

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะทำการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โดยพิจารณาองค์ประกอบของปัจจัยภายนอกด้านรายได้ การศึกษา ที่พัก และช่วงเวลาการทำงานของกลุ่มตัวอย่าง และปัจจัยภายใน คือ เพศ อายุ และความชอบ เพื่อให้สามารถอธิบายการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป จึงต้องอาศัยความรู้ทางด้านวิชาการ จากนักวิชาการ นักวิจัย เพื่อให้เข้าใจในเรื่องที่ทำการศึกษาลำหรับเป็นพื้นฐานและแนวทางในการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมมนุษย์
2. แนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและวัฒนธรรมกับการเรียนรู้
3. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภค และความเป็นมาของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปกับชีวิตประจำวันของคนไทย
4. ผลกระทบของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมมนุษย์

พฤติกรรม คือ การกระทำหรือการแสดงออกของสิ่งมีชีวิต ที่มีผลต่อสภาพแวดล้อมเพื่อการอยู่รอดของชีวิตนั้นเป็นเบื้องต้น โดยเฉพาะพฤติกรรมของมนุษย์ยังเกิดจากความต้องการทางด้านจิตใจ แรงผลักดันพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดขึ้นจะต้องประกอบด้วยลักษณะสำคัญ คือ การตอบโต้ต่อสิ่งมากระตุ้นทั้งหลาย ที่เป็นสภาพแวดล้อมของมนุษย์ ทั้งภายในร่างกายของมนุษย์เอง และภายนอกร่างกาย การกระทำนี้ เรียกว่า เป็นแรงผลักดันซึ่งทำให้เกิดพฤติกรรม (มุกดา สุขสมาน, 2537) ภาวะแวดล้อมทางสังคมเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรม ภาวะแวดล้อมทางสังคมหมายถึง บรรดาสิ่งต่าง ๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรมที่มีอยู่ในสังคมนั้น ๆ จัดเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อและพฤติกรรมบุคคลทั่วไป และยังรวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา พฤติกรรมของบุคคลทั่วไปมีแนวโน้มที่จะให้ผู้อื่นแสดงพฤติกรรมเช่นเดียวกับคนส่วนใหญ่ ทั้งนี้เพราะคนส่วนใหญ่ปฏิบัติได้ ส่วนจะปฏิบัติเพราะมีการเลียนแบบกันอยู่โดยธรรมชาติ พฤติกรรมของบุคคลทั่วไปจึงเป็นเหตุให้เกิดแรงจูงใจและทำกิจกรรมได้ (กังวล เทียนกัณฑ์เทศน์, ม.ป.ป) อิทธิพลจาก

สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้บริโภคอัน ได้แก่ อิทธิพลของวัฒนธรรม การเปลี่ยนแปลง
 ย่อมเกิดขึ้นต่อหลายสิ่ง รวมถึงค่านิยมการกระทำการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากรุ่นหนึ่งไปสู่บุคคล
 รุ่นหลัง ซึ่งจะมีการปรับเปลี่ยนตามกาลสมัย นอกจากนั้นอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อผู้บริโภค
 อีกประการหนึ่ง คือ กระบวนการอบรมให้รู้จักระเบียบของสังคมและบทบาทของการปฏิบัติ
 ตอบสนองทางสังคม พฤติกรรมของผู้บริโภคขึ้นอยู่กับกระบวนการอบรมให้รู้จักระเบียบทางสังคมและ
 องค์ประกอบต่าง ๆ ของสังคม อิทธิพลของกลุ่มและชั้นทางสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับจิตวิทยา ดังมี
 คำกล่าวที่ว่า “พื้นที่ที่บุคคลระบุตนเองกับกลุ่มและการปฏิบัติร่วมกันกับกลุ่ม พฤติกรรมของเขา
 จะถูกกำหนดโดยการชี้แนะการปฏิบัติจากกลุ่มนั้น” (M. Sheriff และ H. Cantril อ้างใน อดุลย์
 จาตุรงค์กุล, 2539) ส่วนชั้นในสังคมเป็นสิ่งที่แสดงฐานะต่าง ๆ ผูกพันซึ่งกันและกันทั้งหน้าที่และ
 ทางสถิติ ในแง่ของหน้าที่ฐานะของบิดามารดาในสังคมเดียวกันมักมีกลุ่มบุคคลต่าง ๆ ที่มีชั้นสูง
 ชั้นต่ำ การศึกษา อาชีพ รายได้ คุณภาพของที่อยู่อาศัย สถานที่อยู่อาศัย สิ่งเหล่านี้เป็นตัวที่จะ
 บ่งบอกชั้น นอกจากสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ ยังมีอิทธิพลจากตัวบุคคล ครอบครัว สถานการณ์
 สิ่งเหล่านี้เป็นอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่ผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ (อดุลย์ จาตุรงค์กุล, อ้างแล้ว)
 แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมเชื่อว่าความคิดสร้างสรรค์สามารถเรียนรู้ได้ เป็นผลมาจากประสบการณ์
 หรือเป็นผลมาจากการตอบสนองต่อเงื่อนไขรอบตัว และเชื่อว่าคนทุกคนมีศักยภาพทางความคิด
 สร้างสรรค์ ดังนั้นบุคคลจึงมีความคิดสร้างสรรค์ไม่เท่ากัน เพราะมีสภาพแวดล้อมต่างกัน (สมศักดิ์
 ภูวิภาคารวรรณ, 2535) มนุษย์จะมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดการเรียนรู้และพฤติกรรม
 ต่าง ๆ ที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ นอกจากสิ่งแวดล้อมแล้ว มนุษย์ยังสัมพันธ์กับสิ่งที่
 เป็นนามธรรม อันได้แก่ ระบบคุณค่าที่ยึดถือ ตลอดจนความรู้สึกและทัศนคติต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น
 ของตนเองหรือของคนอื่นก็ตาม สิ่งที่เป็นนามธรรมนี้ทำให้เกิดการเรียนรู้การปฏิบัติตนให้
 สอดคล้องกับบรรทัดฐานของสังคมระหว่างมนุษย์กับสภาพแวดล้อมด้านกายภาพ ในแต่ละความ
 สัมพันธ์ที่เกิดขึ้นมีมิติทางด้านเวลาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ในชีวิตประจำวันกิจกรรมต่าง ๆ มักเกิดขึ้น
 ตามเวลา กิจกรรมอาจเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา ดังนั้นพฤติกรรมของมนุษย์จึงผูกพันกับเวลาเสมอ
 สิ่งทีกล่าวมาทั้งหมดนี้ล้วนเป็นองค์ประกอบของสภาวะหรือสภาพการณ์ที่เกิดความสัมพันธ์ขึ้น
 ระหว่างมนุษย์กับสภาพแวดล้อม องค์ประกอบเหล่านี้ย่อมมีพฤติกรรมในการกำหนดสภาพทาง
 พฤติกรรมอาจสนับสนุนหรือเป็นอุปสรรค ต่อการเกิดพฤติกรรม (พัชรี ยุติธรรม, 2539)

ขนาดของตลาดผู้บริโภคมีความเจริญ และมีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว ความพอใจของ
 ผู้บริโภคมีการเปลี่ยนแปลงและมีความต้องการเพิ่มขึ้นในด้านต่าง ๆ อย่างมาก รวมทั้งในตลาด
 อุตสาหกรรม สินค้าและบริการจะมีความคล้ายคลึงกัน ผู้วิจัยการตลาดได้ศึกษาพฤติกรรมทางการ
 ซื้อของผู้บริโภค พบว่าผู้บริโภคจะมีพฤติกรรมต่างกัน ผลัดกันที่มีลักษณะเด่นจะแตกต่างกัน

จะมีผลกระทบต่อความจำเป็นเฉพาะอย่างรวมทั้งบุคลิกภาพและการดำรงชีวิต (ศิริวรรณ เสรีรัตน์, 2538)

พฤติกรรมของผู้บริโภค ในสหัสวรรษที่ 3 จะเกี่ยวข้องกับเรื่องต่าง ๆ ซึ่งล้วนส่งผลถึงพฤติกรรมผู้บริโภคของผู้บริโภคได้มากตามที่ เสรี วงษ์มณฑา (2542) ได้สรุปไว้ดังนี้ คือ

1. เศรษฐกิจ สังคมและสภาพแวดล้อม มนุษย์จะเริ่มใส่ใจสิ่งแวดล้อมมากขึ้น และจะมีการนำวิชาการด้านวิทยาศาสตร์มาใช้ โดยไม่กระทบกระเทือนต่อสิ่งแวดล้อม ผู้บริโภคจะไม่พอใจองค์กรธุรกิจที่ทำโดยไม่สนใจสิ่งแวดล้อม

2. อาหารและสุขภาพ ในสหัสวรรษนี้ผู้คนจะเปลี่ยนค่านิยม จากความทะเยอทะยานในเรื่องความร่ำรวยและความสำเร็จทางธุรกิจมาดูแลเอาใจใส่ตนเองให้เป็นคนมีสุขภาพดีจะดูแลสุขภาพเรื่องอาหารการกินมากขึ้น โดยเน้นว่าต้องเป็นอาหารที่ปราศจากสารพิษ สมุนไพรจะมีความโดดเด่น เพราะมีอัตราการตายของโรคมะเร็งสูง คนจะเริ่มระมัดระวังมากขึ้น และเตรียมแหล่งอาหารจากวิธีที่ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรค

3. ครอบครัว ในสหัสวรรษนี้ ผู้คนจะมีบุตรน้อยลง ส่วนใหญ่มีลูกคนเดียว การหย่าร้างจะเพิ่มขึ้น ผู้หญิงพึ่งพาตัวเองได้มากขึ้น เด็กที่พ่อแม่แยกทางกันจะมากขึ้น และสังคมยอมรับการหย่าร้าง

และในปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีได้ขยายตัวสูงขึ้น และเทคโนโลยีเหล่านี้ได้ถ่ายทอดสู่เครื่องครัว ซึ่งแต่เดิมเรามีอุปกรณ์ทำครัวมากมาย เช่น หม้อ ถ้วยชาม ทัพพี เตาถ่าน แต่ปัจจุบันมีไมโครเวฟ เตาอบ เตาแก๊ส เครื่องครัวเหล่านี้เองที่เพิ่มความสะดวกรวดเร็วในการปรุงอาหารให้ทันกับเวลาที่รีบเร่ง แต่อาหารที่จะนำมาใช้กับอุปกรณ์เหล่านี้จะต้องสามารถทำได้สะดวกเช่นเดียวกัน นั่นคืออาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปที่พร้อมรับประทานเพียงเติมน้ำหรือเครื่องปรุงแล้วนำเข้าไมโครเวฟก็สามารถรับประทานได้ และอีกประการหนึ่งอาจเป็นผลมาจากความเชื่อของตัวบุคคลว่าหากบ้านไหนไม่มีไมโครเวฟจะตามเทคโนโลยีไม่ทัน ทำให้เป็นคนไม่ทันสมัย แต่เมื่อซื้อมาใช้แล้วไม่รู้จะนำอาหารอะไรใส่เข้าไป เพราะอาหารอื่น ๆ ที่สามารถนำเข้าไมโครเวฟก็ราคาแพงกว่าบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ประกอบกับในช่วงปี 2539 ถึงปี 2540 เศรษฐกิจเริ่มถดถอย ธนาคารหรือบริษัทปิดตัวลง พนักงานต้องตกงานมากขึ้น จากที่เคยมีเงินเดือน 20,000 ถึง 30,000 บาท กลับไม่มีรายได้ขึ้นมา เคยรับประทานอาหารดี ๆ ในร้านอาหารก็ต้องพึ่งพาอาหารที่มีราคาถูกและอิ่มท้องได้ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจึงเข้ามามีบทบาทกับการกินอยู่ของคนไทยเพิ่มขึ้น

2. แนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและวัฒนธรรมกับการเรียนรู้

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม หมายถึง การที่ระบบสังคม กระบวนการแบบอย่าง หรือรูปแบบทางสังคม เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี ระบบครอบครัว ระบบการปกครองได้เปลี่ยนแปลงไปไม่ว่าจะเป็นด้านใดก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอาจเป็นไปในทางก้าวหน้าหรือถดถอย เป็นไปอย่างถาวรหรือชั่วคราว โดยวางแผนให้เป็นไปหรือเป็นไปเองและที่เป็นประโยชน์หรือให้โทษก็ได้ทั้งสิ้น (คณาจารย์ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534)

สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงในสภาพและบทบาทที่ทำให้เกิดความตึงเครียด และความตึงเครียดนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สมาชิกของสังคมส่วนใหญ่อาจประสบปัญหาการที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับบทบาทและสถานการณ์ที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นจึงอาจมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากบรรทัดฐาน พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปนั้นก็จะทำให้เกิดความขัดแย้ง และเมื่อมีการขัดแย้งก็มักจะมี ความตึงเครียด และการเปลี่ยนแปลงจากสังคม ก็มักจะเกิดขึ้นตามมา สังคมที่ตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ มักจะได้แก่ สังคมที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและมีระดับการพัฒนาทางด้านอุตสาหกรรมต่าง ๆ มาก (จุมพล หนิมพานิช, 2535) สังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับเงื่อนไขและปัจจัยต่าง ๆ เช่น การพัฒนาเศรษฐกิจ การศึกษา การคมนาคม การสื่อสาร เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยเฉพาะวิถีชีวิตของคน

แม้แต่รูปแบบของการรับประทานอาหาร จากอดีตการทำอาหารของคนไทยเป็นเรื่องที่สำคัญ จะต้องมีการประดับตกแต่งด้วยผักและผลไม้แกะสลัก ตลอดจนรสชาติของอาหาร ดังนั้นผู้หญิงสมัยก่อนจะต้องทำอาหารอร่อยจึงจะเป็นที่หมายปองของชาย ที่เรียกกันว่า “เสนห์ปลายจวัก” และหากผู้หญิงคนไหนทำกับข้าวไม่เป็นและซื้อข้าวจากนอกบ้านถือว่าไม่ดี แต่ปัจจุบันสภาพสังคมเปลี่ยนไป เนื่องจากผู้หญิงจะต้องไปทำงานช่วยเหลือครอบครัว ซึ่งต่างจากอดีตที่ผู้หญิงอยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน จึงมีเวลาดูแลประดับประดาปรุงรสอาหาร ดังนั้นผู้หญิงปัจจุบันจำเป็นต้องพึ่งพาอาหารที่ปรุงแล้วหรืออาหารถุงที่เราเรียกกัน หรืออาหารสำเร็จรูปที่ใช้เวลาในการปรุงน้อยและสะดวกรวดเร็ว เนื่องจากจะต้องรีบไปทำงาน จึงทำให้ปัจจุบันการรับประทานอาหารนอกบ้านหรือซื้ออาหารสำเร็จรูปเป็นเรื่องปกติไปแล้ว

บรรพต วีระสัย (อ้างใน พัชรียุติธรรม, อ้างแล้ว) กล่าวว่า “การเปลี่ยนแปลงมีปรากฏทั้งในส่วนที่เป็นโลกแห่งกายภาพ คือ พื้นดิน พื้นน้ำ ร่างกายของสิ่งมีชีวิต และโลกแห่งนามธรรม อันได้แก่ ความคิด ความเชื่อต่าง ๆ รวมทั้งส่วนที่เป็นสังคมและวัฒนธรรม” เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมแล้ว สิ่งที่ต้องเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้คือ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านวัฒนธรรมซึ่งขึ้นอยู่กับการเลือกปฏิบัติของคนในสังคม ความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมใน

อุดมคติและที่ปฏิบัติจริง ย่อมปรากฏให้เห็นได้ชัดในการเลือกปฏิบัติของคนในสังคม แต่โดยที่ การปฏิบัติจริง ๆ นั้นกลับมีแนวโน้มที่จะรับเอาวัฒนธรรม หรือเฟื่องค่านิยมในทางเศรษฐกิจ มากกว่า เมื่อใดก็ตามที่ความคิดของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป เมื่อนั้นย่อมมีการเปลี่ยนแปลงใน ด้านพฤติกรรม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญอย่างยิ่งของการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรม เนื่องจากวัฒนธรรมที่ แท้จริงนั้นเป็นการเลือกปฏิบัติของคนในสังคมเอง เมื่อเราพิจารณาถึงทิศทางและลักษณะของการ เปลี่ยนแปลงทางสังคม ก็ย่อมต้องพิจารณาถึงคำว่า “ความก้าวหน้า” “การพัฒนา” “วิวัฒนาการ” “ภาวะความทันสมัย” และ “การปฏิวัติสังคม” มโนภาพเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมทั้ง 5 คำนี้อาจมีความหมายที่ไปด้วยกันหรืออาจมีความขัดแย้งกันได้ เช่น คำกล่าวที่ว่า “สังคมไทย นั้น ทันสมัยแต่ไม่พัฒนา” “ต้องให้มีความก้าวหน้าและพัฒนาในสังคม” เป็นต้น มีการวินิจฉัย คุณค่าเข้าไปปะปนในความหมายด้วยไม่มากนักน้อย โดยเฉพาะ “ความก้าวหน้า” และ “ความ ทันสมัย” ประเด็นสำคัญที่เป็นปัญหาการตัดสินคุณค่าแฝงก็คือ ในบางครั้งก็มีการยึดถือเอาวิถีชีวิต และค่านิยมแบบสังคมตะวันตกบางยุคมาเป็นมาตรฐานวัดความเจริญ (Western Ethnocentrism) ทำให้มีความพยายามทุ่มเททรัพยากรเพื่อให้สังคมเปลี่ยนแปลงโดยยึดแบบแผนตามประเทศ อุตสาหกรรมตะวันตก (คณาจารย์ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, อ้างแล้ว)

ในขณะที่มีการเรียกร่องหาวัฒนธรรม ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของวิถีชีวิตไทยในอดีตกลับ คืบมา แต่ธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมโดยรอบได้เปลี่ยนแปลงไปแล้ว โดยผู้รื้อหาวัฒนธรรม เหล่านั้นมิได้มองเห็นว่าการรื้อหาที่ยังกลับทำลายธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมต่อไปอีกด้วย วัฒนธรรมมิใช่สิ่งที่หยุดนิ่งเช่นเดียวกับชีวิตที่ไม่หยุดนิ่ง คือ มีเกิด มีดับ เป็นธรรมดาอยู่เป็นนิจ แต่ในปัจจุบันวัฒนธรรมมิได้เกิดจากธรรมชาติ หรือสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่นเป็นเครื่องกำหนด แต่ เป็นวัฒนธรรมที่ลอกเลียนมาจากท้องถิ่นอื่น แล้วกลับเป็นตัวทำลายสิ่งแวดล้อม ทำลายวัฒนธรรม ของท้องถิ่น และทำลายคุณภาพชีวิตโดยรวม ยิ่งกว่านั้นการยึดติดกับวัฒนธรรมจนทำลาย สิ่งแวดล้อมและทำลายชีวิตไปอีกด้วย (วินัย วีระวัฒนานนท์, 2538)

3. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรบริโภค และ ความเป็นมาของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปกับชีวิตประจำวันของคนไทย

คนทุกคนต้องกินอาหารเพื่อสร้างส่วนประกอบของร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ให้พลังงานและบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพดี จำนวนพลังงานที่ร่างกายได้รับในแต่ละวันจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับกรกินอาหาร ส่วนจำนวนพลังงานที่ร่างกายต้องใช้ในแต่ละวันขึ้นอยู่กับกรทำงาน ของอวัยวะและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย จำนวนอาหารที่กินเข้าไปอาจไม่สมดุลพอดีกับที่ร่างกาย ต้องการ ถ้าร่างกายได้รับอาหารมากเกินไปจะสะสมส่วนที่มากเกินไปในรูปของไขมัน และถ้า

ได้รับน้อยเกินไปจะเอาส่วนที่สะสมไว้ออกมาใช้ จำนวนอาหารที่ร่างกายได้รับในแต่ละวันจะมากหรือน้อยยังขึ้นอยู่กับพฤติกรรมกรกินอาหารของแต่ละคน ซึ่งมีระบบประสาทส่วนกลางเป็นตัวควบคุมทำให้คนเรามีความหิว และความอยากกิน เมื่อเกิดความหิวจะทำให้รู้สึกว่าจะต้องกินอาหาร ส่วนความอยากกินนั้นเป็นความพอใจในการกินอาหารที่สัมพันธ์กับรสชาติและลักษณะที่ปรากฏของอาหาร มากกว่าที่จะคิดถึงปริมาณอาหารว่าเพียงพอหรือไม่ เมื่อได้กินอาหารแล้วก็จะทำให้เกิดความอิ่ม ความอิ่มและการเบื่ออาหารเป็นอาการที่ร่างกายไม่ต้องการ ได้รับอาหารเข้าไปอีกแล้ว แต่ความหมายของความอิ่มและการเบื่ออาหารแตกต่างกัน เพราะความอิ่มเกิดขึ้นหลังจากได้กินอาหารเต็มที่แล้ว ส่วนการเบื่ออาหารนั้นเป็นอาการที่อาจเกิดขึ้นขณะที่ร่างกายต้องการอาหารก็ได้ ดังนั้นถ้าไม่มีความหิวและความอยากกินเป็นเครื่องกระตุ้นร่างกายก็จะไม่ได้รับอาหาร ร่างกายมีกลไกที่ควบคุมให้ได้รับอาหารในอัตราส่วนที่เหมาะสม ได้แก่

1. ควบคุมการดูดซึมอาหารที่กินเข้าไป
2. ควบคุมการขับถ่ายกากอาหาร และของเสียออกจากร่างกาย
3. ควบคุมการเปลี่ยนแปลงสารอาหารต่าง ๆ ภายในเซลล์

ความหิว เป็นสัญญาณที่กระตุ้นให้เกิดการกินอาหาร เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย เมื่อจำนวนสารอาหารหรือพลังงานที่มีอยู่ในร่างกายลดน้อยลง หรือเกิดการที่ร่างกายไม่ได้รับอาหารชั่วระยะเวลาหนึ่ง ความหิวจะกระตุ้นให้คนหรือสัตว์ออกไปหาอาหาร หรือต่อสู้เพื่อให้ได้อาหารมากินเพื่อที่จะได้มีชีวิตดำรงต่อไป เรียกว่า Hunger Behaviour ความหิวจะเกิดขึ้นช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับสิ่งต่อไปนี้คือ

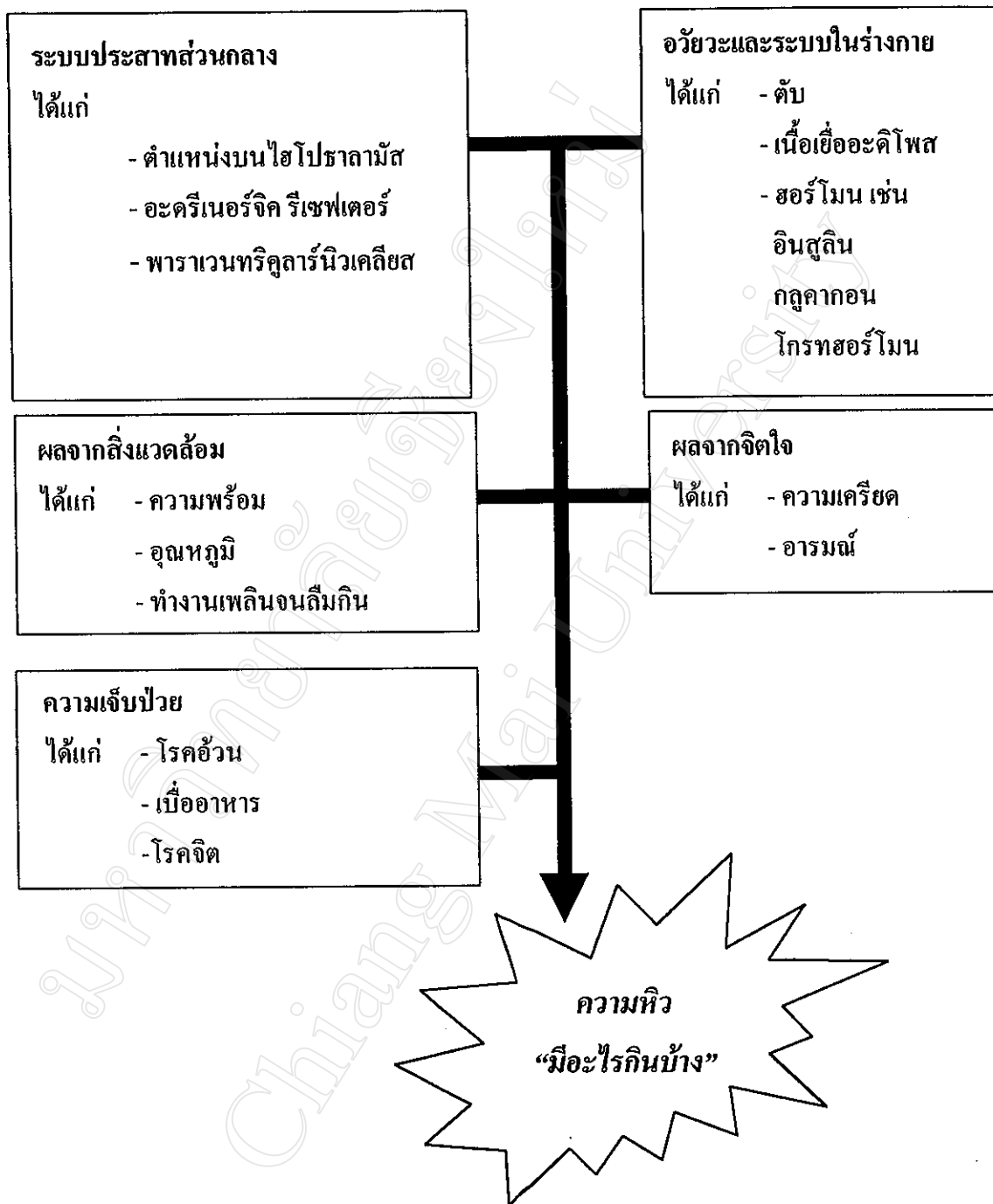
1. ระยะเวลาที่ไม่ได้รับอาหารเข้าไป
2. ปริมาณอาหารที่ได้รับครั้งสุดท้าย
3. อัตราการใช้พลังงานของร่างกาย

ความหิวจะเริ่มเกิดขึ้นที่บริเวณกระเพาะ ทำให้รู้สึกหงุดหงิด อ่อนเพลีย กระสับกระส่าย ท้องร้องหรือมีเสียงดังภายในกระเพาะอาหาร อาการดังกล่าวมักจะหายไปเมื่อได้ดื่มน้ำ หรือกินอาหารเข้าไปเพียงเล็กน้อย ความหิวกระตุ้นให้กินอาหารได้โดยไม่เลือกชนิดและปริมาณของอาหาร เมื่อคนมีความหิวมักจะถามว่า “มีอะไรกินบ้าง?” นั่นคือ สามารถที่จะกินอาหารได้ทุกชนิด และเมื่อได้ตอบสนองความหิวแล้วจะเกิดความอิ่ม

ความอิ่ม เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากได้กินอาหารแล้ว ส่วนต่าง ๆ ของระบบทางเดินอาหารและกระเพาะอาหารมีอาหารบรรจุอยู่เต็ม เป็นความรู้สึกที่กระตุ้นให้หยุดกินอาหาร เพราะได้ตอบสนองความหิวแล้ว

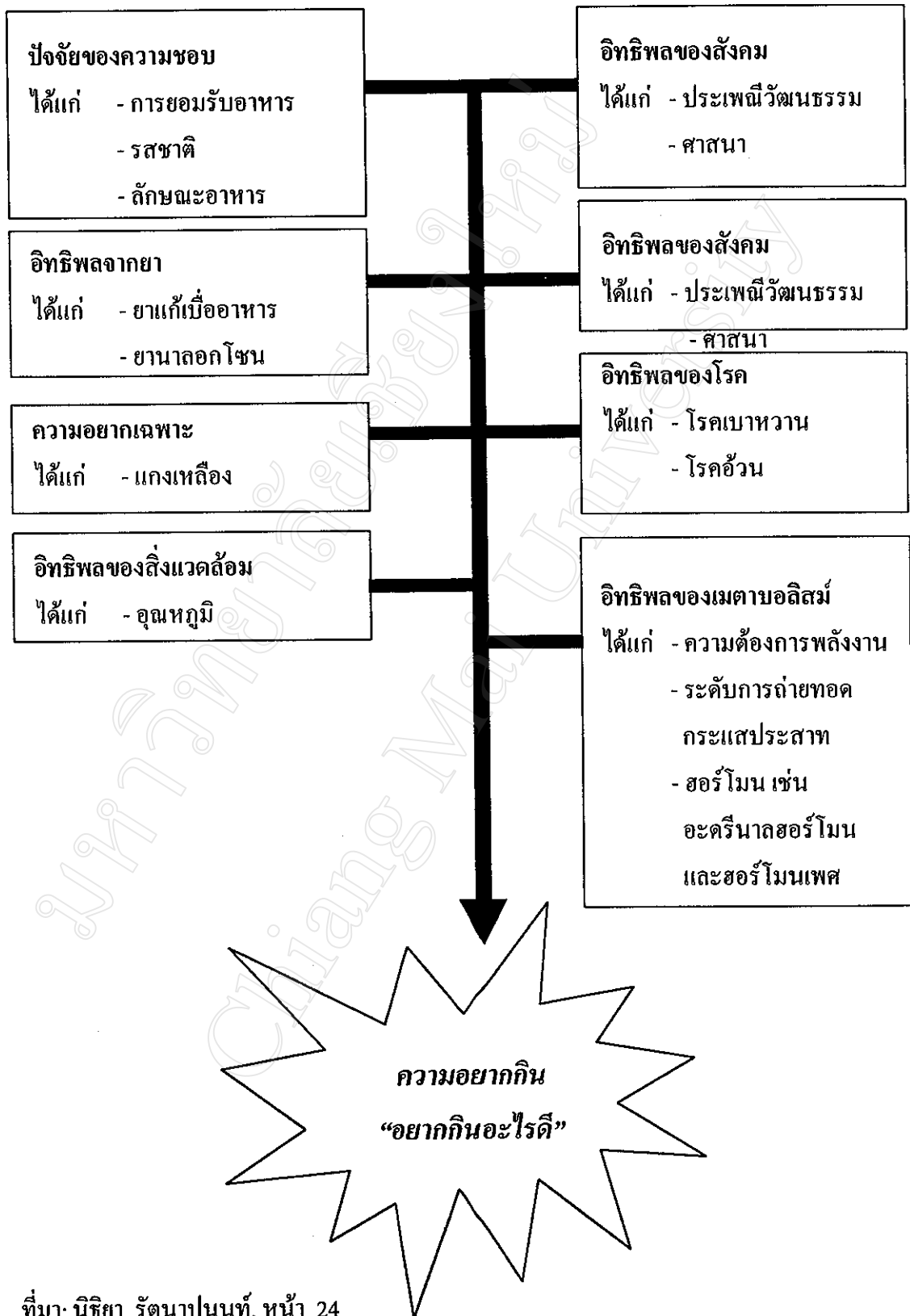
ความอยากกิน เป็นความรู้สึกหิวชนิดหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นจะต้องมีการเลือกชนิดของอาหารที่จะกินหรือคาดหวังว่าจะได้กินสิ่งที่ต้องการ ดังนั้นคนที่มีความอยากกินมักจะถามว่า “อยากกินอะไรดี?” เป็นการเลือกกินอาหารชนิดหนึ่งชนิดใดโดยเฉพาะ และมักจะแสดงออกถึงความพอใจต่ออาหารที่จะกินหรือจะเลือกกินอาหารที่อร่อย มีรสชาติถูกปาก ความอยากกินเกิดขึ้นจากประสบการณ์ของการกินอาหารที่ผ่านมาในอดีต มีความสัมพันธ์กับชนิดของอาหารที่เคยได้กินมาแล้ว เป็นเรื่องของความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับรสชาติของอาหาร เช่น บางคนชอบกินอาหารที่มีรสหวาน บางคนชอบกินอาหารที่มีรสเค็ม หรืออาจมีความอยากกินในขณะที่ยังมีความอึดอยู่ ถ้าเกิดความอยากกินแล้วไม่ได้กินจะมีผลกระทบกระเทือนต่อความรู้สึก แต่ถ้าไม่อยากกินเสียเลยจะเป็นผลร้ายต่อร่างกายและการดำรงชีวิต

สัญญาณเหล่านี้เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมกรรมการกิน ซึ่งจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล และจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามประสบการณ์ของการกิน เช่น ความอร่อยของอาหาร ขนบธรรมเนียมประเพณี และยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการกินอาหารอีกหลายอย่าง ได้แก่ ระบบประสาท สภาวะของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความน่ากินของอาหารที่ได้เห็น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ยังเป็นตัวช่วยควบคุมภาวะสมดุลของพลังงานในร่างกายอีกด้วย (นิธิยา รัตนาปนนท์, อ่างแก้ว) Castonguay และคณะ (อ่างใน นธิยา รัตนาปนนท์, อ่างแก้ว) ได้สรุปปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความหิวและความอยากกินไว้ดังแผนภูมิ 1 และ 2



ที่มา: นิธิยา รัตนานนท์, หน้า 23

แผนภูมิ 1 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความหิว



ที่มา: นิธิยา รัตนานนท์, หน้า 24

แผนภูมิ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความอยาก

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและ/หรือมีอิทธิพลต่อการกินอาหาร

1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ตามที่ วิณะ วีระไวทยะ และสง่า คามาพงษ์ (2541) ได้เสนอ ข้อมูลปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ซึ่งมีผลต่อการกินไว้ดังนี้

1.1 ระบบเศรษฐกิจ นับตั้งแต่ประเทศไทยได้ตื่นตัวในการพัฒนาประเทศโดยอาศัย แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่มีกำหนดระยะเวลาแผนละ 5 ปี เป็นตัวนำทิศทางในการ พัฒนาประเทศ และเริ่มใช้แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 1 ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2505-2509 จนถึงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 8 ในปัจจุบัน โดยทุกฉบับจะมีการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศเป็นหลักอยู่ด้วย ดังนั้นการ ดำเนินงานตามแผนพัฒนาฯ ที่วางไว้ในช่วง 3 ทศวรรษที่ผ่านมาได้ส่งผลให้ระบบเศรษฐกิจและ สังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จากสังคมเกษตรกรรมที่ผลิตเพื่อบริโภคและจำหน่ายเพื่อให้มี รายได้เลี้ยงตนเอง ไปเป็นระบบเกษตรกรรมเพื่อการส่งออกเพื่อนำรายได้เข้าประเทศ พร้อมทั้งนำ ระบบอุตสาหกรรมแบบตะวันตกเข้ามาใช้ด้วย ทำให้ประเทศไทยค่อย ๆ เปลี่ยนจากสังคม เกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น

1.2 ระบบการตลาดและราคาของอาหาร เนื่องจากระบบเศรษฐกิจของไทยเป็นระบบ เศรษฐกิจแบบการค้าเสรี จึงมีสินค้าและบริการเสนอแก่ผู้บริโภคมากมายหลายชนิด รวมทั้งสินค้า ที่เป็นอาหารด้วย ถึงแม้ว่าประเทศไทยจะเป็นผู้ผลิตอาหารได้มาก มีการส่งสินค้าทั้งสดและแปรรูป ออกไปจำหน่ายยังต่างประเทศแล้ว ยังมีอาหารอยู่เพียงพอสำหรับการบริโภคของคนในประเทศ และมีการนำเข้าสินค้าที่เป็นอาหารและผลิตภัณฑ์แปรรูปเข้ามาจำหน่ายให้เลือกซื้อเลือกบริโภค แม้ว่าจะมีระบบการตลาดด้านอาหารที่ดี แต่มิได้หมายความว่าจะมีอาหารทุกประเภทในตลาด ต้องขึ้นอยู่กับฤดูกาลและการคมนาคมขนส่งอาหารไปยังที่ต่าง ๆ ทำให้ราคาอาหารในแต่ละท้องถิ่น ไม่เท่ากัน บริเวณที่มีอาหารมากหรือผลิตได้มาก ราคาอาหารจะถูกกว่าในบริเวณที่มีอาหารน้อย ดังนั้นผู้ที่อยู่ใกล้แหล่งผลิตอาหารจะมีโอกาสได้บริโภคอาหารที่มีราคาถูกกว่า ทั้งยังมีโอกาสได้รับ อาหารที่มีคุณภาพดี เนื่องจากอาหารยังสดใหม่ไม่สูญเสียไประหว่างการเก็บ หรือการขนส่ง แต่ใน ระบบเศรษฐกิจการค้าเสรีในปัจจุบันผู้ผลิตและผลิตเพื่อการนำมาซึ่งรายได้ มิใช่เพื่อการบริโภคใน อาหารบางชนิดแม้จะผลิตในท้องถิ่นนั้น ๆ คนในท้องถิ่นอาจไม่มีโอกาสบริโภคเลย เพราะไม่มี วางขายในตลาดท้องถิ่นนั้น เพราะผู้ผลิตนำไปจำหน่ายที่อื่นที่ได้ราคาแพงกว่าในท้องถิ่นของตน

1.3 ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจส่วนหนึ่งในสังคม ไทย เกิดขึ้นเพราะการนำเทคโนโลยีมาใช้ในระบบต่าง ๆ เช่น ความเจริญด้านเทคโนโลยีทางการ ผลิตอาหาร และด้านการสื่อ ทำให้ข้อมูลต่าง ๆ เสนอได้อย่างรวดเร็ว และแพร่กระจายทั่วถึง ผู้บริโภค

1.4 สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว การมีรายได้ของประชาชนย่อมมีผลโดยตรงต่อรายได้ของครอบครัว จากการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของครอบครัวกับค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหาร จะพบว่าครอบครัวที่มีรายได้มากค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารจะเป็นสัดส่วนน้อยคือจะไม่มากขึ้นตามอัตราส่วนหรือเป็นสัดส่วนกับรายได้ แม้จะมีรายได้มากขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า แต่ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารใกล้เคียงกับของเดิม เพราะเมื่อมีเงินมากขึ้นมักจะใช้เงินส่วนใหญ่ไปในการซื้อสิ่งของอื่นที่มีใช้อาหาร ครอบครัวที่มีฐานะปานกลางรายได้ส่วนใหญ่จะหมดไปในเรื่องการซื้ออาหาร เมื่อมีรายได้มากขึ้นค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารจะสูงขึ้นบ้าง สำหรับครอบครัวที่มีรายได้น้อยมากหรือที่เรียกว่าไม่เคยกินคืออยู่ดีมาก่อน โดยปกติอาหารที่กินไม่ค่อยจะเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ถ้ามีรายได้มากขึ้นรายได้ส่วนที่เพิ่มขึ้นจะหมดไปในเรื่องการซื้ออาหาร

นอกจากนี้ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการใช้เงินค่าอาหารของครอบครัว (วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์, อ้างแล้ว) ได้แก่

1. รายได้ของครอบครัว
 2. ขนาดของครอบครัว
 3. วัย ความชอบ และทัศนคติการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว
 4. ฐานะทางสังคมของครอบครัว
 5. ชุมชนที่ครอบครัวนั้นอยู่
 6. กิจกรรมที่ครอบครัวมี เช่น ความถี่ของการจัดงานเลี้ยง
 7. เวลาที่แม่บ้านมีสำหรับการจ่ายตลาดและประกอบอาหาร
 8. ประสบการณ์ของแม่บ้านที่สามารถตัดแปลงหรือใช้ของให้คุ้มค่า
2. ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี

ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อการกินอาหารของคนไทย (วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์, อ้างแล้ว) ซึ่งบางทีอาหารมีคุณภาพดีราคาไม่แพง แต่กินไม่ได้เนื่องจากมีข้อห้ามทางศาสนาบ้าง หรือเนื่องจากวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี หรือความเชื่อ หรือกินไม่เป็น เพราะไม่ได้ถูกให้หัดกินมาตั้งแต่เด็ก

2.1 อิทธิพลจากวัฒนธรรมภายนอก หรือวัฒนธรรมข้ามชาติ ปัจจุบันการบริโภคอาหารของคนไทยในสังคมเมืองเห็นชัดว่าได้รับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจากประเทศตะวันตกเป็นส่วนใหญ่ ทั้งประเภทอาหาร บริการ รูปแบบการบริโภค และการจัดสถานที่ อาหารประเภททันใจในรูปแบบตะวันตก มีอยู่เกือบทั่วไปในเขตเมืองของทุกจังหวัด เป็นที่นิยมของผู้บริโภค รุ่นใหม่เป็นอันมากแม้จะมีราคาแพงก็ตาม แสดงให้เห็นว่าอิทธิพลของสังคมปัจจุบันที่ได้รับการ

ถ่ายทอดวัฒนธรรมจากต่างประเทศ สามารถเปลี่ยนค่านิยมของคนไทยได้โดยง่าย โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นที่นิยมของต่างประเทศ

2.2 ปัจจัยด้านตัวบุคคล ความผิดปกติของร่างกาย เช่น ความผิดปกติของการย่อยและการดูดซึมอาหาร หรือเมตาบอลิซึม หากภายในร่างกายผิดปกติจะมีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหารได้ ความผิดปกติของระดับฮอร์โมน จะทำให้ความต้องการอาหารและอัตราการใช้สารอาหารในร่างกายผิดปกติไปด้วย (นิธิยา รัตนาปนนท์, อ้างแล้ว)

2.3 ปัจจัยเอื้อ-นโยบายของรัฐบาล มาตรการต่าง ๆ ที่มีผลต่อการควบคุมการบริโภคอาหาร รัฐบาลเป็นองค์กรที่มีความสำคัญในการกำหนดนโยบายตลอดจนกฎหมาย รวมถึงปัจจัยขั้นพื้นฐานที่เอื้อประโยชน์ให้แก่ประชาชนผู้เป็นเจ้าของประเทศ ดังนั้นรัฐบาลจึงได้กำหนดและเขียนแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เพื่อเป็นแผนงาน

ก. แผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตลอดระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมา ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจ ฉบับที่ 4-7 นับว่าได้มีการตื่นตัวในเรื่องโภชนาการและสุขภาพเป็นอย่างมากและเป็นช่วงที่มีการพัฒนาโภชนาการควบคู่ไปกับสุขภาพอนามัยอย่างรวดเร็ว ถ้าจะดูแผนพัฒนาประเทศจะเห็นได้ว่าแผนพัฒนาฉบับที่ 1 ที่ 2 และที่ 3 ประเทศไทยมุ่งการพัฒนาด้านเศรษฐกิจและโครงสร้างของประเทศเป็นหลัก การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจรวดเร็วไปอย่างรวดเร็ว แต่มีปัญหาการกระจายรายได้ จึงมีช่องว่างระหว่างคนมีกับคนจนกว้างขึ้นเรื่อย ๆ จุดเปลี่ยนที่สำคัญในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 4 รัฐบาลได้เริ่มคำนึงถึงทรัพยากรมนุษย์ คือ ประชากรอย่างจริงจังมากขึ้น ได้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารและโภชนาการต่อคุณภาพชีวิต ได้เริ่มบรรจุแผนอาหารและโภชนาการไว้ในแผนพัฒนาฯ ตั้งแต่ฉบับที่ 4 จนมาถึงปัจจุบันซึ่งอยู่ในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 8 ซึ่งในการพัฒนาอาหารและโภชนาการในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 4 ถึง 6 นั้น ได้เน้นในเรื่องการแก้ปัญหาการขาดสารอาหารเป็นหลัก ในกลุ่มประชากรเป้าหมายเฉพาะคือ กลุ่มแม่และเด็กก่อนวัยเรียน ส่วนในแผนพัฒนาอาหารและโภชนาการฉบับที่ 7 ได้คำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศในด้านต่าง ๆ ที่จะผลกระทบต่อระบบอาหารและโภชนาการที่สำคัญคือ โครงสร้างทางเศรษฐกิจของประเทศจะค่อย ๆ เปลี่ยนจากเกษตรกรรมเป็นเกษตรอุตสาหกรรมและพาณิชยกรรมขึ้น มีสังคมเมืองเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่วนด้านประชากรนั้นมีผู้ที่อยู่ในวัยรุ่นและผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ประชากรเด็กมีสัดส่วนลดลง ความเป็นอยู่ด้านครอบครัวจากที่เคยเป็นครอบครัวขยาย กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ตลอดจนเกิดการอพยพของประชากรจากชนบทสู่เมืองและการผลิตที่ใช้แรงงานมากเปลี่ยนเป็นการผลิตที่ใช้เทคโนโลยีสูงขึ้น ในแผนนี้ได้กำหนดนโยบายที่ใช้แก้ปัญหาโภชนาการขาดและป้องกันภาวะโภชนาการเกิน รวมทั้งได้เน้นเรื่องความปลอดภัยโดยประชากรเป้าหมายนอกจากกลุ่มแม่และเด็ก (0-5 ปี) แล้ว ได้เพิ่มกลุ่มเด็กวัยเรียน วัยหนุ่มสาว ผู้สูงอายุ ผู้ใช้แรงงาน และกลุ่มครอบครัวผู้ด้อยโอกาสด้วย

ข. มาตรการหรือกลยุทธ์ที่ใช้ในแผนพัฒนาอาหาร ฉบับที่ 7

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจฉบับต่าง ๆ ที่ผ่านมารัฐบาลได้นำมาวิเคราะห์และปรับปรุงเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการขั้นพื้นฐานของประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของอาหารและโภชนาการ ดังนั้นในแผนพัฒนาเศรษฐกิจฉบับที่ 7 จึงได้มีการกำหนดมาตรการและกลยุทธ์ไว้ดังนี้

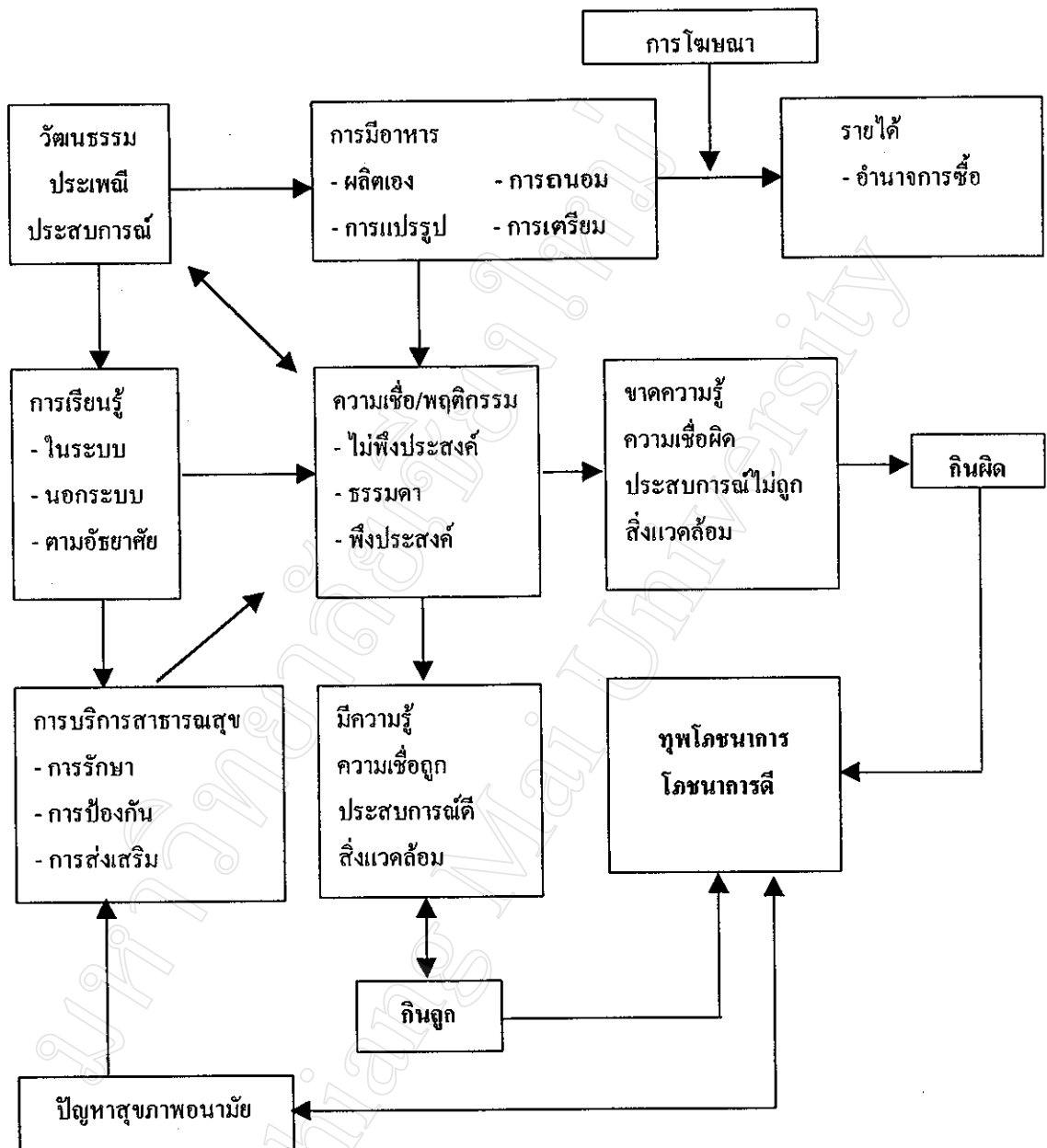
1. ส่งเสริมให้ประชากรผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อการบริโภคในครัวเรือนและชุมชนอย่างเพียงพอ รวมทั้งส่งเสริมให้มีการถนอมอาหารทั้งในระดับครัวเรือนหรืออุตสาหกรรมขนาดเล็กในระดับชุมชน รวมทั้งส่งเสริมการผลิตและการกระจายอาหารในระบบตลาดให้กระจายไปสู่ระดับหมู่บ้าน
2. สนับสนุนให้บริโภคอาหารหลักในท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง รวมทั้งคงไว้ซึ่งอาหารที่มีอยู่ในธรรมชาติเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการในชุมชนสำหรับกลุ่มผู้ด้อยโอกาสหรือมีปัญหาโภชนาการ
3. ส่งเสริมการพัฒนาด้านผลิตภัณฑ์อาหารสำหรับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้มีการเจริญเติบโตสูงใหญ่สมวัย และมีสมรรถภาพในการทำงานสูงยิ่งขึ้น
4. พัฒนาและปรับปรุงรูปแบบและวิธีการให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการทั้งในระบบและนอกระบบเพื่อให้ประชาชนเข้าใจและปฏิบัติตามแนวทางการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง
5. ปรับปรุงพฤติกรรมด้านสุขาภิบาลอาหารและอนามัยสิ่งแวดล้อม เพื่อป้องกันการเกิดโรคที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและภาวะโภชนาการของประชาชน
6. เพิ่มประสิทธิภาพของการให้การคุ้มครองผู้บริโภคในด้านอาหาร รวมทั้งให้มีมาตรการในการควบคุมคุณภาพของอาหารที่ผลิตขาย และระบุคุณค่าทางโภชนาการในฉลากอาหารเพื่อพิทักษ์ผลประโยชน์
7. เร่งรัดให้มีการปรับปรุงมาตรการทางกฎหมายในการเสริมสารอาหารบางประเภท เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาด้านโภชนาการ
8. ให้มีการเฝ้าระวังและติดตามทางโภชนาการในประชาชนกลุ่มเป้าหมายอย่างต่อเนื่องและครอบคลุมทุกพื้นที่ ทั้งในเขตชนบท ชาวเขา เขตเมือง และทุกเขตอุตสาหกรรม
9. พัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารด้านอาหารและโภชนาการทุกระดับเพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจในกระบวนการแก้ไขปัญหาด้านอาหารและโภชนาการ
10. เร่งรัดพัฒนาระบบการประสานงานระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านอาหารและโภชนาการในทุกระดับ

11. สนับสนุนการศึกษาวิจัยด้านอาหารและโภชนาการเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับการแก้ไขปัญหา

12. เร่งรัดปรับปรุงระบบการนิเทศ ติดตามควบคุม กำกับ และประเมินแผนงานให้สอดคล้องกับแนวนโยบายแผนอาหารและโภชนาการตามแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 7

13. พัฒนาศูนย์กลางและองค์กรให้มีขีดความสามารถในการปฏิบัติงาน การควบคุมดูแลให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

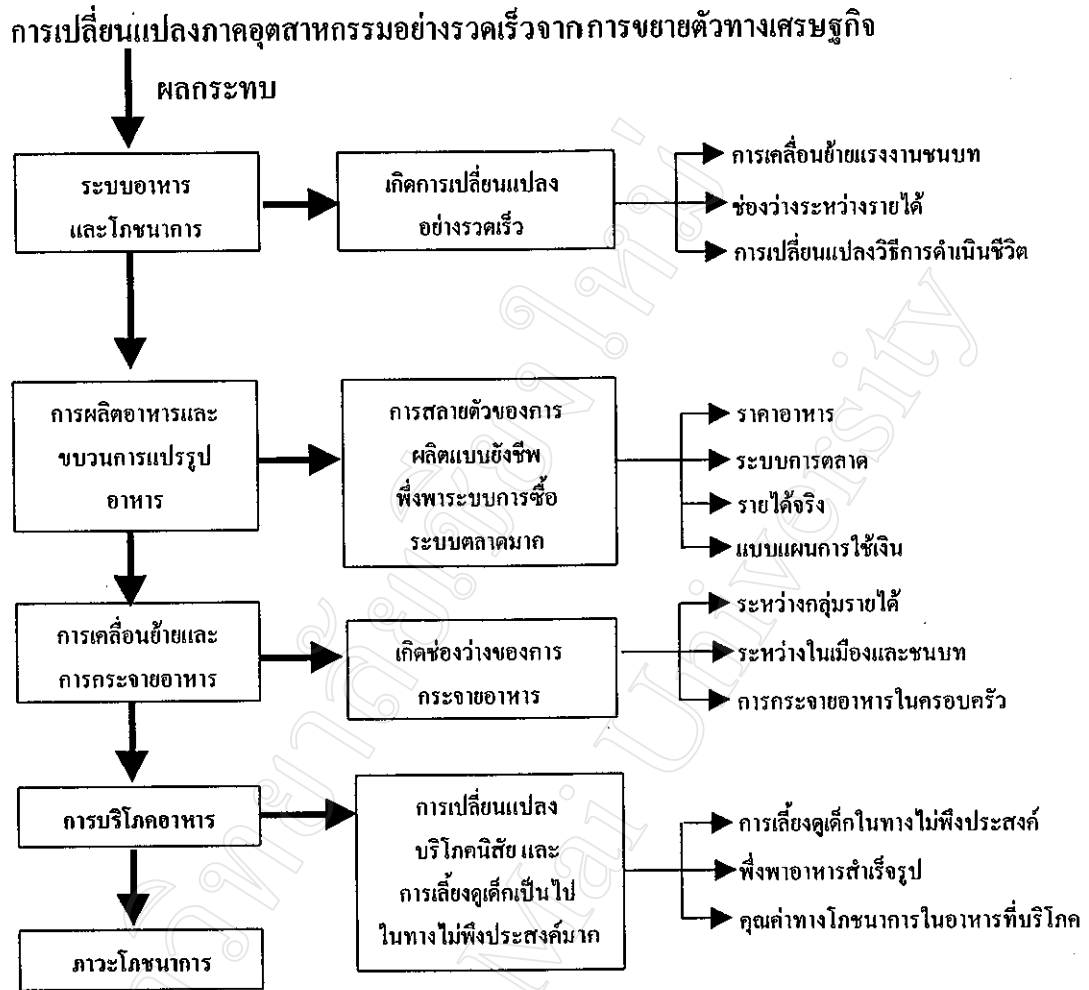
สำหรับสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมที่ค้นพบมานี้ อาจจะอธิบายโดยปัจจัยต่าง ๆ ให้เห็นภาพชัดยิ่งขึ้น ดังแผนภูมิ 3 และแผนภูมิ 4



ที่มา: กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (อ้างใน วีระ วีระไวทยะ และ
สง่า ดามาพงษ์)

แผนภูมิ 3 สาเหตุและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย

จากแผนภูมิที่ 3 จะเห็นได้ว่าสาเหตุและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย อันดับแรกคือ วัฒนธรรม ประเพณี และประสบการณ์ โดยได้รับผลมาจากความเชื่อและพฤติกรรมที่ปฏิบัติมา ทั้งวัฒนธรรม ประเพณี และประสบการณ์ ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่กำเนิด และรวมไปถึงการรับรู้ที่เก็บสะสมมาในช่วงชีวิตเกิดเป็นประสบการณ์ และส่งผลไปถึงการเรียนรู้ และนำมาซึ่งการมีอาหาร เชื่อมโยงไปถึงการมีรายได้ทำให้เกิดอำนาจการซื้อ โดยได้รับแรงสนับสนุนจากการโฆษณา เมื่อมีการเรียนรู้และมีอาหารจะทำให้เกิดความเชื่อ พฤติกรรม และความต้องการซึ่งแบ่งออกเป็นความต้องการที่ดีและไม่ดี ความต้องการที่ไม่ดีคือ ความต้องการที่ขาดการคิดทบทวน ขาดความรู้ ความเข้าใจ มีความเชื่อที่ผิด หรือได้รับประสบการณ์ที่ไม่ถูกต้อง อันมีผลมาจากสิ่งแวดล้อม จนเกิดเป็นการบริโภคที่ผิดนำไปสู่ภาวะทุพโภชนาการ ในทางตรงข้าม หากมีความรู้ มีความเชื่อที่ถูกต้องหรือได้รับประสบการณ์จากสิ่งแวดล้อมที่ดีจะทำให้เกิดการบริโภคที่ถูกต้องนำไปสู่ภาวะโภชนาการดี และจากการเกิดภาวะทุพโภชนาการก็จะเกิดปัญหากับสุขภาพ ต้องพึ่งพาบริการสาธารณสุข ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนรู้ ความเชื่อและพฤติกรรมนำไปสู่สาเหตุ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย



ที่มา: กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (อึ้งโน วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์)

แผนภูมิ 4 การเปลี่ยนแปลงภาคอุตสาหกรรมอย่างรวดเร็วจากการขยายตัวทางเศรษฐกิจ

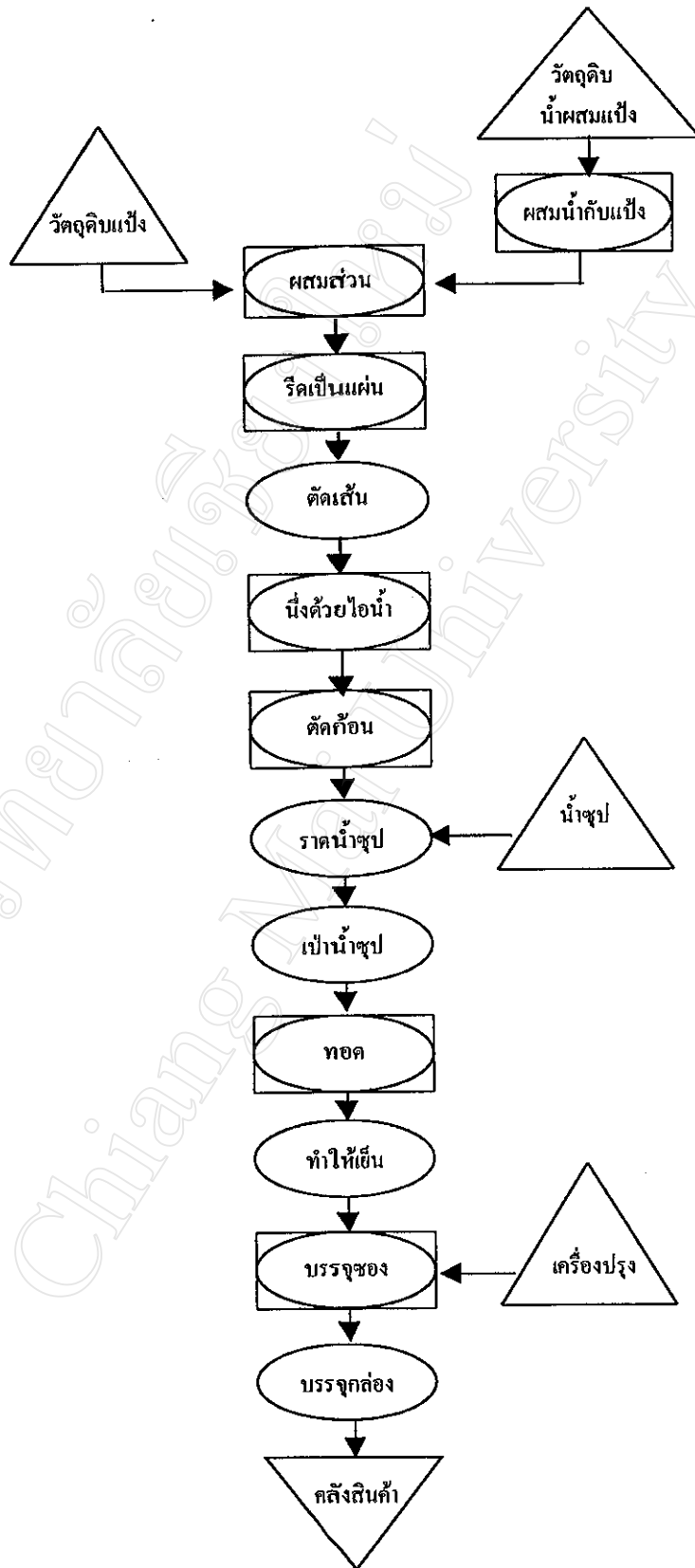
จากแผนภูมิที่ 4 เป็นการนำเสนอผลกระทบการเปลี่ยนแปลงจากการขยายตัวทางเศรษฐกิจ เพื่อมุ่งสู่อุตสาหกรรมอย่างรวดเร็ว ในที่นี้จะนำเสนอผลกระทบที่มีต่อระบบอาหารและโภชนาการ ที่นำไปสู่การผลิตอาหารและขบวนการแปรรูป โดยอาศัยการสลายตัวของการผลิตแบบยังชีพ และ พึ่งพาระบบการซื้อโดยอาศัยราคา ระบบการตลาด รายได้ และแบบแผนการใช้ของอาหาร และ จากนั้นจะเกิดการเคลื่อนย้ายและการกระจายอาหาร ซึ่งจะเกิดช่องว่างของการกระจายอาหาร โดยมี ปัจจัยทางด้านรายได้ ปัจจัยระหว่างสังคมเมืองและชนบท และปัจจัยการกระจายอาหารใน ครอบครัว นำไปสู่การบริโภค และนำไปสู่ภาวะโภชนาการ และจากการบริโภคอาหารจะเกิดการ เปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัย อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงจากการขยายตัวทางเศรษฐกิจมุ่งสู่ ภาคอุตสาหกรรมอย่างรวดเร็ว จึงหันมาพึ่งพาอาหารสำเร็จรูป ซึ่งเป็นที่มาของการศึกษาวิจัยของ รายงานวิจัยฉบับนี้ เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาภาวะ โภชนาการต่อไป

ความเป็นมาของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปกับชีวิตประจำวันของคนไทย

ในปัจจุบันได้มีการพัฒนาด้านการผลิตอุตสาหกรรมอาหารแปรรูปโดยผลิตเป็นอาหาร สำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปมากขึ้น อุตสาหกรรมอาหารสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูป ได้แก่ อาหาร สำเร็จรูปกระป๋อง ซึ่งมักจะผลิตจากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ในรูปของแกงหรือรูปแบบอื่น ๆ เช่น การ ตากแห้ง การทอดกรอบ เป็นต้น นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์ข้าวเจ้าและข้าวสาลีก็ถูกนำมาแปรรูปด้วย การผลิตเป็นอาหารกึ่งสำเร็จรูปประเภทเส้นหมี่ เส้นก๋วยเตี๋ยว โจ๊กและเส้นหมี่ รวมไปถึงการผลิต เป็นขนมปังกรอบ ลูกกี้ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป จัดเป็นผลิตภัณฑ์หนึ่งในอุตสาหกรรมอาหารแปรรูป ประเภทข้าวสาลี ซึ่งเริ่มมีการผลิตครั้งแรกในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2515 (รายงานประจำปี บริษัทไทยเพอร์ซิเดนท์ฟู๊ดส์ จำกัดมหาชน, 2543) ปัจจุบันมีผู้ผลิตรายใหญ่ประมาณ 5 ราย ทำการ ผลิตเป็นอุตสาหกรรมสมบูรณ์แบบ และเนื่องจากการกระจายทางการตลาดของสินค้าประเภทนี้สูง จึงมีการแข่งขันทางการตลาดสูง ราคาถูกกว่าอาหารกึ่งสำเร็จรูปอื่น ๆ ประกอบกับการขยายตัวทาง เศรษฐกิจดังที่กล่าวข้างต้น และการชลดตัวของเศรษฐกิจตั้งแต่ปี 2540 ที่ผ่านมา ทำให้เกิดการว่างงาน และการแข่งขันในเรื่องเวลาในการทำงาน บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจึงเข้ามามีบทบาทกับชีวิต ประจำวันของคนไทยในปัจจุบัน

4. ผลิตภัณฑ์บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

บะหมี่เป็นอาหารหลักชนิดหนึ่งของประชากรชาวเอเชียมาช้านานแล้ว เริ่มตั้งแต่ 500 ปีก่อนคริสตกาล ซึ่งชาวจีนรู้จักการทำบะหมี่จนเป็นที่นิยมและมีการบริโภคแพร่หลายไปยังประเทศต่าง ๆ ในเอเชีย โดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่นได้รับรูปแบบและแนวทางการทำจากจีนมีการดัดแปลงกลายเป็นบะหมี่ญี่ปุ่น เรียกว่า Udon ในปัจจุบันมีการผลิตบะหมี่มากมายหลายชนิดบริโภคกันทั่วไปในหมู่ชนชาวเอเชีย รวมทั้งชาวไทยด้วย ส่วนใหญ่นิยมบริโภคเป็นอาหารหลักในมื้อกลางวัน บะหมี่ที่ผลิตตามแบบของชาวเอเชียจะมีขั้นตอน 3 ขั้นตอน คือ การผสม การรีดให้เป็นแผ่นบาง และการตัดเส้น โดยบะหมี่ที่ได้เริ่มแรกนั้นจะเป็นบะหมี่สด ต่อมาได้มีการพัฒนาการผลิตเกิดเป็นบะหมี่ชนิดต่าง ๆ ตามกรรมวิธีการผลิตเพิ่มขึ้น ถ้านำบะหมี่มาลวกน้ำร้อนก่อนขายให้ผู้บริโภค เรียกว่า บะหมี่เปียกหรือบะหมี่สุก ถ้านำบะหมี่สดมาตากแห้งจะได้เป็นบะหมี่แห้ง แต่ถ้านำบะหมี่สดมาทอดเรียกว่า บะหมี่ทอด เมื่อนำบะหมี่สดมาผ่านไอน้ำและทำให้แห้งจะได้บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ถ้าวานไอน้ำแล้วนำมาทอด เรียกบะหมี่ทอดสำเร็จรูป (สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร, 2538) กระบวนการผลิตแสดงไว้ในแผนภูมิ 5



ที่มา: สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 แผนภูมิ 5 กระบวนการผลิตขนมี่ถึงสำเร็จรูป

ผลิตภัณฑ์บะหมี่ทอดกึ่งสำเร็จรูป คือ ผลิตภัณฑ์ที่ประกอบไปด้วย

- เส้นบะหมี่ที่ทำจากแป้งสาลี หรือแป้งสาลีผสมแป้งชนิดอื่น ผ่านขบวนการนึ่ง และการทำให้แห้ง โดยการทอดในน้ำมัน ซึ่งจะทำให้สุกแล้ว

- น้ำซุปราคะบะหมี่ที่ได้จากการต้ม สารให้กลิ่นรสต่าง ๆ ตามสูตร การผลิตภายใต้ อุณหภูมิและความดันสูง

ผลิตภัณฑ์บะหมี่อบกึ่งสำเร็จรูป คือ ผลิตภัณฑ์ที่ประกอบไปด้วย

- เส้นบะหมี่ที่ทำจากแป้งสาลี หรือแป้งสาลีผสมแป้งชนิดอื่น ผ่านขบวนการนึ่งและการทำให้แห้งโดยการอบ ซึ่งจะทำให้สุกบ้างแล้ว

- เครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส ในอัตราส่วนที่เหมาะสมโดยส่วนประกอบต่าง ๆ รวมบรรจุอยู่ในภาชนะบรรจุภัณฑ์ที่ปิดสนิท สามารถเก็บได้ในอุณหภูมิห้องรับประทานได้โดยการต้มในน้ำร้อน หรือเติมน้ำร้อน ตามเวลาที่กำหนด หรือตามกรรมวิธีที่กำหนดไว้ในฉลาก (<http://www.fda.moph.go.th/fdanet/html/product/food/noodle.html>, 2000, February 18)

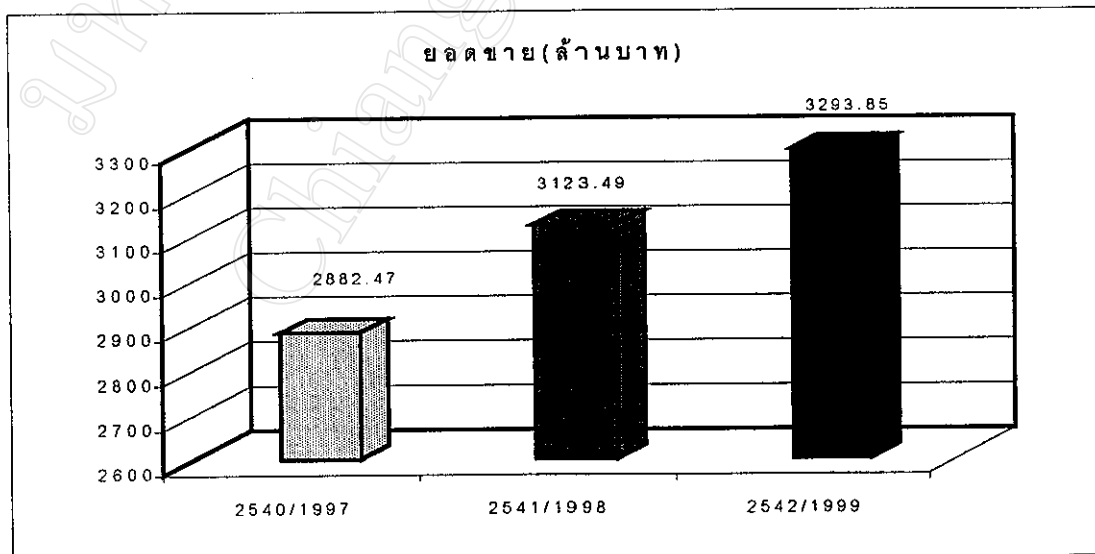
บะหมี่ที่ชาวเอเชียนิยมบริโภคมีวิธีการทำแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือตามความนิยมของชาวจีน จะทำจากแป้งสาลีชนิดเอนกประสงค์มีโปรตีนประมาณ 10-20% ผสมกับด่าง เช่น โซเดียมคาร์บอเนต 0.5-2% น้ำประมาณ 30-35% และเกลืออีก 1.5% อาจมีการเติมไข่หรือไม่เติมก็ได้ บะหมี่ที่ได้จะมีสีเหลือง มีความเหนียวและยืดหยุ่น ส่วนลักษณะบะหมี่ตามความนิยมของชาวญี่ปุ่นจะทำจากแป้งโปรตีนต่ำประมาณ 9-10% ผสมกับน้ำ 28-33% และเกลือ 2% โดยไม่เติมด่างจะให้บะหมี่สีขาว นุ่ม และไม่เหนียว ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 ส่วนผสมพื้นฐานของบะหมี่ทั่วไป

ส่วนผสม	ชนิดของบะหมี่				
	เปียกหรือสุก %	แบบญี่ปุ่น (แห้ง) %	แบบจีน (แห้ง) %	กึ่งสำเร็จรูป %	ไข่ %
แป้ง	100	100	100	100	100
น้ำ	35-40	28-33	30-35	30-35	อาจไม่มีใส่
เกลือ	1-2	2	1-1.5	-	1
ด่าง	1-2	-	1.5	0.5-1	1-1.5
ไข่	-	-	-	-	10-40
สารอื่น (เช่น สารให้สี)	เล็กน้อย	-	-	เล็กน้อย	เล็กน้อย

ที่มา: สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร

ในปัจจุบันความต้องการของผู้บริโภคกะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมีมากขึ้นดังแสดงไว้ในแผนภูมิ 2 ซึ่งกลุ่มผู้บริโภคส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน ประกอบกับภาวะเศรษฐกิจปัจจุบัน ทำให้กะหมี่กึ่งสำเร็จ เป็นอีกทางเลือกหนึ่งเพราะมีราคาถูก และใช้เวลาในการปรุงน้อย นอกจากการปรุงที่ใช้เวลาน้อย แล้ว เราควรมีวิธีการบริโภคกะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเพื่อให้มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยการเติมเนื้อสัตว์ หรือผักและไข่ลงไปเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ และในการเลือกซื้อเราควรมีการดูฉลากและวัน เดือนปีที่ผลิต เพื่อป้องกันสินค้าที่อาจอยู่ในห้องตลาดนานเกินไป นั้นหมายถึงคุณภาพของสินค้า ด้วย นอกจากนี้ควรอ่านฉลากรายละเอียดของคุณค่าทางอาหารว่าประกอบด้วยสารอาหารใดบ้าง และควรเพิ่มสารอาหารประเภทใดลงไป และการบริโภค เนื่องจากกะหมี่กึ่งสำเร็จรูปสามารถ รับประทานได้ทั้งแบบแห้งและรับประทานได้โดยการต้ม ในการรับประทานแบบแห้งนั้น ผู้บริโภคเมื่อรับประทานควรมีการดื่มน้ำตามด้วยทุกครั้ง เพราะกะหมี่ได้ผ่านกระบวนการคึ่งน้ำ ออกโดยการทอด เมื่อรับประทานเข้าไปกะหมี่จะคึ่งน้ำจากร่างกายจนเส้นกะหมี่นุ่มเพื่อให้ร่างกาย ย่อยได้ ดังนั้นในการรับประทานควรมีการดื่มน้ำตามเพื่อช่วยให้เส้นกะหมี่นุ่มและสามารถย่อยได้ ง่าย และปัจจุบันทางผู้ผลิตเองก็ได้ให้คำแนะนำในการบริโภคอย่างมีคุณค่าโดยระบุไว้ที่ซองของ กะหมี่ และอีกไม่นานก็จะมีการเพิ่มฉลากโภชนาการลงไปเพื่อให้ผู้บริโภคสามารถพิจารณาก่อน การตัดสินใจซื้อ และโทรศัพท์ติดต่อกลับสำหรับลูกค้าที่ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือเกิดปัญหา กับผลิตภัณฑ์ เพราะฉะนั้นในการรับประทานกะหมี่ทุกครั้งควรอ่านรายละเอียดที่อยู่ข้างซองหรือ หีบห่อของผลิตภัณฑ์ เพื่อให้เราสามารถบริโภคกะหมี่อย่างมีคุณค่าทางโภชนาการ



ที่มา: รายงานประจำปี 2542 บริษัท ไทยเพรซิเคนท์ ฟู้ดส์ จำกัด (มหาชน)

แผนภูมิ 6 แสดงยอดขายกะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในประเทศไทยปี พ.ศ.2540-พ.ศ. 2542

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคกะหล่ำปลีสำเร็จรูปของพนักงานในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ ผู้ศึกษาได้ศึกษาจากงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

สมศรี ลินสุข (2540) ได้ศึกษาเรื่อง เครื่องข่ายการเรียนรู้ของกลุ่มผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคอาหารเจในกลุ่มรัศมีธรรม ผู้บริโภคมังสวิวัตินในกลุ่มสันตือโสภ และชมรมผู้บริโภคผักปลอดสารพิษ มีแนวคิด ความเชื่อ พิธีกรรม วิถีปฏิบัติ ดังนี้ คือ ทั้ง 3 กลุ่มมีแนวคิดในเชิงอุดมการณ์ในเรื่องของสันติสุขและสันติภาพในสังคม รวมถึงสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ สองกลุ่มแรกจะมีความเชื่อเชื่อมโยงกับศาสนาพุทธ นิกายมหายานและสันตือโสภที่เน้นการหลุดพ้นและการรักษาศีล ส่วนกลุ่มหลังจะมีความเชื่อในเรื่องการพัฒนาที่ยั่งยืน พิธีกรรมของกลุ่มเจ มีการบูชาพระโพธิสัตว์ การประชุมธรรม การบริโภคอาหารเจ กลุ่มมังสวิวัตินมีการประชุมญาติธรรม การบริโภคอาหารมังสวิวัติน กลุ่มผู้บริโภคผักปลอดสารพิษไม่มีพิธีกรรม แต่มีการประชุมแลกเปลี่ยนและสนับสนุนการจำหน่ายผักปลอดสารพิษ วิถีปฏิบัติในสองกลุ่มแรกคือ การไม่กินเนื้อสัตว์ ปฏิบัติธรรมรักษาศีล กลุ่มหลังคือ ส่งเสริมเกษตรกรรมในการจำหน่ายผักปลอดสารพิษรวมทั้งเผยแพร่แนวคิดของชมรม ในส่วนของผู้บริโภคกลุ่มอิสระจะมีแนวคิดในเรื่องของสุขภาพ มีความเชื่อว่าอาหารเป็นปัจจัยเสริมที่สำคัญที่จะก่อให้เกิดโรคเนื่องจากพฤติกรรมบริโภคที่ผิด หรือมีผลในการยับยั้งไม่ให้โรบบางโรคแพร่กระจายออกไป นอกจากนั้นกลุ่มนี้ยังมีแนวคิดในเรื่องการนำแนวคำสอนตามหลักศาสนา ลัทธิ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ตลอดจนทั้งบางกลุ่มย่อยจะมีแนวคิดในเรื่องการประหยัด มีความเชื่อว่าอาหารที่ไม่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์จะราคาถูก จากงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างต้องการมีสุขภาพที่ดีและพยายามบริโภคอาหารที่ปลอดสารพิษ และในเรื่องการประหยัดจากที่เชื่อว่ารับประทานอาหารที่ไม่ปรุงจากเนื้อสัตว์จะราคาถูก โดยใช้ความเชื่อและความศรัทธาในศาสนาเป็นตัวกระตุ้นในการเกิดพฤติกรรมความเชื่อ นอกจากนี้งานวิจัยของ ทรงเกียรติ สังฆมณี (2540) ได้ศึกษาพฤติกรรมการซื้อผลิตภัณฑ์ตราดอยคำของโครงการหลวงในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการซื้อของผู้ซื้อสินค้าตราดอยคำของโครงการหลวง ในด้านการตอบสนองของผู้ซื้อสินค้า พบว่า ผู้ซื้อส่วนใหญ่นิยมซื้อผักสด ความถี่ในการซื้อและวันที่ไปซื้อสินค้าไม่แน่นอนแล้วแต่สะดวก โดยนิยมไปซื้อที่ร้านค้าของโครงการหลวงโดยตรง ในด้านสิ่งกระตุ้นทางการตลาดที่สำคัญต่อการซื้อสินค้า พบว่า ในด้านผลิตภัณฑ์ ต้องการผลิตภัณฑ์ที่สะอาด ปราศจากสารพิษ ด้านราคาควรมีราคาปานกลางเมื่อเทียบกับคุณภาพ ด้านช่องทางการจำหน่าย โครงการหลวงควรมีร้านของตนเองโดยตรงเพิ่มขึ้น ในด้านกระบวนการตัดสินใจซื้อนั้น พบว่า ผู้ซื้อสินค้าเพื่อใช้ส่วนตัวและครอบครัว ได้รับข้อมูลของสินค้าจากร้านจำหน่ายในรูปแบบเออร์มาร์เกต และห้างสรรพสินค้าทัศนคติของผู้ซื้อต่อสินค้าตราดอยคำของโครงการหลวง พบว่า ผู้ซื้อส่วนใหญ่เห็นด้วยว่าสินค้า

ตราคอยคำมีความปลอดภัยต่อการบริโภค และการนำไปใช้ จากงานวิจัยนี้จะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่าง ต้องการความปลอดภัยจากสารเคมีและสารพิษและเลือกของสดซึ่งเชื่อว่าจะมีคุณภาพดี นอกจากนี้ มีงานวิจัยที่เกี่ยวกับปัจจัยด้านรายได้ที่มีผลต่อการเลือก รวมถึงความปลอดภัยของอาหาร โดย ทิวพร หินคำ (2539) ได้ศึกษาพฤติกรรมการซื้อนมผงของผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า ด้านพฤติกรรมการซื้อนมผง พบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่ ซื้อนมผงแบบกระป๋อง ขนาดใหญ่ ยี่ห้อที่ซื้อมากที่สุด คือ เนสเปร ผู้ทำหน้าที่ซื้อส่วนใหญ่คือแม่ และพบว่ามีความภักดี ในตรายี่ห้อ ประเภทนมผงที่ซื้อเป็นประจำคือ นมผงที่ทำจากนมโค 100% ซึ่งพฤติกรรมการซื้อ แตกต่างกันตามปัจจัยส่วนบุคคลทางด้านรายได้และการศึกษา ปัจจัยที่ผู้บริโภคใช้พิจารณาในการ เลือกซื้อนมผง อันดับหนึ่งคือ ด้านผลิตภัณฑ์โดยเน้นเรื่องความสะอาด ปลอดภัย ไร้สารเจือปน รองลงมาคือ ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ในเรื่องสถานที่ซื้อที่หาซื้อได้สะดวก การส่งเสริมการตลาด สนใจเรื่องการเพิ่มปริมาณนมผงแต่ยังจำหน่ายในราคาเท่าเดิม ปัญหาในการซื้อนมผง พบว่า ผู้บริโภคพบปัญหาทางการตลาด 4 ด้าน โดยปัญหาที่พบมากเป็นอันดับแรก คือปัญหาด้านราคา ที่มีความแตกต่างกันมากตามสถานที่จำหน่ายแต่ละแห่ง รองลงมาคือ ปัญหาด้านช่องทางการ จำหน่าย คือไม่สามารถหาซื้อนมผงที่ต้องการได้ ปัญหาด้านผลิตภัณฑ์คือ ภาชนะที่ใช้บรรจุบูบ เสียหาย และด้านการส่งเสริมการตลาดคือ ของแถม ของแจกไม่น่าสนใจ จากงานวิจัยนี้จะเห็นว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับบรรจุภัณฑ์ ตรายี่ห้อและการส่งเสริมการตลาด จึงทำให้เราทราบว่ สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยหนึ่งในการเลือกบริโภคของกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้การรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง หลังการให้ความรู้ก็สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อย่างเช่น งานวิจัยของ กอง สุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (2538) ได้ศึกษาพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหาร ของแม่บ้านจังหวัดลำปาง ผลการศึกษาพบว่า หลังจากการทดลอง แม่บ้านในกลุ่มทดลองมีความรู้ ในเรื่องการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้มาตรฐาน ความเชื่อต่อการรับรู้ โอกาสเสี่ยง ความ รุนแรงของการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน และผลดีของการปฏิบัติตามคำแนะนำใน การเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้มาตรฐาน และมีกรปฏิบัติในการเลือกบริโภคอาหารที่ได้ มาตรฐานถูกต้องมากกว่าก่อนการได้รับการจัดกิจกรรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P\text{-value} < 0.001$ ทั้งความรู้ ความเชื่อและการปฏิบัติ และพบว่ากรปฏิบัติมีความสัมพันธ์ในทาง บวกกับความรู้ และความเชื่ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P\text{-value} 0.01 < 0.001$ ตามลำดับ นอกจากนี้ ยังพบว่า การปฏิบัติของแม่บ้านมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม จากแกนนำชุมชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P\text{-value} .001$ จากงานวิจัยนี้เป็นกรรับรู้ของผู้บริโภค ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ บุปผา คำแปง (2541) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง การรับรู้ของผู้บริโภค เกี่ยวกับอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ พบว่า การรับรู้ภายนอก ของอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันทีของผู้บริโภคขึ้นอยู่กับกรรับรู้ว่อาหารมีหลากหลาย

รสชาติให้เลือกรับประทานและมีหลากหลายชนิดให้เลือก การรับรู้ด้านความสะอาดของอาหารและสถานประกอบการ โดยดูจากความสะอาด และบรรยากาศ การรับรู้ด้านความสะดวก ได้แก่หาซื้อรับประทาน่าย มีราคาแสดงเด่นชัด ประหยัดเวลาในการบริโภค มีความง่ายการรับประทานไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก การรับรู้ด้านบริการมีความสุขต่อลูกค้า การบริการเป็นกันเองกับลูกค้า และการรับรู้ในด้านความทันสมัยของอาหารคือ มีการส่งเสริมการขายเป็นที่นิยมของคนทุกกลุ่มวัย และเหมาะสมกับการดำรงชีวิตของคนไทยในปัจจุบัน และยังได้ศึกษาถึงการรับรู้ภายในของอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันที พบว่า การรับรู้ด้านสารอาหารผู้บริโภค มีความเข้าใจว่าอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันทีมีคาร์โบไฮเดรตและไขมันมาก ส่วนการรับรู้ด้านคุณค่าทางอาหารของอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันที พบว่า ถ้ารับประทานบ่อย ๆ ทำให้อ้วน ให้พลังงานมากและรับประทานเป็นประจำจะทำให้เป็นโรคขาดสารอาหาร งานวิจัยนี้เป็นการรับรู้เกี่ยวกับอาหารสำเร็จรูป ซึ่งสามารถใช้เป็นพื้นฐานความรู้ในงานวิจัยฉบับนี้ได้ นอกจากนี้ สุณีนาศ โนรี และเพ็ญจิตร กาพนณี (2540) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารจานด่วนแบบไทยและแบบตะวันตกของนักเรียนในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การซื้ออาหารจานด่วนจะนิยมซื้อในชุมชนละแวกใกล้ที่พัก ส่วนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารจานด่วนแบบไทยและตะวันตก โดยส่วนมากนักเรียนไปรับประทานอาหารที่ร้านกับเพื่อน และสาเหตุที่ทำให้เลือกบริโภคในร้านนั้นคือ มีอาหารให้เลือกหลายชนิด อาหารนั้นมีคุณค่าและราคาที่เหมาะสม มีรสชาติดีถิ่นของอาหารน่ารับประทาน สถานที่ตั้งร้านไปมาสะดวกเหมาะสมแก่การนัดพบ จะเห็นว่าปัจจัยที่มีส่วนสำคัญในการวิจัยครั้งนี้คือ ใกล้ที่พัก และลักษณะที่ดึงดูดความสนใจของอาหาร ตลอดจนการพบปะกลุ่มเพื่อน และในงานวิจัยของ นางเยาว์ แยมเวช (2541) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารฟาส์ฟู้ดของนักศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า พฤติกรรมกรบริโภคอาหารประเภทฟาส์ฟู้ดขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้นทางการตลาด ได้แก่ ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ ราคา สถานที่ และการส่งเสริมการจำหน่าย มากกว่าปัจจัยภายในของนักศึกษา ซึ่งได้แก่ ปัจจัยด้านวัฒนธรรม สังคม ส่วนบุคคลและจิตวิทยา และปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารฟาส์ฟู้ดไม่แตกต่าง คืออาหารในร้านฟาส์ฟู้ดมีราคาแพง คุณค่าอาหารต่ำ ปริมาณอาหารที่รับประทานไม่พอบริโภคต่อมื้อ ภาชนะบรรจุก่อให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม และชนิดของอาหารมีให้เลือกน้อย จะเห็นว่างานวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุณีนาศ โนรี และเพ็ญจิตร กาพนณี (อ้างแล้ว) นอกจากปัจจัยต่าง ๆ จากงานวิจัยนี้การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตหรือการเปลี่ยนของสังคม ก็มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภค ซึ่ง พัชรี ยุติธรรม (อ้างแล้ว) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรเลือกบริโภคอาหารของชาวชนบทภาคเหนือ จากการศึกษพบว่า ในอดีตชาวชนบทภาคเหนือมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขยาย แหล่งที่มาของอาหารได้มาจากทุ่งนา และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เช่น ป่า หนองน้ำใกล้ ๆ หมู่บ้าน การบริโภคอาหาร มี

ข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักตามประเพณี ซึ่งมีการสืบทอดต่อกันมา ผู้มีอิทธิพลที่สำคัญที่สุดในการถ่ายทอดการเลือกอาหาร การประกอบอาหารและการบริโภคอาหารคือ สมาชิกในครอบครัว ปัจจุบันวิถีชีวิตชาวชนบทภาคเหนือที่อยู่ใกล้เมืองมีการเปลี่ยนแปลง มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจและโครงสร้างทางสังคม ทำให้สังคมเกษตรกรรมเปลี่ยนเป็นอุตสาหกรรม ที่ทำกินถูกซื้อเป็นโรงงาน วิถีชีวิตของคนในชนบทจึงเปลี่ยนไป ต้องทำงานแข่งขันกับเวลามากขึ้น แหล่งที่มาของอาหารในปัจจุบันได้ตามร้านค้าของชำ แผงลอย รถเข็น มินิมาร์ท และห้างสรรพสินค้า ขณะเดียวกันลักษณะครอบครัวขยายได้เปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยวเพิ่มขึ้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัวเดี่ยวในชนบทภาคเหนือนิยมรับประทานอาหารสำเร็จรูป และอาหารนอกบ้านมากขึ้น เนื่องจากสมาชิกต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพนอกบ้าน ทำให้บทบาทการกล่อมเกลาคือในครอบครัวลดน้อยลงไป การกล่อมเกลาคือจากภายนอกเข้ามาทำหน้าที่แทน คือ ร้านค้า สื่อโฆษณา เพื่อน และโรงเรียน เด็กวัยรุ่นชอบรับประทานอาหารที่มีรสชาติแปลกใหม่ และที่สำคัญที่สุดคือชอบบริโภคอาหารตามห้างสรรพสินค้า โดยเฉพาะร้านอาหารที่มีสาขามาจากต่างประเทศ

ส่วนในครอบครัวขยายยังคงมีบางครอบครัวที่ชอบบริโภคอาหารพื้นเมืองดั้งเดิมเช่นอดีต และคงมีความเชื่อเกี่ยวกับเหตุผลข้ออ้าง และข้อแนะนำในการบริโภคอาหารแสดงของกลุ่มหญิงมีครรภ์ หญิงให้นมลูกอยู่บ้าง แต่มีบางส่วนที่กลุ่มดังกล่าวจะถือปฏิบัติตามผู้อาวุโส ส่วนมากจะปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เข้าไปให้บริการ กลุ่มผู้สูงอายุส่วนมากจะเริ่มมีเหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารมากขึ้น เนื่องจากพัฒนาการทางด้านเทคโนโลยี และความเจริญที่เข้าสู่หมู่บ้าน โดยเฉพาะผู้สูงอายุหันมาให้ความสำคัญในด้านการศึกษากับบุตรหลานมากกว่าอดีต ปัจจัยที่สำคัญและมีบทบาทในการกล่อมเกลาคือในชุมชน คือเพื่อน สื่อมวลชน และร้านค้า ซึ่งเป็นปัจจัยเร่งและกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและวัฒนธรรม และส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของคนในชุมชน จากงานวิจัยนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่มีผลต่อการบริโภค และฉัฐยา โชติคอกาภา (2542) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของแรงงานหญิงในเขตนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลในการใช้จ่ายของพนักงานที่ทำงานในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือที่สำคัญ ได้แก่ คุณภาพและราคาของสินค้า รายได้ที่คาดว่าจะได้รับในอนาคตและสถานที่ซื้อสินค้าที่อยู่ใกล้ที่ทำงานหรือที่พัก จากงานวิจัยทั้งหมดเหล่านี้สามารถที่จะนำมาเป็นข้อมูลสนับสนุนการศึกษาในครั้งนี้ได้เป็นอย่างดี