อาหารสุขภาพ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

 1.1 ภาวะเศรษฐกิจ รายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเลือกซื้อ หรือไม่ซื้ออาหารชนิดต่างๆ และอำนาจการซื้อ มีผลต่อการมีอาหาร แต่อยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา (สุชาดา มะโนทัย. 2539 : 15)

 1.2 เวลา จากการศึกษาของ สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และคนอื่นๆ พบว่า ปัจจัยเรื่องเวลาเป็นปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญ โดยกว่าครึ่งให้ความเห็นว่าสภาพการจราจรติดขัดในกรุงเทพฯ ทำให้คนมีพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และความสะดวกมีบทบาทในการกำหนดโดยตรงต่อการรับประทานอาหารสำเร็จรูป การรับประทานอาหารนอกบ้าน และการรับประทานอาหารบ่อยๆ ถือเป็นวัฒนธรรมส่วนหนึ่งของผู้หญิงทำงานกลุ่มนี้ ซึ่งตรงกับแนวโน้มของพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป

 1.3 สื่อมวลชน สิ่งตีพิมพ์ วิทยุ หรืออื่นๆ ใดก็ตาม ล้วนมีส่วนทำให้ทัศนคติของคนที่มีต่ออาหารเปลี่ยนไป เช่น ในสมัยก่อนหน้านี้ 7-8 ปี ได้พยายามมีการรณรงค์ให้ประชาชนไทย บริโภคผัก ผลไม้สดกันมากขึ้น ซึ่งได้ผลแต่เมื่อ 2-3 ปีนี้ ได้มีการเตือนให้ประชาชนระมัดระวังการบริโภคผัก ผลไม้สด เนื่องจากมีการใช้สารเคมีจำพวกยาฆ่าแมลงกันแพร่หลาย ซึ่งมีผลต่อการบริโภคอาหารดังกล่าว คือ ทำให้การบริโภค ผัก ผลไม้ลดลง การโฆษณาสินค้าขององค์การค้าเอกชนที่ปรากฏในสื่อมวลชน อาจมีทั้งประเภทที่โฆษณาเกินความเป็นจริง หรือเป็นการโฆษณาที่ให้ความรู้ไปด้วย ผู้บริโภคต้องใช้ดุลยพินิจก่อนการเลือกซื้อหรือเลือกใช้ (จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล. 2531 : 715-716)

 1.4 ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อการบริโภค โดยเฉพาะการผลิตและการกระจายอาหารที่ผลิตได้ในท้องถิ่นแต่ละในท้องถิ่นอาจไม่ได้รับประทานก็ได้เพราะผู้ผลิตอาหารนั้นเอาไปขายที่อื่น ซึ่งได้ราคาแพงกว่า (ยุพิน ตรีรส. 2528 : 44)

2. ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี

 2.1 ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ภาวะแวดล้อมของชุมชน ดินฟ้าอากาศ ความอุดมสมบูรณ์หรือแห้งแล้งของพื้นที่ แหล่งเพาะปลูก และความสะดวกในการคมนาคมติดต่อกับชุมชนอื่น เมื่อไม่มีจะกิน ก็ไม่เคยกิน ทำให้ไม่นิยมกิน หรือกินไม่เป็น (นิตยา ตั้งชูรัตน์. 2531 : 548)

 2.2 ปัจจัยทางวัฒนธรรม วัฒนธรรมในที่นี้หมายถึงวัฒนธรรมอาหารเป็น ส่วนใหญ่ ซึ่งหมายถึง การที่คนในแต่ละชาติ แต่ละภาษา แต่ละวัฒนธรรมยึดถือว่าอะไรเป็นหรือไม่เป็นอาหารที่ควรกิน ผู้ที่อยู่ในสังคมที่มีทรัพยากรอาหารจำกัดในธรรมชาติแวดล้อมระดับหนึ่ง อาจพบจากประสบการณ์ว่า พืช สัตว์ แม้แต่หนอนและแมลงนั้นกินได้ ในขณะที่คนอีกสังคมหนึ่ง ไม่ถือว่าเป็นอาหาร วัฒนธรรมในที่นี้มีความหมายไปถึงสถาบันทางสังคมที่เข้ามามีบทบาทในการกำหนดให้บริโภค หรืองดเว้นการบริโภคอาหารบางชนิดด้วย เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันศาสนา เป็นต้น (วิธี แจ่มกระทึก. 2541 : 23)

 2.3 ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม ปัจจัยทางสังคมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การบริโภคนั้น เป็นกฎเกณฑ์ที่ไม่ปรากฏเป็นกฎหมายบังคับแต่รับรู้ได้ด้วยขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคมย่อยๆ แต่ละสังคม ซึ่งอาจจะมีอาหารประจำสังคมหรือประจำชาติของตน แต่มิได้หมายความว่าทุกคนในสังคมจะมีโอกาสหรือมีสิทธิ์ที่จะบริโภคอาหารที่มีอยู่ในสังคมของตนได้เสมอกันหมด เพราะว่าแต่ละสังคมมักกำหนดสถานภาพของแต่ละบุคคลไว้ต่างกันตามเพศ วัย ฐานะ ศักดิ์ศรี และความสำคัญของแต่ละบุคคล เมื่อสังคมกำหนดสภาพตามประเภทของบุคคลต่างๆ ไว้เช่นนี้ มักมีกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกันไว้ด้วย (วสุนธรี เสรีสุชาติ. 2543 : 33)

 2.4 กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อเด็กมาก และมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน เช่น นักกีฬา หรือดาราที่คนชื่นชอบ นิยมรับประทานอาหารประเภทใดก็พยายามเลียบแบบ เป็นต้น (วสุนธรี เสรีสุชาติ. 2543 : 34)

 2.5 ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคมากโดยเฉพาะเด็กเพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่างๆให้เด็ก รวมทั้งการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร โดยแต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือให้ความรู้ในลักษณะที่ต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคม ขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม การถ่ายทอดเป็นสิ่งสำคัญเพราะเด็กจะได้รบทั้งความมีเหตุมีผล และการแสดงออกซึ่งอารมณ์ ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รวมทั้งทัศนคติในการยอมรับ หรือปฏิเสธ และความชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น (วสุนธรี เสรีสุชาติ. 2543 : 34)

 2.6 ปัจจัยด้านจิตวิทยา คนไทยรับประทานข้าวที่ขาวสะอาด ซึ่งหุงจากข้าวสารที่ขัดสีจนขาว ทั้งที่ความรู้ทางด้านโภชนาการนั้นกล่าวว่า ข้าวขาวนั้นมีคุณค่าของอาหารไม่ เท่ากับข้าวซ้อมมือ ซึ่งมีวิตามิน มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ทั้งที่รู้ก็ยังนิยมข้าวขาว เนื่องจากถือว่า ข้าวแดงนั้นเป็นข้าวของคนคุก (จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล. 2531 : 715-716)

 2.7 อิทธิพลของการศึกษา ผู้ที่มีการศึกษาดี ก็จะมีความรู้ในเรื่องอาหาร โดยรู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ควรละเว้นเสีย หรือถ้าเป็นผู้มีการศึกษาดี ความรู้ในเรื่องคุณค่าอาหารดังกล่าวอาจเป็นเหตุสำคัญในเรื่องอาหารบางประเภทได้ด้วยโดยเฉพาะการศึกษาของแม่บ้านจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของครอบครัวมาก เพราะแม่บ้านเป็นผู้ที่รับผิดชอบอาหารภายในบ้านทั้งหมด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฮาเวย์ (Haway) ที่กล่าวว่า “บิดามารดามีการศึกษาสูงขึ้นเท่าใด บุตรก็จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดียิ่งขึ้นเท่านั้น (วสุนธรี เสรีสุชาติ. 2543 : 35)

3. ปัจจัยตัวบุคคล

 3.1 สุขภาพและสรีระภาพ โดยปกติพฤติกรรมการบริโภคที่ดี และสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมักไปด้วยกัน แต่ในบางชุมชนผลการศึกษาในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคที่ดี แต่กลับมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เช่น มีภาวะโลหิตจาง จึงจำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยอื่นๆ ประกอบด้วย เช่น การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร มีการติดเชื้อโรคพยาธิหรือไม่ หรือความผิดปกติของการย่อยอาหาร และการดูดซึมอาหารภายในร่างกายผิดปกติ หรือความผิดปกติของฮอร์โมน สิ่งเหล่านี้จะทำให้ความต้องการอาหารและอัตราการใช้สารอาหารในร่างกายผิดปกติไปด้วย (วสุนธรี เสรีสุชาติ. 2543 : 33)

 3.2 ความสามารถในการรับรสสัมผัส ความรู้สึกเกี่ยวกับรสชาติของอาหาร เช่น เปรี้ยว หวาน เค็ม และขม จะกระตุ้นปุ่มสัมผัสของลิ้น ซึ่งแต่ละบุคคลจะต่างกัน นอกจากนั้นยังขึ้นอยู่กับอายุอีกด้วย กล่าวคือ เด็กจะมีปุ่มสัมผัสประมาณ 9,000 และน้อยลงตามอายุที่มากขึ้น ซึ่งจะคงเหลือประมาณ 3,000 เพราะฉะนั้นเด็กจะมีการรับรสได้ไวกว่าผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ความนิยมอาหารของเด็กและผู้ใหญ่จึงต่างกัน (วสุนธรี เสรีสุชาติ. 2543 : 34)

 3.3 รสชาติและความชอบ มีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล และสังคม เช่น ในบางเผ่าของอินเดียจะห้ามกินงูเห่า เสือ เพราะเป็นสัตว์ดุร้าย หรือลิง เพราะมีความเชื่อว่าเป็นต้นกำเนิดของมนุษย์ บางเผ่าห้ามกินสัตว์ที่ตายไม่รู้สาเหตุ เป็นความฉลาดที่ว่าสัตว์อาจมี เชื้อโรคมาสู่คน ความหลากหลาย ของรสชาติ และความชอบที่มีอยู่ในสังคมต่างๆ ไม่มีสังคมใดที่ยอมรับอาหารที่ได้รับการวิเคราะห์ว่าเป็นอาหารดีมีคุณค่าในสภาพแวดล้อม และความชอบอาหารดังกล่าวว่ามีคุณค่ามากที่สุด แม้แต่การเพาะปลูกพืชมีความสัมพันธ์เล็กน้อยระหว่างคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่บริโภค (วสุนธรี เสรีสุชาติ. 2543 : 35)

 3.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และจิตใจ จิตใจมีอิทธิพลต่อการกินอาหาร ทำให้มีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหาร ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ความอยากกินจะเกี่ยวข้องกับอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อน และส่วนมากจะเป็นอาหารที่มีรสชาติถูกปาก เมื่อได้เห็นอาหารนั้นอีก ถึงแม้จะอิ่มแล้วก็ยังสามารถกินได้อีก หรือคนที่ขาดความรัก ความอบอุ่น เสียใจ เช่นอกหัก อาจจะแสดงออกโดยการกินอาหารให้มากขึ้น เพื่อกลบเกลื่อนความไม่สบายใจ เป็นต้น

แนวคิดเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ

 ประชากรในปัจจุบันต้องบริโภคอาหารเพื่อให้ได้พลังงาน และสารอาหารต่างๆ ที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย แต่ในปัจจุบันผู้บริโภคมีแนวโน้มไปตามกระแสสังคมที่ต้องการความสะดวกรวดเร็วจนไม่คำนึงถึงคุณค่าของอาหารเท่าที่ควร ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพโดยไมรู้ตัว การกินอาหารจึงจำเป็นต้องกินเพื่อให้มีสุขภาพดี และมีร่างกายแข็งแรง หลักการกินเพื่อให้มีสุขภาพดีควรพิจารณาอาหารที่มาจากธรรมชาติ (กรรณิการ์ นิติอภัยธรรม. 2547 : 16) โดยแบ่งกลุ่มอาหารที่มาจากธรรมชาติที่มีอยู่ในปัจจุบัน โดยพิจารณาถึงกระบวนการผลิตหรือแปรรูปได้ 3 กลุ่ม ดังนี้

 1. อาหารที่มาจากธรรมชาติโดยตรง เช่น หัวกระเทียมสด หัวหอมสด น้ำผึ้งที่บีบคั้นจากรวงผึ้ง พริกขี้หนูสด กะเพรา สมุนไพร เป็นต้น ซึ่งอาหารเหล่านี้ จะใช้เป็นส่วนผสมของอาหารประจำวัน ที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง

 2. อาหารปลอดสารเคมีในการผลิต ซึ่งเป็นพืชผลการเกษตรที่ไม่มีการใช้สารเคมีเป็นปุ๋ย หรือป้องกันกำจัดศัตรูพืชในการเพาะปลูก เช่น ผักพื้นบ้าน ผักปลอดสารพิษที่ปลูกโดยใช้มุ้ง ผักที่ปลูกโดยใช้ปุ๋ยชีวภาพ รวมทั้งการปลูกผักสวนครัวเพื่อบริโภคในครัวเรือน

 3. อาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อย เพื่อคงความเป็นธรรมชาติไว้ให้มากที่สุด เช่น ผัก ผลไม้ รวมถึงข้าวซ้อมมือ อาหารกลุ่มนี้ได้รับความสนใจจากผู้ผลิต จึงผลิตอาหารกลุ่มนี้เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคด้วยกลวิธีต่างๆ ทางการตลาด

 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

 มนุษย์ทุกคนมีความแตกต่างกัน พฤติกรรมก็ย่อมแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแนวทางในการปฏิบัติ ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านจิตใจและสังคม ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ทำให้คนไทยมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทั้งรูปแบบการบริโภคจากที่เคยปรุงอาหารเอง กินอาหารตามธรรมชาติในท้องถิ่นตามฤดูกาล ก็จำเป็นต้องพึ่งอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ทำให้เกิดความไม่สมดุลทางโภชนาการ กล่าวคือ มีการกินเนื้อสัตว์ ไขมัน และแป้งมากขึ้น แต่ขาดวิตามิน เกลือแร่ และกากใยอาหาร (สหพันธ์มังสวิรัติแห่งประเทศไทย. 2542 : 59) ทั้งนี้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มีความแตกต่างกันระหว่างบุคคล ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

 ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพ

 ประชากรส่วนใหญ่รู้จักอาหารหลัก 5 หมู่ เป็นอย่างดี แต่ในปัจจุบันอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเป็นผลจากกินอาหารจำพวก เนื้อสัตว์สีแดง เครื่องในสัตว์ ข้าว อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูปในซอง การบริโภคอาหารพวกเนื้อ นม ไข่ เป็นต้น จากการวิจัยพบว่า อาหารหลักเพื่อสุขภาพที่แท้จริง มิใช่อาหารพวกเนื้อ นม ไข่ ทั้งนี้ สหพันธ์มังสวิรัติแห่งประเทศไทย (2542 : 57) แบ่งอาหารเพื่อสุขภาพได้ดังต่อไปนี้

 1. ข้าวและธัญพืช เช่น ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท โจ๊กข้าวกล้อง และธัญพืชอื่นๆ เช่น งาดำ ข้าวโอ๊ต กาแฟธัญพืช ธัญญาหารรวม

 2. ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว

 2.1 ถั่วกินฝัก เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา

 2.2 ถั่วเมล็ดสด เช่น ถั่วลิสง ถั่วแระ ถั่วหรั่ง

 2.3 ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง

 2.4 ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น โปรตีนเกษตร ฟองเต้าหู้ เต้าเจี้ยว และน้ำนมถั่วเหลือง

 2.5 อาหารหรือขนมที่ทำจากถั่ว เช่น ถั่วกวน ซุปถั่วแดง ถั่วอบสมุนไพร ลูกชุบ

 3. เมล็ดที่มีเปลือกแข็งหรือหนา เช่น เม็ดบัว เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดแตงโม

 4. ผักและผลิตภัณฑ์จากผัก

 4.1 ผักกินใบ ยอด ก้าน เช่น ใบตำลึง ผักกาด กวางตุ้ง คะน้า ผักชี ผักบุ้ง

 4.2 ผักกินดอก เช่น ดอกโสน ดอกแค

 4.3 ผักกินผล เช่น มะเขือเทศ ฟักทอง

 4.4 ผักกินราก เช่น หัวผักกาด กระชาย แครอท (กรรณิการ์ นิติอภัยธรรม. 2547 : 18)

 4.5 น้ำผักแท้ที่ได้จากการปั่นหรือคั้น ได้แก่ น้ำมะเขือเทศ น้ำแครอท น้ำตะไคร้ น้ำใบบัวบก น้ำมะนาวคั้น น้ำกระเจี๊ยบ

 4.6 ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากผัก เช่น ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ

 5. ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ที่ได้จากผลไม้

 5.1 ผลไม้ที่กินดิบ เช่น กล้วย ส้ม เงาะ มะละกอ มะม่วง มังคุด ฝรั่ง

 5.2 ผลไม้ที่กินสุก เช่น มะละกอ มะม่วงสุก แตงโม น้อยหน่า

 5.3 น้ำผลไม้ที่ได้จากการปั่นหรือคั้น เช่น น้ำส้ม น้ำมะพร้าวปั่น น้ำสตอเบอรี่

 5.4 ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากผลไม้ เช่น กล้วยตาก กล้วยกวน มะยมเชื่อม มะม่วงแช่อิ่ม

 6. ชา ในปัจจุบันที่นิยมดื่ม มีอยู่ 3 รูปแบบ คือ ชาดำ ชาเขียว และชาอู่หลง ชาดำและชาเขียวต่างกันที่กรรมวิธีการทำใบชาให้แห้ง ชาที่มีสีดำหรือสีน้ำตาลเป็นผลมาจากการตากใบชา และการหมัก ส่วนชาเขียวจะไม่มีการหมักใบชา ส่วนชาอู่หลงหรือชาโอวเล้ง จัดเป็นชากึ่งหมัก อยู่ระหว่างชาดำกับชาเขียว ทำที่ประเทศไต้หวันและจีนทางตอนใต้เท่านั้น นอกจากนี้ยังมีชาสมุนไพร ได้แก่ ชาที่ชงจากพืชผักตากแห้งที่เป็นสมุนไพร เช่น ชาเก๊กฮวย ชาดอกคำฝอย ชามะตูม เป็นต้น ชาในปัจจุบันมีหลายรูปแบบทั้งที่บรรจุซองสำหรับชงเพียงครั้งเดียวหรือชนิดที่เป็นใบชา เพื่อให้ผู้บริโภคเลือกได้ตามต้องการ