

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. แบบสอบถาม
2. การให้คะแนนแบบสอบถาม ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ให้ปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

เรื่อง

พฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ให้ปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง
ของแม่บ้านเขตเทศบาลนครลำปางคำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ผักผลไม้ปลอดสารพิษ หมายถึง ผักหรือผลไม้ที่บรรจุหรือติดฉลากหรือติดป้ายให้ผู้บริโภคเข้าใจว่าเป็นผักปลอดสารกำจัดศัตรูพืช หรือผักอนามัย ผักกางมุ้ง ผักอินทรีย์

ผักผลไม้ทั่วไป หมายถึง ผักที่ไม่ได้ติดฉลากหรือมีบรรจุภัณฑ์ที่สื่อให้ผู้บริโภคทราบว่าเป็นผักปลอดภัยจากสารกำจัดศัตรูพืช ที่วางขายตามท้องตลาดทั่วไป

ผักผลไม้พื้นบ้าน หมายถึง พืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผัก ผลไม้ ตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นที่ได้มาตามแหล่งธรรมชาติ จาก สวนนา ไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการนำมาบริโภค ผักพื้นบ้านเหล่านี้ อาจมีชื่อเฉพาะตามท้องถิ่นและนำไปประกอบอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะแต่ละท้องถิ่น เช่น ผักตำลึง ผักหวาน ผักเหือด ผักกูด ผักติ้ว ผักปลั่ง ผักกระถิน สะแล สะเลียม ชะอม ฯลฯ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง () หรือ เติมคำลงในช่องว่าง

1. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี
2. ท่านสำเร็จการศึกษาสูงสุดระดับ

<input type="checkbox"/> ไม่ได้ศึกษา	<input type="checkbox"/> ประถมศึกษาตอนต้น
<input type="checkbox"/> ประถมศึกษาตอนปลาย	<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น
<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.	<input type="checkbox"/> อนุปริญญา / ปวส.
<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี
<input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ).....	

3. อาชีพหลักของท่านได้แก่

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ไม่ได้ทำงาน | <input type="checkbox"/> แม่บ้าน |
| <input type="checkbox"/> รับจ้าง | <input type="checkbox"/> เกษตรกร |
| <input type="checkbox"/> ค้าขาย | <input type="checkbox"/> พนักงานบริษัท |
| <input type="checkbox"/> พนักงานรัฐวิสาหกิจ | <input type="checkbox"/> รับราชการ |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ)..... | |

4. รายได้ของครอบครัวของท่านโดยเฉลี่ยเดือนละ.....บาท

5. จำนวนสมาชิกในครอบครัวจำนวน.....คน

6. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาท่านเคยได้รับข่าวสาร ได้ดูได้อ่าน หรือได้ยิน ได้ฟังเรื่องเกี่ยวกับการแนะนำให้บริโภคผักและผลไม้ให้ปลอดภัยจากสารพิษตกค้างหรือไม่

- | | |
|------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> เคย | <input type="checkbox"/> ไม่เคย (ข้ามไปตอบข้อ 8) |
|------------------------------|--|

7. ถ้าเคย ท่านได้รับข่าวสารหรือได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ให้ปลอดภัยจากสารพิษตกค้างจากแหล่งใดบ้าง (สามารถเลือกตอบได้หลายข้อ)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> วิทยุ | <input type="checkbox"/> โทรทัศน์ |
| <input type="checkbox"/> หนังสือพิมพ์ | <input type="checkbox"/> นิตยสาร/วารสาร |
| <input type="checkbox"/> เอกสาร/แผ่นพับของทางราชการ | <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ)..... |

8. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาท่านเคยได้รับการแนะนำ การบอกกล่าว เกี่ยวกับเรื่องการบริโภคผักผลไม้ให้ปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง การแนะนำให้บริโภคผักปลอดสารพิษ หรือผักอนามัย หรือผักพื้นบ้านจากบุคคลต่างๆหรือไม่

- | | |
|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> เคย | <input type="checkbox"/> ไม่เคย (ข้ามไปตอบข้อ 10) |
|------------------------------|---|

9. ถ้าเคย ท่านเคยได้รับการบอกกล่าว หรือพูดคุยเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ให้ปลอดภัยจากสารพิษตกค้างจากบุคคลใดบ้าง

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> เพื่อนบ้าน/เพื่อนร่วมงาน | <input type="checkbox"/> ญาติพี่น้อง |
| <input type="checkbox"/> เจ้าหน้าที่ทางราชการ | <input type="checkbox"/> เจ้าหน้าที่องค์กรพัฒนาเอกชน |
| <input type="checkbox"/> ผู้นำชุมชน | <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ)..... |

10. ผักปลอดสารพิษที่วางขายอยู่ในขณะนี้ มีหลากหลายชนิดให้เลือก

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
|------------------------------|---------------------------------|

11. ผักปลอดสารพิษสามารถหาซื้อได้ง่าย มีวางขายตามท้องตลาดใกล้บ้าน

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
|------------------------------|---------------------------------|

12. ท่านมีความสะดวกเมื่อต้องซื้อหรือบริโภคผักผลไม้ปลอดสารพิษหรือไม่

() สะดวก เพราะ.....

() ไม่สะดวก เพราะ.....

13. ท่านมีความสะดวกเมื่อต้องซื้อหรือบริโภคผักผลไม้พื้นบ้านหรือไม่

() สะดวก เพราะ.....

() ไม่สะดวก เพราะ.....

14. ท่านมีความสะดวกเมื่อต้องล้างผักผลไม้ก่อนนำมารับประทานหรือไม่

() สะดวก เพราะ.....

() ไม่สะดวก เพราะ.....

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นในการบริโภคผักและผลไม้ให้ปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ข้อ	ข้อความ	ความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.	ผักผลไม้บางชนิดที่วางขายตามท้องตลาดทั่วไปมียาฆ่าแมลงตกค้างอยู่ในปริมาณมาก					
2.	ผักผลไม้บางชนิดที่วางขายตามท้องตลาดทั่วไปมียาฆ่าแมลงตกค้างมากทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัยต่อการนำมารับประทาน					
3.	การกินผักผลไม้ที่มีสารพิษตกค้างอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย					
4.	ผักปลอดสารพิษมีความปลอดภัยต่อการรับประทานมากกว่าผักที่ขายในตลาดทั่วไป					
5.	ผักปลอดสารพิษ เก็บไว้ได้ไม่นาน					
6.	ผักปลอดสารพิษมีใบขนาดเล็กไม่นำรับประทาน					
7.	ผักปลอดสารพิษที่ขายตามท้องตลาดมีราคาแพงกว่าผักโดยทั่วไป					
8.	ถ้ามีผักปลอดสารพิษวางขายร่วมกับผักปกติ ท่านจะเลือกซื้อผักปลอดสารพิษ					
9.	ผักพื้นบ้านเช่นตำลึง ผักปลั่ง กระถิน ชะอม เป็นผักที่ปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง					

ข้อ	ข้อความ	ความคิดเห็น				
		เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
10.	ท่านเลือกกินผักพื้นบ้านเพราะต้องการหลีกเลี่ยงยาฆ่าแมลง					
11.	การล้างผักด้วยน้ำสะอาดหลายๆครั้งช่วยลดปริมาณยาฆ่าแมลงที่ตกค้างในผักผลไม้ได้					
12.	ความร้อนจากการปรุงอาหารช่วยลดปริมาณสารพิษที่ตกค้างในผักได้					

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ให้ปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง () หรือเติมคำในช่องว่าง ที่ตรงกับสิ่งที่ท่านปฏิบัติ

1. โดยปกติในแต่ละวันท่านรับประทานผักประเภทใด เรียงลำดับจากมากไปน้อยโดยใส่ตัวเลขเรียงลำดับที่ 1-3 (ถ้าประเภทใดไม่เคยรับประทานไม่ต้องเติมตัวเลข)

- () ผักทั่วไปที่ขายในตลาด เช่น ผักคะน้า ผักกาดขาว กะหล่ำปลี มะเขือเทศ หัวไชเท้า
- () ผักปลอดสารพิษที่มีเครื่องหมายรับรอง
- () ผักพื้นบ้าน เช่น ตำลึง กระถิน ชะอม ผักปลัง ผักหวาน ฯลฯ

2. ท่านเคยรับประทานผักปลอดสารพิษบ่อยหรือไม่เพียงใด

- () เคยเป็นประจำ
- () เป็นบางครั้ง
- () นานๆครั้ง
- () ไม่เคย (ข้ามไปตอบข้อ 4)

3. ท่านได้ผักปลอดสารพิษเหล่านั้นมาจากแหล่งใด (สามารถตอบได้หลายข้อ)

- () ซื้อมาจากตลาด
- () ห้างสรรพสินค้า/ซูเปอร์มาร์เก็ต
- () ปลูกเอง
- () อื่นๆ (ระบุ).....

4. ท่านเคยรับประทานผักพื้นบ้านบ่อยหรือไม่เพียงใด

- () เคยเป็นประจำ
- () เป็นบางครั้ง
- () นานๆครั้ง
- () ไม่เคย (ข้ามไปตอบข้อ 6)

5. ท่านได้ผักพื้นบ้านมาจากแหล่งใด (สามารถตอบได้หลายข้อ)

- () ซื้อมาจากตลาด
- () ห้างสรรพสินค้า/ซูเปอร์มาร์เก็ต
- () ปลูกเอง
- () อื่นๆ (ระบุ).....

6. ท่านเลือกซื้อผักและผลไม้ที่ไม่มีพืชรุนดูน่ารับประทาน ท่านทำเช่นนี้บ่อยครั้งเพียงใด

- () ทำเป็นประจำ () ทำเป็นบางครั้ง
() นานๆครั้ง () ไม่เคยทำเลย

7. เวลาท่านซื้อผลไม้เช่นส้มเขียวหวาน ฝรั่ง มาจากตลาดก่อนรับประทาน ส่วนใหญ่ท่านทำอย่างไร

- () ไม่ล้าง รับประทานได้เลย(ข้ามไปตอบข้อ8) () ล้าง

ถ้าล้าง ท่านล้างด้วยวิธีการอย่างไร

- 7.1 ท่านล้างโดยเปลี่ยนน้ำที่ล้างกี่ครั้ง
() ล้างน้ำ 1 ครั้ง () ล้างโดยเปลี่ยนน้ำหลายๆครั้ง
() ล้างโดยใช้น้ำไหลจากก๊อก

7.2 ท่านมีการแช่ผลไม้ไว้ในน้ำหรือไม่

- () ไม่แช่ () แช่ผลไม้ในน้ำไม่เกิน 10 นาที
() แช่ผลไม้ในน้ำนานเกิน 10 นาที

7.3 ท่านมีการใช้มือจับดูผลไม้หรือไม่

- () ไม่ใช้มือดู () ใช้มือดูลวกๆ ไม่ทั่วทั้งผล
() ใช้มือดูให้ทั่วทั้งผล

8. เวลาท่านซื้อผักเช่นคะน้าหรือผักกาดกวางตุ้งมาจากตลาด ก่อนประกอบอาหารหรือรับประทาน สด ท่านทำอย่างไร

- () ไม่ล้าง รับประทานได้เลย () ล้าง

ถ้าล้าง ท่านล้างด้วยวิธีการอย่างไร

- 8.1 ท่านล้างโดยเปลี่ยนน้ำที่ล้างกี่ครั้ง
() ล้างน้ำ 1 ครั้ง () ล้างโดยเปลี่ยนน้ำหลายๆครั้ง
() ล้างโดยใช้น้ำไหลจากก๊อก

8.2 ท่านมีการแช่ผักไว้ในน้ำหรือไม่

- () ไม่แช่ () แช่ผักในน้ำไม่เกิน 10 นาที
() แช่ผักในน้ำนานเกิน 10 นาที

8.3 ท่านมีการใช้มือจับดูผักหรือไม่

- () ไม่ใช้มือดู () ใช้มือดูลวกๆ ไม่ทั่วทั้งต้น
() ใช้มือดูให้ทั่วทั้งต้น () อื่นๆ(ระบุ).....

9. กะหล่ำปลีที่ซื้อมาจากตลาด ก่อนรับประทานท่านเคยลอกเปลือกชั้นนอกออกหรือไม่

() ทำเป็นประจำ () ทำเป็นบางครั้ง

() นานๆครั้ง () ไม่เคยทำเลย

10. ท่านลอกเปลือกแตงกวา ที่ซื้อมาจากตลาดก่อนรับประทาน ท่านทำเช่นนี้บ่อยครั้งเพียงใด

() ทำเป็นประจำ () ทำเป็นบางครั้ง

() นานๆครั้ง () ไม่เคยทำเลย

11. เวลาท่านซื้อผลไม้เช่นส้มเขียวหวาน องุ่น ท่านมักจะชิมก่อนล้าง ท่านทำเช่นนี้บ่อยครั้งเพียงใด

() ทำเป็นประจำ () ทำเป็นบางครั้ง

() นานๆครั้ง () ไม่เคยทำเลย

ส่วนที่ 4 ความรู้ในการบริโภคผักและผลไม้ให้ปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับคำตอบของท่าน

ข้อ	คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1.	สารพิษที่ตกค้างในผักผลไม้เกิดจากสารเคมีที่ผู้ปลูกใช้ฆ่าแมลง แล้วเกิดการตกค้างอยู่ในส่วนใดส่วนหนึ่งของผักผลไม้		
2.	การใช้สารเคมีฉีดพ่นผักผลไม้ และมีการเก็บผักผลไม้มาขายเร็วกว่ากำหนด จะทำให้เกิดสารพิษตกค้างได้		
3.	ถ้ากินผักและผลไม้ที่มีสารพิษตกค้าง อาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้		
4.	แม่ที่รับประทานผักและผลไม้ที่มีสารพิษตกค้างจะทำให้ให้น้ำนมของแม่มีสารพิษตกค้างปนอยู่ด้วย		
5.	สารเคมีกำจัดศัตรูพืชมีอันตรายต่อแมลงศัตรูพืชเท่านั้น		
6.	ผักที่สวยงามไม่มีรอยแมลงกัดแทะปลอดภัยกว่าผักที่มีรูพรุน		
7.	ผักที่มีใบเป็นไข่เช่นผักคะน้าจะมีความสามารถดูดซับสารพิษไว้ได้มาก		
8.	กาบส่วนในของกะหล่ำปลีจะสะสมสารพิษไว้ได้น้อย		
9.	ผักที่ใช้หัวรับประทานเช่นหัวไชเท้า แครอท จะมีสารพิษสะสมอยู่น้อยกว่าผักอื่นๆ		
10.	การเลือกรับประทานผักผลไม้ตามฤดูกาลจะทำให้ปลอดภัยจากสารพิษมากขึ้น		
11.	การลดความเสี่ยงในการได้รับสารพิษตกค้างในพืชผักนั้นควรเลือกกินผักผลไม้ที่ปลอดภัยจากสารพิษที่มีเครื่องหมายรับรอง		

ข้อ	คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
12.	การล้างผักผลไม้ ช่วยให้สารพิษตกค้างลดลง		
13.	การแช่ผักผลไม้ในน้ำที่ผสมน้ำส้มสายชู สามารถลดสารพิษตกค้างได้		
14.	การขจัดผักผลไม้ในขณะล้าง ช่วยลดสารพิษตกค้าง		
15.	ผักปลอดสารพิษเมื่อนำมาประกอบอาหารไม่จำเป็นต้องล้างเพราะสะอาดอยู่แล้ว		
16.	การนึ่งผักเป็นวิธีการประกอบอาหารที่ช่วยลดปริมาณสารพิษตกค้างในผักได้		
17.	การปอกเปลือกผลไม้เป็นการกำจัดหรือลดสารพิษตกค้างที่ดีอีกวิธีหนึ่ง		
18.	การต้ม การลวกผักก่อนรับประทานช่วยลดปริมาณสารพิษในผัก		

ภาคผนวก ก

การให้คะแนนแบบสอบถาม ส่วนที่ 3
พฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ให้ปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง

ข้อ		คะแนน
ข้อ 1	เลือกรับประทานผักทั่วไปเป็นอันดับหนึ่ง	ให้ 1 คะแนน
	เลือกไม่รับประทานผักทั่วไป	ให้ 2 คะแนน
	เลือกรับประทานผักปลอดสารพิษอันดับ 1	ให้ 4 คะแนน
	เลือกรับประทานผักพื้นบ้านอันดับ 1	ให้ 4 คะแนน
ข้อ 2,4,9,10	ทำเป็นประจำ	ให้ 4 คะแนน
	ทำเป็นบางครั้ง	ให้ 3 คะแนน
	นาน ๆ ครั้ง	ให้ 2 คะแนน
	ไม่เคยทำเลย	ให้ 1 คะแนน
ข้อ 6,11	ทำเป็นประจำ	ให้ 1 คะแนน
	ทำเป็นบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
	นาน ๆ ครั้ง	ให้ 3 คะแนน
	ไม่เคยทำเลย	ให้ 4 คะแนน
ข้อ 7		
ข้อ 7.1	ไม่ล้าง	ให้ 0 คะแนน
	ล้างน้ำ 1 ครั้ง	ให้ 1 คะแนน
	ล้างน้ำ หลาย ๆ ครั้ง	ให้ 2 คะแนน
	ล้างน้ำไหลจากก๊อก	ให้ 4 คะแนน
ข้อ 7.2	ไม่แช่	ให้ 0 คะแนน
	ไม่แช่	ให้ 1 คะแนน
	แช่น้อยกว่า 10 นาที	ให้ 2 คะแนน
	แช่นานเกิน 10 นาที	ให้ 3 คะแนน

ข้อ		คะแนน
ข้อ 7.3	ไม่ล้าง	ให้ 0 คะแนน
	ไม่ถู	ให้ 1 คะแนน
	ถูไม่ทั่ว	ให้ 2 คะแนน
	ถูจนทั่ว	ให้ 3 คะแนน
ข้อ 8		
ข้อ 8.1	ไม่ล้าง	ให้ 0 คะแนน
	ล้างน้ำ 1 ครั้ง	ให้ 1 คะแนน
	ล้างน้ำ หลาย ๆ ครั้ง	ให้ 2 คะแนน
	ล้างน้ำไหลจากก๊อก	ให้ 4 คะแนน
ข้อ 8.2	ไม่ล้าง	ให้ 0 คะแนน
	ไม่แช่	ให้ 1 คะแนน
	แช่น้อยกว่า 10 นาที	ให้ 2 คะแนน
	แช่นานเกิน 10 นาที	ให้ 3 คะแนน
ข้อ 8.3	ไม่ล้าง	ให้ 0 คะแนน
	ไม่ถู	ให้ 1 คะแนน
	ถูไม่ทั่ว	ให้ 2 คะแนน
	ถูจนทั่ว	ให้ 3 คะแนน

คะแนนเต็ม 50 คะแนน

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์วราภรณ์ ปิณฑวลี สาขาวิชาบริหารเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์บุญญรัตน์ แก้วปิ่นตา ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. นายสมโภชน์ ศรีธัสตร นักวิชาการสุขาภิบาล 8 ว. ศูนย์อนามัยสิ่งแวดล้อมเขต 10 ลำปาง

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสุทธิดา ศิริชนากุล	
วัน เดือน ปี เกิด	29 ตุลาคม 2509	
ประวัติการศึกษา	<p>สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาริต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2528</p> <p>สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (สาธารณสุข ศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2533</p>	
ประสบการณ์ทำงาน	ปี 2533-2535	นักวิชาการสุขาภิบาล ระดับ 3 ฝ่ายเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลน่าน อำเภอเมือง จังหวัดน่าน
	ปี 2535-ปัจจุบัน	นักวิชาการสุขาภิบาล ระดับ 7 ว. กลุ่มงานสุขาภิบาลอาหาร ศูนย์อนามัย สิ่งแวดล้อมเขต 10 ลำปาง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง