

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโต เนื่องจากทำให้ร่างกายได้รับพลังงาน สร้างภูมิคุ้มกันโรค และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ รวมทั้งควบคุมการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ให้เป็นปกติ ซึ่งในสมัยโบราณอาหารได้มาจากธรรมชาติหรือหาได้ในท้องถิ่น แต่ปัจจุบันอาหารจำนวนมากได้ผลิตจากโรงงานอุตสาหกรรมมากขึ้น เช่น อาหารสำเร็จรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารพร้อมบริโภค อาหารแห้งและวัตถุดิบปรุงแต่งกลิ่นและรสอาหาร เป็นต้น ผู้บริโภคให้ความสนใจบริโภคอาหารสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูปมากขึ้น โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆ เท่านั้น แต่รวมถึงในชนบทด้วย เนื่องจากผู้บริโภคในเมืองและในชนบทต่างมีโอกาสที่จะซื้ออาหารเหล่านี้มาบริโภคอย่างเท่าเทียมกัน ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม ที่ส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคม ทำให้ประชาชนต้องแข่งขันกันในการทำงาน รวมทั้งการดำรงชีวิตที่เร่งรีบ ต้องการความสะดวกและความรวดเร็วในการบริโภค โอกาสที่จะเจียน้ำมัน โขลกเครื่องแกง หรือคองผัดไว้รับประทานเองลดน้อยลง (วิสิฐ จะวะสิต และคณะ, 2545) ส่งผลให้ผู้บริโภคต้องพึ่งพาอาหารที่ผลิตจากโรงงานอุตสาหกรรมมากขึ้น ซึ่งอาหารเหล่านี้มักถูกแปรรูปจนทำให้ไม่สามารถทราบได้เลยว่า มีส่วนประกอบที่มีคุณค่าทางโภชนาการตรงตามที่ผู้บริโภคต้องการหรือไม่ และผู้ประกอบการมีการใช้วิธีการทางการตลาดหลากหลายรูปแบบ เช่น การโฆษณา การกล่าวอ้างคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ โดยผู้ประกอบการบางรายอาจมีการโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหาร โดยใช้คุณค่าทางโภชนาการเป็นจุดขาย ด้วยการกล่าวอ้างสรรพคุณหรือคุณค่าทางโภชนาการเกินจริง ซึ่งผลิตภัณฑ์อาหารนั้นอาจไม่มีคุณค่าทางโภชนาการตามที่ได้กล่าวอ้างจริง ผู้บริโภคที่ไม่มีความรู้หรือมีความรู้น้อยอาจหลงเชื่อการโฆษณาหรือการกล่าวอ้างนั้น จนซื้อผลิตภัณฑ์อาหารนั้นมาบริโภค ซึ่งทำให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพต่ำกว่ามาตรฐานและไม่ตรงตามความต้องการที่แท้จริงของตน นอกจากนี้ยังมีการกล่าวอ้างคุณค่าทางโภชนาการโดยไม่มีเกณฑ์ระดับ เช่น แคลเซียมสูง ปราศจากโคเลสเตอรอล ซึ่งทำให้ผู้บริโภคเกิดความสับสนและเกิดความไม่เป็นธรรมกับผู้ประกอบการที่ไม่ได้มีการกล่าวอ้าง แต่มีสิ่งที่จะช่วยให้ผู้บริโภครู้ถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละชนิดได้ สิ่งนั้นคือ ฉลากโภชนาการ ซึ่งระบุปริมาณสารอาหารที่จะ

ได้รับจากการรับประทานจริงและเปรียบเทียบให้เห็นสัดส่วนต่อปริมาณสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน (หัตยา กองจันทิก, 2546)

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้ดำเนินการศึกษาข้อมูลเพื่อจัดทำมาตรฐานในการแสดงฉลากโภชนาการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 โดยจัดตั้งคณะกรรมการพิจารณาการแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากอาหารเป็นการเฉพาะ และได้กำหนดให้มีการแสดงฉลากโภชนาการตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541 เรื่อง ฉลากโภชนาการ เพื่อให้ข้อมูลและความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแก่ประชาชน ซึ่งฉลากโภชนาการ คือ การแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นๆ บนฉลากในรูปของชนิด และปริมาณสารอาหาร โดยอยู่ในกรอบที่มีรูปแบบเดียวกันซึ่งเรียกว่า กรอบข้อมูลโภชนาการ นอกจากนี้ยังรวมถึงข้อความกล่าวอ้างทางโภชนาการ ซึ่งการแสดงฉลากโภชนาการ มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2541 เป็นต้นมา โดยการแสดงฉลากโภชนาการสำหรับอาหารทั่วไปทุกชนิด ให้เป็นไปด้วยความสมัครใจของผู้ประกอบการ แต่จะบังคับให้อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ อาหารที่มีการใช้คุณค่าทางโภชนาการในการส่งเสริมการขาย อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขายและอาหารที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในคุณค่าทางโภชนาการต้องแสดงฉลากโภชนาการ หัวใจหรือหลักสำคัญของการแสดงฉลากโภชนาการ คือ การกล่าวอ้างต้องเป็นความจริง ข้อมูลต้องครบถ้วน ชัดเจน ไม่ทำให้เข้าใจผิด ข้อมูลโภชนาการต้องให้ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้องแก่ผู้บริโภค (หัตยา กองจันทิก, 2546)

ฉลากโภชนาการเป็นเครื่องมือที่ให้ข้อมูลทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ หากผู้บริโภคมีความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการและใช้ฉลากโภชนาการเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจซื้ออาหารจะช่วยให้ผู้บริโภคสามารถรู้ถึงที่มาของอาหารในด้านวัตถุดิบและกระบวนการผลิต สามารถเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตน ทำให้ได้รับปริมาณสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งช่วยให้ร่างกายมีภาวะโภชนาการที่ดี นอกจากนี้ยังทำให้ได้สินค้าตรงตามความต้องการ และยังสามารถเลือกซื้ออาหารได้คุ้มค่า เหมาะสมกับราคา และช่วยให้สามารถเปรียบเทียบผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้ รวมทั้งได้บริโภคอาหารที่มีความปลอดภัย ซึ่งช่วยลดปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพจากการเลือกซื้ออาหารที่ไม่ถูกต้องด้วย ผู้บริโภคต้องศึกษารายละเอียดของฉลากโภชนาการ เพื่อจะได้นำฉลากโภชนาการไปใช้ได้อย่างถูกต้อง (วิสิฐ จะวะสิต และคณะ, 2545)

ความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการนั้นมีประโยชน์ต่อผู้บริโภคเป็นอย่างมาก หากผู้บริโภคมีความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการจะสามารถใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการมาช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารได้ แต่มีผู้บริโภคจำนวนไม่มากนักที่มีความรู้เกี่ยวกับฉลาก

โภชนาการ ซึ่งผลการศึกษาของประไพศรี ศิริจักรวาล ประภาศรี ภูวเสถียร และอชิรญา คำจันทร์ศุภสิน (2551) พบว่า ผู้บริโภคมีความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการในเรื่องความหมายของคำศัพท์ต่าง ๆ หรือหน่วยของปริมาณสารอาหารที่แสดงในฉลากโภชนาการค่อนข้างน้อย โดยมีกลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 20 ที่คิดว่า มีความรู้และเข้าใจข้อมูลบนฉลากโภชนาการทั้งหมด นอกจากนี้ยังพบผู้บริโภคเป็นเพศหญิงมากกว่าชาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สตรีเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารอย่างมาก

สตรีมีความสำคัญกับสมาชิกในครอบครัวมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าจะครอบครัวนั้นจะอาศัยอยู่ในเขตเมืองหรือชนบท แม้ว่าในปัจจุบันสตรีจะได้รับบทบาทอื่นๆ มากขึ้น แต่บทบาทในการดูแลจัดหาอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัวยังคงมีความสำคัญ ซึ่งสตรีมีความสำคัญต่อสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นผู้เลือกซื้ออาหารและประกอบอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัว การที่สมาชิกจะได้รับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์และได้รับปริมาณสารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับทางเลือกซื้อวัตถุดิบมาประกอบอาหาร โดยสตรีส่วนใหญ่ในชนบทมักจะซื้อผลิตภัณฑ์อาหารจากร้านค้าในพื้นที่ ซึ่งมีจำนวนร้านค้าเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากการกระจายสินค้าไปยังร้านค้าในชนบทต่างๆ นั้น เป็นไปอย่างทั่วถึงและรวดเร็วขึ้นเส้นทางการคมนาคมมีความสะดวกสบายกว่าในอดีต รวมทั้งมีบริการส่งสินค้าไปยังร้านค้า โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการจัดส่ง ทำให้ในชนบทมีร้านค้าซึ่งจำหน่ายอาหารที่ผลิตจากโรงงานเพิ่มจำนวนมากขึ้น ซึ่งปัจจุบันทั้งในเขตเมืองและชนบทต่างมีการรวมตัวกันของกลุ่มสตรีในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยรวมกลุ่มกันจัดตั้งเป็นกลุ่มพัฒนาสตรี ซึ่งได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมจากภาครัฐ กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทยเป็นอีกหน่วยงานหนึ่งที่สนับสนุนการรวมกลุ่มของสตรี โดยเริ่มดำเนินงานและส่งเสริมการพัฒนาสตรีในชนบทตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายตั้งแต่ พ.ศ. 2505 จนถึงปัจจุบัน ด้วยการส่งเสริมให้สตรีในชนบทได้รวมกลุ่มจัดตั้งเป็นกลุ่มพัฒนาสตรีขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของสตรีให้มีความพร้อมเกี่ยวกับคุณลักษณะส่วนตัว ชีวิตในครอบครัวและการมีส่วนร่วมในสังคม โดยกระตุ้นให้สตรีมีความคิดริเริ่ม ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีความกระตือรือร้น เชื่อมั่นในตัวเอง สามารถช่วยเหลือตนเองและครอบครัวได้ ตลอดจนมีความรู้ในการประกอบอาชีพและมีส่วนรับผิดชอบในการพัฒนาท้องถิ่น กลุ่มพัฒนาสตรีที่จัดตั้งขึ้นนี้สามารถจัดตั้งได้ 4 ระดับ คือ ระดับหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ และจังหวัด (กระทรวงมหาดไทย, 2538) ชุมชนบ้านวังพร้าวพัฒนา ตำบลวังพร้าว อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง เป็นอีกชุมชนหนึ่งที่สตรีได้มีการรวมกลุ่มกันเพื่อจัดตั้ง “กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา” ซึ่งเป็นกลุ่มพัฒนาสตรีระดับหมู่บ้าน ปัจจุบันมีสมาชิกทั้งหมดจำนวน 172 คน จากการที่ผู้ศึกษาได้สอบถามและพูดคุยเบื้องต้นกับประธานของกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา พบว่า สมาชิกใน

กลุ่มส่วนใหญ่มีหน้าที่ในการจัดซื้ออาหารและประกอบอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัวของตนเอง ซึ่งมักจะซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าในชุมชน และจากข้อมูลสุขภาพของประชาชนในชุมชน ปี 2554 พบว่า ประชาชนในชุมชนบ้านวังพร้าวพัฒนาป่วยเป็นโรคเรื้อรัง (เบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคอ้วน) ได้เข้ารับการรักษาและขอคำปรึกษาปัญหาด้านสุขภาพที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านวังพร้าวพัฒนา ร้อยละ 43.4 (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านวังพร้าว, 2554) ซึ่งการบริโภคอาหารที่มีสารอาหารที่เกินความต้องการของร่างกายเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นโรคเรื้อรัง ผู้ศึกษาซึ่งเป็นสมาชิกในชุมชนบ้านวังพร้าวพัฒนา จึงสนใจว่าสมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรีมีความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการและใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการหรือไม่ ซึ่งผลที่ได้จะเป็นประโยชน์สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านไปใช้ในการปรับปรุงรูปแบบการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ รวมทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการและวางแผนส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มและผู้บริโภคทั่วไปอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหารต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการของสมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง
2. ศึกษาการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการของสมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

#### ขอบเขตการศึกษา

**ขอบเขตด้านประชากร** ประชากรในการศึกษานี้ คือ สมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง มีอายุระหว่าง 20-60 ปี ทำหน้าที่จัดซื้อและหรือประกอบอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งสามารถอ่านและเขียนหนังสือได้

**ขอบเขตด้านเนื้อหา** ครอบคลุมความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการเรื่อง ความหมายและความสำคัญของฉลากโภชนาการ รวมทั้งการอ่านข้อมูลบนฉลากโภชนาการ ส่วนการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการนั้นครอบคลุมเรื่อง การนำข้อมูลบนฉลากโภชนาการไปใช้ในการพิจารณาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารและใช้ฉลากโภชนาการในการเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารในผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกันก่อนซื้อ

### นิยามศัพท์เฉพาะ

ความรู้ หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจความหมายและความสำคัญของฉลากโภชนาการ รวมทั้งการอ่านข้อมูลบนฉลากโภชนาการของสมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา

การใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการ หมายถึง ความสามารถในการนำข้อมูลบนฉลากโภชนาการ ไปใช้ประโยชน์ในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารและใช้ในการเปรียบเทียบข้อมูลสารอาหารระหว่างผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกันของสมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา

ฉลากโภชนาการ หมายถึง ฉลากที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นๆ บนฉลากในรูปของชนิดและปริมาณของสารอาหาร โดยแสดงในรูปแบบกรอบข้อมูลโภชนาการ และรูปแบบจีดีเอ

สมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา หมายถึง สตรีที่มีสิทธิและมีส่วนร่วมในกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา ตำบลวังพร้าว อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง มีอายุระหว่าง 20-60 ปี ทำหน้าที่จัดซื้อและหรือประกอบอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัว

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษาเรื่อง ความรู้และการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการของสมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ทำให้ได้รับประโยชน์ ดังนี้

1. ได้ข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรีและผู้บริโภคทั่วไปอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร
2. ได้แนวทางในการศึกษาเกี่ยวกับความรู้และการใช้ฉลากโภชนาการกับผู้บริโภคกลุ่มอื่น และในชุมชนอื่นๆ ต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved