

รายงานการวิจัย

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ

· กรณีศึกษาย่านถนนสีลมและรัฐวิสาหกิจ

The Factors Influencing Cultural Food Habits Among Working Women in Bangkok

: Case Studies on Silom Area and Government Enterprises

คณะผู้วิจัย

สุทธิลักษณ์	สมิตะศิริ
วชิราภรณ์	วรรณดี
อุรุวรรณ	เข้มบริสุทธิ
วันเพ็ญ	รัศมีโสภาน
ไพรวลัย	ตันติวัฒนเสถียร
วรากร	คชไกร

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ

กระทรวงศึกษาธิการ ประจำปี 2537

คำนำ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยมีเจตนาที่จะทำความเข้าใจถึงวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพฯ ให้มากขึ้น เพื่อดูแนวโน้มของพฤติกรรมดังกล่าวต่อปัญหาโภชนาการ สุขภาพ และต่อวัฒนธรรมไทย โดยองค์รวม ด้วยเหตุนี้จึงถือเป็นการทำงานอย่างเป็นหมู่คณะ ซึ่งมีการประชุมปรึกษาหารือเพื่อกำหนดหลักการร่วมกัน และมีการแบ่งงานกันทำตามความถนัด โดยอาจารย์วชิราภรณ์ วรรณดี จากสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท เป็นผู้ให้มุมมองทางด้านวัฒนธรรมร่วมกับทีมงานคนอื่นจากสถาบันวิจัยโภชนาการซึ่งแทบไม่มีความรู้ในประเด็นนี้เลย คุณอรุณวรรณ แยมบริสุทธิ ฝ่ายมนุษยโภชนาการ เป็นผู้รับผิดชอบหลักในด้านโภชนาการ และคุณวันเพ็ญ รัศมีโสภภาพร ฝ่ายสถิติและคอมพิวเตอร์ เป็นผู้รับผิดชอบหลักในด้านวิธีการวิจัยและการวิเคราะห์ทางสถิติทั้งหมด สำหรับทีมงานจากฝ่ายเผยแพร่สื่อสารและพฤติกรรมศาสตร์ ได้แก่คุณไพรวลัย ตันติวัฒนเสถียร คุณวรากร คชโกธ และผู้ช่วยวิจัยคือ คุณโสมศิริ ทิมสุทิน และคุณสุวรินทร์ แสนสุด เป็นผู้รับผิดชอบในด้านปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม อีกทั้งการประสานงานและการดำเนินการเก็บข้อมูลทั้งหมด สำหรับดิฉันทำหน้าที่เป็นผู้นำในการประชุมปรึกษาหารือของคณะผู้วิจัยและประมวลผลของการวิจัย

คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การศึกษาวิจัยครั้งนี้จะมีผลต่อการพัฒนาทางด้านวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพฯ ต่อไป และเราหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารูปแบบการทำงานวิจัยในลักษณะสหสาขาวิชาของเราจะเป็นรูปแบบหนึ่งของการศึกษาวิจัยในด้านวัฒนธรรมของไทยมากขึ้น ในลำดับต่อไป

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ

ในนามคณะผู้วิจัย สถาบันวิจัยโภชนาการ

มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

ตุลาคม 2538

กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์ด้านทุนอุดหนุนการวิจัยจาก สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ 2537 และได้รับการสนับสนุนเพิ่มเติมด้านต่าง ๆ ในการดำเนินการวิจัยตลอดกระบวนการ จากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งคณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงที่ให้อุปการะและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ จนสามารถดำเนินการเสร็จทุกขั้นตอน

ขอขอบพระคุณศาสตราจารย์นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยโภชนาการ และรองศาสตราจารย์ คุณหญิงสุรียา รัตนกุล ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ให้การสนับสนุนการดำเนินงาน

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่สถาบันวิจัยโภชนาการทุกท่าน ที่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งร่างกายและแรงใจ จนกระทั่งงานวิจัยได้เสร็จสมบูรณ์ อาทิ คุณสมโชค คุณสนอง คุณวิบูลย์ นุชนิยม คุณเจลา กลิ่นควร คุณปิยนุช วิเศษชาติ คุณนิภาพรรณ ศรีแก้ว คุณกัลยา สมฤทธิ์ คุณสมใจ กลิ่นควร และคุณไกรศรี มีป้อม

ท้ายสุดนี้ขอขอบพระคุณผู้ปฏิบัติงานในเขตมหานครกรุงเทพมหานครเป็นอย่างดี อันได้แก่ หน่วยงานเอกชนย่านธุรกิจสีลม ที่ตั้งอยู่ในอาคารสำนักงานใหญ่ธนาคารกรุงเทพจำกัด (มหาชน) อาคารญาติอาคารชี่พืทาวเวอร์ อาคารไอทีเอฟ อาคารรามาวจีเวลรี่ อาคารกรุงเทพประกันภัย และหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ธนาคารออมสิน (สำนักงานใหญ่) การปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย และธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (สำนักงานใหญ่) ที่ได้ให้อุปการะคณะผู้วิจัยได้รับข้อมูลอันเป็นประโยชน์อย่างมากในการศึกษาครั้งนี้

บทคัดย่อ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็วในสังคมไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหานครกรุงเทพ คงส่งผลกระทบต่อแบบแผนพฤติกรรมการกินของประชากรในเมืองนี้เป็นอย่างมาก ซึ่งผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงนี้คาดว่าคงส่งผลกระทบต่อวัฒนธรรมการกินแบบไทย และภาวะโภชนาการของกลุ่มเป้าหมาย ด้วย การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบพรรณนาเชิงสำรวจ โดยศึกษาจากผู้หญิงทำงานที่มีอายุ 20-50 ปี ที่ทำงานในย่านถนนสีลม (308 คน) และรัฐวิสาหกิจ (178 คน) โดยใช้แบบสอบถาม (กลุ่มคำถาม 10 ส่วน) และใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูล (SPSS/PC⁺ 4.0) ซึ่งพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพที่สำคัญได้แก่ ความสะดวกและเวลา รสชาติ ความเชื่อ ค่านิยม โฆษณา และข้อมูลข่าวสารทางโภชนาการ จากปัจจัยเหล่านี้มีส่วนกำหนดพฤติกรรมการกินของกลุ่มที่ศึกษาคือการรับประทานอาหารแบบไทยเป็นหลัก มีการรับประทานอาหารนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นเพราะบริบทของการทำงาน และเป็นรูปแบบของการสังสรรค์อย่างหนึ่ง วัฒนธรรมในการรับประทานอาหารมีลักษณะสุขภาพตามมาตรฐานแบบไทยสมัยใหม่ ลักษณะอาหารที่รับประทานมีแนวโน้มรับประทานอาหารประเภทแป้งน้อยลง แต่มีแนวโน้มรับประทานอาหารประเภทโปรตีนจากสัตว์และไขมันมากขึ้น โดยภาพรวมรับประทานอาหารที่มีวิตามินเอ ธาตุเหล็ก และฟอสฟอรัสเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แต่ได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ อย่างไรก็ตาม ภาวะโภชนาการโดยทั่วไปยังถือว่าอยู่ในระดับมาตรฐาน แต่ในกลุ่มที่มีรูปร่างท้วม/อ้วน ซึ่งมีอายุมากกว่า 30 ปีขึ้นไป อาจมีความเสี่ยงต่อโรค อันเนื่องจากการรับประทานอาหารที่มีพลังงานและไขมันสูงเกินไป คณะผู้วิจัยมีความเห็นว่าในระยะใกล้ควรส่งเสริมให้ผู้หญิงทำงานรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม ผักและผลไม้มากขึ้น และลดโปรตีนจากสัตว์ อาหารหวานและไขมันลง แต่สำหรับระยะยาว ยังมีประเด็นเชิงวัฒนธรรม ที่ควรได้รับการพิจารณาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้มีการส่งเสริมวัฒนธรรมการกินแบบไทยในกลุ่มผู้หญิงทำงาน อย่างมียุทธศาสตร์ต่อไป

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
สารบัญ	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาของปัญหาในการวิจัย	1
1.2 วัตถุประสงค์ในการวิจัย	2
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
1.5 นิยามศัพท์	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ความหมายของวัฒนธรรมการกิน	4
2.2 ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของประชากร	5
2.3 การสำรวจและประเมินคุณค่าอาหารที่บริโภค	15
บทที่ 3 ระเบียบวิธีการวิจัย	
3.1 รูปแบบการวิจัย	18
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	18
3.3 ขนาดตัวอย่าง	18
3.4 การเลือกตัวอย่าง	19
3.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	20
3.6 วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล	21
3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล	22

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย	
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป	23
4.2 ผลการวิเคราะห์ความเชื่อ/ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภค	45
4.3 ผลการวิเคราะห์ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	48
4.4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างค่าดัชนีมวลกายกับตัวแปรด้านโภชนาการ	53
4.5 ผลการวิเคราะห์การบันทึกอาหาร 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา	54
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการวิจัย	60
5.2 การอภิปรายผลของการวิจัย	64
5.3 ข้อเสนอแนะ	66
บรรณานุกรม	69
ภาคผนวก	73

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความจำเป็นของโภชนาการในการวิจัย

อาหารเป็นปัจจัยหลักที่สำคัญที่สุดในการดำรงชีวิตของมนุษย์ มนุษย์ต้องบริโภคอาหารเพื่อให้พ้นจากความหิว เพื่อให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง ปลอดภัยจากโรคภัยต่างๆ และเพื่อสนองความต้องการอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข

ในสังคมปัจจุบัน ความเจริญทางเทคโนโลยีทำให้ประเทศต่างๆ ทั่วโลกคบหาสมาคมและร่วมมือแลกเปลี่ยนกันในเรื่องต่างๆ มากขึ้น จนทำให้ดูเหมือนว่าทุกประเทศได้หลอมรวมเข้ามาอยู่ภายใต้ระบบและกติกาเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง การศึกษา และวัฒนธรรม นักวิชาการในเมืองไทยจึงเรียกสังคมในยุคนี้ว่าเป็นยุคแห่งโลกาภิวัตน์ (Globalization)

ในยุคโลกาภิวัตน์นี้ เทคโนโลยีการสื่อสารทำให้วัฒนธรรมด้านต่างๆ ของไทยปรับเปลี่ยนเป็นสากลนิยมมากขึ้น โดยเฉพาะวัฒนธรรมการบริโภคอาหารหรือวัฒนธรรมการกินแบบไทย มีการเปลี่ยนแปลงประยุกต์และแปรรูปแบบ จนแทบจะไม่มีเอกลักษณ์ของการกินแบบไทยเหลือให้เราค้นไทยและเยาวชนเห็นอีกต่อไป

การกินแบบไทยในแต่ละภาคและในท้องถิ่นต่างๆ ของไทย มีความแตกต่างกันไปตามลักษณะภูมิประเทศ สังคมและวัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้นๆ แต่ในยุคโลกาภิวัตน์เช่นนี้แทบทุกถิ่นได้เลียนแบบและปรับเปลี่ยนลักษณะการกินของสังคมกรุงเทพฯ กับสังคมของตนเข้าด้วยกัน เราจึงเห็นร้านอาหารแบบ "กินเร็ว" (Fast Food) มีอยู่ทั่วไปในทุกจังหวัดของเมืองไทย อิทธิพลของชีวิตคนเมืองหลวงจึงมีต่อชีวิตคนต่างจังหวัดเป็นอย่างมาก การศึกษาเรื่องวัฒนธรรมการกินของคนในมหานครกรุงเทพ โดยเฉพาะวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงที่ทำงานหรือประกอบอาชีพต่างๆ ซึ่งมีธรรมชาตินิสัยชอบการกินอาหารมากกว่าคนในวัยและเพศอื่นๆ จึงมีความสำคัญยิ่งและจะมีประโยชน์ต่อคนไทยโดยส่วนรวมได้

ในสังคมของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ มีเงื่อนไขและโอกาสทางสังคมและวัฒนธรรมมากมายหลายประการที่ทำให้ผู้หญิงเหล่านี้มีความจำเป็นต้องกินอาหารตามอิทธิพลของเงื่อนไขและโอกาสนั้นๆ ความจำเป็นนี้จึงเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการกินอาหารแบบไทยของผู้หญิงที่ทำงานในมหานครกรุงเทพ ในห้วงแห่งยุคโลกาภิวัตน์

การศึกษาสาเหตุ ลักษณะ ความเป็นไป ประโยชน์หรือโทษ และอิทธิพลของปัจจัยต่างๆ ในสังคมยุคนี้ ที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานจึงเป็นเรื่องที่คณะผู้วิจัยสนใจจะดำเนินการค้นคว้า ศึกษาและวิเคราะห์โดยกระบวนการวิจัยทางโภชนาการการศึกษาและวัฒนธรรมศึกษา เพื่ออนุรักษ์และส่งเสริมวัฒนธรรมการกินแบบไทยให้ดำรงอยู่ในสังคมไทยตลอดไป

1.2 วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะและแบบแผนการเลือกรับประทานอาหารของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหารของกลุ่มเป้าหมาย
3. เพื่อศึกษาทัศนคติของกลุ่มเป้าหมายที่มีผลต่อการกินแบบไทย
4. เพื่อศึกษาลักษณะการรับข้อมูลข่าวสารด้านอาหารและโภชนาการของกลุ่มเป้าหมาย
5. เพื่อเสนอแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินของกลุ่มเป้าหมายให้นิยมการกินแบบไทยมากขึ้น

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

การเลือกกลุ่มประชากรผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ เป็นการเลือกกลุ่มประชากรจากการสุ่มตัวอย่างจากผู้หญิงที่มีอายุระหว่าง 20-50 ปี ซึ่งทำงานในย่านถนนสีลม และในรัฐวิสาหกิจเท่านั้น

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) ทำให้ทราบลักษณะและแบบแผนการรับประทานอาหารของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ
- 2) ทำให้ทราบสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินของผู้หญิงทำงาน
- 3) ได้ความรู้และเข้าใจวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงาน
- 4) ได้แนวทางในการศึกษาวัฒนธรรมการกินอาหารของประชากรกลุ่มอื่นๆ ในประเทศไทย

1.5 นิยามศัพท์

ผู้หญิงทำงาน หมายถึง ประชากรไทยเพศหญิงซึ่งมีอาชีพการงานมั่นคง ทำงานในสถานประกอบการที่เป็นบริษัทเอกชน และรัฐวิสาหกิจ มีอายุระหว่าง 20-50 ปี

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สถานะของสุขภาพที่ได้รับการประเมินจากค่าน้ำหนักตัว ส่วนสูงของบุคคลนั้นๆ ว่าดัชนีเหล่านี้อยู่ในเกณฑ์ปกติต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานเพียงใดหรือไม่

ข้อกำหนดความต้องการสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (Recommended Daily Dietary Allowances for Healthy Thais, Thais RDA) หมายถึง ข้อกำหนดความต้องการสารอาหารที่ควรได้รับเป็นประจำสำหรับบุคคลที่อยู่ในสภาวะปกติ และอาหารที่บุคคลนั้นๆ บริโภค มิได้ถูกจำกัดด้วย ลักษณะอาหาร วิธีการปรุงหรือรสนิยม หากค่าเฉลี่ยปริมาณสารอาหารจากอาหารประจำวันเทียบได้กับ 2 ใน 3 ของปริมาณตามข้อกำหนด RDA จะถือได้ว่าบุคคลนั้นได้บริโภคอาหารประจำวันที่มีคุณค่าสารอาหารพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย

ดัชนีมวลกายของร่างกาย (Body Mass Index, BMI) หมายถึง ดัชนีที่บ่งบอกถึงภาวะโภชนาการของบุคคลหนึ่งๆ ว่ามีน้ำหนักตัวต่ำกว่าหรือเกินเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งประเมินได้จากสูตรดัชนีมวลกายของร่างกาย = $\frac{\text{น.น. (ก.ก.)}}{\text{สูง (ม.)}^2}$

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ กรณีศึกษาย่านถนนสีลมและรัฐวิสาหกิจ แบ่งเป็น 3 ส่วนคือ

- 2.1 ความหมายของวัฒนธรรมการกิน
- 2.2 ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของประชากร
- 2.3 การสำรวจและประเมินค่าอาหารที่บริโภค

2.1 ความหมายของวัฒนธรรมการกิน

ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับความหมายของวัฒนธรรมการกินไว้หลายท่าน ดังนี้

เบญจา ยอดคำเนิน (2521) ได้กล่าวไว้ใน "ความเชื่อและบริโภคนิสัยของประชาชนทางภาคเหนือของไทย" ว่าความหมายของวัฒนธรรมการกินคือ ความเชื่อ บริโภคนิสัย และขนบธรรมเนียมประเพณีที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารที่สมาชิกกลุ่มสังคมได้รับการเรียนรู้มาตั้งแต่เกิด และได้ยอมรับโดยปริยายว่า ความประพฤติหรือความเชื่อเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง

พิทยา สายชู (2527) ได้ให้ความหมายของวัฒนธรรม ซึ่งใช้หมายรวมถึงวัฒนธรรมการกิน ได้ว่าหมายถึงแบบอย่างการกระทำที่กลุ่มได้กำหนดไว้เป็นรูปแบบดำเนินชีวิตร่วมกันทางสังคม ประกอบด้วย ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม กฎเกณฑ์ อุปกรณ์ และวิธีการต่างๆ ที่เป็นวัตถุและไม่เป็นวัตถุ

ทวีทอง ทงษ์วิวัฒน์ (2528) ได้กล่าวถึงบทบาทของวัฒนธรรมในการกำหนดบริโภคนิสัยจนสามารถสรุปความหมายของวัฒนธรรมการกินได้ว่าหมายถึง แบบแผนการใช้ชีวิตของคนในชุมชนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอาหาร อันจะทำให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น ต่อกระบวนการพัฒนาและจรรโลงบริโภคนิสัย

มหาวิทยาลัยมหิดลและกระทรวงสาธารณสุข (2528) ได้รวบรวมความคิดของนักวิชาการสาขาต่างๆ สรุปความหมายของวัฒนธรรมการกินว่า เป็นแบบแผนการบริโภคอาหารที่สังคมปฏิบัติอย่างกว้างขวาง สม่่าเสมอ และต่อเนื่องกันมานานหลายชั่วอายุคน จนเป็นบริโภคนิสัย ซึ่งดำรงอยู่อย่างกลมกลืนกับระบบสังคมใหญ่ ให้ความหมายทางชีวิตสังคมแก่ผู้บริโภค ทำหน้าที่จรรโลง สื่อความหมาย และกำหนดความสัมพันธ์ทางสังคมในมวลหมู่สมาชิก ตลอดจนสร้างคามพึงพอใจ หล่อเลี้ยงชีวิตและพฤติกรรมการกินอาหารส่วนใหญ่แก่สมาชิกในสังคม

สวัสดิ์ บรรรเทิงสุข (2528) ได้กล่าวถึงอาหารและการบริโภคว่า เป็นเครื่องแสดงออกทางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งเป็นวัฒนธรรมการกิน เป็นวิถีชีวิตที่มีองค์ประกอบมาจากหลายด้าน หรือหลายมิติ (Dimensions) ด้วยกัน เช่น วิทยาศาสตร์ ประวัติศาสตร์ การศึกษา และเศรษฐกิจ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้หล่อหลอมกันโดยมิติของกาลเวลา จนในที่สุดก็จะก่อรูป (Form up) และคงตัวเป็นแบบแผนของชีวิต (Pattern of Life) ในด้านต่างๆ โดยสามารถพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงต่อไปได้

พูนพิศ อมาตยกุล (2537) กล่าวไว้ในการศึกษาเรื่อง "วัฒนธรรมและพฤติกรรมการกิน" ว่าวัฒนธรรมการกินอาหารคือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อเกี่ยวกับการกินอาหาร เรื่องของอุปนิสัยของบุคคลในเรื่องของการกินอาหาร การเลือกอาหาร การถนอมอาหาร ทุกอย่าง จนกระทั่งหลังจากการกินอาหารเสร็จแล้ว เช่น การเรอที่ครั้ง เป็นต้น

เมื่อก้าวโดยสรุป "วัฒนธรรมการกิน" จึงหมายถึง แบบแผนการดำรงชีวิตประจำวันของคนในสังคมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร ซึ่งหลอมรวมองค์ประกอบทางสังคมและวัฒนธรรมเข้าด้วยกัน เป็นวิถีชีวิตด้านบริโภคนิสัย ซึ่งดำรงอยู่อย่างกลมกลืนในสังคมหนึ่งๆ และสมาชิกส่วนใหญ่ในสังคมยอมรับและเชื่อว่าเป็นแบบแผนของพฤติกรรมการกินที่ถูกต้อง

2 - 2 ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของประชากร

ในส่วนนี้ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินหรือวัฒนธรรมการกินของคนกลุ่มต่างๆ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน คือ ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยเกี่ยวกับความเชื่อ และปัจจัยเกี่ยวกับค่านิยม

ปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกิน มีผู้ศึกษาไว้ดังนี้

ปิยะ โรจนะบุรานนท์ (2519) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อนิสัยเกี่ยวกับอาหารการกิน แบ่งได้เป็น 2 ส่วน คือ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และปัจจัยทางด้านสังคมวัฒนธรรม ปัจจัยทางเศรษฐกิจนั้นรวมไปถึงปริมาณรายได้ของบุคคลหรือของครอบครัว ระดับราคาของอาหาร ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหาร และอาหารที่จะซื้อมากินนั้นมีหรือไม่มี ทาง่ายหรือหายาก ส่วนปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรมรวมไปถึงขนาดของครอบครัวใหญ่หรือเล็ก ส่วนประกอบของครอบครัว อาชีพ การศึกษาของหัวหน้าครอบครัว หรือผู้ที่มีรายได้มาเลี้ยงครอบครัว และความเชื่อต่างๆ ที่มีต่อนิสัยเกี่ยวกับอาหารการกิน

ชิดชม วัชรเนตร (2522) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสตรีที่ทำงานกับภาระความรับผิดชอบในครอบครัว ศึกษาเฉพาะสตรีที่ทำงานในธนาคารพาณิชย์เขตกรุงเทพมหานคร ในเรื่องของการใช้เวลาพบว่า เวลาที่ใช้ในการทำงานนอกบ้านนั้น เมื่อเปรียบเทียบกับเวลาที่ทำงานบ้านนั้นต่างกันมาก แสดงให้เห็นว่าปัจจุบันนี้สตรีส่วนใหญ่ที่นอกเหนือเวลาให้กับการทำงานนอกบ้าน ส่วนเรื่องในบ้านนั้นให้ความสนใจน้อยมาก ทั้งนี้เป็นเพราะยังมีผู้ช่วยทำงานบ้านอยู่ ซึ่งได้แก่ คนใช้ หรือบางครอบครัวก็มีญาติที่อาศัยอยู่ด้วย ช่วยดูแลบ้านให้ และในการทำอาหารพบว่า สตรีที่อยู่ในระดับบริหารทำอาหารเพียงร้อยละ 8.69 นอกจากนั้น คนใช้ ญาติ หรือสามีเป็นคนทำอาหาร หรือซื้ออาหารปรุงสำเร็จ หรือรับอาหารปิ่นโต

ปัญญา สุขสมรรถ (2525) ได้ศึกษาเรื่อง ความคิดเห็นของผู้บริโภคน้ำมันพืชในเขตกรุงเทพมหานครพบว่า ปัจจัยด้านอายุ เพศ การศึกษา ขนาดของครอบครัว อาชีพ และรายได้ มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจซื้อน้ำมันพืชอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมพร ศิริวิรัตน์ตระกูล (2527) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการรับข่าวสารและพฤติกรรมการตัดสินใจบริโภคอาหารที่มีสารปรุงแต่งของครูระดับประถมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่จะยึดคุณค่า และราคาของอาหาร ตลอดจนรายได้ของตนเองเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ และตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคคือ ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าว อายุ รายได้ รายจ่ายค่าอาหารต่อวันสำหรับตนเอง เพศ จำนวนปีที่ได้รับการศึกษา จำนวนปีที่ทำงาน อาชีพ ครู เป็นตัวแปรร่วมกันที่มีผลต่อความแตกต่างในคะแนนพฤติกรรมผู้บริโภค

นภัส ศิริสัมพันธ์ (2527) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมผู้บริโภคของประชากรในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี โดยศึกษาธุรกิจการขายอาหารสำเร็จรูปขนาดย่อม พบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ฟุ่มเฟือย เป็นพฤติกรรมการกินเพื่อ "ความบันเทิง" มากกว่าเพื่อที่จะให้อิ่มท้อง หรือเป็นความจำเป็น โดยผู้บริโภคที่เป็นสตรีนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูป ประเภทของว่าง ของกินเล่น และขนมหวาน ซึ่งเป็นการกินระหว่างมื้อ ส่วนผู้ชายนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปที่กินอิ่มเป็นมื้อ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป ได้แก่ ความสะดวก รสนิยม ความชอบหรือไม่ชอบ ความอยากกิน ความเชื่อถือทางธรรมเนียม ประเพณี ราคา สีสีน และความน่ากินของอาหาร ประชาชนเพียงส่วนน้อยที่ให้ความสนใจด้านความสะดวก คุณค่าและคุณภาพของอาหาร

รัฐ จำปาทอง (2528) ได้ศึกษาความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเมื่อบริโภคผัก ศึกษากรณีแม่บ้านในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า แม่บ้านกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเมื่อบริโภคผักค่อนข้างสูง ความแตกต่างกันในเรื่องเขตที่อยู่อาศัย ระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัวต่อเดือน ความถี่ในการประกอบอาหารต่อวัน ก่อให้เกิดความแตกต่างกันในความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเมื่อบริโภคผัก นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก

จิราพร จักรไผวงศ์ (2530) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความตระหนักเกี่ยวกับปัญหาในการบริโภคอาหารที่มีวัตถุเจือปนและเครื่องปรุงแต่งรสของแม่บ้านในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าแม่บ้านส่วนใหญ่ยังมีความรู้เกี่ยวกับปัญหาดังกล่าวน้อย แต่มีความตระหนักมาก ตัวแปรด้านเศรษฐกิจและสังคมได้แก่ การศึกษา เขตที่อยู่อาศัย รายได้ของครอบครัวต่อเดือนที่แตกต่างกัน ก่อให้เกิดความรู้และความสามารถตระหนักแตกต่างกัน ทั้งยังพบว่าความรู้และความตระหนักมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก

รัชนี ญนรัตน์ (2530) ศึกษาเรื่อง ทศนคติของนักศึกษาที่มีต่อกิจการฟาส์ฟู้ดในเขตกรุงเทพมหานครพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ให้เหตุผลที่ไปใช้บริการที่ร้านฟาส์ฟู้ดว่า ใช้เป็นสถานที่นัดพบมากที่สุด รองลงมาคือ เพื่อนชักชวน และต้องการเปลี่ยนรสชาติอาหาร รองลงมาได้แก่ เห็นว่าเป็นสิ่งใหม่ อยากลองใช้บริการ และการตกแต่งร้านดึงดูดใจ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อนักศึกษามากที่สุดในการเลือกตราหรือยี่ห้อร้านฟาส์ฟู้ดที่ให้บริการอาหารประเภทรับประทานคือ รสชาติ ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อนักศึกษามากที่สุดในการเลือกตราหรือยี่ห้อร้านฟาส์ฟู้ดที่ให้บริการอาหารว่างคือ ทำเลที่ตั้ง

วิไลลักษณ์ แสงคุณ (2533) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกบ้านของคนในเมือง : ศึกษาเฉพาะกรณีเขตเทศบาลเมืองนครสวรรค์ พบว่า การบริโภคอาหารนอกบ้านเมื่อมีค่าใช้จ่าจ่ายโดยเฉลี่ยต่อครั้งน้อยที่สุด และการบริโภคอาหารนอกบ้านเมื่อเย็นในโอกาสพิเศษมีค่าใช้จ่าจ่ายโดยเฉลี่ยต่อครั้งมากที่สุด โดยมีมือเช้าและมือเที่ยงมีการรับประทานอาหารคนเดียวมากที่สุด แต่มือเที่ยงมีการรับประทานอาหารกับเพื่อนมากกว่ามือเช้า ส่วนมือเย็นมีการรับประทานอาหารกับเพื่อนที่ทำงานมากที่สุด ในเรื่องของเหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารนอกบ้าน ประชากรส่วนใหญ่ใช้เหตุผลเรื่องความสะดวก ปลอดภัย รองลงมาคือ เรื่องรสชาติของอาหารมากกว่าบริการของร้านอาหารในมือเช้าและมือเที่ยง ส่วนมือเย็นมีการใช้เหตุผลเรื่องบริการของร้านอาหารมากกว่ารสชาติของอาหาร และมือเช้ามีการใช้เหตุผลเรื่องความสะดวกในการเดินทางมากกว่ามือเที่ยงและมือเย็น ทั้ง 3 มือให้ความสำคัญกับเหตุผลเรื่องพบปะเพื่อนบ้าน/ที่ทำงาน น้อยกว่าเหตุผลเรื่องอื่นๆ และมือเย็น มือเที่ยงมีการใช้เหตุผลเรื่องบรรยากาศของร้านอาหารมากกว่ามือเช้า

การวิเคราะห์ความถี่ในการบริโภคอาหารนอกบ้านพบว่า เพศ อายุ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครัวเรือน ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ค่านิยมในการบริโภคอาหารนอกบ้าน มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารนอกบ้านอย่างมีนัยสำคัญสถิติ

การวิเคราะห์ค่าใช้จ่าจ่ายโดยเฉลี่ยต่อครั้งในการบริโภคอาหารนอกบ้านพบว่า เพศ อายุ สถานภาพสมรส จำนวนสมาชิกในครัวเรือน ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน การใช้เวลาในการทำงาน ความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร ความสัมพันธ์กับค่าใช้จ่าจ่ายโดยเฉลี่ยต่อครั้งในการบริโภคอาหารนอกบ้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การวิเคราะห์เหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารนอกบ้านพบว่า อายุ สถานภาพสมรส จำนวนสมาชิกในครัวเรือน ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร ค่านิยมในการบริโภคอาหารนอกบ้าน มีความสัมพันธ์กับเหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารนอกบ้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภาววิวรรณ นรพัลลภ (2536) ศึกษาเรื่อง วัฒนธรรมอาหารของคนไทย: ศึกษาเฉพาะกรณีระบบอาหารของชุมชนท่าพระจันทร์

เป็นการศึกษาอาหารตามมุมมองทางสังคมวัฒนธรรม โดยศึกษาระบบอาหารของชุมชนท่าพระจันทร์ ซึ่งเป็นชุมชนชายอาหารใจกลางเมือง เพื่อใช้เป็นภาพจำลองระบบอาหารของชุมชนเมืองแห่งอื่นๆ ซึ่งการศึกษาระบบอาหารของชุมชนชายอาหารในเมืองนี้ จะสามารถทำให้เข้าใจวัฒนธรรมการกินหรือวัฒนธรรมอาหารในชีวิตประจำวันของคนไทยโดยทั่วไปได้

ระบบอาหารของท่าพระจันทร์ประกอบด้วยระบบใหญ่ 2 ระบบ คือ ระบบผู้ผลิตและระบบผู้บริโภค ส่วนแรกของระบบผู้ผลิตคือ ตัวผู้ผลิตเอง ซึ่งในชุมชนท่าพระจันทร์คือผู้ผลิตประเภทร้านอาหารและประเภททาบเร่ แผงลอย ส่วนที่สองคือ กระบวนการผลิต ซึ่งครอบคลุมถึง วิธีการ ขั้นตอน และแรงงานในการผลิต รวมทั้งองค์ความรู้ที่ผู้ผลิตครอบครองไว้เพื่อใช้ในการผลิตด้วย ส่วนสุดท้ายในระบบนี้ด้วยคือ สิ่งที่ผลิต ในที่นี้หมายถึงอาหารประเภทต่างๆ ที่จำหน่ายอยู่ในชุมชนท่าพระจันทร์ ซึ่งได้แบ่งอาหารที่จำหน่ายออกเป็น 7 ประเภทด้วยกัน

ในระบบผู้บริโภค ส่วนแรกคือ ตัวผู้บริโภค ในชุมชนท่าพระจันทร์มีผู้บริโภคอยู่ 4 กลุ่มด้วยกัน ส่วนที่สองในระบบผู้บริโภคคือ ความเชื่อและความรู้เกี่ยวกับอาหารในหมู่ผู้บริโภค ความเชื่อและความรู้ในที่นี้หมายถึงข้อห้ามและความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร เช่น เรื่องของแสลง ส่วนความรู้หมายถึง ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่ผู้บริโภคได้รับ อันจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกซื้อของผู้บริโภค

นอกจากจะกล่าวถึงองค์ประกอบของระบบอาหารแล้ว ยังได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงในระบบอาหารของท่าพระจันทร์ โดยพิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของร้านอาหาร ชนิดของอาหาร และวัตถุดิบที่นำมาใช้ประกอบอาหาร นอกจากนี้ยังได้ยกตัวอย่างที่ยกมาจะครอบคลุมทั้งร้านที่กำลังเจริญรุ่งเรืองร้านที่อยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลง และร้านที่ทรุดโทรม

นิตยสาร "คู่แข่ง" (2531) เสนอบทความเรื่อง พฤติกรรมการใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดของคนกรุงเทพฯ จากการทำสำรวจกับคนกรุงเทพฯ ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป สุ่มตัวอย่างอย่างมีระบบ โดยใช้ขนาดตัวอย่าง 301 ตัวอย่าง กระจายตามพื้นที่ทั่วกรุงเทพฯ พบว่าช่วงอายุที่เคยใช้บริการมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกันในระดับช่วงอายุเดียวกัน คือช่วง 21-25 ปี รองลงมาคือ 15-20 ปี ประมาณ 58.14% และ 52.27% เท่านั้น แต่อย่างไรก็ตามผู้สำรวจสรุปว่า แนวโน้มการใช้บริการของช่วงอายุต่างๆ ยังมีโอกาสทางการตลาดอีกมาก

สำหรับเรื่องระดับการศึกษาที่ใช้บริการมากที่สุดคือกลุ่มที่อยู่ในระดับปริญญาตรี หรือกำลังศึกษาในระดับนี้ 67.65% รองลงมาเป็นระดับอาชีวศึกษาและมัธยมศึกษาประมาณ 57.41% และ 45.88% ตามลำดับ ส่วนระดับการศึกษาที่ใช้บริการน้อยที่สุดคือ ระดับประถมศึกษาลงไป และสูงกว่าปริญญาตรี ซึ่งกลุ่มนี้จะนิยมเข้ารับประทานในร้านอาหารมากกว่า

อาชีพที่ใช้บริการมากกว่ากลุ่มอื่นๆ คือ นักเรียน/นักศึกษา 61.7% รองลงมาคือกลุ่มระดับพนักงานบริษัท/รัฐวิสาหกิจ 57.14% ของอาชีพเดียวกัน ส่วนอาชีพแม่บ้านและผู้ใช้แรงงานจะเข้าใช้บริการน้อยมาก เพียง 20% และ 24.44% เท่านั้น

วัตถุประสงค์การใช้บริการของคนกรุงเทพฯ ไม่ได้อยู่ที่ "กิน" เป็นประเด็นหลัก แต่เพื่อพบปะนัดหมาย เลี้ยงสังสรรค์กันมากกว่า เมื่อพิจารณาระยะเวลาที่เข้าใช้บริการกันมากที่สุดจะอยู่ในช่วง 13.00-17.00 น. รวมถึงการไปกับเพื่อนมากกว่าไปเพียงคนเดียว

นิตยสาร "คู่แข่ง" (2537) เสนอบทความเรื่อง 'Home Delivery ยุทธการช่วงชิงช่องทางจัดจำหน่ายใหม่ในตลาดฟาสต์ฟู้ด

ปัจจุบันการจราจรเป็นปัญหาหลักของเมือง ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลาไม่ว่าท้องถนนไหน ถ้าไม่ติดแสดงว่าถนนสายนั้นผิดปกติ จึงทำให้เป็นผลพลอยได้ของช่องทางการจัดส่งอาหารถึงที่ให้เกิดมากขึ้นและดูว่าจะนิยมมากในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา ถ้าจะรวมแล้วเฉพาะร้านค้าใหญ่ก็ประมาณ 200 กว่าสาขาทั่วกรุงเทพฯ และร้านค้าปลีกย่อยอีกประมาณกว่า 100 ร้าน ที่หันมาให้บริการส่งถึงบ้านมากขึ้นทั้งนี้เนื่องจากมีปัจจัยหลายประการ คือ

ปัจจัยแรก คือ สถานที่จัดตั้งร้าน เพราะเดี๋ยวนี้ทำเลดีๆ มักจะมีราคาสูงมาก ดังนั้นในระยะหลังนี้ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดจะจัดในลักษณะร้านเล็กๆ มีพื้นที่ของร้านประมาณ 100 ตร.ม. รับจัดส่งอาหารอย่างเดียวหรือมีการเสริมที่นั่งประมาณ 10-20 ที่นั่ง ในการเลือกทำเลที่ตั้งส่วนใหญ่จะเป็นแหล่งชุมชนที่มีพนักงานตามอาคารสำนักงานมากกว่าชุมชนที่อยู่อาศัยหรือบ้านจัดสรร ด้วยสัดส่วนเฉลี่ยประมาณ 60:40 เช่นแมคโดนัลด์ แซบ-อีสาน เอสแอนด์พี เป็นต้น สำหรับบางค่ายจะเลือกแหล่งชุมชนที่มีครอบครัวมากกว่าสำนักงาน อาทิเช่น นารายณ์นิชเชอเรีย เป็นต้น ซึ่งพื้นที่ลดลง ทำให้ลดต้นทุนในส่วนของพื้นที่ได้มาก

ปัจจัยที่สอง คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้บริโภค ขณะนี้ไม่ค่อยนิยมออกไปทานข้าวนอกบ้าน เพราะปัญหาการจราจรที่ติดขัด ทำให้ต้องเสียเวลาอยู่บนถนนเป็นเวลานาน และหาที่จอดรถลำบาก เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้บริโภคหันมาสั่งซื้ออาหารตามบ้านมากขึ้น

ปัจจัยสุดท้าย คือ การเติบโตของเทคโนโลยีการสื่อสาร ทำให้การจัดส่งถึงที่มีความสะดวกมากขึ้นควบคู่กันไป การติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ซื้อและผู้ขายในการสั่งอาหารที่นิยมมากคือ การสั่งทางโทรศัพท์ที่มี 2 ระบบ ระบบออนไลน์ ที่ต้องผ่านศูนย์เซิร์ฟเวอร์เพื่อจ่ายเมนูไปยังสาขาที่ใกล้กับสถานที่ที่ผู้บริโภคสั่ง อีกระบบเป็นโทรศัพท์เบอร์ต่อเบอร์ของแต่ละสาขานั้นๆ นอกจากนี้ยังมีการบริการทางแฟกซ์และเพจโฟนเพิ่มความสะดวกให้กับผู้บริโภคมากขึ้น เหตุุดังกล่าวเป็นเหตุสำคัญที่ทำให้ธุรกิจจัดส่งถึงที่นิยมมากขึ้น

นิตยสาร "คู่แข่ง" (2537) เสนอบทความเรื่อง พลิกยุทธศาสตร์การตลาดสู่วิกฤตจรรยาบรรณ
ผลร้ายของวิกฤตจรรยาบรรณเป็นเรื่องที่เห็นได้ง่าย กล่าวคือ ทำให้ผู้คนที่ใช้รถใช้ถนนสูญเสียเวลา
ในการเดินทางมากขึ้น กิจวัตรประจำวันที่เคยปฏิบัติอยู่เปลี่ยนแปลงไป ต้องรีบเร่งขึ้น ส่งผลให้พฤติกรรมผู้
บริโภคทุกระดับแปรเปลี่ยนตาม ผู้คนต้องใช้เวลาอยู่ในรถมากขึ้น ภารกิจหลายอย่างต้องเกิดขึ้นภายในรถ
โดยสารอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

แต่ธุรกิจบริการที่กำลังได้รับความสนใจจากนักธุรกิจอย่างมากก็คือ ธุรกิจขายอาหาร ซึ่งมีเรื่อง
ทำเลที่ตั้ง เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ จึงมีการปรับเปลี่ยนเพื่อรองรับความ
ต้องการของผู้บริโภคมากขึ้น อาทิ การสร้างสินค้าอาหารที่มีรูปแบบและการบรรจุเอื้ออำนวยต่อการพกพาและ
สะดวกต่อการรับประทาน หรือประหยัดเวลาในการปรุง อาทิ อาหารฟาสต์ฟู้ดปรับกระบวนการบรรจุเอื้ออำนวยต่อการพกพาและ
เป้าหมายใหม่ เกิดสินค้าประเภท Take-Home หรือ Deliverly-Home กันมากขึ้น เช่น การผลิตอาหาร
กล่องแช่แข็งของ เอสแอนด์พี และรุกเจาะช่องจำหน่ายตามบริเวณอาคารออฟฟิศทั่วไปเน้นให้บริการแก่ผู้บริโภค
สามารถซื้อกลับไปปรุงรับประทานเองที่บ้านภายในเวลาอันรวดเร็ว หรือการขยายแนวทางการผลิตของ
ภัตตาคารมังกรทอง ที่ผลิตอาหารกล่องแช่แข็ง เช่นเดียวกัน

เนื่องจากร้านขายอาหารที่ดี นอกจากอาหารจะมีรสชาติอร่อยแล้ว ทำเลที่ตั้งของร้านจะต้อง
สะดวกต่อผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายด้วย ธุรกิจขายอาหารจาง่วนเช่น บริษัท Easy - Take ที่ชื่อบ่งบอกถึง
ลักษณะเด่นของการให้บริการการขายได้อย่างดี ภายใต้จุดขายของบริษัทที่ว่า "เปิดให้บริการอาหารเคลื่อน
ที่และซื้อกลับบ้านไปรับประทานที่บ้านเท่านั้น" ซึ่งการให้บริการแบบหน่วยรถจะไม่มีบริการเรื่องสถานที่ที่ลูกค้า
เข้ามาเกี่ยวข้องแต่อย่างใด และสามารถเคลื่อนที่ให้บริการลูกค้าได้ทุกแห่ง อาทิ ถนนสีลม ถนนรัชดาภิเษก
และ ถนนสุขุมวิท ถนนเส้นทางธุรกิจที่มีปัญหาการติดติดล้อ

แม้ว่าความคิดเริ่มต้นของการให้บริการในลักษณะนี้จะเกิดจากได้พบเห็นธุรกิจให้บริการลูกค้าซื้อ
อาหารนำกลับบ้านจากต่างประเทศที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นซุ้มบริการขายอาหารกล่อง
ในญี่ปุ่น หรือรถขายอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แซนด์วิช แฮมเบอร์เกอร์ เคลื่อนที่ไปตามจุดต่างๆ ทั่วประเทศ
ของฝรั่งเศส เป็นต้น

จึงมีการนำแนวความคิดดังกล่าวมาดัดแปลง เพื่อสนองตอบความต้องการของผู้บริโภคคนไทย
โดย จะเน้นขายบริการอาหารไทยเป็นหลัก ซึ่งพอจะแบ่งประเภทของอาหารที่จำหน่ายได้ดังนี้คือ อาหาร
หลัก 3 ชนิด เช่น ข้าวผัดกระเพรา ข้าวผัดพริก ข้าวผัดพริกไก่, หมูหรือเนื้อ เป็นต้น จัดจำหน่ายใน
ราคากล่องละ 20-35 บาท ภายในกล่องจะแบ่งเป็น 2 ชั้น โดยบรรจุข้าวเปล่าไว้ชั้นล่าง กับข้าวและผัก
จะอยู่บนภาชนะชั้นบน พร้อมด้วยซอสและกระดากชิชู และอาหารพิเศษอีก 3 ชนิดจะแตกต่างกันไปตาม
กลุ่มเป้าหมายและทำเลที่เข้าไปให้บริการ เช่น จุดที่มีชาวต่างประเทศจำนวนมาก อาจจะมีการให้บริการ
อาหารต่างประเทศที่ได้รับความนิยมและรู้จักกันดี เช่น ข้าวหน้ากุ้ง ข้าวหน้าซาบะ ฯลฯ ซึ่งภายใน 1
สัปดาห์ จะมีเมนูอาหารหมุนเวียนกว่า 20 ชนิด เพื่อป้องกันความรู้จักซ้ำซากจำเจของผู้บริโภค

ช่วงเวลาการให้บริการจะแบ่งเป็น 3 รอบต่อวัน คือ 10.00-14.00 น., 16.00-19.30 น. และ 21.00-02.00 น. ตั้งแต่วันจันทร์ - วันศุกร์ ซึ่งระยะเวลาจัดจำหน่ายนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมยิ่งขึ้น โดยพิจารณาจากความต้องการของผู้บริโภคเป็นปัจจัยสำคัญ

ปัจจัยเกี่ยวกับความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของคน

พวงทอง ป้องกัน (อ้างใน เบนจวรรณ อธิจารกุล และอรรฎษา ปุรณัน, 2532) ได้กล่าวถึงความเชื่อที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารดังนี้

1. เชื่อว่าร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ถ้าธาตุทั้ง 4 นี้เสียสมดุลจะทำให้ป่วยได้ โดยลมจะเป็นพาหะนำสิ่งที่ไม่ดีมาสู่ร่างกาย ทำให้ป่วยหรือตาย และเชื่อว่าการรักษาสมดุลของธาตุทั้ง 4 วิธีหนึ่งก็คือ รับประทานอาหารกลุ่ม "เย็น" และ "ร้อน" ให้สมดุลกัน ความเชื่อเช่นนี้มีผลต่อพฤติกรรมการนําย คือ ถ้าป่วยไม่มากก็มักจะช่วยตัวเองโดยการเลือกรับประทานอาหารกลุ่มที่คิดว่าจะแก้อาการได้ เช่น เป็นไข้ตัวร้อนก็ดื่มน้ำเย็นเพื่อลดไข้ เป็นต้น

2. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารการกินโดยทั่วๆ ไป เป็นประเพณีที่มีมาแต่เดิม ซึ่งอาจเป็นผลมาจากสภาพความเป็นอยู่และศาสนาพุทธที่เน้นการกินอยู่แบบง่าย ๆ จึงพบว่าคนไทยโดยเฉพาะชนบทมักรับประทานอาหารอย่างง่าย ๆ ส่วนอาหารปลา นิยมรับประทานในลักษณะปลาแห้ง ปลาเค็ม มากกว่าปลาสด

3. ความเชื่อที่มีบทบาทในบริโภคนิสัยของประชาชน ซึ่งจำแนกได้เป็น

3.1 กลุ่มหญิงมีครรภ์ มักจะมีการงดอาหารแสลงต่างๆ เช่น กลัวย ของหวานทุกชนิดเพราะกลัวว่าเด็กในท้องจะอ้วน ทำให้คลอดยาก งดรับประทานหนังวัวหนังควาย เพราะเชื่อว่ารกจะบานติดท้องคลอดออกมาไม่ได้ งดรับประทานต้นบอน เชื่อว่าทำให้รกไหลและทำให้ตัดลำบาก งดบริโภคอาหารที่มีไขมัน เชื่อว่าไขมันจะติดหัวเด็ก ทำให้คลอดลำบาก ลดอาหารรสจัดให้น้อยลง เพราะเชื่อว่าจะมีผลต่อเด็ก

3.2 กลุ่มหญิงให้นมลูก มีการงดอาหารหลายอย่างเพราะกลัวว่าจะเกิดการสำแดงอาหารขึ้นมา และเกรงจะเกิดอันตรายแก่ตัวแม่เอง เช่น ผิดเดือน เกรงจะเกิดอันตรายแก่ตัวเด็ก เช่น ระวังที่ลูกสะดือยังไม่หลุด แม่จะรับประทานข้าวกับเกลือ เพราะกลัวว่าอาหารอื่นๆ จะทำให้สะดือลูกเปื่อยเน่า

3.3 กลุ่มทารก เชื่อว่าอาหารของทารกคือนมแม่ ซึ่งจะทำให้ลูกแข็งแรงกว่ารับประทานนมผง เชื่อว่านมผงจะทำให้เด็กไม่แข็งแรง คลานช้า ตั้งไข่ช้า เชื่อว่าเด็กเกิดใหม่ 2-3 วันแรก ไม่ควรดูดนมแม่ เพราะนมสีเหลือง เป็นนมเสีย จะทำให้เด็กท้องเดิน จึงบีบน้ำนมทิ้ง แล้วให้หยดน้ำผึ้งใส่ปากแทน เพราะเชื่อว่าโตขึ้น จะได้เป็นคนปากหวาน และยังเชื่อว่าอาหารเด็กไม่แตกต่างจากผู้ใหญ่มากนัก เพียงแต่ไม่ให้อร่อยและดิบจึง ให้เด็กรับประทานอาหารร่วมกับผู้ใหญ่ได้

3.4 กลุ่มผู้ป่วย เชื่อว่าควรงดอาหารปกติในช่วงที่ป่วยไม่สบาย เช่น ห้ามรับประทานอาหารเย็นๆ เพราะจะทำให้เป็นเหน็บชา ห้ามอาหารประเภทผักกุ่ม ผักปลิง เนื้อวัว เพราะเชื่อว่าจะทำให้ฤทธิ์ยาเสื่อม และห้ามอาหารประเภทไขมัน เพราะจะทำให้ท้องร่วง เป็นต้น

เบญจวรรณ อธิจารกุล และ อรุณญา ปุณณ (2532) ได้สรุปความเห็นเกี่ยวกับความเชื่อว่าเป็นเพราะมนุษย์มีความกลัว จึงพยายามที่จะหาสิ่งยึดเหนี่ยว โดยสร้างเหตุผลขึ้นมาอธิบาย มีการถ่ายทอดและเรียนรู้จากประสบการณ์ต่อๆ กันมาจนกลายเป็นความเชื่อ และไม่ว่าจะเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลหรือไม่ก็ตาม สิ่งนี้ได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติในสังคม เกิดเป็นสถาบันศาสนาและอื่นๆ ขึ้นแม้ว่าในปัจจุบันมนุษย์จะมีเหตุผลขึ้น ความเชื่ออย่างมลายจะลดน้อยลง หากแต่มนุษย์ก็ยังคงมีความกลัวจากสิ่งที่ยังไม่รู้อีกมาก สิ่งนั้นก็คือสิ่งนอกเหนือธรรมชาติ (Supernature) และได้กล่าวถึงสาเหตุของการเกิดความเชื่อว่าเป็นไปได้ 4 วิธี คือ

1. วิธียึดมั่นหรือเกาะแน่นในของเดิม กล่าวคือ เมื่อคนรู้และเชื่อในสิ่งใด ก็ยึดมั่นหรือฝังแน่นอยู่กับสิ่งนั้นเท่านั้นที่เป็นจริง ยังมีปรากฏการณ์เกิดเพิ่มขึ้นมา ก็ทำให้คนยึดมั่นในสิ่งนั้นมากยิ่งขึ้น ผู้ที่เกาะแน่นอยู่กับความเชื่อของตน เมื่อเผชิญกับข้อเท็จจริงที่ขัดแย้งกับความเชื่อที่ตนมีอยู่ ก็จะแย้งได้ว่า ความจริงที่เกิดขึ้นใหม่นั้น เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

2. วิธียึดอำนาจเหนือ กล่าวคือ เป็นวิธีสร้างความเชื่อ อำนาจของผู้รู้ ถ้าหากคัมภีร์ว่าไว้อย่างไรก็ต้องเชื่อว่าเป็นอย่างนั้นๆ ถ้าผู้เชี่ยวชาญวิจารณ์เรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร ก็เชื่อว่าเป็นอย่างนั้น

3. วิธีรู้ได้และเชื่อสิ่งที่เกิดขึ้นก่อน กล่าวคือ คนเรามักจะเชื่อในสิ่งที่มีผู้กระทำมาก่อน และสิ่งนั้นก็มีเหตุผลให้เชื่อ เมื่อเห็นใครทำอะไรก็รู้สึกว่าการกระทำนั้นมีเหตุผล คนมักจะลำเอียงที่จะเลียนแบบตามอย่างใครก็ตาม ความเชื่อของบุคคลต่างๆ อาจเปลี่ยนไปได้ ถ้ามีองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมความเชื่อ ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา และประสบการณ์ทั่วไปขึ้นกับฐานะทางเศรษฐกิจ และครอบครัว อาชีพ เจตคติ ศีลธรรมจรรยา และเพศ

เบญจวรรณ อธิจารกุล และ อรุณญา ปุณณ (2532) ได้สรุปผลการวิจัยเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยเกี่ยวกับการบริโภคและเกี่ยวกับการฟื้นฟูสุขภาพของคนไทยทั้ง 4 ภาค ไว้ดังนี้

ความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย แบ่งเป็นความเชื่อเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและเกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงต่อความเจ็บป่วย

ความเชื่อเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพพบว่า ชาวบ้านทั้ง 4 ภาค มีความเชื่อคล้ายคลึงกัน คือ เชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง เพราะช่วยให้เหงื่อออก เป็นการขับถ่ายสิ่งสกปรก ซึ่งเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยออกมา การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ เช่น เนื้อหมู ไข่ ผัก นม โอวัลติน และดื่มน้ำเปล่าทุกวัน วันจะช่วยบำรุงร่างกาย ก่อนออกไปทำงานควรดื่มน้ำร้อน เพราะจะช่วยบำรุงไขข้อ และควร

รับประทานอาหารให้ถูกกับธาตุของร่างกาย นอกจากนี้ชาวบ้านยังมีความเชื่อในการกินยาสมุนไพรบำรุงร่างกายด้วย ซึ่งทราบว่าทางใต้มีชาวบ้านที่นิยมกินใบกระท่อม เพราะเชื่อว่าช่วยบำรุงร่างกาย ทำให้มีแรงทำงาน ส่วนในภาคกลางมีความเชื่อว่าต้องให้ความเคารพเจ้าประจำบ้าน โดยการเซ่นไหว้เป็นประจำ และไม่ฆ่าหมูในวันพุธ จะช่วยให้ไม่เจ็บป่วย ทั้งชาวพุทธและชาวไทยมุสลิม มีความเชื่อในเรื่องการสวดมนต์ จะช่วยให้จิตใจสงบ ทำให้ร่างกายแข็งแรง

ความเชื่อเกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงต่อความเจ็บป่วย พบว่า ชาวบ้านโดยทั่วไปเชื่อว่าคนในชุมชนไม่ค่อยมีโอกาสเสี่ยงที่จะเจ็บป่วย จะมีบ้างก็เป็นโรคทั่วๆ ไป เช่น ไข้หวัด ซึ่งไม่ค่อยวิตกกังวลมากนัก แต่มีความวิตกกังวลในเรื่องพิษของสารเคมีที่ตกค้างอยู่กับผ้า ซึ่งมาจากตลาดและเชื่อว่าเป็นสาเหตุทำให้คนในปัจจุบันป่วยกันมากขึ้น

ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภค พบว่า ไม่ควรกินผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวมากเกินไป ห้ามกินอาหารค้างคืน อาหารที่มีแมลงวันตอม ไม่ให้กินอาหารดิบๆ ไม่กินผักที่มียาฆ่าแมลง เวลาอากาศร้อนๆ ไม่ควรกินแตงโมและน้ำแข็งมาก จะทำให้ไม่สบาย

ความเชื่อเกี่ยวกับการฟื้นฟูสุขภาพ ชาวบ้านเชื่อว่าการนอนพักผ่อนและกินอาหารให้ได้เป็นการช่วยให้ร่างกายฟื้นคืนสู่สภาพปกติอยู่แล้ว แต่ถ้าจะให้ดีขึ้นควรดื่มนมและโอวัลติน หรือยาสมุนไพรประเภทบำรุงร่างกายด้วย

ปัจจัยเกี่ยวกับค่านิยมที่มีผลต่อบริโภคนิสัย

รัตนา พรหมพิชัย (2537) ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับเหตุผลที่กำหนดให้คนบริโภคอาหารและการออกแบบคำถามสำหรับวัดค่านิยมในการบริโภคอาหารของคน ดังนี้

การเลือกบริโภคอาหารมักถูกกำหนดด้วยเหตุผลหลัก 4 ประการ (Lewin อ้างใน Sanjur 1982:47) คือ

1. รสชาติอาหาร (Taste) ค่านิยมในรสชาติอาหารไม่ว่าจะเป็นรสชาติที่พึงพอใจหรือไม่อย่างนั้น มักถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมของแต่ละสังคม เช่น ในบางสังคมมีความนิยมว่า อาหารบางอย่างทำจากเนื้อสัตว์สดจะมีรสชาติดีกว่าเนื้อสุก ในบางสังคมไม่นิยมดื่มนม เพราะถือเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ เพราะคล้ายคลึงกับสารขับหลังในร่างกาย

2. สถานภาพทางสังคม (Social Status) อาหารแต่ละชนิดจะมีคุณค่าหรือศักดิ์ศรีตามค่านิยมแต่ละสังคมจะกำหนด และคนในสังคมมักใช้อาหารแสดงออกถึงสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของตน สถานภาพทางสังคมของอาหารมักเกี่ยวข้องกับราคาแพงหรือถูก การหาว่ายากหรือง่าย และแหล่งที่มา กล่าวคือ อาหารที่หาได้ง่าย ราคาถูก มักมีศักดิ์ศรีต่ำ เช่น ในประเทศจีนตะวันตก มันเทศหวานมีมากและราคาถูก

จึงเป็นอาหารที่มีศักดิ์ศรีต่ำ ส่วนอาหารที่หายากราคาแพงมักเป็นอาหารที่มีศักดิ์ศรีทางสังคมสูง เช่น ที่สหรัฐอเมริกาถือว่าเนื้อสัตว์และอาหารทะเลเป็นอาหารที่มีศักดิ์ศรีสูง หรือคุณค่าสูง เพราะมีราคาแพง เป็นต้น นอกจากนี้สถานสภาพทางสังคมของอาหารยังขึ้นอยู่กับวิธีการได้มา วิธีการปรุง สถานที่ปรุง สถานที่กิน ตลอดจนลำดับเวลาที่กิน เช่น คนใช้ สัตว์เลี้ยง มักจะรับประทานอาหารที่หลัง เป็นต้น

3. ภาวะทางร่างกาย (Physical Status) การบริโภคอาหารบางครั้งมักจะเป็นไปตามภาวะทางร่างกาย เช่น เพศ วัย ภาวะตั้งครภ์ ภาวะให้นมลูก ภาวะเจ็บป่วย ซึ่งเกือบทุกสังคมมักจะมีข้อกำหนดในการรับประทานอาหารในกลุ่มบุคคลเหล่านี้ว่าอาหารชนิดใดควรรับประทาน และชนิดใดควรงด

4. ราคาของอาหาร (Price of Food) บางครั้งราคาอาหารเป็นตัวกำหนดในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารว่าสิ่งใดควรซื้อ สิ่งใดไม่ควรซื้อ เปรียบเทียบความคุ้มค่า เช่น ระหว่างเนื้อสัตว์และพืชผัก ควรจะเลือกซื้อสิ่งไหน ซึ่งจะมีค่านิยมทางอาหารของครอบครัว และความสามารถในการตอบสนองทางโภชนาการของครอบครัวเข้ามาเกี่ยวข้อง

อย่างไรก็ตาม ในการค้นหาเหตุผลดังกล่าวในทางปฏิบัติไม่สามารถค้นพบได้จากการสัมภาษณ์หรือสื่อภาษาเท่านั้น เพราะเหตุในการบริโภคอาหารของคนเป็นนามธรรม ไม่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน ดังนั้นในการศึกษาจึงควรเน้นการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม เลวิน (Lewin) ได้ออกแบบคำถามสำหรับวัดค่านิยมในการบริโภคอาหารของคนไว้ดังนี้

1. ถ้ามีเงินจำนวนเล็กน้อยเท่านั้น จะเลือกอาหารชนิดใด
2. ถ้าคำนึงถึงสุขภาพเท่านั้น จะเลือกอาหารชนิดใด
3. ถ้าคำนึงถึงรสชาติอาหารเท่านั้น จะเลือกอาหารชนิดใด
4. ถ้าจะจัดงานเลี้ยงใหญ่ จะเลือกอาหารชนิดใด
5. ถ้าต้องการให้คนพึงพอใจ จะเลี้ยงอาหารชนิดใด

2-3 การสำรวจและประเมินคุณค่าอาหารที่บริโภค

การประเมินคุณภาพและคุณค่าอาหารที่คนนำไปบริโภคนั้น เป็นส่วนหนึ่งของการประเมินภาวะโภชนาการของคนเราและถือเป็นหลักฐานสำคัญในการช่วยวินิจฉัยและตัดสินภาวะโภชนาการของบุคคลนั้นๆ ว่ามีภาวะโภชนาการขาดหรือเกิน หรือจำเป็นต้องได้รับการศึกษาหรือฟื้นฟูทางโภชนาการหรือไม่

วิธีการประเมินคุณค่าอาหารที่บริโภคทำได้หลายวิธี คือ

1. การสอบถามประวัติการบริโภคอาหาร (Dietary History) เป็นการสอบถามเพื่อศึกษาถึงบริโภคนิสัยของแต่ละบุคคล โดยสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการกินที่ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน ซึ่งรวมไปถึงรูปแบบของการรับประทานอาหาร ความถี่ ตลอดจนความชอบหรือไม่ชอบอาหารเฉพาะอย่าง ข้อมูลที่ได้โดยวิธีนี้เป็นข้อมูลเชิงคุณภาพที่บ่งชี้ถึงพฤติกรรมการกินที่อาจเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางโภชนาการได้

2. การสอบถามความถี่ของการบริโภคอาหาร (Food Frequency Questionnaires) เป็นแบบสอบถามเพื่อซักประวัติความถี่ของการรับประทานอาหารโดยทั่วไป ซึ่งผู้ถูกสัมภาษณ์สามารถกรอกแบบสอบถามด้วยตนเอง ลักษณะแบบสอบถามจะมีรายละเอียดของชื่ออาหารซึ่งให้ผู้ตอบระบุความถี่ของการรับประทานอาหารแต่ละชนิด โดยให้ระบุเป็นจำนวนครั้งต่อวัน ต่อสัปดาห์ ต่อเดือนหรือต่อปี ซึ่งจะเป็นการสอบถามย้อนหลังในช่วงเวลาที่ผ่านมา (เช่นระยะ 6 เดือน, 3 เดือน หรือ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา) และมีคำถามถึงปริมาณของอาหารที่รับประทานแต่ละครั้ง ซึ่งจะช่วยให้สามารถคำนวณหาปริมาณสารอาหารต่างๆ ที่คนๆ นั้นบริโภคเป็นประจำในช่วงเวลาที่ผ่านมา วิธีนี้จึงนิยมใช้ในการศึกษาทางระบาดวิทยาเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างสารอาหารกับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางโภชนาการ เช่นการศึกษาถึงการบริโภคธาตุเหล็กหรือวิตามินเอ ฯลฯ

3. การบันทึกรายการอาหารที่บริโภค (Dietary Record) วิธีนี้แบ่งได้เป็น 2 วิธีคือ

3.1 การบันทึกชนิดและปริมาณอาหารที่บริโภค (Estimated Food Record) โดยให้ผู้ถูกศึกษาบันทึกรายการอาหารทั้งชนิดและปริมาณที่รับประทานทั้งวัน โดยการคาดคะเนให้ใกล้เคียงความจริงมากที่สุด หน่วยของปริมาณอาหารอาจใช้เป็นหน่วยเมตริก (กรัม) หรือหน่วยที่ใช้ในครัวเรือน (ถ้วยตวง, ช้อนโต๊ะ ฯลฯ) ก็ได้

3.2 การบันทึกน้ำหนักอาหารที่บริโภค (Weighed Food Record) วิธีนี้คล้ายกับวิธี 3.1 แต่ผู้จดบันทึกอาหารจะได้รับเครื่องชั่งน้ำหนักขนาดเล็กกลับไปที่บ้านด้วยเพื่อใช้ชั่งอาหารทุกชนิดที่รับประทาน ซึ่งจะช่วยให้สามารถประเมินค่าน้ำหนักอาหารได้ถูกต้องยิ่งขึ้น ระยะเวลาของการบันทึกอาหารนี้อาจกำหนดให้เป็น 1, 3 หรือ 7 วัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และความสะดวกของผู้ถูกศึกษา

4. การสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง (24-hour Dietary Recall) โดยให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ระบุชนิดและปริมาณอาหารที่รับประทานในช่วง 24 ชม. ที่ผ่านมาโดยเริ่มตั้งแต่ช่วงเวลาที่ตื่นนอนตอนเช้าไปจนถึงก่อนนอนในตอนกลางคืน เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับอาหารทุกชนิดที่รับประทานทั้ง 3 มื้อรวมทั้งอาหารว่างด้วย

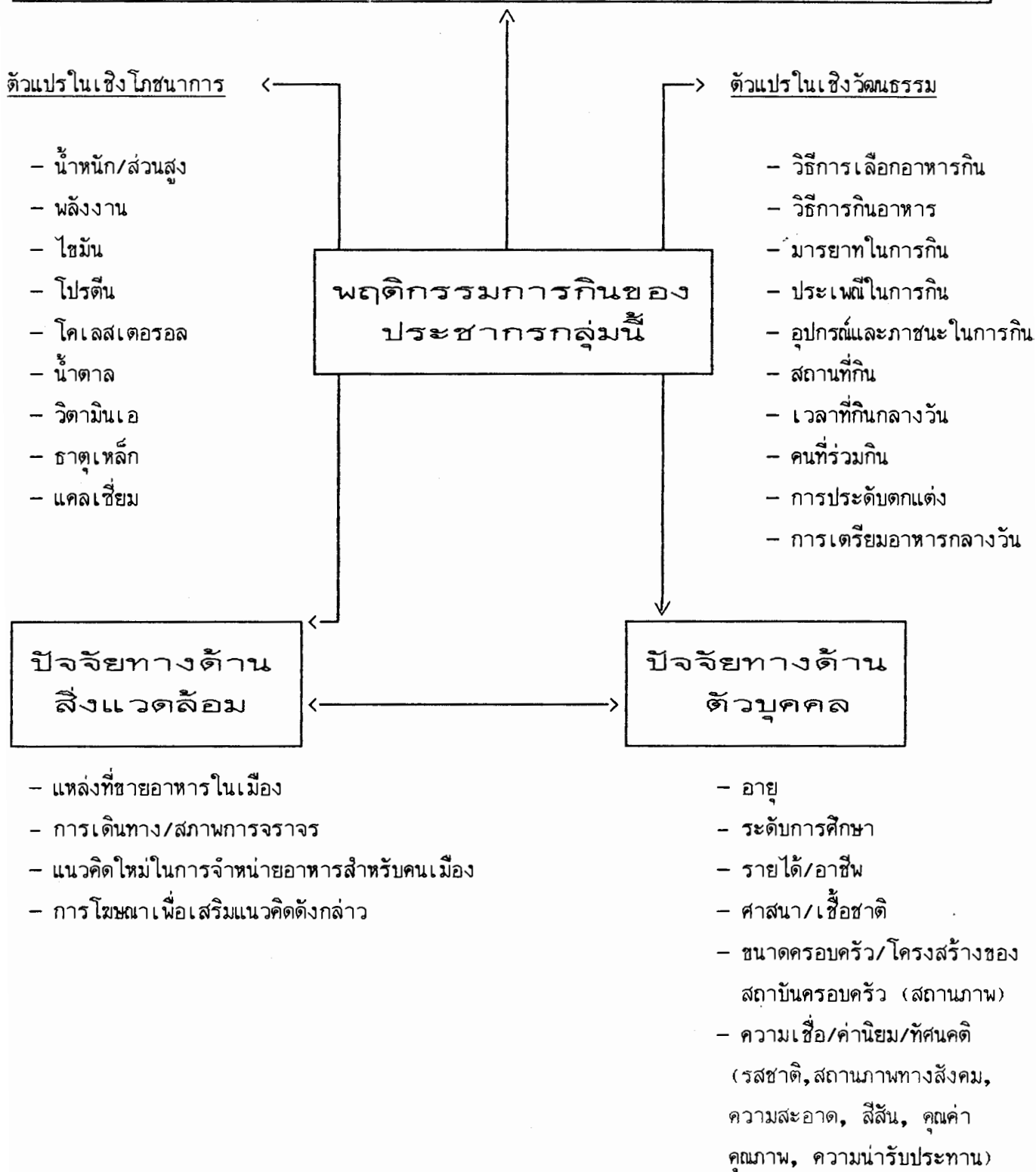
5. การชั่งน้ำหนักอาหาร (Conventional Method) เป็นการประเมินคุณค่าอาหารที่บริโภคโดยเฉลี่ยของสมาชิกแต่ละคนภายในครอบครัว จะมีการชั่งน้ำหนักอาหารดิบและเครื่องปรุงทุกชนิดก่อนการประกอบอาหาร และชั่งอาหารสุกภายหลังการประกอบอาหารของทั้งครอบครัวตลอดวัน ทำให้สามารถทราบถึงชนิดและปริมาณอาหารที่คนในครอบครัวรับประทานใน 1 วัน การคำนวณอาหารแต่ละชนิด จะแปลงน้ำหนักอาหารสุกเป็นน้ำหนักดิบแล้วนำค่าที่ได้ไปคำนวณหาปริมาณสารอาหาร วิธีนี้มักจะกระทำติดต่อกันเป็นเวลา 3 ถึง 7 วัน แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ยของสารอาหารที่บริโภคต่อวัน

6. การวิเคราะห์อาหารที่บริโภคใน 1 วัน (Duplicated Meal Analysis) โดยวิธีนี้จะทำการเก็บตัวอย่างอาหารอีกชุดหนึ่งซึ่งเหมือนและมีปริมาณเท่ากับอาหารที่ผู้ถูกศึกษารับประทานจริงในรอบ 24 ชม. อาหารดังกล่าวจะถูกนำมาวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ เพื่อหาคคุณค่าสารอาหารต่างๆ การเก็บตัวอย่างมักทำอย่างน้อย 3 วันติดต่อกันหรือ 7 วัน ซึ่งผลที่ได้จะแม่นยำกว่าวิธีอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้ว ข้อเสียคือวิธีนี้จะเสียค่าใช้จ่ายสูงจึงอาจใช้เฉพาะในบางกรณี เช่น การศึกษาถึงการใช้ประโยชน์ของสารต่างๆ (Nutrient Utilization) ในร่างกาย และในจำนวนตัวอย่างผู้ถูกศึกษาที่ไม่มากนัก (น้อยกว่า 20 คน)

จากวิธีการต่างๆ ที่ใช้ในการประเมินปริมาณอาหารที่คนบริโภคดังที่กล่าวมาแล้วนี้ผู้วิจัยสามารถนำค่าปริมาณอาหารไปคำนวณ เพื่อให้ทราบพลังงานและสารอาหารต่างๆ ของผู้ถูกประเมินที่ได้รับต่อวัน โดยอาศัยฐานข้อมูลซึ่งอาจเป็นตารางคุณค่าสารอาหาร (Food Composition Table) ซึ่งจะระบุคุณค่าของสารอาหารต่างๆ ในส่วนที่รับประทานได้ของอาหาร 100 กรัม ค่าสารอาหารต่างๆ จะได้จากการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ อีกกรณีหนึ่ง คือ การคำนวณโดยใช้ตารางอาหารแลกเปลี่ยน (Food Exchange List) การคำนวณโดยวิธีนี้จะสามารถบอกถึงปริมาณพลังงานทั้งหมดที่ได้รับจากอาหาร เพื่อพิจารณาว่าเหมาะสมกับความต้องการของผู้ถูกประเมินหรือไม่ นอกจากนี้ยังสามารถบอกถึงการกระจายตัวเองสารอาหารหลักด้วย ซึ่งจะ เป็นประโยชน์ต่อการให้คำแนะนำในเรื่องการปฏิบัติตนทางด้านโภชนาการ

จากข้อมูลในส่วนที่ 1, 2 และส่วนที่ 3 ดังกล่าวแล้ว สามารถรวบรวมและแยกหมวดหมู่ข้อมูล ให้เป็นกรอบแนวความคิดในการวิจัยครั้งนี้ได้ คือ

วัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ



บทที่ 3

ระเบียบวิธีการวิจัย

ในบทที่ 3 จะกล่าวถึงระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้ในงานวิจัยฉบับนี้ ซึ่งจะแบ่งเป็นรูปแบบการวิจัย ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ขนาดตัวอย่าง การเลือกตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีการเก็บข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบพรรณนาเชิงสำรวจ (Descriptive Survey Research) เพื่อศึกษาวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ศึกษาในครั้งนี้ เป็นผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ ที่มีอายุ 20-50 ปี ที่ทำงานในย่านถนนสีลมและรัฐวิสาหกิจ

3.3 ขนาดตัวอย่าง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะย่านถนนสีลมและรัฐวิสาหกิจ ดังนั้นจึงได้คำนวณขนาดตัวอย่างทั้งหมดจากกลุ่มตัวอย่างนี้ โดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อใช้ในการสำรวจเพื่อประมาณค่าสัดส่วน Cochran (Cochran WG. 1977:75-76) ของวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ ดังนี้

$$n = \frac{Z^2 pq}{d^2}$$

$$\text{กำหนดให้ } p = \text{สัดส่วนของคนในกรุงเทพฯ ที่มีภาวะโภชนาการผิดปกติ (มันส์ ฉายาวิจิตรศิลป์ 2536:37)}$$

$$= 0.49$$

$$q = 1 - 0.49 = 0.51$$

$$d = \text{ความคลาดเคลื่อนสูงสุดที่ยอมให้เกิดขึ้นได้} = 0.1p = 0.1 \times 0.49$$

$$Z = \text{ค่า } Z \text{ จากตาราง } Z \text{ เมื่อ } \alpha \text{ ที่ } 0.05 \text{ มีค่า} = 1.96$$

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.49 \times 0.51}{(0.1 \times 0.49)^2} = 400$$

ขนาดตัวอย่างสูงสุดที่คำนวณได้คือ 400 คน แต่ในทางปฏิบัติจะเก็บตัวอย่างมากกว่าที่คำนวณได้ 25% โดยได้เก็บตัวอย่างทั้งสิ้น 500 คน เพื่อป้องกันการได้ข้อมูลไม่สมบูรณ์ และหลังจากเก็บรวบรวมได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ 486 ชุด และนำข้อมูลเหล่านี้ไปวิเคราะห์ต่อไป

3.4 การเลือกตัวอย่าง

แยกกลุ่มตัวอย่างย่านถนนสีลมและรัฐวิสาหกิจ ดังต่อไปนี้

ย่านถนนสีลม ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบ Cluster (area) Sampling

โดยแบ่งพื้นที่ถนนสีลมออกเป็นสี่มตตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย ทั้งถนนด้านซ้ายและด้านขวาได้ Cluster ตัวอย่าง 6 กลุ่ม จากนั้นจึงสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Random Sampling) Cluster วันละหนึ่งหน่วยงาน ได้หน่วยงานตัวอย่างดังนี้

ชื่อหน่วยงาน	จำนวน	ร้อยละ
1. ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (สำนักงานใหญ่)	79	25.6
2. อาคารญาติ	51	16.6
3. อาคารซีพีทาวเวอร์	49	15.9
4. อาคารไอทีเอฟ	39	12.7
5. อาคารรามารามาวอเตอร์	28	9.1
6. อาคารกรุงเทพประกันภัย	62	20.1
รวม	308	100.0

รัฐวิสาหกิจ

ได้เลือกตัวอย่างหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ 3 หน่วยงานจากรายชื่อหน่วยงานทั้งหมดจำนวน 12 หน่วยงานแบบวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

	จำนวน	ร้อยละ
1. ธนาคารออมสิน (สำนักงานใหญ่)	98	55.1
2. การปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย	33	18.5
3. ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (สำนักงานใหญ่)	47	26.4
รวม	178	100.0

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ จึงเก็บตัวอย่างจากกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงทำงานย่านถนนสีลมจำนวน 308 คน และจากกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงทำงานรัฐวิสาหกิจจำนวน 178 คน รวมจำนวนตัวอย่างทั้งหมด 486 คน

3.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถามที่ถูกสร้างขึ้น ประกอบด้วยกลุ่มคำถามทั้งหมด 10 ส่วน

- | | |
|------------|---|
| ส่วนที่ 1 | ข้อมูลทั่วไป |
| ส่วนที่ 2 | แหล่งที่ซื้ออาหาร |
| ส่วนที่ 3 | วิถีชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัว |
| ส่วนที่ 4 | แนวคิดใหม่ในการจำหน่ายอาหารสำหรับคนเมือง |
| ส่วนที่ 5 | การเดินทาง และสภาพการจราจร |
| ส่วนที่ 6 | การโฆษณาเพื่อส่งเสริมแนวคิด |
| ส่วนที่ 7 | ตัวแปรด้านวัฒนธรรม |
| ส่วนที่ 8 | ความเชื่อและทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภค |
| ส่วนที่ 9 | ความรู้และความเข้าใจด้านโภชนาการ |
| ส่วนที่ 10 | บันทึกอาหารในรอบ 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา (24-hour record) |
-
- | | |
|-----------|---|
| ส่วนที่ 1 | ข้อมูลทั่วไป เกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคลของผู้หญิงวัยทำงาน ได้แก่ ชื่อ อายุ ที่อยู่อาศัย อาศัยกับใคร จำนวนสมาชิกที่อยู่รวมกันทั้งหมด จำนวนปีที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ ตำแหน่งงาน สถานที่ทำงานอายุงาน สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ศาสนา การศึกษา และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน |
| ส่วนที่ 2 | แหล่งที่ซื้ออาหาร เกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารรับประทานในแต่ละมื้อคือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน มื้อเย็น และการรับประทานอาหารนอกบ้าน เป็นอาหารประเภทใด ซื้อจากที่ไหน ราคาและสถานที่รับประทานอาหารในแต่ละมื้อ |
| ส่วนที่ 3 | วิถีชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัว เกี่ยวกับการรับประทานอาหารกับครอบครัวในมื้อเช้าและมื้อเย็น รวมทั้งการรับประทานอาหารกับเพื่อน |
| ส่วนที่ 4 | แนวคิดใหม่ในการจำหน่ายอาหารสำหรับคนเมือง เกี่ยวกับการใช้บริการสั่งอาหารทางโทรศัพท์ และการซื้ออาหารสำเร็จรูป เป็นอาหารประเภทใด และเหตุผลที่ใช้บริการดังกล่าว |

- ส่วนที่ 5 การเดินทาง และสภาพการจราจร เกี่ยวกับการใช้เวลาเดินทางจากที่ทำงานถึงบ้านและสาเหตุที่ทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหารจากเวลาปกติ
- ส่วนที่ 6 การโฆษณาเพื่อส่งเสริมแนวคิด เกี่ยวกับการเลือกซื้อและอิทธิพลของสื่อที่มีต่อการเลือกบริโภค
- ส่วนที่ 7 ตัวแปรด้านวัฒนธรรมเกี่ยวกับวัฒนธรรมการกิน อุปกรณ์และภาชนะที่ใช้รับประทาน การรับประทานอาหารมื้อกลางวันกับใคร ลักษณะการนั่งหรือยืนรับประทาน ใครเริ่มรับประทานอาหารก่อนในครอบครัว การรับประทานอาหารอย่างอื่นภายหลังจากอาหารคาว สิ่งทีปฏิบัติทั้งก่อน/หลังและขณะรับประทานอาหาร การตกแต่งอาหาร ภาชนะที่ใช้ และสถานที่เพื่อความสวยงามของอาหาร
- ส่วนที่ 8 ทศคติและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภค เป็นเรื่องของความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความสะดวก รวดเร็ว ความนิยมหรูหรา ความถูกต้องเหมาะสม มีคุณค่าของการเลือกบริโภคอาหารและรวมถึงความสำคัญของสื่อที่มีผลต่อการเลือกซื้อ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยใช้เทคนิค Likert Scale ชนิด 5 ตัวเลือก จำนวนคำถามทั้งหมด 20 ข้อ มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 20-100 คะแนน
- ส่วนที่ 9 ความรู้และความเข้าใจด้านโภชนาการ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อประเมินความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภค มีข้อคำถามทั้งหมด 19 ข้อ มีช่วงคะแนนระหว่าง 0-19 คะแนน โดยถือเกณฑ์การให้คะแนนคือ ถ้าตอบถูกได้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
- ส่วนที่ 10 แบบบันทึกอาหารในรอบ 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา โดยเริ่มบันทึกรายละเอียดส่วนประกอบของอาหารที่รับประทานและเครื่องดื่มต่างๆ ในวันที่ได้รับแบบสอบถาม (บันทึกอาหารตั้งแต่มือเข้าไปจนถึงมือก่อนนอนในวันนั้น) รวมทั้งบันทึกค่าน้ำหนักตัวและส่วนสูงของตนเองที่ทราบในปัจจุบันลงในแบบฟอร์มบันทึกอาหาร

3.6 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือจากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ถึงหัวหน้าฝ่ายบุคคลของหน่วยงานนั้นๆ เพื่อขอความร่วมมือในการแจ้งให้พนักงานของหน่วยงานทราบถึงการเก็บข้อมูล และช่วยติดต่อประสานงานกรณีที่มีข้อมูลที่ได้ไม่สมบูรณ์

2. ผู้วิจัยดำเนินการออกแจกแบบสอบถามตั้งแต่วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2538 ถึง 24 กุมภาพันธ์ 2538 โดยเริ่มแจกแบบสอบถามในช่วงเวลา 7.00 - 9.00 น. เนื่องจากมีแบบบันทึกอาหารในรอบ 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา จึงให้นำแบบสอบถามทั้งหมดกลับไปกรอกเอง 1 วัน และให้นำกลับคืนในวันรุ่งขึ้น ณ จุดที่แจก
3. ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล และลงรหัสในแบบสอบถามที่ได้รับคืน
4. บันทึกข้อมูลลงแผ่นดิสก์เก็ตต์ เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่อง ไมโครคอมพิวเตอร์

3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล

ได้ตรวจสอบความสมนัยและความครบถ้วนของข้อมูลก่อนดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและจัดเตรียมโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC⁺ (Statistics Package for the Social Sciences) version 4.0 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. ศึกษาลักษณะการกระจายของข้อมูลทั่วไป แหล่งที่ซื้ออาหาร วิถีชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัว แนวคิดใหม่ในการจำหน่ายอาหารสำหรับคนเมือง การเดินทางสภาพจราจร การโฆษณาเพื่อส่งเสริมแนวคิดและตัวแปรด้านวัฒนธรรม จากค่า จำนวน ร้อยละ
2. เรื่องของความเชื่อถือ/ทัศนคติเกี่ยวกับบริโภค แสดงค่าจำนวน ร้อยละ และใช้ค่ากลางของข้อมูลด้วยค่ามัธยฐาน (Median)
3. เรื่องความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) จากการให้คะแนนความรู้และความเข้าใจการบริโภค พร้อมทั้งทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติของกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง โดยใช้สถิติ t-test
4. แบบบันทึกอาหารในรอบ 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา ศึกษาตัวแปรเชิงโภชนาการ เช่น น้ำหนัก/ส่วนสูง พลังงาน ไขมัน โปรตีน ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พร้อมทั้งทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติ t-test
5. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างค่าดัชนีมวลกายกับตัวแปรทางโภชนาการคือในเรื่องสารอาหารและความรู้ทางโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ Pearson Product-Moment Correlation

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ในบทที่ 4 นี้เป็นการเสนอผลการวิจัยจากการวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ในแบบสอบถามจำนวน 10 ส่วน ดังได้กล่าวแล้วในบทที่ 3 เมื่อจัดกลุ่มแบบสอบถามทั้ง 10 ส่วน ปรากฏผลการวิเคราะห์เป็น 5 ประเด็น ดังนี้

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยลักษณะบุคคลและครอบครัว แหล่งที่ซื้ออาหารวิถีชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัว แนวคิดใหม่ในการจำหน่ายอาหารสำหรับคนเมือง การเดินทางและสภาพการจราจร การโฆษณาเพื่อส่งเสริมแนวคิด และตัวแปรด้านวัฒนธรรม

4.2 ผลการวิเคราะห์ความเชื่อ/ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

4.3 ผลการวิเคราะห์ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

4.4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างค่าดัชนีมวลกายกับตัวแปรด้านโภชนาการ

4.5 ผลการวิเคราะห์การบันทึกอาหาร 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา

ด้านโภชนาการ

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยลักษณะบุคคลและครอบครัว แหล่งที่ซื้ออาหาร วิถีชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัว แนวคิดใหม่ในการจำหน่ายอาหารสำหรับคนเมือง การเดินทางและสภาพการจราจร การโฆษณาเพื่อส่งเสริมแนวคิด และตัวแปรด้านวัฒนธรรม

4.1.1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยลักษณะบุคคลและครอบครัว

ผู้หญิงทำงานของกลุ่มตัวอย่างจากการศึกษารุ่นนี้พบว่า เป็นคนทำงานที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี ถึงครึ่งหนึ่งของตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 52.3 โดยเป็นคนโสดเสียส่วนใหญ่ คือร้อยละ 59.9 ส่วนผู้ที่มีสถานะภาพสมรสคู่จะมีจำนวนบุตรส่วนใหญ่เพียงหนึ่งคนถึงร้อยละ 61.7 และผู้หญิงทำงานกลุ่มตัวอย่างนี้มีระดับการศึกษาชั้นสูงสุดถึงปริญญาตรีร้อยละ 62.1 มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 6,000 ถึง 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 29.3 และส่วนใหญ่ยังเป็นครอบครัวรวมอาศัยอยู่กับบิดามารดา ญาติ คิดเป็นร้อยละ 57.7 โดยมีจำนวนสมาชิกในครัวเรือนอยู่ในระดับกลาง รวมกันทั้งหมด 3 ถึง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 48.8

ปัจจัยลักษณะบุคคลและครอบครัว ดังแสดงไว้ในตารางที่ 1 จำแนกตามลักษณะดังต่อไปนี้

อายุ ผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพกลุ่มตัวอย่างที่พบมากที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 20-30 ปี ถึงร้อยละ 52.3 รองลงมาอายุระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.5 และที่พบน้อยที่สุดจะเป็นคนที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี ร้อยละ 17.3

สถานภาพสมรส ผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพของกลุ่มตัวอย่างเป็นคนโสดถึงร้อยละ 59.9 กลุ่มที่แต่งงานและยังอยู่ร่วมกันร้อยละ 35.0 และที่มีความจำเป็นต้องแยกกันอยู่เพียงร้อยละ 1.4 ส่วนผู้ที่ไม่ได้แต่งงาน (ไม่จดทะเบียนสมรส) มีน้อยมากคิดเป็นร้อยละ 1.0 ที่เหลือร้อยละ 1.9 หย่า และร้อยละ 0.8 เป็นหม้าย

- จำนวนบุตร** ผู้หญิงทำงานในกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสแล้ว แต่ยังไม่มียุติบัตรมีถึงร้อยละ 29.5 ส่วนใหญ่จะมีเพียงบุตร 1 คนร้อยละ 61.7 มีบุตรแล้ว 2 คนคิดเป็นร้อยละ 8.3 และมีบุตรมากกว่า 2 คนคิดเป็นร้อยละ 0.5
- ศาสนา** ผู้หญิงทำงานในกลุ่มตัวอย่างนี้ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธถึงร้อยละ 96.3 และนับถือศาสนาคริสต์และอิสลามเท่ากันคือร้อยละ 1.9
- ระดับการศึกษา** ผู้หญิงทำงานในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 62.1 รองลงมาคือต่ำกว่าปริญญาตรีร้อยละ 32.7 และระดับสูงกว่าปริญญาตรีร้อยละ 5.2
- การอยู่อาศัย** ผู้หญิงทำงานในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับครอบครัว บิดามารดา ญาติ คิดเป็นร้อยละ 57.7 ส่วนที่อาศัยอยู่กับครอบครัวตัวเอง สามี/ภรรยา บุตร มีร้อยละ 31.0 และอยู่กับคนอื่นๆ เพียงร้อยละ 5.0 แต่ยังมีผู้ที่อาศัยอยู่คนเดียวคิดเป็นร้อยละ 6.3
- จำนวนสมาชิกในครัวเรือน** ผู้หญิงทำงานในกลุ่มตัวอย่างนี้พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 48.8 มีจำนวนสมาชิกอาศัยอยู่ร่วมกัน 3-5 คน รองลงมาที่มีจำนวนสมาชิกในครัวเรือนมากกว่า 5 คน ร้อยละ 31.7 และมีจำนวนสมาชิกในครัวเรือน 1-2 คน ร้อยละ 19.5
- รายได้** หญิงทำงานในกลุ่มตัวอย่างมีรายได้ต่อเดือนพบมากในช่วงรายได้ 6,000-10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 29.3 รองลงมาที่มีรายได้อยู่ในช่วง 10,001-15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 27.0 และที่เหลือกระจายอยู่ในช่วงต่างๆ คือ ช่วงรายได้ 15,001-20,000 บาท ร้อยละ 14.0 ช่วงรายได้ 20,001-25,000 บาท ร้อยละ 9.0 ช่วงรายได้ 25,001-30,000 บาท ร้อยละ 5.0 และรายได้มากกว่า 30,000 บาท ร้อยละ 9.6 และมีผู้ที่มีรายได้น้อยกว่า 6,000 บาท เพียงร้อยละ 6.1

ตารางที่ 1 ปัจจัยลักษณะบุคคลและครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นร้อยละ

ลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ	(n = 486)	
20-30 ปี	254	52.3
31-40 ปี	148	30.5
41-50 ปี	84	17.3

ลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพสมรส		(n = 486)
โสด	291	59.9
แต่งงาน (อยู่ด้วยกัน)	170	35.0
(แยกกันอยู่)	7	1.4
ไม่ได้แต่งงาน (อยู่ด้วยกัน)	4	0.8
(แยกกันอยู่)	1	0.2
หย่า	9	1.9
หม้าย	4	0.8
จำนวนบุตร		(n = 193)
ไม่มี	57	29.5
1 คน	119	61.7
2 คน	16	8.3
มากกว่า 2 คน	1	0.5
ศาสนา		(n = 486)
พุทธ	468	96.3
คริสต์	9	1.9
อิสลาม	9	1.9
ระดับการศึกษา		(n = 480)
ต่ำกว่าปริญญาตรี	157	32.7
ปริญญาตรี	298	62.1
สูงกว่าปริญญาตรี	25	5.2
การอยู่อาศัย		(n = 480)
อยู่คนเดียว	30	6.3
อยู่กับครอบครัว บิดามารดา ญาติ	277	57.7
อยู่กับครอบครัวตัวเอง สามเณร/ภรรยา บุตร	149	31.0
อยู่กับคนอื่น	24	5.0

ลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนสมาชิกในครัวเรือน	(n = 486)	
1-2 คน	95	19.5
3-5 คน	237	48.8
มากกว่า 5 คน	154	31.7
รายได้ต่อเดือน	(n = 478)	
น้อยกว่า 6,000	29	6.1
6,000 - 10,000	140	29.3
10,001 - 15,000	129	27.0
15,001 - 20,000	67	14.0
20,001 - 25,000	43	9.0
25,001 - 30,000	24	5.0
มากกว่า 30,000	46	9.6

4.1.2 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวกับแหล่งที่ซื้ออาหาร

แหล่งที่ซื้ออาหารของผู้หญิงทำงานในงานวิจัยนี้แบ่งเป็นแหล่งที่ซื้อสำหรับมือเช้า มือกลางวัน และมือเย็น ในการรวบรวมข้อมูลการรับประทานอาหารทั้ง 3 มื้อนี้ ได้แสดงประเภทของอาหาร ค่าใช้จ่าย สถานที่และระยะเวลาที่ใช้ในการรับประทานอาหารเช้าไว้ด้วย นอกจากนี้ยังได้แสดงข้อมูลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารนอกบ้านไว้เป็นหัวข้อสุดท้ายของปัจจัยที่เกี่ยวกับแหล่งที่ซื้ออาหาร

4.1.2.1 แหล่งที่ซื้ออาหารมือเช้า

จากกลุ่มตัวอย่างของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพที่รับประทานอาหารเช้า ดังแสดงในตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับประทานอาหารเช้าเป็นไปตามปกติ คิดเป็นร้อยละ 90.7 และที่ไม่รับประทานอาหารเช้ามีถึงร้อยละ 9.3

ประเภทของอาหารเช้าที่กลุ่มตัวอย่างรับประทานส่วนใหญ่ได้แก่ ข้าวและกับข้าว คิดเป็นร้อยละ 40.7 และรองลงมาเป็น ซา/กาแฟและขนมปัง มีร้อยละ 28.3 เป็นอาหารที่ซื้อจากร้านใกล้ที่ทำงานคิดเป็นร้อยละ 55.7 และรองลงมาคือทำกินเองร้อยละ 18.3 สถานที่ที่กลุ่มตัวอย่างใช้เป็นรับประทานอาหารเช้าส่วนใหญ่เป็นที่ทำงานร้อยละ 67.9 และที่บ้านคิดเป็นร้อยละ 20.2 ซึ่งใช้เวลาในการรับประทานอาหารเช้าเฉลี่ย 10-20 นาที ร้อยละ 60.7 และที่ใช้เวลาน้อยกว่า 10 นาที คิดเป็นร้อยละ 36.7

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้า

การรับประทานอาหารเช้า	จำนวน	ร้อยละ
		(n = 463)
ไม่รับประทานอาหารเช้า	43	9.3
รับประทานอาหารเช้า	420	90.7
ประเภทของอาหารเช้า		(n = 420)
นม	35	8.3
ชา/กาแฟ & ขนมปัง	119	28.3
โจ๊ก, ข้าวต้มเครื่อง	26	6.2
ข้าว & ก้นข้าว	171	40.7
ไม่แน่นอน (ตอบมากกว่า 1 คำตอบ)	46	11.0
อื่นๆ	21	5.0
ไม่ตอบ	2	0.5
สถานที่ซื้ออาหาร		
ใกล้บ้าน	14	3.3
ตลาดสด	6	1.4
ร้านอาหารใกล้ที่ทำงาน	234	55.7
ตามทางผ่านไปทำงาน	30	7.1
ซูเปอร์มาร์เก็ต	17	4.0
ทำกินเอง	77	18.3
ไม่แน่นอน (ตอบมากกว่า 1 คำตอบ)	25	6.0
อื่นๆ	17	4.0
สถานที่รับประทาน		(n = 420)
ที่บ้าน	85	20.2
ที่ทำงาน	285	67.9
บนรถยนต์ส่วนตัว	11	2.6
ตามทางที่ผ่านไปทำงาน	12	2.9
ไม่แน่นอน (ตอบมากกว่า 1 คำตอบ)	16	3.8
อื่นๆ	11	2.6

การรับประทานอาหารเช้า	จำนวน	ร้อยละ
เวลาที่ใช้		
น้อยกว่า 10 นาที	154	36.7
10 - 30 นาที	255	60.7
30 - 50 นาที	8	1.9
อื่นๆ	3	0.7

4.1.2.2 แหล่งที่ซื้ออาหารมื้อกลางวัน

การรับประทานอาหารกลางวันของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นหญิงทำงาน ส่วนใหญ่รับประทานในร้านอาหารใกล้ที่ทำงานคิดเป็นร้อยละ 61.8 และร้านอาหารในที่ทำงานร้อยละ 26.0 ประเภทร้านอาหารใกล้ที่ทำงานในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไปรับประทานเป็นร้านอาหารทั่วไปถึงร้อยละ 72.2 รองลงมาเป็นร้านอาหารบนบาทวิถี/แผงลอย คิดเป็นร้อยละ 10.0 และที่เป็นศูนย์อาหารในห้างสรรพสินค้ามีร้อยละ 7.0

ค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารกลางวันโดยเฉลี่ย 30-50 บาท/คน คิดเป็นร้อยละ 60.5 และจ่ายน้อยกว่า 30 บาท มีร้อยละ 29.5 ส่วนจ่ายเฉลี่ย 50-100 บาท มีร้อยละ 9.1 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารกลางวัน

การรับประทานอาหารกลางวัน	จำนวน	ร้อยละ
สถานที่รับประทานอาหารกลางวัน	(n = 484)	
รับประทานที่ทำงาน		
-เตรียมมาที่บ้าน	18	3.7
-ซื้อตามทางผ่าน	16	3.3
ร้านอาหารในที่ทำงาน	126	26.0
ร้านอาหารใกล้ที่ทำงาน	299	61.8
ไม่แน่นอน (ตอบมากกว่า 1 คำตอบ)	25	5.2
ไม่ตอบ	2	0.4

การรับประทานอาหารกลางวัน	จำนวน	ร้อยละ
ประเภทร้านอาหารใกล้ที่ทำงาน		(n = 299)
ร้านอาหารทั่วไป	216	72.2
ร้านอาหารบนบาทวิถี/แผงลอย	30	10.0
ศูนย์อาหารในห้างสรรพสินค้า	21	7.0
ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า	3	1.0
ไม่แน่นอน (ตอบมากกว่า 1 คำตอบ)	29	9.7
ค่าอาหารกลางวันโดยเฉลี่ย		(n = 484)
น้อยกว่า 30 บาท	143	29.5
30 - 50 บาท	293	60.5
50 - 100 บาท	44	9.1
มากกว่า 100 บาท	4	0.8
ไม่ตอบ	2	0.4

4.1.2.3 แหล่งที่ซื้ออาหารมื้อเย็น

การรับประทานอาหารเช้าของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้ามาจากนอกบ้าน คิดเป็นร้อยละ 38.7 รองลงมามีคนอื่นเตรียมให้ถึงร้อยละ 35.2 และที่เตรียมอาหารเช้าเองร้อยละ 21.0 สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เตรียมอาหารเอง โดยซื้ออาหารมาจากตลาดสดคิดเป็นร้อยละ 43.1 และซื้อจากซูเปอร์มาร์เก็ตในห้างสรรพสินค้าร้อยละ 19.6 และที่ซื้อจากร้านค้าทั่วไปร้อยละ 18.6

ในการจับจ่ายซื้ออาหารของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ซื้ออาหารทุกวันคิดเป็นร้อยละ 34.3 รองลงมาคือซื้อ 1 ครั้ง/อาทิตย์ มีร้อยละ 24.5 และซื้อ 2 ครั้ง/อาทิตย์ ร้อยละ 21.6 โดยใช้เวลาในการเลือกซื้ออาหารประมาณ 1-2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 49.0 และน้อยกว่า 1 ชั่วโมงร้อยละ 48.0 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้า

การรับประทานอาหารเช้า	จำนวน	ร้อยละ
การเตรียมอาหารเช้า		(n = 486)
ทานมาจากนอกบ้าน	188	38.7
ซื้ออาหารเช้าสำเร็จรูป	16	3.3
มีคนอื่นเตรียมให้	171	35.2
เตรียมเอง	102	21.0
ไม่แน่นอน	7	1.4
ไม่ทาน	2	0.4
เตรียมอาหารเอง โดยซื้อจาก		(n = 102)
ตลาดสด	44	43.1
ร้านค้าทั่วไป	19	18.6
ร้านมินิมาร์ททั่วไป	4	3.9
ซูเปอร์มาร์เก็ตในห้างฯ	20	19.6
ไม่แน่นอน (ตอบมากกว่า 1 คำตอบ)	13	12.7
อื่นๆ	2	2.0
การจับจ่ายซื้ออาหาร		(n = 486)
1 ครั้ง/สัปดาห์	25	24.5
2 ครั้ง/สัปดาห์	22	21.6
3 ครั้ง/สัปดาห์	16	15.7
ทุกวัน	35	34.3
ไม่แน่นอน	4	3.9
ใช้เวลาในการเลือกซื้ออาหาร		
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	49	48.0
1 - 2 ชั่วโมง	50	49.0
2 - 3 ชั่วโมง	2	2.0
มากกว่า 3 ชั่วโมง	-	-
ไม่แน่นอน	1	1.0

4.1.2.4 การรับประทานอาหารนอกบ้าน

สำหรับการออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ส่วนใหญ่เป็นอาหารมือเย็น คิดเป็นร้อยละ 60.0 รองลงมาเป็นอาหารมือกลางวันมีร้อยละ 28.2 โดยให้เหตุผลของการออกไปทานอาหารนอกบ้านว่า เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศและเปลี่ยนรสชาติอาหารคิดเป็นร้อยละ 38.7 และที่ออกไปในโอกาสพิเศษร้อยละ 17.0 และเพื่อการสังสรรค์มีร้อยละ 15.0

ส่วนร้านอาหารที่กลุ่มตัวอย่างไป เป็นร้านอาหารทั่วไปคิดเป็นร้อยละ 32.8 และรองลงมาเป็นส่วนอาหารคิดเป็นร้อยละ 24.1 ในร้านอาหารตามห้างสรรพสินค้าร้อยละ 20.8 ความบ่อยของกลุ่มตัวอย่างที่ออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ส่วนใหญ่ไปเฉพาะโอกาสพิเศษ คิดเป็นร้อยละ 28.6 และไปมากกว่า 1 ครั้ง/อาทิตย์มีร้อยละ 23.8 และอาทิตย์ละครั้งคิดเป็นร้อยละ 19.3 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารนอกบ้าน

การรับประทานอาหารนอกบ้าน	จำนวน	ร้อยละ
มืออาหารที่รับประทาน		(n = 479)
มือเช้า	10	2.1
มือกลางวัน	135	28.2
มือเย็น	287	60.0
ไม่แน่นอน (ตอบมากกว่า 1 คำตอบ)	46	9.6
ไม่ตอบ	8	1.7
เหตุผลที่ไปรับประทานนอกบ้าน		(n = 481)
เปลี่ยนบรรยากาศ, รสชาติอาหาร	186	38.7
เป็นการสังสรรค์	72	15.0
โอกาสพิเศษ	82	17.0
เบื่ออาหารทำเอง	27	5.6
ช้กิจจ้างงาน	13	2.7
ไม่มีเวลา, ไม่สะดวก, ไม่ทำครัว	48	10.0
ไม่แน่นอน	42	8.7
อื่นๆ	11	3.2

การรับประทานอาหารนอกบ้าน	จำนวน	ร้อยละ
ประเภทร้านอาหาร		
ร้านอาหารทั่วไป	158	32.8
สวนอาหาร	116	24.1
ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า	100	20.8
ภัตตาคาร	35	7.3
โรงแรม	4	0.8
ไม่แน่นอน	64	13.3
อื่นๆ	4	0.8
ไม่ตอบ	5	1.0
ความบ่อย (n = 483)		
อาทิตย์ละครั้ง	93	19.3
มากกว่า 1 ครั้ง/อาทิตย์	115	23.8
อาทิตย์เว้นอาทิตย์	31	6.4
เดือนละครั้ง	48	9.9
เฉพาะโอกาสพิเศษ	138	28.6
ไม่แน่นอน (แล้วแต่โอกาส)	34	7.0
ทุกวัน (อาหารเย็น)	24	5.0

4.1.3 ปัจจัยเกี่ยวกับวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ในครอบครัว

ผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่พบว่า ในแต่ละวันกลุ่มตัวอย่างมีการรับประทานอาหารร่วมกับเพื่อนและครอบครัวร้อยละ 45 รองลงมาคือรับประทานอาหารร่วมกับครอบครัวคิดเป็นร้อยละ 26.5 โดยจะรับประทานอาหารเข้ากับครอบครัวเฉพาะวันหยุดร้อยละ 47.8 และรับประทานอาหารเย็นกับครอบครัวทุกวันร้อยละ 46.5 และรับประทานอาหารเย็นกับครอบครัวเป็นบางวันร้อยละ 21.0

สำหรับสถานที่ที่กลุ่มตัวอย่างใช้รับประทานอาหารเป็นส่วนใหญ่คือบ้านคิดเป็นร้อยละ 46.5 รองลงมาเป็นร้านอาหารทั่วไปร้อยละ 36.6 และจะมีการรับประทานอาหารกับเพื่อนเพื่อสังสรรค์เฉพาะโอกาสพิเศษร้อยละ 62.3 ดังแสดงรายละเอียดที่แสดงไว้ในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 วิธีชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัว

วิธีชีวิตความเป็นอยู่	จำนวน	ร้อยละ
ในแต่ละวันรับประทานอาหารร่วมกับ		(n = 486)
คนเดียว	34	7.0
ครอบครัว	129	26.5
เพื่อน	96	19.8
เพื่อนและครอบครัว	221	45.0
คนเดียวและครอบครัว	1	2.0
คนเดียวและเพื่อน	5	1.0
รับประทานอาหารเข้ากับครอบครัว		(n = 485)
ทุกวัน	56	11.5
บางวัน	48	9.9
เฉพาะวันหยุด	232	47.8
แล้วแต่โอกาส	63	13.0
ไม่เคยร่วมรับประทานอาหาร	86	17.7
รับประทานอาหารเย็นกับครอบครัว		(n = 486)
ทุกวัน	226	46.5
บางวัน	102	21.0
เฉพาะวันหยุด	48	9.9
แล้วแต่โอกาส	79	16.3
ไม่เคยร่วมรับประทานอาหาร	17	3.5
ไม่แน่นอน	14	2.9
สถานที่รับประทานอาหารเป็นส่วนใหญ่		
บ้าน	226	46.5
ร้านอาหารทั่วไป	178	36.6
แผงลอยข้างถนน	10	2.1
ร้านฟาสต์ฟู้ด	21	4.3
โรงแรม	1	0.2
ไม่แน่นอน	50	10.3

วิถีชีวิตความเป็นอยู่	จำนวน	ร้อยละ
รับประทานอาหารกับเพื่อนเพื่อสังสรรค์	(n = 485)	
อาทิตย์ละครั้ง	39	8.0
มากกว่า 1 ครั้งต่ออาทิตย์	50	10.3
อาทิตย์เว้นอาทิตย์	17	3.5
เดือนละครั้ง	54	11.1
เฉพาะโอกาสพิเศษ	302	62.3
ไม่แน่นอน	23	4.7

4.1.4 ปัจจัยเกี่ยวกับแนวคิดใหม่ในการจำหน่ายอาหารสำหรับคนเมือง

แนวคิดใหม่ในการจำหน่ายอาหารสำหรับคนเมืองในกลุ่มตัวอย่างของผู้หญิงทำงานพบว่า เคยสั่งอาหารทางโทรศัพท์คิดเป็นร้อยละ 58.2 และไม่เคยสั่งเลยมีร้อยละ 41.8 ซึ่งประเภทของอาหารที่สั่งทางโทรศัพท์ได้แก่ พิซซ่า ร้อยละ 72.9 และที่เคยสั่งหลายประเภทได้แก่ พิซซ่า, อาหารสำเร็จรูป, เด็ก อาหารไทย คิดเป็นร้อยละ 18.6

กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลในการใช้บริการว่า เพราะสะดวก มีบริการใกล้บ้าน คิดเป็นร้อยละ 75.1 และรองลงมาเป็นเหตุผลอื่น เช่น ได้ร่วมรับประทานอาหารกับทั้งครอบครัว, ทดลองการให้บริการ, ช่วงไม่มีคนใช้, อากาศไม่ดีไม่ยอมออกจากบ้าน คิดเป็นร้อยละ 7.9

กลุ่มตัวอย่างเคยซื้ออาหารสำเร็จมาบริโภคคิดเป็นร้อยละ 94.0 และที่ไม่เคยซื้อมีร้อยละ 6.0 ส่วนใหญ่อาหารสำเร็จที่ซื้อเป็นอาหารหลายประเภท ทั้งอาหารพร้อมปรุงตามซูเปอร์มาร์เก็ต อาหารพร้อมบริโภคแช่เย็น และอาหารพร้อมบริโภคทันที คิดเป็นร้อยละ 44.4 โดยให้เหตุผลที่เลือกซื้อว่า สะดวกและง่าย คิดเป็นร้อยละ 73.1 และที่ตอบว่าไม่มีเวลาร้อยละ 13.7 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 แนวคิดใหม่ในการจำหน่ายอาหารสำหรับคนเมือง

แนวคิดใหม่	จำนวน	ร้อยละ
บริการสั่งอาหารทางโทรศัพท์		(n = 423)
ไม่เคย	246	41.8
เคย	177	58.2
ประเภทอาหารที่เคยสั่ง		(n = 177)
พิซซ่า	129	72.9
อาหารสำเร็จรูป, เด็ก	6	3.4
อาหารไทย	5	2.8
ไม่แน่นอน (ตอบมากกว่า 1 คำตอบ)	32	18.6
อื่นๆ	3	1.7
ไม่ตอบ	1	0.6
เหตุผลที่ใช้บริการ		
สะดวก/มีบริการใกล้บ้าน	133	75.1
การจราจรติดขัด	11	6.2
การติดต่อสื่อสารง่าย	8	4.5
ไม่แน่นอน	10	5.6
อื่นๆ	14	7.9
ไม่ตอบ	1	0.6
อาหารสำเร็จรูป		(n = 467)
ไม่เคยซื้อ	28	6.0
เคยซื้อ	439	94.0
ประเภทของอาหารสำเร็จรูปที่ซื้อ		
อาหารพร้อมปรุงตามซูเปอร์มาร์เก็ต	74	16.9
อาหารพร้อมบริโภคแช่เย็น	17	3.9
อาหารพร้อมบริโภคทันที	132	30.1
ไม่แน่นอน	195	44.4
อื่นๆ	18	4.1
ไม่ตอบ	2	0.5

แนวคิดใหม่	จำนวน	ร้อยละ
เหตุผลที่เลือกซื้อ		
สะดวก/ง่าย	321	73.1
การจราจรติดขัด	4	0.9
ไม่มีเวลา	60	13.7
ไม่แน่นอน	34	7.7
อื่นๆ	18	4.1
ไม่ตอบ	2	0.5

4.1.5 ปัจจัยเกี่ยวกับการเดินทางและสภาพการจราจร

ปัจจัยเกี่ยวกับการเดินทางและสภาพการจราจรในกลุ่มตัวอย่างของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพฯ พบว่า ส่วนใหญ่ใช้เวลาเฉลี่ย 1-2 ชั่วโมงในการเดินทางจากที่ทำงานถึงบ้าน คิดเป็นร้อยละ 60.9 รองลงมาใช้เวลาน้อยกว่า 1 ชั่วโมง ร้อยละ 25.5 การใช้ช่วงเวลาดังกล่าวกลุ่มตัวอย่างให้เหตุผลว่าการจราจรติดขัดคิดเป็นร้อยละ 56.5 และจากเหตุอื่นได้แก่ แวะรับลูก, แวะซื้ออาหาร, บ้านไกล ฯลฯ มีร้อยละ 26.3

สาเหตุที่ต้องเปลี่ยนการรับประทานอาหารที่เป็นอยู่ปัจจุบันส่วนใหญ่ตอบว่า เพราะสภาพการจราจรติดขัด ร้อยละ 47.8 และร้อยละ 23.4 ตอบว่าที่ทำงานไกลบ้าน ต้องสูญเสียเวลาในการเดินทาง ดังแสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 การเดินทางและสภาพการจราจร

การเดินทางและสภาพการจราจร	จำนวน	ร้อยละ
ใช้เวลาเดินทางกลับจากที่ทำงานถึงบ้าน	(n = 486)	
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	124	25.5
1 - 2 ชั่วโมง	296	60.9
2 - 3 ชั่วโมง	53	10.9
มากกว่า 3 ชั่วโมง	4	0.8
ไม่แน่นอน	9	1.9

การเดินทางและสภาพการจราจร	จำนวน	ร้อยละ
เหตุผลที่ต้องใช้เวลาดังกล่าว		(n = 471)
แวะรับลูก, คนอื่น	9	1.9
แวะซื้ออาหาร	15	3.2
จราจรติดขัด	226	56.5
สังสรรค์	1	0.2
เลิกงานช้า	5	1.1
แวะรับประทานอาหารเช้า	8	1.7
บ้านไกล	43	9.1
ไม่แน่นอน (ตอบมากกว่า 1 คำตอบ)	124	26.3
เหตุที่เปลี่ยนการรับประทานอาหารเช้าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน		(n = 462)
ที่ทำงาน ไกลบ้านสูญเสียเวลาเดินทาง	108	23.4
สภาพการจราจรติดขัด	221	47.8
มีเหตุให้ต้องปรับเปลี่ยนเวลาจากปกติ	82	17.7
ไม่แน่นอน	42	9.1
ไม่ต้องเปลี่ยน	9	1.9

4.1.6 ปัจจัยเกี่ยวกับการโฆษณาเพื่อส่งเสริมแนวคิด

ปัจจัยด้านโฆษณาเพื่อส่งเสริมแนวคิดของกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงทำงานในเขตมหานครกรุงเทพฯ สื่อโฆษณาที่มีผลต่อการบริโภคมากที่สุดได้แก่ สื่อโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 64.3 และรองลงมาเป็นสื่อป้ายโฆษณาหน้าร้าน ร้อยละ 13.4 ส่วนแรงจูงใจที่มีผลต่อการรับประทานอาหารเช้า กลุ่มตัวอย่างตอบว่า เพราะอาหารอร่อยมีถึงร้อยละ 73.5 และที่เคยเห็นจากป้ายโฆษณาคิดเป็นร้อยละ 11.2

และในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา กลุ่มตัวอย่างดื่มเครื่องดื่มประเภทนมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.7 และรองลงมาได้แก่ ชา/กาแฟ มีร้อยละ 22.6 และดื่มน้ำอัดลมร้อยละ 20.8 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 การโฆษณาเพื่อส่งเสริมแนวคิด

การโฆษณาเพื่อส่งเสริมแนวคิด	จำนวน	ร้อยละ
สื่อโฆษณาที่มีผลต่อการบริโภคมากที่สุด (n = 479)		
วิทยุ	6	1.3
โทรทัศน์	308	64.3
หนังสือพิมพ์	25	5.2
แผ่นปลิว	10	2.1
ป้ายโฆษณาหน้าร้าน	64	13.4
เพื่อน (บอกต่อกัน)	11	2.3
ไม่แน่นอน (ตอบมากกว่า 1 คำตอบ)	45	9.4
พิจารณาด้วยตนเอง	10	2.1
แรงจูงใจที่มีผลต่อการรับประทานอาหาร (n = 483)		
อาหารอร่อย	354	73.5
เคยเห็นจากโฆษณา	54	11.2
การตกแต่งหน้าร้าน	24	5.0
ความสะดวก	14	2.9
อื่นๆ	15	3.1
ไม่แน่นอน	22	4.5
เครื่องดื่มที่ดื่มมากที่สุดใน 6 เดือนที่ผ่านมา (n = 486)		
นม	130	26.7
ชา/กาแฟ	110	22.6
น้ำอัดลม	101	20.8
น้ำผลไม้	41	8.4
เหล้า/เบียร์	6	1.2
ไม่แน่นอน	42	8.6
อื่นๆ (น้ำเปล่า)	56	11.5

จากตารางที่ 9 กลุ่มตัวอย่างที่ดื่มเครื่องดื่มประเภทต่างๆ บ่อยแค่ไหน พบว่า

นม กลุ่มตัวอย่างที่ดื่มนมทุกวันคิดเป็นร้อยละ 62.3 รองลงมาคือดื่มสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง มีร้อยละ 20.8 และดื่มสัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง ร้อยละ 10.0

ชา/กาแฟ เป็นเครื่องดื่มอีกประเภทหนึ่งที่กลุ่มตัวอย่างดื่มทุกวันคิดเป็นร้อยละ 72.7 และดื่มสัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง ร้อยละ 11.8

น้ำอัดลม พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ดื่มน้ำอัดลมทุกวันคิดเป็นร้อยละ 37.6 และรองลงมาคือดื่มสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ร้อยละ 36.6

น้ำผลไม้ เป็นเครื่องดื่มที่กลุ่มตัวอย่างดื่มทุกวันเช่นกัน คิดเป็นร้อยละ 39.0 รองลงมาคือดื่มสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ร้อยละ 29.3

เหล้า/เบียร์ กลุ่มตัวอย่างที่ดื่มเหล้า/เบียร์ พบว่าที่ดื่มสัปดาห์ละ 3-4 ครั้งคิดเป็นร้อยละ 50.0 และดื่มทุกวันและดื่มสัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง คิดได้เท่ากันคือร้อยละ 16.7 ดังแสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ความบ่อยในการดื่มเครื่องดื่มประเภทต่างๆ

ความบ่อยในการดื่ม	ประเภทของเครื่องดื่ม				
	นม (n=130)	ชา/กาแฟ (n=110)	น้ำอัดลม (n=101)	น้ำผลไม้ (n=41)	เหล้า/เบียร์ (n=6)
ทุกวัน	81(62.3)	80(72.7)	38(37.6)	16(39.0)	1(16.7)
สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง	13(10.0)	13(11.8)	10(9.9)	4(9.8)	1(16.7)
สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	27(20.8)	11(10.0)	37(36.6)	12(29.3)	3(50.0)
สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	7(5.4)	6(5.5)	16(15.8)	7(17.1)	1(16.7)
อื่นๆ	2(1.5)	-	-	1(2.4)	-
ไม่ตอบ	-	-	-	1(2.4)	-

จากตารางที่ 10 กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลสำคัญต่างๆ ที่ดื่มเครื่องดื่มดังกล่าว ซึ่งพบว่า
นม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่ดื่มนมให้เหตุผลว่า ดื่มเพื่อสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 83.8 รองลงมา
ให้เหตุผลว่าดื่มเพราะอยากดื่มและติดเป็นนิสัย ร้อยละ 9.2

ชา/กาแฟ พบว่าที่ดื่มชา/กาแฟ เพราะอยากดื่มและติดเป็นนิสัยมีถึงร้อยละ 46.4 และดื่ม
เพราะชอบในรสชาติร้อยละ 21.8

น้ำอัดลม กลุ่มตัวอย่างดื่มน้ำอัดลมเพราะอยากดื่มและติดเป็นนิสัยมีถึงร้อยละ 37.6 และร้อย
ละ 34.7 ดื่มเพราะชอบในรสชาติ

น้ำผลไม้ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างดื่มน้ำผลไม้เพื่อสุขภาพของตัวเองคิดเป็นร้อยละ 53.7 และ
รองลงมาชอบในรสชาติ ร้อยละ 39.0

เหล้า/เบียร์ การดื่มเหล้า/เบียร์ กลุ่มตัวอย่างให้เหตุผลว่า ดื่มเพื่อสุขภาพมีร้อยละ 50.0
และรองลงมาดื่มเพราะอยากดื่มและติดเป็นนิสัย ร้อยละ 33.3

ตารางที่ 11 เหตุผลสำคัญในการดื่มเครื่องดื่มประเภทต่างๆ

เหตุผลสำคัญในการดื่ม	ประเภทของเครื่องดื่ม				
	นม (n=130)	ชา/กาแฟ (n=110)	น้ำอัดลม (n=101)	น้ำผลไม้ (n=41)	เหล้า/เบียร์ (n=6)
อยากดื่ม/ติดเป็นนิสัย	12(9.2)	51(46.4)	38(37.6)	-	2(33.3)
ชอบในรสชาติ	3(2.3)	24(21.8)	35(34.7)	16(39.0)	-
ช่วยให้รับประทานอาหารได้ดี	-	1(0.9)	2(2.0)	-	-
ช่วยให้ทำงานได้ผลดีขึ้น	-	12(10.9)	3(3.0)	-	-
เพื่อสุขภาพ	109(83.8)	2(1.8)	1(1.0)	22(53.7)	3(50.0)
อื่นๆ	2(1.5)	7(6.4)	5(5.0)	1(2.4)	-
ไม่แน่นอน	3(2.3)	5(4.5)	3(3.0)	2(4.9)	-
ไม่ตอบ	1(0.8)	8(7.3)	14(13.8)	-	1(16.7)

4.1.7 ตัวแปรด้านวัฒนธรรม

ในตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า ผู้หญิงทำงานในเขตมหานครกรุงเทพ มีวัฒนธรรมในการรับประทานอาหารดังนี้

อากัปกิริยาขณะรับประทานอาหาร

ผู้หญิงทำงานกลุ่มตัวอย่างนั่งรับประทานอาหารที่โต๊ะอาหารคิดเป็นจำนวนเฉลี่ยร้อยละ 75.7 รองลงมาเป็นการนั่งรับประทานบนเก้าอี้หรือโต๊ะทั่วไปที่ไม่ใช่โต๊ะอาหาร ร้อยละ 21.5 และจำนวนน้อยที่สุดร้อยละ 0.6 ยืนรับประทานอาหาร

อุปกรณ์และภาชนะที่ใช้ในการรับประทานอาหาร

กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดคือร้อยละ 93.0 ใช้ช้อน-ส้อมและช้อนอย่างเดียวในการรับประทานอาหาร รองลงมาร้อยละ 3.1 ใช้ตะเกียบและตะเกียบ/ช้อน การใช้มีด/ส้อม และส้อมอย่างเดียวมีร้อยละ 0.1 ส่วนภาชนะที่ใช้ในการรับประทานอาหาร กลุ่มตัวอย่างใช้จานร้อยละ 50.0 รองลงมาจะใช้จานหรือชามแก้วปนกันคิดเป็นร้อยละ 44.6 และที่เหลือจะใช้ถ้วยบ้าง ถูหรือกล่องต่างๆ บ้าง ร้อยละ 5.4

ประเภทของวัสดุที่ประกอบเป็นภาชนะดังกล่าว กลุ่มตัวอย่างนิยมใช้ภาชนะที่ทำด้วยกระเบื้องถึงร้อยละ 70.2 รองลงมาเป็นภาชนะพลาสติก ร้อยละ 14.4 ภาชนะแก้ว ร้อยละ 5.6 และภาชนะพวกกระดาษ โฟม และอื่นๆ ร้อยละ 0.6 นอกจากนี้จะใช้ปนๆ กันไปไม่แน่นอนอีกร้อยละ 9.2

ลักษณะของประเพณีในการรับประทานอาหาร

ผู้หญิงทำงานกลุ่มตัวอย่างแสดงออกหลายประเพณี ได้แก่ การเริ่มรับประทานอาหาร มักนิยมรับประทานพร้อมๆ กัน ร้อยละ 52.8 ให้ผู้อาวุโสเริ่มรับประทานก่อน ร้อยละ 3.9 ให้พ่อ-แม่เริ่มรับประทานก่อนร้อยละ 14.1 ตัวเองเริ่มก่อนร้อยละ 9.3 ให้เด็กรับประทานก่อนร้อยละ 12.4 และไม่แน่นอน(ใครก็ได้เริ่มก่อน)ได้ทั้งนั้น คิดเป็นร้อยละ 7.5

เมื่อรับประทานอาหารแล้ว ผู้หญิงทำงานกลุ่มตัวอย่างส่วนมากนิยมรับประทานผลไม้ต่อ ร้อยละ 40.4 ขนมหวานต่างๆ ร้อยละ 8.5 ชา/กาแฟ ร้อยละ 0.8 รับประทานไม่แน่นอน อาจเป็นผลไม้หรือขนม ชา/กาแฟ ร้อยละ 33.2 และไม่รับประทานอะไรเลยร้อยละ 17.1

เกี่ยวกับความประณีตสวยงามของอาหารที่ผู้หญิงทำงานกลุ่มตัวอย่างนิยมจัด ส่วนมากนิยมใช้ภาชนะที่สวยงามร้อยละ 65.6 ใช้วัสดุตกแต่งโต๊ะอาหารให้สวยงาม เช่น ผ้าปูโต๊ะ แจกันดอกไม้ ร้อยละ 35.4 ใช้ผัก ผลไม้ และดอกไม้ประดับบนอาหาร ร้อยละ 31.1 และมีการแกะสลักอาหารร้อยละ 11.3

เกี่ยวกับผู้ร่วมรับประทานอาหาร ผู้หญิงทำงานนิยมรับประทานอาหารกลางวันกับเพื่อนร่วมงานมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 84.2 รองลงไปเป็นเพื่อนสนิทส่วนตัวร้อยละ 8.4 เป็นคนในครอบครัวร้อยละ 1.4 เป็นใครก็ได้ไม่แน่นอนร้อยละ 1.0 และนิยมรับประทานคนเดียวร้อยละ 4.7

มารยาทในการรับประทานอาหาร

ผู้หญิงทำงานกลุ่มตัวอย่างมีมารยาทในการรับประทานอาหารในด้านต่างๆ คล้ายกันคือ ก่อนรับประทานอาหารต่างก็ล้างมือให้สะอาด คิดเป็นร้อยละ 79.4 และนิยมเช็ดภาชนะก่อนรับประทานอาหารร้อยละ 37.4 ในขณะที่รับประทานอาหารผู้หญิงทำงานมักจะพูดคุยกันร้อยละ 78.6 เช็ดปากร้อยละ 40.3 และเคาะจานชามหรือโต๊ะร้อยละ 0.4 นอกจากนี้ผู้หญิงทำงานกลุ่มตัวอย่างยังนิยมใช้ช้อนกลางตักอาหารถึงร้อยละ 75.7 พุดชณะเคี้ยวอาหารร้อยละ 25.3 ตักอาหารมากเกินไปร้อยละ 11.1 สนทนาเรื่องน่ารังเกียจร้อยละ 2.9 และคายเศษอาหารลงบนโต๊ะหรือพื้นร้อยละ 2.5 หลังจากรับประทานอาหารแล้วผู้หญิงทำงานนิยมบ้วนปากร้อยละ 76.5 ล้างมือร้อยละ 56.0 แคะฟันร้อยละ 19.8 และมีกิริยาเรอ หาว ฯลฯ ร้อยละ 1.4

ลักษณะของวัฒนธรรมในการรับประทานอาหารของผู้หญิงทำงานกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวย่อมเป็นไปตามปัจจัยทางด้านตัวบุคคลและปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะได้แสดงผลวิเคราะห์ในหัวข้อต่อไป ตารางที่ 12 แสดงจำนวนร้อยละของตัวแปรด้านวัฒนธรรมในการรับประทานอาหาร

ตัวแปรด้านวัฒนธรรม	จำนวน	ร้อยละ
อากัปกิริยาขณะรับประทานอาหาร	(n = 485)	
นั่งที่โต๊ะอาหาร	134	75.7
นั่งบนเก้าอี้หรือโต๊ะทั่วไป	38	21.5
ยืนรับประทานอาหาร	1	0.6
ไม่แน่นอน	4	2.3
อุปกรณ์และภาชนะที่ใช้ในการรับประทานอาหาร		
อุปกรณ์	(n = 485)	
- ช้อน-ส้อม/ช้อน	451	93.0
- มีด-ส้อม/ช้อน	1	0.2
- ตะเกียบ/ตะเกียบ-ช้อน	15	3.1
- ไม่แน่นอน	18	3.7
ภาชนะ	(n = 482)	
- จาน	241	50.0
- ถ้วย	5	1.0
- จาน/ชามแก้ว	215	44.6
- ถุง/กล่องต่างๆ	2	0.4
- ไม่แน่นอน	19	3.9

ตัวแปรด้านวัฒนธรรม	จำนวน	ร้อยละ
วัสดุทำภาชนะ		(n = 480)
- กระเบื้อง	337	70.2
- พลาสติก	69	14.4
- แก้ว	27	5.6
- กระดาษ/โฟม	3	0.6
- ไม่นั่นอน	44	9.2
ลักษณะของประเพณีในการรับประทานอาหาร		
การเริ่มรับประทานอาหาร		(n = 483)
- ให้ผู้อาวุโสสูงสุดเริ่มก่อน	19	3.9
- ให้พ่อ-แม่ เริ่มก่อน	68	14.1
- ตัวเอง เริ่มก่อน	45	9.3
- ได้กๆ	60	12.4
- พร้อมกัน	255	52.8
- ไม่นั่นอน	36	7.5
เมื่อรับประทานอาหารแล้วนิยมรับประทานอาหาร		(n = 485)
- ของหวานต่างๆ	41	8.5
- ชา/กาแฟ	4	0.8
- ผลไม้	196	40.4
- ไม่ได้รับประทานอะไร	83	17.1
- ไม่นั่นอน	161	33.2
ความประณีตสวยงามของอาหาร		(n = 486)
- แกะสลักอาหาร	55	11.3
- ใส่ภาชนะสวยงาม	319	65.6
- ใช้ผัก ผลไม้ ดอกไม้ ประดับ	151	31.1
- มีวัสดุตกแต่งบนโต๊ะอาหาร (ผ้าปูโต๊ะ แจกันดอกไม้)	172	35.4

ตัวแปรด้านวัฒนธรรม	จำนวน	ร้อยละ
ผู้ร่วมรับประทานอาหารกลางวัน		
เพื่อนร่วมงาน	409	84.2
เพื่อนสนิทส่วนตัว	41	8.4
คนในครอบครัว	7	1.4
คนเดียว	23	4.7
ไม่แน่นอน	5	1.0
ไม่ตอบ	1	0.2
มารยาทในการรับประทานอาหาร		
ก่อนรับประทานอาหาร		
- ล้างมือ	386	79.4
- เช็ดภาชนะ	182	37.4
ขณะรับประทานอาหาร		
- พูดคุย	382	78.6
- เช็ดปาก	196	40.3
- เคาะจาน ชาม โต้ะ	2	0.4
ปฏิบัติสิ่งเหล่านี้		
- พูดขณะเคี้ยว	123	25.3
- ใช้ช้อนกลางตักอาหาร	368	75.7
- สนทนาเรื่องน่ารังเกียจ	14	2.9
- คายเศษอาหารลงบนโต๊ะ	12	2.5
- ตักอาหารมากเกินไป	54	11.1
หลังรับประทานอาหาร		
- บ้วนปาก	372	76.5
- แคะฟัน	96	19.8
- ล้างมือ	272	56.0
- เรอ, ทาว	7	1.4

4.2 ผลการวิเคราะห์ความเชื่อ/ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

จากผลการวิเคราะห์ในเรื่องของความเชื่อ/ทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารดังแสดงไว้ในตารางที่ 13 โดยพิจารณาจากค่ากลางของข้อมูล (Median)

ผู้ปฏิบัติงานกลุ่มตัวอย่างนี้มีความเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความที่ว่า "ความรู้ทางอาหารและโภชนาการเป็นเรื่องสำคัญต่อการดูแลสุขภาพของเราถึงร้อยละ 59.9"

ข้อความที่มีความเห็นด้วยกับเรื่องการรับประทานอาหารอย่างง่าย ๆ เช่น ข้าวราดไข่เจียว เพื่อความสะดวกรวดเร็ว มีถึงร้อยละ 61.5 ถ้าในโอกาสพิเศษได้อาหารต่างชาติสักมื้อก็น่าจะดี คิดเป็นร้อยละ 55.1 แต่บางครั้งการได้อาหารนอกบ้านบ้างเพื่อเป็นการสังสรรค์เปลี่ยนบรรยากาศ ร้อยละ 48.4 พร้อมกันนั้นก็คำนึงถึงสีกลิ่นของอาหารและการตกแต่งอาหารให้ดูสวยงาม ทำให้อยากับรับประทานอาหารมากขึ้นคิดเป็นร้อยละ 57.0 และ 67.2 ตามลำดับ แต่ในบางครั้งก็จำเป็นต้องซื้ออาหารราคาสูงเพื่อความมั่นใจในคุณภาพของอาหาร ร้อยละ 49.0

อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีความเห็นด้วยกับการได้ออกไปรับประทานอาหารตามศูนย์อาหารในห้างฯ (Food Center) เพื่อความสะดวก ง่าย เหมาะกับเวลา ถึงร้อยละ 65.1 รวมทั้งการซื้ออาหารสำเร็จรูปแช่เย็นนำมาอุ่นไมโครเวฟทานได้เลย และอาหารแช่เย็นพร้อมปรุง เช่น แกงส้มผักรวมเติมรสชาติได้ตามต้องการ ก็จะช่วยแก้ปัญหาเรื่องเวลาได้บ้าง ร้อยละ 59.9 และ 53.4 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีความคิดที่เห็นด้วยกับการเลือกซื้ออาหารว่าจะดูข้อมูลในฉลากอาหารก่อน คิดเป็นร้อยละ 53.0 และอ่านฉลากอาหารทุกครั้งเพื่อทราบคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ร้อยละ 50.1

ในปัจจุบันการใช้สื่อเกี่ยวกับอาหารมีให้เลือกหลายชนิด โดยเฉพาะสื่อทางโทรทัศน์ จะช่วยแนะนำผู้บริโภคได้ดีกว่าสื่อชนิดอื่นๆ ถึงร้อยละ 57.4 และในช่วงเทศกาลต่างๆ เช่น ปีใหม่ การโฆษณามีผลต่อการเลือกซื้ออาหารถึงร้อยละ 56.1 แต่สิ่งที่สำคัญคือ การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านอาหารและโภชนาการจากหน่วยงานทางโภชนาการมีความน่าเชื่อถือมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.3 กลุ่มตัวอย่างมีความคิดไม่เห็นด้วยกับเรื่องการเข้าร้านอาหารหรู กินอาหารราคาแพงดูดี มีรสนิยม คิดเป็นร้อยละ 54.2 และในแต่ละมื้อ ค่าของอาหารไม่ได้เป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก ร้อยละ 40.8

แต่มีข้อความที่ไม่แน่ใจกับข้อความที่ว่า "อาหารอร่อย รสชาติดี จะมีประโยชน์แค่นั้นน้อยกว่า" คิดเป็นร้อยละ 24.2 รวมทั้งอาหารตามรถเข็น บาทวิถี ราคาถูก อร่อย แม้จะไม่ค่อยสะอาด มีร้อยละ 23.4 ที่ตอบว่าไม่แน่ใจกับความเห็นที่ว่า ควรส่งเสริมให้มีอาหารเพื่อสุขภาพ (เช่น แบรินด, นมผง) ให้มากขึ้นร้อยละ 27.8

ตารางที่ 13 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อความและระดับความเชื่อ/ทัศนคติต่อ
การบริโภคอาหาร

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	รวม
1. ในบางมือได้ข้าวราดไข่เจียวก็พอแล้ว.....	127 (24.4)	269 (61.5)	19 (4.0)	34 (7.1)	5 (1.0)	481 (100)
2. แต่ถ้าในโอกาสพิเศษได้อาหารต่างชาติสักมื้อก็ดี.....	130 (27.1)	264 (55.1)	34 (7.1)	45 (9.4)	6 (1.3)	479 (100)
3. การได้กินอาหารนอกบ้านบ้าง เป็นการสังสรรค์และ เปลี่ยนบรรยากาศ.....	236 (49.1)	233 (48.4)	11 (2.3)	-	1 (0.2)	481 (100)
4. การเข้าร้านอาหารหมู กินอาหารราคาแพง ดุมีรสนิยมนต์	12 (2.5)	39 (8.2)	93 (19.5)	259 (54.2)	75 (15.7)	478 (100)
5. สีสนของอาหารช่วยให้หน้ารับประทานมากขึ้น.....	66 (13.8)	273 (57.0)	72 (15.0)	56 (11.7)	12 (2.5)	479 (100)
6. อาหารอร่อย รสชาติดี จะมีประโยชน์แค่ไหนน้อยกว่ากัน.	15 (3.2)	147 (30.9)	115 (24.2)	172 (36.1)	27 (5.7)	476 (100)
7. ในแต่ละมือ คุณค่าของอาหารไม่ได้เป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก	11 (2.3)	123 (25.6)	78 (16.3)	196 (40.8)	72 (15.0)	480 (100)
8. การตกแต่งอาหารให้สวยงาม ช่วยให้อยากกินมากขึ้น..	59 (12.3)	323 (67.2)	61 (12.7)	35 (7.3)	3 (0.6)	481 (100)
9. อาหารตามรถเข็นบาทวิถี ราคาถูก อร่อย แม้จะไม่ค่อย สะอาด.....	16 (3.3)	138 (28.9)	112 (23.4)	163 (34.1)	49 (10.3)	478 (100)
10. บางครั้งก็ต้องซื้ออาหารราคาสูง เพื่อความมั่นใจใน คุณภาพ.....	38 (7.9)	234 (49.0)	93 (19.5)	101 (21.1)	12 (2.5)	478 (100)
11. การกินอาหารตามศูนย์การค้าในห้างฯ (Food Center) ง่าย สะดวก เหมาะกับเวลา	62 (12.9)	312 (65.1)	71 (14.8)	31 (6.5)	3 (0.6)	479 (100)
12. ปัจจุบันเวลาเร่งรีบ อาหารสำเร็จรูปแช่เย็นนำไปอุ่น ไม่ใครเวฟทานได้เลย ก็ช่วยแก้ปัญหาได้.....	57 (11.9)	287 (59.9)	61 (12.7)	65 (13.6)	9 (1.9)	479 (100)

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	รวม
13. เวลา ความสะดวกสำหรับเตรียมอาหารไม่มีมาก อาหารแช่เย็นพร้อมปรุง (เช่น แกงส้มผักรวม เต็ม รสชาติได้ตามต้องการ) เป็นสิ่งที่เหมาะสม.....	40 (8.4)	253 (53.4)	90 (19.0)	85 (17.9)	6 (1.3)	474 (100)
14. การเลือกซื้ออาหาร ควรดูข้อมูลในฉลากอาหาร.....	200 (41.8)	254 (53.0)	19 (4.0)	5 (1.0)	1 (0.2)	476 (100)
15. อ่านฉลากอาหารทุกครั้ง เพื่อทราบคุณค่าของทาง โภชนาการของอาหาร.....	176 (36.9)	239 (50.1)	53 (11.1)	8 (1.7)	1 (0.2)	477 (100)
16. ปัจจุบัน เวลาในการออกกำลังกายมีน้อย ควรส่งเสริม ให้มีอาหารเพื่อสุขภาพ (เช่น แบรินด์, นมผง) มากขึ้น	58 (12.1)	160 (33.5)	133 (27.8)	111 (23.2)	16 (3.3)	478 (100)
17. การโฆษณาในโทรทัศน์ ช่วยแนะนำผู้บริโภคได้ดีกว่าสื่อ ชนิดอื่นๆ	102 (21.3)	275 (57.4)	77 (16.1)	24 (5.0)	1 (0.2)	479 (100)
18. ช่วงเทศกาลต่างๆ เช่น ปีใหม่ การโฆษณามีผลต่อการ เลือกซื้ออาหาร.....	84 (17.6)	268 (56.1)	87 (18.2)	33 (6.9)	6 (1.3)	478 (100)
19. ความรู้ทางอาหารและโภชนาการ เป็นสิ่งสำคัญต่อการ ดูแลสุขภาพของเรา.....	287 (59.9)	183 (38.2)	6 (1.3)	2 (0.4)	1 (0.2)	479 (100)
20. ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารและ โภชนาการที่ได้จากหน่วย งานทาง โภชนาการมีความน่าเชื่อถือมากที่สุด.....	169 (35.2)	227 (47.3)	78 (16.3)	6 (1.3)	- (-)	480 (100)

4.3 ผลการวิเคราะห์ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำถามจากแบบสอบถามในเรื่องความรู้ทางด้านอาหาร โภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคนั้น กำหนดขึ้นเพื่อใช้ทดสอบความรู้ทางโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วยความรู้ทางด้านโภชนาการทั่วไป ปัญหาโภชนาการเกิน เรื่องของใยอาหารและปัญหาทางโภชนาการที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ

ในตารางที่ 14 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 308 คน ที่ทำงานในย่านถนนสีลมพบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 74 ให้ความเห็นว่า ในแต่ละวันคนเราควรบริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่ โยเกิร์ตเป็นอาหารที่ให้ธาตุแคลเซียมซึ่งจะช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ซึ่งมีผู้ตอบถูกร้อยละ 43.5 ผู้ตอบแบบสอบถามร้อยละ 89.3 เห็นว่าสาเหตุของโรคอ้วนเกิดจากการรับประทานอาหารมากเกินไปและขาดการออกกำลังกาย ร้อยละ 57.5 ทราบว่าอาหารไขมันสูงและที่มีรสเค็มจัดเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง แต่ก็ยังมีถึงร้อยละ 45.1 ที่ไม่ทราบแหล่งที่มาของโคเลสเตอรอล มีเพียงร้อยละ 12.3 ที่ทราบถึงประโยชน์ของใยอาหารว่าช่วยในการดักจับไขมันได้ ร้อยละ 53.2 ทราบว่าการบริโภคน้ำตาลทรายมากๆ เป็นสาเหตุให้เกิดภาวะไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือด แต่ในรายละเอียดกลับพบว่าส่วนใหญ่ถึงร้อยละ 74.7 ไม่ทราบว่านมชั้นหวานมีปริมาณน้ำตาลมากกว่านมเค็ม ไอศกรีมหรือน้ำอัดลม ในส่วนที่เป็นความรู้ทางโภชนาการกับการเกิดโรคโลหิตจาง ผู้ตอบแบบสอบถามถึงร้อยละ 55.2 ไม่ทราบว่ากรดธาตุเหล็กหรือวิตามินบี12 นั้นทำให้เกิดอาการซีด รวมทั้งแหล่งอาหารที่เพิ่มธาตุเหล็ก ซึ่งมีผู้ตอบผิดถึงร้อยละ 43.8 ในการประเมินภาวะโภชนาการของตนเองอย่างง่ายๆ นั้นทำได้โดยการประเมินจากค่าน้ำหนักและส่วนสูงที่วัดได้ ซึ่งมีผู้ที่ตอบได้ถูกต้องเพียงร้อยละ 45.8 เท่านั้น

ตารางที่ 14 ผลการประเมินความรู้ด้านอาหารและโภชนาการในย่านถนนสีลม (n = 308)

ประเด็นคำถาม		จำนวนคำตอบ	ร้อยละ
- ในแต่ละวันนอกจากข้าวแล้วคนเราควรบริโภคเนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ด้วย	ผิด	80	26.0
	ถูก	228	74.0
- โคเลสเตอรอลเป็นไขมันที่ร่างกายสร้างได้เองและได้จากสัตว์	ผิด	139	45.1
	ถูก	169	54.9
- อาหารที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟันคือ โยเกิร์ต	ผิด	174	56.5
	ถูก	134	43.5
- ประโยชน์ของใยอาหารคือ ช่วยดักจับไขมันในเลือด	ผิด	270	87.7
	ถูก	38	12.3

ประเด็นคำถาม		จำนวนคำตอบ	ร้อยละ
- สาเหตุส่วนใหญ่ของการเกิดโรคอ้วน	ผิด	33	10.7
คือ รับประทานอาหารมากเกินไป และขาด	ถูก	275	89.3
การออกกำลังกาย			
- นมชั้นหวานมีปริมาณน้ำตาลมากกว่าเค้ก	ผิด	230	74.7
ไอศกรีม และน้ำอัดลม	ถูก	78	25.3
- อาหารไขมันสูง และมีรสเค็มจัดเป็นปัจจัย	ผิด	131	42.5
เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง	ถูก	177	57.5
- เกาเหลาเลือดหมูเป็นอาหารที่ช่วยเพิ่ม	ผิด	135	43.8
ธาตุเหล็กได้ดีกว่าปลาทูทอด ไข่เจียว	ถูก	173	56.2
ตำลึง หรือยำปลาหมึก			
- อาการซีดเกิดจากการขาดธาตุเหล็ก	ผิด	170	55.2
และวิตามินบี12	ถูก	138	44.8
- การบริโภคน้ำตาลทรายมากๆ เป็นสาเหตุ	ผิด	144	46.8
ให้เกิดภาวะไตรกรีเซอไรด์ในเลือดสูง	ถูก	164	53.2
- ท่านสามารถประเมินภาวะโภชนาการ	ผิด	167	54.2
ของท่านได้อย่างง่ายๆ โดยดูจากน้ำหนัก	ถูก	141	45.8
และส่วนสูง			

ในกลุ่มรัฐวิสาหกิจมีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 178 คน ผลการประเมินความรู้ทางโภชนาการพบว่า ร้อยละ 59.6 เห็นว่าในแต่ละวันคนเราควรบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ ร้อยละ 62.4 ทราบดีว่าการรับประทานโยเกิร์ตจะช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ความรู้ทางด้านโภชนาการเกินนั้นพบว่าส่วนใหญ่ถึงร้อยละ 87.1 ทราบดีว่าสาเหตุของโรคอ้วนเกิดจากการรับประทานอาหารมากเกินไปและขาดการออกกำลังกาย อาหารไขมันสูงและรสเค็มจัดเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งมีผู้ตอบถูกร้อยละ 56.7 ประมาณครึ่งหนึ่งของจำนวนผู้ตอบ ทราบดีว่าโคเลสเตอรอลเป็นไขมันที่ร่างกายสร้างได้เองและได้จากสัตว์ แต่ก็ยังมีผู้ตอบจำนวนมากถึงร้อยละ 87.6 ที่ไม่ทราบถึงประโยชน์ของโยเกิร์ตว่าช่วยในการดักจับไขมันในเลือดได้ ภาวะไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงเกิดจากสาเหตุหนึ่งคือ การบริโภคน้ำตาลทรายในปริมาณมากๆ ซึ่งมีผู้ตอบถูกร้อยละ 51.1 แต่ในรายละเอียดเกี่ยวกับปริมาณน้ำตาลในอาหารต่างๆ ก็ยังมีถึงร้อยละ 77.5 ที่ไม่ทราบว่านมข้นหวานมีน้ำตาลในปริมาณมากกว่าน้ำตาลในนมเค็ม ไอศกรีมหรือน้ำอัดลม ในส่วนที่เกี่ยวกับความรู้ด้านโภชนาการกับการเกิดโรคโลหิตจาง ส่วนใหญ่ผู้ตอบถึงร้อยละ 60.7 ไม่ทราบว่าธาตุเหล็กและวิตามินบี 12 นั้นทำให้เกิดอาการซีดได้ แต่ร้อยละ 55.1 ทราบดีว่าอาหารที่ช่วยเพิ่มธาตุเหล็กและวิตามินบี 12 จะได้จากเครื่องในสัตว์และเนื้อสัตว์ ในการประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเองอย่างง่ายๆ นั้น ร้อยละ 47.8 ทราบดีว่าสามารถประเมินได้จากการวัดค่าน้ำหนักและส่วนสูงในขณะนั้น ดังแสดงไว้ในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ผลการประเมินความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของผู้หญิงที่ทำงานในรัฐวิสาหกิจ (n=178)

ประเด็นคำถาม		จำนวนคำตอบ	ร้อยละ
- ในแต่ละวันนอกจากข้าวแล้ว คนเราควร	ผิด	72	40.4
บริโภคเนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ด้วย	ถูก	106	59.6
- อาหารที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟันคือ	ผิด	111	62.4
โยเกิร์ต	ถูก	67	37.6
- โคเลสเตอรอลเป็นไขมันที่ร่างกาย	ผิด	89	50.0
สร้างได้เองและได้จากสัตว์	ถูก	89	50.0
- ประโยชน์ของโยเกิร์ตคือ ช่วยดักจับ	ผิด	156	87.6
ไขมันในเลือด	ถูก	22	12.4
- สาเหตุส่วนใหญ่ของการเกิดโรคอ้วน	ผิด	23	12.6
คือ รับประทานอาหารมากเกินไป และขาด	ถูก	155	87.1
การออกกำลังกาย			

ประเด็นคำถาม		จำนวนคำตอบ	ร้อยละ
- นมชั้นหวานมีปริมาณน้ำตาลมากกว่าเด็ก	ผิด	138	77.5
ไอศกรีม และน้ำอัดลม	ถูก	40	22.5
- อาหารไขมันสูง และมีรสเค็มจัดเป็นปัจจัย	ผิด	77	43.5
เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง	ถูก	101	56.7
- เกาเหลาเลือดหมูเป็นอาหารที่ช่วยเพิ่ม	ผิด	80	44.9
ธาตุเหล็กได้ดีกว่าปลาทอด ไข่เจียว	ถูก	98	55.1
ตำลึงหรือยาปลาหมึก			
- อาการซีดเกิดจากการขาดธาตุเหล็ก	ผิด	108	60.7
และวิตามินบี12	ถูก	70	39.3
- การบริโภคน้ำตาลทรายมากๆ เป็นสาเหตุ	ผิด	87	48.9
ให้เกิดภาวะไตรกรีเซอไรด์ในเลือดสูง	ถูก	91	51.1
- ท่านสามารถประเมินภาวะโภชนาการ	ผิด	93	52.2
ของท่านได้อย่างง่ายๆ โดยดูจากน้ำหนัก	ถูก	85	47.8
และส่วนสูง			

ในตารางที่ 16 เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทดสอบด้านความรู้ทางโภชนาการของผู้หญิงทำงานในเขตสีลมและรัฐวิสาหกิจนั้น ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนความรู้ระหว่างทั้ง 2 กลุ่ม เมื่อทดสอบด้วย Unpaired student's t-test (two-tailed) ค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้ในแต่ละกลุ่มอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง เนื่องจากยังมีผู้ตอบส่วนหนึ่งไม่สามารถตอบคำถามบางประเด็นได้อย่างถูกต้องดังที่กล่าวรายละเอียดไว้ในตารางที่ 14 และ 15 แล้ว

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยในด้านความรู้ทางโภชนาการของผู้หญิงทำงานในเขตสีลมและรัฐวิสาหกิจ

จำแนกกลุ่ม	จำนวนตัวอย่าง	คะแนน		ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
		ต่ำสุด	สูงสุด		
สีลม	308	2	18	10.26	2.85
รัฐวิสาหกิจ	178	0	17	10.14	3.09

4.4 ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างค่าดัชนีมวลกายกับตัวแปรด้านโภชนาการ

ในตารางที่ 17 ไม่พบความสัมพันธ์ของค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ที่น้อยกว่า 20 กก./ม² กับค่าปริมาณสารอาหารต่างๆ ที่ได้รับต่อวัน ส่วนในผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายที่มากกว่า 25 กก./ม² แม้จะดูเหมือนว่าค่า BMI ที่มากกว่า 25 กก./ม² จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับค่าพลังงานและไขมันที่ได้รับ แต่ความสัมพันธ์ที่ได้นี้ค่อนข้างอ่อนและไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 17 ความสัมพันธ์ระหว่างค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) กับสารอาหารต่างๆ ที่ผู้หญิงทำงานในเขตสีลมและรัฐวิสาหกิจได้รับต่อวัน

สารอาหาร	BMI < 20		BMI > 25	
	R*	P-value	R*	P-value
พลังงาน	0.015	NS	0.392	NS
โปรตีน	-0.056	NS	0.289	NS
ไขมัน	-0.009	NS	0.563	NS
คาร์โบไฮเดรต	0.045	NS	-0.074	NS

* ทดสอบความสัมพันธ์โดย Pearson Product-Moment Correlation Coefficient (r)

NS = ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในตารางที่ 18 จะเห็นได้ว่า กลุ่มผู้หญิงทำงานที่มีค่าน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (BMI < 20 กก./ม²) ทั้งที่ทำงานในย่านสีลมและรัฐวิสาหกิจนั้นจะพบว่าค่า BMI ที่น้อยกว่า 20 ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับค่าคะแนนความรู้ทางโภชนาการ ส่วนผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐานก็ไม่พบค่าความสัมพันธ์เช่นกัน ระหว่างค่า BMI ที่มากกว่า 25 กับค่าคะแนนความรู้ทางโภชนาการ

ตารางที่ 18 ความสัมพันธ์ระหว่างค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) กับคะแนนความรู้ทางโภชนาการของกลุ่มผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ

กลุ่มตัวอย่าง	BMI < 20		BMI > 25	
	R	P-value	R	P-value
คะแนนความรู้ทางโภชนาการ				
สีลม	0.030	NS	-0.525	NS
รัฐวิสาหกิจ	0.226	NS	0.439	NS

4.5 ผลการวิเคราะห์การบริโภคอาหาร 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา

4.5.1 จากการรวบรวมแบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง และปริมาณอาหารในรอบ 24 ชั่วโมง จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดพบว่า ได้รับแบบฟอร์มบันทึกกลับคืนมาจากกลุ่มตัวอย่างในเขตสี่ลมเป็นจำนวน 167 คน จากรัฐวิสาหกิจ 101 คน ในตารางที่ 19 แสดงให้เห็นค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวและส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ซึ่งแบ่งตามช่วงอายุ เป็นที่สังเกตว่า ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของทั้ง 2 กลุ่มเพิ่มขึ้นตามช่วงอายุ ในขณะที่ความสูงจะไม่เปลี่ยนแปลง

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ยน้ำหนักและส่วนสูงของผู้หญิงทำงาน* ในเขตต่างๆ ของมหานครกรุงเทพ

ช่วงอายุ (ปี)	สี่ลม			รัฐวิสาหกิจ		
	จำนวน (คน)	นน. (กก.)	สูง (ซม.)	จำนวน (คน)	นน. (กก.)	สูง (ซม.)
20 - 29.9	97	49.1±6.4	158±5.8	29	48.3±5.1	157.7±5.9
30 - 39.9	48	50.9±6.0	156.7±5.1	50	51.2±6.8	157.1±5.2
40 - 50	19	53.6±6.5	156.6±4.5	19	54.9±6.9	156.1±5.0

* เฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่บันทึกปริมาณอาหาร

ตารางที่ 20-21 แสดงร้อยละของภาวะโภชนาการของผู้หญิงทำงานทั้ง 2 กลุ่มพบว่า กลุ่มสี่ลม ร้อยละ 44.5 และกลุ่มรัฐวิสาหกิจร้อยละ 50 มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งแสดงได้จากค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) ที่อยู่ระหว่างค่า 20-24.9 ผู้ที่มีน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (ค่า BMI < 20) พบในกลุ่มสี่ลมร้อยละ 53 และรัฐวิสาหกิจร้อยละ 43 และมักจะเป็นกลุ่มคนที่มีอายุระหว่าง 20 ถึงก่อนอายุ 30 ปี ซึ่งในกลุ่มสี่ลมจะพบมากกว่ากลุ่มรัฐวิสาหกิจ เมื่อพิจารณาถึงผู้ที่มีน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงเกินเกณฑ์มาตรฐาน (ค่า BMI > 25) พบว่า ในกลุ่มสี่ลมมีอยู่ร้อยละ 2.5 และรัฐวิสาหกิจร้อยละ 7.3 และมักเป็นกลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ซึ่งจะพบข้อมูลชัดเจนในกลุ่มรัฐวิสาหกิจ

ตารางที่ 20 ร้อยละของค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) ในระดับต่างๆ ของผู้หญิงทำงานในเขตต่างๆ ของมหานครกรุงเทพ

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	สีลม (n = 167)	รัฐวิสาหกิจ (n = 101)
น้อยกว่า 20	53 (87) *	42.9 (42)
20 - 24.9	44.5 (73)	50.0 (49)
25 - 30	1.8 (3)	6.1 (6)
มากกว่า 30	0.7 (1) (3) **	1.2 (1) (3) **

* จำนวนคน

** ไม่มีข้อมูลน้ำหนักตัวและส่วนสูง

ตารางที่ 21 ร้อยละของระดับภาวะโภชนาการของผู้หญิงทำงาน เฉพาะกลุ่มที่มีน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงต่ำและเกินเกณฑ์มาตรฐาน (แบ่งตามกลุ่มอายุ)

ช่วงอายุ (ปี)	สีลม		รัฐวิสาหกิจ	
	BMI < 20 *	BMI > 25 **	BMI < 20	BMI > 25
20 - 29.9	39.6 (65) ⁺	1.22 (2)	16.33 (16)	-
30 - 39.9	10.97 (18)	0.61 (1)	22.45 (22)	4.08 (4)
40 - 50	2.44 (4)	0.61 (1)	4.08 (4)	3.06 (3)

* BMI < 20 = น้ำหนักตัวต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

** BMI > 25 = น้ำหนักตัวต่อส่วนสูงที่สูงเกินเกณฑ์มาตรฐาน

+ จำนวนคน

4.5.2 ปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อวันของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ

ข้อมูลอาหารจากแบบบันทึกอาหารใน 1 วันที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดถูกนำมาลงรหัสอาหาร และแปลงน้ำหนักอาหารจากน้ำหนักที่ใช้ในครัวเรือน (ถ้วยตวง, ช้อนโต๊ะ ฯลฯ) มาเป็นน้ำหนักอาหารในระบบเมตริก (กรัม) จากนั้นข้อมูลปริมาณอาหารจะถูกป้อนเข้าสู่เครื่องส่องกล และวิเคราะห์ผลโดยใช้ N-Squared Nutritionist III โดยใช้ฐานข้อมูลจากตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้ 100 กรัม กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข 2532 และ 2535

ผลวิเคราะห์จากตารางที่ 22 จะเห็นได้ว่า ข้อมูลมีการกระจายตัวค่อนข้างมาก โดยสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างผู้หญิงทำงานในเขตสีลมและรัฐวิสาหกิจได้รับพลังงานจากอาหารที่รับประทานอยู่ในเกณฑ์ร้อยละ 75-79 ของปริมาณที่แนะนำ ทั้งนี้โดยใช้เกณฑ์ข้อกำหนดสารอาหารที่คนไทยควรได้รับประจำวัน กระทรวงสาธารณสุข 2532 เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบ และไม่พบค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของค่าพลังงานที่ได้รับจากอาหารระหว่าง 2 กลุ่มนี้ (ทดสอบด้วย Unpaired student's t-test) ค่าเฉลี่ยโปรตีนจากอาหารที่ได้รับของทั้ง 2 กลุ่มอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างสูงเล็กน้อย คือกลุ่มสีลมได้รับ 61.8 ± 38.6 กรัม และกลุ่มรัฐวิสาหกิจได้รับ 58.8 ± 28.7 กรัมต่อวัน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นโปรตีนจากสัตว์ ค่าเฉลี่ยที่ได้สูงกว่าค่าที่ได้จากการสำรวจภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของคนไทย โดยกระทรวงสาธารณสุขและคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ใน 8 จังหวัดทั่วประเทศไทย โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์อาหาร ซึ่งพบว่า ผู้ใหญ่ที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง (มิได้แยกเพศ ชาย-หญิง) ได้รับโปรตีนโดยเฉลี่ยเพียงวันละ 52.9 ± 15.4 กรัม และในจำนวนนี้เป็นโปรตีนจากสัตว์ 28.9 ± 14 กรัม (กองโภชนาการและคณะสาธารณสุขศาสตร์, 2529) ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่กลุ่มสีลมและรัฐวิสาหกิจได้รับเฉลี่ยเป็น 178.7 ± 69.2 และ 181.9 ± 70.7 กรัมต่อวันตามลำดับ ซึ่งต่ำกว่าค่าที่ได้จากการสำรวจในคนไทยในเขตเมืองที่เคยสำรวจไว้เมื่อปี พ.ศ. 2529 ซึ่งได้รับเฉลี่ย 266.7 ± 90.5 กรัมต่อวัน และต่ำกว่าค่าคาร์โบไฮเดรตที่กำหนดโดยคณะกรรมการพิจารณาการแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากของอาหาร (Thai Recommended Daily Intakes, Thai RDI 1995) ซึ่งได้กำหนดว่า คนไทยผู้ใหญ่ควรได้รับคาร์โบไฮเดรต 300 กรัมต่อวัน ในส่วนของปริมาณไขมันจากอาหารที่ทั้ง 2 กลุ่มได้รับพบว่าอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างสูงคือกลุ่มสีลมได้รับ 63.8 ± 34.2 กรัม และกลุ่มรัฐวิสาหกิจได้รับ 69.6 ± 37.2 กรัมต่อวัน และสูงกว่าค่าที่สำรวจได้จากคนในเขตเมืองเมื่อปี พ.ศ. 2529 ซึ่งได้รับเฉลี่ยเพียง 52.1 ± 26.4 หรือคิดเป็นเพียงร้อยละ 26.8 ของพลังงานทั้งหมด

อย่างไรก็ตามเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยก็ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของปริมาณโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและไขมันในระหว่างทั้ง 2 กลุ่ม แต่ที่น่าสังเกตคือ แนวโน้มการบริโภคโปรตีนและไขมันสูงจะมีให้เห็นได้ในทั้ง 2 กลุ่ม ซึ่งแสดงได้จากร้อยละสัดส่วนของสารอาหาร (ดังทำยตารางที่ 22) เมื่อพิจารณาถึงสถานการณ์ในต่างประเทศ ดังเช่นสหรัฐอเมริกา ซึ่งได้มีการสำรวจการบริโภคอาหารของชาวอเมริกันตั้งแต่อดีตเรื่อยมา ข้อมูลล่าสุดซึ่งได้รวบรวมโดยคณะทำงานโครงการ Nutrition Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) ในช่วงปี ค.ศ. 1988-1991 พบว่าผู้หญิงชาวอเมริกันที่อายุเท่ากับและมากกว่า 20 ปี บริโภคไขมันถึงร้อยละ 34 ของพลังงานที่ได้รับทั้งหมด และในจำนวนนี้เป็นไขมันอิ่มตัวร้อยละ

12 (Lewis, 1994) ทำให้ความชุกของการเกิดภาวะน้ำหนักตัวเกินของหญิงวัยต่างๆ เพิ่มขึ้นด้วย โดยผู้หญิงช่วงอายุ 20-34 ปี, 35-44 ปี และ 45-54 ปี มีอัตราการเพิ่มของน้ำหนักตัวเป็นร้อยละ 23.1, 36.9 และ 41.6 ตามลำดับ (เมื่อกำหนดด้วย BMI ที่ ≥ 27.3 กก./ม²) (NCHS, 1994) และอัตราของการเกิดภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานหรืออ้วนนั้นจะเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด ฯลฯ ดังนั้นหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้องทางโภชนาการจึงพยายามรณรงค์ให้ประชาชนบริโภคผักและผลไม้มากขึ้น เพื่อที่จะลดปริมาณการบริโภคไขมัน และเพื่อช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี

ตารางที่ 22 ปริมาณสารอาหารหลักที่หญิงทำงานในเขตมหานครกรุงเทพได้รับต่อวัน

สารอาหาร	สีลม (n = 167)	รัฐวิสาหกิจ (n = 101)
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	1505.5 \pm 520.3	1573.6 \pm 567.7
ร้อยละของปริมาณที่ควรได้รับ	75.3 \pm 26.0	78.7 \pm 28.3
โปรตีน (กรัม)	61.8 \pm 38.6	58.8 \pm 28.7
- จากพืช (กรัม)	18.2 \pm 8.9	17.0 \pm 6.9
- จากสัตว์ (กรัม)	43.2 \pm 37.5	41.6 \pm 27.1
ร้อยละของปริมาณที่ควรได้รับ*	140.4 \pm 87.6	133.7 \pm 65.2
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	178.7 \pm 69.2	181.9 \pm 70.7
น้ำตาล [ซูโครส] (กรัม)	32.2 \pm 32.8	30.3 \pm 31.6
ไขมัน (กรัม)	63.8 \pm 34.2	69.6 \pm 37.2
โคเลสเตอรอล (มก.)	208.4 \pm 186.5	198.1 \pm 180.5
ร้อยละสัดส่วนของปริมาณโปรตีน:		
คาร์โบไฮเดรต: ไขมัน ที่ได้รับ	15.9 : 47.5 : 38.1	15.2 : 46.6 : 39.8

* ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน และแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2532)

ไม่พบค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของค่าเฉลี่ยสารอาหารทุกตัวที่ได้รับ ในระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม เมื่อทดสอบด้วย Unpaired student's t-test

ในตารางที่ 23 ได้แสดงปริมาณวิตามินเอและแร่ธาตุบางตัวที่ผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพได้รับต่อวัน จะเห็นได้ว่าทั้ง 2 กลุ่มได้รับวิตามินเอและธาตุเหล็ก โดยค่าเฉลี่ยแล้วได้รับเกินพอเป็นปริมาณที่มากกว่าร้อยละ 100 ของปริมาณที่กำหนดโดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2532 ค่าเฉลี่ยปริมาณวิตามินเอธาตุเหล็ก แคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ได้รับจากอาหารนั้น ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระหว่างกลุ่ม แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า ปริมาณแคลเซียมที่ได้รับของทั้ง 2 กลุ่มนี้เป็นเพียง 400-440 มิลลิกรัมต่อวัน หรือร้อยละ 51-55 ของปริมาณที่กำหนดในคนไทยเท่านั้น และค่านี้ไม่ได้เพิ่มขึ้นมากนักจากที่เคยสำรวจไว้ในคนไทยเมื่อปี พ.ศ.2529 ซึ่งได้รับแคลเซียมโดยเฉลี่ยเพียง 328 มิลลิกรัมต่อวัน ทั้งนี้เนื่องจากรูปแบบอาหารที่หญิงไทยวัยทำงานที่เป็นอยู่ในขณะนั้นส่วนใหญ่ได้ดื่มนมเป็นอาหารเช่นเดียวกับชาวตะวันตก ซึ่งแหล่งสำคัญของธาตุแคลเซียมมักจะได้จากนมวัว และผลจากแบบสอบถามในเรื่องการรับประทานอาหารเช้าพบว่า เครื่องดื่มที่ผู้หญิงทำงานกลุ่มตัวอย่างนิยมดื่มมักเป็นชาหรือกาแฟกับขนมปัง ซึ่งมีอยู่ถึงร้อยละ 27.6 ของผู้หญิงทำงานในเขตสีลม และร้อยละ 29.6 ของผู้หญิงทำงานรัฐวิสาหกิจ การดื่มนมเป็นอาหารเช้ามีเพียงร้อยละ 8.6 ในหญิงทำงานเขตสีลม และร้อยละ 7.9 ในกลุ่มทำงานรัฐวิสาหกิจ ส่วนความถี่ของการดื่มนมทุกวันของผู้หญิงทั้ง 2 กลุ่มก็ยิ่งน้อยกว่าการดื่มชา/กาแฟ (ดังนั้นจึงน่าที่จะได้มีการส่งเสริมให้หญิงไทยได้ดื่มนมมากขึ้น ซึ่งน่าจะให้คุณค่าดีกว่าชาหรือกาแฟ และแคลเซียมจากนมจะช่วยลดการสึกกร่อนและลดภาวะการเกิดปัญหากระดูกพรุนได้อีกด้วย)

สำหรับปริมาณธาตุฟอสฟอรัสจากอาหารนั้นพบว่า ทั้ง 2 กลุ่มได้รับเพียงพอ เนื่องจากทุกกลุ่มมีการบริโภคโปรตีนในรูปเนื้อสัตว์ค่อนข้างมาก และเนื้อสัตว์จะเป็นแหล่งที่ดีของธาตุฟอสฟอรัส เมื่อพิจารณาถึงสถานการณ์ภาวะโภชนาการแคลเซียมในหญิงชาวอเมริกัน จะเห็นได้ว่า ข้อมูลที่รวบรวมได้โดย Food and Drug Administrations Total Diet Study ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ NHANES ในช่วงปีค.ศ.1982-1989 พบว่า หญิงชาวอเมริกันช่วงอายุ 25-60 ปี ก็ได้รับแคลเซียมเพียง 500-600 มิลลิกรัม หรือร้อยละ 64-72 ของปริมาณ RDA เท่านั้น แต่ปริมาณฟอสฟอรัสที่ได้รับในหญิงกลุ่มอายุดังกล่าวอยู่ในเกณฑ์เพียงพอ ส่วนในหญิงกลุ่มอายุ 25-30 ปี ได้รับธาตุเหล็กจากอาหารเพียงประมาณ 10.7 มิลลิกรัมต่อวัน หรือร้อยละ 71 ของ RDA (Pennington, 1991) ซึ่งเป็นที่คาดว่าปัจจัยที่มีผลคือ การบริโภคธาตุเหล็กไม่เพียงพอ ธาตุเหล็กอยู่ในรูป non-heme ในธัญพืช ผักและผลไม้ ซึ่งถูกดูดซึมและนำไปใช้ประโยชน์ในร่างกายได้น้อย รวมทั้งปัจจัยทางสรีระของผู้หญิง ซึ่งทำให้มีการสูญเสียธาตุเหล็กทางประจำเดือนด้วย

ตารางที่ 23 ปริมาณของวิตามินเอและแร่ธาตุบางตัวที่ผู้หญิงทำงานได้รับต่อวัน

สารอาหาร	สีลม (n = 167)	รัฐวิสาหกิจ (n = 101)
วิตามินเอ (มก.อาร์อี)	977.2 ± 839.7	1152.2 ± 1111.4
ร้อยละของปริมาณที่ควรได้รับ *	162.8 ± 139.9	192.0 ± 185.2
ธาตุเหล็ก (มก.)	14.7 ± 10.5	15.2 ± 9.7
ร้อยละของปริมาณที่ควรได้รับ *	116.1 ± 79.2	135.7 ± 84.7
แคลเซียม (มก.)	407.3 ± 251.4	435.4 ± 256.6
ร้อยละของปริมาณที่ควรได้รับ *	50.9 ± 31.4	54.4 ± 32.1
ฟอสฟอรัส (มก.)	795.7 ± 355.2	734.7 ± 302.7
ร้อยละของปริมาณที่ควรได้รับ *	99.5 ± 44.4	91.8 ± 37.9

* ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน และแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2532)
ไม่พบค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของค่าเฉลี่ยสารอาหารทุกตัวที่ได้รับ ในระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง เมื่อทดสอบด้วย Unpaired student's t-test

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

คณะผู้วิจัยได้ริเริ่มดำเนินโครงการวิจัยนี้ โดยเล็งเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยในยุคปัจจุบันเป็นไปอย่างรวดเร็วในทุกๆ ด้าน ซึ่งมีผลทำให้วัฒนธรรมด้านต่างๆ ของไทยปรับเปลี่ยนเป็นสากลมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ทั้งการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งที่ดีกว่าและบางครั้งก็เปลี่ยนไปในทางที่ด้อยกว่าเดิม ดังนั้นเพื่อสะท้อนถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันส่วนหนึ่ง จึงได้เลือกที่จะศึกษาวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ ทั้งนี้เพื่อให้ทราบถึงศักยภาพและแนวโน้มของวัฒนธรรมดังกล่าวต่อผลกระทบทางสุขภาพและเอกลักษณ์ของสังคมไทย โดยในการวิจัยนี้คณะผู้วิจัยได้เลือกศึกษาจากตัวแทนของกลุ่มเป้าหมายที่ทำงานในย่านสีลมและรัฐวิสาหกิจ โดยมองว่ากลุ่มตัวแทนดังกล่าวเป็นกลุ่มที่น่าจะมีความไว (Sensitivity) ต่อการเปลี่ยนแปลงสูง ซึ่งจะช่วยให้ผลการศึกษาสามารถระบุถึงแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มอื่นๆ ได้ดี จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 กลุ่มเป้าหมายที่ศึกษา

เนื่องด้วยการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ระบุไว้ชัดเจนถึงความสำคัญของปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของประชากรเป็นอย่างมาก อาทิเช่น ปัจจัยด้านอายุ การศึกษา รายได้ ขนาดของครอบครัว ฯลฯ ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องเข้าใจว่าการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยถึงวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพย่านถนนสีลมและรัฐวิสาหกิจที่มีเงื่อนไขปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจและสังคมดังนี้

ผู้หญิงทำงานที่ศึกษาอยู่ในช่วงอายุ 20-50 ปี และนับถือศาสนาพุทธเป็นส่วนใหญ่ และกว่าครึ่งมีความรู้ในระดับปริญญาตรี ซึ่งมีรายได้อยู่ในช่วง 6,000-20,000 บาทต่อเดือน ส่วนใหญ่เป็นคน โสดหรือแต่งงานแล้วแต่ยังเป็นครอบครัวเล็ก คือมีบุตรเพียง 1 คน หรือไม่มีเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งคนโสดมักจะอาศัยอยู่กับพ่อแม่หรือญาติ ส่วนที่แต่งงานแล้วก็จะแยกเป็นครอบครัวต่างหากบ้าง ฉะนั้นจำนวนคนในครอบครัวจึงอยู่ในช่วง 3-5 คนหรือมากกว่า

5.1.2 พฤติกรรมการกินของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ

ในสภาพชีวิตปัจจุบันของผู้หญิงทำงานที่ศึกษาเกือบทั้งหมดยังสามารถบริหารเวลาให้สามารถรับประทานอาหารเช้าได้วันละ 3 มื้อ โดยในมื้อเช้ายังนิยมรับประทานข้าวกับกับข้าว (แบบไทย) เป็นอันดับแรก รองลงมาคือรับประทานแบบตะวันตก ได้แก่ การดื่มกาแฟและขนมปัง มีเพียงจำนวนเล็กน้อยที่รับประทานอาหารเช้าแบบจีนคือ โจ๊กหรือข้าวต้ม การรับประทานอาหารเช้านี้กว่าครึ่งจะซื้อจากร้านใกล้ที่ทำงาน ไม่ถึงร้อยละ 20 ที่ทำอาหารรับประทานเอง ทำให้ผู้หญิงทำงานกว่าครึ่งรับประทานอาหารเช้าที่ทำงานมากกว่ารับประทานกับครอบครัว ซึ่งเวลาที่รับประทานอาหารเช้าอยู่ในช่วง 10-30 นาทีหรือน้อยกว่า มีเพียงส่วนน้อยที่รับประทานอาหารเช้าในรถยนต์ขณะมาทำงาน

สำหรับอาหารกลางวันส่วนใหญ่จะรับประทานที่ร้านในหรือใกล้ที่ทำงาน มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่รับประทานตามร้านอาหาร โดยมักจะรับประทานร่วมกับเพื่อนร่วมงานนั่นเอง ส่วนอาหารเย็นกว่าครึ่งจะรับประทานที่บ้านกับครอบครัว โดยจะมีคนเตรียมให้หรือซื้อ มีเพียงร้อยละ 20 ของผู้ปฏิบัติงานที่เตรียมอาหารเย็นเอง ซึ่งตรงกับการศึกษาวิจัยของซิดชม วัชรเนตร (2522) ที่เคยระบุไว้ว่า ผู้ปฏิบัติงานมีแนวโน้มอุทิศเวลาให้กับการทำงาน โดยมีบทบาทต่อการประกอบอาหารในครอบครัวไม่มากนัก นอกจากนั้นการวิจัยครั้งนี้ยังพบว่า ผู้ปฏิบัติงานที่ศึกษาเกือบครึ่งมีการรับประทานอาหารเย็นนอกบ้านด้วย โดยจะรับประทานกับเพื่อนหรือครอบครัวเสมอ ส่วนการซื้ออาหารเพื่อรับประทานที่บ้านจะซื้ออาทิตย์ละ 1-3 ครั้งเป็นส่วนใหญ่ โดยใช้เวลาร้อยละ 1-2 ชั่วโมงหรือน้อยกว่า

หากมีการเลี้ยงสังสรรค์โดยการไปรับประทานอาหารนอกบ้าน มักจะเป็นอาหารเย็น ซึ่งมีความถี่สูงพอสมควร คือกว่าร้อยละ 40 บอกว่ามีกิจกรรมเช่นนี้อาทิตย์ละ 1 ครั้งหรือมากกว่า ซึ่งเป็นการสนับสนุนข้อสรุปของ นภัส ศิริสัมพันธ์ (2527) ว่ามีแนวโน้มของพฤติกรรมการกินอาหารที่นุ่มนวล เป็นพฤติกรรมการกินเพื่อ "ความบันเทิง" มากกว่าเพื่อที่จะให้อิ่มท้อง และการศึกษาของนิตยสาร "คู่แข่ง" ที่ระบุว่า การใช้บริการของคนกรุงเทพฯ ไม่ได้อยู่ที่อาหารเป็นประเด็นหลัก แต่เพื่อพบปะนัดหมาย เลี้ยงสังสรรค์กันด้วย

นอกจากนี้ยังพบว่า ยุทธศาสตร์การตลาดของฟาสต์ฟู้ดได้รับการตอบรับจากกลุ่มผู้ปฏิบัติงานพอสมควรทีเดียว โดยราวย่อยละ 40 เคยสั่งอาหารทางโทรศัพท์มารับประทานที่บ้าน โดยส่วนมากจะสั่งอาหารแบบตะวันตก เช่น พิซซ่า นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ปฏิบัติงานเกือบทั้งหมดนิยมการซื้ออาหารสำเร็จรูป (อาหารประเภทปรุงแล้วหรือมบริโค) มารับประทานในครอบครัว

สำหรับเครื่องดื่มที่นิยมตามลำดับได้แก่ นม น้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม มีผู้ปฏิบัติงานจำนวนน้อยมากที่นิยมดื่มเหล้าและเบียร์เป็นประจำ และหลังอาหารมักจะรับประทานผลไม้มากกว่าขนมหรือน้ำชา กาแฟ

ในการรับประทานอาหารของผู้ปฏิบัติงานส่วนใหญ่จะรับประทานที่โต๊ะอาหาร มีส่วนหนึ่งที่รับประทานที่อื่นซึ่งไม่ใช่โต๊ะอาหาร เช่น ที่โต๊ะทั่วไป และมีจำนวนน้อยมากที่ยืนรับประทานอาหาร อุปกรณ์ที่ใช้รับประทานคือช้อนส้อมหรือช้อนอย่างเดียว มีเพียงส่วนน้อยที่นิยมใช้ตะเกียบหรือมีดส้อม ภาษาที่ใช้เป็นจานชามกระเบื้องหรือแก้ว น้อยกว่าร้อยละ 20 ที่ใช้ภาษาเป็นพลาสติกหรือถาดกึ่งเป็นภาษาที่ใช้เป็นประจำ และในการรับประทานอาหารในครอบครัวกว่าครึ่งเริ่มรับประทานพร้อมๆ กัน แต่มีบางส่วนจะให้ผู้อาวุโส (บิดา มารดา) หรือเด็กรับประทานก่อน โดยร้อยละกว่า 20 ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานหลายคน กว่าร้อยละ 70 จะล้างมือก่อนและบ้วนปากหลังรับประทานอาหาร และเกือบร้อยละ 80 มีการพูดคุยกันในระหว่างรับประทานอาหารด้วย

สำหรับพฤติกรรมการกินของผู้ปฏิบัติงานในแง่มุมเชิงโภชนาการพบว่า มีแนวโน้มของการรับประทานไขมันและโปรตีน โดยเฉพาะโปรตีนจากสัตว์สูงขึ้น แต่มีการรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตน้อยลง โดยทั่วไปรับประทานสารอาหารที่มีวิตามินเอ ธาตุเหล็กและฟอสฟอรัสเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย แต่ยังรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมไม่เพียงพอ โดยเฉพาะมีการรับประทานแคลเซียมเพียงครึ่งหนึ่งของความต้องการแคลเซียมของร่างกายต่อวันเท่านั้น

5.1.3 ปัจจัยส่วนบุคคลและด้านสิ่งแวดล้อมที่อาจมีผลต่อพฤติกรรมการกิน

5.1.3.1 ความสะดวกและเวลา

สำหรับกลุ่มผู้หญิงทำงานที่ศึกษา ความสะดวกเป็นปัจจัยที่โดดเด่นมากต่อผู้หญิงทำงาน ซึ่งคงเป็นผลจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันที่สำคัญคือ เวลา โดยกว่าครึ่งให้ความเห็นว่า สภาพการจราจรที่ติดขัดในมหานครกรุงเทพฯ ทำให้ตนมีพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งผลการวิจัยนี้ตรงกับแนวโน้มของพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปของ นภัส ศิริสัมพันธ์ (2527) ซึ่งระบุไว้ว่า ความสะดวก เป็นปัจจัยสำคัญของการตัดสินใจดังกล่าวเช่นกัน ดังนั้นปัจจัย ความสะดวก นี้จึงมีบทบาทที่กำหนดโดยตรงต่อการรับประทานอาหารสำเร็จรูป การรับประทานอาหารนอกบ้าน และการรับประทานอาหารง่ายๆ อันถือเป็นวัฒนธรรมส่วนหนึ่งของผู้หญิงทำงานกลุ่มนี้

5.1.3.2 รสชาติ

วิไลลักษณ์ แสงคุณ (2523) เคยสรุปว่า รสชาติอาหารมีความสำคัญน้อยกว่าความสะดวกปลอดภัย ในการเลือกรับประทานอาหารนอกบ้านของคนในเขตเทศบาลเมืองนครสวรรค์ ซึ่งในกรณีนี้ที่ศึกษาครั้งนี้แสดงความไม่แน่ใจในปัจจัยนี้พอสมควร คือร้อยละ 24.2 ตอบว่าไม่แน่ใจต่อข้อความที่ว่า "อาหารอร่อย รสชาติดี จะมีประโยชน์แค่ไหนน้อยกว่ากัน" และอีกร้อยละ 23.4 ก็ไม่แน่ใจต่อข้อความที่ว่า "อาหารตามรถเข็นบาทวิถีราคาถูก อร่อย แม้จะไม่ค่อยสะอาด" ดังนั้นรสชาติของอาหารจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่กำหนดพฤติกรรมการกินของผู้หญิงกลุ่มนี้ โดยผลการศึกษานี้สนับสนุนข้อสรุปของ รัชณี ยนต์นิยม (2530) ที่ว่า การเปลี่ยน รสชาติ เป็นปัจจัยหนึ่งในการเลือกรับประทานอาหารนอกบ้าน

5.1.3.3 ความเชื่อ

ความเชื่อเป็นปัจจัยที่นักวิชาการได้ระบุไว้ก่อนหน้านี้แล้วว่า เป็นปัจจัยที่สำคัญมากต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย โดยความเชื่อนี้มีแตกต่างกันไปตามภูมิภาคและกลุ่มเศรษฐกิจในสังคม สำหรับความเชื่อที่กำหนดพฤติกรรมการกินของผู้หญิงทำงานที่ศึกษา ที่สำคัญคือเกือบครึ่งหนึ่งยังเชื่อว่าอาหารมีคุณภาพจะต้องมีราคาสูง ไปด้วย และเชื่อว่ามีอาหารบางชนิดที่มีคุณสมบัติเพิ่มคุณภาพสามารถส่งเสริมสุขภาพได้จริง อาทิเช่น ชุปไก่สัท นมผง ฯลฯ

5.1.3.4 ค่านิยม

การรับประทานอาหารนอกบ้านถือเป็นการสังสรรค์ เปลี่ยนบรรยากาศ นับเป็นค่านิยมอย่างหนึ่งที่มีบทบาทต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงาน ซึ่งค่านิยมนี้มักจะนำไปสู่การรับประทานอาหารต่างชาติด้วยในบางครั้งคราว อีกทั้งยังมีค่านิยมที่ให้ความสำคัญต่อความประณีตของการนำเสนออาหาร อาทิเช่น การจัดสีสันทัน และการตกแต่งอาหารให้น่ารับประทานด้วย

5.1.3.5 การโฆษณาชักจูง

ผู้หญิงทำงานที่ศึกษาให้ความเห็นว่า การโฆษณาชักจูงทางสื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อตนเองพอสมควร ในการเลือกซื้อหรือรับประทานอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีการรณรงค์อย่างจริงจังต่อเนื่องทางสื่อมวลชน ในเทศกาลพิเศษต่างๆ เป็นต้น

5.1.3.6 ข้อมูลและข่าวสารทางโภชนาการ

หน่วยงานของรัฐเป็นแหล่งข้อมูลทางด้านโภชนาการที่ผู้หญิงทำงานให้ความเชื่อถือมากกว่าแหล่งอื่นๆ และการสื่อสารโดยส่งผ่านทางสื่อโทรทัศน์คงเป็นช่องทางที่เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายนี้มากที่สุด

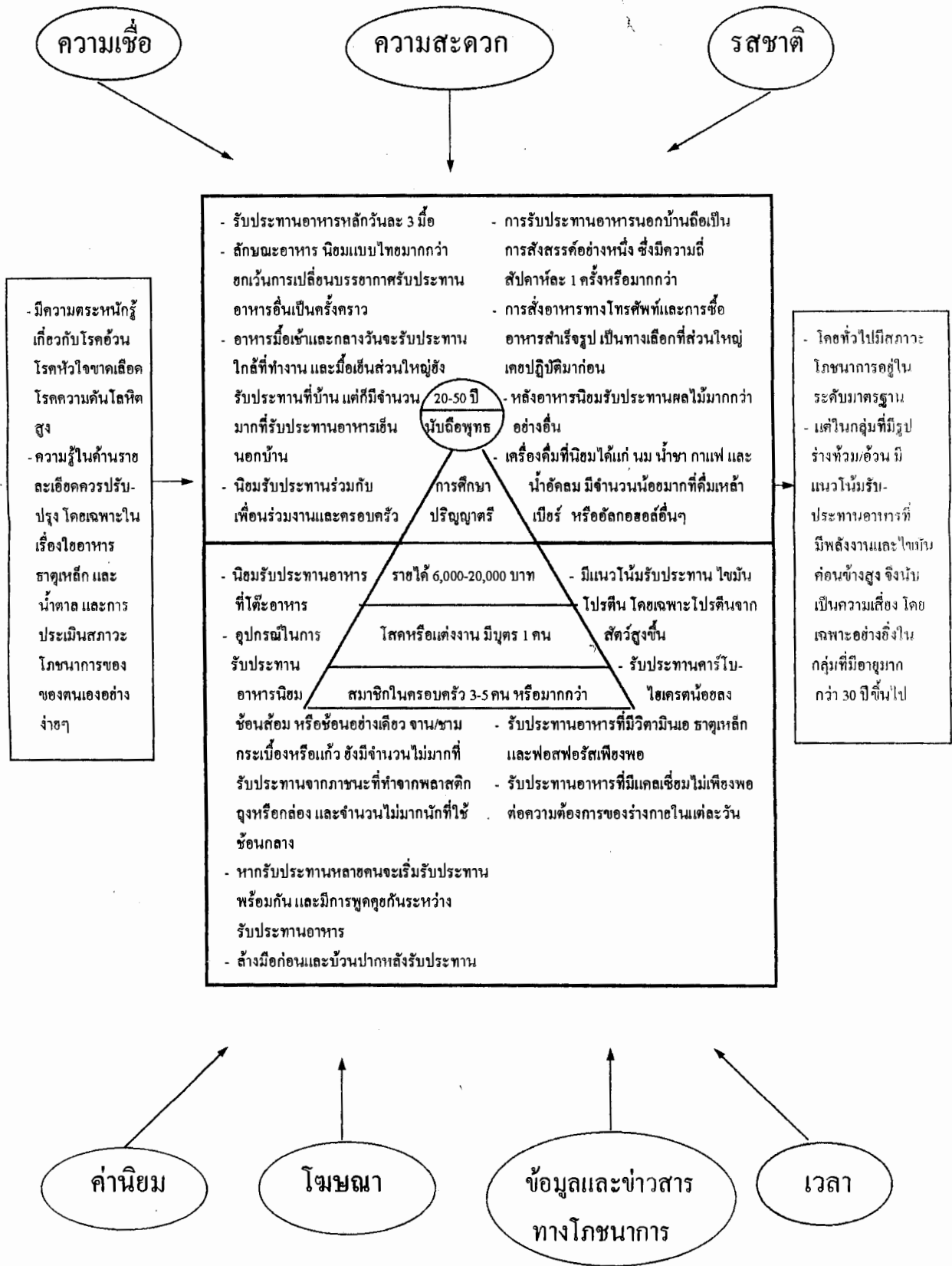
5.1.4 สถานการณ์ด้านความรู้ทางโภชนาการของกลุ่มเป้าหมาย

สำหรับผู้หญิงทำงานที่ศึกษาตามลักษณะพฤติกรรมการกินและปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมตามที่ได้นำเสนอแล้ว ความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องทางโภชนาการน่าจะเป็นเงื่อนไขที่สำคัญต่อการปรับเปลี่ยนให้เกิดวัฒนธรรมการกินที่เหมาะสม อันเอื้อต่อสุขภาพของผู้หญิงทำงานให้มากขึ้น แต่จากการศึกษาครั้งนี้ถึงแม้กลุ่มเป้าหมายจะได้ระบุว่าข้อมูลและข่าวสารทางด้านโภชนาการเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่ง ระดับความรู้และความเข้าใจทางโภชนาการที่สำรวจยังอยู่ในระดับที่ควรปรับปรุงในหลายประเด็น อาทิเช่น ถึงแม้ว่าจะมีความตระหนักค่อนข้างสูง ทั้งในด้านโรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นโรคที่กลุ่มเป้าหมายนี้มีความเสี่ยงอยู่ก็ตาม แต่ความรู้ในด้านรายละเอียดอันจะนำไปสู่พฤติกรรมการกินที่เหมาะสมเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างจริงจังคงยังไม่เพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นของแคลเซียม ซึ่งพบว่าในปัจจุบันยังรับประทานไม่เพียงพอด้วย ความเข้าใจเกี่ยวกับใยอาหาร ธาตุเหล็กและน้ำตาลซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญต่อสุขภาพของผู้หญิงโดยทั่วไป อีกทั้งวิธีการที่ผู้หญิงสามารถประเมินสภาวะโภชนาการของตนเองอย่างง่ายๆ เพื่อเป็นตัวบ่งชี้ในการปรับปรุงสภาวะดังกล่าว

5.1.5 สภาวะทางโภชนาการของกลุ่มเป้าหมาย

ด้วยคณะผู้วิจัยให้ความสำคัญของผลกระทบจากวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานต่อสุขภาพ จึงได้ทำการศึกษาเพื่อทราบว่าลักษณะวัฒนธรรมการกินมีส่วนส่งผลต่อภาวะโภชนาการของกลุ่มที่ศึกษาอย่างไร ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า วัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานที่ศึกษาไม่มีผลที่ถือว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพเป็นส่วนใหญ่ เช่น โดยทั่วไปพบว่ามีสภาวะโภชนาการอยู่ในระดับที่ดี เพราะมีเพียงร้อยละ 10 ของกลุ่มเป้าหมายที่มีน้ำหนักและส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ และที่สูงกว่าเกณฑ์ก็ยังมีน้อยกว่าร้อยละ 10 แต่การที่กลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีรูปร่างท้วม/อ้วน ซึ่งอาจมีแนวโน้มว่ารับประทานอาหารที่มีพลังงานและไขมันค่อนข้างสูง ก็ยังนับเป็นความเสี่ยงที่ควรป้องกัน อีกทั้งโดยภาพรวมของการรับประทานไขมันและโปรตีนจากสัตว์มากขึ้น ซึ่งทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคของความเจริญ อันได้แก่ โรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็ง เช่นในประเทศที่เจริญแล้วทั้งหลาย

สรุปภาพรวมของวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพในปัจจุบัน



5.2 การอภิปรายผลของการวิจัย

5.2.1 กลุ่มผู้หญิงที่ศึกษาเป็นตัวแทนของผู้หญิงทำงานส่วนใหญ่ในมหานครกรุงเทพหรือไม่

คณะผู้วิจัยมีความเห็นว่ากลุ่มผู้หญิงที่เราศึกษาคงจะไม่ใช่ตัวแทนของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพเป็นส่วนใหญ่ แต่ที่เราเลือกศึกษาในกลุ่มนี้เพราะเชื่อว่าน่าจะเป็นกลุ่มผู้หญิงทำงานที่ถูกกระทบต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคม อันจะทำให้เห็นภาพของการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนกว่ากลุ่มอื่นๆ นอกจากนี้ยังคาดว่ารายได้ของผู้หญิงกลุ่มนี้จะอยู่ในระดับดีพอสมควร ซึ่งทำให้พฤติกรรมการกินถูกกำหนดโดยการเลือกอยู่ภายใต้เงื่อนไขอื่นมากกว่าปัจจัยทางเศรษฐกิจ ซึ่งทำให้คณะผู้วิจัยสามารถเข้าใจว่า หากผู้หญิงทำงานมีทางเลือกแล้ว กลุ่มเป้าหมายนี้จะเลือกพฤติกรรมการกินอย่างไร ในบริบทของการเป็นผู้หญิงทำงาน

5.2.2 ลักษณะและแบบแผนการรับประทานอาหารของผู้หญิงทำงานที่ศึกษาในปัจจุบันมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

คณะผู้วิจัยมีความเห็นว่า พฤติกรรมการกินของผู้หญิงทำงานที่ศึกษามีแนวโน้มเช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกินในประเทศที่เจริญแล้วหลายประเทศ ซึ่งมีการศึกษาวิจัยมาก่อนว่า พฤติกรรมดังกล่าวส่งผลต่อการเกิดโรคเรื้อรังไม่ติดต่อหลายโรค อาทิเช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคมะเร็ง เป็นต้น (Lewis et al., 1994 ; NCHS, 1994) ซึ่งจากการศึกษา ถึงแม้จะพบว่าลักษณะและแบบแผนการรับประทานอาหารของกลุ่มเป้าหมายจะยังไม่มียผลเสียต่อสุขภาพในปัจจุบันมากนัก แต่ก็เชื่อว่าอาจก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพมากขึ้นได้ ถ้าไม่ได้รับการดำเนินการป้องกันปัญหาเหล่านี้อย่างเป็นทางการ เพราะจากภาพปัจจุบันกลุ่มผู้หญิงทำงานที่มีอายุมากกว่า 30 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่มีรูปร่างท้วม/อ้วน จะมีความเสี่ยงจากพฤติกรรมการกินต่อสุขภาพมากกว่ากลุ่มที่มีอายุน้อยกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับประทานอาหารที่มีพลังงานสูงและไขมันเกินความต้องการของร่างกาย อันจะมีผลต่อสุขภาพโดยตรง ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ผู้หญิงทำงานกลุ่มนี้จึงควรได้รับความสนใจเป็นพิเศษ

สำหรับธาตุเหล็กซึ่งเป็นสารอาหารที่สำคัญมากในผู้หญิง ถึงแม้ว่าโดยภาพรวมแล้วกลุ่มเป้าหมายมีการรับประทานธาตุเหล็กอยู่ในระดับเพียงพอ ซึ่งเพิ่มขึ้นจากการสำรวจในกลุ่มคนไทยในเขตเมืองของกระทรวงสาธารณสุขเมื่อปี พ.ศ. 2529 แต่ช่วงพิสัยค่อนข้างสูงคือ 4.2-25.2 และเนื่องจากการศึกษารังนี้ไม่ได้มีการตรวจเลือดประกอบ คณะผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าในประเด็นของการรับประทานธาตุเหล็กที่ดูเหมือนเพียงพอในภาพรวมนั้น ยังไม่สามารถระบุได้ว่าปัญหาการขาดธาตุเหล็กคงไม่มีในกลุ่มผู้หญิงทำงานที่ศึกษาดังนั้นจึงควรมีการศึกษาในเรื่องนี้เพิ่มเติม เพราะธาตุเหล็กนับเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญมากสำหรับภาวะโภชนาการของผู้หญิง

และเนื่องจากผู้หญิงทำงานที่ศึกษาเป็นจำนวนมากยังได้รับแคลเซียมจากอาหารในแต่ละวันไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งจะส่งผลต่อโรคกระดูกในในกลุ่มผู้หญิง เมื่อมีอายุสูงขึ้นได้ ปัญหาขึ้นจะเป็นปัญหาที่มีความเร่งด่วนที่จะต้องพิจารณามากที่สุดจากลักษณะและแบบแผนของการรับประทานอาหารของผู้หญิงทำงานที่ศึกษา ดังนั้นแนวทางที่ชัดเจนเพื่อที่จะช่วยให้ผู้หญิงได้รับแคลเซียมเพียงพอจนไม่มีความเสี่ยงต่อปัญหาโรคกระดูก เพราะจากการศึกษาในกลุ่มผู้หญิงไทยอายุมากกว่า 43 ปี จำนวน 134 คน พบว่า ความหนาแน่นของกระดูกลดลงถึงร้อยละ 10-20 (Vongsvat et al., 1995)

5.2.3 ลักษณะและแบบแผนการรับประทานอาหารของผู้หญิงทำงานที่ศึกษาในปัจจุบันมีผลต่อวัฒนธรรมแบบไทยอย่างไร

ก่อนดำเนินการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยตั้งสมมุติฐานว่ากระแสการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจอันรวดเร็วที่เกิดขึ้นในสังคมไทยคงจะมีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพฯ โดยคาดว่ามารยอรับวัฒนธรรมจากต่างชาติในด้านนี้จะมากขึ้น แต่จากผลการศึกษาวิจัยชี้ให้เห็นว่า ผู้หญิงทำงานในกลุ่มที่ศึกษาแทบทั้งหมดยังนิยมการรับประทานอาหารแบบไทย นั่นคือจะรับประทานอาหารข้าวกับกับข้าวเป็นหลักอยู่ วัฒนธรรมการกินแบบต่างชาติยังถือเป็นกิจกรรมพิเศษที่มักทำเป็นครั้งคราวเท่านั้น นอกจากนี้ถึงแม้จะมีภารกิจมากขึ้น ผู้หญิงทำงานก็ยังสามารถบริหารเวลาให้รับประทานอาหารหลักได้ครบ 3 มื้อ ถึงแม้ใน 3 มื้อนี้ มื้อเช้าและมื้อกลางวันจะรับประทานใกล้ที่ทำงานหรือในที่ทำงาน และมีแนวโน้มของการรับประทานอาหารเย็นนอกบ้านพอสมควรก็ตาม แต่มารยาทในการรับประทานอาหาร ตลอดจนรสนิยมของวัฒนธรรมการกินก็ยังอยู่ในระดับที่พึงพอใจได้ โดยมาตรฐานของสังคมไทยโดยรวม

อย่างไรก็ตาม เช่นเดียวกับผลกระทบของวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานต่อปัญหาสุขภาพประเด็นที่ควรคำนึงถึงจะเป็นเรื่องของอนาคตมากกว่าปัจจุบัน คณะผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาที่ผู้หญิงทำงานจำนวนมากไม่มีเวลาทำกับข้าวแม้ในมื้อเย็น ทั้งที่ส่วนใหญ่ยังรับประทานอาหารกับครอบครัว โดยอาศัยคนอื่นทำให้อาหารสำเร็จรูป ซึ่งหากสถานการณ์ยังเป็นเช่นนี้ อีกทั้งยังมีแนวโน้มที่ผู้หญิงในเมืองใหญ่ เช่นมหานครกรุงเทพฯ จะเข้าสู่วิถีชีวิตของการทำงานมากขึ้น ในระยะยาวผลกระทบในทางวัฒนธรรมไทยที่ผู้หญิงมีบทบาทเป็นแม่ศรีเรือนและการประกอบอาหารนับเป็นคุณสมบัติสำคัญของผู้หญิงไทยประการหนึ่งในการครองเรือน คงจะต้องเปลี่ยนไปอย่างแน่นอน

นอกจากนั้น จากคำกล่าวที่ว่า สังคมไทยเป็นสังคมบริโภคนิยมและภาพสะท้อนที่ชี้ให้เห็นว่าการใช้ชีวิตในการรับประทานอาหารนอกบ้านนั้นถือเป็นการสังสรรค์หรือเป็นความบันเทิงของชีวิตส่วนหนึ่ง แนวคิดในลักษณะนี้อาจมีผลต่อการใช้จ่ายในเรื่องอาหารการกินอย่างฟุ่มเฟือยได้ ดังนั้นจึงเป็นอีกประเด็นทางวัฒนธรรมการกินที่ควรได้รับการพิจารณาไตร่ตรองอย่างเหมาะสมถึงภาพวัฒนธรรมการกินของคนไทยที่ควรจะเป็นในอนาคตข้างหน้า เพราะแนวทางนี้ถูกกำหนดด้วยปัจจัยของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของผู้หญิงทำงานที่ศึกษาหลายปัจจัยด้วยกัน คือความสะดวก รสชาติ ค่านิยม ประกอบกับอิทธิพลของการโฆษณาอีกด้วย

"ความสะอาด" พบว่าเป็นปัจจัยที่โดดเด่นที่สุด ซึ่งมีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานที่ผู้วิจัยศึกษาเป็นอย่างมาก เพราะอาจจะเนื่องจาก "เวลา" ของผู้หญิงทำงานมีจำกัด เพื่อกิจวัตรนี้ อย่งไรก็ตาม "ความสะอาด" นี้เองจะเป็นปัจจัยเอื้อต่อวัฒนธรรมการกินแบบต่างชาติที่เข้ามา อาทิเช่น อาหารจานด่วน พิซซ่า แยมเบอร์เกอร์ ฯลฯ หรืออาหารเข้าแบบฝรั่ง (คอร์นแฟลคซ์) ซึ่งเอื้อต่อปัจจัยข้างต้น ดังนั้นคงจะเป็นความจำเป็นที่จะต้องพิจารณากันต่อไปว่า สังคมไทยน่าจะมีท่าทีต่อปัจจัย "ความสะอาด" อย่งไร เพราะปัจจัยนี้เป็นปัจจัยที่สำคัญทางวัฒนธรรมที่ไม่ได้มีผลเฉพาะการกิน แต่ยังมีผลต่อสังคมในด้านอื่นๆ อีกมากมาย ประเด็นชี้ขาดของปัจจัยนี้ก็คือ หากไม่ใช่ความสะอาดก็ต้องหันมา "สู้สิ่งยาก" กัน การที่จะชักจูงคนส่วนใหญ่ให้สู้สิ่งยากก็ต้องมีคำตอบที่ชัดเจนสำหรับคนทั่วไปว่า "เพื่ออะไร" ประเด็นนี้จึงนับเป็นประเด็นสำคัญทางวัฒนธรรมการกินแบบไทย ตลอดจนวัฒนธรรมโดยรวมของไทยเป็นอย่างมาก

ด้วยระยะที่ผ่านมาได้มีการรณรงค์โฆษณาทางสื่อมวลชน เพื่อจูงใจให้ผู้หญิงทำงานดื่มสุรา น้ำชา/กาแฟเป็นอย่างมาก ทางคณะผู้วิจัยจึงรู้สึกยินดีที่พบว่า การรณรงค์ดังกล่าวยังมีผลน้อยมากกับผู้หญิงทำงานที่ศึกษา แต่อย่างไรก็ตามวัฒนธรรมนี้ยังต้องได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม เพราะสำหรับกลุ่มที่มีการบริโภคมักจะบริโภคเป็นประจำและยอมรับว่าตนติดสุรา น้ำชา/กาแฟ เพราะหากทางการยังไม่มึนโยบายตโฆณาชวนเชื่อกับเครื่องดื่มประเภทนี้ วัฒนธรรมดังกล่าวอาจจะแพร่ขยายเป็นวัฒนธรรมใหม่ของผู้หญิงไทยรุ่นใหม่ได้ ดังนั้นท่าทีต่อวัฒนธรรมนี้คงจำเป็นต้องได้รับการพิจารณาอย่างเร่งด่วนเช่นกัน

ฉะนั้นจะเห็นว่าวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพมหานครที่ศึกษาไม่ได้เป็นภาพนำกลัวอย่างที่คิด เพราะภายใต้ความหลวม (Unstructured) ของวัฒนธรรมไทยก็มีความแข็งอยู่อย่างเป็นตัวของตัวเองพอสมควร อย่งไรก็ตามในอนาคตเราอาจไม่โชคดีเหมือนปัจจุบัน เพราะกระแสของโลกย่อมจะเข้ามากระทบอย่างชัดเจนและเป็นระบบมากขึ้นเรื่อยๆ หากสังคมไทยไม่มีวิสัยทัศน์ที่จะหล่อหลอมความหลากหลายของวัฒนธรรมให้เหมาะสมกับบริบทแบบไทยแล้ว เราก็อาจจะสูญเสียเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมไทยได้ไม่เฉพาะในด้านของการกินเท่านั้น ด้วยเหตุนี้จึงไม่ควรปล่อยให้การพัฒนาวัฒนธรรมของเราเป็นไปอย่างตามธรรมชาติได้อีกต่อไป หลายๆ ฝ่ายจำเป็นต้องร่วมมือกันแสวงหาแนวทางหล่อหลอมวัฒนธรรมแบบไทยให้สามารถยืนยงเป็นตัวของตัวเองต่อไปในอนาคต และคณะผู้วิจัยเชื่อว่าการพัฒนาหล่อหลอมวัฒนธรรมเช่น การกิน จะเป็นการหล่อหลอมที่ถึงรากถึงโคนและมั่นคง เพราะเป็นกิจวัตรสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งของทุกชีวิตในสังคม

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการที่ได้นิยามวัฒนธรรมการกินไว้ในตอนต้นว่า "เป็นแบบแผนการดำรงชีวิตประจำวันของคนในสังคมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร ซึ่งหลอมรวมองค์ประกอบทางสังคมและวัฒนธรรมเข้าด้วยกันเป็นวิถีชีวิตด้านบริโภคนิสัย ซึ่งดำรงอยู่อย่างกลมกลืนในสังคมหนึ่งๆ และสมาชิกส่วนใหญ่ในสังคมยอมรับและเชื่อว่าเป็นแบบแผนของพฤติกรรมการกินที่ถูกต้อง" นั้นเนื่องจากคณะผู้วิจัยคณะนี้ประกอบด้วยนักวิชาการหลาย

สาขามาศึกษาด้วยกัน จึงได้มีมุมมองที่หลากหลายต่อประเด็นที่ยกมาศึกษา ซึ่งสิ่งหนึ่งที่สะท้อนจากงานครั้งนี้ก็คือ แบบแผนวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพฯ ที่เราศึกษานั้นน่าจะมีลักษณะเป็นพลวัตค่อนข้างสูง เป็นแบบแผนที่มีลักษณะเฉพาะที่สามารถระบุได้ แต่แบบแผนดังกล่าวก็มีแนวโน้มของความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงอยู่ในที่ แบบแผนที่พบคงเป็นแบบแผนที่กลุ่มเป้าหมายเห็นว่าเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เขาเผชิญอยู่ในระดับหนึ่ง จึงต้องจ่ายอมหรือยอมรับในที่ แต่ไม่น่าจะใช้แบบแผนของพฤติกรรมการกินที่ถูกต้อง เพราะคนส่วนใหญ่อาจไม่รู้ว่าพฤติกรรมการกินที่ถูกต้องในบริบทของเขานั้น ควรเป็นอย่างไร

ฉะนั้นคณะผู้วิจัยจึงใคร่เสนอให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในด้านนี้พิจารณาประเด็นของวัฒนธรรมการกิน อาจจะไม่เฉพาะผู้หญิงทำงานให้กว้างขวางครอบคลุมมากขึ้น กล่าวคือ เรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องของวัฒนธรรมหรือโภชนาการหรือสุขภาพอย่างแยกส่วนอีกต่อไป แต่เป็นเรื่องเดียวกัน ที่ต้องอาศัยแรงมของทั้งสามด้านในการทำความเข้าใจและแสวงหาแนวทางปรับปรุงพัฒนา ด้วยเหตุนี้คณะผู้วิจัยจึงเห็นว่านักวิชาการและนักปฏิบัติในทั้งสามส่วนนี้ควรร่วมกันพิจารณาหาข้อตกลงเพื่อเป็นข้อเสนอในการชี้นำวัฒนธรรมการกินของคนไทยอย่างมีทิศทางมากขึ้น อาทิเช่น หากพิจารณาทั้งในแง่ของวัฒนธรรม โภชนาการและสุขภาพแล้ว วัฒนธรรมการกินแบบไทยใน 10-20-30 ปีข้างหน้าควรเป็นอย่างไร และจากวิสัยทัศน์นั้นน่าจะมีแนวทางในการหล่อหลอมให้เกิดขึ้นเป็นจริงได้อย่างไรบ้าง

ถึงแม้ปัญหาด้านอาหารการกินจะไม่ได้มีเฉพาะเจาะจงตามเพศหรือวัย ด้วยคณะผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาในกลุ่มผู้หญิงเป็นพิเศษในปัจจุบัน การวิจัยครั้งนี้ทำให้เข้าใจสภาพปัญหาในกลุ่มผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพฯ ได้ในระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตามการดำเนินการพัฒนาจะเป็นประโยชน์มากขึ้นหากจะได้มีการศึกษาอย่างต่อเนื่องไปอย่างน้อยอีกสองกลุ่ม คือ ผู้หญิงวัยรุ่น และผู้หญิงที่มีอายุ 50-60 ปี เพราะการศึกษาดังกล่าวจะช่วยให้ได้ภาพรวมของวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงเกือบทั้งหมด โดยในกลุ่มเด็กนั้นมีการศึกษาอยู่ก่อนพอสมควรแล้ว เพราะข้อมูลเหล่านี้ก็น่าจะนำไปสู่การพัฒนาวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงในเมืองใหญ่ได้เป็นอย่างดีในอนาคต

5.3.2 แนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารีการกินของกลุ่มเป้าหมายให้นิยมการกินแบบไทยมากขึ้น

5.3.2.1 จัดให้มีการประชุมร่วมกันระหว่างผู้เชี่ยวชาญทางด้านวัฒนธรรม โภชนาการและสาธารณสุข โดยมีการนำเสนอข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ แล้วให้ผู้ร่วมประชุมร่วมกันกำหนดวิสัยทัศน์ของวัฒนธรรมการกินในอนาคตของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ ในช่วง 10, 20 และ 30 ปีข้างหน้า

5.3.2.2 จัดให้มีการประชุมร่วมกันระหว่างนักวิชาการที่เกี่ยวข้องและผู้เชี่ยวชาญทางด้าน การเปลี่ยนแปลงทางสังคม การสื่อสารและสื่อมวลชน เพื่อปรึกษาหารือถึงแนวทางส่งเสริมให้เกิดวัฒนธรรม ดังที่ได้ระบุในข้อ ก.

5.3.2.3 สื่อมวลชนควรได้รับการสนับสนุนให้เข้าใจถึงบทบาทของเขาคือวัฒนธรรมของชาติ โดยองค์รวม ผู้ผลิตรายการทางโทรทัศน์ควรมีส่วนส่งเสริมวัฒนธรรมของชาติในทุกรูปแบบ โดยการนำเสนอ รูปแบบวัฒนธรรมที่เหมาะสม สื่อมวลชนโดยเฉพาะโทรทัศน์ควรมีการดำเนินการอย่างมีระบบ ต่อเนื่อง แต่ อาจไม่ใช่การดำเนินการอย่างตรงไปตรงมาอย่างที่มักดำเนินการอยู่ในปัจจุบัน ยกตัวอย่างเช่น สื่อมวลชน ในสหรัฐอเมริกาจะใช้คอมพิวเตอร์เป็นส่วนหนึ่งในการประกอบฉาก ไม่ว่าจะเป็นส่วนงานในหนังสือหรือใน รายการข่าว โดยไม่ได้เอ่ยถึงความสำคัญของคอมพิวเตอร์แม้แต่บ่อย แต่ก็พบว่าการใช้สื่อในลักษณะนี้มีผลต่อ การนำคอมพิวเตอร์เข้าเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมของชาวอเมริกัน หรือแม้กระทั่งในประเทศอื่นๆ ด้วย วิธีการใช้สื่อทำนองเดียวกันนั้นน่าจะมีผลต่อการส่งเสริมวัฒนธรรมหลักๆ ของไทยได้ รวมทั้งวัฒนธรรมการกิน

5.3.2.4 จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตในที่ทำงานให้มากขึ้น อีกทั้งส่งเสริมให้ ผู้จำหน่ายอาหารใกล้หรือในที่ทำงานต่างๆ ให้ความสำคัญต่ออาหารที่จำหน่ายทั้งในแง่เมนูทาง โภชนาการ และวัฒนธรรมให้มากขึ้น

5.3.2.5 ส่งเสริมให้ผู้หญิงทำงานเห็นประโยชน์ของการร่วมประกอบอาหาร ร่วมรับประทานอาหาร อาหารอย่างมีวัฒนธรรม การปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทาน ซึ่งควรถือเป็นกิจกรรมสังสรรค์ในครอบครัว หรือระหว่างเพื่อนฝูง เป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง

5.3.2.6 ส่งเสริมวัฒนธรรมการกินแบบไทย โดยสร้างให้เกิดความภาคภูมิใจในอาหารไทย ผู้ที่มีความสามารถดำรงวัฒนธรรมการกินแบบไทยภายใต้บริบทของการเป็นผู้หญิงทำงานควรได้รับการยกย่อง เป็น พิเศษ

5.3.2.7 จัดปรับอาหารไทยให้คงลักษณะของความเป็นไทย แต่ในขณะเดียวกันก็มีคุณค่าทาง โภชนาการ และมีรูปแบบการประกอบอาหารที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของผู้หญิงทำงานให้มากขึ้น

5.3.2.8 ส่งเสริมให้ผู้หญิงทำงานรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม ผัก และผลไม้ให้มากขึ้น และผู้หญิงทำงานที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีนสัตว์และไขมันในระดับที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเท่านั้น ไม่ควรรับประทานเกิน เพราะจะทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด ฯลฯ ได้

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข และภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. รายงานผลการสำรวจภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของคนไทย, 2529.
(เอกสารอัดสำเนา)
- จิราพร จักรไพวงศ์. ปัจจัยที่มีผลต่อความตระหนักเกี่ยวกับปัญหาในการบริโภคอาหารที่มีสารปรุงแต่งของ
ครูระดับประถมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์
และมนุษยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- ชิดชม วัชรเนตร. สตรีที่ทำงานกับความรับผิดชอบในครอบครัว : ศึกษาเฉพาะกรณีสตรีที่ทำงานใน
ธนาคารไทยพาณิชย์ เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
มหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2522.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. "บริโภคนิสัย แนวคิด และแนวทางการวิจัยทางสังคมศาสตร์ เพื่อควบคุมโรคพยาธิ
ใบไม้ตับ." ใน โรคพยาธิใบไม้ตับ บริโภคนิสัยกับแนวคิดและการแก้ไขทางสังคมศาสตร์และ
สุขศึกษา. งานส่งเสริมการวิจัยและตำรา กองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
- นภัส ศิริสัมพันธ์. "พฤติกรรมกรรมการบริโภคของประชากรในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี." ใน พฤติกรรมกรรมการ
ของคนไทย. รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ, กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์ จำกัด, 2527.
- เบญจจา ยอดดำเนิน. "ความเชื่อและบริโภคนิสัยของประชาชนทางภาคเหนือของประเทศไทย"
สังคมและวัฒนธรรมของภาคเหนือประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์, 2521 : 17-55.
- เบญจวรรณ อธิจารุกุล และ อรัญญา ปุรัน. วัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของประชาชน.
รายการการวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ประจำปี 2532.
- ปัญญา สุขสมอรรถ. ความคิดเห็นของผู้บริโภคน้ำมันพืชในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาการตลาด บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

ประนัปตา ทองมาลา. "Home Delivery." นิตยสารคู่แข่ง. 14, 168 (สิงหาคม 2537):38-42.

บุญ โรจนะบุรานนท์. "นิสัยเกี่ยวกับอาหารการกิน." โภชนาการสาร. 10 (ตค.-ธค. 2519):45-49.

"พฤติกรรมกรการใช้บริการร้านอาหารฟาส์ฟู้ดของคนกรุงเทพ." วารสารคู่แข่ง. 7,98
(พฤศจิกายน 2531) : 86-94.

พทยา สายหู. "พฤติกรรมกรกินของคนไทยและวิธีการศึกษาวิจัย." พฤติกรรมกรกินของคนไทย.
รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ, กรุงเทพฯ : บริษัทประยวงค์ จำกัด, 2527.

พูนพิศ อมาตยกุล. วัฒนธรรมและพฤติกรรมกรกิน. เอกสารถอดเทปการเสวนา ณ ห้องประชุมสถาบัน
วิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อ 28 มกราคม 2537. (อัดสำเนา)

ภาวีวรรณ นรพัลลภ. วัฒนธรรมอาหารของคนไทย : ศึกษาเฉพาะกรณีระบบอาหารของชุมชนท่าพระจันทร์.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์, 2536.

มหาวิทยาลัยมหิดล และกระทรวงสาธารณสุข. โรคพยาธิใบไม้ในตับกับแนวคิดและการแก้ไขทางสังคมศาสตร์
และสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : กองบริการการศึกษา, 2528.

มันส์ ฉายาวิจิตรศิลป์. พฤติกรรมกรบริโภคของคนไทยในชุมชนเมือง : ศึกษาเฉพาะกรณีกรุงเทพ
มหานคร. หลักรัฐธรรมนูญป้องกันราชอาณาจักรรัฐร่วมเอกราช วันที่ 5, วิทยาลัยป้องกัน
ราชอาณาจักร, 2536 : 37. (เอกสารอัดสำเนา)

รวงทอง ฉายะพงศ์, ศรีวงศ์ สมิตร และสาลินี วรพันธุ์. การศึกษาค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารและ
บริโภคนิสัยของประชากรในกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัยต่อจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2528.

รัตนา พรหมพิชัย. ลาบจิ้น : บทบาททางสังคมและวัฒนธรรม กรณีศึกษาหมู่บ้านล้นหลวงเหนือ หมู่ 10
ต.จันจว้าใต้ อ.แม่จัน จ.เชียงราย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศึกษา.
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2537.

- *
 รัชนี้ ยนต์นิยม. ทัศนคติของนักศึกษาที่มีต่อกิจการร้านฟาสต์ฟู้ดในเขตกรุงเทพมหานคร.
 วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- รัฐ จำปาทอง. ความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติเมื่อบริโภคนม : ศึกษากรณีแม่บ้านในเขตกรุงเทพมหานคร.
 วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
- สุภธานี อุปันชัย. "ผลิตรายการศาสตร์การตลาดสู่วิฤตจรรยาจร." นิตยสารคู่แข่ง 15, 171 (ตุลาคม 2537)
 : 140-149.
- สมพร ศิริรัตน์ตระกูล. การรับข่าวสารและพฤติกรรมการตัดสินใจบริโภคอาหารที่มีสารปรุงแต่งของครูระดับประถมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- สวัสดิ์ บรรเทิงสุข. "ลักษณะทางสังคมและชนบธรรมเนียมประเพณีในการบริโภคอาหารของคนไทยในภาคเหนือ." ใน โรคนพชาติไบไมไนนัดบ บริโภคนิสัยกับแนวคิดและการแก้ไขทางสังคมศาสตร์และสุขภาพศึกษา. งานส่งเสริมการวิจัยตำรา กองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.

ภาษาอังกฤษ

Cochran W.G. Sampling techniques. 3rd ed. New York : John Willey and Sons, 1977 : 75-76.

Lewis C.J., Crane N.T., Moore B.J. "Hubbard VS. Healthy people 2000:Report on the 1994." Nutrition Review. Nutrition Today. 29 (6), 1994 : 6-14.

NCHS. Health. United States 1993, Hyattsville : Public Health Service, 1994.

Vongsvat Pattamakom, Surat Komindr, et al. "Bone mineral density and Calcium status in healthy pre-and postmenopausal Thai women." Institute of Nutrition, Mahidol University, Nakhon Pathom, Paper presented at the 7th Asian Congress of Nutrition, Beijing, China Oct 7-11, 1995.

Pennington J.A., Young B.E. "Total Diet Study Nutrition Elements, 1982." J Am Diet Assoc 91, 1991 : 179-183.

ภาคผนวก

แบบสอบถามโครงการวิจัย

เรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ
กรณีศึกษาย่านถนนสีลมและรัฐวิสาหกิจ

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

ด้วยสถาบันวิจัยโภชนาการ ร่วมกับสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยมหิดล กำลังดำเนินการศึกษาโครงการวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ กรณีศึกษาย่านถนนสีลมและรัฐวิสาหกิจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการกินของกลุ่มเป้าหมาย

ข้อมูลที่ได้รับจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการเป็นแนวทางสำหรับการเผยแพร่ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ โดยจะ ไม่มีผลต่อตัวบุคคลผู้ตอบคำถามแต่อย่างใด

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ และขอความกรุณาท่านส่งคืนแบบสอบถามแก่เจ้าหน้าที่ของโครงการฯ ด้วย จักขอบพระคุณอย่างยิ่ง

โครงการ การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิง
ในมหานครกรุงเทพ : กรณีศึกษาย่านถนนสีลมและ
รัฐวิสาหกิจ

ผู้สัมภาษณ์ :

วัน/เดือน/ปี

ฝ่ายเผยแพร่และสื่อสาร สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ตำบลศาลายา
กิ่งอำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดนครปฐม 73170 โทร. 4410218 โทรสาร. 4410218

เรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในมหานครกรุงเทพ
กรณีศึกษาย่านถนนสีลมและรัฐวิสาหกิจ

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ/นามสกุล
2. อายุ ปี
3. ที่พักอาศัยปัจจุบัน เลขที่ หมู่ที่ ถนน
เขต จังหวัด รหัสไปรษณีย์.....
(หากท่านต้องการข้อมูลข่าวสารทางโภชนาการ โปรดแจ้งชื่อที่อยู่ให้ชัดเจน)
4. ได้อาศัยอยู่กรุงเทพฯ 1. เป็นเวลา ปี
 2. อยู่มาตลอด
5. สถานที่ทำงาน หน่วยงาน/บริษัท
โทร.
6. ปัจจุบันท่านมีตำแหน่งงาน โดยมีอายุงาน ปี
7. สถานภาพสมรส
 1. โสด
 2. สมรส อยู่ด้วยกัน
 แยกกันอยู่
 3. ไม่สมรส อยู่ด้วยกัน
 แยกกันอยู่
 4. หย่า
 5. หม้าย
8. จำนวนบุตร คน
9. ศาสนา
 1. พุทธ 2. คริสต์
 3. อิสลาม 4. อื่นๆ (ระบุ).....

10. ระดับการศึกษาสูงสุด

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ประถมศึกษา | <input type="checkbox"/> 2. มัธยมศึกษา |
| <input type="checkbox"/> 3. ปวส., ปวช. | <input type="checkbox"/> 4.ปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> 5. ปริญญาโท | <input type="checkbox"/> 6. ปริญญาเอก |
| <input type="checkbox"/> 7. อื่นๆ (ระบุ)..... | |

11. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> 1. อยู่คนเดียว |
| <input type="checkbox"/> 2. อยู่กับครอบครัว บิดา มารดา ญาติ |
| <input type="checkbox"/> 3. อยู่กับครอบครัวตัวเอง สามี ภรรยา บุตร |
| <input type="checkbox"/> 4. อยู่กับคนอื่นที่ไม่ใช่ญาติ |

12. จำนวนสมาชิกที่อยู่รวมกันทั้งหมด คน

13. ท่านมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. น้อยกว่า 6,000 | <input type="checkbox"/> 2. ระหว่าง 6,000 - 10,000 |
| <input type="checkbox"/> 3. ระหว่าง 10,000 - 15,000 | <input type="checkbox"/> 4. ระหว่าง 15,000 - 20,000 |
| <input type="checkbox"/> 5. ระหว่าง 20,000 - 25,000 | <input type="checkbox"/> 6. ระหว่าง 25,000 - 30,000 |
| <input type="checkbox"/> 7. มากกว่า 30,000 ขึ้นไป | |

14. ท่านมีเครื่องใช้เหล่านี้หรือไม่

- | | มี | ไม่มี |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 14.1 วิทยุ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14.2 เครื่องเสียง | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14.3 โทรทัศน์ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14.4 วิดีโอ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14.5 เครื่องคอมพิวเตอร์ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14.6 ตู้เย็น | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14.7 เตาก๊าซ/เตาไฟฟ้า | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14.8 เตาอบ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14.9 เตาไมโครเวฟ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14.10 เครื่องซักผ้า | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14.11 มอเตอร์ไซด์ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14.12 รถยนต์ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ส่วนที่ 2 : แหล่งที่ซื้ออาหาร

1. ปกติท่านรับประทานอาหารเช้าหรือไม่ (ถ้าตอบไม่รับประทาน ให้ข้ามไปตอบข้อ 6)

<input type="checkbox"/> 1. รับประทาน	<input type="checkbox"/> 2. ไม่รับประทาน
---------------------------------------	--

2. ส่วนใหญ่อาหารเช้าของท่านเป็นอาหารประเภทใด

<input type="checkbox"/> 1. นม	<input type="checkbox"/> 2. ชา/กาแฟ กับ ขนมปัง
<input type="checkbox"/> 3. โจ๊ก, ข้าวต้มเครื่อง (ไก่, กุ้ง ฯลฯ)	<input type="checkbox"/> 4. ข้าว & กับข้าว
<input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ)	

3. ส่วนใหญ่ท่านซื้ออาหารเช้าจากที่ไหน

<input type="checkbox"/> 1. ใกล้บ้าน	<input type="checkbox"/> 2. ตลาดสด
<input type="checkbox"/> 3. ร้านใกล้ที่ทำงาน	<input type="checkbox"/> 4. ตามทางที่ผ่านไปทำงาน
<input type="checkbox"/> 5. ซุปเปอร์มาเก็ต	<input type="checkbox"/> 6. ทำกินเอง
<input type="checkbox"/> 7. อื่นๆ (ระบุ)	

4. ปกติท่านรับประทานอาหารเช้าที่ไหน

<input type="checkbox"/> 1. ที่บ้าน	<input type="checkbox"/> 2. ที่ทำงาน
<input type="checkbox"/> 3. บนรถยนต์ส่วนตัว	<input type="checkbox"/> 4. ตามทางที่ผ่านไปทำงาน
<input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ)	

5. ท่านใช้เวลารับประทานอาหารเช้าประมาณ

<input type="checkbox"/> 1. น้อยกว่า 10 นาที	<input type="checkbox"/> 2. 10-30 นาที
<input type="checkbox"/> 3. 30-50 นาที	<input type="checkbox"/> 4. 1 ชั่วโมงขึ้นไป
<input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ)	

6. ส่วนใหญ่ท่านรับประทานอาหารกลางวันที่ได้

<input type="checkbox"/> 1. เตรียมอาหารมาจากบ้าน	<input type="checkbox"/> 2. ร้านอาหารในที่ทำงาน
<input type="checkbox"/> 3. ร้านอาหารใกล้ที่ทำงาน	<input type="checkbox"/> 4. อื่นๆ (ระบุ)

7. กรณีที้ออกไปรับประทานอาหารเช้าใกล้ที่ทำงาน ส่วนใหญ่เป็นร้านอาหารแบบใด

<input type="checkbox"/> 1. ร้านอาหารทั่วไป	<input type="checkbox"/> 2. ร้านอาหารบนบาทวิถี/แผงลอย
<input type="checkbox"/> 3. ศูนย์อาหารในห้างสรรพสินค้า	<input type="checkbox"/> 4. ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า
<input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ)	<input type="checkbox"/> 9. ไม่ได้ออกไปรับประทานข้าวนอกที่ทำงาน

8. ท่านจ่ายค่าอาหารสำหรับมือกลางวัน โดยเฉลี่ยประมาณ

<input type="checkbox"/> 1. น้อยกว่า 30 บาท	<input type="checkbox"/> 2. 30-50 บาท
<input type="checkbox"/> 3. 50-100 บาท	<input type="checkbox"/> 4. มากกว่า 100 บาท

9. ท่านเตรียมอาหารสำหรับมือเย็นเองหรือไม่ (ถ้าไม่ได้เตรียมอาหารมือเย็นเองให้ข้ามไปตอบข้อ 13)
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. เตรียมเอง | <input type="checkbox"/> 2. มีคนอื่นๆ เตรียมให้ |
| <input type="checkbox"/> 3. รับอาหารปั่นโต | <input type="checkbox"/> 4. ทานมาจากนอกบ้าน |
| <input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ)..... | |
10. กรณีที่ต้องเตรียมอาหารเย็นเอง ส่วนใหญ่ท่านซื้ออาหารจากที่ไหน
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ตลาดสด | <input type="checkbox"/> 2. ร้านค้าทั่วไป |
| <input type="checkbox"/> 3. ร้านมิเนอร์ทั่วไป | <input type="checkbox"/> 4. ซูเปอร์มาเก็ตในห้างสรรพสินค้า |
| <input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ)..... | |
11. ท่านไปจับจ่ายซื้ออาหารบ่อยแค่ไหน
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. 1 ครั้ง/สัปดาห์ | <input type="checkbox"/> 2. 2 ครั้ง/สัปดาห์ |
| <input type="checkbox"/> 3. 3 ครั้ง/สัปดาห์ (วันเว้นวัน) | <input type="checkbox"/> 4. ทุกวัน |
| <input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ)..... | |
12. การไปจับจ่ายซื้ออาหารแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. น้อยกว่า 1 ชั่วโมง | <input type="checkbox"/> 2. 1-2 ชั่วโมง |
| <input type="checkbox"/> 3. 2-3 ชั่วโมง | <input type="checkbox"/> 4. 3 ชั่วโมงขึ้นไป |
| <input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ)..... | |
13. ถ้าได้ออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ส่วนใหญ่เป็นอาหารมือไหน
- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1. มือซ้าย | <input type="checkbox"/> 2. มือกลางวัน |
| <input type="checkbox"/> 3. มือเย็น | <input type="checkbox"/> 4. อื่นๆ (ระบุ)..... |
14. เหตุผลสำคัญที่ท่านออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. เปลี่ยนบรรยากาศ, รสชาติอาหาร | <input type="checkbox"/> 2. เป็นการสังสรรค์ |
| <input type="checkbox"/> 3. โอกาสพิเศษ | <input type="checkbox"/> 4. เบื่ออาหารทำเอง |
| <input type="checkbox"/> 5. ชักเยาะล้างจาน | <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ (ระบุ)..... |
15. ร้านอาหารที่ท่านออกไปรับประทานนอกบ้าน ส่วนใหญ่เป็นร้านประเภทใด
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ร้านอาหารทั่วไป | <input type="checkbox"/> 2. ส่วนอาหาร |
| <input type="checkbox"/> 3. ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า | <input type="checkbox"/> 4. ภัตตาคาร |
| <input type="checkbox"/> 5. โรงแรม | <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ (ระบุ)..... |
16. ท่านออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านบ่อยแค่ไหน
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. อาทิตย์ละครั้ง | <input type="checkbox"/> 2. มากกว่า 1 ครั้งต่ออาทิตย์ |
| <input type="checkbox"/> 3. อาทิตย์เว้นอาทิตย์ | <input type="checkbox"/> 4. เดือนละครั้ง |
| <input type="checkbox"/> 5. เฉพาะโอกาสพิเศษ | <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ (ระบุ)..... |

ส่วนที่ 3 : วิธีชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัว

1. อาหารที่ท่านรับประทานในแต่ละวัน ส่วนใหญ่มักจะรับประทานอาหารร่วมกับใคร

<input type="checkbox"/> 1. คนเดียว	<input type="checkbox"/> 2. ครอบครัว (พ่อ แม่ ญาติ)
<input type="checkbox"/> 3. เพื่อนที่ทำงาน	<input type="checkbox"/> 4. ทั้งกับเพื่อนและครอบครัว
<input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ)	

2. สถานที่ที่ท่านรับประทานอาหารเป็นส่วนใหญ่

<input type="checkbox"/> 1. บ้าน	<input type="checkbox"/> 2. ร้านอาหารทั่วไป
<input type="checkbox"/> 3. แฉงลอยข้างถนน	<input type="checkbox"/> 4. ร้านฟาสต์ฟู้ด
<input type="checkbox"/> 5. โรงแรม	<input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ (ระบุ)

3. ท่านรับประทานอาหารเข้าร่วมกับครอบครัวของท่านบ่อยแค่ไหน

<input type="checkbox"/> 1. ทุกวัน	<input type="checkbox"/> 2. บางวัน
<input type="checkbox"/> 3. เฉพาะวันหยุด	<input type="checkbox"/> 4. แล้วแต่โอกาส
<input type="checkbox"/> 5. ไม่เคยทานร่วมกันเลย	<input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ (ระบุ)

4. ท่านรับประทานอาหารเย็นร่วมกับครอบครัวของท่านบ่อยแค่ไหน

<input type="checkbox"/> 1. ทุกวัน	<input type="checkbox"/> 2. บางวัน
<input type="checkbox"/> 3. เฉพาะวันหยุด	<input type="checkbox"/> 4. แล้วแต่โอกาส
<input type="checkbox"/> 5. ไม่เคยทานร่วมกันเลย	<input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ (ระบุ)

5. ปกติ ท่านสังสรรค์โดยการรับประทานอาหารกับเพื่อนบ่อยแค่ไหน

<input type="checkbox"/> 1. อาทิตย์ละครั้ง	<input type="checkbox"/> 2. มากกว่า 1 ครั้งต่ออาทิตย์
<input type="checkbox"/> 3. อาทิตย์เว้นอาทิตย์	<input type="checkbox"/> 4. เดือนละครั้ง
<input type="checkbox"/> 5. เฉพาะโอกาสพิเศษ	<input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ (ระบุ)

ส่วนที่ 4 : แนวคิดใหม่ในการจำหน่ายอาหารสำหรับคนเมือง

1. ท่านเคยใช้บริการส่งอาหารถึงบ้านทางโทรศัพท์หรือไม่ (ถ้าตอบไม่เคย ให้ข้ามไปตอบข้อ 4)

<input type="checkbox"/> 1. เคย	<input type="checkbox"/> 2. ไม่เคย
---------------------------------	------------------------------------

2. ประเภทอาหารที่เคยใช้บริการส่งถึงบ้าน (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

<input type="checkbox"/> 1. พิซซ่า	<input type="checkbox"/> 2. อาหารสำเร็จรูป/เค้ก
<input type="checkbox"/> 3. อาหารไทย (เช่น ส้มตำ ไก่ย่าง ฯลฯ)	<input type="checkbox"/> 4. อื่น (ระบุ).....

3. เหตุผลสำคัญที่ใช้บริการดังกล่าว

<input type="checkbox"/> 1. สะดวก/มีบริการใกล้บ้าน	<input type="checkbox"/> 2. การจรรยาบรรณปัจจุบันดีชัด
<input type="checkbox"/> 3. การติดต่อสื่อสารง่าย	<input type="checkbox"/> 4. อื่นๆ (ระบุ).....

4. ท่านเคยซื้ออาหารสำเร็จรูปมาบริโภคหรือไม่ (ถ้าตอบไม่เคย ให้ข้ามไปตอบส่วนที่ 5)

<input type="checkbox"/> 1. เคย	<input type="checkbox"/> 2. ไม่เคย
---------------------------------	------------------------------------

5. ประเภทอาหารสำเร็จรูปที่ท่านเคยซื้อ (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

<input type="checkbox"/> 1. อาหารพร้อมปรุงตามซูเปอร์มาร์เก็ต (เช่น สุกี้, ปลานึ่ง ฯลฯ)
<input type="checkbox"/> 2. อาหารพร้อมบริโภคแช่เย็น (เช่น ทอดมันกุ้ง ฯลฯ)
<input type="checkbox"/> 3. อาหารพร้อมบริโภคทันที (ข้าวผัดกระเพรา, ข้าวมันไก่ ฯลฯ)
<input type="checkbox"/> 4. อื่นๆ (ระบุ)

6. เหตุผลสำคัญที่สุด ที่ท่านเลือกซื้ออาหารประเภทดังกล่าว

<input type="checkbox"/> 1. สะดวก, ง่าย	<input type="checkbox"/> 2. การจรรยาบรรณปัจจุบันดีชัด
<input type="checkbox"/> 3. เร่งรีบ ไม่มีเวลาจัดเตรียมเอง	<input type="checkbox"/> 4. อื่นๆ (ระบุ).....

ส่วนที่ 5 : การเดินทาง, สภาพการจราจร

1. ท่านใช้เวลาเดินทางกลับจากที่ทำงานถึงบ้านประมาณ

<input type="checkbox"/> 1. น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	<input type="checkbox"/> 2. 1-2 ชั่วโมง
<input type="checkbox"/> 3. 2-3 ชั่วโมง	<input type="checkbox"/> 4. มากกว่า 3 ชั่วโมง
<input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ).....	

2. สาเหตุที่ใช้เวลาดังกล่าว (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

<input type="checkbox"/> 1. แวะรับคนอื่น, ลูก	<input type="checkbox"/> 2. แวะซื้ออาหาร
<input type="checkbox"/> 3. รถติด	<input type="checkbox"/> 4. สั่งสรรค
<input type="checkbox"/> 5. เลิกงานช้า	<input type="checkbox"/> 6. รับประทานอาหารเย็นก่อนเข้าบ้าน
<input type="checkbox"/> 7. อื่นๆ (ระบุ).....	

3. ท่านคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุทำให้ท่านต้องเปลี่ยนการรับประทานอาหารที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมากที่สุด

<input type="checkbox"/> 1. ที่ทำงานไกลบ้าน สูญเสียเวลาในการเดินทาง
<input type="checkbox"/> 2. สภาพการจราจรติดขัด
<input type="checkbox"/> 3. มีเหตุให้ต้องปรับเปลี่ยนเวลาจากปกติ
<input type="checkbox"/> 4. อื่นๆ (ระบุ)

ส่วนที่ 6 : การโฆษณาเพื่อส่งเสริมแนวคิด

1. สื่อโฆษณาที่มีผลต่อการบริโภคของท่านมากที่สุด

<input type="checkbox"/> 1. วิทยุ	<input type="checkbox"/> 2. โทรทัศน์
<input type="checkbox"/> 3. หนังสือพิมพ์	<input type="checkbox"/> 4. แผ่นปลิว
<input type="checkbox"/> 5. ป้ายโฆษณาหน้าร้าน	<input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ (ระบุ).....

2. แรงจูงใจข้อใดที่มีผลต่อการรับประทานอาหารของท่าน

<input type="checkbox"/> 1. อาหารอร่อย	<input type="checkbox"/> 2. เคยเห็นจากโฆษณา
<input type="checkbox"/> 3. การตกแต่งหน้าร้าน	<input type="checkbox"/> 4. อื่นๆ (ระบุ).....

3. ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา เครื่องดื่มที่ท่านดื่มมากที่สุดคือ

<input type="checkbox"/> 1. นม	<input type="checkbox"/> 2. ชา/กาแฟ
<input type="checkbox"/> 3. น้ำอัดลม	<input type="checkbox"/> 4. น้ำผลไม้
<input type="checkbox"/> 5. เหล้า/เบียร์	<input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ (ระบุ).....
<input type="checkbox"/> 9. ไม่ทราบ	

4. ความบ่อยของการดื่มเครื่องดื่มชนิดดังกล่าว
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ทุกวัน | <input type="checkbox"/> 2. สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> 3. สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 4. สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ)..... | <input type="checkbox"/> 9. ไม่ทราบ |
5. เหตุผลสำคัญที่สุดที่ดื่มเครื่องดื่มดังกล่าว
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ออยากดื่ม/ติดเป็นนิสัย | <input type="checkbox"/> 2. ชอบในรสชาติ |
| <input type="checkbox"/> 3. ช่วยให้รับประทานอาหารดีขึ้น | <input type="checkbox"/> 4. ช่วยให้ทำงานได้ผลดีขึ้น |
| <input type="checkbox"/> 5. ดูปุคลิกดี มีรสนิ่ม | <input type="checkbox"/> 6. เพื่อสุขภาพ |
| <input type="checkbox"/> 7. แรงจูงใจจากโฆษณา | <input type="checkbox"/> 8. อื่นๆ (ระบุ)..... |
| <input type="checkbox"/> 9. ไม่มีเหตุผล | |

ส่วนที่ 7 : ตัวแปรด้านวัฒนธรรม

1. ท่านใช้อุปกรณ์อะไรบ้างเป็นส่วนใหญ่ ในการรับประทานอาหาร
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ช้อน-ส้อม / ช้อน | <input type="checkbox"/> 2. มีด-ส้อม / ส้อม |
| <input type="checkbox"/> 3. ตะเกียบ / ตะเกียบ-ช้อน | <input type="checkbox"/> 4. มือเปล่า |
| <input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ) | |
2. ภาชนะส่วนใหญ่ ที่ท่านใช้ในการรับประทานอาหาร
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. จาน | <input type="checkbox"/> 2. ถ้วย |
| <input type="checkbox"/> 3. จาน/ชามแก้ว | <input type="checkbox"/> 4. ถุง/กล่องต่างๆ |
| <input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ) | |
3. อุปกรณ์และภาชนะในการรับประทานอาหารของท่าน ส่วนมากทำด้วยอะไร
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. กระเบื้อง | <input type="checkbox"/> 2. พลาสติก (ซูเปอร์แวร์, ทัฟแวร์) |
| <input type="checkbox"/> 3. แก้ว | <input type="checkbox"/> 4. กระดาษ โฟม ฯลฯ |
| <input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ) | |
4. ท่านรับประทานอาหารมือกลางวันกับใครเป็นส่วนมาก
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. เพื่อนร่วมงาน | <input type="checkbox"/> 2. เพื่อนสนิทส่วนตัว |
| <input type="checkbox"/> 3. คนในครอบครัว | <input type="checkbox"/> 4. คนเดียว |
| <input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ) | |
5. ท่านมักจะรับประทานอาหารมือกลางวันที่ใด
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. โต๊ะอาหาร | <input type="checkbox"/> 2. นั่งกับพื้น |
| <input type="checkbox"/> 3. บนเก้าอี้หรือโต๊ะทั่วไป | <input type="checkbox"/> 4. ยืนรับประทาน |
| <input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ) | |

6. ในครอบครัวของท่าน ส่วนใหญ่ผู้เริ่มรับประทานอาหารก่อนคือใคร
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. พร้อมกัน | <input type="checkbox"/> 2. พ่อ-แม่ |
| <input type="checkbox"/> 3. ตัวท่านเอง | <input type="checkbox"/> 4. ผู้อาวุโสสูงสุด |
| <input type="checkbox"/> 5. เด็กๆ | <input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ (ระบุ)..... |
7. เมื่อรับประทานอาหารคว่ำเสร็จแล้ว ท่านรับประทานอาหารอะไรอีก (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ของหวานต่างๆ เช่น ขนมหวาน ไอศกรีม | <input type="checkbox"/> 2. ชา-กาแฟ |
| <input type="checkbox"/> 3. ผลไม้ | <input type="checkbox"/> 4. ไม่รับประทานอาหารอะไรเลย |
| <input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ)..... | |
8. สิ่งที่ท่านปฏิบัติเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)
- | | | |
|------------------------|--|---|
| 8.1 ก่อนรับประทานอาหาร | <input type="checkbox"/> 1. ล้างมือ | <input type="checkbox"/> 2. เช็ดภาชนะ เช่น ช้อน จาน |
| | <input type="checkbox"/> 3. ไม่ทำ | |
| 8.2 ขณะรับประทานอาหาร | <input type="checkbox"/> 1. พูด-คุย | <input type="checkbox"/> 2. เช็ดปาก |
| | <input type="checkbox"/> 3. เคาะจาน-ชาม-โต๊ะ | <input type="checkbox"/> 4. ไม่ทำ |
| 8.3 หลังรับประทานอาหาร | <input type="checkbox"/> 1. บ้วนปาก | <input type="checkbox"/> 2. แคะฟัน |
| | <input type="checkbox"/> 3. ล้างมือ | <input type="checkbox"/> 4. เรอ, ทาว ฯลฯ |
| | <input type="checkbox"/> 5. ไม่ทำ | |
9. อาหารที่ท่านรับประทานอาหารส่วนใหญ่ (ถ้าท่านจัดทำอาหารเอง) มีการจัดเพื่อความสวยงามอะไรบ้าง
- | | มี | ไม่มี | ไม่เคยจัดทำอาหารเอง |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 9.1 แกะสลักอาหาร | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9.2 ใส่ภาชนะสวยงาม | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9.3 ใช้ผัก ผลไม้ ดอกไม้ประดับ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9.4 มีวัสดุตกแต่งบนโต๊ะอาหาร เช่น ผ้าปูโต๊ะ แจกันดอกไม้ ฯลฯ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
10. ขณะที่ท่านรับประทานอาหาร ท่านจะทำการเหล่านี้หรือไม่
- | | ทำ | ไม่ทำ |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 3.1 พูดขณะเคี้ยวอาหาร | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.2 ใช้ช้อนกลางตักอาหาร | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.3 สนทนาเรื่องน่ารังเกียจ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.4 คายเศษอาหารลงบนโต๊ะหรือนั่ง | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.5 ตักอาหารมากเกินไป | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ส่วนที่ 8 : ความเชื่อ/ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภค

ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ในบางมือได้ข้าวราดไข่เจียวก็พอแล้ว.....					
2. แต่ถ้าในโอกาสพิเศษได้อาหารต่างชาติชิมก็ดี.....					
3. การได้กินอาหารนอกบ้านบ้าง เป็นการสังสรรค์และเปลี่ยน บรรยากาศ.....					
4. การเข้าร้านอาหาร กินอาหารราคาแพง ดูมีรสนิยมดี.....					
5. สีสีนของอาหารช่วยทำให้น่ารับประทานมากขึ้น					
6. อาหารอร่อย รสชาติดี จะมีประโยชน์แค่ไหนค่อยว่ากัน.....					
7. ในแต่ละมื้อ คุณค่าของอาหารไม่ได้เป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก....					
8. การตกแต่งอาหารให้สวยงามช่วยให้อยากกินมากขึ้น.....					
9. อาหารตามรถเข็นบาทวิถี ราคาถูก อร่อย แม้จะไม่ค่อยสะอาด					
10. บางครั้งก็ต้องซื้ออาหารราคาสูง เพื่อความมั่นใจในคุณภาพ....					
11. การกินอาหารตามศูนย์อาหารในห้าง (Food Center) ง่าย สะดวก เหมาะกับเวลา.....					
12. ปัจจุบันเวลาเร่งรีบ อาหารสำเร็จรูปแช่เย็น อุ่นในไมโครเวฟ ทานได้เลย ก็ช่วยแก้ปัญหาได้.....					
13. เวลา ความสะดวกสำหรับเตรียมอาหารมีไม่มาก อาหาร แช่เย็นพร้อมปรุงที่บ้าน (เช่น แกงส้มผักรวม เต็มรสชาติ ได้ตามต้องการ) เป็นสิ่งที่เหมาะสม.....					
14. การเลือกซื้ออาหาร ควรดูข้อมูลในฉลากอาหาร.....					
15. อ่านฉลากอาหารทุกครั้ง เพื่อทราบคุณค่าของอาหารทาง โภชนาการ.....					
16. ปัจจุบัน เวลาในการออกกำลังกายมีน้อย ควรส่งเสริมให้มี อาหารเพื่อสุขภาพ (เช่น แบรินต์, นมผง) มากขึ้น.....					
17. การโฆษณาในทีวี ช่วยแนะนำผู้บริโภคได้ดีกว่าสื่อชนิดอื่นๆ..					
18. ช่วงเทศกาลต่างๆ เช่น ปีใหม่ การโฆษณามีผลต่อการเลือก ซื้ออาหาร.....					
19. ความรู้ทางอาหารและโภชนาการ เป็นสิ่งสำคัญต่อการดูแล สุขภาพของเรา.....					
20. ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารและโภชนาการ ที่ได้จากหน่วยงาน ทางโภชนาการมีความน่าเชื่อถือมากที่สุด.....					

ส่วนที่ 9 : ความรู้และพฤติกรรมด้านโภชนาการ
(ให้ท่านเลือกคำตอบที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว)

1. ท่านคิดว่าในแต่ละวันคนเราควรบริโภคอาหารชนิดใดบ้าง

<input type="checkbox"/> 1. มีข้าวเป็นอาหารหลักและเสริมด้วยโปรตีน	
<input type="checkbox"/> 2. นอกจากข้าวแล้ว ควรมีเนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้	
<input type="checkbox"/> 3. ให้มีเนื้อสัตว์เป็นอาหารหลัก จะมีผักหรือผลไม้เสริมหรือไม่ก็ได้	
<input type="checkbox"/> 4. รับประทานผักและผลไม้มากๆ ลดอาหารมันๆ	
<input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ)	
<input type="checkbox"/> 9. ไม่ทราบ	

2. อาหารใดที่จัดได้ว่าเป็นอาหารที่บำรุงกระดูกและฟัน

<input type="checkbox"/> 1. แองจิตเต้าหู้อ่อน	<input type="checkbox"/> 2. ไข่เจียวหมูสับ
<input type="checkbox"/> 3. โยเกิร์ต	<input type="checkbox"/> 4. ถั่วลิสงคั่ว
<input type="checkbox"/> 5. วุ้นกะทิ	<input type="checkbox"/> 9. ไม่ทราบ

3. ท่านคิดว่าอาหารชนิดใดที่รับประทานมากๆ จะทำให้อ้วนง่าย

<input type="checkbox"/> 1. แองเลี้ยงฟักทอง	<input type="checkbox"/> 2. ยำมะม่วง
<input type="checkbox"/> 3. ไก่ตุ๋นมะนาวดอง	<input type="checkbox"/> 4. ผัดเปรี้ยวหวานปลา
<input type="checkbox"/> 5. แองเขียวหวานเนื้อ	<input type="checkbox"/> 9. ไม่ทราบ

4. คอลอเรสเตอรอลคืออะไร

<input type="checkbox"/> 1. ไขมันชนิดหนึ่งที่มีเฉพาะในสัตว์	
<input type="checkbox"/> 2. ไขมันที่ร่างกายสร้างได้เอง และได้จากสัตว์	
<input type="checkbox"/> 3. ไขมันที่ได้จากพืช	
<input type="checkbox"/> 4. ไขมันที่ได้จากกะทิ	
<input type="checkbox"/> 5. อื่นๆ (ระบุ)	
<input type="checkbox"/> 9. ไม่ทราบ	

5. ประโยชน์ของโยอาหารคือ

<input type="checkbox"/> 1. ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงแก่ร่างกาย	<input type="checkbox"/> 2. ให้พลังงานแก่ร่างกาย
<input type="checkbox"/> 3. ช่วยเพิ่มการดูดซึมเกลือแร่ในลำไส้	<input type="checkbox"/> 4. ช่วยดักจับไขมันในเลือด
<input type="checkbox"/> 5. ไม่มีคำตอบที่ถูกต้อง	<input type="checkbox"/> 9. ไม่ทราบ

6. ท่านคิดว่าอาหารชนิดใดมีใยอาหารมากที่สุด

<input type="checkbox"/> 1. ฝรั่ง	<input type="checkbox"/> 2. ยำไข่เค็ม
<input type="checkbox"/> 3. หมูกรอบ	<input type="checkbox"/> 4. ก๋วยเตี๋ยวรสสุก
<input type="checkbox"/> 5. แดงโม	<input type="checkbox"/> 9. ไม่ทราบ

7. ท่านคิดว่าการเกิด "โรคอ้วน" ในคนเรานั้นมีสาเหตุจากข้อใดมากที่สุด
- 1. กรรมพันธุ์
 - 2. โรคของต่อมไทรอยด์
 - 3. รับประทานอาหารมากเกินไปและขาดการออกกำลังกาย
 - 4. ใช้ยากระตุ้นความอยากอาหาร
 - 5. ขาดการออกกำลังกาย
 - 9. ไม่ทราบ
8. ท่านคิดว่าข้อใดไม่ใช่วิธีที่ช่วยลดหรือควบคุมน้ำหนักที่เกินของท่านอย่างถูกต้องและได้ผล
- 1. เดินแอโรบิคสัปดาห์ละ 3-5 ครั้งๆ ละ 30 นาที
 - 2. ลดการรับประทานอาหารนมที่ใส่กะทิ-ขนมหวานๆ
 - 3. รับประทานอาหารทุกมื้อ และลดอาหารแป้ง
 - 4. ว่ายน้ำสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
 - 5. รับประทานอาหารเม็ดแมงลักแทนมื้ออาหาร
 - 9. ไม่ทราบ
9. ท่านคิดว่าอาหารชนิดใดมีปริมาณน้ำตาล มากที่สุด
- 1. นมข้นหวาน
 - 2. ผลไม้กระป๋อง
 - 3. เค้ก
 - 4. น้ำอัดลม
 - 5. ไอศกรีม
 - 9. ไม่ทราบ
10. เมื่อท่านไปจ่ายตลาด/ช้อปปิ้ง ท่านมีหลักในการเลือกซื้ออาหารอย่างไร
- 1. ซื้ออาหารพร้อมปรุง เพราะสะดวกรวดเร็ว
 - 2. ซื้ออาหารที่ชอบ เพราะจะได้ทาน ได้มากๆ
 - 3. ซื้ออาหารที่ราคาถูก
 - 4. ตัดส่วนประกอบและคุณค่าอาหารบนฉลากก่อนซื้อ
 - 5. ซื้อตามคำโฆษณา
 - 9. ไม่ทราบ
11. อาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงคือ
- 1. อาหารไขมันสูง และ โปรตีนสูง
 - 2. อาหารไขมันสูง และอาหารที่มีรสเค็มจัด
 - 3. อาหารผัก/ผลไม้รสหวาน
 - 4. อาหารที่ปิ้ง/ย่าง จนไหม้เกรียม
 - 5. อื่นๆ (ระบุ)
 - 9. ไม่ทราบ

12. น.ส.สมจิต มีอาการซีดจากการขาดธาตุเหล็ก ท่านควรแนะนำให้ น.ส.สมจิต เพิ่มการรับประทาน อาหารชนิดใด
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไข่เจียวตำลึง | <input type="checkbox"/> 2. ยำปลาหมึก |
| <input type="checkbox"/> 3. ปลาหูทอด | <input type="checkbox"/> 4. แกงเผ็ดเบ็ดเตล็ด |
| <input type="checkbox"/> 5. เกาเหลาเลือดหมู | <input type="checkbox"/> 9. ไม่ทราบ |
13. ข้อใดเป็นสาเหตุของการเกิดภาวะซีด
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ขาดวิตามินเอ | <input type="checkbox"/> 2. ขาดเหล็กและวิตามินบี12 |
| <input type="checkbox"/> 3. ขาดวิตามินบี12 และวิตามินดี | <input type="checkbox"/> 4. ขาดวิตามินบีหนึ่ง และวิตามินดี |
| <input type="checkbox"/> 5. ข้อ 1 และข้อ 2 | <input type="checkbox"/> 9. ไม่ทราบ |
14. การดื่มสุรา/แอลกอฮอล์เป็นประจำ ก่อให้เกิดผลเสียแก่ร่างกายคือ
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. โรคความดันโลหิตสูง | <input type="checkbox"/> 2. โรคตับแข็ง |
| <input type="checkbox"/> 3. โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน | <input type="checkbox"/> 4. เฉพาะข้อ 1 และ 2 |
| <input type="checkbox"/> 5. ทั้งข้อ 1, 2 และ 3 | <input type="checkbox"/> 9. ไม่ทราบ |
15. อาหาร/เครื่องดื่มต่อไปนี้ ข้อใดที่ไม่มีคาเฟอีน
- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. เนยแข็ง | <input type="checkbox"/> 2. ช็อกโกแลต |
| <input type="checkbox"/> 3. โด๊ก | <input type="checkbox"/> 4. ชา |
| <input type="checkbox"/> 5. กาแฟ | <input type="checkbox"/> 9. ไม่ทราบ |
16. การบริโภคน้ำตาลทรายมากๆ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิด
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. โรคตับอักเสบ | <input type="checkbox"/> 2. ภาวะไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง |
| <input type="checkbox"/> 3. โรคต่อหิน | <input type="checkbox"/> 4. โรคเก๊าท์ |
| <input type="checkbox"/> 5. ไม่มีข้อใดถูก | <input type="checkbox"/> 9. ไม่ทราบ |
17. ท่านคิดว่าผลไม้ชนิดใดให้พลังงานน้อยที่สุด
- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. แตงโม | <input type="checkbox"/> 2. องุ่น |
| <input type="checkbox"/> 3. ทูเรียน | <input type="checkbox"/> 4. สับปะรด |
| <input type="checkbox"/> 5. แอปเปิ้ล | <input type="checkbox"/> 9. ไม่ทราบ |

18. นายสมควร มีประวัติเป็นโรคความดันโลหิตสูง ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลด้วยเรื่องปวดข้อ ซึ่งแพทย์ซักประวัติและตรวจเลือดพบว่าเป็นโรคเก๊าท์ สมมติว่าท่านเป็นนักโภชนาการ ท่านจะแนะนำนายสมควรให้รับประทานอาหารชนิดใด

- 1. ลดการรับประทานผักใบเขียว
- 2. เพิ่มอาหารประเภทแป้ง เช่นข้าว แต่ลดน้ำตาลทราย
- 3. งดอาหารเค็มจัด อาหารไขมันและเครื่องในสัตว์ต่างๆ
- 4. งดอาหารเค็มจัดและอาหารไขมัน
- 5. เพิ่มอาหารเนื้อสัตว์และผักใบเขียว
- 9. ไม่ทราบ

19. ผู้ที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง ควรบริโภคอาหารที่ปรุงด้วย

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไข่แดง | <input type="checkbox"/> 2. ไขมันถั่วเหลือง |
| <input type="checkbox"/> 3. ไขมันมะพร้าว | <input type="checkbox"/> 4. หนังไก่ทอดกรอบ |
| <input type="checkbox"/> 5. ไม่มีข้อใดถูก | <input type="checkbox"/> 9. ไม่ทราบ |

20. ท่านสามารถประเมินภาวะโภชนาการของท่านได้อย่างง่ายๆ โดยดูจาก...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. น้ำหนักหรือส่วนสูง | <input type="checkbox"/> 2. ไขมันใต้ผิวหนัง |
| <input type="checkbox"/> 3. น้ำหนักและส่วนสูง | <input type="checkbox"/> 4. ค่าชีวเคมีในเลือด |
| <input type="checkbox"/> 5. ข้อ 2 และ 3 | <input type="checkbox"/> 9. ไม่ทราบ |

คำชี้แจงเกี่ยวกับรายละเอียดของการบันทึกอาหาร ในรอบ 24 ชั่วโมง (1 วัน)

ช่วยกรณำบันทึกอาหารให้ได้เป็นปริมาณ เช่น กรัม ถ้วยตวง ช้อนโต๊ะ ช้อนชา ฯลฯ
เพื่อเป็นประโยชน์ในการประเมินภาวะโภชนาการของท่านได้ถูกต้องยิ่งขึ้น

1. กรณำบันทึกรายการอาหารในวันที่ได้รับแบบสอบถาม โดยบันทึกทุกมื้อในแบบฟอร์ม (รวมทั้งอาหารว่างด้วย) ถ้ามีข้อใดไม่ได้รับประทานให้บันทึกว่า "ไม่ได้รับประทาน"
2. กรณีที่เป็นอาหารจานเดียว เช่น
 - 2.1 ขนมจีนน้ำยา 1 จาน ควรเขียนรายละเอียดว่าปริมาณที่รับประทานเป็นขนมจีนกี่จับ, น้ำยาปริมาณเท่าใด, มีผักต่างๆ อย่างละปริมาณเท่าใด เช่น 1/2 ถ้วยตวง, 1/3 ถ้วยตวง ฯลฯ
 - 2.2 ผัดซีอิ้วเส้นใหญ่ 1 จาน ให้บันทึกว่า รับประทาน 1 จาน มีปริมาณเท่าใด เช่น 1/2 ถ้วยตวง หรือ 1 ถ้วยตวง ฯลฯ หรืออาจบันทึกบอกส่วนประกอบของอาหารว่ามีเส้นใหญ่, เนื้อหมู, ผักคะน้า อย่างละเท่าใด ถ้าเติมเครื่องปรุง เช่น พริกน้ำส้ม หรือน้ำตาล ฯลฯ ให้ระบุปริมาณด้วย
3. ถ้าเป็นขนมขบเคี้ยว ให้ระบุชื่อและปริมาณที่รับประทาน ซึ่งปริมาณขนมทั้งหมดจะทราบได้จากภาชนะ/ถุงที่บรรจุ ถ้าเป็นขนมต่างๆ เช่น ขนมเค้กหรือพิซซ่า ฯลฯ อาจใช้วิธีวาดรูปคร่าวๆ เพื่อบอกขนาด เช่น ขนมเค้ก
4. รายการอาหารว่างที่เป็นขนมใส่กะทิต่างๆ เช่น ข้าวเหนียวถั่วดำ ให้ระบุว่ามีปริมาณข้าวเหนียวหรือถั่วดำเท่าใด เช่น 1/2 ถ้วยตวง, 1/3 ถ้วยตวง หรือกี่กรัม ฯลฯ รวมทั้งน้ำกะทิที่รับประทานด้วยว่ามีปริมาณเท่าใด
5. รายการอาหารที่เป็นผลไม้ ถ้าหากไม่สามารถระบุเป็นถ้วยตวงได้ ให้ระบุรับประทานกี่ชิ้น (ขนาดคำ) หรือกี่ลูก สำหรับเครื่องดื่มต่างๆ ให้ระบุชื่อและปริมาณที่ดื่มว่ามีกี่ซีซี (โดยมากมักมีระบุไว้ที่ข้างกล่อง/ขวด/กระป๋อง) นมที่ดื่มให้ระบุว่าเป็นนมจืด, รสหวาน หรือช็อกโกแลต ถ้าเป็นเครื่องดื่มที่เตรียมเอง ให้ระบุส่วนประกอบ เช่น ไมโล 1 ถ้วย มีผงไมโลกี่ช้อนชา เติมนมข้นหวานหรือครีมเทียมกี่ช้อน ฯลฯ

ทางคณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณอีกครั้ง ในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

โครงการ การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้ปฏิบัติงานใน
มหานครกรุงเทพ กรณีศึกษาย่านถนนสีลมและรัฐวิสาหกิจ

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ตัวอย่าง
แบบบันทึกอาหารในรอบ 24 ชั่วโมง (1 วัน)

มื้ออาหาร	ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณของส่วนประกอบ	หมายเหตุ
<u>เช้า</u>				
7.00 น.	ข้าว 1 จาน ไข่ดาว 1 ฟอง ต้มจืดตำลึง 1 ถ้วย	ข้าวสวย ไข่ น้ำมันพืช หมูสับ ตำลึง (ยอดและใบ) เห็ดฟาง เกลือ พริกไทยป่น	2 กัณฑ์ 1 ฟอง 2 ช้อนโต๊ะ 2 ช้อนโต๊ะ 1 1/2 ถ้วยตวง 5 ดอก 1 ช้อนชา เล็กน้อย	
<u>อาหารว่าง</u>				
10.00 น.	น้ำส้มคั้น 1 ถ้วย ค็อกกี	น้ำส้มคั้น ค็อกกีเนย (เส้นผ่าศูนย์กลาง 3 ซม.)	250 มล. 3 ชิ้น	
<u>กลางวัน</u>				
12.00 น.	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้ากุ้ง เงาะ	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ (สด) ผักคะน้า กุ้งแช่บ๊วย (ขนาดกลาง) เต้าเจี้ยว กระเทียมสับ น้ำปลา ซีอิ๊วดำ แป้งมัน น้ำตาล เงาะ	1 ถ้วยตวง 1 ถ้วยตวง 6 ตัว 1 ช้อนโต๊ะ 1 ช้อนชา 1 1/2 ช้อนโต๊ะ เล็กน้อย 2 ช้อนชา 1 ช้อนชา 4 ผล	
<u>เย็น</u>				
-		-	-	
-		-	-	
-		-	-	

F1

บันทึกเลขที่ _____

แบบบันทึกอาหารในรอบ 24 ชั่วโมง (1 วัน) ในวันที่ได้รับแบบสอบถาม

ชื่อ (นางสาว, นาง) _____ นามสกุล _____
 น้ำหนักตัวปัจจุบัน กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร อายุ ปี
 สถานที่ทำงาน _____

มื้ออาหาร	ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณ	สำหรับเจ้าหน้าที่		
				factor	น.น.ดิบ	Code
เช้า เวลา....						
อาหารว่าง เวลา....						

F1

บันทึกเลขที่ _____

(ต่อ)

มื้ออาหาร	ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณ	สำหรับเจ้าหน้าที่		
				factor	น.น.ตบ	Code
กลางวัน เวลา....						
อาหารว่าง บ่าย เวลา...						