

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การใช้ฉลากโภชนาการของนักศึกษาระดับวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา การใช้ฉลากของนักศึกษาแพนกออาหารและโภชนาการ โดยทำการศึกษาจากกลุ่มประชากรจำนวน 92 คน วิทยาลัยเทคนิคพะเยา เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการศึกษา

ประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 94.57 อายุระหว่าง 17-19 ปี ร้อยละ 59.78 การศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1-3 ร้อยละ 64.13 ได้รับเงินเป็นค่าใช้จ่ายประจำวันระหว่าง 21-40 บาท ร้อยละ 47.83 ได้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับฉลากโภชนาการจากโทรทัศน์ ร้อยละ 88.04 และจาก เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 81.53 สำหรับผู้ที่มีหน้าที่ซื้ออาหารให้กับครอบครัวคือมารดา ร้อยละ 85.87 ซื้ออาหารสำเร็จรูป จากตลาดสดทั่วไป ร้อยละ 77.17 มีการเปรียบเทียบฉลากของสินค้าชนิดเดียวกันต่างยี่ห้อ โดยทราบถึงความแตกต่างของสารอาหาร ร้อยละ 82.60 ข้อมูลที่อ่านก่อนซื้อสินค้า ประชากรอ่านวันหมดอายุ ร้อยละ 66.30 และคืนสินค้านั้นกับทางร้านทันทีเมื่อได้สินค้าหมดอายุ ร้อยละ 67.39

การตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปของประชากร พบว่ามีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี โดยดูจากวันผลิตหรือวันหมดอายุ ราคาที่กำหนด สภาพของภาชนะที่บรรจุ ฉลากโภชนาการมีประโยชน์สำหรับทุกคนและมีเครื่องหมายทะเบียน อย. มีคะแนนเฉลี่ย 1.82, 1.76, 1.72, 1.61 และ 1.53 ตามลำดับ ประชากรในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1-2 มีการปฏิบัติก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป ดีกว่าระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1-3 โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.50 และ 1.44 ตามลำดับ การปฏิบัติก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปโดยประชากรดีกว่าบุคคลในครอบครัว โดยมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 1.51 และ 1.49 ตามลำดับ

การตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารสำเร็จรูปของประชากร พบว่า การปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี คือมีการอ่านฉลากโภชนาการก่อนการตัดสินใจเลือกรับประทานและปริมาณสารอาหารที่อยู่ในฉลากโภชนาการมีความสำคัญต่อร่างกาย ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย 1.66 และ 1.61 ส่วนความน่าเชื่อถือของ

ข้อมูลที่แสดงในฉลากโภชนาการประชากร ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าเชื่อถือได้เป็นบางครั้ง ร้อยละ 57.61

อภิปรายผล

การศึกษาเรื่องฉลากโภชนาการของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ข้อมูลทั่วไปของประชากรส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 17-19 ปี เนื่องจาก เพศหญิงเป็นเพศที่มีความรักสวยรักงามและสนใจทางด้านสุขภาพ จึงทำให้มีความสนใจที่จะศึกษาทางด้านแผนกอาหารและโภชนาการมากกว่าเพศชาย การศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1-3 มีมากกว่าในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 1-2 ส่วนเงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายประจำวัน อยู่ระหว่าง 21-40 บาท ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่ รับประทานอาหารเช้ากลางวันและอาหารกลางวัน ซึ่งมีการกำหนดราคาอาหารไม่เกินจานละ 13 บาท ประชากรจึงเหลือเงินจากการกินอาหารกลางวัน และสามารถเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปได้ตามใจชอบ การได้รับประสบการณ์จากแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับฉลากโภชนาการของประชากร คือ สื่อโทรทัศน์มากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากสื่อทางโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีทั้งภาพและเสียงพร้อมกันเป็นสื่อที่มีความสำคัญมากเพราะประชากรสามารถรับรู้ได้ทันทีและรวดเร็ว ทำให้ได้เห็นภาพและได้ยินเสียงที่สัมพันธ์กับภาพทำให้รับรู้และเข้าใจเรื่องราวได้ทันที โทรทัศน์เป็นสื่อที่นับได้ว่าได้รับความนิยมสูงมากและได้รับความสนใจจากประชาชนทุกระดับ เพราะโทรทัศน์เป็นสื่อที่ใกล้ชิดและสามารถให้ความบันเทิงได้ดีกว่าสื่ออื่นๆ และเป็นสิ่งเร้าที่มีการเคลื่อนไหวของภาพและเสียง สามารถกระตุ้นตาและหูให้ทำงานร่วมกันจะช่วยให้เกิดการรับรู้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของโสภิต ทองดั่ง (2544) ที่พบว่า สื่อทางโทรทัศน์ทำให้นักศึกษามีการรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการมากที่สุด

ส่วนสื่อด้านบุคคล พบว่าประชากรได้รับข่าวสารด้านโภชนาการมากที่สุด จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ทั้งนี้เนื่องจากวิทยาลัยเทคนิคพะเยาได้ร่วมกับสาธารณสุขจังหวัด ได้จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่องฉลากโภชนาการ เป็นประจำทำให้ประชากรได้รับความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ซึ่งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีบทบาทเป็นนักวิชาการย่อมมีทักษะในการถ่ายทอดความรู้ สามารถอธิบายให้เยาวชนเข้าใจได้ดี

ประชากรส่วนใหญ่ เปรียบเทียบฉลากของสินค้าชนิดเดียวกันแต่ต่างยี่ห้อก่อนตัดสินใจซื้อ มีผลคือ คือ ทำให้ได้รับสินค้าที่มีคุณภาพ ได้สินค้าราคาถูกและทำให้ทราบถึงความแตกต่างของสารอาหารร้อยละ 82.60 เนื่องจากการมีความรู้เรื่องฉลากโภชนาการเป็นเรื่องที่ดี ทำให้ประชากรตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์โดยเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับตนเอง ส่วนการใช้ความรู้เนื่องจากประชากรได้เรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการในชั้นเรียนแล้วทำให้ประชากรสามารถ

เปรียบเทียบผลของสินค้าชนิดเดียวกันแต่ต่างยี่ห้อ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Levy L , Petterson RE, Kristal AR & Li SS (2000) ได้ทำการศึกษากับกลุ่มผู้ใหญ่ เรื่อง ความเข้าใจของผู้บริโภคในเรื่องปริมาณสารอาหารที่แนะนำเป็นเปอร์เซ็นต์บนฉลากโภชนาการ ซึ่งพบว่า ส่วนใหญ่สามารถบอกความแตกต่างของปริมาณไขมันจากอาหาร และสอดคล้องกับข้อสรุปของ หัทธยา กองจันทิก (2543) ที่ว่า การเปรียบเทียบในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกันแต่ต่างยี่ห้อ ทำให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์คือได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยดูข้อมูลในฉลากโภชนาการ ข้อมูลที่อ่านก่อนซื้อสินค้า อ่านวันหมดอายุ ร้อยละ 66.30 ทั้งนี้เนื่องจาก การอ่านฉลากโภชนาการผู้บริโภคได้รับผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพโดยฉลากจะระบุวิธีเก็บรักษา วันที่ผลิตและวันหมดอายุ ทำให้สามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ยังใหม่ช่วยให้ ผู้บริโภคดูแลสุขภาพได้ โดยฉลาก จะระบุส่วนประกอบสำคัญทำให้สามารถพิจารณาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีสารอาหารที่จำเป็นหรือหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์บางอย่างที่มีผลเสียต่อสุขภาพได้และช่วยให้ผู้บริโภคบริโภคผลิตภัณฑ์ได้อย่างปลอดภัย โดยฉลากระบุวันหมดอายุ วิธีใช้หรือข้อบ่งคับใช้ ข้อห้ามใช้และวิธีแก้ไขเบื้องต้น กรณีได้รับพิษจากการใช้ผลิตภัณฑ์นั้น ทำให้สามารถเลือกซื้อ ผลิตภัณฑ์ที่ยังมีคุณภาพและรู้จักการใช้อย่างถูกต้อง ประชากรทราบว่าหากสินค้าที่ซื้อหมดอายุ ประชากรคืนสินค้ากับทางร้านทันที ร้อยละ 67.39 ทั้งนี้เนื่องจาก อาหารที่เสื่อมสภาพหรือหมดอายุอาจจะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภคจึงทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษ ท้องเสีย อาเจียน หมดสติหรืออาจตายได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อรพร วนมงคล (2544) ได้ทำการศึกษารื่องพฤติกรรมการอ่านข้อมูลฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม พบว่า กลุ่มตัวอย่างอ่านข้อมูลวัน เดือน ปี ที่หมดอายุทุกครั้ง ร้อยละ 85.5 และข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างใช้ตัดสินใจซื้อ คือ ข้อมูลที่ระบุวัน เดือน ปี ที่หมดอายุ ร้อยละ 79.0

สำหรับการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป ประชากรดูจากวันผลิตหรือวันหมดอายุอยู่ในเกณฑ์ดี อาหารจะมีการเสื่อมสภาพและสูญเสียคุณค่าทางอาหารเมื่อเก็บไว้นานๆ สอดคล้องกับข้อกำหนดของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ที่กำหนดให้อาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคแสดงถึงวันเดือนปีที่ผลิต และวันเดือนปีที่หมดอายุ เพื่อที่จะไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพและการตัดสินใจจากราคาที่กำหนดอย่างชัดเจน อยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งสอดคล้องกับข้อสรุปของ หัทธยา กองจันทิก (2543) ที่ว่า ข้อมูลที่ปรากฏบนฉลากอาหารรวมถึงราคาที่กำหนดอย่างชัดเจน จะเป็นข้อมูลที่มีความหมายในแง่มาตรฐานและความปลอดภัย สามารถใช้เป็นพื้นฐานในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปด้วยความมั่นใจว่าคุ้มค่าเงิน เหมาะสมต่อการบริโภค ส่วนฉลากโภชนาการมีประโยชน์ต่อทุกคน อยู่ในเกณฑ์ ดีและสอดคล้องกับการศึกษาของ วรณี สุขจันทร์ (2546) ที่พบว่า นักศึกษาร้อยละ 66.35

อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งก่อนซื้อเพราะเชื่อว่าฉลากโภชนาการมีความสำคัญต่อร่างกายและมีประโยชน์และได้ให้คำแนะนำว่าควรมีกฎหมายควบคุมอย่างเข้มงวดสำหรับการใช้ฉลากโภชนาการและควรมีการรณรงค์อย่างสม่ำเสมอให้ผู้บริโภคเห็นความสำคัญของการใช้ฉลากสำหรับข้อมูลโภชนาการที่แสดงไว้ในฉลากโภชนาการ นอกจากนี้การตัดสินใจของประชากรทางด้านสภาพของภาชนะที่บรรจุ อยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่ง สุพรรณิ ศรีปัญญากร (2540) ได้สรุปไว้ว่าสินค้าหรือภาชนะที่บรรจุ ที่ปิดสนิทมีสภาพเรียบร้อย สะอาดใหม่ ถ้าเป็นอาหารกระป๋องสภาพกระป๋องจะต้องไม่บวม ฟูบู่ หรือมีสนิมขึ้น และมีฉลากชัดเจนไม่เลอะเลือนและตัดสินใจจากเครื่องหมายทะเบียนซึ่งประกอบด้วย อย. อยู่ในเกณฑ์ดี สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เป็นหน่วยงานราชการที่เชื่อถือได้ในแง่หนึ่ง

จากการเปรียบเทียบการปฏิบัติก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปจำแนกตามระดับการศึกษาของประชากร พบว่าประชากรที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1-2 มีการปฏิบัติที่ดีกว่าระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1-3 โดยมีค่าเฉลี่ย ทั้งนี้จากการสังเกตพบว่าประชากรที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1-3 ส่วนใหญ่จะมีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปตามความพึงพอใจของตนเองโดยไม่ใส่ใจถึงข้อมูลที่ปรากฏบนฉลากโภชนาการและจากการสอบถามเพิ่มเติมจากประชากรที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1-2 พบว่าประชากรกลุ่มนี้ได้ศึกษาทางด้านอาหารและโภชนาการตั้งแต่ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 อย่างต่อเนื่อง จึงอาจทำให้มีความรู้ความเข้าใจในด้านอาหารและโภชนาการที่ดีกว่า ทำให้มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี

การเปรียบเทียบการปฏิบัติก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปจำแนกตามผู้ที่มิหน้าที่ซื้ออาหารให้กับครอบครัวพบว่า การปฏิบัติด้วยประชากรมีระดับการปฏิบัติที่ดีกว่าบุคคลในครอบครัว ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประชากรทุกคนเป็นนักศึกษาแผนกอาหารและโภชนาการซึ่งมีความรู้ทางด้านอาหารเป็นอย่างดี ดังนั้นจึงมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีกว่า

ประชากรมีการตัดสินใจเลือกรับประทาน โดยอ่านฉลากโภชนาการก่อนตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารสำเร็จรูป อยู่ในเกณฑ์ดี ทั้งนี้อาจเนื่องจากประชากรมีความรู้ด้านโภชนาการจึงทำให้ประชากรมีการอ่านฉลากโภชนาการของสินค้าแต่ละชนิดก่อนตัดสินใจเลือกรับประทานเพื่อให้ได้สินค้าที่ดีมีคุณภาพ มีประโยชน์แก่ร่างกาย รวมทั้งได้รับสินค้าที่ตรงตามความต้องการ ส่วนปริมาณสารอาหารที่แสดงอยู่ในฉลากโภชนาการมีความสำคัญต่อร่างกาย อยู่ในเกณฑ์ดีและส่วนใหญ่เห็นว่าเชื่อถือได้เป็นบางครั้ง ร้อยละ 57.61 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Smith SC, Taylor JG & Stephen AM. (2000) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งนักศึกษาชายและหญิงที่ใช้ฉลากโภชนาการให้ความเชื่อถือในความสำคัญของข้อความบนฉลากโภชนาการ

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. สถาบันการศึกษาควรส่งเสริมให้นักศึกษามีการแสวงหาข้อมูลข่าวสารในเรื่องฉลากโภชนาการเพื่อเป็นข้อมูลสำคัญที่จะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน
2. เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้ได้ทำการศึกษาแก่นักศึกษาเพียงแผนกเดียว ดังนั้นสถาบันการศึกษาควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษาแผนกอื่นๆ ในเรื่องอาหารโภชนาการและสุขภาพ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำไปถ่ายทอดความรู้ให้แก่บุคคลใกล้เคียง ครอบครัวและชุมชน

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการและนำไปใช้ในสถาบันศึกษาทุกระดับ เนื่องจากเป็นประโยชน์โดยตรงของผู้บริโภคทุกคน
2. ควรศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้ฉลากโภชนาการของกลุ่มคนจากต่างระดับการศึกษาหรือกลุ่มอาชีพ