

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่มีส่วนเสริมรากฐานชีวิตของคนเรา ให้ดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข ทุกช่วงของชีวิตมีความต้องการอาหารทั้งสิ้น ประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติแสดงให้เห็นว่าอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์เริ่มตั้งแต่การผลิตและการกินอาหารอย่างเรียบง่าย จนถึงความสลับซับซ้อนของการบริโภคอาหารในยุค “ไฮเทค” ความสามารถทางสมองของมนุษย์ทำให้สามารถเลือกประดิษฐ์อาหารให้สนองความต้องการของการดำรงชีวิต (ยุวดี กาญจนันท์, 2535) ในอดีตการเก็บอาหารเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญเป็นอันดับแรกสำหรับความอยู่รอดของมนุษย์ การเจริญพันธุ์ การจัดระเบียบสังคม การป้องกันอันตรายจากภายนอก การสะสมความรู้ และการถ่ายทอดไปสู่คนรุ่นต่อ ๆ มา ล้วนแล้วแต่เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญรองลงไปจากการหาอาหาร ระบบการผลิตอาหาร หรือวิธีการที่สังคมแห่งหนึ่งใช้ในการเก็บและผลิตอาหารเพื่อบริโภค จึงมีผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อพัฒนาการทางวัฒนธรรม (ยศ สันตिसัมบัติ, 2537) สภาวะเศรษฐกิจ การครองชีพ ฐานะ และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติมีอิทธิพลโดยตรงต่อการกินของทุกชุมชน โดยเฉพาะชุมชนที่มีเศรษฐกิจเพียงพอต่อการยังชีพได้ ยิ่งไปกว่านั้นในโลกส่วนใหญ่การดิ้นรนเพื่อให้มีอาหารเพียงพอ เป็นจตุรรมชีวิตในแต่ละสังคมจะต้องหมุนเวียนไป และด้วยสาเหตุนี้ การดิ้นรนจึงเป็นเหตุการณ์ทำให้เกิดความสับสนในรูปแบบที่ซับซ้อนเกิดจากความเชื่อ และการปฏิบัติเพื่อให้เกิดรูปแบบวัฒนธรรมการบริโภคอาหารและอื่น ๆ ของสังคมขึ้น ถึงแม้ว่าการดิ้นรนเพื่อหาอาหารจะเป็นเรื่องที่สำคัญ แต่ก็ไม่มีที่ใดในโลกที่ประชาชนจะกินพืชหรือสัตว์ทุกชนิดที่มีอยู่และบริโภคได้ แต่ละสังคมจะให้คำจำกัดความคำว่า “อาหาร” ของสังคมเอง และจากคำจำกัดความโดยทั่วไปอาหารและวัฒนธรรมนั้น คำว่าอาหารมีขอบเขตความหมายกว้างมาก ตัวอย่างเช่น อาหารบางชนิดมีไว้เพื่อขายและบางชนิดเพื่อบริโภคเอง บางชนิดสำหรับคนมั่งมี และบางชนิดสำหรับคนยากจน บางชนิดสำหรับงานเลี้ยง บางชนิดสำหรับผู้หญิง สำหรับเด็ก คนเจ็บ ผู้สูงอายุ อาหารบางชนิดไม่ยินยอมให้คนบางจำพวกกิน ในสังคมส่วนมากอาหารมีส่วนสำคัญต่อกิจกรรมที่สำคัญในชีวิตประจำวัน อารมณ์และความรู้สึกของผู้บริโภคจะกลายมาเป็นนิสัยการกินของคน ๆ นั้นต่อไป (ยศ สันตिसัมบัติ, อ้างแล้ว)

แบบแผนในการรับประทานอาหารของคนในแต่ละสังคม ถูกจำกัดอยู่ในกรอบของการเลือกอาหาร ด้วยปัจจัยต่าง ๆ หลายประการด้วยกัน ตั้งแต่สภาพทางภูมิศาสตร์ ความสามารถในการจัดหา การกระจายของตลาด ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรม คือ การเชื่อมบริโภคนิสัยและขนบธรรมเนียมประเพณีที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร ซึ่งสมาชิกในกลุ่มสังคมได้รับรู้และสภาพเศรษฐกิจตั้งแต่ต้นปี 2540 อันมีผลมาจากภาวะเศรษฐกิจของไทยเริ่มชะลอตัวลงตั้งแต่ปี 2539 เป็นต้นมา หลังจากที่ย้ายตัวในระดับสูงติดต่อกันมาหลายปี คือ มีอัตราเติบโตเพียงร้อยละ 6.7 เมื่อเทียบกับอัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจในปี 2538 ที่สูงถึงร้อยละ 8.7 ช่วงครึ่งแรกของปี 2540 สัญญาณดังกล่าวเริ่มชัดเจนขึ้น เมื่อธนาคารและสถาบันการเงินบางแห่งเกิดปัญหา ส่งผลให้ปัญหาต่าง ๆ ที่สะสมในช่วงเศรษฐกิจฟองสบู่ถึงภาวะวิกฤต เกิดปัญหามากมาย เช่น ภาวะว่างงาน รายได้ของครอบครัวลดลง ส่งผลมาถึงการบริโภคในชีวิตประจำวัน การปรับตัวหลายสิ่งหลายอย่างเกิดขึ้น ไม่เพียงแต่ปัจจัยการว่างงาน อัตราการแข่งขัน ความรีบเร่งในเรื่องเวลา บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจึงเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น โดยเฉพาะสังคมที่มีการทำงานนอกบ้าน อาหารที่ได้จะต้องใช้เวลาในการทำรวดเร็วและอึดท้อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจึงได้รับความนิยมในการบริโภค จนทำให้การรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเกือบจะกลายเป็นวัฒนธรรมของคนทำงานนอกบ้าน ผู้ที่มีเวลาเป็นเงินเป็นทอง หรือมีเวลาน้อย

การได้รับอาหารที่ถูกสัดส่วนตามความต้องการของร่างกาย เรียกว่า มีภาวะโภชนาการดี ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ การได้รับอาหารไม่ถูกสัดส่วนจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไป หรือได้รับสารอาหารบางชนิดน้อยเกินไป ซึ่งมีผลทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้ เช่น โรคเหน็บชาเกิดขึ้นเนื่องจากการขาดวิตามินบีหนึ่ง หรือโรคคอพอกที่เกิดขึ้นจากการขาดธาตุไอโอดีน เป็นต้น (นิริยา รัตนานนท์, 2537) นอกจากนี้จะเป็นโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหารโดยตรงแล้ว ยังอาจมีโรคแทรกได้ เช่น โรคติดเชื้อต่าง ๆ เพราะคนที่ขาดอาหารส่วนมากมักจะมีภูมิคุ้มกันต้านโรคต่ำ ร่างกายอ่อนแอ ดังนั้นจำเป็นต้องแนะนำให้คนกินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน ถูกสัดส่วนตามความต้องการของร่างกาย จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์มีสุขภาพและพละทานามัยดี อาหารบางชนิดมีพิษปะปนอยู่ด้วยสารพิษเหล่านี้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น สารยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ทริปซิน (Trypsin Inhibitor) ในถั่วเหลืองดิบ สารทำลายวิตามินบีหนึ่งในปลาดิบและในผักตระกูลเฟิร์น เป็นต้น บางครั้งสารพิษหรือสารที่ทำให้เกิดโทษแก่ร่างกาย มนุษย์เป็นผู้เติมสารนั้นลงในอาหารเอง เช่น การเติมสีในอาหาร หรือการเติมสารเคมีต่าง ๆ ที่ใช้ในการถนอมรักษาอาหาร เป็นต้น อาหารบางชนิดเมื่อเก็บไว้ในสภาพที่ไม่เหมาะสม ทำให้เชื้อจุลินทรีย์เจริญเติบโต เช่น การเจริญเติบโตของเชื้อรา (*Aspergillus Flavus*) ในถั่วลิสง เชื้อราที่สร้างสารพิษขึ้นเรียกว่า อะฟลาทอกซิน (Aflatoxin) ซึ่งเมื่อกินเข้าไปจะทำให้เกิดมะเร็งตับได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องทราบถึงสารพิษต่าง ๆ ที่มีอยู่ในอาหารด้วย การบริโภค

อาหารควรเลือกรับประทานอาหารชนิดใด บริโภคอย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด และรู้จักเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าตามราคา และเหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย อายุและเพศ นอกจากนี้ยังควรรู้จักหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีสารพิษ หรือมีสารปนเปื้อนก็ไม่ใช่สิ่งจำเป็นต่อร่างกาย ดังนั้นในการเลือกอาหารบริโภคแต่ละครั้งควรประกอบด้วย 3 ป. คือ ประโยชน์ ประหยัด และปลอดภัย (นิธิยา รัตนาปนนท์, อ้างแล้ว) คนทุกคนต้องการกินอาหาร เพื่อใช้สร้างส่วนประกอบของร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ให้พลังงานและบำรุงรักษาร่างกายให้มีสุขภาพดี จำนวนพลังงานที่ร่างกายได้รับในแต่ละวันจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการกินอาหาร ส่วนจำนวนพลังงานที่ร่างกายต้องใช้ในแต่ละวันขึ้นอยู่กับการทำงานของอวัยวะและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย จำนวนอาหารที่กินเข้าไปอาจไม่สมดุลกับที่ร่างกายต้องการ ถ้าร่างกายได้รับอาหารมากเกินไป จะสะสมส่วนที่มากเกินพอไว้ในรูปของไขมัน และถ้าได้รับน้อยเกินไปร่างกายจะดึงเอาส่วนที่สะสมไว้มาใช้ จำนวนอาหารที่ร่างกายได้รับในแต่ละวันจะมากหรือน้อย ยังขึ้นอยู่กับพฤติกรรมกรรมการกินอาหารของแต่ละคน

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นอาหารที่ได้มาจากกระบวนการผลิต โดยผ่านการปรุงแต่งและ/หรือผ่านความร้อน และทำให้แห้งเพื่อให้สามารถเก็บไว้ได้นาน ผลิตภัณฑ์บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมีสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย แม้จะเป็นชนิดที่มีการเติมผักและเนื้อสัตว์อบแห้งแล้วก็ตาม ดังนั้นผู้บริโภคจึงควรเติมเนื้อสัตว์ ไข่ และผักสดลงไปอีก การรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแต่เพียงอย่างเดียวเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้ร่างกายได้รับเพียงแป้งซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักถึงร้อยละ 60-70 และอาจจะทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นอย่างอื่นได้ (<http://www.geocities.com/Tokyo/Harbor/2093/doctors/bamee.html>, 2000, February 18) การนำมาปรุงหรือเตรียมรับประทานจะต้องมีการเติมน้ำ หรือโดยการใช้ความร้อน เพื่อให้มีลักษณะพร้อมรับประทาน ซึ่งการปรุงจะใช้เวลาน้อยกว่าการปรุงอาหารสดทั่วไป และอัตราส่วนของเครื่องปรุงหรือรสชาติจะเป็นรสชาติกลาง ๆ คือไม่จัดเกินไป จึงทำให้ลักษณะของผลิตภัณฑ์ในแต่ละของรสชาติใกล้เคียงกัน และในการผลิตก็จะมีการใส่สารปรุงแต่งอาหารและสารป้องกันการเสียของอาหาร ซึ่งสารเหล่านี้จะสลายไปเมื่อถูกความร้อน เมื่อผู้บริโภคนำมาปรุงหรือบริโภควิธีก็อาจทำให้เกิดผลเสียได้

จากปัญหาทางเศรษฐกิจ การว่างงาน และความรีบเร่งของการออกไปทำงานนอกบ้าน อันเป็นภาระกิจประจำวัน ปรากฏการณ์นี้ทำให้ผู้วิจัยสนใจและต้องการทราบว่า มีปัจจัยใดบ้างที่มีผลต่อการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปของพนักงานที่ทำงานในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปของพนักงานในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษานี้จะทำให้

1. ทราบข้อมูลเบื้องต้นการให้ความรู้ ส่งเสริมและแนะนำการรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ที่มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ
2. สร้างความรู้ความเข้าใจในการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ

ขอบเขตการศึกษา

1. ขอบเขตด้านประชากร

พนักงานที่ทำงานในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ

2. ขอบเขตทางด้านเนื้อหา

2.1 สิ่งจูงใจภายนอก ได้แก่ สิ่งกระตุ้นจากตัวผลิตภัณฑ์ ราคา ความสะดวกรวดเร็ว การปรุงและรสชาติ

2.2 ปัจจัยภายในของผู้บริโภค ได้แก่ ปัจจัยด้านรายได้ การศึกษา ที่พัก และช่วงเวลาการทำงาน

นิยามศัพท์เฉพาะ

การบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลหรือกลุ่มคนที่กระทำด้วยความชอบ ความเคยชิน และเต็มใจในการกินเพื่อสนองความต้องการของตนเอง รวมทั้งการเลือกและการเตรียม การบริโภค ในการศึกษาหมายถึง การบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หมายถึง ผลิตภัณฑ์บะหมี่ที่ประกอบด้วย เส้นบะหมี่ที่ทำจากแป้งสาลี หรือแป้งสาลีผสมแป้งชนิดอื่น ผ่านขบวนการนึ่ง แล้วราดด้วยน้ำซุ๊ปบนเส้นบะหมี่ซึ่งผลิตภายใต้อุณหภูมิและความดันสูง ซึ่งจะทำให้สุกด้วยการทอดในน้ำมันและอบแห้ง

กลุ่มตัวอย่าง หมายถึง ตัวแทนของพนักงานที่ทำงานในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ จำนวน 400 คน ที่ความเชื่อมั่น 95%