

บทที่ 4

ผลการศึกษา และอภิปรายผล

ในการศึกษานี้เป็นการศึกษาการรับรู้ต่อฉลากโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งจะเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็น 5 ส่วนตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 การรับรู้ข้อมูลฉลากโภชนาการจากสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์ต่างๆ

ส่วนที่ 3 การรับรู้ภาพลักษณ์ภายนอกของฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ส่วนที่ 4 การรับรู้เกี่ยวกับการแปลความหมายและทำความเข้าใจข้อมูลบนฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ส่วนที่ 5 การรับรู้เกี่ยวกับการรับทราบประโยชน์จากข้อมูลของฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สายคณะที่ศึกษา ระดับรายได้ สภาพาสุภาพ รวมทั้งการอ่านฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหาร แสดงในตารางที่ 3 และ 4 ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ตารางที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน) (n = 419)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	147	35.1
หญิง	272	64.9
อายุ (ปี)		
ต่ำกว่า 21 ปี	182	43.4
21-25	202	48.2
26-30	19	4.6
มากกว่า 30 ปี	16	3.8
กลุ่มคณะศึกษา		
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	99	23.6
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	191	45.6
สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์	129	30.8
ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	345	82.3
ปริญญาโท	74	17.7
รายได้ต่อเดือนโดยเฉลี่ย		
ต่ำกว่า 3,000 บาท	101	24.1
3,001-5,000 บาท	235	56.1
5,001-10,000 บาท	70	16.7
มากกว่า 10,000 บาท	13	3.1

ตารางที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = 419)	ร้อยละ
ภาวะผิดปกติทางร่างกายที่เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ(ระดับโคเรสเตอรอลสูง,ขาดสารอาหาร)		
ไม่มี	409	97.6
มี	10	2.4
ภาวะโรคไม่ติดต่อที่มีความสัมพันธ์กับอาหาร (โรคหัวใจ,โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ)		
ไม่มี	391	93.3
มี	28	6.7

จากตารางที่ 3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 64.9 มีอายุอยู่ในช่วง 21-25 ปี และมีอายุเฉลี่ย 21.5 ปี ส่วนใหญ่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 82.3 เมื่อแยกตามกลุ่มคณะที่กำลังศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่าง ศึกษาในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมากที่สุด ร้อยละ 45.6 มีระดับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 3,001-5,000 บาทมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.1 ในด้านสภาวะสุขภาพพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะทางร่างกายเกี่ยวกับภาวะโภชนาการปกติและไม่มีโรคประจำตัวที่สัมพันธ์กับอาหาร โดยพบร้อยละ 97.6 และ ร้อยละ 93.3 ตามลำดับ และพบความผิดปกติเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและมีโรคประจำตัวที่มีความเกี่ยวข้องกับอาหารจำนวนเล็กน้อย ร้อยละ 2.4 และ ร้อยละ 6.7 ตามลำดับ

การอ่านฉลากโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง
ตารางที่ 4 การอ่านฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ความถี่ในการอ่านฉลากโภชนาการ	ร้อยละ (n=419)
ทุกครั้ง	10.3
เกือบทุกครั้ง	33.7
ส่วนใหญ่	23.4
บางครั้ง	26.9
น้อยมาก	5.7
รวม	100.0

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 33.7 สนใจอ่านฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหารเกือบทุกครั้งมากที่สุด รองลงมาคืออ่านบางครั้ง พบร้อยละ 26.9 ซึ่งใกล้เคียงกับกลุ่มที่อ่านเป็นส่วนใหญ่ร้อยละ 23.4 กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจอ่านฉลากเป็นจำนวนมากอาจเนื่องมาจากในปัจจุบันประชาชนจะให้ความสนใจเกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้น ประกอบกับทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเองก็ได้มีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์เรื่องการอ่านฉลากก่อนซื้ออย่างต่อเนื่อง แต่พบว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งในจำนวนที่น้อยอยู่โดยพบเพียง ร้อยละ 10.3 แสดงให้เห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจอ่านแต่ก็ยังไม่ตระหนักว่าจะต้องอ่านเป็นประจำทุกครั้ง ไม่เหมือนกับฉลากอาหารที่ผู้บริโภครู้สึกว่าสนใจอ่านมากกว่า ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการมีข้อมูลกระชั้นชิดเช่นวันหมดอายุ หรือเครื่องหมาย อย. ประกอบกับการถูกจำกัดด้วยเวลาหรือพฤติกรรมบริโภค หรือ ตัวฉลากโภชนาการเอง ดังนั้นแนวทางหนึ่งในการเพิ่มกลุ่มตัวอย่างให้สนใจอ่านฉลากโภชนาการมากขึ้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาควรรณรงค์และมีการประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องจะทำให้ผู้บริโภคหันมาสนใจอ่านฉลากโภชนาการมากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งก่อนการซื้อหรือบริโภคอาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูป

ส่วนที่ 2 การรับรู้ข้อมูลจากโฆษณาการจากสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์ต่างๆ

ตารางที่ 5 การรับรู้ข้อมูลจากโฆษณาการจากสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์และแหล่งข้อมูลบุคคล

สื่อต่าง ๆ และแหล่งข้อมูลบุคคล	จำนวน (n=419 คน)	ร้อยละ
1. รายการโทรทัศน์/วิทยุ		
จำรายการไม่ได้	157	37.5
รายการบ้านเลขที่ 5	100	23.9
พ่อลูกเข้าครัว ไอทีวี	53	12.6
ครอบครัววาลคิทเช่น ช่อง 9	51	12.2
ท็อปเทนช่อง 9	16	3.8
ก้าววันใหม่ช่อง 9	15	3.6
อื่นๆ เช่น โลกใบเล็ก ฯลฯ	30	7.2
รายการวิทยุ	83	19.8
รวมความถี่ที่ได้รับข้อมูลจากสื่อโทรทัศน์และวิทยุ	505 ครั้ง	
3. สื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสาร		
ไทยรัฐ	173	41.3
ข่าวสด	75	17.9
มติชน	70	16.7
วารสารหมอชาวบ้าน	66	15.8
แพรวสุดสัปดาห์	57	13.6
นิตยสาร IMAGE	47	11.2
นิตยสาร Life& Family	34	8.1
นิตยสาร Cinemag	5	1.2
อื่นๆ เช่น หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ นิตยสารจำชื่อไม่ได้	34	8.1
รวมความถี่ที่ได้รับข้อมูลจากสื่อผสม/นิตยสาร	561 ครั้ง	

ตารางที่ 5 การรับรู้ข้อมูลฉลากโภชนาการจากสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์และแหล่งข้อมูลบุคคล (ต่อ)

สื่อต่างๆ และแหล่งข้อมูลบุคคล	จำนวน (n=419 คน)	ร้อยละ
5. สื่อจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา		
แผ่นพับ	173	41.3
อินเตอร์เน็ต	73	17.4
คู่มือชุด "ฉลากโภชนาการให้อะไรกับผู้บริโภค"	63	15.0
สายด่วนผู้บริโภค	36	8.6
อื่นๆ เช่น รายการของสำนักงานอาหารและยา โฆษณา อย.	3	0.7
รวมความถี่ที่ได้รับข้อมูลจากสื่อของสำนักงาน คณะกรรมการอาหารและยา	348 ครั้ง	
6. แหล่งข้อมูลบุคคล		
คำบอกเล่า เช่น จากพี่น้องญาติ เพื่อน	213	50.8
เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล เภสัชกร	114	27.2
อื่นๆ เช่น ได้รับข้อมูลจากวิชาโภชนาการในหลักสูตร	15	3.6
รวมความถี่ที่ได้รับข้อมูลจากแหล่งบุคคล	342 ครั้ง	

หมายเหตุ 1) ในแต่ละข้อคำถามสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 คำตอบและในแต่ละสื่อกลุ่มตัวอย่าง 1 คนสามารถเลือกรายการได้มากกว่า 1 รายการ

จากตารางที่ 5 ในด้านการโฆษณาประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับฉลากโภชนาการจากสื่อและแหล่งบุคคลต่างๆ พบว่ากลุ่มตัวอย่างรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับฉลากโภชนาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสารมากที่สุดความถี่ 561 ครั้ง โดยกลุ่มตัวอย่างรับรู้จากสื่อหนังสือพิมพ์ไทยรัฐมากที่สุดความถี่ 173 คน (ร้อยละ 41.3) สำหรับสื่อนิตยสาร กลุ่มตัวอย่างรับรู้จากวารสารหมอชาวบ้านมากที่สุดความถี่ 66 คน (ร้อยละ 15.8) สำหรับสื่อจากโทรทัศน์วิทยุพบว่ากลุ่มตัวอย่างสนใจรองลงมาความถี่ 505 ครั้ง โดยจํารายการไม่ได้ 157 คน (ร้อยละ 37.5) จากรายการบ้านเลขที่ 5 จำนวน 100 คน (ร้อยละ 23.9) และกลุ่มตัวอย่างได้รับรู้สื่อจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาความถี่ 348 ครั้ง จากสื่อแผ่นพับของสำนักงานอาหารและยามากที่สุด 173 คน (ร้อยละ 41.3) ซึ่งผลการศึกษาเป็นในทำนองเดียวกับสำนักคณะกรรมการอาหารและยา (2540) ที่พบว่าสื่อหลักที่มี

อิทธิพลต่อผู้บริโภค ได้แก่สื่อโทรทัศน์วิทยุ และสื่อสิ่งพิมพ์ ในการรับรู้และความตื่นตัวปกป้องสิทธิผู้บริโภค สำหรับการศึกษารายการของเบญจพร สุขประเสริฐ (2540) พบว่าแหล่งข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างได้รับรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการมากที่สุด คือสื่อโทรทัศน์ ร้อยละ 36.5 รองลงมาคือสื่อหนังสือพิมพ์ พบร้อยละ 27.3

สำหรับแหล่งข้อมูลบุคคล กลุ่มตัวอย่างได้รับข้อมูลเกี่ยวกับฉลากโภชนาการจากคำบอกเล่าของพี่น้อง ญาติ เพื่อนมากที่สุด ความถี่ 213 คน(ร้อยละ 50.8) ในขณะที่ได้รับข้อมูลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข 114 คน (ร้อยละ 27.2)

การที่กลุ่มตัวอย่างเข้าถึงสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสารมากที่สุด อาจเนื่องมาจากเป็นสื่อที่เข้าถึงง่ายและสะดวกในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเวลาใดก็ได้และสื่อจากหนังสือพิมพ์ก็มีราคาถูก ส่วนสื่อโทรทัศน์ ดึงดูดใจและมีข้อดีที่ให้ข้อมูลที่รวดเร็ว แต่ก็มีข้อเสียคือถ้าพลาดรายการแล้วก็ไม่สามารถชมได้อีก

จากผลการศึกษาประเภทสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์ที่กลุ่มตัวอย่างรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหาร มีประโยชน์ในการสะท้อนผลการรับสื่อของกลุ่มตัวอย่างต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการเลือกสื่อที่เหมาะสม และหากลวิธีในการนำข้อมูลผ่านสื่อเข้าถึงประชาชน และอาจประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ต่อไป จากผลการดำเนินการที่ผ่านมาของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาที่มีการร่วมมือกับบริษัท Sim Research เป็นผู้ดำเนินการ โครงการอ่านฉลากก่อนซื้อ ปี 2540 ผ่านสื่อต่าง ๆ ได้และได้มีการประเมินผลของการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ด้วย

ส่วนที่ 3 การรับรู้ภาพลักษณ์ภายนอกของฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหาร การรับรู้ข้อมูลต่างๆบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

3.1 การรับรู้ข้อมูลต่างๆบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

ตารางที่ 6 แสดงความสนใจอ่านข้อมูลต่างๆ บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร	สนใจ	ไม่สนใจ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ	416 (99.3)	3 (0.7)
ชื่อผลิตภัณฑ์อาหาร	405 (96.7)	14 (3.3)
ราคา	403 (96.2)	16 (3.8)
คำเตือน	401 (95.7)	18 (4.3)
ประโยชน์	355 (84.7)	64 (15.3)
ปริมาณบรรจุ (ปริมาณสุทธิ)	350 (83.5)	69 (16.5)
เครื่องหมาย อย. และเลขทะเบียน	340 (81.1)	79 (18.9)
วิธีการเก็บรักษา	338 (80.7)	81 (19.3)
วัน เดือน ปี ที่ผลิต	333 (79.5)	86 (20.5)
ผู้ผลิต, สถานที่ผลิต	194 (46.3)	225 (53.7)

จากตารางที่ 6 เมื่อเรียงลำดับความสนใจอ่านข้อมูลบนฉลากอาหารจากมากไปน้อยพบว่ากลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมด (ร้อยละ 99.3) ให้ความสนใจอ่านข้อมูล วัน เดือน ปี หมดอายุ และมากกว่าร้อยละ 95 ให้ความสนใจอ่านข้อมูล ชื่อผลิตภัณฑ์อาหาร ราคา และคำเตือน บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร คิดเป็นร้อยละ 96.7, 96.2 และ 95.7 ตามลำดับ ส่วนข้อมูลเกี่ยวกับ ผู้ผลิตและสถานที่ผลิต กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจน้อยที่สุดพบเพียงร้อยละ 46.3 ส่วนข้อมูลส่วนอื่น ๆ พบว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจอยู่ในช่วงร้อยละ 79-85 ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของจินดา บุญช่วยเกื้อกุล และคณะ (2542 : 184) ที่พบว่าข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารที่ประชาชนในเขตพื้นที่ภาคเหนือมีการรับรู้และใช้ประโยชน์มากที่สุด คือ ข้อมูล วัน เดือน ปี หมดอายุ ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูล วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ เป็นข้อมูลที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพของ

ผลิตภัณฑ์อาหาร เนื่องจากการบริโภคอาหารที่หมดอายุหรือเสื่อมสภาพอาจก่อให้เกิดโทษ และเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ ซึ่งเป็นข้อมูลหนึ่งบนฉลากผลิตภัณฑ์ที่มีผลต่อคุณภาพของผลิตภัณฑ์อาหาร และมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพ และคุณภาพชีวิต จึงทำให้ประชาชนมีการรับรู้ และใช้ประโยชน์มากกว่าข้อมูลอื่น ๆ บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร นอกจากนี้ทางสำนักงานอาหารและยา ได้รณรงค์การอ่านฉลากก่อนซื้อในปี 2541 และมีการประเมินโครงการพบว่า พฤติกรรมการอ่านหัวข้อหรือรายการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องสำอางที่ผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ อ่าน คือ ข้อมูลวัน เดือน ปีที่หมดอายุ (SIM Research, 2541 : 1 อ้างใน จินดา บุญช่วยเกื้อกุล, 2542:470)

3.2 การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ตารางที่ 7 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่สนใจอ่านข้อมูลต่างๆบนฉลากโภชนาการ

ข้อมูลบนฉลากโภชนาการ	สนใจ	ไม่สนใจ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ข้อมูลกล่าวอ้าง เช่น ไขมัน ต่ำ ปริมาณแคลเซียมสูง	309 (73.7)	110 (26.3)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด หรือต่อกล่อง	300 (71.6)	119 (28.4)
พลังงานทั้งหมด และพลังงานจากไขมัน	286 (68.3)	133 (31.7)
หนึ่งหน่วยบริโภค	240 (57.3)	179 (42.7)
ข้อมูลปริมาณร้อยละที่แนะนำต่อวัน	232 (55.4)	187 (44.6)
ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน	231 (55.1)	188 (44.9)

จากตารางที่ 7 ในส่วนของข้อมูลบนฉลากโภชนาการ พบว่ากลุ่มตัวอย่างสนใจในการอ่านข้อมูลในฉลากโภชนาการเกี่ยวกับ กล่าวอ้างมากที่สุด (เช่น ไขมันต่ำ ปริมาณแคลเซียมสูง) ซึ่งพบร้อยละ 73.7 รองลงมาในระดับที่ใกล้เคียงกันคือจำนวนหน่วยบริโภคต่อขวดหรือต่อกล่อง ร้อยละ 71.6 แต่ในข้อมูลปริมาณสารที่แนะนำต่อวันกลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจอ่านน้อยที่สุด พบเพียงร้อยละ 55.1 ซึ่งเป็นไปในทำนองเดียวกับการศึกษาของ จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2542 :175) ที่พบว่าข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารที่ประชาชนในพื้นที่เขตภาคเหนือในประเทศไทยมีการรับรู้และใช้ประโยชน์น้อยที่สุด คือ ข้อมูลโภชนาการ พบร้อยละ 84.5และจากการศึกษาของ FDA และ FTC (อ้างในเบญจพร สุขประเสริฐ, 2540) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการใช้ข้อมูลโภชนาการร้อยละ

64 การที่ผลการศึกษาออกมาเช่นนี้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่ผลิตภัณฑ์อาหารบางประเภทจึงมิได้มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ทำให้ข้อมูลโภชนาการไม่แพร่หลาย นอกจากนี้การอ่านฉลากให้เข้าใจต้องอาศัยความรู้พื้นฐานทางด้านอาหาร และโภชนาการพอสมควร เพราะหากประชาชนขาดความรู้พื้นฐานในเรื่องดังกล่าวแล้วก็อาจทำให้เกิดความสับสนไม่เข้าใจ ทำให้มีส่วนในการไม่เกิดการรับรู้ข้อมูลนั้นได้

3.3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบและความเหมาะสมของฉลากโภชนาการ

จากคำถามเรื่องความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบของฉลากโภชนาการพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีความคิดเห็นเรื่องกรอบโภชนาการมีสัดส่วนเหมาะสมกับขนาดบรรจุภัณฑ์ กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยมากและมากที่สุด ร้อยละ 37.9 และ 5.3 ตามลำดับ ในขณะที่เห็นด้วยน้อยและน้อยที่สุดร้อยละ 4.5 และ 1.7 ตามลำดับ เป็นต้น โดยที่กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเลือกความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบฉลากโภชนาการในข้อที่เห็นด้วยปานกลางเกี่ยวกับรูปแบบทุกประเภท ระหว่างร้อยละ 48.0 ถึง 60.1 ทั้งข้อคำถามเชิงบวกและลบ ซึ่งเมื่อคิดค่าเฉลี่ยคะแนนในเรื่องรูปแบบของฉลากโภชนาการพบว่า ระดับคะแนนเฉลี่ยในเรื่องความสะอาดตาและกรอบโภชนาการมีสัดส่วนเหมาะสมกับขนาดบรรจุภัณฑ์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.43 และ 3.41 ตามลำดับ ในขณะที่คำถามในเชิงลบเกี่ยวกับรูปแบบฉลากโภชนาการในข้อ 8 และ 9 เกี่ยวกับเรื่องข้อมูลเข้าใจยากและใช้เวลาในการหาข้อมูลมาก ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.89 และ 3.10 ตามลำดับ แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นต่อฉลากโภชนาการว่ามีรูปแบบที่ค่อนข้างเหมาะสม

จากการผลการศึกษาอาจสรุปได้ว่า รูปแบบฉลากโภชนาการที่ใช้ในปัจจุบันมีความเหมาะสมพอสมควร จากการศึกษาของเบญจพร สุขประเสริฐ (2540) เกี่ยวกับความคิดเห็นฉลากโภชนาการที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประโยชน์ที่เหมาะสมที่สุด ต้องเป็นฉลากที่ทำให้ผู้บริโภคเข้าใจง่าย สามารถแปลข้อมูลและสามารถเปรียบเทียบสารอาหารและนำข้อมูลบนฉลากมาใช้เลือกบริโภค และกลุ่มตัวอย่างอยากให้ฉลากโภชนาการในรูปแบบที่เข้าใจง่าย มีรูปแบบกราฟฟิกสะอาดตา เป็นในทำนองเดียวกับการศึกษา สุพรรณณี ศรีปัญญากร (2540) ที่ศึกษาเรื่อง การศึกษารูปแบบฉลากปิดอาหารสำหรับผู้บริโภคกลุ่มวัยรุ่นในกรุงเทพฯ พบว่าฉลากที่เหมาะสมที่สุดไม่ควร มีข้อมูลมากเกินไปเพราะจะทำให้ผู้บริโภคเกิดความสับสน และเสียเวลา แต่ก็ไม่ควรน้อยเกินไป เพราะจะทำให้ไม่เข้าใจ ดังนั้นผลการศึกษารั้งนี้และจากการศึกษาของ เบญจพร และสุพรรณณี จึงเป็นข้อมูลซึ่งผู้มีหน้าที่รณรงค์ให้มีการใช้ฉลากโภชนาการควรให้ความสนใจและกำหนดรูปแบบที่ควรใช้เป็นมาตรฐานต่อไป

ตารางที่ 8 ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบของฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหาร

	ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างต่อฉลากโภชนาการ											
	เห็นด้วยมากที่สุด		เห็นด้วยมาก		เห็นด้วยปานกลาง		เห็นด้วยน้อย		เห็นด้วยน้อยที่สุด		ค่าเฉลี่ย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
1. รูปแบบโดยรวมมีความสะดวกตา	40	9.5	142	33.9	201	48.0	32	7.6	4	1.0	3.43	
2. กรอบโภชนาการมีสัดส่วนเหมาะสมกับขนาดบรรจุภัณฑ์	22	5.3	159	37.9	212	50.6	19	4.5	7	1.7	3.41	
3. ขนาดหนังสือ, ตัวเลขเหมาะสมชัดเจน	17	4.1	112	26.7	216	51.6	60	14.3	14	3.3	3.14	
4. ข้อมูลมีรายละเอียดเพียงพอ	37	8.8	106	25.3	219	52.3	46	11.0	11	2.6	3.27	
5. ความเหมาะสมในการจัดเรียงลำดับข้อมูล	16	3.8	130	31.0	241	57.5	29	6.9	3	0.7	3.30	
6. ข้อมูลน่าเชื่อถือ	47	11.2	75	17.9	227	54.2	64	15.3	6	1.4	3.22	
7. มีความสะดวกในการค้นหาข้อมูล	24	5.7	90	21.5	226	53.9	60	14.3	19	4.5	3.10	
8. ข้อมูลเข้าใจยาก	33	7.9	75	17.9	228	54.4	72	17.2	11	2.6	2.89	
9. ใช้เวลาในการหาข้อมูลมาก	12	2.9	56	13.4	252	60.1	79	18.9	20	4.8	3.09	

= ข้อมูลเชิงลบ

๒๖๖
๓๕๘๘
๒๘๘ ๗

เลขหมู่.....
สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ส่วนที่ 4 การรับรู้เกี่ยวกับการแปลความหมายและทำความเข้าใจข้อมูลบนฉลาก

โภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ตารางที่ 9 แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับการแปลข้อมูลและความเข้าใจเกี่ยวกับฉลาก

โภชนาการ

รายการ	ตอบผิด	ตอบถูก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ฉลากโภชนาการคือฉลากที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการใน "กรอบข้อมูลโภชนาการ"	110 (26.3)	309 (73.7)
2. "ข้อมูลโภชนาการ" ที่แสดงบนฉลากโภชนาการ หมายถึง การแสดงส่วนประกอบหรือส่วนผสมทุกอย่างในผลิตภัณฑ์นั้น	253 (60.4)	166 (39.6)
3. อาหารทุกชนิดต้องมีข้อมูลทางโภชนาการ	294 (70.2)	125 (29.8)
4. "หนึ่งหน่วยบริโภค" หมายถึง การกินหรือดื่มต่อครั้ง	171 (40.8)	248 (59.2)
5. จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด ต่อบรรจุ หรือต่อกล่อง หมายถึง จำนวนครั้งที่สามารถดื่มหรือกินอาหารที่บรรจุในขวดหรือถุงหรือกล่องนั้น	264 (63.0)	155 (37.0)
6. "Thai RDI" หมายถึง ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป	270 (64.4)	149 (35.6)
7. ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึงอาหารที่ได้รับจากการกิน หรือดื่มในแต่ละครั้ง คิดเป็นสัดส่วนเท่าไรของร่างกายที่ได้รับต่อวัน	150 (35.8)	269 (64.2)
8. ถ้าท่านรับประทานนมชนิด ก. จนหมดกล่องท่านจะได้พลังงานจากไขมันเท่าใด	88 (21.0)	331 (79.0)
9. ท่านคิดว่านมสดชนิดใดน่าจะมีข้อความกล่าวอ้างว่าไขมันต่ำ มีธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง	43 (10.3)	376 (89.7)
10. เมื่อท่านรับประทานนมสดชนิด ข. จนหมดกล่องแล้วท่านสามารถรับประทานคาร์โบไฮเดรตจากอาหารชนิดอื่นได้อีกเท่าไรจึงจะได้รับสารดังกล่าวเท่ากับปริมาณที่ควรได้รับใน 1 วัน	96 (22.9)	323 (77.1)

จากตารางที่ 9 ในข้อ 1-3 ซึ่งเป็นคำถามทั่วไปเกี่ยวกับการแปลความหมายของ คำศัพท์ต่าง ๆ ที่ปรากฏบนฉลากโภชนาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างยังเข้าใจผิดในข้อ 2 (“ข้อมูล โภชนาการ” หมายถึง การแสดงส่วนประกอบหรือส่วนผสมทุกอย่างในผลิตภัณฑ์) ซึ่ง ตอบถูกเพียง ร้อยละ 39.6 ทั้งนี้ ข้อมูลโภชนาการจริง ๆ แล้ว คือการแสดง เฉพาะสารอาหารที่มีความสำคัญเช่น พลังงานทั้งหมด คาร์โบไฮเดรต หรือ พวกวิตามินเกลือแร่เท่านั้น ส่วนในข้อ 3 ที่ เข้าใจผิดว่า “อาหารทุกอย่างต้องแสดง ข้อมูลทางโภชนาการ” โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถ ตอบคำถามถูกเพียง ร้อยละ 29.8 ส่วน ข้อ 1. (ฉลากโภชนาการ คือฉลากที่มีการแสดงข้อมูล โภชนาการ ใน “กรอบข้อมูลโภชนาการ”) ร้อยละ 73.7 ในส่วนที่ 2 การแปลความหมายของ คำศัพท์พบว่าตอบถูกมากกว่าร้อยละ 60 ใน ข้อ 7. (“ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึง อาหารที่ได้รับจากการกิน หรือดื่มในแต่ละครั้งคิดเป็นสัดส่วนเท่าไรที่ร่างกายได้รับต่อวัน) นอกนั้น ในคำถามอื่นพบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถตอบถูก ร้อยละ 35-60 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษานี้ ในตารางที่ 4 ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่ค่อยสนใจอ่านข้อมูลดังกล่าวจึงอาจส่งผลให้ไม่ค่อยสนใจใน ความหมายของข้อความดังกล่าวจึงไม่เกิดการรับรู้ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจตามมา ประกอบกับฉลากโภชนาการเป็นเรื่องใหม่ การรณรงค์ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ยังมีน้อย และไม่ครอบคลุม อาจมีผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจศัพท์ค่อนข้างน้อยซึ่งเป็นไป ในทำนองเดียวกับ Daly PA (1976) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างเข้าใจรายการและคำศัพท์บนฉลาก โภชนาการต่ำและเช่นเป็นทำนองเดียวกับ Jacoby, Chesnut และ Siberman (1977) และ FDA, USPA และ FTC (อ้างในเบญจพร สุขประเสริฐ, 2540: 31) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างอ่านรายละเอียด ข้อมูลโภชนาการไม่เข้าใจ และเห็นว่าคำศัพท์ที่ใช้เข้าใจยาก

ในส่วนที่ 2 ข้อ 8-10 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการแปลข้อมูลจากฉลากโภชนาการและ ทำความเข้าใจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถตอบถูก อยู่ในช่วง ร้อยละ 77-80 โดยตอบถูก ในข้อ 9 ถูกมากที่สุด ร้อยละ 89.7

ตารางที่ 10 แสดงระดับการรับรู้เกี่ยวกับการแปลความหมายและทำความเข้าใจข้อมูล
บนฉลากโภชนาการ

ระดับการรับรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อย (น้อยกว่าร้อยละ 50)	84	20.0
ปานกลาง (ร้อยละ 50- 80)	263	62.8
มาก (มากกว่าร้อยละ 80)	72	17.2
รวม	419	100.0

จากตารางที่ 10 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยของคะแนนตามความสามารถในการแปลความหมายของศัพท์ และความเข้าใจข้อมูลบนฉลากโภชนาการ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 62.8) รองลงมา มีระดับการรับรู้น้อยและมาก (ร้อยละ 20) และร้อยละ (17.2) ตามลำดับซึ่งมีค่าใกล้เคียงกัน จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้ด้านการแปลความหมายและความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นไปในทำนองเดียวกับ ผลการศึกษาของ Jacoby, Chesnut และ Siberman (1977) ที่ได้ทำการสรุปผลการศึกษา จำนวน 6 เรื่องเกี่ยวกับความต้องการข้อมูลโภชนาการ และความเข้าใจของผู้บริโภคต่อฉลากโภชนาการ ผลสรุปว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่ไม่เข้าใจ และไม่สามารถตีความข้อมูลเกี่ยวกับสารอาหารบนฉลากได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Daly PA (1976) ที่ได้พบว่าประมาณร้อยละ 90 ของผู้บริโภคจะอ่านฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหาร แต่มีความเข้าใจในรูปแบบการแสดงรายการและคำศัพท์ที่ใช้บนฉลากต่ำและสอดคล้องกับผลการศึกษาของ National Food Professor Association (1990) ที่พบว่าครึ่งหนึ่งของการแสดงส่วนประกอบ ส่วนผสมและการแสดงฉลากโภชนาการที่เป็นอยู่ ผู้บริโภคไม่สามารถทำความเข้าใจได้ จึงเห็นได้ว่าแม้ในประเทศสหรัฐอเมริกาที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการบนฉลากมาเป็นเวลานานพอสมควรแล้ว ประชาชนของประเทศก็ยังคงมีความสับสน ไม่สามารถรับรู้ความหมายของข้อมูลโภชนาการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตารางที่ 11 แสดงระดับการรับรู้เกี่ยวกับการแปลความหมายและการทำความเข้าใจ ข้อมูลจากโภชนาการจำแนกตามคุณสมบัติทางชีวสังคมต่าง ๆ ของกลุ่ม ตัวอย่าง

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ระดับการรับรู้เฉลี่ย คะแนน \pm SD	P-value
เพศ			
ชาย	147	5.68 \pm 1.78	0.144
หญิง	272	5.94 \pm 1.72	
กลุ่มคณะศึกษา			
สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์	119	5.50 \pm 1.92	0.001 ¹
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	191	5.88 \pm 1.70	
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	99	6.25 \pm 1.50	
ระดับการศึกษา			
ปริญญาตรี	345	5.76 \pm 1.79	0.027 ²
ปริญญาโท	74	6.26 \pm 1.49	
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
ต่ำกว่า 3,000 บาท	101	5.81 \pm 1.84	
3,001 - 5,000 บาท	235	5.91 \pm 1.71	
5,001 - 10,000 บาท	70	5.89 \pm 1.35	
มากกว่า 10,000 บาท	13	5.67 \pm 1.37	
ภาวะผิดปกติทางร่างกายเกี่ยวกับ			
โภชนาการ			
ไม่มี	409	5.84 \pm 1.74	0.647
มี	10	6.10 \pm 1.97	
โรคประจำตัวที่เกี่ยวข้องกับอาหาร			
ไม่มี	391	5.83 \pm 1.76	0.487
มี	28	6.07 \pm 1.49	
รวม	419	5.85 \pm 1.75	

¹Oneway-ANOVA, ²t-test ค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

จากตารางที่ 11 เมื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้เกี่ยวกับการแปลความหมาย และความเข้าใจข้อมูลบนฉลากโภชนาการ พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มคณะวิชาที่กำลังศึกษาอยู่ ($p < 0.05$) โดยกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพจะมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มวิชาอื่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเบญจพร สุขประเสริฐ (2540: 75) พบว่าผู้บริโภครุ่นใหม่ที่มีอาชีพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจะมีความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการมากกว่ากลุ่มอาชีพอื่น ๆ ส่วนระดับการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้เกี่ยวกับการแปลความหมายและเข้าใจข้อมูลบนฉลากโภชนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยนักศึกษาในระดับปริญญาโทจะมีระดับการรับรู้มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเบญจพร สุขประเสริฐ (2540 : 75) ที่พบว่าผู้บริโภครุ่นใหม่ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี จะมีความรู้ในเรื่องอาหารและโภชนาการดีกว่าระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า ซึ่งความรู้ด้านนี้มีความจำเป็นพอสมควร ในการใช้เป็นความรู้พื้นฐาน ในการทำความเข้าใจ และแปลข้อมูลต่างๆบนฉลากโภชนาการ เพราะหากขาดความรู้ อาจทำให้เกิดความสับสนไม่เข้าใจและไม่เกิดการรับรู้ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Daly Pa (1976) ที่พบว่ามากกว่า 90 % ของผู้บริโภครุ่นใหม่จะอ่านฉลากโภชนาการแต่มีความเข้าใจ ในรูปแบบ การแสดงรายการ

กลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างของระดับคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้เกี่ยวกับการแปลความหมายและความเข้าใจข้อมูลบนฉลากโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญ ระหว่างลักษณะชีวิตสังคมอื่น ๆ เช่น เพศ รายได้ต่อเดือน ความผิดปกติทางร่างกายเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ และโรคประจำตัวเกี่ยวกับอาหาร

ส่วนที่ 5 การรับทราบประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหาร
ตารางที่ 12 แสดงการรับรู้เกี่ยวกับการนำไปใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากโภชนาการ

รายการ	ตอบผิด	ตอบถูก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ท่านตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่ฉลากอาหารมีข้อมูลโภชนาการชัดเจน	70 (16.7)	349 (83.3)
2. ข้อมูลโภชนาการทำให้ท่านทราบว่าอาหารชนิดนั้นประกอบด้วยอะไรบ้าง ในปริมาณเท่าไร และเพียงพอกับความต้องการต่อวันหรือไม่	37 (8.8)	382 (91.2)
3. ทำให้ท่านสามารถเปรียบเทียบเลือกซื้อหรือบริโภคอาหารชนิดเดียวกันที่มีประโยชน์และคุณค่าอาหารที่ดีกว่าได้	26 (6.2)	393 (93.8)
4. สามารถเปรียบเทียบความคุ้มค่าได้ เช่น นมเปรี้ยวยี่ห้อ ก. มีสารอาหารมากกว่า ชนิด ข. แต่ราคาเท่ากัน หรือถูกกว่าก็ควรเลือกยี่ห้อ ก.	48 (11.5)	371 (88.5)
5. ทำให้ท่านสามารถหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ เช่น ไขมัน โคเลสเตอรอล	33 (7.9)	386 (92.1)
6. หากมีโรคประจำตัว หรือข้อจำกัดทางสุขภาพ ท่านควรพิจารณาข้อมูลโภชนาการก่อนการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารนั้น	19 (4.5)	400 (95.5)
7. ท่านควรให้ความสนใจข้อมูลปริมาณเกลือโซเดียม หากท่านเป็นโรคความดันโลหิตสูง	121 (28.9)	298 (71.1)
8. หากป่วยเป็นโรคมะเร็ง หรือโรคเบาหวาน ท่านไม่จำเป็นต้องให้ความสนใจข้อมูลปริมาณไฟเบอร์ (เส้นใยอาหาร)	106 (25.3)	313 (74.7)

ตารางที่ 12 แสดงการรับรู้เกี่ยวกับการนำไปใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากโภชนาการ
(ต่อ)

รายการ	ตอบผิด	ตอบถูก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
9. หากท่านรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการกล่าวอ้างว่ามีปริมาณแคลเซียมสูงแล้ว สามารถช่วยป้องกันกระดูกพรุนได้	124 (29.6)	295 (70.4)
10. ท่านควรให้ควรสนใจข้อมูลปริมาณไขมันทั้งหมด และปริมาณแคลอรีหากท่านเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด	21 (5.0)	398 (95.0)

จากตารางที่ 12 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะตอบคำถามเกี่ยวกับการรับรู้เกี่ยวกับการนำไปใช้ประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการถูกต้อง มากกว่า (ร้อยละ 70) ซึ่งคำถามจะแบ่งเป็น 2 ส่วนด้วยกัน คือ ส่วน ก คือข้อ 1-5 จะเป็นคำถามที่เกี่ยวกับการรับทราบประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการในการตัดสินใจเลือกซื้อเลือกรับประทาน ผลการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่จะตอบถูกมากกว่า (ร้อยละ 80) คือ ทราบว่าสามารถเลือกซื้อหรือบริโภคอาหารชนิดเดียวกันที่มีประโยชน์ และคุณค่าอาหารที่ดีกว่าได้ (ร้อยละ 93.8) แต่ในส่วนของการใช้ฉลากโภชนาการในการใช้ฉลากโภชนาการในการเลือกซื้ออาหารที่มีข้อมูลโภชนาการชัดเจนพบน้อยกว่า (ร้อยละ 83.3)

และส่วน ข ข้อ 6-10 ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องความสัมพันธ์ของข้อมูลโภชนาการกับโรคต่าง ๆ ทางโภชนาการ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้ว่ามีโรคประจำตัวหรือข้อจำกัดทางสุขภาพควรพิจารณาข้อมูลโภชนาการก่อนการบริโภคอาหารนั้น ร้อยละ (95.5) และรับรู้ว่าจะสนใจข้อมูลปริมาณไขมันและปริมาณแคลอรีหากเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด (ร้อยละ 95) จากการศึกษาของ เบญจพร สุขประเสริฐ (2540) พบว่ากลุ่มตัวอย่างสนใจใช้ข้อมูล ปริมาณไขมันและปริมาณแคลอรี ร้อยละ 95 และ งานวิจัยของ Heimbach Ji and Stoke Rc. (1982 : 700-708) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาโรคหัวใจเลือกที่จะสนใจข้อมูลเกี่ยวกับปริมาณไขมัน ส่วนคำถามข้อ 7-9 กลุ่มตัวอย่างตอบถูกน้อยกว่า อยู่ในช่วงร้อยละ 70.4-74.7 โดยตอบถูกต่ำสุดในข้อ 9 ที่ถามว่า "หากท่านรับประทานอาหารที่มีการกล่าวอ้างว่ามีปริมาณแคลเซียมสูงแล้วจะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนได้" ทั้งนี้การจะเข้าใจถึงประโยชน์

ของข้อมูลโภชนาการก็ขึ้นอยู่กับความรู้ทางด้านโภชนาการพอสมควร จากการศึกษาของเบญจพร (2540) กล่าวว่า การเข้าใจการใช้ประโยชน์จากกรอบข้อมูลโภชนาการ ที่มีความสัมพันธ์กับโรคทางโภชนาการจะสามารถรับทราบเกี่ยวกับสารอาหารที่ให้โทษ (negative nutrients) เช่น โคเลสเตอรอล, ไขมัน ที่มีความสัมพันธ์กับโรคหัวใจ ความดัน มากกว่า รับทราบเกี่ยวกับสารอาหารที่มีความสัมพันธ์กับโรคมะเร็ง เช่น ปริมาณไขมันทั้งหมด และสารอาหารที่เป็นประโยชน์ (positive nutrient) ซึ่งสารอาหารเหล่านี้มีความสัมพันธ์ต่อการป้องกันหรือลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง กระดูกพรุน ได้แก่ สารอาหารพวกไฟเบอร์ แคลเซียม

ตารางที่ 13 แสดงระดับการรับรู้เกี่ยวกับการนำไปใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากโภชนาการ

ระดับการรับรู้	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (น้อยกว่าร้อยละ 50)	9	2.1
ปานกลาง (ร้อยละ 50-80)	64	15.3
มาก (มากกว่าร้อยละ 80)	346	82.6
รวม	419	100.0

จากตารางที่ 13 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้รับทราบประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหารในระดับมาก เป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 82.6) และปานกลางร้อยละ (15.3) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถนำข้อมูลเกี่ยวกับฉลากโภชนาการมาใช้ประโยชน์ค่อนข้างมาก

ซึ่งสนับสนุนการศึกษาของ Guthrie JF, FOX JJ, Cleveland LE, Welsh S. 1995 (อ้างใน เบญจพร สุขประเสริฐ, 2540) ที่สนับสนุนการให้การศึกษาเป็นรายๆ เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ ดังคำกล่าว "Begin at the beginning" โดยเชื่อมต่อระหว่างการอ่านฉลากกับพฤติกรรมการบริโภคและภาวะสุขภาพ แต่จากการศึกษาของเบญจพร สุขประเสริฐ (2540) พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในการนำข้อมูลสารอาหารบนฉลากโภชนาการไปใช้ประโยชน์ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 14 แสดงระดับการรับรู้เกี่ยวกับการรับทราบประโยชน์จากข้อมูลของฉลาก
โภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหารจำแนกตาม แยกตามลักษณะทางชีวสังคม
ของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	จำนวน (คน)	Mean + SD	P-value
เพศ			
ชาย	147	8.29 + 1.46	0.15
หญิง	272	8.70 + 1.36	
กลุ่มคณะศึกษา			
สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์	129	8.41 + 1.62	0.112
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	191	8.58 + 1.13	
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	99	8.71 + 1.59	
ระดับการศึกษา			
ปริญญาตรี	345	8.49 + 1.47	0.038
ปริญญาโท	74	8.86 + 1.05	
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
ต่ำกว่า 3,000 บาท	101	8.49 + 1.59	0.106
3,001 - 5,000 บาท	235	8.55 + 1.28	
5,001 – 10,000 บาท	70	9.08 + 0.86	
มากกว่า 10,000 บาท	13	8.17 + 1.64	
ภาวะผิดปกติทางร่างกายเกี่ยวกับโภชนาการ			
ไม่มี	409	8.54 + 1.42	0.055
มี	10	9.40 + 0.52	
โรคประจำตัวที่เกี่ยวกับอาหาร			
ไม่มี	391	8.57 + 1.40	0.526
มี	28	1.39 + 1.57	
รวม	419	8.56 + 1.41	

t-test, ค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

จากตารางที่ 14 เมื่อเปรียบเทียบระดับการรับรู้เกี่ยวกับการรับทราบประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากโภชนาการพบว่ามีความแตกต่างในระดับการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งจากผลการศึกษาของเบญจพร สุขประเสริฐ (2540) ไม่พบความแตกต่างของการรับรู้การใช้ประโยชน์ของฉลากโภชนาการระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะทางชีวสังคมที่แตกต่างกัน แต่ผลการศึกษาเป็นไปในทำนองเดียวกับการศึกษาของ จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2542) ที่พบว่าประชาชนในทุกภาคของประเทศไทยที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าจะมีการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหารมากกว่าประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า ดังนั้นการที่กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้เกี่ยวกับการรับทราบประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากโภชนาการในระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากกลุ่มที่มีการศึกษาสูงกว่ามีความสามารถในการทำความเข้าใจฉลากอาหารมากกว่าจึงสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้มากกว่า