

สรุปสำหรับผู้บริหาร

การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560



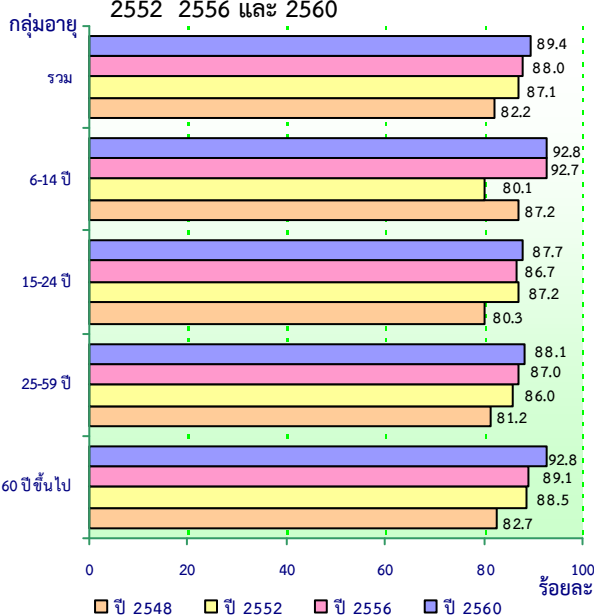
สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ดำเนินการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.2560 เป็นครั้งที่ 4 ซึ่งครั้งแรกสำรวจในปี 2548 โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากครัวเรือนส่วนบุคคลตัวอย่างในเดือนมีนาคม 2560 จากครัวเรือนตัวอย่างทั้งสิ้น 27,960 ครัวเรือนทั่วประเทศ เพื่อให้มีข้อมูลสถิติในเรื่องดังกล่าว สำหรับหน่วยงานภาครัฐและเอกชนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการกำหนดนโยบายและวางแผน หรือกำหนดมาตรการต่างๆ ตลอดจนประเมินผลการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพของประชากร ซึ่งผลการสำรวจที่สำคัญสรุปได้ดังนี้

การบริโภคอาหารมื้อหลัก

จากผลการสำรวจ พบว่า ร้อยละ 89.4 ของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ที่ทานอาหารมื้อหลักในแต่ละวันครบ 3 มื้อ โดยพบว่ากลุ่มวัยเด็ก (6-14 ปี) และกลุ่มวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มีสัดส่วนดังกล่าวสูงสุดร้อยละ 92.8 และต่ำสุดในกลุ่มวัยเยาวชน (15-24 ปี) ร้อยละ 87.7

เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจปี 2548 2552 2556 และ 2560 พบว่า ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 82.2 ในปี 2548 เป็นร้อยละ 87.1 88.0 และ 89.4 ในปี 2552 2556 และ 2560 ตามลำดับ

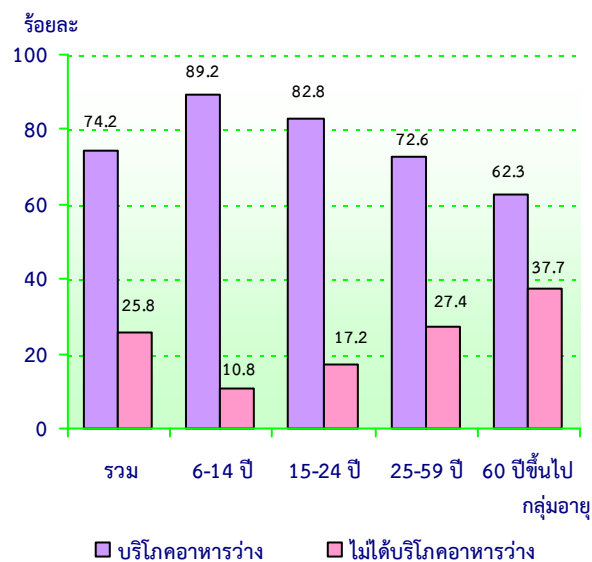
แผนภูมิ 1 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ที่บริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ^{1/2} จำแนกตามกลุ่มอายุ พ.ศ.2548 2552 2556 และ 2560



การบริโภคอาหารว่าง

ผู้บริโภคาอาหารว่างมีประมาณ 3 ใน 4 (ร้อยละ 74.2) ของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป โดยประชากรวัยเด็ก (6-14 ปี) มีอัตราการบริโภคอาหารว่างสูงสุดร้อยละ 89.2 รองลงมาคือ วัยเยาวชน (15-24 ปี) ร้อยละ 82.8 วัยทำงาน (25-29 ปี) ร้อยละ 72.6 ส่วนวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มีอัตราการบริโภคอาหารว่างต่ำสุด ร้อยละ 62.3

แผนภูมิ 2 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามการบริโภคอาหารว่าง^{1/2} และกลุ่มอายุ พ.ศ.2560

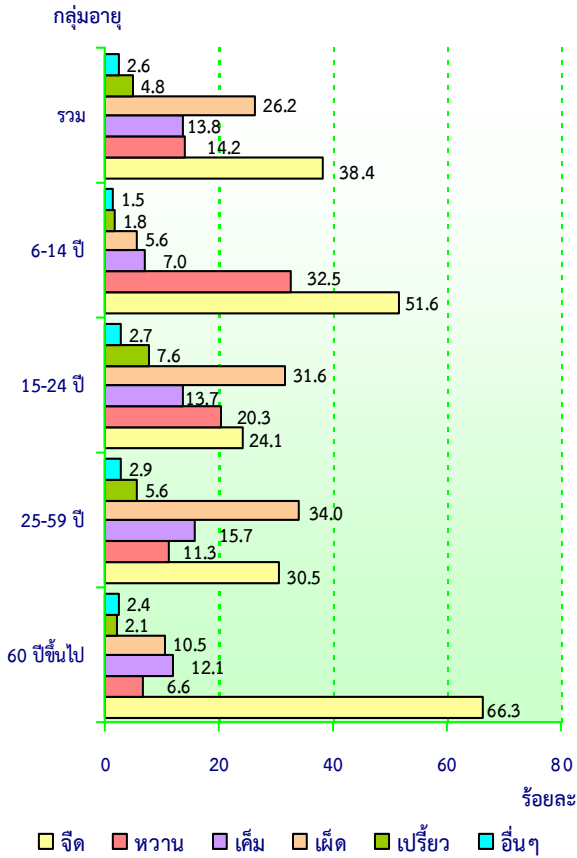


รสชาติอาหารมื้อหลักที่รับประทานเป็นประจำ

สำหรับรสชาติอาหารมื้อหลักที่ทานเป็นประจำ พบว่า ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ทานรสจืดมากที่สุด ร้อยละ 38.4 รองลงมาคือ รสเผ็ด ร้อยละ 26.2 รสหวาน ร้อยละ 14.2 รสเค็ม ร้อยละ 13.8 รสเปรี้ยว ร้อยละ 4.8 รสอื่นๆ ร้อยละ 2.6

สำหรับกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) และกลุ่มวัยเด็ก (6-14 ปี) ส่วนใหญ่จะทานรสจืดมากที่สุด ร้อยละ 66.3 และ 51.6 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มวัยทำงาน (25-59 ปี) และกลุ่มวัยเยาวชน (15-24 ปี) ส่วนใหญ่จะทานรสเผ็ดมากที่สุด ร้อยละ 34.0 และ 31.6 ตามลำดับ

แผนภูมิ 3 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามรสชาติอาหารมี้อหลักที่ท่านเป็นประจำ¹⁴ และกลุ่มอายุ พ.ศ.2560



วิธีปรุงอาหารที่ท่านเป็นประจำ

ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป มีครึ่งหนึ่งที่ใช้วิธีต้ม/ลวกสุกในการปรุงอาหารที่ท่านเป็นประจำ ร้อยละ 50.4 รองลงมาคือ ผัด ทอด ตุ่น/นึ่ง/อบ และปิ้ง/ย่าง ร้อยละ 27.4 12.5 4.3 และ 4.1 ตามลำดับ และน้อยที่สุดคือ ลวกแบบสุกๆ ดิบๆ และวิธีอื่นๆ ร้อยละ 1.3

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มอายุ พบว่ากลุ่มวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ใช้วิธีต้ม/ลวกสุก และ ตุ่น/นึ่ง/อบ มากกว่ากลุ่มอายุอื่น ร้อยละ 71.1 และ 6.5 ตามลำดับ ในขณะที่กลุ่มวัยเยาวชน (15-24 ปี) ใช้วิธีผัด และปิ้ง/ย่าง มากกว่ากลุ่มอายุอื่น ร้อยละ 34.8 และ 5.0 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มวัยเด็ก (6-14 ปี) ใช้วิธีทอดมากกว่ากลุ่มอายุอื่น ร้อยละ 36.2

ตาราง 1 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามวิธีปรุงอาหารที่ท่านเป็นประจำ¹⁴ และกลุ่มอายุ พ.ศ.2560

วิธีปรุงอาหารที่ท่านเป็นประจำ	กลุ่มอายุ				
	รวม	6-14 ปี	15-24 ปี	25-59 ปี	60 ปีขึ้นไป
ต้ม/ลวกสุก	50.4	32.6	37.3	51.1	71.1
ตุ่น/นึ่ง/อบ	4.3	2.5	2.7	4.4	6.5
ผัด	27.4	25.5	34.8	29.8	14.7
ทอด	12.5	36.2	19.1	8.6	3.9
ลวกแบบสุกๆ ดิบๆ	0.6	0.1	0.5	0.8	0.2
ปิ้ง/ย่าง	4.1	2.9	5.0	4.5	2.9
อื่นๆ	0.7	0.2	0.6	0.8	0.7

สิ่งที่คำนึงถึงเป็นอันดับแรกก่อนเลือกซื้ออาหาร

สิ่งที่คนส่วนใหญ่คำนึงถึงเป็นอันดับแรกก่อนเลือกซื้ออาหารคือ ความชอบมากที่สุด ร้อยละ 22.1 รองลงมาคือ รสชาติ ความอยากทาน และความสะอาด ร้อยละ 18.5 18.2 และ 17.8 ตามลำดับ คุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 12.9 ความสะดวกรวดเร็ว และราคา ร้อยละ 10.5

สำหรับกลุ่มอายุ พบว่า เกือบทุกกลุ่มอายุส่วนใหญ่ก่อนซื้ออาหารคำนึงถึงความชอบเป็นอันดับแรก ยกเว้น กลุ่มวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ที่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการเป็นอันดับแรก รองลงมาคือกลุ่มวัยเด็ก (6-14 ปี) และกลุ่มวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) จะคำนึงถึงความอยากทาน ร้อยละ 19.3 เท่ากัน ส่วนกลุ่มวัยเยาวชน (15-24 ปี) จะคำนึงถึงรสชาติ ร้อยละ 19.9 และกลุ่มวัยทำงาน (25-59 ปี) จะคำนึงถึงความสะอาด ร้อยละ 19.4

ตาราง 2 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามสิ่งที่คำนึงถึงเป็นอันดับแรกก่อนเลือกซื้ออาหาร^{1/} และกลุ่มอายุ พ.ศ.2560

สิ่งที่คำนึงถึงในการเลือกซื้ออาหาร	กลุ่มอายุ				
	รวม	6-14 ปี	15-24 ปี	25-59 ปี	60 ปีขึ้นไป
รสชาติ	18.5	17.4	19.9	19.2	15.6
คุณค่าทางโภชนาการ	12.9	8.0	8.5	13.0	19.5
ราคา	4.0	2.3	4.0	4.3	4.3
ความสะดวก	17.8	11.0	17.0	19.4	17.9
ความสะดวกรวดเร็ว	6.5	4.7	7.3	7.1	4.9
ความชอบ	22.1	37.3	24.4	19.6	18.4
ความอยากทาน	18.2	19.3	18.9	17.4	19.3
อื่นๆ	0.0 ^{2/}	0.0 ^{2/}	0.0 ^{2/}	0.0 ^{2/}	0.1

ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละกลุ่ม

การบริโภคอาหารของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไปจะแตกต่างกันตามประเภทของกลุ่มอาหาร คือกลุ่มอาหารที่ร่างกายต้องการเป็นประจำ ได้แก่ กลุ่มผัก/ผลไม้สด อาหารกลุ่มไข่ กลุ่มเนื้อปลาและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และกลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ พบว่า มีสัดส่วนผู้ที่ทานร้อยละ 98.8 98.4 98.1 และ 88.2 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มอาหารทะเล และกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม พบว่า มีสัดส่วนผู้ที่ทานร้อยละ 77.3 และ 70.6 ตามลำดับ

สำหรับกลุ่มอาหารที่ทานเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ได้แก่ กลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและกลุ่มแร่ธาตุวิตามิน พบว่า มีสัดส่วนผู้ที่ทานร้อยละ 21.6

ส่วนอาหารในกลุ่มที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพหากบริโภคมากเกินไป ได้แก่ กลุ่มอาหารที่มีไขมันสูง พบว่า ทาน 1-2 วัน/สัปดาห์สูงสุด ร้อยละ 51.6 และมีร้อยละ 22.6 ที่ไม่ทาน ส่วนกลุ่มขนมสำหรับทานเล่นหรือขนมกรุบกรอบ พบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งไม่ทาน ร้อยละ 51.7

สำหรับกลุ่มอาหารประเภทจานด่วนทางตะวันตก พบว่า มากกว่า 2 ใน 3 ที่ไม่ทาน (ร้อยละ 70.5)

กลุ่มเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ พบว่า มากกว่า 1 ใน 5 ที่ไม่ดื่ม (ร้อยละ 23.8) กลุ่มอาหารสำเร็จรูป 2 ใน 5 ที่ไม่ทาน (ร้อยละ 40.7) แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารสำเร็จรูป แช่แข็ง หรืออาหารพร้อมปรุงแช่เย็นตามร้านสะดวกซื้อ กำลังเป็นที่นิยมของคนทั่วไปนั้น มีทาน 1-2 วันต่อสัปดาห์เกือบครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 46.6)

ตาราง 3 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารในแต่ละกลุ่มต่อสัปดาห์^{1/} พ.ศ.2560

กลุ่มอาหาร	ความถี่ในการบริโภคอาหาร (ต่อสัปดาห์)				
	ไม่ทาน	ทาน 1-2 วัน	ทาน 3-4 วัน	ทาน 5-6 วัน	ทาน ทุกวัน
กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์	11.8	46.1	26.0	8.4	7.7
กลุ่มเนื้อปลาและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	1.9	38.7	37.6	12.4	9.4
กลุ่มอาหารทะเล	22.7	57.6	14.9	3.1	1.7
อาหารกลุ่มไข่	1.6	32.8	35.7	15.3	14.6
กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม	29.4	36.0	15.3	5.9	13.4
กลุ่มอาหารไขมันสูง	22.6	51.6	18.5	3.6	3.7
กลุ่มขนมสำหรับทานเล่นหรือขนมกรุบกรอบ	51.7	32.7	9.2	2.4	4.0
กลุ่มอาหารประเภทจานด่วนทางตะวันตก	70.5	25.4	3.0	0.7	0.4
กลุ่มผักและผลไม้สด	1.2	13.8	24.5	19.4	41.1
กลุ่มเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์	23.8	30.3	16.5	5.9	23.5
กลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและกลุ่มแร่ธาตุวิตามิน	78.4	14.2	3.4	1.0	3.0
กลุ่มอาหารสำเร็จรูป ^{2/}	40.7	46.6	8.9	1.9	1.9

หมายเหตุ: 1/ ไม่รวม “ไม่ทราบ”

2/ น้อยกว่าร้อยละ 0.05

3/ กลุ่มอาหารสำเร็จรูป/ อาหารกระป๋อง/ อาหารสำเร็จรูปแช่แข็ง/ อาหารพร้อมปรุงแช่เย็น/ อาหารแปรรูปจากผัก ผลไม้/ อาหารกึ่งสำเร็จรูป