

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุป

การศึกษาความรู้เรื่องฉลากโภชนาการของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้เรื่องฉลากโภชนาการของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 208 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบทดสอบที่ผู้ศึกษาสร้างและคัดแปลงจากงานวิจัยอื่น ๆ ซึ่งแบ่งออกเป็นสามส่วน ส่วนที่หนึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้ต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่างสถานภาพครอบครัว ผู้มีหน้าที่ซื้ออาหาร ความถี่ในการซื้ออาหาร สถานที่ซื้ออาหาร นอกจากนั้นยังมีผลของการปฏิบัติตนในการซื้ออาหารของกลุ่มตัวอย่าง การอ่านรายละเอียดของสินค้า การเปรียบเทียบฉลากโภชนาการก่อนตัดสินใจซื้อ การอ่านฉลากโภชนาการ การปฏิบัติเมื่อพบว่าสินค้าหมดอายุตลอดจนความน่าเชื่อถือของข้อมูลในฉลากโภชนาการ ส่วนที่สองเป็นแบบทดสอบความรู้เรื่องฉลากโภชนาการโดยแบบทดสอบ 4 ตัวเลือก (Multiple Choices) รวม 25 ข้อ ให้คะแนนข้อละ 1 คะแนน ส่วนที่สาม ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ การเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงต้นเดือนกุมภาพันธ์ 2546 และนำมาตรวจสอบตลอดจนวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยหาค่าความถี่ ร้อยละ และไค-สแควร์ โดยผลการศึกษาแสดงได้ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 71.63 มีอายุน้อยกว่า 30 ปี ร้อยละ 51.44 อาชีพรับราชการ ร้อยละ 58.65 รายได้น้อยกว่า 10,000 บาท/เดือน ร้อยละ 50.00 และมีสถานภาพโสด ร้อยละ 62.50 สำหรับพฤติกรรมการซื้ออาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างซื้ออาหารด้วยตนเอง ร้อยละ 68.27 ซื้ออาหารทุกวัน ร้อยละ 72.12 และสถานที่ซื้ออาหารซื้อที่ตลาดทั่วไป นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างอ่านฉลากโภชนาการก่อนตัดสินใจซื้อสินค้า ร้อยละ 85.10 อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง ร้อยละ 66.35 โดยอ่านวันหมดอายุของสินค้าเป็นอันดับแรก ร้อยละ 74.04 กลุ่มตัวอย่างมีการเปรียบเทียบฉลากโภชนาการของสินค้าชนิดเดียวกันก่อนตัดสินใจซื้อ โดยให้ความเห็นว่าการเปรียบเทียบฉลากโภชนาการมีผลดีทำให้ได้รับสินค้าที่มีคุณภาพ ได้รับสินค้าที่มีราคาถูกและ

ทำให้ทราบถึงความแตกต่างของสารอาหารในอาหารชนิดเดียวกัน ร้อยละ 61.06 เมื่อกลุ่มตัวอย่างพบว่า สินค้าที่ซื้อมานั้นหมดอายุกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าจะคืนสินค้านั้นกับทางร้านโดยทันที ร้อยละ 53.36 ส่วนความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่แสดงในฉลากโภชนาการกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นว่าข้อมูลที่แสดงในฉลากโภชนาการเชื่อถือได้เป็นบางครั้งร้อยละ 40.86

ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ร้อยละ 54.33 มีความรู้ในเกณฑ์สูง ร้อยละ 35.10 ในเกณฑ์ปานกลางและร้อยละ 10.57 ในเกณฑ์ต่ำ เพศชายมีเกณฑ์ความรู้สูงกว่าเพศหญิง แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างเพศชายและหญิง เมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างเกณฑ์ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการกับกลุ่มอายุ (ทดสอบโดยวิธีไค-สแควร์) พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.044$) และยังพบว่าเกณฑ์ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการมีความสัมพันธ์กับสาขาวิชาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.002$) นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างตอบคำถามในแบบทดสอบบางข้อได้ต่ำกว่า ร้อยละ 50.00 และกลุ่มตัวอย่างได้ให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อมูลที่แสดงในฉลากโภชนาการควรมีกฎหมายควบคุมอย่างเข้มงวดสำหรับวัตถุประสงค์และระบุรายการสารอาหารที่มีพิษต่อร่างกาย การใช้วัตถุกันเสีย การใช้สีผสมอาหารรวมทั้งสารปรุงแต่งในอาหารและจัดให้มีการตรวจสอบคุณภาพของอาหารทุกปีเพื่อรักษามาตรฐานของสินค้าให้คงเดิมและควรประชาสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ผู้บริโภคเห็นความสำคัญของการใช้ฉลากโภชนาการและฉลากโภชนาการควรใช้ภาษาที่อ่านและเข้าใจได้ง่าย

5.2 อภิปรายผล

ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า ร้อยละ 54.33 มีความรู้เรื่องฉลากโภชนาการในเกณฑ์สูง ร้อยละ 35.10 มีความรู้ในเกณฑ์ปานกลาง และร้อยละ 10.57 มีความรู้ในเกณฑ์ต่ำ การที่นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความรู้เรื่องฉลากโภชนาการในเกณฑ์สูงเนื่องมาจากนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับราชการ ซึ่งอาจทำให้ได้รับทราบข้อมูลข่าวสารและความรู้ด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพจากหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องเป็นประจำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของหลาย ๆ ท่านคือ การศึกษาของสุจินตศักดิ์ถาวร (2545) ที่พบว่า ครูมีระดับความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการอยู่ในระดับสูง กลาง และต่ำตามลำดับ การศึกษาของศิริลักษณ์ ไชยวงศ์ (2544) ที่พบว่า ความรู้และเจตคติเกี่ยวกับ

ฉลาดโภชนาการของโรแทเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีความรู้เกี่ยวกับฉลาดโภชนาการในเกณฑ์ปานกลาง และการศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติและพฤติกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกี่ยวกับข้อบังคับฉลาดโภชนาการ โดย Marietta AB, Welshimer KJ & Anderson SL (1999) พบว่า คะแนนความรู้มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับเจตคติและการใช้ฉลาดโภชนาการ แต่แตกต่างจากการศึกษาของเบญจพร สุขประเสริฐ (2540) ที่พบว่า ประชาชนในกรุงเทพมหานคร มีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับต่ำ

ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะอ่านฉลาดโภชนาการก่อนตัดสินใจซื้อสินค้า ร้อยละ 85.10 อ่านฉลาดโภชนาการทุกครั้ง ร้อยละ 66.35 และมีความเชื่อถือข้อมูลบนฉลาดโภชนาการเป็นบางครั้ง ร้อยละ 40.86 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ McAuthur L, Chamberlain V & Howard AB. (2001) ที่พบว่า 31.4% ของผู้เข้าร่วมโครงการ Federal Food Assistance อ่านฉลาดโภชนาการเป็นประจำ และการศึกษาของ Smith SC, Taylor JG & Stephen AM (2000) ที่พบว่า ความเชื่อถือในความสำคัญของข้อความบนฉลาดโภชนาการ ผู้ใช้ฉลาดโภชนาการทั้งนักศึกษาชายและหญิง ให้ความเชื่อถือข้อความบนฉลาดโภชนาการ

นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ของเกณฑ์ความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการและกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี มีความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการสูงกว่ากลุ่มที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อาจเป็นเพราะกลุ่มอายุน้อยกว่า 30 ปี เป็นวัยที่มีการตื่นตัวต้องการเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ และยอมรับสิ่งใหม่ ๆ ได้ดีกว่าในวัยอื่น ซึ่งคล้ายกับการศึกษาของ สุจินณา ศักดิ์ถาวร (2545) ที่พบว่า ความรู้และเจตคติเกี่ยวกับฉลาดโภชนาการของครูโรงเรียนประจำจังหวัดเชียงใหม่ มีความสัมพันธ์ในระดับความรู้และเจตคติเกี่ยวกับฉลาดโภชนาการระหว่างกลุ่มอายุ

และพบความสัมพันธ์ระหว่างเกณฑ์ความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการและสาขาวิชา ซึ่งพบว่า สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนวมีความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการในเกณฑ์ต่ำกว่าสาขาวิชาอื่น เนื่องจากไม่มีพื้นฐานความรู้ในเรื่องอาหาร โภชนาการและสุขภาพ ซึ่งไม่ได้บรรจุไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา นักศึกษาจึงขาดความรู้พื้นฐานในเรื่องอาหาร โภชนาการและสุขภาพ

เมื่อพิจารณาข้อสอบในแบบทดสอบที่มีเปอร์เซ็นต์ของผู้ที่ตอบถูกน้อยกว่า 50% มีจำนวน 2 ข้อ ในข้อที่ 2 ที่ถามว่าฉลากโภชนาการเป็นการแสดงถึงสิ่งใดที่สำคัญที่สุด ซึ่งมีจำนวนที่ตอบถูกเพียงร้อยละ 48.08 ในขณะที่ตอบผิดมากถึง ร้อยละ 51.92 ทำให้มองย้อนกลับไปที่การที่นักศึกษาส่วนใหญ่ตอบผิดในข้อนี้อาจเป็นเพราะไม่เข้าใจในเรื่องการแสดงรายการสารอาหารชนิดต่าง ๆ ในอาหาร และอาจเนื่องมาจากการไม่มีพื้นฐานความรู้ในเรื่องอาหารและโภชนาการ และในข้อที่ 16 ถามว่า พลังงานที่ได้จากไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายมีจำนวนของคนที่ตอบผิดถึงร้อยละ 59.62 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างไม่ทราบว่าพลังงานจากสารอาหารคืออะไร ซึ่งคล้ายกับการศึกษาของ Levy L, Patterson RE, Kristal AR & Li SS (2000) ที่พบว่า ผู้บริโภคที่มีความเข้าใจในการให้คำจำกัดความของไขมันที่ควรได้รับในหนึ่งวันได้อย่างถูกต้องเพียง 29%

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังบอกถึงประโยชน์ของการเปรียบเทียบฉลากโภชนาการมีผลดีทำให้ได้รับสินค้าที่มีคุณภาพ ได้รับสินค้าราคาถูกและทำให้ทราบถึงความแตกต่างของสารอาหาร ร้อยละ 61.06 ซึ่งคล้ายกับการศึกษาของ Levy L, Patterson RE, Kristal AR & Li SS (2002) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มผู้ใหญ่ เรื่องผู้บริโภคมีความเข้าใจในเรื่องฉลากโภชนาการอย่างไร ซึ่งพบว่า ส่วนใหญ่สามารถบอกความแตกต่างของปริมาณไขมันจากอาหาร โดยดูจากข้อมูลในฉลากโภชนาการ

การแสดงข้อคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับฉลากโภชนาการว่า ควรมีความหมายควบคุมอย่างเข้มงวดสำหรับวัตถุอันตรายและรายการสารอาหารที่มีพิษต่อร่างกาย การใช้วัตถุกันเสีย การใช้สีผสมอาหารรวมทั้งสารปรุงแต่งในอาหารและจัดให้มีการตรวจสอบคุณภาพของอาหารทุกปีเพื่อรักษามาตรฐานของสินค้าให้คงเดิมและควรประชาสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ผู้บริโภคเห็นความสำคัญของการใช้ฉลากโภชนาการและฉลากโภชนาการควรใช้ภาษาที่อ่านและเข้าใจได้ง่าย ซึ่งสังเกตได้จากตัวอักษรที่แสดงในฉลากโภชนาการในปัจจุบันมีขนาดเล็กเกินไป วิทยุใหญ่นั้นส่วนใหญ่มีปัญหาในเรื่องของสายตา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Kristal AR, Levy L, Patterson RE, Li SS & White E (1998) ศึกษาเรื่องแนวโน้มของการใช้ฉลากโภชนาการที่มีความเกี่ยวข้องกับระเบียบข้อบังคับใหม่ของฉลากโภชนาการ พบว่า ในกลุ่มผู้ใหญ่ร้อยละ 70 ต้องการได้ฉลากโภชนาการที่อ่านและเข้าใจได้ง่าย

5.3 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้

1. นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาควรแสวงหาข้อมูลข่าวสารในเรื่องฉลากโภชนาการเพื่อเป็นข้อมูลที่สำคัญในการนำไปใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ
2. ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิชาพื้นฐานในเรื่องอาหาร โภชนาการและสุขภาพเพื่อที่จะเป็นการเพิ่มพูนความรู้ในเรื่องอาหาร โภชนาการและสุขภาพเพื่อนำไปใช้ในการชีวิตประจำวันหรือนำไปถ่ายทอดความรู้ให้แก่บุคคลทั่วไป
3. นักโภชนาการและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ควรมีบทบาทที่สำคัญในการเผยแพร่ให้ความรู้เพื่อให้บุคคลทั่วไปได้รับทราบข้อมูลข่าวสารอย่างทั่วถึง

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความรู้เรื่องฉลากโภชนาการในสถานศึกษาเพื่อทราบถึงความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ เช่น สถานศึกษาเอกชน และสถานศึกษารัฐบาลให้หลากหลาย
2. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ