



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

แบบสอบถามฉบับที่.....

สถานที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

**แบบสอบถาม****“ทัศนคติของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ”**

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการจัดการอุตสาหกรรมเกษตร คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ศึกษาใคร่ขอความกรุณาในการตอบแบบสอบถามและหวังว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้รับจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาและผู้ศึกษาขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

**นิยามศัพท์**

อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุและเมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยในการป้องกันและลดปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นกับวัยสูงอายุ โดยรวมถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เช่น โสม เห็ดหลินจือ แคลเซียม น้ำมันปลา รั้งนกนางแอ่น ชุปไก่สกัด เป็นต้น

นางสาวพนีย์ เพื่อนคำ

ผู้ศึกษา

|  |
|--|
| ส่วนที่ 1 ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ |
|--|

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่สอดคล้องกับความเป็นจริงมากที่สุดโดยกำหนด  
เกณฑ์ ดังนี้

|   | ระดับความรู้ ความเข้าใจ |      |             |     |           |
|---|-------------------------|------|-------------|-----|-----------|
|   | ไม่เห็นด้วย<br>ที่สุด   | น้อย | น้อย<br>มาก | มาก | มากที่สุด |
| 1. ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ<br>นม และไข่อย่างเพียงพอ                              | [1]                     | [2]  | [3]         | [4] | [5]       |
| 2. ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานเนื้อปลา  | [1]                     | [2]  | [3]         | [4] | [5]       |
| 3. ผู้สูงอายุควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน   | [1]                     | [2]  | [3]         | [4] | [5]       |
| 4. ผู้สูงอายุควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 3 ฟอง   | [1]                     | [2]  | [3]         | [4] | [5]       |
| 5. ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว  | [1]                     | [2]  | [3]         | [4] | [5]       |
| 6. อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เป็นอาหารที่<br>ให้พลังงานสูง ผู้สูงอายุควรรับประทานในปริมาณ<br>ที่เหมาะสม | [1]                     | [2]  | [3]         | [4] | [5]       |
| 7. ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง  | [1]                     | [2]  | [3]         | [4] | [5]       |
| 8. พืชผักเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุสามารถรับประทาน<br>ได้ไม่จำกัดปริมาณในแต่ละวัน                         | [1]                     | [2]  | [3]         | [4] | [5]       |
| 9. การรับประทานผักดิบจะทำให้ท้องอืดได้ เพราะ<br>ย่อยยาก   | [1]                     | [2]  | [3]         | [4] | [5]       |
| 10. ผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกาย ผู้สูงอายุสามารถ<br>เลือกรับประทานได้ทุกชนิดและควรรับประทาน<br>ทุกวัน   | [1]                     | [2]  | [3]         | [4] | [5]       |
| 11. ผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้<br>ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำ เพื่อช่วยในระบบ<br>ขับถ่าย     | [1]                     | [2]  | [3]         | [4] | [5]       |
| 12. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด  | [1]                     | [2]  | [3]         | [4] | [5]       |

|   | ระดับความรู้ ความเข้าใจ |      |      |     |           |
|---|-------------------------|------|------|-----|-----------|
|   | ไม่เห็นด้วย<br>ที่สุด   | น้อย | น้อย | มาก | มากที่สุด |
| 13. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีการตัด<br>ให้น้อยลง              | [1]                     | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |
| 14. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารด้วยวิธีทอด<br>ให้น้อยลง                 | [1]                     | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |
| 15. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น<br>หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น   | [1]                     | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |
| 16. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน มีผล<br>ต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ | [1]                     | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |
| 17. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้คุณค่าทางโภชนาการ<br>แก่ผู้สูงอายุ            | [1]                     | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |

## ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่เหมาะสมกับท่านมากที่สุด

|   | ระดับความคิดเห็น      |      |      |     |           |
|---|-----------------------|------|------|-----|-----------|
|   | ไม่เห็นด้วย<br>ที่สุด | น้อย | น้อย | มาก | มากที่สุด |
| 1. ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารประเภทโปรตีน<br>ได้แก่ เนื้อปลา และเนื้อสัตว์ต่างๆ | [1]                   | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |
| 2. ผู้สูงอายุควรรับประทานทั้งไข่ขาวและไข่แดง<br>สัปดาห์ละ 3 ฟอง               | [1]                   | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |
| 3. ผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมถั่วเหลือง<br>อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว    | [1]                   | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |
| 4. ผู้สูงอายุควรหันมารับประทานข้าวกล้องแทน<br>ข้าวขาวและข้าวเหนียว            | [1]                   | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |
| 5. ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและ<br>น้ำตาลให้น้อยลง                       | [1]                   | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |

|  | ระดับความคิดเห็น |      |      |     |           |
|--|------------------|------|------|-----|-----------|
|  | ไม่เห็นด้วย      | น้อย | น้อย | มาก | มากที่สุด |
| 6. ผู้สูงอายุควรรับประทานผักที่ดัดมรสุม หรือหนึ่ง เพื่อสะดวกต่อการเคี้ยว และย่อยง่าย           | [1]              | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |
| 7. ผู้สูงอายุสามารถดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทนผลไม้สด  | [1]              | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |
| 8. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน น้อยหน่า ขนุน เป็นต้น               | [1]              | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |
| 9. ผู้สูงอายุควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น | [1]              | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |
| 10. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีผัด   | [1]              | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |
| 11. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด   | [1]              | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |
| 12. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาล น้ำปลา ลงในอาหาร                                      | [1]              | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |
| 13. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน                                | [1]              | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |
| 14. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ  | [1]              | [2]  | [3]  | [4] | [5]       |

### ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่เหมาะสมกับท่านมากที่สุด

1. ท่านเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ประเภทใดต่อไปนี้เป็นประจำ

1) ปลา

2) หมู

3) ไก่

4) วัว หรือควาย

2. ท่านบริโภคไข่(บริโภคทั้งฟอง)สัปดาห์ละกี่ฟอง

1) 1 ฟอง/ สัปดาห์

2) 2 ฟอง/สัปดาห์

3) 3 ฟอง/สัปดาห์

4) มากกว่า 3 ฟอง/สัปดาห์

3. ท่านคิมนมชนิดใดต่อไปนี้บ่อยที่สุด

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1) นมทั่วไป            | <input type="checkbox"/> 2) นมพร่องมันเนย |
| <input type="checkbox"/> 3) นมที่มีแคลเซียมสูง  | <input type="checkbox"/> 4) นมถั่วเหลือง  |
| <input type="checkbox"/> 5) อื่นๆ โปรดระบุ..... |   |

4. ท่านบริโภคข้าวชนิดใดต่อไปนี้บ่อยที่สุด

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1) ข้าวสวขาว  | <input type="checkbox"/> 2) ข้าวกล้อง           |
| <input type="checkbox"/> 3) ข้าวเหนียว | <input type="checkbox"/> 4) อื่นๆ โปรดระบุ..... |

5. ท่านบริโภคอาหารจำพวก ขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว บ่อยแคไหนด

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1) วันละ 1 มื้อ        | <input type="checkbox"/> 2) สัปดาห์ละ 1 มื้อ |
| <input type="checkbox"/> 3) สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ  | <input type="checkbox"/> 4) ไม่บริโภคเลย     |
| <input type="checkbox"/> 5) อื่นๆ โปรดระบุ..... |  |

6. ท่านรับประทานผักด้วยวิธีใดต่อไปนี้เป็นประจำ (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1) รับประทานสด           | <input type="checkbox"/> 2) ต้ม  |
| <input type="checkbox"/> 3) น้ำผักคั้นสดแบบแยกกาก | <input type="checkbox"/> 4) นึ่ง |
| <input type="checkbox"/> 5) ผัด                   | <input type="checkbox"/> 6) ทอด  |
| <input type="checkbox"/> 7) อื่นๆ โปรดระบุ.....   |                                  |

7. ท่านรับประทานผลไม้ด้วยวิธีใดต่อไปนี้ (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1) ทานสด                               | <input type="checkbox"/> 2) น้ำคั้นสดแบบแยกกาก |
| <input type="checkbox"/> 3) แปรรูปด้วยวิธีต่างๆ เช่น กวน อบแห้ง |  |
| <input type="checkbox"/> 4) อื่นๆ โปรดระบุ.....                 |  |

8. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีการผัดบ่อยแคไหนด

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1) ทุกมื้อ            | <input type="checkbox"/> 2) 7 มื้อ / สัปดาห์   |
| <input type="checkbox"/> 3) 5-6 มื้อ / สัปดาห์ | <input type="checkbox"/> 4) 3-4 มื้อ / สัปดาห์ |
| <input type="checkbox"/> 5) 1-2 มื้อ / สัปดาห์ |  |

9. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีการทอดบ่อยแคไหนด

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1) ทุกมื้อ            | <input type="checkbox"/> 2) 7 มื้อ / สัปดาห์   |
| <input type="checkbox"/> 3) 5-6 มื้อ / สัปดาห์ | <input type="checkbox"/> 4) 3-4 มื้อ / สัปดาห์ |
| <input type="checkbox"/> 5) 1-2 มื้อ / สัปดาห์ |  |

10. ท่านปรุงอาหารที่ผัดด้วยน้ำมันประเภทใด

- 1) น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู
- 2) น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน
- 3) อื่นๆ โปรดระบุ.....

11. ท่านปรุงอาหารที่ทอดด้วยน้ำมันประเภทใด

- 1) น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู
- 2) น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง หรือน้ำมันดอกทานตะวัน
- 3) อื่นๆ โปรดระบุ.....

12. ท่านเลือกปรุงอาหารให้ถูกปากด้วยเครื่องปรุงรสต่อไปนี้เป็นประจำ

(ตอบมากกว่า 1 ข้อ)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1) น้ำปลา              | <input type="checkbox"/> 2) น้ำตาล     |
| <input type="checkbox"/> 3) ซอส/ซีอิ๊ว          | <input type="checkbox"/> 4) ไม่เติมเลย |
| <input type="checkbox"/> 5) อื่นๆ โปรดระบุ..... |  |

13. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์บ่อยแค่ไหน

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1) เป็นประจำ                    | <input type="checkbox"/> 2) นานๆครั้ง  |
| <input type="checkbox"/> 3) ไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส) | <input type="checkbox"/> 4) ไม่ดื่มเลย |
| <input type="checkbox"/> 5) อื่นๆ โปรดระบุ.....          |  |

14. ท่านบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือไม่ ยกตัวอย่างเช่น นมผง รังนกนางแอ่น

ซูปลั๊กส์กัด น้ำมันปลา แคลเซียม โยอาหารอัดเม็ด คลอโรฟิลล์ วิตามินต่างๆ เป็นต้น

- 1) บริโภค (กรุณาตอบคำถามข้อ 15)
- 2) ไม่บริโภค (กรุณาข้ามไปตอบคำถามข้อ 16)

15. เหตุผลที่ท่านเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) ได้รับสารอาหารในแต่ละวันไม่เพียงพอ
- 2) เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี
- 3) เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น
- 4) เพื่อลด/บรรเทาปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
- 5) อื่นๆ โปรดระบุ.....

16. เหตุผลที่ท่านไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) ราคาแพง
- 2) มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย
- 3) ไม่เชื่อในสรรพคุณที่กล่าวอ้าง
- 4) กลัวผลข้างเคียงที่จะตามมา
- 5) ไม่เห็นความจำเป็น
- 6) อื่นๆ โปรดระบุ.....

**ส่วนที่ 4 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่สอดคล้องกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ

- 1) ชาย
- 2) หญิง

2. อายุ

- 1) 60-64 ปี
- 2) 65-69 ปี
- 3) 70 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

- 1) ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น
- 2) มัธยมศึกษาตอนต้น
- 3) มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.
- 4) อนุปริญญา/ปวส.
- 5) ปริญญาตรี
- 6) ปริญญาโท
- 7) อื่นๆ โปรดระบุ.....

4. อาชีพหลักสุดท้ายของท่านคือ

- 1) เจ้าของกิจการ/ค้าขาย
- 2) เกษตรกร
- 3) พนักงานบริษัทเอกชน
- 4) ข้าราชการบำนาญ/พนักงานรัฐวิสาหกิจเกษียณอายุ
- 5) พ่อบ้าน/แม่บ้าน
- 6) พนักงานจ้างของรัฐ
- 7) อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. ระดับรายได้ต่อเดือนของท่านอยู่ในช่วงใด

- 1) ต่ำกว่า 10,000 บาท
- 2) 10,001-20,000 บาท
- 3) 20,001-30,000 บาท
- 4) 30,001-40,000 บาท
- 5) 40,001 บาทขึ้นไป



6. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ

- 1) อยู่คนเดียวตามลำพัง  2) คู่สมรส/บุตรหลาน  
 3)ญาติ  4) อื่นๆ โปรดระบุ.....

7. ภูมิลำเนาเดิมของท่าน

- 1) จังหวัดเชียงใหม่  2) จังหวัดอื่นโปรดระบุ.....

8. ปัจจุบันท่านมีปัญหาสุขภาพหรือไม่

- 1) ไม่มี  
 2) มี โปรดระบุ.....

9. ระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพ

- น้อย  ปานกลาง  มาก

10. ท่านเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพหรือไม่

- 1) เคย (กรุณาตอบข้อ 11)  
 2) ไม่เคย (ยุติการตอบแบบสอบถาม)

11. ท่านได้รับคำแนะนำจากแหล่งใดมากที่สุด (ตอบเพียง 1 ข้อ)

- 1) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/แพทย์/พยาบาล/เจ้าหน้าที่อนามัย  
 2) บุคคลในครอบครัว/เพื่อน/ผู้ร่วมงาน  
 3) สื่อต่างๆ /โทรทัศน์/วิทยุ  
 4) หนังสือ /วารสาร /นิตยสารเพื่อสุขภาพ  
 5) อื่นๆ โปรดระบุ.....

---

--ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม--  
 ขอให้ท่านมีสุขภาพกายใจ ที่สมบูรณ์แข็งแรงตลอดไป

## ประวัติผู้เขียน

|                  |  |
|------------------|--|
| ชื่อ – สกุล      | นางสาวพนีย์ เพื่อนคำ   |
| วัน เดือน ปีเกิด | 2 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2524   |
| ประวัติการศึกษา  | สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีหลังการเก็บเกี่ยว คณะวิศวกรรมและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ พ.ศ. 2547<br>สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สายวิทย์-คณิต โรงเรียน ไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2541 |
| ประวัติการทำงาน  | ปีพ.ศ. 2553 - ปัจจุบัน<br>การเงินสาขา บริษัท โพรเท็ค จำกัด<br>ปีพ.ศ. 2548-2553<br>พนักงานร้านเชียงใหม่กาแฟ   |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved