

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล ข้อค้นพบ และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ทักษะการคิดที่มีต่อฉลากโภชนาการของผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับทักษะการคิดที่มีต่อฉลากโภชนาการของผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยสามารถทำการสรุปผล อภิปรายผล และมีข้อค้นพบ ข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม ทักษะการคิดที่มีต่อฉลากโภชนาการของผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 63.0 มีอายุระหว่าง 20 – 34 ปี คิดเป็นร้อยละ 80.5 จบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 61.8 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 46.0 รองลงมาเป็นพนักงานบริษัทเอกชน คิดเป็นร้อยละ 20.8 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ บริโภคเครื่องดื่ม น้ำผลไม้ น้ำอัดลม เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 73.5 รองลงมา บริโภคนม นมเปรี้ยว โยเกิร์ต คิดเป็นร้อยละ 71.8 และส่วนใหญ่บริโภคอาหารสำเร็จรูปในภาชนะบรรจุปิดสนิททุกวัน คิดเป็นร้อยละ 43.0

2. ทักษะการคิดที่มีต่อฉลากโภชนาการของผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

2.1 องค์ประกอบทักษะการคิดด้านความรู้ความเข้าใจ

จากการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจปานกลางเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ

2.2 องค์ประกอบทักษะการคิดด้านความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อฉลากโภชนาการ

จากการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่เห็นด้วยอย่างยิ่งว่าฉลากโภชนาการมีประโยชน์ต่อผู้บริโภค เห็นด้วยว่าฉลากโภชนาการทำให้สามารถเปรียบเทียบเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์กว่าและมีคุณค่าอาหารที่ดีกว่าได้ ทำให้สามารถหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ เห็นด้วยว่าควรอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป โดยไม่รู้สึกรำคาญหรือเสียเวลา เนื่องจากเป็นสื่อที่ให้ความรู้ทางด้านโภชนาการที่ดี เป็นอย่างดี ประเทศไทยควรนำฉลากโภชนาการมาใช้ ทำให้ผู้ผลิตหันมาแข่งขันด้านคุณค่า

ทางโภชนาการ ทำให้ผู้บริโภคไม่ถูกเอาเปรียบจากผู้ผลิต แต่ก็ไม่แน่ใจว่าฉลากโภชนาการอาจหลอกลวงผู้บริโภคได้และฉลากโภชนาการอาจเข้าใจยาก

2.3 องค์ประกอบทัศนคติทางด้านพฤติกรรม

จากการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่อ่านฉลากโภชนาการเป็นบางครั้งก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน โดยสนใจค่ากล่าวอ้าง เช่น ไขมันต่ำ แคลเซียมสูง มากที่สุด รองลงมาสนใจข้อมูลพลังงานทั้งหมดและพลังงานจากไขมัน ปริมาณของวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญ โดยให้ความสำคัญกับข้อมูลหนึ่งหน่วยบริโภค และปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้รับประทานต่อวันพร้อมทั้งข้อมูลร้อยละที่แนะนำต่อวันเป็นอันดับรองลงมา

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่จะไม่ซื้ออาหารที่ตนเองต้องการหากอาหารชนิดนั้นไม่มีฉลากโภชนาการ แต่จะไม่ร้องเรียนไปยังสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภคเมื่อพบว่าอาหารที่กล่าวอ้างคุณค่าทางโภชนาการนั้นไม่มีฉลากโภชนาการ

สาเหตุที่ทำให้ผู้บริโภคไม่สนใจอ่านฉลากโภชนาการเพราะว่าฉลากโภชนาการมีขนาดเล็กเกินไป ตัวหนังสือเล็กเกินไป มากที่สุด รองลงมาเนื่องจากสาเหตุที่ว่าอาหารบางชนิดไม่มีฉลากโภชนาการก็ยังสามารถรับประทานได้จึงไม่สนใจอ่าน และสาเหตุอื่นๆ เช่น ฉลากโภชนาการทำให้ดูเหมือนโฆษณาสรรพคุณเกินจริง ฉลากโภชนาการไม่น่าเชื่อถือ ไม่เข้าใจข้อมูลในฉลากโภชนาการ ผู้บริโภคส่วนน้อยที่คิดว่าเสียเวลาอ่านหรือเป็นผู้ที่ไม่ได้ใส่ใจคุณค่าทางโภชนาการ นอกจากนี้เพราะมีความมั่นใจหรือสินค้าว่าจะไม่หลอกลวงจึงไม่สนใจอ่าน

อภิปรายผล

จากการศึกษาทัศนคติที่มีต่อฉลากโภชนาการของผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจปานกลางเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ โดยเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 65.8 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุจิตราภรณ์ คงชุ่ม (2543) พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีระดับความสามารถในการรับรู้ด้านการแปลความหมายและความเข้าใจ เกี่ยวกับฉลากโภชนาการในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับการศึกษาของศิริลักษณ์ ไชยวงศ์ (2544) พบว่าโรแทเรียนในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ร้อยละ 60.9

ผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีความรู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่งว่าฉลากโภชนาการมีประโยชน์ต่อผู้บริโภคแต่ก็ไม่แน่ใจว่าฉลากโภชนาการอาจหลอกลวงผู้บริโภคได้ และฉลากโภชนาการอาจเข้าใจยาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 และส่วนใหญ่อ่านฉลาก

โภชนาการเป็นบางครั้งก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทานโดยเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 67.0 อีกทั้งยังให้ความสำคัญกับฉลาดโภชนาการมาก เพราะผู้บริโภคส่วนใหญ่จะไม่ซื้ออาหารที่ตนเองต้องการหากอาหารชนิดนั้นไม่มีฉลาดโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 53.8 ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีทัศนคติ ที่นักจิตวิทยาบอกว่า ทัศนคติเป็นการผสมผสาน หรือการจัดระเบียบของความเชื่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ซึ่งผลรวมของความเชื่อนี้จะเป็นตัวกำหนดแนวโน้มของบุคคลในการที่จะมีปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย

จากการวิเคราะห์คำถามเกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลาดโภชนาการ พบว่าคำถามที่ผู้ตอบแบบสอบถามตอบถูกน้อยที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ข้อที่ 10 ซึ่งแสดงถึงความรู้เกี่ยวกับกฎหมายฉลาดโภชนาการ กฎหมายระบุว่าผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการกล่าวอ้างคุณค่าทางโภชนาการหรือใช้คุณค่าทางโภชนาการมาโฆษณาเป็นการส่งเสริมการขายเท่านั้นที่ต้องมีฉลาดโภชนาการ แสดงให้เห็นว่าผู้บริโภคให้ความสำคัญกับฉลาดโภชนาการมาก โดยคิดว่าผลิตภัณฑ์อาหารทุกชนิดควรมีฉลาดโภชนาการ ผู้ตอบแบบสอบถาม ตอบถูกเพียงร้อยละ 15.5 เท่านั้น รองลงมาคือ ข้อที่ 11 แสดงถึงความเข้าใจเกี่ยวกับหน่วยบริโภค ซึ่งเป็นความรู้เบื้องต้นในการอ่านฉลาดโภชนาการ เนื่องจากหนึ่งหน่วยบริโภคหมายถึงการ “กินครั้งละ” ดังนั้นจำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง จึงหมายถึงรับประทานได้ประมาณกี่ครั้งต่อซอง ไม่ได้มีความหมายถึงปริมาณบรรจุสุทธิต่อซอง ผู้ตอบแบบสอบถาม ตอบถูกเพียงร้อยละ 22.5 เท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อที่ 8 แสดงถึงความหมายของหนึ่งหน่วยบริโภค ผู้ตอบแบบสอบถาม ตอบถูกเพียงร้อยละ 58.8 เท่านั้น สำหรับข้อที่ 12 แสดงถึงความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดในฉลาดโภชนาการ ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามตอบถูกคิดเป็นร้อยละ 46.0 แสดงว่าผู้บริโภคยังไม่ทราบรายละเอียดในฉลาดโภชนาการว่าต้องประกอบด้วยอะไรบ้าง

เมื่อพิจารณาถึงความแตกต่างของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลาดโภชนาการ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิงและเพศชายมีความรู้ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของศิริลักษณ์ ไชยวงศ์ (2544) ไม่พบความแตกต่างของความรู้เกี่ยวกับฉลาดโภชนาการระหว่างโรแทเรียนชายและหญิงในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของวรรณิ สุขจันทร์(2546) พบว่านักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพศชายมีเกณฑ์ความรู้สูงกว่าเพศหญิง เมื่อพิจารณาถึงความแตกต่างของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุพบว่ามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลาดโภชนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การค้นพบดังกล่าวยังสอดคล้องกับการศึกษาของทิพย์วรรณ ชิมทิม (2547) ซึ่งพบว่าวัยรุ่น อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ มีการอ่านฉลาดและเอกสารกำกับยาอย่างสม่ำเสมอในอัตราต่ำ เนื่องจากมีการเข้าถึงการอ่านที่น้อยและ

อุปสรรคที่เกิดจากฉลากและเอกสารกำกับยา เมื่อพิจารณาถึงความแตกต่างของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่ามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาถึงระดับความรู้สึก ความพึงพอใจ ความคิดเห็นที่มีต่อฉลากโภชนาการ ผู้บริโภครุ่นใหม่มีความรู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความที่กล่าวว่าฉลากโภชนาการมีประโยชน์ต่อผู้บริโภค และไม่มีผู้บริโภคคนใดเลยที่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง แสดงว่าผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เล็งเห็นถึงประโยชน์และให้ความสำคัญกับฉลากโภชนาการมาก ผู้บริโภคเห็นด้วยกับข้อที่ 4 ซึ่งกล่าวว่าควรอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูปเพื่อให้ได้สารอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของเรา โดยผู้บริโภคมีข้อสงสัยหรือไม่แน่ใจอยู่สองประการเท่านั้นคือข้อที่ 6 ที่กล่าวว่าฉลากโภชนาการเข้าใจยากและข้อที่ 9 ซึ่งกล่าวว่าฉลากโภชนาการอาจหลอกลวงผู้บริโภคได้ แสดงให้เห็นว่าถึงแม้ผู้บริโภคบางส่วนจะไม่เข้าใจฉลากโภชนาการหรือมีความเห็นว่าบุคคลทั่วไปไม่น่าจะเข้าใจได้ก็ยังสามารถรู้สึกเห็นด้วยว่าควรมีฉลากโภชนาการเพราะเป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์ เป็นสื่อที่ให้ความรู้ทางด้านโภชนศาสตร์ได้เป็นอย่างดี ผู้บริโภคจะได้รับประโยชน์จากการอ่านฉลากโภชนาการไม่มากนักน้อย จึงเห็นด้วยว่าควรมีไว้ดีกว่า ผู้บริโภคเห็นด้วยว่าประเทศไทยควรนำฉลากโภชนาการมาใช้ ทั้งที่บางคนอาจยังไม่เข้าใจฉลากโภชนาการดีนัก ซึ่งถ้ามีการแนะนำ ประชาสัมพันธ์วิธีการอ่านและกระตุ้นให้ประชาชนใส่ใจสุขภาพมากกว่านี้ ฉลากโภชนาการก็จะเป็นประโยชน์กับบุคคลทั่วไปมากขึ้น และเป็นที่น่าสนใจว่าผู้บริโภคซึ่งไม่แน่ใจว่าฉลากโภชนาการอาจหลอกลวงผู้บริโภคได้ แต่ก็เห็นด้วยกับข้อที่ 8 ที่กล่าวว่าฉลากโภชนาการทำให้ผู้บริโภคไม่ถูกเอาเปรียบจากผู้ผลิตและข้อที่ 12 ที่กล่าวว่าฉลากโภชนาการทำให้ผู้ผลิตหันมาแข่งขันด้านคุณค่าทางโภชนาการทำให้อาหารมีคุณภาพมากขึ้น แสดงว่าผู้บริโภคยังมีความเชื่อถือฉลากโภชนาการอยู่ว่าจะแสดงข้อมูลตามความเป็นจริงและเป็นประโยชน์ สามารถนำไปคำนวณปริมาณสารอาหารต่างๆ ต่อวันได้จริง ทำให้สามารถตรวจสอบค่ากล่าวอ้างคุณค่าทางโภชนาการได้ว่าจริงหรือไม่ ทำให้ไม่ถูกเอาเปรียบจากผู้ผลิต เช่น การคำนวณปริมาณไขมันที่ร่างกายต้องการต่อวันเปรียบเทียบกับปริมาณไขมันที่มีในผลิตภัณฑ์อาหารที่จะบริโภค ผู้บริโภคก็จะสามารถเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหารชนิดเดียวกันที่มีประโยชน์กว่าและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายได้ สามารถหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ ดังกล่าวไว้ในข้อที่ 10 และข้อที่ 11 แสดงว่าผู้บริโภคตระหนักดีถึงประโยชน์ที่ได้รับจากฉลากโภชนาการและเชื่อมั่นว่าฉลากโภชนาการสามารถใช้ตรวจสอบได้จริง แต่ในขณะที่เดียวกันผู้บริโภคเองก็ไม่แน่ใจว่าฉลากโภชนาการอาจหลอกลวงได้ ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรมีการดำเนินการตรวจสอบอย่างจริงจัง เพื่อให้ประชาชนเชื่อมั่นฉลากโภชนาการมากกว่านี้ เนื่องจากประชาชนที่ทัศนคติที่ดีอยู่แล้วต่อการมีฉลากโภชนาการ ดังนั้นควรเสริมสร้างความน่าเชื่อถือของฉลากโภชนาการให้มากกว่านี้ มีการดำเนินการอย่าง

จริงจังกับผู้ผลิตที่โฆษณาหลอกลวง อดอ้างคุณค่าเกินความเป็นจริง และมีการแนะนำ ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับฉลากโภชนาการให้มากขึ้น เพื่อพัฒนาศักยภาพของประชาชนให้มีความรู้และส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมในการเลือกซื้อเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเหมาะสม ผู้บริโภคมีความรู้สึกไม่เห็นด้วยกับข้อที่ 3 ที่กล่าวว่าฉลากโภชนาการไม่มีประโยชน์ เพราะเป็นการเพิ่มต้นทุนให้ผู้ผลิต แสดงให้เห็นว่าผู้บริโภคพอใจที่ผู้ผลิตให้ความสำคัญในการจัดทำฉลากโภชนาการขึ้น โดยถึงแม้ว่าจะเป็นการเพิ่มต้นทุนในการผลิตแต่ก็คุ้มค่าและมีประโยชน์สำหรับผู้บริโภค จึงเป็นการดีแล้วที่ผู้ผลิตจะต้องชี้แจงและแสดงข้อมูลปริมาณสารอาหารตามความเป็นจริงให้ทราบ ผ่านทางฉลากโภชนาการ นอกจากนี้ผู้บริโภคยังไม่เห็นด้วยกับข้อที่ 2 ที่กล่าวว่าก่อนอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารทำให้เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ แสดงให้เห็นว่าผู้บริโภคให้ความสำคัญกับการอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารมาก โดยไม่มีความรู้สึกว่าจะทำให้เสียเวลา ทั้งที่ผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัด เชียงใหม่นั้นอยู่ในสังคมที่มีวิถีชีวิตที่รีบเร่ง ต้องทำงานแข่งกับเวลาอยู่เสมอ ก็ยังให้ความสำคัญกับการอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปต่างๆ แสดงให้เห็นถึงการตื่นตัวและใส่ใจกับสุขภาพตนเองอยู่เสมอ

เมื่อพิจารณาถึงความแตกต่างของผู้ตอบแบบสอบถามทางด้านความรู้สึก ความพึงพอใจ ความคิดเห็นที่มีต่อฉลากโภชนาการ จำแนกตามเพศ พบว่ามีความรู้สึก ความพึงพอใจ ความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศหญิงมีความรู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่งมากกว่าเพศชาย ซึ่งอาจเนื่องมาจากเพศหญิงเป็นเพศที่ใส่ใจกับสุขภาพและดูแลรูปร่างมากกว่าเพศชาย ทำให้เห็นความสำคัญของฉลากโภชนาการและรู้สึกพอใจกับประโยชน์ของฉลากโภชนาการมากกว่าเพศชาย อีกทั้งเพศหญิงเป็นเพศที่อ่อนไหวง่าย เปิดรับสิ่งต่างๆ ได้ง่ายกว่าโดยไม่ตั้งข้อสงสัย ขัดแย้งกับสิ่งต่างๆ เท่ากับเพศชาย จึงรู้สึกเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งกับประโยชน์ของฉลากโภชนาการ เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่ามีความรู้สึก ความพึงพอใจ ความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 20 – 34 ปี มีความรู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่งมากกว่าช่วงอายุอื่น ซึ่งอาจเนื่องมาจากวัยหนุ่มสาว (Young adult years) ซึ่งเป็นวัยเริ่มต้นของการเป็นผู้ใหญ่จะมีความตั้งใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มากกว่า และเปิดรับสิ่งต่างๆ ได้ง่าย สนใจประโยชน์ของฉลากโภชนาการมากกว่า จึงรู้สึกเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งกับประโยชน์ของฉลากโภชนาการ เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่ามีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาถึงพฤติกรรมในการพิจารณาตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่ใช่ฉลากโภชนาการพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จะไม่ซื้ออาหารที่ตนเองต้องการหากอาหารชนิดนั้นไม่มีฉลากโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 53.8 แสดงว่าผู้บริโภคให้ความสำคัญกับ

ฉลาดโภชนาการเป็นอย่างมาก เนื่องมาจากผู้บริโภคส่วนใหญ่บริโภคอาหารสำเร็จรูปใน ภาชนะบรรจุปิดสนิททุกวันและอาจเข้าใจผิดว่าผลิตภัณฑ์อาหารทุกชนิดต้องมีฉลาด โภชนาการทำให้คาดหวังว่าอาหารสำเร็จรูปที่ตนจะซื้อ ต้องมีฉลาด โภชนาการด้วย ซึ่งถ้าพบว่า ไม่มีฉลาด โภชนาการก็จะไม่ซื้อ ด้วยสาเหตุนี้ทำให้ผู้ผลิตแข่งขันกันในเรื่องฉลาด โภชนาการ มากขึ้น พบว่าปัจจุบันผลิตภัณฑ์อาหารในภาชนะบรรจุปิดสนิทเกือบทุกชนิด มีการแสดงฉลาด โภชนาการบนภาชนะบรรจุด้วย ทั้งที่กฎหมายไม่ได้บังคับ แต่เนื่องจากผู้บริโภคให้ความสำคัญ เป็นอย่างมาก จึงต้องเพิ่มเติมบนฉลาด เพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภค เพราะผู้บริโภค ส่วนใหญ่เมื่อพบว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ไม่มีฉลาด โภชนาการก็จะไม่ซื้อ ส่งผลให้ผู้ผลิตจำนวนมากต้องลงทุนในเรื่องฉลาด โภชนาการเพิ่มขึ้นเพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภค ด้วยเหตุนี้เองจึงอาจทำให้มีการกล่าวอ้างโภชนาการเกินความเป็นจริงมากขึ้น ผู้บริโภคเองจึงควรใช้ วิจารณญาณส่วนบุคคลประกอบการพิจารณาเลือกซื้อและเลือกบริโภคอาหารที่มีฉลาด โภชนาการด้วย ซึ่งพฤติกรรมที่ไม่ซื้ออาหารที่ตนเองต้องการหากอาหารชนิดนั้น ไม่มีฉลาด โภชนาการนั้นอาจเกิดจากพฤติกรรมที่ตั้งใจเอาไว้แต่ไม่ใช่พฤติกรรมจริง (Intention behavior) ผู้บริโภคอาจตอบแบบสอบถามไม่ตรงตามความเป็นจริง เมื่อพิจารณาถึงความแตกต่างของ ผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ด้านพฤติกรรมกรรเรียนไปยังสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภคเมื่อพบว่า อาหารที่กล่าวอ้างโภชนาการเช่น แคลเซียมสูงหรือเสริมไอโอดีน ไม่มีฉลาด โภชนาการ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่เรียนไปยังสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภคเมื่อพบว่าอาหารที่ กล่าวอ้างโภชนาการนั้น ไม่มีฉลาด โภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 63.0 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา ของนลินี ตันจิตติวัฒน์ (2540) พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีความตื่นตัวในการปกป้อง สิทธิของตนเองด้วยการร้องเรียนไปยังหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภค แสดงว่าผู้บริโภคซึ่งให้ ความสำคัญกับฉลาด โภชนาการเป็นอย่างมากแต่กลับไม่ใส่ใจในการปกป้องคุ้มครองสิทธิของ ตนเองจากการกล่าวอ้างโภชนาการที่ไม่เป็นธรรม ดังนั้นทางสำนักงานคณะกรรมการอาหาร และยาควรเร่งเผยแพร่ความรู้ในงานคุ้มครองผู้บริโภคให้มากขึ้น เพื่อให้ประชาชนมีความ ตื่นตัวในการคุ้มครองสุขภาพอนามัยของตนและสังคมมากกว่านี้ เมื่อพิจารณาถึงความแตกต่าง ของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ อายุ และระดับการศึกษาพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ด้านพฤติกรรมกรรอ่านฉลาด โภชนาการก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อ่านฉลาด โภชนาการเป็นบางครั้งก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป มารับประทาน คิดเป็นร้อยละ 67.0 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุจิตราภรณ์ คงชุ่ม (2543) ได้ ศึกษาการรับรู้ต่อฉลาด โภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่ากลุ่มตัวอย่างอ่าน ฉลาด โภชนาการเกือบทุกครั้งร้อยละ 33.7 อ่านส่วนใหญ่ร้อยละ 23.4 อ่านบางครั้งร้อยละ 26.9 แสดงว่าผู้บริโภคให้ความสำคัญอ่านในบางโอกาส ซึ่งอาจจะขึ้นกับเวลาในการเลือกซื้อ ความ

น่าสนใจของฉลากโภชนาการแต่ละผลิตภัณฑ์หรือผู้บริโภคอาจจะอ่านเฉพาะครั้งแรกหลังจากที่ทราบปริมาณสารอาหารที่เป็นองค์ประกอบแล้วก็จะไม่อ่านในครั้งต่อไป เมื่อพิจารณาถึงความแตกต่างของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศและระดับการศึกษา พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจำแนกตามอายุ

เมื่อพิจารณาถึงข้อมูลบนฉลากโภชนาการซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามสนใจอ่านพบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่สนใจค่ากล่าวอ้างที่ว่า ไขมันต่ำ แคลเซียมสูง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 85.5 โดยให้ความสนใจกับปริมาณของวิตามินและเกลือแร่ ปริมาณร้อยละที่แนะนำต่อวัน หน่วยบริโภค และปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน น้อยกว่าค่ากล่าวอ้างต่างๆ แสดงว่าผู้บริโภคสนใจค่ากล่าวอ้างที่เป็นตัวหนังสือมากกว่าตัวเลขเพราะอ่านแล้วเข้าใจได้ง่ายจะทราบทันทีว่ามีปริมาณสารใดต่ำหรือสูง เพราะถ้าดูจากตัวเลขเช่นปริมาณร้อยละที่แนะนำต่อวัน หรือปริมาณวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญ ก็จะไม่ทราบว่าต่ำหรือสูง ซึ่งการที่ผู้บริโภคสนใจเฉพาะค่ากล่าวอ้างนี้ ทำให้ผู้ผลิตต้องกล่าวอ้างตามความเป็นจริง ตามเงื่อนไขที่กฎหมายกำหนด เช่น ถ้าจะกล่าวอ้างว่า ไขมันต่ำ ต้องมีไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง (กระทรวงสาธารณสุข, 2543) ผู้บริโภคควรตรวจสอบด้วยว่า ค่ากล่าวอ้างนั้นเป็นจริงหรือไม่ จากปริมาณตัวเลขที่แสดงบนฉลากโภชนาการ ผู้บริโภคเองควรให้ความสนใจกับข้อความทุกๆ ส่วนบนฉลากโภชนาการ เพื่อประโยชน์ของผู้บริโภคเอง นอกจากนี้ผู้บริโภครยังให้ความสนใจข้อมูลพลังงานทั้งหมดและพลังงานจากไขมันเป็นจำนวนมากด้วย คิดเป็นร้อยละ 82.2 แสดงว่าผู้บริโภคให้ความสนใจเรื่องพลังงานเป็นกิโลแคลอรีมาก เนื่องมาจากปัจจุบันนี้ผู้บริโภคใส่ใจสุขภาพและดูแลรูปร่างมากขึ้น ปริมาณพลังงานส่วนใหญ่จะได้จากไขมัน ดังนั้นผู้บริโภคจึงสนใจเกี่ยวกับปริมาณพลังงานเป็นกิโลแคลอรีมาก เพื่อเป็นการควบคุมน้ำหนักและดูแลสุขภาพของตนเอง

เมื่อพิจารณาถึงข้อมูลบนฉลากโภชนาการซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามไม่สนใจอ่านพบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่ไม่สนใจอ่านฉลากโภชนาการเพราะว่าฉลากโภชนาการมีขนาดเล็กเกินไป ตัวหนังสือเล็กเกินไป มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.5 ซึ่งน่าจะเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ผู้บริโภคบางกลุ่มไม่สนใจอ่านฉลากโภชนาการเลย รองลงมาไม่สนใจอ่านฉลากโภชนาการเพราะสาเหตุที่ว่าอาหารบางชนิดไม่มีฉลากโภชนาการผู้บริโภคก็ยังไม่ได้รับประทานได้ คิดเป็นร้อยละ 38.5 แสดงว่าผู้บริโภคยังรู้สึกเคยชินกับอาหารชนิดอื่นที่บริโภคเข้าไปโดยไม่ทราบว่ามีการอาหารใด เป็นปริมาณเท่าใด แต่ก็รับประทานได้ อาจจะทราบจากข้อมูลทั่วไปว่า อาหารชนิดใดมีประโยชน์ ก็สามารถบริโภคได้โดยไม่ทราบข้อมูลโภชนาการที่ชัดเจน ดังนั้นผู้บริโภคเองควรจะสนใจฉลากโภชนาการบนภาชนะบรรจุปิดสนิทมากกว่านี้ เพราะสามารถบอก

รายละเอียดของสารอาหารชนิดต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ผู้บริโภคจะได้รับประโยชน์มากขึ้น ผู้บริโภคมีความเห็นว่าฉลากโภชนาการทำให้ดูเหมือนโฆษณาสรรพคุณเกินจริงและฉลากโภชนาการไม่น่าเชื่อถือ ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรเสริมสร้างความน่าเชื่อถือของฉลากโภชนาการให้มากกว่านี้ อีกทั้งฉลากโภชนาการยังเข้าใจยากสำหรับบุคคลทั่วไปจึงควรมีการปรับปรุง สำหรับสาเหตุที่ผู้บริโภคไม่สนใจอ่านฉลากโภชนาการเพราะรู้อยู่แล้วว่ามีสารอาหารอะไร ไม่จำเป็นต้องดูฉลากโภชนาการก็ได้และมั่นใจหือสินค้านั้นจะไม่หลอกลวงนั้น เนื่องจากผู้บริโภคมีความมั่นใจในตนเองและเชื่อมั่นในตัวสินค้ามาก จนมองข้ามความสำคัญของฉลากโภชนาการ ผู้บริโภคอาจไม่ทราบว่า ก่อนที่ฉลากโภชนาการจะติดบนภาชนะบรรจุอาหารนั้น ต้องผ่านขั้นตอนทางกฎหมายที่ถูกต้อง และการทำให้ฉลากโภชนาการเหล่านั้นแสดงข้อมูลที่ครบถ้วน เพื่อให้ผู้บริโภคใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจเลือกซื้อได้นั้น เจ้าหน้าที่ของรัฐบาลต้องตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องของฉลากโภชนาการและตรวจสอบข้อความต่างๆ โดยละเอียด เพื่อให้เป็นไปตามข้อกำหนดที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ ดังนั้นผู้บริโภคจึงไม่ควรมองข้ามความสำคัญของฉลากโภชนาการ และไม่ควรหลงเชื่อคำโฆษณาชักจูงให้ซื้อสินค้าเหล่านั้น โดยไม่ได้ตรวจสอบดูก่อน ปัญหาอีกประการหนึ่งคือผู้บริโภคบางส่วนรู้สึกเสียเวลาและไม่ได้ใส่ใจคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่จะซื้อมากนัก จึงเห็นได้ว่าฉลากโภชนาการควรทำให้เข้าใจง่ายขึ้นกว่านี้ ภาษาที่เข้าใจง่าย เพื่อให้สะดวกรวดเร็วในการอ่าน ผู้บริโภคจะได้ไม่รู้สึกเสียเวลา สำหรับผู้บริโภคเองก็ควรเสียสละเวลาอ่านฉลากโภชนาการสักนิด เพื่อประโยชน์ของผู้บริโภคเอง การที่ผู้บริโภคได้อ่านฉลากโภชนาการ จะช่วยให้สามารถตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปให้เหมาะสมกับสภาวะและความต้องการของร่างกายตนเองได้

ข้อค้นพบ

1. ผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจปานกลางเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ ผู้บริโภคทราบดีว่ามีการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการบนภาชนะบรรจุอาหารสำเร็จรูป และเข้าใจดีว่าฉลากโภชนาการแสดงปริมาณพลังงานที่ได้รับทั้งหมดจากอาหารต่อ 1 หน่วยบริโภค โดยตอบถูกร้อยละ 92.3 และร้อยละ 91.8 ตามลำดับ และผู้บริโภคยังให้ความสนใจกับข้อมูลพลังงานทั้งหมดและพลังงานจากไขมันเป็นจำนวนมากด้วย

2. จากการประเมินความรู้ผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ พบว่าข้อความที่ผู้ตอบแบบสอบถามตอบถูกน้อยที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ข้อความที่กล่าวว่าผลิตภัณฑ์อาหารทุกชนิดต้องมีฉลากโภชนาการ ตอบถูกร้อยละ 15.5 ข้อความที่กล่าวว่าจำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง หมายถึง ปริมาณบรรจุสุทธิต่อ

ของ ตอบถูกร้อยละ 22.5 และข้อความที่กล่าวว่าฉลากโภชนาการแสดง วัน เดือน ปี ที่ผลิต
ตอบถูกร้อยละ 46.0

3. เมื่อพิจารณาถึงระดับความรู้สึก ความพึงพอใจ ความคิดเห็นที่มีต่อฉลากโภชนาการ
ผู้บริโภคส่วนใหญ่มีความรู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความที่กล่าวว่าฉลากโภชนาการมี
ประโยชน์ต่อผู้บริโภค ผู้บริโภคไม่แน่ใจสองข้อความคือข้อความที่กล่าวว่าฉลากโภชนาการ
เข้าใจยากและข้อความที่กล่าวว่าฉลากโภชนาการอาจหลอกลวงผู้บริโภคได้ แสดงว่าผู้บริโภคมี
ความรู้สึกว่าบุคคลทั่วไปไม่น่าจะเข้าใจฉลากโภชนาการและไม่มีความมั่นใจและเชื่อถืออย่าง
เต็มที่กับฉลากโภชนาการ

4. เมื่อพิจารณาถึงพฤติกรรมในการพิจารณาตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร พบว่า
ผู้บริโภคส่วนใหญ่จะไม่ซื้ออาหารที่ตนเองต้องการหากอาหารชนิดนั้นไม่มีฉลากโภชนาการ
แสดงว่าผู้บริโภคให้ความสำคัญกับฉลากโภชนาการเป็นอย่างมาก ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่
ไม่ร้องเรียนไปยังสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภคเมื่อพบว่าอาหารที่กล่าวอ้างคุณค่าทาง
โภชนาการนั้นไม่มีฉลากโภชนาการ แสดงว่าผู้บริโภคซึ่งให้ความสำคัญกับฉลากโภชนาการ
เป็นอย่างมากแต่กลับไม่ใส่ใจในการปกป้องคุ้มครองสิทธิของตนเองจากการโฆษณาที่ไม่เป็น
ธรรม ผู้บริโภคส่วนใหญ่อ่านฉลากโภชนาการเป็นบางครั้งก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูปมา
รับประทาน ซึ่งอาจจะขึ้นกับเวลาในการเลือกซื้อ และความน่าสนใจของฉลากโภชนาการในแต่ละ
ผลิตภัณฑ์

5. เพศหญิงมีความรู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่งมากกว่าเพศชาย ซึ่งอาจเนื่องมาจากเพศหญิง
เป็นเพศที่ใส่ใจกับสุขภาพและดูแลรูปร่างมากกว่าเพศชาย ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง
20 – 34 ปี มีความรู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่งมากกว่าช่วงอายุอื่นๆ ซึ่งอาจเนื่องมาจากวัยหนุ่มสาว มี
ความตั้งใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มากกว่า สนใจประโยชน์ของฉลากโภชนาการมากกว่า

6. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่สนใจข้อมูลอื่นๆ ที่กล่าวอ้าง เช่น ไขมันต่ำ แคลเซียม
สูง มากที่สุด รองลงมาสนใจข้อมูลพลังงานทั้งหมดและพลังงานจากไขมัน

7. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่สนใจอ่านฉลากโภชนาการเพราะฉลากโภชนาการ
มีขนาดเล็กเกินไป ตัวหนังสือเล็กเกินไป มากที่สุด รองลงมาไม่สนใจอ่านฉลากโภชนาการ
เพราะสาเหตุที่ว่าอาหารบางชนิดไม่มีฉลากโภชนาการผู้บริโภคก็ยังไม่ได้รับประทานได้ และฉลาก
โภชนาการทำให้ดูเหมือนกล่าวอ้างโภชนาการเกินจริง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะต่อผู้บริโภค

1. ผู้บริโภคควรมีความตื่นตัวในการปกป้องสิทธิของตนเองให้มากขึ้น ใส่ใจในการ
ปกป้องคุ้มครองสิทธิของตนเองจากการโฆษณาที่ไม่เป็นธรรม เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ผลิตกล่าว

อ้างโภชนาการเกินความเป็นจริง และทางสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภคควรติดตามสอดส่อง พฤติการณ์ของผู้ประกอบธุรกิจเหล่านั้นอยู่เสมอ ตรวจสอบการกล่าวอ้างโภชนาการที่เป็นเท็จ หรือเกินความจริง ดำเนินการตามมาตรการในการดำเนินการเกี่ยวกับสินค้าที่แสดงฉลาก หลอกลวง หากทุกฝ่ายให้ความร่วมมืออย่างจริงจัง ฉลากโภชนาการจะน่าเชื่อถือมากขึ้น และ แสดงข้อมูลตามความเป็นจริง ไม่หลอกลวงผู้บริโภค

2. ผู้บริโภคควรดูแลสุขภาพตนเอง โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล ควรให้ความสนใจอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ อาหารในภาชนะบรรจุปิดสนิท และควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ โดยเฉพาะเรื่อง คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภคและร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้ บริโภคต่อวันสำหรับคนไทย ซึ่งผู้บริโภคยังมีความรู้ ความเข้าใจไม่เพียงพอ

ข้อเสนอแนะต่อผู้ประกอบการ

1. ผู้ประกอบการควรปรับปรุงตัวหนังสือและขนาดของฉลากโภชนาการ ทบทวนและ ปรับปรุงฉลากให้เหมาะสมกับศักยภาพของผู้บริโภค ซึ่งอาจจะใช้ค่าแสดงข้อมูลปริมาณ สารอาหารว่า ต่ำหรือสูงแทนการระบุเป็นตัวเลขก็ได้

2. ควรจัดทำกลยุทธ์ทางธุรกิจต่างๆ เพื่อให้ผู้บริโภคสนใจค่ากล่าวอ้างคุณค่าทาง โภชนาการ โดยไม่กล่าวอ้างเกินความเป็นจริง เพราะผู้บริโภคบางส่วนมีความเห็นว่าฉลาก โภชนาการไม่น่าเชื่อถือ อาจมีการกล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทาง โภชนาการ ซึ่งจะทำให้ผู้บริโภคสนใจมากขึ้น

ข้อเสนอแนะต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

1. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ควรปรับปรุงฉลากโภชนาการอย่างต่อเนื่อง ระดมนักวิชาการ กลุ่มผู้ผลิต กลุ่มผู้บริโภคและสื่อมวลชนจัดเป็นคณะอนุกรรมการพิจารณา การแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากโภชนาการ โดยนำเอารูปแบบที่ยอมรับทั่วโลกแล้ว นำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานภาพและชนิดของผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อเป็นหลักเกณฑ์ ในการจัดทำและแสดงฉลากโภชนาการของประเทศไทยต่อไป

2. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ควรมีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและ ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับวิธีการอ่านฉลากโภชนาการให้มากกว่านี้ ควรให้ความรู้เกี่ยวกับ ประโยชน์และโทษของสารอาหารแต่ละประเภทแก่ประชาชนให้มากขึ้น ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควร มีการดำเนินการที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม ติดตามโครงการต่างๆ ที่ได้จัดทำขึ้น เช่น การดำเนิน

โครงการสายด่วนผู้บริโภครับขอ, โครงการอ่านฉลากก่อนซื้อ โครงการเสริมสร้างความตื่นตัวในการปกป้องสิทธิผู้บริโภคและการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์โดยเน้นสื่อโทรทัศน์และวิทยุร่วมกับสื่ออื่นๆ ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต และกิจกรรมเสริมต่างๆ เพิ่มเติมความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการในหลักสูตรการศึกษาต่างๆ ดังเช่นการศึกษาของโสภิต ทองดั่ง (2543) พบว่าสื่อที่กลุ่มวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน เคยได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ แล้วทำให้เข้าใจมากที่สุดคือ โทรทัศน์ และครูอาจารย์คือบุคคลที่เผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับฉลากโภชนาการได้เข้าใจมากที่สุด เพื่อพัฒนาศักยภาพของประชาชนให้มีความรู้และส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมในการเลือกซื้อเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเหมาะสม

3. ควรมีการตรวจสอบประสิทธิภาพของการร้องเรียน เช่น ตรวจสอบสายด่วนผู้บริโภครับขอ, ว่ามีความสะดวกในการโทรร้องเรียนหรือไม่ ปรับปรุงประสิทธิภาพการร้องเรียนโดยอาจร่วมมือกับทางสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภคในการพัฒนาระบบการร้องเรียนจากผู้บริโภค

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาทัศนคติที่มีต่อฉลากโภชนาการของผู้บริโภคกลุ่มอื่นๆ เนื่องจากงานวิจัยเกี่ยวกับฉลากโภชนาการเป็นการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างจำนวนค่อนข้างน้อย เมื่อเทียบสัดส่วนกับผู้บริโภคทั้งประเทศไทย

2. ศึกษาประสิทธิผลของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการ เพื่อให้ทราบถึงผลการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาว่าเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับวิธีการอ่านฉลากโภชนาการได้พอเพียงหรือไม่

3. ศึกษาปัจจัยกำหนดการอ่านฉลากโภชนาการของประชากรในกลุ่มต่างๆ เพื่อจะได้ทราบว่าฉลากโภชนาการแบบใดที่ประชาชนจะเข้าใจได้มากที่สุด และมีอุปสรรคอะไรบ้างในการอ่านฉลากโภชนาการ

4. ศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมของผู้บริโภคในการปกป้องสิทธิของตนเองจากข้อความกล่าวอ้าง โฆษณาที่ไม่เป็นธรรม ซึ่งควรจะทำการวิจัยอย่างสม่ำเสมอเพื่อจะได้ทราบถึงความใส่ใจในการปกป้องสิทธิของตนเองเพราะผู้บริโภคส่วนใหญ่ในปัจจุบันไม่มีความตื่นตัวเท่าที่ควร

