

บทที่ 2 ความเชื่อและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร



ที่มาของภาพ: <https://www.thairath.co.th/media/mSQWLZdCq5b6ZLkrg0ua1xms5g6PPdrl.jpg>

รายวิชา : 4072801 โภชนศาสตร์สาธารณสุข (Public Health Nutrition)

อาจารย์ผู้สอน : อาจารย์ธัชพร มุลิกะบุตร



NPRU
Nakhon Pathom
Rajabhat University



เนื้อหาประจำบท

1. แนวคิดความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
2. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
3. แนวคิดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
4. ผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากรไทย

1. แนวคิดความเชื่อเกี่ยวกับ การบริโภคอาหาร



ที่มาของภาพ: <https://www.bloggang.com/data/y/yhungying/picture/1371142304.jpg>



1. แนวคิดความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

- การที่มนุษย์ในแต่ละท้องถิ่นจะเลือกหรือไม่เลือกบริโภคอาหารต่างๆ ที่มีอยู่นั้นมีปัจจัยและเงื่อนไขทางสังคมและวัฒนธรรม เป็นตัวกำหนด

(วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์ 2533 : 113)

- การเลือกซื้ออาหารขึ้นกับปัจจัยต่อไปนี้

(Eill, J.E. et al 1976 : 60, อ้างถึงใน วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543 : 38)

1. ความต้องการอาหารของผู้บริโภค
2. การได้มาซึ่งอาหาร
3. ความชอบของผู้บริโภคโดยเฉพาะชนิดของอาหาร ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีต
4. การเลือกของผู้บริโภคขึ้นกับภาวะโภชนาการและความอึด



1. แนวคิดความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

- วัฒนธรรมเข้ามามีบทบาทเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยแบ่งแยกชนิดของอาหารที่มีอยู่ในแต่ละท้องถิ่นหรือชุมชนออกเป็น 2 ประเภท คือ
(วลัยทิพย์ สาชลวิจารณ์, 2538 : 206- 207)
 1. ประเภทที่เชื่อว่าเป็นอาหารที่ไม่ควรบริโภค (non-food items)
 2. ประเภทที่เชื่อว่าเป็นอาหารที่บริโภคได้ (food items)

1. แนวคิดความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

1. ประเภทที่เชื่อว่าเป็นอาหารที่ไม่ควรบริโภค (non-food items)

1.1 การใช้ชื่ออาหาร
ชนิดนั้นๆ เป็นหลัก



เช่น ภาคนื้อห้ามหญิงตั้งครรภ์กินข้าวตัง

1.2 ใช้รูปลักษณะของ
อาหารเป็นหลัก



เช่น ห้ามหญิงมีครรภ์กินกล้วยแฝดเพราะกล้วยบุตรที่
เกิดมาจะเป็นลูกแฝดเหมือนกล้วย

1.3 ใช้คุณสมบัติของ
อาหารเป็นหลัก



เมื่อร่างกายอ่อนเพลียต้องรับประทานของเย็น เช่น
วุ้นเส้น แตงกวา แตงร้าน แตงไทย ฟักเขียว บวบ

1.4 ใช้สัญลักษณ์ของ
อาหารเป็นหลัก



เช่น นมเป็นอาหารของเด็กและทารกไม่ใช่อาหารของผู้ใหญ่
หรือผักปรางเป็นอาหารที่หญิงตั้งครรภ์



1. แนวคิดความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

1. ประเภทที่เชื่อว่าเป็นอาหารที่ไม่ควรบริโภค (non-food items)

1.5 ศาสนา

เช่น ศาสนาฮินดูห้ามบริโภคเนื้อวัว ยิวและอิสลามไม่บริโภคเนื้อหมู

1.6 ความเชื่อพื้นบ้าน

เช่น ระยะเวลาอยู่ไฟวันจะกินได้แต่ไก่ต้มเท่านั้นเอาผ้าอุดจมูกไว้เพื่อไม่ให้ไต่กลิ่นน้ำมันทำอาหาร / สบู่ ถ้าละเลยกฎทั้ง 2 ข้อจะไม่มีน้ำมัน

1.7 ความเชื่อพื้นบ้าน
ในเรื่องสุขภาพอนามัย
และโรคภัยไข้เจ็บ

ทางอีสานหญิงคลอดลูกใหม่ๆ ธาตุไฟและธาตุลมอ่อน
ต้องรับประทานของร้อน

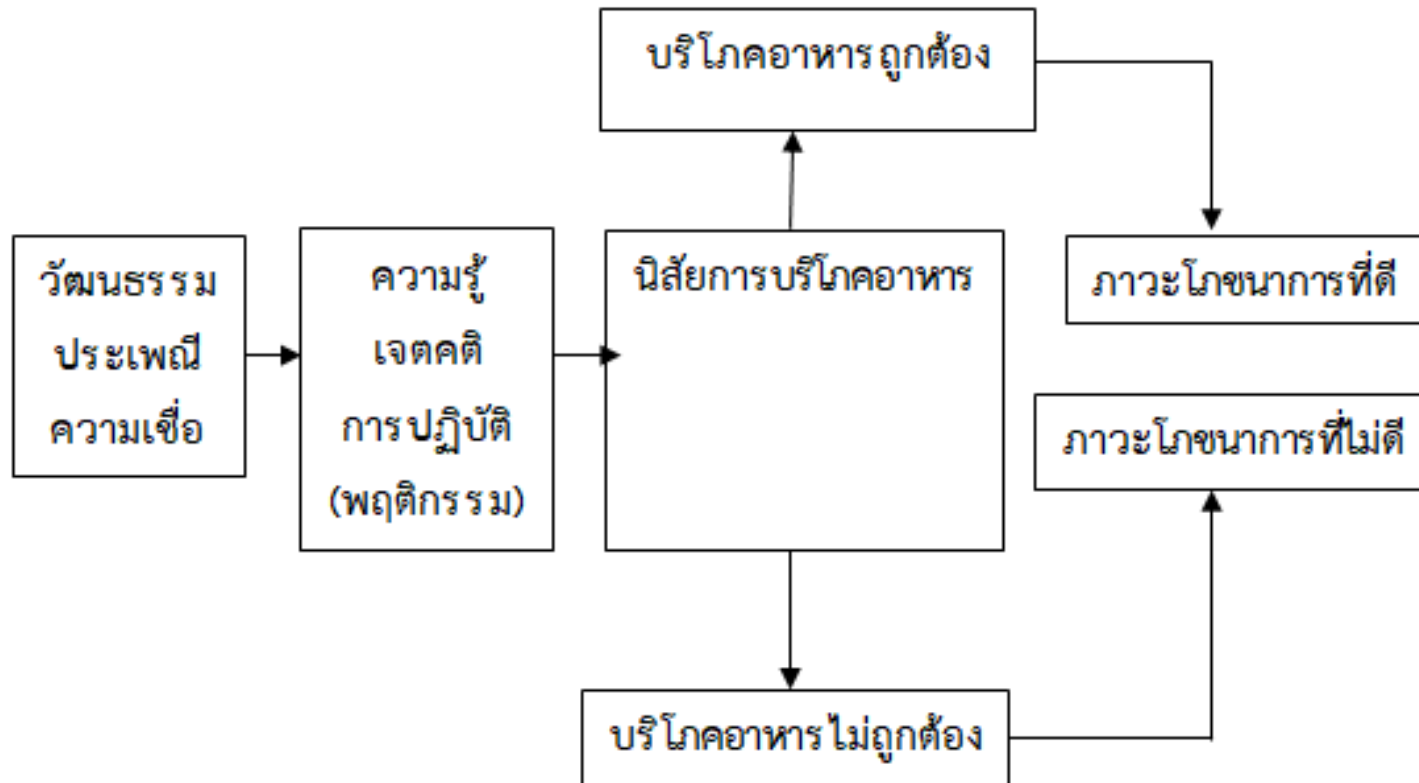
1.8 ค่านิยมทาง
วัฒนธรรม

จะถามว่า “ กินข้าวหรือยัง ” เมื่อเวลาแม่แขกมาหาที่บ้าน
และอาหารแต่ละภาคก็มีวัฒนธรรมต่างกัน



1. แนวคิดความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

2. ประเภทที่เชื่อว่าเป็นอาหารที่บริโภคได้ (food items)



วศินา จันทรศิริ, 2526 อ้างถึงใน สุวัฒนา ลิ้มยุ่นทรง, 2550

2. แนวคิดเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร



ที่มาของภาพ: <https://www.bloggang.com/data/y/yhungying/picture/1371142304.jpg>



2.1 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

- ยุพิน ตรีส อ้างถึงใน ทรงสมร พิเชียรโสภณ (2538: 14) การปฏิบัติหรือการแสดงออกที่ทำเป็นประจำในการกินอะไรหรือไม่กินอะไร การเลือกภาชนะที่ใช้ สุขนิสัยก่อน-หลังกินอาหาร และขณะกินอาหาร
- จันทรทิพย์ ลิ้มทองสกุล (2538: 12) การแสดงออกทางด้านการกระทำ ความคิด ความรู้สึกที่เกี่ยวกับการกินอาหาร
- ศุภร เสรีรัตน์ อ้างถึงใน ประไพร์พร อักษรศรี (2541: 11) พฤติกรรมของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการซื้อ และการใช้สินค้าบริการ โดยผ่านการแลกเปลี่ยนที่บุคคลต้องมีการตัดสินใจทั้งก่อนและหลังการกระทำดังกล่าว



2.1 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

- พาณิพันธุ์ ฉัตรอำไพวงศ์, สุธิดา รัตนวาณิชย์พันธ์ และมาลี ทวีวุฒิอมร (2544: 19) การกินอาหารของมนุษย์ ซึ่งประกอบไปด้วย พฤติกรรมหลายขั้นตอน โดยจะเริ่มตั้งแต่การหาอาหารหรือการเลือกซื้อ การปรุงอาหาร การกินอาหาร ตลอดรวมถึงการถนอมอาหารในกรณีที่มีอาหารมากเกินความจำเป็น
- โคลาซา (Kolasa 1981: 9-11, อ้างถึงใน วสุนธรี เสรีสุชาติ 2543: 33) เป็นพฤติกรรมที่ขึ้นอยู่กับแบบแผนการดำเนินชีวิต (Life style) ของแต่ละบุคคล ซึ่งแบบอย่างการดำเนินชีวิตนี้ได้รับอิทธิพลจากความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร



2.1 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

- พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำ ความคิด ความรู้สึก โดยเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้ออาหาร การปรุงอาหาร การรับประทานอาหาร รวมถึงระบบคิดเกี่ยวกับอาหาร ทั้งในส่วนของรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งเกิดจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารในแต่ละบุคคลอาจมีทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง ตามหลักโภชนาการการ

2.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ปัจจัยนำ (Predisposing Factors)

ปัจจัยที่มีอยู่ในตัวบุคคล ประกอบด้วย ความรู้
ทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ และปัจจัย
ด้านประชากร เป็นปัจจัยที่จูงใจและให้เหตุผล
เพื่อการมีพฤติกรรม

ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors)

ปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมของบุคคลยืนยาวต่อเนื่อง หรือไม่ต่อเนื่อง
เป็นผลสืบเนื่องด้านบวกของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ เช่น การ
ยอมรับของเพื่อน การได้รางวัล หรือผลสืบเนื่องด้านลบ เช่น การไม่
ยอมรับ สังคมไม่เห็นด้วย การลงโทษ โดยมีความเกี่ยวข้องกับทัศนคติ
และพฤติกรรมของคนรอบข้าง

ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors)

สถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมซึ่งเอื้อให้เกิด
พฤติกรรมขึ้นหรือขัดขวางเป็นอุปสรรคต่อ
การเกิดพฤติกรรม เช่น ร้านค้า สถานที่จา
หน่ายซึ่งมีผลทำให้สามารถหาซื้อได้ง่าย
ราคาที่ไม่แพง ที่ตั้งของโรงเรียน

2.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ



ระบบเศรษฐกิจ



ระบบการตลาดและราคาของอาหาร



ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและ
ความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ



สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของ
ครอบครัว

2) ปัจจัยทางด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี



การศึกษา



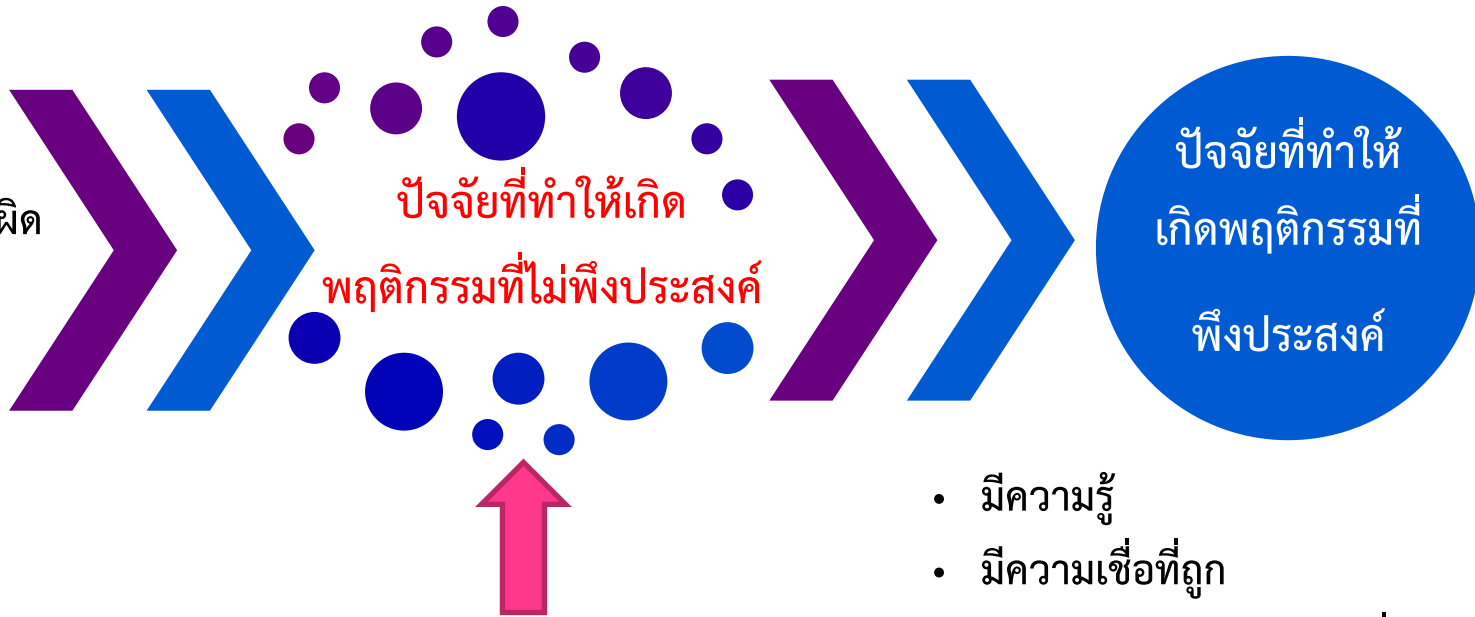
การเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมไทย



วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี
ความเชื่อ และค่านิยม

2.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

- การขาดความรู้
- ความเชื่อที่ผิด
- ประสบการณ์สะสมที่ผิด
- สิ่งแวดล้อม
- การขาดแหล่งบริการ
สาธารณสุข



ทำการปรับปรุงและแก้ไขปัจจัยที่ทำให้เกิด
พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

- มีความรู้
- มีความเชื่อที่ถูกต้อง
- สร้างประสบการณ์สะสมที่ถูกต้อง
- ส่งเสริมสิ่งแวดล้อม ให้เข้าถึง
แหล่งอาหาร ลดภาวะจำยอม
- ปรับปรุงรูปแบบการให้บริการ
สาธารณสุข

3. แนวคิดความรู้เกี่ยวกับ การบริโภคอาหาร



ที่มาของภาพ: <https://www.bloggang.com/data/y/yhungying/picture/1371142304.jpg>



3.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

- 1) การกินอาหารปรุงใหม่ และใช้ช้อนกลางในการรับประทาน
อาหารร่วมกัน
- 2) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ หรืออาหารรสจัด
ของหมักดอง หรืออาหารใส่สีฉูดฉาด
- 3) อาหารสีฉูดฉาดส่วนใหญ่จะใช้สีสังเคราะห์
- 4) การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่



NPRU
Nakhon Pathom
Rajabhat University

3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อ สุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

แนวทางในการสร้าง

- ✓ อิงวิทยาศาสตร์
- ✓ สอดคล้องวิถีชีวิต
- ✓ ปฏิบัติง่าย
- ✓ ไม่แพง
- ✓ สู่ความเป็นธรรมชาติ

ที่มาของภาพ:

https://sites.google.com/site/health4yougooddd/_/rsrc/1453431579387/hlak-phoch-n-bayyati-9-prakar/01.jpg





3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 1 การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

- กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือ การกินอาหารหลายๆชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ

3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)



อาหาร 5 หมู่

ที่มาของรูปภาพ : <http://www.krusarawut.net>

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง
สารอาหารหลัก โปรตีน

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง
สารอาหารหลัก คาร์โบไฮเดรต

หมู่ที่ 3 ผัก
สารอาหารหลัก วิตามิน แร่ธาตุ และพฤษเคมี

หมู่ที่ 4 ผลไม้
สารอาหารหลัก วิตามิน แร่ธาตุ และพฤษเคมี

หมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน
สารอาหารหลัก ไขมัน



3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 1 การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

ค่า BMI (body mass index)

ดัชนีมวลกาย

สูตรการคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย

$$BMI = \text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)} / \text{ส่วนสูง (เมตร)}^2$$

- ควรหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
ให้เหมาะสมตามวัย

น้ำหนัก 70 กิโลกรัม

ส่วนสูง 165 ซม. = 1.65 เมตร

$$BMI = \frac{70}{1.65^2} = 25.71$$

ค่า BMI ของคนไทย

น้อยกว่า	18.5 = น้ำหนักน้อยเกินไป
	18.5-22.9 = น้ำหนักปกติ
	23- 24.9 = น้ำหนักตัวมากเกินไป
	25- 29.9 = อ้วนมากระดับ 1
มากกว่า	30 = อ้วนมากระดับ 2

เอกราช เกตวัลท์, 2552

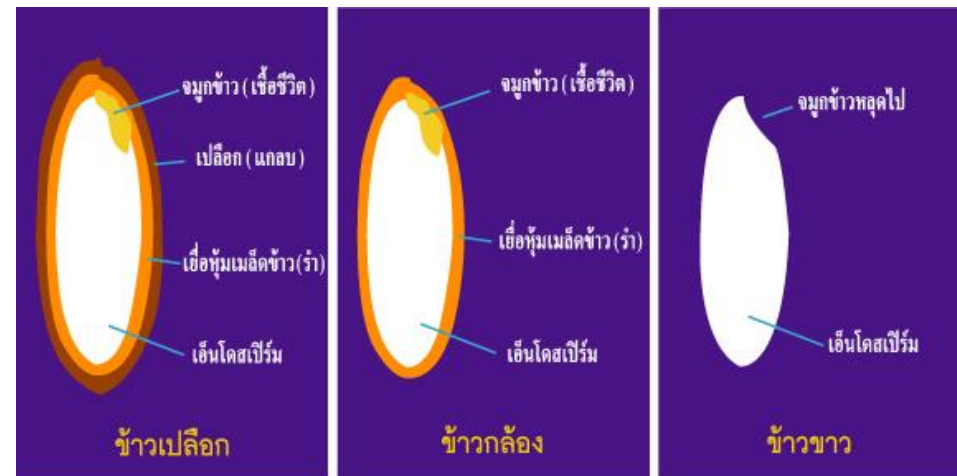
3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งและผลิตภัณฑ์จากข้าวเป็นบางมื้อ



- เลือกข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ซึ่งเป็นข้าวที่ผ่านการขัดสีน้อยหรือไม่ผ่านการขัดสี ถือว่าเป็นข้าวที่มีประโยชน์มากกว่า

7.1	โปรตีน	6.7
84	โซเดียม	79
75.1	คาร์โบไฮเดรต	79.4
60	แมกนีเซียม	27
9	แคลเซียม	6
0.26	วิตามิน บี 1	0.07
267	ฟอสฟอรัส	195
5.40	ไนอาซีน	1.79



ที่มาของภาพ: https://brownriceman.files.wordpress.com/2012/10/rice_step.gif

ข้อมูลเปรียบเทียบทางโภชนาการ
ต่อ 100 กรัม

3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งและผลิตภัณฑ์จากข้าวเป็นบางมื้อ

- หากเบื่อข้าวก็สามารถรับประทานอาหารประเภทแป้งอื่นๆ สลับเป็นบางมื้อได้ เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง เป็นต้น แต่คุณค่าของอาหารเหล่านี้จะน้อยกว่าการได้รับจากข้าว
- ควรคำนึงถึงปริมาณอาหารประเภทข้าวและแป้งที่กินในแต่ละวัน เพราะถ้าร่างกายได้รับเกินความต้องการแล้ว จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันเก็บไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย



ที่มาของภาพ: <https://s.isanook.com>



ที่มาของภาพ:

http://wayu.circlecamp.com/upload/1_1377279645.jpg

3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

- เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร รวมทั้งสารอื่นๆซึ่งล้วนแต่มีความจำเป็นต่อร่างกายที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดี
- ควรกินพืชผักทุกมื้อให้หลากหลายชนิดสลับกันไป ส่วนผลไม้ควรกินเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยเฉพาะหลังกินอาหารแต่ละมื้อ และกินเป็นอาหารว่าง และควรกินพืชผักผลไม้ตามฤดูกาล



ที่มาของภาพ: <http://jclogistics789.com>



3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไม้ต้อง 400 กรัมต่อวัน

คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้วันละ 400 กรัม เป็นคำแนะนำที่มาจากองค์การอนามัยโลก ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533 (ค.ศ. 1990) โดยที่ใน 400 กรัม จะต้องประกอบด้วย

- เมล็ดธัญพืชและถั่ว (pulse, seeds and nuts) ไม่น้อยกว่า 30 กรัม
- และผักในทีนี้ไม่รวมผักที่มีแป้งมาก เช่น มันฝรั่ง มันสำปะหลัง

วันทนี เกรียงสินยศ, 2557



This report contains the collective views of an international group of experts and does not necessarily represent the decisions or the stated policy of the World Health Organization



Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases

World Health Organization
Technical Report Series
797



World Health Organization, Geneva 1990

FRUITS AND VEGETABLES	Lower limit 400 g/day
PULSES, NUTS, AND SEEDS	Lower limit 30 g/day (as part of the 400 g of fruit and vegetables)



3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไม้ต้อง 400 กรัมต่อวัน



This report contains the collective views of an international group of experts and does not necessarily represent the decisions or the stated policy of the World Health Organization or of the Food and Agriculture Organization of the United Nations

WHO Technical Report Series

916



DIET, NUTRITION AND THE PREVENTION OF CHRONIC DISEASES

World Health Organization
Geneva 2003

Fruits and vegetables

The benefit of fruits and vegetables cannot be ascribed to a single or mix of nutrients and bioactive substances. Therefore, this food category was included rather than the nutrients themselves. The category of tubers (i.e. potatoes, cassava) should not be included in fruits and vegetables.



Ranges of population nutrient intake goals

Dietary factor	Goal (% of total energy, unless otherwise stated)
Total fat	15-30%
Saturated fatty acids	<10%
Polyunsaturated fatty acids (PUFAs)	6-10%
n-6 Polyunsaturated fatty acids (PUFAs)	5-8%
n-3 Polyunsaturated fatty acids (PUFAs)	1-2%
Trans fatty acids	<1%
Monounsaturated fatty acids (MUFAs)	By difference ^a
Total carbohydrate	55-75% ^b
Free sugars ^c	<10%
Protein	10-15% ^d
Cholesterol	<300 mg per day
Sodium chloride (sodium) ^e	<5 g per day (<2 g per day)
Fruits and vegetables	≥ 400 g per day
Total dietary fibre	From foods ^f
Non-starch polysaccharides (NSP)	From foods ^f

วันพืชมงคล เกษตรวันชัย, 2557



3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไม้ต้อง 400 กรัมต่อวัน



Strength of evidence on the association between the consumption of vegetables and fruit and the risk of chronic diseases



	Evidence judgement (strength of the evidence)			
	Convincing	Probable	Possible	Insufficient
Obesity		o ^a	↓ ^b	
Type 2 diabetes mellitus		o		
Hypertension	↓			
Coronary heart disease (CHD)	↓			
Stroke	↓			
Cancer		↓		
Chronic inflammatory bowel diseases				~
Rheumatoid arthritis (RA)			↓	
Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)			↓	
Asthma			↓	
Osteoporosis			↓	
Eye diseases				↓ Risk reduction by increased vegetable and fruit consumption, o no association, ~ insufficient evidence
Macular degeneration			↓	^a Weight loss
Cataract			↓	^b Weight increase
Glaucoma				~
Diabetic retinopathy				~
Dementia			↓	

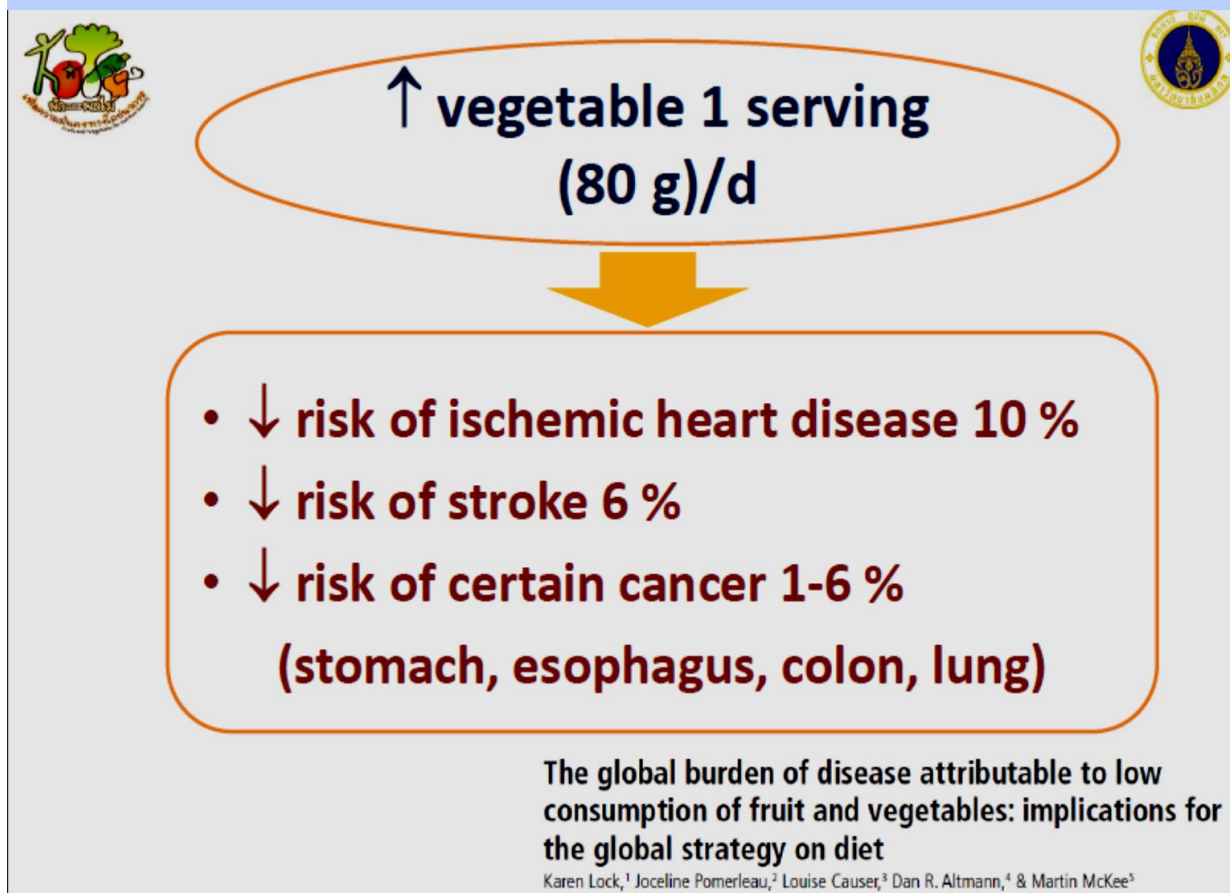
Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases Eur J Nutr (2012) 51:637–663

วันทนี เกริญสินยศ, 2557

3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไม้ต้อง 400 กรัมต่อวัน



วันพณีย์ เกรียงสินยศ, 2557



3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไม้ต้อง 400 กรัมต่อวัน

- คนไทยควรบริโภคผัก 4-6 ทัพพี และผลไม้ 2-3 ส่วน ต่อวัน เน้นบริโภคให้หลากหลายชนิด จะทำให้บริโภคผัก ผลไม้ ได้ถึง 400 กรัม วันทนีย์ เกรียงสินยศ, 2557

หนึ่งหน่วยบริโภคสำหรับผักกลุ่มต่างๆ

V1 V2 V3 V4

ผัก V1 : โยอาหาร 1 กรัม/หน่วยบริโภค

ผัก V2 : โยอาหาร 2 กรัม/หน่วยบริโภค

ผัก V3 : โยอาหาร 3 กรัม/หน่วยบริโภค

ผัก V4 : โยอาหาร 4 กรัม/หน่วยบริโภค

หนึ่งหน่วยบริโภคสำหรับผลไม้กลุ่มต่างๆ

F1 F2 F3 F4

ผลไม้ F1 : โยอาหาร 1 กรัม/หน่วยบริโภค

ผลไม้ F2 : โยอาหาร 2 กรัม/หน่วยบริโภค

ผลไม้ F3 : โยอาหาร 4 กรัม/หน่วยบริโภค

ผลไม้ F4 : โยอาหาร 8 กรัม/หน่วยบริโภค



3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไม้ต้อง 400 กรัมต่อวัน

ผัก V1 : ใยอาหาร 1 กรัม/หน่วยบริโภค

1 หน่วยบริโภค = ½ ถ้วย



พริกหยวก



ใบชวย



ต้นกระเทียม



มะขาม



ผักกระเทียม



ยอดมะกอก



ผักกาดย่า



ดอกลิ้นฟ้า



ผักหอย



ผักกุ่ม



ผักมันปู



ผักกระเทียมอ่อน



ผักสับ



ยอดมะม่วงหิมพานต์



ผักแว่น



ผักลิ้นฟ้า



ผักอีหล้า



ผักจาว



ผักเดือนดิน



3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไม้ต้อง 400 กรัมต่อวัน

ผัก V1 : โยอาหาร 1 กรัม/หน่วยบริโภค

1 หน่วยบริโภค = 1 ถ้วย





3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไม้ต้อง 400 กรัมต่อวัน

ผัก **V2** : ใยอาหาร 2 กรัม/หน่วยบริโภค

1 หน่วยบริโภค = ½ ถ้วย



ลูกเนียงนก



ผักจิก



ผักลิ้นฟ้า



มะเขือพวง



3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไม้ต้อง 400 กรัมต่อวัน

ผัก V2 : ใยอาหาร 2 กรัม/หน่วยบริโภค

1 หน่วยบริโภค = 1 ถ้วย



แตงน้ำเต้า



เห็ดหอม



เห็ดขอม



ผักปลัง



ดอกโสน



เห็ดหูหนูขาว



เห็ดแชมปิญอง



เห็ดโคน



มะละกอดิบ



แตงกวะหั่น



ยอดสะตอ



ผักกั้วลิ้นเตา



พริกหนุ่ม



บวบ



มะระ, สุก



หัวปลี



ผักเหลียง



ขี้เหล็ก, สุก



มะเขือประ



ผักกระเจต



กุยช่าย



ใบยอ



กระเจียบเขียว



ผักแน้ว



สับปวย



หัวผักกาดแห้งเค็ม



3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไม้ต้อง 400 กรัมต่อวัน

ผัก **V3** : ใยอาหาร 3 กรัม/หน่วยบริโภค

1 หน่วยบริโภค = ½ ถ้วย



เมล็ดกระถิน



เนยรอก

1 หน่วยบริโภค = 1 ถ้วย



ยอดฟักข้าว



หน่อไม้พ่ป่า



แครอท



ผักกูด



3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไม้ต้อง 400 กรัมต่อวัน

ผัก **V4** : ใยอาหาร 4 กรัม/หน่วยบริโภค

1 หน่วยบริโภค =
 $\frac{1}{2}$ ถ้วย



ผักกระฉิม

1 หน่วยบริโภค = 1 ถ้วย



เห็ดหูหนู



ขบุนวุ้น



ผักกอบแซบ



ดอกแค



ใบมะม่วง

3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไม้ต้อง 400 กรัมต่อวัน

ผลไม้ F1 : โยอาหาร 1 กรัม/หน่วยบริโภค

S2 : น้ำตาล 8 กรัม □□



ลำไย 8 ผลกลาง

S3 : น้ำตาล 12 กรัม □□□



สับปะรด 5 ชิ้น
(ขนาด 1.5x4.5x3.5cm.)



แอมะนิ่มดิว 1 ชัก
(ขนาด 1/8 ขอบ ๑ 7")



แอมะนิ่ม 1 ชัก
(ขนาด 1/6 ขอบ ๑ 8.5")



แคนตาลูป 2 ชัก



ส้มโอ 2 กลีบใหญ่



ขบุน 2 ยวง



กล้วย 1 ผลกลาง



อินทผลัม 1 ผล



มะม่วงสุก 1/2 ผลกลาง



มะระ 4 ผลกลาง



สละ 4 ผล



ลิ้นจี่ 4-5 ผล



ลองกอง 5 ผลใหญ่



มะขามหวาน 12 ผล
(ขนาด 3"x1")



วุ้น 15 ผลใหญ่



ลูกทอด 2 ช้อนโต๊ะ



3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไม้ต้อง 400 กรัมต่อวัน

ผลไม้ F2 : ใยอาหาร 2 กรัม/หน่วยบริโภค

 ทุเรียน 1 เม็ดกลาง			 มะม่วงดิบ ½ ผลกลาง				 ลูกแพร์ ½ ผลกลาง
S3 : น้ำตาล 12 กรัม   							
 มะละกอ 8 ชิ้น (ยาว 1")	 ลูกพีช 1 ½ ผลกลาง (ขนาด ๑ 2-1/4 ")	 ลูกพีช 1 ผลกลาง	 แก้วมังกร 1/3 ผลใหญ่ (ยาว 6.5")	 บ๊วยหน้า ½ ผลกลาง	 ลูกพลับ ½ ผลกลาง	 ส้ม ½ ผลกลาง	
 เกรปฟรุ๊ต ½ ผลใหญ่	 ลูกพรุน 2 ½ ช้อนโต๊ะ	 ชมพู่ 2 ผล	 ลูกพลับ 2 ผล	 แอปริคอต 4 ผล	 บัวคุด 4 ผลกลาง	 เชอร์รี่ 10 ผลใหญ่	



3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไม้ต้อง 400 กรัมต่อวัน

ผลไม้ **F3** : ใยอาหาร 4 กรัม/หน่วยบริโภค

S2 : น้ำตาล 8 กรัม □□



สาลี่ 1 ผล



แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก



ฝรั่ง 1/3 ผลกลาง

S3 : น้ำตาล 12 กรัม □□□



กุยเบญจเทศ 1 ชัก
(1/6 ขนาด ๗" x 5")



ทับทิม 1/3 ผลกลาง



แก้ว 1 1/2 ผล



มะเฟือง 3 ผล



3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไม้ต้อง 400 กรัมต่อวัน

ผลไม้ **F4** : ใยอาหาร 8 กรัม/หน่วยบริโภค

S2 : น้ำตาล 8 กรัม □□



อะโวคาโด 1 ผล

S3 : น้ำตาล 12 กรัม □□□



มะม่วง 1 ผล



เสาวรส 3 ผล



สตรอเบอร์รี่ 12 ผล

3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไม้ต้อง 400 กรัมต่อวัน

- การบริโภคผัก โดยไม่บริโภคผลไม้ เพื่อให้ได้ 400 กรัม ควรบริโภคผัก ประมาณ 10 ท็อปพี/วัน และเพื่อให้ได้ใยอาหารมากพอ ควรบริโภคผักในกลุ่ม V3 และ V4 ร่วมด้วย ได้แก่ แครอท ผักกูด เมล็ดกระถิน เนียงรอก ยอดผักข้าว ขนุนอ่อน ดอกแค เห็ดหูหนู ใบมะงั่ว วันละ 3-4 ท็อปพี
- การบริโภคผลไม้ โดยไม่บริโภคผัก เพื่อให้ได้ 400 กรัม ควรบริโภคผลไม้ 4-5 ส่วน/วัน และเพื่อให้ได้ใยอาหารมากพอ ควรบริโภคผลไม้ให้หลากหลาย ครบทุกกลุ่ม โดยในแต่ละวัน มีผลไม้ในกลุ่ม F3 และ F4 อย่างน้อยกลุ่มละ 1 ส่วน ควรระวังปริมาณน้ำตาลที่มีอยู่ในผลไม้ด้วยโดยเฉพาะหากมีปัญหาน้ำหนักตัวและระดับน้ำตาลในเลือดสูง

วันทนี เกரியงสินยศ, 2557



3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไม้ต้อง 400 กรัมต่อวัน

- ให้คนไทยบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้น ให้ได้ 400 กรัม/วัน
 - โดยกินผักให้ได้ 4-6 ทัพพี และผลไม้ 3-4 ส่วน
 - เน้นการกินผัก ผลไม้ที่หลากหลาย

วันทนีย์ เกรียงสินยศ, 2557

3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

- แหล่งอาหารที่ให้โปรตีนที่สำคัญได้แก่ ปลา เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่ายมีไขมันต่ำ
- การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอ และทำให้ลดการสะสมไขมันในร่างกายและโลหิต



ที่มาของภาพ: <https://i.ytimg.com/vi/6kDrcXPLTBE/hqdefault.jpg>



ที่มาของภาพ: <http://media.comprendrechoisir.com/usage=full:orientation=horizontal/viande-cru>

3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

- ไข่ เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่มีโปรตีนสูง มีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็น และเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ราคาถูก หาซื้อได้ง่าย ประุงกินง่าย ในเด็กควรกินไข่วันละฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติ ควรกินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ที่สำคัญ คือ ควรกินไข่ที่ปรุงให้สุก และไข่ไก่ มีคุณภาพทางโภชนาการ ไม่แตกต่างกัน



ที่มาของภาพ: <https://www.parpaikin.com>

3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

- ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูก และมีหลากหลายชนิด ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วลิสง เป็นต้น รวมไปถึงผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง และอาหารที่ทำจากถั่ว



ที่มาของภาพ: <http://www.foodnetworksolution.com/uploaded/legume.bmp>



3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

- หญิงมีครรภ์และหญิงที่ให้นมบุตร ควรเลือกดื่มนมไขมันต่ำวันละ 1 แก้ว หรือบริโภคผลิตภัณฑ์นม เช่น โยเกิร์ตที่มีน้ำตาลและไขมันต่ำวันละ 1 ถ้วย
- ทารกแรกเกิด กินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนแรก
- เด็กอายุ อายุ 3-5 ปี ควรให้เด็กดื่มนมรสจืดวันละ 2-3 แก้ว (400-600 มิลลิลิตร)
- เด็กวัยเรียน อายุ 6-12 ปี ควรดื่มนมเป็นประจำทุกวัน วันละ 2-3 แก้ว (200 ซีซีต่อ 1 แก้ว)



ที่มาของภาพ: <https://www.retail-loyalty.org/upload/medialibrary/9a1/9a11b262e12d16df6702dd77b95e4f6e.jpg>

คณะกรรมการสังเคราะห์องค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้บริโภค, 2559

3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

- เด็กวัยรุ่น อายุ 13-18 ปี ควรดื่มนมเป็นประจำทุกวัน วันละ 2 แก้ว (200 ซีซีต่อ 1 แก้ว)
- วัยผู้ใหญ่ อายุ 15-59 ปี ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ถ้าดื่มนมวัวไม่ได้ ให้ดื่มนมถั่วเหลืองหรือนมจากธัญพืชอื่นๆ แทนได้ แต่ควรเลือกชนิดที่เสริมแคลเซียม และควรกินอาหารที่มีแคลเซียมสูง เพิ่มเติมด้วย
- วัยสูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีความต้องการแคลเซียมสูงขึ้น ดังนั้น จึงควรบริโภคอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย หรือดื่มนมที่มีแคลเซียมสูง วันละ 1-2 แก้ว หรืออาจจำเป็นต้องเสริมแคลเซียมวันละ 1,000 มิลลิกรัม

คณะอนุกรรมการสังเคราะห์องค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้บริโภค, 2559



ที่มาของภาพ:

https://mpics.mgonline.com/pics/Images/5570000_02152201.JPEG

3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

- ไขมันเป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ประกอบด้วย กรดไขมันอิ่มตัว และกรดไขมันไม่อิ่มตัว
- กรดไขมันอิ่มตัวพบมากในเนื้อสัตว์ และอวัยวะต่างๆของสัตว์ ส่วนกรดไขมันไม่อิ่มตัว เช่น โอเมก้า 3, 5, 7 และ 9 พบมากในเนื้อปลาชนิดต่างๆ ส่วนในพืชพบทั้ง กรดไขมันชนิดอิ่มตัว และไม่อิ่มตัว
- กินอาหารประเภท ทอด ผัด หรือแกง กินกะทิแต่พอควร เลือกกินอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) แกงไม่ใส่กะทิเป็นประจำ



ที่มาของภาพ: <http://byrunners.com/wp-content/uploads/2016/04/grasas-750x500.jpg>

3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 7 หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

- หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด กินหวานมากเกินไปเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด กินเค็มจัดเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง



ที่มาของภาพ:

<https://www.hongthongrice.com/life/wp-content/uploads/2016/04/diabetes02.jpg>



ที่มาของภาพ:

http://www.thaihealth.or.th/data/content/2014/05/24469/cms/e_bfijnosu2348.jpg

3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 8 กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

- กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่ไม่สุกและปนเปื้อนเชื้อโรค และสารเคมี เช่น สารบอแรกซ์ สารเร่งสี สีสังเคราะห์ สารกันเชื้อรา สารฟอกขาว สารเมลามีน สารฆ่าแมลง ฟอร์มาลีน ทำให้เกิดโรคได้
- เลือกอาหารที่สด สะอาด ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ มีกลิ่น รส และ สีธรรมชาติ เลือกอาหารที่ผ่านกระบวนการประกอบให้สุกโดยใช้ความร้อน โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ สำหรับผัก ผลไม้ ควรเลือกกินเฉพาะที่ผ่านการล้างให้สะอาดและมีในฤดูกาลเท่านั้น



ที่มาของภาพ:

http://www.thaihealth.or.th/data/content/2015/10/29728/resize/29728_thaihealth_cefghmrtuvx1.jpg

3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 8 กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

- การปรุงประกอบอาหารในครัวเรือน คำนึงถึงหลัก 3 ป. คือ ประโยชน์ ปลอดภัย และประหยัด ซึ่งจะนำมาล้างทำความสะอาดก่อนจะนำไปปรุงประกอบตามหลัก 3 ส. คือ สุกเสมอ สดชื่นคุณค่าอาหาร สะอาด ปลอดภัย โดยมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี
- และต้องใช้ภาชนะอุปกรณ์ที่ทำจากวัสดุที่สะอาดปลอดภัย มีการล้าง และเก็บที่ถูกต้องสุขลักษณะ รวมทั้งมีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะ เช่น การล้างมือก่อนการบริโภค การใช้ช้อนกลาง เป็นต้น

ล้างมือถูกวิธี 7 ขั้นตอน เพื่อมือสะอาด ลดโอกาสที่อาจนำไปสู่โรคต่างๆ



ที่มาของภาพ: <http://protex.co.th/resource/Article/Family/7ways-to-wash-your-hands/7ways-to-wash-your-hands.jpg>

3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

- การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะมีโทษและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินอย่างมากมาย ดังนี้
 - × มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
 - × มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง
 - × มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคแผลในกระเพาะและลำไส้ และโรคมะเร็งหลอดอาหาร



3.2 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (โภชนบัญญัติ 9 ประการ)

ข้อ 9 จดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

- การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะมีโทษและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินอย่างมากมาย ดังนี้
 - × ในรายที่ดื่มโดยไม่กินข้าวและกับข้าว จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหารได้ ในทางตรงกันข้ามในรายที่ดื่มพร้อมกินข้าวกับกับแกล้มที่มีไขมันและโปรตีนสูงจะมีโอกาสเป็นโรคอ้วนซึ่งจะมีโรคอื่นๆ ตามมา
 - × ฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลางฤทธิ์แอลกอฮอล์จะไปกดสมอง ศูนย์ควบคุมสติสัมปชัญญะ และศูนย์หัวใจ จึงทำให้ขาดสติ เสี่ยงการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดน้อยลง



4. ผลการสำรวจพฤติกรรม การบริโภคอาหารของประชากรไทย



ที่มาของภาพ: <https://www.bloggang.com/data/y/yhungying/picture/1371142304.jpg>

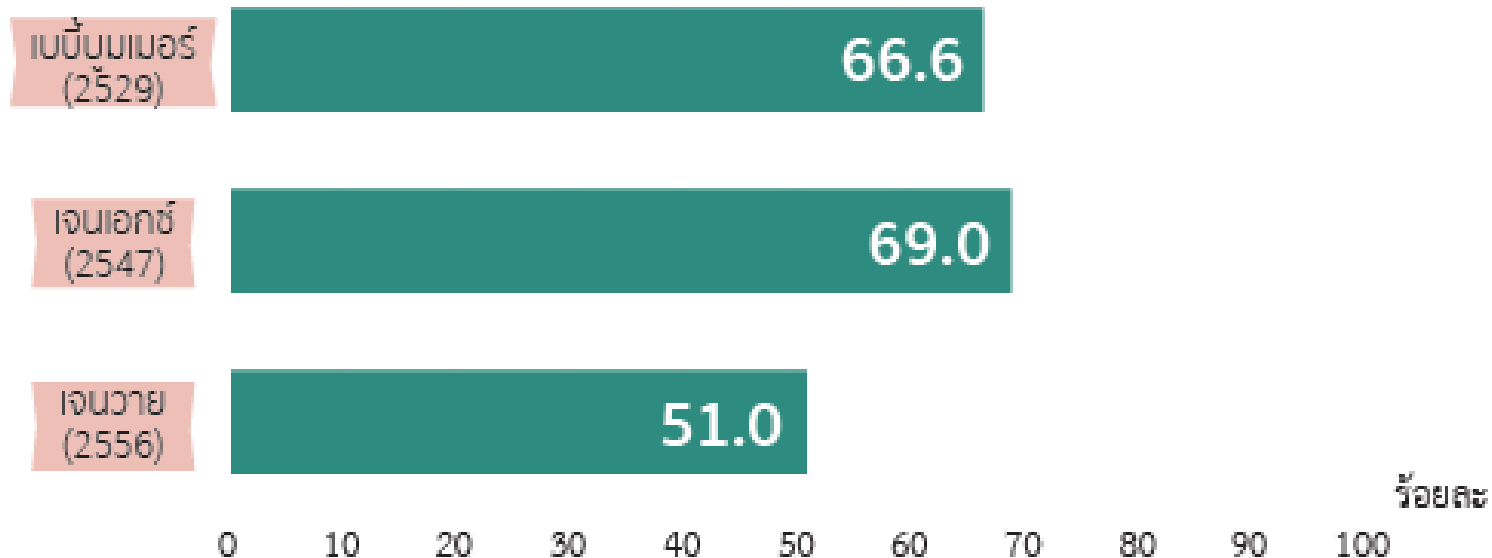
รายงานสุขภาพคนไทย ปี 2559 (พฤติกรรมกรการบริโภค)

เจนเนอเรชัน	ปี พ.ศ. เกิด	เหตุการณ์สำคัญ	คุณลักษณะ: นิสัย การให้คุณค่า
 โซเลนซ์เจน Silent Generation	2468-2485	เศรษฐกิจโลกตกต่ำ สงครามโลก	ชอบความเป็นระเบียบแบบแผน ไม่ชอบความเสี่ยง อนุรักษ์นิยม
 เบบี้บูมเมอร์ Baby Boomer	2486-2503	สงครามโลกสิ้นสุด ยุคฟื้นฟูสังคมเศรษฐกิจ การเกิดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว	ทุ่มเทชีวิตให้กับการทำงาน สู้งาน อดทน ชอบงานที่มีความมั่นคง มีความภักดีต่อองค์กร ให้ความสำคัญกับการทำหน้าที่พลเมือง
 เจนเอกซ์ Generation X	2504-2524	เศรษฐกิจของโลกเริ่มมั่งคั่ง ผู้หญิงออกทำงานมากขึ้น วัฒนธรรมสมัยใหม่ เริ่มเฟื่องฟู	ไม่ชอบความเป็นทางการ ให้ความสำคัญกับสมดุลชีวิต มีความคิดสร้างสรรค์ แต่งงานช้าลง อยากทำงานที่มีความ อิสระ อยากเป็นนายตัวเองมากกว่าการทำงานในบริษัทใหญ่ ชอบงานที่ท้าทายและได้ความรู้ใหม่ๆ งานที่ใช้ทักษะ หลากหลาย ชอบช่วยเหลือสังคมด้วยการเป็นอาสาสมัคร มากกว่าการทำหน้าที่พลเมือง
 เจนวาย Generation Y	2525-2548	ยุคก้าวกระโดดทาง เทคโนโลยี โดยเฉพาะ อินเทอร์เน็ต	มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถทำหลายสิ่งได้ในเวลาเดียวกัน คุ้นเคยกับเทคโนโลยีเป็นอย่างดี มุ่งมั่น แต่ไม่ค่อยมีความอดทน ทำงานเป็นทีมเก่ง ไม่ชอบเสี่ยง ไม่ได้แสวงหาความแปลกแหวกแนวเท่าเจนเอกซ์



รายงานสุขภาพคนไทย ปี 2559 (พฤติกรรมกรการบริโภค)

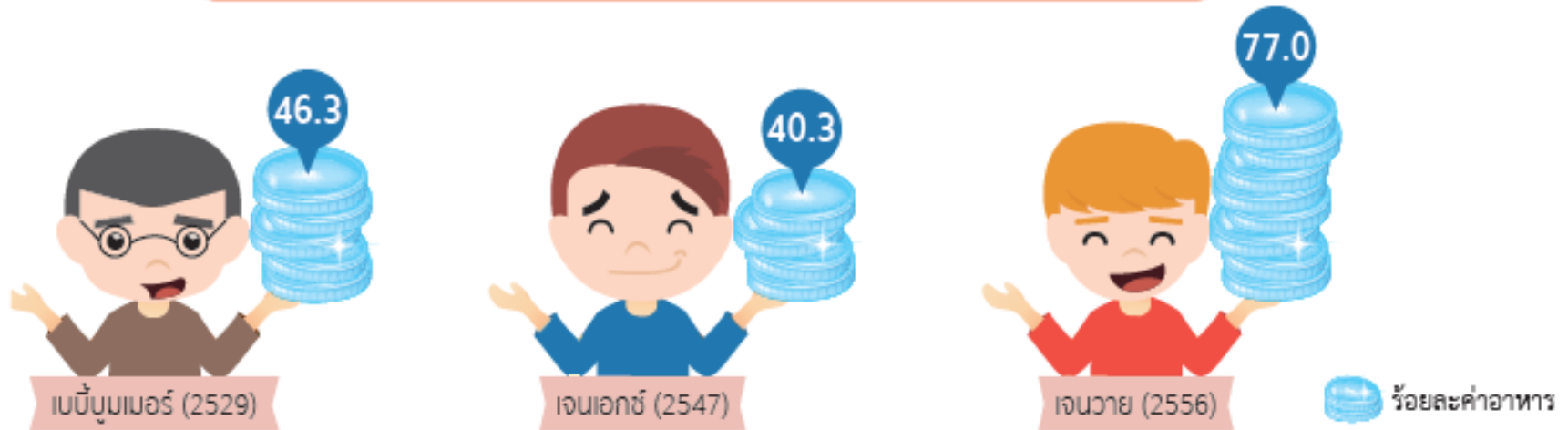
ค่าใช้จ่ายต่อรายได้ของแต่ละเจน (อายุ 26-30 ปี)



ที่มา: การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน ปี 2529, 2547 และ 2556, สำนักงานสถิติแห่งชาติ

รายงานสุขภาพคนไทย ปี 2559 (พฤติกรรมการบริโภค)

ค่าใช้จ่ายอาหารต่อค่าใช้จ่ายทั้งหมดของแต่ละเจน (อายุ 26-30 ปี)

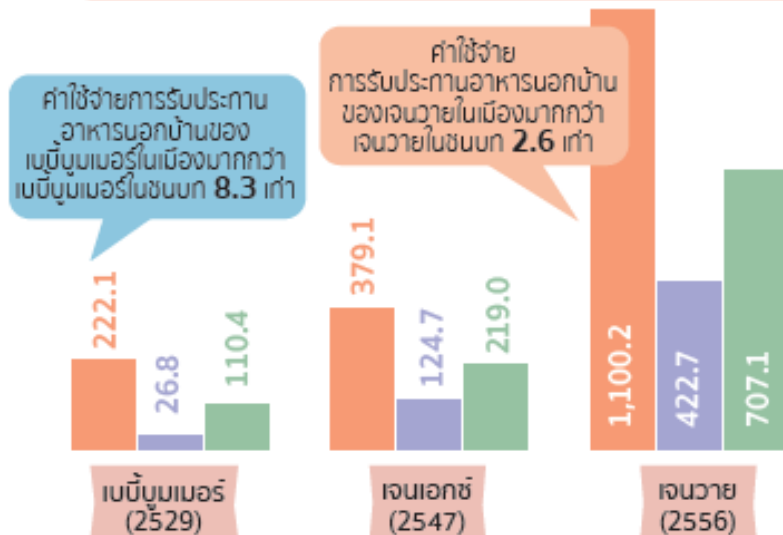


ที่มา: การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน ปี 2529, 2547 และ 2556, สำนักงานสถิติแห่งชาติ

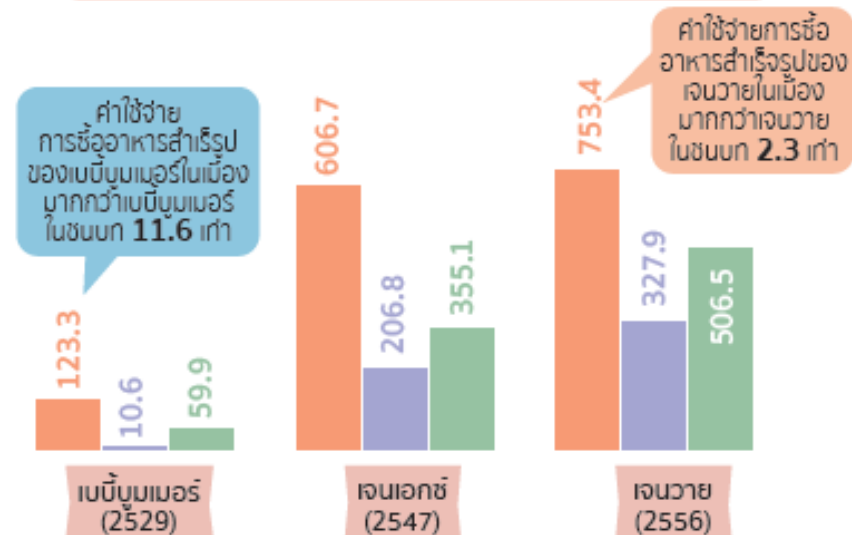


รายงานสุขภาพคนไทย ปี 2559 (พฤติกรรมกรบริโภค)

ค่าใช้จ่ายการรับประทานอาหารนอกบ้านของแต่ละเจน (อายุ 26-30 ปี) เปรียบเทียบในเมืองและชนบท



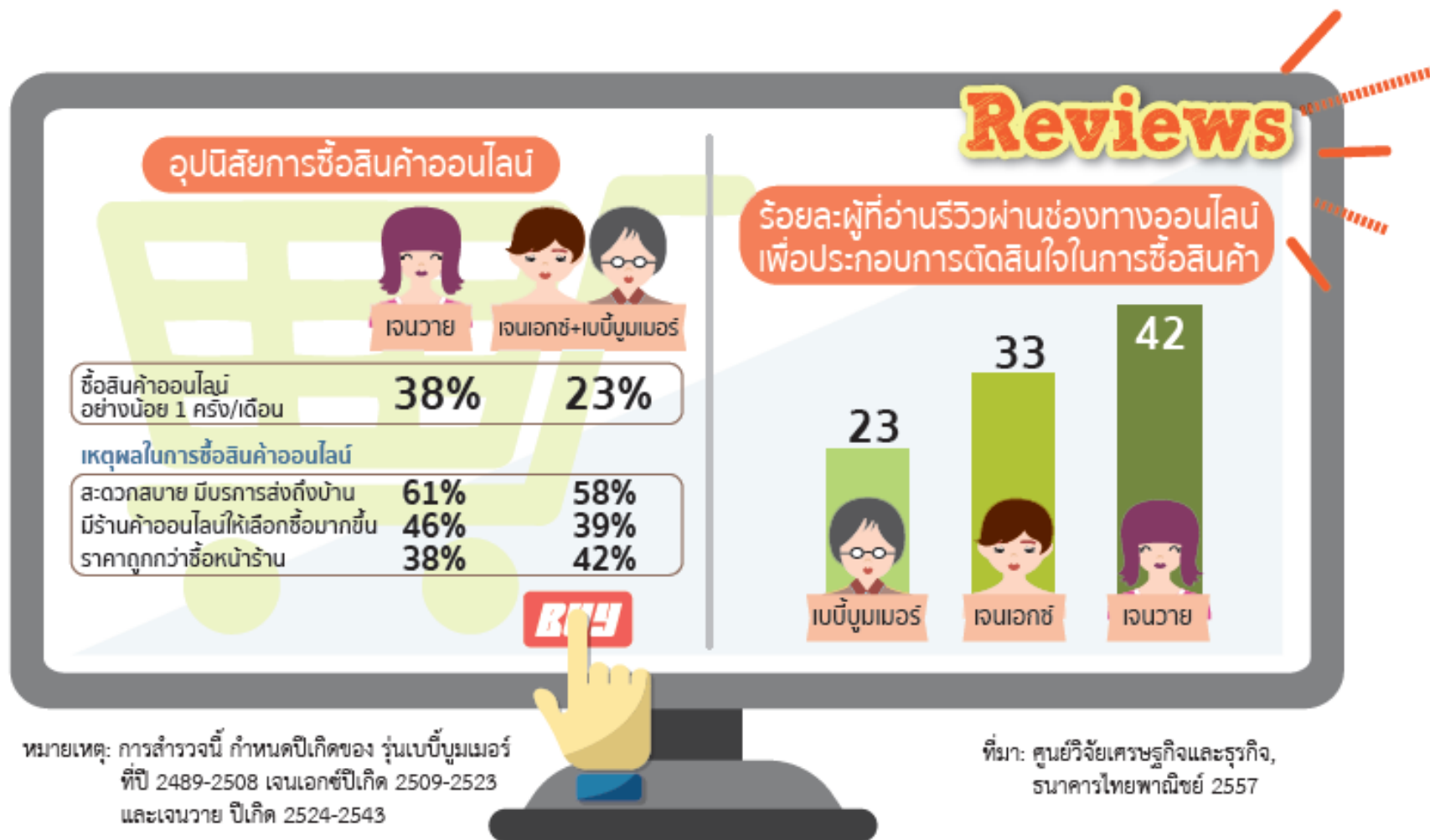
ค่าใช้จ่ายการซื้ออาหารสำเร็จรูปของแต่ละเจน (อายุ 26-30 ปี) เปรียบเทียบในเมืองและชนบท



ที่มา: การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน ปี 2529, 2547 และ 2556, สำนักงานสถิติแห่งชาติ

เมือง ชนบท รวม

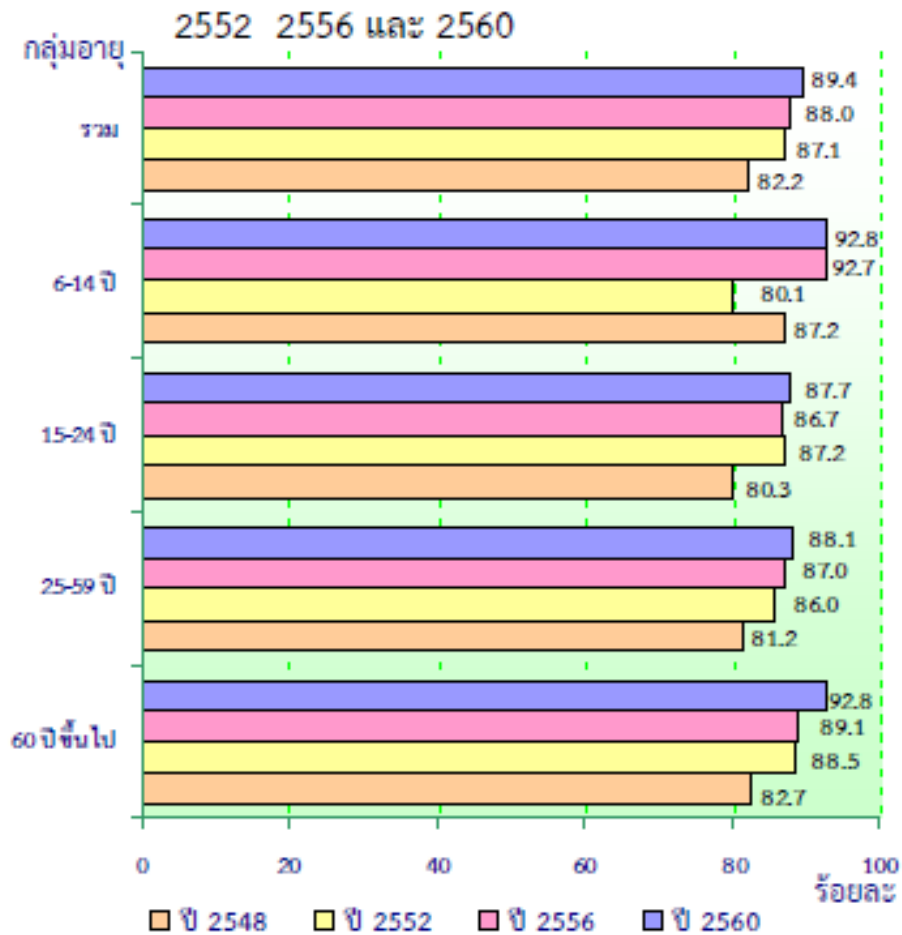
รายงานสุขภาพคนไทย ปี 2559 (พฤติกรรมกรบริโภค)



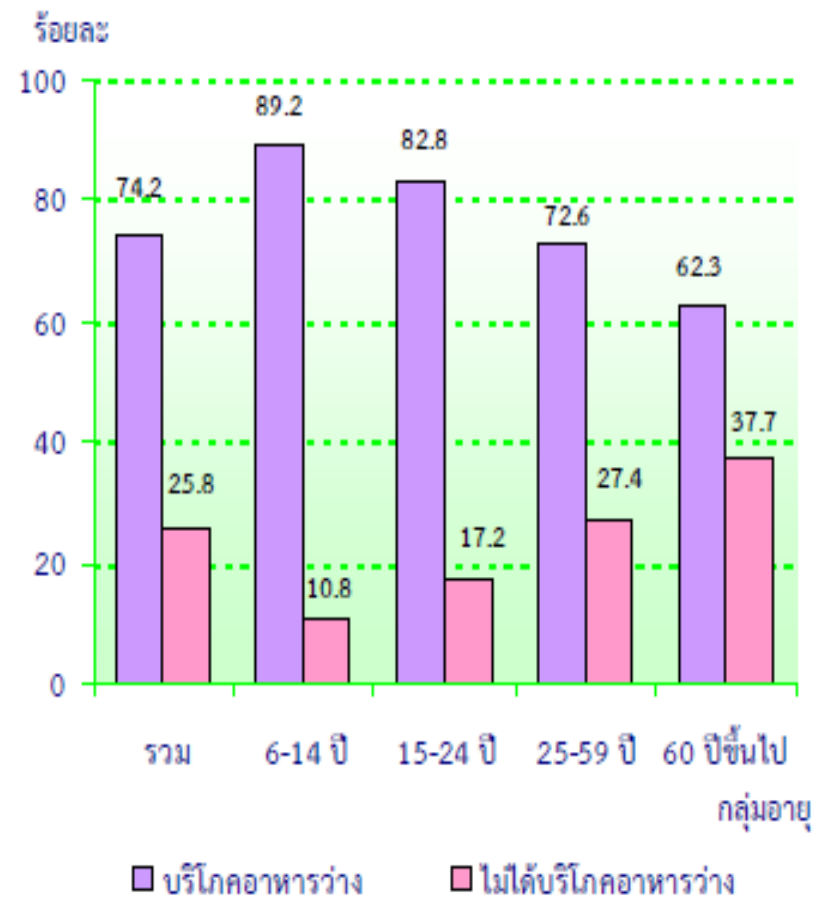


พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.2560

แผนภูมิ 1 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ที่บริโภคอาหาร
มื้อหลักครบ 3 มื้อ¹ จำแนกตามกลุ่มอายุ พ.ศ.2548



แผนภูมิ 2 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตาม
การบริโภคอาหารว่าง¹ และกลุ่มอายุ พ.ศ.2560





การบริโภคอาหารมื้อหลัก

- ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไปมีการรับประทานอาหารมื้อหลักในแต่ละวันครบ 3 มื้อ ร้อยละ 89.4

การบริโภคอาหารว่าง

- มีการทานอาหารว่างประมาณ 3 ใน 4 (ร้อยละ 74.2)

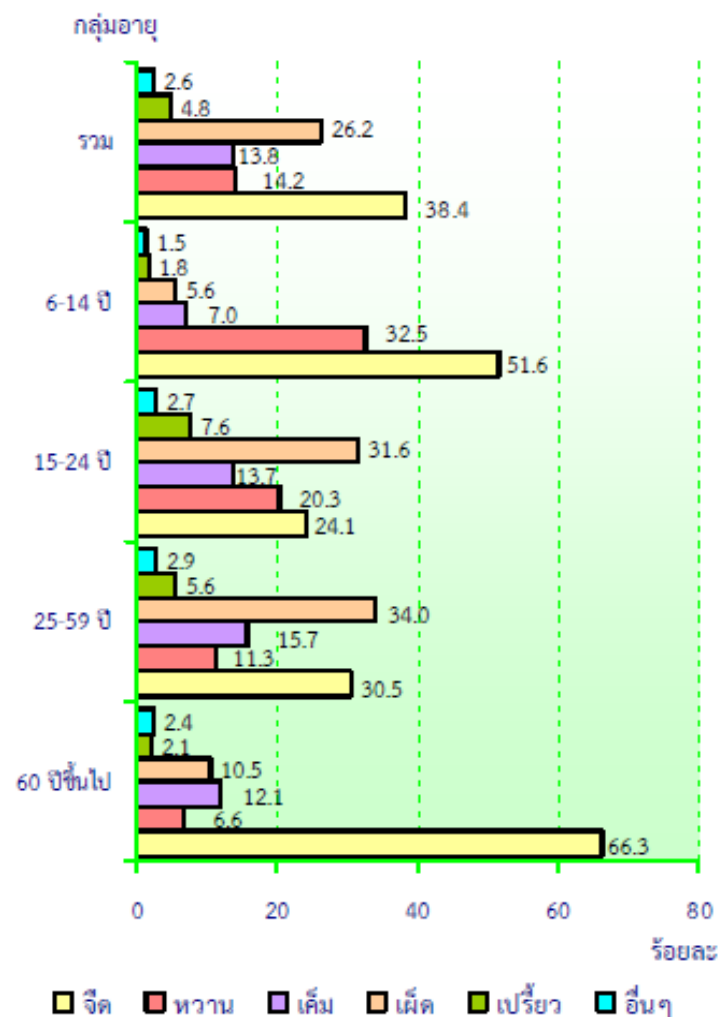


พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.2560

ตาราง 1 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตาม
วิธีปรุงอาหารที่ทานเป็นประจำ^๔ และกลุ่มอายุ
พ.ศ.2560

วิธีปรุงอาหาร ที่ทาน เป็นประจำ	กลุ่มอายุ				
	รวม	6-14 ปี	15-24 ปี	25-59 ปี	60 ปี ขึ้นไป
ต้ม/ลวกสุก	50.4	32.6	37.3	51.1	71.1
ตุ๋น/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

แผนภูมิ 3 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตาม
รสชาติอาหารมื้อหลักที่ทานเป็นประจำ^๔ และกลุ่ม
อายุ พ.ศ.2560





พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.2560

รสชาติอาหารมื้อหลักที่รับประทานเป็นประจำ

- ส่วนใหญ่รับประทานอาหารมื้อหลักที่มีรสจืดมากที่สุด ร้อยละ 38.4

วิธีปรุงอาหารที่ทานเป็นประจำ

- มีครึ่งหนึ่งที่ใช้วิธีต้มหรือลวกสุกในการปรุงอาหารที่รับประทานเป็นประจำ ร้อยละ 50.4
รองลงมาคือ ผัด/ทอด/นึ่ง/ตุ๋น/อบ และปิ้ง/ย่าง ร้อยละ 27.4 12.5 4.3 และ 4.1 ตามลำดับ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.2560

ตาราง 2 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามสิ่งที่
คำนึงถึงเป็นอันดับแรกก่อนเลือกซื้ออาหาร^๒ และ
กลุ่มอายุ พ.ศ.2560

สิ่งที่ คำนึงถึง ในการเลือก ซื้ออาหาร	กลุ่มอายุ				
	รวม	6-14 ปี	15-24 ปี	25-59 ปี	60 ปี ขึ้นไป
รสชาติ	18.5	17.4	19.9	19.2	15.6
คุณค่าทาง โภชนาการ	12.9	8.0	8.5	13.0	19.5
ราคา	4.0	2.3	4.0	4.3	4.3
ความสะดวก รวดเร็ว	6.5	4.7	7.3	7.1	4.9
ความชอบ	22.1	37.3	24.4	19.6	18.4
ความอยาก ทาน	18.2	19.3	18.9	17.4	19.3
อื่นๆ	0.0 ^๒	0.0 ^๒	0.0 ^๒	0.0 ^๒	0.1

สิ่งที่คำนึงถึงเป็นอันดับแรกก่อนเลือกซื้ออาหาร

- สิ่งที่คนส่วนใหญ่คำนึงถึงเป็นอันดับแรกก่อนเลือกซื้ออาหาร คือ ความชอบมากที่สุด ร้อยละ 22.1 รองลงมา คือ รสชาติ ความอยากทาน และความสะดวก ร้อยละ 18.5 18.2 และ 17.8 ตามลำดับ คุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 12.9 ความสะดวกรวดเร็วและราคา ร้อยละ 10.5

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.2560

ตาราง 3 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตาม
ความถี่ในการบริโภคอาหารในแต่ละกลุ่มต่อสัปดาห์¹⁴
พ.ศ.2560

กลุ่มอาหาร	ความถี่ในการบริโภคอาหาร (ต่อสัปดาห์)				
	ไม่ ทาน	ทาน 1-2 วัน	ทาน 3-4 วัน	ทาน 5-6 วัน	ทาน ทุกวัน
กลุ่มเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์	11.8	46.1	26.0	8.4	7.7
กลุ่มเนื้อปลา และเนื้อสัตว์ ไม่ติดมัน	1.9	38.7	37.6	12.4	9.4
กลุ่มอาหาร ทะเล	22.7	57.6	14.9	3.1	1.7
อาหารกลุ่มไข่	1.6	32.8	35.7	15.3	14.6
กลุ่มนมและ ผลิตภัณฑ์ จากนม	29.4	36.0	15.3	5.9	13.4
กลุ่มอาหาร ไขมันสูง	22.6	51.6	18.5	3.6	3.7

ตาราง 3 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตาม
ความถี่ในการบริโภคอาหารในแต่ละกลุ่มต่อสัปดาห์¹⁴
พ.ศ.2560

กลุ่มอาหาร	ความถี่ในการบริโภคอาหาร (ต่อสัปดาห์)				
	ไม่ ทาน	ทาน 1-2 วัน	ทาน 3-4 วัน	ทาน 5-6 วัน	ทาน ทุกวัน
กลุ่มขนม สำหรับทาน เล่นหรือขนม กรุบกรอบ	51.7	32.7	9.2	2.4	4.0
กลุ่มอาหาร ประเภท จานด่วน ทางตะวันตก	70.5	25.4	3.0	0.7	0.4
กลุ่มผัก และผลไม้สด	1.2	13.8	24.5	19.4	41.1
กลุ่มเครื่องดื่ม ไม่มี แอลกอฮอล์	23.8	30.3	16.5	5.9	23.5



พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.2560

ตาราง 3 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตาม
ความถี่ในการบริโภคอาหารในแต่ละกลุ่มต่อสัปดาห์^{1,2}
พ.ศ.2560

กลุ่มอาหาร	ความถี่ในการบริโภคอาหาร (ต่อสัปดาห์)				
	ไม่ ทาน	ทาน 1-2 วัน	ทาน 3-4 วัน	ทาน 5-6 วัน	ทาน ทุกวัน
กลุ่มผลิตภัณฑ์ เสริมอาหาร และกลุ่มแร่ ธาตุวิตามิน	78.4	14.2	3.4	1.0	3.0
กลุ่มอาหาร สำเร็จรูป ³	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

ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละกลุ่ม

- สำหรับความถี่ในการบริโภคอาหารของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป มีการบริโภคอาหารกลุ่มไขมันสูง โดยรับประทาน 1-2 วันต่อสัปดาห์สูงสุดร้อยละ 51.6 เกือบครึ่งหนึ่งรับประทานอาหารสำเร็จรูป แช่แข็งหรืออาหารพร้อมปรุงแช่เย็นตามร้านสะดวกซื้อ 1-2 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 46.6



พฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไป

1. การบริโภคน้ำตาลของคนไทยที่เพิ่มสูงขึ้น
2. บริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง
3. การบริโภคผักและผลไม้ของคนไทยมีแนวโน้มลดลง
4. กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างของเด็กและเยาวชน (6 – 24 ปี) เน้นกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายที่น้อย เช่น นั่งดูทีวี เล่นเกมส์ ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย
5. การดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่เฉลี่ยต่อประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น

กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2558



คำถามท้ายบท

1. จงอธิบายความหมายของคำว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
2. จงอธิบายและยกตัวอย่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ของนักศึกษา
3. ให้นักศึกษาอธิบายการประยุกต์ใช้แนวปฏิบัติ “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” ในการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้จากการสำรวจในปัจจุบัน (พ.ศ.2558-2560)



เอกสารอ้างอิง

1. กลุ่มส่งเสริมโภชนาการในผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. 2561. องค์โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ. ค้นหามาเมื่อ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2560, จาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th>
2. กองสถิติสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2561. การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560 The 2017 Food Consumption Behavior Survey. กองสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
3. คณะอนุกรรมการสังเคราะห์องค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้บริโภค. 2559. องค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. ฝ่ายเลขานุการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา.
4. ประไพศรี ศิริจักรวาล. 2551. *องค์ความรู้ด้านโภชนศาสตร์*. ค้นหามาเมื่อ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2560, จาก <http://www.thaidietetics.org/wp-content/uploads/2017/09/BasicNutrition.pdf>
5. พัทธนันท์ ศรีม่วง. 2554. โภชนศาสตร์. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
6. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 2552. *โภชนศาสตร์สาธารณสุข (Nutrition in health) หน่วยที่ 1-7*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช.
7. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 2561. *โภชนศาสตร์สาธารณสุข (Nutrition in health) หน่วยที่ 1-5*. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช.



เอกสารอ้างอิง

9. วันทนี้อย์ เกรียงสินยศ. 2557. คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไมต้อง 400 กรัมต่อวัน. ค้นหาเมื่อ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2560, จาก http://www.inmu.mahidol.ac.th/NCFNH/Presentation/16-3/Symposium2.2_Aj.Wantanee.pdf
10. วันทนี้อย์ เกรียงสินยศ. 2557. คำแนะนำการบริโภคผักและผลไม้สู่การปฏิบัติจริง: ทำไมต้อง 400 กรัมต่อวัน. ค้นหาเมื่อ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2560, จาก http://www.inmu.mahidol.ac.th/NCFNH/Presentation/16-3/Symposium2.2_Aj.Wantanee.pdf
11. วันทนี้อย์ เกรียงสินยศ. 2557. กินอย่างไรให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ. ค้นหาเมื่อ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2560, จาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th>
12. สง่า ดามาพงษ์. 2553. กินอยู่อย่างสง่า. ค้นหาเมื่อ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2560, จาก <http://www.stta.or.th/images/pdf/seminar01.pdf>
13. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 2559. *สุขภาพคนไทย 2559 : ตายดี วิธีที่เลือกได้*. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
14. อัจฉรา ดลวิทยาคุณ. 2556. พื้นฐานโภชนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
15. เอกราช เกตวัลท์. 2552. การกินเพื่อสุขภาพที่ดี. ค้นหาเมื่อ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2560, จาก [file:///C:/Users/acer/Downloads/52_259%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/acer/Downloads/52_259%20(2).pdf)



NPRU
Nakhon Pathom
Rajabhat University

Thank You