

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	ทัศนคติของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ
ผู้เขียน	นางสาวพจนีย์ เพื่อนคำ
ปริญญา	บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (การจัดการอุตสาหกรรมเกษตร)
อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศรีสุวรรณ นฤนาทวงศ์สกุล

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองเชียงใหม่ต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างแบบสอบถามจำนวน 100 ชุด ได้ผลการศึกษาดังนี้

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 60-64 ปี การศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี อาชีพสุดท้ายคือเจ้าของกิจการ/ค้าขาย มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000-20,000 บาท ปัจจุบันอาศัยอยู่กับคู่สมรส/บุตรหลาน มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ถ้ามีปัญหาสุขภาพจะอยู่ในระดับความรุนแรงปานกลาง นอกจากนี้เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยได้รับคำแนะนำจากบุคคลในครอบครัว เพื่อน หรือผู้ร่วมงาน

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยรวมในระดับมาก โดยมีความรู้ ความเข้าใจ 3 ลำดับแรกคือ ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง) ให้คุณค่าทางอาหารสูง และผู้สูงอายุควรรับประทานพืช ผัก และผลไม้ที่มีกากใยอาหารเป็นประจำเพื่อช่วยในระบบขับถ่าย ตามลำดับ

ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยกับประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยรวมในระดับมาก โดยประเด็นที่เห็นด้วยในระดับมาก 3 ลำดับแรก คือ ผู้สูงอายุควรกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลให้น้อยลง ผู้สูงอายุควรหันมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวและข้าวเหนียว และผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน ตามลำดับ

ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จากผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่บริโภคเนื้อหมู และปลา การบริโภคไข่ (บริโภคทั้งฟอง) 3 ฟอง/สัปดาห์ นอกจากนี้ยังพบว่า มีการบริโภคข้าวสาลี นมถั่วเหลือง และรับประทานผลไม้สด ส่วนการบริโภคขนมปัง บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว จะบริโภคสัปดาห์ละ 1 มื้อ มีการปรุงอาหารประเภทผัด ด้วยวิธีการผัด สัปดาห์ละ 1-2 มื้อ ส่วนการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด สัปดาห์ละ 3-4 มื้อ ซึ่งจะใช้ น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันปาล์ม ทั้งการผัด และการทอด อีกทั้งมีการปรุงรสชาติอาหารด้วย ซอสถั่วเหลือง/ซีอิ้ว นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ไม่แน่นอน (ขึ้นอยู่กับโอกาส) ในส่วนของการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่าผู้ที่เคยบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมบริโภคเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ในขณะที่ผู้ไม่บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพราะ ราคาแพง

Independent Study Title	Attitudes of Elders in Mueang Chiang Mai District Towards Consumption of Health Food
Author	Miss Potjanee Puankam
Degree	Master of Business Administration (Agro-Industry Management)
Independent Study Advisor	Asst. Prof. Dr. Srisuwan Naruenartwongsakul

ABSTRACT

The objective of this independent study was to investigate the attitudes of elders in Mueang Chiang Mai District towards consumption of health food. The data was collected from 100 questionnaires distributed to respondents with the following results.

The majority of respondents were female with age range between 60 – 64 years old and the educational level below Bachelor degree. The last occupation of the respondents was business owner or merchant with salary of 10,000 – 20,000 baht per month. They currently lived with spouse/children and Chiang Mai was their original hometown. The majority of the respondents did not have health problem. If the health problems existed, the severity was at medium level. In addition, the respondents also received suggestion relevant to health food consumption for elders from relatives, friends, or colleagues.

The cognitive aspect for the majority of respondents was at high level. The highest ranking of three cognitive factors included; (1) elders should avoid strong taste food such as highly sweetened and salted food, (2) consumption of brown rice with highly nutritious ingredient should be

encouraged, and (3) elders should regularly consume high fiber vegetables and fruits to aid the bowel movement, respectively.

The respondents also agreed with various aspects relevant to health food consumption at high level. The mostly agreed three topics were as following; (1) elders should consume less starch and sugar containing foods, (2) elders should replace white rice and glutinous rice with brown rice, and (3) elders should avoid drinks which contained alcohol and caffeine, respectively.

On the aspect of consuming health food, the majority of respondents consumed pork and fish meat with three whole eggs per week. In addition, white rice, soy milk, and fresh fruits were also the preferred choices. The consumption of bread and noodles occurred one meal a week. The cooking of vegetables by stir frying was done once or twice a week. This was compared to oil frying at 3-4 times per week. Vegetable oils such as soybean, sunflower, and palm oils were used for both stir frying and deep frying. The seasoning of food was also done with variety of soy sauces. Furthermore, the consumption of alcoholic beverages by the respondents was not conformed to a specific pattern as these activities depended strongly on the occasion. The consumption of nutritional supplements was done with the objective of maintaining general well beings, however, the reason for not taking the supplements was due to the relatively expensive price.