

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคขนมปังสำเร็จรูปของพนักงานในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคขนมปังสำเร็จรูปของพนักงานในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานซึ่งทำงานในบริษัทต่าง ๆ ภายในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือจำนวน 70 บริษัท การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตามสัดส่วนการหากกลุ่มตัวอย่างจากตารางของ R.V. Krejcie และ D.W. Morgan จากจำนวน 29,921 คน (สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ, 2543) เก็บข้อมูลโดยวิธี Quota Sampling ของโรงงานต่าง ๆ โดยใช้แบบสอบถามจำนวน 400 ชุด ข้อมูลที่ได้รับกลับคืนมาและสามารถใช้ในการวิเคราะห์ได้จำนวน 379 ชุด คิดเป็นร้อยละ 94.7 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย ผลสรุปดังนี้

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (74.9%) สถานภาพโสด (63.1%) การศึกษาระดับ ม.6, ปวช. หรือเทียบเท่า (48.8%) การทำงานเป็นกะ ทั้งภาคกลางวันและภาคกลางคืนสลับเปลี่ยนกัน (65.7%) โดยได้รับค่าจ้างเป็นรายวัน (75.5%) ซึ่งรายได้อยู่ระหว่าง 4,000–6,999 บาท (57.5%) ส่วนการเดินทางไปทำงาน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เดินทางไปทำงานด้วยการใช้รถจักรยานยนต์ (68.3%)

สำหรับการรับประทานอาหาร กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหาร 3 มื้อต่อวัน (65.4%) และพักอาศัยอยู่บ้านของตนเอง (48.0%) ใกล้เคียงกับจำนวนที่พักอาศัย อยู่หอพัก (45.6%)

ด้านความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่เห็นด้วยในเรื่องปัจจัยด้านตัวผลิตภัณฑ์ คือ ผลิตภัณฑ์มีรสชาติให้เลือกลายรส ($\bar{x} = 3.98$) คุณภาพต่อประสาทสัมผัส คือ กลิ่น รสชาติ ($\bar{x} = 3.76$) การโฆษณาจากสื่อต่าง ๆ ($\bar{x} = 3.62$) รวมทั้งชื่อเสียง ตราผลิตภัณฑ์ ($\bar{x} = 3.51$)

ปัจจัยด้านราคา คือ ราคาเทียบกับเวลาในการปรุง ($\bar{x} = 3.89$) และขนมปังสำเร็จรูปมีราคาถูกกว่าอาหารอื่นเมื่อเปรียบเทียบด้านปริมาณ ($\bar{x} = 3.55$)

ปัจจัยด้านความสะดวกรวดเร็วในการปรุง คือ ด้านความสะดวกรวดเร็วในการปรุง ($\bar{x} = 4.06$) การต้มเพียงใช้บะหมี่และส่วนประกอบที่มีในซองเดิมผักกับไข่ ($\bar{x} = 3.94$) เวลาที่รีบเร่งกับการกิจประจำวัน ($\bar{x} = 3.88$) หาซื้อง่าย ($\bar{x} = 3.88$) การต้มโดยใช้ส่วนประกอบที่มีในซองเดิม ผัก ไข่ และเนื้อสัตว์ ($\bar{x} = 3.87$) ใช้อุปกรณ์ในการปรุงน้อย ($\bar{x} = 3.83$) รวมทั้งความสะดวกในการพกพา ($\bar{x} = 3.81$)

ปัจจัยทางด้านความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เห็นว่าควรเติมผักและเนื้อสัตว์เพื่อให้มีคุณค่าอาหารเพิ่มขึ้นและเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ($\bar{x} = 4.22$)

ส่วนปัจจัยด้านช่วงเวลาการทำงาน คือ การทำงานปกติและต่อด้วยการทำงานล่วงเวลา จึงเลือกบริโภค ($\bar{x} = 3.74$) และการทำงานเป็นกะทำให้มีเวลาน้อยจึงเลือกบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ($\bar{x} = 3.56$)

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างไม่แน่ใจในเรื่องปัจจัยด้านรสชาติ คือ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมีรสชาติที่เป็นมาตรฐานถูกปากคนทั่วไป ($\bar{x} = 3.40$) มีรสชาติเหมาะกับความชอบของคนไทย ($\bar{x} = 3.35$) มีรสชาติอร่อยกว่าอาหารสำเร็จรูปอื่น ๆ ($\bar{x} = 2.93$) รวมทั้งมีรสชาติอร่อยกว่าอาหารอื่นที่ได้จากการปรุง ($\bar{x} = 2.86$)

ปัจจัยทางด้านรายได้ คือ รายได้มีส่วนในการตัดสินใจบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ($\bar{x} = 3.44$) ภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันทำให้ตัดสินใจบริโภค ($\bar{x} = 3.39$) ต้องการประหยัดเงินจึงบริโภค ($\bar{x} = 3.35$) รวมทั้งเหมาะสำหรับคนรายได้น้อย ($\bar{x} = 3.13$) รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปไม่ได้ต้มทำให้ร่างกายขาดน้ำ ($\bar{x} = 3.45$) มีสารปรุงแต่งอาหารมาก ($\bar{x} = 3.26$) รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจะทำให้ผมร่วง ($\bar{x} = 3.13$) มีคุณค่าอาหารพอเพียง ($\bar{x} = 2.89$) ไม่มีคุณค่าทางอาหารเลย ($\bar{x} = 2.80$)

ปัจจัยด้านที่พัก คือ ตลาดอยู่ไกลจึงบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเพราะสามารถซื้อเก็บไว้ได้ ($\bar{x} = 3.34$) บริเวณที่พักมีอาหารที่รับประทานจนเบื่อ จึงตัดสินใจเลือก ($\bar{x} = 3.29$) ที่พักมีเนื้อที่จำกัดไม่สามารถปรุงอาหารได้ ($\bar{x} = 3.28$) ที่พักใกล้ร้านจำหน่ายบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ($\bar{x} = 3.21$) บริเวณนั้นไม่มีอาหารใดที่เหมาะสมสำหรับรับประทานเท่ากับบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ($\bar{x} = 2.63$) และเห็นเพื่อนบ้านนิยมบริโภคจึงบริโภคตาม ($\bar{x} = 2.44$)

ปัจจัยด้านช่วงเวลาการทำงานไม่แน่ใจว่าหลังจากเลิกทำงานไม่มีเวลาสำหรับการปรุงอาหารจึงเลือกบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ($\bar{x} = 3.48$)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาจะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นวัยทำงานอายุอยู่ระหว่าง 20-30 ปี เป็นเพศหญิงทำงานในตำแหน่งพนักงานรายวันเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้เนื่องมาจากการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่บริษัทส่วนใหญ่ในนิคมอุตสาหกรรมต้องการรับเข้าทำงาน เพราะเป็นความรู้ในระดับที่สามารถจะทำงานในระบบอุตสาหกรรมมีความสามารถด้านการสื่อสารในการทำงานกับเครื่องจักรที่มีเทคโนโลยีสูง ซึ่งไม่เกินความสามารถของกลุ่มคนที่มีความรู้ระดับนี้ เพราะมีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับการคำนวณและภาษาอังกฤษ เป็นกลุ่มแรงงานที่มีจำนวนค่อนข้างมากมีความต้องการเข้าทำงานสูง อันเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ คือ วัยนี้เริ่มมีครอบครัวต้องการเงินหมุนเวียนใช้จ่ายในครอบครัว หรือบางคนไม่สามารถเรียนต่อได้เนื่องจากครอบครัวยากจน หรืออาจเป็นเพราะพ่อแม่ไม่สามารถส่งให้เรียนต่อได้

จะเห็นว่าชนบทในภาคเหนือส่วนใหญ่ไม่นิยมส่งลูกผู้หญิงเรียนมากนักนอกจากครอบครัวที่มีฐานะดีเท่านั้น อาจเป็นเพราะมีความเชื่อว่าลูกผู้หญิงเมื่อโตขึ้นก็จะมีครอบครัวและมีสามีคอยดูแลไม่ต้องคิดนหางานทำเป็นเพียงแม่บ้านก็พอ ทำให้โอกาสในการเรียนหนังสือของกลุ่มตัวอย่างซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงน้อยลง จึงมุ่งเข้าสู่ภาคการทำงานเพื่อปรับตัวรับกับภาวะเศรษฐกิจปัจจุบัน แต่ภาครัฐก็พยายามส่งเสริมให้ประชาชนมีการศึกษาสูงขึ้น จึงมีนโยบายที่จะขยายโอกาสการศึกษากาบบังคับเป็น 12 ปี เพื่อเตรียมความพร้อมและศักยภาพในการเข้าสู่ตลาดแรงงาน

เนื่องจากการทำงานในภาคอุตสาหกรรมนั้นระบบการทำงานจะแตกต่างจากภาคเกษตร เพราะการทำงานจะถูกกำหนดช่วงเวลาที่น่านอนเวลาเริ่มทำงานเวลาเลิกงานจะต้องตรงเวลา ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทางสังคมของคนที่อยู่รวมกลุ่มกัน จึงต้องมีข้อกำหนดหรือข้อตกลงระหว่างกลุ่ม เพื่อให้การทำกิจกรรมร่วมกันบรรลุเป้าหมาย ดังคำกล่าวของ M Sheriff และ H Canttil (อ้างใน อุดุลย์ จาตุรงค์กุล, อ้างแล้ว) ทำให้ต้องกำหนดและจัดสรรเวลาในการดำรงชีวิตประจำวันใหม่ทำให้แบบแผนการดำเนินกิจกรรมเปลี่ยนไป แม้แต่การรับประทานอาหาร ดังที่แสดงไว้ในแผนภาพของการเปลี่ยนแปลงสู่ภาคอุตสาหกรรม (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, อ้างแล้ว) สอดคล้องกับการจ้างงานที่พบว่า การจ้างงานในส่วนพนักงานรายวันมีถึง 75.5% และทำงานเป็นกะ 65.7% ทำให้มีข้อจำกัดเรื่องเวลาดังที่กล่าวข้างต้น ทั้งนี้หากวันไหนไม่ได้ไปทำงานก็จะทำให้ขาดรายได้ในวันนั้นไป และการเข้ากะก็จะต้องมีการสับเปลี่ยนกะทำให้กระทบต่อมื้ออาหารที่รับประทานในแต่ละวัน เช่น อาทิตย์นี้ทำงานกลางวันก็รับประทานมื้อเช้า มื้อกลางวัน มื้อเย็นแต่ถ้าอาทิตย์หน้าเปลี่ยนกะทำงานกลางคืนก็จะเปลี่ยนมื้อรับประทานอาหารเป็นมื้อเย็น มื้อดึก และมื้อเช้า ส่วนกลางวันก็พักผ่อน จึงทำให้แบบแผน

หรือการกำหนดระยะเวลาในเรื่องการรับประทานอาหารไม่แน่นอน ยิ่งทำงานตอนกลางคืนก็จะต้องใช้เวลาพักผ่อนมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากธรรมชาติของมนุษย์ที่มีความคุ้นเคยกับการพักผ่อนในเวลากลางคืนทำให้เวลาในเรื่องต่าง ๆ ลดลงรวมถึงการจัดหาอาหารมารับประทาน ประกอบกับกลุ่มทำงานในส่วนนี้รายได้จะอยู่ระหว่าง 4,000-6,999 บาท/เดือน ซึ่งมีจำนวนถึง 57.5% การใช้จ่ายจึงต้องจัดแบ่งและควบคุมเป็นอย่างดี เพราะต้องส่งให้ที่บ้านทั้งนี้บางส่วนยังมีสถานภาพโสด และอาจเป็นที่พึ่งของครอบครัวเพียงคนเดียว ทำให้พยายามประหยัดในเรื่องการซื้ออาหาร

อีกประการที่อาจเป็นตัวบ่งบอกการใช้เงินของกลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มตัวอย่างพักอาศัยบ้านพักของตนเอง และอยู่หอพักในจำนวนที่ค่อนข้างใกล้เคียงกัน แม้ว่าหอพักหรือบ้านพักของกลุ่มตัวอย่างจะอยู่นอกเขตนิคมแน่นอน ดังนั้นการเดินทางจะต้องมีพาหนะที่จำเป็นสำหรับการเดินทาง ดังเห็นได้จากข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้จักรยานยนต์ในการเดินทาง ซึ่งความจำเป็นในส่วนนี้อาจทำให้กลุ่มตัวอย่างนำเงินที่ได้ไปใช้ในการผ่อนซื้อรถจักรยานยนต์ ทำให้ต้องประหยัดในเรื่องการใช้จ่ายเรื่องอาหารซึ่งน่าจะเป็นปัจจัยรองจากการเดินทางไปทำงาน

แม้กระนั้นกลุ่มตัวอย่างยังมีความต้องการอาหารทั้ง 3 มื้ออยู่ แต่ถ้าหากกลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารที่มีเพียงแป้ง ดังเช่นบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ซึ่งบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมีจำนวนของคาร์โบไฮเดรตมากกว่าสารอาหารอื่น ๆ (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, อ้างแล้ว) ก็จะทำให้กลุ่มตัวอย่างได้รับเพียงพลังงานแต่ขาดสารอาหารพวกโปรตีน ไขมัน วิตามิน แกลือแร่ โดยเฉพาะวิตามินและเกลือแร่ เป็นสารอาหารที่มีมากในผักและผลไม้สด และของสดเหล่านี้จะต้องซื้อหามาในลักษณะที่เก็บไว้ไม่ได้นาน และมีขายตามตลาดสด หรือซูเปอร์มาร์เก็ตใหญ่ ๆ เท่านั้น ซึ่งจะต้องอาศัยเวลาในการเลือกซื้อ ถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างจะพักอาศัยอยู่บ้านของตนเองหรือหอพักที่มีความเป็นส่วนตัว หรือมีจักรยานยนต์ที่สามารถจะไปซื้อได้ แต่เวลาในการพักผ่อนสำคัญกว่าจึงมองข้ามในเรื่องเหล่านี้ไปจึงหันไปซื้ออาหารสำเร็จรูปเก็บไว้เพื่อประหยัดเวลา อาทิตย์หนึ่งซื้อครั้งเดียวเก็บไว้ได้หลายวัน

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปของพนักงานภาคอุตสาหกรรมพบว่า ปัจจัยที่มีผลกับการเลือกบริโภค ได้แก่ ปัจจัยจากตัวผลิตภัณฑ์ คือ ลักษณะต่าง ๆ ของตัวผลิตภัณฑ์ที่ถ่ายทอดสู่ผู้บริโภค เนื่องจากปัจจุบันเทคโนโลยีการสื่อสารมีความรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมาก (เสรี วงษ์มณฑา, อ้างแล้ว) จึงมีการถ่ายทอดออกมาทางสื่อต่าง ๆ ประกอบกับผลิตภัณฑ์บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นสินค้าที่วางขายทั่วไปตามร้านค้าต่าง ๆ ดังนั้นจึงสามารถกระจายการตลาดได้ดีและเพื่อเป็นการดึงดูดความสนใจหรือความต้องการของลูกค้าจึงทำให้ผู้ผลิต ผลิตสินค้าออกมาในลักษณะที่มีสีสันและมีรสชาติหลากหลาย โดยพยายามให้มีรสชาติใกล้เคียงกับธรรมชาติ เพราะของธรรมชาติบางตัวเก็บไว้ในสภาวะปกติได้ไม่นาน จึงเป็น

ข้อจำกัดของการผลิตอาหารสำเร็จรูปที่เน้นในเรื่องการเก็บไว้ได้นานและเก็บไว้ง่ายในอุณหภูมิปกติไม่ต้องเก็บในที่ควบคุมอุณหภูมิ ดังนั้นสารปรุงแต่งเหล่านี้จึงมีทั้งประโยชน์ในการให้กลิ่นและรส แต่ในเรื่องคุณค่าทางอาหารนั้นคงต้องพิจารณาอีก อย่างไรก็ตามปริมาณที่ใช้ในควรอยู่ในปริมาณที่พอเหมาะ

นอกจากนี้ภาชนะบรรจุมีส่วนสำคัญ ในอดีตมนุษย์เรารู้จักการใช้ภาชนะบรรจุเป็นใบตอง ตะกร้าสานจากไม้ไผ่ ตรงข้ามกับปัจจุบันอาหารบางตัวต้องการภาชนะบรรจุที่มีลักษณะเด่นสำหรับอาหารเพื่อป้องกันความชื้น กันน้ำ ทนความร้อน ไม่เพียงแต่วัตถุประสงค์ในการใช้บรรจุเท่านั้น กลยุทธ์ทางการตลาดยังใช้ภาชนะเหล่านี้เป็นตัวแทนของสินค้าในการนำเสนอต่อสายตาผู้บริโภค จึงมีการพัฒนาและเพิ่มสีสันเพื่อให้สะดุดตาต่อผู้บริโภค จึงมีการใช้สารเคมีหรือผลผลิตจากสารเคมี ได้แก่ กล่องบรรจุที่ทำมาจากโฟม หรือพลาสติก สีที่ใช้ทำลวดลายบนภาชนะบรรจุเหล่านี้เป็นสิ่งที่ได้จากการสังเคราะห์ทางเคมีทั้งสิ้น ดังนั้นผู้บริโภคจึงควรใช้ความรู้หรือวิจารณญาณในการเลือกซื้อเพื่อบริโภค เพราะวัตถุประสงค์ของผู้บริโภค คือ ซื้ออาหารเพื่อบริโภค ไม่ใช่ซื้อภาชนะบรรจุ และที่สำคัญเป็นการเพิ่มขยะแก่สิ่งแวดล้อม แต่ทั้งสีสัน ความหลากหลายของรสชาติ และภาชนะบรรจุล้วนเป็นปัจจัยที่สนองความต้องการของผู้บริโภคซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภค และทำให้เกิดแรงผลักดันต่อความต้องการในการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปดังกล่าวมากขึ้น

ส่วนด้านราคาของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเมื่อเทียบกับราคาอาหารอื่น หากพิจารณาจากรายได้ของกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วง 4,000-6,999 บาท ซึ่งจากรายได้นี้กลุ่มตัวอย่างยังต้องมีการจัดสรรให้ทางบ้านรวมทั้งใช้ในการผ่อนชำระรถจักรยานยนต์ หรือใช้จ่ายด้านอื่น นอกเหนือจากอาหาร ซึ่งจากการศึกษาของ ณัฐยา โชติอาภา (อ้างแล้ว) ที่ศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคของแรงงานหญิงในเขตนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ พบว่า แรงงานส่วนใหญ่ต้องรับภาระในการอุปการะค่าใช้จ่ายของบุคคลในครอบครัวจำนวน 2-3 คน ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่จะใช้ในการบริโภคอาหารและค่าใช้จ่ายของบุคคลในความอุปการะ จะเห็นว่านอกจากรายได้ที่ต้องใช้จ่ายในเรื่องอาหารแล้วกลุ่มตัวอย่างยังจะต้องอุปการะบุคคลอื่น ๆ อีก และยังต้องใช้ในด้านอื่น ๆ อีกมาก หากรายจ่ายด้านใดด้านหนึ่งนอกจากด้านอาหารมีความต้องการมากอาจกระทบมาถึงค่าใช้จ่ายด้านอาหารได้

ดังนั้นปริมาณอาหารที่ได้รับกับราคาที่ต้องเสียเงินซื้อไปจะต้องคุ้มค่า ตามทฤษฎีของ Castoryay และคณะที่ได้สรุปปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความหิว (อ้างใน นิธิยา รัตนปนนท์, อ้างแล้ว) สรุปว่า เมื่อเกิดความหิวต้องได้รับการตอบสนองจนอิ่ม ซึ่งความหิวเกิดขึ้นจากปัจจัยต่าง ๆ ของร่างกายและจิตใจ รวมทั้งสิ่งแวดล้อม จากความต้องการของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการความอิ่มและเสียเงินน้อยประกอบกับภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันผู้คนต้องใช้จ่ายเงินในการซื้อสิ่งต่าง ๆ

อีกมาก ประกอบกับความจำกัดเรื่องสถานที่พัก และการเดินทางที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้รถจักรยานยนต์ อาหารจึงต้องสะดวกในการพกพาสำหรับการเดินทางกลับบ้าน รวมถึงเวลาการปรุงอาหารที่มีน้อยทำให้ต้องการอาหารที่ใช้เวลาในการปรุงรวดเร็ว ไม่ต้องใช้อุปกรณ์หรือส่วนประกอบมาก แต่จากผลการวิจัยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่บ้านของตนเอง ซึ่งมีอิสระในการประกอบอาหาร ดังนั้นสาเหตุสำคัญจึงมาจากเวลาที่มีน้อย หลังจากเลิกทำงานกลับถึงบ้าน ร่างกายอ่อนเพลียจึงต้องการพักผ่อนมากกว่าเสียเวลาทำอาหารรับประทาน ซึ่งสอดคล้องกับคำพิงเพชของคนภาคเหนือที่ว่า “ขามกินบ่มีไฟตาม ไฟส่องต้อง ขามบ่ได้นุ่งได้ย่องบ่ได้น้องคุณแคลน” (มณี พยอมยงค์, 2522) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคนส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการกินอาหารเท่ากับการแต่งกาย

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความต้องการให้เพิ่มสารอาหารที่มีคุณค่าลงไปในขณะที่กำลังตั้งครรภ์ ซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรมบริโภคในสหัฐวรรษที่ 3 ตามความเห็นของ เสรี วงษ์มณฑา (อ้างแล้ว) ที่ว่า ผู้บริโภคในสหัฐวรรษนี้จะเปลี่ยนค่านิยมจากความทะเยอทะยานในเรื่องความร่ำรวยและความสำเร็จทางธุรกิจมาดูแลใส่ใจตนเองให้เป็นคนมีสุขภาพดีและดูแลเรื่องอาหารการกินมากขึ้น โดยเน้นอาหารที่ปราศจากสารพิษ สมุนไพรจะมีความโดดเด่นคนจะเริ่มระมัดระวังมากขึ้นและเตรียมแหล่งอาหารจากวิธีที่ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรค ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเห็นว่าการบริโภคขณะตั้งครรภ์ ซึ่งมีส่วนประกอบหลักคือแป้งให้คุณค่าสารอาหารแก่ตนเองไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ จึงมีความต้องการให้เพิ่มสารอาหารลงไป เพราะตนเองไม่มีเวลาในการจัดหาวัตถุดิบและเพิ่มสารอาหารที่มีคุณค่าได้ อันเนื่องมาจากข้อจำกัดในเรื่องเวลาดังกล่าวข้างต้น เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยหนุ่มสาว พัฒนาการของร่างกายยังไม่เต็มที่ ความต้องการอาหารจึงมีความสำคัญอย่างมาก หากรับประทานอาหารใดอาหารหนึ่งมากเกินไปจะมีผลกระทบต่อร่างกาย โดยเฉพาะขณะตั้งครรภ์มีส่วนประกอบหลัก คือ แป้งหรือสารอาหารคาร์โบไฮเดรต คาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเซลล์และเป็นเชื้อเพลิงสำหรับเผาผลาญหรือออกซิโคซิให้เกิดพลังงานภายในเซลล์ของสิ่งมีชีวิต (นิธิยา รัตนานนท์, อ้างแล้ว) ถ้าร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปความต้องการของร่างกายก็จะเปลี่ยนเป็นกลัยโคเจนสะสมไว้ที่ตับและกล้ามเนื้อ แต่กลัยโคเจนสะสมได้จำนวนจำกัด ถ้าเหลืออีกก็จะเปลี่ยนไปเป็นไขมันเก็บสะสมไว้ในเนื้อเยื่อ ไขมันอาจทำให้อ้วนได้ ดังนั้นการรับประทานอาหารควรรับประทานในสัดส่วนที่เหมาะสมและครบถ้วนกับความต้องการของร่างกาย จึงจะทำให้มีสุขภาพที่ดีสมบูรณ์ได้

ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงของสังคมชุมชนซึ่งขยายตัวมุ่งสู่ภาคอุตสาหกรรมอย่างรวดเร็วมีผลกระทบต่อระบบอาหารและโภชนาการ ทั้ง ๆ ที่กลุ่มตัวอย่างต้องการได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าซึ่งสามารถที่จะเพิ่มผักและเนื้อสัตว์ลงไปในการรับประทานอาหารด้วยตนเองได้ แต่กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถทำได้เนื่องจากข้อจำกัดเรื่องเวลา อาหารสำเร็จรูปหรือบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจึงเข้ามามีบทบาทให้เลือกบริโภคเนื่องจากใช้เวลารวดเร็วในการปรุง สนองความหิว ทั้งการกระจายทางการตลาดของอาหารประเภทนี้มีมากทำให้มีการแข่งขันสูงราคาจึงถูก อันเป็นปัจจัยหลักในการเลือกบริโภคของกลุ่มคนที่ทำงานในภาคอุตสาหกรรม นอกจากนี้การโฆษณาจากสื่อและรูปลักษณะของการบรรจุภัณฑ์ก็มีส่วนในการเลือกบริโภค แต่จะมีการโฆษณาบางรสชาติเท่านั้น แต่รสชาติบางรสชาติที่ผู้บริโภคนิยมบริโภคยังไม่มีการโฆษณา และในการโฆษณาควรมีการสอดแทรกวิธีการ ตลอดจนคำแนะนำในการบริโภคอย่างถูกหลักโภชนาการไว้ด้วย เนื่องจากสินค้าประเภทอาหารบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปนี้เป็นอาหารที่สามารถปรุงได้สะดวก เพียงเติมน้ำร้อนก็สามารถบริโภคได้ไม่ต้องยุ่งยากในการใช้อุปกรณ์ในการปรุง โดยเฉพาะแม่บ้านสมัยใหม่ที่ชอบซื้อเก็บไว้เมื่อไม่อยู่บ้านก็บอกให้ลูกปรุงเองโดยเติมน้ำร้อนลงไป โดยไม่ต้องกังวลเรื่องไฟไหม้หรือความยุ่งยากจากการปรุงที่เกินความสามารถของลูก ๆ แต่แม่บ้านก็ควรเตรียมแหล่งของสารอาหารอื่น ๆ ไว้ด้วยเพื่อให้ลูก ๆ สามารถนำมาเติมในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ผัก หรือเนื้อสัตว์ต้มไว้ในตู้เย็นเพื่อให้ลูก ๆ สามารถนำมาเพิ่มลงไปบะหมี่ได้

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ด้านการวิจัยและการทำงานด้านโภชนาการศึกษาศาสตร์ศึกษา

หากมีการวิจัยในลักษณะนี้อีกควรมีการศึกษาและเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดกว่าใช้แบบสอบถาม ซึ่งผู้ตอบมีกรอบแนวคิดจำกัดเมื่อตอบแบบสอบถาม ส่วนการสัมภาษณ์ผู้ตอบสามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้และควรเลือกศึกษาในกลุ่มอื่น ๆ เช่น นักเรียน นักศึกษา เพราะกลุ่มเหล่านี้อยู่ในช่วงวัยรุ่น ความต้องการสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโตของร่างกายมีค่อนข้างสูง หรือศึกษากลุ่มทำงานที่พักอาศัยอยู่ตามหอพักจะทำให้ทราบชัดเจนเกี่ยวกับปัจจัยทางด้านที่พักว่ามีผลต่อการเลือกบริโภคหรือไม่ ตลอดจนการหาความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสดกับแต่งงานแล้ว หรือผู้ที่ทำงานเป็นกะกับผู้ทำงานเฉพาะกลางวัน มีผลต่อการบริโภคอย่างไร และการศึกษาว่าผู้ที่พักอาศัยอยู่ในหอพักกับอยู่บ้านมีนิสัยในการบริโภคแตกต่างกันหรือไม่ และประเด็นที่น่าสนใจอีกประเด็นหนึ่งอันเนื่องมาจากการศึกษานี้

กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มเป็นผู้หญิงเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้ต้องการทราบว่าเพศชายมีมุมมองในการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นอย่างไร ซึ่งสามารถศึกษาได้ในการทำการศึกษาค้างต่อไป

จากการศึกษานี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับสุขภาพของประชาชนควรจะเข้าไปแนะนำเรื่องการบริโภคอย่างถูกต้อง คือ เรื่องการเพิ่มคุณค่าอาหารด้วยตนเอง และการจัดแบ่งเวลา หรือการรณรงค์ให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำตำบลควรมีการเผยแพร่ความรู้และจัดบอร์ดให้ความรู้ด้านการบริโภคอาหารตลอดจนวิธีการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องให้ได้สารอาหารครบถ้วนและควรให้ข้อมูลความรู้อย่างต่อเนื่อง ครูอาจารย์ที่สอนนักเรียนในระดับต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นในการรับรู้ของเด็กเพื่อจะให้เด็กได้รับความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นอกจากนี้หากเกิดปัญหา หรือโรคที่เกิดจากการบริโภคอาหาร เมื่อได้รับการรักษาแล้วก็ควรจะได้รับความรู้ที่ถูกต้องนำไปปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องจากการบริโภคอาหารอีก ซึ่งเป็นหน้าที่ของโภชนากรหรือหน่วยส่งเสริมสุขภาพของโรงพยาบาล และประชาชนทุกคนมีหน้าที่ดูแลสุขภาพตนเองในการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายอันเป็นการป้องกันซึ่งคิดว่าการแก้ไข นอกจากนี้บริษัทควรจัดให้มีโรงอาหารรวมสำหรับพนักงานที่เข้าทำงานเป็นกะหรืออยู่กะกลางคืน สามารถที่จะบริโภคบะหมี่ที่โรงอาหารและมีเนื้อสัตว์หรือผัก ไข่ สำหรับให้พนักงานสามารถเลือกเติมลงไปได้ จะทำให้พนักงานสามารถบริโภคบะหมี่อย่างมีคุณค่าทางโภชนาการ

2. ด้านผู้ผลิตและภาครัฐ

จากการศึกษาผู้บริโภค ต้องการคุณค่าทางสารอาหารและเห็นด้วยกับการเติมสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายลงไปในการผลิตกึ่งสำเร็จรูป ดังนั้นผู้ผลิตควรให้ความสำคัญแก่ผู้บริโภคในด้านนี้โดยการเพิ่มคุณค่าสารอาหารลงไปให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนี้ควรลดสารปรุงแต่งอาหารที่อาจก่อให้เกิดอันตรายในระยะยาวแก่ผู้บริโภค แต่หากมีการเพิ่มสารอาหารนั้นหมายถึงต้นทุนที่สูงขึ้นของผู้ผลิต ดังนั้นวิธีที่จะให้ผู้บริโภคได้รับสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายผู้ผลิตควรแนะนำไว้ในฉลากผลิตภัณฑ์หรือในโฆษณาอย่างชัดเจนและต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามผู้ผลิตควรคำนึงถึงผู้บริโภคเป็นสำคัญไม่ควรมุ่งกำไรเพียงอย่างเดียวควรใส่ใจในด้านสุขภาพของผู้บริโภค และผลิตให้มีกำไรพอควรเพื่อให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์คุ้มค่างบเงินที่เสียไป และภาครัฐจะต้องให้การสนับสนุนและรณรงค์ในการเติมสารอาหารเหล่านั้นโดยการลดภาษีทางการผลิตและการค้าเพื่อช่วยลดต้นทุนในการผลิตเพื่อให้ผู้ผลิตสามารถเพิ่มสารอาหารที่มีคุณค่า แต่ราคายังอยู่ในระดับที่ผู้ผลิตสามารถประกอบธุรกิจได้และผู้บริโภคสามารถซื้อมารับประทานได้

3. ด้านผู้บริโภค

ผู้บริโภคควรให้ความสำคัญในการปรุงและการรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปควรมีการเติมผัก เนื้อสัตว์หรือไข่ลงไป เพื่อให้ได้สารอาหารที่เพียงพอแก่ร่างกาย และควรให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหาร ควรจัดสรรเวลาสำหรับการปรุงและรับประทานเพื่อสุขภาพอนามัยของตนเอง เพราะบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมีแป้งเป็นส่วนประกอบหลัก ร่างกายของมนุษย์ยังต้องการสารอาหารอื่น ๆ อีก เช่น โปรตีน ไขมัน เกลือแร่และวิตามิน หากขาดสารอาหารประเภทโปรตีนเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้ร่างกายขาดภูมิคุ้มกัน และการสังเคราะห์ฮอร์โมนมีปัญหา มีผลต่อการเจริญเติบโต (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, 2543) หากร่างกายได้รับไขมันไม่เพียงพอ จะทำให้ร่างกายขาดพลังงาน และมีผลต่อการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน การป้องกันการสูญเสียความร้อนจากร่างกาย นอกจากโปรตีนและไขมันแล้วร่างกายยังต้องการเกลือแร่และวิตามินซึ่งสารอาหารเหล่านี้มีอยู่ในผักผลไม้ ถ้าหากขาดสารอาหารเหล่านี้จะทำให้เกิดความผิดปกติกับโครงสร้างของร่างกายคือกระดูก (นิธิยา รัตนาปนนท์, อ้างแล้ว) และเกิดความผิดปกติในการทำงานของหัวใจ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ขาดความสมดุลของภาวะกรด-ด่าง การออกซิสมของร่างกาย และความผิดปกติของกระบวนการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของสารอาหารอื่น ๆ ภายในร่างกาย (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, อ้างแล้ว) อาจจะมีโรคตามมา เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงานเกิดขึ้นจากร่างกายได้รับสารอาหารโปรตีนและสารอาหารที่ให้พลังงานไม่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย โรคขาดวิตามินเอ สาเหตุมาจากการได้รับอาหารที่มีวิตามินเอต่ำและไขมันต่ำ เพราะวิตามินเอละลายและดูดซึมได้โดยอาศัยไขมันเป็นตัวช่วย โรคคอพอกเกิดจากร่างกายได้รับธาตุไอโอดีนไม่เพียงพอ เป็นต้น ดังนั้นผู้บริโภคควรระวังป้องกันโรคต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยมีความต่อเนื่องมาจากการบริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วนตามที่ร่างกายต้องการ ทั้งนี้เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและเป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคให้กับตนเอง