

สรุปผลการสำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2548 (พฤติกรรมการบริโภคอาหาร)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ดำเนินการสำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2548 ขึ้นเป็นครั้งแรก ด้วยเล็งเห็นความสำคัญของการดำเนินงานสร้างสุขภาพและการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน ภายใต้ยุทธศาสตร์ "รวมพลังสร้างสุขภาพ" ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นเรื่องหนึ่งในนโยบาย 50 (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อนามัยชุมชน และอโรครยา) ของยุทธศาสตร์ "รวมพลังสร้างสุขภาพ" โดยได้ผนวกข้อมูลกับแบบสำรวจโครงการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2548 ซึ่งทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในเดือนเมษายน 2548 โดยสัมภาษณ์ประชากรอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ที่เป็นสมาชิกในครัวเรือนตัวอย่าง เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนและพฤติกรรมของประชากรเกี่ยวกับ การบริโภคอาหาร อาหารมื้อหลัก การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร กลุ่มอาหารที่บริโภค ความถี่ในการบริโภค ตลอดจนการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารปลอดภัยมาบริโภค ซึ่งสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตาม กลุ่มอายุ เพศ และเขตการปกครอง

กลุ่มอายุ (ปี)	รวม	เพศ		เขตการปกครอง	
		ชาย	หญิง	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล
รวม	59,170,765	49.6	50.4	33.0	67.0
6-14	9,597,698	50.2	49.8	29.0	71.0
15-24	11,299,476	50.7	9.3	33.1	66.9
25-59	31,808,888	49.9	50.1	34.6	65.4
60 ขึ้นไป	6,464,703	45.7	54.3	31.2	68.8

ผลจากการสำรวจพบว่า ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไปทั่วประเทศ มีจำนวนประมาณ 59.2 ล้านคน เป็นเพศชายร้อยละ 49.6 เพศหญิงร้อยละ 50.4 ในจำนวนนี้เป็นประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลร้อยละ 33.0 และอยู่นอกเขตเทศบาล ร้อยละ 67.0

เมื่อพิจารณาประชากรเป็นกลุ่มอายุ พบว่าเป็นกลุ่มวัยทำงาน (25-59 ปี) มากที่สุดคือ 31.8 ล้านคน รองลงมาเป็นกลุ่มวัยรุ่น (15-24 ปี) และกลุ่มวัยเด็ก (6-14 ปี) คือ 11.3 ล้านคน และ 9.6 ล้านคน ตามลำดับ กลุ่มผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มีจำนวนน้อยที่สุดคือ 6.5 ล้านคน

หากพิจารณาตามเขตการปกครอง พบว่า นอกเขตเทศบาล มีสัดส่วนของประชากรทุกกลุ่มอายุอาศัยอยู่มากกว่าในเขตเทศบาล ด้วยสัดส่วนที่สูงกว่าร้อยละ 65

ลักษณะทั่วไปของประชากร

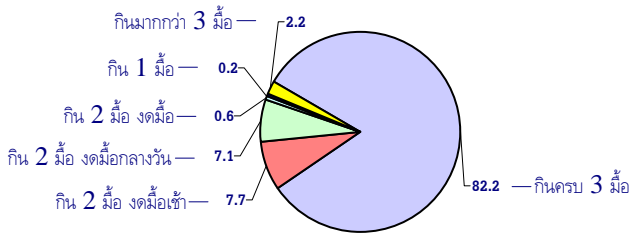
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

เป็นการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อหลักในแต่ละวันของประชากร รสชาติอาหารที่ชอบกินมากที่สุด วิธีปรุงอาหารที่ชอบ และยังคงรวมพฤติกรรมด้านสุขอนามัยในการกินคือ การล้างมือก่อนกินอาหารแต่ละมื้อ โดยมีวัตถุประสงค์ในแต่ละพฤติกรรมดังนี้คือ

- การกินอาหารมื้อหลัก เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารมื้อหลักในแต่ละวันของประชากร เนื่องจากพบว่า อาหารมื้อหลักที่ผู้บริโภคได้รับในแต่ละวัน มีคุณค่าทางโภชนาการ และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสะสมพลังงานในร่างกาย ในแต่ละช่วงเวลาที่แตกต่างกัน และเกิดคุณค่ามากกว่ามื้อว่าง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นแป้งและน้ำตาล
- รสชาติอาหารที่ชอบ เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ เนื่องจากพฤติกรรมการกินอาหารที่มีรสชาติใดรสชาติหนึ่งอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้
- วิธีปรุงอาหารที่ชอบ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกปรุงด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ เนื่องจากอาหารที่ถูกปรุงด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ จะให้คุณค่าของอาหารต่าง ๆ กัน
- การล้างมือก่อนกินอาหาร เพื่อศึกษาพฤติกรรมด้านสุขอนามัยของประชากร เนื่องจากมือเป็นอวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรมต่าง ๆ มากมายในแต่ละวัน จึงอาจสัมผัสกับสิ่งสกปรกทำให้เกิดการแพร่เชื้อโรคได้ การล้างมือจะช่วยป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคระบบทางเดินอาหาร

การกินอาหารมื้อหลัก

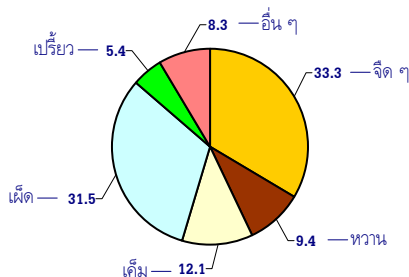
แผนภูมิ 1 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินอาหารมื้อหลัก



จากการสำรวจ พบว่า พฤติกรรมการกินอาหารมื้อหลักของประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปส่วนใหญ่ร้อยละ 82.2 กินอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ รองลงมากินเพียง 2 มื้อ ร้อยละ 15.4 (งดมื้อเช้าหรืองด มื้อกลางวัน หรืองดมื้อเย็น) ส่วนผู้ที่กินมื้อหลักเพียง 1 มื้อ มีเพียงร้อยละ 0.2 โดยพบว่าส่วนใหญ่ ทุกกลุ่มอายุมีสัดส่วนของการกินครบ 3 มื้อ มากกว่าร้อยละ 80 กลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน กิน 2 มื้อ งดมื้อเช้า ประมาณร้อยละ 9 กิน 2 มื้อ งดมื้อกลางวัน เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ร้อยละ 10.0 ส่วนกลุ่มที่กิน 2 มื้อ งดมื้อเย็น เป็นกลุ่มวัยรุ่น วัยทำงาน และวัยผู้สูงอายุ มีประมาณร้อยละ 7 ที่กิน 1 มื้อ เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ร้อยละ 0.3 ในขณะที่ กินมากกว่า 3 มื้อ เป็นกลุ่มวัยเด็ก (ร้อยละ 3.6) และกลุ่มวัยรุ่น (ร้อยละ 2.7)

รสชาติของอาหาร

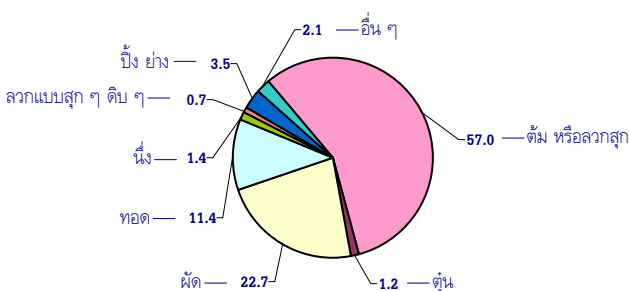
แผนภูมิ 2 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามรสชาติของอาหารที่ชอบ



ประชากรส่วนใหญ่ร้อยละ 33.3 กินอาหารรสจืด ๆ รองลงมาเป็นรสเผ็ด (ร้อยละ 31.5) รสเค็ม (ร้อยละ 12.1) รสหวาน (ร้อยละ 9.4) รสอื่น ๆ ได้แก่ ชอบทุรสหรือรสชาติพอดี (ร้อยละ 8.3) และรสเปรี้ยว (ร้อยละ 5.4) ตามลำดับ โดยกลุ่มผู้สูงอายุและเด็ก ชอบรสจืดมากที่สุด (ร้อยละ 55.7 และ 50.2 ตามลำดับ) รองลงมาคือรสหวานสำหรับกลุ่มวัยเด็ก (ร้อยละ 18.4) และรสเผ็ดสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ (ร้อยละ 15.7) ในขณะที่กลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มวัยทำงาน ประมาณร้อยละ 38 ชอบกินรสเผ็ดมากที่สุด

วิธีปรุงอาหารที่ชอบ

แผนภูมิ 3 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามวิธีปรุงอาหารที่ชอบ

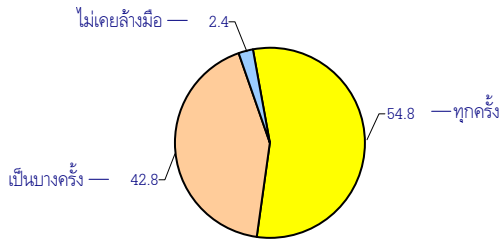


ประชากรส่วนใหญ่ร้อยละ 57.0 ชอบวิธีปรุงอาหารแบบ ต้มหรือลวกสุก รองลงมาชอบวิธี ผัด (ร้อยละ 22.7) และทอด (ร้อยละ 11.4) ตามลำดับ สำหรับผู้ที่ชอบกินด้วยวิธีลวกแบบสุก ๆ ดิบ ๆ นั้น มีเพียงร้อยละ 0.7 เท่านั้น

เมื่อพิจารณาเป็นกลุ่มอายุ พบว่า ทุกกลุ่มอายุชอบวิธีต้มหรือลวกสุกมากที่สุด โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ชอบวิธีนี้ถึงร้อยละ 73.6 รองลงมาเป็นวิธีการผัด การทอด และการปิ้งย่าง ตามลำดับ สำหรับวิธีลวกแบบสุก ๆ ดิบ ๆ นั้น เป็นวิธีที่คนชอบกินค่อนข้างน้อย ในทุกกลุ่มอายุ

การล้างมือก่อนกินอาหาร

แผนภูมิ 4 จำนวนประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามการล้างมือก่อนกินอาหาร

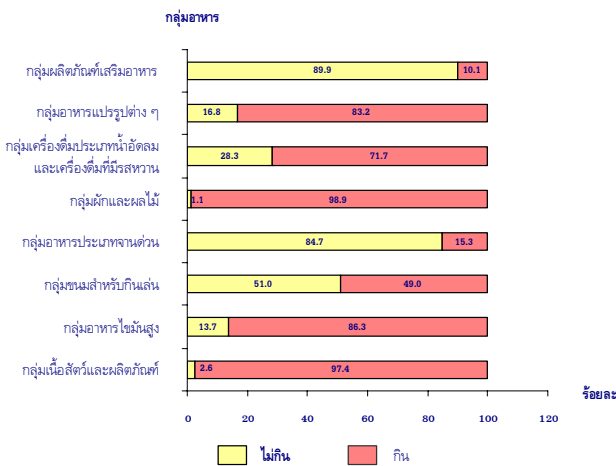


จากการสำรวจ พบว่า ประชากรอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป เกินกว่าครึ่งหนึ่ง มีพฤติกรรมการล้างมือก่อนกินอาหารทุกครั้ง (ร้อยละ 54.8) ล้างมือเป็นบางครั้ง (ร้อยละ 42.8) ไม่เคยล้างมือก่อนกินอาหาร (ร้อยละ 2.4) และเมื่อพิจารณาเป็นกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มวัยเด็กส่วนใหญ่ล้างมือก่อนกินเป็นบางครั้ง (ร้อยละ 50) กลุ่มวัยอื่นที่เหลือ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการด้านสุขอนามัยดี คือ ล้างมือก่อนกินอาหารทุกครั้ง เกินกว่าร้อยละ 50

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารกลุ่มต่าง ๆ ต่อสัปดาห์

เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน มีผลกระทบต่อรูปแบบพฤติกรรมการบริโภค ขาดการคำนึงถึงประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการ อันอาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพตามมาได้ จึงได้สำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มต่าง ๆ ของประชากร

แผนภูมิ 5 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ต่อสัปดาห์ และกลุ่มอาหาร



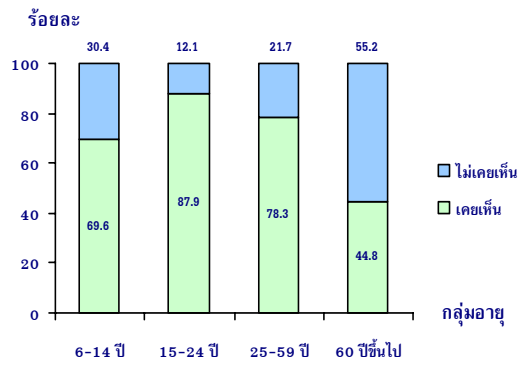
เมื่อพิจารณากลุ่มอาหาร 8 กลุ่มที่ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไปบริโภคต่อสัปดาห์พบว่า มีอาหาร 4 กลุ่ม ที่มีสัดส่วนของการกินเกินกว่าร้อยละ 80 คือ กลุ่มผักและผลไม้ (ร้อยละ 97.9) กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ (ร้อยละ 97.4) กลุ่มอาหารไขมันสูง (ร้อยละ 86.3) และ กลุ่มอาหารแปรรูปต่าง ๆ (ร้อยละ 83.2) รองลงมาเป็นกลุ่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ร้อยละ 71.7 และกลุ่มขนมสำหรับกินเล่น ร้อยละ 49.0 ในขณะที่กลุ่มอาหารประเภทจานด่วน และกลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีสัดส่วนน้อยมากคือ ร้อยละ 15.3 และ 10.1 ตามลำดับ

พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารที่มีตราสัญลักษณ์แห่งความปลอดภัย

ตราสัญลักษณ์แห่งความปลอดภัย หมายถึงตราสัญลักษณ์ที่กระทรวงสาธารณสุขจัดทำขึ้นเพื่อเป็นสัญลักษณ์สำหรับให้ผู้บริโภคใช้เป็นข้อสังเกตในการเลือกซื้ออาหารมาบริโภคได้อย่างปลอดภัย แบ่งเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ตราสัญลักษณ์ “อาหารปลอดภัย” (Food Safety) สำหรับแผงหรือร้านที่จำหน่ายอาหารสด
2. ตราสัญลักษณ์ “อาหารสะอาด รสชาติอร่อย” (Clean Food Good Taste) สำหรับร้านค้าที่ทำอาหารปรุงสำเร็จขาย
3. ตราสัญลักษณ์ “เครื่องหมาย ออย.” สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูป โดยอยู่บนฉลากผลิตภัณฑ์

แผนภูมิ 6 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ที่ตอบสัมภาษณ์ด้วยตนเอง จำแนกตามการเคยเห็นตราสัญลักษณ์แห่งความปลอดภัยของกระทรวงสาธารณสุข และกลุ่มอายุ



จากผลการสำรวจ พบว่า ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ที่ตอบสัมภาษณ์ด้วยตนเอง จำนวน 28.7 ล้านคน ส่วนใหญ่ร้อยละ 70 เคยเห็นตราสัญลักษณ์อาหารปลอดภัยของกระทรวงสาธารณสุข โดยกลุ่มวัยรุ่น มีสัดส่วนมากที่สุดคือ ร้อยละ 87.9 รองลงมาเป็นกลุ่มวัยทำงาน (ร้อยละ 78.3) และกลุ่มวัยเด็ก (ร้อยละ 69.6) ตามลำดับ ในขณะที่กลุ่มผู้สูงอายุ มีสัดส่วนของผู้ที่เคยเห็นตราสัญลักษณ์นี้ น้อยที่สุดคือ ร้อยละ 44.8