

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาคั้งนี้เป็นการศึกษาหาความรู้และบริโคนิสัยของผู้ที่รับประทานอาหารเช้าในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 100 คน ซึ่งผู้ศึกษาได้กำหนดแบบสอบถามเป็น 2 ตอน คือ

4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ที่รับประทานอาหารเช้าในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่จำแนกตาม เพศ อายุ จำนวนสมาชิกในครอบครัว ศาสนา ระดับการศึกษา การประกอบอาชีพ และรายได้ซึ่งแสดงไว้ในตารางที่ 1 ถึง 7

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	42	42.0
หญิง	58	58.0
รวม	100	100

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเพศหญิง มากกว่าเพศชาย คือร้อยละ 58 และ 42 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ (ปี)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20	23	23.0
21-30	40	40.0
31-40	20	20.0
41-50	7	7.0
51-60	7	7.0
มากกว่า 60	3	3.0
รวม	100	100

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า ช่วงอายุของผู้ที่รับประทานอาหารเช้าในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จะอยู่ในช่วงอายุ 21 – 30 และ 31 – 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 40 และร้อยละ 20 ตามลำดับ ส่วนในอายุมากกว่า 60 ปี มีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนสมาชิกในครอบครัว

จำนวนสมาชิกครอบครัว (คน)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	10	10.0
2	12	12.0
3	13	13.0
4	27	27.0
5	20	20.0
6	8	8.0
7	3	3.0
8	3	3.0
9	3	3.0
12	1	1.0
รวม	100	100

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัวของผู้ที่รับประทานอาหารเช้าจะมีสมาชิกอยู่ระหว่าง 3 – 5 คน คิดเป็นร้อยละ 60

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามศาสนา

ศาสนา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พุทธ	93	93.0
อิสลาม	1	1.0
คริสต์	3	3.0
ซิกข์	3	3.0
รวม	100	100

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า ศาสนาที่ผู้รับประทานอาหารเช้าในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ นับถือมากที่สุดคือ ศาสนาพุทธ

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่ได้ศึกษา	2	2.0
ประถมศึกษาปีที่ 1-6	6	6.0
มัธยมศึกษาปีที่ 1-6	20	20.0
ประกาศนียบัตรวิชาชีพหรือ อนุปริญญา	13	13.0
ปริญญาตรี	43	43.0
สูงกว่าปริญญาตรี	13	13.0
อื่นๆ	3	3.0
รวม	100	100

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า ระดับการศึกษาของผู้ที่รับประทานอาหารเช้าจะอยู่ในระดับปริญญาตรีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43 และอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 คิดเป็นร้อยละ 20 ในส่วนของอื่นๆที่มีจำนวนร้อยละ 3 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามระบุว่าได้เรียนหนังสือพออ่านออกเขียนได้แต่ไม่ได้จบการศึกษาระดับใดระดับหนึ่งและอีกส่วนหนึ่งกำลังศึกษาต่อ

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการประกอบอาชีพ

อาชีพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	20	20.0
อาชีพอิสระ เช่น ค้าขาย, ธุรกิจส่วนตัว	24	24.0
เกษตรกร	3	3.0
รับราชการ	18	18.0
รับจ้าง	13	13.0
อื่นๆ	22	22.0
รวม	100	100

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าประกอบอาชีพอิสระ เช่น ค้าขาย และธุรกิจส่วนตัวมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24 ในส่วนของอื่นๆที่พบว่ามีถึงร้อยละ 3 นั้น ระบุไว้ว่าประกอบอาชีพแม่บ้าน และเป็นนักศึกษา อีกส่วนหนึ่งไม่ได้ระบุว่าประกอบอาชีพใด เป็นหลัก

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้

จำนวนรายได้ (บาท/เดือน)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มีรายได้	24	24.0
3,000 – 6,000	33	33.0
6,001 – 9,000	16	16.0
มากกว่า 9,000	27	27.0
รวม	100	100

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า รายได้ของผู้ที่รับประทานอาหารเช้าจะอยู่ในช่วง 3,000 – 6,000 บาท/เดือน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33 และรองลงมาคือมากกว่า 9,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 27

4.2 ความรู้และบริโภคนิสัยของผู้ที่รับประทานอาหารเช้า

4.2.1 ระดับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของผู้ที่รับประทานอาหารเช้าจำแนกตามเพศ กลุ่มอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของผู้ที่รับประทานอาหารเช้า

ระดับความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ (คะแนน < 9)	30	30.00
ปานกลาง (คะแนน 9 – 12)	38	38.00
สูง (คะแนน 13 – 16)	32	32.00
รวม	100	100

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่าระดับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของผู้ที่รับประทานอาหารเช้า นั้น จะมีความรู้อยู่ในระดับปานกลางคือจะได้คะแนนอยู่ในช่วง 9 – 12 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 38.00

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่ามัธยฐานของคะแนนความรู้ด้านโภชนาการ จำแนกตามเพศของผู้ที่รับประทานอาหารเช้า

เพศ	จำนวน (คน)	คะแนนความรู้ (%)			P – Value*
		ค่าเฉลี่ย	SD	ค่ามัธยฐาน	
ชาย	42	62.46	0.49	64.71	0.129
หญิง	58	56.69	0.55	52.94	

*Mann Whitney U test

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่าในกลุ่มของเพศชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้มากกว่าเพศหญิง เมื่อนำมาเปรียบเทียบกันในทางสถิติพบว่าทั้งสองเพศมีความรู้ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่ามัธยฐานของคะแนนความรู้ด้านโภชนาการ
จำแนกตามอายุของผู้ที่รับประทานอาหารเช้า

อายุ (ปี)	จำนวน (คน)	คะแนนความรู้ (%)			P – Value*
		ค่าเฉลี่ย	SD	ค่ามัธยฐาน	
≤ 20	23	51.292	0.47	52.94	0.003
21 – 30	40	61.76	0.49	61.76	
31 – 40	20	65.29	0.60	67.65	
41 – 50	7	54.62	0.37	52.94	
51 – 60	7	64.71	0.48	64.71	
> 60	3	35.29	0.57	41.18	

*Kruskal – Wallis H test

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่าผู้ที่รับประทานอาหารเช้าในกลุ่มอายุ 31 - 40 ปี มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้มากที่สุด แต่เมื่อนำมาเปรียบเทียบกันในทางสถิติพบว่า กลุ่มอายุที่ต่างกันจะมีความรู้ที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่ามัธยฐานของคะแนนความรู้ด้านโภชนาการ
จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ที่รับประทานอาหารเช้า

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	คะแนนความรู้ (%)			P – Value*
		ค่าเฉลี่ย	SD	ค่ามัธยฐาน	
ไม่ได้ศึกษา	2	26.47	0.70	26.47	0.003
ประถมศึกษาปีที่ 1-6	6	46.08	0.40	44.12	
มัธยมศึกษาปีที่ 1-6	20	53.24	0.36	59.94	
ประกาศนียบัตรวิชาชีพหรือ อนุปริญญา	13	64.25	0.48	58.82	
ปริญญาตรี	43	62.93	0.58	64.71	
สูงกว่าปริญญาตรี	13	64.71	0.52	64.71	
อื่นๆ	3	45.10	0.00	47.06	

*Kruskal – Wallis H test

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่าผู้ที่รับประทานอาหารเช้าในกลุ่มที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรีมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้มากที่สุด และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกันทางสถิติพบว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาที่ต่างกันนั้นจะมีความรู้ที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่ามัธยฐานของคะแนนความรู้ด้าน โภชนาการ
จำแนกตามอาชีพของผู้ที่รับประทานอาหารเช้า

อาชีพ	จำนวน (คน)	คะแนนความรู้ (%)			P – Value*
		ค่าเฉลี่ย	SD	ค่ามัธยฐาน	
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	20	61.18	0.49	61.76	0.356
อาชีพอิสระ เช่น ค้าขาย, ธุรกิจส่วนตัว	24	56.62	0.48	52.94	
เกษตรกร	3	62.75	0.57	64.71	
รับราชการ	18	66.01	0.51	67.65	
รับจ้าง	13	55.66	0.59	52.94	
อื่นๆ	22	55.88	0.58	52.94	

*Kruskal – Wallis H test

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่าผู้ที่รับประทานอาหารเช้าในกลุ่มอาชีพรับราชการ
มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้มากที่สุด และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกันในทางสถิติพบว่าอาชีพ
ที่ต่างกันนั้นมีความรู้ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่ามัธยฐานของคะแนนความรู้ด้าน โภชนาการ
จำแนกตามรายได้ของผู้ที่รับประทานอาหารเช้า

รายได้ (บาท/เดือน)	จำนวน (คน)	คะแนนความรู้ (%)			P – Value*
		ค่าเฉลี่ย	SD	ค่ามัธยฐาน	
ไม่มีรายได้	33	55.61	0.48	52.94	0.026
3,000 – 6,000	16	69.12	0.47	76.47	
6,001 – 9,000	27	61.66	0.44	64.71	
มากกว่า 9,000	24	54.41	0.61	55.88	

*Kruskal – Wallis H test

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่าผู้ที่รับประทานอาหารเช้าในกลุ่มของผู้ที่มีรายได้ 3,000 - 6,000 บาท/เดือน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้มากที่สุด และ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับในทางสถิติพบว่า รายได้ที่แตกต่างกันจะมีความรู้ที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มผู้บริโภคอาหารเช้า มังสวิรัต และไม่เป็นทั้งสอง กับระดับความรู้ทางโภชนาการ

กลุ่มผู้บริโภค	ระดับความรู้					
	ต่ำ (< 50%)		ปานกลาง (50 - 70%)		สูง (>70%)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เจ	16	53.30	21	53.30	16	50.00
มังสวิรัต	6	20.00	5	13.20	5	15.60
ไม่เป็นทั้งสอง(ทั่วไป)	8	26.70	12	31.60	11	34.40
รวม	30	100.00	38	100.00	32	100.00

จากตาราง 14 แสดงให้เห็นว่าผู้ที่รับประทานอาหารเช้า มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง เพื่อความชัดเจนจึงแสดงตารางไว้ดังตารางข้างล่างนี้

กลุ่มผู้บริโภค	ระดับความรู้						รวม
	ต่ำ (< 50%)		ปานกลาง (50-70%)		สูง (>70%)		
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	
เจ	16	30.19	21	39.62	16	30.19	53
มังสวิรัต	6	37.50	5	31.25	5	31.25	16
ไม่เป็นทั้งสอง (ทั่วไป)	8	25.81	12	38.71	11	35.48	31

จากตาราง 14 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มผู้บริโภคอาหารเช้ามีความรู้ในระดับปานกลางมากที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มของมังสวิรัต และ ไม่เป็นทั้งสอง โดยคิดเป็นร้อยละ 39.62 ซึ่งในขณะที่กลุ่มมังสวิรัต และ ไม่เป็นทั้งสอง มีความรู้ในระดับปานกลางร้อยละ 31.25 และ 38.71 ตามลำดับ

4.2.2 บริโณคณลลยของผูัที่รับประทานอาหารเจในร้านอาหารเจ เขตอําเภอเมือง จังหวัดเชยงใหม่

ตารางที่ 15 จํานวนและร้อยละของกลุ่บตัวอย่างจําแนกตามกลุ่บของผูัที่คคิควาเป็นผูัที่รับประทานเจ มังสวรวรดิ และไม่เป็นทั้งสง

กลุ่บ	จํานวน	ร้อยละ
ผูัที่รับประทานอาหารเจ	53	53
น้กมังสวรวรดิ	16	16
ไม่เป็นทั้งสง	31	31
รวม	100	100

จากตาราง 15 แสดงวา ผูัที่เข้มารับประทานอาหารเจในร้านอาหารเจ เขตอําเภอเมือง จังหวัดเชยงใหม่ ส่วนใหญ่ คคิคือ ผูัที่รับประทานอาหารเจ ร้อยละ 53 ไม่เป็นทั้งสงและเป็นน้กมังสวรวรดิ ร้อยละ 31 และ ร้อยละ 16 ตามลําดับ

ตารางที่ 16 จํานวนและร้อยละของกลุ่บตัวอย่างจําแนกตามกลุ่บบนประจําและไม่ประจํา

กลุ่บ	จํานวน	ร้อยละ
ประจํา (ทุกวัน และ ทุกมือ)	53	53.0
ไม่ประจํา	47	47.0
รวม	100	100

จากตาราง 16 แสดงวา ผูัที่เข้มารับประทานอาหารเจในร้านอาหารเจ เขตอําเภอเมือง จังหวัดเชยงใหม่ ส่วนใหญ่เป็นผูัที่รับประทานอาหารเจบนประจํามากที่สุดคคิเป็นร้อยละ 53

ตารางที่ 17 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดี	80	80.0
ไม่ดี	20	20.0
รวม	100	100

จากตาราง 17 แสดงให้เห็นว่าผู้ที่รับประทานอาหารเช้าส่วนใหญ่จะมีสุขภาพที่ดี ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 80 ส่วนผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีคือมีโรคประจำตัวนั้นส่วนใหญ่จะเป็นโรคความดันโลหิตสูงเป็นส่วนมาก

ตารางที่ 18 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความเชื่อต่อผลของสุขภาพหลังจาก รับประทานอาหารเช้า

ผลต่อสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มี	2	2.0
เล็กน้อย	4	4.0
ปานกลาง	16	16.0
มาก	47	47.0
มากที่สุด	31	31.0
รวม	100	100

จากตาราง 18 แสดงให้เห็นว่าผู้ที่รับประทานอาหารเช้ามีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารเช้า ส่งผลทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีมากและมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 47 และ 31 ตามลำดับ

ตารางที่ 19 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มผู้ที่คิดว่าเป็นผู้รับประทานอาหารเช้า มังสวิรัต ไม่เป็นทั้งสอง และภาวะสุขภาพ

ประเภท	ภาวะสุขภาพ	
	ดี	ไม่ดี
ผู้รับประทานอาหารเช้า	79.2	11.0
มังสวิรัต	75.0	25.0
ไม่เป็นทั้งสอง	83.9	16.1

จากตาราง 19 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มผู้ที่รับประทานอาหารเช้า มังสวิรัต และไม่เป็นทั้งสอง ส่วนใหญ่จะมีสุขภาพที่ดีมากกว่าไม่ดี

ตารางที่ 20 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารเช้าแบบไม่ประจำ (N=47) จำแนกตามลักษณะและโอกาสที่เลือกรับประทานอาหารเช้า (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

โอกาสที่เลือกรับประทาน	จำนวน	ร้อยละ
เทศกาลกินเจ	22	46.8
วันพระ	11	23.4
วันสำคัญทางศาสนา เช่น วันเข้าพรรษา	6	12.8
วันเกิด เดือนที่เกิด	12	25.5
ตามแต่โอกาส ไม่แน่นอน	30	63.8
อื่นๆ (แก๊บน)	5	10.6

จากตาราง 20 แสดงว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าแบบไม่ประจำมักจะเลือกโอกาสรับประทานอาหารเช้า ตามแต่โอกาสไม่แน่นอน คิดเป็นร้อยละ 63.8 และรับประทานในเทศกาลกินเจ รองลงมาคิดเป็นร้อยละ 46.8 ส่วนรับประทานเพื่อแก๊บนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 10.6

ตารางที่ 21 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารเช้าแบบไม่ประจำ (N=47) จำแนกตามความถี่ในการรับประทานและมือที่นิยมรับประทาน

ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ท่านิยมรับประทานอาหารเช้าอย่างน้อยเพียงใด		
1-2 วัน/สัปดาห์	12	25.5
3-4 วัน/สัปดาห์	12	25.5
5-7 วัน/สัปดาห์	2	4.3
น้อยกว่า 4 ครั้ง/เดือน	3	6.4
ไม่แน่นอน	15	31.9
อื่นๆ	3	6.4
มือที่ท่านนิยมรับประทานอาหารเช้ามากที่สุด		
มือเช้า	14	29.7
มือกลางวัน	23	48.9
มือเย็น	10	21.3

จากตาราง 21 แสดงว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าแบบไม่ประจำมักจะเลือกรับประทานอาหารเช้าไม่ได้กำหนดช่วงเวลาที่ไม่แน่นอน ร้อยละ 31.9 และ มือที่นิยมรับประทาน คือ มือกลางวัน คิดเป็นร้อยละ 48.9 เพราะเป็นช่วงเวลาของการทำงานซึ่งมีเวลาจำกัดทำให้ไม่สะดวกในการทำรับประทานเอง

ตารางที่ 22 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารเช้าจำแนกตามผู้แนะนำ

ผู้แนะนำ	จำนวน	ร้อยละ
ครอบครัว	41	41.0
เพื่อน	18	18.0
ตามกระแสสังคม	9	9.0
อื่นๆ	32	32.0
รวม	100	100

จากตาราง 22 แสดงว่าผู้ที่รับประทานอาหารเช้านั้น พื้นฐานและผู้แนะนำในการรับประทานอาหารเช้ามาจากครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 41 ในส่วนของอื่นๆที่ไม่ได้ระบุไว้พบถึงร้อยละ 32 นั้นรับประทานด้วยตนเอง โดยไม่มีแรงผลักดันจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว

ตารางที่ 23 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจุดประสงค์หลักในการเลือกรับประทานอาหารเช้า (ตอบ ได้มากกว่า 1 ข้อ)

จุดประสงค์ในการเลือกรับประทานอาหารเช้า	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อชำระร่างกายให้สะอาด	50	50.0
เพื่อสุขภาพที่ดีและแข็งแรง	72	72.0
เพื่อตัดกรรม	46	46.0
เพื่อให้หายจากโรคที่เป็นอยู่	9	9.0
ความนิยมในปัจจุบัน	10	10.0
ต้องการประหยัด	15	15.0
ไม่ต้องการเบียดเบียนสัตว์	75	75.0
ข้อกำหนดทางศาสนา	13	13.0
อื่นๆ	12	12.0

จากตาราง 23 แสดงว่า จุดประสงค์หลักในการเลือกรับประทานอาหารเจ ของผู้ที่รับประทานอาหารเจ คือ ไม่ต้องการเบียดเบียนสัตว์ และเพื่อสุขภาพที่ดีและแข็งแรงมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 75 และ 72 ตามลำดับ ในส่วนของอื่นๆที่มีร้อยละ 12 พบว่าไม่มีจุดประสงค์หลักในการเลือกรับประทาน อีกส่วนหนึ่งไม่ออกความคิดเห็น

ตารางที่ 24 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแหล่งที่รับประทาน

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ซื้อรับประทาน	57	57.0
ทำรับประทานเอง	43	43.0
รวม	100	100

จากตาราง 24 แสดงว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเจส่วนใหญ่รับประทาน โดยการซื้อมา รับประทาน มากกว่า ทำรับประทาน คิดเป็นร้อยละ 57 และ 43 ตามลำดับ

ตารางที่ 25 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะของอาหารที่ซื้อ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ลักษณะของอาหารที่ซื้อมารับประทาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ซื้ออาหารปรุงรับประทานที่บ้าน	59	73.8
รับอาหารปั่น โดเป็นรายเดือน	6	7.5
อาหารสำเร็จรูปบรรจุซอง/กระป๋อง	16	20.0
ซื้ออาหารแช่แข็งสำเร็จรูปมาเก็บไว้ เมื่อจะรับประทานนำไปอุ่น	9	11.3
รวม	100	100.00

จากตาราง 25 แสดงให้เห็นว่าผู้ที่รับประทานอาหารเจส่วนใหญ่ที่ซื้อรับประทานเอง นั้นเลือกซื้ออาหารปรุงไปรับประทานที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 73.8 และ ซื้ออาหารสำเร็จรูปบรรจุซอง และกระป๋องคิดเป็นร้อยละ 20

ตารางที่ 26 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามหลักการเลือกซื้อ

หลักในการเลือกซื้อ	จำนวน	ร้อยละ
ราคาถูก	30	30.0
ความสะดวก	38	38.0
มีคุณภาพและมีประโยชน์	84	84.0
ชอบและคิดใจในรสชาติ	37	37.0
อื่นๆ	8	8.0

จากตาราง 26 แสดงว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเช้ามีหลักในการเลือกซื้ออาหาร คือ อาหารมีคุณภาพและมีประโยชน์มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 84 ส่วนที่เลือกซื้อโดยความสะดวก ชอบ และคิดใจในรสชาติรองลงมาคิดเป็นร้อยละ 38 และ 37 ตามลำดับ ในส่วนของอื่นๆที่ไม่ได้ระบุไว้ นั้นพบร้อยละ 8 คือ ส่วนหนึ่งจะซื้อตามความพอใจ และอีกส่วนหนึ่งจะดูความสะอาดของร้านและการแต่งกายของผู้ขายรวมถึงการบริการ

ตารางที่ 27 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแหล่งที่รับประทาน

สถานที่	จำนวน	ร้อยละ
บ้าน	53	53.0
ร้านอาหารเจ	40	40.0
สถานธรรม	6	6.0
อื่นๆ	1	1.0
รวม	100	100

จากตาราง 27 แสดงว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเช้า ส่วนใหญ่จะเลือกรับประทานที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 53 และ รับประทานที่ร้านอาหารเจรองลงมา ร้อยละ 40 ในส่วนของอื่นๆที่มีอยู่ ร้อยละ 1 นั้น ไม่แสดงความคิดเห็น

ตารางที่ 28 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกการประกอบอาหารเมื่อปรุงด้วยตัวเอง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

วิธีประกอบอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ผัด	87	87.0
ต้ม	66	66.0
นึ่ง	33	33.0
ทอด	57	57.0
หมัก/ดอง	11	11.0
อบ	14	14.0
คั่ว	19	19.0

จากตาราง 28 แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเช้า ถ้าปรุงอาหารเองมักใช้วิธีการ ผัดเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 87 รองลงมา คือ ต้มและทอด คิดเป็นร้อยละ 66 และ 57 ตามลำดับ

ตารางที่ 29 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดของน้ำมันในการประกอบอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ชนิดน้ำมัน	จำนวน	ร้อยละ
น้ำมันจากสัตว์	-	-
น้ำมันพืช	100	100.0
น้ำมันถั่วเหลือง	89	92.7
น้ำมันรำข้าว	34	35.4
น้ำมันดอกทานตะวัน	17	17.7
น้ำมันข้าวโพด	9	9.4
น้ำมันถั่วลิสง	8	8.3
น้ำมันงา	24	25.0
น้ำมันมะกอก	2	2.1
น้ำมันดอกคำฝอย	1	1.0
น้ำมันมะพร้าว	7	7.3
น้ำมันปาล์ม	32	33.3

จากตาราง 29 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหารทั้งหมด และน้ำมันพืชที่นิยมใช้มากที่สุด คือ น้ำมันถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 92.7 รองลงมาคือ น้ำมันรำข้าว และ น้ำมันปาล์ม คิดเป็นร้อยละ 35.4 และ 33.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 30 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรสชาติที่ชอบ

รสชาติ	จำนวน	ร้อยละ
รสจืด	53	53.0
รสขม	1	1.0
รสเค็ม	11	11.0
รสเผ็ด	29	29.0
รสหวาน	6	6.0
รวม	100	100

จากตาราง 30 แสดงว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเจชอบอาหารรสจืด ร้อยละ 53 และรสเผ็ด ร้อยละ 29

ตารางที่ 31 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการปฏิบัติที่ไม่ทำให้เกิดภาวะพร่องทางโภชนาการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

วิธีการปฏิบัติ	จำนวน	ร้อยละ
รับประทานชนิดของอาหารให้หลากหลาย	72	72.0
รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบทุกชนิด	74	74.0
ไม่รับประทานอาหารชนิดเดียวซ้ำๆ เป็นเวลานาน	53	53.0
ในการประกอบอาหารไม่ควรผัดหรือทอดนานๆ	40	40.0
การประกอบอาหารโดยการต้มไม่ควรที่จะต้มนานๆ	30	30.0
อื่นๆ	10	10.0

จากตาราง 31 แสดงว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเจมีวิธีการปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดภาวะพร่องทางโภชนาการโดยการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบทุกชนิด และรับประทานชนิดของอาหารให้หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 74.0 และ 72.0 ตามลำดับ ในส่วนของอื่นๆ ที่มีร้อยละ 10 นั้นไม่แสดงความคิดเห็น

ตารางที่ 32 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทของสารอาหารต่อมือ

ประเภทสารอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
โปรตีน	45	45.0
ไขมัน	1	1.0
คาร์โบไฮเดรต	14	14.0
วิตามินและเกลือแร่	27	27.0
อื่นๆ	13	13.0
รวม	100	100

จากตาราง 32 แสดงว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าใน 1 มื้อ รับประทานสารอาหารประเภทโปรตีนมาก ร้อยละ 45 วิตามินและเกลือแร่ร้อยละ 27 ส่วนของอื่นๆที่ไม่ได้ระบุไว้ นั้นพบว่า มักจะรับประทานอาหารในสัดส่วนที่พอๆ กัน

ตารางที่ 33 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ไม่รับประทาน	87	87.0
รับประทาน	13	13.0
รวม	100	100

จากตาราง 33 แสดงว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าใน 1 มื้อ รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ร้อยละ 13 ส่วนผู้ที่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารส่วนใหญ่จะรับประทานวิตามินซี ผลิตภัณฑ์เสริมโปรตีน และผลิตภัณฑ์ที่สกัดจากสมุนไพรธรรมชาติ เช่น กระเทียมที่ผลิตออกมาในรูปแบบเม็ดซึ่งง่ายต่อการรับประทาน สาเหตุส่วนใหญ่ที่เลือกรับประทาน ก็เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและเพื่อเป็นการเสริมอาหารที่อาจได้รับไม่เพียงพอจากการรับประทานอาหารในแต่ละวัน

ตารางที่ 34 ร้อยละของผู้ที่รับประทานอาหารเช้าแยกตามชนิดของอาหารในหมวดเนื้อสัตว์
ไข่ นม ถั่ว

ชนิดอาหาร	ความถี่ในการบริโภค				ไม่ รับประทาน
	5-7วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	
เนื้อหมู/วัว	9.0	15.0	17.0	4.0	55.0
เนื้อไก่/เป็ด	11.0	9.0	23.0	11.0	46.0
เนื้อปลา	6.0	16.0	19.0	14.0	45.0
ไข่	11.0	15.0	30.0	14.0	30.0
นมสด	22.0	17.0	26.0	22.0	13.
โปรตีนเกษตร	26.0	21.0	28.0	19.0	6.0
ถั่วต่างๆ (เช่น ถั่วดำ, ถั่วแดง, ถั่วเหลือง, ถั่วเขียว, ฯลฯ)	22.0	16.0	36.0	20.0	6.0
ผลิตภัณฑ์อื่นๆ จากถั่ว					
- แหนมถั่ว	8.0	3.0	14.0	24.0	51.0
- เต้าหู้	30.0	20.0	26.0	17.0	7.0
- ฟองเต้าหู้	16.0	16.0	28.0	22.0	18.0
- ถั่วเน่า	12.0	19.0	17.0	30.0	32.0
- ถั่วหมัก	9.0	7.0	13.0	25.0	46.0
- กะปิเจ	9.0	10.0	19.0	27.0	35.0
- เต้าเจี้ยว	8.0	19.0	29.0	33.0	11.0
- นมถั่วเหลือง	18.0	30.0	28.0	19.0	5.0

จากตาราง 34 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างนิยมรับประทานโปรตีนประเภท ถั่วต่าง ๆ มากที่สุด โดยรับประทานในช่วงความถี่ 1-2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 36 รองลงมา คือ เต้าเจี้ยวซึ่งรับประทานบ่อยในช่วงความถี่ น้อยกว่า 4 วัน/เดือน ส่วนที่รับประทานบ่อยที่สุดในช่วง 5-7 วัน/สัปดาห์ และ 3-4 วัน/สัปดาห์ คือ เต้าหู้ นมถั่วเหลือง คิดเป็นร้อยละ 30 และ โปรตีนเกษตร คิดเป็นร้อยละ 26 ในส่วนของอาหารที่ไม่รับประทานจะไม่นิยมบริโภคอาหารประเภทเนื้อหมู วัว/ไก่ เป็ดและเนื้อปลา รวมทั้ง ผลิตภัณฑ์จากถั่วประเภท ถั่วหมัก กะปิเจ โดยคิดเป็นร้อยละ 55 46 และ 35 ตามลำดับ

ตารางที่ 35 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดของอาหารในหมวด ข้าว แป้ง น้ำตาล

ชนิดอาหาร	ความถี่ในการบริโภค				
	5-7วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน
ข้าวขัดขาว	43.0	21.0	21.0	10.0	5.0
ข้าวกล้อง	31.0	18.0	24.0	18.0	9.0
ขนมปังธรรมดา	8.0	15.0	45.0	23.0	9.0
ขนมปังโฮลวีท	7.0	19.0	27.0	28.0	19.0
บะหมี่	9.0	19.0	33.0	29.0	10.0
ก๋วยเตี๋ยว	18.0	28.0	31.0	20.0	3.0
วุ้นเส้น	12.0	16.0	42.0	29.0	1.0
เผือกมัน	4.0	10.0	35.0	37.0	14.0
ขนมเค้ก/คุกกี้/โดนัท	9.0	11.0	23.0	40.0	17.0

จากตาราง 35 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างนิยมรับประทานขนมปังธรรมดามากในช่วงความถี่ 1-2 วัน/สัปดาห์ โดยคิดเป็นร้อยละ 45 ส่วนขนมเค้ก/คุกกี้/โดนัท จะรับประทานน้อยที่สุดคือ โดยดูได้จากช่วงความถี่น้อยกว่า 4 วัน/เดือน คิดเป็นร้อยละ 40 และที่รับประทานถี่ที่สุดซึ่งดูได้จากช่วงความถี่ 5-7 วัน/สัปดาห์ พบว่าจะนิยมรับประทานข้าวขัดขาวมากกว่าข้าวกล้อง คิดเป็นร้อยละ 43 และ 31 ตามลำดับ ส่วนที่ไม่นิยมรับประทาน คือ ขนมปังโฮลวีท คิดเป็นร้อยละ 19

ตารางที่ 36 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชนิดของอาหารในหมวดไขมัน

ชนิดอาหาร	ความถี่ในการบริโภค				
	5-7วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน
เนื้อมันประเภทต่างๆ (หมูสามชั้น, เบคอน ฯลฯ)	1.0	5.0	10.0	13.0	71.0
กะทิ	5.0	8.0	30.0	47.0	10.0
มาการีน/เนย	1.0	7.0	22.0	38.0	32.0
เมล็ดถั่ว/งา	16.0	20.0	22.0	34.0	8.0

จากตาราง 36 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างไม่นิยมที่จะบริโภคอาหารประเภทไขมัน โดยดูได้จากความถี่ 5-7 วัน/สัปดาห์ พบว่าร้อยละของการรับประทานจะน้อยกว่าในส่วนของการไม่รับประทาน และ รับประทานน้อยกว่า 4 วัน/เดือน

ตารางที่ 37 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดของอาหารในหมวดผัก

ชนิดอาหาร	ความถี่ในการบริโภค				ไม่ รับประทาน
	5-7วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	
ใบย่านาง	1.0	3.0	5.0	43.0	48.0
ใบชะพลู	1.0	5.0	6.0	49.0	39.0
ใบแค	4.0	4.0	22.0	38.0	32.0
ใบยอ	1.0	4.0	6.0	43.0	46.0
ผักโขม(ผักขม)	3.0	8.0	15.0	46.0	28.0
ใบขี้เหล็ก	4.0	3.0	14.0	46.0	33.0
ใบตำลึง	5.0	26.0	31.0	30.0	8.0
ผักกระเฉด	5.0	15.0	27.0	46.0	7.0
ผักกาด	15.0	36.0	30.0	15.0	4.0
ผักกาดดอง	8.0	12.0	18.0	46.0	16.0
ผักกวางตุ้ง	11.0	29.0	31.0	24.0	5.0
ผักคะน้า	20.0	37.0	26.0	14.0	3.0
ผักปรัง	2.0	10.0	16.0	43.0	29.0
ผักหวาน	3.0	11.0	15.0	51.0	20.0
เห็ดต่างๆ	34.0	32.0	15.0	16.0	3.0
แครอท	27.0	21.0	22.0	23.0	7.0
สาหร่ายทะเล	10.0	24.0	21.0	28.0	17.0
หัวปลี	4.0	13.0	28.0	40.0	15.0
ใบแมงลัก	2.0	9.0	22.0	39.0	28.0
กระถิน	3.0	9.0	21.0	38.0	29.0
พริกไทยสด	8.0	10.0	12.0	40.0	30.0
ยอดมะระจีน	3.0	5.0	13.0	35.0	44.0
ใบชะอม	4.0	16.0	22.0	44.0	14.0
สะเล	1.0	3.0	8.0	35.0	53.0
ข่า	11.0	12.0	24.0	36.0	17.0

ตารางที่ 37 (ต่อ)

ชนิดอาหาร	ความถี่ในการบริโภค				
	5-7วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน
กระชาย	4.0	10.0	23.0	39.0	24.0
ผักกะหล่ำ	20.0	29.0	28.0	19.0	4.0
ผักบุ้ง	23.0	31.0	35.0	9.0	2.0
ดอกกุยฉ่าย	5.0	8.0	18.0	27.0	42.0
หน่อไม้	8.0	12.0	31.0	32.0	17.0
ฟักทอง	12.0	16.0	35.0	28.0	9.0
ข้าวโพดอ่อน	15.0	24.0	28.0	24.0	9.0

จากตาราง 37 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างนิยมรับประทานผักจำพวก เห็ด, แครอท, ผักบุ้ง, ผักกะหล่ำ และผักกาดมาก โดยดูจากช่วงความถี่ในการบริโภค 5-7 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 34.0 27.0 23.0 20.0 15.0 ตามลำดับ ส่วนผักที่ไม่นิยมรับประทาน คือ สะเล, ใบย่านาง, ใบขอ, ยอดมะระจีน และดอกกุยฉ่าย คิดเป็นร้อยละ 53.0 48.0 46.0 44.0 และ 42.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 38 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดของอาหารในหมวดผลไม้

ชนิดอาหาร	ความถี่ในการบริโภค				
	5-7วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน
ผลไม้สด					
ส้มโอ	6.0	6.0	27.0	51.0	10.0
ถาดสด	8.0	8.0	17.0	57.0	10.0
มะกอก	4.0	6.0	15.0	51.0	24.0
มะยม	3.0	5.0	12.0	61.0	19.0
ส้มเขียวหวาน	17.0	34.0	30.0	17.0	2.0
ลำไย	6.0	7.0	19.0	57.0	11.0
น้อยหน่า	7.0	14.0	20.0	50.0	9.0
ฝรั่ง	13.0	28.0	30.0	27.0	2.0
สับปะรด	15.0	22.0	34.0	25.0	4.0
กล้วยหอม	14.0	25.0	26.0	28.0	7.0
กล้วยน้ำว้า	17.0	27.0	20.0	29.0	7.0
กล้วยไข่	8.0	24.0	24.0	33.0	11.0
มะเฟือง	4.0	3.0	15.0	52.0	26.0
องุ่น	8.0	10.0	23.0	53.0	6.0
มันแกว	7.0	9.0	20.0	51.0	13.0
มะละกอ	14.0	22.0	39.0	20.0	5.0
ทุเรียน	4.0	4.0	18.0	52.0	22.0
แตงโม	8.0	18.0	36.0	34.0	4.0
มะม่วง	10.0	20.0	26.0	39.0	5.0
ขนุน	6.0	9.0	20.0	55.0	10.0
มังคุด	8.0	11.0	24.0	50.0	7.0

ตารางที่ 38 (ต่อ)

ชนิดอาหาร	ความถี่ในการบริโภค				
	5-7วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน
มะขาม	7.0	6.0	20.0	56.0	11.0
แตงไทย	4.0	8.0	20.0	56.0	12.0
กระท้อน	3.0	8.0	17.0	57.0	15.0
เงาะ	4.0	17.0	21.0	51.0	7.0
ผลไม้แห้ง					
ลำไยอบแห้ง	6.0	3.0	11.0	46.0	34.0
กล้วยตาก	5.0	6.0	17.0	47.0	25.0
ลูกพรุน	3.0	7.0	10.0	40.0	40.0
ลูกเกด	5.0	6.0	13.0	50.0	26.0
ผลไม้ดอง					
มะม่วงดอง	3.0	4.0	6.0	32.0	55.0
กระท้อนดอง	2.0	5.0	8.0	27.0	58.0
พุทราดอง	1.0	5.0	6.0	31.0	57.0
ฝรั่งดอง	2.0	5.0	4.0	38.0	51.0
มะยมดอง	1.0	3.0	7.0	28.0	61.0
มะขามดอง	1.0	3.0	8.0	29.0	59.0
มะปรางดอง	2.0	3.0	4.0	29.0	62.0
มะเกี๋ยงดอง	2.0	8.0	27.0	63.0	96.0

จากตาราง 38 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่าง นิยมรับประทานผลไม้สดมากกว่าผลไม้แห้ง และผลไม้ดอง รับประทานผลไม้จำพวก ส้ม, สับปะรด, กล้วยหอม ฝรั่งและมะม่วงมากที่สุด โดยดูจากช่วงความถี่ 5-7 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 17.0 15.0 14.0 13.0 และ 10.0 ตามลำดับ ส่วนผลไม้ที่ไม่นิยมรับประทานมากที่สุดคือมะเฟือง, มะกอก, พุเรียน, มะยม และกระท้อน คิดเป็น ร้อยละ 26.0 24.0 22.0 19.0 และ 15.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 39 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดของเครื่องดื่ม (ยกเว้นนม)

ชนิดอาหาร	ความถี่ในการบริโภค				
	5-7วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน
น้ำอัดลม	8.0	13.0	17.0	30.0	32.0
น้ำผลไม้ต่างๆ					
น้ำมะเข็ญ	5.0	4.0	8.0	26.0	87.0
น้ำมะขาม	5.0	4.0	13.0	41.0	37.0
น้ำส้ม	15.0	19.0	28.0	33.0	5.0
น้ำびวย	9.0	3.0	20.0	43.0	25.0
น้ำมะนาว	11.0	12.0	32.0	37.0	8.0
น้ำลำไย	6.0	2.0	11.0	57.0	24.0
น้ำลิ้นจี่	4.0	3.0	11.0	56.0	26.0
น้ำแตงโม	4.0	6.0	18.0	41.0	31.0
น้ำฝรั่ง	5.0	6.0	26.0	41.0	22.0
น้ำอ้อย	3.0	6.0	13.0	44.0	34.0
น้ำตาลสด	4.0	7.0	12.0	47.0	30.0
น้ำมะพร้าว	11.0	9.0	25.0	39.0	16.0
น้ำสมุนไพรต่าง					
น้ำตะไคร้	5.0	4.0	8.0	33.0	50.0
น้ำขิง	7.0	7.0	12.0	45.0	29.0
น้ำมะตูม	4.0	4.0	13.0	46.0	33.0
น้ำใบบัวบก	9.0	7.0	14.0	44.0	26.0
น้ำกระเจี๊ยบ	8.0	6.0	21.0	46.0	19.0
น้ำแครอท	10.0	7.0	18.0	31.0	34.0
น้ำเก็กฮวย	7.0	10.0	21.0	44.0	18.0
น้ำมะเขือเทศ	6.0	5.0	14.0	40.0	35.0

ตารางที่ 39 (ต่อ)

ชนิดอาหาร	ความถี่ในการบริโภค				
	5-7วัน/ สัปดาห์	3-4วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	น้อยกว่า 4 วัน/เดือน	ไม่ รับประทาน
น้ำกระชาย	1.0	2.0	12.0	22.0	63.0
น้ำหญ้าหนวดแมว	1.0	1.0	4.0	21.0	73.0
น้ำฟ้าทะลายโจร	1.0	1.0	3.0	23.0	72.0
น้ำผึ้ง	5.0	9.0	8.0	38.0	40.0
น้ำดอกคำฝอย	5.0	3.0	4.0	29.0	59.0
ชา	16.0	11.0	16.0	26.0	31.0
กาแฟ	18.0	5.0	13.0	23.0	41.0
สุรา	2.0	1.0	4.0	10.0	83.0
เบียร์	2.0	3.0	2.0	13.0	80.0
ไวน์	2.0	1.0	4.0	11.0	82.0

จากตาราง 39 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างนิยมรับประทานน้ำผลไม้มากกว่าน้ำสมุนไพรและน้ำอัดลม โดยน้ำผลไม้ที่นิยมดื่มมากที่สุด คือ น้ำส้ม คิดเป็นร้อยละ 15.0 และ น้ำสมุนไพรที่ดื่ม คือ น้ำแคโรท คิดเป็นร้อยละ 10.0 ส่วนเครื่องดื่มในกลุ่มที่ไม่นิยมดื่ม คือ สุรา ไวน์ และ เบียร์ ร้อยละ 83.0 82.0 และ 80.0 ตามลำดับ ส่วนกาแฟและน้ำชายังมีผู้นิยมดื่ม โดยคิดเป็นร้อยละ 18.0 และ ร้อยละ 16.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 40 ค่าเฉลี่ยความถี่ของการบริโภคจำแนกตามกลุ่มผู้บริโภค และ หมู่อาหาร

กลุ่มผู้บริโภค	หมู่อาหาร				
	เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว	ข้าวแป้ง น้ำตาล	ไขมัน	ผัก	ผลไม้
เจ	2.63	3.05	2.32	2.68	2.82
มังสวิรัต	2.65	3.07	2.39	2.44	2.61
ไม่เป็นทั้งสอง	2.74	2.77	2.14	2.40	2.38

จากตาราง 40 พบว่า กลุ่มที่ไม่เป็นทั้งสองมีความถี่ในการบริโภคหมู่เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วมากที่สุด คือ มีค่าเฉลี่ย 2.74 หมู่ข้าว แป้ง น้ำตาล พบว่า กลุ่มมังสวิรัตมีมากที่สุด คือ 3.07 หมู่ไขมันพบว่ากลุ่มที่เป็นมังสวิรัตมีค่าเฉลี่ยความถี่ในการบริโภคสูง คือ 2.39 และ หมู่ผัก ผลไม้ กลุ่มผู้ที่รับประทานเจมีค่าเฉลี่ยความถี่ในการบริโภคมากกว่ากลุ่มมังสวิรัต และ ไม่เป็นทั้งสอง