

# การรับรู้สาร ความตระหนักในคุณประโยชน์และ พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผักและ ผลไม้จากนิตยสารเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

**Perception and Awareness of Fruit and Vegetable Benefit Messages in  
Health Magazine, and Fruit and Vegetable Consumption Behavior Among  
Sukhothai Thammathirat Open University Students**

สมพร มีเครือ นศ.ม. (นิเทศศาสตร์)

ศูนย์ฝึกอบรมเทคโนโลยีการพิมพ์แห่งชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

รองศาสตราจารย์ ดร.สำอาง สืบสมาน M.CN. (Community Nutrition),

Ph.D. (Social and Preventive Medicine and Nutrition)

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

Adrian Sleight, M.D., MPH (Public Health)

National Centre for Epidemiology and Population Health, Australian National University

## บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจการรับรู้  
ข่าวสารและความตระหนักในคุณประโยชน์ของอาหาร  
ประเภทผักและผลไม้จากนิตยสารเพื่อสุขภาพ และ  
พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้ โดยมี  
กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คนเป็นนักศึกษาชั้นปริญญาตรี  
สุโขทัยธรรมมาธิราชที่เข้าอบรมเข้มสัมมนาประสบการณ์  
วิชาชีพตามข้อกำหนดการจบหลักสูตรปริญญาตรี

กลุ่มตัวอย่างที่สำรวจ 400 คน เป็นชาย 179 คน  
หญิง 221 คน ส่วนใหญ่อายุระหว่าง 30-39 ปี ผลการทดสอบ  
การรับรู้คุณประโยชน์ของอาหารประเภทผักและผลไม้จาก  
นิตยสารพบว่า “น้อยที่สุด” ร้อยละ 33.0 ในคำถามข้อที่ว่า  
มะม่วง กัลยัม แดงโม มะละกอ สับปะรด จัดเป็นผลไม้ที่มี  
สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและพลังงานสูง ผลการ  
ทดสอบความตระหนักถึงคุณประโยชน์ของอาหารประเภท

ผักและผลไม้จากนิตยสารเพื่อสุขภาพพบมีผู้ตอบว่า “ไม่  
แน่ใจ” ร้อยละ 33.4 ในคำถามข้อที่ว่า การอ่านนิตยสารเพื่อ  
สุขภาพไม่ทำให้ท่านเปลี่ยนทัศนคติเรื่องการกินอาหาร  
ประเภทผักและผลไม้เพิ่มขึ้น ความถี่ในการบริโภคอาหาร  
ประเภทผักทั่วไปและผักใบเขียวส่วนใหญ่อยู่ในอัตราวันละ  
ครั้งหรือมากกว่า การบริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้  
พบว่า ส่วนใหญ่บริโภค 2 ส่วนต่อวัน ผลไม้รสหวานพบว่า  
บริโภค 1-2 ครั้ง/สัปดาห์

จากผลสำรวจในครั้งนี้ทำให้สามารถนำไปประยุกต์  
ใช้เพื่อส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ผ่านสื่อเพื่อป้องกัน  
โรคไม่ติดต่อเรื้อรังและรักษาสุขภาพให้แข็งแรงในกลุ่ม  
ประชากรที่มีลักษณะคล้ายกันต่อไป

**คำสำคัญ :** ผักและผลไม้/นิตยสารเพื่อสุขภาพ/การ  
รับรู้/ความตระหนัก



## Abstract

This survey research aimed to study perception and awareness of messages about benefits of fruit and vegetable from health magazines and their intake. Study population was Sukhothai Thammathirat Open University students who attended intensive professional seminar before graduation. Four hundred students were drawn by using Krejcie and Morgan sample size table and cluster sampling method. Questionnaire was used for data collection.

There were 179 males and 221 females in the sample. Most were 30-39 years of age, had normal weight, and earned 10,001-25,000 Baht a month. Perception of fruit and vegetable benefits from health magazines were found to be low on question item 'mango, banana, watermelon, papaya, and pineapple were fruits with high carbohydrate and energy'. Awareness of fruit and vegetable benefit messages from health magazines showed 33.4% had answered not sure on question item 'reading health magazines does not help change my attitude towards increasing fruit and vegetables consumption'. Intake frequency of common vegetables and green leafy vegetables were mostly once or more times a day. The majority had 2 portions of daily fruit and vegetable intake. Sweet fruit consumption frequency was mostly 1-2 times a week.

This survey results can be applied in fruit and vegetable consumption promotion through health magazines for maintaining good health and chronic disease prevention among population of similar background.

**Keywords :** Fruits and vegetables/Health magazine/Perception/Awareness

## บทนำ

การเปลี่ยนแปลงสภาวะทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีสารสนเทศได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตอย่างกว้างขวางในสังคม ชีวิตประจำวันของผู้คนมีความ

เร่งรีบมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อรูปแบบและพฤติกรรมการรับประทาน ก่อให้เกิดการคิดค้นผลิตภัณฑ์ด้านอาหารมาให้เลือกเป็นจำนวนมากเพื่อรองรับวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ความสะดวกสบาย รูปแบบอาหารเปลี่ยนจากเดิมที่เคยปรุงอาหารขึ้นเองที่บ้านมาเป็นการซื้ออาหารปรุงสำเร็จพร้อมรับประทาน ซึ่งทำให้เกิดการบริโภคอาหารประเภทที่มีน้ำตาล ไขมันสูง รับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ น้อยลง (มณฑนา หิรัญประดิษฐ์, 2550)

สื่อสิ่งพิมพ์ประเภทนิตยสารเป็นสื่อที่แพร่หลายในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะนิตยสารเพื่อสุขภาพซึ่งสอดคล้องกับกระแสความต้องการดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มขึ้นของประชาชน รวมถึงความพยายามของภาคส่วนต่าง ๆ ที่มุ่งสร้างเสริมสุขภาพและโภชนาการให้กับประชาชน โดยสื่อสารความรู้ความเข้าใจและทักษะบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพผ่านทางนิตยสาร ด้วยคุณสมบัติที่เหมาะสมของนิตยสารทั้งด้านกายภาพ คือ รูปเล่มกะทัดรัด พกพาสะดวก สามารถบรรจุข้อมูลละเอียดลึกซึ้ง สูตรวิธีการปฏิบัติ อ่านเข้าใจ ส่งมอบให้ผู้อื่นได้ไม่จำกัด เช่น สารอาหารของผักผลไม้แต่ละชนิด วิธีการปลูกผักผลไม้ สูตรการทำอาหารจากผักผลไม้ สื่อสิ่งพิมพ์ประเภทนิตยสารจึงเป็นเครื่องมือสำคัญและเหมาะสมสำหรับการสื่อสารเพื่อสุขภาพด้านโภชนาการในสังคมปัจจุบัน (กมลรัฐ อินทรทัศน์, 2551; ลำอาง สีสमान, 2556)

## วิธีดำเนินการวิจัย

ดังนั้นการสำรวจและศึกษาเกี่ยวกับการอ่านนิตยสารเพื่อสุขภาพ และการบริโภคผักผลไม้ของประชากร จะช่วยให้ทราบการรับรู้และความตระหนักในคุณประโยชน์ของอาหารประเภทผักและผลไม้ สามารถเป็นประโยชน์ในการประยุกต์เป็นแนวทางผลิตนิตยสารเพื่อสุขภาพและส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ของประชาชนเพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ลดโอกาสเสี่ยงต่อโรคร้ายต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดที่เป็นปัญหาสุขภาพสำคัญของประชาชนไทยในขณะนี้ (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย, 2552: 71-73; Seubsman et al, 2010)

เก็บข้อมูลจากนักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัย-ธรรมาราช (มสธ.) ที่ลงทะเบียนในชุดวิชาประสบการณ์วิชาชีพ ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างโดยดูขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมของประชากร เทียบจำนวนผู้ลงทะเบียนทั้งสิ้น 16,400 คน กับตารางเครจซี่และมอร์แกน ได้กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการเก็บข้อมูลเท่ากับ 375 คน แต่ผู้วิจัยได้เพิ่มอีก 15 คนให้เป็น

จำนวนเต็ม 400 คน เพื่อเพิ่มระดับความเชื่อมั่นของข้อมูล และสัดส่วนการคำนวณลงตัว จากนั้นได้ดำเนินการเก็บข้อมูลตามอัตราส่วนวิชาเอกของนักศึกษาที่เข้ารับการอบรมช่วงเดือนกุมภาพันธ์-พฤษภาคม พ.ศ. 2555

เครื่องมือเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหา (content validity) แล้วนำไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรที่ต้องการศึกษา จำนวน 30 คน แล้วคำนวณหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ได้ค่า

สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.79 ซึ่งเป็นค่าที่เชื่อถือได้

แบบสอบถามประกอบด้วย 5 ส่วนคือ 1) ข้อมูลทั่วไป 2) การเปิดรับนิตยสารเพื่อสุขภาพ 3) แบบทดสอบการรับรู้คุณประโยชน์ของอาหารประเภทผักและผลไม้จากนิตยสารเพื่อสุขภาพ 4) แบบทดสอบความตระหนักถึงคุณประโยชน์ของอาหารประเภทผักและผลไม้จากนิตยสารเพื่อสุขภาพ 5) พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้

## ผลการวิจัย

### ตารางที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

	ลักษณะทางประชากร	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	179	44.8
	หญิง	221	55.2
อายุ	20-29	133	33.3
	30-39	164	41.0
	> 40	103	25.8
รายได้ต่อเดือน	< 10,000	105	26.3
	10,001 ถึง < 25,000	193	48.3
	≥ 25,000	85	21.3
ดัชนีมวลกาย*	ผอม	49	12.3
	ปกติ	173	43.3
	ท้วม	73	18.3
	อ้วน	88	22.0
วิชาเอก	ส่งเสริมการเกษตร	134	33.5
	การจัดการผลิตพืช	16	4.0
	การจัดการทรัพยากรป่าไม้	29	7.2
	สารสนเทศศาสตร์	83	20.8
	การจัดการทั่วไป	80	20.0
	การจัดการท่องเที่ยวและการโรงแรม	19	4.8
	อาชีพอนามัยและความปลอดภัย	36	9.0
	อื่น ๆ	3	0.8
อาชีพ	ภาครัฐ	129	32.3
	ภาคเอกชน	184	46.0
	อาชีพส่วนตัว/ครอบครัว	73	18.3
	ว่างงาน	2	0.5



ลักษณะทางประชากร		จำนวน	ร้อยละ
ภาค	เหนือ	81	20.3
	ตะวันออกเฉียงเหนือ	71	17.8
	กลาง	181	45.3
	ใต้	64	16.0
เขตอาศัย	เมือง/เขตเทศบาล	229	57.7
	ชนบท/นอกเขตเทศบาล	168	42.3
<b>รวม</b>		<b>400</b>	<b>100.0</b>

\* คำนวณจากน้ำหนัก (กิโลกรัม) ทารด้วยส่วนสูง (เมตร<sup>2</sup>) ผลลัพธ์แบ่งเป็นกลุ่มผอม < 18.5 ตร.ม. ปกติ 18.5-22.9 ตร.ม. ท้วม 23-24.9 ตร.ม. อ้วน 25 ตร.ม.

จากตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยพบร้อยละ 55.2 และร้อยละ 44.8 ตามลำดับ มีอายุระหว่าง 20-29 ปี 30-39 ปี และ 40 ปีขึ้นไป ร้อยละ 33.3, 41.0 และ 25.8 ตามลำดับ อาศัยอยู่ในเขตเมืองหรือเทศบาลร้อยละ 57.7 อาศัยในชนบทหรือนอกเขตเทศบาลร้อยละ 42.3 อาศัยอยู่ในภาคเหนือร้อยละ 20.3 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือร้อยละ 17.8 ภาคกลางร้อยละ 45.3 และภาคใต้ร้อยละ 16.0 ระดับรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 10,000 บาท 10,001- 25,000 บาท และ 25,000 บาทขึ้นไป พบในอัตราร้อยละ 26.3, 48.3 และ 21.3

ตามลำดับ ส่วนน้ำหนักตัวพบกลุ่มผอม กลุ่มปกติ กลุ่มท้วม กลุ่มอ้วน ในอัตราร้อยละ 12.3, 43.3, 18.3 และ 22.0 ตามลำดับ การประกอบอาชีพในภาครัฐ ภาคเอกชน และธุรกิจส่วนตัว พบร้อยละ 32.3, 46.0 และ 18.3 ตามลำดับ

วิชาเอกของนักศึกษาที่สำรวจ พบสาขาส่งเสริมการเกษตรร้อยละ 33.5 สาขาการจัดการผลิตพืชร้อยละ 4.0 สาขาการจัดการทรัพยากรป่าไม้ร้อยละ 7.2 สาขาสารสนเทศศาสตร์ร้อยละ 20.8 สาขาการจัดการทั่วไปร้อยละ 20.0 สาขาการจัดการท่องเที่ยวและการโรงแรมร้อยละ 4.8 อาชีวอนามัยและความปลอดภัยร้อยละ 9.0

ตารางที่ 2 การเปิดรับข่าวสารคุณภาพประโยชน์ของอาหารประเภทผักและผลไม้จากนิตยสารเพื่อสุขภาพ

การเปิดรับข่าวสารคุณภาพประโยชน์ของอาหารประเภทผักและผลไม้จากนิตยสาร	จำนวน (ร้อยละ)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
นิตยสารทางการแพทย์ เช่น หมอชาวบ้าน	35 (8.8)	68 (17.0)	134 (34.3)	90 (23.0)	64 (16.4)
นิตยสารด้านอาหาร เช่น แม่บ้าน	27 (6.9)	102 (26.2)	137 (35.1)	79 (20.3)	45 (11.5)
นิตยสารครอบครัว เช่น แม่และเด็ก	21 (5.3)	78 (19.9)	134 (34.3)	99 (25.3)	59 (15.1)
นิตยสารสุขภาพ เช่น ชีวจิต	57 (14.5)	115 (29.3)	117 (29.8)	62 (15.8)	42 (10.7)
นิตยสารทั่วไป เช่น แพรว	44 (11.2)	79 (20.1)	128 (32.5)	89 (22.6)	54 (13.7)

จากตารางที่ 2 การเปิดรับข่าวสารคุณภาพประโยชน์ของอาหารประเภทผักและผลไม้จากนิตยสารเพื่อสุขภาพการเปิด

รับข่าวสารคุณภาพประโยชน์ของอาหารประเภทผักและผลไม้จากนิตยสาร พบว่านิตยสารที่กลุ่มตัวอย่างเปิดรับข่าวสาร

ประโยชน์ผักผลไม้มากที่สุดคือ นิตยสารสุขภาพ ร้อยละ 14.5 รองลงมาเป็นนิตยสารประเภททั่วไปร้อยละ 11.2 นิตยสารทางการแพทย์ ร้อยละ 8.8 นิตยสารด้านอาหาร ร้อยละ 6.9 และนิตยสารครอบครัว ร้อยละ 5.3 นิตยสารที่เปิดรับปานกลางคือ นิตยสารด้านอาหารร้อยละ 35.1 นิตยสารทางการแพทย์ร้อยละ 34.3 นิตยสารครอบครัวร้อย

ละ 34.3 นิตยสารทั่วไปร้อยละ 32.5 และนิตยสารสุขภาพ ร้อยละ 29.8 นิตยสารที่เปิดรับน้อยที่สุดคือ นิตยสารทางการแพทย์ร้อยละ 16.4 นิตยสารครอบครัวร้อยละ 15.1 นิตยสารทั่วไปร้อยละ 13.7 นิตยสารด้านอาหารร้อยละ 11.5 และนิตยสารสุขภาพร้อยละ 10.7

**ตารางที่ 3** ร้อยละของความถี่การเปิดรับนิตยสารเพื่อสุขภาพ

ความถี่การเปิดรับนิตยสารเพื่อสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
2-3 ครั้ง/มากกว่าสามเดือน	80	20.3
2-3 ครั้ง/สามเดือน	79	20.0
2-3 ครั้ง/เดือน	132	33.4
2-3 ครั้ง/สองสัปดาห์	40	10.1
2-3 ครั้ง/สัปดาห์	64	16.2

จากตารางที่ 3 ความถี่การเปิดรับข่าวสารคุณประโยชน์ของอาหารประเภทผักและผลไม้จากนิตยสารเพื่อสุขภาพพบว่า ส่วนใหญ่เปิดรับข่าวสารคุณประโยชน์ของอาหารประเภทผักและผลไม้ 2-3 ครั้ง/เดือน รองลงมาคือ เปิดรับ 2-3 ครั้ง/

มากกว่าเดือน เปิดรับ 2-3 ครั้ง/สามเดือน เปิดรับ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ และเปิดรับ 2-3 ครั้ง/สองสัปดาห์ โดยพบร้อยละ 33.4, 20.0, 20.3, 16.2 และ 10.1 ตามลำดับ

**ตารางที่ 4** ผลทดสอบการรับรู้สารและความตระหนักเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของอาหารประเภทผักและผลไม้ จากนิตยสารเพื่อสุขภาพ

ผลทดสอบการรับรู้จากนิตยสาร	จำนวน (ร้อยละ)		
	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. ผักผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง แครอท มะละกอ ไม่ได้ช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ	173 (43.7)	64 (16.2)	159 (40.2)
2. ผักผลไม้ที่มีสีม่วง เช่น องุ่น มะเขือม่วง กะหล่ำปลีม่วง ช่วยให้ระบบทางเดินปัสสาวะทำงานเป็นปกติและความจำดี	184 (46.6)	146 (37.0)	65 (16.5)
3. ผักผลไม้ที่มีสีแดง เช่น แอปเปิ้ล แดงโม ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	188 (47.4)	130 (32.7)	79 (19.9)
4. ผักที่มีสีเขียว เช่น คื่นช่าย ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคต่อกระดูก	203 (51.4)	128 (32.4)	64 (16.2)
5. ผักผลไม้ที่มีสีขาว เช่น กะหล่ำดอก มันแกว ลองกอง ลางสาด ช่วยเสริมประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ	142 (36.2)	186 (47.4)	64 (16.3)
6. วิตามินและเกลือแร่มีมากในพืชผักและผลไม้ทั่วไป	330 (84.0)	31 (7.9)	32 (8.1)
7. เนื้อไขมันเป็นผักที่ให้สารอาหารประเภทพลังงาน	334 (85.2)	29 (7.4)	29 (7.4)
8. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานไม่ควรกินผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ทูเรียน ลิ้นจี่ ลำไย	352 (88.7)	20 (5.0)	25 (6.3)
9. มะม่วง กัลยาด แดงโม มะละกอ สับปะรด จัดเป็นผลไม้ที่มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและพลังงานสูง	131 (33.0)	52 (13.1)	214 (53.9)
10. ผลไม้ประเภทแปรรูป เช่น ดอง แช่อิ่ม เชื่อม ไม่เหมาะสำหรับเด็กและผู้สูงอายุ	359 (90.4)	17 (4.3)	21 (5.3)



จากตารางที่ 4 ผลทดสอบการรับรู้คุณประโยชน์ของอาหารประเภทผักและผลไม้จากนิตยสารเพื่อสุขภาพ ผลทดสอบการรับรู้ข่าวสารจากนิตยสารเพื่อสุขภาพ พบเรื่องที่ต้องได้ถูกต้องมากที่สุดคือ ผลไม้แปรรูป ดอง แช่อิ่ม เชื่อม ไม่เหมาะสำหรับเด็กและผู้สูงอายุร้อยละ 90.4 ผู้เป็นเบาหวานไม่ควรกินผลไม้รสหวานร้อยละ 88.7 ผือกมันเป็นผักที่ให้สารอาหารประเภทพลังงาน ร้อยละ 85.2 วิตามินและเกลือแร่ที่มีมากในพืชผักและผลไม้ทั่วไปร้อยละ 84.0 ผักที่

มีสีเขียวช่วยป้องกันการเกิดโรคต่อกระเพาะร้อยละ 51.4 ผักผลไม้ที่มีสีแดงช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งร้อยละ 47.4 ผักผลไม้ที่มีสีม่วงช่วยให้ความจำดีร้อยละ 46.6 ผักผลไม้สีเหลืองช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณร้อยละ 43.7 ผักผลไม้ที่มีสีขาวช่วยเสริมประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจร้อยละ 36.2 และมะม่วง กัลยง แดงโม มะละกอ สับปะรด เป็นผลไม้ที่ให้พลังงานสูงร้อยละ 33.0

ตารางที่ 5 ผลทดสอบความตระหนักในคุณประโยชน์อาหารประเภทผักและผลไม้จากนิตยสารเพื่อสุขภาพ

ผลทดสอบความตระหนักจากนิตยสาร	จำนวน (ร้อยละ)		
	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
1. การอ่านนิตยสารเพื่อสุขภาพทำให้ท่านตระหนักถึงคุณประโยชน์ของผักและผลไม้ต่อสุขภาพ	366 (93.6)	14 (3.6)	11 (2.8)
2. การอ่านนิตยสารเพื่อสุขภาพไม่ช่วยให้ท่านตระหนักถึงคุณประโยชน์ของสารอาหารประเภทพลังงานในผือกมัน	273 (70.0)	51 (13.1)	66 (16.9)
3. การอ่านนิตยสารเพื่อสุขภาพทำให้ท่านตระหนักในคุณประโยชน์ของกากใยอาหารในผักและผลไม้	363 (92.8)	8 (2.0)	20 (5.1)
4. การอ่านนิตยสารเพื่อสุขภาพทำให้ท่านตระหนักในคุณประโยชน์ของวิตามินและเกลือแร่ที่มีมากในพืชผักทั่วไป	350 (89.7)	18 (4.6)	22 (5.6)
5. การอ่านนิตยสารเพื่อสุขภาพไม่ทำให้ท่านตระหนักในคุณประโยชน์ของวิตามินซีและธาตุเหล็กที่มีมากในผักสีเขียว	266 (68.2)	42 (10.8)	82 (21.0)
6. การอ่านนิตยสารเพื่อสุขภาพทำให้ท่านตระหนักในคุณประโยชน์ของวิตามินเอที่มีมากในผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง	300 (77.1)	52 (13.4)	37 (9.5)
7. การอ่านนิตยสารเพื่อสุขภาพทำให้ท่านตระหนักในคุณประโยชน์ของผักและผลไม้ที่มีสีแดงที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	239 (61.6)	96 (24.7)	53 (13.7)
8. การอ่านนิตยสารเพื่อสุขภาพไม่ทำให้ท่านตระหนักในคุณประโยชน์ของผักและผลไม้สีม่วงที่ช่วยให้ความจำดี	198 (50.8)	103 (26.4)	89 (22.8)
9. การอ่านนิตยสารเพื่อสุขภาพทำให้ท่านตระหนักในคุณประโยชน์ของผักประเภทมะเขือม่วงที่ช่วยให้ความจำดี	215 (55.1)	121 (31.0)	54 (13.8)
10. การอ่านนิตยสารเพื่อสุขภาพไม่ทำให้ท่านเปลี่ยนทัศนคติเรื่องการกินอาหารประเภทผักและผลไม้เพิ่มขึ้น	225 (57.8)	34 (8.7)	130 (33.4)

จากตารางที่ 5 ผลทดสอบความตระหนักในคุณประโยชน์อาหารประเภทผักและผลไม้จากนิตยสารเพื่อสุขภาพพบว่า ความตระหนักที่ได้รับมากที่สุดจากการเปิดรับนิตยสาร คือ ความตระหนักในคุณประโยชน์ของผักและผลไม้ต่อสุขภาพร้อยละ 85.3 รองลงมาคือ ความตระหนักคุณประโยชน์ของใยอาหารในผักและผลไม้ร้อยละ 84.6

ความตระหนักในวิตามินและเกลือแร่ที่มีมากในพืชผักทั่วไปร้อยละ 81.6 ความตระหนักในผักและผลไม้สีเหลืองที่อุดมด้วยวิตามินเอร้อยละ 69.9 คุณประโยชน์ของผักและผลไม้ที่มีสีเขียวที่อุดมด้วยวิตามินซีและธาตุเหล็กร้อยละ 62 ความตระหนักในผักและผลไม้สีแดงที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็งร้อยละ 56.2

จากแบบทดสอบความตระหนักคุณประโยชน์ของอาหารประเภทผักและผลไม้จากนิตยสารเพื่อสุขภาพพบว่า ผู้ที่ตอบว่าไม่แน่ใจมีจำนวนสูงสุดร้อยละ 33.4 กับคำถามที่ว่า การอ่านนิตยสารเพื่อสุขภาพไม่ทำให้ท่านเปลี่ยนทัศนคติ

เรื่องการกินอาหารประเภทผักและผลไม้เพิ่มขึ้น และรองลงมา ร้อยละ 21.0 คือการอ่านนิตยสารเพื่อสุขภาพทำให้ท่านตระหนักในคุณประโยชน์ของวิตามินและเกลือแร่ที่มีมากในพืชผักทั่วไป

#### ตารางที่ 6 ความถี่การบริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้

การบริโภคผักและผลไม้	จำนวน (ร้อยละ)				
	วันละครั้งหรือมากกว่า	3-6 ครั้ง/สัปดาห์	1-2 ครั้ง/สัปดาห์	1-3 ครั้ง/เดือน	ไม่เคยหรือน้อยกว่าเดือนละครั้ง
1. ผักทั่วไป	229 (59.0)	118 (30.4)	32 (8.2)	8 (2.1)	1 (0.3)
2. ผักใบเขียว	206 (53.1)	128 (33.0)	48 (12.4)	4 (1.0)	2 (0.5)
3. ผลไม้รสหวาน	17 (4.4)	68 (17.6)	120 (31.1)	82 (21.2)	99 (25.6)
4. ผลไม้รสจัด	36 (9.3)	135 (34.7)	136 (35.0)	67 (17.2)	15 (3.9)
5. ผลไม้รสเปรี้ยว	47 (12.1)	133 (34.2)	127 (32.6)	62 (15.9)	20 (5.1)

จากตารางที่ 6 การบริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้ ผลสำรวจพบว่า ความถี่การบริโภควันละครั้งหรือมากกว่าพบว่า การบริโภคผักทั่วไปมากที่สุดร้อยละ 59.0 รองลงมาคือ ผักใบเขียวร้อยละ 53.1 ผลไม้รสเปรี้ยวร้อยละ 12.1 ผลไม้รสจัดร้อยละ 9.3 ผลไม้รสหวานร้อยละ 4.4 กลุ่ม

ที่ไม่บริโภคหรือบริโภคน้อยกว่าเดือนละครั้ง ได้แก่ ผลไม้รสหวานร้อยละ 25.6 รองลงมาคือ ผลไม้รสเปรี้ยวร้อยละ 5.1 ผลไม้รสจัดร้อยละ 3.9 ผักใบเขียวร้อยละ 0.5 ผักทั่วไปร้อยละ 0.3

#### ตารางที่ 7 ปริมาณการบริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้ต่อวัน

ปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ต่อวัน	จำนวน	ร้อยละ
2 ส่วน	197	55.5
3 ส่วน	81	22.8
4 ส่วน	43	12.1
5 ส่วน	17	4.8
มากกว่า 5 ส่วน	17	4.9

จากตารางที่ 7 ผลสำรวจพบปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ต่อวัน ส่วนใหญ่ร้อยละ 55.5 บริโภคผักและผลไม้วันละ 2 ส่วน รองลงมา ร้อยละ 22.8 บริโภควันละ 3 ส่วน

ร้อยละ 12.1 บริโภควันละ 4 ส่วน ร้อยละ 4.8 บริโภควันละ 5 ส่วน และร้อยละ 4.9 บริโภคมากกว่าวันละ 5 ส่วน

**หมายเหตุ :** ผัก 1 ส่วน ได้แก่ ผักสดปริมาณ 2 ทัพพี หรือครึ่งถ้วย ผักสดปริมาณ 1 ถ้วย

ผลไม้ 1 ส่วน ได้แก่ ผลไม้ขนาดใหญ่หั่นชิ้นพอดีคำ 8-10 คำ เช่น แอปเปิ้ล มะละกอ ผลขนาดกลาง เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ลูก ผลไม้ขนาดเล็ก เช่น ฝรั่ง มะม่วง ส้ม แอปเปิ้ล 2 ลูก



## อภิปรายผล

ผลสำรวจครั้งนี้พบว่า การรับรู้คุณประโยชน์ของอาหารประเภทผักและผลไม้จากนิตยสารเพื่อสุขภาพ “น้อย” เรื่องมะม่วง กัลยาดม มะละกอ และสับปะรด จัดเป็นผลไม้ที่มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและพลังงานสูงอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือร้อยละ 33.0 และพบว่าความตระหนักถึงคุณประโยชน์ของอาหารประเภทผักและผลไม้จากการรับรู้ข่าวสารจากนิตยสารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับ “น้อย” และตอบว่าไม่แน่ใจร้อยละ 57.8 ในข้อคำถามนิตยสารเพื่อสุขภาพไม่ทำให้ท่านเปลี่ยนทัศนคติเรื่องการกินอาหารประเภทผักและผลไม้เพิ่มขึ้น ข้อค้นพบนี้สามารถอธิบายได้ตามทฤษฎีการใช้ประโยชน์จากสื่อของ Katz (อ้างถึงใน กมลรัฐ อินทรทัศน์, 2551) ที่ได้กล่าวถึงการเลือกใช้สื่อของปัจเจกบุคคล โดยผู้อ่านนิตยสารอาจเปิดรับข่าวสารต่าง ๆ ในฉบับเพื่อตอบสนองความพึงพอใจ ความต้องการด้านสังคมและจิตวิทยา ในขณะที่การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้ของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอาจได้รับอิทธิพลสูงมาจากวัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภคผักและผลไม้ของคนไทย ที่มีการปลูกผักและผลไม้เพื่อบริโภคในครัวเรือน การบริโภคอาหารที่มีในครัวเรือน อาทิ ผักและผลไม้ที่ออกผลตามฤดูกาล อาจยังผลให้มีการรับรู้ที่น้อย และความตระหนัก “น้อย” จากนิตยสารเพื่อสุขภาพดังกล่าว

ความถี่การบริโภคอาหารประเภทผักพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 50.0 ขึ้นไป บริโภคผักวันละครั้งหรือมากกว่า ซึ่งสะท้อนให้เห็นแบบแผนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยที่จะต้องบริโภคผักสมุนไพรเป็นส่วนประกอบสำคัญในอาหาร และการบริโภคผักเป็นประจำทำให้สุขภาพแข็งแรง การบริโภคผักอย่างน้อยวันละครั้งเป็นวิธีการรักษาน้ำหนักตัวให้เป็นปกติของกลุ่มตัวอย่างด้วย เนื่องจากผลสำรวจซึ่งพบว่า “อ้วน” ที่มีเพียงร้อยละ 22.0 (ตารางที่ 1) อย่างไรก็ตามปริมาณการบริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างพบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 55.5 บริโภคเพียง 2 ส่วนต่อวัน ซึ่งกรมอนามัยได้ให้คำแนะนำว่า การบริโภคผักและผลไม้สำหรับคนไทยไว้ว่า ควรรับประทานผักอย่างน้อยวันละ 4-6 ทัพพี และผลไม้อย่างน้อยวันละ 3-5 ส่วน ดังนั้นการรณรงค์ส่งเสริมเพื่อเพิ่มปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ให้กับคนไทยจึงควรกระทำอย่างต่อเนื่อง

สำหรับความถี่การบริโภคอาหารประเภทผลไม้ที่พบว่าเมื่อตรา “น้อย” บริโภคทุกวัน สันนิษฐานได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีความระมัดระวังเรื่องผลไม้รสหวานกับโรคเบาหวาน ตามกระแสการที่รับรู้การรณรงค์จากทุกภาคส่วนในสังคมและเกิดเป็นความตระหนักเกี่ยวกับเรื่องการป้องกันโรคเบาหวาน ดังแสดงในตารางที่ 4 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 88.7 มีการรับรู้สารจากนิตยสารเพื่อสุขภาพ ในเรื่องผู้เป็นเบาหวานไม่ควรบริโภคผลไม้ที่มีรสหวาน

## สรุปและข้อเสนอแนะ

นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้และความตระหนักถึงคุณประโยชน์ของอาหารประเภทผักและผลไม้จากนิตยสารระดับ “น้อย” ในเรื่องมะม่วง กัลยาดม มะละกอ สับปะรด จัดเป็นผลไม้ที่มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและพลังงานสูง และพบว่ามีความตระหนักน้อยที่สุด การอ่านนิตยสารเพื่อสุขภาพไม่ทำให้ท่านตระหนักในคุณประโยชน์ของผักและผลไม้สีม่วงที่ช่วยให้ความจำดี ความถี่การบริโภคอาหารประเภทผักทั่วไป และผักใบเขียวมีอัตราวันละครั้ง หรือมากกว่าเป็นส่วนใหญ่ ส่วนการบริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้รวมกันพบว่า ส่วนใหญ่บริโภคอยู่ที่ปริมาณ 2 ส่วนต่อวัน ผลการสำรวจในครั้งนี้ได้สะท้อนให้เห็นภาพรวมของการรับรู้สารเพื่อสุขภาพโดยเฉพาะเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้ ซึ่งจะยังผลให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในงานผลิตสื่อเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ เพื่อช่วยให้สุขภาพแข็งแรงและป้องกันโรคต่าง ๆ ต่อไป

## กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้ได้รับการสนับสนุนจากโครงการวิจัยสุขภาพซึ่งเป็นการร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยสุโขทัย-ธรรมศาสตร์และมหาวิทยาลัยแห่งชาติออสเตรเลีย โดยทุนวิจัย International Collaborative Research Grants Scheme, Wellcome Trust UK (GR071587MA) Australian National Health And Medical Research Council (268055) และ Global Health Grant NHMRC (585426)

## เอกสารอ้างอิง

- กมลรัฐ อินทรทัศน์. (2551). เทคโนโลยีสารสนเทศและ  
ทฤษฎีการสื่อ ใน เอกสารประกอบการสอนชุดวิชา  
ทฤษฎีและพฤติกรรมสื่อสาร (หน่วยที่ 14) นนทบุรี:  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มณฑนา หิรัญประดิษฐ์. (2550). พฤติกรรมรับประทาน  
อาหารของพระภิกษุสงฆ์ในเขตยานนาวา (วิทยานิพนธ์  
คหกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
ราชมงคลกรุงเทพ, กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. (2552). รายงานการ  
สำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่  
4 พ.ศ. 2551-2552 นนทบุรี: เดอะ กราฟิโก ซิสเต็มส์.
- ลำอาง สืบสมาน. (2556). การให้คำปรึกษาด้านอาหาร  
โภชนาการและการสื่อสาร ใน เอกสารการสอน  
ชุดวิชาอาหาร โภชนาการและการสื่อสาร นนทบุรี:  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- Seubsman, S, Lim, L, Banwell, C, Sripaiboonkit,  
N, Kelly, M, Bain, C, & Sleigh, A. (2010).  
Socioeconomic status, sex, and obesity in a  
large national cohort of 15-87-year-old open  
university students in Thailand. *Journal of  
Epidemiology*, 20(1), 13-20.

