมเมนต์/รีวิวก่อนซื้อ
7. จำนวนเงินที่ซื้ออาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละครั้ง
 - ต่ำกว่า 100 บาท
 - 101-200 บาท
 - มากกว่า 200 บาทขึ้นไป
8. ระยะเวลาในการรออาหารเพื่อสุขภาพหลังจากสั่งอาหาร
 - น้อยกว่า 1 ชั่วโมง
 - 1-2 ชั่วโมง
 - 3-4 ชั่วโมง
 - มากกว่า 4 ชั่วโมง
9. ในชุมชนของท่านมีการสนับสนุนหรือส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือไม่
 - 1. ไม่มี
 - 2. มี โปรดระบุ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 2.1 สถานที่ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย มี ไม่มี

2.2 อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย มี ไม่มี

2.3 ผู้นำการออกกำลังกาย มี ไม่มี

2.4 อื่น ๆ โปรดระบุ

10. กิจกรรมที่ท่านใช้ออกกำลังกายคือกิจกรรมใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. จักรยาน

2. โยคะ

3. วิ่ง

4. รำไม้พลอง

5. เต้นแอโรบิก

6. อื่น ๆ โปรดระบุ

11. กีฬาที่ท่านใช้ออกกำลังกายคือกีฬาใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ฟุตบอล

5. แฮร์บอล

2. ตะกร้อ

6. แบดมินตัน

3. บาสเกตบอล

7. วายน้ำ

4. วอลเลย์บอล

8. อื่น ๆ โปรดระบุ

12. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาย่อยครั้งเพียงใด

1. ทุกวัน

2. วันเว้นวัน

3. สัปดาห์ละ 3 วัน

4. สัปดาห์ละครั้ง

5. เฉพาะเสาร์-อาทิตย์

6. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

7. ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลย(ถ้าตอบข้อนี้ไม่ต้องตอบใน ข้อ 13-14)

13. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยเฉลี่ยนานเท่าใดต่อครั้ง

1. น้อยกว่า 10 นาที

2. ประมาณ 15 นาที

3. ประมาณ 30 นาที

4. ประมาณ 45 นาที

5. ประมาณ 1 ชั่วโมง

6. มากกว่า 1 ชั่วโมง



14. ท่านมีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อ(เลือกตอบมากที่สุดเพียง 1 ข้อ)

1. เพื่อสุขภาพ
 2. เพื่อความสนุกสนาน
 3. เพื่อการแข่งขัน
 4. เพื่อสังสรรค์กับเพื่อน
 5. เพื่อลดน้ำหนัก
 6. อื่นๆ(โปรดระบุ).....

15. ท่านชอบกีฬาประเภทใดในการออกกำลังกาย

1. แอโรบิกแดนซ์
 2. เต้นสันทนาการ
 3. ฟุตบอล
 4. วายน้ำ
 5. แบดมินตัน
 6. วิ่ง
 7. กอล์ฟ
 8. อื่นๆ(โปรดระบุ).....

ตอนที่ 4 การตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพผู้กับการออกกำลังกายของชมรมคนรักสุขภาพ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก(จำนวน24ข้อ)

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	ระดับการตัดสินใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านผลิตภัณฑ์					
1. มีอาหารเพื่อสุขภาพให้เลือกหลากหลายเมนู					
2. ใช้ผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก ไม่ผ่านการแปรรูปหรือขัดสี					
3. อาหารรสชาติอร่อย					
4. ประสงค์ใหม่ทุกวัน					
5. อาหารอุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหารสูง แคลอรี					

ต่ำ					
6. ไม่มีผงชูรสและวัตถุกันเสียหรือสารเคมีต่างๆ					
7. ทุกมื้ออาหารได้ถูกออกแบบตามความต้องการของท่าน					
ด้านราคา					
8. ราคามีความเหมาะสมเมื่อเทียบกับร้านอื่น					
9. ค่าจัดส่งอาหารไม่แพงจนเกินไป					
ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย					
10. มีบริการส่งอาหารถึงบ้านหรือออฟฟิศในกรุงเทพมหานคร					
11. ชำระเงินผ่านทางธนาคารได้ทันทีโดยไม่ต้องไปจ่ายที่ร้าน					
12. สามารถเห็นอาหารก่อนจ่ายเงินได้					
13. สามารถโทรสั่งอาหารในระยะใกล้ให้มาส่งถึงที่บ้านได้					
14. สามารถสั่งซื้อผ่านซื้อออนไลน์ได้เลย					
ด้านการส่งเสริมการตลาด					
15. โฆษณาผ่านสื่อออนไลน์ต่าง ๆ เช่น Facebook twitter Weblogs YouTube และ Instagram					
16. มีส่วนลดให้กับสมาชิก					
17. มีการอัพเดทข้อมูลอาหารผ่านช่องทางออนไลน์ทุกประเภท					
18. มีบริการ Delivery ส่งอาหารถึงที่ในเขตที่พัก					
19. แจกแผ่นพับโฆษณาที่มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง					
ด้านอื่นๆ					
20. เมื่อทานอาหารเพื่อสุขภาพเป็นเวลาต่อเนื่องทำให้ท่านสุขภาพดี					
21. ท่านมีเวลาในแต่ละวันน้อย จึงทำให้ต้องเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพสำเร็จรูป					

22. ท่านแสวงหาข้อมูลก่อนการตัดสินใจซื้อเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น					
23. การเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากร้านจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพทำให้ใช้เวลาในการรับประทานอาหารน้อยลง					
24. การใช้สื่อโฆษณาทำให้ท่านเพิ่มปริมาณการสั่งซื้อมากขึ้นเพราะไปต้องไปต่อคิว นั่งรอที่ร้าน					



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

ประวัติการศึกษา

บุษราคัม นรบดี

พ.ศ. 2550 วิทยาศาสตร์บัณฑิต

สาขาการแพทย์แผนตะวันออก

มหาวิทยาลัยรังสิต

พ.ศ.2545 พยาบาลศาสตรบัณฑิต

สาขาพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยรังสิต

ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน

ผู้รับใบอนุญาต

คาลิเทียมเคคอลลีคลินิก

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

