

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2522 (พริทีย์ คำพอ, 2544) หมายถึงของกิน เครื่องค้ำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต อาหารจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษ วัตถุเจือปน ดังนั้น ถ้าบริโภคอาหารได้ถูกต้องครบตามความต้องการของร่างกายแล้ว จะทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตเป็นปกติทั้งทางกายและสติปัญญา มีภูมิคุ้มกันโรคและมีพลังงานที่จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2545) ผู้บริโภคจึงต้องรับประทานอาหารชนิดต่างๆ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในปัจจุบันสภาพสังคมที่มี การแข่งขันในด้านการดำรงชีวิตประจำวันและในด้านการทำงานจึงส่งผลให้คนทั่วไปในสังคมมีวิถีชีวิตที่รีบเร่ง เนื่องจากมีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาจึงทำให้ผู้บริโภคนิยมรับประทานอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารกึ่งสำเร็จรูปในชีวิตประจำวันมากขึ้น ผู้บริโภคจึงต้องพึงพาผลิตภัณฑ์อาหารที่ผลิตโดย ผู้ผลิตซึ่งมีทั้งระดับอุตสาหกรรมและระดับครัวเรือน ในขณะที่เดียวกันผู้ประกอบการต่างใช้กลยุทธ์ทางการตลาดหลากหลายรูปแบบเพื่อจูงใจให้ผู้บริโภคเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ของตน บางรายอาจอ้างสรรพคุณเกินความจริงทำให้ผู้บริโภคหลงเชื่อและซื้อมาบริโภคแต่กลับได้สินค้าคุณภาพต่ำและไม่ตรงกับความต้องการที่แท้จริง (อรพร วนมงคล, 2544) การซื้อขายปัจจุบันไม่จำเป็นต้องไปตลาดหรือพบปะผู้ขายอาจซื้อผ่านจากสื่อ โทรทัศน์ หรือตัวแทนจำหน่ายโดยตรง

รัฐบาลได้ออกมาตรการในการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว โดยได้มีการตราพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 เพื่อให้เกิดความเป็นธรรมแก่ผู้บริโภคและได้รับสินค้าที่เหมาะสมกับราคาและปลอดภัยต่อสุขภาพ ผู้บริโภคสามารถมองหาข้อมูลในการเลือกซื้อและกินอาหารได้ตามความต้องการของร่างกายตามข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (กระทรวงสาธารณสุข, 2543) คือ การอ่านข้อมูลฉลากโภชนาการซึ่งฉลากโภชนาการนั้นจำเป็นต้องมีข้อมูลครบถ้วนและง่ายต่อการเข้าใจสามารถนำไปเปรียบเทียบกับ

ข้อเสนอแนะการบริโภคและคำนวณได้ว่าอาหารนั้นมีส่วนทำให้การบริโภคบรรลุตามคำแนะนำได้มากน้อยเพียงใด (สุพรรณิ ศรีปัญญากร, 2540) ดังนั้น เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนถูกต้องตามหลักโภชนาการ จึงจำเป็นต้องอ่านฉลากก่อนเลือกซื้ออาหารทุกครั้ง (ประยงค์ จินดาวงศ์ และคณะ, 2538-2539) ซึ่งข้อมูลที่แจ้งบนฉลากกับการมีความรู้ทางวิชาการด้านอาหารและโภชนาการจะช่วยให้ผู้บริโภคสามารถรับรู้ถึงที่มาของอาหารและความคุ้มค่าตามราคาที่ซื้อรวมทั้งความปลอดภัยที่จะบริโภค (วิสิฐ จะวะสิต, 2538) ปัจจุบัน “ฉลากโภชนาการ” เป็นเครื่องมือที่แสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นๆ บนฉลากในรูปของชนิด ปริมาณของสารอาหารและประโยชน์ของฉลากโภชนาการเพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ ในการซื้ออาหารหรือเครื่องดื่มควรอ่านฉลากโภชนาการที่ติดไว้ข้างภาชนะเพื่อให้แน่ใจว่าได้อาหารมีคุณภาพตามที่ต้องการ โดยอยู่ภายใต้กรอบที่มีรูปแบบเดียวกันซึ่งเรียกว่า กรอบข้อมูลโภชนาการ การแสดงฉลากโภชนาการจึงเป็นการมุ่งให้ข้อมูลแก่ผู้บริโภค ช่วยให้ผู้บริโภคเลือกซื้ออาหารและเลือกบริโภคให้ได้ตามความต้องการและเหมาะสมกับภาวะโภชนาการของตนได้ เช่น เลือกอาหารที่ระบุว่ามีโคเลสเตอรอลต่ำหรือมีโซเดียมต่ำและช่วยให้สามารถเปรียบเทียบเพื่อการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกันโดยเลือก ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้ (มงคล ณ สงขลา, 2541) ดังนั้นหัวใจของฉลากโภชนาการต้องมีข้อมูลครบถ้วน ชัดเจน การกล่าวอ้างต้องเป็นความจริง ข้อมูลนั้นให้ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้องแก่ผู้บริโภคและคำนวณได้ว่าอาหารนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการที่ร่างกายต้องการเพียงพอหรือที่ควรจะได้รับในแต่ละวัน ซึ่งได้มาจากการวิเคราะห์แล้วและเชื่อถือได้ ระบุปริมาณสารอาหารที่มีในอาหาร เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค ผู้บริโภคควรเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการหรือภาวะทางโภชนาการของตนเพื่อลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอันตรายแก่ตนเองโดยเฉพาะวัยเรียนและวัยรุ่น ซึ่งประชากรส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 16-20 ปีช่วงของวัยรุ่นเป็นวัยหนึ่งที่มีพัฒนาการตามลำดับการเจริญก้าวหน้าของการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านโครงร่างและแบบแผนของอินทรีย์ทุกส่วน ซึ่งเกิดเป็นผลจากวุฒิภาวะและประสบการณ์เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านคุณภาพของอาหาร ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงจะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ เป็นขั้นตอน จากระยะหนึ่งไปสู่ระยะหนึ่งทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา (พรพิมล ไหวทยางกูร, 2548) วิทยาลัยเทคนิคพะเยาเป็นสถานศึกษาแห่งหนึ่งของรัฐทางด้านวิชาชีพได้เปิดสอนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพและประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ซึ่งแบ่งออก 3 สาขาวิชา คือ สาขาวิชาบริหารธุรกิจ สาขาวิชาช่างอุตสาหกรรมและสาขาวิชาคหกรรม การศึกษาในสาขาวิชาคหกรรม ได้เปิดสอนแผนกวิชาอาหารและโภชนาการ ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพและประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ตามหลักสูตรนักศึกษาได้ศึกษาพื้นฐานความรู้ด้านโภชนาการและการเลือกซื้อ ดังนั้นในอนาคตนักศึกษาจะเป็นบุคลากรที่มีหน้าที่เผยแพร่ความรู้ด้านอาหารและ

โภชนาการผู้ชมชนและสังคม โดยการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีและให้คำแนะนำแก่ประชาชนในชุมชนที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้องอันนำไปสู่การส่งเสริมโภชนาการที่ดีในชุมชน จึงเป็นบุคคลที่ควรจะเป็นตัวอย่างในการอ่านฉลากอาหารก่อนเลือกซื้อ ผู้ศึกษาซึ่งเป็นผู้สอนอยู่ในสาขาวิชานี้ด้วย จึงสนใจศึกษาเรื่องการฉลากโภชนาการของนักศึกษาทางการนำความรู้จากฉลากโภชนาการไปใช้ประโยชน์ในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์และการตัดสินใจเลือกรับประทาน

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาการใช้ฉลากโภชนาการของนักศึกษาแผนกอาหารและโภชนาการวิทยาลัยเทคนิคพะเยา

#### ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรในการศึกษาคั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพและประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ที่ได้ลงทะเบียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 แผนกอาหารและโภชนาการ

ขอบเขตด้านเนื้อหา การใช้ฉลากโภชนาการ ซึ่งเน้นการนำข้อมูลที่ได้จากฉลากโภชนาการไปใช้ประโยชน์ในด้านการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์และการเลือกรับประทานอาหาร

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

**การใช้ฉลากโภชนาการ** หมายถึง การนำข้อมูลที่ได้ความรู้จากฉลากโภชนาการไปใช้ประโยชน์ในด้านการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ การตัดสินใจเลือกรับประทานอาหาร

**ฉลากโภชนาการ** หมายถึง ฉลากแสดงสารอาหารชนิดต่าง ๆ ในอาหาร โดยแสดงเป็นปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อปริมาณที่ผู้บริโภครับประทานใน 1 ครั้งและแสดงเป็นร้อยละของปริมาณมาตรฐานของสารอาหารที่ควรได้รับในหนึ่งวันบนภาชนะบรรจุอาหารชนิดนั้นๆ ตามข้อกำหนดของ อย. แบบเต็มและแบบย่อ

**นักศึกษาระดับวิทยาลัย** หมายถึง นักศึกษาแผนกอาหารและโภชนาการวิทยาลัยเทคนิคพะเยา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาค้างนี้มี ดังนี้

1. ได้ข้อมูลความรู้เรื่องผลลากลโภชนาการและการใช้ผลลากลโภชนาการของนักศึกษา แผนกอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยเทคนิคพะเยา
2. ได้ข้อมูลพื้นฐานในการเสนอแนวทางที่เหมาะสมในการอ่านผลลากลก่อนซื้อ ให้กับนักศึกษาและบุคคลทั่วไปและเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved