

บทที่ 1

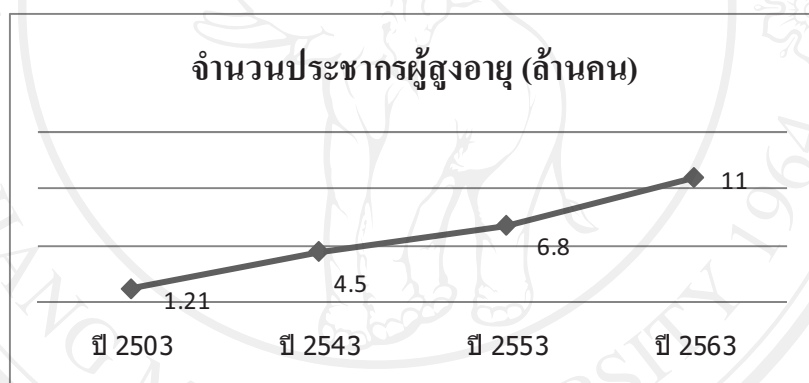
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

เมื่ออย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะร่างกาย สังคม และเศรษฐกิจ อันนำไปสู่ภาวะขาดทางโภชนาการได้ เช่น ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว อาจจะเป็นอุปสรรคในการไปหาซื้ออาหารข้างนอก หรือแม้แต่การจะประกอบอาหารด้วยตนเอง การที่ต้องอยู่บ้านคนเดียว ขาดการติดต่อกับสังคมภายนอก ก็ปล่อยปะละเลยในเรื่องอาหารการกิน (ยังเอ็ดฮาร์ท, 2553 : ออนไลน์) นอกจากนี้ในสภาพสังคมปัจจุบันนี้ ผู้คนต่างดำรงชีวิตอย่างเร่งรีบทำให้เวลาในการเอาใจใส่ดูแลตัวเองและครอบครัวลดน้อยลง ทำให้ละเลยการดูแลสุขภาพ พักผ่อนไม่เพียงพอ อีกทั้งยังบริโภคอาหารประเภทจานด่วน จึงเป็นต้นเหตุของโรคภัยไข้เจ็บหลายชนิด การจะให้มีความสุขภาพแข็งแรงนอกจากต้องหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ และนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอแล้ว ยังต้องดูแลเกี่ยวกับอาหารการกินอีกด้วย คำว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” หมายถึง อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วสามารถสร้างประโยชน์แก่ร่างกายและส่งผลไปถึงจิตใจของผู้บริโภคได้ จึงควรมีลักษณะเป็นอาหารไขมันต่ำ ขณะเดียวกันต้องมีคอเลสเตอรอลต่ำ และมีเส้นใยอาหารสูง โดยอาหารนั้นต้องมีลักษณะดังนี้ เป็นอาหารปลอดหรือมีสารพิษน้อย เป็นอาหารสมุนไพร เป็นอาหารที่มีการกระจายคุณค่าทางโภชนาการอย่างถูกต้อง เป็นอาหารที่ไม่สร้างปัญหาหรือทำลายสิ่งแวดล้อม (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2552) การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นอาจหมายถึงการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เช่น เดิมบริโภคหมูหรือเนื้อ ก็เปลี่ยนมาบริโภคปลาแทน เพราะปลาเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย หรือเดิมบริโภคนม ก็หันมาบริโภคนมที่มีแคลเซียมในปริมาณที่มากขึ้น เพราะผู้สูงอายุมักมีปัญหาด้านกระดูกและฟัน เป็นต้น

ผู้สูงอายุ ตามคำจำกัดความของสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง ซึ่งในการศึกษารวบรวมข้อมูลประชากรผู้สูงอายุได้แบ่ง ผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่มคือ ผู้สูงอายุตอนต้น และผู้สูงอายุตอนปลาย ผู้สูงอายุตอนต้น หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60-69 ปี ทั้งชายและหญิง ผู้สูงอายุตอนปลาย หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 70 ปี ขึ้นไปทั้งชายและหญิง

เนื่องจากโครงสร้างประชากรของประเทศไทยอยู่ในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ดังภาพที่ 1 โดยประชากรสูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นจาก 1.21 ล้านคนใน พ.ศ. 2503 ไปเป็น 4.5 – 5.7 ล้านคนใน พ.ศ. 2543 และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 6.8 – 7.6 และ 11 ล้านคนใน พ.ศ. 2553 และ พ.ศ. 2563 ตามลำดับ (ศูนย์ข้อมูลผู้สูงอายุและศตวรรษิกชนไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552) ซึ่งใน พ.ศ. 2552 ประชากรสูงอายุในประเทศไทยมีจำนวน 7,274,000 คน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2552) จะเห็นได้ว่าประชากรสูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงของภาวะประชากรสูงอายุเป็นเหตุให้เกิดปัญหาใหม่คือ ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุย่อมมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น ประกอบกับขาดการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลาน ก่อให้เกิดปัญหาด้านโภชนาการ ดังนั้นเพื่อเป็นการลดปัญหาด้านสุขภาพผู้สูงอายุจึงควรเลือกบริโภคอาหารที่ดี มีประโยชน์และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย



ภาพที่ 1 จำนวนประชากรผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่ปรับเปลี่ยนไปสู่สังคมผู้สูงอายุมากขึ้น (Aging Society) และผู้บริโภครุ่นนี้กำลังจะกลายเป็นผู้บริโภครุ่นใหญ่ที่สุดในตลาดโลก ดังนั้นเป็นที่น่าสนใจที่จะศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ และจะได้เป็นข้อมูลให้กับผู้ประกอบการ หรือนักการตลาดในการนำเสนอสินค้า หรือบริการ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภครุ่นนี้ในอนาคต

1.2 วัตถุประสงค์ในการศึกษา

เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง เชียงใหม่

1.3 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุในอำเภอเมือง เชียงใหม่
2. เพื่อเป็นข้อมูลให้กับผู้ประกอบการ หรือนักการตลาดในการนำเสนอสินค้า หรือบริการ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคกลุ่มนี้ในอนาคต

1.4 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา

พฤติกรรมกรรมการบริโภค หมายถึง การประพฤติปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารที่มีรูปแบบค่อนข้างชัดเจน เช่น ประเภทของอาหารที่เลือกรับประทาน สถานที่เลือกซื้ออาหาร การบริโภคซึ่งประเภทของอาหารที่รับประทาน รวมถึงสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร

อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วสามารถสร้างประโยชน์แก่ร่างกายและส่งผลไปถึงจิตใจของผู้บริโภคได้ ดังนั้นจึงควรมีลักษณะเป็นอาหารไขมัน/คอเลสเตอรอลต่ำ มีเส้นใยอาหารสูง เป็นอาหารปลอดหรือมีสารพิษน้อย เป็นอาหารสมุนไพร เป็นอาหารที่มีการกระจายคุณค่าทางโภชนาการอย่างถูกต้อง เป็นอาหารที่ไม่สร้างปัญหาหรือทำลายสิ่งแวดล้อม

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิงที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมืองเชียงใหม่