

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล ข้อค้นพบ และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ จากการศึกษาสามารถสรุปผลการศึกษา อภิปรายผล ข้อค้นพบ และข้อเสนอแนะ ได้ดังนี้

#### 5.1 สรุปผลการศึกษา

จากผลการศึกษาสามารถสรุปผลออกได้เป็น 4 ส่วน คือ

##### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 51.00 อายุระหว่าง 65 - 69 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.00 มีการศึกษาค่ากว่าระดับปริญญาตรีประมาณ 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 มีความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.00

##### ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ

ใครอยู่ในตลาดเป้าหมาย (Who is in the target market?)

กลุ่มเป้าหมายที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยรวม เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 65 - 69 ปี มีการศึกษาค่ากว่าระดับปริญญาตรี มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ อาชีพหลักสุดท้าย คือ รับราชการ รับจ้าง หรือค้าขาย มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000 – 30,000 บาท มีสมาชิกในครอบครัว จำนวน 3 – 4 คน มีปัญหาสุขภาพ โดยมีความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง

ผู้บริโภคบริโภคอะไร (What does the consumer buy?)

ผู้บริโภค ส่วนใหญ่บริโภคพืชผักทั่วไป เป็นประจำ เมื่อแบ่งประเภทตามหลักอาหาร 5 หมู่ พบว่า ประเภทคาร์โบไฮเดรต ผู้สูงอายุบริโภค ข้าวเหนียว และข้าวสวย (ข้าวขาว) เป็นประจำ ประเภทโปรตีน บริโภคเนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) บริโภคเป็นประจำ ประเภทพืชผัก และผลไม้ บริโภคพืชผักทั่วไป และผลไม้ เป็นประจำ ประเภทไขมัน บริโภคอาหารที่มีไขมัน หรือคอเลสเตอรอล

บ่อยครั้ง และประเภทเครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำชา กาแฟ นม โคนม ถั่วเหลือง บริโภคเป็นประจำ นอกจากนี้ยังบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เนื่องจากเห็นว่าอาหารที่บริโภคในปัจจุบันมีโภชนาการเพียงพอแล้ว โดยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่บริโภคส่วนใหญ่ ได้แก่ วิตามินชนิดต่าง ๆ

#### **ทำไมผู้บริโภคจึงบริโภค (Why does the consumer buy?)**

ผู้บริโภคส่วนใหญ่ เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้มีสุขภาพดี

#### **ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจบริโภค (Who participates in the buying?)**

ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ คือ บุตร – หลาน และผู้แนะนำให้ผู้ตอบแบบสอบถามบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่คือตัวผู้ตอบแบบสอบถามเอง รองลงมาคือ บุตร-หลาน

#### **ผู้บริโภคบริโภคเมื่อใด (When does the consumer buy?)**

ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพต่อสัปดาห์ คือ บริโภคบ่อยครั้ง (3 – 5 วันต่อสัปดาห์) ถึงบริโภคเป็นประจำ (6 – 7 วันต่อสัปดาห์) นอกจากนี้ยังบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ (6 – 7 วันต่อสัปดาห์)

#### **ผู้บริโภคบริโภคที่ไหน (Where does the consumer buy?)**

ผู้บริโภคส่วนใหญ่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจาก ตลาดสด และปรุงบริโภคเองที่บ้าน

#### **ผู้บริโภคบริโภคอย่างไร (How does the consumer buy?)**

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้ โดยมีความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และเข้าใจว่าอาหารที่ตนบริโภคปัจจุบันเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โดยทราบรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจาก สื่อโทรทัศน์ วิทยุ รองลงมาจากบุคคลที่อยู่รอบตัว และจากวารสาร นิตยสารสุขภาพ นอกจากนี้ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่จะทำอาหารเพื่อสุขภาพบริโภคเอง เพราะความสะดวก โดยมีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือนประมาณ 1,000 – 3,000 บาท ในส่วนการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่ามีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือนประมาณ 1,000 – 2,000 บาท นอกจากนี้มีความต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ และกำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารให้ถูกกว่าราคาในปัจจุบัน

### ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่าง ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามกับการมีปัญห สุขภาพ

ผลการวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม กับการมี  
ปัญหาสุขภาพ พบว่า เพศ อายุ และอาชีพหลักสุดท้ายมีความสัมพันธ์กับการมีปัญหาสุขภาพ โดย  
เพศหญิงส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพมากกว่าเพศชาย ผู้ที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปมีปัญหาสุขภาพมากที่สุด  
รองลงมาคืออายุระหว่าง 65-69 ปี และ 60-64 ปี ตามลำดับ ส่วนผู้ที่มีอาชีพรับราชการมีปัญหา  
สุขภาพมาก รองลงมาคืออาชีพค้าขาย และรับจ้างตามลำดับ

### ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ และข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ กลุ่มอายุ ปัญหาสุขภาพ และระดับความ รุนแรงของปัญหาสุขภาพ

จากผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่ม  
ผู้สูงอายุ และข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ กลุ่มอายุ ปัญหาสุขภาพ และระดับ  
ความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ สามารถสรุปได้ ดังตารางที่ 104

ตารางที่ 104 ความสัมพันธ์ระหว่าง พฤศจิกายนการบริโภคนานเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	ผู้บริโภคบริโภคอะไร	ทำไมผู้บริโภคจึงบริโภค	ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจบริโภค	ผู้บริโภคบริโภคเมื่อใด	ผู้บริโภคบริโภคที่ไหน	ผู้บริโภคบริโภคอย่างไร
เพศชาย	ส่วนใหญ่บริโภคพืชผักทั่วไป ผลไม้ เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) ข้าวเหนียว และข้าวสวยเป็นประจำ บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ วิตามินชนิดต่างๆ	ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้มีความสุขที่ดี	ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อคือ บุตร - หลาน ผู้แนะนำให้ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือตัวผู้ตอบแบบสอบถามเอง	ความถี่ในการบริโภคบ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์) บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์) (3-5 วันต่อสัปดาห์)	เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจาก ตลาดสด และทำรับประทานด้วยตนเอง	บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้ เข้าใจว่าอาหารที่ตนบริโภคปัจจุบันเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ บริโภคผักผลไม้ วิถี จะทำอาหารเพื่อสุขภาพบริโภคเอง เพราะความสะดวก มีค่าใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพ 1,000 - 3,000 บาทต่อเดือน ค่าใช้จ่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 1,000 - 2,000 บาทต่อเดือน
เพศหญิง	ส่วนใหญ่บริโภคพืชผักทั่วไป เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) และข้าวเหนียวเป็นประจำ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่บริโภค ได้แก่ รังนก และวิตามินชนิดต่างๆ	ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อคือ บุตร - หลาน ผู้แนะนำให้ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือตัวผู้ตอบแบบสอบถามเอง	ความถี่ในการบริโภคเป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์) บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)	เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจาก ตลาดสด และทำรับประทานด้วยตนเอง	บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียม ไม่แน่ใจว่าอาหารที่ตนบริโภคปัจจุบันเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ รับประทานอาหาร นิตยสาร วารสาร จะทำอาหารเพื่อสุขภาพบริโภคเอง เพราะความสะดวก มีค่าใช้จ่ายอาหารเพื่อสุขภาพ 1,000 - 3,000 บาทต่อเดือน มีค่าใช้จ่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 501-1,000 บาทต่อเดือน	

ตารางที่ 104 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	ผู้บริโภคริโภคอะไร	ทำไมผู้บริโภคริโภค	ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจบริโภค	ผู้บริโภคริโภคเมื่อใด	ผู้บริโภคริโภคที่ไหน	ผู้บริโภคริโภคอย่างไร
อายุ 60-64 ปี	ส่วนใหญ่บริโภคริโภคพืชผักทั่วไป กาแฟ น้ชาผลไม้เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) ข้าวเหนียวและข้าวสวย เป็นประจำ บริโภคริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ วิตามินชนิดต่างๆ	บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้มีสุขภาพดี	ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อคือ ตัว ผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้แนะนำให้ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพคือ ตัว ผู้ตอบแบบสอบถามเอง	ความถี่ในการบริโภคอาหารบ่อยครั้ง (3-5 วัน ต่อ สัปดาห์) บริโภคริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)	เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจาก ตลาด ส ด แ ล ะ ท า รับประทานด้วยตนเอง	บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้ เข้าใจว่าอาหารที่ตนบริโภคปัจจุบันเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ รับรู้ข้อมูลจาก สื่อโทรทัศน์ วิทยุ จะทำอาหารเพื่อสุขภาพบริโภคเอง เพราะความสะดวกอาจ มีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือน ประมาณ 1,000 – 3,000 บาทต่อเดือน มีค่าใช้จ่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 501-1,000 บาทต่อเดือน
อายุ 65-69 ปี	ส่วนใหญ่บริโภคริโภคพืชผักทั่วไป เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) เป็นประจำ บริโภคริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ รังนก และวิตามินชนิดต่างๆ	บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ต้องการให้มีสุขภาพดี ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะสารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอ	ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อคือ บุตร – หลาน ผู้แนะนำให้ผู้ตอบแบบสอบถาม บริโภคริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ บุตร – หลาน	ความถี่ในการบริโภคเป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์) บริโภคริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)	เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจาก ห้างสรรพสินค้า และทำรับประทานด้วยตนเอง	บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้ เข้าใจว่าอาหารที่ตนบริโภคปัจจุบันเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ รับรู้ข้อมูลจาก สื่อโทรทัศน์ วิทยุ จะทำอาหารเพื่อสุขภาพบริโภคเอง เพราะสะดวกในการซื้อ มีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ น้อยกว่า 1,000 บาทต่อเดือน และ 1,000-3,000 บาทต่อเดือน มีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 1,000-2,000 บาทต่อเดือน

ตารางที่ 104 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	ผู้บริโภคริโภคอะไร	ทำไมผู้บริโภคริโภค	ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจบริโภคริโภค	ผู้บริโภคริโภคเมื่อใด	ผู้บริโภคริโภคที่ไหน	ผู้บริโภคริโภคอย่างไร
70 ปีขึ้นไป	บริโภคริโภคพืชผักทั่วไป เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) และข้าวเหนียวเป็นประจำ บริโภคริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้แก่รังนก	บริโภคริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้สุขภาพดี	ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อคือ บุตร - หลาน ผู้แนะนำให้ผู้ตอบแบบสอบถาม บริโภคริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือตัวผู้ตอบแบบสอบถามเอง	ความถี่ในการบริโภคริโภคอาหารเพื่อสุขภาพต่อสัปดาห์ คือ บริโภคริโภคเป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์) บริโภคริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ (6 - 7 วันต่อสัปดาห์) ถึงบ่อยครั้ง (3 - 5 วันต่อสัปดาห์)	เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจาก ตลาดสด และทำรับประทานด้วยตนเอง	บริโภคริโภคแต่อาหารที่ชอบ ไม่แน่ใจว่าอาหารที่ตนบริโภคริโภคปัจจุบันเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจาก การแลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลรอบตัว ทำอาหารเพื่อสุขภาพบริโภคริโภคเอง เพราะความสะดวก มีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ 1,000 - 3,000 บาทต่อเดือน มีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 501 - 1,000 บาทต่อเดือน

ตารางที่ 104 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	ผู้บริโภคริโภคอะไร	ทำไมผู้บริโภคริโภค	ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจบริโภค	ผู้บริโภคริโภคเมื่อใด	ผู้บริโภคริโภคที่ไหน	ผู้บริโภคริโภคอย่างไร
มีปัญหาสุขภาพ	ส่วนใหญ่บริโภคเนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) ข้าวสวยและข้าวเหนียวเป็นประจำ บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ วิตามินชนิดต่างๆ	บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้มีสุขภาพที่ดี	ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อคือ บุตร - หลาน ผู้แนะนำให้ผู้ตอบแบบสอบถามบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพคือบุตร-หลาน	ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์) บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)	เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากตลาดสด และทำรับประทานด้วยตนเอง	บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวเตรียมไว้ เฝ้าใจว่าอาหารที่คนบริโภคปัจจุบันเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โดยรับรู้จากสื่อโทรทัศน์ วิทยุ จะทำอาหารเพื่อสุขภาพบริโภคเอง เพราะความสะดวก มีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ 1,000-3,000 บาทต่อเดือน ค่าใช้จ่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมากกว่า 1,000 บาทขึ้นไปต่อเดือน
ไม่มีปัญหาสุขภาพ	ส่วนใหญ่บริโภคพืชผักทั่วไป เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) และข้าวสวยเป็นประจำบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ รังนก และวิตามินชนิดต่างๆ	บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้มีสุขภาพที่ดี	ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อคือ บุตร - หลาน ผู้แนะนำให้ผู้ตอบแบบสอบถามบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพคือตัวผู้ตอบแบบสอบถามเอง	ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพบ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์) บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร นานๆ ครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์)	เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากห้างสรรพสินค้าทำรับประทานด้วยตนเอง	บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้ ไม่เฝ้าใจว่าอาหารที่ตนบริโภคปัจจุบันเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โดยรับรู้จากนิตยสาร วารสาร ทำอาหารเพื่อสุขภาพบริโภคเอง เพราะความสะดวก มีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ 1,000-3,000 บาทต่อเดือน มีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 1,000 บาทขึ้นไปต่อเดือน

ตารางที่ 104 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	ผู้บริโภคริโภคอะไร	ทำไมผู้บริโภคริโภค	ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจบริโภค	ผู้บริโภคริโภคเมื่อใด	ผู้บริโภคริโภคที่ไหน	ผู้บริโภคริโภคอย่างไร
ระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมาก	ส่วนใหญ่บริโภคเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ผัก ผลไม้ และข้าวเหนียวเป็นประจำ บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ วิตามินชนิดต่างๆ	บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการบำรุงร่างกายเฉพาะส่วน	ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อคือ ผู้ตอบสนองความต้องการให้ผู้ตอบแบบสอบถามบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพคือ ผู้ตอบสนองแบบสอบถามเอง	ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์) บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)	เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากตลาดสด และทำรับประทานด้วยตนเอง	บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวเตรียมไว้ เข้าใจว่าอาหารที่คนบริโภคปัจจุบันเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โดยรับรู้ข้อมูลจากสื่อ โทรทัศน์ วิทยุ นิตยสาร วารสาร และแลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลรอบตัว จะทำอาหารเพื่อสุขภาพบริโภคเอง เพราะความสะดวก มีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ 1,000-3,000 บาทต่อเดือน ค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 501-1,000 บาทต่อเดือน
ระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพปานกลาง	ส่วนใหญ่บริโภคผัก ไข่ ไข่ ไป เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) เป็นประจำ บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ วิตามินชนิดต่างๆ	บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้มีสุขภาพดี	ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อคือ บุตร-หลาน ผู้แนะนำให้ผู้ตอบแบบสอบถามบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพคือ บุตร-หลาน	ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพบริโภคบ่อยครั้ง (3-5 วันต่อสัปดาห์) บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)	เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากตลาดสด และทำรับประทานด้วยตนเอง	บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวเตรียมไว้ เข้าใจว่าอาหารที่คนบริโภคปัจจุบันเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โดยรับรู้ข้อมูลจากโทรทัศน์ วิทยุ จะทำอาหารเพื่อสุขภาพบริโภคเอง เพราะความสะดวก มีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ 1,000-3,000 บาทต่อเดือน มีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 1,000-2,000 บาทต่อเดือน



ตารางที่ 104 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	ผู้บริโภคริโภคอะไร	ทำไมผู้บริโภคริโภค	ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจบริโภค	ผู้บริโภคริโภคเมื่อใด	ผู้บริโภคริโภคที่ไหน	ผู้บริโภคริโภคอย่างไร
ระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพน้อย	ส่วนใหญ่ผู้บริโภคพืชผักทั่วไปบริโภคผลไม้เป็นประจำบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้แก่	บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพราะต้องการให้มีสุขภาพดี	ผู้จัดหาหรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อคือบุตร-หลาน ผู้แนะนำให้ผู้ตอบแบบสอบถามบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือตัวผู้ตอบแบบสอบถามเอง และบุตร-หลาน	ความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพบริโภคประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์) บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ (6-7 วันต่อสัปดาห์)	เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจาก ตลาดสด และทำรับประทานด้วยตนเอง	บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้ เข้าใจว่าอาหารที่ตนบริโภคปัจจุบันเป็นอาหารเพื่อสุขภาพโดยรับรู้จากโทรทัศน์ วิทยุ นิตยสาร วารสาร และแลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลรอบตัว จะทำอาหารเพื่อสุขภาพบริโภคเอง เพราะความสะดวก มีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ 1,000-3,000 บาทต่อเดือนมีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 1,000-2,000 บาทต่อเดือน

## 5.2 อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ สามารถอภิปรายผลตามแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภค ได้ดังนี้

### ใครอยู่ในตลาดเป้าหมาย (Who is in the target market?)

เพศหญิง อายุระหว่าง 65 - 69 ปี มีการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี สอดคล้องกับผลการศึกษานาวาเอกหญิง บุญชู ประเสริฐผล (2551) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 60-69 ปี มีการศึกษาระดับประถมศึกษาตอนต้น (ป.1-ป.4) มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ อาชีพหลักสุดท้าย คือ รับราชการ รับจ้าง หรือค้าขาย มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000 – 30,000 บาท สอดคล้องกับผลการศึกษานาวาเอกหญิง สมหมาย (2546) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ย 10,001-20,000 บาท มีสมาชิกในครอบครัว จำนวน 3 – 4 คน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีปัญหาสุขภาพ และมีความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ อยู่ในระดับน้อยถึงปานกลาง สอดคล้องกับ เขมฤทัย จุลพันธ์ (2551) พบว่าประชากรส่วนใหญ่ มีโรคประจำตัว และสอดคล้องกับผลการศึกษานาวาเอกหญิง เปรมานนท์ (2545) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีโรคประจำตัว

### ผู้บริโภคบริโภคอะไร (What does the consumer buy?)

ผู้บริโภคที่ซื้อผักทั่วไป เนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) ผลไม้ น้ำชา กาแฟ ข้าวสวย (ข้าวขาว) บริโภคนม โคนม ถั่วเหลือง และข้าวเหนียว เป็นประจำ นอกจากนี้ยัง บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เนื่องจาก เห็นว่าอาหารที่บริโภคในปัจจุบันมีโภชนาการเพียงพอแล้ว โดยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่บริโภคส่วนใหญ่ ได้แก่ วิตามินชนิดต่าง ๆ สอดคล้องกับผลการศึกษานาวาเอกหญิง เปรมานนท์ (2545) พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และสอดคล้องกับผลการศึกษานาวาเอกหญิง วรณวิไล ลักษณะเดช (2544) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ รับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

### ทำไมผู้บริโภคจึงบริโภค (Why does the consumer buy?)

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพเพราะ เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย ในส่วนผู้ตอบแบบสอบถามที่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับผลการศึกษานาวาเอกหญิง ฉายทองคำ (2529) พบว่า สาเหตุที่ใช้อาหารเสริมเพื่อบำรุงร่างกาย และเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน และสอดคล้องกับผลการศึกษานาวาเอกหญิง วรณวิไล ลักษณะเดช (2544) พบว่า วัตถุประสงค์ในการเลือกรับประทานอาหารชีวจัด เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย

### ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจบริโภค (Who participates in the buying?)

ผู้จัดหา หรือกำหนดอาหารในแต่ละมื้อ คือ บุตร – หลาน และผู้แนะนำให้ผู้ตอบแบบสอบถามบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่คือตัวผู้ตอบแบบสอบถามเอง รองลงมาคือ ทราบจากบุตร-หลาน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ลัดดาวัลย์ เปรมานนท์ (2545) พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุได้รับอิทธิพลผลิตภัณฑ์อาหารเสริมจากลูก-หลาน

### ผู้บริโภคบริโภคเมื่อใด (When does the consumer buy?)

อาหารเพื่อสุขภาพที่บริโภค ส่วนใหญ่มีความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพต่อสัปดาห์ คือ บริโภคเป็นประจำ (6 – 7 วันต่อสัปดาห์) และบริโภคบ่อยครั้ง (3 – 5 วันต่อสัปดาห์) นอกจากนี้ยังบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นประจำ (6 – 7 วันต่อสัปดาห์) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ เพียว สมหมาย (2546) พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริมเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเสริมทุกวัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วรรณวิไล ลักษณะเดช (2544) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ความถี่ในการรับประทานอาหารชีวจิต 5-7 วัน/สัปดาห์

### ผู้บริโภคบริโภคที่ไหน (Where does the consumer buy?)

สถานที่จัดซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจาก ตลาดสด

### ผู้บริโภคบริโภคอย่างไร (How does the consumer buy?)

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดเตรียมไว้ โดยมีความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และเข้าใจว่าอาหารที่ตนบริโภคปัจจุบันเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งทราบรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจาก สื่อโทรทัศน์ วิทยุ รองลงมาจากบุคคลที่อยู่รอบตัว และจากวารสาร นิตยสารสุขภาพ โดยผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่จะทำอาหารเพื่อสุขภาพบริโภคเอง โดยสาเหตุที่ทำอาหารบริโภคเอง คือ ความสะอาด นอกจากนี้ยังมีค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละเดือนประมาณ 1,000 – 3,000 บาท การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ต้องการให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยให้บริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ และกำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารให้ถูกกว่าราคาในปัจจุบัน นอกจากนี้ยังมีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือนประมาณ 1,000 – 2,000 บาท สอดคล้องกับผลการศึกษาของ นาวาเอกหญิง บุญชูป ประเสริฐผล (2551) พบว่าผู้สูงอายุมีการบริโภคอาหารด้วยการปรุงหรือซื้อมาด้วยตนเอง และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วรรณวิไล ลักษณะเดช (2544) พบว่า จะนิยมทำอาหารชีวจิต รับประทานเอง เน้นรสชาติดี วิธีปรุงจะใช้วิธีอบ ตุ่น นึ่ง อีกทั้งยัง

สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ลัดดาวัลย์ เปรมานนท์ (2545) พบว่าได้รับข่าวสารผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจาก โทรทัศน์

### 5.3 ข้อค้นพบ

จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ สามารถสรุปข้อค้นพบได้ดังนี้

1. ผู้บริโภคเพศหญิงมีปัญหาสุขภาพมากกว่าเพศชาย และผู้ที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปกับอาชีพรับราชการ มีปัญหาสุขภาพมากที่สุด
2. ผู้บริโภคเพศหญิง อายุ 65-69 ปี บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้แก่ รังนก และวิตามินชนิดต่างๆ และมีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือนประมาณ 501- 2,000 บาท
3. ผู้บริโภคที่มีอายุ 60-64 และ 70 ปีขึ้นไป บริโภคข้าวเหนียว เป็นประจำ ในขณะที่กลุ่มอายุอื่นๆ บริโภคบ่อยครั้ง
4. ผู้บริโภคที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปอธิบายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยบริโภคแต่อาหารที่ชอบ
5. ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพบริโภคเนื้อสัตว์ (ไก่ หมู วัว) ข้าวสวย (ข้าวขาว) และข้าวเหนียวเป็นประจำ ส่วนอาหารที่มีไขมัน/คอเลสเตอรอล บริโภคบ่อยครั้ง
6. ผู้บริโภคเพศหญิงมีความต้องการจัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ และกำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารให้ถูกกว่าราคาในปัจจุบัน ส่วนเพศชาย อายุ 60-64 ปี มีความต้องการให้มีการบริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
7. ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมากไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเนื่องจากมีรายได้จำกัดสำหรับการครองชีพในแต่ละเดือน ส่วนผู้บริโภคอายุ 65-69 ปี ไม่บริโภคเนื่องจากไม่มีความจำเป็นทางการแพทย์ที่ต้องการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม

### 5.4 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ สามารถเสนอแนะแนวทางสำหรับผู้ประกอบการอาหารเพื่อสุขภาพ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

#### ผู้ประกอบการอาหารเพื่อสุขภาพ

1. กลุ่มเป้าหมายที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพโดยรวม ที่มีปัญหาสุขภาพเพศหญิง กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป และอาชีพรับราชการมีปัญหาสุขภาพมากที่สุด ดังนั้นควรให้ความสำคัญในเรื่องต่างๆ

เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ โดยรวมมากกว่ากลุ่มอื่น ผู้ประกอบการธุรกิจเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ ควรพิจารณาทำการศึกษาผู้บริโภคกลุ่มนี้เป็นพิเศษ เพราะผู้บริโภคกลุ่มนี้มีเหตุผลที่บริโภคเพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย

2. ผู้ที่มีระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพมาก ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเนื่องจากมีรายได้จำกัดสำหรับการครองชีพในแต่ละเดือน ส่วนผู้บริโภคอายุ 65-69 ปี ไม่บริโภคเนื่องจากไม่มีความจำเป็นทางการแพทย์ที่ต้องการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ดังนั้นผู้ประกอบการควรให้ส่วนลดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร การให้คูปอง เพื่อเป็นส่วนลดในการซื้อครั้งต่อไป และมีผู้ที่มีชื่อเสียงเป็นสื่อในการนำเสนอสินค้า ทำให้เกิดรู้สึกความพึงพอใจ โน้มน้าว และตอกย้ำให้ผู้บริโภคคนอื่นๆ คล้อยตาม มีการรับประกันความพึงพอใจ และมีการเปิดโอกาสให้มาพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อปรึกษาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้บริโภคมากยิ่งขึ้น

3. ผู้บริโภคเพศหญิง อายุ 65-69 ปี บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้แก่ รังนก และวิตามินชนิดต่างๆ และมีค่าใช้จ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในแต่ละเดือนประมาณ 501- 2,000 บาท เพราะฉะนั้น ผู้ประกอบการควรมุ่งส่งเสริม และพัฒนาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเน้นในเรื่องการรักษาสุขภาพ ในเพศหญิง เพราะเป็นผู้ที่มีปัญหาสุขภาพมาก และเน้นราคาให้เหมาะกับกลุ่มผู้บริโภคดังกล่าวฯ โดยมีค่าใช้จ่ายในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่เกิน 2,000 บาท

#### หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1. ผู้บริโภคเพศหญิงมีความต้องการจัดให้มีผลิตภัณฑ์อาหารเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ และกำหนดราคาผลิตภัณฑ์อาหารให้ถูกกว่าราคาในปัจจุบัน ส่วนเพศชาย อายุ 60-64 ปี มีความต้องการให้มีการบริการข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ และผู้บริโภคที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป อธิบายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยบริโภคแต่อาหารที่ชอบ ดังนั้น ด้านสาธารณสุข ควรจะเป็นสื่อกลางให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแก่คนกลุ่มอื่นด้วย เช่น เน้นที่เพศหญิง วัยรุ่น หรือวัยทำงาน เพื่อจะได้นำความรู้ไปดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวของตนได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ควรมีการพัฒนาบุคลากรทางด้านสาธารณสุข ตลอดจนจัดทำสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยู และการแลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลรอบตัว เพื่อเป็นแหล่งประโยชน์ในการให้ความรู้ทางโภชนาการ อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ และควรจัดเจ้าหน้าที่เฉพาะเพื่อให้คำปรึกษาเรื่องความรู้ทางโภชนาการ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ ในการที่จะรับประทานอาหาร และปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับวัย ของผู้สูงอายุ และรวมถึงบริการแก่บุคคลในวัยอื่นๆ ด้วย โดยอาจจะจัดบริเวณสถานเอนามัย หรือชมรมผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี เป็นผู้ที่มียุคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2. ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพบริโภคน้ำธัญพืช (ไก่ หมู วัว) ข้าวสาลี (ข้าวขาว) เป็นประจำ ส่วนอาหารที่มีไขมัน/คอเลสเตอรอล บริโภคบ่อยครั้ง ดังนั้นจึงควรส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการให้แก่ผู้สูงอายุ อาหารเพื่อสุขภาพ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เมนูอาหารอาหารต่างๆ ที่ถูกปาก ผู้สูงอายุ โดยมีอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารนั้นๆ นอกจากนี้ยังต้องมีหลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ การจัดอาหารทดแทนกรณีเจ็บป่วย หรือจากความเชื่อข้อห้ามในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

3. ผู้บริโภคน้ำธัญพืชที่มีอายุ 60-64 และ 70 ปีขึ้นไป บริโภคน้ำธัญพืชเป็นประจำ ในขณะที่กลุ่มอายุอื่นๆ บริโภคบ่อยครั้งซึ่งถือว่าไม่เหมาะสม การบริโภคน้ำธัญพืชมากเกินไปอาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มีภาวะโภชนาการเกิน และเสี่ยงต่อการเป็นโรค เนื่องจากข้าวเหนียวให้พลังงานมากกว่าข้าวขาวในการบริโภคปริมาณที่เท่ากัน ดังนั้นผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ควรปรับพฤติกรรมการบริโภคน้ำธัญพืชให้ลดลง โดยจากงานวิจัยของสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทำการวิจัยเกี่ยวกับระดับน้ำตาลในเลือดหลังการกินข้าวเหนียว พบว่าข้าวเหนียวเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าข้าวเจ้าถึง 50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หรือ 50 หน่วย และการกินข้าวเหนียวคราวละมากๆ ทำให้คนไข้เบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ยากขึ้น และเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อน โรคอ้วน และโรคอ้วนลงพุง นอกจากนี้ยังทำให้กลุ่มที่เป็นโรคเบาหวานแฝงกลายเป็นโรคเบาหวานเต็มตัวเร็วขึ้น ดังนั้นควรลดปริมาณข้าวเหนียวต่อมื้อให้น้อยลง หรือเปลี่ยนบริโภคข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เพราะข้าวชนิดนี้มีวิตามิน ธาตุอาหารสูง ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย (ใกล้หม้อ, 2551 : ออนไลน์)