

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ความรู้และการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการของสมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการและการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการของสมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ประชากรในการศึกษาครั้งนี้คือสมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ที่มีอายุ 20-60 ปี ทำหน้าที่จัดซื้อและหรือประกอบอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งสามารถอ่านและเขียนหนังสือได้จำนวน 138 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการ และแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป และการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 22 พฤษภาคม 2555 ถึง 12 มิถุนายน 2555 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับประชากร

ผลการศึกษาพบว่า ประชากรส่วนใหญ่ (ร้อยละ 78.26) มีอายุระหว่าง 35 - 55 ปี จบการศึกษาต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 44.20 ประชากรส่วนใหญ่ (ร้อยละ 57.97) อ่านฉลากโภชนาการเฉพาะครั้งแรกที่ซื้อ แต่ในครั้งต่อไปไม่อ่านอีก และพบว่า มีประชากร ร้อยละ 31.16 ไม่เคยอ่านฉลากโภชนาการก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร โดยประชากรส่วนใหญ่ (ร้อยละ 93.02) ให้เหตุผลในการที่ไม่อ่านฉลากโภชนาการว่า เนื่องจากตัวหนังสือบนฉลากโภชนาการมีขนาดเล็กเกินไป ทำให้มองเห็นไม่ชัดเจน ส่วนการอ่านฉลากโภชนาการแบบจิติเอพบว่า ประชากรส่วนใหญ่ (ร้อยละ 79.71) ไม่อ่านฉลากโภชนาการแบบจิติเอ ก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร เนื่องจากไม่รู้จักฉลากโภชนาการแบบจิติเอ (ร้อยละ 78.99)

2. ความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการของสมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา อำเภอกะคา จังหวัดลำปาง

สรุปได้ว่า ประชากรส่วนใหญ่ (ร้อยละ 52.17) มีความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาในเนื้อหาของข้อความ พบว่า ประชากรมีความรู้เกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ของฉลากโภชนาการมากที่สุด รองลงมา คือ ความหมายของฉลากโภชนาการ และการอ่านฉลากโภชนาการได้ถูกต้อง โดยเนื้อหาที่ประชากรมีความรู้น้อยที่สุดคือ ความสำคัญและรายละเอียดของฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ และโดยภาพรวมประชากรมีความรู้ในทุกเนื้อหาอยู่ในระดับปานกลาง

3. การใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการของสมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา อำเภอกะคา จังหวัดลำปาง

สรุปได้ว่า ประชากรส่วนใหญ่ (ร้อยละ 51-59) มีการปฏิบัติหรือการใช้ประโยชน์ประโยชน์จากฉลากโภชนาการเป็นบางครั้ง ยกเว้นในเรื่องการอ่านฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ และการนำข้อมูล โภชนาการของผลิตภัณฑ์แต่ละยี่ห้อมาเปรียบเทียบกันเพื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 61-80) ไม่เคยปฏิบัติ สำหรับการปฏิบัติพบว่า โดยภาพรวมประชากรมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการอยู่ในระดับพอใช้ ยกเว้นในเรื่อง การอ่านฉลากโภชนาการแบบจีดีเอและการนำข้อมูล โภชนาการของผลิตภัณฑ์แต่ละยี่ห้อมาเปรียบเทียบกันเพื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับควรปรับปรุง

อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการและการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการของสมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา อำเภอกะลา จังหวัดลำปาง ซึ่งได้นำผลการศึกษามาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการ จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ (ร้อยละ 52.17) มีความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาในเนื้อหาของความรู้ พบว่า โดยภาพรวมประชากรมีความรู้ในทุกเนื้อหาอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า มีประชากรที่จบการศึกษาต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจำนวนมาก (ร้อยละ 44.20) ซึ่งหากจบการศึกษาระดับภาคบังคับ (ประถมศึกษา) อาจจะทำให้ความเข้าใจกับข้อความหรือภาษาบนฉลากโภชนาการที่แสดงไว้บนบรรจุภัณฑ์ไม่ดีเท่าที่ควร และข้อความที่ใช้บนฉลากโภชนาการมักเขียนเป็นภาษาทางวิชาการ ซึ่งยากต่อการเข้าใจ รวมทั้งประชากรอาจได้รับความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการจากเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องน้อยกว่าที่ควรจะเป็น โดยเฉพาะฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ ซึ่งเป็นฉลากโภชนาการรูปแบบใหม่ที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมันและโซเดียม สอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ร่วมกับ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต (2552) ได้ทำการสำรวจสถานการณ์การใช้ฉลากโภชนาการของประชาชนไทย พ.ศ. 2552 ซึ่งพบว่า มีกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 54.48 ที่มีความเข้าใจเนื้อหาในฉลากโภชนาการอย่างถูกต้องอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน นอกจากนี้ยังพบว่า ระดับการศึกษามีผลต่อความรู้ ความเข้าใจในฉลากโภชนาการ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่จบการศึกษาระดับประถมศึกษามีความรู้ ความเข้าใจในฉลากโภชนาการน้อยที่สุด และสอดคล้องกับการศึกษาของ สลิลักษณ์ สุทธภักดี (2549) ที่ศึกษาถึงความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้บริหารในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Klaus G. Grunert and Josephine M. Wills (2010) ที่ศึกษา ความรู้ด้านโภชนาการ ความเข้าใจในข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากอาหารและการใช้ของผู้บริโภคในประเทศอังกฤษ ซึ่งผลพบว่า กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 87.5 มีความรู้ความเข้าใจข้อมูลฉลากโภชนาการอยู่ในระดับสูง

2. การใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ จากการศึกษา พบว่า ประชากรมีการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ทั้งนี้ประชากรได้ให้เหตุผลว่า ตัวหนังสือบนฉลากโภชนาการมีขนาดเล็กเกินไป ทำให้มองเห็นไม่ชัดเจน ประกอบกับประชากร ร้อยละ 42.03 มีอายุระหว่าง 45-55 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่เข้าสู่วัยสูงอายุ ประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้งระบบการมองเห็นลดลง อาจทำให้เกิดปัญหาในการมองเห็นตัวหนังสือที่มีขนาด

เล็ก ซึ่งในการศึกษาคั้งนี้พบว่า มีประชากรมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 56.52) เมื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารมีการอ่านฉลากโภชนาการที่มีตัวอักษรขนาดใหญ่มองเห็นได้ชัดเจนเป็นบางครั้งเท่านั้น รวมทั้งมีการปฏิบัติบางครั้ง (ร้อยละ 52.17) เมื่อต้องการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการโฆษณาอย่างคุ้มค่าทางโภชนาการ สอดคล้องกับการศึกษาของ ชลิลักษณ์ สุทธภักดี (2549) ที่พบว่า สาเหตุที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่สนใจอ่านฉลากโภชนาการ เนื่องจากฉลากโภชนาการมีขนาดเล็กเกินไป รวมทั้งการศึกษาของ ประไพศรี ศิริจักรวาล ประภาศรี ภูวเสถียร และอชิรญา คำจันทร์สุกสิน (2551) ที่ศึกษาเรื่อง ทักษะคิด ความรู้ ความเข้าใจของผู้บริโภค เกี่ยวกับข้อมูลโภชนาการบนฉลากอาหารและการนำข้อมูลไปใช้ ซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีข้อเสนอแนะให้ทำรูปแบบของฉลากให้ง่ายขึ้น ใช้ภาษาที่สื่อความหมายง่าย ขนาดของตัวอักษรควรขยายให้ใหญ่ขึ้น

สำหรับการปฏิบัติหรือการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ พบว่า ประชากร ร้อยละ 55.80 มีการปฏิบัติ ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเองและหรือสมาชิกในครอบครัวเป็นบางครั้ง โดยพิจารณาจากข้อมูลบนฉลากโภชนาการ แต่ในการศึกษาคั้งนี้ ไม่ได้ศึกษาเรื่องของภาวะสุขภาพหรือโรคประจำตัว อาจเป็นสาเหตุให้ประชากรไม่ได้คำนึงถึงผลระหว่างการบริโภคกับโรคที่เป็น และยังพบว่า ประชากรส่วนใหญ่ (ร้อยละ 60.87) ไม่เคยปฏิบัติในเรื่อง การนำข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารที่มีโซเดียมต่ำของแต่ละยี่ห้อมาเปรียบเทียบ โดยเลือกอาหารที่มีปริมาณโซเดียมที่ต่ำกว่า อาจเป็นเพราะประชากรไม่เห็นความสำคัญในเรื่องดังกล่าว ประกอบกับประชากร ร้อยละ 42.03 มีอายุระหว่าง 45-55 ปี ซึ่งเริ่มเข้าสู่วัยผู้สูงอายุช่วงต้น จึงอาจยังไม่มียุทธศาสตร์สุขภาพหรือยังไม่ปรากฏร่องรอยของโรคมกเท่ากับวัยผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังพบว่า ประชากรส่วนใหญ่ (ร้อยละ 79.71) ไม่เคยปฏิบัติในเรื่อง การอ่านฉลากโภชนาการแบบจิติเอ โดยให้เหตุผลว่า ไม่รู้จักฉลากโภชนาการแบบจิติเอ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะหน่วยงานและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีการเผยแพร่และหรือประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนรู้จักฉลากโภชนาการแบบนี้ไม่มากนัก ประกอบกับกระทรวงสาธารณสุข (2550) ได้บังคับผู้ผลิตอาหารพร้อมบริโภคบางชนิดต้องแสดงฉลากโภชนาการแบบจิติเอในผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปเหล่านั้น ได้แก่ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่ว ทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดพอง ขนมปังกรอบ หรือแครกเกอร์หรือบิสกิต และเวเฟอร์สอดไส้ แต่สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารอื่นๆ ไม่ได้บังคับให้แสดงฉลากโภชนาการแบบจิติเอ ซึ่งอาจทำให้ประชากรมีโอกาสพบเห็น รู้จัก และใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการแบบจิติเอน้อย ดังนั้นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรมีการประชาสัมพันธ์ฉลากโภชนาการแบบจิติเอให้มากขึ้น ผลการศึกษาคั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ จุริรัตน์ ห่อเกียรติ และคณะ (2553) ที่ศึกษาเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงข้อมูลโภชนาการเพิ่มเติมของ

ประชาชนที่เลือกซื้ออาหารในห้างค้าปลีกขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 99.8) เห็นด้วยที่จะให้มีการแสดงข้อมูลโภชนาการเพิ่มเติมจากฉลากโภชนาการเดิม และเห็นด้วยที่จะให้มีการบังคับใช้ฉลากโภชนาการรูปแบบใหม่ที่มีการเพิ่มเติมข้อมูลโภชนาการกับทุกผลิตภัณฑ์อาหารในระดับมาก

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

เจ้าหน้าที่และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรมีการปรับขนาดตัวอักษรหรือข้อความบนภาชนะบรรจุอาหารพร้อมบริโภคให้ใหญ่ขึ้น หรือออกกฎหมายในเรื่อง ขนาดของตัวอักษรที่แสดงบนฉลากโภชนาการ เพื่อให้ผู้บริโภคอ่านฉลากโภชนาการได้ชัดเจนขึ้น
2. ควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการอ่านฉลากโภชนาการที่ถูกต้อง رمزรงค์ให้อ่าน และใช้ฉลากโภชนาการทั้งที่แสดงในรูปแบบกรอบข้อมูลโภชนาการและรูปแบบจีดีเอก่อนตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารทุกครั้ง เพื่อให้ผู้บริโภคมีความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการในระดับที่ดีขึ้นและใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการให้มากขึ้นกว่าเดิม
3. ควรส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้บริโภคมีความสนใจภาวะสุขภาพของตน หรือโรคที่ต้องระวังในการรับประทานอาหารรสเค็ม หวาน หรือมัน อันเป็นการป้องกันโรคไม่ติดต่อชนิดเรื้อรัง โดยเฉพาะ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคอ้วน

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการของผู้บริโภคกลุ่มอื่น ๆ
2. ควรศึกษาภาวะสุขภาพ การใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการและชนิดอาหารที่เลือกซื้อของผู้บริโภค