

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารท้องถิ่นภาคเหนือของนักเรียนโรงเรียนโปลีเทคนิคลานนาจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร วารสาร งานเขียน และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. อาหารท้องถิ่น
2. วัฒนธรรมอาหาร
3. ลักษณะของชุมชนกับวัฒนธรรมอาหาร
4. พฤติกรรมการบริโภค
5. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อาหารท้องถิ่น

ประยงค์ จินดาวงศ์ (2539) ได้ให้ความหมายของอาหารท้องถิ่นว่า หมายถึง อาหารที่สามารถผลิตได้เองในแต่ละท้องถิ่น กล่าวคือเป็นอาหารพื้น ๆ ที่สามารถปลูก หาได้ง่ายและคนในท้องถิ่นนั้นนิยมรับประทาน เนื่องจากสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศที่แตกต่างกัน จึงทำให้พืชผลที่ผลิตได้ในแต่ละท้องถิ่นแตกต่างกัน เช่น ลำไย ถั่วแดงหลวง ถั่วปากอ้า มะเขือเทศ เป็นพืชผลของภาคเหนือ เงาะ สะตอ ลูกเนียง มันขี้หนู เป็นพืชผลของภาคใต้และภาคตะวันออก เป็นต้น อาหารต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ เป็นอาหารที่ผลิตได้ในท้องถิ่นเฉพาะ ซึ่งไม่สามารถเจริญเติบโตได้ในภูมิภาคอื่น ๆ หรืออาจจะเจริญเติบโตได้ แต่ให้ผลผลิตไม่มาก นอกจากนี้ในแต่ละท้องถิ่นมีลักษณะเฉพาะในด้านรูปร่าง รสชาติ และคุณค่าทางอาหาร เช่น หน่อไม้ไร่ที่เชียงใหม่มีรสหวาน หอม นุ่ม ข้าวเหนียวสันป่าตองเชียงใหม่ เมล็ดคาวนุ่มและหอม ส้มโอนครชัยศรี ส้มบางมดเป็นส้มที่มีรสชาติดหวาน ผลดีในข้อนี้จึงทำให้อาหารในท้องถิ่นสามารถทำรายได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าพืชผลทางอาหารต่าง ๆ เหล่านั้นเป็นพืชผลทางเศรษฐกิจของท้องถิ่น ลักษณะของอาหารพื้นบ้านจึงสามารถบ่งบอกถึงภาวะโภชนาการของคนในท้องถิ่นต่าง ๆ ได้ เพราะอาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่ชาวบ้านชอบ และรับประทานกันเป็นประจำอยู่ทุกวัน ท้องถิ่นที่

อุดมสมบูรณ์มีอาหารพื้นบ้านอยู่หลายชนิดและเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง จะทำให้ประชาชนได้บริโภคสมส่วน ท้องถิ่นดังกล่าวนี้ประชาชนจะมีภาวะโภชนาการดีเป็นส่วนใหญ่ ตรงข้ามกับท้องถิ่นที่แห้งแล้ง อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารต่ำ จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ประชาชนบริโภคอาหารไม่สมส่วน ทำให้พบปัญหาโรคขาดสารอาหาร และประชาชนมีภาวะโภชนาการไม่ดีเป็นส่วนใหญ่ อาหารพื้นบ้านจึงมีความสำคัญต่อภาวะโภชนาการของประชาชนมาก สำหรับนักโภชนาการแล้วการส่งเสริมให้ประชาชนบริโภคอาหารท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางอาหารสูงจึงเท่ากับเป็นการส่งเสริมภาวะโภชนาการที่ดีของประชาชนอีกด้วย ความสำคัญของอาหารท้องถิ่นพื้นบ้านนั้นก็คือ การที่ประชาชนบริโภคอาหารท้องถิ่นพื้นบ้านเป็นการประหยัดรายจ่ายของครอบครัว เพราะหาได้ง่าย ราคาถูกและมีความสดใหม่ และหากประชาชนรู้จักเลือกบริโภคอาหารท้องถิ่นพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ยิ่งทำให้ได้รับคุณค่าทางอาหารอย่างเต็มที่ (<http://www.impact.co.th/wh/gifp.html>) นอกจากนี้อาหารท้องถิ่นพื้นบ้านยังเป็นแหล่งรายได้ของประชาชนมีการจำหน่ายอาหารท้องถิ่นไปยังถิ่นอื่น ๆ ทำให้ได้รายได้มาสู่ท้องถิ่น ดังนั้นจึงนับได้ว่ามีบทบาทในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของชุมชน และส่งเสริมภาวะเศรษฐกิจอีกทางหนึ่ง การส่งเสริมการบริโภคอาหารท้องถิ่นพื้นบ้านเป็นงานที่ต้องอาศัยขบวนการหลายขั้นตอน โดยเริ่มศึกษาอุปนิสัยใจคอ การบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญ การให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าอาหาร การฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเสริมอาหารให้มีคุณค่าสำหรับบุคคลทุกวัย ตลอดจนการให้ความรู้เกี่ยวกับการคัดแปลงอาหารให้ได้รูปแบบอาหารที่แปลกใหม่ และนำรับประทาน ให้มีโอกาสดูชิมอาหารแต่ละชนิด ตลอดจนการฝึกให้ยอมรับอาหารใหม่ ๆ ที่มีคุณค่าทางอาหารสูง สำหรับเด็กเป็นวิธีการในการส่งเสริมการบริโภคอาหารท้องถิ่นพื้นบ้าน (<http://www.swu.ac.th/bsri/thesis 36-6t.html>)

อาหารท้องถิ่นภาคเหนือ ตามคำจำกัดความของวาณี เข็มศรีทอง และประหัดสายวิเชียร (2538) หมายถึง อาหารที่มีอยู่ประจำท้องถิ่น คนในท้องถิ่นนิยมรับประทาน สามารถผลิตได้เองในท้องถิ่น หาได้ง่ายตามสภาพสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และเป็นสิ่งแสดงถึงเอกลักษณ์ วัฒนธรรม สังคม และความเป็นอยู่ของคนพื้นเมืองทางภาคเหนือ มีดังนี้

อาหารจานเดียว ได้แก่ ข้าวซอย ผัดหมี่จาวเหนือ เข้าหนมเส้นน้ำเงี้ยว ข้าวก้นจั้น

อาหารประเภทแกง ได้แก่ แกงกระด้าง แกงฮังเล อุ๊บก๋วย แกงป่าพิกหม่น แกงผักกาด แกงเห็ดดอบ แกงมะหนูน แกงผักบั้งใส่จิ้นส้ม แกงอ่อม แกงแค แกงป่าถั่วใส่ผักหละจ้อผักกาด และยำจิ้นไก่

อาหารประเภทผัก ฝรั่ง ย่าง ไข่ ได้แก่ ข้าวเหนียวคอบ น้ำแข็ง ลาบควั ห่อนึ่งไก่ จิ้นแอบ
ยำผักสะน็ด และส้าป่าแตง

อาหารประเภทตำ น้ำพริก ได้แก่ ตำมะเขือ ตำมะหนูน น้ำพริกอ่อน น้ำพริกเอ้เก้
น้ำพริกข่า น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกตำแดง น้ำพริกน้ำหน่อ และน้ำพริกน้ำปู

อาหารประเภททอด ปิ้ง ได้แก่ ไข่อ้ว จิ้นทอด และไข่ปาม

วัฒนธรรมอาหาร

เสาวภา ไพบยวัฒน์ (2538) ได้ให้ความหมายวัฒนธรรมอาหาร หมายถึง ธรรมเนียม
ประเพณีวิธีการต่าง ๆ ที่คนในชุมชน หรือสังคมหนึ่งยึดถือปฏิบัติกันมาในเรื่องที่เกี่ยวกับอาหาร
ทุกขั้นตอน ตั้งแต่การกำหนดครุและเลือกสรรว่าสิ่งใดในธรรมชาติจะเอามาบริโภคเป็นอาหารได้
จะเก็บหาหรือปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ ควบคุมและขยายปริมาณวัตถุดิบอาหารด้วยอุปกรณ์และวิธีการ
อย่างไร เมื่อนำมาใช้เป็นอาหารจะมีการปรุงแต่งให้สำเร็จรูปในลักษณะใด การบริโภคอาหาร
ต่าง ๆ ประเภทชนิดมีกฎเกณฑ์ข้อบัญญัติของสังคมไว้อย่างไร มีการกำหนดค่าและความหมาย
ของอาหารต่าง ๆ กันอย่างไร มีความเชื่อหรือเงื่อนไขข้อห้ามอะไรหรือไม่ที่เกี่ยวกับอาหาร
ทั้งหมดนี้เรียก “วัฒนธรรมอาหาร” ของแต่ละชุมชนหรือสังคมนั้น จากการศึกษาที่ได้รับทราบ
สั่งสอนทั้งทางตรงและทางอ้อมจากผู้อื่นในสังคมและวัฒนธรรมนั้นสืบทอดต่อกันมา

ลักษณะของชุมชนกับวัฒนธรรมอาหาร

สภาพภูมิศาสตร์ของชุมชนย่อมกำหนดประเภทและปริมาณของพืชและสัตว์ที่ชุมชน
จะใช้เป็นอาหารได้ นอกจากนี้วัฒนธรรมอาหารยังหมายถึงกฎเกณฑ์ของสังคมที่กำหนดการ
บริโภคอาหารให้เหมาะสมกับสภาพที่ต่างกันของบุคคลตามกาลเทศะที่เป็นปกติประจำวัน
เช่น ชนิดอาหารและข้อห้ามต่าง ๆ สำหรับโอกาสต่าง ๆ กันของชีวิตบุคคลและชุมชน มารยาท
และธรรมเนียมประเพณีที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารคือส่วนสำคัญที่ปรากฏชัดส่วนหนึ่งของ
วัฒนธรรมอาหารของแต่ละสังคม ค่านิยมที่เกี่ยวกับอาหารนั้นแม้ดูเหมือนเป็นเรื่องความพอใจ
และรสนิยมส่วนบุคคล แต่ความจริงบุคคลที่อยู่ร่วมเป็นสมาชิกของชุมชนหรือสังคมนั้นจะมี
ค่านิยมร่วมกันสำหรับอาหารจนทำให้ปรากฏเป็นอาหารท้องถิ่นหรืออาหารประจำชาติได้ ค่านิยม
เกี่ยวกับอาหารนี้อาจมีที่มาจากหลายปัจจัย เช่น ความพร้อมมูลของทรัพยากรธรรมชาติใน
ท้องถิ่นที่อยู่อาศัย ความพอใจในรสชาติที่ถูกปากถูกอุปนิสัย ความต้องการผลต่อสุขภาพและ

พลังแรงงาน การแสดงศักดิ์ศรีของฐานะสังคม หรือความนิยมที่จะรักษาประเพณี และเอกลักษณ์ของกลุ่มร่วมกัน เป็นต้น ค่านิยมในเรื่องอาหารนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามปัจจัยที่มาเปลี่ยนเงื่อนไขและสภาพแวดล้อมของการดำรงชีวิต เมื่อเวลาล่วงไปมีความจำเป็นจะต้องเปลี่ยนแปลงและพัฒนา เช่น เมื่อคนมีการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมดีขึ้น ก็มักจะเปลี่ยนแปลงประเภทอาหารและการบริโภคให้สอดคล้องตามกันไป (พิทยา สายหู, 2539)

พฤติกรรมกรรมการบริโภค

ความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

สุนเดรา นิมานันท์ (2537) ให้ความหมายของคำว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคหรือบริโภคนิสัยว่า หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร ซึ่งประกอบด้วยการบริโภคอาหาร ความชอบในการรับประทานอาหาร และความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับของมาลิน ทรัพย์เจริญ (2538) ที่ได้ให้ความหมายของคำว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่า หมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งคำพูดกิริยาท่าทางและการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ ในการเลือกเก็บการปรุง และการรับประทานอาหาร พฤติกรรมทุกชนิดมีความมุ่งหมายและความต้องการเสมอ พฤติกรรมทางการบริโภคที่ปฏิบัติเสมอ ๆ จนเคยชิน เรียกว่า นิสัยการบริโภค หรือบริโภคนิสัย ส่วน คำรงค์ศักดิ์ ชัยสนิท (2539) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง ปฏิบัติต่าง ๆ ที่บุคคลนั้นแสดงออก ซึ่งมีทั้งพฤติกรรมภายใน (covert behaviors) ได้แก่ กิจกรรมหรือปฏิกริยาภายในตัวบุคคล มีทั้งรูปธรรมและนามธรรม เช่น ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ทศนคติ เป็นต้น สำหรับพฤติกรรมภายนอก (overt behaviors) เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ตลอดเวลา อาจเป็นการแสดงออกขณะรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัวก็ได้ เช่น ความสุภาพ ความคล่องแคล่วว่องไว เป็นต้น

จากที่กล่าวมาแล้วพอสรุปได้ว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกให้เห็น เช่น การเลือกบริโภคอาหาร การปรุงหรือการประกอบอาหาร ความชอบ ความถนัดในการบริโภคอาหาร ชนิดต่าง ๆ เป็นต้น หรือพฤติกรรมภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ทศนคติที่มีต่ออาหารชนิดต่าง ๆ นั้น พฤติกรรมการบริโภคของแต่ละบุคคลจะมีส่วนผลักดันให้บุคคลมีสุขภาพแตกต่างกัน พฤติกรรมการบริโภคที่ดีจะส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพอนามัยดี ซึ่งการมีสุขภาพดีจะสามารถลดอุบัติเหตุการเกิดโรคต่าง ๆ และทำให้ชีวิตยืนยาวขึ้น ลดการใช้บริการทางการแพทย์

แพทย์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่จะมีผลต่อภาวะโภชนาการของบุคคล ครอบครัว และชุมชน

ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ (2542) ได้จำแนกพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคไว้ 4 ชนิด คือ

1. อาหารต้องห้าม (food taboo) เป็นกฎเกณฑ์ของสังคมที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาในสภาวะหรือสถานการณ์บางอย่าง หรือการปฏิบัติตามข้อห้ามของศาสนา เช่น ศาสนาอิสลามห้ามบริโภคเนื้อหมู ศาสนาฮินดูห้ามบริโภคเนื้อวัว เป็นต้น นอกจากนี้ในกลุ่มประเทศเอเชียมักจะมีอาหารต้องห้ามในกลุ่มเด็กและสตรี เช่น ในประเทศจีนมีข้อห้ามเกี่ยวกับอาหาร “เย็น” ในหญิงหลังคลอด ได้แก่ ห้ามบริโภคผลไม้และผักใบเขียว ปลาและเนื้อต่าง ๆ ยกเว้นไก่และหมู แต่จะบริโภคอาหาร “ร้อน” แทน ได้แก่ เนื้อหมูที่ปรุงด้วยซอสเปรี้ยว ชিং หรือเหล้าขาว

2. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร (food believe) ความเชื่อถือคือความนึกคิด ความเข้าใจของบุคคลต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่อาจมีหรือไม่มีเหตุผล ซึ่งชักนำให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามความคิดหรือความเข้าใจนั้น ๆ และในการปฏิบัติสิ่งใด ๆ ก็ตาม บ่อยครั้งที่พบว่าจะเกี่ยวข้องกับความเชื่อ ความเชื่อจึงเป็นตัวกำหนดแนวโน้มในการกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคล(

ความเชื่อเป็นความเข้าใจและประสบการณ์ที่ได้ถ่ายทอดและสะสมกันมา โดยมีเหตุผลหรือข้ออ้างอิงเป็นคำอธิบายถึงผลของความเชื่อนั้น ๆ ซึ่งอาจจะจริงหรือไม่จริงก็ได้ ซึ่ง วิริยะ วีรไวทยะ (2541) ได้ให้ความหมายของความเชื่อเกี่ยวกับอาหารไว้ว่า หมายถึง ความเชื่อเกี่ยวกับคุณลักษณะและคุณภาพของอาหารซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากต่อสุขภาพ และมีผลต่อการเลือกชนิดของอาหารของบุคคลนั้น ๆ เช่น คนที่อาศัยอยู่ในเขตลุ่มแม่น้ำแม่กลองมีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแสดงสำหรับผู้ป่วย เช่น ไม่รับประทานหน่อไม้คอง ข้าวเหนียว เนื้อ ผลไม้ ของคอง อาหารทะเลต่าง ๆ เวลาเจ็บป่วย เป็นต้น นอกจากนี้ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารยังมีสาเหตุมาจากการรักษาของแพทย์พื้นบ้าน และมีการถ่ายทอดสู่สังคม ผสมผสานเข้าเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารหรือการรับประทานนั้น นอกจากเป็นตัวกำหนดทางด้านชีววิทยาหรือความต้องการของร่างกายและสภาพสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์จะสามารถแสวงหาได้มาซึ่งอาหารเพื่อการยังชีพแล้ว ยังขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร ลักษณะรูปร่าง รส กลิ่น สี ความเชื่อทางศาสนา ตลอดจนนิสสัยที่ได้รับถ่ายทอดจากสังคม เพราะฉะนั้นบริโภคนิสัยจึงขึ้นอยู่กับปัจจัยทางวัฒนธรรมหรือความเชื่อของสังคมนั้นร่วมอยู่ด้วย (เทพินทร์ คุณโลก, 2539)

3. ความนิยมในการบริโภค (food fad) เป็นการกระทำที่ทำตามอย่างกันเพื่อแสดงการมีส่วนร่วมเพื่อรักษาสถานภาพในสังคมของตนเอง หรือเพื่อความจำเป็นทางเศรษฐกิจและ สภาพแวดล้อม โดยไม่จำเป็นต้องว่าถูกต้องและไม่จำเป็นต้องมีเหตุผล หรืออาหารนั้นเป็นที่นิยมของคนฐานะดีเมื่อบริโภคแล้วรู้สึกมั่นใจในฐานะสังคมของตน

4. บริโภคนิสัย บริโภคนิสัยเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่กระทำด้วยความชอบ ความเคยชิน และเต็มใจ ในการเลือกบริโภค ตลอดจนใช้ประโยชน์ที่ได้มานั้นเพื่อสนองความต้องการของตนเอง สังคม และวัฒนธรรม เป็นพฤติกรรมที่กระทำมาเป็นระยะเวลานานหรือเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาตั้งแต่เกิด โดยได้รับอิทธิพลจากครอบครัว สังคม ฐานะทางเศรษฐกิจ สภาพภูมิศาสตร์ เชื้อชาติ และศาสนา จึงยากที่จะมีการเปลี่ยนแปลง

ยิ่งยง เทาประเสริฐ (2536) กล่าวว่า บริโภคนิสัย หมายถึง การรับประทานอาหารตามความคุ้นเคยหรือความเคยชิน โดยเฉพาะชนิดของอาหารหรือบริโภคตามทัศนคติที่มีต่ออาหารนั้น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับอารี วัลยะเสวี (2539) ที่กล่าวว่าบริโภคนิสัย คือ ลักษณะหรือการกระทำอันซ้ำซาก ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งทำด้วยความเต็มใจเพื่อให้การรับประทานอาหารของเขาบรรลุถึงความประสงค์ทางอารมณ์และทางสังคม บริโภคนิสัยเป็นสิ่งที่สืบต่อเนื่องกันมาเป็นเวลานานและเป็นการยากที่จะเปลี่ยนแปลง

จากความหมายของบริโภคนิสัยที่ได้กล่าวมานั้น สรุปได้ว่าบริโภคนิสัย คือพฤติกรรมของบุคคลที่กระทำด้วยความชอบ ความเคยชิน และเต็มใจในการเลือกบริโภค โดยเป็นสิ่งที่ทำด้วยความเคยชิน ปฏิบัติสืบทอดต่อกันมา และยากที่จะเปลี่ยนแปลง

พิทยา สายหู (2537) ได้นำเสนอเกี่ยวกับความต้องการของบุคคลในการบริโภคอาหารว่า บุคคลที่มีความรู้สึกต้องการอาหารไม่ว่าจะเพราะมีความหิวตามสภาพของร่างกายหรือความอยากเมื่อได้กลิ่นหรือเห็นอาหารที่น่ากิน โดยทั่วไปมักต้องการได้รับประโยชน์ต่อไปนี้จากอาหาร

1. ความอิ่ม ถ้ารับประทานเพราะหิว เมื่อรับประทานแล้วต้องมีความรู้สึก ความอิ่ม อาจได้จากปริมาณอาหารที่เพียงพอจะสนองความรู้สึกหิวในขณะนั้น หรืออาจต้องได้จากประเภทของอาหารที่ชืดถือตามความเคยชินว่ารับประทานแล้วอิ่มสบาย (เช่น คนไทยและคนเอเชีย อากเนย์ โดยทั่วไปถ้าไม่รับประทานข้าวไม่รู้สึกว่าอิ่มถึงแม้จะรับประทานอาหารอย่างอื่น ก็ชนิดก็ตาม)

2. ความอร่อย ถ้ารับประทานอาหารเพราะเห็นหรือได้กลิ่นอาหารนำรับประทาน ก็มักจะคาดหมายว่ารับประทานแล้วต้องอร่อยด้วย ความอร่อยอาจต้องเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานเฉพาะตัวบุคคล หรืออาจต้องสอดคล้องกับมาตรฐานของประเภทอาหารที่ตนเคยชินว่าอาหารชนิดนั้น ๆ ต้องมีรสชาติอย่างนั้น ๆ จึงจะเรียกว่าอร่อย

3. ความสะดวก คนทั่วไปต้องการความสะดวกในการรับประทานอาหาร ความสะดวกที่สุด คือ อาหารที่มีผู้ทำไว้ให้เรียบร้อย บริโภคได้ทันที มีภาชนะอุปกรณ์ที่เหมาะสมพร้อมไม่ต้องลำบากจัดหาเอง หรือถ้าจะต้องจัดทำเองก็ควรทำได้ไม่ยากนัก เช่น ไม่ต้องหาวัสดุอุปกรณ์เองทุกอย่างจากต้นตอ มีเครื่องมืออุปกรณ์การปรุงอาหารพร้อมมูล

โดยปกติคนทั่วไปถ้ามีเงื่อนไข 2-3 ประการนี้ จากอาหารที่ตนบริโภคแล้วก็พอใจ ไม่เรียกร้องอะไรอีก แต่ในบางกรณีอาจมีความต้องการเพิ่มเติมบ้าง

4. สรรพคุณพิเศษ ผู้ที่มีภาระกิจพิเศษต้องทำ อาจเรียกหาสรรพคุณพิเศษจากอาหาร นอกเหนือจากความต้องการปกติ เช่น ผู้ที่จะต้องทำงานหนักใช้แรงงาน ต้องการอาหารที่รับประทานแล้วอยู่ท้องให้พลังงานได้เพียงพอ นักกีฬาต้องการอาหารที่ช่วยสร้างพลังกำลังให้แข็งแรงอดทน ผู้ชายที่ฝึกฝนในกามารมย์มักเสาะหาอาหารที่เสริมสร้างพลังความสามารถทางเพศ ผู้หญิงที่ต้องการสวยงามมีผิวพรรณเปล่งปลั่งมักเรียกหาอาหารที่มีสรรพคุณช่วยให้งามสมใจ ผู้ใหญ่วัยชราอาจแสวงหาอาหารอายุวัฒนะ คนเจ็บป่วยมักหลีกเลี่ยงอาหารแสลง สนใจอาหารบำรุงที่จะทำให้หายจากโรคภัยได้

5. ศักดิ์ศรีสมฐานะ คนบางคนต้องการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามฐานะของตนในสังคม ผู้มีเกียรติต้องรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับเกียรติของตนเพื่อมิให้ผู้อื่นดูถูกดูแคลน ไม่ว่าจะเป็ประเภทอาหาร ภาชนะอุปกรณ์และสถานที่ ผู้ที่ฐานะต่ำด้อยถ้าบริโภคอาหารที่ถือกันว่าเป็นของคนฐานะชั้นสูงก็ถูกติฉินนินทา แต่ผู้ที่ได้เลื่อนฐานะทางสังคมของตนขึ้นไป ย่อมพยายามปรับเปลี่ยนตนเองให้สมฐานะใหม่ มิฉะนั้นก็จะถูกตำหนิเช่นกัน

นอกจากความต้องการ 5 ประการที่สังเกตได้ทั่วไปตามที่กล่าวมาแล้วนี้ สามัญชนทั่วไปน้อยคนที่จะห่วงใยเรื่องคุณสมบัติและประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพ ดังที่นักโภชนาการถือเป็นเรื่องสำคัญอันดับแรกในวิชาชีพ คนทั่วไปจะคำนึงห่วงใยเรื่องสรรพคุณของอาหารก็ต่อเมื่อเป็นกรณีพิเศษอย่างที่กล่าวมาแล้วเท่านั้น ซึ่งไม่ถือว่าเป็นเรื่องของอาหารสำหรับชีวิตประจำวันของคนทั่วไป เพราะคนทั่วไปไม่ค่อยใส่ใจหรือคำนึงถึงเรื่องสุขภาพปกติ และไม่คิดจึรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ แต่รับประทานเพราะความต้องการอย่างอื่นมากกว่า

การบริโภคศึกษาหรือโภชนาศึกษามักจะถูกมองเป็นมิติทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีสาเหตุจากการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าน้อยเกินไปหรือได้รับมากเกินไปหรือได้รับสารอาหารที่ไม่เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย หรืออาจเกิดโทษต่อสุขภาพได้ วิธีแก้ปัญหาคือการจัดให้มีกระบวนการทางโภชนาการที่สมดุลเพื่อป้องกันหรือแก้ปัญหาดังกล่าว แต่ยังคงพบว่าประเทศที่มีฐานะดีทางเศรษฐกิจและมีความรุ่งเรืองทางสังคมและการเมืองยังประสบปัญหาทางด้านส่วนขาดหรือส่วนเกินทางโภชนาการอยู่มาก ดังนั้นนอกจากมิติทางวิทยาศาสตร์แล้ว ยังจะมีมิติทางสังคม วัฒนธรรม นิเวศน์สิ่งแวดล้อม จิตวิทยาเข้ามาเกี่ยวข้อง มีการมองว่าบริโภคนิสัยเกี่ยวข้องกับนิสัยความชอบหรือไม่ชอบที่วิวัฒนาการมาแต่กำเนิด ตามที่ยังยง เทาประเสริฐ (2536) ศึกษาพบว่า ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ค่านิยมในกลุ่ม ตลอดจนเงื่อนไขทางสิ่งแวดล้อม ล้วนเป็นปัจจัยร่วมที่สำคัญไม่แพ้กัน พฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ใช่พฤติกรรมธรรมชาติเอกเทศส่วนบุคคลที่จะทำได้โดยเสรีภาพตามอำเภอใจ แต่เป็นการกระทำทางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งสอดคล้องกับ วิมลสิทธิ์ หรยางกูร (2535) พบว่า พฤติกรรมการบริโภคนับว่าเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ทางสังคม มิใช่เรียนรู้ด้วยตนเองตามสัญชาตญาณตามธรรมชาติ มนุษย์เราบริโภคอาหารหรือรู้ว่าอะไรเป็นอาหารจากขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ ค่านิยมที่คนร่วมสังคม วัฒนธรรมเดียวกันยึดถือโดยสั่งสอนกันมาทั้งทางตรงและทางอ้อม และสุเนตรา นิมนันท์ (2537) ได้ศึกษาพบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลในแต่ละสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายอย่าง อาจแบ่งได้เป็น 2 ปัจจัยใหญ่ ๆ คือ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรม ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรมนั้นจะรวมไปถึงขนาดของครอบครัว การศึกษา อาชีพ การนับถือทางศาสนา ตลอดจนความเชื่อและค่านิยมต่าง ๆ ของสังคม

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจของครอบครัวนั้นมีส่วนอย่างมากต่อการบริโภคอาหาร ผู้ที่มีฐานะทางการเงินดีย่อมสามารถซื้ออาหารที่มีคุณภาพดีได้มากกว่าผู้ที่มีฐานะยากจน อย่างไรก็ตามถึงแม้จะมีเงินหรือรายได้มาก แต่ไม่รู้จักเลือกซื้ออาหารรับประทานก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้

ปัจจัยด้านสังคมนั้น การอบรมขัดเกลาทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอบรมในเรื่องการรับประทานอาหารของครอบครัวตั้งแต่วัยเด็กจะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของบุคคล การรับประทานอาหารจุกจิกไม่เป็นเวลา หรือรับประทานเพื่อความร่ำรวยนั้นแสดงให้เห็นถึงทัศนคติและค่านิยมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ดังนั้นการอบรมให้รู้และมีประสบการณ์จะช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ถูกต้อง ด้านวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องนั้นอาจทำให้นักลรับประทานอาหารบางอย่างไม่ได้ทั้ง ๆ ที่อาหารนั้นมีมาก มีคุณภาพดี และราคาไม่แพงหรือ

บางวัฒนธรรมอาจมีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การไม่รู้คุณค่าของอาหารหรือความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับอาหารที่สืบทอดมาในอดีต เช่น ไม่สบายต้องไม่รับประทานเนื้อสัตว์ หรืองดอาหารที่มีประโยชน์ ทำให้สุขภาพแย่ลง และอิทธิพลของการโฆษณาที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช่นกัน นอกจากนี้ภาวะแวดล้อมยังมีอิทธิพลต่อการบริโภคเนื่องจากก่อให้เกิดความขัดสนและขาดแคลนอาหาร บุคคลที่อยู่ในภาวะเช่นนี้ไม่มีโอกาสที่จะเลือกหาอาหารมาบริโภคให้ตรงกับความต้องการของร่างกายได้ ทำให้เกิดการรับประทานอาหารจำเจ สร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ยากที่จะแก้ไขได้ ยิ่งในปัจจุบันมลพิษต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้ก่อให้เกิดขึ้นโดยทั่ว ๆ ไปได้มีส่วนอย่างมากที่ทำให้อาหารที่เคยบริโภคอยู่ขาดแคลนไป

พัทธา สายหู (2537) พบว่า การให้การศึกษาที่มีความสำคัญมากต่อการแก้ไขปัญหานี้ เรื่องการบริโภคอาหาร ถ้าบุคคลมีความรู้ในเรื่องอาหารและโภชนาการก็จะเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นั่นคือทำให้ความรู้ อาจช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีได้ นอกจากนี้ลักษณะการบริโภคนั้นแตกต่างกันไปตามเงื่อนไขและโอกาสต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสังคม วัฒนธรรมนั้น รูปแบบการบริโภคอาหารอาจพิจารณาจากอายุ เพศ อาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจ ระดับชั้นทางสังคม ฐานะหรือตำแหน่งและความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลหรือเนื่องในโอกาสพิเศษ บุคคลต้องบริโภคอาหารที่กำหนดไว้ในวัฒนธรรมให้เหมาะสมกับสถานภาพและบทบาททางสังคมของตนอาจจะได้รับประโยชน์หรือคุณค่าน้อยหรือมากกว่าที่จำเป็นก็ได้และยังต้องคำนึงถึงรสนิยม ความพอใจ รสชาติ รูปลักษณะของอาหาร ตลอดจนราคา โอกาส และสถานการณ์ที่มีผลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหาร จึงเป็นบริบทของสังคมและวัฒนธรรมที่จะต้องแสดงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือเป็นความหมายแสดงคุณค่าสำคัญของวัฒนธรรม

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร

วศินา จันทศิริ (2539) ได้สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารไว้มีดังนี้

ปัจจัยด้านวัฒนธรรม วัฒนธรรมประกอบด้วยความเชื่อ ค่านิยม รวมกันเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีที่ถ่ายทอดกันมา กฎบังคับ หรือบรรทัดฐานทางสังคม เพื่อให้ปฏิบัติอย่างเหมาะสมถูกต้องว่าอย่างไรเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต เครื่องแต่งกายประเภทไหนที่ต้องสวมใส่ ต้องรับประทานอะไร ซื่อหรือบริโภคอะไร สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยอันเกิดจากวัฒนธรรมทั้งสิ้น รวมทั้งความแตกต่างของระดับชั้นในสังคมที่ทำให้พฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภคแตกต่างกันไปตามวิถีทางการดำเนินชีวิตของคนในแต่ละสังคม

ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ กลุ่มอ้างอิงและครัวเรือน เนื่องจากกลุ่มที่เราเกี่ยวข้องกับอยู่เป็นประจำมักกลายเป็นกลุ่มอ้างอิงโดยไม่รู้ตัว เช่น กลุ่มเพื่อน ครอบครัว หรือกลุ่มบุคคลชั้นนำ ทำให้มีการเลียนแบบในการบริโภคสินค้าและบริการ เพื่อต้องให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ขณะเดียวกันบุคคลในครอบครัวถือว่ามีอิทธิพลมากที่สุดต่อทัศนคติ ความคิดและค่านิยมของบุคคล ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อของครอบครัว ดังนั้นผู้ผลิตจึงให้ความสนใจเกี่ยวกับลักษณะที่สำคัญของครอบครัวเป็นพิเศษ คือ ขนาดของครอบครัว บทบาทในการตัดสินใจซื้อ ในครอบครัวเพื่อวิเคราะห์ว่าในการซื้อมีใครบ้างที่เกี่ยวข้องในการตัดสินใจซื้อ

ปัจจัยด้านจิตวิทยา พฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภคยังได้รับอิทธิพลจากขบวนการด้านจิตวิทยา ซึ่งเกิดจากการรับรู้ การเข้าใจและความเชื่อและทัศนคติ เหตุนี้ นักการตลาดจึงใช้แนวทางด้านจิตวิทยาเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมและการจำหน่ายด้วยการโฆษณาให้เกิดการรับรู้ และการกระตุ้นใจให้เกิดการซื้อ ความเชื่อและทัศนคติจะเกิดต่อเนื่องกัน

ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะของผู้บริโภคเป็นข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้บริโภคสินค้าหรือบริการว่าเป็นคนกลุ่มใด เพศ รายได้ การศึกษา ความต้องการ บุคลิก ความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี เป้าหมายของชีวิต แหล่งที่อยู่ ชนชั้นหรือกลุ่มในสังคม ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค ข้อมูลลักษณะนี้จะช่วยให้นักวางแผนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้เห็นลักษณะของผู้บริโภคทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้ดียิ่งขึ้น สามารถจัดข่าวสารด้านบริโภคศึกษาให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้บริโภคแต่ละกลุ่มได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ฌองส์ เติงประชา (2538) ได้สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคไว้ดังนี้

1. วัฒนธรรม (Culture) เป็นกิจกรรมร่วมทางสังคมเป็นกลุ่มของเหตุการณ์ ซึ่งมีส่วนร่วมโดยมนุษย์ที่อยู่ในสังคมนั้นได้กำหนดให้อยู่ในรูปแบบโดยอิทธิพลของสังคมกลุ่มต่าง ๆ ที่มีส่วนร่วม อาจเป็นกลุ่มสังคมทั้งหมดจนกระทั่งถึงหน่วยที่เล็กที่สุด เช่น กลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมบริโภคเหมือนกัน ถือว่าเป็นกลุ่มที่มีวัฒนธรรมด้านการบริโภคเหมือนกัน มีกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน

การศึกษาวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อการบริโภค เป็นเรื่องที่จะต้องศึกษาถึงพฤติกรรมของกลุ่ม เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ และชนชั้นต่าง ๆ ในสังคมนั้น ๆ เป็นการศึกษาทางสังคมควบคู่ไปกับทางวัฒนธรรม ซึ่งวัฒนธรรมตามสภาพแวดล้อมของแต่ละสังคมย่อมมีลักษณะแตกต่างกันออกไป เพราะกลุ่มคนในสังคมหรือสมาชิกในสังคมย่อมมีวิถีชีวิตที่แตกต่างกันออกไป อันเป็นผลเนื่องจากการเรียนรู้ซึ่งรวมเรียกว่า “วัฒนธรรม”

2. ครอบครัว (The family) ครอบครัวจัดเป็นตัวแทนในการจัดเกลาทางสังคมที่สำคัญมากที่สุด เพราะมีความใกล้ชิดกับสมาชิกของครอบครัวและอยู่ร่วมกันเป็นเวลานาน เป็นแหล่งอบรมสั่งสอน ถ่ายทอดวัฒนธรรม ค่านิยม ทักษะคติและทักษะการดำรงชีวิตเบื้องต้น เช่น สอนให้รู้จักวิธีการเดิน การรับประทานอาหาร มารยาทต่าง ๆ บุคคลในครอบครัวจะปรุงแต่งเด็กให้กลายเป็นบุคคลที่สามารถเข้าร่วมสังคม มีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น และครอบครัวจะทำหน้าที่จัดเกลาทางสังคมได้ดีขึ้น ถ้าพ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี พฤติกรรมดี สังคมยอมรับ ลูก ๆ และสมาชิกในครอบครัวจะเลียนแบบเอาอย่าง ซึ่งจะช่วยให้เขาเหล่านั้นเป็นคนดีในสังคมด้วย ในทางตรงกันข้าม ถ้าพ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ไม่ดี ย่อมยากที่จะสอนให้ลูกเป็นคนดีได้

3. กลุ่มเพื่อน (Peer groups) เมื่อเด็กเติบโตขึ้นก็จะเข้าร่วมสังคมกับเพื่อน ๆ เช่น เพื่อนบ้าน เพื่อนที่สนามเด็กเล่น เพื่อนที่โรงเรียน กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้วัฒนธรรม การบริโภคจนเป็นผลต่อพฤติกรรมของเด็กเช่นกัน เช่น เด็กอาจเลียนแบบเพื่อน ดังนั้นถ้าเด็กคบเพื่อนดีก็จะได้รับแบบอย่างที่ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าคบเพื่อนที่ไม่ดี ก็อาจชักนำให้พฤติกรรมผิดสังคมได้ และกลุ่มเพื่อนจะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่อาจไม่ได้รับจากครอบครัวหรือผู้ใหญ่ เช่น เพศศึกษา ความเสมอภาค ความเป็นตัวของตัวเอง ความเป็นผู้นำ ในกลุ่มเพื่อนเด็กจะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เด็กอาจจะเลือกคบเพื่อนที่ถูกต้อง และอาจนำเอาพฤติกรรมต่าง ๆ ของเพื่อนมาใช้เป็นแนวทางการเรียนรู้วัฒนธรรมการบริโภค และนำมาใช้ปฏิบัติเองกลุ่มเพื่อนจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- ยึดมั่นในประเพณีน้อย สร้างค่านิยมและความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น
- สอนให้รู้จักแบบแผนของการอยู่ร่วมกันในสังคมมากขึ้น เช่น การทำงานร่วมกัน
- สอนให้เป็นคนมีประสบการณ์เกี่ยวกับความเสมอภาคเท่าเทียมกัน
- เป็นส่วนส่งเสริมในการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก นอกเหนือจากที่ได้รับจากครอบครัว เช่น ความเป็นตัวของตัวเอง ความคิดของตัวเอง เอกลักษณ์เฉพาะของตัวเอง

- สอนให้มีประสบการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์มากกว่าที่จะใช้อำนาจ

4. โรงเรียน (The school) มีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กมาก เพราะเด็กในปัจจุบันมีชีวิตอยู่ในโรงเรียนเป็นเวลานานวันละหลายชั่วโมงและหลายปี โรงเรียนจะมีหน้าที่สำคัญ เช่น สอนให้ความรู้และทักษะในการดำรงชีพ อบรมสั่งสอนเพื่อให้เป็นพลเมืองดี มีความจงรักภักดีต่อชาติ มีจรรยาบรรณอันดีงาม และเปิดโอกาสให้เด็กได้ใกล้ชิดสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นระยะเวลาอันยาวนานทำให้มีโอกาสได้เรียนรู้ระเบียบแบบแผนของสังคมได้มากขึ้น

5. สื่อมวลชน (The mass media) ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ หนังสือพิมพ์ สิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้จะเป็นสื่อทำให้เกิดค่านิยม ความเชื่อ ทักษะคติ เพื่อให้เรียนรู้พฤติกรรมแบบอย่างต่าง ๆ แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติในสังคมจึงจะพบเห็นได้ง่าย ๆ ในหมู่เด็กที่ชมภาพยนตร์แล้วนำเอาพฤติกรรมการแสดงของผู้แสดงมาปฏิบัติ สื่อมวลชนนับว่ามีอิทธิพลและมีบทบาทต่อบุคลิกภาพและพฤติกรรมต่าง ๆ ช่วยให้สมาชิกในสังคมได้เรียนรู้และได้รับการปลูกฝังวัฒนธรรมเหล่านั้น

การเลือกบริโภคอาหาร

การเลือกบริโภคอาหารสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้คือ

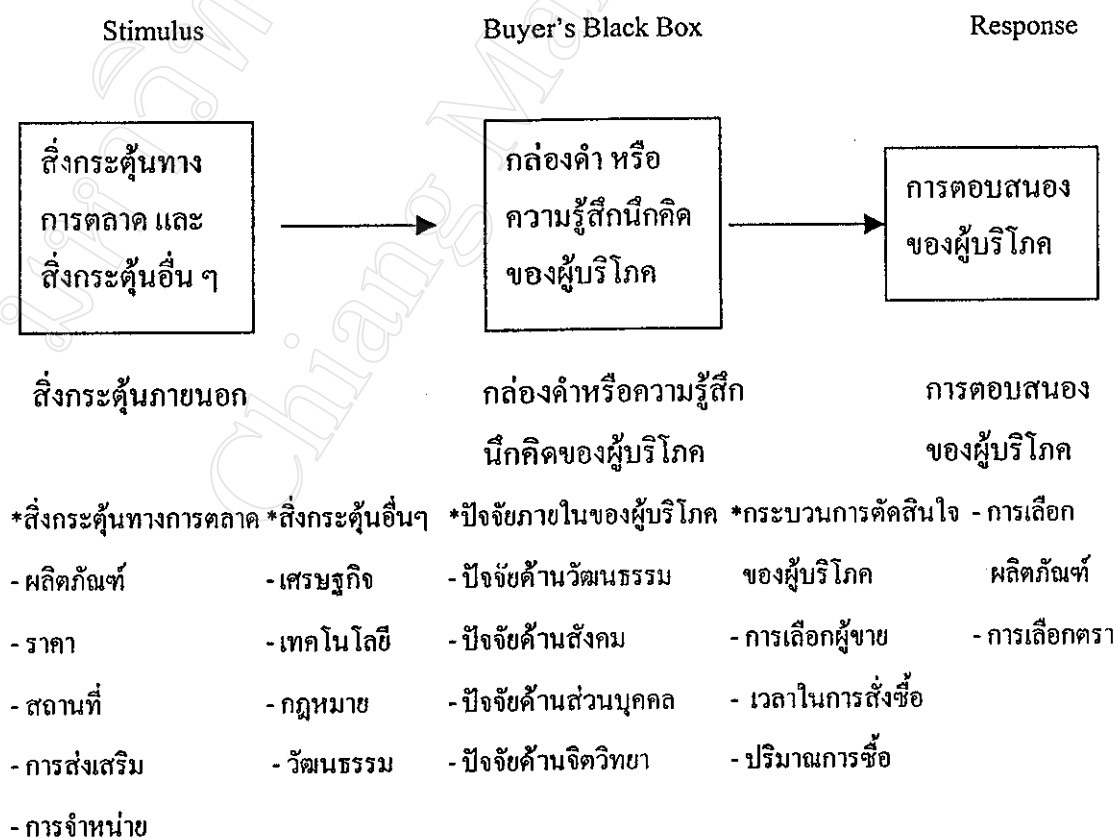
1. การเลือกบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ หมายถึง การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการในสุขภาพและวัยต่าง ๆ เลือกอาหารที่สด สะอาด ซึ่งมีอยู่ในท้องถิ่นตามฤดูกาล คำนึงถึงประโยชน์ และคุณค่า ทางอาหารมากกว่าราคา รสชาติ ค่านิยมของอาหาร เลิกความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

2. การเลือกบริโภคที่ไม่พึงประสงค์ หมายถึง ความเชื่อแบบผิด ๆ ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับการรับประทาน เช่น ความเชื่อถือในเรื่องความเจ็บป่วย ข้อห้ามต่าง ๆ ที่มีมาแต่โบราณที่ทำให้เกิดโทษ องค์การอนามัยโลกได้ตั้งความหวังไว้ว่าในปี พ.ศ. 2543 ประชาชนทุกคนจะมี “สุขภาพดีถ้วนหน้า” ตามสภาพของเศรษฐกิจและสภาพของท้องถิ่น โดยอาศัยความร่วมมือของชุมชน และความร่วมมือนี้นี้ต้องเป็นความต้องการและสมัครใจของชุมชนเองในอันที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อตนเอง ครอบครัว และชุมชนของตนเอง เนื่องจากคุณภาพชีวิตของคนไทยจะดีได้นั้น จำเป็นต้องบรรลุเกณฑ์ความจำเป็นขั้นพื้นฐาน (จปฐ.) อันหมายถึง ความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์แต่ละคนในสังคม โดยเป็นที่ยอมรับกันว่าประชาชนจะมีคุณภาพดีต้องมี ความจำเป็นพื้นฐาน 9 หมวด ซึ่งระบุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (2535-2539) มีดังนี้ คือ อาหารดี มีบ้านอาศัย ศึกษาอนามัยถ้วนทั่ว ครอบครัวปลอดภัย รายได้ดี มีลูกไม่มาก อยากร่วมพัฒนา พาสู่คุณธรรม บำรุงสิ่งแวดล้อม

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า “อาหารและโภชนาการ” ได้รับการบรรจุให้เป็นองค์ประกอบสำคัญใน หมวดที่ 1 ของเกณฑ์ความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต (จปฐ.) โดยระบุว่า “ประชาชนได้กินอาหารที่ถูกหรือไม่ถูกสุขลักษณะและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย” แต่ถ้าประชาชนบริโภคอาหาร ไม่ถูกต้องหรือไม่ถูกสุขลักษณะจะเกิดปัญหาโภชนาการตามมาคือ การขาดสารอาหาร

การได้รับสารอาหารเกิน ซึ่งอาจทำให้เกิดการสูญเสียทรัพยากรบุคคลในวัยทำงานของสังคม โดยทั่ว ๆ ไปแล้วแบบแผนในการรับประทานอาหารของคนในแต่ละสังคม แต่ละวัฒนธรรม จะถูกจำกัดอยู่ในกรอบของการเลือกอาหารด้วยปัจจัยต่าง ๆ หลายประการด้วยกัน นับตั้งแต่สภาพภูมิศาสตร์ความสามารถในการผลิตการกระจายอาหาร สภาพทางเศรษฐกิจ ตลอดจนปัจจัยทางด้านวัฒนธรรม เป็นต้น ซึ่งปัจจัยทางวัฒนธรรมนั้นจะหมายถึง ความเชื่อ ปรีภคณิสัย และขนบธรรมเนียมประเพณีที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร

รูปแบบพฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer Behavior Model) เป็นการศึกษาถึงมูลเหตุจูงใจที่ทำให้เกิดการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ โดยมีจุดเริ่มต้นจากการเกิดสิ่งกระตุ้นทำให้เกิดความต้องการ เมื่อสิ่งกระตุ้นนั้นผ่านเข้ามาในความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ จะได้รับอิทธิพลต่าง ๆ ภายในใจของผู้บริโภค แล้วจะมีการตอบสนองของผู้บริโภค หรือการตัดสินใจของผู้บริโภค โดยการซื้อหรือไม่ซื้อ สรุปแล้วจุดเริ่มต้นของโมเดลนี้อยู่ที่การมีสิ่งกระตุ้นให้เกิดความต้องการก่อน แล้วทำให้เกิดการตอบสนอง ดังนั้นโมเดลนี้ซึ่งอาจเรียกว่า S-R Theory ดังแผนภาพ 2.1



แผนภาพ 2.1 รูปแบบพฤติกรรมผู้บริโภคอย่างง่าย หรือ S-R Theory

จรรยา ยานะสาร และคณะ (2537) ได้จำแนกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลหรือในอีกด้านหนึ่ง ปัจจัยนี้จะเป็นความพอใจของบุคคล (Preference) ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ (Education Experience) ซึ่งความพอใจนี้อาจมีผลทั้งในทางสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลปัจจัย ซึ่งเป็นปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ ทักษะ ทศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงสถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ อายุ เพศ ขนาดของครอบครัว ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะมีผลต่อการวางโครงการทางสุขภาพ

ความรู้ เป็นปัจจัยที่สำคัญในการที่จะแสดงพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้ไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไป ถึงแม้ว่าความรู้นี้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมและความรู้ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่จะก่อให้เกิดการแสดงพฤติกรรมสุขภาพ จะต้องมียปัจจัยอื่น ๆ ประกอบด้วย

ความเชื่อ คือความมั่นใจในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นปรากฏการณ์หรือวัตถุว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นสิ่งที่ถูกต้องเป็นจริง ให้ความไว้วางใจ เช่น รูปแบบความเชื่อทางสุขภาพ (Health Belief Model) ซึ่งเน้นว่าพฤติกรรมสุขภาพจะขึ้นอยู่กับความเชื่อหลักดังนี้

1. ความเชื่อเกี่ยวกับความไม่ปลอดภัยของสุขภาพหรืออยู่ในอันตราย
2. ความเชื่อเกี่ยวกับความรุนแรงของสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพนั้น ในด้านของความเจ็บปวด ทรมาน การเสียเวลา เสียเศรษฐกิจ

3. ความเชื่อเกี่ยวกับผลตอบแทนที่ได้จากการแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องว่าจะคุ้มค่ามากกว่าราคา เวลาและสิ่งต่าง ๆ ที่ลงทุนไป เมื่อมีความเชื่อดังกล่าว ทำให้บุคคลมีความพร้อมในการแสดงพฤติกรรม

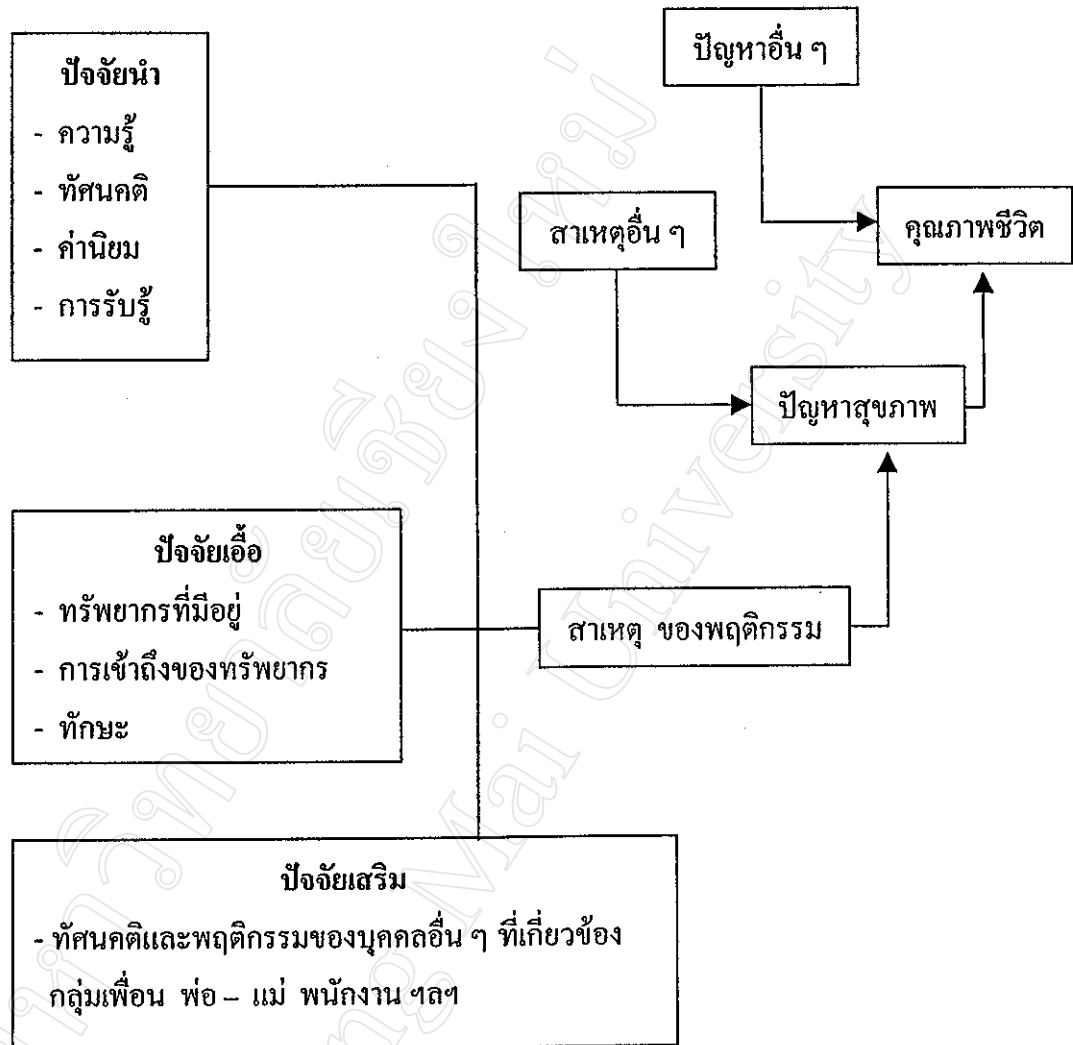
ค่านิยม หมายถึง การให้ความสำคัญ ให้ความพอใจในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งบางครั้งค่านิยมของบุคคลก็ขัดแย้งกันเอง เช่น ผู้ที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพ แต่ในขณะที่เดียวกันเขาก็พอใจในการสูบบุหรี่ด้วย ซึ่งความขัดแย้งของค่านิยมเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย

ทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึกที่ค่อนข้างคงที่ของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น บุคคล วัตถุ การกระทำ ความคิด ฯลฯ ซึ่งความรู้สึกนั้นมีทั้งที่มีผลดีและผลเสียในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2. ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) เป็นผลสะท้อนที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับจากการแสดงพฤติกรรมนั้น ซึ่งอาจจะช่วยยับยั้งหรือสนับสนุนการแสดงพฤติกรรมทางสุขภาพนั้นมีทั้งสิ่งที่ให้รางวัล (Reward) สิ่งยวนใจ (Incentive) และการลงโทษ (Punishment) ผลสะท้อนเหล่านี้บุคคลจะได้รับจากคนอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น ญาติ เพื่อน หัวหน้างาน คนไข้ แพทย์ ฯลฯ และอิทธิพลของบุคคลต่าง ๆ เหล่านี้ ก็จะแตกต่างกันไปตามพฤติกรรมของบุคคลและสถานการณ์

3. ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ชุมชน รวมทั้งทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ด้วย เช่น สถานบริการทางสุขภาพ บุคลากร โรงเรียน เป็นต้น รวมทั้งสามารถที่จะใช้แหล่งทรัพยากรเหล่านั้นด้วย ซึ่งเกี่ยวข้องกับราคา ระยะเวลา และอื่น ๆ สิ่งที่สำคัญก็คือการหาได้ง่าย (Available) และสามารถเข้าถึงได้ (Accessibility) ของสิ่งที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมหรือช่วยแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นไปได้ง่ายยิ่งขึ้น

ในการวิจัยนี้ได้นำเอา PRECEDE FRAMEWORK ซึ่งใช้ในการวิเคราะห์และการวางแผนของกรีน และคนอื่น ๆ (Green, et al., 1980) มาเป็นแนวคิดในการวิเคราะห์ถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีแนวคิดที่สำคัญว่าพฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย (multiple factors) ทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรม



ปรับปรุงมาจาก PRECEDE FRAMEWORK (Green, Lawrence W., Marshall W. Kreuter, et al., 1980)

แผนภาพ 2.2 แสดงปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุนทรานิมาพันธ์ (2537) ได้ศึกษาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเขตเมืองเชียงใหม่ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2536 จำนวน 1,233 คน เป็นชาย 619 คน และหญิง 614 คน โดยใช้แบบสอบถาม พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นไปตามหลักโภชนาการ คือ รับประทานอาหารเช้าทุกวัน รับประทานข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผักต่าง ๆ และดื่มนม 7 วันต่อสัปดาห์ ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ และเลือกบริโภคอาหารและเครื่องดื่มด้วยตนเอง และพบนักเรียนชายประมาณร้อยละ 62-69 และนักเรียนหญิงประมาณ 64-71 มีภาวะโภชนาการระดับมาตรฐาน นักเรียนชาย ร้อยละ 15.2 และนักเรียนหญิง ร้อยละ 9.9 มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และอีกกลุ่มพบนักเรียนชาย ร้อยละ 19.5 นักเรียนหญิง ร้อยละ 22.5 มีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน โดยมีปัจจัยนำ ได้แก่ ระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ทักษะการเลือกบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้ออำนวย ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัว และปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำแนะนำจากครู การแนะนำจากบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง ปัจจัยทั้งหมดเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในเรื่องการรับประทานอาหารเช้า การรับประทานอาหารเช้าว่างหลัง 21.00 น. การรับประทานเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ข้าว แป้ง น้ำตาล ถั่ว ผักต่าง ๆ ผลไม้ และการดื่มนมใน 1 สัปดาห์ การรับประทานอาหารเช้าสุก ๆ ดิบ ๆ ความตรงเวลาของการรับประทานอาหารเช้า จำนวนมื้ออาหารที่รับประทานใน 1 วัน การรับประทานอาหารเช้า กินเล่นจุบจิบ ปริมาณอาหารที่รับประทานเมื่อสบายใจ มีความสุข และรวมทั้งรับประทานเมื่อเกิดอาการเศร้าใจ เสียใจ วิตกกังวล การเลือกบริโภคอาหารเครื่องดื่ม และส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

พัชรี ยุติธรรม (2539) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารชาวชนบทภาคเหนือ โดยได้ศึกษาชุมชนป่าแดด อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ พบว่า ในอดีตชาวชนบทภาคเหนือมีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายประกอบอาชีพเกษตรกรรม ครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขยาย แหล่งที่มาของอาหารได้จากทุ่งนาและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ปัจจุบันวิถีชีวิตชาวชนบทภาคเหนือที่อยู่ใกล้เมืองมีการเปลี่ยนแปลง มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจ และโครงสร้างทางสังคมทำให้สังคมเกษตรกรรมเปลี่ยนเป็นอุตสาหกรรม ที่ทำกินถูกซื้อเป็น

โรงงาน ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไป ต้องทำงานแข่งกับเวลามากขึ้น แหล่งของอาหารได้จากร้านขายของชำ แผงลอย รถเข็น มินิมาร์ท และห้างสรรพสินค้า ครอบครัวเปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยวเพิ่มขึ้น พฤติกรรมบริโภคอาหารของครอบครัวนิยมรับประทานอาหารสำเร็จรูป และอาหารนอกบ้านมากขึ้น ทำให้บทบาทการชดเชลาในครอบครัวลดลง ได้รับการชดเชลาจากภายนอกเข้ามาทำหน้าที่แทน คือ ร้านค้า สื่อโฆษณา เพื่อน และโรงเรียน เด็กวัยรุ่น ชอบรับประทานอาหารที่มีรสชาติแปลกใหม่ และที่สำคัญชอบบริโภคตามห้างสรรพสินค้าโดยเฉพาะร้านอาหารที่มีสาขาจากต่างประเทศ ส่วนในครอบครัวชายยังคงมีบางครอบครัวที่ชอบบริโภคอาหารพื้นเมืองดังเช่นในอดีตและยังคงความเชื่อเกี่ยวกับเหตุผลข้ออ้างต่าง ๆ อยู่บ้าง กลุ่มผู้สูงอายุส่วนมากเริ่มมีเหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารมากขึ้น เนื่องจากการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยี และความเจริญเข้าสู่หมู่บ้าน ปัจจัยที่สำคัญและมีบทบาทในการกล่อมเกลาคคนในชุมชน คือ เพื่อน สื่อมวลชน ร้านค้า ซึ่งเป็นปัจจัยเร่งและกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและวัฒนธรรม และส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารต่อคนในชุมชน

ชูเกียรติ มณีธร และคณะ (อ้างใน พันธ์ ยุติธรรม, 2539) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารการกินในจังหวัดชายฝั่งทะเลภาคตะวันออกเฉียงของประเทศไทย เป็นการศึกษากลุ่มตัวอย่างโดยเลือกกลุ่มตัวอย่าง 4 จังหวัด คือ จังหวัดตาก จันทบุรี ระยอง และชลบุรี ทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล จังหวัดละ 2 ตำบล รวม 8 ตำบล เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับอาหารการกิน การวิเคราะห์ เป็นการหาความถี่และร้อยละของความเห็นของกลุ่มตัวอย่าง และทดสอบความแตกต่างของความคิดเห็นระหว่างกลุ่มต่าง ๆ ตามโดยใช้ไคสแควร์ พบว่า ผลการเปรียบเทียบตามตัวแปรต่าง ๆ คำถามทั้งหมด 87 ข้อ เปรียบเทียบตามถิ่นที่อยู่ (ในและนอกเขตเทศบาล) พบความแตกต่างกัน 59 ข้อ เปรียบเทียบตามเพศ พบแตกต่าง 33 ข้อ เปรียบเทียบตามอายุพบแตกต่าง 74 ข้อ เปรียบเทียบตามระดับการศึกษาพบแตกต่าง 80 ข้อ เปรียบเทียบตามอาชีพพบแตกต่าง 32 ข้อ ที่มีความเชื่อมั่นที่ระดับ .05 ความเชื่อที่กลุ่มตัวอย่างเชื่อค่อนข้างสูง แต่ตามหลักวิทยาศาสตร์ถือว่าความเชื่อนั้นไม่ถูกต้อง เช่น เชื่อว่า กุ้ง ปลา เนื้อ เมื่อบีบมะนาวใส่ทำให้สุกได้ (63.82%) เด็ก ๆ ควรกินข้าวมาก ๆ จะทำให้โตเร็ว (60.18 %) เด็กที่กินกับข้าวมาก ๆ จะเป็นตาลขโมย (60.73%)

ปิ่นแก้ว ยานะจิตร (2544) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของชาวเขาเผ่ากระเหรี่ยง อำเภอสบเมย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นการศึกษาจาก 3 หมู่บ้าน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ได้กลุ่มตัวอย่างรวม 259 คน เป็นเพศชาย 128 คน เพศหญิง 131 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างศึกษาระดับประถมศึกษา ประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม มีรายได้ต่ำกว่า 1,000 บาทต่อเดือน ได้รับการดูแลรักษาและส่งเสริมด้านสุขภาพจากสถานีนอนามัยและโรงพยาบาล มีเครื่องใช้ไฟฟ้าในครอบครัวยังคือ วิทยุกระจายเสียง หม้อหุงข้าว และเตารีดไฟฟ้า การรับประทานอาหารเปลี่ยนไปจากเดิมโดยนิยมรับประทานอาหารแบบคนพื้นเมืองเพิ่มมากขึ้น แหล่งอาหารประเภทผักได้มาจากการปลูกเอง ซึ่ และหาตามธรรมชาติ ประเภทเนื้อสัตว์ได้มาจากการซื้อและเลี้ยงเอง อาหารที่นิยมรับประทานบ่อย ๆ คือ น้ำพริก ปลากระป๋อง น้ำพริกกะปิแกงผักต่าง ๆ ทั้งใส่เนื้อสัตว์และไม่ใส่เนื้อสัตว์ ประเภทขนมหวานที่นิยมคือ ขนมต้ม กลิ้วบวชชี และข้าวเหนียวดำ (ข้าวปุก) อาหารว่างที่นิยมมีข้าวโพคต้มและถั่วลิสงต้มหรือคั่วอาหารที่ใช้ในงานประเพณีหรือเทศกาล ได้แก่ แกงข้าวเบอะ แกงเนื้อสัตว์และลาบ ส่วนขนมหวานที่นิยมคือ ขนมต้มและข้าวเหนียวดำ (ข้าวปุก) ด้านความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร กลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อว่าหากมีแขกมาเยี่ยมที่หมู่บ้านหรือที่บ้านจะต้องเชิญแขกรับประทานอาหาร เพราะถือว่าการได้เลี้ยงอาหารแขกเป็นการทำบุญ การรับข้อมูลข่าวสารด้านการบริการของกลุ่มตัวอย่างจะได้รับจากร้านค้า พ่อค้า และจากโทรทัศน์ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างนั้น แหล่งอาหารตามธรรมชาติลดลง การคมนาคมสะดวก ทำให้มีสินค้าเข้าไปจำหน่ายในหมู่บ้านมากขึ้น รวมทั้งการรับรู้จากสื่อโทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียง และจากพ่อค้ามีมากขึ้น