

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการและการใช้ฉลากโภชนาการของบุคลากรด้านสาธารณสุขครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) เพื่อศึกษาการรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการ และการใช้ฉลากโภชนาการของบุคลากรด้านสาธารณสุข ประชากรคือบุคลากรที่ปฏิบัติงานอยู่ ณ โรงพยาบาลของรัฐและสถานอนามัยในอำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน จำนวน 105 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ระหว่างสัปดาห์ที่ 3 - 4 เดือนกุมภาพันธ์ 2551 นำผลการตอบมาตรวจสอบ และวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

#### สรุปผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของประชากร ประชากรทั้งหมด จำนวน 105 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 77.10 มีอายุระหว่าง 30 – 39 ปี ร้อยละ 41.00 ปฏิบัติงานในตำแหน่งพยาบาล ร้อยละ 49.52 การศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 80.00 มีรายได้ต่อเดือนตั้งแต่ 20,001 บาทขึ้นไป ร้อยละ 45.70 และไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 85.71

สำหรับการซื้อผลิตภัณฑ์อาหารในครอบครัวพบว่า ประชากรเป็นผู้ซื้ออาหารด้วยตัวเอง ร้อยละ 51.40 ชนิดของอาหารสำเร็จรูปประเภทนมและผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่มที่ซื้อประจำคือนม ยู เอช ที ร้อยละ 51.40 โดยเลือกซื้อจากห้างสรรพสินค้า/ซูเปอร์มาร์เก็ต ร้อยละ 69.53 ซื้อสัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 35.20 อ่านรายละเอียดสินค้าก่อนเลือกซื้อ ร้อยละ 85.70 โดยอ่านข้อมูลวัน เดือน ปีที่หมดอายุของผลิตภัณฑ์ก่อนตัดสินใจซื้อ ร้อยละ 66.70 และประชากรมีความเห็นว่าเป็นข้อมูลที่แสดงในฉลากโภชนาการเชื่อถือได้ ร้อยละ 48.60 สำหรับแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ ประชากรได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อโทรทัศน์มากที่สุด และได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อวิทยุหรือวารสารเกี่ยวกับสุขภาพ ร้อยละ 82.90 และ 77.10 ตามลำดับ

ส่วนการรับรู้ ด้านความสนใจข้อมูลบนภาชนะบรรจุผลิตภัณฑ์อาหาร พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีการรับรู้ ในระดับปานกลาง ร้อยละ 48.60 ซึ่งข้อมูลบนภาชนะบรรจุผลิตภัณฑ์อาหารที่ประชากรมีความสนใจอ่านมากที่สุดคือ ข้อมูล วัน เดือน ปี ที่หมดอายุของผลิตภัณฑ์ ร้อยละ 92.38

การรับรู้ ด้านการแปลความหมายข้อมูลโภชนาการบนภาชนะบรรจุผลิตภัณฑ์อาหาร พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีการรับรู้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 76.20 โดยมีการรับรู้ด้านข้อมูลโภชนาการ เป็นการแสดงถึงรายละเอียดเกี่ยวกับชนิดและปริมาณของสารอาหาร ร้อยละ 100.00 ส่วนการรับรู้ ด้านความเข้าใจข้อมูลโภชนาการบนภาชนะบรรจุผลิตภัณฑ์อาหาร พบว่าประชากรส่วนใหญ่มีการ รับรู้ในระดับสูง ร้อยละ 53.33 โดยมีความเข้าใจข้อมูลด้านพลังงานทั้งหมดที่ได้จากนมและ พลังงานไขมันที่ได้จากนม ร้อยละ 97.10 และ 94.30 ตามลำดับ

การรับรู้ประโยชน์จากการอ่านข้อมูลบนฉลากโภชนาการพบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีการ รับรู้ในระดับสูง ร้อยละ 95.20 โดยรับรู้ประโยชน์มากที่สุดคือ ฉลากโภชนาการช่วยให้สามารถ เลือกรับประทานอาหารได้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายตนเองได้ เท่ากับด้านข้อมูล โภชนาการทำให้ทราบว่าอาหารชนิดนั้นประกอบด้วยสารอาหารอะไรบ้าง ปริมาณเท่าไร ร้อยละ 100.00

สำหรับการรับรู้โดยรวม พบว่า ประชากรมีการรับรู้โดยรวม ในระดับสูง ร้อยละ 55.20 เพศหญิง มีการรับรู้ในระดับสูง ร้อยละ 86.21 ในขณะที่เพศชาย มีการรับรู้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 32.61 เมื่อเปรียบเทียบระดับการรับรู้กับกลุ่มอายุ พบว่า ประชากรที่มีอายุระหว่าง 40 – 49 ปี มีการรับรู้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.65 การรับรู้กับระดับการศึกษาพบว่า ประชากรที่มี การศึกษาระดับปริญญาตรี มีการรับรู้ในระดับสูง ร้อยละ 86.20 และการรับรู้กับโรคประจำตัว พบว่า ประชากรที่ไม่มีโรคประจำตัว มีการรับรู้ในระดับสูง และปานกลาง ร้อยละ 87.93 และ 82.61 ตามลำดับ ส่วนประชากรที่มีโรคประจำตัว มีการรับรู้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 17.39

การใช้ฉลากโภชนาการ พบว่า ประชากรโดยรวมมีการใช้ฉลากโภชนาการ อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 1.57 การใช้ฉลากโภชนาการในระดับดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ คือ การอ่าน ฉลากโภชนาการเพราะมีประโยชน์สำหรับการบริโภค มีค่าเฉลี่ย 1.76 ส่วนการใช้ฉลากโภชนาการ ในระดับพอใช้และมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ การใช้ฉลากโภชนาการเป็นสื่อให้ความรู้ด้าน โภชนาการแก่ ประชาชน มีค่าเฉลี่ย 1.25

#### อภิปรายผล

การรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการ ด้านความสนใจข้อมูลบนภาชนะบรรจุผลิตภัณฑ์อาหาร พบว่า ประชากรมีการรับรู้ในระดับปานกลางและรับรู้ในระดับสูง ซึ่งมีอัตราใกล้เคียงกัน โดยข้อมูล ที่มีความสนใจอ่านมากที่สุดคือ วัน เดือน ปี ที่หมดอายุของผลิตภัณฑ์อาหาร แสดงให้เห็นว่า ประชากรพิจารณาและให้ความสำคัญกับคุณภาพหรือการเสื่อมสภาพของผลิตภัณฑ์อาหารที่ บริโภคมากกว่าข้อมูลอื่นๆที่แสดงบนภาชนะบรรจุผลิตภัณฑ์อาหาร ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ดีและเป็น

ประโยชน์ต่อร่างกายในการป้องกันพิษภัยที่อาจเกิดจากผลิตภัณฑ์ที่หมดอายุได้ แต่ยังมีข้อมูลอื่นที่แสดงบนภาชนะบรรจุผลิตภัณฑ์อาหารที่มีความสำคัญ และมีประโยชน์ต่อการตัดสินใจเลือกซื้อและบริโภคของประชากรคือ ข้อมูลโภชนาการ ซึ่งพบว่า ประชากรให้ความสนใจในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าประชากรยังให้ความสำคัญกับข้อมูลโภชนาการไม่มากเท่าที่ควรจึงควรมีการส่งเสริมให้ประชากรมีการรับรู้ที่ดี สร้างความตระหนักและให้มีความสนใจข้อมูลโภชนาการมากขึ้น เพื่อให้เกิดการนำข้อมูลไปใช้ในการเลือกซื้อและบริโภคได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเอง รู้จักเปรียบเทียบราคาและคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารที่ดีกว่า รวมถึงการสามารถให้ข้อมูลหรือให้คำแนะนำที่ถูกต้องเกี่ยวกับฉลากโภชนาการแก่ประชาชนที่รับบริการในสถานบริการของตนเพื่อให้เกิดการรับรู้ที่ดีต่อไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวรรณิ สุขจันทร์ (2546) ที่พบว่า นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีการอ่านรายละเอียดสินค้าก่อนตัดสินใจซื้อทุกครั้งและเลือกอ่านข้อมูล วัน เดือน ปีที่หมดอายุเป็นอันดับแรก และการศึกษาของสุจิตราภรณ์ กงชุม (2546) ที่พบว่า ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สนใจอ่านมากที่สุดคือ วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ รวมทั้งการศึกษาของอรพร วนมงคล (2544) ที่สรุปว่า ข้อมูลที่ผู้บริโภคอายุ 20 - 60 ปีในเขตกรุงเทพมหานครใช้ตัดสินใจในการซื้อผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่มคือ ข้อมูลที่ระบุ วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ

การรับรู้ ด้านการแปลความหมายความเข้าใจข้อมูลโภชนาการบนภาชนะบรรจุผลิตภัณฑ์อาหาร และการรับรู้ประโยชน์จากการอ่านข้อมูลบนฉลากโภชนาการ พบว่าประชากรส่วนใหญ่มีการรับรู้ในระดับปานกลางและระดับสูง ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าประชากรมีการรับรู้ด้านการแปลความหมายค่อนข้างดี ซึ่งการรับรู้ที่ดีและถูกต้องจะนำไปสู่การใช้ฉลากโภชนาการที่ถูกต้องเหมาะสม และปลอดภัยในการเลือกซื้อหรือหลีกเลี่ยงการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่ต้องการหรือไม่เหมาะสมต่อร่างกายตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจิตติมา ปิ่นจาด รัตนานันเมือง และศศิ สุวรรณศรี (2548) ที่พบว่า ร้อยละ 69 ของผู้บริโภคมีความเข้าใจข้อมูลโภชนาการในฉลากโภชนาการซึ่งนำไปสู่การใช้ฉลากโภชนาการที่ดีตามไปด้วย ส่วนการศึกษาของชลลิกษณ์ สุทธภักติ (2549) ที่พบว่า ผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ส่วนใหญ่เห็นด้วยอย่างยิ่งว่าฉลากโภชนาการมีประโยชน์ต่อผู้บริโภคและจะไม่ซื้ออาหารที่ต้องการหากอาหารชนิดนั้นไม่มีฉลากโภชนาการ และการศึกษาของ Satia Ja, Galanko Ja and Neuhouser ML. (2005) ที่พบว่า ผู้ใหญ่ชาวอเมริกันแอฟริกัน ร้อยละ 78 ได้รับความรู้จากการอ่านข้อมูลบนฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป

การรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการจำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีการรับรู้ในระดับสูง ในขณะที่เพศชาย มีการรับรู้ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่า เพศหญิงเห็นความสำคัญของ ฉลากโภชนาการว่ามีประโยชน์ในการเลือกซื้อและเลือกบริโภคได้เหมาะสมกับความต้องการหรือ ภาวะทางโภชนาการของตนเอง ได้ จึงมีการตื่นตัว มีการรับรู้ในสิ่งต่างๆ ได้ดีกว่าเพศชาย และการรับรู้ เรื่องฉลากโภชนาการจำแนกตามโรคประจำตัวพบว่า ประชากรที่ไม่มีโรคประจำตัวมีการรับรู้เรื่อง ฉลากโภชนาการในระดับสูง ถึงร้อยละ 87.93 ในขณะที่ประชากรที่มีโรคประจำตัวมีการรับรู้ใน ระดับปานกลาง เพียงร้อยละ 17.39 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการที่ดีและถูกต้อง จะนำไปสู่การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการใช้ฉลากโภชนาการในการเลือกซื้อและบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม สอดคล้องกับสภาวะสุขภาพของตนเอง ได้ หากมีการรับรู้เรื่อง ฉลากโภชนาการไม่ดี อาจนำไปสู่การเลือกซื้อและบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้ เกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้

สำหรับการใช้ฉลากโภชนาการ การศึกษารุ่นนี้พบว่า ประชากรโดยรวมมีการใช้ ฉลากโภชนาการ อยู่ในระดับดี โดยคำนึงถึงการอ่านฉลากโภชนาการเพราะเห็นว่ามีประโยชน์ สำหรับการบริโภค ซึ่งแสดงให้เห็นว่าประชากรมีการนำข้อมูลบนฉลากโภชนาการไปใช้ในการ พิจารณาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารและเลือกบริโภคได้เหมาะสมกับความต้องการหรือภาวะทาง โภชนาการของตนเองได้ และสามารถนำข้อมูลทางโภชนาการมาใช้ในการเปรียบเทียบเลือกซื้อ ผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกชนิดที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้ รวมถึง ความสามารถในการเป็นผู้นำทางด้านสุขภาพและมีบทบาทสำคัญในการให้ข้อมูล คำแนะนำและ ส่งเสริมให้ประชาชนหรือผู้บริโภคได้รับรู้ถึงความสำคัญและประโยชน์ของฉลากโภชนาการ ให้ ประชาชนสามารถนำข้อมูลบนฉลากโภชนาการไปใช้ในการพิจารณาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารและ เลือกบริโภคได้ถูกต้อง เหมาะสมกับภาวะโภชนาการและส่งเสริมสุขภาพของตนได้ ซึ่งสอดคล้อง กับการศึกษาของสกุล วรากรพิพัฒน์ และอรทัย วลีวงศ์ (2545) ที่พบว่า ประชาชนในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีการนำข้อมูลบนฉลากโภชนาการไปใช้ในการเลือกซื้อและบริโภค รวมถึงการ เปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป โดยเฉพาะนมและผลิตภัณฑ์นม พร้อมดื่ม การจัดทำโครงการ”อ่านฉลากโภชนาการ”ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (2544) โดยมีการณรงค์ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่างๆอย่างต่อเนื่อง พบว่า กลุ่มตัวอย่างตระหนักถึง ความสำคัญของข้อมูลโภชนาการและมีแนวโน้มที่จะอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งก่อนการเลือกซื้อ หรือบริโภคอาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูป และการศึกษาของอรพร วณมงคล (2544) ที่พบว่า การ อ่านข้อมูลบนฉลากโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการใช้ข้อมูลบนฉลากโภชนาการในการตัดสินใจ ซื้อผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม แต่ขัดแย้งกับผลการวิจัยของ The International Food Information

Council (IFIC) (2006) ที่พบว่า ผู้บริโภค ร้อยละ 83 มีการดูส่วนประกอบสำคัญหรือดูข้อมูล ข่าวสารด้าน โภชนาการในระดับน้อย ในขณะที่ดูฉลากอย่างละเอียดสม่ำเสมอเพียง ร้อยละ 32 และ ร้อยละ 4 ไม่เคยใช้ข้อมูลข่าวสารเลย และรายงานการวิจัยโดย Gill Cowburn, and Lynn Stockley (2004) ที่พบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่มักจะอ่านหรือใช้ข้อมูล โภชนาการในครั้งแรกที่ซื้อผลิตภัณฑ์ เท่านั้น สำหรับการซื้อผลิตภัณฑ์ในครั้งต่อไปกลุ่มผู้บริโภคจะให้ความสำคัญในเรื่องราคามากกว่า ข้อมูลทางโภชนาการ

## ข้อเสนอแนะ

### การนำผลการศึกษาไปใช้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรงคือ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา นำข้อมูลเพื่อการประชาสัมพันธ์เรื่องฉลากโภชนาการและหาแนวทางปรับปรุงฉลากโภชนาการให้มีการอ่าน และเข้าใจได้ง่ายขึ้น พร้อมทั้งเผยแพร่ความรู้ด้าน โภชนาการ ไปพร้อมกันอย่างสม่ำเสมอและ ต่อเนื่อง เพื่อก่อให้เกิดการรับรู้ในที่ดีและถูกต้องเกี่ยวกับฉลากโภชนาการสำหรับผู้บริโภคทุกกลุ่ม ต่อไปในอนาคต

2. ได้ข้อมูลเบื้องต้นใช้ในการวางแผน ส่งเสริมและพัฒนาด้านการรับรู้เรื่อง ฉลากโภชนาการและการนำข้อมูลบนฉลากโภชนาการไปใช้ในการเลือกซื้อและเลือกบริโภค ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปของบุคลากรด้านสาธารณสุข โรงพยาบาลของรัฐและสถานีนอนามัยใน อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน

3. หน่วยงานควรมีการจัดทำแผนและนโยบายอย่างต่อเนื่องในการวางแผนและกำหนด กิจกรรมหรือวิธีการที่เหมาะสมในการประชาสัมพันธ์หรือให้คำแนะนำที่ถูกต้องเรื่อง

ฉลากโภชนาการแก่ประชาชนที่รับบริการในโรงพยาบาลและสถานีนอนามัยในอำเภอแม่ทา รวมถึง หน่วยงานหรือองค์กรอื่น เช่น โรงเรียน องค์กรส่วนท้องถิ่น เป็นต้น เพื่อให้เกิดการรับรู้ที่ดีและ ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องฉลากโภชนาการ สามารถนำสิ่งที่ได้รับรู้ไปใช้ในการเลือกซื้อและบริโภค ผลิตภัณฑ์อาหารที่มีราคาและมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม ปลอดภัยต่อสุขภาพของตนเองได้

4. ควรเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับฉลากโภชนาการในสื่อนิยตสารหรือ วารสารเพื่อสุขภาพ พร้อมทั้งส่งเสริมให้บุคลากรด้านสาธารณสุขอ่านหนังสือหรือสนใจสื่อต่างๆ ที่มีความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการ เพื่อนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันและสามารถนำสิ่งที่ได้รับรู้มาให้คำแนะนำแก่ประชาชนต่อไป



### การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาการรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการและการใช้กับกลุ่มบุคคลอื่นๆ เช่น ครู นักธุรกิจ แม่บ้าน นักเรียนระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา เป็นต้น
2. ควรศึกษาการประชาสัมพันธ์เรื่องฉลากโภชนาการและการใช้ฉลากโภชนาการของโรงพยาบาลและสถานอนามัยในระดับอำเภอหรือระดับจังหวัด



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved