

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษา เรื่อง การรับรู้และการใช้ฉลากโภชนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการ และศึกษาการใช้ฉลากโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยแบบสอบถามจำนวน 100 ชุด (เพศชาย 50 คน และเพศหญิง 50 คน) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 การรับรู้ภาพลักษณ์ภายนอกของฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์และความเข้าใจข้อมูล เรื่องฉลากโภชนาการ ส่วนที่ 3 การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากโภชนาการ วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย

#### สรุปผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 100 คน เป็นเพศชาย 50 คน เพศหญิง 50 คน กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิงมีอายุอยู่ระหว่าง 20 – 22 ปี ร้อยละ 42.00 และเพศหญิงร้อยละ 40.00 ตามลำดับ เพศชายได้ค่าใช้จ่ายต่อเดือน อยู่ระหว่าง 3,000 - 5,000 บาท ร้อยละ 44.00 และเพศหญิงอยู่ระหว่าง 8,001 - 10,000 บาท ร้อยละ 40.00 นอกจากนี้เพศชายส่วนใหญ่ไม่ตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 76.00 แต่เพศหญิงส่วนใหญ่ตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 72.00 และผลการตรวจสุขภาพทั้งเพศชายและหญิง ปกติ ร้อยละ 91.67 และ 88.89 ตามลำดับ

สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารที่เพศชายชอบมากที่สุด คืออาหารกึ่งสำเร็จรูป ร้อยละ 80.00 ส่วนเพศหญิง ชอบเครื่องดื่มบรรจุกล่อง ร้อยละ 84.00 สถานที่ซื้อของกลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและหญิง ซื้อจากร้านสะดวกซื้อ ร้อยละ 34.00 และ 42.00 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและหญิงรับรู้ข้อมูลเรื่องฉลากโภชนาการจากสื่อประเภทอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 34.00 และ 32.00 ตามลำดับ ส่วนบุคคลที่ให้ข้อมูลเรื่องฉลากโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิงได้จากครู อาจารย์ ร้อยละ 40.00 และ 36.00 ตามลำดับ

การรับรู้ภาพลักษณ์ภายนอกของฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและหญิงรับรู้ด้วยความเข้าใจเรื่อง วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ มากที่สุด ร้อยละ 98.00 และ 100.00 ตามลำดับ สำหรับการรับรู้ด้วยความเข้าใจความหมายของข้อมูลบนฉลากโภชนาการ ของขนมปังทั้งสองยี่ห้อ พบว่าทั้งเพศชายและหญิง อยู่ในการรับรู้ระดับต่ำทุกเรื่อง มีคะแนนเฉลี่ยระหว่างร้อยละ 4.00 – 46.00 และ 14.00 – 52.00 ตามลำดับ

การใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากโภชนาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชาย และเพศหญิง ใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากโภชนาการทุกรายการ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับควรปรับปรุง คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 0.56 – 1.42 และ 0.64 – 1.34 ตามลำดับ

### อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง การรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการและการใช้ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ การรับรู้ภาพลักษณ์ภายนอกของฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์ พบว่า ทั้งเพศชายและหญิง รับรู้ เรื่อง วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ มากที่สุด เนื่องจากข้อมูล วัน เดือน ปี ที่หมดอายุเป็นข้อมูลที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพของผลิตภัณฑ์อาหาร เพราะการบริโภคอาหารที่หมดอายุหรือเสื่อมสภาพจะก่อให้เกิดโทษและเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีอายุระหว่าง 20 – 22 ปี เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตและสนใจความสวย ความงาม รักษาสุขภาพร่างกายของตนให้ดียู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พรพิมล รักษาแก่นตง และสุวลิ โสวีรกรรม (2549) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่าง อ่านวัน เดือน ปีที่หมดอายุ ผลิตภัณฑ์อาหาร ทุกครั้ง ร้อยละ 49.2 การศึกษานี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างซื้ออาหารบรรจุสำเร็จเป็นประจำ ได้แก่ อาหารสำเร็จรูปและเครื่องดื่มบรรจุกล่อง เนื่องจากอาหารทั้งสองประเภทรับประทานได้ง่าย และสามารถหาซื้อได้สะดวกจากร้านสะดวกซื้อที่มีอยู่รอบบริเวณมหาวิทยาลัยและได้อาหารห่อพักทั้งสองอาคารที่เก็บข้อมูล อาหารทั้งสองประเภทนี้จะมีการเสื่อมสภาพและสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการเมื่อเก็บไว้นาน ๆ สอดคล้องกับข้อกำหนดของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข (2549) ที่กำหนดให้อาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคต้องแสดง วัน เดือน ปี ที่ผลิต และวัน เดือน ปี ที่หมดอายุ เพื่อจะไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภค

ส่วนการรับรู้ข้อมูลบนฉลากโภชนาการทั้งเพศชายและหญิง มีการรับรู้ระดับต่ำทุกเรื่อง ทั้ง ๆ ที่สื่อที่ให้ข้อมูล โภชนาการมีหลากหลายประเภท กลุ่มตัวอย่างได้รับรู้ข้อมูล โภชนาการจากสื่อทางอินเทอร์เน็ตมากที่สุด ปัจจุบันอินเทอร์เน็ตเป็นสื่อที่สามารถสืบค้นหาข้อมูล ข่าวสารได้ง่าย มีอยู่ในบริเวณใต้หอพักและห้องสมุดทั่วมหาวิทยาลัย นอกจากนี้บุคคลที่ให้ข้อมูล เรื่องฉลากโภชนาการทั้งเพศชายและเพศหญิงมากที่สุด คือ ครู อาจารย์ เนื่องจากการเรียนในระดับมัธยมหรือการเรียนในปัจจุบันครูและอาจารย์มีบทบาทในการอบรมและมีทักษะในการถ่ายทอดวิชาความรู้ความสามารถให้แก่กลุ่มตัวอย่างได้ดี ฉะนั้นแม้ว่าจะมีสื่อที่หลากหลาย มีบุคคลที่ให้ข้อมูลเรื่องฉลากโภชนาการ หากไม่ใส่ใจจะทำให้เกิดการรับรู้ในระดับต่ำ

ส่วนการใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและหญิง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับควรปรับปรุงทุกเรื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่อง การพิจารณาข้อมูลเกี่ยวกับสารเจือปนโดยมีคะแนนต่ำที่สุด ซึ่งเพศชายมีคะแนนเฉลี่ย 0.78 และเพศหญิง 0.66 ตามข้อมูลสารอาหารที่มีความสำคัญหลักสำหรับคนไทย ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (2549) คือ ข้อมูลที่บังคับต้องแสดงบนฉลากโภชนาการ ข้อที่ 1.6 สารอาหารที่มีการเติมลงในอาหาร (Fortification/Nutrification) นั้นจะช่วยให้ผู้บริโภคทราบว่าข้อมูลที่แสดงบนฉลากโภชนาการถูกกำหนดไว้ต้องแสดงอย่างครบถ้วน เป็นข้อมูลที่มีความหมายในแง่มาตรฐานและความปลอดภัยซึ่งช่วยให้ผู้บริโภคสามารถใช้เป็นพื้นฐานในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปด้วยความมั่นใจว่าเหมาะสมในการบริโภค แต่ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างละเลยในการพิจารณาข้อมูลดังกล่าวทำให้มีการปฏิบัติอยู่ในระดับควรปรับปรุง

ดังนั้นการรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการและการนำข้อมูลเรื่องฉลากโภชนาการไปใช้ เป็นสิ่งสำคัญต่อการตัดสินใจเลือกซื้อของผู้บริโภคเพื่อให้ผู้บริโภคได้รับอาหารที่ดีมีคุณภาพเหมาะสมกับร่างกายและสุขภาพ อีกทั้งข้อมูลบนฉลากจะต้องระบุสารอาหารที่ให้ประโยชน์อย่างครบถ้วนและชัดเจน

### ข้อเสนอแนะ

#### การนำผลการศึกษาไปใช้

1. สถาบันการศึกษาควรให้ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการเพิ่มเติม โดยให้การอบรมและเผยแพร่เรื่องความรู้และการใช้ข้อมูลจากฉลากโภชนาการที่ถูกต้อง เนื่องจากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีการรับรู้อยู่ในระดับต่ำและมีการใช้ข้อมูลจากฉลากโภชนาการอยู่ในระดับควรปรับปรุง
2. นักศึกษาควรศึกษาหาข้อมูลข่าวสารเรื่องฉลากโภชนาการเป็นประจำ เพื่อเป็นข้อมูลที่สำคัญในการนำไปใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ

#### การศึกษาครั้งต่อไป

1. เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และการนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้ของกลุ่มอื่น ๆ เช่น ครู โรงเรียน ในเขต อ. เมือง
2. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเรื่องฉลากโภชนาการและการนำไปใช้ประโยชน์ของแม่บ้าน