

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในชุมชนพัฒนาภูเต้า ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีอายุระหว่าง 45-55 ปี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 82 คน การเก็บข้อมูลให้แบบสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 10 คน ผลการศึกษานี้ได้นำเสนอข้อมูลในรูปของตารางประกอบคำบรรยายโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของตนเองและครอบครัว ปัจจุบันอาศัยอยู่กับใคร

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย นิัยการบริโภคอาหาร การเลือกอาหาร การเตรียมอาหาร การประกอบอาหาร การเก็บอาหาร

ตอนที่ 3 การสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย การบริโภคอาหาร การเลือกอาหาร การเตรียมอาหาร การประกอบอาหาร การเก็บอาหาร (ภาคผนวก)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (N = 82)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ (ปี) $\bar{X} = 48.06$		
45 - 49	60	73.17
50 - 55	22	26.83
สถานภาพสมรส		
โสด	7	8.54
คู่	66	80.48
ม่าย	9	10.98
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	10	12.20
ประถมศึกษาตอนต้น (ป.1-ป.4)	31	37.81
ประถมศึกษาตอนปลาย (ป.5-ป.6)	15	18.30
มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-ม.3)	13	15.86
มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-ม.6)	3	3.65
ประกาศนียบัตรชั้นต้น (ปวช.)	3	3.65
ประกาศนียบัตรชั้นสูง (ปวศ.)	3	3.65
ปริญญาตรี	4	4.88
อาชีพ		
รับจ้าง	22	26.82
ค้าขาย	42	51.22
รับราชการ	4	4.88
แม่บ้าน	13	15.86
อื่นๆ	1	1.22

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
น้อยกว่า 1,000 บาท	7	8.54
1,001-3,000 บาท	9	10.97
3,001-6,000 บาท	54	65.85
6,001-9,000 บาท	6	7.32
9,001-12,000 บาท	2	2.44
มากกว่า 12,001 บาท	4	4.88
รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน		
1,001-3,000 บาท	5	6.10
3,001-6,000 บาท	31	37.81
6,001-9,000 บาท	23	28.05
9,001-12,000 บาท	9	10.97
มากกว่า 12,001 บาท	14	17.07
ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ		
อยู่ตามลำพัง	3	3.65
อยู่กับคู่สมรส	35	42.68
อยู่กับ ลูก หลาน	16	19.52
อยู่กับญาติ	4	4.88
อยู่กับคู่สมรส และ ลูก	23	28.05
อื่นๆ	1	1.22

จากตารางที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 45-59 ปี ร้อยละ 73.17 อายุเฉลี่ย 48.06 ปี สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 80.48 ระดับการศึกษาประถมศึกษาตอนต้น (ป1-ป.4) ร้อยละ 37.81 อาชีพส่วนใหญ่ ค้าขาย ร้อยละ 51.22 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อยู่ในช่วง 3,001-6,000 บาท ร้อยละ 65.85 รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือนอยู่ในช่วง 3,001-6,000 บาท ร้อยละ 37.81 อาศัยอยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 42.68

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.1 นิัยการบริโภค

ตารางที่ 4.2 ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 5 หมู่ และ น้ำ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามหมู่อาหารโดยรวม (N=82)

หมู่อาหาร	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
1. หมู่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม	2.85	.28	ดี
2. หมู่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล	2.47	.22	พอใช้
3. หมู่ 3 ผัก	2.71	.33	ดี
4. หมู่ 4 ผลไม้	2.58	.35	ดี
5. หมู่ 5 ไขมัน	2.34	.14	พอใช้
6. น้ำ	3.42	.50	ดี
รวม	2.73	.18	ดี

จากตารางที่ 4.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร 5 หมู่และน้ำ ของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม อยู่ในระดับ ดี มีค่าเฉลี่ยรวม 2.73 จากการสังเกต พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความหลากหลายในการรับประทานอาหารจำแนกตามหมู่อาหารดังนี้ หมู่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ได้แก่ ผักกระเพราหมู ปลาชุกปัง น้ำพริกถั่วเน่า น้ำพริกปลาร้า ไข่พะโล้ ปลาเค็ม หมูปิ้ง ไข่อั่ว ลาบหมู แหนม แองฮังเล และน้ำเต้าหู้ หมู่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล ได้แก่ ข้าวเหนียวหน้าสังขยาและปลา ข้าวเหนียว ข้าวสวยขัดขาว ข้าวผัดไข่ หมู่ 3 ผัก ได้แก่ ต้มจืดหัวไชเท้า ยำผักรวม แองผักหวาน ผักผักกาดขาว ผักบวบใส่ไข่ แองขมูน ผักสด(ชะอม แตงกวา ผักกาดขาว กระน้ำ) ผักนึ่ง (ฟักทอง ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว) หมู่ 5 ไขมัน ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง

ตารางที่ 4.3 ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทของอาหารที่ชอบ (N=82)

ประเภทของอาหาร	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
1. ทอด*	2.43	.75	พอใช้
2. ผัด*	2.38	.73	พอใช้
3. ย่าง*	2.93	.64	ดี
4. ต้ม	2.56	.77	ดี
5. นึ่ง	2.30	.86	พอใช้
6. ตุ่น	1.49	.67	ต้องปรับปรุง
7. อบ	1.26	.54	ต้องปรับปรุง
8. ปิ้ง*	2.90	.66	ดี
9. ยำ	2.23	.61	พอใช้
10. ลาบดิบ*	3.37	1.04	ดี
รวม	2.38	.20	พอใช้

* พฤติกรรมเชิงลบ

จากตารางที่ 4.3 ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่กลุ่มตัวอย่างชอบรับประทานโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ค่าเฉลี่ย คือ 2.38 โดยอาหารประเภท ลาบดิบ ย่าง ปิ้ง และ ต้ม อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.37 2.93 2.90 และ 2.56 ตามลำดับ อาหารประเภท ทอด ผัด นึ่ง และยำ อยู่ในระดับ พอใช้ มีค่าเฉลี่ย 2.43 2.38 2.30 และ 2.23 ตามลำดับ ส่วนอาหารประเภท ตุ่น และอบ อยู่ในระดับต้องปรับปรุง มีค่าเฉลี่ย 1.49 และ 1.26 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
(N=82)

ความเชื่อ	จำนวน	ร้อยละ
1. แกงชะอม ทำให้ท้องเสีย	4	4.88
2. อาหารปิ้งย่าง ทำให้เป็นมะเร็ง	2	2.44
3. ลาบคิบ ทำให้เป็นโรคพยาธิ	3	3.65
4. เครื่องในสัตว์ ทำให้ปวดข้อ ปวดกระดูก	11	13.41
5. แดงโม ทำให้ท้องเสีย	2	2.44
6. ฝรั่ง ทำให้ท้องอืด	1	1.22
7. ขนุน ทำให้ท้องอืด	1	1.22
8. แดงกวา ทำให้ปวดข้อ	7	8.54
9. หน่อไม้ ทำให้ปวดข้อ ปวดกระดูก	28	34.14
10. ควรดื่มนมเสริมแคลเซียมบำรุงร่างกาย	8	9.75
11. ควรกินปลาเล็กปลาน้อยเพื่อเสริมแคลเซียม	3	3.65
12. เนื้อวัว ทำให้ปวดข้อ	9	10.98
13. ของคอง ทำให้ปวดข้อ	5	6.09
14. ไขมัน น้ำตาล มีผลต่อความดัน	3	3.65
15. สามารถกินอาหารได้ทุกอย่างไม่เป็นอะไร	18	21.95

จากตารางที่ 4.4 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง มีความเชื่อว่าหน่อไม้ ทำให้ปวดข้อ ปวดกระดูก มากที่สุด ร้อยละ 34.14 รองลงมา คือ สามารถกินอาหารได้ทุกอย่างไม่เป็นอะไร ร้อยละ 21.95 และเครื่องในสัตว์ทำให้ปวดข้อ ปวดกระดูก ร้อยละ 13.41 ส่วน ควรดื่มนมเสริมแคลเซียมบำรุงร่างกาย และ ควรกินปลาเล็กปลาน้อยเพื่อเสริมแคลเซียม มีเพียงร้อยละ 9.75 และ 3.65 ตามลำดับ

2.2 การเลือกอาหาร

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการเลือกซื้ออาหาร (N=82)

การเลือกซื้ออาหาร	จำนวน	ร้อยละ
1. ผู้ที่เลือกซื้ออาหาร		
ตัวท่านเอง	75	91.46
ลูก หลานของท่าน	7	8.54
2. การบอกหลักการเลือกซื้อ		
บอก	64	78.05
ไม่บอก	18	21.95

จากตารางที่ 4.5 ผู้ที่เลือกซื้ออาหารเพื่อมาบริโภคที่บ้านเป็นประจำส่วนใหญ่ในกลุ่มตัวอย่างจะเลือกซื้ออาหารด้วยตัวเองร้อยละ 91.46 และหากไม่ได้ไปเลือกซื้อด้วยตัวเองจะบอกหลักการเลือกซื้ออาหารแก่ผู้ที่ไม่ไปเลือกซื้อแทนร้อยละ 78.05

ตารางที่ 4.6 ระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง
 อย่างจำแนกตามอาหาร 5 หมู่โดยรวม (N=82)

อาหาร 5 หมู่	ระดับพฤติกรรม		การเลือกซื้ออาหาร
	X	SD	
1. หมู่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม	2.66	.45	ดี
2. หมู่ 2 ข้าวแป้ง	1.84	.56	พอใช้
3. หมู่ 3 ผัก	3.52	.49	ดีมาก
4. หมู่ 4 ผลไม้	3.53	.41	ดีมาก
5. หมู่ 5 ไขมัน	3.90	.29	ดีมาก
รวม	3.09	.27	ดี

จากตารางที่ 4.6 ระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร 5 หมู่ ของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม อยู่ในระดับ ดี มีค่าเฉลี่ย 3.09 โดยการบริโภคอาหารหมู่ 5 ไขมัน หมู่ 4 ผลไม้ หมู่ 3 ผัก อยู่ในระดับ ดี มาก มีค่าเฉลี่ย 3.90 3.53 และ 3.52 ตามลำดับ หมู่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม อยู่ในระดับ ดี มีค่าเฉลี่ย 2.66 และหมู่ 2 อยู่ในระดับ พอใช้ มีค่าเฉลี่ย 1.84 จากการสังเกต พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเลือกซื้ออาหารที่แตกต่างกัน เช่น เลือกซื้อหมูปกติเกรด A ใบกระเพรา หัวไชเท้า แดงกวา โดย จะเลือกซื้อผักปลอดสารพิษ ข้าวขัดขาว ไข่ไก่เป็นกล่องๆ ซื้อจากห้างสรรพสินค้า อาหารปรุงสุก น้ำเต้าหู้ ปลาเป็นๆ ซื้อจากตลาดซึ่งจะมีร้านที่ซื้อเป็นประจำเฉพาะของแต่ละคน ส่วนใหญ่จะเลือกซื้อน้ำมันถั่วเหลือง ข้าวเหนียว และเลือกซื้ออาหารที่ปรุงสำเร็จจากตลาด

2.3 การเตรียมอาหาร

ตารางที่ 4.7 ระดับพฤติกรรมกรรมการเตรียมอาหารค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทอาหารโดยรวม (N=82)

ประเภทอาหาร	—		ระดับพฤติกรรม การเตรียมอาหาร
	X	SD	
1. เนื้อสัตว์			
1.1 ล้างเนื้อสัตว์ทั้งก้อนก่อนนำไปปรุง	3.88	.40	ดีมาก
1.2 ล้างเนื้อสัตว์โดยแช่น้ำทิ้งไว้สักครู่*	2.61	.83	ดี
2. ผัก			
2.1 หั่นผักเป็นชิ้นเล็กๆก่อนล้าง*	3.49	.84	ดี
2.2 เอาใบผักที่อยู่ชั้นนอกออกจนถึงเนื้อใน*	2.90	.64	ดี
3. ข้าว			
3.1 ซาวข้าวมากกว่า 1 ครั้ง ก่อนหุง*	1.94	1.08	พอใช้
3.2 แช่ข้าวเข้าไว้ในน้ำสักครู่ ก่อนหุง*	2.68	.80	ดี
4. ธัญพืช			
4.1 แช่เมล็ดถั่วในน้ำ ค้างคืนก่อนนำไปปรุง*	2.22	.93	พอใช้
4.2 แบ่งเมล็ดถั่ว ข้าวสาลี ออกมาเป็นส่วนๆ โดยจะเอาออกมาเฉพาะที่จะใช้เท่านั้น	2.60	.87	ดี
รวม	2.78	.39	ดี

* พฤติกรรมเชิงลบ

จากตารางที่ 4.7 ระดับพฤติกรรมกรรมการเตรียมอาหารเพื่อบริโภคของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับ ดี มีค่าเฉลี่ย 2.78 โดยการล้างเนื้อสัตว์ทั้งก้อนก่อนนำไปปรุง อยู่ในระดับ ดีมาก มีค่าเฉลี่ย 3.88 การหั่นผักเป็นชิ้นเล็กๆก่อนล้าง การเอาใบผักที่อยู่ชั้นนอกออกจนถึงเนื้อใน การแช่ข้าวเข้าไว้ในน้ำสักครู่ก่อนหุง การล้างเนื้อสัตว์โดยแช่น้ำทิ้งไว้สักครู่ และการแบ่งเมล็ดถั่ว ข้าวสาลี ออกเป็นส่วนๆโดยจะเอาออกมาเฉพาะที่จะใช้เท่านั้น อยู่ในระดับ ดี มีค่าเฉลี่ย 3.49 2.90 2.68 2.61 และ 2.60 ตามลำดับ การแช่เมล็ดถั่วในน้ำค้างคืนก่อนนำไปปรุง และการซาวข้าวมากกว่า 1 ครั้งก่อนหุง อยู่ในระดับ พอใช้ มีค่าเฉลี่ย 2.22 และ 1.94 จากการสังเกตพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมอาหารที่แตกต่างกัน เช่น ซาวข้าว 1-2 ครั้ง ซาวข้าว 1 ครั้งเพราะเชื่อในความสะอาดของข้าวที่ซื้อมาจากห้างสรรพ

สินค้า การล้างผักจะล้างทั้งหัวแล้วค่อยนำไปปอกเปลือกและหั่น ส่วนผักใบจะเด็ดเป็นใบๆแช่น้ำใน
กะละมัง บางบ้านบริเวณเตรียมอาหารจะมีสุนัขเดินไปมา และพื้นรอบๆมีน้ำขัง

2.4 การประกอบอาหาร

ตารางที่ 4.8 ระดับพฤติกรรมการประกอบอาหารค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง
อย่างจำแนกตามประเภทอาหารโดยรวม (N=82)

ประเภทอาหาร	—		ระดับพฤติกรรมการประกอบอาหาร
	X	SD	
1. ทอด / ผัด			
1.1 ตั้งน้ำมันจนร้อนมีควันขึ้นจึงประกอบอาหาร*	2.90	1.22	ดี
1.2 ใช้น้ำมันใหม่ทุกครั้งเวลาทอด / ผัด	3.65	.60	ดีมาก
1.3 ทอดเนื้อสัตว์จน แห้ง แข็ง กรอบ*	3.45	.67	ดี
2. ย่าง / ปิ้ง			
2.1 หั่นเนื้อสัตว์เป็นชิ้นเล็กๆก่อน ย่าง / ปิ้ง*	3.50	.72	ดีมาก
2.2 ย่าง / ปิ้ง เนื้อสัตว์ จนสุกเกรียม*	3.52	.67	ดีมาก
3. ต้ม			
3.1 ต้มน้ำให้เดือดแล้วจึงค่อยใส่ผัก เนื้อสัตว์	3.87	.41	ดีมาก
3.2 เวลาต้มผักจะใช้น้ำมาก*	3.20	1.08	ดี
4. นึ่ง			
4.1 เปิดฝามื้อหนึ่งบอ่ๆดูว่าสุกหรือ ไม่*	2.78	.74	ดี
4.2 ใช้น้ำปริมาณมากในการนึ่ง*	3.11	1.13	ดี
5. ตุ่น			
5.1 ตุ่นอาหารจนเปื่อย ยุ่ย*	3.06	.79	ดี
5.2 ตุ่นอาหารไว้รับประทานมากกว่า 2 วัน*	3.20	.89	ดี
6. อบ			
6.1 อบเนื้อสัตว์โดยใช้เนื้อชิ้นใหญ่	2.33	1.14	พอใช้
รวม	3.12	.37	ดี

* พฤติกรรมเชิงลบ

จากตารางที่ 4.8 ระดับพฤติกรรมการประกอบอาหารของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.12 โดยการต้มน้ำให้เดือดแล้วจึงค่อยใส่ผัก เนื้อสัตว์ การใช้น้ำมันใหม่ทุกครั้งเวลาทอด/ผัด การย่าง/ปิ้งเนื้อสัตว์จนสุกเกรียม และการหันเนื้อสัตว์เป็นชิ้นเล็กๆก่อนย่าง/ปิ้ง อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย 3.87 3.65 3.52 และ 3.50 ตามลำดับ การทอดเนื้อสัตว์จนแห้งแห้ง กรอบ การตุนอาหารไว้รับประทานมากกว่า 2 วัน เวลาต้มผักใช้น้ำมาก ใช้น้ำปริมาณมากในการนึ่ง การตุนอาหารจนเปื่อยยุ่ย การตั้งน้ำมันจนร้อนมีควันขึ้นจึงประกอบอาหารและการเปิดฝามื้อหนึ่งบ่อยๆ อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.45 3.20 3.20 3.11 3.06 2.90 และ 2.78 การอบเนื้อสัตว์โดยใช้เนื้อชิ้นใหญ่ อยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ย 2.33 จากการสังเกตพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการประกอบอาหารหลายวิธี เช่น การประกอบอาหารโดยน้ำมันจะตั้งกะทะไว้สักครู่ไม่รอให้มีควันและใช้น้ำมันใหม่จากขวด การต้มจะรอให้น้ำเดือดก่อนจึงใส่หมูลงไปและใส่ผักหลังสุดและใช้น้ำไม่มากในการต้ม มีการปิ้งย่าง ปลา ดุก พริก ถั่วเน่าแผ่นค่อนข้าง เกรียม ชอบรับประทานหางปลากรอบๆ ส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาหารแต่ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ

2.5 การเก็บอาหาร

ตารางที่ 4.9 ระดับพฤติกรรมกรรมการเก็บอาหารค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการเก็บอาหารก่อนปรุง 5 หมู่ และอาหารที่เหลือจากการรับประทานแต่ละมื้อโดยรวม (N=82)

การเก็บอาหารก่อนปรุงและ อาหารที่เหลือจากการรับประทาน	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรม การเก็บอาหาร
1. วิธีการเก็บอาหารก่อนปรุง 5 หมู่			
หมู่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม	2.97	.41	ดี
หมู่ 2 ข้าว แป้ง	3.15	.43	ดี
หมู่ 3 ผัก	2.98	.43	ดี
หมู่ 4 ผลไม้	3.02	.38	ดี
หมู่ 5 ไขมัน	1.92	1.03	พอใช้
รวม	2.87	.39	ดี
2. วิธีการเก็บอาหารที่เหลือจากการรับประทาน แต่ละมื้อ			
เทอาหารใส่ภาชนะปิดสนิทเก็บในตู้เย็น*	2.77	.89	ดี
เก็บอาหารไว้ในตู้กับข้าว*	2.23	1.06	พอใช้
อุ่นอาหารก่อนเก็บเข้าตู้กับข้าว*	3.15	.97	ดี
วางอาหารไว้บนโต๊ะกับข้าว ปิดด้วยฝาชี*	1.96	.94	พอใช้
ไม่เก็บอาหารที่เหลือ	2.89	.87	ดี
รวม	2.60	.60	ดี

* พฤติกรรมเชิงลบ

จากตารางที่ 4.9 ระดับพฤติกรรมกรรมการเก็บอาหารก่อนปรุง 5 หมู่และการเก็บอาหารที่เหลือจากการรับประทาน ของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับ ดี มีค่าเฉลี่ย 2.87 และ 2.60 ตามลำดับ โดยการเก็บอาหารก่อนปรุง อาหารหมู่ 2 ข้าว แป้ง หมู่ 4 ผลไม้ หมู่ 3 ผัก และ หมู่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม อยู่ในระดับ ดี มีค่าเฉลี่ย 3.15 3.02 2.98 และ 2.97 ตามลำดับ หมู่ 5 ไขมัน อยู่ในระดับ พอใช้ มีค่าเฉลี่ย 1.92 ส่วนการเก็บอาหารที่เหลือจากการรับประทานแต่ละมื้อ การอุ่นอาหารก่อนเก็บเข้าตู้กับข้าว การไม่เก็บอาหารเหลือ และการเทอาหารใส่ภาชนะปิดสนิทเก็บในตู้เย็น อยู่ในระดับ ดี มีค่า

เฉลี่ย 3.15 2.89 และ 2.77 ตามลำดับ การเก็บอาหารไว้ในตู้กับข้าว และการวางอาหารไว้บนโต๊ะกับข้าวปิดด้วยฝาชี อยู่ในระดับ พอใช้ มีค่าเฉลี่ย 2.23 และ 1.96 จากการสังเกตพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการเก็บเนื้อหมู ไข่ และผักสด ไว้ในตู้เย็น นอกจากนี้จะมีความหลากหลายในการเก็บอาหาร เช่น ในตู้กับข้าวจะเก็บ อาหารที่เหลือจากการรับประทาน น้ำมันที่ใช้แล้วใส่ด้วยไว้ ไข่ไก่ ฟริกแห้งใส่ขวดโหล ถั่วเน่าแผ่นใส่ถุงพลาสติก ปลาแห้งตัวเล็กใส่ขวดโหล และมีเครื่องปรุงรส งานชาม ถ้วย เก็บไว้ด้วย ในตู้เย็นจะเก็บ นมกล่อง น้ำผลไม้ ผลไม้หั่นเป็นชิ้นใส่กล่องพลาสติก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหารที่เหลือจากการรับประทาน บนโต๊ะอาหารบางบ้านมีอาหารที่เหลือวางอยู่โดยมีฝาชีปิด เก็บผลไม้ไว้ที่อุณหภูมิห้อง ข้าวมีทั้งเก็บไว้ในถังมีฝาปิดสนิทและเก็บในถุงพลาสติกแล้วมัดด้วยยางรัดของ บางบ้านจะไม่มีของสดเก็บไว้ที่บ้านเลย หากอาหารเหลือก็จะนำไปสุนัขที่บ้านรับประทานหรือทิ้งเลยจะไม่เก็บอาหารเหลือไว้และมีการซื้อบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเก็บไว้เป็นกล่องจากการสัมภาษณ์เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่พบในตู้เย็นกลุ่มตัวอย่างกล่าวว่าตนเองไม่ได้ดื่มแต่หลานชายเป็นผู้ดื่ม