

**ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ** พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ  
ในอำเภอเมืองเชียงใหม่

**ผู้เขียน** นางสาวสุจิตรา กาปัญญา

**ปริญญา** บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (การจัดการอุตสาหกรรมเกษตร)

**อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรีสุวรรณ นฤนาทวงศ์สกุล

### บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองเชียงใหม่ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามจำนวน 100 ชุด ได้ผลการศึกษาดังนี้

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 65 - 69 ปี มีการศึกษาดำรงระดับปริญญาตรี มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ อาชีพหลักสุดท้าย คือ รับราชการ รับจ้าง หรือค้าขาย มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000 – 30,000 บาท มีสมาชิกในครอบครัว จำนวน 3 – 4 คน และส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพ โดยมีความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับน้อยถึงปานกลาง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ พบว่าอาหารที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่ บริโภคเป็นประจำ ได้แก่ พืชผักทั่วไป เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) ผลไม้ และข้าว บริโภคเนื้อปลา และอาหารที่มีไขมัน หรือคอเลสเตอรอล บ่อยครั้ง บริโภคข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี) นาน ๆ ครั้ง และส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนใหญ่บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้ ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ คือ บุตร – หลาน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยเข้าใจว่าตนเองบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ สาเหตุที่บริโภค คือ เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ

บริโภคเป็นประจำ (6 – 7 วันต่อสัปดาห์) และบริโภคบ่อยครั้ง (3 – 5 วันต่อสัปดาห์) ในสัดส่วนที่เท่ากันผู้แนะนำให้ผู้ตอบแบบสอบถามบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตัวผู้ตอบแบบสอบถามเอง และทราบรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจาก สื่อโทรทัศน์ วิทยุ นอกจากนี้ยังเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจาก ตลาดสด และทำอาหารเพื่อสุขภาพบริโภคเอง เนื่องจากสะอาด และมีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือนประมาณ 1,000 – 3,000 บาท โดยส่วนใหญ่ต้องการให้มีการให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ และกำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารให้ถูกกว่าในปัจจุบัน สำหรับการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ผู้ตอบแบบสอบถามต้องการบริโภค เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่บริโภคส่วนใหญ่ ได้แก่ วิตามินชนิดต่าง ๆ โดยบริโภคเป็นประจำ (6 – 7 วันต่อสัปดาห์) และมีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือนประมาณ 1,000 – 2,000 บาท

<b>Independent Study Title</b>	Behavior on Health Foods Consumption of Elder Group in Mueang Chiang Mai District
<b>Author</b>	Miss Sujittra Kapanya
<b>Degree</b>	Master of Business Administration (Agro-Industry Management)
<b>Independent Study Advisor</b>	Asst. Prof. Dr. Srisuwan Naruenartwongsakul

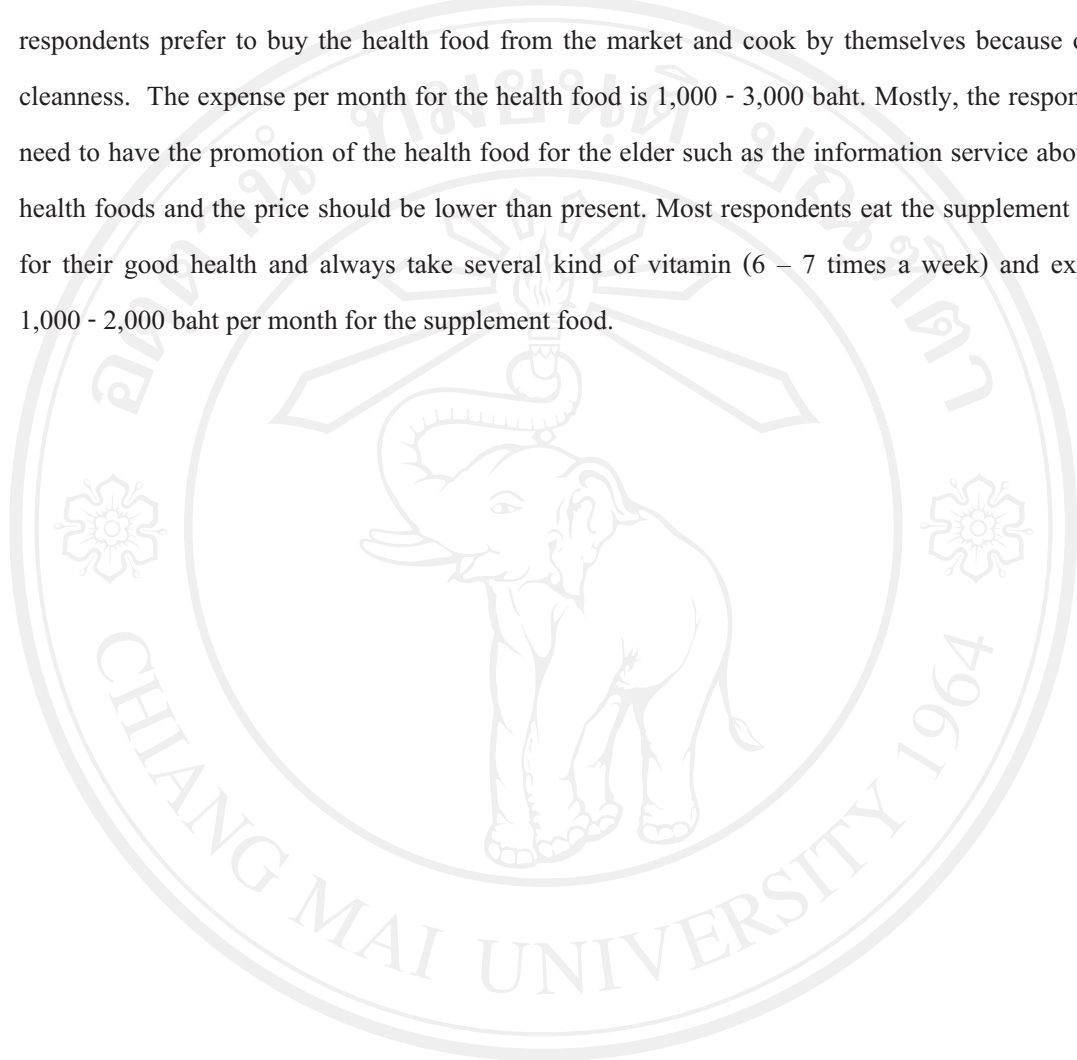
### **Abstract**

This independent study is aimed to study the behavior on health foods consumption of elder group in Mueng Chiang Mai District. The data were collected from 100 respondents by questionnaires. The result was shown as follow.

Most respondents are females whose ages between 65 - 69 years with graduated below the bachelor degree and their hometown is Chiang Mai Province. The latest occupations are government officer, employee and merchant with average income 10,000 - 30,000 baht per month and there are 3 - 4 persons in their family. Mostly, they have problems with their health and the level of the health problem is in the range of least to moderate.

The health foods consumption behavior of elder group in Mueng Chiang Mai District is found that most respondents always eat vegetables, meat (chicken, pork and beef), fruits, and rice. They often eat fish and food with high cholesterol and infrequently consume brown rice (unpolished rice). Most of them never drink alcohol. The respondents usually eat the health food that prepared by their children. The respondents understand that health food is the nutritive food and the foods they ate are health foods. The reason to have the health foods is to gain the good health. The frequency of having the health foods is every 6 - 7 days per week. The respondents have their own decision to eat

health food and they were acknowledged by mass media; television and radio. Moreover, the respondents prefer to buy the health food from the market and cook by themselves because of the cleanness. The expense per month for the health food is 1,000 - 3,000 baht. Mostly, the respondents need to have the promotion of the health food for the elder such as the information service about the health foods and the price should be lower than present. Most respondents eat the supplement foods for their good health and always take several kind of vitamin (6 – 7 times a week) and expense 1,000 - 2,000 baht per month for the supplement food.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved