

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหาความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ การนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้ และศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และการนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามแบ่งเป็นซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ตอนที่ 2 การวัดความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเชื่อมั่นของเนื้อหาโดยหาค่าความเชื่อมั่น ใช้วิธี KR-20 (Kuder Richardson) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ 0.74 และตอนที่ 3 การนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเชื่อมั่นของเนื้อหาหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.81 จากนั้นนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ทำการวิเคราะห์โดยหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และโดยหาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

### สรุปผล

ผลการศึกษารูปได้ดังนี้

ประชากรทั้งหมด จำนวน 81 คน เป็นเพศชาย จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 65.43 เพศหญิง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 34.57 อายุอยู่ระหว่าง 24-52 ปี ส่วนใหญ่ศึกษาในคณะครุศาสตร์ จำนวน 56 คน และศึกษาในคณะศิลปศาสตร์ จำนวน 25 คน ประกอบอาชีพรับราชการ มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 6,900 บาทขึ้นไป ซื้ออาหารจากซูเปอร์มาร์เก็ตหรือห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่

ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ ประชากรมีความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องฉลากโภชนาการที่ดี ต้องมีข้อมูลด้านโภชนาการที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค โดย ต้องอ่านเข้าใจง่ายมีความถูกต้องและชัดเจน ฉลากอาหาร หมายถึง ข้อความที่แสดงไว้บนฉลากบรรจุอาหารหรือหีบห่อของภาชนะบรรจุ

อาหาร ร้อยละ 98.77 และ 92.59 ตามลำดับ ประชากรตอบผิดในเรื่อง ฉลากโภชนาการอธิบายถึง ปริมาณและน้ำหนักทั้งหมดของผลิตภัณฑ์อาหาร ฉลากโภชนาการ หมายถึง ฉลากอาหาร ร้อยละ 87.65 และ 70.37 ตามลำดับ

การนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้ ประชากรส่วนใหญ่มีการนำความรู้ไปใช้ ทุกครั้งในเรื่องการเลือกซื้ออาหารโดยสังเกตวัน เดือน ปี ที่หมดอายุ และวัน เดือน ปี ที่ผลิต ตามลำดับ มีการนำความรู้ไปใช้บ้างครั้งในเรื่องการพิจารณาเลือกซื้ออาหารจากโฆษณาทางทีวี และการคำนวณว่าใน 1 วันถ้าต้องการทราบปริมาณแคลเซียมที่บริโภคจะพิจารณาโดยดูข้อความ บนฉลากโภชนาการเพื่อนำมาเปรียบเทียบในการตัดสินใจในการเลือกซื้อ บางคนไม่เคยมีการนำ ความรู้ไปใช้เลยในเรื่องของการเลือกอาหาร โดยพิจารณาเนื้อหาของอาหารเป็นอันดับแรกในการ ตัดสินใจ และการพิจารณาเลือกซื้ออาหาร โดยพิจารณาเรื่องรสชาติของอาหารเป็นเกณฑ์ในการ เลือกซื้อ

ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับการนำความรู้ไปใช้

ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศ และอายุ กับความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ

ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศ และอายุ กับการนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้

## อภิปรายผล

### ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ

ประชากรมีความรู้อยู่ในระดับมากในเรื่อง ฉลากโภชนาการที่ดีต้องมีข้อมูลด้าน โภชนาการที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคโดยตรง อ่านเข้าใจง่ายมีความถูกต้องและชัดเจน และ ฉลากอาหาร หมายถึง ข้อความที่แสดงไว้บนฉลากบรรจุอาหารหรือหีบห่อของภาชนะบรรจุ อาหาร เนื่องจากประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้รับข้อมูลข่าวสารทางราชการเป็นประจำ และมีการอบรมอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับศิริลักษณ์ ไชยวงศ์ (2544) จึงทำให้ประชากรมี ความรู้ในด้านสุขภาพ อาหารและโภชนาการที่ดี

### การนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้

ประชากรส่วนใหญ่มีการนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้ทุกครั้งในเรื่องการเลือกซื้ออาหารสังเคราะห์ วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ ตามลำดับการเลือกซื้ออาหารสังเคราะห์ วัน เดือน ปี ที่ผลิต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอรพร วนมงคล (2544) ซึ่งการอ่านฉลากโภชนาการผลิตภัณฑ์ พบว่า ประชาชนอายุระหว่าง 20-60 ปี มีการอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง และมีการอ่านปริมาณของแคลเซียม พลังงานทั้งหมดและพลังงานจากไขมัน ปริมาณน้ำตาล ปริมาณโคเลสเตอรอล และข้อมูลที่มีการอ่านน้อยที่สุด คือ ปริมาณโซเดียม ปริมาณวิตามินต่าง ๆ มีการนำความรู้ไปใช้บ้างครั้งในเรื่องพิจารณาการเลือกซื้ออาหารจากโฆษณาทางทีวี ใน 1 วันถ้าต้องการทราบปริมาณแคลเซียมที่บริโภคจะพิจารณาโดยดูข้อความบนฉลากโภชนาการเพื่อนำมาเปรียบเทียบในการตัดสินใจในการเลือกซื้อ และสุพรรณศรี ศรีปัญญากร (2540) พบว่า ความเข้าใจและการใช้ประโยชน์ข้อมูลบนฉลากโภชนาการ รูปแบบของข้อมูลบนฉลากโภชนาการเป็นสิ่งสำคัญมากที่สุดต่อผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้อ แต่ที่สำคัญข้อมูลบนฉลากต้องมีสีสันหรือภาพแบบกราฟฟิคที่ทำให้เกิดความสะดุดตา และมีการจัดเรียงข้อมูลบนฉลากโภชนาการให้เป็นหมวดหมู่และมีข้อมูลที่ครบถ้วนในเรื่องของสารอาหารและที่สำคัญฉลากโภชนาการควรสั้น ชัดเจน และตัวอักษรอ่านง่ายและง่ายต่อความเข้าใจ

จากการศึกษาเรื่องความรู้และการนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้ พบว่า ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการและการนำความรู้เรื่องข้อมูลบนฉลากโภชนาการไปใช้เป็นสิ่งสำคัญมากที่สุดต่อผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้อ ที่สำคัญข้อมูลบนฉลากต้องมีสีสันหรือภาพแบบกราฟฟิคที่ทำให้เกิดความสะดุดตา มีการจัดเรียงข้อมูลบนฉลากโภชนาการให้เป็นหมวดหมู่ มีข้อมูลที่ครบถ้วนในเรื่องของสารอาหารและที่สำคัญฉลากโภชนาการควรสั้น ชัดเจน และตัวอักษรอ่านง่ายและง่ายต่อการเข้าใจ

### ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และการนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้

ประชากรมีความรู้และมีการนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างความรู้และการนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้ เนื่องจากในสภาวะปัจจุบันมีผลกระทบต่อพฤติกรรมในการบริโภคของผู้บริโภคที่ถูกต้อง ซึ่ง เฉลิมพล ต้นสกุล (2538) ที่ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. ความอึด บางคนจะเลือกรับประทานโดยคำนึงถึงปริมาณของอาหารว่าทำให้อึดได้นาน
2. ความอร่อย ได้แก่ รสชาติ อยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล ไม่สนใจในประโยชน์หรือโทษของอาหาร
3. ความสะดวก ทุกวันนี้รับประทานอาหารนอกบ้านมากกว่ามาทำรับประทานเอง ซึ่งทำรับประทานเองสะอาดและปลอดภัยต่อสุขภาพมากกว่า เป็นการแสดงการมีส่วนร่วมเพื่อรักษาสถานภาพในสังคมของตนเอง เศรษฐกิจ สถานภาพ ไม่คำนึงถึงความถูกต้องและเหตุผล เพราะอาหารนั้นมีความสะดวก ง่าย ใกล้เคียงบ้าน
4. สรรพคุณพิเศษ ผู้สูงอายุจะแสวงหาอาหารที่มีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ นักกีฬาต้องการรับประทานอาหารที่ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง
5. ความเหมาะสมกับฐานะ บุคคลที่มีชื่อเสียง มีเกียรติยศ ร่ำรวย จะเลือกรับประทานอาหารในสถานที่หรูหรา ราคาแพง เพื่อเหมาะสมกับเกียรติของตน
6. คุณสมบัติและประโยชน์ของอาหารซึ่งทำให้บุคคลเลือกรับประทานโดยมุ่งเน้นที่ความสะอาดและคุณค่าของอาหารที่มีต่อสุขภาพมากกว่าเรื่องอื่น ๆ
7. ความเคยชิน คนที่เจริญเติบโตในวัฒนธรรมใดก็จะเคยชินกับการบริโภคนิสัยในวัฒนธรรมนั้น ๆ ความชอบและความเต็มใจในการเลือกการบริโภค ประสบการณ์ที่ได้รับอิทธิพลมาจากครอบครัว สังคม ฐานะทางเศรษฐกิจ ยากที่จะเปลี่ยนแปลง

ผลจากการศึกษาสรุปได้ว่า ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการและการนำความรู้ฉลากโภชนาการไปใช้ไม่มีความสัมพันธ์กัน ในสภาวะปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงจึงทำให้เกิดปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมในการบริโภคต่อผู้บริโภคในเรื่องเพศ อายุ ความอึด ความอร่อย ความสะดวก สรรพคุณพิเศษ ความเหมาะสมกับฐานะ คุณสมบัติและประโยชน์ของอาหาร และความเคยชิน อย่างไรก็ตามการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงย่อมจะนำไปสู่ภาวะโภชนาการที่ดี ดังนั้นควรมีมาตรการกระตุ้นให้ความรู้แก่ผู้บริโภคนำไปสู่การปฏิบัติหรือการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ให้มากขึ้นต่อไป

ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ และอายุ กับความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ ไม่มีความสัมพันธ์กันแต่อย่างใด กล่าวอีกอย่างก็คือ ไม่ว่าจะเป็นเพศใด หรือมีอายุเท่าใด ก็จะมีความรู้เท่า ๆ กัน ไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะในสภาพปัจจุบันเพศหญิงและเพศชาย มีสิทธิเท่าเทียมกัน และปัจจุบันเพศชายและเพศหญิงมีการจับบทบาทหน้าที่ในการตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์ให้กับสมาชิกครอบครัว เช่นเดียวกับเพศหญิง และอายุของประชากรที่แตกต่างกัน แต่มีความรู้ไม่แตกต่างกัน อาจมีสาเหตุจากการได้รับข้อมูลหรือความสนใจที่แต่ละบุคคลมี จึงทำให้ทุกกลุ่มอายุมีความสนใจในข้อมูลเพื่อนำความรู้ไปใช้ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ไม่แตกต่างกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ และอายุ กับการนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้ พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน หรือไม่มีความแตกต่างกันนั้น ก็อธิบายได้ในทำนองเดียวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับเพศและอายุข้างต้น

#### ข้อเสนอแนะ

##### การนำผลการศึกษาไปใช้

1. จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษามีความรู้ในเรื่องฉลากโภชนาการอยู่ในเกณฑ์สูงและมีการนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง จึงควรหาทางแก้ไข โดยให้ความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการเพิ่มเติม และควรมีการอบรมและเผยแพร่ในเรื่องความรู้ และการนำไปใช้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการที่ถูกต้องและถูกวิธี

2. ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษาได้เรียนรู้พื้นฐานในเรื่องอาหารและสุขภาพเพื่อจะได้นำความรู้ในเรื่องอาหารและสุขภาพไปใช้หรือนำไปสอนนักเรียนโดยนำประสบการณ์ที่ได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันและนำความรู้ไปถ่ายทอดให้แก่บุคคลทั่วไป

3. หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน นักโภชนาการหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ควรมีบทบาทที่สำคัญในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับด้านโภชนาการและการนำความรู้ไปใช้เพื่อให้บุคคลทั่วไปได้รับข่าวสารอย่างทั่วถึงเพื่อใช้ในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารให้เหมาะสมกับความต้องการทางโภชนาการของตน

### การทำการศึกษารั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาเรื่องความรู้และการนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการฉลากโภชนาการของแม่บ้านในเขตอำเภอต่าง ๆ เพื่อจะได้ทราบถึงความรู้และการนำไปใช้ในการเลือกซื้ออาหาร และสามารถนำผลการศึกษาเป็นแนวทางในการวางแผนต่อไป

2. ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้เรื่องฉลากโภชนาการของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับประชาชนบ่อย ๆ เช่น ครู พยาบาลตามโรงพยาบาลต่าง ๆ แพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อศึกษาว่าบุคคลเหล่านี้มีความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการมากน้อยเพียงใด และควรทำการศึกษานำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้มีผลต่อพฤติกรรมในการบริโภคอาหารหรือไม่ เพราะว่าคุณค่าเหล่านี้คือกำลังสำคัญที่จะช่วยเผยแพร่ความรู้และการนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้