

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และการนำความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการไปใช้ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ในการศึกษาครั้งนี้ได้ใช้แบบวัดความรู้และแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและการนำความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการไปใช้ซึ่งรวมอยู่ในฉบับเดียวกัน ประชากรที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 100

ผลของการศึกษาจะเรียบเรียงเป็นลำดับตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของประชากร
2. ความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการ
3. การนำความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการไปใช้
4. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการและการนำความรู้ไปใช้
5. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ และอายุ กับความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการ
6. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ และอายุ กับการนำความรู้เรื่องฉลาดโภชนาการไปใช้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## 1. ข้อมูลทั่วไปของประชากร

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (N = 81)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	53	65.43
หญิง	28	34.57
<b>อายุ</b>		
น้อยกว่า 30 ปี	19	23.45
31 - 39 ปี	15	18.51
40 - 49 ปี	33	40.74
50 ปีขึ้นไป	14	17.28
<b>อาชีพ</b>		
รับราชการ	51	62.96
ประกอบอาชีพอิสระ	19	23.46
ฝ่ายบริหาร หัวหน้างาน ผู้จัดการ	11	13.58

จากตาราง 4.1 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 65.43 และเพศหญิง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 34.57 มีอายุระหว่าง 40-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.74 ต่ำสุด 24 ปี และสูงสุด 52 ปี และประกอบอาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 62.96

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามสาขาวิชา (N = 81)

สาขาวิชา	จำนวน	ร้อยละ
บริหารการศึกษา	47	58.02
เทคโนโลยีทางการสื่อสาร	9	11.11
ยุทธศาสตร์การพัฒนา	11	13.58
ภาษาอังกฤษ	8	9.88
วิจัยและสถิติ	6	7.41
รวม	81	100.00

จากตาราง 4.2 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ศึกษาในสาขาวิชาบริหารการศึกษา คิดเป็นร้อยละ 58.02

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามรายได้ต่อเดือน (N = 81)

รายได้ต่อเดือน	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 4,900 บาท	3	3.70
4,901 – 5,900 บาท	3	3.70
5,901 – 6,900 บาท	14	17.29
มากกว่า 6,900 ขึ้นไป	61	75.31

จากตาราง 4.3 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีรายได้มากกว่า 6,900 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 75.31

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามสถานที่เลือกซื้ออาหาร  
(ตอบได้มากกว่า 1)

สถานที่เลือกซื้ออาหาร	จำนวน	อันดับ
ซูเปอร์มาร์เก็ต/ห้างขนาดใหญ่	62	1
ตลาดสดทั่วไป	61	2
ร้านขายของทั่วไป	51	3
ตามความสะดวก	2	4

จากตาราง 4.4 พบว่า สถานที่เลือกซื้ออาหารที่ประชากรไปเลือกซื้ออาหารอันดับ 1 คือ ซูเปอร์มาร์เก็ต/ห้างขนาดใหญ่ อันดับ 2 คือ ตลาดสดทั่วไป

## 2. ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ

การทดสอบเพื่อวัดระดับความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ โดยใช้แบบวัดความรู้ มีคำถามจำนวน 17 ข้อ ได้แสดงผลโดยรวมในตาราง 4.5

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามระดับความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ

(N = 81)

ระดับความรู้	จำนวน	ร้อยละ
มีความรู้ปานกลาง (6 – 11 คะแนน)	26	32.10
มีความรู้มาก (12 – 17 คะแนน)	55	67.90
รวม	81	100.00

คะแนนเฉลี่ย = 12.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.96

จากตาราง 4.5 แสดงให้เห็นว่าประชากรส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องฉลากโภชนาการอยู่ในระดับมาก จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 67.90 และมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 32.10

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ (N = 81)

ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ	ถูก		ผิด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ฉลากโภชนาการเริ่มผลิตและใช้ในประเทศ สหรัฐอเมริกาเป็นประเทศแรกของโลก	57	70.37	24	29.63
2. ฉลากโภชนาการ หมายถึง ฉลากอาหาร	24	29.63	57	70.37
3. ฉลากโภชนาการ หมายถึง เครื่องหมายที่แสดงถึง คุณค่าทางสารอาหาร	65	80.25	16	19.75
4. ฉลากอาหาร หมายถึง ข้อความที่แสดงไว้บนฉลาก บรรจุอาหารหรือหีบห่อของภาชนะบรรจุอาหาร	77	95.06	4	4.94
5. ฉลากโภชนาการใช้ในการเปรียบเทียบอาหาร ชนิดเดียวกันแต่ต่างที่สีหือ	59	72.84	22	27.16
6. ฉลากโภชนาการแสดงส่วนประกอบหรือส่วนผสม ที่มีอยู่ในอาหาร	70	86.42	11	13.58
7. ฉลากโภชนาการแสดงรายละเอียดของสถานที่ผลิต ของอาหาร	67	82.72	14	17.28
8. ฉลากโภชนาการอธิบายถึงปริมาณและน้ำหนัก ทั้งหมดของผลิตภัณฑ์อาหาร	10	12.35	71	87.65
9. ฉลากโภชนาการให้ข้อมูลทางด้านปริมาณ สารอาหารที่มีอยู่ในอาหาร	68	83.95	13	16.05
10. ส่วนประกอบสำคัญ ซึ่งที่แสดงบนฉลาก โภชนาการ ได้แก่ ข้อมูลรายละเอียดของผลิตภัณฑ์ วิธีการใช้วิธีการบริโภค คำแนะนำ	73	90.12	8	9.88
11. ถ้ามีการกล่าวอ้างคุณค่าของสารอาหารควรมีการ แสดงบนภาชนะบรรจุอาหารและจำเป็นต้องอยู่ใน กรอบข้อมูลโภชนาการ	65	80.25	16	19.75

ตาราง 4.6 (ต่อ)

ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ	ถูก		ผิด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
12. เครื่องหมาย อย. หมายถึง เครื่องหมายที่มีการรับรองคุณภาพของผลิตภัณฑ์อาหารและผ่านการตรวจสอบคุณภาพตามมาตรฐานแล้ว	70	86.42	11	13.58
13. คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค หมายถึง ปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อหนึ่งหน่วยการบริโภคซึ่งมีระบุไว้ในกรอบข้อมูลโภชนาการ เช่น วิตามิน เกลือแร่ โปรตีน เป็นต้น	75	92.59	6	7.41
14. ข้อมูลบนฉลากโภชนาการ ประกอบด้วย ข้อมูลที่บังคับใช้ เช่น ต้องระบุปริมาณของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และข้อมูลที่ไม่บังคับใช้ เช่น ปริมาณของเหล็ก เป็นต้น	60	74.07	21	25.93
15. ฉลากโภชนาการช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรค ที่มากับอาหาร เช่น โรคอ้วน โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน เป็นต้น	58	71.60	23	28.40
16. อาหารที่มีราคาแพง แสดงว่าต้องมีคุณค่าทางโภชนาการสูง	48	59.26	33	40.74
17. ฉลากโภชนาการที่ดีต้องมีข้อมูลด้านโภชนาการที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค โดยต้องอ่านเข้าใจง่าย มีความถูกต้องและชัดเจน	80	98.77	1	1.23

จากตาราง 4.6 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องฉลากโภชนาการที่ถูกต้อง โดยข้อที่ตอบถูกมากที่สุดสามอันดับแรกคือ ข้อ 17 ฉลากโภชนาการที่ดีต้องมีข้อมูลด้านโภชนาการที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคโดยต้องอ่านเข้าใจง่าย มีความถูกต้องและชัดเจน ร้อยละ 98.77 ข้อ 4 ฉลากอาหาร หมายถึง ข้อความที่แสดงไว้บนฉลากบรรจุอาหารหรือหีบห่อของภาชนะบรรจุอาหาร ร้อยละ 95.06 และข้อ 13 คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค หมายถึง ปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อหนึ่งหน่วยการบริโภคซึ่งมีระบุไว้ในกรอบข้อมูลโภชนาการ เช่น วิตามิน แคลเซียม โปรตีน เป็นต้น ร้อยละ 92.59 คำถามที่ประชากรตอบผิดมากที่สุด คือ ข้อ 8 ฉลากโภชนาการอธิบายถึงปริมาณและน้ำหนักทั้งหมดของผลิตภัณฑ์อาหาร ร้อยละ 87.65 และข้อ 2 ฉลากโภชนาการ หมายถึง ฉลากอาหาร ร้อยละ 70.37

### 3. การนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามความถี่ของการนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้ (N = 81)

การนำไปใช้	จำนวน	ร้อยละ
บางครั้ง	67	82.72
ทุกครั้ง	14	17.28
รวม	81	100.00

จากตาราง 4.7 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีการนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้ บางครั้ง จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 82.72 รองลงมาคือ มีการนำไปใช้ทุกครั้ง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 17.28

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้  
(N = 81)

การใช้ฉลาก	ระดับการนำไปใช้					
	ทุกครั้ง		บางครั้ง		ไม่เคย/ไม่ทำเลย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. อ่านรายละเอียดของฉลากโภชนาการ เวลาเลือกซื้ออาหาร	51	62.96	29	35.80	1	1.24
2. การเลือกซื้ออาหารสังเกตวันเดือนปีที่ผลิต	54	66.67	27	33.33	-	-
3. การเลือกซื้ออาหารสังเกตวันเดือนปีที่หมดอายุ	64	79.01	15	18.52	2	2.47
4. ข้อมูลจากฉลากโภชนาการมีการพิจารณา อ่านสถานที่ผลิตหรือสถานที่ประกอบการ ของผลิตภัณฑ์	26	32.10	45	55.56	10	12.34
5. ในการรับประทานอาหารเช้าแต่ละครั้งได้ อ่านฉลากโภชนาการเกี่ยวกับจำนวน หน่วยบริโภคว่าเมื่อรับประทานจนหมด จะได้กี่หน่วยบริโภค	21	25.93	43	53.09	17	20.98
6. อ่านข้อมูลเกี่ยวกับวิตามิน เช่น วิตามินเอ วิตามินบี ที่ได้รับต่อ 1 หน่วยการบริโภค	20	24.69	48	59.26	13	16.05
7. ในการเลือกซื้ออาหารมีการพิจารณาโดย เปรียบเทียบปริมาณสารอาหารในอาหาร อย่างน้อย 2 ชนิดขึ้นไปแต่ราคาเท่ากัน	27	33.33	42	51.85	12	14.82
8. ถ้าต้องการเพิ่มวิตามินให้ร่างกายมีการ พิจารณาการรับประทานอาหารเช้าอย่างน้อย 2 ชนิดขึ้นไป โดยการอ่านปริมาณของ สารอาหารที่มีในกรอบข้อมูลฉลาก โภชนาการ	27	33.33	45	55.56	9	11.11

ตาราง 4.8 (ต่อ)

การใช้ฉลาก	ระดับการนำไปใช้					
	ทุกครั้ง		บางครั้ง		ไม่เคย/ไม่ทำเลย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
9. ใน 1 วันถ้าต้องการพลังงานมาก มีการพิจารณาพลังงานทั้งหมดที่มีในข้อมูลฉลากโภชนาการ	24	29.63	39	48.15	18	22.22
10. มีการพิจารณาถึงความต้องการลดอาหารจำพวกแป้ง หรือคาร์โบไฮเดรต โดยการอ่านข้อมูลบนฉลากโภชนาการอาหารอย่างน้อย 2 ชนิดขึ้นไป	24	29.63	43	53.09	14	17.28
11. ถ้ามีความต้องการลดปริมาณไขมันในอาหารจะอ่านจากฉลากอาหาร	13	16.05	33	40.74	35	43.21
12. ใน 1 วันถ้าต้องการทราบปริมาณแคลเซียมที่บริโภคจะพิจารณาโดยดูข้อความบนฉลากโภชนาการเพื่อนำมาเปรียบเทียบในการตัดสินใจในการเลือกซื้อ	16	19.75	54	66.67	11	13.58
13. ในการเลือกอาหารจะพิจารณายี่ห้อของอาหารเป็นอันดับแรกในการตัดสินใจ	5	6.17	35	43.21	41	50.62
14. การพิจารณาคุณภาพของอาหารโดยดูจากข้อมูลบนฉลากโภชนาการ	39	48.15	42	51.85	-	-
15. ในการพิจารณาการเลือกซื้ออาหารมีการพิจารณาเรื่องรสชาติของอาหารเป็นเกณฑ์ในการเลือกซื้อ	5	6.17	34	41.98	42	51.85

ตาราง 4.8 (ต่อ)

การใช้ฉลาด	ระดับการนำไปใช้					
	ทุกครั้ง		บางครั้ง		ไม่เคย/ไม่ทำเลย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
16. ในการพิจารณาเลือกซื้ออาหารมีการใช้ความแตกต่างของสารอาหาร (โปรตีน แคลเซียม ไขมัน) เป็นเกณฑ์ในการเลือกซื้อ	25	30.86	52	64.10	4	4.94
17. พิจารณาการเลือกซื้ออาหารจากบรรจุภัณฑ์ที่สวยงาม	8	9.88	46	56.79	27	33.33
18. พิจารณาการเลือกซื้ออาหารจากโฆษณาทางทีวี	13	16.05	55	67.90	13	16.05
19. ในการเลือกซื้ออาหารพิจารณาจากเครื่องหมายของคณะกรรมการอาหารและยารับรองคุณภาพทุกครั้งเพื่อความมั่นใจ	48	59.26	32	39.51	1	1.23
20. ในการเลือกซื้ออาหารได้พิจารณาว่ามีข้อมูลเกี่ยวกับสารเจือปน เช่น วัตถุกันเสีย ผงชูรส จากฉลากอาหาร	32	39.51	48	59.26	1	1.23
21. ในการเลือกซื้ออาหารมีการพิจารณาจากราคาของอาหารเป็นอันดับแรก	6	7.41	44	54.32	31	38.27
22. ข้อมูลฉลากโภชนาการมีตัวอักษรที่อ่านเข้าใจง่ายและชัดเจน	44	54.32	36	44.45	1	1.23
23. การเลือกซื้ออาหารพิจารณาจากการได้รับรางวัลทางผลิตภัณฑ์อาหารดีเด่น	7	8.64	50	61.73	24	29.63
24. คิดว่าฉลากโภชนาการใช้เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตในสภาพภาวะปัจจุบัน	43	53.09	38	46.91	-	-

ตาราง 4.8 (ต่อ)

การใช้ฉลาก	ระดับการนำไปใช้					
	ทุกครั้ง		บางครั้ง		ไม่เคย/ไม่ทำเลย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
25. ข้อมูลโภชนาการเป็นสิ่งที่ช่วยในการตัดสินใจต่อการบริโภคอาหารประเภทต่าง ๆ	46	56.79	35	43.21	-	-

จากตาราง 4.8 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ 64 คน (79.01%) และ 54 คน (66.67%) มีการนำความรู้ไปใช้ทุกครั้ง คือ การเลือกซื้ออาหารด้วยการสังเกต วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ และ วันเดือน ปี ที่ผลิต ตามลำดับ ประชากร 55 คน (67.90%) พิจารณาการเลือกซื้ออาหารจากโฆษณาทางทีวี จำนวน 54 คน (66.67%) พิจารณาว่าใน 1 วันถ้าต้องการทราบปริมาณแคลเซียมที่บริโภคดูข้อความบนฉลากโภชนาการเพื่อนำมาเปรียบเทียบในการตัดสินใจในการเลือกซื้อ ประชากร 42 คน (51.85%) มีการพิจารณาเรื่องรสชาติอาหารเป็นเกณฑ์ในการเลือกซื้อ และ จำนวน 41 คน (50.62%) พิจารณายี่ห้อของอาหารเป็นอันดับแรกในการตัดสินใจ

#### 4. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องฉลากโภชนาการและการนำความรู้ไปใช้

ตาราง 4.9 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องฉลากโภชนาการและการนำไปใช้

ค่าสถิติ	คะแนนความรู้	คะแนนการนำไปใช้	$r_{xy}$
ค่าต่ำสุด (Minimum)	8	21	0.209
ค่าสูงสุด (Maximum)	16	39	
ค่าเฉลี่ย	12.48	29.46	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	1.96	4.10	

จากตาราง 4.9 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ได้ค่า  $r_{xy} = 0.209$  ซึ่งแสดงว่าระดับความรู้ของประชากรไม่มีความสัมพันธ์กับระดับการนำความรู้ไปใช้แต่อย่างใด

## 5. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ และอายุ กับความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ

ตาราง 4.10 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศและอายุกับความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ

ตัวแปร	ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ				p
	ปานกลาง		มาก		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
<b>เพศ</b>					
ชาย	15	28.30	38	71.70	0.317
หญิง	11	39.28	17	60.71	
<b>อายุ</b>					
20 – 30 ปี	7	33.33	14	66.67	0.185
31 – 40 ปี	7	53.84	6	46.16	
41 – 50 ปี	11	28.95	27	71.05	
51 – 60 ปี	1	11.11	8	88.89	

จากตาราง 4.10 พบว่า เพศและกลุ่มอายุของประชากรไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ

## 6. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ และอายุ กับการนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้

ตาราง 4.11 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศและอายุกับการนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้

ตัวแปร	การนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้				p
	ปานกลาง		มาก		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
<b>เพศ</b>					
ชาย	45	84.91	8	15.09	0.479
หญิง	22	78.58	6	21.43	
<b>อายุ</b>					
20 – 30 ปี	19	90.48	2	9.52	0.462
31 – 40 ปี	11	84.92	2	15.38	
41 – 50 ปี	31	81.58	7	18.42	
51 – 60 ปี	6	66.67	3	33.33	

จากตาราง 4.11 พบว่า เพศและกลุ่มอายุของประชากรไม่มีความสัมพันธ์กับการนำความรู้เรื่องฉลากโภชนาการไปใช้แต่อย่างใด