

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่าง ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามกับการมีปัญหาสุขภาพ

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ และข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ กลุ่มอายุ ปัญหาสุขภาพ และระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ ของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 100 คนพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงร้อยละ 51.00 และเพศชาย ร้อยละ 49.00 อายุระหว่าง 65 - 69 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.00 มีการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรีประมาณ คิดเป็นร้อยละ 75.00 มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ คิดเป็นร้อยละ 77.00 อาชีพหลักสุดท้าย คือ รับราชการ ร้อยละ 24.00 รับจ้าง ร้อยละ 21.00 และอาชีพค้าขาย ร้อยละ 19.00 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000 – 30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 60.00 มีสมาชิกในครอบครัว จำนวน 3 – 4 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.00 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n=100)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	49	49.00
หญิง	51	51.00
อายุ		
อายุ 60 - 64 ปี	33	33.00
อายุ 65 - 69 ปี	36	36.00
อายุ 70 ปีขึ้นไป	31	31.00
ภูมิลำเนาเดิม		
จ.เชียงใหม่	77	77.00
ต่างจังหวัด	23	23.00
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าประถมศึกษา	15	15.00
ประถมศึกษา	23	23.00
มัธยมศึกษาตอนต้น	9	9.00

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา (ต่อ)		
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	13	13.00
อนุปริญญา/ปวส.	14	14.00
ปริญญาตรี	20	20.0
ปริญญาโท	6	6.00
อาชีพหลักสุดท้าย		
รับราชการ	24	24.00
ค้าขาย	19	19.00
รับจ้าง	21	21.00
พนักงานบริษัท	14	14.00
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	8	8.00
เกษตรกร	7	7.00
เจ้าของกิจการ	7	7.00
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	31	31.00
10,001-20,000 บาท	38	38.00
20,001-30,000 บาท	22	22.00
30,001-40,000 บาท	6	6.00
40,001 บาทขึ้นไป	3	3.00
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
1 – 2 คน	17	17.00
3 – 4 คน	55	55.00
5 – 6 คน	20	20.00
มากกว่า 6 คน	8	8.00

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปัญหาสุขภาพ		
ไม่มีปัญหาสุขภาพ	36	36.00
มีปัญหาสุขภาพ	64	64.00

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 43.75 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=64)

ระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
มีปัญหาน้อย	28	43.75
มีปัญหปานกลาง	32	50.00
มีปัญหามาก	4	6.25
รวม	64	100.00

## ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ

จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ดังนี้

อาหารที่ผู้บริโภคนิยมบริโภคเป็นประจำ ได้แก่ พืชผักทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 80.00 เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) คิดเป็นร้อยละ 66.00 ผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 62.00 น้ำชา กาแฟ คิดเป็นร้อยละ 46.00 ข้าวสวย (ข้าวขาว) คิดเป็นร้อยละ 43.00 บริโภคนมโค นมถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 39.00 และข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 38.00

อาหารที่ผู้บริโภคนิยมบริโภคบ่อยครั้ง ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน หรือคอเลสเตอรอล คิดเป็นร้อยละ 49.00 และเนื้อปลา คิดเป็นร้อยละ 40.00

อาหารที่ผู้บริโภคนิยมบริโภคนานๆ ครั้ง ได้แก่ บริโภคข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี) คิดเป็นร้อยละ 43.00 และบริโภคน้ำผัก น้ำผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 35.00

ผู้บริโภคนิยมไม่เคี้ยวเครื่องดื่มนมแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 53.00

ส่วนการบริโภคพืชผักอินทรีย์ หรือผักปลอดสารพิษ มีจำนวนผู้ที่บริโภคบ่อยครั้งและ นาน ๆ ครั้ง เท่ากัน คือร้อยละ 33.00 และบริโภคเป็นประจำ ร้อยละ 30.00

เมื่อแบ่งประเภทตามหลักอาหาร 5 หมู่ พบว่า ประเภทคาร์โบไฮเดรต ผู้สูงอายุบริโภค ข้าวเหนียว และข้าวสวย (ข้าวขาว) เป็นประจำ และบริโภคข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี) นาน ๆ ครั้ง

ประเภทโปรตีน บริโภคเนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) บริโภคเป็นประจำ และบริโภคเนื้อปลา บ่อยครั้ง

ประเภทพืชผัก และผลไม้ บริโภคพืชผักทั่วไป และผลไม้ เป็นประจำ ส่วนพืชผักอินทรีย์ หรือผักปลอดสารพิษ มีจำนวนผู้ที่บริโภคบ่อยครั้งและ นาน ๆ ครั้ง เท่ากัน

ประเภทไขมัน บริโภคอาหารที่มีไขมัน หรือคอเลสเตอรอล บ่อยครั้ง

ประเภทเครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำชา กาแฟ นมโค นมถั่วเหลือง บริโภคเป็นประจำ น้ำผัก น้ำผลไม้ บริโภคนาน ๆ ครั้ง และไม่เคยบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหาร (n=100)

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	ระดับความถี่ในการบริโภค				รวม
	เป็น ประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย บริโภค	
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	
1. การบริโภคข้าวเหนียว	38.00	29.00	27.00	6.00	100.00
2. การบริโภคข้าวสวย (ข้าวขาว)	43.00	39.00	17.00	1.00	100.00
3. การบริโภคข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี)	6.00	14.00	43.00	37.00	100.00
4. การบริโภคเนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว)	66.00	27.00	6.00	1.00	100.00
5. การบริโภคเนื้อปลา	31.00	40.00	29.00	0.00	100.00
6. การบริโภคพืชผักทั่วไป	80.00	19.00	1.00	0.00	100.00
7. การบริโภคพืชผักอินทรีย์หรือ ผักปลอดสารพิษ	30.00	33.00	33.00	4.00	100.00
8. การบริโภคผลไม้	62.00	35.00	3.00	0.00	100.00
9. การบริโภคอาหารที่มีไขมัน/ คอเลสเตอรอล	23.00	49.00	26.00	2.00	100.00

## ตารางที่ 3 (ต่อ)

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	ระดับความถี่ในการบริโภค				รวม
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยบริโภค	
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	
10. การบริโภคกาแฟ น้ำชา	46.00	8.00	20.00	26.00	<b>100.00</b>
11. การบริโภคน้ำผัก น้ำผลไม้	31.00	20.00	35.00	14.00	<b>100.00</b>
12. การบริโภคนม โคนม ถั่วเหลือง	39.00	33.00	27.00	1.00	<b>100.00</b>
13. การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	10.00	7.00	30.00	53.00	<b>100.00</b>

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้ คิดเป็นร้อยละ 42.00 (ตารางที่ 4) ผู้จัดหาหรือผู้กำหนดอาหารในแต่ละมื้อส่วนใหญ่ คือ บุตร – หลาน คิดเป็นร้อยละ 44.00 (ตารางที่ 5) และผู้ตอบแบบสอบถามมีความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึงอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 60.00 (ตารางที่ 6) และเข้าใจว่าตนบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 47.00 (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (n=100)

พฤติกรรมการบริโภค	จำนวน	ร้อยละ
บริโภคอาหารตามหลัก 5 หมู่	20	20.00
บริโภคอาหารตามแพทย์สั่ง	4	4.00
บริโภคแต่อาหารที่ชอบ	30	30.00
บริโภคอาหารเจ, มังสวิรัติ	4	4.00
บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้	42	42.00
<b>รวม</b>	<b>100</b>	<b>100.00</b>

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามผู้จัดหา หรือกำหนดอาหารในแต่ละมือ (n=100)

ผู้จัดหา หรือกำหนดอาหารในแต่ละมือ	จำนวน	ร้อยละ
ตัวท่านเอง	30	30.00
สามี – ภรรยา	25	25.00
บุตร – หลาน	44	44.00
อื่นๆ	1	1.00
<b>รวม</b>	<b>100</b>	<b>100.00</b>

หมายเหตุ : อื่นๆ ได้แก่ แม่บ้าน

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามความเข้าใจความหมายอาหารเพื่อสุขภาพ (n=100)

ความเข้าใจความหมายอาหารเพื่อสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารอินทรีย์ หรืออาหารปลอดสารพิษ	1	1.00
อาหารเจ, มังสวิรัต	2	2.00
อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	60	60.00
อาหารที่รับประทานแล้วลดปัญหาสุขภาพได้	25	25.00
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพให้แข็งแรงขึ้น	12	12.00
<b>รวม</b>	<b>100</b>	<b>100.00</b>

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามความเข้าใจในอาหารที่บริโภคในปัจจุบัน (n=100)

อาหารที่บริโภคในปัจจุบัน	จำนวน	ร้อยละ
อาหารเพื่อสุขภาพ	47	47.00
ไม่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ	19	19.00
ไม่แน่ใจ	34	34.00
<b>รวม</b>	<b>100</b>	<b>100.00</b>

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี คิดเป็นร้อยละ 78.72 (ตารางที่ 8) ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพต่อสัปดาห์ คือ บริโภคเป็นประจำ (6 – 7 วันต่อสัปดาห์) และบริโภคบ่อยครั้ง (3 – 5 วันต่อสัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 44.68 (ตารางที่ 9) ผู้ที่แนะนำให้ผู้ตอบแบบสอบถามบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่คือตัวผู้ตอบแบบสอบถามเอง คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมาคือ ทราบจากบุตร-หลาน คิดเป็นร้อยละ 29.49 (ตารางที่ 10) และผู้ตอบแบบสอบถามทราบรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจาก สื่อโทรทัศน์ วิทยุ คิดเป็นร้อยละ 31.92 (ตารางที่ 11)

**ตารางที่ 8** จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสาเหตุของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (n=47)

สาเหตุของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย	37	78.72
เพื่อลดปัญหาจากโรคที่เป็นอยู่	10	21.28
<b>รวม</b>	<b>47</b>	<b>100.00</b>

**ตารางที่ 9** จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามความถี่ในการบริโภคในแต่ละสัปดาห์ (n=47)

ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละสัปดาห์	จำนวน	ร้อยละ
เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)	21	44.68
บ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์)	21	44.68
นาน ๆ ครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์)	5	10.64
<b>รวม</b>	<b>47</b>	<b>100.00</b>



ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (n=100)

ผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ตัวท่านเอง	26	33.33
สามี – ภรรยา	5	6.41
บุตร – หลาน	23	29.49
เพื่อน	10	12.82
ญาติ	5	6.41
บุคลากรทางการแพทย์	9	11.54

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามแหล่งที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ (n=47)

แหล่งที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ	2	4.26
สื่อโทรทัศน์ วิทยุ	15	31.92
นิตยสาร วารสาร	11	23.40
กิจกรรมส่งเสริมการขายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพต่าง ๆ	3	6.38
แลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลรอบตัว	12	25.53
บุคลากรทางการแพทย์แนะนำ	4	8.51
<b>รวม</b>	<b>47</b>	<b>100.00</b>

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจาก ตลาดสด คิดเป็นร้อยละ 53.19 (ตารางที่ 12) และทำอาหารเพื่อสุขภาพบริโภคเอง คิดเป็นร้อยละ 78.72 (ตารางที่ 13) สาเหตุที่ทำอาหารบริโภคเอง คือ ความสะอาด คิดเป็นร้อยละ 23.85 (ตารางที่ 14) และมีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือนประมาณ 1,000 – 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 57.45 (ตารางที่ 15)

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานที่ในการเลือกซื้ออาหาร เพื่อสุขภาพ (n=47)

สถานที่ในการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ตลาดสด	25	53.19
ห้างสรรพสินค้า	14	29.79
ร้านค้าเฉพาะอาหารเพื่อสุขภาพ	8	17.02
รวม	47	100.00

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (n=47)

วิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ทำรับประทานเอง	37	78.72
รับประทานตามร้านอาหาร	1	2.13
ซื้ออาหารมารับประทาน	9	19.15
รวม	47	100.00

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสาเหตุที่เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งดังกล่าว (n=47)

สาเหตุที่เลือกรับประทานอาหารจากแหล่งดังกล่าว	จำนวน	ร้อยละ
ความสะดวก	31	23.85
สะดวกในการซื้อ	20	15.38
มีอาหารให้เลือกหลากหลาย	14	10.77
ความสด ใหม่	22	16.92
ราคาไม่แพง	7	5.39
คุณภาพดี	21	16.15
การบริการที่ดี	1	0.77
รสชาติถูกปาก	14	10.77

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน (n=47)

ค่าอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 1,000 บาท	13	27.66
1,001 – 3,000 บาท	27	57.45
3,001 – 5,000 บาท	5	10.64
มากกว่า 5,000 บาทขึ้นไป	2	4.25
รวม	47	100.00

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ และกำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารให้ถูกกว่าราคาในปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 26.04 (ตารางที่ 16)

ตารางที่ 16 จำนวน ร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (n=47)

ความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ	25	26.04
จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารเฉพาะ สำหรับผู้สูงอายุ	23	23.56
กำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารให้ถูกกว่าในปัจจุบัน	25	26.04
ให้มีการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไป	23	23.56

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ในด้านการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 72.00 (ตารางที่ 17) และสาเหตุของการไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เนื่องจาก เห็นว่าอาหารที่บริโภคในปัจจุบันมีโภชนาการเพียงพอแล้ว คิดเป็นร้อยละ 42.86 (ตารางที่ 18)

ตารางที่ 17 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (n=100)

การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
บริโภค	72	72.00
ไม่บริโภค	28	28.00
<b>รวม</b>	<b>100</b>	<b>100.00</b>

ตารางที่ 18 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสาเหตุที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (n=28)

สาเหตุของการไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
อาหารที่บริโภคในปัจจุบันมีโภชนาการเพียงพอแล้ว	12	42.86
ไม่มีความจำเป็นทางการแพทย์ที่ต้องบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	6	21.43
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทำให้ค่าใช้จ่ายในการบริโภคเพิ่มขึ้น	1	3.57
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของผู้สูงอายุมีราคาแพง	0	0.00
มีรายได้จำกัดสำหรับการครองชีพในแต่ละเดือน	6	21.43
ไม่อยากจะเพิ่มภาระเพิ่มเติมของบุตรหลาน หรือผู้ดูแล	3	10.71
<b>รวม</b>	<b>28</b>	<b>100.00</b>

ในส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 48.61 (ตารางที่ 19) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่บริโภคส่วนใหญ่ ได้แก่ วิตามินชนิดต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 27.03 (ตารางที่ 20) และบริโภคเป็นประจำ (6 – 7 วันต่อสัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 40.28 (ตารางที่ 21) โดยมีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือนประมาณ 1,000 – 2,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 37.50 (ตารางที่ 22)

ตารางที่ 19 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการสาเหตุของการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (n=72)

สาเหตุของการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อสุขภาพที่ดี	35	48.61
บำรุงร่างกายเฉพาะส่วน	13	18.06
สารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอ	24	33.33
รวม	72	100.00

ตารางที่ 20 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารเสริม (n=72)

ชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารเสริม	จำนวน	ร้อยละ
รังนก	38	25.68
ซูปลั๊กสกัด	22	14.86
น้ำมันตับปลา	10	6.75
แคลเซียมอัดเม็ด	23	15.54
วิตามินชนิดต่าง ๆ	40	27.03
สมุนไพรอัดเม็ด	15	10.14

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตารางที่ 21 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละสัปดาห์ (n=72)

ความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ ในแต่ละสัปดาห์	จำนวน	ร้อยละ
เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)	29	40.28
บ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์)	24	33.33
นาน ๆ ครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์)	19	26.39
รวม	72	100.00

ตารางที่ 22 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือน (n=72)

ค่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ ในแต่ละเดือน	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 500 บาท	10	13.89
501 – 1,000 บาท	25	34.73
1,001 – 2,000 บาท	27	37.5
2,001 – 3,000 บาท	7	9.72
มากกว่า 3,000 บาทขึ้นไป	3	4.17
รวม	72	100.00

### ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่าง ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามกับการมีปัญหาสุขภาพ

ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 100 คน กับการมีปัญหาสุขภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิง ส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 59.38 ส่วนเพศชาย มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 40.62

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 45.31 อายุระหว่าง 65 – 69 ปี มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 28.12 และกลุ่มอายุระหว่าง 60 - 64 ปี มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 26.56

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา หรือต่ำกว่า ส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 40.62 ระดับ มัธยมศึกษา หรือเทียบเท่า และ ระดับปริญญาตรีขึ้นไป หรือเทียบเท่า มีปัญหาสุขภาพเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 29.69

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอาชีพหลักสุดท้ายเป็นพนักงานบริษัท มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 31.25 อาชีพรับราชการ มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 29.69 อาชีพค้าขาย มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 21.88 และอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 17.19

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001 – 20,000 บาท มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 35.94 รายได้มากกว่า 20,000 บาท มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 34.38 และรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 29.69 (ตารางที่ 23)

ตารางที่ 23 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามข้อมูลทั่วไปกับการมีปัญหาสุขภาพ (n=100)

ข้อมูลทั่วไป	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	26	40.62	23	63.89
หญิง	38	59.38	13	36.11
อายุ				
อายุ 60 - 64 ปี	17	26.56	16	44.44
อายุ 65 - 69 ปี	18	28.12	18	50.00
อายุ 70 ปีขึ้นไป	29	45.31	2	5.56
ระดับการศึกษา				
ประถมศึกษา หรือต่ำกว่า	26	40.62	12	33.33
มัธยมศึกษา หรือเทียบเท่า	19	29.69	17	47.22
ปริญญาตรี ขึ้นไป หรือเทียบเท่า	19	26.69	7	19.44
อาชีพหลักสุดท้าย				
รับราชการ	19	29.69	5	13.89
ค้าขาย	14	21.88	5	13.89
พนักงานบริษัท	20	31.25	23	63.89
ธุรกิจส่วนตัว	11	17.19	3	8.33
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน				
ต่ำกว่า 10,000 บาท	19	29.69	12	33.33
10,001-20,000 บาท	23	35.94	15	41.67
มากกว่า 20,000 บาท	22	34.38	9	25.00

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ และ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ กลุ่มอายุ ปัญหาสุขภาพ และระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ

#### 4.1 จำแนกตามเพศ

อาหารที่ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชายส่วนใหญ่บริโภคเป็นประจำ ได้แก่ พืชผักทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 81.63 ผลไม้ คิดเป็น ร้อยละ 69.39 เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) คิดเป็นร้อยละ 67.35 ข้าวสววย (ข้าวขาว) และกาแฟ น้ำชา คิดเป็นร้อยละ 48.98 บริโภคนมโค นมถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 44.90 ข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 38.78 พืชผักอินทรีย์ หรือผักปลอดสารพิษ และน้ำผัก น้ำผลไม้ คิดเป็น ร้อยละ 36.73

อาหารที่บริโภคบ่อยครั้ง ได้แก่ การบริโภคอาหารที่มีไขมัน หรือคอเลสเตอรอล คิดเป็น ร้อยละ 38.78

อาหารที่บริโภคนานๆ ครั้ง ได้แก่ การบริโภคข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี) คิดเป็นร้อยละ 44.90 อาหารประเภทเนื้อปลามีจำนวนผู้บริโภคเป็นประจำ และบริโภคบ่อยครั้งเท่ากัน คิดเป็น ร้อยละ 36.73

การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีจำนวนผู้บริโภคนาน ๆ ครั้ง และไม่เคยบริโภคเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 38.78

อาหารที่ผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิงส่วนใหญ่ บริโภคเป็นประจำ ได้แก่ พืชผักทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 78.43 เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) คิดเป็นร้อยละ 64.71 ผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 54.90 กาแฟ น้ำชา คิดเป็นร้อยละ 43.14 และข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 37.25

อาหารที่บริโภคบ่อยครั้ง ได้แก่ การบริโภคอาหารที่มีไขมัน หรือคอเลสเตอรอล คิดเป็น ร้อยละ 58.82 การบริโภคข้าวสววย (ข้าวขาว) และการบริโภคเนื้อปลา คิดเป็นร้อยละ 43.14

อาหารที่บริโภคนานๆ ครั้ง ได้แก่การบริโภคน้ำผัก น้ำผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 41.18 และการบริโภคพืชผักอินทรีย์ หรือผักปลอดสารพิษ คิดเป็นร้อยละ 39.22

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่เคยบริโภค คิดเป็นร้อยละ 66.67

อาหารประเภทข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี) มีผู้บริโภคนาน ๆ ครั้ง และไม่เคยบริโภคจำนวน เท่ากันคือ ร้อยละ 41.18

อาหารประเภท นมโค นมถั่วเหลืองมีผู้บริโภคเป็นประจำ บริโภคบ่อยครั้ง และบริโภคนาน ๆ ครั้ง จำนวนเท่ากันคือ ร้อยละ 33.33 (ตารางที่ 24)



ตารางที่ 24 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับความถี่ในการบริโภคอาหารและเพศ (n=100)

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	เพศ	ระดับความถี่ในการบริโภค				รวม
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยบริโภค	
		จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	
1. การบริโภคข้าวเหนียว	ชาย	19 (38.78)	12 (24.49)	15 (30.61)	3 (6.12)	49 (100.00)
	หญิง	19 (37.25)	17 (33.33)	12 (23.53)	3 (5.88)	51 (100.00)
2. การบริโภคข้าวสวย (ข้าวขาว)	ชาย	24 (48.98)	17 (34.69)	7 (14.29)	1 (2.04)	49 (100.00)
	หญิง	19 (37.25)	22 (43.14)	10 (19.61)	0 (0.00)	51 (100.00)
3. การบริโภคข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี)	ชาย	2 (4.08)	9 (18.37)	22 (44.90)	16 (32.65)	49 (100.00)
	หญิง	4 (7.84)	5 (9.80)	21 (41.18)	21 (41.18)	51 (100.00)
4. การบริโภคเนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว)	ชาย	33 (67.35)	13 (26.53)	3 (6.12)	0 (0.00)	49 (100.00)
	หญิง	33 (64.71)	14 (27.45)	3 (5.88)	1 (1.96)	51 (100.00)
5. การบริโภคเนื้อปลา	ชาย	18 (36.73)	18 (36.73)	13 (26.53)	0 (0.00)	49 (100.00)
	หญิง	13 (25.49)	22 (43.14)	16 (31.37)	0 (0.00)	51 (100.00)

## ตารางที่ 24 (ต่อ)

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	เพศ	ระดับความถี่ในการบริโภค				รวม
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยบริโภค	
		จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	
6. การบริโภคพืชผักทั่วไป	ชาย	40 (81.63)	8 (16.33)	1 (2.04)	0 (0.00)	49 <b>(100.00)</b>
	หญิง	40 (78.43)	11 (21.57)	0 (0.00)	0 (0.00)	51 <b>(100.00)</b>
7. การบริโภคพืชผักอินทรีย์หรือผักปลอดสารพิษ	ชาย	18 (36.73)	16 (32.65)	13 (26.53)	2 (4.08)	49 <b>(100.00)</b>
	หญิง	12 (23.53)	17 (33.33)	20 (39.22)	2 (3.92)	51 <b>(100.00)</b>
8. การบริโภคผลไม้	ชาย	34 (69.39)	12 (24.49)	3 (6.12)	0 (0.00)	49 <b>(100.00)</b>
	หญิง	28 (54.90)	23 (45.10)	0 (0.00)	0 (0.00)	51 <b>(100.00)</b>
9. การบริโภคอาหารที่มีไขมัน/คอเลสเตอรอล	ชาย	13 (26.53)	19 (38.78)	15 (30.61)	2 (4.08)	49 <b>(100.00)</b>
	หญิง	10 (19.61)	30 (58.82)	11 (21.57)	0 (0.00)	51 <b>(100.00)</b>
10. การบริโภคกาแฟ น้ำชา	ชาย	24 (48.98)	3 (6.12)	11 (22.45)	11 (22.45)	49 <b>(100.00)</b>
	หญิง	22 (43.14)	5 (9.80)	9 (17.65)	15 (29.41)	51 <b>(100.00)</b>
11. การบริโภคน้ำผัก น้ำผลไม้	ชาย	18 (36.73)	10 (20.41)	14 (28.57)	7 (14.29)	49 <b>(100.00)</b>
	หญิง	13 (25.49)	10 (19.61)	21 (41.18)	7 (13.73)	51 <b>(100.00)</b>

ตารางที่ 24 (ต่อ)

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	เพศ	ระดับความถี่ในการบริโภค				รวม
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยบริโภค	
		จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	
12. การบริโภคนมโค นมถั่วเหลือง	ชาย	22 (44.90)	16 (32.65)	10 (20.41)	1 (2.04)	49 (100.00)
	หญิง	17 (33.33)	17 (33.33)	17 (33.34)	0 (0.00)	51 (100.00)
13. การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	ชาย	8 (16.33)	3 (6.12)	19 (38.78)	19 (38.78)	49 (100.00)
	หญิง	2 (3.92)	4 (7.84)	11 (21.57)	34 (66.67)	51 (100.00)

ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชายส่วนใหญ่บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้ คิดเป็นร้อยละ 38.78 รองลงมาคือ บริโภคแต่อาหารที่ชอบคิดเป็นร้อยละ 30.61 ส่วนเพศหญิงบริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้ คิดเป็นร้อยละ 45.10 รองลงมาคือ บริโภคแต่อาหารที่ชอบคิดเป็นร้อยละ 29.41 (ตารางที่ 25)

ตารางที่ 25 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามการอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเพศ (n=100)

พฤติกรรมกรบริโภค	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
บริโภคอาหารตามหลัก 5 หมู่	12	24.49	8	15.69
บริโภคอาหารตามแพทย์สั่ง	2	4.08	2	3.92
บริโภคแต่อาหารที่ชอบ	15	30.61	15	29.41
บริโภคอาหารเจ, มังสวิรัติ	1	2.04	3	5.88
บริโภคอาหารตามที่ครอบครัว จัดเตรียมไว้	19	38.78	23	45.10
<b>รวม</b>	<b>49</b>	<b>100.00</b>	<b>51</b>	<b>100.00</b>

ส่วนผู้จัดหา หรือกำหนดอาหารในแต่ละมือ เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ผู้กำหนดอาหารในแต่ละมือส่วนใหญ่ คือ บุตร หลาน ร้อยละ 40.82 รองลงมา คือ สามี หรือ ภรรยา คิดเป็นร้อยละ 36.73 ส่วนเพศหญิง ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมือ ส่วนใหญ่เป็น บุตร หลาน คิดเป็นร้อยละ 47.06 รองลงมา คือ ตัวผู้ตอบแบบสอบถาม คิดเป็นร้อยละ 37.25 (ตารางที่ 26)

ตารางที่ 26 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามผู้จัดหา หรือกำหนดอาหารในแต่ละมือและเพศ (n=100)

ผู้จัดหา หรือกำหนดอาหารในแต่ละมือ	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ตัวท่านเอง	11	22.45	19	37.25
สามี – ภรรยา	18	36.73	7	13.73
บุตร – หลาน	20	40.82	25	49.02
<b>รวม</b>	<b>49</b>	<b>100.00</b>	<b>51</b>	<b>100.00</b>

เมื่อพิจารณาความเข้าใจความหมายอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่ เข้าใจความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ คือ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 63.27 รองลงมาคือ อาหารที่รับประทานแล้วลดปัญหาสุขภาพได้ คิดเป็นร้อยละ 20.41 ส่วนเพศหญิง ส่วนใหญ่ เข้าใจความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ คือ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 56.86 รองลงมาคือ อาหารที่รับประทานแล้วลดปัญหาสุขภาพได้ คิดเป็นร้อยละ 29.41 (ตารางที่ 27)

ตารางที่ 27 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความเข้าใจความหมายอาหารเพื่อสุขภาพและเพศ (n=100)

ความเข้าใจความหมายอาหารเพื่อสุขภาพ	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารอินทรีย์ หรืออาหารปลอดสารพิษ	1	2.04	0	0.00
อาหารเจ, มังสวิรัติ	2	4.08	0	0.00
อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	31	63.27	29	56.86
อาหารที่รับประทานแล้วลดปัญหาสุขภาพได้	10	20.41	15	29.41
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพให้แข็งแรงขึ้น	5	10.20	7	13.73
<b>รวม</b>	<b>49</b>	<b>100.00</b>	<b>51</b>	<b>100.00</b>

เมื่อพิจารณา ความเข้าใจในอาหารที่บริโภคในปัจจุบัน จำแนกตามเพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่เข้าใจว่าตนบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 51.02 รองลงมาคือ ไม่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 26.53 ส่วนเพศหญิง ส่วนใหญ่เข้าใจว่าไม่แน่ใจว่าบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ 45.10 รองลงมาคือบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.14 (ตารางที่ 28)

ตารางที่ 28 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความเข้าใจในอาหารที่บริโภคในปัจจุบันและเพศ (n=100)

อาหารที่บริโภคในปัจจุบัน	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารเพื่อสุขภาพ	25	51.02	22	43.14
ไม่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ	13	26.53	6	11.76
ไม่แน่ใจ	11	22.45	23	45.10
<b>รวม</b>	<b>49</b>	<b>100.00</b>	<b>51</b>	<b>100.00</b>

สำหรับสาเหตุของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี คิดเป็นร้อยละ 72.00 และเพื่อลดปัญหาจากโรคที่เป็นอยู่ คิดเป็นร้อยละ 28.00 ส่วนเพศหญิง ส่วนใหญ่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 86.36 และเพื่อลดปัญหาจากโรคที่เป็นอยู่ คิดเป็นร้อยละ 16.34 (ตารางที่ 29)

ตารางที่ 29 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสาเหตุของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและเพศ (n=47)

สาเหตุของการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพ	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย	18	72.00	19	86.36
เพื่อลดปัญหาจากโรคที่เป็นอยู่	7	28.00	3	16.34
<b>รวม</b>	<b>25</b>	<b>100.00</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>

ส่วนความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละสัปดาห์ จำแนกตามเพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 56.00 รองลงมาคือ เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 40.00 เพศหญิง ส่วนใหญ่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 50.00 บ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 31.82 (ตารางที่ 30)

ตารางที่ 30 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละสัปดาห์และเพศ (n=47)

ความถี่ในการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพในแต่ละสัปดาห์	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)	10	40.00	11	50.00
บ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์)	14	56.00	7	31.82
นาน ๆ ครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์)	1	4.00	4	18.18
<b>รวม</b>	<b>25</b>	<b>100.00</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>

เมื่อพิจารณาผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่มีผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตัวผู้แบบสอบถามเอง คิดเป็นร้อยละ 32.56 รองลงมาคือ บุตร – หลาน คิดเป็นร้อยละ 27.90 ส่วนเพศหญิง ผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ตัวผู้แบบสอบถามเอง คิดเป็นร้อยละ 34.29 รองลงมาคือ บุตร – หลาน คิดเป็นร้อยละ 31.42 (ตารางที่ 31)

ตารางที่ 31 จำนวนแ ร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและเพศ (n=47)

ผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ตัวท่านเอง	14	32.56	12	34.29
สามี – ภรรยา	4	9.30	1	2.86
บุตร – หลาน	12	27.90	11	31.42
เพื่อน	5	11.63	5	14.29
ญาติ	3	6.98	2	5.71
บุคลากรทางการแพทย์	5	11.63	4	11.43

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

เมื่อพิจารณาแหล่งที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามเพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจาก สื่อโทรทัศน์ วิทยุ คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาคือ แลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลรอบตัว คิดเป็นร้อยละ 32.00 เพศหญิง ส่วนใหญ่ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจาก นิตยสาร วารสาร คิดเป็นร้อยละ 45.45 รองลงมาคือ สื่อโทรทัศน์ วิทยุ คิดเป็นร้อยละ 22.73 (ตารางที่ 32)

ตารางที่ 32 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามแหล่งที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพและเพศ (n=47)

แหล่งที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับอาหาร เพื่อสุขภาพ	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ	2	8.00	0	0.00
สื่อโทรทัศน์ วิทยุ	10	40.00	5	22.73
นิตยสาร วารสาร	1	4.00	10	45.45
กิจกรรมส่งเสริมการขายผลิตภัณฑ์ เพื่อสุขภาพต่าง ๆ	1	4.00	2	9.09
แลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลรอบตัว	8	32.00	4	18.18
บุคลากรทางการแพทย์แนะนำ	3	12.00	1	4.55
<b>รวม</b>	<b>25</b>	<b>100.00</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>

ส่วนสถานที่ในการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามเพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากตลาดสด คิดเป็นร้อยละ 44.00 รองลงมาคือห้างสรรพสินค้า คิดเป็นร้อยละ 40.00 ส่วนเพศหญิง ส่วนใหญ่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากตลาดสด คิดเป็นร้อยละ 63.64 รองลงมาคือห้างสรรพสินค้า และ ร้านค้าเฉพาะอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 18.18 (ตารางที่ 33)

ตารางที่ 33 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานที่ในการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพและเพศ (n=47)

สถานที่ในการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ตลาดสด	11	44.00	14	63.64
ห้างสรรพสินค้า	10	40.00	4	18.18
ร้านค้าเฉพาะอาหารเพื่อสุขภาพ	4	16.00	4	18.18
<b>รวม</b>	<b>25</b>	<b>100.00</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>



ในเรื่องของวิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามเพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่ทำอาหารเพื่อสุขภาพรับประทานเอง คิดเป็นร้อยละ 72.00 รองลงมาคือ ซื้ออาหารมารับประทาน คิดเป็นร้อยละ 28.00 ในส่วนเพศหญิง ส่วนใหญ่ทำอาหารเพื่อสุขภาพรับประทานเอง คิดเป็นคิดเป็นร้อยละ 86.36 รองลงมาคือ ซื้ออาหารมารับประทาน คิดเป็นร้อยละ 9.09 (ตารางที่ 34)

ตารางที่ 34 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามวิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและเพศ (n=47)

วิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทำรับประทานเอง	18	72.00	19	86.36
รับประทานตามร้านอาหาร	0	0.00	1	4.55
ซื้ออาหารมารับประทาน	7	28.00	2	9.09
<b>รวม</b>	<b>25</b>	<b>100.00</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>

เมื่อพิจารณา สาเหตุที่เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งดังกล่าว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพเพราะความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 20.90 รองลงมาคือ สะดวกในการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 19.40 ความสดใหม่ ส่วนเพศหญิง เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพเพราะความสะดวกมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.98 รองลงมาคือ ความสดใหม่ และรสชาติถูกปาก คิดเป็นร้อยละ 15.87 (ตารางที่ 35)

ตารางที่ 35 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสาเหตุที่เลือกรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพจากแหล่งดังกล่าวและเพศ (n=47)

สาเหตุที่เลือกรับประทานอาหาร จากแหล่งดังกล่าว	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความสะอาด	14	20.90	17	26.98
สะดวกในการซื้อ	13	19.40	7	11.11
มีอาหารให้เลือกหลากหลาย	10	14.92	4	6.35
ความสด ใหม่	12	17.91	10	15.87
ราคาไม่แพง	2	2.99	5	7.94
คุณภาพดี	12	17.91	9	14.29
การบริการที่ดี	0	0.00	1	1.59
รสชาติถูกปาก	4	5.97	10	15.87

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน จำแนกตามเพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน 1,001 – 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 64.00 รองลงมาคือ น้อยกว่า 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 28.00 ส่วนเพศหญิง ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน 1,001 – 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ น้อยกว่า 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 27.27 (ตารางที่ 36)

ตารางที่ 36 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือนและเพศ (n=47)

ค่าอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 1,000 บาท	7	28.00	6	27.27
1,001 – 3,000 บาท	16	64.00	11	50.00
มากกว่า 3,000 บาทขึ้นไป	2	8.00	5	22.73
<b>รวม</b>	<b>25</b>	<b>100.00</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>

ส่วนเรื่องความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ ให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 29.41 รองลงมาคือ ให้มีการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 27.45 ส่วนเพศหญิง ส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ และ กำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารให้ถูกกว่าในปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 29.79 รองลงมา คือ ให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 21.29 (ตารางที่ 37)

ตารางที่ 37 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุและเพศ (n=47)

ความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ	15	29.41	10	21.28
จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารเฉพาะ สำหรับผู้สูงอายุ	9	17.65	14	29.79
กำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารให้ถูกกว่าในปัจจุบัน	13	25.49	14	29.79
ให้มีการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไป	14	27.45	9	19.14

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำแนกตามเพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 75.51 และไม่บริโภค คิดเป็นร้อยละ 24.49 ส่วนเพศหญิง ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 68.63 และไม่บริโภค คิดเป็นร้อยละ 31.37 (ตารางที่ 38)

ตารางที่ 38 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพศ (n=100)

การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
บริโภค	37	75.51	35	68.63
ไม่บริโภค	12	24.49	16	31.37
<b>รวม</b>	<b>49</b>	<b>100.00</b>	<b>51</b>	<b>100.00</b>

เมื่อพิจารณาสาเหตุที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำแนกตามเพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเนื่องจาก อาหารที่บริโภคในปัจจุบันมีโภชนาการเพียงพอแล้ว คิดเป็นร้อยละ 33.34 รองลงมาคือ ไม่มีความจำเป็นทางการแพทย์ที่ต้องบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และมีรายได้จำกัดสำหรับการครอบชีพในแต่ละเดือน คิดเป็นร้อยละ 25.00

ส่วนเพศหญิง ส่วนใหญ่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเนื่องจาก อาหารที่บริโภคในปัจจุบันมีโภชนาการเพียงพอแล้ว คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ ไม่มีความจำเป็นทางการแพทย์ที่ต้องบริโภค ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และมีรายได้จำกัดสำหรับการครอบชีพในแต่ละเดือน คิดเป็นร้อยละ 18.75 (ตารางที่ 39)

**ตารางที่ 39** จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสาเหตุที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพศ (n=28)

สาเหตุของการไม่บริโภค ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารที่บริโภคในปัจจุบันมีโภชนาการเพียงพอแล้ว	4	33.34	8	50.00
ไม่มีความจำเป็นทางการแพทย์ที่ต้องบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	3	25.00	3	18.75
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทำให้ค่าใช้จ่ายในการบริโภคเพิ่มขึ้น	1	8.33	0	0.00
มีรายได้จำกัดสำหรับการครอบชีพ ในแต่ละเดือน	3	25.00	3	18.75
ไม่อยากจะเพิ่มภาระเพิ่มเติมของบุตรหลาน หรือผู้ดูแล	1	8.33	2	12.50
<b>รวม</b>	<b>12</b>	<b>100.00</b>	<b>16</b>	<b>100.00</b>

ส่วนวัตถุประสงค์หลักที่บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม จำแนกตามเพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 51.35 รองลงมาคือ สารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 29.73

ส่วนเพศหญิง ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 45.72 รองลงมาคือ สารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.14 (ตารางที่ 40)

ตารางที่ 40 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามวัตถุประสงค์หลักที่บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมและเพศ (n=72)

วัตถุประสงค์หลักที่บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อสุขภาพที่ดี	19	51.35	16	45.72
บำรุงร่างกายเฉพาะส่วน	7	18.92	6	17.14
สารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอ	11	29.73	13	37.14
<b>รวม</b>	<b>37</b>	<b>100.00</b>	<b>35</b>	<b>100.00</b>

ส่วนชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารเสริม จำแนกตามเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม คือ วิตามินชนิดต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 26.92 รองลงมา คือ รังนก คิดเป็นร้อยละ 24.36

เพศหญิง ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม มากที่สุด คือ รังนก และวิตามินชนิดต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 27.14 รองลงมา คือ แคลเซียมอัดเม็ด และสมุนไพรอัดเม็ด คิดเป็นร้อยละ 12.86 (ตารางที่ 41)

ตารางที่ 41 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และเพศ (n=72)

ชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารเสริม	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รังนก	19	24.36	19	27.14
ซูปลั๊กสกัด	14	17.95	8	11.43
น้ำมันตับปลา	4	5.13	6	8.57
แคลเซียมอัดเม็ด	14	17.95	9	12.86
วิตามินชนิดต่าง ๆ	21	26.92	19	27.14
สมุนไพรอัดเม็ด	6	7.69	9	12.86

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละสัปดาห์ จำแนกตามเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ และบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 35.14 และบริโภคนาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 29.72

เพศหญิง บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 45.71 บ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 31.43 และบริโภคนาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 22.86 (ตารางที่ 42)

ตารางที่ 42 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละสัปดาห์และเพศ (n=72)

ความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละสัปดาห์	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)	13	35.14	16	45.71
บ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์)	13	35.14	11	31.43
นาน ๆ ครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์)	11	29.72	8	22.86
<b>รวม</b>	<b>37</b>	<b>100.00</b>	<b>35</b>	<b>100.00</b>

ส่วนค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือน จำแนกตามเพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือน 1,001 – 2,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 43.24 รองลงมา คือ 501 – 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 32.44

เพศหญิง ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือน 501 – 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 37.15 รองลงมา คือ 1,001 – 2,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 31.43 (ตารางที่ 43)

ตารางที่ 43 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือนและเพศ (n=72)

ค่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ ในแต่ละเดือน	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 500 บาท	4	10.81	6	17.14
501 – 1,000 บาท	12	32.44	13	37.15
1,001 – 2,000 บาท	16	43.24	11	31.40
มากกว่า 2,000 บาทขึ้นไป	5	13.51	5	14.31
รวม	37	100.00	35	100.00

#### 4.2 จำแนกตามกลุ่มอายุ

อาหารที่ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 60-64 ปีส่วนใหญ่บริโภคเป็นประจำ ได้แก่ พืชผักทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 75.76 กาแฟ น้ำชา คิดเป็นร้อยละ 63.64 ผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 60.61 เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) คิดเป็นร้อยละ 54.55 ข้าวเหนียว และข้าวสวย (ข้าวขาว) คิดเป็นร้อยละ 51.52 บริโภคนมโค นมถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 42.42 น้ำผัก น้ำผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 36.36

อาหารที่บริโภคบ่อยครั้ง ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน หรือคอเลสเตอรอล คิดเป็นร้อยละ 51.52 และเนื้อปลา คิดเป็นร้อยละ 39.39

อาหารที่บริโภคนานๆ ครั้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี) คิดเป็นร้อยละ 45.46 พืชผักอินทรีย์ หรือผักปลอดสารพิษ คิดเป็นร้อยละ 42.42

อาหารที่ไม่เคยบริโภค ได้แก่ การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 45.46



อาหารที่ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 65-69 ปีส่วนใหญ่บริโภคเป็นประจำ ได้แก่ พืชผักทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 88.89 เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) คิดเป็นร้อยละ 75.00 ผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 63.89 นม โคนม ถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 41.67 และกาแฟ น้ำชา คิดเป็นร้อยละ 38.89

อาหารที่บริโภคบ่อยครั้ง ได้แก่ ข้าวสวย(ข้าวขาว) คิดเป็นร้อยละ 47.22 อาหารที่มีไขมันหรือคอเลสเตอรอล คิดเป็นร้อยละ 44.44 และข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 38.89

อาหารที่บริโภคนานๆ ครั้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี) คิดเป็นร้อยละ 50.00 พืชผักอินทรีย์ หรือผักปลอดสารพิษ คิดเป็นร้อยละ 36.11 และน้ำผัก น้ำผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 33.33

อาหารที่ไม่เคยบริโภค ได้แก่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 44.44

ส่วนการบริโภคเนื้อปลา มีผู้บริโภคเป็นประจำ บริโภคบ่อยครั้ง และบริโภคนาน ๆ ครั้ง ในปริมาณเท่ากันคือ ร้อยละ 33.33

ผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป อาหารเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่ ที่บริโภคเป็นประจำ ได้แก่ การบริโภคพืชผักทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 74.19 เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) คิดเป็นร้อยละ 67.74 การบริโภคผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 61.29 และข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 32.26

อาหารที่บริโภคบ่อยครั้ง ได้แก่ พืชผักอินทรีย์ หรือผักปลอดสารพิษ และอาหารที่มีไขมันหรือคอเลสเตอรอล คิดเป็นร้อยละ 51.61 เนื้อปลา คิดเป็นร้อยละ 48.39 และนม โคนม ถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 38.71

อาหารที่บริโภคนานๆ ครั้ง ได้แก่ น้ำผัก น้ำผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 38.71

อาหารที่ไม่เคยบริโภค ได้แก่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 70.97 ข้าวกล้อง(ข้าวไม่ขัดสี) คิดเป็นร้อยละ 54.83 และกาแฟ น้ำชา คิดเป็นร้อยละ 45.16

อาหารที่บริโภคเป็นประจำ และบริโภคบ่อยครั้งในปริมาณเท่ากัน ได้แก่ ข้าวสวย (ข้าวขาว) คิดเป็นร้อยละ 41.94 (ตารางที่ 44)

ตารางที่ 44 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารและอายุ (n=100)

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	อายุ	ระดับความถี่ในการบริโภค				รวม
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยบริโภค	
		จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	
1. การบริโภคข้าวเหนียว	60 – 64 ปี	17 (51.52)	4 (12.12)	11 (33.33)	1 (3.03)	33 (100.00)
	65 – 69 ปี	11 (30.56)	14 (38.89)	7 (19.44)	4 (11.11)	36 (100.00)
	70 ปีขึ้นไป	10 (32.26)	11 (35.48)	9 (29.03)	1 (3.23)	31 (100.00)
2. การบริโภคข้าวสวย (ข้าวขาว)	60 – 64 ปี	17 (51.52)	9 (27.27)	6 (18.18)	1 (3.03)	33 (100.00)
	65 – 69 ปี	13 (36.11)	17 (47.22)	6 (16.67)	0 (0.00)	36 (100.00)
	70 ปีขึ้นไป	13 (41.94)	13 (41.94)	5 (16.12)	0 (0.00)	31 (100.00)
3. การบริโภคข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี)	60 – 64 ปี	2 (6.06)	5 (15.15)	15 (45.46)	11 (33.33)	33 (100.00)
	65 – 69 ปี	3 (8.33)	6 (16.67)	18 (50.00)	9 (25.00)	36 (100.00)
	70 ปีขึ้นไป	1 (3.23)	3 (9.68)	10 (32.26)	17 (54.83)	31 (100.00)
4. การบริโภคเนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว)	60 – 64 ปี	18 (54.55)	14 (42.42)	1 (3.03)	0 (0.00)	33 (100.00)
	65 – 69 ปี	27 (75.00)	6 (16.67)	3 (8.33)	0 (0.00)	36 (100.00)
	70 ปีขึ้นไป	21 (67.74)	7 (22.58)	2 (6.45)	1 (3.23)	31 (100.00)

ตารางที่ 44 (ต่อ)

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	อายุ	ระดับความถี่ในการบริโภค				รวม
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยบริโภค	
		จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	
5. การบริโภคเนื้อปลา	60 – 64 ปี	12 (36.37)	13 (39.39)	8 (24.24)	0 (0.00)	<b>33</b> <b>(100.00)</b>
	65 – 69 ปี	12 (33.33)	12 (33.33)	12 (33.33)	0 (0.00)	<b>36</b> <b>(100.00)</b>
	70 ปีขึ้นไป	7 (22.58)	15 (48.39)	9 (29.03)	0 (0.00)	<b>31</b> <b>(100.00)</b>
6. การบริโภคพืชผักทั่วไป	60 – 64 ปี	25 (75.76)	7 (21.21)	1 (3.03)	0 (0.00)	<b>33</b> <b>(100.00)</b>
	65 – 69 ปี	32 (88.89)	4 (11.11)	0 (0.00)-	0 (0.00)	<b>36</b> <b>(100.00)</b>
	70 ปีขึ้นไป	23 (74.19)	8 (25.81)	0 (0.00)	0 (0.00)	<b>31</b> <b>(100.00)</b>
7. การบริโภคพืชผักอินทรีย์หรือผักปลอดสารพิษ	60 – 64 ปี	11 (33.33)	7 (21.21)	14 (42.42)	1 (3.04)	<b>33</b> <b>(100.00)</b>
	65 – 69 ปี	11 (30.55)	10 (27.78)	13 (36.11)	2 (5.56)	<b>36</b> <b>(100.00)</b>
	70 ปีขึ้นไป	8 (25.81)	16 (51.61)	6 (19.35)	1 (3.23)	<b>31</b> <b>(100.00)</b>
8. การบริโภคผลไม้	60 – 64 ปี	20 (60.61)	11 (33.33)	2 (6.06)	0 (0.00)	<b>33</b> <b>(100.00)</b>
	65 – 69 ปี	23 (63.89)	12 (33.33)	1 (2.78)	0 (0.00)	<b>36</b> <b>(100.00)</b>
	70 ปีขึ้นไป	19 (61.29)	12 (38.71)	0 (0.00)	0 (0.00)	<b>31</b> <b>(100.00)</b>

ตารางที่ 44 (ต่อ)

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	อายุ	ระดับความถี่ในการบริโภค				รวม
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยบริโภค	
		จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	
9. การบริโภคอาหารที่มีไขมัน/คอเลสเตอรอล	60 – 64 ปี	7 (21.21)	17 (51.52)	9 (27.27)	0 (0.00)	<b>33</b> <b>(100.00)</b>
	65 – 69 ปี	10 (27.78)	16 (44.44)	8 (22.22)	2 (5.56)	<b>36</b> <b>(100.00)</b>
	70 ปีขึ้นไป	6 (19.36)	16 (51.61)	9 (29.03)	0 (0.00)	<b>31</b> <b>(100.00)</b>
10. การบริโภคกาแฟ น้ำชา	60 – 64 ปี	21 (63.64)	2 (6.06)	7 (21.21)	3 (9.09)	<b>33</b> <b>(100.00)</b>
	65 – 69 ปี	14 (38.89)	4 (11.11)	9 (25.00)	9 (25.00)	<b>36</b> <b>(100.00)</b>
	70 ปีขึ้นไป	11 (35.48)	2 (6.46)	4 (12.90)	14 (45.16)	<b>31</b> <b>(100.00)</b>
11. การบริโภคน้ำผัก น้ำผลไม้	60 – 64 ปี	12 (36.36)	7 (21.21)	11 (33.34)	3 (9.09)	<b>33</b> <b>(100.00)</b>
	65 – 69 ปี	12 (33.33)	8 (22.23)	12 (33.33)	4 (11.11)	<b>36</b> <b>(100.00)</b>
	70 ปีขึ้นไป	7 (22.58)	5 (16.13)	12 (38.71)	7 (22.58)	<b>31</b> <b>(100.00)</b>
12. การบริโภคนมโค นมถั่วเหลือง	60 – 64 ปี	14 (42.42)	10 (30.30)	9 (27.28)	0 (0.00)	<b>33</b> <b>(100.00)</b>
	65 – 69 ปี	15 (41.67)	11 (30.55)	9 (25.00)	1 (2.78)	<b>36</b> <b>(100.00)</b>
	70 ปีขึ้นไป	10 (32.26)	12 (38.71)	9 (29.03)	0 (0.00)	<b>31</b> <b>(100.00)</b>

ตารางที่ 44 (ต่อ)

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	อายุ	ระดับความถี่ในการบริโภค				รวม
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยบริโภค	
		จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	
13. การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	60 – 64 ปี	4 (12.12)	3 (9.09)	11 (33.33)	15 (45.46)	33 (100.00)
	65 – 69 ปี	5 (13.89)	2 (5.56)	13 (36.11)	16 (44.44)	36 (100.00)
	70 ปีขึ้นไป	1 (3.23)	2 (6.45)	6 (19.35)	22 (70.97)	31 (100.00)

การอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 60 – 64 ปี ส่วนใหญ่บริโภคอาหารตามที่รอบครัวจัดเตรียมไว้ คิดเป็นร้อยละ 42.42 รองลงมาคือ บริโภคแต่อาหารที่ชอบ คิดเป็นร้อยละ 24.24

กลุ่มอายุ 65 – 69 ปี ส่วนใหญ่บริโภคอาหารตามที่รอบครัวจัดเตรียมไว้ คิดเป็นร้อยละ 44.44 รองลงมาคือ บริโภคอาหารตามหลัก 5 หมู่ คิดเป็นร้อยละ 27.78

กลุ่มอายุ 70 ปี ขึ้นไป ส่วนใหญ่บริโภค บริโภคแต่อาหารที่ชอบ คิดเป็นร้อยละ 41.94 รองลงมาคือ บริโภคอาหารตามที่รอบครัวจัดเตรียมไว้ คิดเป็นร้อยละ 38.71 (ตารางที่ 45)

ตารางที่ 45 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามการอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารและอายุ (n=100)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
บริโภคอาหารตามหลัก 5 หมู่	7	21.22	10	27.78	3	9.68
บริโภคอาหารตามแพทย์สั่ง	2	6.06	0	0.00	2	6.45
บริโภคแต่อาหารที่ชอบ	8	24.24	9	25.00	13	41.94
บริโภคอาหารเจ, มังสวิรัติ	2	6.06	1	2.78	1	3.23
บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้	14	42.42	16	44.44	12	38.71
<b>รวม</b>	<b>33</b>	<b>100.00</b>	<b>36</b>	<b>100.00</b>	<b>31</b>	<b>100.00</b>

ส่วนผู้จัดหา หรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 60 – 64 ปี ผู้กำหนดอาหารในแต่ละมื้อส่วนใหญ่คือ ตัวผู้ตอบแบบสอบถาม คิดเป็นร้อยละ 36.37 รองลงมาได้แก่ สามี หรือ ภรรยา และบุตร หลาน คิดเป็นร้อยละ 30.30

กลุ่มอายุ 65– 69 ปี พบว่าผู้ที่จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ ส่วนใหญ่คือ บุตร หลาน คิดเป็นร้อยละ 52.78 รองลงมา คือ สามี หรือ ภรรยา คิดเป็นร้อยละ 25.00

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป พบว่าผู้ที่จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ ส่วนใหญ่คือ บุตร หลาน คิดเป็นร้อยละ 48.39 รองลงมาคือ ตัวผู้ตอบแบบสอบถาม คิดเป็นร้อยละ 32.26 (ตารางที่ 46)

ตารางที่ 46 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามผู้จัดหา หรือกำหนดอาหารในแต่ละมือและอายุ (n=100)

ผู้จัดหา หรือกำหนด อาหารในแต่ละมือ	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ตัวท่านเอง	12	36.37	8	22.22	10	32.26
สามี – ภรรยา	10	30.30	9	25.00	6	19.35
บุตร – หลาน	10	30.30	19	52.78	15	48.39
อื่นๆ	1	3.03	0	0.00	0	0.00
<b>รวม</b>	<b>33</b>	<b>100.00</b>	<b>36</b>	<b>100.00</b>	<b>31</b>	<b>100.00</b>

เมื่อพิจารณาความเข้าใจความหมายอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 60 – 64 ปี ส่วนใหญ่เข้าใจความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพคือ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 60.61 รองลงมาคือ อาหารที่รับประทานแล้วลดปัญหาสุขภาพได้ ร้อยละ 27.27

กลุ่มอายุ 65 – 69 ปี ส่วนใหญ่เข้าใจความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพคือ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 55.55 รองลงมาคือ อาหารที่รับประทานแล้วลดปัญหาสุขภาพได้ ร้อยละ 25.00

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่เข้าใจความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพคือ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 64.52 รองลงมาคือ อาหารที่รับประทานแล้วลดปัญหาสุขภาพได้ ร้อยละ 22.58 (ตารางที่ 47)

ตารางที่ 47 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความเข้าใจความหมายอาหารเพื่อสุขภาพและอายุ (n=100)

ความเข้าใจความหมาย อาหารเพื่อสุขภาพ	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารอินทรีย์ หรืออาหาร ปลอดสารพิษ	0	0.00	1	2.78	0	0.00
อาหารเจ, มังสวิรัติ	1	3.03	1	2.78	0	0.00
อาหารที่มีคุณค่าทาง โภชนาการ	20	60.61	20	55.55	20	64.52
อาหารที่รับประทานแล้วลด ปัญหาสุขภาพได้	9	27.27	9	25.00	7	22.58
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ ช่วยบำรุงสุขภาพให้ แข็งแรงขึ้น	3	9.09	5	13.89	4	12.90
<b>รวม</b>	<b>33</b>	<b>100.00</b>	<b>36</b>	<b>100.00</b>	<b>31</b>	<b>100.00</b>

สำหรับความเข้าใจในอาหารที่บริโภคในปัจจุบัน จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 60 – 64 ปี ส่วนใหญ่เข้าใจว่าตนบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 57.58 รองลงมา คือ ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 24.24

กลุ่มอายุ 65 – 69 ปี ส่วนใหญ่เข้าใจว่าตนบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 44.44 รองลงมา คือ ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 30.56

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ไม่แน่ใจว่าตนบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 48.39 รองลงมา คือ บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 38.71 (ตารางที่ 48)



ตารางที่ 48 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความเข้าใจในอาหารที่บริโภคในปัจจุบันและอายุ (n=100)

อาหารที่บริโภคในปัจจุบัน	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารเพื่อสุขภาพ	19	57.58	16	44.44	12	38.71
ไม่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ	6	18.18	9	25.00	4	12.90
ไม่แน่ใจ	8	24.24	11	30.56	15	48.39
<b>รวม</b>	<b>33</b>	<b>100.00</b>	<b>36</b>	<b>100.00</b>	<b>100</b>	<b>100.00</b>

ส่วนสาเหตุของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 60 – 64 ปี ส่วนใหญ่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 84.21 และเพื่อลดปัญหาจากโรคที่เป็นอยู่ คิดเป็นร้อยละ 15.79

กลุ่มอายุ 65 – 69 ปี ส่วนใหญ่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 81.25 และเพื่อลดปัญหาจากโรคที่เป็นอยู่ คิดเป็นร้อยละ 18.75

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 66.67 และเพื่อลดปัญหาจากโรคที่เป็นอยู่ คิดเป็นร้อยละ 33.33 (ตารางที่ 49)

ตารางที่ 49 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามการสาเหตุของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและอายุ (n=47)

สาเหตุของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย	16	84.21	13	81.25	8	66.67
เพื่อลดปัญหาจากโรคที่เป็นอยู่	3	15.79	3	18.75	4	33.33
<b>รวม</b>	<b>19</b>	<b>100.00</b>	<b>16</b>	<b>100.00</b>	<b>12</b>	<b>100.00</b>

ส่วนความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละสัปดาห์ จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 60 – 64 ปี บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพบ่อยครั้ง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.37 รองลงมา บริโภคเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 52.11

กลุ่มอายุ 65 – 69 ปี บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพบ่อยครั้ง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.75 รองลงมา คือบริโภคเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 37.50

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป พบว่าบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 58.33 รองลงมา คือ บริโภคบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 41.67 (ตารางที่ 50)

ตารางที่ 50 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความถี่ในการบริโภคในแต่ละสัปดาห์ และอายุ (n=47)

ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละสัปดาห์	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)	8	42.11	6	37.50	7	58.33
บ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์)	9	47.37	7	43.75	5	41.67
นาน ๆ ครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์)	2	10.52	3	18.75	0	0.00
<b>รวม</b>	<b>19</b>	<b>100.00</b>	<b>16</b>	<b>100.00</b>	<b>12</b>	<b>100.00</b>

เมื่อพิจารณาผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 60 – 64 ปี มีผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ มากที่สุดคือ ตัวผู้ตอบแบบสอบถามเอง คิดเป็นร้อยละ 34.09 รองลงมาคือ บุตร – หลาน คิดเป็นร้อยละ 20.47

กลุ่มอายุ 65 – 69 ปี มีผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ มากที่สุดคือ บุตร – หลาน คิดเป็นร้อยละ 47.36 รองลงมา คือ ตัวผู้ตอบแบบสอบถามเอง คิดเป็นร้อยละ 26.32

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป มีผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ มากที่สุดคือ ตัวผู้ตอบแบบสอบถามเอง คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาคือ บุตร – หลาน คิดเป็นร้อยละ 33.34 (ตารางที่ 51)

ตารางที่ 51 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและอายุ (n=47)

ผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ตัวท่านเอง	15	34.09	5	26.32	6	40.00
สามี – ภรรยา	3	6.82	2	10.53	0	0.00
บุตร – หลาน	9	20.47	9	47.36	5	33.34
เพื่อน	7	15.90	1	5.26	2	13.33
ญาติ	3	6.82	0	0.00	2	13.33
บุคลากรทางการแพทย์	7	15.90	2	10.53	0	0.00

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนแหล่งที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามกลุ่มอายุ ผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 60 – 64 ปี ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมากที่สุดจาก สื่อโทรทัศน์ วิทยุ และ นิตยสาร วารสาร คิดเป็นร้อยละ 31.58 รองลงมาคือ เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ กิจกรรมส่งเสริมการขายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพต่าง ๆ และบุคลากรทางการแพทย์แนะนำ คิดเป็นร้อยละ 10.53

กลุ่มอายุ 65 – 69 ปี ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมากที่สุดจาก สื่อโทรทัศน์ วิทยุ คิดเป็นร้อยละ 43.75 รองลงมาคือ แลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลรอบตัว คิดเป็นร้อยละ 25.00

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมากที่สุดจาก แลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลรอบตัว คิดเป็นร้อยละ 58.33 รองลงมา คือ นิตยสาร วารสาร คิดเป็นร้อยละ 25.00

(ตารางที่ 52)

ตารางที่ 52 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามแหล่งที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพและอายุ (n=47)

แหล่งที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ	2	10.53	0	0.00	0	0.00
สื่อโทรทัศน์ วิทยุ	6	31.58	7	43.75	2	16.67
นิตยสาร วารสาร	6	31.58	2	12.50	3	25.00
กิจกรรมส่งเสริมการขายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพต่างๆ	2	10.53	1	6.25	0	0.00
แลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลรอบตัว	1	5.25	4	25.00	7	58.33
บุคลากรทางการแพทย์แนะนำ	2	10.53	2	12.50	0	0.00
<b>รวม</b>	<b>19</b>	<b>100.00</b>	<b>16</b>	<b>100.00</b>	<b>12</b>	<b>100.00</b>

ส่วนสถานที่ในการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 60 – 64 ปี ส่วนใหญ่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจาก ตลาดสดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.63 รองลงมาคือ ห้างสรรพสินค้า คิดเป็นร้อยละ 26.32

กลุ่มอายุ 65 – 69 ปี ส่วนใหญ่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจาก ห้างสรรพสินค้า คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ ตลาดสด คิดเป็นร้อยละ 43.75

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจาก ตลาดสดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.67 รองลงมาคือ ร้านค้าเฉพาะอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 25.00 (ตารางที่ 53)

ตารางที่ 53 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานที่ในการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพและอายุ (n=47)

สถานที่ในการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ตลาดสด	10	52.63	7	43.75	8	66.67
ห้างสรรพสินค้า	5	26.32	8	50.00	1	8.33
ร้านค้าเฉพาะอาหารเพื่อสุขภาพ	4	21.05	1	6.25	3	25.00
<b>รวม</b>	<b>19</b>	<b>100.00</b>	<b>16</b>	<b>100.00</b>	<b>12</b>	<b>100.00</b>

ในเรื่องของวิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 60 – 64 ปี ส่วนมากทำอาหารเพื่อสุขภาพรับประทานเอง คิดเป็นร้อยละ 89.47 รองลงมาก็คือ ซื้ออาหารมารับประทาน คิดเป็นร้อยละ 10.23

กลุ่มอายุ 65 – 69 ปี ส่วนมากทำอาหารเพื่อสุขภาพรับประทานเอง คิดเป็นร้อยละ 68.75 รองลงมาก็คือ ซื้ออาหารมารับประทาน คิดเป็นร้อยละ 25.00

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนมากทำอาหารเพื่อสุขภาพรับประทานเอง คิดเป็นร้อยละ 75.00 รองลงมาก็คือ ซื้ออาหารมารับประทาน คิดเป็นร้อยละ 25.00 (ตารางที่ 54)

ตารางที่ 54 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามวิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และอายุ (n=47)

วิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทำรับประทานเอง	17	89.47	11	68.75	9	75.00
รับประทานตามร้านอาหาร	0	0.00	1	6.25	0	0.00
ซื้ออาหารมารับประทาน	2	10.23	4	25.00	3	25.00
<b>รวม</b>	<b>19</b>	<b>100.00</b>	<b>16</b>	<b>100.00</b>	<b>12</b>	<b>100.00</b>

เมื่อพิจารณา สาเหตุที่เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งดังกล่าว พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 60 – 64 ปี เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งดังกล่าวเพราะความสะอาดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.14 รองลงมาคือ ความสดใหม่ คิดเป็นร้อยละ 20.69

กลุ่มอายุ 65 – 69 ปี เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งดังกล่าวเพราะสะดวกในการซื้อ คิดเป็นร้อยละ 26.47 รองลงมาคือ ความสะอาด คิดเป็นร้อยละ 23.53

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งดังกล่าวเพราะความสะอาดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.68 รองลงมาคือ ความสดใหม่ คิดเป็นร้อยละ 18.42 (ตารางที่ 55)

ตารางที่ 55 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสาเหตุที่เลือกรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพจากแหล่งดังกล่าวและอายุ (n=47)

สาเหตุที่เลือก รับประทานอาหารจากแหล่ง ดังกล่าว	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความสะดวก	14	24.14	8	23.53	9	23.68
สะดวกในการซื้อ	6	10.34	9	26.47	5	13.16
มีอาหารให้เลือกหลากหลาย	5	8.62	4	11.77	5	13.16
ความสดใหม่	12	20.69	3	8.82	7	18.42
ราคาไม่แพง	4	6.90	1	2.94	2	5.26
คุณภาพดี	9	15.52	6	17.65	6	15.79
การบริการที่ดี	1	1.72	0	0.00	0	0.00
รสชาติถูกปาก	7	12.07	3	8.82	4	10.53

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 60 – 64 ปี ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน 1,001 – 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 57.89 รองลงมาคือ น้อยกว่า 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 26.32

กลุ่มอายุ 65 - 69 ปี ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน น้อยกว่า 1,000 บาท และ 1,001 – 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 43.75 รองลงมาคือ มากกว่า 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 12.50

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน 1,001 – 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 75.01 รองลงมาคือ น้อยกว่า 1,000 บาท มากกว่า 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 16.66 (ตารางที่ 56)

ตารางที่ 56 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือนและอายุ (n=100)

ค่าอาหารเพื่อสุขภาพใน แต่ละเดือน	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 1,000 บาท	5	26.32	7	43.75	1	8.33
1,001 – 3,000 บาท	11	57.89	7	43.75	9	75.01
มากกว่า 3,000 บาท	3	15.79	2	12.50	2	16.66
<b>รวม</b>	<b>19</b>	<b>100.00</b>	<b>16</b>	<b>100.00</b>	<b>12</b>	<b>100.00</b>

สำหรับความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 60 – 64 ปี ส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุมากที่สุด คือ ให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 30.43 รองลงมาคือ ให้มีการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 26.09

กลุ่มอายุ 65 – 69 ปี ส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุมากที่สุด คือ จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 31.03 รองลงมาคือ ให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ และให้มีการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 24.14

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุมากที่สุด คือ กำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารให้ถูกกว่าในปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 38.10 จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 23.80 (ตารางที่ 57)



ตารางที่ 57 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุและอายุ (n=47)

ความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ	14	30.43	7	24.14	4	19.05
จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ	9	19.57	9	31.03	5	23.80
กำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารให้ถูกกว่าในปัจจุบัน	11	23.91	6	20.69	8	38.10
ให้มีการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไป	12	26.09	7	24.14	4	19.05

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มอายุ 60 – 64 ปี ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 78.79 และไม่บริโภค คิดเป็น ร้อยละ 21.21 กลุ่มอายุ 65 – 69 ปี ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 77.78 และไม่บริโภค คิดเป็นร้อยละ 22.22 และกลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 58.06 และไม่บริโภค คิดเป็นร้อยละ 41.94 (ตารางที่ 58)

ตารางที่ 58 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอายุ (n=100)

การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
บริโภค	26	78.79	28	77.78	18	58.06
ไม่บริโภค	7	21.21	8	22.22	13	41.94
รวม	33	100.00	36	100.00	31	100.00

เมื่อพิจารณาสาเหตุที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 60 – 64 ปี ส่วนใหญ่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเนื่องจาก อาหารที่บริโภคในปัจจุบันมีโภชนาการเพียงพอแล้ว คิดเป็นร้อยละ 71.42 รองลงมา คือ ไม่มีความจำเป็นทางการแพทย์ที่ต้องบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และมีรายได้จำกัดสำหรับการครองชีพในแต่ละเดือน คิดเป็นร้อยละ 14.29

กลุ่มอายุ 65 – 69 ปี ส่วนใหญ่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเนื่องจาก ไม่มีความจำเป็นทางการแพทย์ที่ต้องบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 37.50 รองลงมาคือ อาหารที่บริโภคในปัจจุบันมีโภชนาการเพียงพอแล้ว คิดเป็นร้อยละ 25.00

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเนื่องจาก อาหารที่บริโภคในปัจจุบันมีโภชนาการเพียงพอแล้ว คิดเป็นร้อยละ 38.47 รองลงมา คือ มีรายได้จำกัดสำหรับการครองชีพในแต่ละเดือน คิดเป็นร้อยละ 30.77 (ตารางที่ 59)

**ตารางที่ 59** จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสาเหตุที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอายุ (n=28)

สาเหตุของการไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารที่บริโภคในปัจจุบันมีโภชนาการเพียงพอแล้ว	5	71.42	2	25.00	5	38.47
ไม่มีความจำเป็นทางการแพทย์ที่ต้องบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	1	14.29	3	37.50	2	15.38
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทำให้ค่าใช้จ่ายในการบริโภคเพิ่มขึ้น	0	0.00	1	12.50	0	0.00
มีรายได้จำกัดสำหรับการครองชีพในแต่ละ เดือน	1	14.29	1	12.50	4	30.77
ไม่อยากจะให้เป็นภาระเพิ่มเติมของบุตรหลาน หรือผู้ดูแล	0	0.00	1	12.50	2	15.38
<b>รวม</b>	<b>7</b>	<b>100.00</b>	<b>8</b>	<b>100.00</b>	<b>13</b>	<b>100.00</b>

ส่วนวัตถุประสงค์หลักที่บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 60 - 64 ปี ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 65.38 รองลงมาคือ สารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 23.08

กลุ่มอายุ 65 - 69 ปี ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเนื่องจากสารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 39.29 รองลงมาคือ เพื่อสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 35.71

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 44.44 รองลงมาคือ สารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.89 (ตารางที่ 60)

ตารางที่ 60 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามวัตถุประสงค์หลักที่บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมและอายุ (n=72)

วัตถุประสงค์หลักที่ บริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร เสริม	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อสุขภาพที่ดี	17	65.38	10	35.71	8	44.44
บำรุงร่างกายเฉพาะส่วน	3	11.54	7	25.00	3	16.67
สารอาหารที่ได้รับไม่ เพียงพอ	6	23.08	11	39.29	7	38.89
<b>รวม</b>	<b>26</b>	<b>100.00</b>	<b>28</b>	<b>100.00</b>	<b>18</b>	<b>100.00</b>

ส่วนชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารเสริม จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 60 – 64 ปี บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม มากที่สุด คือ วิตามินชนิดต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 32.65 รองลงมาคือ รังนก คิดเป็นร้อยละ 18.37

กลุ่มอายุ 65 – 69 ปี บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม มากที่สุด คือ รังนก และวิตามินชนิดต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 26.56 รองลงมาคือ แคลเซียมอัดเม็ด คิดเป็นร้อยละ 20.31

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม มากที่สุด คือ รังนก คิดเป็นร้อยละ 34.29 รองลงมาคือ วิตามินชนิดต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 20.00 (ตารางที่ 61)

ตารางที่ 61 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และอายุ (n=72)

ชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารเสริม	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รังนก	9	18.37	17	26.56	12	34.29
ซูเปอร์สกัด	8	16.33	10	15.63	4	11.43
น้ำมันตับปลา	5	10.20	2	3.13	3	8.57
แคลเซียมอัดเม็ด	6	12.25	13	20.31	4	11.42
วิตามินชนิดต่าง ๆ	16	32.65	17	26.56	7	20.00
สมุนไพรอัดเม็ด	5	10.20	5	7.81	5	14.29

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละสัปดาห์ จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ 60 – 64 ปี บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 46.16 บ่อยครั้ง และบริโภคนาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 26.92

กลุ่มอายุ 65 – 69 ปี บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ และบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมาคือ บริโภคนาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 28.58

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ และบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.89 รองลงมาคือ บริโภคนาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 22.22 (ตารางที่ 62)

ตารางที่ 62 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละสัปดาห์และอายุ (n=72)

ความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละสัปดาห์	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)	12	46.16	10	35.71	7	38.89
บ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์)	7	26.92	10	35.71	7	38.89
นาน ๆ ครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์)	7	26.92	8	28.58	4	22.22
รวม	26	100.00	28	100.00	18	100.00

ส่วนค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือน จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม กลุ่มอายุ 60 – 64 ปี ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือน 501 – 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 34.62 รองลงมาคือ 1,001 – 2,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 30.77

กลุ่มอายุ 65 – 69 ปี ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือน 1,001 – 2,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 42.86 รองลงมาคือ 501 – 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 28.57

กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือน 501 – 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 44.44 รองลงมาคือ 1,001 – 2,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 38.89 (ตารางที่ 63)

ตารางที่ 63 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือนและอายุ (n=72)

ค่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน	อายุ					
	60 – 64 ปี		65 – 69 ปี		70 ปีขึ้นไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 500 บาท	5	19.23	4	14.29	1	5.56
501 – 1,000 บาท	9	34.62	8	28.57	8	44.44
1,001 – 2,000 บาท	8	30.77	12	42.86	7	38.89
มากกว่า 2,000 บาทขึ้นไป	4	15.38	4	14.28	2	11.11
รวม	26	100.00	28	100.00	18	100.00

#### 4.3 จำแนกตามปัญหาสุขภาพ

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ อาหารที่ส่วนใหญ่บริโภคเป็นประจำ ได้แก่ เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) คิดเป็นร้อยละ 62.50 ข้าวสวย (ข้าวขาว) คิดเป็นร้อยละ 40.63 และข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 37.50

อาหารที่บริโภคบ่อยครั้ง ได้แก่ พืชผักทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 76.56 การบริโภคผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 62.50 การบริโภคอาหารที่มีไขมัน หรือคอเลสเตอรอล คิดเป็นร้อยละ 51.56 เนื้อปลา คิดเป็นร้อยละ 48.44 พืชผักอินทรีย์ หรือผักปลอดสารพิษ คิดเป็นร้อยละ 45.31 และการบริโภคกาแฟ น้ำชา คิดเป็นร้อยละ 37.50

อาหารที่บริโภคนานๆ ครั้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี) คิดเป็นร้อยละ 42.19 และน้ำผัก น้ำผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 39.06

อาหารที่ไม่เคยบริโภค ได้แก่ การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 62.50

อาหารที่บริโภคบ่อยครั้ง และนานๆ ครั้ง ได้แก่ การบริโภคนมโค นมถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 34.38

ผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ อาหารที่ส่วนใหญ่ที่บริโภคเป็นประจำ ได้แก่ พืชผักทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 86.11 เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) คิดเป็นร้อยละ 72.22 ผลไม้ และกาแฟ น้ำชา คิดเป็นร้อยละ 61.11 ข้าวสวย (ข้าวขาว) เนื้อปลา และนมโค นมถั่วเหลือง คิดเป็น ร้อยละ 47.22 น้ำผัก น้ำผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 41.67 ข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 38.89

อาหารที่บริโภคบ่อยครั้ง ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน หรือคอเลสเตอรอล คิดเป็นร้อยละ 44.44

อาหารที่บริโภคนานๆ ครั้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี) คิดเป็นร้อยละ 44.44 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์คิดเป็นร้อยละ 41.67

อาหารที่บริโภคเป็นประจำ และบริโภคนาน ๆ ครั้งเท่ากัน ได้แก่ พืชผักอินทรีย์ หรือผักปลอดสารพิษ คิดเป็นร้อยละ 41.67 (ตารางที่ 64)

ตารางที่ 64 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารและปัญหาสุขภาพ (n=100)

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	ปัญหาสุขภาพ	ระดับความถี่ในการบริโภค				รวม
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยบริโภค	
		จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	
1. การบริโภคข้าวเหนียว	มี	24 (37.50)	17 (26.56)	20 (31.25)	3 (4.69)	64 (100.00)
	ไม่มี	14 (38.89)	12 (33.33)	7 (19.44)	3 (8.33)	36 (100.00)
2. การบริโภคข้าวสวย (ข้าวขาว)	มี	26 (40.63)	24 (37.50)	13 (20.31)	1 (1.56)	64 (100.00)
	ไม่มี	17 (47.22)	15 (41.67)	4 (11.11)	0 (0.00)	36 (100.00)
3. การบริโภคข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี)	มี	5 (7.81)	9 (14.06)	27 (42.19)	23 (35.94)	64 (100.00)
	ไม่มี	1 (2.78)	5 (13.89)	16 (44.44)	14 (38.89)	36 (100.00)
4. การบริโภคเนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว)	มี	40 (62.50)	18 (28.13)	5 (7.81)	1 (1.56)	64 (100.00)
	ไม่มี	26 (72.22)	9 (25.00)	1 (2.78)	0 (0.00)	36 (100.00)
5. การบริโภคเนื้อปลา	มี	14 (21.88)	31 (48.44)	19 (29.69)	0 (0.00)	64 (100.00)
	ไม่มี	17 (47.22)	9 (25.00)	10 (27.78)	0 (0.00)	36 (100.00)
6. การบริโภคพืชผักทั่วไป	มี	49 (76.56)	15 (23.44)	0 (0.00)	0 (0.00)	64 (100.00)
	ไม่มี	31 (86.11)	4 (11.11)	1 (2.78)	0 (0.00)	36 (100.00)

## ตารางที่ 64 (ต่อ)

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	ปัญหา สุขภาพ	ระดับความถี่ในการบริโภค				รวม
		เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย บริโภค	
		จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	
7. การบริโภคพืชผักอินทรีย์หรือ ผักปลอดสารพิษ	มี	15 (23.44)	29 (45.31)	18 (28.13)	2 (3.13)	<b>64</b> <b>(100.00)</b>
	ไม่มี	15 (41.67)	4 (11.11)	15 (41.67)	2 (5.56)	<b>36</b> <b>(100.00)</b>
8. การบริโภคผลไม้	มี	40 (62.50)	22 (34.38)	2 (3.13)	0 (0.00)	<b>64</b> <b>(100.00)</b>
	ไม่มี	22 (61.11)	13 (36.11)	1 (2.78)	0 (0.00)	<b>36</b> <b>(100.00)</b>
9. การบริโภคอาหารที่มีไขมัน/ คอเลสเตอรอล	มี	10 (15.63)	33 (51.56)	20 (31.25)	1 (1.56)	<b>64</b> <b>(100.00)</b>
	ไม่มี	13 (36.11)	16 (44.44)	6 (16.67)	1 (2.78)	<b>36</b> <b>(100.00)</b>
10. การบริโภคกาแฟ น้ำชา	มี	24 (37.50)	6 (9.38)	11 (17.19)	23 (35.94)	<b>64</b> <b>(100.00)</b>
	ไม่มี	22 (61.11)	2 (5.56)	9 (25.00)	3 (8.33)	<b>36</b> <b>(100.00)</b>
11. การบริโภคน้ำผัก น้ำผลไม้	มี	16 (25.00)	12 (18.75)	25 (39.06)	11 (17.19)	<b>64</b> <b>(100.00)</b>
	ไม่มี	15 (41.67)	8 (22.22)	10 (27.78)	3 (8.33)	<b>36</b> <b>(100.00)</b>
12. การบริโภคนม โคนม ถั่วเหลือง	มี	22 (34.38)	22 (34.38)	19 (29.69)	1 (1.56)	<b>64</b> <b>(100.00)</b>
	ไม่มี	17 (47.22)	11 (30.56)	8 (22.22)	0 (0.00)	<b>36</b> <b>(100.00)</b>



ตารางที่ 64 (ต่อ)

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	ปัญหา สุขภาพ	ระดับความถี่ในการบริโภค				รวม
		เป็นประจำ	บ่อย ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย บริโภค	
		จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	
13. การบริโภคเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์	มี	5 (7.81)	4 (6.25)	15 (23.44)	40 (62.50)	<b>64</b> <b>(100.00)</b>
	ไม่มี	5 (13.89)	3 (8.33)	15 (41.67)	13 (36.11)	<b>36</b> <b>(100.00)</b>

เมื่อพิจารณา การอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้ ร้อยละ 43.75 บริโภคแต่อาหารที่ชอบ ร้อยละ 26.56 เช่นเดียวกับกับกลุ่มไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้ ร้อยละ 38.89 บริโภคแต่อาหารที่ชอบ ร้อยละ 36.11 (ตารางที่ 65)

ตารางที่ 65 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามการอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัญหาสุขภาพ (n=100)

พฤติกรรมการบริโภค	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
บริโภคอาหารตามหลัก 5 หมู่	14	21.88	6	16.67
บริโภคอาหารตามแพทย์สั่ง	4	6.25	0	0.00
บริโภคแต่อาหารที่ชอบ	17	26.56	13	36.11
บริโภคอาหารเจ, มังสวิรัติ	1	1.56	3.00	8.33
บริโภคอาหารตามที่ครอบครัว จัดเตรียมไว้	28	43.75	14	38.89
<b>รวม</b>	<b>64</b>	<b>100.00</b>	<b>36</b>	<b>100.00</b>

ส่วนผู้จัดหา หรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ จำแนกตามปัญหาสุขภาพ พบว่า ผู้ที่จัดหา หรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีปัญหาสุขภาพ คือ บุตร หลานเป็นผู้จัดหาอาหาร คิดเป็นร้อยละ 43.75 รองลงมาคือ ตัวผู้ตอบแบบสอบถาม คิดเป็นร้อยละ 31.25 ส่วนกลุ่มที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ คือ บุตร หลานเป็นผู้จัดหาอาหาร คิดเป็นร้อยละ 44.44 รองลงมาคือ ตัวผู้ตอบแบบสอบถาม และสามี หรือ ภรรยา คิดเป็นร้อยละ 27.78 (ตารางที่ 66)

ตารางที่ 66 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อและปัญหาสุขภาพ (n=100)

ผู้จัดหา หรือกำหนดอาหาร ในแต่ละมื้อ	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ตัวท่านเอง	20	31.25	10	27.78
สามี – ภรรยา	15	23.44	10	27.78
บุตร – หลาน	28	43.75	16	44.44
อื่นๆ	1	1.56	0	0.00
<b>รวม</b>	<b>64</b>	<b>100.00</b>	<b>36</b>	<b>100.00</b>

เมื่อพิจารณาความเข้าใจความหมายอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามปัญหาสุขภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีปัญหาสุขภาพเข้าใจความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ มากที่สุดคือ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 56.25 รองลงมาคือ อาหารที่รับประทานแล้วลดปัญหาสุขภาพได้ คิดเป็นร้อยละ 28.13 ส่วนกลุ่มที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ เข้าใจความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ มากที่สุดคือ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 66.67 รองลงมาคือ อาหารที่รับประทานแล้วลดปัญหาสุขภาพได้ คิดเป็นร้อยละ 19.44 (ตารางที่ 67)

ตารางที่ 67 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความเข้าใจความหมายอาหารเพื่อสุขภาพและปัญหาสุขภาพ (n=100)

ความเข้าใจความหมาย อาหารเพื่อสุขภาพ	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารอินทรีย์ หรืออาหารปลอดสารพิษ	1	1.56	0	0.00
อาหารเจ, มังสวิรัติ	1	1.56	1	2.78
อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	36	56.25	24	66.67
อาหารที่รับประทานแล้วลดปัญหาสุขภาพได้	18	28.12	7	19.44
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพให้ แข็งแรงขึ้น	8	12.50	4	11.11
<b>รวม</b>	<b>64</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

ส่วน ความเข้าใจในอาหารที่บริโภคในปัจจุบัน จำแนกตามปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่เข้าใจว่าตนบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 54.69 รองลงมา คือ ไม่แน่ใจว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 32.81 ส่วนกลุ่มที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่เข้าใจว่า ไม่แน่ใจว่าอาหารที่บริโภคเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.11 รองลงมาคือ บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 33.33 (ตารางที่ 68)

ตารางที่ 68 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความเข้าใจในอาหารที่บริโภคในปัจจุบันและปัญหาสุขภาพ (n=100)

อาหารที่บริโภคในปัจจุบัน	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารเพื่อสุขภาพ	35	54.69	12	33.33
ไม่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ	8	12.50	11	30.56
ไม่แน่ใจ	21	32.81	13	36.11
<b>รวม</b>	<b>64</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

ส่วนสาเหตุของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 77.14 และเพื่อลดปัญหาจากโรคที่เป็นอยู่ คิดเป็นร้อยละ 22.26 ส่วนกลุ่มที่ไม่มี

ปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 83.33 และเพื่อลดปัญหาจากโรคที่เป็นอยู่ คิดเป็นร้อยละ 16.67 (ตารางที่ 69)

ตารางที่ 69 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามการสาเหตุของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและปัญหาสุขภาพ (n=47)

สาเหตุของการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพ	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย	27	42.19	10	27.77
เพื่อลดปัญหาจากโรคที่เป็นอยู่	8	12.50	2	5.56
<b>รวม</b>	<b>35</b>	<b>54.69</b>	<b>12</b>	<b>33.33</b>

ส่วนความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละสัปดาห์ จำแนกตามปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีปัญหาสุขภาพ บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเป็นประจำ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.71 รองลงมาคือ บ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 42.86 และบริโภคนาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 11.43 ส่วนกลุ่มที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพบ่อยครั้ง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 41.67 และบริโภคนาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 8.33 (ตารางที่ 70)

ตารางที่ 70 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความถี่ในการบริโภคในแต่ละสัปดาห์และปัญหาสุขภาพ (n=47)

ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละสัปดาห์	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)	16	25.00	5	13.88
บ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์)	15	23.44	6	16.67
นาน ๆ ครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์)	4	6.25	1	2.78
รวม	35	54.69	12	33.33

เมื่อพิจารณาผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามปัญหาสุขภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีปัญหาสุขภาพ มีผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ มากที่สุดคือ บุตร – หลาน คิดเป็นร้อยละ 33.90 รองลงมาคือ ตัวผู้แบบสอบถามเอง คิดเป็นร้อยละ 28.81 ส่วนกลุ่มที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ มีผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ มากที่สุดคือ ตัวผู้แบบสอบถามเอง คิดเป็นร้อยละ 47.37 รองลงมา คือ เพื่อน คิดเป็นร้อยละ 21.05 (ตารางที่ 71)

ตารางที่ 71 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและปัญหาสุขภาพ (n=47)

ผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ตัวท่านเอง	17	26.56	9	25.00
สามี – ภรรยา	5	7.81	0	0.00
บุตร – หลาน	20	31.25	3	8.33
เพื่อน	6	9.38	4	11.11
ญาติ	4	6.25	1	2.78
บุคลากรทางการแพทย์	7	10.94	2	5.56

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

เมื่อพิจารณาแหล่งที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีปัญหาสุขภาพ ตามทราบรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมากที่สุด จาก สื่อโทรทัศน์ วิทยุ คิดเป็นร้อยละ 34.29 รองลงมาคือ แลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลรอบตัว คิดเป็น ร้อยละ 28.57 ส่วนกลุ่มที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ตามทราบรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ มากที่สุดจาก นิตยสาร วารสาร คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมาคือ สื่อโทรทัศน์ วิทยุ คิดเป็นร้อยละ 25.00 (ตารางที่ 72)

ตารางที่ 72 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามแหล่งที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพและปัญหาสุขภาพ (n=47)

แหล่งที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับ อาหารเพื่อสุขภาพ	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ	1	1.56	1	2.78
สื่อโทรทัศน์ วิทยุ	12	18.75	3	8.33
นิตยสาร วารสาร	7	10.94	4	11.11
กิจกรรมส่งเสริมการขายผลิตภัณฑ์เพื่อ สุขภาพต่าง ๆ	2	3.12	1	2.78
แลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลรอบตัว	10	15.62	2	5.56
บุคลากรทางการแพทย์แนะนำ	3	4.69	1	2.78
รวม	35	54.69	12	33.33

ส่วนสถานที่ในการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากตลาดสดมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 60.00 รองลงมาคือ ห้างสรรพสินค้า คิดเป็นร้อยละ 25.71 ส่วนกลุ่มที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากห้างสรรพสินค้ามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.67 รองลงมาคือ ตลาดสด คิดเป็นร้อยละ 33.33 (ตารางที่ 73)

ตารางที่ 73 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานที่ในการเลือกซื้ออาหาร เพื่อสุขภาพและปัญหาสุขภาพ (n=47)

สถานที่ในการเลือกซื้ออาหาร เพื่อสุขภาพ	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ตลาดสด	21	32.81	4	11.11
ห้างสรรพสินค้า	9	14.06	5	13.89
ร้านค้าเฉพาะอาหารเพื่อสุขภาพ	5	7.81	3	8.33
รวม	35	54.69	12	33.33

ในเรื่องของวิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนมากทำอาหารเพื่อสุขภาพรับประทานเอง คิดเป็นร้อยละ 82.86 รองลงมา คือ ซื้ออาหารมารับประทาน คิดเป็นร้อยละ 17.14 ส่วนกลุ่มที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนมากทำอาหาร เพื่อสุขภาพรับประทานเอง คิดเป็นร้อยละ 66.67 รองลงมา คือ ซื้ออาหารมารับประทาน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และน้อยที่สุด คือ รับประทานตามร้านอาหาร คิดเป็นร้อยละ 8.33 (ตารางที่ 74)

ตารางที่ 74 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามวิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และปัญหาสุขภาพ (n=47)

วิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทำรับประทานเอง	29	45.31	8	22.22
รับประทานตามร้านอาหาร	0	0.00	1	2.78
ซื้ออาหารมารับประทาน	6	9.38	3	8.33
รวม	35	54.69	12	33.33

เมื่อพิจารณา สาเหตุที่เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งดังกล่าว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีปัญหาสุขภาพ เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งดังกล่าวเพราะความ สะอาดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.23 รองลงมาคือ ความสดใหม่ คิดเป็นร้อยละ 18.19 ส่วนกลุ่มที่ ไม่มีปัญหาสุขภาพ เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งดังกล่าวเพราะความสะอาดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.81 รองลงมาคือ คุณภาพดี คิดเป็นร้อยละ 22.57 (ตารางที่ 75)

ตารางที่ 75 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสาเหตุที่เลือกรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพจากแหล่งดังกล่าวและปัญหาสุขภาพ (n=47)

สาเหตุที่เลือกรับประทานอาหาร จากแหล่งดังกล่าว	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความสะดวก	23	35.94	8	22.22
สะดวกในการซื้อ	15	23.44	5	13.89
มีอาหารให้เลือกหลากหลาย	11	17.19	3	8.33
ความสดใหม่	18	28.12	4	11.11
ราคาไม่แพง	6	9.38	1	2.78
คุณภาพดี	14	21.88	7	19.44
การบริการที่ดี	0	0.00	1	2.78
รสชาติถูกปาก	12	18.75	2	5.56

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน จำแนกตามเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน 1,001 – 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 32.81 รองลงมาคือ น้อยกว่า 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 14.06 ส่วนกลุ่มที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน 1,001 – 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 16.67 รองลงมาคือ น้อยกว่า 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 11.11 (ตารางที่ 76)

ตารางที่ 76 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือนและปัญหาสุขภาพ (n=47)

ค่าอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 1,000 บาท	9	14.06	4	11.11
1,001 – 3,000 บาท	21	32.81	6	16.67
มากกว่า 3,000 บาทขึ้นไป	5	7.81	2	5.56
<b>รวม</b>	<b>35</b>	<b>54.69</b>	<b>12</b>	<b>33.33</b>



ส่วนเรื่องความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ จำแนกตามปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุมากที่สุด คือ ให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ และกำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารให้ถูกกว่าในปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 27.27 รองลงมาคือ จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ และ ให้มีการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 22.73 ส่วนกลุ่มที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุมากที่สุด คือ จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ และ ให้มีการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 26.67 รองลงมาคือ ให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ และ กำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารให้ถูกกว่าในปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 23.33 (ตารางที่ 77)

ตารางที่ 77 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุและปัญหาสุขภาพ (n=47)

ความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ	18	27.27	7	23.33
จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ	15	22.73	8	26.67
กำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารให้ถูกกว่าในปัจจุบัน	18	27.27	7	23.33
ให้มีการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไป	15	22.73	8	26.67

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำแนกตามปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 70.31 และไม่บริโภค คิดเป็นร้อยละ 29.69 ส่วนกลุ่มที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 75.00 และไม่บริโภค คิดเป็นร้อยละ 25.00 (ตารางที่ 78)

ตารางที่ 78 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและปัญหาสุขภาพ (n=100)

การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
บริโภค	45	70.31	27	75.00
ไม่บริโภค	19	29.69	9	25.00
<b>รวม</b>	<b>64</b>	<b>100.00</b>	<b>36</b>	<b>100.00</b>

เมื่อพิจารณาสาเหตุที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำแนกตามปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเนื่องจาก อาหารที่บริโภคในปัจจุบันมีโภชนาการเพียงพอแล้ว คิดเป็นร้อยละ 36.84 รองลงมาคือ มีรายได้จำกัดสำหรับการครองชีพในแต่ละเดือน คิดเป็นร้อยละ 31.58 ส่วนกลุ่มที่ไม่มีปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเนื่องจาก อาหารที่บริโภคในปัจจุบันมีโภชนาการเพียงพอแล้ว คิดเป็นร้อยละ 55.56 รองลงมาคือ ไม่มีความจำเป็นทางการแพทย์ที่ต้องบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 22.22 (ตารางที่ 79)

ตารางที่ 79 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสาเหตุที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและปัญหาสุขภาพ (n=28)

สาเหตุของการไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารที่บริโภคในปัจจุบันมีโภชนาการ เพียงพอแล้ว	7	36.84	5	55.56
ไม่มีความจำเป็นทางการแพทย์ที่ต้องบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	4	21.05	2	22.22
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทำให้ค่าใช้จ่ายในการบริโภคเพิ่มขึ้น	0	0.00	1	11.11
มีรายได้จำกัดสำหรับการครองชีพในแต่ละเดือน	6	31.58	0	0.00
ไม่อยากจะเพิ่มภาระเพิ่มเติมของบุตรหลานหรือผู้ดูแล	2	10.53	1	11.11
<b>รวม</b>	<b>19</b>	<b>100.00</b>	<b>9</b>	<b>100.00</b>

ส่วนวัตถุประสงค์หลักที่บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม จำแนกตามปัญหาสุขภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 51.11 รองลงมาคือ สารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 31.11 ส่วนกลุ่มที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 44.44 รองลงมาคือ สารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.04 (ตารางที่ 80)

ตารางที่ 80 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามวัตถุประสงค์หลักที่บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมและปัญหาสุขภาพ (n=72)

วัตถุประสงค์หลักที่บริโภคผลิตภัณฑ์ อาหารเสริม	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อสุขภาพที่ดี	23	51.11	12	44.44
บำรุงร่างกายเฉพาะส่วน	8	17.78	5	18.52
สารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอ	14	31.11	10	37.04
<b>รวม</b>	<b>45</b>	<b>100.00</b>	<b>27</b>	<b>100.00</b>

ส่วนชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารเสริม จำแนกตามปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีปัญหาสุขภาพบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม มากที่สุด คือ วิตามินชนิดต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 26.26 รองลงมาคือ รังนก คิดเป็นร้อยละ 24.24 ส่วนกลุ่มที่ไม่มีปัญหาสุขภาพบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม มากที่สุด คือ รังนก และวิตามินชนิดต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 28.57 รองลงมาคือ แคลเซียมอัดเม็ด คิดเป็นร้อยละ 18.37 (ตารางที่ 81)

ตารางที่ 81 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และปัญหาสุขภาพ (n=72)

ชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารเสริม	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รังนก	24	24.24	14	28.57
ซูปลั๊กสกัด	16	16.16	6	12.25
น้ำมันตับปลา	8	8.09	2	4.08
แคลเซียมอัดเม็ด	14	14.14	9	18.37
วิตามินชนิดต่าง ๆ	26	26.26	14	28.57
สมุนไพรอัดเม็ด	11	11.11	4	8.16

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละสัปดาห์ จำแนกตามปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีปัญหาสุขภาพ บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 46.67 บ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 33.33 และบริโภคนาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 20.00 ส่วนกลุ่มที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 37.04 บ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 33.33 และบริโภคเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 29.23 (ตารางที่ 82)

ตารางที่ 82 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละสัปดาห์และปัญหาสุขภาพ (n=72)

ความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละสัปดาห์	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)	21	46.67	8	29.23
บ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์)	16	33.33	9	33.33
นาน ๆ ครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์)	9	20.00	10	37.04
<b>รวม</b>	<b>45</b>	<b>100.00</b>	<b>27</b>	<b>100.00</b>

ส่วนค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือน จำแนกตามปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือน มากกว่า 1,000 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 55.56 รองลงมาคือ 501 – 1,000 บาท คิดเป็น

ร้อยละ 33.33 ส่วนไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือนมากกว่า 1,000 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 44.45 รองลงมาคือ 501 – 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 37.03 (ตารางที่ 83)

**ตารางที่ 83** จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือนและปัญหาสุขภาพ (n=72)

ค่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพ ในแต่ละเดือน	มีปัญหาสุขภาพ		ไม่มีปัญหาสุขภาพ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 500 บาท	5	11.11	5	18.52
501 – 1,000 บาท	15	33.33	10	37.03
1,001 – 2,000 บาท	20	44.45	7	25.93
มากกว่า 2,000 บาทขึ้นไป	5	11.11	5	18.52
<b>รวม</b>	<b>45</b>	<b>100.00</b>	<b>27</b>	<b>100.00</b>

#### 4.4 จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ

ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความรุนแรงมาก อาหารที่ส่วนใหญ่บริโภคเป็นประจำ ได้แก่ พืชผักทั่วไป ผลไม้ น้ำผัก น้ำผลไม้ และบริโภคนมโค นมถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 75.00 และข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 50.00

อาหารที่บริโภคบ่อยครั้ง ได้แก่ พืชผักอินทรีย์ หรือผักปลอดสารพิษ คิดเป็นร้อยละ 75.00 และข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี) และเนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) คิดเป็นร้อยละ 50.00

อาหารที่บริโภคนานๆ ครั้ง ได้แก่ ข้าวสวย (ข้าวขาว) คิดเป็นร้อยละ 50.00

อาหารที่บริโภคเป็นประจำ และบริโภคบ่อยครั้งเท่ากัน ได้แก่ เนื้อปลา คิดเป็นร้อยละ 50.00 และกาแฟ น้ำชา คิดเป็นร้อยละ 25.00

อาหารที่บริโภคบ่อยครั้ง และบริโภคนานๆ ครั้งเท่ากัน ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน หรือคอเลสเตอรอล คิดเป็นร้อยละ 50.00

อาหารที่บริโภคเป็นประจำ และบริโภคนานๆ ครั้งเท่ากัน ได้แก่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 50.00

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง อาหารที่ส่วนใหญ่บริโภคเป็นประจำ ได้แก่ พืชผักทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 68.75 เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) คิดเป็นร้อยละ

65.62 ผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 53.12 กาแฟ น้ำชา และบริโภคนมโค นมถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 40.63 และข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 37.50

อาหารที่บริโภคบ่อยครั้ง ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน หรือคอเลสเตอรอล คิดเป็นร้อยละ 56.25 และเนื้อปลา คิดเป็นร้อยละ 53.13

อาหารที่บริโภคนานๆ ครั้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี) คิดเป็นร้อยละ 53.12 และน้ำผัก น้ำผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 46.88

อาหารที่ไม่เคยบริโภค ได้แก่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 65.63

อาหารที่บริโภคเป็นประจำ และบริโภคบ่อยครั้งเท่ากัน ได้แก่ ข้าวสวย (ข้าวขาว) คิดเป็นร้อยละ 40.63

อาหารที่บริโภคบ่อยครั้ง และบริโภคนาน ๆ ครั้งเท่ากัน ได้แก่ พืชผักอินทรีย์ หรือผักปลอดสารพิษ คิดเป็นร้อยละ 37.50

ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย อาหารที่ส่วนใหญ่ บริโภคเป็นประจำ ได้แก่ พืชผักทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 85.71 บริโภคผลไม้ คิดเป็น ร้อยละ 71.43 เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) คิดเป็นร้อยละ 64.29 ข้าวสวย (ข้าวขาว) คิดเป็นร้อยละ 42.86 และข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 35.71

อาหารที่บริโภคบ่อยครั้ง ได้แก่ พืชผักอินทรีย์ หรือผักปลอดสารพิษ คิดเป็นร้อยละ 50.00 และอาหารที่มีไขมัน หรือคอเลสเตอรอล คิดเป็นร้อยละ 46.43

อาหารที่บริโภคนานๆ ครั้ง ได้แก่ นมโค นมถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 39.29 และข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี) คิดเป็นร้อยละ 35.72

อาหารที่ไม่เคยบริโภค ได้แก่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 60.71

อาหารที่บริโภคบ่อยครั้ง และบริโภคนาน ๆ ครั้งเท่ากัน ได้แก่ เนื้อปลา คิดเป็นร้อยละ 42.86

อาหารที่บริโภคเป็นประจำ และไม่เคยบริโภค ได้แก่ การบริโภคกาแฟ น้ำชา คิดเป็นร้อยละ

35.71

อาหารที่บริโภคนาน ๆ ครั้ง และไม่เคยบริโภค เท่ากัน ได้แก่ น้ำผัก น้ำผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 32.14 (ตารางที่ 84)

ตารางที่ 84 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารและระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=64)

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	ระดับความรุนแรง	ระดับความถี่ในการบริโภค				รวม
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยบริโภค	
		จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	จำนวนร้อยละ	
1. การบริโภคข้าวเหนียว	มาก	2 (50.00)	0 (0.00)	1 (25.00)	1 (25.00)	4 (100.00)
	ปานกลาง	12 (37.50)	8 (25.00)	11 (34.38)	1 (3.12)	32 (100.00)
	น้อย	10 (35.71)	9 (32.14)	8 (28.57)	1 (3.57)	28 (100.00)
2. การบริโภคข้าวสวย (ข้าวขาว)	มาก	1 (25.00)	1 (25.00)	2 (50.00)	0 (0.00)	4 (100.00)
	ปานกลาง	13 (40.63)	13 (40.63)	6 (18.74)	0 (0.00)	32 (100.00)
	น้อย	12 (42.86)	10 (35.71)	5 (17.86)	1 (3.57)	28 (100.00)
3. การบริโภคข้าวกล้อง (ข้าวไม่ขัดสี)	มาก	1 (25.00)	2 (50.00)	0 (0.00)	1 (25.00)	4 (100.00)
	ปานกลาง	1 (3.13)	4 (12.50)	17 (53.12)	10 (31.25)	32 (100.00)
	น้อย	3 (10.71)	3 (10.71)	10 (35.72)	12 (42.86)	28 (100.00)
4. การบริโภคเนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว)	มาก	1 (25.00)	2 (50.00)	1 (25.00)	0 (0.00)	4 (100.00)
	ปานกลาง	21 (65.62)	10 (31.25)	1 (3.13)	0 (0.00)	32 (100.00)
	น้อย	18 (64.29)	6 (21.43)	3 (10.71)	1 (3.57)	28 (100.00)

ตารางที่ 84 (ต่อ)

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	ระดับ ความ รุนแรง	ระดับความถี่ในการบริโภค				รวม
		เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย บริโภค	
		จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	
5. การบริโภคเนื้อปลา	มาก	2 (50.00)	2 (50.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 <b>(100.00)</b>
	ปาน กลาง	8 (25.00)	17 (53.13)	7 (21.87)	0 (0.00)	32 <b>(100.00)</b>
	น้อย	4 (14.28)	12 (42.86)	12 (42.86)	0 (0.00)	28 <b>(100.00)</b>
6. การบริโภคพืชผักทั่วไป	มาก	3 (75.00)	1 (25.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 <b>(100.00)</b>
	ปาน กลาง	22 (68.75)	10 (31.25)	0 (0.00)	0 (0.00)	32 <b>(100.00)</b>
	น้อย	24 (85.71)	4 (14.29)	0 (0.00)	0 (0.00)	28 <b>(100.00)</b>
7. การบริโภคพืชผักอินทรีย์หรือผัก ปลอดสารพิษ	มาก	1 (25.00)	3 (75.00)	0 (50.00)	0 (25.00)	4 <b>(100.00)</b>
	ปาน กลาง	6 (18.75)	12 (37.50)	12 (37.50)	2 (6.25)	32 <b>(100.00)</b>
	น้อย	8 (28.57)	14 (50.00)	6 (21.43)	0 (0.00)	28 <b>(100.00)</b>
8. การบริโภคผลไม้	มาก	3 (75.00)	1 (25.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4 <b>(100.00)</b>
	ปาน กลาง	17 (53.12)	14 (43.75)	1 (3.13)	0 (0.00)	32 <b>(100.00)</b>
	น้อย	20 (71.43)	7 (25.00)	1 (3.57)	0 (0.00)	28 <b>(100.00)</b>



ตารางที่ 84 (ต่อ)

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	ระดับ ความ รุนแรง	ระดับความถี่ในการบริโภค				รวม
		เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย บริโภค	
		จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	
9. การบริโภคอาหารที่มีไขมัน/ คอเลสเตอรอล	มาก	0 (0.00)	2 (50.00)	2 (50.00)	0 (0.00)	4 <b>(100.00)</b>
	ปาน กลาง	4 (12.50)	18 (56.25)	9 (28.13)	1 (3.12)	32 <b>(100.00)</b>
	น้อย	6 (21.43)	13 (46.43)	9 (32.14)	0 (0.00)	28 <b>(100.00)</b>
10. การบริโภคกาแฟ น้ำชา	มาก	1 (25.00)	1 (25.00)	0 (0.00)	2 (50.00)	4 <b>(100.00)</b>
	ปาน กลาง	13 (40.63)	3 (9.38)	5 (15.63)	11 (34.38)	32 <b>(100.00)</b>
	น้อย	10 (35.71)	2 (7.15)	6 (21.43)	10 (35.71)	28 <b>(100.00)</b>
11. การบริโภคน้ำผัก น้ำผลไม้	มาก	3 (75.00)	0 (0.00)	1 (25.00)	0 (0.00)	4 <b>(100.00)</b>
	ปาน กลาง	8 (25.00)	7 (21.87)	15 (46.88)	2 (6.25)	32 <b>(100.00)</b>
	น้อย	5 (17.86)	5 (17.86)	9 (32.14)	9 (32.14)	28 <b>(100.00)</b>
12. การบริโภคนมโค นมถั่วเหลือง	มาก	3 (75.00)	0 (0.00)	1 (25.00)	0 (0.00)	4 <b>(100.00)</b>
	ปาน กลาง	13 (40.63)	12 (37.50)	7 (21.87)	0 (0.00)	32 <b>(100.00)</b>
	น้อย	6 (21.43)	10 (35.71)	11 (39.29)	1 (3.57)	28 <b>(100.00)</b>

ตารางที่ 84 (ต่อ)

ความถี่ในการบริโภคอาหาร	ระดับ ความ รุนแรง	ระดับความถี่ในการบริโภค				รวม
		เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย บริโภค	
		จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	
13. การบริโภคเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์	มาก	2 (50.00)	0 (0.00)	2 (50.00)	0 (0.00)	4 <b>(100.00)</b>
	ปาน กลาง	2 (6.25)	3 (9.38)	6 (18.75)	21 (65.63)	32 <b>(100.00)</b>
	น้อย	1 (3.57)	1 (3.57)	9 (32.15)	17 (60.71)	28 <b>(100.00)</b>

เมื่อพิจารณา พฤติกรรมการบริโภคอาหารจำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมากส่วนใหญ่ บริโภคอาหารตามหลัก 5 หมู่ คิดเป็นร้อยละ 75.00 รองลงมาคือ บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้ คิดเป็นร้อยละ 25.00

มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง ส่วนใหญ่บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้ คิดเป็นร้อยละ 56.25 บริโภคแต่อาหารที่ชอบ คิดเป็นร้อยละ 21.87

มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย ส่วนใหญ่บริโภคแต่อาหารที่ชอบ คิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมาคือ บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้ คิดเป็นร้อยละ 32.14 (ตารางที่ 85)

ตารางที่ 85 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามการอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารและระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=64)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
บริโภคอาหารตามหลัก 5 หมู่	3	75.00	6	18.75	5	17.87
บริโภคอาหารตามแพทย์สั่ง	0	0.00	1	3.13	3	10.71
บริโภคแต่อาหารที่ชอบ	0	0.00	7	21.87	10	35.71
บริโภคอาหารเจ, มังสวิรัติ	0	0.00	0	0.00	1	3.57
บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้	1	25.00	18	56.25	9	32.14
รวม	4	100.00	32	100.00	28	100.00

ส่วนผู้จัดหา หรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ที่จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมาก คือ ตัวผู้ตอบแบบสอบถาม มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100.00

สำหรับผู้มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง บุตร หลานเป็นผู้จัดหาอาหาร คิดเป็นร้อยละ 43.75 รองลงมาคือ ตัวผู้ตอบแบบสอบถาม คิดเป็นร้อยละ 31.25

สำหรับผู้มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย บุตร-หลานเป็นผู้จัดหาอาหาร คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ สามี-ภรรยา คิดเป็นร้อยละ 28.57 (ตารางที่ 86)

ตารางที่ 86 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามผู้จัดหา หรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อและระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=64)

ผู้จัดหา หรือกำหนดอาหาร ในแต่ละมื้อ	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ตัวท่านเอง	4	100.00	10	31.25	6	21.43
สามี – ภรรยา	0	0.00	7	21.88	8	28.57
บุตร – หลาน	0	0.00	14	43.75	14	50.00
อื่นๆ	0	0.00	1	3.12	0	0.00
รวม	4	100.00	32	100.00	28	100.00

เมื่อพิจารณาความเข้าใจความหมายอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมาก เข้าใจความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพคือ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 100.00

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง เข้าใจความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ มากที่สุดคือ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 43.75 รองลงมาคือ อาหารที่รับประทานแล้วลดปัญหาสุขภาพได้ คิดเป็นร้อยละ 37.50

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย เข้าใจความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพ มากที่สุดคือ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 64.29 รองลงมาคือ อาหารที่รับประทานแล้วลดปัญหาสุขภาพได้ คิดเป็นร้อยละ 21.43 (ตารางที่ 87)

**ตารางที่ 87** จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความเข้าใจความหมายอาหารเพื่อสุขภาพและระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=64)

ความเข้าใจความหมาย อาหารเพื่อสุขภาพ	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารอินทรีย์ หรืออาหาร ปลอดสารพิษ	0	0.00	1	3.13	0	0.00
อาหารเจ, มังสวิรัติ	0	0.00	0	0.00	1	3.57
อาหารที่มีคุณค่าทาง โภชนาการ	4	100.00	14	43.75	18	64.29
อาหารที่รับประทานแล้วลด ปัญหาสุขภาพได้	0	0.00	12	37.50	6	21.43
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ช่วยบำรุง สุขภาพให้แข็งแรงขึ้น	0	0.00	5	15.62	3	10.71
<b>รวม</b>	<b>4</b>	<b>100.00</b>	<b>32</b>	<b>100.00</b>	<b>28</b>	<b>100.00</b>

เมื่อพิจารณา ความเข้าใจในอาหารที่บริโภคในปัจจุบัน จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหา พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมาก ส่วนใหญ่เข้าใจว่าตนบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 75.00 และไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 25.00

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง ส่วนใหญ่เข้าใจว่าตนบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 59.37 รองลงมาคือ ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 31.25

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย ส่วนใหญ่เข้าใจว่าตนบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 46.43 รองลงมาคือ ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 35.71 (ตารางที่ 88)

ตารางที่ 88 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความเข้าใจในอาหารที่บริโภคในปัจจุบันและระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=64)

อาหารที่บริโภคในปัจจุบัน	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารเพื่อสุขภาพ	3	75.00	19	59.37	13	46.43
ไม่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ	0	0.00	3	9.38	5	17.86
ไม่แน่ใจ	1	25.00	10	31.25	10	35.71
<b>รวม</b>	<b>4</b>	<b>100.00</b>	<b>32</b>	<b>100.00</b>	<b>28</b>	<b>100.00</b>

ส่วนสาเหตุของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมาก ส่วนใหญ่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย คิดเป็น คิดเป็นร้อยละ 66.67 และเพื่อลดปัญหาจากโรคที่เป็นอยู่ คิดเป็นร้อยละ 33.33

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง ส่วนใหญ่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย คิดเป็น คิดเป็นร้อยละ 84.21 และเพื่อลดปัญหาจากโรคที่เป็นอยู่ คิดเป็นร้อยละ 15.79

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย ส่วนใหญ่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย คิดเป็น คิดเป็นร้อยละ 69.23 และเพื่อลดปัญหาจากโรคที่เป็นอยู่ คิดเป็นร้อยละ 30.76 (ตารางที่ 89)

ตารางที่ 89 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามการสาเหตุของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=35)

สาเหตุของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย	2	66.67	16	84.21	9	69.23
เพื่อลดปัญหาจากโรคที่เป็นอยู่	1	33.33	3	15.79	4	30.76
<b>รวม</b>	<b>3</b>	<b>100.00</b>	<b>19</b>	<b>100.00</b>	<b>13</b>	<b>100</b>

ส่วนความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละสัปดาห์ จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมาก บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 100.00

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 52.63 รองลงมาคือ บริโภคเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 31.58

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 53.85 รองลงมาคือ บริโภคบ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.46 (ตารางที่ 90)

ตารางที่ 90 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความถี่ในการบริโภคในแต่ละสัปดาห์และระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=35)

ความถี่ในการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพในแต่ละสัปดาห์	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)	3	100.00	6	31.58	7	53.85
บ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์)	0	0.00	10	52.63	5	38.46
นาน ๆ ครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์)	0	0.00	3	15.79	1	7.69
<b>รวม</b>	<b>3</b>	<b>100.00</b>	<b>19</b>	<b>100.00</b>	<b>13</b>	<b>100.00</b>

เมื่อพิจารณาผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมาก มีผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ มากที่สุดคือ ตัวผู้แบบสอบถามเอง คิดเป็นร้อยละ 66.67 รองลงมาคือ บุตร – หลาน คิดเป็นร้อยละ 33.33

สำหรับผู้มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง มีผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ มากที่สุดคือ บุตร – หลาน คิดเป็นร้อยละ 39.39 รองลงมาคือ ตัวผู้ตอบแบบสอบถามเอง คิดเป็นร้อยละ 27.27

สำหรับผู้มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย ผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ มากที่สุดคือ ตัวผู้ตอบแบบสอบถามเอง และบุตร – หลาน คิดเป็นร้อยละ 35.29 รองลงมาคือ ญาติ คิดเป็นร้อยละ 17.64 (ตารางที่ 91)

ตารางที่ 91 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามผู้แนะนำให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=35)

ผู้แนะนำให้บริโภค อาหารเพื่อสุขภาพ	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ตัวท่านเอง	2	66.67	9	27.27	6	35.29
สามี – ภรรยา	0	0.00	4	12.12	1	5.89
บุตร – หลาน	1	33.33	13	39.39	6	35.29
เพื่อน	0	0.00	3	9.09	1	5.89
ญาติ	0	0.00	4	12.12	3	17.64

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

เมื่อพิจารณาแหล่งที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมากที่สุด ทรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมากที่สุดจาก สื่อโทรทัศน์ วิทยุ นิตยสาร วารสาร และแลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลรอบตัว คิดเป็นร้อยละ 33.33

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง ทรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมากที่สุดจาก สื่อโทรทัศน์ วิทยุ คิดเป็นร้อยละ 63.84 รองลงมาคือ แลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลรอบตัว คิดเป็นร้อยละ 26.31 นิตยสาร วารสาร คิดเป็นร้อยละ 15.79

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย ทรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมากที่สุดจาก สื่อโทรทัศน์ วิทยุ และแลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลรอบตัว คิดเป็นร้อยละ 30.77 รองลงมาคือ นิตยสาร วารสาร คิดเป็นร้อยละ 23.08 (ตารางที่ 92)



ตารางที่ 92 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามแหล่งที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพและระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=35)

แหล่งที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ	0	0.00	0	0.00	1	7.69
สื่อโทรทัศน์ วิทยุ	1	33.33	7	36.84	4	30.77
นิตยสาร วารสาร	1	33.33	3	15.79	3	23.08
กิจกรรมส่งเสริมการขายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพต่างๆ	0	0.00	2	10.53	0	0.00
แลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลรอบตัว	1	33.33	5	26.31	4	30.77
บุคลากรทางการแพทย์แนะนำ	0	0.00	2	10.53	1	7.69
<b>รวม</b>	<b>3</b>	<b>100.00</b>	<b>19</b>	<b>100.00</b>	<b>13</b>	<b>100.00</b>

ส่วนสถานที่ในการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมาก ส่วนใหญ่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากตลาดสดมากที่สุด คิดเป็น คิดเป็นร้อยละ 66.67 รองลงมาคือห้างสรรพสินค้า คิดเป็นร้อยละ 33.33

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง ส่วนใหญ่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากตลาดสดมากที่สุด คิดเป็น คิดเป็นร้อยละ 57.89 รองลงมาคือ ห้างสรรพสินค้า คิดเป็นร้อยละ 26.32 และร้านค้าเฉพาะอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 15.79

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย ส่วนใหญ่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากตลาดสดมากที่สุด คิดเป็น คิดเป็นร้อยละ 61.54 รองลงมาคือ ห้างสรรพสินค้า คิดเป็นร้อยละ 23.08 และร้านค้าเฉพาะอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 15.38 (ตารางที่ 93)

ตารางที่ 93 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานที่ในการเลือกซื้ออาหาร เพื่อสุขภาพและระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=35)

สถานที่ในการเลือกซื้อ อาหารเพื่อสุขภาพ	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ตลาดสด	2	66.67	11	57.89	8	61.54
ห้างสรรพสินค้า	1	33.33	5	26.32	3	23.08
ร้านค้าเฉพาะอาหารเพื่อ สุขภาพ	0	0.00	3	15.79	2	15.38
<b>รวม</b>	<b>3</b>	<b>100.00</b>	<b>19</b>	<b>100.00</b>	<b>13</b>	<b>100.00</b>

ในเรื่องของวิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมาก ส่วนมากทำอาหารเพื่อสุขภาพรับประทานเอง คิดเป็นร้อยละ 100.00

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง ส่วนมากทำอาหารเพื่อสุขภาพรับประทานเอง คิดเป็นร้อยละ 78.95 รองลงมาคือ ซื้ออาหารมารับประทาน คิดเป็นร้อยละ 21.05

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย ส่วนมากทำอาหารเพื่อสุขภาพรับประทานเอง คิดเป็นร้อยละ 84.62 รองลงมาคือ ซื้ออาหารมารับประทาน คิดเป็นร้อยละ 15.38 ตามลำดับ (ตารางที่ 94)

ตารางที่ 94 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามวิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=35)

วิธีการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพ	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทำรับประทานเอง	3	100.00	15	78.95	11	84.62
ซื้ออาหารมารับประทาน	0	0.00	4	21.05	2	15.38
<b>รวม</b>	<b>3</b>	<b>100.00</b>	<b>19</b>	<b>100.00</b>	<b>13</b>	<b>100.00</b>

เมื่อพิจารณา สาเหตุที่เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งดังกล่าว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมาก เลือกมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งดังกล่าว เพราะความสะอาด ความสดใหม่ ราคาไม่แพง และรสชาติถูกปาก คิดเป็นร้อยละ 25.00

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง เลือกมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งดังกล่าว เพราะความสะอาดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.53 รองลงมาคือ ความสดใหม่ คิดเป็นร้อยละ 19.61

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย เลือกมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งดังกล่าว เพราะความสะอาดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.73 รองลงมาคือ สะดวกในการซื้อ ความสดใหม่ คุณภาพดี คิดเป็นร้อยละ 15.91 (ตารางที่ 95)

ตารางที่ 95 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสาเหตุที่เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจากแหล่งดังกล่าวและระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=35)

สาเหตุที่เลือกรับประทานอาหารจากแหล่งดังกล่าว	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความสะอาด	1	25.00	12	23.53	10	22.73
สะดวกในการซื้อ	0	0.00	8	15.68	7	15.91
มีอาหารให้เลือกหลากหลาย	0	0.00	6	11.77	5	11.36
ความสดใหม่	1	25.00	10	19.61	7	15.91
ราคาไม่แพง	1	25.00	3	5.88	2	4.54
คุณภาพดี	0	0.00	7	13.73	7	15.91
รสชาติถูกปาก	1	25.00	5	9.80	6	13.64

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมาก ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน 1,001 – 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 66.37 รองลงมาคือ น้อยกว่า 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 33.33

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน 1,001 – 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 63.16 รองลงมาคือ น้อยกว่า 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 26.32

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน 1,001 – 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 53.84 รองลงมาคือ น้อยกว่า 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 23.08 มากกว่า 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 23.08 (ตารางที่ 96)

**ตารางที่ 96** จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือนและระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=35)

ค่าอาหารเพื่อสุขภาพ ในแต่ละเดือน	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 1,000 บาท	1	33.33	5	26.32	3	23.08
1,001 – 3,000 บาท	2	66.37	12	63.16	7	53.84
มากกว่า 3,000 บาท	0	0.00	2	10.52	3	23.08
<b>รวม</b>	<b>3</b>	<b>100.00</b>	<b>19</b>	<b>100.00</b>	<b>13</b>	<b>100.00</b>

ส่วนเรื่องความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมาก ส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ ให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ กำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารให้ถูกกว่าในปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 33.33

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง ส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ มากที่สุด คือ ให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมาคือ กำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารให้ถูกกว่าในปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 30.56

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย ส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ มากที่สุด คือ จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารเฉพาะสำหรับ

ผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมาคือ ให้มีการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 25.93 (ตารางที่ 97)

ตารางที่ 97 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุและระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=35)

ความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ	1	33.33	12	33.33	5	18.52
จัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ	1	33.33	5	13.89	9	33.33
กำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารให้ถูกกว่าในปัจจุบัน	1	33.33	11	30.56	6	22.22
ให้มีการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไป	0	0	8	22.22	7	25.93

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมาก ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 75.00 และไม่บริโภค คิดเป็นร้อยละ 25.00

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 65.63 และไม่บริโภค คิดเป็นร้อยละ 34.37

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 75.00 และไม่บริโภค คิดเป็นร้อยละ 25.00 (ตารางที่ 98)

ตารางที่ 98 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=64)

การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
บริโภค	3	75.00	21	65.63	21	75.00
ไม่บริโภค	1	25.00	11	34.37	7	25.00
<b>รวม</b>	<b>4</b>	<b>100.00</b>	<b>32</b>	<b>100.00</b>	<b>28</b>	<b>100.00</b>

เมื่อพิจารณาสาเหตุที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมากที่สุดส่วนใหญ่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเนื่องจากมีรายได้จำกัดสำหรับการครองชีพในแต่ละเดือน คิดเป็นร้อยละ 100.00

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง ส่วนใหญ่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเนื่องจาก อาหารที่บริโภคในปัจจุบันมีโภชนาการเพียงพอแล้ว และมีรายได้จำกัดสำหรับการครองชีพในแต่ละเดือน คิดเป็นร้อยละ 36.36

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมากที่สุดส่วนใหญ่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเนื่องจาก อาหารที่บริโภคในปัจจุบันมีโภชนาการเพียงพอแล้ว คิดเป็นร้อยละ 42.85 รองลงมาคือ ไม่อยากให้เป็นภาระเพิ่มเติมของบุตรหลานหรือผู้ดูแล คิดเป็นร้อยละ 28.57 (ตารางที่ 99)

ตารางที่ 99 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสาเหตุที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=19)

สาเหตุของการไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาหารที่บริโภคในปัจจุบันมีโภชนาการเพียงพอแล้ว	0	0.00	4	36.36	3	42.85
ไม่มีความจำเป็นทางการแพทย์ที่ต้องบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	0	0.00	3	27.28	1	14.29
มีรายได้จำกัดสำหรับการครองชีพในแต่ละเดือน	1	100.00	4	36.36	1	14.29
ไม่ยากให้เป็นภาระเพิ่มเติมของบุตรหลานหรือผู้ดูแล	0	0.00	0	0.00	2	28.57
<b>รวม</b>	<b>1</b>	<b>100.00</b>	<b>11</b>	<b>100.00</b>	<b>7</b>	<b>100.00</b>

ส่วนวัตถุประสงค์หลักที่บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมาก ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อ บำรุงร่างกายเฉพาะส่วน คิดเป็นร้อยละ 66.67 และเพื่อสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 33.33

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 52.38 รองลงมาคือ สารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 33.33

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย ส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 52.38 รองลงมาคือ สารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 33.33 (ตารางที่ 100)

ตารางที่ 100 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามวัตถุประสงค์หลักที่บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมและระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=45)

วัตถุประสงค์หลักที่บริโภค ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อสุขภาพที่ดี	1	33.33	11	52.38	11	52.38
บำรุงร่างกายเฉพาะส่วน	2	66.67	3	14.29	3	14.29
สารอาหารที่ได้รับไม่ เพียงพอ	0	0.00	7	33.33	7	33.33
<b>รวม</b>	<b>3</b>	<b>100.00</b>	<b>21</b>	<b>100.00</b>	<b>21</b>	<b>100.00</b>

ส่วนชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารเสริม จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมาก บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม มากที่สุด คือ วิตามินชนิดต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 37.50 รองลงมาคือ ชูปลั๊กสกัด คิดเป็นร้อยละ 25.00

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม มากที่สุด คือ วิตามินชนิดต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 28.89 รองลงมาคือ รังนก คิดเป็นร้อยละ 22.22

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม มากที่สุด คือ รังนก คิดเป็นร้อยละ 28.26 รองลงมาคือ วิตามินชนิดต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 21.74 (ตารางที่ 101)



ตารางที่ 101 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=45)

ชนิดของผลิตภัณฑ์ อาหารเสริม	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รังนก	1	12.50	10	22.22	13	28.26
ซูปลั๊กสกัด	2	25.00	6	13.33	8	17.39
น้ำมันตับปลา	0	0.00	4	8.89	4	8.70
แคลเซียมอัดเม็ด	1	12.50	8	17.78	5	10.87
วิตามินชนิดต่าง ๆ	3	37.50	13	28.89	10	21.74
สมุนไพรอัดเม็ด	1	12.50	4	8.89	6	13.04

หมายเหตุ : ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละสัปดาห์ จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมาก บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 75.00

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 38.10 บ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 33.33 และบริโภคนาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 28.57

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 47.62 บ่อยครั้ง คิดเป็นร้อยละ 38.10 และบริโภคนาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 14.28 (ตารางที่ 102)

ตารางที่ 102 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละสัปดาห์และระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=45)

ความถี่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละสัปดาห์	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)	3	75.00	8	38.10	10	47.62
บ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์)	0	0.00	7	33.33	8	38.10
นาน ๆ ครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์)	0	0.00	6	28.57	3	14.28
<b>รวม</b>	<b>3</b>	<b>100.00</b>	<b>21</b>	<b>100.00</b>	<b>21</b>	<b>100.00</b>

ส่วนค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือน จำแนกตามระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมาก ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือน 501 – 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 66.67 รองลงมาคือ 1,001 – 2,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 33.33

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือน 1,001 – 2,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 47.62 รองลงมา คือ 501 – 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 33.33

ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือน 1,001 – 2,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 42.86 รองลงมา คือ 501 – 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 28.57 2,001 – 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 19.05 และน้อยกว่า 500 บาท คิดเป็นร้อยละ 9.52 (ตารางที่ 103)

ตารางที่ 103 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือนและระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ (n=45)

ค่าผลิตภัณฑ์เสริม อาหารเพื่อสุขภาพใน แต่ละเดือน	ระดับความรุนแรง					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 500 บาท	0	0.00	3	14.29	2	9.52
501 – 1,000 บาท	2	66.67	7	33.33	6	28.57
1,001 – 2,000 บาท	1	33.33	10	47.62	9	42.86
2,001 – 3,000 บาท	0	0.00	1	4.76	4	19.05
<b>รวม</b>	<b>3</b>	<b>100.00</b>	<b>21</b>	<b>100.00</b>	<b>21</b>	<b>100.00</b>