ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน ของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

Factors Related to Clean Food Consumption Behaviour of Working People in Bangkok

ชนิดา นิยมสุข

CHANIDA NIYOMSUK

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
2560

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน ของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

Factors Related to Clean Food Consumption Behaviour of Working People in Bangkok

ชนิดา นิยมสุข

CHANIDA NIYOMSUK

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2560

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ชื่อวิทยานิพนธ์	ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
ชื่อ นามสกุล	ชนิดา นิยมสุข
ชื่อปริญญา	คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	คหกรรมศาสตร์
คณะ	คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อาริโย

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว

..... ประธานกรรมการ
(ดร.ผดุงชัย ภู่พัฒน์)

..... กรรมการ
(ดร.ธนภพ โสตรโยม)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อาริโย)

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

.....คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อาริโย)

วันที่ 30 เดือน มกราคม พ.ศ. 2561

ชื่อวิทยานิพนธ์ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
ชื่อ นามสกุล ชนิดา นิยมสุข
ชื่อปริญญา คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา และคณะ คหกรรมศาสตร์ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา 2560

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ปัจจัยส่วนบุคคล 2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน 3) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้บริโภคอาหารคลีน จำนวน 100 คน ตามสถานฟิตเนสและร้านจำหน่ายอาหารคลีน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าสถิติไคสแควร์

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 54.0 อายุอยู่ในช่วง 26 - 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.0 มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 75.0 0 ประกอบอาชีพรับจ้าง/พนักงานบริษัท/ห้างร้าน คิดเป็นร้อยละ 54.0 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 10,001 – 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 40.0 มีความรู้โดยรวมเกี่ยวกับการอาหารคลีนอยู่ในระดับดีโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ 88.86 มีเป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 58.0 ส่วนใหญ่บริโภคเป็นประจำทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 32.0 ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งอยู่ในช่วง 101-150 บาท คิดเป็นร้อยละ 38.0 เหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารคลีนเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี คิดเป็นร้อยละ 41.0 รับทราบข้อมูลข่าวสารจากอินเทอร์เน็ต เช่น Facebook, Line, Instagram คิดเป็นร้อยละ 68.0 รายการอาหารคลีนที่นิยมรับประทานมากที่สุด คือ สลัดผัก คิดเป็นร้อยละ 22.0

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้มีความสัมพันธ์กับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีน ความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนมีความสัมพันธ์กับเป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารคลีนและความถี่ในการบริโภคอาหารคลีน และอาชีพมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภค อาหารคลีน ผู้บริโภควัยทำงาน กรุงเทพมหานคร

Thesis Title Factors Related to Clean Food Consumption Behaviour of working people in Bangkok
Author Chanida Niyomsuk
Degree Master of Home Economics
Major Program Home Economic
Academic Year 2017

ABSTRACT

The purposes of this research to study the Factors Retated to Clean Food Consumption Behaviour of Working People in Bangkok, This research was intended to investigate 1) To study the personal factors 2) To study clean food consumption behavior of working people in Bangkok 3) To study the relationship between personal factors and clean food consumption behavior of working people in Bangkok .The sample in this research consisted of 100 personnels' working people in Bangkok At fitness center and clean food restaurant.The data were analzed by percentage, mean, and Chi-square.

The studied results were found that majority of the samples group were male of 54 persons, equal to 54%, age between 26-35 years old equal to 29%, educational level were bachelor degree, equal to 75%, had occupation as private business, equal to 54%, had monthly income between 10,001-20,000 bath, equal to 40%, had the Clean Food knowledge in the good level, equal to 88.86%, had the main goal of healthy food consumption, equal to 58%, The consumed were daily, equal to 32%, The average budget of 101-150 bath/time equal to 38%, The reason for choosing healthy foods is good, equal to 41%, The most familiar advertising media were internet such as Facebook Line Intagram, equal to 68%, The most popular clean food food is Salad, equal to 22%. The study result of the relationship between personal factors were found that age, educational level, occupation and monthy income had relations to the average budget, The clean food knowledge had relations to the main goal of healthy food consumption, relations to the frequency and occupation had relations to the the frequency with .05 level statistical significant.

Keywords: Consumption Behavior, Clean Food, working people, Bangkok

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อาริโย อาจารย์ที่ปรึกษาภาควิทยานิพนธ์ ที่ให้คำแนะนำ ให้แนวคิดและข้อคิดเห็นต่างๆ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องพร้อมกับให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย ดร.ผดุงชัย ภู่พัฒน์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และดร.ธนภพ โสตรโยม กรรมการสอบ ที่ให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงข้อมูลเพื่อการจัดทำผลงานให้มีความสมบูรณ์และครบถ้วน คอยให้กำลังใจและตักเตือนให้รักษาเวลาวางแผนการทำงาน และขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านในหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ได้อบรมสั่งสอน ให้ความรู้ ความเมตตา ความปรารถนาดี และให้ความรักแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่สละเวลาตรวจแบบสอบถาม พร้อมคำแนะนำข้อเสนอแนะ นำมาปรับข้อคำถามของแบบสอบถามเพื่อการวิจัย (IOC) ได้แก่ ดร.กวิทธิ์ ศรีสัมฤทธิ์ ดร.วิชัย เจริญธรรมมานนท์ อาจารย์เชาวลิต อุปฐาก อาจารย์ศิริวรรณ มรรคผล และอาจารย์อำพร คชเสถียร

ท้ายนี้ความภาคภูมิใจในการศึกษาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับแรงใจ และการสนับสนุนจากผู้ที่อยู่เบื้องหลังแห่งความสำเร็จ ผู้วิจัยใคร่ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ที่เป็นพลังใจอันยิ่งใหญ่ จนสำเร็จการศึกษาตามที่ตั้งปณิธานไว้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ชนิดา นิยมสุข

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(1)
Abstract	(2)
กิตติกรรมประกาศ	(3)
สารบัญ	(4)
สารบัญตาราง	(6)
สารบัญภาพ	(8)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	4
1.3 กลุ่มเป้าหมาย	5
1.4 สมมติฐาน	5
1.5 กรอบแนวความคิด	5
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
1.7 นิยามศัพท์	6
1.8 คำสำคัญ	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารคลีน	8
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความปลอดภัยของอาหาร	27
2.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	29
2.4 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน	35
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	38
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	46
3.1 กลุ่มเป้าหมาย	46
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	46
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	50
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	50

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล	52
4.1 ผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล	52
4.2 ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภค อาหารคลีนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร	57
4.3 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย	62
4.4 อภิปรายผลการศึกษา	68
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	72
5.1 สรุปผล	72
5.2 ข้อเสนอแนะ	75
เอกสารอ้างอิง	76
ภาคผนวก	82
ภาคผนวก ก เอกสารรายนามผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือในการวิจัย	83
ภาคผนวก ข แบบสอบถามและแบบทดสอบ	89
ภาคผนวก ค แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	94
ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูล	101
ภาคผนวก จ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล Try - out	103
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	112

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	คุณค่าทางโภชนาการหมวดโปรตีน	15
2.2	คุณค่าทางโภชนาการหมวดคาร์โบไฮเดรต	16
2.3	สัดส่วนของกรดไขมันในน้ำมันแต่ละชนิด	17
2.4	คุณค่าทางโภชนาการหมวดผักและผลไม้	19
2.5	ความแตกต่างของผักแต่ละชนิด	20
2.6	คำถาม (6Ws และ 1H) เพื่อหาคำตอบ 7 ประการ เกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภค (7O's)	32
3.1	เกณฑ์พิจารณาระดับความรู้	51
4.1	ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ	52
4.2	ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ	53
4.3	ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษา	53
4.4	ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอาชีพ	54
4.5	ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน	54
4.6	จำนวนและร้อยละของระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน	55
4.7	ร้อยละในการตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร	56
4.8	ความถี่ ร้อยละ และลำดับที่ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนจำแนกตามเป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารคลีน	57
4.9	ความถี่ ร้อยละ และลำดับที่ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนจำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารคลีน	58
4.10	ความถี่ ร้อยละ และลำดับที่ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนจำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีนต่อครั้ง	58

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.11	ความถี่ ร้อยละ และลำดับที่ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน จำแนกตามเหตุผลในการรับประทานอาหารคลีน	59
4.12	ความถี่ ร้อยละ และลำดับที่ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน จำแนกตามแหล่งการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารคลีน	60
4.13	ความถี่ ร้อยละ และลำดับที่ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน จำแนกตามรายการอาหารคลีนที่นิยมบริโภคมากที่สุด	61
4.14	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเป้าหมายหลักในการบริโภค	62
4.15	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามความถี่ในการบริโภค	63
4.16	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีน	64
4.17	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเหตุผลในการบริโภคอาหารคลีน	65
4.18	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารคลีน	66
4.19	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายการอาหารคลีนที่นิยมรับประทานมากที่สุด	67

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	กรอบแนวความคิด	6
2.1	หลักการกินและการปรุงอาหารคลีน	20

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณะสุข (2557) เนื่องจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป พฤติกรรมการรับประทานของแต่ละบุคคลมีส่วนสัมพันธ์กับสุขภาพอย่างยิ่ง การที่คนเราจะมีสุขภาพแข็งแรง หรือเจ็บป่วยบ่อยมีผลสืบเนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคของบุคคลนั้นๆ คนที่เลือกรับประทานอาหารซ้ำเป็นประจำก็อาจจะขาดสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งและเป็นโรคขาดสารอาหารได้ ประกอบกับไม่ออกกำลังกายจะทำให้มีโอกาสเป็นโรคอ้วนได้ง่าย ผลกระทบจากโรคอ้วนมีมากมาย เช่น โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคนิ่วในถุงน้ำดี เป็นต้น ขณะที่คนรับประทานอาหารน้อยหรือไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายก็จะทำให้ผอมและอาจจะมีโรคอื่นๆตามมาได้เช่นกัน สำหรับวัยทำงานซึ่งเป็นวัยที่กำลังสร้างครอบครัว การบริโภคอาหารนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง หากต้องการมีสุขภาพที่ดี ร่างกายมีสัดส่วนที่เหมาะสมไม่เป็นโรคอ้วนหรือผอมจนขาดสารอาหาร ก็ควรปรับพฤติกรรมการรับประทานด้วยการเลือกรับประทานอาหารให้มีความหลากหลายและครบทั้ง 5 หมู่ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมากเกินไป รวมทั้งหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มเกลือแร่ และเครื่องดื่มชูกำลัง เนื่องจากถ้าดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้มากเกินไป จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารและเป็นโรคอื่นๆตามมา

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2560) รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย พ.ศ. 2560 พบว่า ในการรับประทานอาหารสิ่งที่คำนึงเป็นอันดับแรกก่อนเลือกซื้ออาหารคือ ความชอบมากที่สุด ร้อยละ 22.1 รองลงมาคือ รสชาติ ความอยากรับประทาน และความสะอาด ร้อยละ 18.5 18.2 และ 17.8 ตามลำดับ คุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 12.9 ความสะดวกรวดเร็ว และราคา ร้อยละ 10.5 จะเห็นได้ว่าในการเลือกซื้ออาหาร ผู้บริโภคส่วนใหญ่จะเลือกซื้ออาหารเพราะความชอบ มีเพียงร้อยละ12.9 เท่านั้นที่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (ม.ป.ป.) นอกจากนี้ องค์การอนามัยโลก รายงานว่า สถิติผู้เสียชีวิต

จากกลุ่มโรค NCDs ในปี พ.ศ. 2552 พบว่าสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรโลกทั้งหมด มีถึง 63% ที่เกิดจากกลุ่มโรค NCDs และที่สำคัญกว่านั้นคือ กว่า 80% เป็น ประชากรของประเทศที่กำลังพัฒนา สำหรับประเทศไทยเอง สถิติล่าสุดพบว่ามีถึง 14 ล้านคนที่เป็นโรค ในกลุ่มโรค NCDs และที่สำคัญยังถือเป็นสาเหตุหลักการเสียชีวิตของประชากรทั้งประเทศ โดยจากสถิติปี พ.ศ. 2552 พบว่า มีประชากรเสียชีวิต จากกลุ่มโรค NCDs มากกว่า 300,000 คน หรือ คิดเป็น 73% ของการเสียชีวิตของประชากรไทยทั้งหมดในปี 2552 คิดเป็นมูลค่าความเสียหายทางเศรษฐกิจถึง 200,000 ล้านบาทต่อปี ทั้งสถิติการเสียชีวิตดังกล่าวยังแสดงว่าประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตมากกว่าค่าเฉลี่ยของทั้งโลกและมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อยๆ ในอนาคต ซึ่งโรคในกลุ่ม โรค NCDs ที่มีอัตราผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตสูงสุด 6 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus) โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ (Cardiovascular & Cerebrovascular Diseases) โรคถุงลมโป่งพอง (Emphysema) โรคมะเร็ง (Cancer) โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) โรคอ้วนลงพุง (Obesity) แม้ค่าสถิติการป่วยและเสียชีวิตจากกลุ่มโรค NCDs จะสูงมาก แต่แท้จริงแล้ว กลุ่มโรค NCDs นั้นสามารถป้องกันได้ เพราะสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงหลักนั้น เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงของตัวเรานั่นเอง อาทิ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย รับประทานอาหารหวานมันและอาหารเค็มจัด ความเครียด ซึ่งหากเราสามารถลดหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ได้ก็จะเป็นการลดโอกาสเสี่ยงในการเป็นกลุ่มโรค NCDs ได้มากถึง 80% เลยทีเดียว ลดโอกาสในการเป็นมะเร็งได้ 40% โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ และโรคเบาหวานประเภทที่2 ได้ถึง 80% ดังนั้น สสส.จึงเล็งเห็นว่าการกระตุ้นให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะเป็นวิธีลดอัตราผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตที่ต้นเหตุและมีความยั่งยืนที่สุด สถิติที่น่าสนใจ สถิติประเทศไทยมีภาวะจากกลุ่มโรค NCDs ในสัดส่วนที่สูงกว่านานาชาติ โดยสาเหตุของการเสียชีวิตถึง 300,000 กว่ารายในปี พ.ศ. 2552 หรือ คิดเป็น 73% ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ประเทศไทยมีสถิติการเสียชีวิตและผลกระทบจาก กลุ่มโรค NCDs มากกว่าทั้งโลก ผลการสำรวจในปี พ.ศ. 2552 กับกลุ่มเป้าหมายประชากรไทยวัยผู้ใหญ่ พบว่า 21.4% เป็นโรคความดันโลหิตสูง และที่น่าเป็นห่วงคืออัตราการรับรู้ว่า ตนเองเป็นโรคความดันโลหิตสูง อัตราการเข้าถึงบริการ และอัตราการควบคุม โรคความดันโลหิตสูงได้นั้นค่อนข้างต่ำ 6.9% (3.2 ล้านคน) มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง อัตราการควบคุมได้ในกลุ่มผู้ที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงยังอยู่ในเกณฑ์ไม่น่าพอใจ โดยเฉพาะประชากรชายที่มีน้ำตาลในเลือดสูงพบว่า 56.7% ที่รู้ตัว และมีเพียง 27.1% ที่สามารถควบคุมภาวะน้ำตาลในเลือดได้ 19.4% หรือเกือบ 9 ล้านคน มีภาวะไขมันคลอเรสเตอรอลสูง โดยผู้หญิงมีความชุกมากกว่าผู้ชาย ปี 2552

ประชากรไทยเกือบ 1 ใน 3 เข้าข่ายภาวะน้ำหนักเกิน ส่วนอีก 8.5% เข้าข่ายโรคอ้วน ข้อมูลการสำรวจสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของคนไทยที่อายุ 15 ปีขึ้นไป นอกจากนี้ยังพบว่ามีสัดส่วนผู้ที่เป็นโรคอ้วนในช่วง 20 ปี ที่ผ่านมา ในชายเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (ปี 2535-2552) ถึง 4 เท่า

จากสาเหตุที่กล่าวมาทำให้ปัจจุบันมีการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น แต่วิถีชีวิตของคนในสังคมเมืองมีความเร่งรีบ จึงทำให้ไม่มีเวลาในการปรุงอาหารไม่มากนัก ดังนั้นอาหารเพื่อสุขภาพจึงเป็นทางเลือกที่ตรงตามกับวิถีชีวิตของคนในสังคมเมือง เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาแต่ต้องการคุณค่าทางโภชนาการอาหารที่ครบถ้วน อาหารเพื่อสุขภาพของผู้คนในสังคมเมืองทำให้เห็นถึงกระแสตื่นตัวเรื่องสุขภาพในสังคมที่มีมากขึ้น สะท้อนถึงความคิดของมนุษย์ที่ต้องดูแลตนเอง แสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างสม่ำเสมอ (กาญจนา, 2556) ในปัจจุบันปี พ.ศ.2557 อาหารสุขภาพที่กำลังได้รับความนิยมอย่างมากคือ อาหารคลีน (Eat Clean) การรับประทานอาหารคลีนนั้นเริ่มถูกพูดถึงครั้งแรกในสหรัฐอเมริกาในช่วงปี พ.ศ. 2503 เนื่องจากในช่วงนั้นมีการตื่นตัวเรื่องของการรับประทานอาหารสุขภาพเกิดขึ้น สง่า ดามาพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการอธิบายว่า การรับประทานอาหารแบบคลีน คือการรับประทานอาหารที่ไม่ผ่านกระบวนการปรุง กระบวนการตกแต่งมากเกินไป และผ่านการปนเปื้อนให้น้อยที่สุด เพื่อได้มาซึ่งประโยชน์จากธรรมชาติและสารอาหารอย่างครบถ้วน อาทิ ผักผลไม้สด ๆ ธัญพืช อาหารที่ไม่ผ่านการขัดสี แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นอาหารมังสวิรัติ เนื้อสัตว์ก็เป็นอาหารคลีนได้ การปรุงอาหารแบบคลีนไม่ใช่การเน้นรับประทานผักเยอะ ๆ แต่เป็นการปรุงอาหารด้วยวิธีง่าย ๆ แม้อาหารไทยเองก็เป็นอาหารคลีนได้ เพียงใช้อาหารที่สะอาด ปลอดภัย ปรุงรสเล็กน้อย ไม่หลายขั้นตอนก็เพียงพอ (ภาวิณี, 2557) โดยวัตถุดิบและผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่นิยมนำมาใช้ประกอบอาหารคลีน ได้แก่ แป้งที่ไม่ผ่านการขัดสี เช่น ข้าวซ้อมมือ หรือขนมปังโฮลวีล ธัญพืช เนื้อสัตว์และผักปลอดสารพิษรวมไปถึงผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่ปลอดสารพิษหรือผลิตภัณฑ์แบบออร์แกนิค (Organic) ซึ่งวัตถุดิบเหล่านี้มีราคาแพงกว่าวัตถุดิบทั่วไป แต่สำหรับกลุ่มคนที่รับประทานอาหารคลีนนั้นนิยมที่จะเลือกใช้วัตถุดิบเหล่านี้มาประกอบการทำอาหาร

รายงานอาหารโลกปี 2558 กล่าวว่าผู้บริโภคให้ความสนใจและหันมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น (พลอยไพลิน, 2557) ส่งผลให้นักธุรกิจสมัยใหม่ที่ให้ความสนใจเกี่ยวกับธุรกิจสุขภาพนี้ ประเทศไทยถือเป็นประเทศหนึ่งที่มีความโดดเด่นเรื่องวัตถุดิบและเกษตรกรรม จึงเป็นความได้เปรียบอย่างมากในเรื่องของอาหารการกิน การพัฒนาด้านการผลิตที่ก้าวหน้าทำให้นักลงทุน

สมัยใหม่หันมาตอบโจทย์ผู้บริโภคในยุคปัจจุบันที่ในชีวิตประจำวันต้องดำเนินไปด้วยความเร่งรีบ เราจึงเห็นการพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ตอบสนองผู้บริโภคมากขึ้น ด้วยผลิตภัณฑ์ที่สามารถทำให้เรารับประทานอาหารที่รักษาสุขภาพ หาทานง่ายและรวดเร็วกว่าที่เคย การที่ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ถูกพัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็วจึงป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้เราก้าวเข้าสู่ Thailand 4.0 ได้ด้วยความได้เปรียบทางด้านอาหารการรับประทานเช่นนี้ ด้วยรสชาติที่ถูกปาก คุณภาพของวัตถุดิบ และความได้เปรียบในการเพาะปลูกพืชผลทางการเกษตร ไม่ว่าจะเป็นข้าวหรือธัญพืชต่างๆนั้นเอง ด้วยกระแสนิยมของคนรักสุขภาพกำลังมาแรงและเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย ใช้ชีวิตสะดวกสบายจนละเลยการดูแลสุขภาพส่งผลให้เกิดโรคต่างๆอย่างมากมาย (วิชญนาถ, 2557) การบริโภคอาหารที่ถูกหลักจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ส่งผลให้ตลาดอาหารสุขภาพเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพถือเป็นหนึ่งปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิต

อย่างไรก็ตาม กิจกรรมเพื่อสุขภาพต่าง ๆ ที่เราทำมักจะเป็นไปตามกระแสและขาดความต่อเนื่อง ซึ่งรวมถึงการรับประทานอาหารคลีนด้วยเช่นกัน อีกทั้งการศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และความตั้งใจซื้ออาหารคลีนยังมีไม่มากนัก ทั้งนี้ มีเพียงการสำรวจความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน ในกลุ่มนิสิตปริญญาตรีเท่านั้น (วิชญนาถ , 2558) โดยไม่ได้อธิบายความสัมพันธ์ของปัจจัยดังกล่าว ซึ่งหากเราเข้าใจความสัมพันธ์เหล่านี้จะช่วยเป็นพื้นฐานที่สามารถนำมาใช้กำหนดเป็นกลยุทธ์ในการรณรงค์สื่อสาร เพื่อส่งเสริมให้คนรักสุขภาพด้วยวิธีการรับประทานอาหารคลีนอย่างต่อเนื่องมากขึ้น ซึ่งจะเป็นการช่วยสนับสนุนให้คนไทยรับประทานอาหารคลีนเป็นประจำและทำอย่างเป็นกิจวัตร อันจะนำมาซึ่งสุขภาพที่แข็งแรงของคนไทยทั้งประเทศอย่างถาวร ไม่ใช่เพียงแต่รับประทานเป็นครั้งคราวหรือ ทำตามกระแสนิยมเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครเพื่อนำไปสู่การส่งเสริมการรับประทานอาหารคลีนให้มีความต่อเนื่อง รับประทานอาหารคลีนที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการโดยมีสัดส่วนที่เหมาะสม และส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนให้เห็นคุณประโยชน์ของอาหารคลีนเพื่อให้ผู้บริโภคสนใจรับประทานอาหารคลีนกันมากขึ้น

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

1.2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขต

กรุงเทพมหานคร

1.2.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

1.3 กลุ่มเป้าหมาย

1.3.1 กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ที่บริโภคอาหารคลีน จำนวน 100 คน ตามสถานฟิตเนสย่านสีลมและร้านจำหน่ายอาหารคลีน

1.3.2 ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น หรือตัวแปรอิสระ (Independent Variables) คือ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน

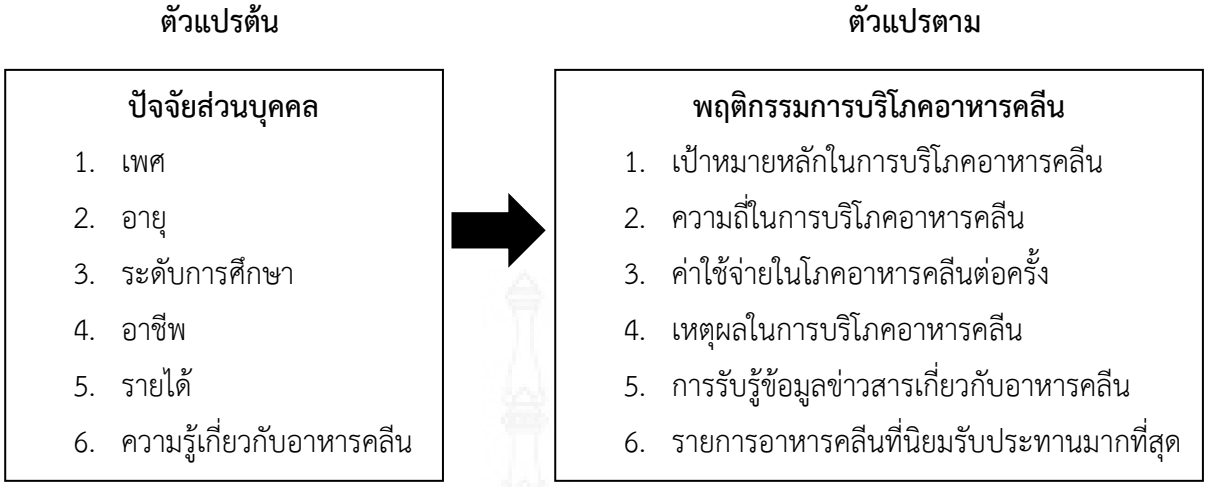
ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน

1.4 สมมติฐาน

1.4.1 ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ความรู้เกี่ยวกับการอาหารคลีน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

1.5 กรอบแนวความคิด

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้กำหนดแนวคิดในการศึกษาวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวความคิด

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ใช้เป็นแนวทางในการมีทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี

1.6.2 เพื่อเป็นแนวทางในการการบริโภคอาหารคลีนที่ถูกต้อง

1.6.3 เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับอาหารคลีนในอนาคตต่อไป

1.6.4 นำผลวิจัยที่ได้ไปเป็นแนวทางศึกษาวิจัยประเด็นอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหารคลีน

1.7 นิยามศัพท์

1.7.1 อาหารคลีน หมายถึง อาหารที่ไม่ปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกเชื้อโรคต่างๆ และผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุด

1.7.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย เป้าหมายในการบริโภคอาหารคลีน ความถี่ในการบริโภคอาหารคลีน ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีนต่อครั้ง เหตุผลในการบริโภคอาหารคลีน การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารคลีน

1.7.3 ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ตัวแปรส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงาน ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน

1.7.4 อายุ หมายถึง อายุของผู้บริโภควัยทำงานที่ตอบแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ 18-25 ปี, 26-35 ปี, 36-45 ปี, 46-60 ปี

1.7.5 ระดับการศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้บริโภควัยทำงานที่ตอบแบบสอบถาม โดยแบ่งระดับเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ ต่ำกว่าปริญญาตรี, ปริญญาตรี, สูงกว่าปริญญาตรี

1.7.6 อาชีพ หมายถึง อาชีพหลักของผู้บริโภควัยทำงานที่ตอบแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ ข้าราชการ / รัฐวิสาหกิจ, รับจ้าง / พนักงานบริษัท / ห้างร้าน, ธุรกิจส่วนตัว

1.7.7 รายได้ หมายถึง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้บริโภควัยทำงาน ที่ตอบแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 5กลุ่ม ดังนี้ ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท, 10,001-20,000 บาท, 20,001-30,000 บาท, 30,001- 40,000 บาท, มากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป

1.7.8 ผู้บริโภควัยทำงาน หมายถึง ผู้บริโภคที่บริโภคอาหารคลีนวัยทำงาน ที่มีอายุตั้งแต่ 18 - 60 ปี

1.7.9 ความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน หมายถึง ความรู้ความสามารถเกี่ยวกับความหมายอาหารคลีน ลักษณะของอาหารคลีน วัตถุดิบในอาหารคลีน ซึ่งวัดได้จากการทำแบบทดสอบแบบถูก-ผิด จำนวน 15 ข้อ 15 คะแนน

1.8 คำสำคัญ

พฤติกรรมการบริโภค อาหารคลีน ผู้บริโภค กรุงเทพมหานคร

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาหลักการ แนวคิดทฤษฎี ความสำคัญ วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพร้อมทั้งรวบรวมข้อมูลจากเอกสารสิ่งพิมพ์และข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต ตามลำดับดังนี้

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารคลีน

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหาร

2.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารคลีน

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารคลีน

2.1.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารคลีน

อุดมการณ์การรับประทานอาหารคลีนนั้นไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นใหม่ เป็นการรับประทานอาหารที่เกิดในช่วงที่มีการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับอาหารสุขภาพในสหรัฐอเมริกาในช่วงปี ค.ศ.1960 และช่วงปี ค.ศ.1970 หรือ พ.ศ.2513 ในช่วงปีนี้นั้นมีการตระหนักถึงอาหารเพื่อสุขภาพที่ไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปและผลิตภัณฑ์ปลอดสารพิษต่าง ๆ อาหารสุขภาพและผลิตภัณฑ์ที่มาจากธรรมชาติกลายเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและเป็นเรื่องสอนใจของผู้คนในยุคนั้น มีการเกิดขึ้นของร้านอาหารสุขภาพ หรือเป็นที่รู้จักในชื่อของ อาหารฮิปปี้ สิ่งที่นิยมรับประทานในช่วงนั้นได้แก่ กราโนล่า (Granola) เป็นขนมทานเล่นที่ประกอบด้วย ข้าวโอ๊ต ถั่ว น้ำผึ้ง ผสมเข้าด้วยกันและอบจนกรอบ บางครั้งก็มีการเพิ่มผลไม้แห้ง ลูกเกดลงไปด้วย (Avery Mann.EatingClean Defined,2555)

คำว่า Eat Clean เริ่มเป็นที่รู้จักจากหนังสือของ Tosca Reno นางแบบฟิตเนสชาวแคนนาดาที่ตีพิมพ์หนังสือเรื่อง The Eat-Clean Diet Book ในปี ค.ศ.2007 หรือ พ.ศ.2550 ในหนังสือนั้นเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของตัวเองจากแม่บ้านธรรมดาๆกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่อง

อาหารสุขภาพ และเธอทำให้อาหารคลีนมีความน่าตื่นเต้นและน่าสนใจมากขึ้น ในหนังสือของเธอนั้นพูดถึงการรับประทานอาหารสุขภาพที่สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับอาหารสุขภาพในสหรัฐอเมริกาในช่วงปี พ.ศ.2503 โดยอาหารที่เธอแนะนำให้รับประทานนั้นเป็นอาหารปลอดสารพิษ อาหารที่ไม่ผ่านกระบวนการแปรรูป การรับประทานอาหารคลีนนั้นไม่เหมือนรูปแบบการรับประทานเพื่อควบคุมน้ำหนักทั่วไป ที่ต้องคอยนับแคลอรี่ อดอาหาร รวมไปถึงการรับประทานอาหารเสริม แต่การรับประทานอาหารคลีนนั้น จะช่วยให้ผู้คนได้ลิ้มรสอาหารสุขภาพที่มีรสชาติอร่อยไม่ซ้ำซากและจำเจโดยการคิดค้นสูตรอาหารใหม่ ๆ ที่มีความหลากหลาย การรับประทานอาหารคลีนคือ การเลือกที่มีความใกล้เคียงกับธรรมชาติมากที่สุด กล่าวคืออาหารที่มีการดัดแปลงน้อยที่สุด ตัวอย่างเช่น สตรอเบอรี่เป็นผลไม้ก็ควรรับประทานแบบสด ๆ ไม่ควรรับประทานผลิตภัณฑ์จากสตรอเบอรี่ที่แปรรูปเช่น แยมสตรอเบอรี่ เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีการดัดแปลง เช่น น้ำตาลขัดสี หรืออาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง ควรทดแทนด้วยผักผลไม้สด ลีนโปรตีน (Lean Protein) ได้แก่เนื้อสัตว์ที่มีไขมันอิ่มตัวต่ำ ธัญพืช และไขมันดีหรือหรือไขมันที่ไม่อิ่มตัว นอกจากหนังสือที่ตีพิมพ์แล้ว เธอยังทำเว็ปไซต์ เพจในเฟซบุ๊ก และอินสตาแกรม ที่มีการนำเสนอเกี่ยวกับชีวิตประจำวันต่าง ๆ ของเธอและสูตรอาหารคลีน สูตรอาหารที่เธอนำมาเสนอนั้นประกอบไปด้วยอาหารหลัก 3 มื้อ รวมถึงขนมหวาน (Rockbridge, 2556) จากหนังสือ เว็บไซต์ และสังคมออนไลน์อย่างเฟซบุ๊กและอินสตาแกรมนั้น ส่งผลให้เธอเป็นที่รู้จักและทำให้การรับประทานอาหารคลีนของเธอนั้นแพร่หลายไม่ได้จำกัดเฉพาะในอเมริกาเท่านั้นยังส่งผลถึงประเทศต่าง ๆ อีกด้วย

อาหารคลีนนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นสลัด หรือธัญพืชเพียงอย่างเดียว หรืองดการรับประทานเนื้อสัตว์และของหวาน อาหารทุกอย่างสามารถเป็นอาหารคลีนได้ขึ้นอยู่กับกระบวนการปรุงวัตถุดิบที่นำมาใช้ เช่น ข้าวผัดกระเพราไก่ ก็เลือกใช้ข้าวกล้อง เนื่องจากข้าวกล้องมีคาร์โบไฮเดรตหรือแป้งน้อยกว่าข้าวขาว (สาธิดา, 2557) สำหรับเครื่องดื่มที่ถูกจัดเป็นอาหารคลีนนั้น ได้แก่ กาแฟดำ ชาสมุนไพร หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่ไม่ใส่น้ำตาล หลีกเลี่ยงพวกกาแฟเย็น ชาเย็น เพราะพวกนี้มีทั้งนมและน้ำตาล รวมถึงชาเขียวบรรจุขวดก็มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบสำคัญเช่นกัน และถึงแม้ว่าอาหารคลีนจะเป็นอาหารที่ได้จากธรรมชาติก็ตาม แต่อาหารคลีนก็ยังคงมีรสชาติอยู่ สามารถเติมพริก หรือเครื่องปรุงรสอื่น ๆ ได้ แต่เน้นว่าจะต้องเป็นวัตถุดิบที่มาจากธรรมชาติเท่านั้น และควรปรุงในปริมาณที่เหมาะสม ปราศจากสารกันเสียและสารปรุงสี

เมื่ออาหารคลีนเข้าสู่ประเทศไทยมีการปรับปรุงเมนูและสูตรอาหารต่าง ๆ ให้เข้ากับสังคมไทยมากยิ่งขึ้น เนื่องจากอาหารทุกอย่างสามารถเป็นอาหารคลีนได้ โดยขึ้นอยู่กับกระบวนการทำและวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร และยึดหลักการรับประทานแบบคลีน หลักการของอาหารแบบคลีนคือการรับประทานอาหารที่ผ่านการแปรรูปให้น้อยที่สุดรวมถึงการปรุงแต่งรสชาติของอาหารก็จะปรุงแต่งให้น้อยที่สุดอีกเช่นกัน โดยเน้นการรับประทานอาหารที่มาจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านการแปรรูป คงรสชาติดั้งเดิมของวัตถุดิบที่นำมาปรุงแต่ง อาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการ การปรุงอาหารแบบคลีนไม่ใช่การเน้นทานผักเยอะ ๆ แต่เป็นการรับประทานอาหารทุกหมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม คือต้องมีทั้งคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เนื้อสัตว์ที่ใช้ควรเลือกแบบที่ไม่ใช่ปรุงสำเร็จรูปหรือผ่านการปรุงรสมาแล้ว และอาหารคลีนยังมีสรรพคุณที่ดีสำหรับคนที่อ้วน คนที่มีน้ำหนักและไขมันมาก เพราะอาหารคลีนส่วนใหญ่จะผลิตมาจากธรรมชาติไม่ผ่านการปรุงแต่งสังเคราะห์ หรือหากจะมีการปรุงแต่งก็มีการปรุงแต่งที่น้อย ผู้รับประทานอาหารคลีนนั้นสามารถคิดสูตรอาหารขึ้นเองได้ สูตรอาหารคลีนนั้นไม่ตายตัวสามารถปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลา (ฐนิต, 2557)

สง่า ดามาพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ที่ปรึกษากรมอนามัย และผู้ทรงคุณวุฒิสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) บรรยายพิเศษ เรื่อง"กินคลีนอย่างไทย กินอย่างไรในยุคเร่งรีบ" ให้กับคนเมือง ที่ใส่ใจสุขภาพ ได้นำความรู้และสูตรอาหารคลีนง่าย ๆ แบบไทยกลับไปทำที่บ้าน โดยบอกว่า พฤติกรรมของคนไทยปัจจุบันนิยมรับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่รสจัด นั่นคือหวานจัด เค็มจัด และยังใช้ชีวิตซ้ำเดิม มีพฤติกรรมอยู่นิ่ง ไม่เคลื่อนไหวร่างกาย มีความเครียดสูง และพักผ่อนน้อย พฤติกรรมเหล่านี้ทำให้คนไทยป่วยเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรค NCDs มากขึ้น และเป็นที่น่าดีใจว่าคนในสังคมไทยวันนี้ไม่ว่าจะวัยไหนก็ตามหันมาสนใจรับประทานอาหารคลีนมากขึ้น ซึ่งการ"กินคลีนแบบไทย ในยุคเร่งรีบ" ก็คือ "การกินเป็น ก่อสุข เน้นกิน แบบธรรมชาติ" ที่จะเกิดประโยชน์และส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย โดยเริ่มจากการรับประทานอาหารด้วยสูตร 6:6:1 นั่นคือ กินน้ำตาลพอดีที่วันละ 6 ช้อนชา กินไขมันพอดีที่วันละ 6 ช้อนชา และกินเกลือวันละไม่เกิน 1 ช้อนชา (พิมพ์ชนก, 2558)

แววตา เอกชาวนา นักโภชนาการ กล่าวว่า ความจริงแล้วอาหารคลีนมีมานานแล้ว แต่เพิ่งฮิตเป็นกระแสเนื่องจาก มีคนนำมาใช้เป็นเมนูสำหรับลดน้ำหนัก ซึ่งการรับประทานอาหารคลีน ก็คือ

การรับประทานอาหารที่ปลอดภัย สด ใหม่ โดยไม่ยัดเยียดกระบวนการซ้ำซ้อนในการปรุงหลายขั้นตอน ให้รักษาคุณภาพจากธรรมชาติ (ภาวิณี , 2557)

นอกจากสื่อต่าง ๆ ในปัจจุบัน เช่น โทรทัศน์ สื่อสิ่งพิมพ์ และอินเทอร์เน็ตนั้นมีอิทธิพลในการแพร่กระจายข่าวเกี่ยวกับอาหารคลีน จึงทำให้อาหารคลีนเป็นที่รู้จักมากยิ่งขึ้น เนื่องจากสื่ออินเทอร์เน็ตสามารถติดตามข้อมูลข่าวสารอาหารคลีนได้ตลอดเวลา สื่ออินเทอร์เน็ตเป็นสื่อที่ผู้คนในยุคปัจจุบันนิยมใช้หาข้อมูลต่าง ๆ และติดตามข่าวสารอาหารคลีน ซึ่งเป็นการสื่อสารของบุคคลจากทั่วทุกมุมโลก ทำให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกัน และทำให้ผู้คนรู้จักอาหารคลีนกันมากขึ้น

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารคลีนสรุปได้ว่า อาหารคลีนมีการเคลื่อนไหวมานานแล้ว เกิดขึ้นในสหรัฐอเมริกาในช่วงที่มีการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับอาหารสุขภาพ และเริ่มรู้จักมากขึ้นโดยนางแบบชาวแคนนาดาที่นำมาเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง จนทำให้อาหารคลีนมีความน่าสนใจและเป็นที่รู้จักมากขึ้น และเมื่ออาหารคลีนเข้าสู่ประเทศไทยได้มีการปรับปรุงเมนูต่าง ๆ ให้เข้ากับสังคมไทย ซึ่งอาหารคลีนนั้นจะมีลักษณะรสชาติไม่จำเจ สามารถนำมาดัดแปลงได้ โดยวัตถุดิบที่เลือกใช้ไม่ควรปนเปื้อนเชื้อโรคหรือสารเคมี และมีกระบวนการปรุงแต่งน้อยหรือไม่ปรุงแต่งเลย การรับประทานอาหารคลีนในประเทศไทยเป็นที่รู้จักกันมากขึ้น เนื่องจากมีดาราผู้มีชื่อเสียงมากมายส่งเสริมการรับประทานอาหารคลีน และมีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารผ่านทางโซเชียล จึงทำให้มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารอย่างทั่วถึงและทำให้อาหารคลีนเป็นที่รู้จักมากขึ้นในประเทศไทย

2.1.2 ความหมายของอาหารคลีน

สง่า ดามาพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและผู้จัดการโครงการโภชนาการสมวัย สำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ให้ความหมายอาหารคลีน (Clean food) ไว้ 2 นัยยะ คือ

1. อาหารที่ไม่ปนเปื้อน หมายถึง อาหารที่มีประโยชน์และไม่เป็นพิษต่อร่างกาย ซึ่งการปนเปื้อนมีอยู่ 3 ทาง ด้วยกัน คือ 1) ปนเปื้อนเชื้อโรค มีเชื้อจุลินทรีย์เข้าไปปะปนในอาหาร ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่ไม่สุก อาหารที่ค้างคืน มีแมลงวันตอม ปรุงไม่สะอาด ก็นำมาซึ่งอาการท้องเดินได้ 2) ปนเปื้อนจากพยาธิ เช่น การรับประทานอาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ การรับประทานอาหารที่ไม่ระมัดระวังเรื่องความสะอาดก็มีการปนเปื้อนพยาธิได้ 3) ปนเปื้อนสารเคมี เช่น รับประทานผักที่ไม่ได้ล้างหรือ

ล้างไม่สะอาด มียาฆ่าแมลงปะปนอยู่ อาหารที่ใส่สีแต่ไม่ใช่สีผสมอาหาร อาหารที่มีพิษ เช่นเห็ดพิษ น้ำมันทอดซ้ำ ถั่วลิสงที่มีอะฟลาทอกซิน (Aflatoxin) เป็นต้น

2. อาหารที่ถูกหลักโภชนาการ หมายถึง อาหารที่มีคุณค่าสารอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน โดยมีปริมาณที่ได้สัดส่วน มีปริมาณที่เพียงพอไม่มากหรือน้อยจนเกินไป รวมถึงมีความหลากหลาย เลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด มันจัด รับประทานผักผลไม้ให้มาก ซึ่งทั้งหมดนี้คือ การรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการในแบบที่ตรงกับคำว่าอาหารคลีน เพราะฉะนั้นคำว่าอาหารคลีนก็คือ คำว่า อาหารปลอดภัยไม่ปนเปื้อน อาหารถูกหลักโภชนาการ” (ภาวิณี, 2557)

วิจิตร (2542) อาหารสุก หรืออาหารที่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งให้ผิดไปจากธรรมชาติย่อมทำลายคุณค่าของสารอาหารให้เหลือน้อยหรือหมดไป อีกทั้งยังมีการใส่สารเคมีกันบูด สารเคมีปรุงรส ปรุงกลิ่น ปรุงสีต่าง ๆ ล้วนเป็นการเพิ่มสารพิษเข้าสู่ร่างกายมากขึ้น อาหารผิดไปจากธรรมชาติจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ การรับประทานผลไม้และถั่วต่างๆ สุกและดิบ รวมทั้งผักต่าง ๆ และธัญพืชไม่แปรรูปเพราะนอกจากจะให้อาหารครบถ้วนแล้ว ธัญพืชและผลไม้ดิบจะมีพลังงานที่ได้จากแสงแดดสะสมอยู่เป็น “พลังชีวิต” (Lift Force)

กองทรัพย์ (2557) อาหารดิบ (Raw Food) คือ อาหารที่ทำจากผักสด ผลไม้สด ต้นอ่อนของเมล็ดพืช วัตถุดิบทั้งหมดไม่ผ่านการปรุงแต่งทางเคมี ไม่มีแป้ง และน้ำตาล ใช้ความร้อนไม่เกิน 46 องศาเซลเซียส ในการปรุง เพื่อคงคุณค่าเอนไซม์ วิตามิน เกลือแร่ และที่สำคัญแหล่งที่มาของอาหารจะต้องปลอดภัยจากสารเคมี

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า อาหารคลีน คือ อาหารที่ได้วัตถุดิบมาจากธรรมชาติ สด สะอาด ไม่ปนเปื้อนจากพยาธิ สารเคมี ถูกหลักโภชนาการ ผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยหรือไม่ปรุงแต่ง ดังนั้นทำให้เราได้รับสารอาหารจากอาหารคลีนอย่างเต็มที่ เนื่องจากมีการปรุงแต่งน้อยจึงทำให้เอมไซม์ต่าง ๆ ไม่ถูกทำลาย

2.1.3 ความแตกต่างอาหารเพื่อสุขภาพกับอาหารคลีน

ธนภูมิ (2543) อาหารสุขภาพในสังคมไทยมีหลากหลายประเภท เช่น อาหารเจ อาหารมังสวิรัติ อาหารแมคโครไบโอติคส์ อาหารชีวจิต เป็นต้น การรับประทานอาหารสุขภาพมีรากฐานอยู่บนความเชื่อ และรากฐานทางวิทยาศาสตร์ อาหารสุขภาพของสังคมไทยที่มีพื้นฐานอยู่บนความเชื่อ ได้แก่ อาหารเจ และอาหารมังสวิรัติ แต่มีหลักการเดียวกันคือไม่บริโภคเนื้อสัตว์ (ดลลดา,

2556) จากการรับประทานอาหารเจและอาหารมังสวิรัติในสังคมไทยนั้น สะท้อนให้เห็นถึงการรับประทานอาหารสุขภาพที่มีพื้นฐานมาจากหลักความเชื่อทางศาสนา และวิถีการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับหลักความเชื่อของตน นอกจากจะสอดคล้องกับความเชื่อแล้ว การรับประทานอาหารเจและอาหารมังสวิรัติก็ถูกให้ความหมายว่าเป็นอาหารสุขภาพ โดยหลักการทางการแพทย์นอกจากอาหารสุขภาพที่มีพื้นฐานมาจากหลักความเชื่อแล้ว อาหารสุขภาพที่เติบโตมาจากทางการแพทย์ได้แก่ อาหารแมคโครไบโอติคส์ และเปรียบเสมือนกับแพทย์ทางเลือกในการรักษาโรค และอาหารแมคโครไบโอติคส์ยังพูดถึงการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสมดุลธรรมชาติ รวมถึงการดำเนินชีวิตและการมองโลกในแง่ดี (สิทรา, 2554) จากนั้นอาหารแมคโครไบโอติคส์ได้ถูกนำมาปรับให้เข้ากับสังคมไทยมากขึ้นและเรียกว่า อาหารชีวจิต แนวคิดแบบชีวจิตนั้นพูดถึงการดำเนินชีวิตแบบธรรมชาติทั้งกายและจิตใจ โดยถือว่าร่างกายมีผลต่อจิตใจและจิตใจมีผลต่อร่างกายด้วยความสมบูรณ์ที่แท้จริงขึ้นอยู่กับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของร่างกาย

ดังนั้นอาหารคลีนคือ อาหารที่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุด และเป็นอาหารที่สดสะอาด ซึ่งมีความแตกต่างจากอาหารเพื่อสุขภาพ คือ อาหารคลีนมีความเคร่งครัดมากกว่าอาหารเพื่อสุขภาพ เริ่มตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบที่ปลอดสารพิษ ไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปใดๆ แต่อาหารเพื่อสุขภาพไม่เคร่งครัดในเรื่องการเลือกวัตถุดิบมากนัก เพียงแต่เลือกวัตถุดิบที่มีประโยชน์รับประทานเข้าไปแล้วไม่ก่อให้เกิดโรค

2.1.4 ความแตกต่างอาหารคลีนต่างประเทศและอาหารคลีนของไทย

อาหารทุกชาติสามารถทำให้เป็นอาหารคลีนได้ส่วนความแตกต่างของอาหารคลีนต่างประเทศกับอาหารคลีนแบบไทยที่เห็นได้ชัดเจนคือวัตถุดิบ ซึ่งวัตถุดิบของไทยมีให้เลือกได้หลากหลายกว่า แม้อาหารคลีนจะเป็นกระแสสุขภาพจากประเทศแถบยุโรปและสหรัฐอเมริกา แต่อาหารไทยส่วนใหญ่ก็มีกรรมวิธีการปรุงที่เป็นอาหารคลีนเป็นส่วนใหญ่ไม่ว่าจะเป็นน้ำพริกกับผักสด ยำต่าง ๆ ส้มตำ ข้าวยำ ฯลฯ เพียงลดความจัดจ้านของรสชาติลงก็จะได้อาหารคลีนแบบไทย ๆ

นอกจากนี้เรายังมีน้ำปลาที่ใช้แทนเกลือ มีพริกสดที่ใช้แทนพริกไทยดำ และมีน้ำตาลมะพร้าวที่ใช้แทนน้ำผึ้งได้ แม้จะยังไม่มีการยืนยันอย่างเป็นทางการ แต่สำหรับอาหารคลีนถือว่าน้ำตาลมะพร้าวดีกว่าน้ำตาลทราย เนื่องจากผ่านขั้นตอนการผลิตน้อยกว่า และมีรสหวานตามธรรมชาติ ส่วนน้ำปลาต้องใช้ในปริมาณที่ไม่มากเกินไป เพราะในหนึ่งวันร่างกายควรได้รับโซเดียมต่ำที่แม้จะผ่านกรรมวิธีหลายขั้นตอน แต่ก็อนุโลมให้ใช้แทนน้ำปลาทั่วไปได้ ทั้งนี้ถ้าลดปริมาณการปรุงลง

ได้ก็จะดีกว่า ส่วนพริกต่าง ๆ ที่ให้ความเผ็ดนั้นตามหลักการแล้วไม่ได้จัดความเผ็ดเป็นรสชาติ ดังนั้นจึงสามารถรับประทานได้ แต่ไม่ควรมากเกินไป เพราะจะทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ บริเวณทางเดินอาหารและลำไส้เกิดการระคายเคืองและอักเสบได้ (อังคณา, 2558)

2.1.5 เป้าหมายการบริโภคอาหารคลีน

"อาหารคลีน" แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มเป้าหมาย (กิตติ, 2559)

ผู้บริโภคต้องทำความเข้าใจถึงเป้าหมายในการเลือกรับประทานอาหารคลีนว่าอาหารคลีนนั้นมีเป้าหมายและปริมาณที่ชัดเจนในแต่ละวัน ซึ่งเป้าหมายในการรับประทานอาหารคลีนคือ 1) รับประทานเพื่อสุขภาพ 2) รับประทานเพื่อลดน้ำหนัก ลดไขมัน 3) รับประทานเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ ซึ่งทั้ง 3 กลุ่มเป้าหมายนี้จะมีรายละเอียดในการจัดอาหารที่แตกต่างกันออกไปแต่จะมีหลักการใกล้เคียงกัน

2.1.5.1 รับประทานเพื่อสุขภาพ ให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเหมาะสม ภาวะที่ร่างกายขาดสารอาหาร สามารถสังเกตได้จากอาการที่แสดงออกมาได้แก่ ผมร่วง เล็บออกดอก เปราะแตกง่าย ผิวแห้ง อ่อนเพลียง่าย ควรรับประทานอาหารคลีนต่อเนื่อง 6 เดือน จะสังเกตได้ว่าอาการเหล่านั้นจะกลับมาดีขึ้นหรือปกติ ASTV ผู้จัดการออนไลน์ (2558)

2.1.5.2 รับประทานเพื่อลดน้ำหนัก แต่เดิมหลักการรับประทานคลีนไม่ได้มุ่งเน้นเรื่องนี้ แต่ปัจจุบันถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลาย โดยผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักควรรับประทานอาหารคลีนจำกัดพลังงานเป็นเวลา 3 เดือน ควบคู่กับการออกกำลังกายวันละ 30 นาทีจึงจะเห็นผล ASTV ผู้จัดการออนไลน์ (2558)

2.1.5.3 รับประทานเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ อาหารคลีนรับประทานเพื่อสร้างกล้ามเนื้อได้แก่ มันเทศ ข้าวโอ๊ต มะพร้าว เนื้อปลาแซลมอน น่องไก่ไม่มีหนัง และไข่ไก่ เป็นต้น

การเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหารคลีน

การเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหารคลีน แบ่งหมวดการเลือกวัตถุดิบโดยแบ่งตามสารอาหาร คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และผักผลไม้ ฑิฆัมพร (ม.ป.ป.)

หมวดโปรตีน

ตารางที่ 2.1 คุณค่าทางโภชนาการหมวดโปรตีน

อาหาร	ปริมาณ/กรัม	โปรตีน/กรัม	ไขมัน/กรัม	พลังงาน/กิโลแคลอรี่
ปลาแซลมอน	100	21	6	146
ปลาดอรี่	100	13	4	90
เนื้อหมูสันใน	100	20	3	110
เนื้อหมูสันนอก	100	21	5	138
เนื้อหมูส่วนสะโพก	100	17	10	158
เนื้อวัวสันใน	100	28	6	179

ที่มา: ฑิฆัมพร (ม.ป.ป.)

ปลา มีโอเมก้า 3 เป็นไขมันดีที่ช่วยเพิ่มระดับ HDL (High Density Lipoprotein) ซึ่งช่วยลดระดับคอเลสตรอรอลในร่างกาย โปรตีนในเนื้อปลาเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย ดีต่อระบบย่อยอาหาร ซึ่งเหมาะกับการมาประกอบอาหารคลีน

อกไก่ เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพที่ดี ควรเลี่ยงพวกเนื้อสะโพก เนื้อปีก เนื่องจาก ปีกไก่ 100 กรัม มีไขมันสูงถึง 15 กรัม

เนื้อหมู เนื้อหมูเป็นวัตถุดิบอาหารคลีน แต่ไม่ได้เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีเท่าปลาหรือไก่ เพราะว่าเนื้อหมูเป็นสัตว์เนื้อแดงซึ่งย่อยยาก ทำให้ระบบย่อยอาหารและขับถ่ายทำงานหนัก ดังนั้นเราจึงควรบริโภคอย่างเหมาะสม เลือกรับประทานเนื้อหมูบริเวณสันในและสันนอกส่วนที่ควรเลี่ยงคือบริเวณสันคอและสะโพกเพราะมีไขมันสูงมาก

เนื้อวัว เลือกส่วนสันในและสันนอกไม่ติดไขมัน

ไข่ ในไข่ 1 ฟอง มีสารอาหารครบถ้วนเหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ในไข่นั้นมีกรดอะมิโน วิตามิน แร่ธาตุที่ร่างกายต้องการได้รับสูง การรับประทานไข่ในปริมาณวันละ 1-2 ฟอง ไม่ส่งผลเสียต่อร่างกาย วิธีการเลือกไข่ไก่ เปลือกไข่ต้องสะอาด ไข่สดเวลาจับจะรู้สึกสากมือเล็กน้อย หากเปลือกไข่ลื่นแสดงว่าไข่เก่า หรือส่องไข่ดูกับแสง ไข่ที่สดจะมีสีออกแดงเล็กน้อย ลักษณะโปร่งแสงและเห็นไข่แดงกับไข่ขาวแยกกัน ควรเลือกไข่ออร์แกนิก เพราะปราศจากฮอร์โมนและยาปฏิชีวนะ ไข่ออร์แกนิกได้มาจากแม่ไก่ที่เลี้ยงแบบปล่อยในทุ่งหญ้า (Free Range) ไข่จะมีวิตามินเอและวิตามินอีมากกว่าไข่ธรรมดาถึง 3 เท่า มีโอเมก้า 3 มากกว่าไข่ธรรมดา (ไพศิษฐ์, 2560)

หมวดคาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate)

ตารางที่ 2.2 คุณค่าทางโภชนาการหมวดคาร์โบไฮเดรต

อาหาร	ปริมาณ/กรัม	พลังงาน/กิโลแคลอรี่
ข้าวกล้อง,หอมมะลิ	100	366
ข้าวบาเลย์	100	354
ข้าวมันปู	100	366
ข้าวโอ๊ต	100	381
ฟักทอง	100	26
มันเทศ	100	93
เผือก	100	117

ที่มา: http://www.lovefitt.com

ข้าวสำหรับข้าวที่เราเลือกเมื่อรับประทานอาหารคลีนนั้นก็คือข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสี ตัวอย่างเช่น ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอรี่ ข้าวหอมแดง ข้าวกาบา สาเหตุที่เลือกข้าวดังกล่าวเนื่องจากเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (Complex Carbohydrate) ซึ่งคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนจะย่อยและดูดซึมช้ากว่าเชิงเดี่ยวส่งผลต่อการรักษาระดับน้ำตาลในกระแสเลือดให้สมดุลกับอินซูลิน นอกจากนั้นยังมีใยอาหารสูงกว่าข้าวขาว รวมถึงมีแร่ธาตุ วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินบี และควรเลือกบรรจุภัณฑ์ที่ได้มาตรฐาน

ฟักทอง อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ โดยเฉพาะวิตามินเอกับเบต้าแคโรทีน เบต้าแคโรทีนป็นสารต้านอนุมูลอิสระมีส่วนช่วยลดการเกิดมะเร็งต้านความชรา

มันเทศ มีวิตามินและเกลือแร่ที่ใกล้เคียงกับฟักทอง แต่มีไฟเบอร์และคาร์โบไฮเดรตมากกว่า

เผือก มีแร่ธาตุที่สำคัญอาทิ เหล็กและฟลูออไรด์ ดังนั้นเผือกจึงเหมาะกับคนที่ปัญหาเรื่อมวลกระดูกรวมถึงข้อเข่าเสื่อม

หมวดไขมัน (Fat)

ตารางที่ 2.3 สัดส่วนของกรดไขมันในน้ำมันแต่ละชนิด

สัดส่วนของกรดไขมันในน้ำมันแต่ละชนิด (ร้อยละ)			
น้ำมัน	**กรดไขมันอิ่มตัว**	**กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว**	**กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน**
น้ำมันมะกอก	14	77	9
น้ำมันคาโนล่า	6	58	36
น้ำมันทานตะวัน	12	21	67
น้ำมันถั่วเหลือง	16	24	60
น้ำมันปาล์ม	50	39	10
น้ำมันมะพร้าว	92	6	2

ที่มา: ฑิฆัมพร (ม.ป.ป.)

Food and nutrition board institute of medicine of the national academies (2005) การจำแนกประเภทของน้ำมันที่ใช้ในการปรุงอาหารโดยพิจารณาจากปริมาณกรดไขมัน

1. น้ำมันที่มีส่วนประกอบของกรดไขมันแบบอิ่มตัว และกรดไขมันสายกลางในปริมาณมาก ๆ เป็นน้ำมันที่นิยมนำมาทำมาการีน และอาหารทางการแพทย์ แต่ไม่เหมาะสำหรับนำไปปรุงอาหารที่ต้องใช้ความร้อนสูงอย่างการทอด เพราะมีโมเลกุลขนาดใหญ่ที่ทำให้จุดเกิดควันค่อนข้างต่ำ โดยน้ำมันประเภทนี้ได้แก่ น้ำมันมะพร้าว

2. น้ำมันที่มีส่วนประกอบของกรดไขมันแบบอิ่มตัว และกรดไขมันสายยาวในปริมาณมาก เช่นน้ำมันปาล์มโอเลอีน มีจุดเกิดควันค่อนข้างสูง จึงทำให้โอกาสเกิดอนุมูลอิสระค่อนข้างน้อย และมีความทนทานต่อความร้อน จึงทำให้เหมาะกับการทอดอาหารที่ต้องใช้เวลานาน และถึงแม้ว่าน้ำมันปาล์มโอเลอีนจะมีกรดโอลีอิกและกรดไขมันอิ่มตัวในปริมาณมาก แต่ก็ไม่ใช่กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ จึงไม่ควรใช้เป็นน้ำมันหลักในการบริโภค

3. น้ำมันที่มีส่วนประกอบของกรดไขมันแบบไม่อิ่มตัว 1 ตำแหน่ง และมีส่วนประกอบของกรดไขมันอิ่มตัวในปริมาณต่ำ ส่วนมากมากมักมีแหล่งกำเนิดจาก 2 แหล่ง คือ

น้ำมันสกัดจากพืช เป็นน้ำมันที่มีความเหมาะสำหรับการต้ม นึ่ง ผัด ทำน้ำสลัด หรือการปรุงอาหารที่มีความร้อนไม่สูงมาก เนื่องจากเป็นน้ำมันที่มีส่วนของกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่งในปริมาณมาก หากนำมาใช้ปรุงอาหารโดยวิธีที่ใช้อุณหภูมิสูงจะเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันได้ง่าย และเป็นผลให้เกิดการสูญเสียของสารอาหารที่จำเป็นไป โดยน้ำมันชนิดนี้ได้แก่ น้ำมันมะกอก เป็นต้น

น้ำมันสกัดจากพืชที่มีการตัดต่อและดัดแปลงรหัสทางพันธุกรรม (GMO) เมื่อนำน้ำมันชนิดนี้ไปปรุงอาหารซ้ำ ก็จะทำให้โมเลกุลของกรดโอเลอิกเปลี่ยนเป็นไขมันทรานส์ ซึ่งเป็นไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกายของมนุษย์ ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรนำน้ำมันชนิดนี้มาใช้ในการทอดอาหาร โดยเฉพาะอาหารบางชนิดที่ต้องทอดน้ำมันท่วม ๆ เช่นไก่ทอด เป็นต้น

4. น้ำมันที่มีส่วนประกอบของกรดโอเลอิกในปริมาณที่ใกล้เคียงกับกรดไลโนเลอิก ในขณะที่กรดไลโนเลอิกเองมีปริมาณที่ต่ำมาก ยกตัวอย่างน้ำมันประเภทนี้คือ น้ำมันรำข้าวและน้ำมันงา ซึ่งน้ำมันประเภทนี้มีปริมาณของกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง ทำให้มีโอกาสเกิดการเป็นอนุมูลอิสระมากกว่าน้ำมันชนิดอื่น ๆ จึงไม่เหมาะกับการนำมาปรุงอาหารที่ต้องใช้อุณหภูมิสูงเป็นอย่างยิ่งและไม่ควรนำมาใช้ซ้ำเพราะจะทำให้โมเลกุลของกรดโอเลอิกเปลี่ยนเป็นไขมันทรานส์

5. น้ำมันที่มีส่วนประกอบของกรดไลโนเลอิกในปริมาณมาก มีส่วนประกอบของกรดโอเลอิกในปริมาณปานกลาง ซึ่งจัดเป็นน้ำมันที่ดีต่อสุขภาพของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง น้ำมันชนิดนี้จึงเหมาะกับการนำมาปรุงอาหารที่ใช้อุณหภูมิไม่สูงมาก และไม่ใช้เวลาในการปรุงอาหารนาน มิเช่นนั้นจะทำให้เกิดอนุมูลอิสระ และเปลี่ยนเป็นไขมันทรานส์ได้ โดยน้ำมันประเภทนี้ได้แก่น้ำมันเมล็ดฝ้าย น้ำมันโพดน้ำเมล็ดดอกทานตะวัน และน้ำมันเมล็ดดอกคำฝอย เป็น

6. น้ำมันที่มีส่วนประกอบของกรดไลโนเลอิกในปริมาณมาก เช่น น้ำมันจากคาโนล่า และน้ำมันถั่วเหลือง หากนำน้ำมันประเภทนี้มาปรุงอาหารที่ต้องใช้อุณหภูมิสูงเป็นเวลานาน ก็จะทำให้เกิดอนุมูลอิสระและกลายเป็นสารพิษเข้าสู่ร่างกายของมนุษย์ได้ เพราะฉะนั้นประชากรที่อาศัยอยู่ในทวีปยุโรปจึงมักจะไม่ใช้น้ำมันอะไรก็ตามที่ส่วนประกอบของกรดไลโนเลอิกเกิน 2% ในการปรุงอาหารที่ใช้อุณหภูมิสูง แต่จะนำไปใช้เมื่อต้องการปรุงอาหารที่ใช้ความร้อนไม่สูงมากแทน

7. น้ำมันที่ผ่านปฏิกิริยาไฮโดรจิเนชั่น ทำให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวกลายเป็นกรดไขมันอิ่มตัวมากขึ้น จะทำให้เกิดไขมันทรานส์ หรือไขมันอิ่มตัว ซึ่งน้ำมันชนิดนี้จะมีจุดหลอมเหลวที่สูงขึ้น และมีจุดเกิดควันที่สูงขึ้น จึงทำให้เกิดปฏิกิริยาออกซิเดชั่นได้ช้าลงไปด้วย ดังนั้นน้ำมันประเภทนี้จึงมักนำมาทำเป็นมาการีน และเนยชนิดต่าง ๆ ซึ่งสามารถพบไขมันทรานส์ได้สูงถึง 23% และ 25.3% ในมาการีนและเนยที่ทำจากน้ำมันถั่วเหลืองหมวดผักและผลไม้

ตารางที่ 2.4 คุณค่าทางโภชนาการหมวดผักและผลไม้

ผักและผลไม้	ปริมาณ/กรัม	พลังงาน/กิโลแคลอรี่
ส้ม, เขียวหวาน	100	42
มะม่วงแรดดิบ	100	51
กล้วยน้ำหว้า	100	148
กล้วยหอม	100	132
ถั่วฝักยาว	100	39
บร็อคโคลี่	100	33
ผักกวางตุ้ง	100	14
ผักกาดขาว	100	11
ผักกาดหอม	100	27
ผักคะน้า	100	31
ฟักเขียว	100	11
มะเขือเทศ	100	22
มะละกอ, สุก	100	53
กะหล่ำปลี	100	16
ถั่วลันเตา	100	58

ที่มา: http://www.lovefitt.com

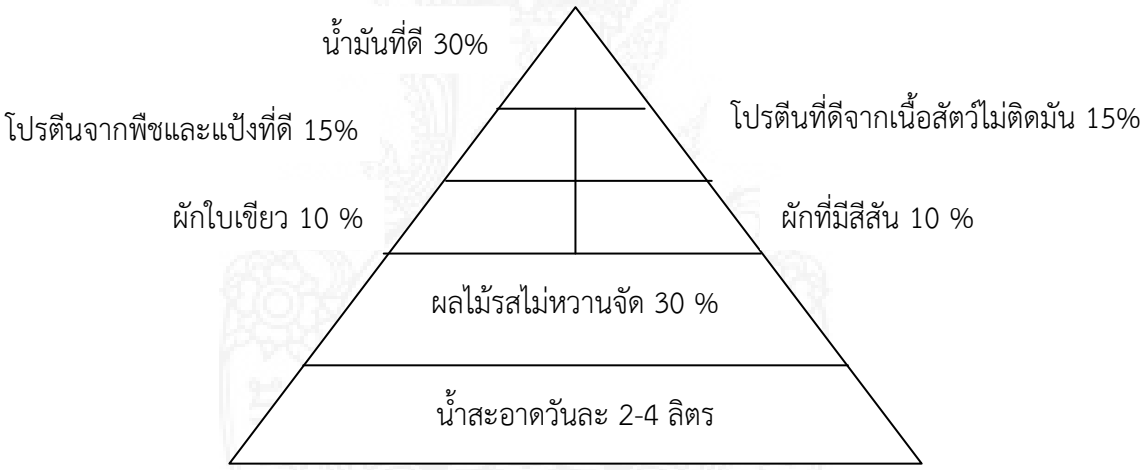
ผักและผลไม้ต้องรับประทานให้หลากหลายสี หรือ ครบ 5 สีได้แก่ สีเขียว สีเหลือง สีส้ม สีแดง สีม่วงแดง และสีขาว เลือกผักและผลไม้ที่สด สะอาด ไม่มีคราบขาวของเชื้อราตามใบ เลือกผักที่มีรูพรุนเป็นรอยกัดของหนอนหรือแมลงบ้าง ผักสดและผลไม้ที่ควรเลือกแบบออร์แกนิก ได้แก่ คะน้า ผักชี ผักกาด ถั่วฝักยาว และผลไม้ที่ต้องรับประทานทั้งเปลือก เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง เบอรี่ ส่วนผักผลไม้ที่แมลงไม่ค่อยกัดกินและปนเปื้อนยาฆ่าแมลงน้อย เช่น ถั่วลันเตา ใบสะเดา และผลไม้ที่ต้องปอกเปลือก เช่นกล้วย มะละกอ มะม่วง สับปะรด กีวี่ เป็นต้น (ไพศิษฐ์, 2560)

ตารางที่ 2.5 ความแตกต่างของผักแต่ละชนิด

ผักออร์แกนิก/ ผักเกษตรอินทรีย์	ผักปลอดสารพิษ	ผักกางมุ้ง/ ผักอนามัย	ผักไฮโดรโพนิกส์
อาจปนเปื้อนแบคทีเรีย มากับปุ๋ยหมัก ปุ๋ยชีวภาพ	ปุ๋ยเคมี ฮอร์โมน	ปุ๋ยเคมี ฮอร์โมน ยาฆ่าแมลง ยากำจัดวัชพืช จะหยุดฉีดพ่นสารเคมีก่อนการเก็บเกี่ยว	ปุ๋ยเคมี ฮอร์โมน

ที่มา: ไพศิษฐ์ (2560)

2.1.6 หลักการรับประทานและการปรุงอาหารคลีน



ภาพที่ 2.1 หลักการรับประทานและการปรุงอาหารคลีน
ที่มา: กัญญา เทพทวีพิทักษ์ (2560)

2.1.6.1 น้ำมันดีไขมันดี หมวดของไขมันถูกตั้งไว้บนยอดสูงสุดของพีระมิด แม้ว่าปริมาณที่ระบุนั้นสูงสุดก็ตาม เพราะไขมันให้พลังงานสูงจึงรับประทานได้ปริมาณน้อยเมื่อเทียบกับผักและผลไม้ สำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักแล้วเลี่ยงการรับประทานไขมันเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง เพราะไขมันดีมีส่วนช่วยควบคุมน้ำหนัก ระดับน้ำตาลในเลือด รักษาความชุ่มชื้นของผิว และเป็นอาหารสมองอีกด้วย โดยไขมันดีที่ยังแนะนำให้รับประทานอยู่คือไขมันที่มาจาก น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนล่า เนื้อปลา และถั่วต่าง ๆ เนื่องจากไขมันเหล่านี้ดีสำหรับหัวใจ และช่วยเพิ่มระดับคอ

เรสเตอรอลตัวดีอย่าง HDLในขณะที่ไขมันอิ่มตัวนั้นเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดจึงแนะนำให้จำกัดปริมาณ(ธัญญลักษณ์, 2558) เนื้อสัตว์ต้องปรุงสุกอาหารคลีนต้องไม่ผ่านกรรมวิธีมาก แต่ต้องปรุงให้สุก เพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคต่อร่างกาย อาจใช้วิธีต้ม นึ่ง อบ หรืออย่างเพื่อกลิ่นรสที่ดี แต่ต้องระมัดระวังไม่ใช้ไฟแรงจนเนื้อสัตว์ไหม้กลายเป็นสารก่อมะเร็งได้ ทั้งนี้การรับประทานปลาบางชนิด เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ก็สามารถรับประทานดิบได้บ้าง แต่ต้องมั่นใจว่ามาจากแหล่งธรรมชาติ สะอาดและปลอดภัย

2.1.6.2 เน้นรับประทานผักและผลไม้ ให้หลากหลายสี หรือ ครบ 5 สีได้แก่ สีเขียว สีเหลือง สีส้ม สีแดง สีม่วงแดง และสีขาว ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน เช่นเบต้าแคโรทีน วิตามินซี และแร่ธาตุรวมทั้งสารอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ผักให้พลังงานต่ำจึงรับประทานได้ในปริมาณมาก และมีเส้นใยทำให้อิ่มท้องช่วยในเรื่องการขับถ่ายได้ดี ส่วนผลไม้ควรเลือกที่ไม่หวานจัด เลือกรับประทานสด ๆ เพื่อคงประโยชน์และวิตามินไว้ให้มากที่สุด แต่ทั้งนี้การนำผลไม้อบแห้งมาใช้ปรุงอาหารเพื่อเติมแต่งรสชาติก็ไม่ใช่เรื่องผิด เพราะผลไม้มีรสหวานธรรมชาติ หากนำไปอบแห้งก็จะทำให้รสชาติเข้มข้นขึ้น แต่ไม่ควรรับประทานผลไม้แห้งเป็นของว่างหลัก เพราะมีแคลอรี่สูงและจะเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดให้ยิ่งสูงขึ้น ส่วนผักจะเน้นที่ผักใบเขียวและม่วง คำนวณให้เพียงพอต่อปริมาณคาร์โบไฮเดรตและสารอาหารต่าง ๆ ที่ร่างกายต้องการใช้ต่อวัน ไม่มากและไม่น้อยจนเกินไป โดยปริมาณที่แนะนำต่อวันของผู้ใหญ่อยู่ที่ 2 1/2 – 3 ถ้วยตวงต่อวัน

2.1.6.3 รับประทานของสดใหม่และหลากหลาย หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป เช่น แฮม ไส้กรอก เครื่องปรุงรสอย่างผงชูรส น้ำตาลขัดขาว และอาหารหมักดองที่ไม่สะอาด เช่น ผลไม้ดอง ผักดองเปรี้ยว หากแต่เป็นกิมจิ น้ำส้มสายชูหมักจากข้าว โซยุที่สะอาดปลอดภัย ก็สามารถรับประทานได้ในปริมาณพอดี เพราะของหมักดองเหล่านี้มีแบคทีเรียที่ดีต่อสุขภาพเช่นกัน

2.1.6.4 ดื่มน้ำสะอาดได้ไม่จำกัด ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 2-4 ลิตรหรือมากได้เท่าที่ต้องการ เพื่อช่วยระบบไหลเวียนในร่างกาย ไม่ควรดื่มโซดา แอลกอฮอล์ หรือน้ำผลไม้เพราะมีน้ำตาลสูง น้ำผลไม้บางชนิดยังผ่าน กระบวนการเติมสารเคมีเพื่อยืดอายุ หากอยากดื่มเพื่อเพิ่มความสดชื่น น้ำมะพร้าวก็เป็นตัวเลือกที่ดีเพราะมีพลังงานต่ำ แต่ต้องควบคุมปริมาณด้วย (กัญญา, 2560)

2.1.7 หลักในการจัดอาหารคลีน (ภาวิณี, 2557)

2.1.7.1 ขัดสีให้น้อยที่สุด เช่น ข้าวก็ไม่เลือกที่ขัดจนเป็นข้าวสวยขาว ส่วนขนมปังไม่เลือกแบบเนื้อนุ่มขาว หรือขนมแป้งขัดขาว

2.1.7.2 ปรุงแต่งเท่าที่จำเป็น เช่น เลี่ยงการใช้น้ำมันทอดหรือผัดจนท่วม แต่อาจเติมน้ำสลัดจากน้ำมันธรรมชาติได้ ไม่ปรุงน้ำตาล น้ำปลา เกลือหรือเติมรสจัดจนทำให้รสผิดไปจากธรรมชาติมากไป

2.1.8 5 ขั้นตอนการเริ่มรับประทานอาหารคลีน (เสาวลักษณ์, 2558)

1. ดื่มน้ำสะอาด แทนการดื่มเครื่องดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม
2. ลดอาหารหมัก ดอง อาหารกึ่งสำเร็จรูป และรับประทานอาหารที่สดใหม่
3. สำหรับผู้ที่รับประทานอาหารรสจัดให้ลดปริมาณเครื่องปรุง
4. รับประทานผัก ผลไม้ให้มากขึ้น
5. อ่านฉลากทุกครั้ง เพื่อเปรียบเทียบในการเลือกอาหาร โดยเลือกที่มีส่วนผสมน้อยที่สุด ผ่านกรรมวิธีน้อยที่สุด และหลีกเลี่ยงกลิ่น สี รส ปรุงแต่ง หรือพวกที่มีปริมาณโซเดียมมากสิ่งสำคัญสำหรับท่านที่เริ่มต้นการรับประทานอาหารคลีน ต้องค่อยเป็นค่อยไป เพียงแค่ลดปริมาณให้น้อยลงไปเรื่อย ๆ จนคุณเริ่มคุ้นชินกับอาหารประเภทคลีน เพราะการลดอาหารปกติอย่างฉับพลันเพื่อจะเปลี่ยนไปรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพแบบทันที อาจจะมีผลเสียย้อนกลับมาอย่างเช่น รู้สึกไม่มีแรง หิวง่าย และมีอาการหงุดหงิดตลอดเวลา นั้นทำให้การใช้ชีวิตคุณแย่ลง ซึ่งไม่ใช่การรับประทานเพื่อสุขภาพแน่นอนนอกจากการรับประทานอาหารคลีนแล้ว สิ่งสำคัญที่ช่วยให้มีสุขภาพดี ต้องอย่าลืมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และควบคุมอารมณ์ ไม่ให้เกิดความเครียด

2.1.9 เทคนิคที่ผู้เชี่ยวชาญท่านแนะเอาไว้โดยละเอียด 7 ประการ (ภาวิณี , 2557)

2.1.9.1 ควรรับประทานอาหารเช้าเสมอ การหลีกเลี่ยงอาหารเช้าซึ่งเป็นมื้อสำคัญของวันเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายไม่รู้สึกไม่สดชื่น ทำให้อ่อนเพลีย ยังส่งผลให้ระบบเผาผลาญทำงานช้าลง และเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เนื่องจากความหิวส่งผลให้รับประทานอาหารอย่างขาดสติจนเกินความต้องการของร่างกาย

2.1.9.2 แบ่งมื้ออาหารรับประทานเป็นมื้อย่อย การรับประทานคลีนที่ดีสำหรับผู้ที่ออกกำลังกายและควบคุมอาหาร ควรแบ่งมื้ออาหารในการรับประทานจาก 3 มื้อต่อวันป็น 6 มื้อต่อวัน โดยแบ่งมื้อย่อยให้แต่ละมื้อเป็นมื้อเล็กๆ และให้ทั้งหมดมีปริมาณแคลอรี่รวมเท่ากับการรับประทาน3 มื้อปกติ วิธีนี้จะส่งผลดีต่อระบบเผาผลาญและช่วยให้ร่างกายไม่รู้สึกหิวบ่อย จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

2.1.9.3 เลือกรับประทานโปรตีนทุกมื้อแบบไม่ติดมันโปรตีนมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ คนที่มีปริมาณกล้ามเนื้อมากจะส่งผลให้ระบบเผาผลาญทำงานได้ดี โดยเฉพาะโปรตีนที่เป็นประเภทลีนร่วมกับคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง, ขนมปังโฮลวีต ทุกมื้อ การรับประทานทั้ง 2 ชนิดพร้อมๆกันจะช่วยลดอัตราการสะสมไขมันในร่างกาย ชะลอการเปลี่ยนแป้งเป็นไขมัน

2.1.9.4 รับประทานไขมันดีทุกวัน ตัดไขมันอิ่มตัวออกจากมื้ออาหาร โดยหลักแล้วไขมันที่แนะนำให้งดคือ ไขมันที่มาจาก นม เนย ชีส และเนื้อสัตว์บางชนิด โดยไขมันดีที่แนะนำให้รับประทานคือ ไขมันที่มาจาก น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนร่า เนื้อปลา และถั่วต่างๆ เนื่องจากไขมันเหล่านี้ดีสำหรับหัวใจ และช่วยเพิ่มระดับคอเรสเตอรอลตัวดีอย่าง HDL ในขณะที่ไขมันอิ่มตัวนั้นเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดจึงแนะนำให้จำกัดปริมาณ

2.1.9.5 ควบคุมสัดส่วนของอาหาร (portion) ให้ดี แม้ว่าการรับประทานคลีนทำให้เราสามารถลดพลังงานจากอาหารได้ แต่ไม่ได้หมายความว่ารับประทานได้ไม่จำกัด ซึ่งการกระทำแบบนี้จะทำให้เราอาจได้รับพลังงานมากเกินกว่าร่างกายต้องการใช้ ควรจำกัดปริมาณ โดยการชั่งตวง และแบ่งสัดส่วนจานอาหารให้สมดุล

2.1.9.6 รับประทานไฟเบอร์จากผักสดและผลไม้สด ผักและผลไม้มีวิตามินและแร่ธาตุสารอาหารมากมายที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เลือกรับประทานผลไม้ที่ไม่หวานจัด และควรหลีกเลี่ยงของหมักดอง ผลไม้แห้ง ผลิตภัณฑ์แปรรูปต่างๆ ส่วนผักจะเน้นผักใบเขียวและม่วง คำนวณให้เพียงพอต่อปริมาณคาร์โบไฮเดรตและสารอาหารต่างๆที่ร่างกายต้องการใช้ต่อวัน โดยปริมาณที่แนะนำต่อวันของผู้ใหญ่ 2-3 ถ้วยตวงต่อวัน

2.1.9.7 ดื่มน้ำเปล่าให้ได้วันละ 2-4 ลิตร การดื่มน้ำเปล่าช่วยลดความอยากอาหารและบรรเทาความหิวระหว่างวันได้

2.1.10 9 สิ่งที่ควรและไม่ควรปฏิบัติในการรับประทานอาหารคลีน

แนวทางที่ง่ายที่สุดในการรับประทานอาหารคลีน ซึ่งการรับประทานอาหารคลีนจะมุ่งเน้นไปที่การเลือกอาหารที่มีคุณค่าสูงมากกว่าสารเคมี สารกันบูดและน้ำตาล เลือกอาหารที่ใกล้เคียงกับธรรมชาติมากที่สุด สิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติในการรับประทานอาหารคลีนมี 9 ข้อดังต่อไปนี้

2.1.10.1 นักอ่านฉลาก

ควรปฏิบัติ อ่านฉลากให้เป็นนิสัย ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพบางอย่างก็อาจมีส่วนผสมจากสารที่เป็นอันตรายได้ การอ่านฉลากทุกฉลากอาจทำให้เบื่อแต่จำเป็นต้องทำ เชฟเดวิน อเล็กซานเดอร์แห่งรายการ The Biggest Loser กล่าว “ฉันเคยเจอชายี่ห้อหนึ่งที่ใส่แป้งข้าวโพดผสมลงไปในถุงชา และพบว่าป๊อปคอร์นใส่มะนาวและเกลืออบในไมโครเวฟนั้นดีต่อสุขภาพมากกว่าป๊อปคอร์นโรงหนัง”

ไม่ควรปฏิบัติ ไม่เลือกซื้อส่วนผสมที่ไม่รู้จัก

2.1.10.2 ทบทวนเรื่อง “กระบวนการ”

ควรปฏิบัติ เลิกรับประทานอาหารผ่านกระบวนการแปรรูป ก้าวแรกของการรับประทานอาหารคลีนเป็นเรื่องสำคัญที่จะลดการรับประทานอาหารที่ผ่านการแปรรูปเพราะเต็มไปด้วยสารเคมี สารกันบูด สีผสมอาหารและการตัดแต่งพันธุกรรม (GMOs) เช่นเดียวกับอาหารที่มีน้ำตาลสูงและน้ำมันคุณภาพต่ำ

ไม่ควรปฏิบัติ เลิกรับประทานอาหารแปรรูปทั้งหมด เพราะบางอย่างก็มีประโยชน์ เช่น ผักโขมในกระป๋องและผักกระป๋องอื่นๆที่ผ่านการแปรรูปน้อย และอาหารแปรรูปน้อยอื่นๆที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น อาหารเช้าซีเรียล นมที่เพิ่มแคลเซียมและวิตามินดี การอ่านฉลากจะทำให้สามารถเลือกอาหารแปรรูปที่มีประโยชน์ได้รวมทั้งลดอาหาร การตัดแต่งพันธุกรรม (GMOs) ได้ด้วย

2.1.10.3 หว่านเมล็ดพันธุ์เพื่อการรับประทานคลีน

ควรปฏิบัติ หาอาหารจากพืชพันธุ์ในการควบคุมอาหาร ไม่ได้หมายความว่าต้องเป็นมังสวิรัติหรือรับประทานอาหารแบบวีแกน แต่เลือกรับประทานผลไม้ ถั่ว ธัญพืช สมุนไพร และพริก เพื่อให้มั่นใจว่าคุณจะได้รับคุณค่าทางอาหารอย่างเพียงพอ

ไม่ควรปฏิบัติ ลืมโปรตีน หากลืมที่จะรับประทานเนื้อสัตว์ แม้ว่าอาหารจากพืชบางชนิดจะมีโปรตีนสูง เช่น เมล็ดเชียมีโปรตีน 12 กรัม เมล็ดกัญชา 10 กรัม ถั่วเลนทิล 18 กรัม และแครนเบอร์รี่มีโปรตีนถึง 17 กรัม

2.1.10.4 โฮลเกรน

ควรปฏิบัติ เลือกข้าวกล้องหรือธัญพืชไม่ขัดสีมากกว่าธัญพืชแปรรูป เชฟเดวิน อเล็กซานเดอร์ นักเขียนตำราอาหารขายดีของนิวยอร์กไทม์ส นักวิจัยฮาร์วาร์ดแนะนำว่าหนึ่งในสี่ของจานควรมีโฮลเกรน โฮลเกรนช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคเบาหวานประเภท 2 และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก ซึ่งขึ้นอยู่กับวิธีการบริโภคธัญพืชไม่ขัดสีรวมถึงการรับประทานข้าวกล้อง พาสต้า และข้าวสาลี

ไม่ควรปฏิบัติ ลบรรจุภัณฑ์ที่ทำให้เกิดความสับสน เช่น “มัลติเกรน” “ข้าวสาลี 100 เปอร์เซ็นต์” ซึ่งคำเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องหมายถึงธัญพืชไม่ขัดสี แนวทางง่ายๆในการมองหาโฮลเกรนคือต้องมีธัญพืชเป็นส่วนผสมแรก ไม่มีน้ำตาลเพิ่มเข้ามา อัตราส่วนคาร์โบไฮเดรตให้เส้นใยน้อยกว่า 10: 1 และฉลากคำว่า “โฮลเกรน”

2.1.10.5 รับประทานทานเนื้อสัตว์อย่างเพียงพอ

หลายคนมองว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัติเป็นทางที่ดีในการรับประทานคลีน แต่เนื้อสัตว์ก็สามารถร่วมกับการรับประทานคลีนได้เช่นกัน

ควรปฏิบัติ เลือกเนื้อสัตว์ที่มีคุณภาพสูง เลี้ยงอิสระในทุ่งหญ้า ปราศจากฮอร์โมนและยาปฏิชีวนะอื่นๆ การศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสารโภชนาการในปี 2010 พบว่าเนื้อวัวที่เลี้ยง

ด้วยหญ้ามีคลอเรสเตอรอลน้อย มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง และมีวิตามินเอ วิตามินอี สารต้านอนุมูลอิสระ สารต้านมะเร็งและโอเมก้า 3 สูง

ไม่ควรปฏิบัติ การรับประทานเนื้อสัตว์มากเกินไปอาจก่อมะเร็งได้ แนะนำให้กินไม่เกิน 3-4 ออนซ์ของอาหารทั้งหมด

2.1.10.6 ตอบสนองความหวานโดยวิธีธรรมชาติ

ควรปฏิบัติ เลือกสารให้ความหวานจากธรรมชาติมากกว่าน้ำตาล ในขณะที่สมาคมโรคหัวใจอเมริกันแนะนำให้บริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวันสำหรับผู้หญิงและ 9 ช้อนชาสำหรับผู้ชาย ผู้ใหญ่โดยเฉลี่ยรับประทานมากกว่า 2 เท่าของจำนวนที่แนะนำ สารให้ความหวานตามธรรมชาติมีรสชาติที่โดดเด่นและแร่ธาตุจำนวนมากกว่าสารอื่นๆที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ไม่ควรปฏิบัติ รับประทานหรือดื่มที่มีสารให้ความหวานเทียม เช่น ซูคราโลสหรือสารให้ความหวานอื่นๆ ปี 2014 มีการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร Nature พบว่าการบริโภคสารให้ความหวานเทียมที่ไม่มีแคลอรี่ดังกล่าว อาจก่อให้เกิดการเผาผลาญอาหารที่ผิดปกติ และมีความเสี่ยงสูงในการเป็นโรคเบาหวาน ทางเลือกที่ปลอดภัยให้เลือกสารจากธรรมชาติ เช่น น้ำผึ้งกากน้ำตาล น้ำว่านหางจระเข้ น้ำเชื่อมเมเปิ้ล มอลต์ บาร์เลย์ หรือน้ำเชื่อมข้าว

2.1.10.7 เลือกซื้ออย่างชาญฉลาด

ควรปฏิบัติ พยายามเลือกซื้ออาหารสดโดยการตรวจสอบวันหมดอายุก่อนซื้อ และเลือกที่สดใหม่จากร้านขายของชำ “คนจำนวนมากไม่ซื้ออาหารเพื่อสุขภาพเพราะอ้างว่ามันหมดอายุเร็ว” เชฟเดวิน อเล็กซานเดอร์กล่าว “มันเสียเร็วกว่าอาหารแปรรูปก็จริง แต่ถ้าคุณเช็ควันหมดอายุและเก็บไว้ในตู้เย็น ก็สามารถยืดเวลาที่อาหารจะเสียออกไปได้”

ไม่ควรปฏิบัติ เลือกซื้ออาหารโดยไม่ทราบความแตกต่างระหว่างฉลาก “ขายโดย” และ “ใช้งานโดย” ศึกษาฉลากให้ดีเพื่อความปลอดภัยในการรับประทาน

2.1.10.8 สร้างความสมดุลในจานอาหาร

ควรปฏิบัติ รับประทานโปรตีนที่ดี คาร์โบไฮเดรตที่หลากหลายในหนึ่งมื้ออาหาร ตัวอย่างเช่น คาร์โบไฮเดรตทเชิงซ้อนรวมถึงพืชตระกูลถั่ว ผัก แป้งและขนมปัง ธัญพืชไม่ขัดสีและธัญพืช ในขณะที่โปรตีนรวมถึงเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ขาว ถั่ว สัตว์ปีก

ไม่ควรปฏิบัติ เมื่อรับประทานอาหารเย็นไม่ควรรับประทานแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตมากจนเกินไป

2.1.10.9 รักษาความชุ่มชื้น

ควรปฏิบัติ ดื่มน้ำปริมาณมาก ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ดื่ม 6-8 แก้ว หรือประมาณ 2 ลิตรทุกวัน จำนวนที่คุณต้องดื่มแตกต่างกันไปในแต่ละคนขึ้นอยู่กับระดับกิจกรรมและสภาพภูมิอากาศ

ไม่ควรปฏิบัติ ลดความกระหายโดยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับประทานคลีนแนะนำให้เลิกดื่มแอลกอฮอล์

2.1.11 ประโยชน์ของอาหารคลีน (Clean Food)

2.1.11.1 ให้ความรู้สึกที่ดีขึ้น การรับประทานอาหารคลีนจะทำให้รู้สึกดีขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่ประกอบไปด้วย ผัก ผลไม้และโปรตีนไขมันต่ำซึ่งส่วนประกอบเหล่านี้จะสร้างพลังในตัวที่สมดุลและทำให้คุณรู้สึกดีตลอดทั้งวันสมองปลอดโปร่ง มีกล้ามเนื้อที่ดีขึ้น ดูดซึมสารอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพและระดับพลังงานเพิ่มขึ้น อาหารคลีนนอกจากนี้ยังส่งเสริมการเจริญเติบโตของเซลล์และด้วยเหตุนี้ผิว ผม และเล็บของคุณจึงมีสุขภาพที่ดี

2.1.11.2 ควบคุมน้ำหนักและสุขภาพดี อาหารคลีนเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกของคนอยากผอมเพราะนอกจากจะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพแล้วยังช่วยลดน้ำหนักได้อีกด้วยซึ่งถ้าเลือกรับประทานอาหารคลีนในปริมาณที่เหมาะสม ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายไปด้วย นอกจากจะช่วยลดน้ำหนักแล้ว ยังช่วยให้สุขภาพดี นอกจากนี้อาหารคลีนยังเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์ ซึ่งเป็นสารที่พบมากในอาหารที่ไม่ผ่านการขัดสีโดยมีส่วนช่วยให้ระบบขับถ่ายสามารถทำงานได้ดีนั่นเอง

2.1.11.3 สร้างระบบภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น อาหารที่มีประโยชน์ช่วยป้องกันโรคโดยการสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่งและลำไส้ การสร้างระบบภูมิคุ้มกันด้วยอาหารที่ดีต่อสุขภาพช่วยให้สามารถที่จะต่อสู้กับความเจ็บป่วยตามธรรมชาติและฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว ระบบย่อยอาหารเปรียบเสมือนบ้านของแบคทีเรียมากกว่า 500 ชนิด แบคทีเรียเหล่านี้จะทำให้ลำไส้มีสุขภาพดีและยังช่วยในการย่อยอาหาร แบคทีเรียเหล่านี้ (โปรไบโอติก) จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงโดยการควบคุมการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย คุณสามารถมั่นใจได้ว่าร่างกายและระบบภูมิคุ้มกันของคุณทำงานในระดับที่เหมาะสมโดยการรับประทานอาหารที่อุดมสมบูรณ์เช่นผลไม้ ผัก รวมถึงอาหารหมัก โยเกิร์ตและ น้ำ 8-10 แก้วต่อวัน

2.1.11.4 ช่วยให้สมองโล่ง สดใสตลอดวัน กระบวนการแปรรูป การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพทั้งอาหารที่มีไขมันเพื่อสุขภาพปริมาณที่สูง (โอเมก้า 3 กรดไขมัน) จะทำให้สมองทำงานได้ดีขึ้น สมองต้องการสารอาหารที่เหมาะสม เช่นโปรตีน ไขมันที่ดีต่อสุขภาพและน้ำตาลบางประเภทเพื่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

2.1.11.5 ช่วยเพิ่มระดับพลังงานในตัว คนส่วนใหญ่หันไปหาที่พึ่งจากน้ำตาลหรือคาเฟอีนสำหรับการเพิ่มพลังงานในตัว พลังงานเร่งด่วนเหล่านี้เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดอย่างรวดเร็วส่งผลทำให้มีการตอบสนองต่ออินซูลิน ยิ่งกระบวนการมากขึ้น สารอาหารจะยิ่งน้อยลงจนกระทั่งปราศจากสารอาหาร ถึงขั้นนี้ร่างกายจะไม่รู้สึกถึงการถูกกระตุ้นตลอดทั้งวัน การเพิ่มระดับพลังงานในตัวที่มีประสิทธิภาพ คือการรับประทานอาหารให้ช้าลงเพื่อที่จะมีการปล่อยระดับน้ำตาลในปริมาณที่

เหมาะสม ทำได้โดยการรวมโปรตีนและเส้นใย อย่างเช่น ข้าวโอ๊ต และผลไม้ โยเกิร์ต และผลไม้ ชีส และแครกเกอร์ แอปเปิ้ลและเนยถั่ว ชีสกับผัก หรือ ครีมกับผัก เป็นต้น

2.1.11.6 ช่วยในการนอนหลับพักผ่อน วิตามินและแร่ธาตุที่พบในอาหารนอกจากจะช่วยให้ร่างกายของคุณสามารถควบคุมการทำงานของฮอร์โมนตลอดทั้งวันยังส่งเสริมการนอนหลับในเวลากลางคืนได้ดีอีกด้วย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจะทำให้ระบบประสาททำงานอย่างเป็นปกติและกระตุ้นการตอบสนองของฮอร์โมนที่ช่วยให้คุณพักผ่อนได้ดีในเวลากลางคืน เป็นที่รู้จักกันดีที่เกิดขึ้นระหว่างการอดนอนและอัตราโรคอ้วนพุ่งสูงขึ้น การนอน 7-9 ชั่วโมง จะทำให้ร่างกายของคุณมีเวลาเพียงพอในการสร้างกล้ามเนื้อ สามารถช่วยซ่อมแซมกล้ามเนื้อได้อย่างตรงจุด และการรับประทานอาหารที่สะอาด การพักผ่อนที่เพียงพอ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหาร (Food Safety)

องค์การมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศ (CDEX) ให้ความหมายของความปลอดภัยของอาหาร (Food Safety) หมายถึง อาหารนั้นจะต้องปลอดจากสารพิษ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้บริโภค ทั้งนี้ต้องมีกรรมวิธีในการเตรียม ปรุง ผสม และรับประทานอย่างถูกต้องตามความมุ่งหมายของอาหารนั้นๆ

วัลลภ (2556) อาหารปลอดภัย หมายถึง ความมั่นใจว่าอาหารจะไม่เป็นสาเหตุให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภค เมื่อนำไปเตรียมหรือบริโภคตามวัตถุประสงค์ของการใช้อาหารนั้น

พิมพ์เพ็ญ (2558) ความปลอดภัยทางอาหาร หมายถึง การจัดการให้อาหารและสินค้าเกษตรที่นำมาเป็นอาหารบริโภคสำหรับมนุษย์มีความปลอดภัย โดยไม่มีลักษณะเป็นอาหารไม่บริสุทธิ์ตามกฎหมายว่าด้วยอาหาร และตามกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้บริโภคปลอดภัยจากอันตรายที่มาจากอาหาร ได้แก่ อันตรายทางชีวภาพ อันตรายทางเคมี และอันตรายทางกายภาพ ดังนี้

อันตรายทางชีวภาพ หมายถึง อันตรายที่เกิดจากสิ่งมีชีวิต ได้แก่ เชื้อจุลินทรีย์ ปรสิต และไวรัส เช่น จุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษ ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยต่อระบบทางเดินอาหารและระบบต่างๆในร่างกาย

อันตรายทางเคมี หมายถึง อันตรายที่เกิดจากสารเคมีที่อยู่ในธรรมชาติ เช่น สารพิษตกค้างจากสารกำจัดศัตรูพืชในผักและผลไม้ ยาปฏิชีวนะตกค้างในเนื้อสัตว์ การใช้สารเคมีเจือปนในอาหารที่ไม่ถูกต้อง รวมทั้งสารบางอย่างในอาหารที่ทำให้เกิดอาหารแพ้สำหรับคนบางกลุ่ม เช่น แพ้อาหารทะเล แพ้ถั่งลิสง เป็นต้น

อันตรายทางกายภาพ หมายถึง อันตรายที่เกิดจากวัตถุปนปลอม เช่น เศษโลหะ เศษแก้วที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารโดยไม่ได้ตั้งใจ เป็นต้น

อันตรายเหล่านี้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพผู้บริโภคในระดับต่างกัน อาจทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยน้อยไม่รุนแรง หายได้เองโดยไม่ต้องพบแพทย์ หรือต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลหรืออาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ซึ่งรัฐบาลในฐานะที่รับผิดชอบการส่งเสริมสุขภาพอนามัยที่ดีให้กับประชาชน ได้กำหนดนโยบายความปลอดภัยด้านอาหาร โดยดำเนินการต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 และกำหนดให้ปี พ.ศ. 2547 เป็นปีแห่งความปลอดภัยทางด้านอาหาร Food Safety เพื่อทำให้อาหารที่ผลิตและบริโภคมีความปลอดภัยได้มาตราฐานทัดเทียมสากล (Clean Food Good Taste) ตลาดสดน่าซื้อ อาหารปลอดภัย นอกจากนี้ รัฐบาลได้กำหนดยุทธศาสตร์ ออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการรับรองคุณภาพมาตรฐานและสุขอนามัยพืช ผักและผลไม้ส่งออก โดยดำเนินการตรวจสอบสารพิษตกค้าง ก่อนการส่งออกไว้ 12 ชนิด ได้แก่ ลำไย ทุเรียน ลิ้นจี่ มังคุด มะขาม มะม่วง ส้มโอ หน่อไม้ฝรั่ง ขิง กระเจี๊ยบเขียว ข้าวโพดฝักอ่อน และพริก โครงการนำร่องพัฒนาการผลิตพืชผักปลอดภัยหรือโครงการ SAFE (Safe Vegetable Development Pilot Project: SAFF) รวมทั้งการกำหนดปริมาณค่า MRL หรือปริมาณสารพิษตกค้างสูงสุดที่ยอมรับได้ในผลผลิตชนิดต่างๆ

2. ด้านการตรวจสอบและรับรองแหล่งผลิตพืช ผัก และผลไม้ ดำเนินการจดทะเบียนรับรองแหล่งผลิตตามระบบเกษตรที่เหมาะสมหรือ GAP ในกลุ่มพืชเศรษฐกิจที่สำคัญ 27 ชนิด ประกอบด้วย ทุเรียน มังคุด ลำไย ลิ้นจี่ มะม่วง ส้มโอ มะขาม ขิง พริก ข้าวโพดฝักอ่อน หน่อไม้ฝรั่ง กระเจี๊ยบเขียว ข้าว มันสำปะหลัง สับปะรด กาแฟ มันฝรั่ง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ทานตะวัน มะละกอ มะม่วงลองกอง มะพร้าวอ่อน เงาะ และส้มเขียวหวาน กลุ่มพืชผักส่งออกไปญี่ปุ่นตามโครงการ SAFE ซึ่งมี 21 ชนิด คือ คื่นฉ่าย คะน้า ผักชีฝรั่ง ผักชีลาว ใบโหระพา ใบกระเพรา ผักแขยง ยี่หร่า ใบแมงลัก ใบสะระแน่ ผักแพรว ใบบัวบก ถั่วลันเตา กะหล่ำใบ ส้มป่อย ใบมะกรูด ผักกะเฉด ตะไคร้ ผักเป็ด รวมทั้งกลุ่มผักผลไม้โครงการพืชผักและผลไม้อนามัยอีก 81 ชนิด

3. ด้านการตรวจสอบและรับรองโรงงานแปรรูปสินค้าเกษตรเพื่อการส่งออก ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพวัตถุดิบ กระบวนการผลิตตามหลักเกณฑ์และวิธีการผลิตที่ดี (Good Manufacturing Practice: GMP) และระบบป้องกันอันตรายในอุตสากรรมอาหารโดย เน้นกระบวนการผลิตอาหารในทุกขั้นตอน (Hazard Analysis and Critical Control Point: HACCP) ของ โรงงานผลิตอาหาร โรงงานแปรรูปอาหารส่งออก โรงงานแปรรูปอาหารทั่วไป

4. ด้านการพัฒนาและการเพิ่มประสิทธิภาพการตรวจสอบรับรองคุณภาพสินค้าเกษตร โดยดำเนินการควบคุมคุณภาพสารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช การให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้สารเคมีต่อผู้ผลิตจำหน่ายและเกษตรกร ในอันที่จะสร้างจิตสำนึกร่วมกันในการใช้สารเคมีที่ถูกต้องและเหมาะสม จะเห็นได้ว่า อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพของประชาชน และอาหารปลอดภัยที่ประชาชนบริโภคนั้นต้องปราศจากเชื้อโรคอาหารเป็นพิษ หรือปนเปื้อนจากเชื้อโรคทางเดินอาหารและสารเคมี ดังนั้นเพื่อให้ประชาชนได้บริโภคอาหารที่ปลอดภัย จึงต้องมีระบบการดูแล ควบคุมและ

ตรวจสอบคุณภาพความปลอดภัยอาหารที่ผลิตทุกขั้นตอน ตั้งแต่วัตถุดิบ การผลิต การแปรรูป การจัดจำหน่ายจนถึงผู้บริโภค

2.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีผู้ให้ความหมายไว้หลายทัศนะ ดังนี้

เฉลิมพล (2542) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกิริยาและกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์แสดงออกทางรูปธรรม นามธรรม ตลอดเวลา สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส วาจา และการกระทำ สามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอก (Cvert Behavior) ซึ่งเป็นการกระทำที่สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือ และพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ว่า หมายถึง การปฏิบัติเคยชิน จนเป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร ซึ่งครอบคลุมถึงประเภทอาหาร ชนิดของอาหารที่รับประทาน วิธีการรับประทานอาหาร ความถี่ในการรับประทานอาหาร และอุปกรณ์ที่ต้องใช้ รวมทั้งสุขนิสัยในการรับประทานอาหารด้วย (ขวัญจิตร, 2552)

พฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer Behavior) หมายถึง ปฏิกิริยาของบุคคลที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการได้รับและใช้สินค้าและบริการทางเศรษฐกิจ รวมทั้งกระบวนการต่างๆเหล่านั้น (อดุลย์ และดลยา, 2546)

สมาคมการตลาดแห่งสหรัฐอเมริกา ให้ความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภคว่า เป็นการกระทำซึ่งส่งผลต่อกันและกันตลอดเวลาของความรู้ ความเข้าใจพฤติกรรมและเหตุการณ์ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ได้กระทำขึ้นในเรื่องของการแลกเปลี่ยนสำหรับการดำเนินชีวิตมนุษย์ (สุนีมาศ และเพ็ญจิตร, 2540)

พฤติกรรมการบริโภค (Food Behavior) เป็นความเชื่อถือ ข้อห้าม ข้อบังคับที่ถือปฏิบัติในสังคมจนกลายเป็นบริโภคนิสัยในแง่มานุษวิทยาอาจถือได้ว่าเป็น วัฒนธรรม กล่าวคือ พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำ หรือปฏิบัติในการเลือกสรรหาอาหารมาบริโภค และการนำอาหารใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย รวมถึงการเลือกชนิดอาหาร การเตรียม การปรุง ตลอดจนการบริโภคอาหาร หรือพฤติกรรมการบริโภคหมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่สังเกตได้ หรือไม่ได้ก็ตาม ทั้งการพูด ความรู้สึกนึกคิดการตัดสินใจเลือก กิริยาการแสดงออก และการกระทำในการบริโภคอาหาร จากความหมายของพฤติกรรมการบริโภคสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมภายใน และพฤติกรรมภายนอก

1. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่สามารถสังเกตได้ เช่น ความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความเชื่อ ค่านิยม ความตั้งใจ ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายในตัวบุคคลที่สังเกตโดยตรงไม่ได้ หากต้องการทราบว่าบุคคลมีการแสดงออกอย่างไร จำเป็นต้องมีเครื่องมือมาช่วย เช่น แบบทดสอบความรู้ แบบทดสอบความรู้สึก เป็นต้น ซึ่งวิธีวัดอาจให้บุคคลตอบเอง หรือสัมภาษณ์

2. พฤติกรรมภายนอก (Invert Behavior) หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคที่บุคคลแสดงออกโดยผู้อื่นสามารถสังเกตได้ เช่น ประเภทอาหารที่รับประทาน ปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ บริโภคอาหารวันละกี่มื้อ เป็นต้น การวัดพฤติกรรมในลักษณะนี้สามารถใช้วิธีการสังเกตได้โดยตรงการแสดงออกของพฤติกรรมภายนอกมักจะมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับพฤติกรรมภายใน และการแสดงออกของพฤติกรรมภายนอกจึงมักถูกกำหนดโดยพฤติกรรมภายใน พฤติกรรมภายนอกบางอย่างมีการกระทำซ้ำ ๆ จนเกิดเป็นความเคยชินในบางครั้งพฤติกรรมภายในและภายนอกอาจไม่สอดคล้องกัน ดังนั้นพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลจึงไม่ได้เป็นเหตุเป็นผล และเป็นความจริงตามความคิดของคนเสมอไป (นิตยา, 2548)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของบุคคลที่สามารถสังเกตได้ และสังเกตไม่ได้ เกี่ยวกับการรับประทานอาหารโดยมีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ ได้แก่ ความเชื่อในการบริโภคอาหาร ข้อห้ามในเรื่องอาหาร ความนิยมในเรื่องอาหาร และนิสัยการบริโภคล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งสิ้น ดังนี้คือ

1. ความเชื่อในการบริโภคอาหาร (Food Belief) เป็นความเข้าใจ และประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดกันมา โดยมักมีเหตุผล หรือข้ออ้างอิงเป็นคำอธิบายถึงผลความเชื่อนั้นๆ ซึ่งอาจเป็นจริง หรือไม่ก็ได้ เช่นหญิงมีครรภ์เชื่อว่าดื่มน้ำมะพร้าวจะช่วยล้างไขมันของทารกและช่วยให้คลอดง่าย เป็นต้น

2. ข้อห้ามในการบริโภคอาหาร (Food Taboo) เป็นกฎเกณฑ์ของสังคมที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาในสภาวะ หรือสถาณการณ์บางอย่าง เช่น ห้ามหญิงตั้งครรภ์รับประทานไข่ หรือห้ามหญิงคลอดบุตรที่อยู่ไฟรับประทานของแสลง ซึ่งแตกต่างไปแต่ละชุมชน

3. ความนิยมในเรื่องการบริโภคอาหาร (Food Habits) เป็นการกระทำที่เอาอย่างเพื่อแสดงความมีส่วนร่วม หรือเพื่อความจำเป็นทางเศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อม โดยไม่จำเป็นต้องถูกต้อง และมีเหตุผลเสมอไป เช่น การการเลี้ยงลูกด้วยนมขวด หรืออาหารเสริมสำเร็จรูปที่แสดงถึงความทันสมัยอย่างเพื่อน หรือเพราะความจำเป็นทางอาชีพที่เปลี่ยนไปตามลักษณะของสังคมใหม่ นิสัยการบริโภค หมายถึง (Food Habits) หมายถึง ลักษณะหรือการกระทำอันซ้ำซาก ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งทำด้วยความเข้าใจ เพื่อให้การรับประทานอาหารของเขาบรรลุถึงความประสงค์ทางอารมณ์ และของสังคม บริโภคนิสัยมักเป็นสิ่งที่สืบเนื่องกันมาเป็นเวลานาน และเป็นการยากที่จะ

เปลี่ยนไป การที่บุคคลรับประทานอาหารแตกต่างกันไปนั้น เป็นผลเรียนรู้จากประสบการณ์คนต่ละคนไม่ได้เกิดมาพร้อมด้วยบริโภคนิสัย แต่เขาจะเรียนรู้คือ ดูตัวอย่างจากผู้สูงอายุกว่า หรือจากเพื่อนๆ นิสัยการบริโภค และความเชื่อในเรื่องคุณสมบัติ และคุณภาพของอาหาร จะมีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของบุคคล ซึ่งสืบเนื่องมาจากการเลือกอาหารของเขา (พุทธชาด, 2546)

จากความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมบุคคลที่แสดงออกในการบริโภค การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย เป้าหมายในการบริโภค ความถี่ในการบริโภค ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้ง เหตุผลในการบริโภค การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหาร ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคของแต่ละบุคคลมักแตกต่างต่างกัน อันเนื่องมาจากปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีความแตกต่างกัน

การวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภคอาหาร เป็นการศึกษาว่ากลุ่มผู้บริโภคมีพฤติกรรมอย่างไรในการดำเนินชีวิต รวมถึงการตัดสินใจซื้อและใช้สินค้าและบริการอย่างไร ซึ่งหลักการที่มีประสิทธิภาพในการวิเคราะห์ พฤติกรรมผู้บริโภค คือ หลัก 6Ws 1H ที่ต้องพิจารณาต่าง ๆ เกี่ยวกับตลาดเพื่อให้ได้คำตอบที่ต้องการตามหลัก 7 O's ดังต่อไปนี้ (วิทวัส, 2553)

1. ใครคือตลาดเป้าหมาย (Who is target market ?) วัตถุประสงค์แรกในการศึกษาพฤติกรรมของ ผู้บริโภคก็เพื่อหากลุ่มที่ใช้สินค้าหรือบริการหรือมีแนวโน้มที่จะใช้สินค้าหรือบริการ นั้น ๆ

2. ตลาดซื้ออะไร (What does the market buy ?) วิเคราะห์พฤติกรรมของตลาดเพื่อทราบถึงความต้องการที่แท้จริงที่ลูกค้าต้องการจากผลิตภัณฑ์หรือองค์การ (Objects)

3. ทำไมจึงซื้อ (Why does the market buy ?) การวิเคราะห์ในหัวข้อนี้จะช่วยทราบถึงเหตุผลที่แท้จริง (Objectives) ในการตัดสินใจซื้อของลูกค้า

4. ใครมีส่วนร่วมในการซื้อ (Who participates in the buying ?) ในการตัดสินใจซื้ออาจมีบุคคลอื่นที่มีส่วนร่วมหรือมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อ (Organization)

5. ซื้อเมื่อใด (When does the market buy ?) ผู้บริโภคจะมีพฤติกรรมในการบริโภคสินค้าและบริการ ในแต่ละประเภทที่แตกต่างกันตามโอกาสที่จะใช้

6. ซื้อที่ไหน (Where does the market buy ?) เพื่อทราบถึงแหล่งที่ลูกค้านิยมหรือสะดวกที่จะไปซื้อ (Outlet) เพื่อการบริหารช่องทางการจัดจำหน่ายที่เหมาะสมกับลูกค้าในแต่ละกลุ่ม

7. ซื้ออย่างไร (How does the market buy ?) เพื่อทราบถึงการบริหารการซื้อของลูกค้า (Operation) ว่ามีขั้นตอนการซื้ออย่างไร ตั้งแต่การรับรู้ถึงปัญหา ทำการค้นหาข้อมูลเพื่อแก้ไขหรือลดปัญหานั้น ๆ ทำการประเมินทางเลือกในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจซื้ออย่างไร

ตารางที่ 2.6 คำถาม (6Ws และ 1H) เพื่อหาคำตอบ 7 ประการ เกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภค (7Os)

คำถาม (6Ws และ 1H)	**คำตอบที่ต้องการทราบ (7 O's)**	**กลยุทธ์การตลาดที่เกี่ยวข้อง**
ใครคือตลาดเป้าหมาย (who is target market ?)	ลักษณะกลุ่มเป้าหมาย (Occupants) ทางด้าน ประชากรศาสตร์ ภูมิศาสตร์ จิตวิทยา พฤติกรรมศาสตร์	กลยุทธ์การตลาด (4 Ps) ประกอบด้วย ผลิตภัณฑ์ ราคา การจัดจำหน่าย และการส่งเสริมการตลาดที่เหมาะสมและสามารถสนองความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายได้
ตลาดซื้ออะไร (What does the market buy ?)	สิ่งที่ผู้บริโภคต้องการซื้อ (Objects) สิ่งที่ผู้บริโภคต้องการจากผลิตภัณฑ์ก็คือ ต้องการคุณสมบัติหรือองค์ประกอบของผลิตภัณฑ์ (Product Component) และความแตกต่างที่เหนือกว่าคู่แข่ง (Competitive Differentiation)	กลยุทธ์ด้านผลิตภัณฑ์ (Product Strategies) ประกอบด้วย 1 ผลิตภัณฑ์หลัก 2. รูปลักษณ์ผลิตภัณฑ์ ได้แก่ การบรรจุภัณฑ์ ตราสินค้า คุณภาพ 3. ผลิตภัณฑ์ควบ 4. ผลิตภัณฑ์ที่คาดหวัง 5. ศักยภาพผลิตภัณฑ์ ความแตกต่างทางการแข่งขัน

ตารางที่ 2.6 (ต่อ)

คำถาม (6Ws และ 1H)	**คำตอบที่ต้องการทราบ (7 O's)**	**กลยุทธ์การตลาดที่เกี่ยวข้อง**
ทำไมจึงซื้อ (Why does the market buy ?)	วัตถุประสงค์ในการซื้อ (Objectives) ผู้บริโภคซื้อสินค้าเพื่อสนองความต้องการของเขาด้านร่างกายและด้านจิตวิทยา ซึ่งต้องศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อ คือ 1.ปัจจัยภายในหรือปัจจัยทางจิตวิทยา 2.ปัจจัยทางสังคม และวัฒนธรรม	กลยุทธ์ที่ใช้มาก คือ 1. กลยุทธ์ด้านผลิตภัณฑ์ (Product Strategies) 2. กลยุทธ์การส่งเสริมการตลาด (Promotion Strategies) ประกอบด้วย กลยุทธ์การโฆษณา การขายโดยใช้พนักงานขาย การส่งเสริมการขาย การให้ข่าวสารประชาสัมพันธ์ 3. กลยุทธ์ด้านราคา (Price Strategies) 4. กลยุทธ์ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย (Distribution Channel Strategies)
ใครมีส่วนร่วมในการซื้อ (Who participates in the buying ?)	บทบาทกลุ่มต่างๆ (Organizations) มีอิทธิพลในการตัดสินใจซึ่งประกอบด้วย 1. ผู้ริเริ่ม 2. ผู้มีอิทธิพล 3. ผู้ตัดสินใจซื้อ 4. ผู้ซื้อ 5. ผู้ใช้	กลยุทธ์ที่ใช้มาก คือ การโฆษณา และ (หรือ) กลยุทธ์การส่งเสริมการตลาด (Advertising and Promotion Strategies) โดยใช้กลุ่มอิทธิพล

ตารางที่ 2.6 (ต่อ)

คำถาม (6Ws และ 1H)	**คำตอบที่ต้องการทราบ (7 O's)**	**กลยุทธ์การตลาดที่เกี่ยวข้อง**
ซื้อเมื่อใด (when does the market buy ?)	โอกาสในการซื้อ (Occasions) เช่น ช่วงเดือนใดของปีหรือช่วงฤดูใดของเดือน ช่วงเวลาใดของโอกาสพิเศษ หรือเทศกาลวันสำคัญต่างๆ	กลยุทธ์ที่ใช้มาก คือ กลยุทธ์การส่งเสริมการตลาด (Promotion Strategies) เช่น ทำการส่งเสริมการตลาดเมื่อใดจึงจะสอดคล้องกับโอกาสในการซื้อ
ซื้อที่ไหน (where does the market buy ?)	ช่องทางหรือแหล่ง (Outlets) ที่ผู้บริโภคไปทำการซื้อ เช่น ห้างสรรพสินค้า ซุปเปอร์มาร์เกต ร้านขายของชำ บางลำพู พาหุรัด สยามสแควร์ ฯลฯ	กลยุทธ์ช่องทางการจัดจำหน่าย (Distribution Channel Strategies) บริษัทนำผลิตภัณฑ์สู่ตลาดเป้าหมาย โดยพิจารณาว่าจะผ่านคนกลางอย่างไร
ซื้ออย่างไร (How does the market buy ?)	ขั้นตอนในกาตัดสินใจซื้อ (Operations) ประกอบด้วย 1. การรับรู้ปัญหา 2.การค้นหาข้อมูล 3.การประเมินผลทางเลือก 4.ตัดสินใจซื้อ 5.ความรู้สึกหลังการซื้อ	กลยุทธ์ที่ใช้มาก คือ กลยุทธ์การส่งเสริมการตลาด (Promotion Strategies) ประกอบด้วยการโฆษณาการขายโดยใช้พนักงานขาย การส่งเสริมการขาย การให้ข่าว และการประชาสัมพันธ์ การตลาดทางตรง

ที่มา: ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ (2550)

องค์ประกอบของพฤติกรรม

หทัยกาญจน์ และอัมพร (2550) ได้อธิบายว่า พฤติกรรมมนุษย์มีองค์ประกอบ 7 ประการ ดังนี้

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการที่ทำให้เกิดกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการที่เกิดขึ้น ความต้องการบางอย่างสามารถตอบสนองได้ทันที แต่บางอย่างต้องใช้เวลานานจึงบรรลุความต้องการได้

2. ความพร้อม (Readiness) ระดับวุฒิภาวะหรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

4. การแปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่จะทำกิจกรรมหนึ่งลงไปมนุษย์จะพิจารณาสถานการณ์ก่อนแล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีการที่เกิดความพึงพอใจมากที่สุดเพื่อตอบสนองความต้องการ

5. การตอบสนอง (Response) เป็นการกระทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ โดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย

6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจเป็นไปตามที่คาดคิดหรืออาจตรงกันข้ามก็ได้

7. ปฏิกิริยาต่อความผิดหวัง (Reaction to Thwarting) ในกรณีที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ มนุษย์ก็อาจจะย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานการณ์และเลือกวิธีการใหม่

2.4 ปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน

การบริโภคอาหารเป็นผลมาจากความเกี่ยวเนื่องของพฤติกรรมหลายอย่าง เช่น การเลือกอาหาร การเตรียมอาหาร การสั่งอาหาร การรับประทานอาหาร คนส่วนใหญ่จะมีข้อมูลเกี่ยวกับชนิดอาหาร สถานที่ซื้อ หรือที่รับประทานอาหาร รวมถึงการรับประทานอาหารกับใคร พฤติกรรมเหล่านี้มีความซับซ้อนและสัมพันธ์กัน ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมตามแนวคิดของกรีนและคณะ อ้างถึงในสุบิน (2551) สามารถจัดเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) คือปัจจัยที่มีอยู่ในตัวบุคคล ประกอบด้วย ความรู้ ทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ และปัจจัยด้านประชากร เป็นปัจจัยที่จูงใจและให้เหตุผลเพื่อการมีพฤติกรรม

1. ความรู้ เป็นปัจจัยสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรม และความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมแต่การเพิ่มความรู้เพียงอย่างเดียวไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้เสมอไป

2. การรับรู้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับสิ่งเร้าและมีการตอบสนองทำให้เกิดภาวะจิตที่ผสมผสานระหว่างความคิด ประสบการณ์และการทำงานของประสาทสัมผัสซึ่งการรับรู้จะเป็นตัวแปรทางจิตสังคม ที่เชื่อว่ามีผลกระตุ้นพฤติกรรมของแต่ละคน

3. ค่านิยม เป็นความพึงพอใจในสิ่งต่างๆที่คนยอมรับ เมื่อคนยอมรับในสิ่งที่เกิดพฤติกรรมที่คล้อยตามความพึงพอใจนั้น

4. เจตคติ เป็นความรู้ที่ค่อนข้างคงที่ต่อสิ่งต่างๆ เช่น บุคคล วัตถุ การกระทำความคิด ทัศนคติ จะเป็นตัวกำหนดให้เกิดความถือต่อบุคคล วัตถุ หรือการกระทำนั้น ๆ จนเกิดพฤติกรรมตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) คือปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมของบุคคลยืนยาวต่อเนื่องหรือไม่ต่อเนื่อง เป็นผลสืบเนื่องด้านบวกของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น เช่น การยอมรับของเพื่อนการได้รางวัล หรือผลสืบเนื่องด้านลบ เช่น การไม่ยอมรับ สังคมไม่เห็นด้วย การลงโทษ โดยมีความเกี่ยวข้องกับทัศนคติ และพฤติกรรมของคนรอบข้าง

ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) คือ สถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมซึ่งเอื้อให้เกิดพฤติกรรมขึ้นหรือขัดขวางเป็นอุปสรรคต่อการเกิดพฤติกรรม เช่น ร้านค้า สถานที่จำหน่ายซึ่งมีผลทำให้สามารถหาซื้อได้ง่าย ราคาที่ไม่แพง ที่ตั้งโรงเรียน

จากการศึกษาของ วสุนธรี (2543) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ดังนี้

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

1. ภาวะเศรษฐกิจ รายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเลือกซื้อ หรือไม่ซื้ออาหารชนิดต่าง ๆ และอำนาจการซื้อ มีผลต่อการมีอาหาร แต่อยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา

2. เวลา เป็นปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญโดยพบว่าสภาพการจราจรที่ติดขัดในกรุงเทพมหานคร ทำให้คนมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และความสะดวกมีบทบาทในการกำหนดโดยตรงต่อการรับประทานอาหารสำเร็จรูป การรับประทานอาหารนอกบ้าน และการรับประทานอาหารบ่อย ๆ ถือเป็นวัฒนธรรมส่วนหนึ่งของผู้หญิงทำงานนอกบ้าน ซึ่งตรงกับแนวโน้มของพฤติกรรมตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปที่มีมากขึ้น

3. สื่อมวลชน สิ่งตีพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ หรืออื่น ๆ ล้วนมีส่วนทำให้ทัศนคติของคนที่มีต่ออาหารเปลี่ยนไป เช่น การรณรงค์ให้คนไทยลดการบริโภคน้ำตาล หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้อ้วน การรณรงค์ให้ประชาชนไทยบริโภคผักและผลไม้กันมากขึ้น การเตือนภัยจากสารปนเปื้อนในอาหารให้เลือกซื้อผักปลอดสารพิษ ซึ่งถือว่ามีผลทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป

4. ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ได้แก่ การผลิตและการกระจาย อาหารที่ผลิตได้ในท้องถิ่นคนในท้องถิ่นอาจไม่ได้รับประทานก็ได้เพราะผู้ผลิตอาหารนั้นเอาไปขายที่อื่น ซึ่งได้ราคาแพงกว่า

ปัจจัยทางด้านสังคม

นภัส (2551) กล่าวถึงปัจจัยด้านสังคมว่า เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อ ลักษณะทางสังคมประกอบด้วย กลุ่มอ้างอิง ครอบครัว บทบาท และสถานะผู้ซื้อ

กลุ่มอ้างอิง (Reference Groups) เป็นกลุ่มที่บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยกลุ่มนี้จะมีอิทธิพล ทัศนคติ ความคิดเห็น และค่านิยมของบุคคลในกลุ่มอ้างอิง กลุ่มอ้างอิงแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

1) กลุ่มปฐมภูมิ (Primary Groups) ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนสนิท และเพื่อนบ้าน

2) กลุ่มทุติยภูมิ (Secondary Groups) ได้แก่ กลุ่มบุคคลชั้นนำในสังคม เพื่อนร่วมอาชีพและร่วมสถาบัน บุคคลต่าง ๆ ในสังคม

กลุ่มอ้างอิงจะมีอิทธิพลต่อบุคคลในกลุ่มทางด้านการเลือกพฤติกรรมและการดำรงชีวิต รวมทั้ง ทัศนคติและแนวความคิดของบุคคลเนื่องจากบุคคลต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม จึงปฏิบัติตามและยอมรับความคิดเห็นต่างจากกลุ่มอิทธิพล

ครอบครัว (Family) บุคคลในครอบครัวถือว่ามีอิทธิพลมากที่สุดต่อทัศนคติ ความคิดเห็น และค่านิยมของบุคคล สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อของครอบครัวการขายสินค้าอุปโภคจะต้องคำนึงถึงลักษณะการบริโภคของครอบครัวซึ่งจะมีลักษณะแตกต่างกัน

บทบาทและสถานะ (Roles and Statuses) บุคคลจะเกี่ยวข้องกับหลายกลุ่ม เช่น ครอบครัว กลุ่มอ้างอิง องค์การ และสถาบันต่างๆ บุคคลจะมีบทบาทและสถานะที่แตกต่างกันในแต่ละกลุ่มในการเสนอขายวีดีโอของครอบครัวหนึ่งจะต้องวิเคราะห์ว่าใครมีบทบาทเป็นผู้คิดริเริ่ม ผู้ตัดสินใจซื้อ ผู้มีอิทธิพล ผู้ซื้อ และผู้ใช้

ปัจจัยส่วนบุคคล อ้างถึงในสุบิน (2551)

1. สุขภาพร่างกาย โดยปกติพฤติกรรมการบริโภคที่ดีและสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมักไปด้วยกันในบางชุมชนมีผลการศึกษาในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคที่ดีแต่กลับมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เช่น มีภาวะโลหิตจาง ซึ่งมีความจำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยอื่นร่วมด้วย

2. ความสามารถในการับรสสัมผัส ความรู้สึกเกี่ยวกับรสชาติของอาหาร เช่นเปรี้ยว หวาน เค็ม และขมจะกระตุ้นปุ่มรับรสของลิ้นแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังขึ้นกับอายุด้วย กล่าวคือเด็กจะมีปุ่มสัมผัสประมาณ 9,000 และน้อยลงตามอายุที่มากขึ้น ซึ่งคงเหลือประมาณ 3,000

เพราะฉะนั้นเด็กจะมีการรับรสได้ไวกว่าผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ความนิยมอาหารของเด็กและผู้ใหญ่จึงแตกต่างกัน

3. รสชาติและความชอบ มีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคลและสังคม ความหลากหลายของรสชาติและความชอบที่มีอยู่ในสังคมต่าง ๆ

4. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และจิตใจ จิตใจมีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารทำให้มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ความอยากรับประทานจะเกี่ยวข้องกับอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อนและส่วนมากจะเป็นอาหารที่มีรสชาติถูกปากเมื่อได้เห็นอาหารนั้นถึงแม้จะอิ่มแล้วก็ยังสามารถรับประทานได้อีก หรือคนที่ขาดความรัก ความอบอุ่น เสียใจอาจจะแสดงออกโดยการกินอาหารให้มากขึ้นเพื่อกลบเกลื่อนความไม่สบายใจ

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

ธิติมา (2558) ได้ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการตัดสินใจซื้ออาหารคลีนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ในเขตกรุงเทพมหานครผลการวิจัยพบว่า ผู้บริโภคอาหารคลีนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 26-35 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า อาชีพพนักงานบริษัทเอกชนและมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000-20,000 บาท ประเภทของอาหารคลีนที่ซื้อบ่อยที่สุดคือผักปลอดสารพิษ สถานที่ที่ซื้ออาหารคลีนบ่อยที่สุดคือ ซุปเปอร์มาร์เก็ต ความถี่ในการซื้อมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยไม่จำกัดวาระและโอกาส ซึ่งตนเองเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกซื้อ โดยใช้สื่อสังคมออนไลน์บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเป็นแหล่งข้อมูลที่ช่วยในการตัดสินใจซื้อ และส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้ออาหารคลีนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์อยู่ในระดับมากในทุกด้าน โดยผลิตภัณฑ์ มีผลมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ด้านราคา ด้านการส่งเสริมการตลาด และช่องทางการจัดจำหน่าย ตามลำดับ ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ เฉลี่ยต่อเดือนที่ต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจซื้ออาหารคลีนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ในเขตกรุงเทพมหานครที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดทุกด้านมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการตัดสินใจซื้ออาหารคลีนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ในเขตกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ณัฐภัทร (2558) การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารคลีนของประชากรในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามปลายปิดที่ผ่านการทดสอบความเชื่อมั่นและความตรงเชิงเนื้อหาในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (convenience sampling) และใช้จำนวน 400

ตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ 0.881 และมีการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นคือสถิติเชิงพรรณนาได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอ้างอิง ที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ได้แก่ การทดสอบหาความสัมพันธ์แบบถดถอยเชิงพหุคูณ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุ 31-40 ปี มีสถานภาพโสด ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001-20,000 บาท นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่า ทัศนคติของผู้บริโภคโดยรวมอยู่ในระดับความสำคัญมาก ปัจจัยรูปแบบการดำเนินชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับสำคัญมาก ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดโดยรวมอยู่ในระดับสำคัญมาก และการตัดสินใจบริโภคอาหารคลีนในกรุงเทพมหานครโดยรวมอยู่ในระดับสำคัญมาก ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ทัศนคติของผู้บริโภค ปัจจัยรูปแบบการดำเนินชีวิต ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดการตัดสินใจบริโภคอาหารคลีนในกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นภารัตน์ (2554) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารประเภทสลัดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตั้งแต่ปีการศึกษา 2551 ถึง ปีการศึกษา 2554 ทั้งหมดเป็นจำนวน 300 คน โดยสำรวจพฤติกรรมประชากรผ่านแบบสอบถามปลายปิด ผลการศึกษาพบว่า

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 186 คน กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 4 รองลงมาเป็นชั้นปีที่ 3 จากแบบสอบถามนักศึกษามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน อยู่ในช่วง 4,000 – 6,000 บาทต่อเดือน และรองลงมาต่ำกว่า 4,000 บาทต่อเดือน

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทสลัด นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารจานด่วน รองลงมาเป็นอาหารประเภทกับข้าวสำเร็จ นักศึกษาส่วนใหญ่มักบริโภคสลัด จำนวน 1-2 ครั้งต่อเดือน โดยบริโภคสลัดซื้อจากร้านค้า เช่น สลัดฝายหิน สลัดหลังมหาวิทยาลัย ถัดมาเป็นร้านอาหาร ผู้บริโภคนิยมและให้ความสำคัญกับการบริโภคสลัดที่มีความสด สะอาด และใหม่ ให้ความสำคัญกับรสชาติอาหารเป็นลำดับที่สอง ซึ่งผู้บริโภคนิยมบริโภคสลัดผักผลไม้ รองลงมาเป็นสลัดผลไม้และนิยมน้ำสลัดประเภทครีมข้น รองลงมาเป็นน้ำสลัดเธาว์ซันไอซ์แลนด์มีราคาต่อจานประมาณ 20-30 บาท ถัดมาเป็นราคา 31-50 บาท ตามลำดับ และได้รับอิทธิพลที่ตัดสินใจบริโภคอาหารประเภทสลัดจากความอยากมีสุขภาพที่ดีและเพื่อน ครอบครัว คนรู้จัก ตามลำดับ

3. ปัจจัยทางการตลาดที่ใช้ประกอบการตัดสินใจบริโภคอาหารประเภทสลัด นักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ตระหนักและให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ โดยแยก

เป็นระดับมากที่สุดในด้านอาหารต้องมีความสดสะอาด และรสชาติอาหารอร่อย ที่เหลืออยู่ระดับมาก ได้แก่ ชื่อเสียงเป็นที่รู้จักและมีประเภทสลัดให้เลือกมากมาย ตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่ตระหนักและให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านราคาในระดับมาก นั้นคือ ราคามีผลต่อการตัดสินใจบริโภคสลัด

ชนิดาภา (2558) การศึกษาเรื่อง โครงการร้านอาหารคลีนตามหมู่เลือดเพื่อสุขภาพ (EAT MEET FUN Healthy Social Cafe) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อส่งเสริมและสร้างค่านิยมในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ 2) เพื่อรักษาสุขภาวะให้สมดุลให้เป็นที่รู้จักและนิยมแก่ประชาชนในจังหวัดระยอง 3) เพื่อสร้างสรรค์สินค้าและบริการธุรกิจร้านอาหารเพื่อสุขภาพที่คุ้มค่าคุ้มราคาเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมาย 4) สร้างความแตกต่างในธุรกิจร้านอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อเป็นศูนย์รวมของสินค้า กิจกรรม ข้อมูลความรู้ แบบแผนในเรื่องราวการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและนำผลที่ได้จากการวิจัยใช้เป็นข้อมูลและแนวทางในการดำเนินธุรกิจให้ได้ประโยชน์สูงสุด การศึกษาในครั้งนี้ต้องมีการนำข้อมูลจากการวิจัยมาประกอบการตัดสินใจเพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำแผนธุรกิจ โดยการเก็บข้อมูลชั้นปฐมภูมิเป็นการศึกษาเชิงปริมาณและการเก็บข้อมูลชั้นทุติยภูมิเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทางประชากรศาสตร์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนประสมทางการตลาด การศึกษาใช้วิธีการเก็บข้อมูลโดยการสุ่มกลุ่มประชากร การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณโดยจะใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมายจำนวนทั้งสิ้น 400 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงโดยอยู่ในช่วงอายุเฉลี่ยต่ำกว่า 30 ปี และมีรายได้ระหว่าง 20,001-30,000 บาท ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ สาเหตุที่ผู้บริโภคเลือกรับประทานเพื่อสุขภาพเพราะต้องการลดน้ำหนัก เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยและรับประทานตามคนใกล้ชิด โดยมีบุคคลในครอบครัวมีส่วนร่วมในการตัดสินใจหรือตัดสินใจด้วยตนเอง ทั้งนี้มีความถี่ในการรับประทานนานๆครั้ง น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และรับประทานบางครั้ง 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และจะเสียค่าใช้จ่ายต่ำกว่า 200 บาทต่อครั้งหรือเสียค่าใช้จ่าย 200-300 บาท ทั้งนี้พฤติกรรมการบริโภคส่วนใหญ่รับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจากอินเทอร์เน็ตและโซเชียลหรือเป็นสื่อบุคคล ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีความสำคัญต่อการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพพบว่า ด้านผลิตภัณฑ์ ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับเรื่องรสชาติของอาหารอร่อยและถูกปาก (เฉลี่ย 4.58) และด้านพนักงานผู้ให้บริการได้แก่ พนักงานสวมอุปกรณ์ป้องกันขณะหยิบจับอาหาร (เฉลี่ย 4.61) ส่วนด้านสถานที่ ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับเรื่องสถานที่ที่ใช้ประกอบอาหารสะอาด/ถูกสุขลักษณะได้รับความสนใจในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.38) ทั้งนี้ด้านราคา ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับเรื่องความเหมาะของราคากับคุณภาพของอาหาร ได้รับความสนใจในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.55) ส่วนด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับความสะอาดของร้านได้รับความสนใจในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.33) การให้บริการอาหารและเครื่องดื่มรวดเร็วถูกต้อง ตรงตามความต้องการ (เฉลี่ย 3.99) นอกจากนี้ด้านการส่งเสริม

การตลาด ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับเรื่องการให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพได้รับความสนใจในระดับมาก (เฉลี่ย 3.83) โดยภาพรวมแล้วนั้นกลุ่มตัวอย่างมีความสนใจในระดับมาก

คุณาสิริ (2548) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้ทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในเขตกรุงเทพมหานคร ศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 499 คน ผลการศึกษาพบว่า ประชากรกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 34 ปี หรือต่ำกว่า มีสถานภาพสมรส โสด มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะรู้จักกับอาหารเพื่อสุขภาพโดยมีความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพในระดับปานกลาง มีทัศนคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพเป็นกลางมากที่สุด และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในระดับปานกลางมากที่สุด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติได้แก่ เพศ สถานภาพ การทำงานและรายได้ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพและสถานภาพสมรส

สนทยา (2544) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคมและอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนในระดับปานกลาง ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนพบว่า นักเรียนที่มีเพศ อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัวและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

พรพรรณ (2554) ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและปัจจัยที่สัมพันธ์กันในกลุ่มประชาชนวัยทำงานในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ผลพบว่า ตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพคล้ายกัน ซึ่งมีระดับของพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้และผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างคือ ปัจจัยนำด้านชีวะสังคม ได้แก่ เพศ (x^2 = 10.007) และอายุ (x^2 = 12.502) มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ < .05 ปัจจัยนำด้านจิตวิทยา ได้แก่ ความรู้ (r = .250) ทัศนคติ (r = .327) มีความสัมพันธ์กันอย่างปรนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ < .05 ปัจจัยเอื้ออำนวยด้านการรับรู้ข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (r = .331) และปัจจัย เสริมด้านแรงสนับสนุนจากบุคคล (r = .297) นั้นมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <

.05 ดังนั้น ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อ สุขภาพควรให้ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้อง โดยส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วม และมีความสอดคล้อง กับรูปแบบการดำเนินชีวิต ซึ่งจะสามารถทำให้ประชาชนปฏิบัติพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพได้อย่าง ถูกต้องและยั่งยืน

บุศราคัม (2548) การศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิตของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาระดับการรับรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิตของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร (2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิตของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร (3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้พฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิต การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่เคยรับประทานอาหารชีวจิต ใช้การสุ่มแบบง่าย (SimpleRandom Sampling) จำแนกตามกลุ่มของเขตในกรุงเทพมหานคร เป็นจำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าสถิติ t-test และ F-test จากผลการศึกษา ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 20-29 ปี การศึกษาในระดับปริญญาตรี มีอาชีพเป็นพนักงานเอกชน สถานภาพโสด มีรายได้อยู่ระหว่าง 10,001- 20,000 บาท ผลจากการวิเคราะห์พบว่า ผู้บริโภคเหล่านี้มีความใส่ใจในเรื่องสุขภาพ โดยงดรับประทานอาหารที่มีไขมันมากๆ ผู้บริโภครับรู้เรื่องอาหารชีวจิตจากการอ่านหนังสือพิมพ์/นิตยสาร/วารสาร หลังจากรับรู้แล้ว จะยังไม่ซื้ออาหารชีวจิตมารับประทานแต่ยังคงให้ความสนใจที่จะศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวกับอาหารชีวจิต โดยมีความคิดเห็นว่า อาหารดังกล่าวเป็นอาหารที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิตนั้นพบว่า ผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่จะรับประทานผักสด ผักดิบต่างๆ ในปริมาณมาก สาเหตุที่ทำให้ผู้บริโภครับประทานอาหารชีวจิต คือ เพื่อสุขภาพและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งตัวของผู้บริโภคเองจะเป็นแบบอย่างหรือมีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารชีวจิต โดยจะรับประทาน 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณที่รับประทาน 2-3 อย่างในแต่ละครั้ง ส่วนใหญ่จะซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน ค่าใช้จ่ายแต่ละมื้อไม่เกิน 50 บาท โดยซื้อจากร้านที่ขายสินค้าเฉพาะอาหารชีวจิต เจ มังสวิรัติ ซึ่งมีสินค้าให้เลือกมากมายหลายประเภท ระดับการรับรู้ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า มีการรับรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตในระดับสูง ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้บริโภคที่มีอายุ อาชีพ แตกต่างกัน จะมีระดับการรับรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิตแตกต่างกัน ผู้บริโภคที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิตแตกต่างกัน ดังนี้คือ เพศ มีความแตกต่างกันในเรื่อง เหตุผลในการรับประทานอาหารชีวจิต และจำนวนครั้งต่อสัปดาห์ในการรับประทานอาหาร อายุ มีความแตกต่างกันในเรื่อง ประเภทอาหาร ผู้มีอิทธิพล มื้ออาหาร แหล่งที่ซื้อ สถานที่จัดจำหน่าย จำนวนครั้งต่อสัปดาห์ในการรับประทานอาหาร ปริมาณที่รับประทาน สถานภาพสมรส มีความแตกต่างกันในเรื่อง มื้ออาหาร แหล่งที่ซื้อ จำนวนครั้งต่อสัปดาห์

ในการรับประทานอาหาร การศึกษา มีความแตกต่างกันในเรื่อง มื้ออาหาร แหล่งที่ซื้อปริมาณที่รับประทาน อาชีพ มีความแตกต่างกันในเรื่อง เหตุผลในการรับประทานอาหารชีวจิตมื้ออาหาร แหล่งที่ซื้อ จำนวนครั้งต่อสัปดาห์ในการรับประทานอาหาร ปริมาณที่รับประทาน วิธีการในการรับประทาน รายได้ประจำต่อเดือน มีความแตกต่างกันในเรื่อง มื้ออาหาร และแหล่งที่ซื้อ ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิตกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิต พบว่า การรับรู้ของผู้บริโภคมีส่วนสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิตที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ซึ่งได้แก่ ประเภทอาหารชีวจิต จำนวนครั้งต่อสัปดาห์ในการรับประทานอาหารชีวจิต ปริมาณที่รับประทานในแต่ละครั้ง วิธีการในการรับประทานอาหารชีวจิต ค่าใช้จ่ายแต่ละมื้อในการรับประทานอาหารชีวจิต อาหารมื้อใดที่รับประทานอาหารชีวจิต แหล่งที่ซื้ออาหารชีวจิต

พลอยไพลิน (2557) การศึกษาเรื่องปัจจัยที่อิทธิพลเชิงบวกต่อความตั้งใจที่จะบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาปัจจัยทางด้านค่านิยมทางด้านสุขภาพ ทัศนคติต่อสุขภาพ ทัศนคติต่อรสชาติ ความคาดหวังเรื่องความชื่นชอบ ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ ความคุ้มค่า การรับรู้ถึงความรับผิดชอบต่อสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความตั้งใจที่จะบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพด้วยแบบสอบถาม จากผู้บริโภคในพื้นที่เขตบางกะปิ บางนา ลาดพร้าว ประเวศ ลาดกระบัง พญาไท พระโขนง พระนคร จตุจักร คลองเตย ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 330 ชุด ช่วงเดือนกันยายน-เดือนตุลาคม 2558 และวิเคราะห์ข้อมูลโดยถดถอยเชิงพหุคูณ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 26-30 ปี สถานภาพโสด การศึกษาปริญญาตรี อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน/รับจ้าง รายได้ประมาณ 20,001-30,000 บาท โดยมีค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ น้อยกว่า 100 บาทต่อครั้ง และมีความถี่ในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคือ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีการรับรู้ว่าอาหารเพื่อสุขภาพคือ อาหารคลีนมากที่สุด และอินเทอร์เน็ต/โซเชียลเน็ตเวิร์คเป็นช่องทางการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ มีอิทธิพลเชิงบวกต่อพฤติกรรมความตั้งใจที่จะบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในกรุงเทพมหานครถึงร้อยละ 83.9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ผู้ประกอบการร้านอาหารเพื่อสุขภาพควรเน้นสร้างค่านิยมทางด้านสุขภาพ ปรับรสชาติอาหารเพื่อสุขภาพให้มีรสชาติดีขึ้น มีเมนูหลากหลายให้ผู้บริโภคได้เลือกสรร สร้างการรับรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ผู้บริโภครับรู้คุณประโยชน์ และทำให้อาหารเพื่อสุขภาพเหมาะกับผู้บริโภคทุกเพศทุกวัยเพื่อเพิ่มความตั้งใจในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น

สุชานันท์ (2559) การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้สูงอายุใน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปของประชากรผู้สูงอายุในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม และเพื่อศึกษาปัจจัยการรับรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนที่มีอิทธิพลพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุใน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม กำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 400 คน ใช้

วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบไม่อาศัยหลักความน่าจะเป็น ด้วยวิธีการสุ่มตัวย่างแบบสะดวก โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติพรรณนา ประกอบด้วย ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิตอนุมาน ได้แก่ Pearson Chi-Square ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 73% มีอายุระหว่าง 60-64 ปี ร้อยละ 59.75 ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 74 ในขณะที่การรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารคลีนโดยส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความรู้เกี่ยวกับด้าน ความหมาย ร้อยละ 70.8 มีความรู้เกี่ยวกับด้านประโยชน์ ร้อยละ 86.8 และมีความรู้เกี่ยวกับด้านการบริโภค ร้อยละ 90.28

2.5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ

Lori, Andersen. et al. (2017) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สลัดบาร์กับปัจจัยส่วนบุคคลระดับโรงเรียนระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาในโรงเรียนรัฐนิวออรีน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงมีอัตราการใช้สลัดบาร์สูงกว่านักเรียนชาย นักเรียนที่มีความต้องการอาหารที่ดีต่อสุขภาพมีอัตราการใช้สลัดบาร์มากกว่าผู้รับประทานอาหารไม่ดีต่อสุขภาพ

Wendi, Gosloner.et al. (2011) ได้ทำการศึกษาการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ วิธีการสำรวจ นักเรียนชั้นปีที่ 7 และ 9 ในทั้งหมด 19 แห่ง โรงเรียนในรัฐคาลิฟอเนียร์ที่เข้าร่วมในโครงการ การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ได้ทำการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารในโรงเรียนในช่วงฤดูใบไม้ผลิปี 2006 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนมาก 69% ได้มีความเห็นว่า การที่สามารถซื้อผักและผลไม้ในโรงเรียนได้นั้นมีความสำคัญมากกว่า ซื้อขนมขบเคี้ยว 21% ลูกอม 28% และเครื่องดื่มน้ำอัดลม 31% จากการสำรวจจะเห็นได้ถึงข้อเปรียบเทียบของความสำคัญระหว่างนักเรียนที่รับประทานอาหารที่ทางโรงเรียนจัดให้กับนักเรียนที่เลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ นักเรียนส่วนมากไม่เห็นด้วยว่าอาหารที่ทางโรงเรียนจัดไว้ให้นั้นมีประโยชน์มากนัก ผลสำรวจรายงานว่านักเรียนจำนวนน้อยกว่าครึ่งบริโภคผักและผลไม้ที่โรงเรียน ส่วนนักเรียนที่บริโภคอาหารที่ทางโรงเรียนจัดให้นั้นมีอัตราการบริโภคผักและผลไม้มากกว่า อย่างไรก็ตามถ้าพวกเขาเหล่านั้นสามารถหาซื้ออาหารไม่มีประโยชน์มาจากข้างนอกได้ พวกเขาก็จะบริโภค ลูกอม น้ำอัดลม และขนมขบเคี้ยว ซึ่งจะมีพฤติกรรมคล้ายๆกับเพื่อนคนอื่นๆที่ซื้ออาหารมาจากร้านค้าข้างนอกเช่นกัน สรุปว่าการที่สามารถซื้ออาหารมีประโยชน์ต่อสุขภาพได้ในโรงเรียนนั้นมีความสำคัญ แต่ไม่มองเห็นว่าบรรยากาศการบริโภคอาหารในโรงเรียนนั้นดีต่อสุขภาพมากนัก และพวกเขาก็เลือกที่จะบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์แทน ส่วนนักเรียนที่ได้รับอาหารกลางวันที่ทางโรงเรียนจัดให้มีโอกาสที่จะบริโภคอาหารที่มีประโยชน์มากกว่า อย่างไรก็ตามพวกเขาเลือกที่จะบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ถ้าสามารถหาซื้อได้ ข้อแนะนำในการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมการ

บริโภคอาหารในโรงเรียนเพื่อที่จะสนับสนุนให้มีการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยให้ตรงกับความต้องการของนักเรียนมากขึ้นและนำไปสู่การปรับปรุงการบริโภคอาหารของนักเรียน

Mann, Linda. et al. (2016) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ดีของนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มอาหารที่รับประทานต่ำกว่าคำแนะนำคือ กลุ่มผักผลไม้ และกลุ่มผลิตภัณฑ์จากธัญพืช การรับประทานกลุ่มผักและผลไม้ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สื่อโซเชียลและคำแนะจากผู้เชี่ยวชาญมีอิทธิพล และความสามารถในการรับรู้ด้านโภชนาการอาหาร ไม่พบความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญกับกลุ่มอาหารทั้ง 2 กลุ่ม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน ของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

3.1 กลุ่มเป้าหมาย

3.1.1 กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ที่บริโภคอาหารคลีน จำนวน 100 คน ทั้งเพศชายและเพศหญิงในเขตกรุงเทพมหานคร ตามสถานฟิตเนสย่านสีลมและร้านจำหน่ายอาหารคลีน เพื่อให้ได้ข้อมูลจำนวน 100 ชุด

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามและแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวความคิด และวัตถุประสงค์ โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน ได้แก่ เป็นเนื้อหาความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารคลีน เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารคลีน 15 ข้อ มีลักษณะของแบบทดสอบเป็นแบบให้เลือกตอบถูก-ผิด จำนวน 15 ข้อ

เกณฑ์ให้คะแนน

ตอบถูกได้	1	คะแนน
ตอบผิดได้	0	คะแนน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน ได้แก่ เป้าหมายในการบริโภคอาหารคลีน ความถี่ในการบริโภคอาหารคลีน ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหาร

คลีนต่อครั้ง เหตุผลในการบริโภคอาหารคลีน การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารคลีน มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List) แบบให้เลือกตอบข้อเดียว จำนวน 5 ข้อ

3.2.2 วิธีการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือโดยมีขั้นตอน ดังนี้

3.2.2.1 ศึกษาหลักเกณฑ์ วิธีสร้างแบบสอบถามและแบบทดสอบจาก ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่ เกี่ยวข้อง

3.2.2.2 ร่างแบบสอบถามและแบบทดสอบ ตามตัวแปรที่ศึกษาวิจัย ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ (1) ข้อมูลส่วนบุคคล (2) ความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน และ (3) พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน ศึกษาข้อมูลเบื้องต้น โดยศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากตำรา ทฤษฎี งานวิจัย วารสาร และเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน และขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

3.2.2.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามและแบบทดสอบ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งมีความรู้และประสบการณ์ทางด้านที่ผู้วิจัยทำการศึกษาได้พิจารณาแบบสอบถาม จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ (Content Validity) ครอบคลุมของเนื้อหาในแต่ละข้อคำถามและความถูกต้องในการใช้สำนวน ความเหมาะสมของภาษาและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย แล้วนำหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม วิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (IOC : Index of Item-Objective Congruence) ในแต่ละข้อแล้วเลือกข้อที่มีความเที่ยงตรงผ่านเกณฑ์ นำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำจากท่านผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำเครื่องมือไปทดลองใช้

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน

1. ดร.กวิทธิ์ ศรีสัมฤทธิ์ สาขาเทคโนโลยีมัลติมีเดีย คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2. ดร.วิชัย เจริญธรรมมานนท์ ประธานฝ่ายบริหารโครงการอาชีวศึกษาเพื่อพัฒนาธุรกิจ Mini Entrepreneur สาขาการจัดการธุริจร้านอาหารและภัตตาคาร

3. อาจารย์เชาวลิต อุปฐาก อาจารย์สอนสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผู้เชี่ยวชาญและที่ปรึกษาธุรกิจอาหาร

4. อาจารย์ศิริวรรณ มรรคผล ครูชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสงคราม

5. อาจารย์อำพร คชเสถียร ครูชำนาญการพิเศษ หัวหน้าสาขาคหกรรมศาสตร์

3.2.3 การหาคุณภาพเครื่องมือ

3.2.3.1 การหาความเที่ยงตรงแบบสอบถามและแบบทดสอบจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน โดยเกณฑ์ในการพิจารณาข้อความ โดยใช้สูตรดังต่อไปนี้

สูตรในการคำนวณ

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC = คือ ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์

R = คือ คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

$\sum R$ = คือ ผลรวมของคะแนนผู้เชี่ยวชาญแต่ละคน

N = คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

+1 = สอดคล้องหรือแน่ใจว่าข้อคำถามตรงวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้จริง

0 = ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามตรงวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้จริง

-1 = ไม่สอดคล้องหรือแน่ใจว่าข้อคำถามตรงวัตถุประสงค์ที่ระบุไว้จริง

เกณฑ์ผลการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ

ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรงใช้ได้

ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุงแก้ไข

ผลการวิเคราะห์ พบว่า แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.8-1.0 มีจำนวน 15 ข้อ

3.2.3.2 ทำการปรับปรุงแก้ไขแล้วนำให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ช่วยตรวจสอบอีกครั้ง จัดทำแบบสอบถามและแบบทดสอบฉบับสมบูรณ์ หาความเชื่อมั่น (Reliabillity) หาความยาก (Difficulty) และวิเคราะห์หาค่าความจำแนก (Discrimination) ของแบบสอบถามและแบบทดสอบ โดยนำแบบสอบถามและแบบทดสอบที่ปรับปรุงดำเนินการแก้ไขแล้ว ใช้ (Try out) กับกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มเป้าหมายที่ทำการศึกษา คือ ผู้บริโภควัยทำงานที่บริโภคอาหารคลีนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน แล้วนำแบบสอบถามและแบบทดสอบมาตรวจให้คะแนนและทำการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1) หาความยาก (Difficulty) หมายถึง จำนวนร้อยละหรือค่าสัดส่วนของผู้ตอบแบบสอบถาม เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด แบบทดสอบแบบเลือกตอบ 0-1 โดยใช้วิธีหาค่าความยาก แบบไม่ได้แบ่งกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ

$$P = \frac{R}{N}$$

P = ค่าความยากของข้อคำถามแต่ละข้อ

R = จำนวนผู้ตอบถูกในแต่ละข้อ

N = จำนวนผู้ที่ตอบแบบสอบถามข้อนั้นทั้งหมด

เกณฑ์การพิจารณาคัดเลือกข้อคำถาม ค่า P ที่ใช้ได้ ควรมีค่าอยู่ระหว่าง 0.2-0.8

ผลการวิเคราะห์ พบว่า แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีค่า P อยู่ระหว่าง 0.7-0.8 มีจำนวน 15 ข้อ มีความสอดคล้องทุกข้อคำถาม ผู้วิจัยจึงเลือกใช้ข้อสอบทั้งหมด 15 ข้อ

2) วิเคราะห์หาค่าความจำแนก (Discrimination) ข้อสอบที่จะคัดเลือกใช้ควรเป็นข้อที่มีอำนาจจำแนก อยู่ระดับปานกลางจนถึงระดับสูง คือ r ตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ข้อที่มีอำนาจจำแนกต่ำกว่านี้ คือ r ต่ำกว่า 0.2 จะไม่นำมาใช้ แต่ถ้าต่ำเพียงเล็กน้อยและมีความจำเป็นต้องใช้ให้ครอบคลุมสิ่งที่ต้องวัด ก็อาจทำได้โดยการปรับปรุงข้อสอบข้อนั้นให้เหมาะสมขึ้น

สูตรการหาค่าอำนาจจำแนก

$$R = \frac{R_H - R_L}{n}$$

เมื่อ r = ค่าอำนาจจำแนก

R_H = จำนวนผู้ตอบถูกในของข้อนั้นในกลุ่มสูง

R_L = จำนวนผู้ตอบถูกในของข้อนั้นในกลุ่มต่ำ

n = จำนวนผู้ตอบในแต่ละกลุ่ม (ซึ่งมีจำนวนเท่ากัน)

ผลการวิเคราะห์ พบว่า แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีค่า r ตั้งแต่ 0.33-0.47

3) วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliabillty) ของแบบทดสอบเรื่องความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน การใช้แบบทดสอบฉบับเดียวและการสอบครั้งเดียวแล้วนำคะแนนมาวิเคราะห์โดยใช้สูตร Kuder-Richardson โดยมีการให้คะแนนเป็นระบบ 0-1 คือ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน

สูตร KR-20 (Ebel and Frisbie, 1986 : 77-78)

$$R_{KR-20} = \left(\frac{K}{K-1}\right)\left(1 - \frac{\sum pq}{S^2}\right)$$

เมื่อ R_{KR-20} = ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ

K = แทนจำนวนข้อสอบ

p = สัดส่วนของผู้ทำถูกหารด้วยจำนวนคนสอบทั้งหมด

q = สัดส่วนของผู้ทำผิดในข้อหนึ่งๆ หรือ 1 –p

S^2 = คะแนนความแปรปรวนของแบบทดสอบ

ผลการวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ พบว่า ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีค่าเท่ากับ 0.82

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้ คือ

3.3.1 ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 100 คน โดยแจกแบบสอบถามและแบบทดสอบ

3.3.2 เมื่อกลุ่มเป้าหมายตอบแบบสอบถามและแบบทดสอบเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของคำตอบในแบบสอบถามและแบบทดสอบ เพื่อเตรียมนำไปวิเคราะห์ข้อมูลในระบบคอมพิวเตอร์

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษานำแบบสอบถามที่ตรวจสอบความสมบูรณ์จำนวน 100 ฉบับ มาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

3.4.1 แบบสอบถามตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูล โดยเสนอเป็นตารางค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage

3.4.2 แบบทดสอบ ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้ค่าร้อยละ (Percentage)

ตารางที่ 3.1 เกณฑ์พิจารณาระดับความรู้

ค่าเฉลี่ยที่วัดได้	คะแนน	ระดับความรู้
ตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป	11-15	มีความรู้ในระดับดี
ร้อย 60-79	6-10	มีความรู้ในระดับพอใช้
ต่ำกว่าร้อยละ 60	0-5	มีความรู้ในระดับปรับปรุง

3.4.3 แบบสอบถามตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

3.4.4 การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ด้วยค่าสถิติทดสอบไคสแควร์ (Chi – Square)

สูตรหาค่าร้อยละ

สูตร ร้อยละ (%) = $\frac{x \times 100}{N}$

x คือ จำนวนข้อมูล (ความถี่) ที่ต้องการนำมาหาค่าร้อยละ

N คือ จำนวนข้อมูลทั้งหมด

สูตรการหาค่าเฉลี่ย

สูตร $\bar{x}$ = $\frac{\sum x}{N}$

$\bar{x}$ คือ ค่าเฉลี่ย

$\sum x$ คือ ผลรวมของข้อมูลทั้งหมด

N คือ จำนวนข้อมูลทั้งหมด

สูตร Chi-square การแจกแจงไคสแควร์ (Chi-square)

$$x^2 = \sum_{i=1}^{r} \sum_{i=1}^{c} \frac{\pi(O_{ij} - E_{ij})2}{E_{ij}}$$

$E_{ij} = \frac{(r_1)(C_1)}{N}$

เมื่อ O_{ij} = ความถี่ที่ได้จากการสังเกต (ข้อมูลจริง)

E_{ij} = ความถี่ที่คาดหวัง (ข้อมูลสมมุติ)

r_1 = ความถี่ (ข้อมูลจริง)

C_1 = ความถี่ (ข้อมูลจริง)

N = จำนวนข้อมูลจริงทั้งหมด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน ของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

4.1 ผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล

4.2 ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน

4.3 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

4.1 ผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล

จากการศึกษา ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏดังนี้

ตารางที่ 4.1 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
ชาย	**54**	**54.0**
หญิง	46	46.0
รวม	100	100.0

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 54.0 รองลงมาเป็นเพศหญิง จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 46.0

ตารางที่ 4.2 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ

อายุ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
18 – 25 ปี	26	26.0
26 – 35 ปี	**29**	**29.0**
36 – 45 ปี	24	24.0
46 – 60 ปี	21	21.0
รวม	**100**	**100.0**

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 26 - 35 ปี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0 รองลงมามีอายุอยู่ในช่วง 18 – 25 ปี จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 ช่วง 36 – 45 ปี จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 และมีอายุอยู่ในช่วง 46 – 60 ปี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 21.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	13	13.0
ปริญญาตรี	**75**	**75.0**
สูงกว่าปริญญาตรี	12	12.0
รวม	**100**	**100.0**

จากตารางตารางที่ 4.3 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 75.0 รองลงมาคือ ต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 73.0 และมีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	30	30.0
รับจ้าง/พนักงานบริษัท/ห้างร้าน	**54**	**54.0**
ธุรกิจส่วนตัว	16	16.0
รวม	**100**	**100.0**

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง/พนักงานบริษัท/ห้างร้าน จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 54.0 รองลงมาคือ เป็นข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 และประกอบธุรกิจกิจส่วนตัว จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.5 ความถี่ และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

รายได้เฉลี่ย (ต่อเดือน)	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท	10	10.0
10,001 – 20,000 บาท	**40**	**40.0**
20,001 – 30,000 บาท	24	24.0
30,001 – 40,000 บาท	19	19.0
มากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป	7	7.0
รวม	**100**	**100.0**

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 10,001 – 20,000 บาท จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมาคือ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 20,001 – 30,000 บาท จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 30,001 – 40,000 บาท จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.6 ความถี่ และร้อยละของระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารคลีน

ความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน	ความถี่ (คน) (n=100)	ร้อยละ	ระดับ
ร้อยละ 80 ขึ้นไป	**92**	**92.0**	**ดี**
ร้อยละ 60 - 79	8	8.0	พอใช้
$\bar{x}$ **= 88.86**	**S.D = 8.47**		

จากตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนและร้อยละของช่วงคะแนนความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน ของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้โดยรวมเกี่ยวกับอาหารคลีนอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ 88.86 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.47 รองลงมาคือ ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 8.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.7 ร้อยละในการตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

ความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน	ร้อยละการตอบ		แปลผล
	ถูก	ผิด	
1. อาหารคลีน หมายถึง อาหารที่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุด	99.0	1.0	ดี
2. อาหารคลีนเป็นอาหารจำพวกผักและผลไม้ มีเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเจือปนได้	86.0	14.0	ดี
3. อาหารคลีนช่วยลดน้ำหนักได้เพราะให้พลังงานน้อย	80.0	20.0	ดี
4. วัตถุดิบของไทยสามารถนำมาทำอาหารคลีนได้เหมือนกับวัตถุดิบของต่างประเทศ	90.0	10.0	ดี
5. ผู้ที่รับประทานอาหารคลีนควรหลีกเลี่ยงจำพวก แป้งขัดขาว อาหารสังเคราะห์หรือดัดแปลง ควรหลีกเลี่ยงไขมัน และแอลกอฮอล์ทุกประเภท	83.0	17.0	ดี
6. การรับประทานอาหารคลีนควรปรุงแต่งเท่าที่จำเป็น เช่น เลี่ยงน้ำมัน ไม่ปรุงน้ำตาล, เกลือ หรือเติมรสจัดจนทำให้ผิดธรรมชาติมากไป	95.0	5.0	ดี
7. อาหารคลีนมีไขมันต่ำและให้พลังงานต่ำ	86.0	14.0	ดี
8. อาหารคลีนไม่มีวัตถุกันเสีย	97.0	3.0	ดี
9. วัตถุดิบทุกอย่างล้วนเป็นอาหารคลีนได้ ถ้าสด สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน ผ่านกระบวนการแปรรูปน้อย ปรุงรสเท่าที่จำเป็น	89.0	11.0	ดี
10. อาหารคลีนให้พลังงานน้อย จึงสามารถรับประทานอาหารเท่าไรก็ได้ไม่จำกัดปริมาณ	81.0	19.0	ดี
11. อาหารคลีนมีเกลือโซเดียมต่ำ	78.0	22.0	พอใช้
12. อาหารคลีนจัดอยู่ในกลุ่มอาหารเพื่อสุขภาพ	99.0	1.0	ดี
13. แยมผลไม้เป็นส่วนหนึ่งของอาหารคลีน	71.0	29.0	พอใช้
14. การรับประทานอาหารคลีนช่วยในการควบคุมน้ำหนัก	99.0	1.0	ดี
15. อาหารคลีนสามารถบริโภคได้ทุกเพศ ทุกวัย	**100.0**	**.0**	**ดี**

จากตารางที่ 4.7 แสดงปริมาณร้อยละของการตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ร้อยละของการตอบถูกต้องอยู่ในระดับดีและมีผู้ตอบถูกต้องมากที่สุดในข้อคำถามที่ว่า อาหารคลีนสามารถบริโภคได้ทุกเพศ ทุกวัย คิดเป็นร้อยละ 100.0 รองลงมาคือข้อคำถามที่ว่า อาหารคลีน หมายถึง อาหารที่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุด อาหารคลีนจัดอยู่ในกลุ่มอาหารเพื่อสุขภาพ และการรับประทานอาหารคลีนช่วยในการควบคุมน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 99.0 และอาหารคลีนไม่มีวัตถุกันเสีย คิดเป็นร้อยละ 97.0 สำหรับข้อคำถามที่มีค่าร้อยละของการตอบถูกต้องอยู่ในระดับพอใช้ และมีคะแนนผู้ตอบแบบสอบถามน้อยที่สุด คือ แยมผลไม้เป็นส่วนหนึ่งของอาหารคลีน คิดเป็นร้อยละ 71.0 รองลงมาคืออาหารคลีนมีเกลือโซเดียมต่ำ คิดเป็นร้อยละ 78.0 ตามลำดับ

4.2 ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 4.8 ความถี่ ร้อยละ และลำดับที่ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน จำแนกตามเป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารคลีน

เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารคลีน	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ลำดับที่
เพื่อสุขภาพ	**58**	**58.0**	**1**
เพื่อลดน้ำหนัก	34	34.0	2
เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ	8	8.0	3
รวม	**100**	**100.0**	

จากตารางที่ 4.8 พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารคลีน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีเป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 58.0 รองลงมาคือ บริโภคเพื่อลดน้ำหนัก จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 และบริโภคเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.9 ความถี่ ร้อยละ และลำดับที่ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารคลีน

ความถี่ในการบริโภคอาหารคลีน	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ลำดับที่
ประจำทุกวัน	**32**	**32.0**	**1**
สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	26	26.0	2
เดือนละ 1-2 ครั้ง	18	18.0	4
เดือนละ 3-4 ครั้ง	24	24.0	3
รวม	**100**	**100.0**	

จากตารางที่ 4.9 พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารคลีน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่บริโภคเป็นประจำทุกวัน จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0 รองลงมาคือ บริโภคสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 บริโภคเดือนละ 3-4 ครั้ง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 และบริโภคเดือนละ 1-2 ครั้ง จำนวน 18 คน คิดเป็น ร้อยละ 18.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.10 ความถี่ ร้อยละ และลำดับที่ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีนต่อครั้ง

ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีนต่อครั้ง	ความถี่(คน)	ร้อยละ	ลำดับที่
ไม่เกิน 100 บาท	11	11.0	4
101 – 150 บาท	**38**	**38.0**	**1**
151 – 200 บาท	22	22.0	3
มากกว่า 200 บาท	29	29.0	2
รวม	**100**	**100.0**	

จากตารางที่ 4.10 พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีนต่อครั้ง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีนต่อครั้งอยู่ในช่วง 101-150 บาท จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 38.0 รองลงมาคือ มีค่าใช้จ่ายมากกว่า 200 บาท จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0 มีค่าใช้จ่ายอยู่ในช่วง 151-200 บาท จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 และมีค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีนต่อครั้งไม่เกิน 100 บาท จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.11 ความถี่ ร้อยละ และลำดับที่ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน จำแนกตามเหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารคลีน

เหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารคลีน	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ลำดับที่
รู้สึกได้รับสารอาหารครบถ้วน	7	7.0	4
คุ้มค่า คุ้มราคา	20	20.0	3
ตามกระแสนิยม/ตามเพื่อน	32	32.0	2
เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี	**41**	**41.0**	**1**
รวม	**100**	**100.0**	

จากตารางที่ 4.11 พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารคลีน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีเหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารคลีน คือ รับประทานเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 41.0 รองลงมาคือ รับประทานตามกระแสนิยม/ตามเพื่อน จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0 คุ้มค่า คุ้มราคา จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 และรู้สึกได้รับสารอาหารครบถ้วน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.12 ความถี่ ร้อยละ และลำดับที่ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน จำแนกตามแหล่งการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารคลีน

แหล่งข้อมูลข่าวสาร	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ลำดับที่
โทรทัศน์/วิทยุ	22	22.0	2
สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ/วารสารสุขภาพ/หนังสือพิมพ์	10	10.0	3
อินเทอร์เน็ต **เช่น Facebook, Line, Instagram**	**68**	**68.0**	**1**
รวม	**100**	**100.0**	

จากตารางที่ 4.12 พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารคลีน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่รับทราบข้อมูลข่าวสารจากอินเทอร์เน็ต เช่น Facebook, Line, Instagram จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0 รองลงมาคือ โทรทัศน์/วิทยุ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 และสื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ/วารสารสุขภาพ/หนังสือพิมพ์ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.13 ความถี่ ร้อยละ และลำดับที่ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน จำแนกตามรายการอาหารคลีนที่นิยมรับประทานมากที่สุด

รายการอาหารคลีน	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ลำดับที่
สลัดผัก	**22**	**22.0**	**1**
สเต็กปลาดอลลี่	2	2.0	11
สเต็กปลาแซลมอล	6	6.0	6
ไก่กระเทียมพริกไทยคลีน+ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง	11	11.0	3
กะเพราไก่คลีน+ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง	6	6.0	6
ลาบทูน่า+ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง	1	1.0	12
สปาเก็ตตี้ขี้เมาคลีน	11	11.0	3
ผัดไก่พริกไทยดำ+ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง	1	1.0	12
ไก่ผัดหน่ำเลี๊ยบคลีน+ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง	5	5.0	8
แกงเขียวหวานไก่คลีน+ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง	5	5.0	8
ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน	9	9.0	5
สลัดโรล	17	17.0	2
เส้นหมี่เมี่ยงปลาทู	4	4.0	10
รวม	**100**	**100.0**	

จากตารางที่ 4.13 แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน จำแนกตามรายการอาหารคลีนที่นิยมรับประทานมากที่สุด คือ สลัดผัก จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 รองลงมาคือ สลัดโรล จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 17.0 ไก่กระเทียมพริกไทยคลีน+ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง และสปาเก็ตตี้ขี้เมาคลีน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 ตามลำดับ

4.3 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานการวิจัยไว้ ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการทดสอบสมมติฐานความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 4.14 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารคลีน

ปัจจัยส่วนบุคคล	เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารคลีน		
	x^2	df	Sig
เพศ	.25	2	.88
อายุ	8.52	6	.20
ระดับการศึกษา	7.44	4	.11
อาชีพ	5.16	6	.52
รายได้	12.62	8	.12
ความรู้	**6.29**	**2**	**.04***

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.14 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารคลีน พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงาน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.15 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารคลีน

ปัจจัยส่วนบุคคล	ความถี่ในการบริโภคอาหารคลีน		
	x^2	df	Sig
เพศ	6.34	3	.09
อายุ	10.91	9	.28
ระดับการศึกษา	11.33	6	.07
อาชีพ	**17.06**	**9**	**.04***
รายได้	12.02	12	.44
ความรู้	**9.46**	**3**	**.02***

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.15 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารคลีน พบว่า อาชีพ และความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงาน มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารคลีน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.16 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีน

ปัจจัยส่วนบุคคล	ค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารคลีนต่อครั้ง		
	x^2	df	Sig
เพศ	2.31	3	.51
อายุ	**30.74**	**9**	**.00***
ระดับการศึกษา	**44.48**	**6**	**.00***
อาชีพ	**21.11**	**9**	**.01***
รายได้	**70.41**	**12**	**.00***
ความรู้	3.05	3	.38

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.16 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารคลีนต่อครั้ง พบว่า อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ของผู้บริโภควัยทำงาน มีความสัมพันธ์กับค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารคลีนต่อครั้ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.17 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเหตุผลในการรับประทานอาหารคลีน

ปัจจัยส่วนบุคคล	เหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารคลีน		
	x^2	df	Sig
เพศ	4.75	3	.19
อายุ	9.12	9	.42
ระดับการศึกษา	5.79	6	.44
อาชีพ	8.38	9	.49
รายได้	19.03	12	.08
ความรู้	.72	3	.86

จากตารางที่ 4.17 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารคลีน พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน ไม่มีความสัมพันธ์กับเหตุผลในการรับประทานอาหารคลีน

ตารางที่ 4.18 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามแหล่งการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารคลีน

ปัจจัยส่วนบุคคล	แหล่งการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารคลีน		
	x^2	df	Sig
เพศ	2.74	2	.25
อายุ	5.14	6	.52
ระดับการศึกษา	3.61	4	.46
อาชีพ	3.27	6	.77
รายได้	5.34	8	.72
ความรู้	.47	2	.78

จากตารางที่ 4.18 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารคลีน พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน ไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารคลีน

ตารางที่ 4.19 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายการอาหารคลีนที่นิยมรับประทานมากที่สุด

ปัจจัยส่วนบุคคล	รายการอาหารคลีนที่นิยมรับประทานมากที่สุด		
	x^2	df	Sig
เพศ	9.56	12	.65
อายุ	39.44	36	.31
ระดับการศึกษา	22.73	24	.53
อาชีพ	35.69	36	.48
รายได้	61.70	48	.08
ความรู้	7.53	12	.82

จากตารางที่ 4.19 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายการอาหารคลีนที่นิยมรับประทานมากที่สุด พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนไม่มีความสัมพันธ์กับรายการอาหารคลีนที่นิยมรับประทานมากที่สุด

4.4 อภิปรายผลการศึกษา

จากผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน ของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ครั้งนี้อภิปรายผลได้ดังนี้

4.4.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้บริโภคอาหารคลีนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

4.4.1.1 เพศ พบว่า ผู้บริโภคอาหารคลีนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครเป็นเพศชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ตามสถานฟิตเนสมักจะมีเพศชายมาใช้บริการมากกว่าเพศหญิง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเพศชายสนใจในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองมากกว่าเพศหญิง สอดคล้องกับงานวิจัยที่ทำการทบทวนของ ณัฐภัทร (2558) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารคลีนของประชากรในกรุงเทพมหานคร พบว่าเพศชายให้ความสนใจในการรับประทานอาหารคลีนมากกว่าเพศหญิง

4.4.1.2 อายุ พบว่า ผู้บริโภคอาหารคลีนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีอายุอยู่ในช่วง 26-35 ปี อาจเนื่องมาจากผู้บริโภคอยู่ในวัยทำงานและมีวิถีการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ จึงหันมาดูแลเอาใจใส่สุขภาพมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ธิติมา (2558) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการตัดสินใจซื้ออาหารคลีนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าผู้บริโภคอาหารคลีนส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 26-35 ปี

4.4.1.3 ระดับการศึกษา พบว่า ผู้บริโภคอาหารคลีนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี อาจเนื่องมาจากผู้บริโภควัยทำงานนั้นจบการศึกษาปริญญาตรีเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับ คุณาสิริ (2548) ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี

4.4.1.4 อาชีพ พบว่า ผู้บริโภคอาหารคลีนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบอาชีพ รับจ้าง/พนักงานบริษัท/ห้างร้าน อาจเนื่องมาจากในปัจจุบันการใช้ชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ การเลือกรับประทานอาหารคลีนจึงเหมาะกับผู้บริโภคในกลุ่มอาชีพ รับจ้าง/พนักงานบริษัท/ห้างร้าน ที่มีเวลาน้อยแต่ต้องการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ พลอยไพลิน (2557) ที่ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่อิทธิพลเชิงบวกต่อความตั้งใจที่จะบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีอาชีพ พนักงานบริษัทเอกชน/รับจ้าง

4.4.1.5 รายได้ พบว่า ผู้บริโภคอาหารคลีนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีรายได้ 10,001-20,000 บาท อาจเนื่องมาจากผู้บริโภคในวัยทำงานมีรายได้เฉลี่ยที่มีกำลังในการเลือกซื้ออาหารคลีนเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง สอดคล้องกับ บุศราคัม (2548) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิตของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ระหว่าง 10,001-20,000 บาท

4.4.1.6 ความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน พบว่า ผู้บริโภคอาหารคลีนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนในระดับดี ทั้งนี้เนื่องจากผู้ที่เลือกรับประทานอาหารคลีนมักจะหาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารคลีนก่อนรับประทาน ดังนั้นผู้บริโภคจึงมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารคลีน สอดคล้องกับ บุศราคัม (2548) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิตของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่าระดับการรับรู้ในเรื่องอาหารชีวจิตอยู่ในระดับสูง

4.5.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

4.5.2.1 จำแนกตามเป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารคลีน พบว่า ผู้บริโภคอาหารคลีนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีเป้าหมายในการบริโภคอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ อาจเป็นเพราะผู้บริโภคมีความใส่ใจในเรื่องสุขภาพกันมากขึ้น เห็นคุณค่าและคุณประโยชน์ของอาหารคลีน เพราะว่าอาหารคลีนใช้วัตถุดิบปราศจากสิ่งเจือปนให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน สอดคล้องกับ ชนิดาภา (2558) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องโครงการร้านอาหารคลีนตามหมู่เลือดเพื่อสุขภาพ ซึ่งโดยส่วนใหญ่ผู้บริโภครับประทานอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ

4.5.2.2 จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารคลีน พบว่า ผู้บริโภคอาหารคลีนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร บริโภคอาหารคลีนเป็นประจำทุกวัน ทั้งนี้เนื่องจากในปัจจุบันอาหารคลีนสามารถเข้าถึงได้ง่าย สามารถเลือกซื้อผ่านออนไลน์หรือเลือกซื้อผ่านร้านจำหน่ายอาหารคลีน อีกทั้งยังมีบริการจัดส่งอาหารถึงมือผู้บริโภคอย่างรวดเร็ว ซึ่งเหมาะสมกับผู้บริโภคในปัจจุบันที่ต้องการความสะดวกสบาย ไม่สอดคล้องกับ พลอยไพลิน (2557) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่อิทธิพลเชิงบวกต่อความตั้งใจที่จะบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมีความถี่ในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ดังนั้นด้วยบริบทที่ต่างกันส่งผลทำให้ผลการศึกษาแตกต่างกัน เช่น ประชากรที่ทำการศึกษา สถานที่ทำการศึกษา เป็นต้น

4.5.2.3 จำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีนต่อครั้ง พบว่า มีค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีนต่อครั้งอยู่ในช่วง 101-150 บาท ทั้งนี้อาจเป็นเพราะค่าใช้จ่ายระดับนี้มีความเหมาะสมกับผู้บริโภคที่อยู่ในวัยทำงาน เพราะว่าอาหารคลีนที่จำหน่ายในปัจจุบันมีหลากหลายร้านให้เลือก ทำให้อาหารคลีนมีราคาไม่สูงมากนัก สอดคล้องกับ ชนิดาภา (2558) พบว่าผู้บริโภคเสียค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารเพื่อสุขภาพต่ำกว่า 200 บาทต่อครั้งหรือ 200-300 บาท

4.5.2.4 จำแนกตามเหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารคลีน พบว่า มีเหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารคลีน คือ รับประทานเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี อาจเป็นเพราะในสังคมไทยปัจจุบันเริ่มเข้าสู่ยุควัยชราเพิ่มจำนวนมากขึ้น ดังนั้นผู้คนวัยหนุ่มสาวจึงหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้นมีการใส่ใจเรื่องอาหารการกินเพื่อให้สุขภาพของตนเองแข็งแรง สอดคล้องกับ บุศราคัม (2548) ได้

ศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิตของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า สาเหตุที่ทำให้ผู้บริโภครับประทานอาหารชีวจิตคือเพื่อสุขภาพและมีประโยชน์ต่อร่างกาย

4.5.2.5 จำแนกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารคลีน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่รับทราบข้อมูลข่าวสารจากอินเทอร์เน็ต เช่น Facebook, Line, Instagram เนื่องจากในปัจจุบันผู้คนใช้เทคโนโลยีในการติดต่อสื่อสารกันมาก จึงสามารถติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารคลีนได้ตลอดเวลา สอดคล้องกับ พลอยไพลิน (2557) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่อิทพลเชิงบวกต่อความตั้งใจที่จะบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร พบว่า ช่องทางการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมากที่สุดคือ อินเทอร์เน็ต/โซเชียลเน็ตเวิร์ค

4.5.2.6 จำแนกตามรายการอาหารคลีนที่นิยมรับประทานมากที่สุด คือ สลัดผัก อาจเนื่องมาจากสลัดผักสามารถรับประทานได้ทั้งมื้ออาหารว่างและมื้ออาหารหลัก ในสลัดผักมีผักหลากหลายชนิด หลากหลายสีอีกทั้งมีโปรตีน เช่น ไข่ไก่ต้ม เนื้อไก่ เป็นต้น ผู้บริโภคเลือกรับประทานมากที่สุดอาจเป็นเพราะในสลัดผัก 1 จาน สามารถได้รับสารอาหารครบถ้วนและน้ำสลัดมีหลากหลายรสชาติให้เลือก และเป็นเมนูที่สามารถรับประทานได้ง่ายกว่าเมนูอาหารคลีนชนิดอื่นๆ ไม่สอดคล้องกับ นภารัตน์ (2554) ที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารประเภทสลัดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารจานด่วน รองลงมาเป็นอาหารประเภทกับข้าวสำเร็จ นักศึกษาบริโภคสลัดเพียงแค่ 1-2 ครั้งต่อเดือน

4.5.3 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

4.5.3.1 เพศ ของผู้บริโภคอาหารคลีนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอาหารคลีนสามารถรับประทานได้ทุกเพศทุกวัย เพราะว่าอาหารคลีนมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน สอดคล้องกับ สนทยา (2544) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พบว่า ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนพบว่า นักเรียนที่มีเพศ อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัวและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

4.5.3.2 อายุ ของผู้บริโภคอาหารคลีนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีน อาจเนื่องมาจากมีวุฒิภาวะในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารคลีน

ในการบริโภคเพื่อให้ตนเองได้บริโภคสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สอดคล้องกับ หทัยกาญจน์ และอัมพร (2550) กล่าวว่า องค์ประกอบพฤติกรรม คือความพร้อม (Readiness) ระดับวุฒิภาวะหรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการ

4.5.3.3 ระดับการศึกษา ของผู้บริโภคอาหารคลีนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีนต่อครั้ง ทั้งนี้เพราะระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีผลต่อการตัดสินใจเลือกซื้อที่แตกต่างกัน ถ้ามีระดับการศึกษาสูงอาจมีความต้องการใช้จ่ายในการบริโภคที่มากกว่า เช่น มีระดับการศึกษาที่สูงจะมีรายได้มาก ค่าใช้จ่ายในการบริโภคก็อาจมากไปด้วย แต่ถ้าระดับการศึกษาต่ำจะมีรายได้น้อย ค่าใช้จ่ายในการบริโภคก็อาจน้อยไปด้วย เป็นต้น สอดคล้องกับ ธิติมา (2558) ที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการตัดสินใจซื้ออาหารคลีนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ที่ต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจซื้ออาหารคลีนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในเขตกรุงเทพมหานครที่แตกต่างกัน

4.5.3.4 อาชีพ ของผู้บริโภคอาหารคลีนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารคลีนและค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีนต่อครั้ง อาจเนื่องมาจากอาชีพที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารคลีนในการบริโภคที่ต่างกันเพราะว่าวิถีดำเนินชีวิตในแต่ละอาชีพ บางอาชีพไม่มีเวลาเพื่อดูแลสุขภาพของตนเอง ก็จะเลือกรับประทานอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ ดังนั้นค่าใช้จ่ายในการเลือกซื้ออาหารแต่ละอาชีพย่อมมีความแตกต่างกันด้วย

4.5.3.5 รายได้ ของผู้บริโภคอาหารคลีนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีนต่อครั้ง ทั้งนี้อาจเนื่องมากจากรายได้ส่งผลต่อการใช้จ่าย ถ้ามีรายได้น้อยก็ใช้จ่ายน้อย ถ้ามีรายได้มากก็ใช้จ่ายมาก สอดคล้องกับ วสุนธรี (2543) กล่าวว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค คือ ภาวะเศรษฐกิจ รายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเลือกซื้อหรือไม่เลือกซื้ออาหารชนิดต่างๆ

4.5.3.6 ความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน ของผู้บริโภคอาหารคลีนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กับเป้าหมายในการบริโภคอาหารคลีนและความถี่ในการบริโภคอาหารคลีน อาจเป็นไปได้ว่าผู้บริโภคต้องมีความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนในระดับหนึ่ง หาข้อมูลเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของกรีนและคณะ อ้างถึงในสุบิน กล่าวว่าความรู้เป็นปัจจัยสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรมและความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้เพียงอย่างเดียวไม่สามารถเปลี่ยนพฤติรรมได้เสมอไป

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผล

5.1.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

5.1.1.1 เพศ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 54.0 รองลงมาเป็นเพศหญิง จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 46.0

5.1.1.2 อายุ ผู้ตอบแบบสอบถามมีอายุอยู่ในช่วง 26 - 35 ปี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0 รองลงมามีอายุอยู่ในช่วง 18 – 25 ปี จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 ช่วง 36 – 45 ปี จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 และมีอายุอยู่ในช่วง 46 – 60 ปี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 21.0

5.1.1.3 ระดับการศึกษา ผู้ตอบแบบสอบถามมีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 75.0 รองลงมาคือ ต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 73.0 และมีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0

5.1.1.4 อาชีพ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง/พนักงานบริษัท/ห้างร้าน จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 54.0 รองลงมาคือ เป็นข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 และประกอบธุรกิจกิจส่วนตัว จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0

5.1.1.5 รายได้ ผู้ตอบแบบสอบถามมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 10,001 – 20,000 บาท จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมาคือ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 20,001 – 30,000 บาท จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 30,001 – 40,000 บาท จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0

5.1.1.6 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้โดยรวมเกี่ยวกับอาหารคลีนอยู่ในระดับดีโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ 88.86 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.47 รองลงมาคือผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 8.0 การตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ร้อยละของการตอบถูกต้องอยู่ในระดับดีและมีผู้ตอบถูกต้องมากที่สุดในข้อคำถามที่ว่า อาหาร

คลีนสามารถบริโภคได้ทุกเพศ ทุกวัย คิดเป็นร้อยละ 100.0 รองลงมาคือข้อคำถามที่ว่า อาหารคลีนหมายถึง อาหารที่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุด อาหารคลีนจัดอยู่ในกลุ่มอาหารเพื่อสุขภาพ และการรับประทานอาหารคลีนช่วยในการควบคุมน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 99.0 และอาหารคลีนไม่มีวัตถุกันเสีย คิดเป็นร้อยละ 97.0 สำหรับข้อคำถามที่มีค่าร้อยละของการตอบถูกต้องอยู่ในระดับพอใช้ และมีคะแนนผู้ตอบแบบสอบถามน้อยที่สุด คือ แยมผลไม้เป็นส่วนหนึ่งของอาหารคลีน คิดเป็นร้อยละ 71.0 รองลงมาคืออาหารคลีนมีเกลือโซเดียมต่ำ คิดเป็นร้อยละ 78.0

5.1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

5.1.3.1 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีเป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 58.0 รองลงมาคือ บริโภคเพื่อลดน้ำหนัก จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 และบริโภคเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0

5.1.3.2 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่บริโภคเป็นประจำทุกวัน จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0 รองลงมาคือ บริโภคสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 บริโภคเดือนละ 3-4 ครั้ง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 และบริโภคเดือนละ 1-2 ครั้ง จำนวน 18 คน คิดเป็น ร้อยละ 18.0

5.1.3.3 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งอยู่ในช่วง 101-150 บาท จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 38.0 รองลงมาคือ มีค่าใช้จ่ายมากกว่า 200 บาท จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0 มีค่าใช้จ่ายอยู่ในช่วง 151-200 บาท จำนวน 22 คน คิดเป็น ร้อยละ 22.0 และมีค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีนต่อครั้งไม่เกิน 100 บาท จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0

5.1.3.4 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีเหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารคลีน คือ รับประทานเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 41.0 รองลงมาคือ รับประทานตามกระแสนิยม/ตามเพื่อน จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0 คุ้มค่า คุ้มราคา จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 และรู้สึกได้รับสารอาหารครบถ้วน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0

5.1.3.5 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่รับทราบข้อมูลข่าวสารจากอินเทอร์เน็ต เช่น Facebook, Line, Instagram จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0 รองลงมาคือ โทรทัศน์/วิทยุ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 และสื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ/วารสารสุขภาพ/หนังสือพิมพ์ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0

5.1.3.6 รายการอาหารคลีนที่นิยมรับประทานมากที่สุด คือ สลัดผัก จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 รองลงมาคือ สลัดโรล จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 17.0 ไก่กระเทียมพริกไทยคลีน+ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง และสปาเก็ตตี้ขี้เมาคลีน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0

5.1.3 ผลทดสอบสมมุติฐานการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งสมมุติฐานการวิจัยไว้ ดังนี้

สมมุติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการทดสอบมีดังนี้

5.1.3.1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารคลีนไม่มีความสัมพันธ์กับเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ สำหรับความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานมีความสัมพันธ์กับเป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารคลีน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.1.3.2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ความถี่ในการบริโภคอาหารคลีนมีความสัมพันธ์กับอาชีพ และความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.1.3.3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีนต่อครั้งมีความสัมพันธ์กับอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับเพศ และความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภคอาหารคลีนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ไม่มีความสัมพันธ์กับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีนต่อครั้ง

5.1.3.4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เหตุผลในการรับประทานอาหารคลีนไม่มีความสัมพันธ์กับเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภคอาหารคลีนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

5.1.3.5 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารคลีนไม่มีความสัมพันธ์กับเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

5.1.3.6 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า รายการอาหารคลีนที่นิยมรับประทานมากที่สุดไม่มีความสัมพันธ์กับเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

5.2 ข้อเสนอแนะ

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้เสนอข้อเสนอแนะ 2 ด้าน ได้แก่ ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งนี้ และข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

5.2.1 ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งนี้

5.2.1.1 จากการศึกษาด้านข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นชายจำนวน 54 คน มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 26-35 ปี มีอาชีพ รับจ้าง/พนักงานบริษัท/ห้างร้าน มีรายได้ 10,001-20,000 บาท ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ดังนั้นผู้ประกอบธุรกิจด้านอาหารคลีน สามารถนำข้อมูลดังกล่าวไปวางแผนในการกำหนดกลุ่มเป้าหมายให้ชัดเจนได้และเชิญชวนให้ผู้บริโภคมารับประทานอาหารคลีนให้มากขึ้นเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี

5.2.1.2 จากการศึกษาด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนผู้บริโภคที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนในระดับดี แต่ยังคงแยกประเภทอาหารคลีนได้ไม่ดีนักจากข้อคำถามที่ถามว่า แยมผลไม้เป็นส่วนหนึ่งของอาหารคลีน ซึ่งมีระดับคะแนนที่ต่ำสุด ดังนั้นหน่วยงานภาครัฐ หน่วยงานเอกชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนเพิ่มมากขึ้น

5.2.1.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีนต่อครั้ง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งอยู่ในช่วง 101-150 บาท ดังนั้นหน่วยงานภาครัฐ หน่วยงานเอกชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดให้มีการจำหน่ายอาหารคลีนในราคาที่ไม่สูงมากนัก

5.2.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

5.2.2.1 ควรมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่นอกเหนือจากเขตกรุงเทพมหานคร เช่น เขตปริมณฑล หรือต่างจังหวัด เพื่อทำการเปรียบเทียบให้ทราบถึงข้อมูลที่หลากหลายของประชากรในแต่ละพื้นที่ เพื่อนำมาใช้กำหนดกลยุทธ์ทางการตลาด

5.2.2.2 ควรทำการวิจัยอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากความคิดเห็นของผู้บริโภคอาจมีการเปลี่ยนแปลง ไปได้เสมอตามเวลาและสภาพแวดล้อม

เอกสารอ้างอิง

กัญญา เทพทวีพิทักษ์. 2560. **มื้อว่างอาหารคลีน.** อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พัลลิชชิ่ง, กรุงเทพมหานคร.

กาญจนา แก้วเทพ และคณะ. 2556. **สื่อสาร อาหาร สุขภาพ.** “ม.ป.พ.”. กรุงเทพมหานคร.

กิตติ สุขุตมตันติ, บรรณาธิการ. 2559. **กินคลีนอย่างไรให้สุขภาพดี.** นิตยาสารซายแมก. ปีที่ 13 ฉบับที่ 1 มกราคม 2559 : 7

คุณาสิริ เกตุปมา. 2548. **“ความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร.”** วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. วิทยาศาสตร์(พัฒนามนุษย์และสังคม). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เฉลิมพล ตันสกุล. 2542. **พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข.** สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.

ชุติมา คชศิลา. 2547. **“ชีวจิต: ทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพ กรณีศึกษากลุ่มชีวจิตที่สนามกอล์ฟรถไฟ จตุจักร.”** สารปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต (มานุษยวิทยา). คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ทิฆัมพร ราชวงค์. “ม.ป.ป.”. **อาหารคลีนเพื่อสุขภาพ.** สำนักพิมพ์เอ็มไอเอส จำกัด, กรุงเทพมหานคร.

กิตติ สุขุตมตันติ. 2559. “กินคลีนอย่างไรให้สุขภาพดี” ซายแมก. 13, 1 (มกราคม) : 6-7.

ดลลดา ทิปิวัฒน์. 2556. **“มังสาวิรัติ : วาทกรรมสุขภาพของคนเมือง กรณีศึกษาร้านอาหารมังสาวิรัติอุทยานบุญนิยม จังหวัดอุบลราชธานี.”** สารนิพนธ์ปริญญา. ศิลปศาสตรบัณฑิต (มานุษยวิทยา). คณะโบราณคดี. มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ธนภูมิ อติเวทิน. 2543. **“วัฒนธรรมบริโภคนิยมกับอาหารเพื่อสุขภาพในบริบทสังคมเมือง.”** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (มานุษยวิทยา). คณะรัฐศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธิติมา พัดลม. 2558. **“พฤติกรรมการตัดสินใจซื้ออาหารคลีนฟู้ดส์ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ในเขตกรุงเทพมหานคร.”** วารสารการจัดการธุรกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีที่ 4 ฉบับที่ 2

นภัส พรายจันทร์. 2551. **“พฤติกรรมและปัจจัยของผู้บริโภคเกี่ยวกับการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหน้าของผู้หญิงวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร.”** การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง. มหาวิทยาลัยนเรศวร.

นภารัตน์ วัฒนา. 2554. **“ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารประเภทสลัดของนักศึกษา ปริญญาตรี คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.”** วิทยานิพนธ์ คณะศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

ณัฐภัทร วัฒนถาวร. 2558. **“ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารคลีนฟู้ดของประชากรในกรุงเทพมหานคร”** การค้นคว้าอิสระ. บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

ชนิดาภา จุมพล. 2558. **“โครงการจัดตั้งธุรกิจร้านอาหารคลีนตามหมู่เลือดเพื่อสุขภาพ”** การค้นคว้าอิสระ. นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

นิตยา เพ็ญศิรินภา. 2548. **“แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับโภชนศึกษา.”** เอกสารการสอนชุดโภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 7. พิมพ์ครั้งที่ 2. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

บุญชม ศรีสะอาด และคณะ. 2552**. พื้นฐานการวิจัยการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 5. ประสานการพิมพ์, กาฬสินธุ์.

ไพศิษฐ์ ตระกูลก้องสมุท. 2560. ภารกิจeatกับหมอ. พิมพ์ครั้งที่ 1. พลีสเฮลท์ โซลูชั่น, กรุงเทพมหานคร.

อดุลย์ จาตุรงคกุล และ ดลยา จาตุรงคกุล. 2546 **พฤติกรรมผู้บริโภค.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

วัลลภ เรืองเดชชัยสกุล. 2556. อาหารปลอดภัยกับการยกระดับสุขภาพอนามัยในโรงเรียน. ม.ป.ท. : ม.ป.พ.

ผู้จัดการออนไลน์. 2557. **เปิดตำราการ "กินคลีน" สูตรลดน้ำหนัก รักษาสุขภาพ.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : http://www.manager.co.th/goodhe, 28 พฤษภาคม 2560.

พรพรรณ ป้อมสุข. 2554. **“พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กันในกลุ่มประชาชนวัยทำงานในชุมชนเมืองและชุมชนชนบทอำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี.”** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยบูรพา.

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงษ์. (ม.ป.ป.). **Food Safety ความปลอดภัยทางอาหาร.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : http://www.foodnetworksolution.com/. 2 กุมภาพันธ์ 2561.

พัชรี บุญขำ. 2560. **กินคลีนอย่างไรให้ถูกวิธี.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : http://www.thaihealth.or.th/Content/36354, 27 พฤษภาคม 2560.

พิมพ์ชนก. 2558. **อาหารคลีนคนรุ่นใหม่กับสุขภาพที่ใฝ่หา.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : http://www.thaihealth.or.th/Content/30167, 27 พฤษภาคม 2560.

ภาวิณี เทพคำราม. 2557. **คลีนฟู้ดอีกมิติของการกินเพื่อสุขภาพ.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : http://www.thaihealth.or.th/Content/25051, 13 พฤษภาคม 2560.

ภาวิณี เทพคำราม. 2557. **อาหารคลีนเทรนต์ไฉไลของคนรวยสุขภาพ.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : http://www.thaihealth.or.th/Content/25445, 21 พฤษภาคม 2560.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

ภาวิณี เทพคำราม. 2557. **Clean Food สูตรกินชะลอวัยไกลโรคด้วยอาหารคลีน.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : https://www.hsri.or.th/people/media/food/detail/5221, 21 พฤษภาคม 2560.

Food and nutrition board institute of medicine of the national academies. 2005. **การจำแนกประเภทของน้ำมันที่ใช้ในการปรุงอาหาร.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : http://amprohealth.com/magazine/type-of-cooking-oil/, 1 กุมภาพันธ์ 2561.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2560. **สำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : http://www.nso.go.th, 2 กุมภาพันธ์ 2561.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (ม.ป.ป.). **กลุ่มโรค NCDs**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : http://www.thaihealth.or.th, 2 กุมภาพันธ์ 2561.

วสุนธรี เสรีสุชาติ. 2543. **"การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในโรงงานอุตสาหกรรมที่สัมพันธ์กับภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กจังหวัดฉะเชิงเทรา."** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท (ภาควิชาสังคมศาสตรการแพทย์และสาธารณสุข). มหาวิทยาลัยมหิดล.

พลอยไพลิน คำแก้ว. 2557. **"ปัจจัยที่อิทธิพลเชิงบวกต่อความตั้งใจที่จะบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร."** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาบริหารธุรกิจ). บัณฑิตวิทยาลัย. คณะบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

วิจิตร บุณยะโหตะ. 2542. **อาหารเพื่อสุขภาพ.** สุขภาพ, กรุงเทพมหานคร.

กองทรัพย์. 2557. **"หยุดมะเร็งด้วยวิถีธรรมชาติ."** โพสต์ทูเดย์. (8 กรกฎาคม 2557) : 10.

วิชญนาถ เรืองนาค. 2557. **"โครงการปัญหาพิเศษเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตบางเขน ที่เรียนวิชาศิลปะการดำเนินชีวิต."** มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วิทวัส รุ่งเรื่องผล. 2553. **หลักการตลาด Principle of Marketing.** บริษัท มาร์เก็ตติ้งมูฟ จำกัด, กรุงเทพมหานคร.

อังคณา ศุภกิจวณิชโชค, บรรณาธิการ. 2558. Clean Food. สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, กรุงเทพฯ.

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. 2552. **การบริหารการตลาดยุคใหม่.** พิมพ์ครั้งที่ 5. บริษัท ธรรมสาร จำกัด, กรุงเทพมหานคร.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

สนทยา มูฮำหมัด. 2544. **“ปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร.”** ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยัลยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

สาธิดา ธนธนางกูร. 2557. “**อาหารคลีนอาหารสุขภาพและการบริโภคเชิงสัญญะ.**” รายงานศึกษาเฉพาะบุคคล. นักศึกษาปริญญาตรี ภาควิชามานุษยวิทยา. คณะโบราณคดี. มหาวิทยาลัยศิลปากร.

พุทธชาด นิรุติธรรมธารา. 2542. **“ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ.”** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาวิชาสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

หทัยกาญจน์ โสตรดี และอัมพร ฉิมพลี. 2550. “พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. สาขาสาธารณสุขชุมชน, คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

สิทรา พรรณสมบูรณ์. 2554. **มาใช้ชีวิตแบบแมคโครไบโอติคส์ MACROBIOTICS การกินอาหารและการใช้ชีวิตกับธรรมชาติ**. ฟิวเจอร์พับลิชชิ่ง, กรุงเทพมหานคร.

สุนีมาศ โนรี และเพ็ญ กาฬมณี. 2540. **“พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบไทยและแบบตะวันตกของนักเรียนในจังหวัดเชียงใหม่.”** รายงานการวิจัย. คณะมนุษย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุบิน สุนันต๊ะ. 2551. **“พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนประถมศึกษาอำเภอฝางจังหวัดเชียงใหม่.”** วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาสาธารณสุขศาสตร์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

บุศราคัม อิ่มเอิบธรรม. 2548. **“ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวจิตของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาการจัดการการตลาด). บัณฑิตวิทยาลัย คณะบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.

ขวัญจิตร อินเหยี่ยว. 2542. **“การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาอาชีวศึกษา เชียงใหม่.”**วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เสาวลักษณ์ พิสิษฐ์ไพบูลย์. 2558. **5 ขั้นตอนเริ่มรับประทานอาหาร.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : http://www.thaihealth.or.th/Content/30311, 21 พฤษภาคม 2560.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

กระทรวงสาธารณะสุข กรมอนามัย. 2557. **พฤติกรรมการกินกับสุขภาพ.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : http://www.thaihealth.or.th, 1 กุมภาพันธ์ 2561.

HealthyDee. **9 สิ่งที่ควรทำกับการกินอาหาร คลีนฟู้ด ให้คลีนสุดๆ.** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : http://www.healthydeejung.com/?p=875, 4 กุมภาพันธ์ 2561.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

Everett, M. Rogers. 1971. **Diffusion of Innovation.** The Free Press, New York.

Ebel,Robert L. and David A. Frisbie. 1986. **Esentials of Educational Measurement.** 4th ed. New Jersey : Prentice-Hall, Inc.

Kotler,Philip. 1980. **Marketing Management.** by Philip Kotler Book lllustrated.

Lori Andersen, Leann Myers, Keelia O'Malley. 2017. **Individual and School Level Factors Related to School Besed Salad Bar Use Among Children and Adolescents.** [Online] Available : http://eric.ed.gov, December 22, 2017.

Mann, Linda; Blotnicky, Karen. 2016. **University Students" Eating Behaviors An Exploration of Influencers.** [Online] Available : http://eric.ed.gov, December 20, 2017.

Wendi, Kristine, Gail, and Patricia. 2011. **Would Students Prefer to Eat Healthier Foods at School**. [Online] Available : http://eric.ed.gov, December 21, 2017.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก เอกสารรายนามผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือในการวิจัย

ภาคผนวก ข แบบสอบถามและแบบทดสอบ

ภาคผนวก ค แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูล

ภาคผนวก จ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล Try - Out

ภาคผนวก ก

เอกสารรายนามผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือในการวิจัย

ร ๐๕๘๑.๐๓/๒๔๓๐

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๐

ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

ดร.วิชัย เจริญธรรมานนท์

ด้วยว่าที่ร้อยตรีหญิงชนิดา นิยมสุข รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๙๗๐๗๐๓๕๐๕-๒ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ข้อ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อาริโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ ว่าที่ร้อยตรีหญิงชนิดา นิยมสุข จักเป็นพระคุณยิ่ง จึงขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อาริโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
โทร ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖
โทรสาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐
หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๕๑๕๒ ๓๒๕๑

บันทึกข้อความ

นราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

ธ.๐๕๘๑.๐๓/๒๔๓๓ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๐

ง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เ คณบดีคณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน

ด้วยว่าที่ร้อยตรีหญิงชนิดา นิยมสุข รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๙๗๐๗๐๓๕๐๕-๒ นักศึกษา
ปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์
ข้อ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร
ี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อาริโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เห็นว่า
วิทธิ์ **ศรีสัมฤทธิ์** ซึ่งเป็นบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และคุณสมบัติเหมาะสม
เชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ ว่าที่ร้อยตรีหญิงชนิดา นิยมสุข จักเป็นพระคุณยิ่ง
อแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อาริโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

บันทึกข้อความ

ราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖

ที่ ๐๕๘๑.๐๓/ ๒๔๓๔ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

อาจารย์เชาวลิต อุปฐาก

ด้วยว่าที่ร้อยตรีหญิงชนิดา นิยมสุข รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๙๗๐๗๐๓๕๐๕-๒ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อาริโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ ว่าที่ร้อยตรีหญิงชนิดา นิยมสุข จักเป็นพระคุณยิ่ง จึงขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อาริโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

ธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๒๔๗๒

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๐

เ ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

ง คุณศิริวรรณ มรรคผล

ด้วยว่าที่ร้อยตรีหญิงชนิดา นิยมสุข รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๙๗๐๗๐๓๕๐๕-๒ นักศึกษาบปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ว่ข้อ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อาริโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติาะสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ ว่าที่ร้อยตรีหญิงชนิดา นิยมสุข จักเป็นพระคุณยิ่ง ขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อาริโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
ร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖
สาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐
ายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๕๑๕๒ ๓๒๕๑

๐๕๘๑.๐๓/ ๒๔๓๑

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๐

ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

คุณอำพร คชเสถียร

ด้วยว่าที่ร้อยตรีหญิงชนิดา นิยมสุข รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๙๗๐๗๐๓๕๐๕-๒ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ื่อ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อาริโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติสม จึงขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับ ว่าที่ร้อยตรีหญิงชนิดา นิยมสุข จักเป็นพระคุณยิ่ง แสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อาริโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ขาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖
ร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๕๑๕๒ ๓๒๕๑

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามและแบบทดสอบ

แบบสอบถาม

เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน
ของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

<u>คำชี้แจง</u> : แบบสอบถามฉบับนี้ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านเป็นความลับและใช้เพื่อประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น กรุณาตอบแบบสอบถามตามความจริง และผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงที่ท่านสละเวลาอันมีค่าในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดในแต่ละคำถาม

1. เพศ
   ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ
   ( ) 18-25 ปี ( ) 26-35 ปี
   ( ) 36-45 ปี ( ) 46-60 ปี
3. ระดับการศึกษา
   ( ) ต่ำกว่าปริญญาตรี ( ) ปริญญาตรี
   ( ) สูงกว่าปริญญาตรี
4. อาชีพ
   ( ) ข้าราชการ / รัฐวิสาหกิจ ( ) รับจ้าง / พนักงานบริษัท / ห้างร้าน
   ( ) ธุรกิจส่วนตัว
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
   ( ) ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท ( ) 10,001-20,000 บาท
   ( ) 20,001-30,000 บาท ( ) 30,001-40,000 บาท
   ( ) มากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน

<u>คำชี้แจง</u> ให้ทำเครื่องหมาย ✓ลงในช่องที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อคำถาม

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารคลีน	ถูก	ผิด
1.	อาหารคลีน หมายถึง อาหารที่ไม่ปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกเชื้อโรคต่าง ๆ และผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุด		
2.	อาหารคลีนเป็นอาหารจำพวกผักและผลไม้ มีเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเจือปนได้		
3.	อาหารคลีนช่วยลดน้ำหนักได้เพราะให้พลังงานน้อย		
4.	วัตถุดิบของไทยสามารถนำมาทำอาหารคลีนได้เหมือนกับวัตถุดิบของต่างประเทศ		
5.	ผู้ที่รับประทานอาหารคลีนควรหลีกเลี่ยงจำพวก แป้งขัดขาว อาหารสังเคราะห์หรือดัดแปลง ควรหลีกเลี่ยงไขมัน และแอลกอฮอล์ทุกประเภท		
6.	การรับประทานอาหารคลีนควรปรุงแต่งเท่าที่จำเป็น เช่น เลี่ยงน้ำมัน ไม่ปรุงน้ำตาล, น้ำตาล, เกลือ หรือเติมรสจัดจนทำให้ผิดธรรมชาติมากไป		
7.	อาหารคลีนมีไขมันต่ำและให้พลังงานต่ำ		
8.	อาหารคลีนสามารถบริโภคได้ทุกเพศ ทุกวัย		
9.	วัตถุดิบทุกอย่างล้วนเป็นอาหารคลีนได้ ถ้าสด สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน ผ่านกระบวนการแปรรูปน้อย ปรุงรสเท่าที่จำเป็น		
10.	อาหารคลีนให้พลังงานน้อย จึงสามารถรับประทานอาหารเท่าไรก็ได้ ไม่จำกัดปริมาณ		
11.	อาหารคลีนมีเกลือโซเดียมต่ำ		
12.	อาหารคลีนจัดอยู่ในกลุ่มอาหารเพื่อสุขภาพ		
13.	แยมผลไม้เป็นส่วนหนึ่งของอาหารคลีน		
14.	การรับประทานอาหารคลีนช่วยในการควบคุมน้ำหนัก		
15.	อาหารคลีนสามารถบริโภคได้ทุกเพศ ทุกวัย		

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย ✓ลงในช่อง ( ) ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดในแต่ละคำถาม (เลือกเพียง 1 ข้อ เท่านั้น)

1. เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารคลีนของท่าน
   ( ) เพื่อสุขภาพ
   ( ) เพื่อลดน้ำหนัก
   ( ) เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ
2. ท่านบริโภคอาหารคลีนถี่แค่ไหน
   ( ) ประจำทุกวัน ( ) สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
   ( ) เดือนละ 1-2 ครั้ง ( ) เดือนละ 3-4 ครั้ง
   ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
3. ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีนต่อครั้ง
   ( ) ไม่เกิน 100 บาท ( ) 101-150 บาท
   ( ) 151 – 200 บาท ( ) มากกว่า 200 บาท
4. เหตุผลในการรับประทานอาหารคลีนของท่าน
   ( ) รู้สึกได้รับสารอาหารครบถ้วน ( ) คุ้มค่า คุ้มราคา
   ( ) ตามกระแสนิยม / ตามเพื่อน ( ) เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี
   ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
5. ข้อมูลข่าวสารจากแหล่งใดบ้างที่ทำให้ท่านตัดสินใจบริโภคอาหารคลีน
   ( ) โทรทัศน์ / วิทยุ
   ( ) สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ / วารสารสุขภาพ /หนังสือพิมพ์
   ( ) Internet เช่น Facebook Line Instagram

6. รายการอาหารคลีนที่ท่านนิยมรับประทานมากที่สุด

( ) สลัดผัก

( ) สเต็กปลาดอลลี่

( ) สเต็กปลาแซลมอล

( ) ไก่กระเทียมพริกไทยคลีน+ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง

( ) กะเพราไก่คลีน+ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง

( ) ลาบทูน่า+ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง

( ) สปาเก็ตตี้ขี้เมาคลีน

( ) ผัดไก่พริกไทยดำ + ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง

( ) ไก่ผัดหนำเลี๊ยบคลีน + ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง

( ) แกงเขียวหวานไก่คลีน + ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง

( ) ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน

( ) สลัดโรล

( ) ลาบไก่คลีน + ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง

( ) เส้นหมี่เมี่ยงปลาทู

( ) น้ำพริกอ่องอกไก่ + ผักต้ม + ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง

( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารคลีน

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในครั้งนี้เป็นอย่างดี

ภาคผนวก ค

แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบประเมินผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร

<u>คำชี้แจง</u>

1. แบบสอบถาม และแบบทดสอบนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือวิจัย เพื่อนำไปใช้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

2. แบบสอบถามและแบบทดสอบฉบับนี้มุ่งตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยง (Validity) โดยการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ของแบบทดสอบ เพื่อนำไปปรับปรุงแบบสอบถามและแบบทดสอบให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3. แบบสอบถามและแบบทดสอบนี้มีทั้งหมด 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (มีลักษณะแบบ Check list)

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน (มีลักษณะตอบแบบถูก ผิด)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน (มีลักษณะแบบ Check list)

4. เพื่อประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อข้อคำถาม มีความเหมาะสมในการนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ซึ่งจะทำการประเมินความเที่ยงตรงใน ตอนที่ 2 โดยได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเที่ยงตรง

+1 = แน่ใจว่าคำถามมีความเหมาะสม

0 = ไม่แน่ใจว่าคำถามมีความเหมาะสมหรือไม่

-1 = แน่ใจว่าคำถามไม่มีความเหมาะสม

ชนิดา นิยมสุข

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

แบบสอบถาม

เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน
ของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

<u>คำชี้แจง</u> : แบบสอบถามฉบับนี้ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านเป็นความลับและใช้เพื่อประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น กรุณาตอบแบบสอบถามตามความจริง และผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงที่ท่านสละเวลาอันมีค่าในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดในแต่ละคำถาม

1. เพศ

( ) ชาย ( ) หญิง

2. อายุ

( ) 18-25 ปี ( ) 26-35 ปี

( ) 36-45 ปี ( ) 46-60 ปี

3. ระดับการศึกษา

( ) ต่ำกว่าปริญญาตรี ( ) ปริญญาตรี

( ) สูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพ

( ) ข้าราชการ / รัฐวิสาหกิจ ( ) รับจ้าง / พนักงานบริษัท / ห้างร้าน

( ) ธุรกิจส่วนตัว

5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

( ) ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท ( ) 10,001-20,000 บาท

( ) 20,001-30,000 บาท ( ) 30,001-40,000 บาท

( ) มากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป

ข้อ	ข้อคำถาม	คำตอบ		ผลการพิจารณาผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน		**ถูก**	**ผิด**	**1**	**0**	**-1**	
1	อาหารคลีน หมายถึง อาหารที่ไม่ปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกเชื้อโรคต่างๆ และผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุด	✓					
2	อาหารคลีนเป็นอาหารจำพวกผักและผลไม้มีเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเจือปนได้	✓					
3	อาหารคลีนช่วยลดน้ำหนักได้เพราะให้พลังงานน้อย	✓					
4	วัตถุดิบของไทยสามารถนำมาทำอาหารคลีนได้เหมือนกับวัตถุดิบของต่างประเทศ	✓					
5	ผู้ที่รับประทานอาหารคลีนควรหลีกเลี่ยงจำพวก แป้งขัดขาว อาหารสังเคราะห์หรือดัดแปลง ควรหลีกเลี่ยงไขมัน และแอลกอฮอล์ทุกประเภท		✓				
6	การรับประทานอาหารคลีนควรปรุงแต่งเท่าที่จำเป็น เช่น เลี่ยงน้ำมัน ไม่ปรุงน้ำตาล, น้ำตาล, เกลือ หรือเติมรสจัดจนทำให้ผิดธรรมชาติมากไป	✓					
7	อาหารคลีนมีไขมันต่ำและให้พลังงานต่ำ	✓					
8	อาหารคลีนสามารถบริโภคได้ทุกเพศทุกวัย	✓					
9	วัตถุดิบทุกอย่างล้วนเป็นอาหารคลีนได้ ถ้าสด สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน ผ่านกระบวนการแปรรูปน้อย ปรุงรสเท่าที่จำเป็น	✓					

ข้อ	ข้อคำถาม	คำตอบ		ผลการพิจารณาผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน		**ถูก**	**ผิด**	**1**	**0**	**-1**	
10	อาหารคลีนให้พลังงานน้อย จึงสามารถรับประทานอาหารเท่าไรก็ได้ ไม่จำกัดปริมาณ		✓				
11	อาหารคลีนมีเกลือโซเดียมต่ำ	✓					
12	อาหารคลีนจัดอยู่ในกลุ่มอาหารเพื่อสุขภาพ	✓					
13	แยมผลไม้เป็นส่วนหนึ่งของอาหารคลีน	✓					
14	การรับประทานอาหารคลีนช่วยในการควบคุมน้ำหนัก	✓					
15	อาหารคลีนสามารถบริโภคได้ทุกเพศ ทุกวัย	✓					

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย ✓ลงในช่อง ( ) ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดในแต่ละคำถาม (เลือกเพียง 1 ข้อ เท่านั้น)

1. เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารคลีนของท่าน
   ( ) เพื่อสุขภาพ
   ( ) เพื่อลดน้ำหนัก
   ( ) เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ
2. ท่านบริโภคอาหารคลีนถี่แค่ไหน
   ( ) ประจำทุกวัน ( ) สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
   ( ) เดือนละ 1-2 ครั้ง ( ) เดือนละ 3-4 ครั้ง
   ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
3. ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีนต่อครั้ง
   ( ) ไม่เกิน 100 บาท ( ) 101-150 บาท
   ( ) 151 – 200 บาท ( ) มากกว่า 200 บา

4. เหตุผลในการรับประทานอาหารคลีนของท่าน

( ) รู้สึกได้รับสารอาหารครบถ้วน ( ) คุ้มค่า คุ้มราคา

( ) ตามกระแสนิยม / ตามเพื่อน ( ) เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี

( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. ข้อมูลข่าวสารจากแหล่งใดบ้างที่ทำให้ท่านตัดสินใจบริโภคอาหารคลีน

( ) โทรทัศน์ / วิทยุ

( ) สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ / วารสารสุขภาพ /หนังสือพิมพ์

( ) Internet เช่น Facebook Line Instagram

6. รายการอาหารคลีนที่ท่านนิยมรับประทานมากที่สุด

( ) สลัดผัก

( ) สเต็กปลาดอลลี่

( ) สเต็กปลาแซลมอล

( ) ไก่กระเทียมพริกไทยคลีน+ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง

( ) กะเพราไก่คลีน+ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง

( ) ลาบทูน่า+ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง

( ) สปาเก็ตตี้ขี้เมาคลีน

( ) ผัดไก่พริกไทยดำ + ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง

( ) ไก่ผัดหน่อไม้คลีน + ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง

( ) แกงเขียวหวานไก่คลีน + ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง

( ) ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน

( ) สลัดโรล

( ) ลาบไก่คลีน + ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง

( ) เส้นหมี่เมี่ยงปลาทู

( ) น้ำพริกอ่องอกไก่ + ผักต้ม + ข้าวไรซ์เบอรี่ผสมข้าวกล้อง

( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารคลีน

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในครั้งนี้เป็นอย่างดี

ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูล

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/๒๙๓๖

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๙ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้จัดการร้าน Cleanfood by Ps

ด้วย ว่าที่ร้อยตรีหญิงชนิดา นิยมสุข รหัสประจำตัวนักศึกษา ๑๒๕๙๗๐๗๐๓๕๐๕-๒ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต เลือกเรียนแผน ก แบบ ก ๒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อาริโย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ ว่าที่ร้อยตรีหญิงชนิดา นิยมสุข เก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยใช้แบบสอบถามในหัวข้อ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๐๐ คน ระหว่างวันที่ ๑ - ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๐ ร้าน Cleanfood by Ps ถ.เทเวศร์ ถ.กรุงเกษม แขวงบางขุนพรหม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อาริโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
ร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๓๖
สาร ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐
ายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๕๑๕๒ ๓๒๕๑

ภาคผนวก จ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล Try – Out

ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารคลีน	ระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1. อาหารคลีน หมายถึง อาหารที่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุด	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	**ใช้ได้**
2. อาหารคลีนเป็นอาหารจำพวกผักและผลไม้ มีเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเจือปนได้	+1	+1	0	+1	+1	4	0.8	**ใช้ได้**
3. อาหารคลีนช่วยลดน้ำหนักได้เพราะให้พลังงานน้อย	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8	**ใช้ได้**
4. วัตถุดิบของไทยสามารถนำมาทำอาหารคลีนได้เหมือนกับวัตถุดิบของต่างประเทศ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	**ใช้ได้**
5. ผู้ที่รับประทานอาหารคลีนควรหลีกเลี่ยงจำพวก แป้งขัดขาว อาหารสังเคราะห์ หรือดัดแปลง ควรหลีกเลี่ยงไขมัน และแอลกอฮอล์ทุกประเภท	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	**ใช้ได้**
6. การรับประทานอาหารคลีนควรปรุงแต่งเท่าที่จำเป็น เช่น เลี่ยงน้ำมัน ไม่ปรุงน้ำตาล, เกลือ หรือเติมรสจัดจนทำให้ผิดธรรมชาติมากไป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	**ใช้ได้**
7. อาหารคลีนมีไขมันต่ำและให้พลังงานต่ำ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.8	**ใช้ได้**

ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารคลีน	ระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
8. อาหารคลีนไม่มีวัตถุกันเสีย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	**ใช้ได้**
9. วัตถุดิบทุกอย่างล้วนเป็นอาหารคลีนได้ ถ้าสด สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน ผ่านกระบวนการแปรรูปน้อย ปรุงรสเท่าที่จำเป็น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	**ใช้ได้**
10. อาหารคลีนให้พลังงานน้อย จึงสามารถรับประทานอาหารเท่าไรก็ได้ไม่จำกัดปริมาณ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	**ใช้ได้**
11. อาหารคลีนมีเกลือโซเดียมต่ำ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	**ใช้ได้**
12. อาหารคลีนจัดอยู่ในกลุ่มอาหารเพื่อสุขภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	**ใช้ได้**
13. แยมผลไม้เป็นส่วนหนึ่งของอาหารคลีน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	**ใช้ได้**
14. การรับประทานอาหารคลีนช่วยในการควบคุมน้ำหนัก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	**ใช้ได้**
15. อาหารคลีนสามารถบริโภคได้ทุกเพศ ทุกวัย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	**ใช้ได้**

ดัชนีความสอดคล้องมีค่า 1.00, 0.8, 0.8, 1.00, 1.00, 1.00, 0.8, 1.00, 1.00, 1.00, 1.00, 1.00, 1.00, 1.00 และ 1.00 ตามลำดับ ผลการศึกษา พบว่า ข้อสอบจำนวนทั้งหมด 15 ข้อมีความสอดคล้อง ซึ่งตรงกับเนื้อหา

ค่าความยากของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารคลีน

(n=30)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารคลีน	P	ระดับ
1. อาหารคลีน หมายถึง อาหารที่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุด	0.77	ดี
2. อาหารคลีนเป็นอาหารจำพวกผักและผลไม้ มีเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเจือปนได้	0.80	ดี
3. อาหารคลีนช่วยลดน้ำหนักได้เพราะให้พลังงานน้อย	0.77	ดี
4. วัตถุดิบของไทยสามารถนำมาทำอาหารคลีนได้เหมือนกับวัตถุดิบของต่างประเทศ	0.73	ดี
5. ผู้ที่รับประทานอาหารคลีนควรหลีกเลี่ยงจำพวก แป้งขัดขาว อาหารสังเคราะห์หรือดัดแปลง ควรหลีกเลี่ยงไขมัน และแอลกอฮอล์ทุกประเภท	0.77	ดี
6. การรับประทานอาหารคลีนควรปรุงแต่งเท่าที่จำเป็น เช่น เลี่ยงน้ำมัน ไม่ปรุงน้ำตาล, เกลือ หรือเติมรสจัดจนทำให้ผิดธรรมชาติมากไป	0.80	ดี
7. อาหารคลีนมีไขมันต่ำและให้พลังงานต่ำ	0.80	ดี
8. อาหารคลีนไม่มีวัตถุกันเสีย	0.73	ดี
9. วัตถุดิบทุกอย่างล้วนเป็นอาหารคลีนได้ ถ้าสด สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน ผ่านกระบวนการแปรรูปน้อย ปรุงรสเท่าที่จำเป็น	0.73	ดี
10. อาหารคลีนให้พลังงานน้อย จึงสามารถรับประทานอาหารเท่าไรก็ได้ไม่จำกัดปริมาณ	0.77	ดี
11. อาหารคลีนมีเกลือโซเดียมต่ำ	0.77	ดี
12. อาหารคลีนจัดอยู่ในกลุ่มอาหารเพื่อสุขภาพ	0.77	ดี
13. แยมผลไม้เป็นส่วนหนึ่งของอาหารคลีน	0.77	ดี
14. การรับประทานอาหารคลีนช่วยในการควบคุมน้ำหนัก	0.77	ดี
15. อาหารคลีนสามารถบริโภคได้ทุกเพศ ทุกวัย	0.80	ดี

ค่าความยากแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษามีค่า 0.77, 0.80, 0.77, 0.73, 0.77, 0.80, 0.80, 0.73, 0.73, 0.77, 0.77, 0.77, 0.77, 0.77 และ 0.80 ตามลำดับ พบว่าทั้ง 15 ข้อ ค่า P อยู่ระหว่าง 0.7-0.8 มีค่าความยากอยู่ในระดับที่เหมาะสมสำหรับการนำไปใช้วัดความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในกรุงเทพมหานคร

ค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารคลีน

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารคลีน	n=30			
	H	L	r	ระดับ
1. อาหารคลีน หมายถึง อาหารที่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุด	15	8	0.47	ดี
2. อาหารคลีนเป็นอาหารจำพวกผักและผลไม้ มีเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเจือปนได้	15	9	0.40	ดี
3. อาหารคลีนช่วยลดน้ำหนักได้เพราะให้พลังงานน้อย	14	9	0.33	พอใช้
4. วัตถุดิบของไทยสามารถนำมาทำอาหารคลีนได้เหมือนกับวัตถุดิบของต่างประเทศ	14	8	0.40	ดี
5. ผู้ที่รับประทานอาหารคลีนควรหลีกเลี่ยงจำพวก แป้งขัดขาว อาหารสังเคราะห์หรือดัดแปลง ควรหลีกเลี่ยงไขมัน และแอลกอฮอล์ทุกประเภท	15	8	0.47	ดี
6. การรับประทานอาหารคลีนควรปรุงแต่งเท่าที่จำเป็น เช่น เลี่ยงน้ำมัน ไม่ปรุงน้ำตาล, เกลือ หรือเติมรสจัดจนทำให้ผิดธรรมชาติมากไป	15	9	0.40	ดี
7. อาหารคลีนมีไขมันต่ำและให้พลังงานต่ำ	15	9	0.40	ดี
8. อาหารคลีนไม่มีวัตถุกันเสีย	14	8	0.40	ดี
9. วัตถุดิบทุกอย่างล้วนเป็นอาหารคลีนได้ ถ้าสด สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน ผ่านกระบวนการแปรรูปน้อย ปรุงรสเท่าที่จำเป็น	14	8	0.40	ดี
10. อาหารคลีนให้พลังงานน้อย จึงสามารถรับประทานอาหารเท่าไรก็ได้ไม่จำกัดปริมาณ	15	9	0.40	ดี
11. อาหารคลีนมีเกลือโซเดียมต่ำ	14	9	0.33	ดี
12. อาหารคลีนจัดอยู่ในกลุ่มอาหารเพื่อสุขภาพ	15	8	0.47	ดี
13. แยมผลไม้เป็นส่วนหนึ่งของอาหารคลีน	15	8	0.47	ดี
14. การรับประทานอาหารคลีนช่วยในการควบคุมน้ำหนัก	15	8	0.47	ดี
15. อาหารคลีนสามารถบริโภคได้ทุกเพศ ทุกวัย	15	9	0.40	ดี

ค่าอำนาจจำแนกแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษามีค่า 0.47, 0.40, 0.33, 0.40, 0.47, 0.40, 0.40, 0.40, 0.40, 0.40, 0.33, 0.47, 0.47, 0.47 และ 0.40 ตามลำดับ พบว่าแบบทดสอบทั้ง 15 ข้อ มีความยากอยู่ในระดับที่ 0.33-0.47 ซึ่งเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้วัดความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน ของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารคลีน

(n=30)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารคลีน	Cronbach's Alpha if Item Deleted	ระดับ
1. อาหารคลีน หมายถึง อาหารที่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งน้อยที่สุด	0.81	สูง
2. อาหารคลีนเป็นอาหารจำพวกผักและผลไม้ มีเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเจือปนได้	0.82	สูง
3. อาหารคลีนช่วยลดน้ำหนักได้เพราะให้พลังงานน้อย	0.82	สูง
4. วัตถุดิบของไทยสามารถนำมาทำอาหารคลีนได้เหมือนกับวัตถุดิบของต่างประเทศ	0.81	สูง
5. ผู้ที่รับประทานอาหารคลีนควรหลีกเลี่ยงจำพวก แป้งขัดขาว อาหารสังเคราะห์หรือดัดแปลง ควรหลีกเลี่ยงไขมัน และแอลกอฮอล์ทุกประเภท	0.81	สูง
6. การรับประทานอาหารคลีนควรปรุงแต่งเท่าที่จำเป็น เช่น เลี่ยงน้ำมัน ไม่ปรุงน้ำตาล, เกลือ หรือเติมรสจัดจนทำให้ผิดธรรมชาติมากไป	0.82	สูง
7. อาหารคลีนมีไขมันต่ำและให้พลังงานต่ำ	0.82	สูง
8. อาหารคลีนไม่มีวัตถุกันเสีย	0.81	สูง
9. วัตถุดิบทุกอย่างล้วนเป็นอาหารคลีนได้ ถ้าสด สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน ผ่านกระบวนการแปรรูปน้อย ปรุงรสเท่าที่จำเป็น	0.81	สูง
10. อาหารคลีนให้พลังงานน้อย จึงสามารถรับประทานอาหารเท่าไรก็ได้ไม่จำกัดปริมาณ	0.82	สูง
11. อาหารคลีนมีเกลือโซเดียมต่ำ	0.82	สูง
12. อาหารคลีนจัดอยู่ในกลุ่มอาหารเพื่อสุขภาพ	0.81	สูง
13. แยมผลไม้เป็นส่วนหนึ่งของอาหารคลีน	0.81	สูง
14. การรับประทานอาหารคลีนช่วยในการควบคุมน้ำหนัก	0.81	สูง
15. อาหารคลีนสามารถบริโภคได้ทุกเพศ ทุกวัย	0.82	สูง
ผลรวมค่าความเชื่อมั่น	**0.82**	**สูง**

ค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษามีค่าเท่ากับ 0.82 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นระดับสูง ซึ่งเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้วัดความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีน ของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ นามสกุล นางสาวชนิดา นิยมสุข

วัน เดือน ปีเกิด 8 มกราคม 2531

ที่อยู่ปัจจุบัน กรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ปริญญาตรี	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ	2553
ปริญญาตรี	มหาวิทยาลัยรามคำแหง	2552

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

ศูนย์การแพทย์มะเร็งวิทยาจุฬาภรณ์ โรงพยาบาลจุฬาภรณ์