

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการดำรงชีวิตของมนุษย์ซึ่งจะขาดไม่ได้คืออาหารและน้ำ ทั้งนี้เพราะมนุษย์ต้องการอาหารและน้ำเพื่อสร้างเสริมร่างกายและเป็นพลังงานสำหรับทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งยังเป็นการสร้างความคิดเพื่อทำให้เกิดสิ่งที่มีมนุษย์ต้องการเพิ่มขึ้น อีกทั้งร่างกายของมนุษย์เองก็กระตุ้นเตือนและบังคับให้มนุษย์หาอาหารและน้ำมาด้วยความหิวและความกระหาย ซึ่งเกิดขึ้นจากตัวมนุษย์เอง ความหิวและกระหายจะหมดไปได้ด้วยอาหารและน้ำเท่านั้น ไม่มีสิ่งอื่นมาทดแทนได้ (นฤตม บุญหลง และ กล้าณรงค์ ศรีรอด, 2545) ร่างกายที่จะมีสุขภาพอนามัยดีต้องได้รับสารอาหารครบถ้วนในปริมาณและสัดส่วนที่พอเหมาะซึ่งแต่ละวัยก็จะมีความต้องการที่แตกต่างกัน เพราะฉะนั้นอาหารและโภชนาการจึงเป็นรากฐานสุขภาพอนามัยของมนุษย์ตั้งแต่เด็กถึงวัยชรา ดังคำกล่าวที่ว่า กินอย่างไร ได้อย่างนั้น ซึ่งเป็นคำกล่าวที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของอาหารที่มีต่อภาวะโภชนาการและสุขภาพแต่ละบุคคลได้ใกล้เคียงที่สุด ถ้าบริโภคอาหารได้ถูกต้อง ครบตามความต้องการของร่างกายก็จะทำให้ร่างกายผู้นั้นมีการเจริญเติบโตเป็นปกติ มีสติปัญญา มีภูมิคุ้มกันโรค และมีพลังงานที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2550)

องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติภายใต้การบริหารของคณะมนตรีอาหารโลก ได้พยายามรณรงค์และกระตุ้นให้มนุษย์ทุกคนเห็นถึงความสำคัญของอาหารว่ามีประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกายในการสร้างเสริมความเจริญเติบโต มนุษย์ต้องได้รับอาหารทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมกับวัยและน้ำหนักตัวเป็นสำคัญ ดังคำขวัญขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ ซึ่งได้ประกาศว่า “อาหารเป็นปัจจัยแรกของชีวิต” คำขวัญนี้ไม่ได้กล่าวเกินความจริงเพราะเป็นเรื่องบ่งบอกให้ทราบถึงบทบาทและความสำคัญของอาหารต่อชีวิตเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานไปประกอบกิจการต่างๆ ได้ (วิชัย หลุฑยธนาสันต์, 2539)

ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการบริโภคอาหารคือความรู้ทางด้าน อาหารและ โภชนาการของแต่ละบุคคล การขาดความรู้จะทำให้เกิดปัญหาทุกโภชนาการขึ้นได้เนื่องจากการขาดความรู้คือไม่รู้ว่าอาหารอะไรให้สารอาหารชนิดใด และมีความจำเป็นต่อร่างกายอย่างไร

(A.P. Hearty, S.N. McCarthy, J.M. Kearney and M.J. Gibney, 2006) นอกจากนี้การขาดความรู้ทางโภชนาการจะทำให้เห็นว่าเรื่องกินไม่ใช่เรื่องสำคัญ จึงไม่เอาใจใส่ในเรื่องนี้เท่าที่ควร แต่หาก

ผู้บริโภคเห็นความสำคัญที่จะพยายามศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เป็นประโยชน์ ทั้งนี้ความรู้ยังมีส่วนเกี่ยวข้องต่อการมีเจตคติเกี่ยวกับอาหาร เช่น ชอบหรือไม่ชอบอาหาร ซึ่งเป็นอิทธิพลที่ทำให้ตัดสินใจว่าจะซื้ออาหารมารับประทานหรือไม่ เพราะถ้ามีความรู้ว่าอาหารที่ตนไม่ชอบ นั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายก็อาจนำมาดัดแปลงปรุงเป็นอาหารที่ชอบรับประทานแล้วพยายามปลูกฝังความนิยมชมชอบในอาหารนั้นๆ (รัชนี เกตุเลขา, 2543) ดังนั้นการบริโภคอาหารนอกจากจะคำนึงถึงการได้รับสารอาหารถูกต้องครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายจึงจะมีสุขภาพดีแล้ว สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการบริโภคอีกประการ คือ อาหารที่บริโภคนั้นควรสะอาดและอยู่ในสภาพที่ดี ไม่มีการปนเปื้อนจากเชื้อจุลินทรีย์หรือพยาธิตลอดจนการปนเปื้อนของสารเคมีต่างๆ เพราะการปนเปื้อนและการเจ็บป่วยดังกล่าวอาจเกิดขึ้นในขั้นตอนการผลิต การปรุง และการจำหน่าย จะก่อให้เกิดพิษต่างๆ ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายผู้บริโภค ตั้งแต่เนือยไปถึงโรครุนแรง เช่น โรคท้องเสีย โรคตับ โรคอาหารเป็นพิษอื่นๆ ส่วนโรครุนแรงได้แก่ โรคมะเร็งของอวัยวะต่างๆ (อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ และสิริพันธ์ จุลรังคะ, 2545) จึงสรุปได้ว่าความรู้ทางด้านโภชนาการมีผลกระทบต่อกรบริโภคอาหาร

การศึกษาในปัจจุบันพบว่ามีคนจำนวนไม่น้อยที่ประสบปัญหาสุขภาพเกิดการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง โดยกลุ่มประชากรที่ประสบปัญหานี้ ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยทำงานที่อาศัยและทำงานในเมืองใหญ่ ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร เช่น การจราจรติดขัด เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการเดินทาง ชีวิตประจำวันที่มีแต่เรื่องเร่งรีบ คิดแต่เรื่องงานมากกว่าอาหารการกิน ไม่มีกระทั่งเวลาจะประกอบอาหารเอง ต้องไปซื้ออาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปรับประทาน ซึ่งอาจเป็นอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมีและเชื้อโรคหรือมีสารอาหารไม่ครบถ้วน (รัชนี เกตุเลขา, 2543) พฤติกรรมการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันนั้นมีปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อหรือมีอิทธิพลคือ ความเชื่อพื้นบ้าน วัฒนธรรมประเพณีดั้งเดิม ระดับการศึกษา ความรู้เรื่องโภชนาการ สื่อโฆษณา ฐานะทางเศรษฐกิจ ตลอดจนลักษณะทางสังคมอื่นๆ

ดังนั้น การตัดสินใจรับหรือไม่รับในคุณภาพของอาหาร มนุษย์ตัดสินใจได้สภาวะที่ไม่เหมือนกัน ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ การโฆษณาการจำหน่ายอาหารและผลิตภัณฑ์อาหารซึ่งมีอิทธิพลมาจากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์หรือป้ายโฆษณา (นฤดม บุญหลง และกล้าณรงค์ ศรีรอด, 2545) ในโลกแห่งยุคข่าวสารเช่นปัจจุบันนี้ สื่อมวลชนเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะสื่อวิทยุเป็นสื่อที่เข้าถึงประชากรได้มากที่สุด มีหน้าที่ในการเสนอข่าว ข้อเท็จจริง การเสนอความคิดเห็น การให้ความบันเทิง การให้การศึกษาคือการเป็นผู้คอยชี้แจงเพื่อพิทักษ์ผลประโยชน์ของประชาชน การเผยแพร่โฆษณาและหน้าที่ในการให้บริการแก่สาธารณะ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2540) วิทยุกระจายเสียงเป็นสื่อ

โฆษณาที่กระจายครอบคลุมพื้นที่ได้อย่างกว้างขวางมาก เพราะมีสถานีวิทยุอยู่มากมายหลายแห่ง รวมถึงวิทยุชุมชนที่เกิดขึ้นอีกมากมาย วิทยุยังเป็นสื่อที่สามารถทำให้ผู้รับฟังรับรู้ข่าวสารได้ในทุกอริยะบด เช่นรับฟังในขณะขับรถ ทำงาน นอนพักผ่อน ออกกำลังกาย จึงกล่าวได้ว่าวิทยุเป็นสื่อที่เข้าถึงผู้บริโภคมากและสามารถติดตามกลุ่มเป้าหมายไปได้ทุกหนแห่ง (สุดเขต หนุรอด, 2548) ในสื่อวิทยุ นักจัดรายการวิทยุ นับเป็นกลไกสำคัญประการหนึ่ง ในฐานะที่เป็นผู้นำเสนอข้อมูลข่าวสารต่างๆ ให้กับผู้ฟัง (สุภาณี เวชพงศา , 2540) จากข้อเท็จจริงดังกล่าวความรู้ด้านโภชนาการของบุคคลที่ทำหน้าที่เป็นสื่อกลาง และประชาสัมพันธ์ความรู้ต่างๆ ให้กับคนหมู่มาก ได้จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ข้อมูลที่นำเสนอออกไปจะต้องถูกต้องและชัดเจนหากความรู้พื้นฐานทางด้านโภชนาการ ไม่ถูกต้อง การถ่ายทอดออกไปจะก่อให้เกิดผลเสียต่อผู้ที่ได้รับสารนั้น ผู้ศึกษาซึ่งทำหน้าที่เป็นนักจัดรายการวิทยุจึงสนใจศึกษาเรื่องความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักจัดรายการวิทยุ ซึ่งเป็นสื่อมวลชนแขนงหนึ่งที่มีบทบาทหน้าที่ในการเป็นสื่อกลางเพื่อให้ความรู้แก่ประชาชนและผู้รับฟังรายการวิทยุ

ผู้ศึกษาได้สอบถามและพูดคุยเบื้องต้นกับนักจัดรายการวิทยุจำนวนหนึ่งพบว่า ส่วนใหญ่มีปัญหาทางด้านโภชนาการทั้งภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์และ สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานซึ่งอาจจะมีผลมาจากความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการ รวมถึงพฤติกรรมการบริโภคที่ส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการที่ผิดปกติ (คณินญา พรนริศ, 2545) เพราะเวลาในการทำงานของนักจัดรายการวิทยุไม่แน่นอน การรับประทานอาหารจึงไม่เป็นเวลา รวมไปถึงการออกกำลังกายและการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทำให้เกิดปัญหาทางด้านโภชนาการ นอกจากนี้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการยังมีความสำคัญต่ออาชีพของนักจัดรายการวิทยุอีกด้วย เพราะหากความรู้ด้านอาหารและโภชนาการไม่ถูกต้องอาจทำให้มีการถ่ายทอด เนื้อหาที่ไม่ถูกต้องออกไปสู่สาธารณชน ด้วยเหตุที่ว่าในรายการวิทยุมีการให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการสอดแทรกอย่างสม่ำเสมอ บางสถานีมีช่วงเกี่ยวกับสุขภาพโดยเฉพาะ

จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทยในปี 2546 พบว่าในวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงานนั้นมักมีปัญหาภาวะโภชนาการเกิน (น้ำหนักเกินและโรคอ้วน) โดยเฉพาะในสังคมเมือง และปัญหาที่เกิดจากโรคอ้วนก็คือโรคเรื้อรังที่ไม่ได้คาดคิดต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ปัญหาโภชนาการที่พบในวัยผู้ใหญ่ส่วนหนึ่งอาจเป็นผลจากภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว วัยผู้ใหญ่ทั้งชายและหญิงต้องประกอบอาชีพในสังคมเมืองกิจกรรมต่างๆที่ใช้แรงเริ่มลดลง การทำงานมักเป็น การนั่ง ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวของร่างกาย การออกกำลังกายลดน้อยลง แต่การรับประทานอาหารไม่ได้ลดลงไปด้วย และอาจจะ

มากขึ้นในบุคคลที่มีการกินเลี้ยงพบปะสังสรรค์ในด้านธุรกิจการงานต่างๆ ทำให้ร่างกายได้รับอาหารเกินความต้องการ ประกอบกับไม่มีเวลาออกกำลังกายจึงมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะน้ำหนักเกินได้ (อบเชย วงศ์ทอง, 2551)

นักจัดรายการวิทยุถือเป็นบุคคลวัยทำงานอาชีพหนึ่ง ที่ได้รับอิทธิพลจากความก้าวหน้าทางการสื่อสาร และโทรคมนาคมซึ่งมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคของคนไทย เพราะพัฒนาการของระบบข้อมูลข่าวสาร สินค้า อาหารและผลิตภัณฑ์ต่างๆ เป็นที่รู้จักและยอมรับของผู้บริโภค ซึ่งเกิดความเชื่อต่ออาหารที่โฆษณาอยู่ตามสื่อต่างๆ ทำให้เกิดค่านิยมการบริโภคแบบใหม่ในสังคมไทยจนเกิดการรับประทานอาหารที่ไม่พึงประสงค์ (วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์, 2552)

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความตั้งใจและคาดหวังว่าการศึกษานี้จะทำให้ได้ข้อมูลเบื้องต้นในการให้ความรู้และส่งเสริมในด้านการบริโภค ภาวะโภชนาการของนักจัดรายการวิทยุต่อไป

#### คำถามการศึกษา

1. นักจัดรายการวิทยุมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเป็นอย่างไร
2. นักจัดรายการวิทยุมีการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการเป็นอย่างไร

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักจัดรายการวิทยุ มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความรู้ด้านอาหารและโภชนาการของนักจัดรายการวิทยุ
2. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของนักจัดรายการวิทยุ
3. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักจัดรายการวิทยุ

### ขอบเขตการศึกษา

**ขอบเขตด้านประชากร** ประชากรในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักจัดรายการวิทยุ ซึ่งจัดรายการวิทยุในระบบเอฟเอ็มสเตอริโอโมดลิเพิล็กซ์ ทำงานเต็มเวลาในคลื่นวิทยุหลักของจังหวัดเชียงใหม่ ดังต่อไปนี้

1. สถานีวิทยุเสียงจากทหารเรือ 11 FM 88.0 MHz.
2. สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย FM 98.0 MHz
3. สถานีวิทยุเสียงสื่อมวลชน คณะการสื่อสารมวลชน FM 100 MHz.
4. สถานีวิทยุ อ.ส.ม.ท. FM 100.75 MHz.
5. สถานีวิทยุกองทัพภาคที่ 3 ส่วนหน้า FM 101.5 MHz.
6. สถานีวิทยุทหารอากาศ 013 FM 102.5 MHz.
7. สถานีวิทยุเสียงสามยอด สำนักงานตำรวจแห่งชาติ FM 105.75 MHz.

**ขอบเขตด้านเนื้อหา** การศึกษาคั้งนี้มุ่งศึกษาความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการเบื้องต้น ประกอบด้วย อาหารและโภชนาการ ความสำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่ สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย การบริโภคอาหารของวัยทำงานซึ่งประกอบด้วยชนิดของอาหาร จำนวนมื้อ ความถี่ของการบริโภคอาหารหลักและอาหารว่าง รวมถึงเครื่องดื่มด้วย ภาวะโภชนาการของนักจัดรายการวิทยุ โดยการประเมินจากการวัดส่วนสูง และชั่งน้ำหนัก แล้วนำมาหาค่าดัชนีสุขภาพ จากสูตรการคำนวณ (ศักดา พริงลำภู, 2546)

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**นักจัดรายการวิทยุ** หมายถึง ผู้ที่มีอาชีพหลักเป็นนักจัดรายการวิทยุในระบบเอฟเอ็มสเตอริโอโมดลิเพิล็กซ์ ทำงานในคลื่นวิทยุหลักของจังหวัดเชียงใหม่

**ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ** หมายถึง ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับอาหารและ โภชนาการ ความสำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่ สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

**การบริโภคอาหาร** หมายถึง การปฏิบัติตนด้านอาหารของนักจัดรายการวิทยุ ซึ่งกระทำเป็นประจำจนเป็นนิสัย ประกอบด้วย ชนิดของอาหาร จำนวนมื้อ ความถี่ของการบริโภคอาหารหลักและอาหารว่าง รวมถึงเครื่องดื่มด้วย

ภาวะโภชนาการ หมายถึง ภาวะสุขภาพของนักจัดรายการวิทยุที่มีผลมาจากการบริโภคอาหาร ในการศึกษาครั้งนี้ประเมินภาวะโภชนาการโดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง จากนั้นนำมาคำนวณ หาค่าดัชนีสุขภาพ จากสูตรการคำนวณ (ศักดา พริงลำภู, 2546)

$$\text{ดัชนีสุขภาพ} = \text{ส่วนสูง (เซนติเมตร)} - \text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}$$

#### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักจัดรายการวิทยุ ได้รับประโยชน์ ดังนี้

1. ได้แนวทางในการส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการให้กับนักจัดรายการวิทยุ เพื่อเพิ่มความรู้ ความแม่นยำ และข้อมูลที่ถูกต้องในการประชาสัมพันธ์ต่อไป
2. ได้ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับการศึกษาวิจัยกับกลุ่มอื่นๆ