

ทัศนคติที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ต

ATTITUDE THAT INFLUENCE HEALTHY DIETARY INTAKE OF PEOPLE WHO EXERCISE IN THE DISTRICT OF MUEANG PHUKET

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ต โดยศึกษาทัศนคติต่อการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทัศนคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพ ทัศนคติต่อรสชาติอาหารเพื่อสุขภาพ และทัศนคติต่อราคาอาหารเพื่อสุขภาพด้วยแบบสอบถาม จากผู้บริโภคนั้นๆ ในเขต ตำบลเกาะแก้ว ตำบลฉลอง ตำบลวิชิต ตำบลรัชฎา ตำบลราไวย์ ตำบลกะรน ตำบลตลาดเหนือ ตำบลตลาดใหญ่ ในอำเภอเมืองภูเก็ต จำนวน 405 ชุด ช่วงวันที่ 6 มกราคม 2564 ถึงวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2564 และวิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐาน Chi-Square พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง อายุ 26 – 30 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี ประกอบอาชีพพนักงานเอกชน/รับจ้าง รายได้เฉลี่ย 20,001-30,000 บาท/เดือนพักอาศัยบ้านตนเอง และระยะเวลาในการบริโภคมาคือ 1-2 ปี ความถี่ในการรับประทานอาหารต่อสัปดาห์คือ สัปดาห์ละครั้ง เมื่อนึกถึงคำว่าอาหารเพื่อสุขภาพนึกถึง อาหารคลีน ช่วงราคาที่ใช้จ่ายเวลารับประทานอาหารคือ น้อยกว่า 100 บาท เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ใดเป็นประจำคือ ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพส่งผลต่อระบบขับถ่ายหรือไม่คือ ใช่ และผู้มีส่วนที่ทำให้หันมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคือ เทรนเนอร์ ผลการทดสอบสมมติฐานปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เพศ ที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ $P < 0.05$ ส่วนผลการทดสอบสมมติฐานด้านทัศนคติ พบว่า ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในด้านเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ใดเป็นประจำมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ $P < 0.05$

คำสำคัญ : อาหารเพื่อสุขภาพ, ทัศนคติ

ABSTRACT

The purpose of this research objective is to study personal attitude that Influence healthy dietary intake of people who exercise. In the district of mueang phuket and to study attitude towards healthy eating, attitude towards healthy food, healthy food taste attitude and attitude towards healthy food prices questionnaire. 405 questionnaire respondents in Koh Kaew, Chalong, Vicit, Ratsada, Rawai, Karon, Talat Nuea, Talai Yai areas in Mueang Phuket during 6 January – 3 February 2021. Data analysis were Percentage, Mean, Standard Deviation, and Chi-Square analysis. The research result found that the most of the samples responded to the questionnaires were female in the ages 26-30 years old, who graduated in the Bachelor degree levels, Occupation of private employees, having the average income of 20,001-30,000 baht/month, Live home self. Duration of consumption 1-2 year, the frequency of eating healthy food was 1 times/week, when thinking about healthy food, think about clean food, the cost of eating healthy foods was less than 100 baht/time, choose where to eat healthy food on a regular basis health food store, does eating healthy food affect the digestive system? yes and the main contributor to healthy eating is the trainer. The results of the personal factor hypothesis test showed that gender there were significant differences in healthy dietary habits satisfaction at level $P < 0.05$ Results of the attitude hypothesis test attitudes towards healthy food consumption and healthy food consumption behavior in terms of healthy food choices where on a regular basis are different satisfaction at level of $P < 0.05$

Keyword : Healthy food, Attitude

บทนำ

รายงานตลาดอาหารโลกล่าสุดในปี 2558 ระบุว่าผู้บริโภคในยุคปัจจุบันหันมาให้ความสนใจการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น เน้นอาหารที่มีส่วนผสมที่มาจากธรรมชาติ เน้นอาหารที่ให้โปรตีนสูง และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ลดปริมาณความหวานและความเค็มที่ใช้ในการปรุงอาหาร และต้องการอาหารที่มีส่วนช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย ซึ่งสอดคล้องกับแนวโน้มพฤติกรรมผู้บริโภคของคนในประเทศไทยที่มีกระแสการดูแลสุขภาพมากขึ้น โดยเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น อาหารไขมันต่ำ อาหารไขมันไม่อิ่มตัว อาหารที่มีรสไม่จัดจ้าน หรือ อาหารที่ให้สมดุลพลังงานกับร่างกาย เป็นต้น ในรายงานสุขภาพคนไทยปี 2557 ระบุว่าโรคอ้วนทำให้เป็นสาเหตุเจ็บป่วยได้ง่ายทำให้โรคภัยต่าง ๆ ตามมาความอ้วนสามารถทำให้เกิดโรคติดต่อเรื้อรังเข้ามาได้หลายโรคพร้อมกัน ได้แก่ ไขมันภายในเลือดมีปริมาณมาก โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน อัมพาตอัมพฤกษ์ โรคหัวใจ และยังเป็นต้นเหตุของโรคมะเร็ง โดยกองทุนวิจัยมะเร็งโลก คนอ้วนมีโอกาสเป็นโรคเหล่านี้มากกว่าปกติ 2-3 เท่า สาเหตุของโรคมะเร็งร้อยละ 24 เกิดมาจากการอ้วน นอกจากนี้ความอ้วนยังส่งผลกระทบต่อข้อเข่า ทำให้ข้อเข่าเสื่อมเร็วเนื่องจากเข่ารับน้ำหนักตัว

ไม่ไหว เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) คาดการณ์ว่า ในปี 2558 ทั่ว โลกจะมีคนที่มี น้ำหนักเกินมาตรฐานถึง 2,300 ล้านคน ก่อให้เกิดการเสียชีวิตจากโรคเรื้อรัง ต่าง ๆ กว่า 2.8 ล้านคน ประเทศไทยในยุคปัจจุบันภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเกิดขึ้นมาก โดยเฉพาะการไม่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการรับประทานอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหารที่ไม่มีประโยชน์หรือ อาหารขยะ น้ำอัดลมต่าง ๆ อาหารเพื่อสุขภาพนั้นได้รับความสนใจอย่างมากในปัจจุบัน เนื่องจากผู้คนส่วนใหญ่ หันมาใส่ใจในสุขภาพของตนเองมากขึ้น และปัจจุบันอาหารเพื่อสุขภาพเปรียบเสมือนยาอย่างหนึ่ง ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของอาหารสุขภาพไว้หลากหลาย ดังนี้ อาหารเพื่อสุขภาพ คืออาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ต่อร่างกายนอกเหนือจากสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้อาจช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ และที่สำคัญคือการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจะ ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย (Pirun. 2556: ออนไลน์)

สำหรับจังหวัดภูเก็ต ซึ่งเป็นเมืองอันดับต้น ๆ ของประเทศไทยธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพต่างก็มีการ แข่งขันกันอย่างดุเดือด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเขตที่มีผู้อยู่อาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ประกอบการใช้ชีวิต ที่เร่งรีบของ คนเมือง ทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกายและคนจำนวนไม่มากที่ออกกำลังกาย ดังนั้น คนส่วนใหญ่จึงหันมา ดูแลสุขภาพโดยการ รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพแทนทำให้ผู้ประกอบการธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพจึง จำเป็นต้องหากกลยุทธ์ สำหรับการขยายตัวของธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาวะ การที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและสร้างความได้เปรียบกับธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มแข่ง ไม่ว่าจะ เป็น เรื่องของมาตรฐานการให้บริการ รสชาติ ภาพลักษณ์ของทางร้านอาหารเพื่อสุขภาพราคา ความคุ้มค่า และ ปัจจัยอื่น ๆ

ทั้งนี้ผู้วิจัยยังไม่พบว่าได้มีการศึกษาทัศนคติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ที่ออกกำลังกาย ใน เขตอำเภอเมืองภูเก็ตซึ่งมีเวลา ค่อนข้างจำกัดในการเลือกรับประทานอาหาร ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาทัศนคติใน การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ที่ออกกำลังกายในเขต อำเภอเมืองภูเก็ตเพื่อศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพอันจะนำไปสู่การสร้างความรู้ความเข้าใจ ที่ถูกต้อง การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการบริโภคอาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงตามเจตนารมณ์ ของรัฐบาล ผลการศึกษาครั้งนี้ยังสามารถนำมากำหนดเป็นแนวทางในการให้บริการด้านอาหารแก่ผู้ ประกอบธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพในการวางแผนกลยุทธ์และวางแผนการตลาดในการบริโภคอาหารเพื่อ สุขภาพให้เกิดประสิทธิผลยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาลักษณะส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ” ของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ต
2. เพื่อศึกษาทัศนคติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ” ของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ต

สมมุติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ย ลักษณะที่อยู่อาศัย ที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ” ของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ต
2. ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ” ของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ต

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นคนที่อายุ 15-50 ปี กลุ่มผู้ที่รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ต

ขอบเขตด้านเนื้อหา ตัวแปรอิสระ คือ ลักษณะส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ลักษณะที่อยู่อาศัยและศึกษาปัจจัยทางด้านทัศนคติต่อการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทัศนคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพ ทัศนคติต่อรสชาติอาหารเพื่อสุขภาพ ทัศนคติต่อราคาอาหารเพื่อสุขภาพ ตัวแปรตาม คือ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ต

ขอบเขตด้านระยะเวลา ศึกษาโดยการเก็บตัวอย่างข้อมูลกลุ่มประชากรที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ตเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 405 ตัวอย่าง ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลอยู่ระหว่างวันที่ 6 มกราคม 2564 ถึงวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2564 รวมระยะเวลา 29 วัน

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับตัวแปรเรื่องทัศนคติ สร้อยตระกูล (ตีพานนท์) อรรถมานะ (2541, หน้า 64) ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า ทัศนคติ คือ ผลผสมผสานระหว่างความนึกคิด ความเชื่อ ความคิดเห็น ความรู้ และความรู้สึกของ บุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด คนใดคนหนึ่งสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งๆ ซึ่งออกมาในทางประเมินค่า อันอาจเป็นไปได้ในทางยอมรับหรือปฏิเสธก็ได้ และความรู้สึกเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรม ได้พฤติกรรมหนึ่งขึ้น ศักดิ์ไทย สุรกิจบรร (2545, หน้า 138) ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า ทัศนคติ คือ สภาวะ ความพร้อมทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มของพฤติกรรม บุคคลที่มีต่อบุคคล สิ่งของ สถานการณ์ต่าง ๆ ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง และสภาวะความพร้อมทางจิตนี้จะต้องอยู่ นานพอสมควร

ทฤษฎีแนวคิดด้านทัศนคติต่อการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ Jun (2014) กล่าวว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อทัศนคติต่อสุขภาพที่ดี ประกอบไปด้วย การเชื่อว่าตนเองนั้นมีการบริโภคที่มีไขมันต่ำหรือมีแคลอรีอาหารที่ต่ำ โดยเฉพาะการบริโภคอาหารตามร้านอาหารที่ต้องใช้ทัศนคติที่มีต่อสุขภาพเพื่อเป็นการเลือกรับประทานอาหารที่ส่งผลดีและไม่ดีต่อสุขภาพของตนเอง อีกทั้งทัศนคติต่อสุขภาพที่ดีประการหนึ่งสำหรับผู้บริโภคนั้น การเลือกรับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลที่ต่ำหรือควบคุมได้ ยังเป็นส่วนประกอบสำคัญสำหรับผู้บริโภคที่มีต้องการมีสุขภาพที่ดี อาจกล่าวได้ว่า การเลือกรายการเมนูที่ดีต่อสุขภาพหรือไขมันต่ำจะสามารถช่วยพัฒนา และปรับปรุงฟื้นฟูสุขภาพของร่างกายได้

ทฤษฎีแนวคิดด้านทัศนคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพ การรับรู้อาหารสุขภาพของ ผู้บริโภค นั้น ผู้ประกอบการนั้นจำเป็นต้องพัฒนากลยุทธ์เพื่อสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการให้บริการของตน โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของลูกค้าเข้ามาเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างการรับรู้และการจดจำให้เกิดขึ้นกับผู้บริโภค สอดคล้องกับสิ่งที่ Van der Bilt (2015) กล่าวไว้เช่นกันว่า การจะทำให้เกิดการรับรู้ได้นั้น ผู้บริโภคจะต้องมีการสัมผัสหรือมีส่วนร่วมต่อกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเพื่อสร้างการรับรู้ให้เกิดขึ้นได้

ทฤษฎีแนวคิดด้านทัศนคติต่อรสชาติอาหารเพื่อสุขภาพ ปัจจัยที่ส่งผลต่อทัศนคติที่มีต่อรสชาตินั้น เริ่มจากการที่ผู้บริโภคจะต้องเพลิดเพลินกับรสชาติของอาหารนั้น ๆ จากการที่มีไขมันต่ำหรือมีแคลอรีต่ำ และเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ หลังจากนั้นจะทำให้ทัศนคติต่อรสชาติตามมา โดยผู้บริโภคที่ได้ลิ้มรสชาติของอาหารที่ถูกรสนิยมของตนเอง อีกทั้งรับรู้ว่าเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำหรือมีแคลอรีต่ำและเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพจะทำให้เกิดความสุข นอกจากนี้ ผู้บริโภคที่มีทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพที่ถูกต้อง จะทำให้มีการตัดสินใจจากรสชาติที่แตกต่างกัน แม้ว่าจะไม่ชื่นชอบรสชาติของอาหารนั้น ๆ ก็ตาม แต่ทว่าหากเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพก็จะทำให้ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารนั้นเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นซึ่งสอดคล้องกับ ความคาดหวังและความชื่นชอบต่อรสชาติด้วยอีกปัจจัยหนึ่ง

ทฤษฎีแนวคิดด้านทัศนคติต่อราคาอาหารเพื่อสุขภาพ ราคา (Price) หมายถึง จำนวนเงินหรือสิ่งอื่น ๆ ที่มีความจำเป็นต้องจ่าย เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์หรือ หมายถึง คุณค่าผลิตภัณฑ์ในรูปตัวเงิน ผู้บริโภคจะเปรียบเทียบระหว่างคุณค่า (Value) ของผลิตภัณฑ์กับราคา (Price) ของผลิตภัณฑ์นั้น ดังนั้นผู้กำหนดกลยุทธ์ด้านราคาจึงต้องคำนึงถึงคุณค่าที่รับรู้ (Perceived value) ในสายตาของลูกค้า ซึ่งต้องพิจารณาการยอมรับของลูกค้าในคุณค่าของผลิตภัณฑ์ว่าสูงกว่าราคาผลิตภัณฑ์ ต้นทุนสินค้าและค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้อง และการแข่งขัน ความหมายของสุขภาพและพฤติกรรมผู้บริโภค

ศิริลักษณ์ สินธวาลัย (2533) ให้ความหมายว่า พฤติกรรมการบริโภคเป็นเรื่องของลักษณะวิธีการรับประทานอาหาร ว่ารับประทานอาหารอะไร รับประทานอาหารอย่างไร มากหรือน้อย บ่อยหรือไม่ ในรอบวัน หรือเดือน มีระเบียบมารยาทในการรับประทานอาหารเป็นเช่นไร เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจำแนกไปตามลักษณะหรือประเภทของบุคคลเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ หรือคนชรา เป็นต้น หรืออาจจำแนกการรับประทานอาหารตามโอกาส เช่น รับประทานอาหารที่บ้าน รับประทานอาหารที่ร้านอาหาร เป็นต้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ไปถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการหา และการทำอาหารก่อนที่จะเอมารับประทานว่า ได้วัสดุนั้นมาจาก

ไหน วิธีใด ใช้วิธีการใดในการรักษาหรือเพิ่มพูนคุณค่าทาง โภชนาการได้ดีที่สุด วิธีใดทำลายหรือลดคุณค่าทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ใช่พฤติกรรมธรรมชาติเอกเทศส่วนบุคคลที่จะทำได้โดยเสรีตามอำเภอใจ แต่เป็นการกระทำทางสังคม และวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเสมอ จึงต้องเป็นไปตามรูปแบบและกฎเกณฑ์ที่กลุ่มนั้นกำหนดไว้ เรื่องอาหารและการรับประทานอาหารจึงเป็นพฤติกรรมทางสังคมและวัฒนธรรมที่จะเข้าใจได้ชัดเจนก็ต่อเมื่อได้พิจารณาปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมนั้นด้วย

แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ณัฐนิช สุริยะฉาย (2558) ได้ศึกษาเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรวัยทำงานของไทยและมาเลเซีย ผลวิจัย พบว่ากระแสน้ำอาหารเพื่อสุขภาพ ความต้องการรูปร่างและสุขภาพที่ดี ทำให้ประชากรวัยทำงานของไทยและมาเลเซีย ได้ให้ความสนใจกับอาหารสุขภาพและมีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้น จากเมื่อก่อน โดยผู้บริโภคส่วนมากจะสั่งซื้อผ่านร้านออนไลน์เพราะมีความสะดวกและรวดเร็ว โดยปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่สำคัญ คือ ด้านผลิตภัณฑ์ ปัจจัยด้านทัศนคติที่สำคัญ คือ ประสิทธิภาพและปัจจัยทางสังคมที่สำคัญคือกลุ่มอ้างอิง โดยสิ่งที่แตกต่างคือ ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดด้านโปรโมชันในมาเลเซียไม่สัมพันธ์ต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

วิธีการดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานศึกษาวิจัย คือ ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ต อายุ 15-50 ปี อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ตซึ่งไม่สามารถระบุจำนวนที่แน่นอนได้ เนื่องจากไม่ทราบจำนวนที่แน่นอนได้ การวิจัยครั้งนี้จึงได้อ้างอิง Yamane's formula of sample size ของ Yamane (1967)

$$\text{สูตร } n = \frac{z^2 pq}{e^2}$$

โดยแทนค่า n = ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

Z = ระดับความเชื่อมั่นที่ระดับ 95% (Z มีค่าเท่ากับ 1.96)

P = โอกาสที่จะเกิดเหตุการณ์หรือสัดส่วนของคุณลักษณะที่สนใจในกลุ่มตัวอย่าง ($p=0.5$)

q = โอกาสที่จะไม่เกิดเหตุการณ์ ซึ่งเท่ากับ $1 - p$ ในกรณีของกลุ่มตัวอย่าง ($q=0.5$)

e = ค่าความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ โดยต้องการ

ให้ผลวิจัยมีความคลาดเคลื่อนไม่เกิน 5% ($e = 0.05$)

เมื่อแทนค่าในสมการจะได้ว่า

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.5 \times (1-0.5)}{(0.05)^2}$$

$$= 384.16$$

จากสูตรคำนวณของ Yamane ข้างต้น กรณีไม่ทราบจำนวนประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% จะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมเท่ากับ 385 ตัวอย่าง และเพื่อป้องกันความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นจาก

การตอบแบบสอบถามไม่ครบสมบูรณ์ อีกทั้งเพื่อผลลัพธ์ที่แม่นยำในการวิเคราะห์สมมติฐาน ผู้วิจัยได้ทำแบบสอบถามสำหรับงานวิจัยชิ้นนี้เพิ่มขึ้น 5% รวมเป็น 405 ตัวอย่าง

การกำหนดการสุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบแบ่งเป็นชั้นภูมิ (Stratified Sampling) จากการศึกษาข้อมูลพบว่าในพื้นที่อำเภอเมืองภูเก็ต มี 8 ตำบล โดยแต่ละสถานที่มีความแตกต่างกันของลักษณะประชากรและปัจจัยที่แตกต่างกันจึงทำการสุ่มทั้ง 8 ตำบล ดังต่อไปนี้ 1.ตำบลเกาะแก้ว 2.ตำบลฉลอง 3.ตำบลวิชิต 4.ตำบลรัษฎา 5.ตำบลราไวย์ 6.ตำบลกะรน 7.ตำบลตลาดเหนือ 8.ตำบลตลาดใหญ่ แบ่งออกเป็น 2 ชั้น คือ แบบโควต้า (Quota Sampling) โดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 405 จะได้กลุ่มประชากรที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ต ตำบลละ 51 คน และการสุ่มแบบบังเอิญ (Convenience Sampling) โดยเก็บตัวอย่างจากการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ตบังเอิญพบและให้ความร่วมมือในช่วงเวลาที่ลงเก็บข้อมูลในแต่ละตำบลทั้ง 8 ตำบล จนครบ 405 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเกี่ยวข้องกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ตประกอบด้วยข้อมูลต่าง ๆ ส่วนที่ 1 ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อาชีพ ลักษณะที่อยู่อาศัย เป็นลักษณะคำถามปลายปิด (Closed Ender Response Questions) จำนวน 6 ข้อ ตั้งแต่ข้อที่ 1-6 โดยข้อคำถามจะเป็นลักษณะให้เลือกตอบตามความเหมาะสมตามลักษณะของบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติต่อการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทัศนคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพ ทัศนคติต่อรสชาติอาหารเพื่อสุขภาพ ทัศนคติต่อราคาอาหารเพื่อสุขภาพ ของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ต รวม 28 ข้อคำถาม ซึ่งมี 5 ตัวเลือกดังนี้ 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2) ไม่เห็นด้วย 3) ไม่แน่ใจ 4) เห็นด้วย 5) เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยใช้สูตรการคำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้น 9 ข้อคำถาม

วิธีการหาคุณภาพของเครื่องมือ เมื่อได้ข้อคำถามทั้งหมดผู้วิจัยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องและเสนอแนะเพื่อให้ได้ข้อคำถามที่มีข้อความตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างผู้ที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ต จำนวน 40 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามของแต่ละตัวแปรด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์ครอนบัคอัลฟา (Cronbach's Alpha Coefficiency) ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.97

การวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษาครั้งนี้ทำการประมวลผล และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS โดยวิธีทางสถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวัดความเชื่อมั่นของชุดคำถาม (Reliability of the Test) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัก (Cronbach's Alpha)

$$\alpha = \frac{k \left(\frac{\text{covariance}}{\text{Variance}} \right)}{1+(k-1) \left(\frac{\text{covariance}}{\text{Variance}} \right)}$$

K = จำนวนคำถาม

$\frac{\text{covariance}}{\text{Variance}}$ = ค่าเฉลี่ยของค่าแปรปรวนร่วมระหว่างคำถาม

$\frac{\text{variance}}{\text{Variance}}$ = ค่าเฉลี่ยของค่าแปรปรวนของคำถาม

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Analysis) ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน ลักษณะที่อยู่อาศัย วิเคราะห์โดยแสดงผลเป็นความถี่และร้อยละ ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับระดับความเห็นที่เกี่ยวกับทัศนคติต่อการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทัศนคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพ ทัศนคติต่อรสชาติอาหารเพื่อสุขภาพ ทัศนคติต่อราคาอาหารเพื่อสุขภาพทำการวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) (\bar{X}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ” ของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ต วิเคราะห์โดยแสดงผลเป็นความถี่และร้อยละ

การวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics Analysis) เป็นสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานการวิจัยเพื่อแสดงถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นและตัวแปรตาม โดยสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานคือ Chi-Square ($\chi^2 - test$)

ผลของการวิจัย

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยแบ่งผลการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และลักษณะที่อยู่อาศัย วิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) นำเสนอในรูปแบบตารางที่ 1-6

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนค่าร้อยละข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (N=405)	ร้อยละ
1.เพศ		
ชาย	196	48.4
หญิง	209	51.6
2.อายุ		
น้อยกว่า 20 ปี	9	2.2

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (N=405)	ร้อยละ
20 – 25 ปี	74	18.3
26 – 30 ปี	111	27.9
31 – 35 ปี	101	24.9
36 – 40 ปี	45	11.1
41 – 45 ปี	35	8.6
46 – 50 ปี	19	4.7
มากกว่า 50 ปี	11	2.7
3.ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	64	15.8
ปริญญาตรี	292	72.1
สูงกว่าปริญญาตรี	49	12.1
4.อาชีพ		
นักเรียน/นักศึกษา	35	8.6
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	100	24.7
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	100	24.7
พนักงานเอกชน/รับจ้าง	125	30.9
อื่น ๆ (โปรดระบุ).....	45	11.1
5.รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน	35	8.6
10,000 – 20,000 บาท/เดือน	118	29.1
20,001-30,000 บาท/เดือน	178	44.0
มากกว่า 30,000 บาท/เดือนขึ้นไป	74	18.3
6.ลักษณะที่อยู่อาศัย		
บ้านตนเอง	172	42.5
บ้านเช่า	125	30.9
บ้านพักข้าราชการ	33	8.1
พักอาศัยกับบิดามารดา	69	17.0
อื่น ๆ (โปรดระบุ).....	6	1.5

จากตารางที่ 1-6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทัศนคติของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของผู้ที่ออกกำลังกาย อำเภอเมืองภูเก็ต จำนวน 405 คน เป็นเพศหญิง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 มีช่วงอายุ 26-30 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.9 การศึกษาระดับปริญญาตรี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 72.1 ประกอบอาชีพพนักงาน

เอกชน/รับจ้าง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.9 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001-30,000 บาท/เดือน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.0 และลักษณะที่อยู่อาศัยบ้านตนเอง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.5

ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามด้านทัศนคติ ได้แก่ ทัศนคติต่อการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ทัศนคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพ ทัศนคติต่อรสชาติอาหารเพื่อสุขภาพ และทัศนคติต่อราคาอาหารเพื่อสุขภาพ นำเสนอในรูปแบบตารางที่ 7-10

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ทัศนคติ	Mean	S.D.	ระดับความคิดเห็น	ลำดับ
ทัศนคติต่อการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ	4.20	0.738	มาก	1
ทัศนคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพ	4.09	0.838	มาก	2
ทัศนคติต่อรสชาติอาหารเพื่อสุขภาพ	4.02	0.888	มาก	4
ทัศนคติต่อราคาอาหารเพื่อสุขภาพ	4.03	0.846	มาก	3
รวม	4.08	0.827	มาก	

จากตารางที่ 7-10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างด้านทัศนคติภาพรวมอยู่ในระดับมาก (Mean=4.08, S.D.=0.827) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน ทัศนคติต่อการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก (Mean=4.20, S.D.=0.738) รองลงมาคือทัศนคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก (Mean=4.09, S.D.=0.838) ทัศนคติต่อราคาอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก (Mean=4.03, S.D.=0.846) และระดับความสำคัญอันดับสุดท้ายคือทัศนคติต่อรสชาติอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก (Mean=4.02, S.D.=0.888)

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ” ของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ต แบ่งออกเป็น 7 ด้าน ได้แก่ ระยะเวลาในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ความถี่ของท่านในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพต่อสัปดาห์ เมื่อท่านนึกถึงคำว่าอาหารเพื่อสุขภาพท่านนึกถึงประเภทใดเป็นอันดับแรก ช่วงราคาที่ท่านใช้จ่ายเวลารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพต่อมื้อ ท่านเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ใดเป็นประจำ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพส่งผลต่อระบบขับถ่ายของท่านหรือไม่ ผู้มีส่วนทำให้ท่านหันมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ นำเสนอในรูปแบบตารางที่ 11-17

ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”		จำนวน (N=405)	ร้อยละ
1.ระยะเวลาในการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	น้อยกว่า 1 ปี	135	33.3
	1-2 ปี	162	40.0
	3-4 ปี	57	14.1
	5 ปี ขึ้นไป	51	12.6
2.ความถี่ของท่านในการรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อสัปดาห์	เป็นประจำทุกวัน	118	29.1
	สัปดาห์ละครั้ง	168	41.5
	สัปดาห์ละครั้ง	95	23.5

ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”		จำนวน (N=405)	ร้อยละ
	สัปดาห์ 4-5 ครั้ง	24	5.9
3.เมื่อท่านนึกถึงคำว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” ท่านนึกถึงประเภทใดเป็นอันดับแรก	น้อยกว่า 1 ปี	185	45.7
	1-2 ปี	71	17.5
	3-4 ปี	46	11.4
	5 ปี ขึ้นไป	103	25.4
4.ช่วงราคาที่ท่านใช้จ่ายเวลารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อมื้อ	น้อยกว่า 100 บาท	187	46.2
	100-200 บาท	169	41.7
	201-300 บาท	35	8.6
	มากกว่า 300 บาท	14	3.5
5. ท่านเลือกรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ที่ใดเป็นประจำ	ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ	214	52.9
	ทำอาหารรับประทานเอง	190	46.9
	อื่น ๆ (โปรดระบุ)	1	0.2
6. การรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ส่งผลต่อระบบขับถ่ายของท่านหรือไม่	ใช่	359	88.6
	ไม่ใช่	46	11.4
7. ผู้มีส่วนทำให้ท่านหันมารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ”	ครอบครัว	116	28.6
	เพื่อน	117	28.9
	เทรนเนอร์	159	39.3
	บุคคลอื่น	13	3.2

จากตารางที่ 11-17 พบว่า กลุ่มตัวอย่างพฤติกรรมกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ” ของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ต ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ตอบว่า ระยะเวลาในการบริโภค 1-2 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.0 ความถี่ในการรับประทาน สัปดาห์ละครั้ง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.5 เมื่อนึกถึงคำว่า อาหารเพื่อสุขภาพนึกถึง อาหารคลีน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.7 ช่วงราคาที่ท่านใช้จ่ายเวลารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพต่อมื้อ น้อยกว่า 100 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.2 ท่านเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ใดเป็นประจำ ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.9 การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพส่งผลต่อระบบขับถ่ายของท่านหรือไม่ ใช่ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 88.6 และผู้มีส่วนทำให้ท่านหันมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพคือ เทรนเนอร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.3

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมานเพื่อทดสอบสมมติฐาน

1. เพศมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ” ของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ต

เพศ	พฤติกรรมกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	χ^2	Sig.
	ระยะเวลาในการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	4.572	0.206
	ความถี่ของท่านในการรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อสัปดาห์	2.515	0.473
	เมื่อท่านนึกถึงคำว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” ท่านนึกถึงประเภทใดเป็นอันดับแรก	3.059	0.383

เพศ	พฤติกรรมกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	χ^2	Sig.
	ช่วงราคาที่ท่านใช้จ่ายเวลารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อมือ	4.637	0.200
	ท่านเลือกรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ที่ใดเป็นประจำ	1.072	0.585
	การรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ส่งผลต่อระบบขับถ่ายของท่านหรือไม่	0.156	0.693
	ผู้มีส่วนทำให้ท่านหันมารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ”	8.040	0.045

2.อายุมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ” ของผู้ที่ออกกำลังกาย ในเขตอำเภอเมืองภูเก็ต

อายุ	พฤติกรรมกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	χ^2	Sig.
	ระยะเวลาในการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	16.739	0.727
	ความถี่ของท่านในการรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อสัปดาห์	16.165	0.903
	เมื่อท่านนึกถึงคำว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” ท่านนึกถึงประเภทใดเป็นอันดับแรก	32.459	0.053
	ช่วงราคาที่ท่านใช้จ่ายเวลารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อมือ	30.551	0.081
	ท่านเลือกรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ที่ใดเป็นประจำ	5.244	0.982
	การรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ส่งผลต่อระบบขับถ่ายของท่านหรือไม่	8.589	0.284
	ผู้มีส่วนทำให้ท่านหันมารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ”	18.303	0.630

3.ระดับการศึกษามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”

ระดับการศึกษา	พฤติกรรมกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	χ^2	Sig.
	ระยะเวลาในการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	5.424	0.491
	ความถี่ของท่านในการรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อสัปดาห์	6.061	0.416
	เมื่อท่านนึกถึงคำว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” ท่านนึกถึงประเภทใดเป็นอันดับแรก	7.760	0.256
	ช่วงราคาที่ท่านใช้จ่ายเวลารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อมือ	9.001	0.174
	ท่านเลือกรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ที่ใดเป็นประจำ	0.728	0.948
	การรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ส่งผลต่อระบบขับถ่ายของท่านหรือไม่	0.149	0.928
	ผู้มีส่วนทำให้ท่านหันมารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ”	7.872	0.248

4.อาชีพมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”

อาชีพ	พฤติกรรมกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	χ^2	Sig.
	ระยะเวลาในการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	16.739	0.727
	ความถี่ของท่านในการรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อสัปดาห์	18.404	0.104
	เมื่อท่านนึกถึงคำว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” ท่านนึกถึงประเภทใดเป็นอันดับแรก	7.308	0.837
	ช่วงราคาที่ท่านใช้จ่ายเวลารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อมือ	10.446	0.577
	ท่านเลือกรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ที่ใดเป็นประจำ	9.270	0.320
	การรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ส่งผลต่อระบบขับถ่ายของท่านหรือไม่	5.780	0.216
	ผู้มีส่วนทำให้ท่านหันมารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ”	10.336	0.586

5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”

รายได้เฉลี่ย	พฤติกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	χ^2	Sig.
ต่อเดือน	ระยะเวลาในการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	10.530	0.309
	ความถี่ของท่านในการรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อสัปดาห์	13.205	0.154
	เมื่อท่านนึกถึงคำว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” ท่านนึกถึงประเภทใดเป็นอันดับแรก	7.639	0.571
	ช่วงราคาที่ท่านใช้จ่ายเวลารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อมื้อ	13.873	0.127
	ท่านเลือกรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ที่ใดเป็นประจำ	3.789	0.705
	การรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ส่งผลต่อระบบขับถ่ายของท่านหรือไม่	3.621	0.305
	ผู้มีส่วนทำให้ท่านหันมารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ”	15.603	0.076

6. ลักษณะที่อยู่อาศัยมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”

ลักษณะที่	พฤติกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	χ^2	Sig.
อยู่อาศัย	ระยะเวลาในการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	15.984	0.192
	ความถี่ของท่านในการรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อสัปดาห์	13.022	0.367
	เมื่อท่านนึกถึงคำว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” ท่านนึกถึงประเภทใดเป็นอันดับแรก	16.811	0.157
	ช่วงราคาที่ท่านใช้จ่ายเวลารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อมื้อ	4.950	0.960
	ท่านเลือกรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ที่ใดเป็นประจำ	2.502	0.962
	การรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ส่งผลต่อระบบขับถ่ายของท่านหรือไม่	1.858	0.762
	ผู้มีส่วนทำให้ท่านหันมารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ”	13.365	0.343

7.ทัศนคติต่อการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”

ทัศนคติต่อ	พฤติกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	χ^2	Sig.
การ รับประทาน อาหารเพื่อ สุขภาพ	ระยะเวลาในการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	5.365	0.147
	ความถี่ของท่านในการรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อสัปดาห์	1.985	0.576
	เมื่อท่านนึกถึงคำว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” ท่านนึกถึงประเภทใดเป็นอันดับแรก	3.854	0.278
	ช่วงราคาที่ท่านใช้จ่ายเวลารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อมื้อ	2.762	0.430
	ท่านเลือกรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ที่ใดเป็นประจำ	18.364	0.000
	การรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ส่งผลต่อระบบขับถ่ายของท่านหรือไม่	1.301	0.254
	ผู้มีส่วนทำให้ท่านหันมารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ”	3.024	0.388

8.ทัศนคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”

ทัศนคติต่อ	พฤติกรรมการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	χ^2	Sig.
อาหารเพื่อ สุขภาพ	ระยะเวลาในการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	5.615	0.468
	ความถี่ของท่านในการรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อสัปดาห์	3.583	0.733
	เมื่อท่านนึกถึงคำว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” ท่านนึกถึงประเภทใดเป็นอันดับแรก	6.918	0.328
	ช่วงราคาที่ท่านใช้จ่ายเวลารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อมื้อ	7.083	0.313
	ท่านเลือกรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ที่ใดเป็นประจำ	3.613	0.461

	พฤติกรรมกรบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	χ^2	Sig.
	การรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ส่งผลต่อระบบขับถ่ายของท่านหรือไม่	0.480	0.787
	ผู้มีส่วนทำให้ท่านหันมารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ”	7.008	0.320

9.ทัศนคติต่อรสชาติอาหารเพื่อสุขภาพมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”

ทัศนคติต่อ	พฤติกรรมกรบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	χ^2	Sig.
รสชาติ	ระยะเวลาในการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	5.615	0.468
	ความถี่ของท่านในการรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อสัปดาห์	3.583	0.733
อาหารเพื่อสุขภาพ	เมื่อท่านนึกถึงคำว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” ท่านนึกถึงประเภทใดเป็นอันดับแรก	6.918	0.328
	ช่วงราคาที่ท่านใช้จ่ายเวลารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อมื้อ	7.083	0.313
	ท่านเลือกรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ที่ใดเป็นประจำ	3.613	0.461
	การรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ส่งผลต่อระบบขับถ่ายของท่านหรือไม่	0.480	0.787
	ผู้มีส่วนทำให้ท่านหันมารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ”	7.008	0.320

10.ทัศนคติต่อราคาอาหารเพื่อสุขภาพมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”

ทัศนคติต่อ	พฤติกรรมกรบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	χ^2	Sig.
ราคาอาหาร	ระยะเวลาในการบริโภค “อาหารเพื่อสุขภาพ”	3.113	0.794
	ความถี่ของท่านในการรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อสัปดาห์	3.910	0.689
เพื่อสุขภาพ	เมื่อท่านนึกถึงคำว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” ท่านนึกถึงประเภทใดเป็นอันดับแรก	6.076	0.415
	ช่วงราคาที่ท่านใช้จ่ายเวลารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ต่อมื้อ	2.108	0.910
	ท่านเลือกรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ที่ใดเป็นประจำ	6.024	0.197
	การรับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ” ส่งผลต่อระบบขับถ่ายของท่านหรือไม่	0.176	0.916
	ผู้มีส่วนทำให้ท่านหันมารับประทาน “อาหารเพื่อสุขภาพ”	2.799	0.834

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า เพศ มีอิทธิพลกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ ชนัญญา พรศักดิ์วิวัฒน์.(2560). ที่ศึกษาเรื่องพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพรูปแบบอาหารคลีน (Clean Food) กลุ่มวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคกรุงเทพมหานคร ส่วนปัจจัยด้านอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และลักษณะที่อยู่อาศัย ไม่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และการศึกษานี้ยังสอดคล้องกับ คุณาสิริ เกตุปมา. (2548). ที่ศึกษาเรื่องความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศมีผลให้เกิดความแตกต่างของทัศนคติที่มีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ กล่าวคือ ผู้หญิงมีแนวโน้มของผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกต่ออาหารเพื่อสุขภาพสูงกว่าผู้ชาย

ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในด้านเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ใดเป็นประจำมีอิทธิพล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พลอยไพลิน คำแก้ว.

(2559) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่อิทธิพลเชิงบวกต่อความตั้งใจที่จะบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร พบว่าปัจจัยทางด้านทัศนคติต่อสุขภาพที่ดีมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกต่อพฤติกรรมความตั้งใจที่จะบริโภคอย่างมีนัยสำคัญ และการศึกษาวิจัยยังสอดคล้องกับ ปันนดา จันท์สุกรี และวิศิณ แก้วชาญคำ.(2561) สภาพแวดล้อมทางอาหารภายในมหาวิทยาลัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพของนักศึกษาไทย พบว่า ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้

1.ควรทำการศึกษาในเขตพื้นที่อื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบ เช่น อำเภอใกล้เคียงในจังหวัดภูเก็ต ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานประจำในออฟฟิศ เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้บริโภคแต่ละพื้นที่เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลาย และการขยายธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อสุขภาพ

2.ทำการวิจัยความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อขยายฐานข้อมูลและนำผลการศึกษามาใช้ประโยชน์ได้อย่างคุ้มค่ามากที่สุด

3.ผู้ประกอบการร้านอาหารเพื่อสุขภาพควรมุ่งเน้นด้านทัศนคติต่อรสชาติ โดยสร้างการสื่อสารว่าอาหารเพื่อสุขภาพมีรสชาติอย่างไร เพื่อให้ผู้บริโภคที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือผู้ที่ยังไม่กล้าบริโภคเข้าใจและยอมรับ รวมถึงเน้นการทำอาหารเพื่อสุขภาพให้มีรสชาติดี คล้ายกับอาหารทั่วไป เพื่อลดความแตกต่างของรสชาติ

4.ผู้ประกอบการร้านอาหารเพื่อสุขภาพควรมุ่งเน้นทัศนคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพด้วยการ โพรโมทขั้นตอนกระบวนการทำอาหาร และมีการนำวัตถุดิบที่มีคุณภาพมาไว้ในร้าน เพื่อให้บริโภคทราบว่าอาหารเพื่อสุขภาพของทางร้านมีกรรมวิธีการปรุงที่ดีต่อสุขภาพ ใช้วัตถุดิบที่สด สะอาด ไม่ใส่วัตถุกันเสีย ปลอดภัยและได้รับโภชนาการครบถ้วน

บรรณานุกรม

ชนัญญา พรศักดิ์วิวัฒน์. (2560). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพรูปแบบอาหารคลีน**

(Clean Food) กลุ่มวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.

คุณาสิริ เกตุปมา. (2548). **ศึกษาเรื่องความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร.** จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปันนดา จันท์สุกรี และวิศิณ แก้วชาญคำ.(2561) **สภาพแวดล้อมทางอาหารภายในมหาวิทยาลัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพของนักศึกษาไทย.** สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ศูนย์คลังปัญญาและสารสนเทศ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

พลอยไพลิน คำแก้ว. (2557). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลเชิงบวกต่อความตั้งใจที่จะบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ**

ของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร. ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
กรุงเทพ.

ศิริลักษณ์ สีนธวาลัย. (2533).**การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางโภชนาการ.** กรุงเทพฯ : ภาควิชาพัฒนา

ผลิตภัณฑ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.