



มหาวิทยาลัยมหิดล  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม



รายงาน

# โครงการติดตามพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทย

ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2562

Monitoring Survey on Fruit and Vegetable Consumption among Thai People, Wave 2 (2019)

ดร.สิรินทรียา พูลเกิด  
ศ.ดร.อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์  
รศ.ดร.รศรินทร์ เกรัมย์  
สาสิณี เทพสุวรรณีย์  
และ ณัฐจิรา ทองเจริญชูพงษ์  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม  
มหาวิทยาลัยมหิดล

สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สำนัก 5)







มหาวิทยาลัยมหิดล  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม



รายงาน

# โครงการติดตามพฤติกรรม การกินผักและผลไม้ของคนไทย ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2562

Monitoring Survey on Fruit and Vegetable  
Consumption among Thai People, Wave 2 (2019)

ดร.สิรินทรียา พูลเกิด, ศ.ดร.อภิชาติ จำรัสฤกษ์รงค์,  
รศ.ดร.รศรินทร์ เกรย์, สาสิณี เทพสุวรรณ  
และ ณัฐจิรา ทองเจริญชูพงศ์  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

สนับสนุนโดย :

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สำนัก 5)

คณะทำงาน

## โครงการติดตามพฤติกรรมกรรมการกินผักและผลไม้ ของคนไทย ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2562

---

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์ | ที่ปรึกษาโครงการฯ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.วศรินทร์ เกรย์                | ที่ปรึกษาโครงการฯ |
| 3. ดร.สิรินทร์ยา พูลเกิด                           | หัวหน้าโครงการฯ   |
| 4. นางสาวสาสินี เทพสุวรรณ                          | นักวิจัยโครงการฯ  |
| 5. นางสาวณัฐจีรา ทองเจริญชูพงศ์                    | นักวิจัยโครงการฯ  |
| 6. นายวีระยุทธ แซ่เจีย                             | ผู้ร่วมวิจัย      |
| 7. นายวรพงษ์ บัวกิ่ง                               | ผู้ร่วมวิจัย      |
| 8. นางสาวเนตรชนก อื่นคำ                            | ผู้ร่วมวิจัย      |
| 9. นางสาวคันทรส วงศ์รินยอง                         | ผู้ร่วมวิจัย      |
| 10. นายชัชชนันท์ อุ่นภาค                           | ผู้ร่วมวิจัย      |
| 11. นางสาวปาริฉัตร นาครักษา                        | ผู้ร่วมวิจัย      |
| 12. นายอดิศักดิ์ เลิศนิพัฒน์                       | ผู้ร่วมวิจัย      |



## คำนำ

---

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ทำการศึกษาสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทยในปี 2562 ซึ่งเป็นการสำรวจฯ ครั้งที่สอง (การสำรวจฯ ครั้งแรกเกิดขึ้นในปี 2561) โดยทำการสำรวจเฉพาะครัวเรือนเดิมที่เก็บได้ในปีแรก เป็นการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและปัจจัยที่มีผลต่อการกินผักและผลไม้ของครัวเรือนเดิม เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของการกินผักและผลไม้ และได้เพิ่มข้อคำถามเกี่ยวกับสาเหตุของการกินและไม่กินผักและผลไม้ และคำถามการรับรู้ถึงการรณรงค์จาก สสส. ในปีสอง เพื่อสะท้อนสถานการณ์ด้านพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทยให้มากยิ่งขึ้นด้วย ดังนั้น การสำรวจของสถาบันฯ ในปีสองนี้ จะแสดงให้เห็นถึงสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทย ปัจจัยสำคัญที่อาจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมนี้ รวมถึงสาเหตุของการกินและไม่กินผักและผลไม้ และการรณรงค์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งข้อมูลการสำรวจนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการสร้างความเข้าใจของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจากทั้งภาครัฐและนอกภาครัฐถึงพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทยทุกกลุ่มวัย และอิทธิพลสำคัญที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุง และส่งเสริมการกินผักและผลไม้ของคนไทยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล หวังเป็นอย่างยิ่งว่า รายงานฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ในการให้ข้อมูลแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผู้สนใจทั่วไป เพื่อใช้ประกอบการพัฒนาแนวทางการสนับสนุนและกระตุ้นให้คนไทยหันมาสนใจและให้ความสำคัญกับการกินผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม

มหาวิทยาลัยมหิดล

สิงหาคม 2563



# สารบัญ

คำนำ	3
บทสรุปผู้บริหาร	6
บทที่ 1 บทนำ	11
1.1 ความเป็นมา หลักการ และเหตุผล	12
1.2 เป้าหมาย และวัตถุประสงค์โครงการ	21
1.3 กรอบแนวคิด	21
1.4 วิธีการศึกษา	25
บทที่ 2 ข้อมูลทั่วไป	31
2.1 ข้อมูลทั่วไปทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคม	32
2.2 ความสุข และความพึงพอใจในชีวิต	43
2.3 พฤติกรรมสุขภาพ	47
2.4 ภาวะโภชนาการ	65
บทที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับการกินผักและผลไม้	73
3.1 ความรู้เกี่ยวกับปริมาณการกินผักและผลไม้	74
3.2 วิธีการล้างผักและผลไม้ที่ถูกต้อง	75
บทที่ 4 สาเหตุของการกินหรือไม่กินผักและผลไม้	81
4.1 ผัก	82
4.2 ผลไม้	87
บทที่ 5 การกินผักและผลไม้	93
5.1 การกินผักและผลไม้ของเด็ก (6-14 ปี)	96
5.2 การกินผักและผลไม้ของผู้ใหญ่ (15 ปีขึ้นไป)	102
5.3 การเปรียบเทียบการกินผัก ผลไม้ และผักและผลไม้เพียงพอ	103



บทที่ 6	การได้มาของผักและผลไม้	111
6.1	วิธีการได้มาของผักและผลไม้ที่กินที่บ้าน	112
6.2	วิธีการได้มาของผักและผลไม้ที่กินนอกบ้าน	114
6.3	การซื้อผักและผลไม้	115
บทที่ 7	การเข้าถึงจุดขาย	123
7.1	ระยะทางจากบ้านไปยังสถานที่ที่ซื้อผักและผลไม้ (ไป-กลับ)	124
7.2	ระยะเวลาจากบ้านไปยังสถานที่ที่ซื้อผักและผลไม้ (ไป-กลับ)	125
7.3	ยานพาหนะที่ใช้ในการไปซื้อผักและผลไม้	126
บทที่ 8	การรับรู้นโยบาย/โครงการ/กิจกรรม	129
8.1	ความสามารถในการปลูกผักสวนครัวด้วยตนเอง	130
8.2	การรณรงค์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)	131
8.3	นโยบายที่เกี่ยวข้องกับผักและผลไม้	134
บทที่ 9	การกินผักและผลไม้เพียงพอ จำแนกตามลักษณะประชากรสูงวัยและป่วย	139
9.1	ปัจจัยเศรษฐกิจสังคม	141
9.2	ปัจจัยภายใน	145
9.3	ปัจจัยภายนอก	149
บทที่ 10	การเปรียบเทียบการกินผักและผลไม้ปี 1 และ 2	159
10.1	ปริมาณการกินผัก	160
10.2	ปริมาณการกินผลไม้	162
10.3	ปริมาณการกินผักและผลไม้	164
10.4	การกินผักและผลไม้เพียงพอ	166
สรุปผลการศึกษา		168
ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย		172



# บทสรุป สำหรับ ผู้บริหาร

คนไทยส่วนใหญ่กินผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดและสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมระดับบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่กินผักและผลไม้เพียงพอและไม่เพียงพอมีความแตกต่างกัน

จากการสำรวจพฤติกรรมกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทย เมื่อปี 2561 ซึ่งเป็นการเก็บข้อมูลในครั้งแรก โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดลพบว่า คนไทยส่วนใหญ่กินผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด และสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมระดับบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่กินผักและผลไม้เพียงพอและไม่เพียงพอมีความแตกต่างกัน ดังนั้นเพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์การกินผักและผลไม้ของคนไทยในปีต่อมา รวมถึงการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเชิงพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อการกินผักและผลไม้ การรับรู้ การเข้าถึง และการเข้าใจการดำเนินงานของหน่วยงานต่างๆ ยังคงเป็นเรื่องจำเป็นทางโครงการฯ จึงได้มีการดำเนินงานต่อเนื่องในปี 2562 เป็นครั้งที่ 2 ซึ่งได้ข้อมูลดังต่อไปนี้



## ข้อมูลเบื้องต้น

ในครั้งที่ 2 ทางโครงการฯ ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการติดตามสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเดิม ได้จำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 7,847 คน แบ่งเป็นชาย 3,811 คน (ร้อยละ 48.6) และหญิง 4,036 คน (ร้อยละ 51.4) อยู่ในช่วงอายุ 6-14 ปี 856 คน (ร้อยละ 10.9) อายุ 15-59 ปี 5,459 คน (ร้อยละ 69.6) และอายุ 60 ปีขึ้นไป 1,532 คน (ร้อยละ 19.5) เป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล 3,525 คน (ร้อยละ 44.9) และนอกเขตเทศบาล 4,322 คน (ร้อยละ 55.1) กว่า 2 ใน 3 เป็นผู้ที่มีสมรรถแล้ว (ร้อยละ 68.2) ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 92.7) กว่าครึ่งหนึ่งจบการศึกษาในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 53.6) รองลงมาจบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา/ปวช. (ร้อยละ 32.5) เกือบ 1 ใน 3 ไม่ได้ทำงาน (ร้อยละ 31.1) รองลงมาทำอาชีพเกษตรกรรม (ร้อยละ 23.1) กว่าครึ่งหนึ่งมีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 52.6)

## ปริมาณการกินผักและผลไม้

ผลการศึกษาของโครงการฯ ครั้งที่ 1 และ 2 เปรียบเทียบกัน พบว่า กลุ่มเด็ก 6-14 ปี กินผักและผลไม้เฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 187.53 กรัมต่อวัน เป็น 203.69 กรัมต่อวัน โดยกินเฉพาะผักเพิ่มขึ้นจาก 44.07 กรัมต่อวัน เป็น 60.19 กรัมต่อวัน และกินเฉพาะผลไม้ไม่แตกต่างกันจาก 143.46 กรัมต่อวัน เป็น 143.49 กรัมต่อวัน ในขณะที่กลุ่มผู้ใหญ่ 15 ปีขึ้นไป พบว่า กินผักและผลไม้เฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 336.94 กรัมต่อวัน เป็น 392.21 กรัมต่อวัน โดยกินเฉพาะผักเพิ่มขึ้นจาก 124.61 กรัมต่อวัน เป็น 177.51 กรัมต่อวัน และกินเฉพาะผลไม้เพิ่มขึ้นเล็กน้อยจาก 212.33 กรัมต่อวัน เป็น 214.70 กรัมต่อวัน

เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์การกินผักและผลไม้ของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งแนะนำไว้สำหรับเด็ก 6-14 ปี ที่ให้เด็กกินผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 250 กรัมขึ้นไป

พบว่า ในกลุ่มเด็กปีนี้มีสัดส่วนการกินผักและผลไม้เพียงพอร้อยละ 27.5 ซึ่งมากกว่าการสำรวจครั้งที่ 1 เล็กน้อย (ร้อยละ 25.8) และเด็กหญิงกินเพียงพอมากกว่าเด็กชายเล็กน้อย (ร้อยละ 28.4 และ 26.1 ตามลำดับ) ซึ่งแตกต่างกับการสำรวจครั้งที่ 1 ที่เด็กชายกินเพียงพอมากกว่าเด็กหญิง นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาการกินตามเขตการปกครอง พบว่า การสำรวจครั้งที่ 2 เด็กที่อยู่นอกเขตเทศบาลกินเพียงพอมากกว่าเด็กที่อยู่ในเขตเทศบาล ซึ่งแตกต่างจากครั้งที่ 1 เช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม จังหวัดกรุงเทพมหานครยังเป็นจังหวัดที่เด็กมีสัดส่วนการกินผักและผลไม้เพียงพอน้อยกว่าภาคอื่น ๆ อย่างชัดเจน (ร้อยละ 16.5) และเด็กในภาคเหนือกินเพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 31.8) หรืออาจกล่าวได้ว่า เด็กในภาคเหนือกินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่าเด็กกรุงเทพมหานครเกือบสองเท่า

ขณะที่กลุ่มผู้ใหญ่อายุ 15 ปีขึ้นไป ในการศึกษานี้ใช้การเปรียบเทียบกับเกณฑ์การกินผักและผลไม้ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งแนะนำให้กินผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัมขึ้นไป พบว่า ในกลุ่มผู้ใหญ่มีสัดส่วนการกินผักและผลไม้เพียงพอร้อยละ 38.7 ซึ่งมากกว่าการสำรวจครั้งที่ 1 (ร้อยละ 34.5) ผู้หญิงกินเพียงพอมากกว่าผู้ชาย ซึ่งเหมือนกับผลสำรวจครั้งที่ 1 แต่ในการสำรวจครั้งที่ 2 พบว่า คนนอกเขตเทศบาลกินเพียงพอมากกว่าคนในเขตเทศบาล ซึ่งต่างจากการสำรวจครั้งที่ 1 และเช่นเดียวกับกลุ่มเด็ก ผู้ใหญ่ที่อยู่ในกรุงเทพมหานครมีสัดส่วนการกินผักและผลไม้น้อยที่สุดเมื่อเทียบกับภาคอื่น (ร้อยละ 18.2) และน้อยลงกว่าการสำรวจในครั้งที่ 1 ด้วย ขณะที่จังหวัดที่มีสัดส่วนการกินผักและผลไม้มากที่สุดในการสำรวจครั้งที่ 2 คือ ภาคเหนือ (ร้อยละ 45.6) ซึ่งแตกต่างจากสำรวจครั้งที่ 1 ที่เป็นภาคใต้

## พฤติกรรมระดับบุคคล

สำหรับปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม พบว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างการสำรวจทั้ง 2 ครั้ง ดังนี้ ผู้ที่มีสถานภาพสมรสแล้วมีสัดส่วนการกินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่าสถานภาพอื่น



โดยเฉพาะคนโสด ผู้ที่มีการศึกษาสูงมีแนวโน้มกินเพียงพอมากขึ้นตามไปด้วย ผู้ที่มีอาชีพเกษตรกรเป็นกลุ่มที่กินเพียงพอมากกว่าอาชีพอื่น โดยอาชีพพนักงานเอกชนยังคงเป็นกลุ่มที่มีปัญหาในการกินผักและผลไม้ไม่เพียงพอมากที่สุดเช่นเดิม

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ซื้อผักและผลไม้กินเอง และการซื้อกินเองมีผลต่อการกินผักและผลไม้เพียงพอเช่นเดิม ในขณะที่คนที่ให้บุคคลอื่นหาผักและผลไม้ให้จะมีสัดส่วนการกินไม่เพียงพอมากที่สุด นอกจากนี้ยังคงพบว่า ผู้ที่ปลูกผักและผลไม้กินเองมีสัดส่วนการกินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่าอย่างชัดเจน ในส่วนของการซื้อผักและผลไม้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังคงไปซื้อที่ตลาดสด/ตลาดนัดมากที่สุด

ในด้านพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า คนที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น การทำงานบ้านเอง และการออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีสัดส่วนของผู้ที่กินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่าผู้ที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ในส่วนของการรับรู้นโยบาย จากสำรวจครั้งที่ 2 นี้ ได้เพิ่มประเด็นการถามเรื่องการพบเห็นรณรงค์เรื่อง “กินแบบ 2:1:1 สุขภาพดีไม่มีพุง” ของ สสส. เข้าไป ซึ่งผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เคยเห็นการรณรงค์นี้จะมีสัดส่วนของการกินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่าผู้ที่ไม่เคยเห็น นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่กินผักและผลไม้เพียงพอ จะให้การสนับสนุนนโยบายทำให้ผักผลไม้ปลอดภัยมาเป็นอันดับแรก รองลงมาเป็นการส่งเสริมให้ปลูกผักสวนครัวกินเอง ซึ่งแตกต่างจากการสำรวจครั้งที่ 1 ที่สนับสนุนการปลูกผักสวนครัวมาเป็นอันดับแรก และการทำผักผลไม้ปลอดภัยมาเป็นอันดับที่ 2

จะเห็นได้ว่า การสำรวจในครั้งที่ 2 นี้มีความแตกต่างกับผลการสำรวจในครั้งที่ 1 อยู่พอสมควร แต่ก็ไปในทิศทางที่เราทุกคนมุ่งหวังให้เป็น คือ การกินผักและผลไม้เพียงพอมากขึ้น อย่างไรก็ตาม การเพิ่มขึ้นนี้ยังเพิ่มขึ้นในสัดส่วนที่ไม่มากพอ เรายังคงต้องการการสนับสนุนและการรณรงค์ต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนไทยทุกคนได้เข้าถึงการกินผักและผลไม้ให้มากขึ้น รวมไปถึงการเข้าถึงแหล่งความรู้ และการสนับสนุนต่าง ๆ เพื่อให้ทุกคนได้กินผักและผลไม้เพิ่มขึ้นต่อไปในอนาคต







บทที่ 1 :

# บทนำ

---

สถาบันวิจัยประชากร  
และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล  
ภายใต้การสนับสนุนของ  
สสส. ได้พัฒนาโครงการ  
ติดตามพฤติกรรม การกินผัก  
และผลไม้ของคนไทยขึ้น  
โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อติดตาม  
ปัจจัยและพฤติกรรม การกินผัก  
และผลไม้ของคนไทยอย่าง  
ต่อเนื่อง เพื่อนำข้อมูลที่ได้  
ไปใช้ประกอบการกำหนด  
ทิศทางสนับสนุนให้คนไทย  
กินผักและผลไม้ที่เพียงพอ  
มากยิ่งขึ้น

## 1.1 ความเป็นมา หลักการ และเหตุผล

### >> การกินผักผลไม้ – ปัจจัยสำคัญของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

การกินผักและผลไม้เป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังระยะเริ่มต้น<sup>1</sup> หรือชะลอการเกิดโรคหรือภาวะที่เกี่ยวข้องกับภาวะการเสื่อมของร่างกาย<sup>2</sup> จากผลการศึกษาวิจัยในต่างประเทศ<sup>3</sup> พบว่า การกินผักและผลไม้ในปริมาณที่เพียงพอสามารถลดภาวะความดันโลหิตสูง ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง ป้องกันโรคเมเร็งบางชนิด ลดความเสี่ยงของการเกิดปัญหาสายตาและระบบย่อยอาหาร และให้ผลเชิงบวกต่อระดับน้ำตาลในร่างกาย นอกจากนี้ การกินผักและผลไม้ที่ไม่มีคาร์โบไฮเดรต เช่น แอปเปิ้ล ลูกแพร์ และผักใบเขียว อาจช่วยเรื่องการลดน้ำหนักได้

อย่างไรก็ตาม ประชากรโลกโดยส่วนใหญ่มักรับประทานผักและผลไม้ในปริมาณที่ไม่เพียงพอ และส่งผลต่อปัญหาสุขภาพและการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้นตามมา โดยองค์การอนามัยโลก คาดประมาณว่า การเสียชีวิตของประชากรโลกประมาณ 5.2 ล้านคนในปี 2556 เป็นผลมาจากการกินผักและผลไม้ไม่เพียงพอ<sup>4</sup> และการกินผักและผลไม้ไม่เพียงพอเป็นสาเหตุสำคัญของการตายด้วยโรคเมเร็ง<sup>5</sup> ดังนั้นจึงเป็นความจำเป็นที่ประชากรต้องกินอาหารให้ได้ตามข้อเสนอแนะมาตรฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกินผักและผลไม้ให้เพียงพอในแต่ละวัน

<sup>1</sup> Van Duyn MA, Pivonka E. Overview of the health benefits of fruit and vegetable consumption for the dietetics professional: selected literature. *Journal of the American Dietetic Association* 2000; 100(12): 1511–21.

<sup>2</sup> Jiang X, Huang J, Song D, Deng R, Wei J, Zhang Z. Increased consumption of fruit and vegetables is related to a reduced risk of cognitive impairment and dementia: meta-analysis. *Frontiers in Aging Neuroscience* 2017; 9: 18.

<sup>3</sup> Bertola ML, Mukamal KJ, Cahill LE, Hou T, Ludwig DS, Mozaffarian D, Willett WC, Hu FB, Rimm EB. Changes in intake of fruits and vegetables and weight change in United States men and women followed for up to 24 years: analysis from three prospective cohort studies. *PLoS medicine*. 2015 Sep 22;12(9):e1001878.

<sup>4</sup> World Health Organization. Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases. 2017. [http://www.who.int/elena/titles/fruit\\_vegetables\\_ncds/en/](http://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/en/).

<sup>5</sup> Danaei G, Vander Hoon S, Lopez AD, Murray CJ, Ezzati M. Causes of cancer in the world: comparative risk assessment of nine behavioural and environmental risk factors. *Lancet* 2005; 366(9499): 1784–93.



จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 ปี 2557<sup>6</sup> พบว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปกินผักและผลไม้เฉลี่ยเพียงวันละ 3.7 ส่วน ซึ่งต่ำกว่าข้อแนะนำมาตรฐานขององค์การอนามัยโลกที่คนอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ควรได้กินผักและผลไม้เฉลี่ยอย่างน้อย 5 ส่วนต่อวัน (ผัก 3 ทัพพี และผลไม้ 2 ส่วน หรือรวมเท่ากับ 400 กรัมต่อวัน)<sup>7</sup> และต่ำกว่าข้อแนะนำตามคู่มือธงโภชนาการที่แนะนำให้คนไทยกินผัก 4-6 ทัพพี และผลไม้ 3-5 ส่วนต่อวัน<sup>8</sup> ซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์ทั่วโลกที่ประชากรทั้งในประเทศพัฒนาแล้วและกำลังพัฒนายังคงกินผักและผลไม้ยังต่ำกว่าข้อแนะนำมาตรฐาน

พฤติกรรมการกินของคนมีความซับซ้อนและได้รับอิทธิพลจากหลากหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยระดับบุคคลและสภาพแวดล้อม การที่ประชาชนสามารถเลือกซื้อและกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้นั้น ต้องอาศัยสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงและมีศักยภาพในการซื้อหาอาหารที่ดีต่อสุขภาพเหล่านั้นได้

จากการศึกษาในต่างประเทศ<sup>9, 10, 11</sup> พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลสำคัญต่อการกินอาหาร รวมถึงผักและผลไม้ ได้แก่ ปัจจัยแวดล้อม เช่น ครอบครัว เพื่อน ครู ผู้ร่วมงาน ที่มีบทบาทสำคัญต่อการให้ความรู้ สร้างทัศนคติที่ดีในการกินผักและผลไม้ และเป็นต้นแบบพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ของประชาชน ขณะที่บ้าน สถานที่ทำงาน และโรงเรียน มีอิทธิพลสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเข้าถึงผักและผลไม้ของประชาชนมากยิ่งขึ้น โดยผ่านระบบการจัดหาและให้บริการอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และปัจจัยระดับมหภาค เช่น

<sup>6</sup> สำนักสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย. การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 ปี 2557. สำนักสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย. 2559.

<sup>7</sup> World Health Organization. Fruit and Vegetable Promotion Initiative – report of the meeting, Geneva, 25–27 August 2003

<sup>8</sup> คู่มือธงโภชนาการ. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2560.

<sup>9</sup> Story M, Kaphingst K, Robinson-O'Brien R, Glanz K. Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. Annual Review Public Health 2008; 29: 253–72.

<sup>10</sup> Kamphuis CB, Giskes K, de Bruijn GJ, Wendel-Vos W, Brug J, van Lenthe FJ. Environmental determinants of fruit and vegetable consumption among adults: a systematic review. The British Journal of Nutrition 2006; 96(4): 620–35.

<sup>11</sup> Guillaumie L, Godin G, Vézina-Im L-A. Psychosocial determinants of fruit and vegetable intake in adult population: a systematic review. The International Journal Of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2010; 7: 12–.

นโยบายรัฐ ที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้ประชาชนทุกระดับมีความรู้ ความตระหนัก และมีความสามารถเข้าถึงผักและผลไม้ได้ตลอดเวลา ซึ่งปัจจัยแวดล้อมเหล่านี้มีอิทธิพลสำคัญต่อปัจจัยระดับบุคคล (เช่น ความรู้ ทักษะ ทักษะ ปัจจัยด้านประชากร สถานะทางเศรษฐกิจสังคม) ที่จะไปกำหนดพฤติกรรมกินผักและผลไม้ของประชาชนต่อไป

จากผลการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (systematic review) ที่ศึกษาปัจจัยที่ไปกำหนดการกินผักและผลไม้ของเด็กอายุ 6-18 ปี<sup>12, 13</sup> พบว่า เด็กผู้หญิงและกลุ่มเด็กที่อายุน้อยมีแนวโน้มกินผักและผลไม้มากกว่าเด็กผู้ชายและเด็กที่อายุมากกว่า ขณะที่ระดับเศรษฐกิจฐานะ ความชอบส่วนบุคคล และปัจจัยแวดล้อมในครอบครัว ได้แก่ การกินของพ่อแม่ และการมี/การเข้าถึงผักและผลไม้ของเด็กที่บ้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการกินผักและผลไม้ของเด็ก นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่นที่เด็กคิดว่าเป็นปัจจัยสำคัญต่อการกินผักและผลไม้ของตนเอง ได้แก่ ความสะดวกและเวลาในการซื้อหาผักและผลไม้ เวลา/โอกาส/สถานที่ที่เหมาะสมในการกินผักและผลไม้ รูปลักษณ์และรสชาติของผักและผลไม้ ความหลากหลายของผักและผลไม้ วิธีการเตรียมผักและผลไม้ การเข้าถึงอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ อัตลักษณ์ทางเพศและการมีส่วนร่วมของเพื่อน และความคาดหวังถึงผลลัพธ์ที่จะได้ในระยะสั้น

## >> การดำเนินงานส่งเสริมการกินผักและผลไม้ ในประเทศไทยและต่างประเทศ

ในปัจจุบัน การดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐเพื่อส่งเสริมการกินผักและผลไม้ของคนไทย ที่เห็นได้ชัด ได้แก่ การดำเนินงานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ที่เน้นรณรงค์

<sup>12</sup> Rasmussen M, Krolner R, Klepp KI, et al. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part I: Quantitative studies. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2006; 3: 2

<sup>13</sup> Krølner R, Rasmussen M, Brug J, Klepp KI, Wind M, Due P. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part II: qualitative studies. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2011;8: 112



ให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ประชาชน รวมถึงการกินผักและผลไม้เพียงพอและเหมาะสม และช่วยพัฒนาความรู้และทักษะของบุคลากรในสถานศึกษา หน่วยงานรัฐ สถานประกอบการ และร้านค้าขายอาหาร ในการจัดหาอาหาร ให้บริการ อาหาร และประกอบอาหารที่ดีต่อสุขภาพและเอื้อให้ผู้บริโภคได้กินผักและผลไม้มากขึ้น เช่น

- โครงการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพด้านอาหาร และโภชนาการ
- โครงการเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน สมองดีแข็งแรง
- โครงการวัยรุ่นสูงดีสมส่วน
- โครงการพัฒนาส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานที่พึงประสงค์
- โครงการส่งเสริมโภชนาการเพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ
- โครงการเจริญตามรอยพระยุคลบาทพัฒนารูปแบบการจัดการด้านอาหาร โภชนาการ และสุขภาพเพื่อเด็กไทยแถมใส่

ขณะที่หน่วยงานในภาคส่วนอื่น ๆ ที่มีบทบาทชัดเจนในการขับเคลื่อนการกินผักและผลไม้ของคนไทย ได้แก่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ได้ร่วมกับเครือข่ายเพื่อส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาโครงการและกิจกรรมสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้คนไทยในพื้นที่ต่าง ๆ สามารถเข้าถึงผักและผลไม้ที่ปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงการให้ความรู้ สร้างความตระหนัก และเพิ่มทักษะชีวิตที่สามารถส่งเสริมพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ในชีวิตประจำวันของคนไทยเองได้ โดยในปี 2560 สสส.และเครือข่ายได้มีการดำเนินการโครงการต่าง ๆ เช่น

- แผนงานพัฒนาพื้นที่และขับเคลื่อนความมั่นคงทางอาหารเพื่อสุขภาวะ
- โครงการพัฒนาราชบุรีโมเดล: การเชื่อมโยงผู้ผลิต ผู้บริโภคเกษตรกรอินทรีย์อย่างเป็นบูรณาการ
- โครงการโฮมชุมชนต้นแบบตลาดวิถีเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาวะอย่างยั่งยืน
- โครงการออกแบบและส่งเสริมการปลูกผักผลไม้ให้กับองค์กร ในพื้นที่เขตเมือง
- โครงการสวนผักคนเมือง: เพื่อพัฒนาระบบเกษตรและอาหารที่ยั่งยืนของเมือง
- โครงการสร้างเสริมสุขภาพในยุคศาสตร์อาหารจังหวัดสงขลา

- โครงการสร้างสภาพแวดล้อม...สังคมรักสุขภาพ ผ่านสวนผักชุมชน (สวนผักบ้านฉัน)
- โครงการพัฒนาตำบลต้นแบบการสร้างสุขภาวะทางอาหารและโภชนาการ
- โครงการจัดการห่วงโซ่อาหารอินทรีย์สู่ผู้บริโภคเพื่อสุขภาวะที่ดีบนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- โครงการพัฒนาเครือข่ายผู้ประกอบการเกษตรสีเขียว
- โครงการพัฒนาพรรณานิคมโมเดลเพื่อเชื่อมโยงผลผลิตอินทรีย์สู่ผู้บริโภค
- โครงการส่งเสริมความมั่นคงทางอาหารในการส่งเสริมสุขภาวะ เครือข่ายชาติพันธุ์ และชนเผ่าพื้นเมือง
- โครงการส่งเสริมหญิงวัยเจริญพันธุ์ให้บริโภคผักผลไม้ และอาหารที่ครบโภชนาการ
- โครงการสร้างต้นแบบการจัดการอาหารปลอดภัยทั้งในระดับพื้นที่และบุคคลและขยายการถ่ายทอดความรู้และเทคโนโลยีการผลิตพืชผักปลอดภัยจากสารเคมีแบบครบวงจรแก่ผู้ต้องขังเรือนจำชั่วคราว
- โครงการเฝ้าระวังและขับเคลื่อนนโยบายสารเคมีกำจัดศัตรูพืช เพื่อการบริโภคผักและผลไม้ที่ปลอดภัย
- โครงการพัฒนาจังหวัดต้นแบบเครือข่ายผู้ผลิตอาหารอินทรีย์อย่างยั่งยืนสู่การสร้างเครือข่ายผู้บริโภคทุกกลุ่มวัยจังหวัดอุดรธานี
- โครงการจัดการสารเคมีเกษตรในพื้นที่เสี่ยง เพื่อขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการผลิตและการบริโภคผักผลไม้ที่ปลอดภัย
- โครงการจัดตั้งศูนย์ข้อมูลข่าวสารด้านความปลอดภัยของอาหาร
- โครงการพัฒนาเครือข่ายส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้และอาหารปลอดภัยจังหวัดเชียงราย
- โครงการพัฒนาการบริหารจัดการระบบอาหารเพื่อสุขภาวะ ในพื้นที่ 4 จังหวัด
- โครงการส่งเสริมสนับสนุนการขับเคลื่อนอาหารสุขภาวะ ในชุมชนบ้านจัดสรรและศูนย์พัฒนาการเด็ก จังหวัดเชียงใหม่
- โครงการสร้างภาคีเครือข่ายเฝ้าระวังและส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ปลอดภัย
- โครงการพัฒนาวิชาการเพื่อสร้างเสริมความเข้มแข็งของนโยบายอาหารและโภชนาการ



ขณะที่ในต่างประเทศ บางประเทศมีการจัดทำนโยบายและยุทธศาสตร์ที่ส่งเสริมการกินผักและผลไม้เป็นรูปธรรม เช่น

- รัฐวิคตอเรีย ประเทศออสเตรเลีย จัดทำยุทธศาสตร์ VicHealth Healthy Eating Strategy 2017–2019 ที่มีเป้าหมายสำคัญคือ การเพิ่มการกินผักและผลไม้ของคนในรัฐ โดยการดำเนินการของรัฐจะอิงตามคู่มือคำแนะนำการบริโภคอาหารของประเทศออสเตรเลีย (Eat for Health – Australian Dietary Guidelines 2013) เป็นหลัก รัฐยังมีการออกนโยบาย Victorian School Canteens and Other School Food Services Policy เพื่อให้คำแนะนำแก่โรงเรียนในการให้บริการอาหารที่มีคุณค่าทางสารอาหาร เด็กสามารถได้รับสารอาหารจากผักและผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสมตามคู่มือแนะนำ และช่วยโรงเรียนพัฒนานโยบายระดับโรงเรียนที่สนับสนุนให้เด็กสามารถตัดสินใจเลือกซื้อและกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพของตนเองได้ถูกต้อง นอกจากนี้รัฐยังมีระบบติดตามความก้าวหน้าการดำเนินนโยบายและการทำงานของรัฐบาล รวมถึงติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมระดับบุคคลและสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง เรียกขานระบบนี้ว่า VicHealth’s Action Agenda Scorecard และรัฐตั้งเป้าว่า จะต้องให้ทุนสนับสนุนการทำวิจัยเพื่อสร้างนวัตกรรมและสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ที่ช่วยส่งเสริมการกินผักและผลไม้ของคนในรัฐให้มากยิ่งขึ้น ให้มีการผลิตหลักฐานงานวิจัยสนับสนุนการกินผักและผลไม้ โดยมุ่งเป้าไปยังสถานที่ที่เป็นซูเปอร์มาร์เก็ต และร้านขายส่งต่าง ๆ และส่งเสริมให้มีการพัฒนาแนวทางการทำงานที่สร้างสรรค์และอยู่บนหลักฐานงานวิจัย
- รัฐบาลอังกฤษมีการออกแผนส่งเสริมการกินผักและผลไม้ในโรงเรียนโดยเฉพาะ (School Fruit and Vegetable Scheme) ซึ่งแผนนี้เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรม 5 A DAY ที่มีเป้าหมายเพื่อกระตุ้นการกินผักและผลไม้ในเด็กให้เพิ่มขึ้น โดยโรงเรียนจะจัดหาผักและผลไม้ให้เด็กกลุ่มอายุ 4–6 ปี ได้ทานฟรีทุกวัน ซึ่งโปรแกรม 5 A DAY ได้รับการบรรจุเป็นนโยบายของประเทศอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน

- สหภาพยุโรปได้ออกแผนภายใต้ชื่อ The School Fruit, Vegetables And Milk Scheme ที่เป็นการนำแผนส่งเสริมการกินผักและผลไม้ในโรงเรียน และแผนส่งเสริมการกินนมในโรงเรียนมารวมเข้าด้วยกัน และประกาศให้ประเทศสมาชิกมีการดำเนินการใช้โดยทั่วกันตั้งแต่เดือนสิงหาคมปี 2560 โดยเน้นให้เกิดการสนับสนุนการกินผักและผลไม้และนมของเด็กในระดับโรงเรียน และพัฒนาปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเข้าถึงผักและผลไม้และนมของเด็กมากยิ่งขึ้น

แม้ว่าหน่วยงานทั้งในและนอกภาครัฐของประเทศไทยมีการดำเนินการเพื่อส่งเสริมการกินผักและผลไม้ของคนไทยอย่างแข็งขัน และทิศทางการดำเนินงานสอดคล้องกับการดำเนินงานในต่างประเทศ แต่ประเทศไทยยังไม่มีหลักฐานงานวิจัยที่ชัดเจนเกี่ยวกับความก้าวหน้าของการดำเนินงานดังกล่าวต่อพฤติกรรมกรรมการกินผักและผลไม้ที่ชัดเจนและต่อเนื่อง รวมถึงการดำเนินงานดังกล่าวมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทยในแต่ละกลุ่มวัย มากน้อยอย่างไร ซึ่งถือเป็นช่องว่างทางความรู้สำคัญที่ควรเติมเต็ม เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงหรือเพิ่มศักยภาพในการดำเนินงานส่งเสริมการกินผักและผลไม้ของคนไทยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไป

## >> ผลการศึกษาของโครงการติดตามพฤติกรรมกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทย รอบที่ 1 ปี 2561

ด้วยความตระหนักถึงช่องว่างทางความรู้และงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทยในแต่ละกลุ่มวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลสำคัญต่อพฤติกรรมกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทยในแต่ละกลุ่ม ในปี 2561 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้การสนับสนุนของสสส. ได้พัฒนาโครงการติดตามพฤติกรรมกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทยขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามปัจจัยและพฤติกรรมกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทยอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ประกอบการกำหนดทิศทางสนับสนุนให้คนไทยกินผักและผลไม้ที่เพียงพอมากยิ่งขึ้น โดยโครงการ ฯ ได้ดำเนินการสำรวจรอบที่ 1 ในปี 2561 และได้ผลการศึกษาโดยสรุปดังนี้



- ปริมาณการกินผักและผลไม้

จากผลการศึกษาของโครงการ ฯ รอบที่ 1 พบว่า กลุ่มเด็กอายุ 6-14 ปี กินผักและผลไม้เฉลี่ย 2.61 ส่วนต่อวัน (ค่ามัธยฐาน 2.07 ส่วน) หรือเฉลี่ยเท่ากับ 187.53 กรัมต่อวัน (ค่ามัธยฐานเท่ากับ 148.80 กรัมต่อวัน) และกลุ่มวัย 15 ปีขึ้นไป กินผักและผลไม้เฉลี่ยที่ 5.35 ส่วนต่อวัน (ค่ามัธยฐานเท่ากับ 5.00 ส่วนต่อวัน) หรือเฉลี่ยเท่ากับ 336.94 กรัมต่อวัน (ค่ามัธยฐานเท่ากับ 295.71 กรัมต่อวัน)

เมื่อเปรียบเทียบปริมาณการกินผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างกับเกณฑ์การกินผักและผลไม้ที่สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล แนะนำสำหรับเด็กอายุ 6-14 ปี ที่ให้กินผักและผลไม้อย่างน้อย 250 กรัมต่อวัน และเกณฑ์ของ WHO ที่แนะนำให้กลุ่มวัย 15 ปีขึ้นไป กินผักและผลไม้อย่างน้อย 400 กรัมต่อวัน พบว่า ร้อยละ 25.8 ของกลุ่มเด็กอายุ 6-14 ปี และร้อยละ 34.5 ของกลุ่มเด็ก 15 ปีขึ้นไป กินผักและผลไม้เพียงพอ

- พฤติกรรมระดับบุคคล

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมระดับบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่กินผักและผลไม้เพียงพอกับกลุ่มตัวอย่างที่กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่กินผักและผลไม้เพียงพอเป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมการปลูกผักและผลไม้กินเอง (ร้อยละ 63.5) มากกว่ากลุ่มที่กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอ (ร้อยละ 36.5) และกลุ่มตัวอย่างที่มีปริมาณการซื้อผักหรือผลไม้มาก จะมีร้อยละของการกินผักและผลไม้เพียงพอมากตามไปด้วย นอกจากนี้ คนที่มีความรู้เรื่องควรกินผักและผลไม้รวมกันในแต่ละวันจะกินผักและผลไม้เพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 40.1) และทัศนคติที่ดีต่อรสชาติของผักและผลไม้ คือ ชอบกินทั้งผักและผลไม้ในปริมาณเท่า ๆ กัน (ร้อยละ 38.7)

ผลการศึกษายังพบว่า คนที่พฤติกรรมทางกายเป็นประจำ เช่น การทำงานบ้านเองทุกวัน และการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที/วัน มีสัดส่วนการกินผักและผลไม้เพียงพอ

มากกว่ากลุ่มคนที่มีพฤติกรรมน้อยหนึ่ง เช่น ชอบนั่งเล่นเกมส์/โทรศัพท์มือถือ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีหรือมีโรคประจำตัว 1 โรค (ร้อยละ 51.4 และ 52.0 ตามลำดับ) มีสัดส่วนการกินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวตั้งแต่ 2 โรคขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่างที่กินผักและผลไม้เพียงพอส่วนใหญ่ ได้ผักและผลไม้มาจากการซื้อด้วยตนเอง/สั่งให้คนอื่นซื้อให้ (ร้อยละ 42.6) รองลงมาเป็นการให้คนอื่นหาให้/เลี้ยง (ร้อยละ 28.4) แต่ในกลุ่มที่ปลูกผักและ/หรือผลไม้เองจะมีร้อยละของการกินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่า การกินผักและผลไม้ไม่เพียงพอค่อนข้างมาก ในส่วนของสถานที่กิน พบว่า กลุ่มที่กินผักและผลไม้เพียงพอมักเน้นซื้ออาหารกินจากห้างสรรพสินค้า ซูเปอร์มาร์เก็ต หรือร้านอาหารเป็นหลัก และหากต้องซื้อผักและผลไม้เองจะซื้อผักและผลไม้จากตลาดสดเป็นหลัก

กลุ่มตัวอย่างที่รายงานว่า เคยได้รับรู้เกี่ยวกับนโยบายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการกินผักและผลไม้ทั้งจากชุมชนของตนเอง นโยบายของสสส. และนโยบายของภาครัฐ เป็นกลุ่มที่กินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่ากลุ่มที่กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอ กลุ่มตัวอย่างที่กินผักและผลไม้เพียงพอเน้นให้การสนับสนุนนโยบายการส่งเสริมให้คนไทยปลูกผักสวนครัวกินเอง รองลงมาคือ นโยบายทำให้ผักผลไม้ปลอดสารพิษและนโยบายการรณรงค์ให้กินต้นไม้ที่กินได้ ส่วนคนที่กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอจะสนับสนุนนโยบายทำให้ผักผลไม้ปลอดสารพิษ และนโยบายลดราคาผักและผลไม้ เป็นหลัก ตามลำดับ

จากผลการศึกษาข้างต้นจะเห็นว่า คนไทยส่วนใหญ่ยังกินผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดและสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมระดับบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่กินผักและผลไม้เพียงพอและกลุ่มตัวอย่างที่กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอมีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม เพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์การกินผักและผลไม้ของคนไทยในแต่ละกลุ่มวัยอย่างต่อเนื่อง ติดตามการดำเนินงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมการรับรู้ การเข้าถึง และการเข้าใจการดำเนินงานของหน่วยงานต่าง ๆ ของประชาชน และวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงปัจจัยเชิงพฤติกรรมที่มีอิทธิพลสำคัญต่อการกินผักและผลไม้เพียงพอหรือไม่เพียงพอของคนไทย จึงมีความจำเป็นต้องเฝ้าติดตามประชากรกลุ่มตัวอย่างนี้อย่างต่อเนื่อง



## 1.2 เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของโครงการ

### 1.2.1 เป้าหมาย

เพื่อติดตามพฤติกรรมและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกินผักและผลไม้ของคนไทย โดยติดตามจากกลุ่มตัวอย่างเดิมจากการเก็บข้อมูลครั้งที่ 1 เพื่อดูพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างต่อเนื่องในระยะยาว และใช้ข้อมูลนี้เป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุง และส่งเสริมการกินผักและผลไม้ของคนไทยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

### 1.2.2 วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อสำรวจพฤติกรรมและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกินผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างเดิมจากรอบที่ 1
- 2) เพื่อสำรวจการรับรู้ การเข้าถึง และการเข้าใจ เกี่ยวกับนโยบาย มาตรการ และโครงการที่ดำเนินการ เพื่อส่งเสริมการกินผักและผลไม้
- 3) เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลพฤติกรรมและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกินผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่าง จากการสำรวจในรอบที่ 1 และรอบที่ 2

## 1.3 กรอบแนวคิด

กรอบแนวคิดของโครงการให้ความสำคัญกับแนวคิดเชิงระบบนิเวศน์ (Ecological framework) ของ Story และคณะ (ปี 2551)<sup>14</sup> ที่วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม

<sup>14</sup> Story M, Kaphingst KM, Robinson-O'Brien R and Glanz K. 2008 Creating healthy food and eating environments: Policy and environmental approaches. *Annu Rev Public Health*. 2008; 29:253-72.

การกินอาหาร โดยเป็นแนวคิดที่ได้รับการอ้างอิงถึงในงานวิจัยด้านพฤติกรรมกรรมการกินและนโยบายส่งเสริมการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่างกว้างขวาง และโครงการนี้ยังได้ใช้ผลการศึกษาวิจัยที่มีอิทธิพลต่อการกินผักผลไม้ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ประกอบการพัฒนากรอบแนวคิดโครงการด้วย แนวคิดเชิงระบบนิเวศน์ ให้มีความสำคัญกับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยระดับบุคคลกับสภาพแวดล้อม ซึ่งจะไปมีอิทธิพลต่อการกินผักและผลไม้ระดับบุคคล และแบ่งปัจจัยออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยระดับบุคคล (Individual factors) และปัจจัยแวดล้อม (Environmental factors) โดยปัจจัยแวดล้อมแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับสังคม (เช่น ครอบครัว เพื่อน ผู้ร่วมงาน) ระดับกายภาพ (เช่น บ้าน สถานที่ทำงาน โรงเรียน) และระดับมหภาค (เช่น นโยบาย มาตรการ การรณรงค์สื่อสาร) โดยปัจจัยแวดล้อมนี้มีอิทธิพลสำคัญต่อปัจจัยระดับบุคคล (เช่น ความรู้ ทักษะ ทักษะ ปัจจัยทางประชากร สถานะทางเศรษฐกิจสังคม) ที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทย และปัจจัยแวดล้อมในแต่ละระดับยังมีการกระทำและมีอิทธิพลระหว่างกันด้วย (รูปที่ 1)



รูปที่ 1

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการกินผักผลไม้

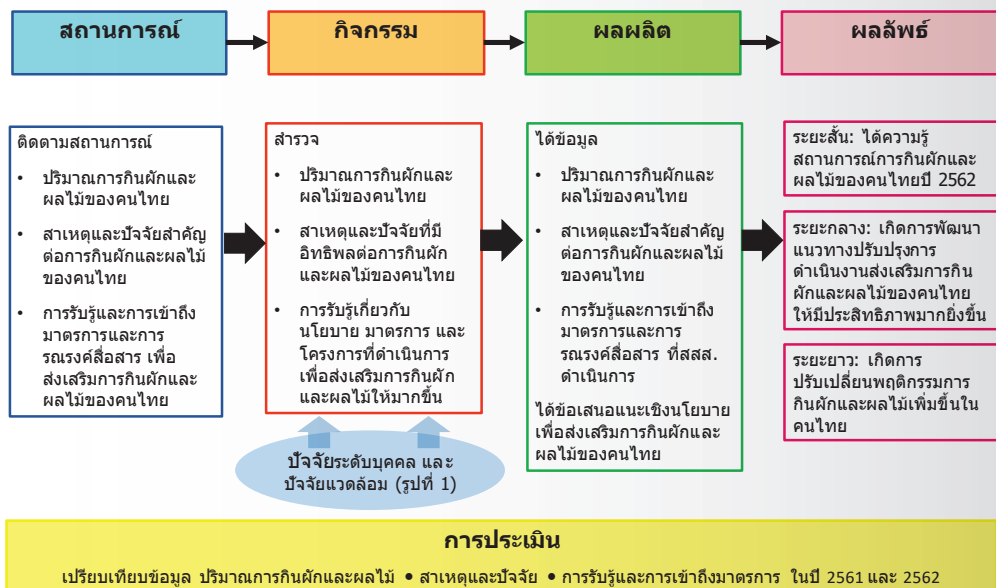


- 1) ปัจจัยระดับบุคคล คือ ปัจจัยที่มีอยู่ในตัวบุคคล ประกอบด้วย ความรู้ ทักษะ ค่านิยม ทักษะ และปัจจัยด้านประชากร (เช่น เพศ อายุ เชื้อชาติ ศาสนา สถานภาพทางเศรษฐกิจ และสังคม) เป็นปัจจัยที่มุ่งใจและให้เหตุผลของการมีพฤติกรรมการกิน
- 2) ปัจจัยแวดล้อม คือ สถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมซึ่งเอื้อให้เกิดพฤติกรรมขึ้นหรือขัดขวาง เป็นอุปสรรคต่อการเกิดพฤติกรรม แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่
  - ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม เช่น เพื่อน มีอิทธิพลต่อทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยหากเพื่อนนิยมกินอาหารประเภทใดก็พยายามเลียนแบบ ครอบครัว มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินโดยเฉพาะเด็กเพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่างๆ ให้เด็ก รวมทั้งการปฏิบัติในการกินอาหาร โดยแต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือให้ความรู้ในลักษณะที่แตกต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคม ชนบทธรรมนิยมและวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม ส่วนพ่อแม่และครู ถือเป็นผู้ให้ความรู้ หากผู้ให้ความรู้ เช่น แม่บ้านมีความรู้ดีในเรื่องอาหาร รู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินของคนในครอบครัวมาก เพราะแม่บ้านเป็นผู้ที่รับผิดชอบอาหารภายในบ้านทั้งหมด
  - ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ภาวะแวดล้อมของชุมชน เช่น สถานที่ตั้งร้านค้า สถานที่จำหน่ายอาหาร (เช่น ตลาด) และราคาผักและผลไม้ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการเข้าถึงและความสามารถในการซื้อหาผักและผลไม้ของประชาชน
  - ปัจจัยแวดล้อมระดับมหภาค เช่น นโยบาย มาตรการ และโครงการ และการสื่อสาร เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการกินผักและผลไม้ที่เพียงพอของประชาชนทุกระดับ ซึ่งมีส่วนทำให้ทัศนคติของคนที่มีต่ออาหารเปลี่ยนไป

ข้อมูลด้านปัจจัย (รูปที่ 1) ได้ถูกนำมาใช้ประกอบการสำรวจด้านสาเหตุและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกินผักและผลไม้ของคนไทย ซึ่งการสำรวจนี้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมโครงการ

รูปที่ 2 แสดงถึงกรอบแนวคิดโครงการที่เริ่มจากการพัฒนาโครงการอันเกิดจากสถานการณ์การกินผักและผลไม้ของคนไทยที่ยังไม่เพียงพอตามเกณฑ์ข้อแนะนำ รวมถึงการขาดองค์ความรู้ด้านสาเหตุและปัจจัยสำคัญต่อการกินผักและผลไม้ และการรับรู้และการเข้าถึง

มาตรการและการรณรงค์สื่อสาร เพื่อส่งเสริมการกินผักและผลไม้ของคนไทย จึงเป็นที่มาให้มีการดำเนินกิจกรรมโดยการสำรวจปริมาณการกินผักและผลไม้ของคนไทย และปัจจัยสำคัญทั้งระดับบุคคลและปัจจัยแวดล้อม (รูปที่ 1) เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลปริมาณการกินผักและผลไม้ของคนไทย สาเหตุและปัจจัยสำคัญต่อการกินผักและผลไม้ และการรับรู้และการเข้าถึงมาตรการและการรณรงค์สื่อสาร ที่หน่วยงานรัฐและสสส. ดำเนินการในปัจจุบัน และนำไปสู่การพัฒนาข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อส่งเสริมการกินผักและผลไม้ของคนไทยให้เพิ่มมากขึ้น โดยผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้คือ (ระยะสั้น) สสส.และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจะมีความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์การกินผักและผลไม้ของคนไทยปี 2562, (ระยะกลาง) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะมีการพัฒนาแนวทางปรับปรุงการดำเนินงานส่งเสริมการกินผักและผลไม้ของคนไทย ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และ (ระยะยาว) ส่งผลให้คนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน โดยกินผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ โครงการจะจัดให้มีการประเมินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทย และการดำเนินงานของสสส.และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยการเปรียบเทียบข้อมูลของปี 2561 และ 2562



รูปที่ 2  
กรอบแนวคิดโครงการ



## 1.4 วิธีการศึกษา

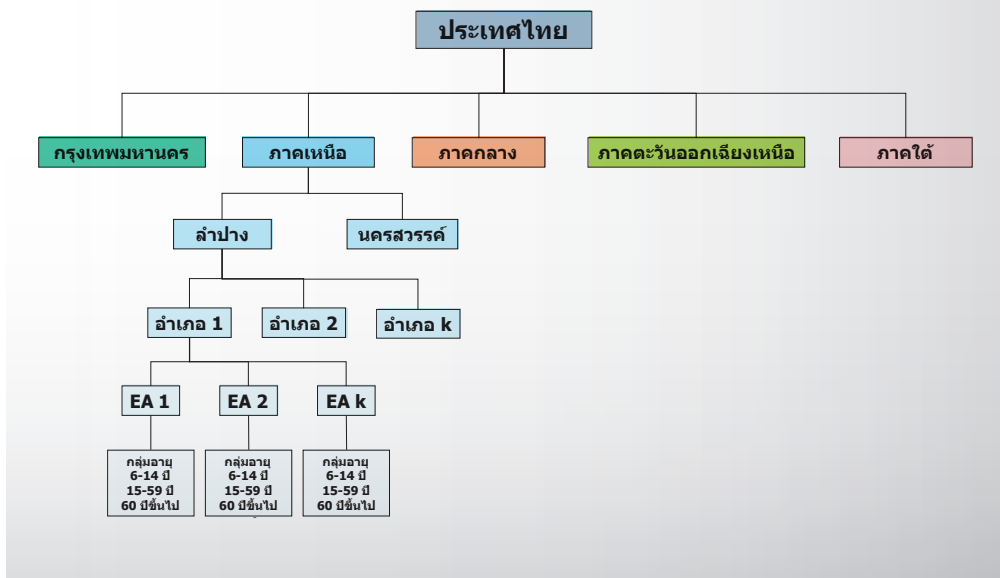
การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามพฤติกรรมและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคผักและผลไม้ของคนไทย โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ ด้วยวิธีการศึกษาระยะยาว (longitudinal study) คือ เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเดิมที่เคยเก็บในรอบที่ 1 โดยไม่มีการเพิ่มกลุ่มตัวอย่างหรือครัวเรือนตัวอย่าง เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในระดับบุคคล โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่มีพนักงานสัมภาษณ์เป็นผู้สอบถามข้อมูล และใช้ข้อมูลจากการสำรวจในปี 2561 เป็นข้อมูลพื้นฐาน (baseline data) และในปีที่ 2 เป็นการเก็บข้อมูลติดตามผล

### >> ประชากรเป้าหมาย และขนาดตัวอย่าง

โครงการจะเก็บข้อมูลจากครัวเรือนที่ถูกสุ่มตัวอย่างโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ จำนวน 3,720 ครัวเรือน คิดเป็นจำนวนประชากรคาดประมาณ 11,553 คน โดยสำรวจในระดับกรุงเทพมหานคร และภาค จำนวน 4 ภาค ดังนี้ 1) ภาคกลาง คือ จังหวัดนครปฐม และปราจีนบุรี 2) ภาคเหนือ คือ จังหวัดลำปาง และนครสวรรค์ 3) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือ จังหวัดอุดรธานี และสุรินทร์ และ 4) ภาคใต้ คือ จังหวัดสงขลา และพัทลุง แต่ละภาคของประเทศจะนำเสนอผลจำแนกตามเขตการปกครอง คือ ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มอายุ ได้แก่ 1) อายุ 6-14 ปี 2) อายุ 15-59 ปี และ 3) อายุ 60 ปีขึ้นไป และในแต่ละกลุ่มอายุได้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย คือ เพศชาย และ เพศหญิง โดยในครั้งแรกเก็บจำนวนตัวอย่างได้จริงจำนวน 7,957 คน คิดเป็นอัตราตอบกลับ ร้อยละ 68.9 ซึ่งในการสำรวจรอบที่ 2 นี้จะเก็บข้อมูลทุกคนที่อยู่ในครัวเรือนที่ถูกสุ่มทั้งกลุ่มตัวอย่างคนและครัวเรือนเดิมที่ถูกเก็บข้อมูลพื้นฐาน และจะถูกติดตามต่อไปเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 3 ปี โดยเก็บจากทุกคนในบ้านที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ในกรณีที่มีคนที่เข้ามาใหม่ในครัวเรือนเดิม คนที่เข้ามาใหม่นี้จะถูกเก็บข้อมูลนั้นด้วย

## >> การเลือกประชากรตัวอย่าง

การเลือกตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ผ่านมาใช้วิธีการเลือกตัวอย่างหลายชั้น (Multi-stage sampling) ดังรูปที่ 3 เพื่อให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์และหน่วยตัวอย่างของโครงการ (อายุ 6 ปีขึ้นไป) ซึ่งเป็นการเลือกตัวอย่างแบบใช้ความน่าจะเป็น (Probability sampling) โดยมีกรุงเทพมหานคร และภาคจำนวน 4 ภาคเป็นสตราตัม จังหวัดในแต่ละภาคเป็นหน่วยตัวอย่างชั้นที่ 1 อำเภอเป็นหน่วยตัวอย่างชั้นที่ 2 เขตแดนนับ (Enumeration Area: EA) เป็นหน่วยตัวอย่างชั้นที่ 3 และประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป เป็นหน่วยตัวอย่างชั้นสุดท้าย ยกเว้น กรุงเทพมหานคร ที่ไม่มีการเลือกจังหวัดตัวอย่าง และเขตตัวอย่าง ซึ่งในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ผ่านมาได้จำนวนและอัตราการตอบสนองสัมภาษณ์ (Response rate) ดังนี้ (ตารางที่ 1)



รูปที่ 3

แผนผังแสดงตัวอย่างการเก็บข้อมูลในแต่ละภาค



## ตารางที่ 1

ขนาดตัวอย่างจากการดำเนินงานในปีที่ผ่านมา

จังหวัดตัวอย่าง	รวม			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			รวม	อัตราการ ตอบ สัมภาษณ์
	EA	ครัวเรือน	ประชากร โดยประมาณ*	EA	ครัวเรือน	จำนวน ตัวอย่าง	EA	ครัวเรือน	จำนวน ตัวอย่าง		
กรุงเทพ	31	620	1,972	31	619	1,290	-	-	-	1,290	65.4
ปราจีนบุรี	11	220	648	3	60	135	8	160	342	477	73.6
นครปฐม	22	440	1,323	11	198	356	11	219	544	900	68.0
ลำปาง	17	340	954	11	210	440	6	120	232	672	70.4
นครสวรรค์	19	380	1,126	7	136	265	12	241	480	745	66.2
สุรินทร์	20	400	1,305	5	99	208	15	300	679	887	68.0
อุดรธานี	26	520	1,772	13	250	525	13	259	577	1,102	62.2
สงขลา	29	580	1,758	18	360	844	11	220	568	1,412	80.3
พัทลุง	11	220	695	7	139	294	4	80	178	472	67.9
<b>รวม</b>	<b>186</b>	<b>3,720</b>	<b>11,553</b>	<b>106</b>	<b>2,071</b>	<b>4,357</b>	<b>80</b>	<b>1,599</b>	<b>3,600</b>	<b>7,957</b>	<b>68.9</b>

หมายเหตุ: กำหนด 20 ครัวเรือนตัวอย่าง ต่อ EA ตัวอย่าง

\* จำนวนประชากรโดยประมาณ คัดจาก จำนวนประชากรเฉลี่ยต่อครัวเรือน

## >> เครื่องมือเก็บข้อมูล

การศึกษานี้จะใช้แบบสำรวจพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ในประเทศไทย ซึ่งจะใช้โปรแกรมสำเร็จรูป Qualtrics ในการสร้างชุดแบบสอบถาม เก็บข้อมูลแบบสอบถาม และประมวลผลข้อมูลในรูปแบบไฟล์ Excel และ SPSS โดยใช้เครื่องมือในการสัมภาษณ์ด้วยแท็บเล็ต (Tablet) ซึ่งข้อคำถามจะครอบคลุมประเด็นต่างๆ ได้แก่

- 1) ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ลักษณะทางประชากร สถานะทางสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ ความพึงพอใจในชีวิต สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม
- 2) ความรู้เกี่ยวกับการกินผักและผลไม้
- 3) ทศนคติต่อการกินผักผลไม้ และสาเหตุของการกินและไม่กินผักและผลไม้

- 4) ปริมาณในการกินผักและผลไม้
- 5) การได้มาของผักและผลไม้ และเมนูอาหารที่ได้กิน
- 6) การเข้าถึงจุดขาย
- 7) การรับรู้ การเข้าถึง และการเข้าใจต่อการดำเนินงานโครงการของ สสส. ที่ผ่านมา เช่น 2:1:1
- 8) การสนับสนุนนโยบาย

## >> การวิเคราะห์ผลข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ในประเทศไทย จะใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) เช่น จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย เพื่อใช้ในการเปรียบเทียบผลการศึกษาในปีนี้และปีที่ผ่านมา รวมทั้งจำแนกตามคุณลักษณะที่สำคัญต่างๆ ที่อธิบายถึงบริบททางพื้นที่ และคุณลักษณะส่วนบุคคล เพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์การบริโภคผักและผลไม้ในประเทศไทยในปีนี้











บทที่ 2

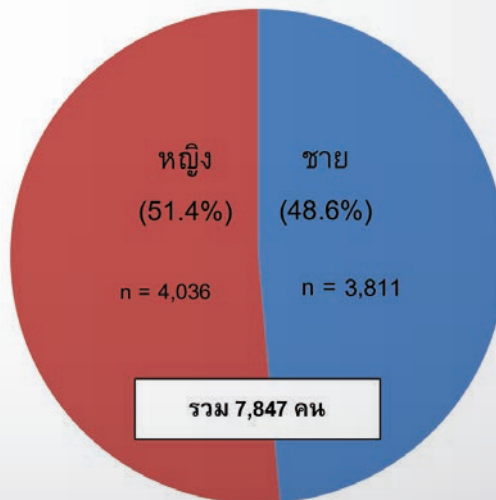
# ข้อมูล ทั่วไป

---

เนื้อหาของบทนี้  
เป็นข้อมูลทั่วไปทางประชากร  
เศรษฐกิจ และสังคม  
ของกลุ่มตัวอย่าง เช่น  
เพศ อายุ สถานภาพสมรส  
เขตที่อยู่อาศัย การศึกษา  
การทำงาน เป็นต้น รวมทั้ง  
ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความสุข  
ความพึงพอใจในชีวิต  
และพฤติกรรมสุขภาพ  
ของกลุ่มตัวอย่างด้วย

## 2.1 ข้อมูลทั่วไปทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคม

จากรูปที่ 2.1.1 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้มีจำนวนทั้งสิ้น 7,847 คน แบ่งเป็นชาย 3,811 คน (ร้อยละ 48.6) และหญิง 4,036 คน (ร้อยละ 51.4)

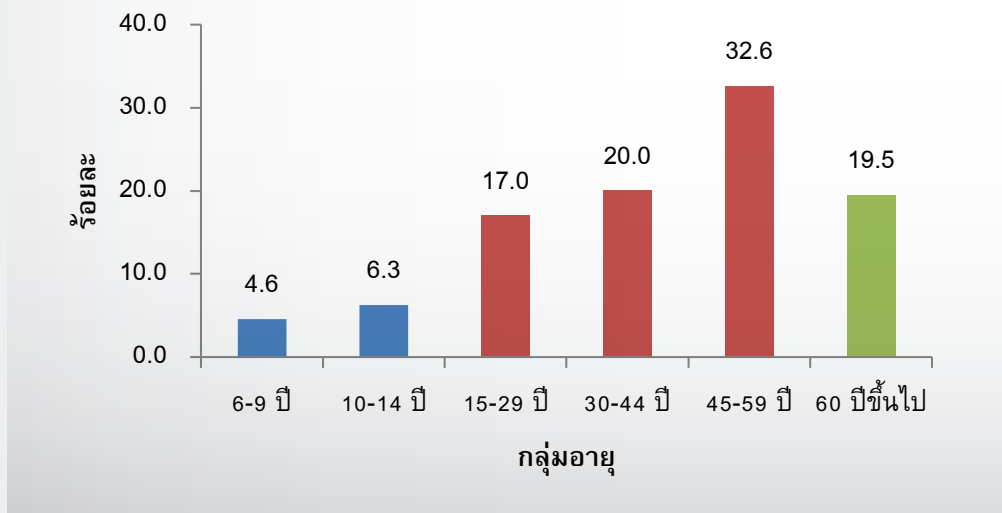


รูปที่ 2.1.1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ



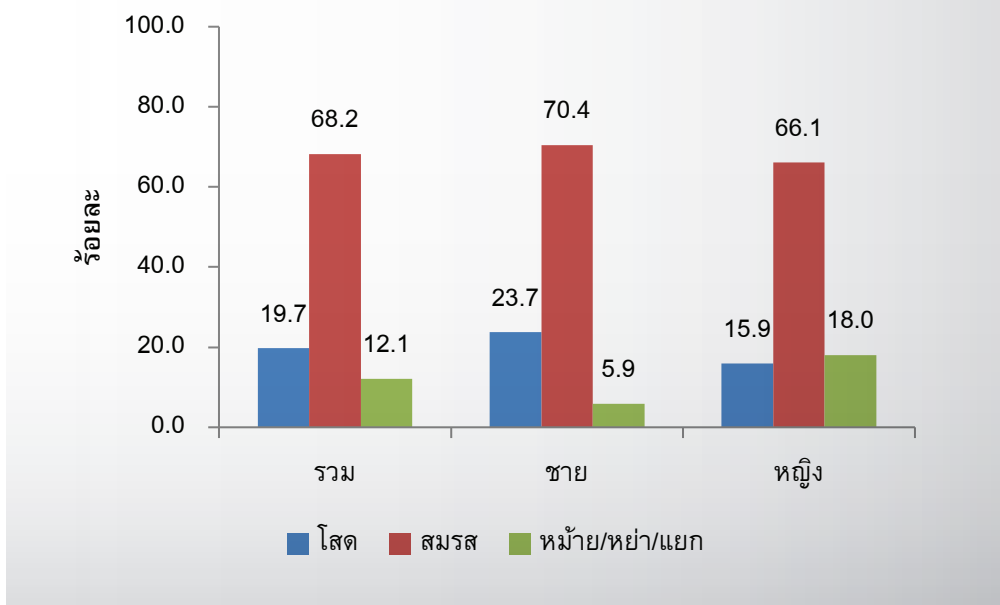
จากรูปที่ 2.1.2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ 45-59 ปี (ร้อยละ 32.6) รองลงมาเป็นกลุ่มอายุ 30-44 ปี (ร้อยละ 20.0) และกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 19.5) ตามลำดับ



รูปที่ 2.1.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามกลุ่มอายุ

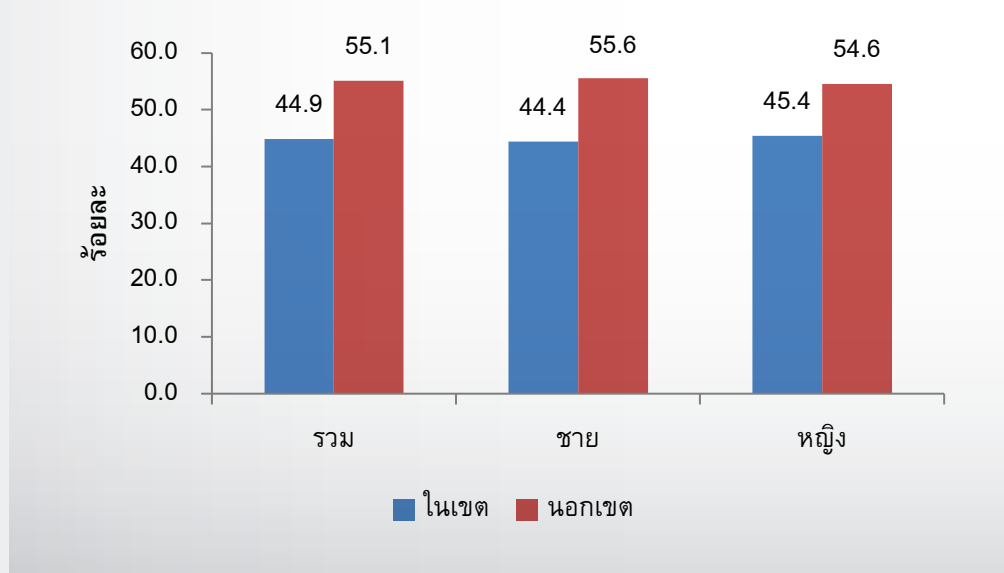
จากรูปที่ 2.1.3 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สมรสแล้ว (ร้อยละ 68.2) รองลงมา มีสถานภาพโสด (ร้อยละ 19.7) เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า ผู้ชายมีร้อยละของผู้ที่สมรสแล้วและโสดมากกว่าผู้หญิง แต่มีสถานภาพหม้าย/หย่า/แยกน้อยกว่าผู้หญิง



รูปที่ 2.1.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามสถานภาพสมรส และเพศ

จากรูปที่ 2.1.4 กลุ่มตัวอย่างกว่าครึ่งหนึ่งอาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล (ร้อยละ 55.1) โดยผู้ชายมีร้อยละการอาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมากกว่าผู้หญิงเล็กน้อย (ร้อยละ 55.6 และ 54.6 ตามลำดับ)

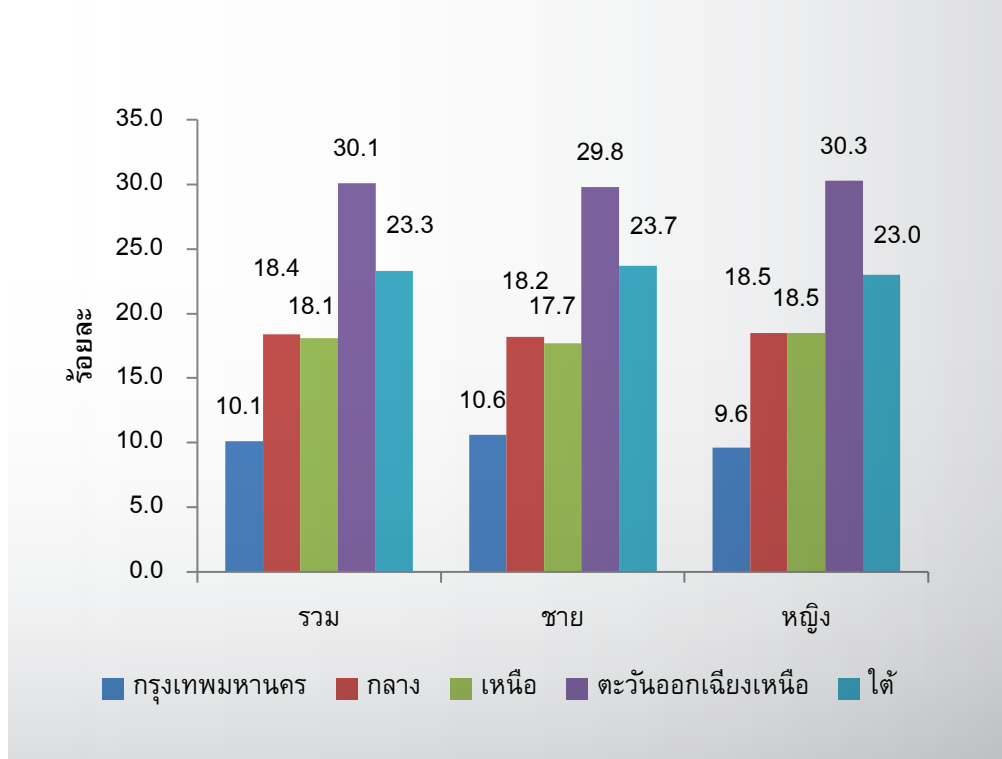


รูปที่ 2.1.4

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามเขตการปกครอง และเพศ



จากรูปที่ 2.1.5 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 30.1) รองลงมาอยู่ในภาคใต้ (ร้อยละ 23.3) ภาคกลาง (ร้อยละ 18.4) ภาคเหนือ (ร้อยละ 18.1) และน้อยที่สุดในกรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 10.1)



รูปที่ 2.1.5

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาค และเพศ

จากตารางที่ 2.1.1 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 7,847 คน เกือบทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 92.7) รองลงมานับถือศาสนาอิสลาม (ร้อยละ 7.0) เมื่อพิจารณาตามภาค พบว่าภาคใต้มีร้อยละของผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามมากกว่าภาคอื่น ๆ (ร้อยละ 24.9) รองลงมา เป็นกรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 11.0)

### ตารางที่ 2.1.1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามศาสนา กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

ลักษณะทางประชากร	รวม	ศาสนา			
		พุทธ	อิสลาม	โปรเตสแตนต์/ คริสต์เยน	คาทอลิก/ คริสต์ตั้ง
<b>รวม</b>	<b>7,847</b>	<b>92.7</b>	<b>7.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>
<b>กลุ่มอายุ</b>					
6-14 ปี	856	92.0	7.8	0.1	0.1
15-59 ปี	5,459	91.6	8.1	0.1	0.2
60 ปีขึ้นไป	1,532	96.8	3.1	0.1	0.0
<b>เพศ</b>					
ชาย	3,811	91.9	7.9	0.1	0.1
หญิง	4,036	93.5	6.2	0.1	0.2
<b>เขตการปกครอง</b>					
ในเขตเทศบาล	3,525	92.0	7.5	0.2	0.3
นอกเขตเทศบาล	4,322	93.3	6.6	0.1	0.0
<b>ภาค</b>					
กรุงเทพมหานคร	790	88.9	11.0	0.1	0.0
ภาคกลาง	1,441	99.6	0.2	0.1	0.1
ภาคเหนือ	1,421	99.3	0.1	0.4	0.2
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	2,361	99.9	0.1	0.0	0.0
ภาคใต้	1,834	74.5	24.9	0.1	0.5

จากตารางที่ 2.1.2 กว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง มีการศึกษาระดับสูงสุดในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 53.6) รองลงมาจบในระดับมัธยมศึกษา/ปวช. (ร้อยละ 32.5) กลุ่มผู้สูงอายุ มีร้อยละของผู้ที่ไม่ได้เรียนมากที่สุด (ร้อยละ 5.0) ผู้อาศัยในเขตเทศบาลมีร้อยละของผู้ที่เรียนจบในระดับปริญญาตรีขึ้นไปมากกว่าผู้ที่อยู่อาศัยนอกเขตเทศบาล (ร้อยละ 11.6 และ 5.5 ตามลำดับ) เช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครมีผู้ที่จบปริญญาตรีขึ้นไปมากกว่าภาคอื่นๆ (ร้อยละ 18.6)

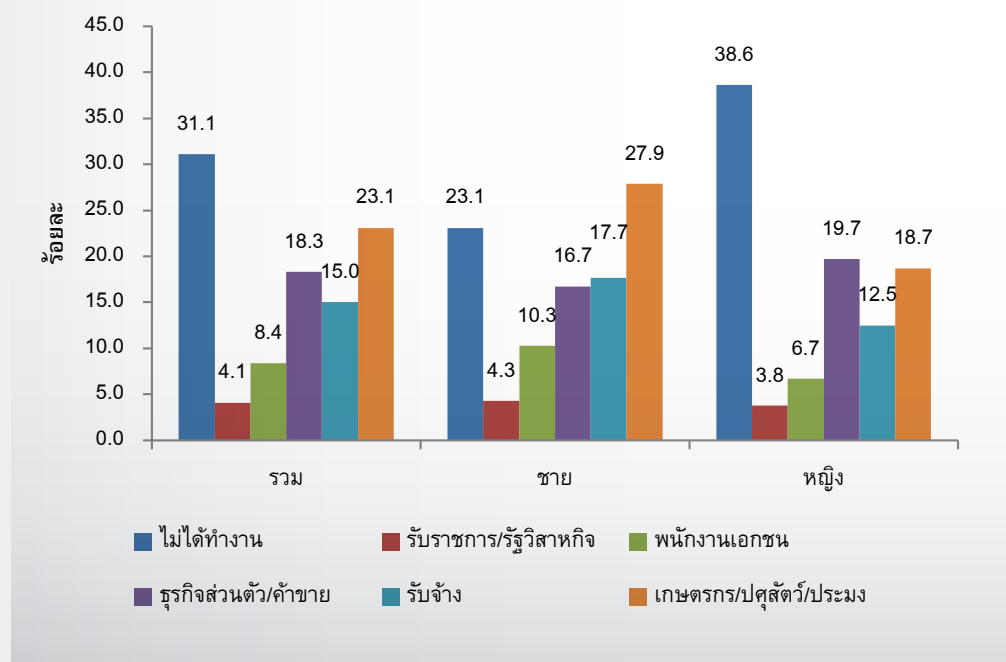
### ตารางที่ 2.1.2

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

ลักษณะทางประชากร	รวม	ระดับการศึกษาสูงสุด				
		ไม่ได้เรียน	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษา/ ปวช.	ปวส./ปวท./ อนุปริญญา	ปริญญาตรี ขึ้นไป
<b>รวม</b>	<b>7,847</b>	<b>1.5</b>	<b>53.6</b>	<b>32.5</b>	<b>4.2</b>	<b>8.2</b>
<b>กลุ่มอายุ</b>						
6-14 ปี	856	0.0	89.9	10.1	0.0	0.0
15-59 ปี	5,459	0.8	40.4	42.4	5.6	10.8
60 ปีขึ้นไป	1,532	5.0	80.6	9.8	1.0	3.6
<b>เพศ</b>						
ชาย	3,811	0.8	50.4	36.8	4.8	7.2
หญิง	4,036	2.2	56.8	28.4	3.5	9.1
<b>เขตการปกครอง</b>						
ในเขตเทศบาล	3,525	1.4	47.5	34.5	5.0	11.6
นอกเขตเทศบาล	4,322	1.6	58.6	30.9	3.4	5.5
<b>ภาค</b>						
กรุงเทพมหานคร	790	1.0	36.9	38.9	4.6	18.6
ภาคกลาง	1,441	1.2	56.7	30.3	3.5	8.3
ภาคเหนือ	1,421	3.7	53.9	31.2	5.4	5.8
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	2,361	1.2	59.0	31.7	3.4	4.7
ภาคใต้	1,834	0.8	51.3	33.5	4.5	9.9



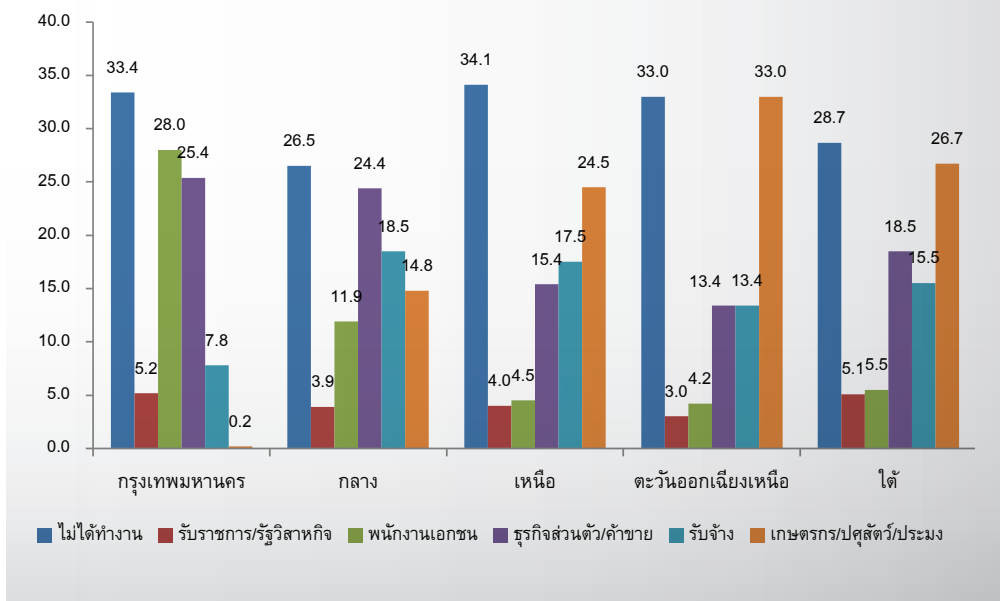
จากรูปที่ 2.1.6 กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ประมาณ 1 ใน 3 ไม่มีงานทำ (ร้อยละ 31.1) รองลงมาทำเกษตรกร/ปศุสัตว์/ประมง (ร้อยละ 23.1) และธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย (ร้อยละ 18.3) เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า ผู้หญิงมีร้อยละของผู้ที่ไม่ได้ทำงานมากกว่าผู้ชาย (ร้อยละ 38.6 และ 23.1 ตามลำดับ) ซึ่งส่วนใหญ่ผู้ชายมีร้อยละของผู้ทำงานในอาชีพต่างๆ มากกว่าผู้หญิง ยกเว้น อาชีพธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย ที่ผู้หญิงทำมากกว่าผู้ชาย (ร้อยละ 19.7 และ 16.7 ตามลำดับ)



รูปที่ 2.1.6

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอาชีพ และเพศ

จากรูปที่ 2.1.7 กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในภาคเหนือ มีร้อยละของผู้ที่ไม่ได้ทำงานมากที่สุด (ร้อยละ 34.1) ในขณะที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีผู้ที่ทำงานเป็นเกษตรกร/ปศุสัตว์/ประมงมากที่สุด (ร้อยละ 33.0) และกรุงเทพมหานครมีร้อยละของผู้ที่ทำงานเป็นพนักงานเอกชน และธุรกิจส่วนตัว/ค้าขายมากที่สุด (ร้อยละ 28.0 และ 25.4 ตามลำดับ)



รูปที่ 2.1.7

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอาชีพ และภาค

จากตารางที่ 2.1.3 กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป กว่าครึ่งหนึ่งทำงาน 8-10 ชั่วโมง/วัน มีชั่วโมงการทำงานเฉลี่ย 7.25 ชั่วโมง/วัน ผู้หญิงมีชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยมากกว่าผู้ชายเล็กน้อย (7.29 และ 7.23 ชั่วโมง/วัน) ผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาลมีจำนวนการทำงานเฉลี่ยมากกว่าคนที่อยู่นอกเขตเทศบาล (7.53 และ 7.03 ชั่วโมง/วัน) และกรุงเทพมหานครมีชั่วโมงการทำงานมากกว่าคนในภาคอื่นๆ (8.06 ชั่วโมง/วัน) ในขณะที่ภาคใต้มีชั่วโมงการทำงานน้อยที่สุด (6.79 ชั่วโมง/วัน) หรือคนกรุงเทพมหานครทำงานมากกว่าคนที่อยู่ภาคใต้ประมาณ 1.3 ชั่วโมง

### ตารางที่ 2.1.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามชั่วโมงการทำงาน กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

ลักษณะทางประชากร	รวม	เวลาทำงานต่อวัน (เฉพาะผู้มีงานทำ)			ชั่วโมงการทำงานเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)
		ต่ำกว่า 8 ชม./ วัน	8-10 ชม./วัน	มากกว่า 12 ชม./ วัน		
<b>รวม</b>	<b>4,821</b>	<b>41.4</b>	<b>55.3</b>	<b>3.3</b>	<b>7.25</b>	<b>2.682</b>
<b>กลุ่มอายุ</b>						
6-14 ปี	-	-	-	-	-	-
15-59 ปี	4,065	38.5	58.4	3.1	7.40	2.587
60 ปีขึ้นไป	756	57.5	38.5	4.0	6.46	3.026
<b>เพศ</b>						
ชาย	2,597	40.4	57.5	2.1	7.23	2.571
หญิง	2,224	42.7	52.7	4.6	7.29	2.807
<b>เขตการปกครอง</b>						
ในเขตเทศบาล	2,162	33.6	63.4	3.0	7.53	2.396
นอกเขตเทศบาล	2,659	47.8	48.7	3.4	7.03	2.875
<b>ภาค</b>						
กรุงเทพมหานคร	493	4.5	95.5	0.0	8.06	0.683
ภาคกลาง	958	36.8	57.2	6.0	7.75	2.858
ภาคเหนือ	849	40.3	56.5	3.2	7.42	2.554
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1,369	48.8	48.3	2.9	6.90	2.844
ภาคใต้	1,151	53.3	43.8	2.9	6.79	2.800



จากตารางที่ 2.1.4 กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป กว่าครึ่งหนึ่งมีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 52.6) กรุงเทพมหานครมีร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 10,000-29,999 บาทต่อเดือนมากกว่าภาคอื่นๆ (ร้อยละ 60.0) รองลงมาเป็นภาคกลาง (ร้อยละ 34.5) และภาคใต้ (ร้อยละ 32.7) ตามลำดับ

#### ตารางที่ 2.1.4

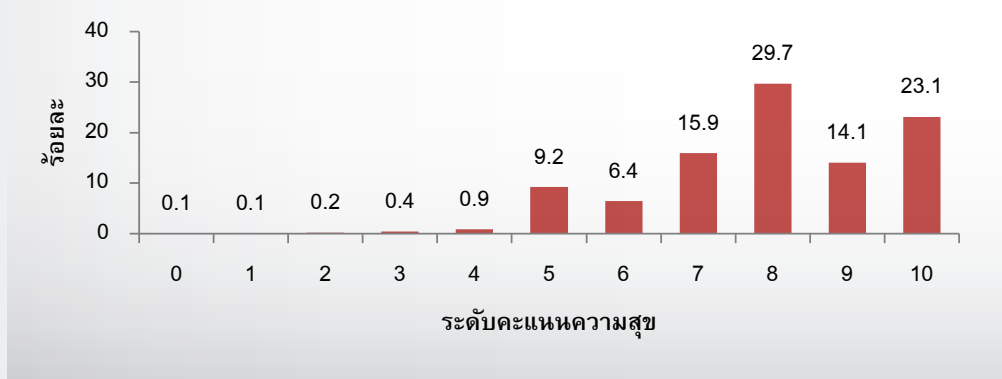
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามรายได้ส่วนบุคคล กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

ลักษณะทางประชากร	รวม	รายได้ส่วนบุคคล				
		ไม่มีรายได้	ต่ำกว่า 10,000 บาท	10,000- 29,999 บาท	30,000 บาท ขึ้นไป	ไม่ทราบ/ไม่ ตอบ
<b>รวม</b>	<b>6,825</b>	<b>11.8</b>	<b>52.6</b>	<b>30.8</b>	<b>4.3</b>	<b>0.5</b>
<b>กลุ่มอายุ</b>						
6-14 ปี	-	-	-	-	-	-
15-59 ปี	5,294	12.3	46.5	35.9	4.8	0.5
60 ปีขึ้นไป	1,531	10.3	73.7	13.1	2.5	0.4
<b>เพศ</b>						
ชาย	3,255	8.6	47.4	38.0	5.4	0.6
หญิง	3,570	14.8	57.4	24.2	3.2	0.4
<b>เขตการปกครอง</b>						
ในเขตเทศบาล	3,092	12.7	42.9	38.9	5.2	0.3
นอกเขตเทศบาล	3,733	11.1	60.6	24.2	3.5	0.6
<b>ภาค</b>						
กรุงเทพมหานคร	720	18.8	13.8	60.0	7.4	0.0
ภาคกลาง	1,284	13.3	43.0	34.5	7.1	2.1
ภาคเหนือ	1,252	9.7	64.2	22.4	3.4	0.3
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1,994	12.7	63.2	21.7	2.3	0.1
ภาคใต้	1,575	7.9	55.7	32.7	3.6	0.1

## 2.2 ความสุข และความพึงพอใจในชีวิต

2.2.1 ระดับความสุขในปัจจุบัน (0-10 คะแนน) โดยการถามคำถามว่า "ปัจจุบัน ท่านมีความสุขอยู่ในระดับใด (ให้คะแนนจาก 0-10 โดยที่ 0 หมายถึง ไม่มีความสุขเลย และ 10 หมายถึง มีความสุขมากที่สุด)"

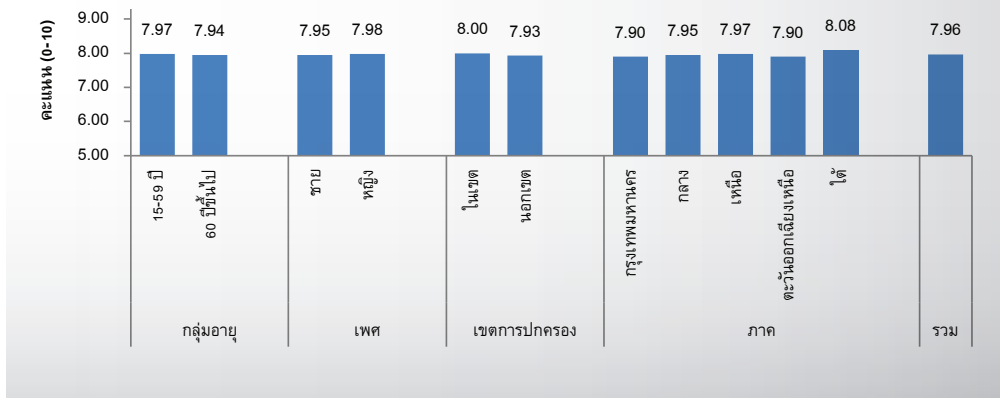
จากรูปที่ 2.2.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีระดับความสุขในปัจจุบันที่ 8 คะแนน (ร้อยละ 29.7) รองลงมามีระดับความสุข 10 คะแนน (ร้อยละ 23.1)



รูปที่ 2.2.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับความสุขในปัจจุบัน

จากรูปที่ 2.2.2 โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความสุขเฉลี่ย 7.96 คะแนน กลุ่มวัยทำงาน (15-59 ปี) มีความสุขกว่ากลุ่มผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เป็นผู้อาศัยในเขตมากกว่านอกเขต และผู้อาศัยในภาคใต้มีความสุขมากกว่าภาคอื่นๆ



รูปที่ 2.2.2

คะแนนเฉลี่ยระดับความสุขในปัจจุบัน (เต็ม 10 คะแนน) ของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

## 2.2.2 ความพึงพอใจในชีวิต

การประเมินระดับความคิดเห็นต่อข้อความดังกล่าวไม่มีถูกหรือผิด เป็นเพียงการประเมินความคิดเห็นที่มีต่อสถานการณ์ของตนเอง ณ ปัจจุบันเท่านั้น ประกอบด้วยข้อความ 5 ข้อ<sup>15</sup> ดังนี้

1. สภาพชีวิตโดยรวมใกล้เคียงกับอุดมคติที่ฝันไว้
2. สภาพชีวิตโดยรวมดีมาก
3. ความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่

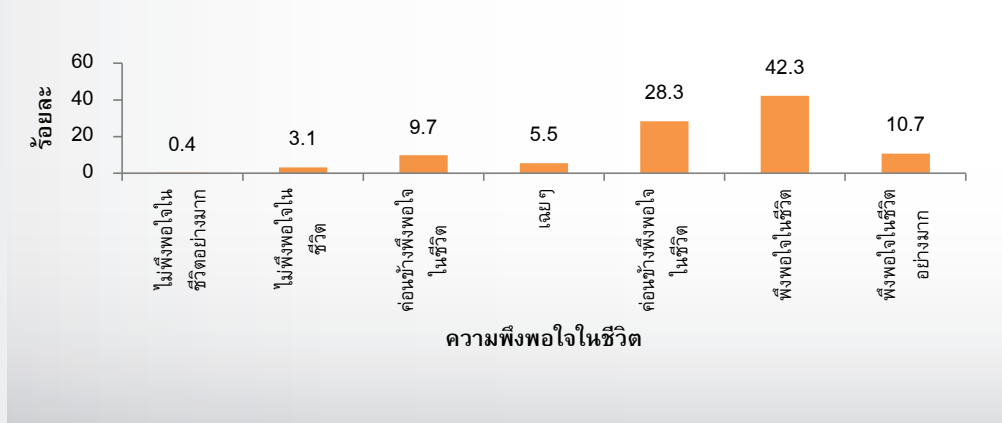
<sup>15</sup> Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., & Griffin S. 1985. The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment. 49, 71-75.

4. จวบจนกระทั่งปัจจุบันนี้ ฉันได้รับสิ่งที่สำคัญตามที่ต้องการในชีวิตแล้ว
5. ถ้าฉันสามารถย้อนเวลากลับไปยังชีวิตในอดีตที่ผ่านมาได้ ฉันก็แทบจะไม่อยากแก้ไขอะไรเลย

สามารถนำมาแปลผลหาระดับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ดังนี้

- 7 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด
- 6 หมายถึง เห็นด้วย
- 5 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วย
- 4 หมายถึง เฉยๆ ไม่ใช่ทั้งเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย
- 3 หมายถึง ค่อนข้างไม่เห็นด้วย
- 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย
- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยมากที่สุด

จากรูปที่ 2.2.3 กลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เกือบครึ่งหนึ่งมีความพึงพอใจในชีวิต (ร้อยละ 42.3) รองลงมาค่อนข้างพึงพอใจในชีวิต (ร้อยละ 28.3)

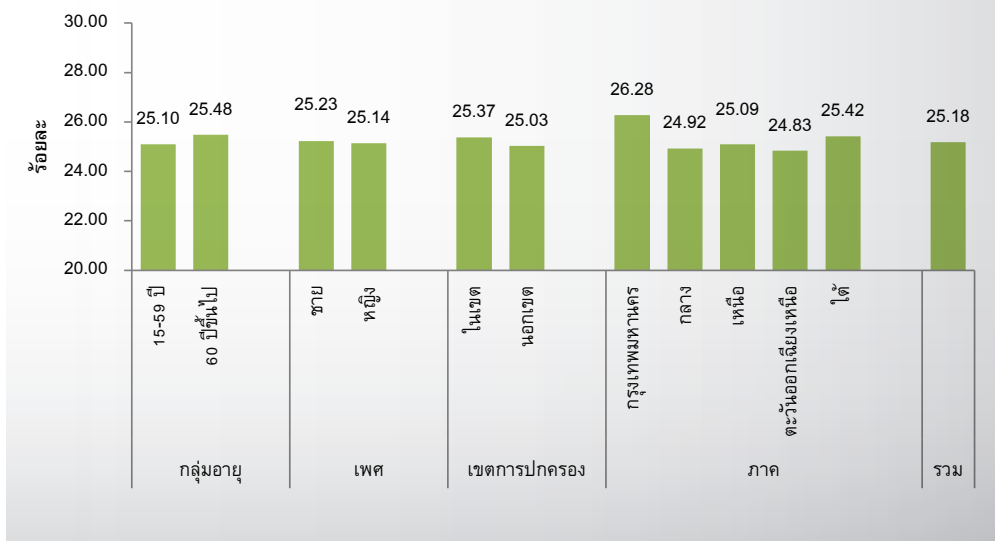


### รูปที่ 2.2.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามระดับคะแนนความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม



จากรูปที่ 2.2.4 โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป มีระดับคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต 25.18 คะแนน (จากคะแนนเต็ม 35 คะแนน) ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่ากลุ่มวัยทำงาน ผู้ชายมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าผู้หญิง คนที่อยู่ในเขตเทศบาลมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าคนที่อยู่นอกเขตเทศบาล และคนกรุงเทพมหานครมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าคนในภาคอื่นๆ (26.28 คะแนน) รองลงมาเป็นคนในภาคใต้ (25.42 คะแนน)



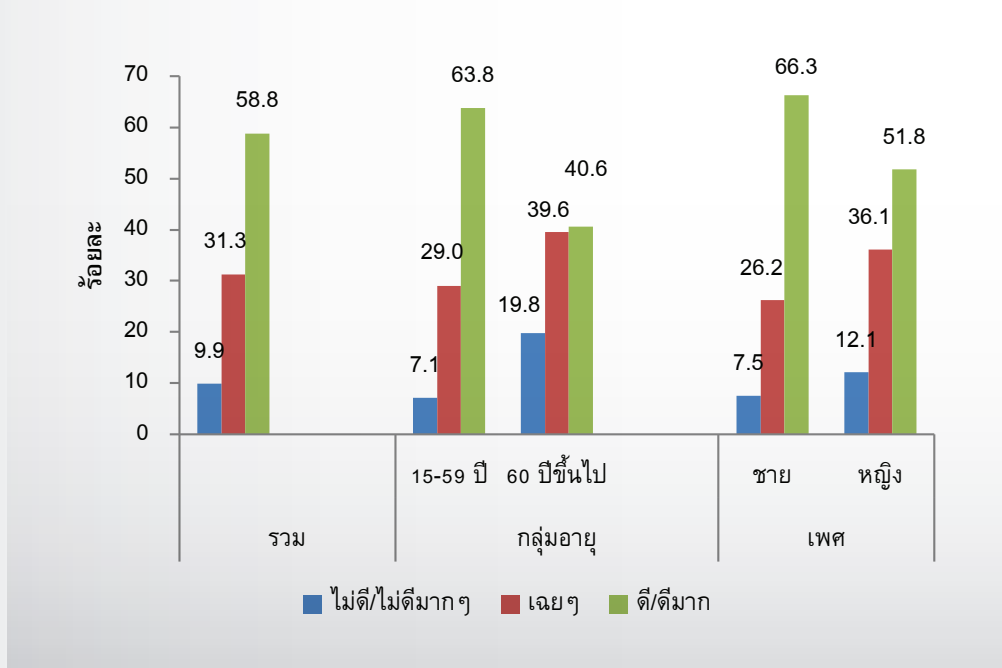
รูปที่ 2.2.4

คะแนนเฉลี่ยระดับความพึงพอใจในชีวิต (เต็ม 35 คะแนน) ของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

## 2.3 พฤติกรรมสุขภาพ

### 2.3.1 การประเมินสุขภาพกายของตนเอง

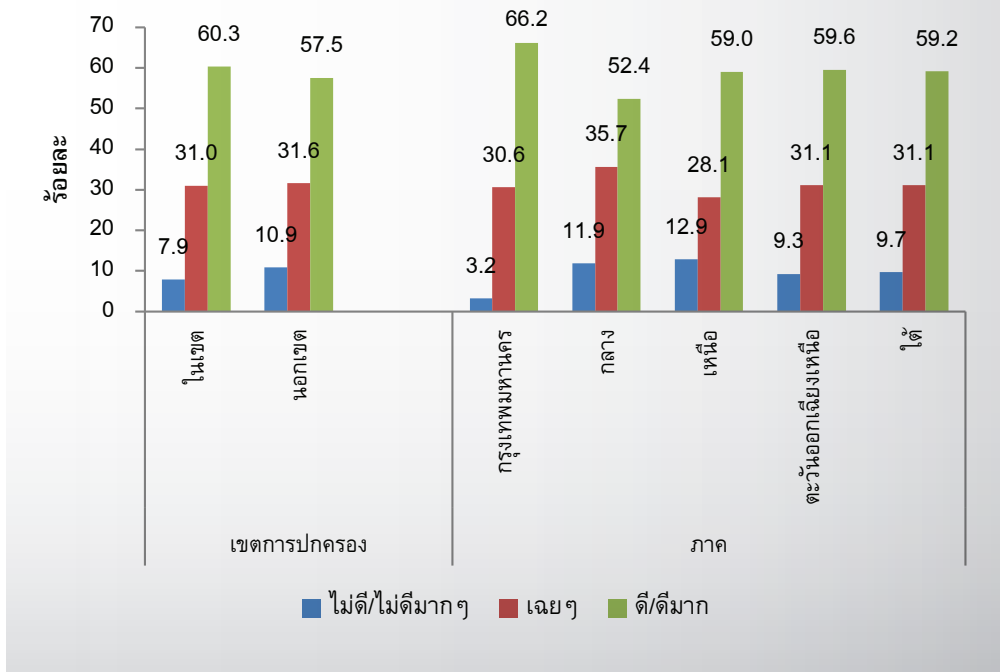
จากรูปที่ 2.3.1 กลุ่มตัวอย่างโดยรวมกว่าครึ่งหนึ่งประเมินว่าตนเองมีสุขภาพดี/ดีมาก (ร้อยละ 58.8) ผู้ชายประเมินว่าตนเองสุขภาพดี/ดีมาก มากกว่าผู้หญิง (ร้อยละ 66.3 และ 51.8 ตามลำดับ)



รูปที่ 2.3.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการประเมินสุขภาพกายของตนเอง กลุ่มอายุ และเพศ

จากรูปที่ 2.3.2 คนในเขตเทศบาลประเมินสุขภาพตนเองในระดับดี/ดีมาก มากกว่าคนที่อยู่นอกเขตเทศบาล (60.3 และ 57.5 ตามลำดับ) และคนกรุงเทพมหานครประเมินว่าตนเองมีสุขภาพดี/ดีมาก มากกว่าคนในภาคอื่นๆ (ร้อยละ 66.2) ในขณะที่คนภาคกลางประเมินน้อยกว่าที่อื่นๆ (ร้อยละ 52.4)



### รูปที่ 2.3.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป

จำแนกตามการประเมินสุขภาพกายของตนเอง เขตการปกครอง และภาค

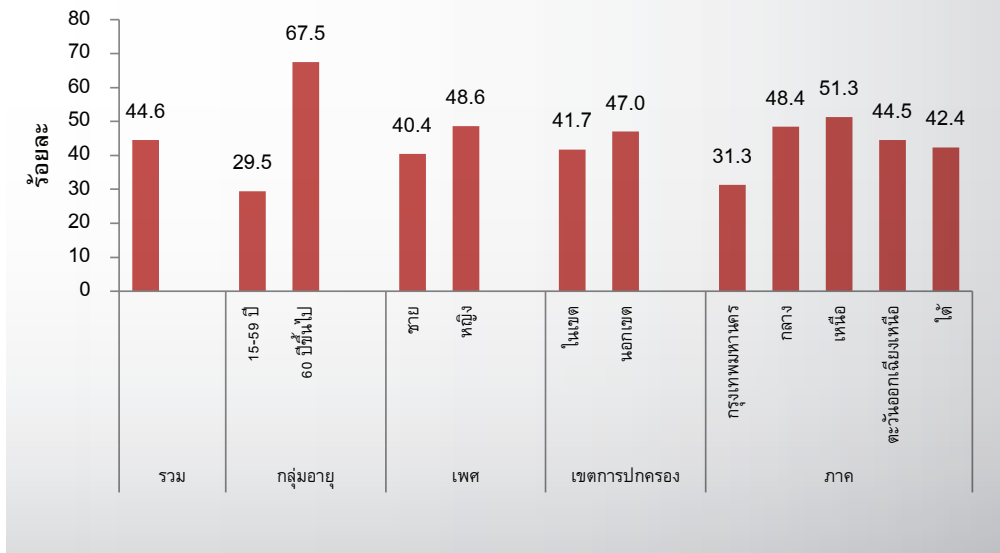
## 2.3.2 การมีโรคประจำตัว

โรคประจำตัว หมายถึง ผู้เป็นโรคหรือมีอาการของโรค ดังต่อไปนี้

1. ความดันโลหิตสูง/ไขมันในเลือดสูง/คอเรสเตอรอลสูง
2. เบาหวาน
3. หัวใจ
4. ไต
5. มะเร็ง
6. ไทรอยด์ (คอพอก)
7. วัณโรค
8. เก๊าท์/รูมาตอยด์/ปวดเข่า หลัง คอ เรื้อรัง
9. ตับแข็ง/ไขมันแทรกในตับ/นิ่วในถุงน้ำดี
10. สมองเสียม ความจำเสื่อม ลมชัก ลมบ้าหมู
11. ผิดปกติทางจิต/ซึมเศร้า
12. โรคพิษสุราเรื้อรัง ติดยา/สารเสพติด
13. อัมพฤกษ์/อัมพาต
14. โรคเลือด เช่น ธาตุซีเมีย โลหิตจาง
15. โรคติดเชื้ออื่นๆ เช่น โรคเอดส์ โปลิโอ วัณโรค
16. อื่นๆ เช่น โรคกระเพาะ โรคภูมิแพ้อากาศ โรคหอบ ไมเกรน โรคตา เป็นต้น



จากรูปที่ 2.3.3 โดยรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เกือบครึ่งหนึ่งเป็นผู้มีโรคประจำตัวอย่างน้อย 1 โรค (ร้อยละ 44.6) กลุ่มผู้สูงอายุมีโรคกว่า 2 ใน 3 (ร้อยละ 67.5) ผู้หญิงเป็นมากกว่าผู้ชาย คนที่อยู่นอกเขตเทศบาลมากกว่าคนในเขตเทศบาล และกว่าครึ่งหนึ่งของภาคเหนือมีโรคประจำตัวมากกว่าในภาคอื่นๆ (ร้อยละ 51.3) รองลงมาเป็นภาคกลาง (ร้อยละ 48.4) และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 44.5)



รูปที่ 2.3.3

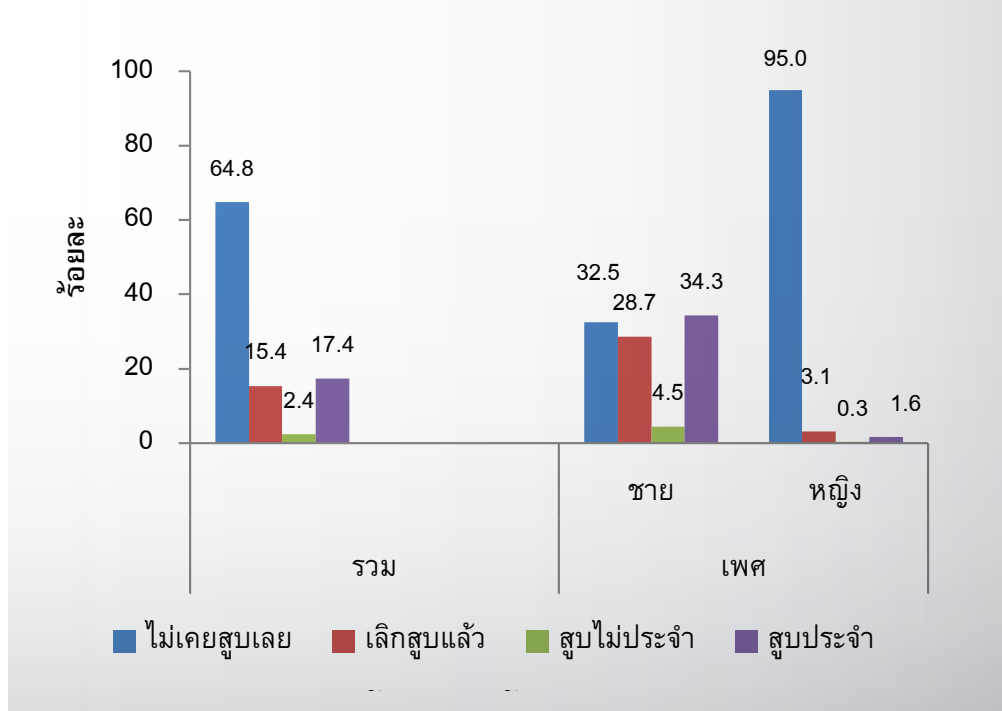
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการมีโรคประจำตัวอย่างน้อย 1 โรค กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

### 2.3.3 การสูบบุหรี่

คำจำกัดความ

บุหรี่	หมายถึง	บุหรี่ ใปี่ ซิการ์ ยกเว้นมวนเอง หรือบารากุ
ผู้ไม่เคยสูบบุหรี่	หมายถึง	ผู้ที่ตลอดชีวิตจนถึงปัจจุบันไม่เคยสูบบุหรี่เลย
ผู้ที่เคยสูบบุหรี่แต่เลิกแล้ว	หมายถึง	ผู้ที่เคยสูบบุหรี่เป็นประจำทุกวัน แต่ปัจจุบันเลิกสูบบุหรี่ไปแล้ว
ผู้ที่สูบบุหรี่ไม่ประจำ	หมายถึง	ผู้ที่ปัจจุบันสูบบุหรี่ แต่ไม่ได้สูบเป็นประจำ (ตามความรู้สึกรของผู้ตอบสัมภาษณ์)
ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ	หมายถึง	ผู้ที่ปัจจุบันสูบบุหรี่เป็นประจำ (ตามความรู้สึกรของผู้ตอบสัมภาษณ์)

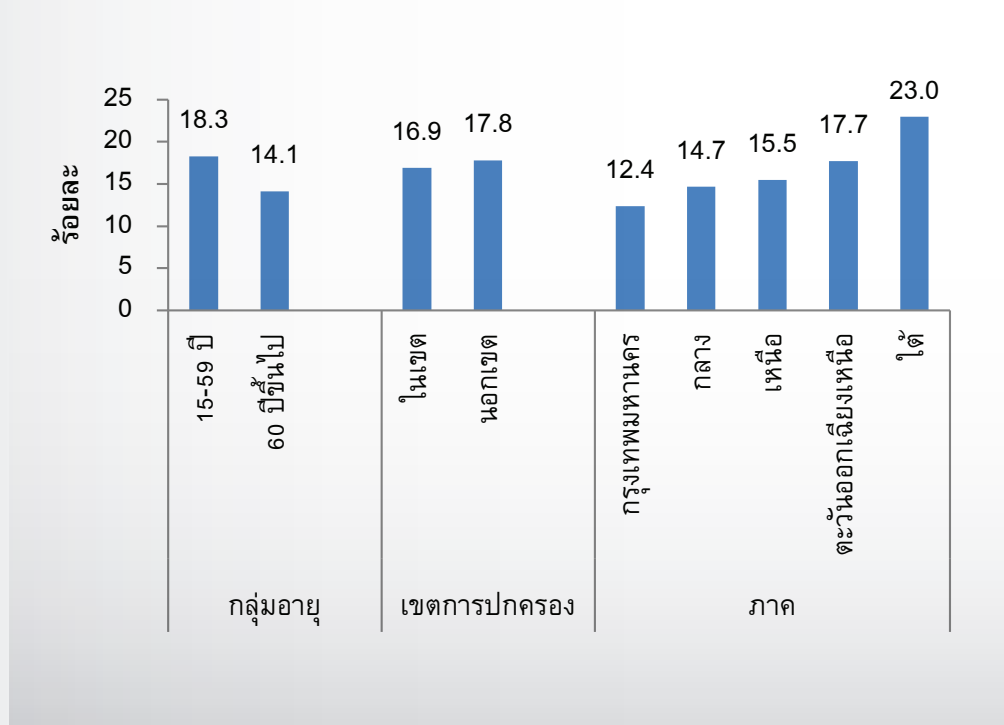
จากรูปที่ 2.3.4 กลุ่มตัวอย่างโดยรวมส่วนใหญ่ เป็นผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่เลย (ร้อยละ 64.8) และเป็นผู้สูบบุหรี่ประจำร้อยละ 17.4 เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า ผู้ชายมีร้อยละของผู้สูบบุหรี่เป็นประจำมากที่สุด (ร้อยละ 34.3) ในขณะที่ผู้หญิงเกือบทั้งหมดไม่เคยสูบบุหรี่เลย (ร้อยละ 95.0)



รูปที่ 2.3.4

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และเพศ

จากรูปที่ 2.3.5 คนที่อาศัยอยู่ในภาคใต้มีร้อยละของผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำมากที่สุด (ร้อยละ 23.0) กลุ่มวัยทำงานสูบบุหรี่เป็นประจำมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุ และคนที่อยู่นอกเขตเทศบาลสูบบุหรี่เป็นประจำมากกว่าคนในเขตเทศบาลเล็กน้อย



### รูปที่ 2.3.5

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการสูบบุหรี่เป็นประจำ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค



จากตารางที่ 2.3.1 โดยรวมมีผู้สูบบุหรี่เฉลี่ยวันละประมาณ 11 มวน เกือบครึ่งหนึ่งสูบบุหรี่วันละ 6-10 มวน กลุ่มวัยทำงาน 15-59 ปีสูบบุหรี่มากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุเล็กน้อย คนที่อยู่นอกเทศบาลสูบบุหรี่มากกว่าคนที่อยู่ในเขตเทศบาล และคนในภาคใต้สูบบุหรี่มากกว่าในภาคอื่น ๆ

### ตารางที่ 2.3.1

ร้อยละของประชากรอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป (เฉพาะผู้สูบบุหรี่เป็นประจำ)  
จำแนกตามจำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน จำนวนการสูบบุหรี่ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค

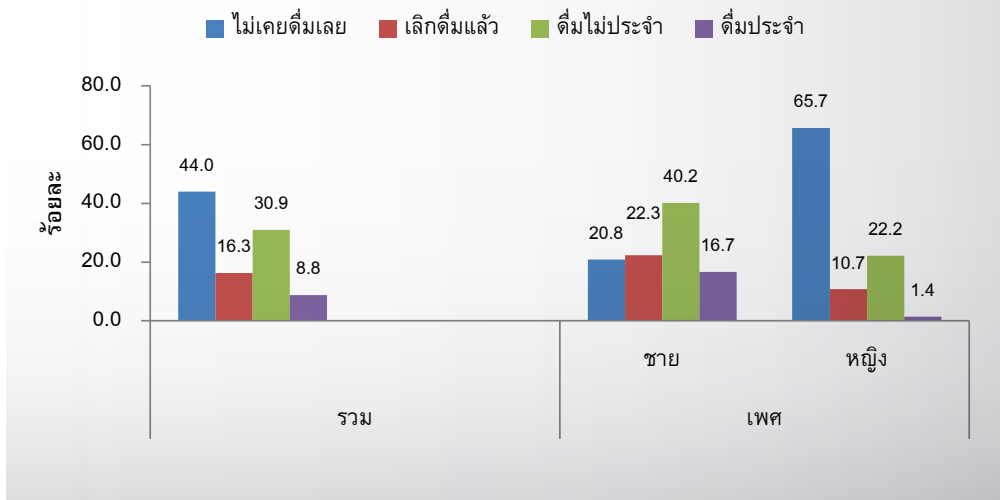
ลักษณะทางประชากร	รวม	จำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน				สูบบุหรี่เฉลี่ย (Mean)
		1-5 มวน	6-10 มวน	11-20 มวน	20 มวนขึ้นไป	
<b>รวม</b>	<b>2,653</b>	<b>24.8</b>	<b>47.4</b>	<b>25.3</b>	<b>2.6</b>	<b>10.86</b>
<b>กลุ่มอายุ</b>						
15-59 ปี	1,000	23.8	48.3	25.6	2.3	10.99
60 ปีขึ้นไป	216	35.8	39.5	21.1	3.6	10.30
<b>เขตการปกครอง</b>						
ในเขตเทศบาล	538	27.1	48.1	20.8	3.9	10.76
นอกเขตเทศบาล	678	25.1	45.6	27.9	1.4	10.94
<b>ภาค</b>						
กรุงเทพมหานคร	92	20.2	61.0	17.2	1.7	10.31
ภาคกลาง	192	23.5	49.0	25.5	2.0	10.54
ภาคเหนือ	199	32.5	45.8	20.2	1.5	10.16
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	361	24.9	46.2	26.5	2.4	11.10
ภาคใต้	372	26.2	43.0	27.1	3.7	11.32

## 2.3.4 การตีความเวลกวรวล

คำจำกัดความ

เครื่องตีมแอลกอฮอล์	หมายถึง	สุรา เบียร์ เหล้าดอง/ปั่น ไวน์ ค็อกเทล
ผู้ที่ไม่เคยดื่มเลย	หมายถึง	ผู้ที่ตลอดชีวิตจนถึงปัจจุบันไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์เลย
ผู้ที่เคยดื่มแต่เลิกแล้ว	หมายถึง	ผู้ที่เคยดื่มแอลกอฮอล์ แต่ปัจจุบันเลิกดื่มไปแล้ว
ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ไม่ประจำ	หมายถึง	ผู้ที่ปัจจุบันดื่ม แต่ไม่ได้ดื่มเป็นประจำ (ตามความรู้สึกของผู้ตอบสัมภาษณ์)
ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ	หมายถึง	ผู้ที่ปัจจุบันดื่มเป็นประจำ (ตามความรู้สึกของผู้ตอบสัมภาษณ์)

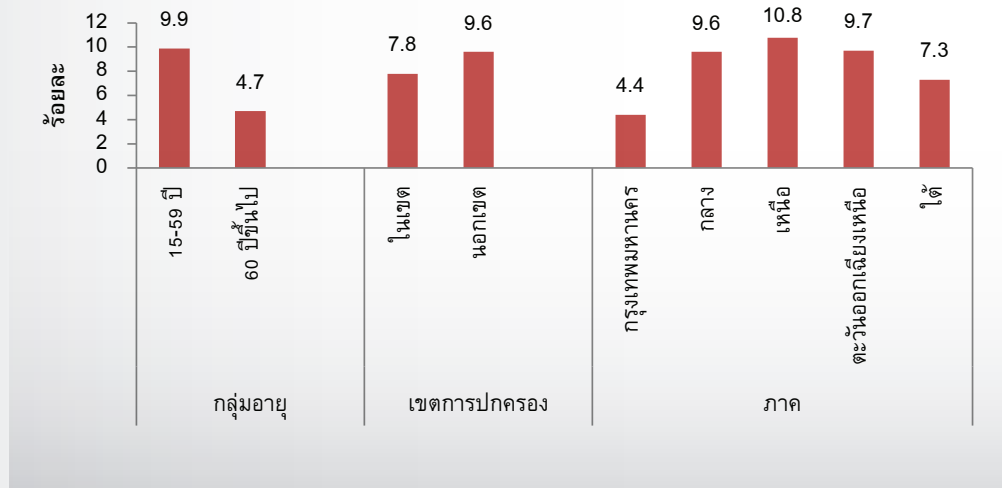
จากรูปที่ 2.3.6 กลุ่มตัวอย่างเกือบครึ่งหนึ่ง ไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์เลย (ร้อยละ 44.0) รองลงมาเป็นผู้ที่ดื่มไม่ประจำ (ร้อยละ 30.9) เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า ผู้ชายส่วนใหญ่ ดื่มแอลกอฮอล์ไม่ประจำ (ร้อยละ 40.2) ในขณะที่ผู้หญิงประมาณ 2 ใน 3 คน ไม่เคยดื่มเลย (ร้อยละ 65.7)



รูปที่ 2.3.6

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และเพศ

จากรูปที่ 2.3.7 กลุ่มวัยทำงาน 15-59 ปี เป็นผู้ที่มีผลไม้สดเป็นประจำมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุ คนที่อยู่นอกเขตเทศบาลมีเป็นประจำมากกว่าคนที่อยู่ในเขตเทศบาล และผู้ที่อยู่ในภาคเหนือมีเป็นประจำมากที่สุด (ร้อยละ 10.8) รองลงมาเป็นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 9.7)



รูปที่ 2.3.7

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค



จากตารางที่ 2.3.2 โดยรวมเกือบครึ่งหนึ่งของผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ประจำจะดื่มมากกว่า 21 วันขึ้นไป (ร้อยละ 48.1) หรือคิดเป็นวันที่ดื่มเฉลี่ย 20.24 วันต่อเดือน ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปดื่มเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มวัยทำงาน (เฉลี่ย 24 วันต่อเดือน) และภาคที่ดื่มสูงสุด คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รองลงมาเป็นภาคกลาง

### ตารางที่ 2.3.2

ร้อยละของประชากรอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป (เฉพาะผู้ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ) จำแนกตามจำนวนวันที่ดื่มต่อเดือน จำนวนวันที่ดื่มเฉลี่ย กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค

ลักษณะทางประชากร	รวม	จำนวนวันที่ดื่มต่อเดือน				วันเฉลี่ย (Mean)
		1-5 วัน	6-10 วัน	11-20 วัน	21 วันขึ้นไป	
<b>รวม</b>	<b>617</b>	<b>11.3</b>	<b>13.3</b>	<b>27.3</b>	<b>48.1</b>	<b>20.24</b>
<b>กลุ่มอายุ</b>						
15-59 ปี	541	12.0	14.7	27.2	46.1	19.76
60 ปีขึ้นไป	72	5.5	2.8	28.3	63.3	23.89
<b>เขตการปกครอง</b>						
ในเขตเทศบาล	247	10.4	14.4	29.5	45.7	20.03
นอกเขตเทศบาล	367	11.8	12.6	25.8	49.8	20.39
<b>ภาค</b>						
กรุงเทพมหานคร	33	25.1	8.7	8.8	57.5	20.14
ภาคกลาง	126	19.4	5.8	23.9	50.9	20.47
ภาคเหนือ	139	7.6	20.7	29.9	41.8	19.52
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	199	10.1	16.9	20.1	52.9	20.70
ภาคใต้	118	5.0	7.7	45.3	42.0	20.12

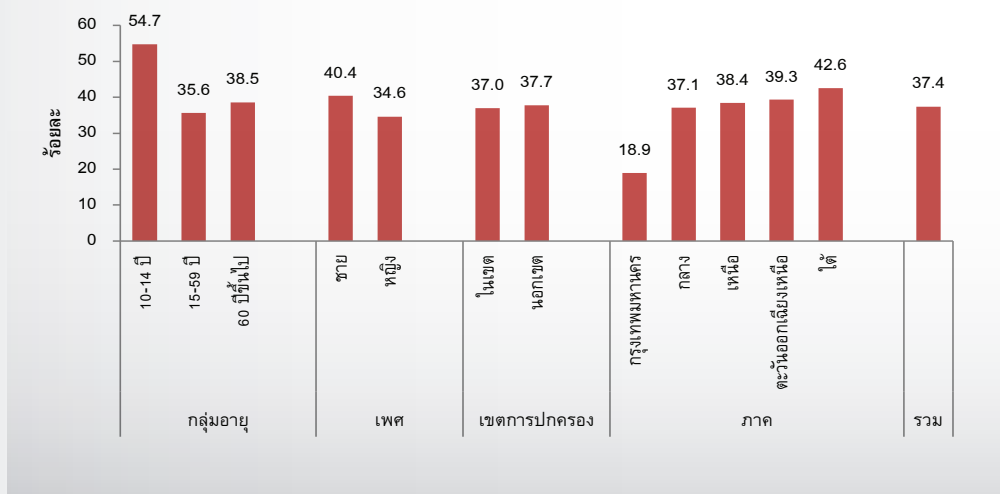
## 2.3.5 กิจกรรมทางกาย

พิจารณาจาก 2 กิจกรรมหลัก คือ 1) การออกกำลังกาย และ 2) การทำงานบ้าน

### 2.3.5.1 การออกกำลังกาย

หมายถึง การเดิน-วิ่ง/ขี่จักรยาน/เต้นแอโรบิก/เล่นกีฬา อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

จากรูปที่ 2.3.8 โดยรวมมากกว่า 1 ใน 3 คนได้ออกกำลังกาย (ร้อยละ 37.4) กลุ่มวัยเด็ก 10-14 ปีได้ออกกำลังกายมากที่สุด (ร้อยละ 54.7) ผู้ชายได้ออกกำลังกายมากกว่าผู้หญิง ในขณะที่คนกรุงเทพมหานครได้ออกกำลังกายน้อยที่สุด (ร้อยละ 18.9) และภาคใต้ได้ออกกำลังกายมากที่สุด (ร้อยละ 42.6)



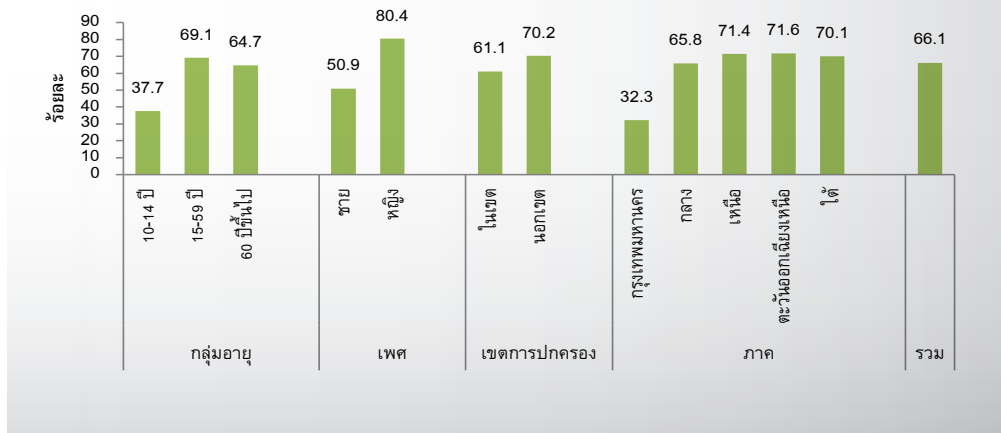
รูปที่ 2.3.8

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการได้ออกกำลังกาย กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

### 2.3.5.2 การทำงานบ้าน

หมายถึง ซักผ้าด้วยมือ ทำสวน กวาดบ้าน เดินรอบบ้าน อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และ  
อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

จากรูปที่ 2.3.9 โดยรวมประมาณ 2 ใน 3 คน ได้ทำงานบ้าน (ร้อยละ 66.1) ส่วนใหญ่  
ของผู้หญิงได้ทำงานบ้าน (ร้อยละ 80.4) คนนอกเขตเทศบาลได้ทำงานบ้านมากกว่าคน  
ในเขตเทศบาล และคนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้ทำงานบ้านมากกว่าคนในภาคอื่น ๆ  
(ร้อยละ 71.6) รองลงมาเป็นภาคเหนือ (ร้อยละ 71.4)



รูปที่ 2.3.9

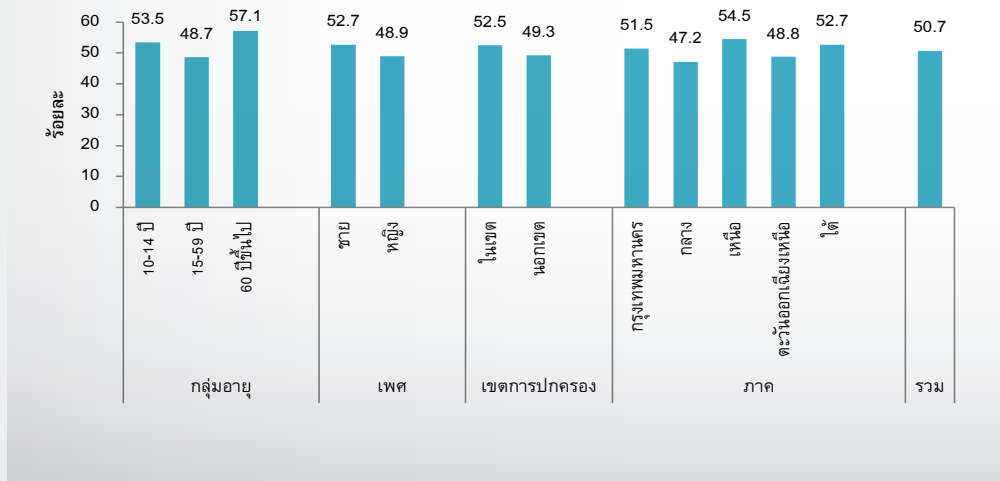
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการได้ทำงานบ้าน กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

## 2.3.6 พฤติกรรมเนืองนิ่ง

แบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่ 1) การดูทีวีต่อเนื่องเกินกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง 2) การนั่งพูดคุย/นั่งประชุมต่อเนื่องเกินกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง 3) การนั่งทำงาน/นั่งเรียน ต่อเนื่องเกินกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง และ 4) การนั่งเล่น/นั่งเล่นเกมส์/นั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ ต่อเนื่องเกินกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง

### 2.3.6.1 การดูทีวีต่อเนื่องเกินกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง

จากรูปที่ 2.3.10 โดยรวมกว่าครึ่งหนึ่งมีพฤติกรรมการดูทีวีต่อเนื่องเกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน โดยกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปดูทีวีมากที่สุด (ร้อยละ 57.1) ผู้ชายดูมากกว่าผู้หญิง คนในเขตเทศบาลดูมากกว่าคนนอกเขตเทศบาล และภาคเหนือดูมากกว่าคนภาคอื่นๆ (ร้อยละ 54.5) รองลงมาเป็นภาคใต้ (ร้อยละ 52.7)

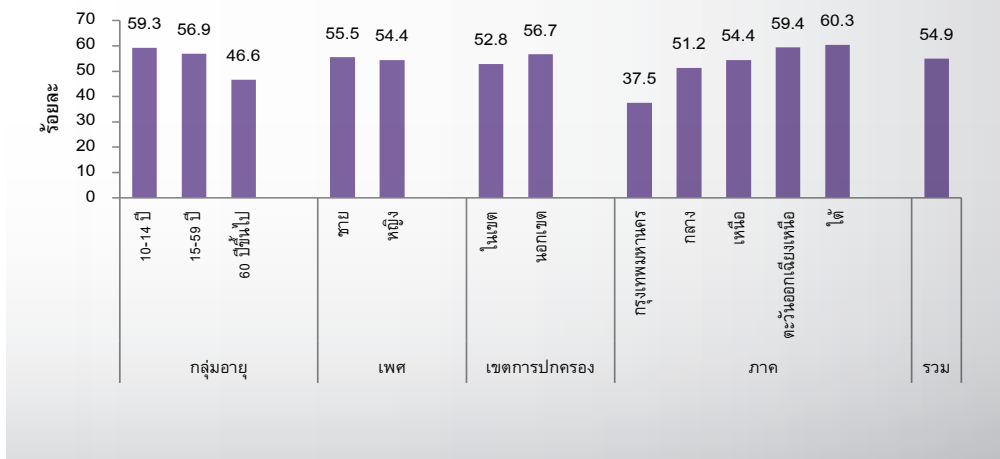


รูปที่ 2.3.10

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการดูทีวีต่อเนื่องเกินกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

### 2.3.6.2 การนั่งพูดคุย/นั่งประชุมต่อเนื่องเกินกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง

จากรูป 2.3.11 กลุ่มตัวอย่างโดยรวมกว่าครึ่งหนึ่งมีพฤติกรรมนี้ (ร้อยละ 54.9) ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเด็ก 10-14 ปี (ร้อยละ 59.3) คนนอกเขตเทศบาลมีพฤติกรรมนี้มากกว่าคนในเขตเทศบาล และภาคใต้มีพฤติกรรมนี้มากที่สุด (ร้อยละ 60.3) รองลงมาเป็นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 59.4)



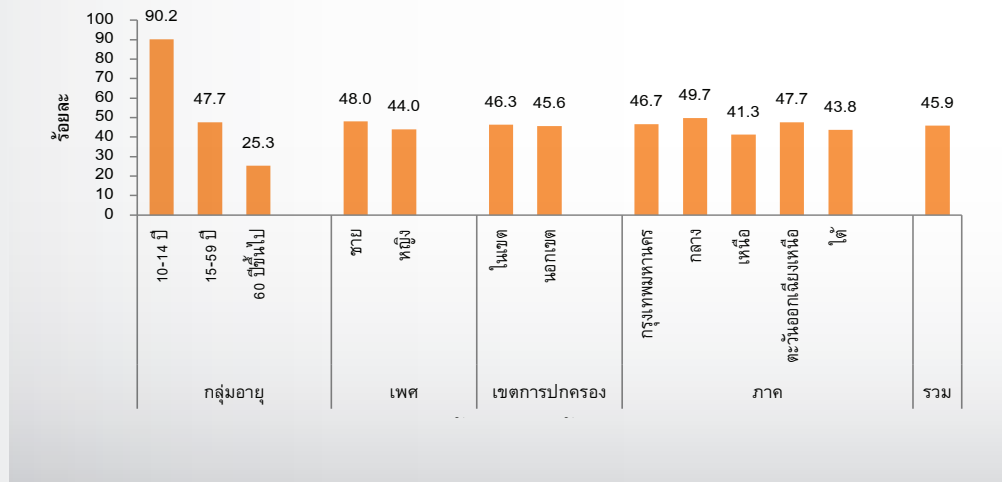
รูปที่ 2.3.11

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามการนั่งพูดคุย/นั่งประชุมต่อเนื่องเกินกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค



### 2.3.6.3 การนั่งทำงาน/นั่งเรียน ต่อเนื่องเกินกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง

จากรูปที่ 2.3.12 โดยรวมเกือบครึ่งหนึ่งมีพฤติกรรมนี้ (ร้อยละ 45.9) สูงที่สุดในกลุ่มเด็ก 10-14 ปี (ร้อยละ 90.2) เนื่องจากเป็นกลุ่มวัยเรียน ผู้ชายมีพฤติกรรมนี้มากกว่าผู้หญิง และคนในภาคกลางมีพฤติกรรมนี้มากกว่าคนในภาคอื่นๆ

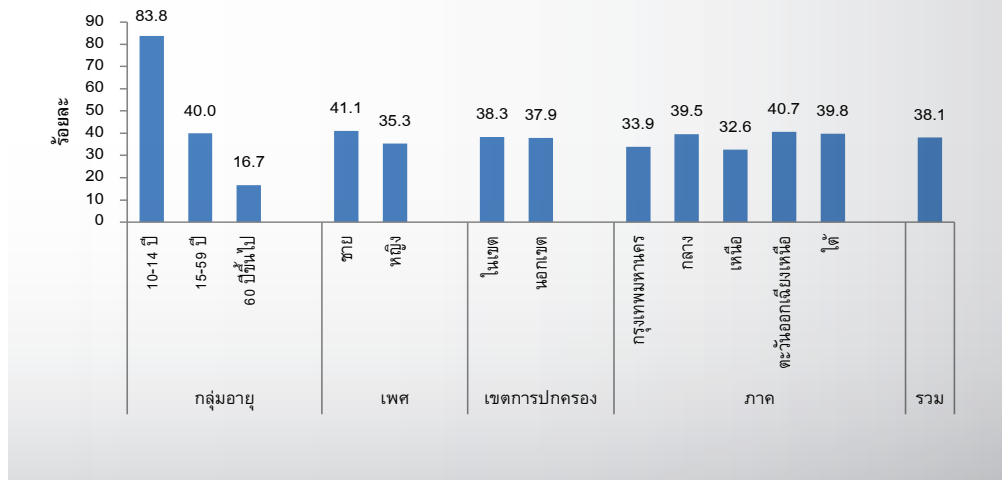


รูปที่ 2.3.12

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามการนั่งทำงาน/นั่งเรียน ต่อเนื่องเกินกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

### 2.3.6.4 การนั่งเล่น/นั่งเล่นเกมส/นั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ ต่อเนื่องเกินกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง

จากรูปที่ 2.3.13 กลุ่มตัวอย่างโดยรวมร้อยละ 38.1 มีพฤติกรรมนี้ กลุ่มเด็ก 10-14 ปี มีพฤติกรรมนี้สูงสุดถึงร้อยละ 83.8 และต่ำที่สุดในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ชายมีพฤติกรรมนี้มากกว่าผู้หญิง และคนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีพฤติกรรมนี้มากกว่าคนในภาคอื่น



รูปที่ 2.3.13

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามการนั่งเล่น/นั่งเล่นเกมส/นั่งเล่นมือถือ ต่อเนื่องเกินกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

## 2.4 กวาะโภชนาการ

ในส่วนนี้เป็นการกล่าวถึงข้อมูลด้านร่างกายของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป โดยใช้ข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง และรอบเอวของกลุ่มตัวอย่าง และนำมาวิเคราะห์และจำแนกตามคุณลักษณะของประชากร ดังนี้

คำจำกัดความ

ดัชนีมวลกาย (body mass index: BMI) เป็นค่าที่คำนวณ ดังนี้ น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) หารด้วย ความสูง (เมตรยกกำลังสอง) เมื่อได้ค่า BMI แล้ว สามารถนำมาแบ่งระดับตามเกณฑ์สากลขององค์การอนามัยโลก (WHO)<sup>16</sup> ดังนี้

ตารางที่ 2.4.1

การแบ่งระดับดัชนีมวลกาย (BMI) ตามเกณฑ์สากลขององค์การอนามัยโลก (WHO)

กลุ่ม	น้ำหนัก (กก.) / สูง (เมตร <sup>2</sup> )	
	WHO 1998	Asia-Pacific perspective
น้ำหนักน้อย	< 18.5	< 18.5
น้ำหนักปกติ	18.5-24.99	18.5-22.99
น้ำหนักเกิน	$\geq 25$	$\geq 23$
Pre-obese	25-29.99	23-24.99
อ้วนระดับ 1	30-34.99	25-29.99
อ้วนระดับ 2	35-39.99	$\geq 30$
อ้วนระดับ 3	$\geq 40$	-

ในการศึกษานี้ใช้จุดตัดภาวะน้ำหนักเกินที่ 23 กก./เมตร<sup>2</sup> และภาวะอ้วนที่ 25 กก./เมตร<sup>2</sup>

<sup>16</sup> World Health Organization (WHO). 2020. Body mass index – BMI. สืบค้นจาก [euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi](http://euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi). สืบค้นเมื่อ 29 June 2020.

## 2.4.1 ดัชนีมวลกาย

จากตารางที่ 2.4.2 โดยรวมค่าเฉลี่ย BMI ของกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไปเท่ากับ 24.17 กก./เมตร<sup>2</sup> ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ Pre-obese หรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยง โดยผู้หญิงมีค่า BMI เฉลี่ยมากกว่าผู้ชาย เมื่อพิจารณาตามกลุ่มลักษณะทางประชากรอื่นๆ พบว่า กลุ่มวัยทำงานอายุ 15-59 ปี มีค่า BMI เฉลี่ยมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุ คนในเขตเทศบาลมีค่าเฉลี่ย BMI มากกว่าคนนอกเขตเทศบาล และคนในภาคใต้มีค่าเฉลี่ย BMI มากกว่าคนในภาคอื่นๆ (24.40 กก./เมตร<sup>2</sup>)

### ตารางที่ 2.4.2

ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (กก./เมตร<sup>2</sup>) ของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามเพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค

ลักษณะทางประชากร	ชาย			หญิง			รวม		
	จำนวน	ค่าเฉลี่ย BMI	SD	จำนวน	ค่าเฉลี่ย BMI	SD	จำนวน	ค่าเฉลี่ย BMI	SD
<b>รวม</b>	<b>3,372</b>	<b>23.52</b>	<b>4.254</b>	<b>3,619</b>	<b>24.77</b>	<b>4.865</b>	<b>6,991</b>	<b>24.17</b>	<b>4.622</b>
<b>กลุ่มอายุ</b>									
15-59 ปี	2,685	23.63	4.400	2,774	24.87	4.911	5,459	24.26	4.707
60 ปีขึ้นไป	687	23.07	3.595	845	24.43	4.698	1,532	23.82	4.291
<b>เขตการปกครอง</b>									
ในเขตเทศบาล	1,516	23.69	4.412	1,663	24.76	4.865	3,180	24.25	4.684
นอกเขตเทศบาล	1,856	23.37	4.116	1,956	24.77	4.866	3,811	24.09	4.570
<b>ภาค</b>									
กรุงเทพมหานคร	376	24.42	4.415	364	23.92	4.464	741	24.17	4.443
ภาคกลาง	624	23.76	4.740	679	24.66	5.041	1,303	24.23	4.918
ภาคเหนือ	604	23.22	3.927	684	24.30	4.864	1,287	23.79	4.497
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	975	23.49	4.184	1,070	24.81	4.573	2,045	24.18	4.440
ภาคใต้	793	23.17	4.029	822	25.58	5.117	1,615	24.40	4.768

## 2.4.2 ภาวะโภชนาการตามระดับ BMI

จากตารางที่ 2.4.3 โดยรวมกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง มีค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ (ร้อยละ 55.3) โดยกลุ่มวัยทำงาน 15-59 ปีมีร้อยละของผู้ที่มีค่า BMI เกินและอ้วน ( $BMI \geq 25$ ) มากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า ผู้หญิงในวัยทำงาน 15-59 ปี มีร้อยละของค่า BMI เกินและอ้วน ( $BMI \geq 25$ ) มากกว่าผู้ชาย

ตารางที่ 2.4.3

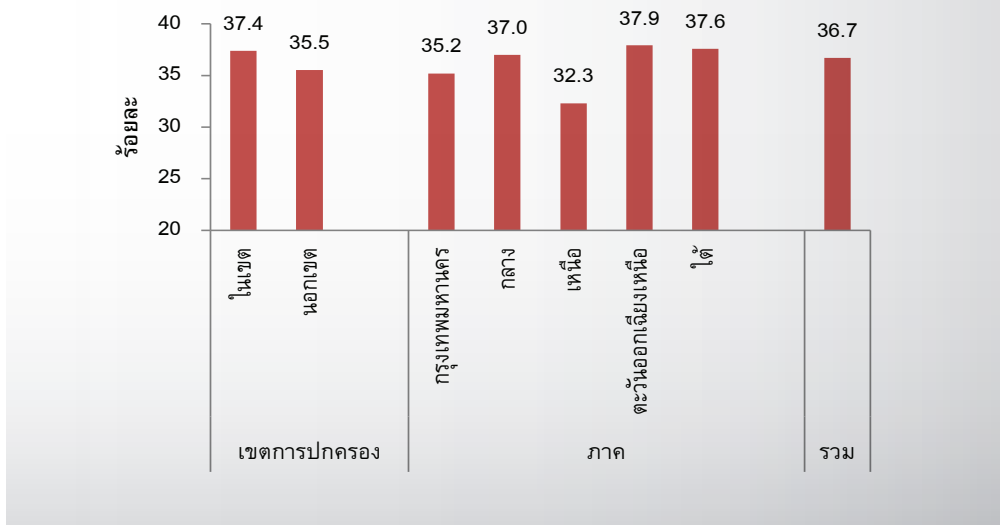
ร้อยละของภาวะโภชนาการตามระดับ BMI ของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามเพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค

BMI (กก./เมตร <sup>2</sup> )	รวมชายหญิง		รวม (n=6,991)
	15-59 ปี (n=5,459)	60 ปีขึ้นไป (n=1,532)	
< 18.5	7.7	8.9	8.0
18.5-24.99	54.8	57.1	55.3
25-29.99	26.4	26.1	26.3
$\geq 30$	11.1	7.9	10.4
BMI (กก./เมตร <sup>2</sup> )	ชาย		รวม (n=3,373)
	15-59 ปี (n=2,686)	60 ปีขึ้นไป (n=687)	
< 18.5	8.6	9.6	8.8
18.5-24.99	58.9	63.7	59.9
25-29.99	24.5	22.9	24.2
$\geq 30$	8.0	3.8	7.1
BMI (กก./เมตร <sup>2</sup> )	หญิง		รวม (n=3,619)
	15-59 ปี (n=2,774)	60 ปีขึ้นไป (n=845)	
< 18.5	6.9	8.2	7.2
18.5-24.99	50.9	51.8	51.1
25-29.99	28.2	28.7	28.3
$\geq 30$	14.0	11.2	13.4



### 2.4.3 ความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน

จากรูปที่ 2.4.1 พบว่า โดยรวมมีผู้ที่มีน้ำหนักเกินและอ้วนร้อยละ 36.7 หรือประมาณ 1 ใน 3 คน โดยคนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีร้อยละของผู้ที่มีน้ำหนักเกินและอ้วนมากกว่าคนนอกเขตเทศบาล เมื่อพิจารณาตามรายภาค พบว่า ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีผู้ที่มีน้ำหนักเกินและอ้วนมากที่สุด (ร้อยละ 37.9) รองลงมาเป็นภาคใต้ (ร้อยละ 37.6)



รูปที่ 2.4.1

ร้อยละของความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ( $BMI \geq 25$  กก./เมตร<sup>2</sup>)  
ของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามเขตการปกครอง และภาค

## 2.4.4 เส้นรอบเอว

คำจำกัดความ

เส้นรอบเอว (waist circumference) เป็นค่าที่ได้จากการวัดรอบเอว ด้วยสายวัดมาตรฐาน โดยวัดรอบเอวระดับตำแหน่งกึ่งกลางของข้างเอวระหว่างขอบล่างของซี่โครงล่างกับขอบบนของ iliac crest ให้สายรอบเอวแนบรอบเอว และอยู่ในแนวขนานกับพื้น<sup>17</sup>

จากตารางที่ 2.4.4 โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป มีเส้นรอบเอวเฉลี่ย 84.52 ซม. โดยผู้ชายมีเส้นรอบเอวเฉลี่ย 84.68 ซม. ในขณะที่ผู้หญิงมีเส้นรอบเอวเฉลี่ย 84.38 ซม. ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมีเส้นรอบเอวเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มวัยทำงาน (86.22 ซม. และ 84.04 ซม. ตามลำดับ) คนในภาคใต้มีเส้นรอบเอวเฉลี่ยมากที่สุด (85.05 ซม.) และคนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีเส้นรอบเอวเฉลี่ยต่ำที่สุด (84.02 ซม.) นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ชายในกรุงเทพมหานครมีเส้นรอบเอวเฉลี่ยมากกว่าผู้ชายในภาคอื่น (87.27 ซม.) ส่วนผู้หญิงในภาคใต้มีเส้นรอบเอวเฉลี่ยมากกว่าผู้หญิงในภาคอื่น (86.10 ซม.)

<sup>17</sup> วิจัย เอกพลากร. 2557. การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2557. นนทบุรี. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

#### ตารางที่ 2.4.4

ค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอวของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามเพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค

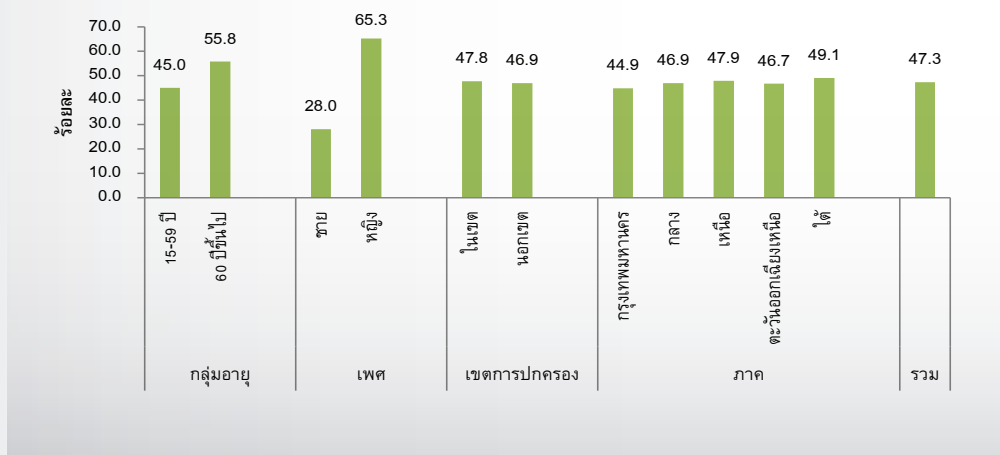
ลักษณะทางประชากร	ชาย			หญิง			รวม		
	จำนวน	ค่าเฉลี่ย เส้นรอบ เอว (ซม.)	SD	จำนวน	ค่าเฉลี่ย เส้นรอบ เอว (ซม.)	SD	จำนวน	ค่าเฉลี่ย เส้นรอบ เอว (ซม.)	SD
รวม	3,372	84.68	10.492	3,619	84.38	11.955	6,991	84.52	11.273
กลุ่มอายุ									
15-59 ปี	2,685	84.38	10.594	2,774	83.71	11.970	5,459	84.04	11.318
60 ปีขึ้นไป	687	85.85	10.005	845	86.58	11.642	1,532	86.22	10.941
เขตการปกครอง									
ในเขตเทศบาล	1,516	85.02	10.473	1,663	84.35	11.711	3,180	84.67	11.141
นอกเขตเทศบาล	1,856	84.40	10.502	1,956	84.40	12.161	3,811	84.40	11.382
ภาค									
กรุงเทพมหานคร	376	87.27	10.452	364	82.38	11.022	741	84.86	11.005
ภาคกลาง	624	85.07	11.442	679	84.10	12.428	1,303	84.56	11.971
ภาคเหนือ	604	84.94	10.042	684	83.95	12.204	1,287	84.41	11.248
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	975	83.86	10.465	1,070	84.18	11.480	2,045	84.02	11.007
ภาคใต้	793	83.96	9.881	822	86.10	12.167	1,615	85.05	11.151

#### 2.4.5 ภาวะอ้วนลงพุง

คำจำกัดความ

ภาวะอ้วนลงพุง หมายถึง ในผู้ชายความยาวเส้นรอบเอว  $\geq 90$  เซนติเมตร และในผู้หญิง  
ความยาวเส้นรอบเอว  $\geq 80$  เซนติเมตร

จากรูปที่ 2.4.5 โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป เกือบครึ่งหนึ่งมีภาวะอ้วนลงพุง (ร้อยละ 47.3) ผู้สูงอายุเกินกว่าครึ่งหนึ่งมีภาวะอ้วนลงพุง (ร้อยละ 55.8) นอกจากนี้ ยังพบว่า ร้อยละของผู้หญิงที่มีภาวะอ้วนลงพุงสูงเกือบ 2 ใน 3 คน (ร้อยละ 65.3) ในขณะที่ผู้ชายมีเพียงร้อยละ 28.0 และภาคใต้มีร้อยละของผู้มีภาวะอ้วนลงพุงมากกว่าภาคอื่น (ร้อยละ 49.1) และภาวะอ้วนลงพุงพบน้อยที่สุดในกรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 44.9)




### รูปที่ 2.4.5

ร้อยละของภาวะอ้วนลงพุงของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค









บทที่ 3 :

# ความรู้ เกี่ยวกับ การกินผัก และผลไม้

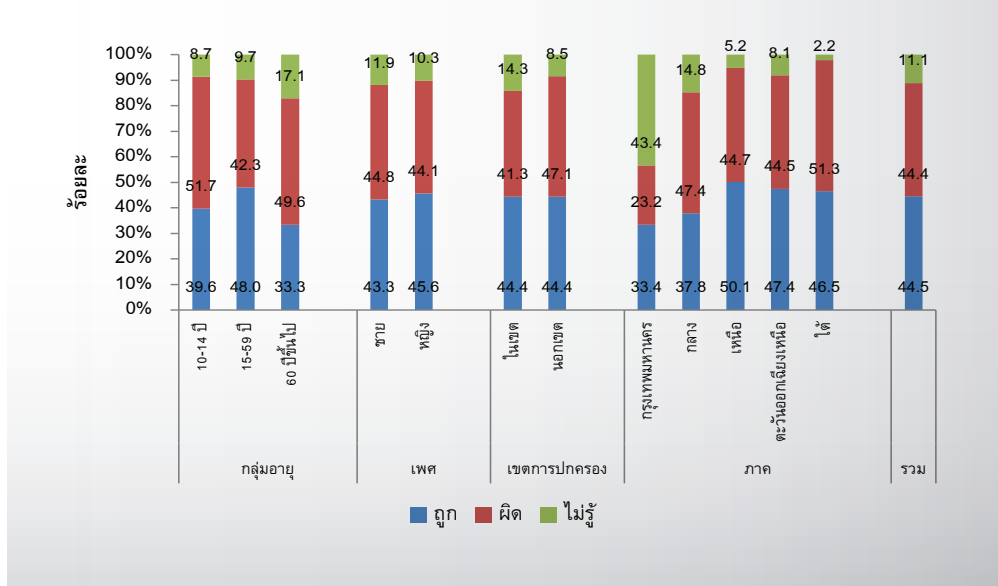
---

ในบทนี้จะกล่าวถึงความรู้  
ที่เกี่ยวกับการกินผักและผลไม้  
ของคนไทย ได้แก่ ความรู้  
เกี่ยวกับปริมาณการกินผัก  
และผลไม้ที่เพียงพอต่อวัน  
และความรู้เกี่ยวกับวิธีการ  
ล้างผักและผลไม้ให้สะอาด

### 3.1 ความรู้เกี่ยวกับปริมาณการกินผักและผลไม้

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ประชากรทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา กินผักและผลไม้รวมกันไม่ต่ำกว่า 400 กรัมต่อวัน<sup>19</sup>

จากรูปที่ 3.1 กลุ่มตัวอย่างโดยรวมเกือบครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 44.5) มีความรู้เกี่ยวกับปริมาณการกินผักและผลไม้ที่เหมาะสม คือ อย่างน้อย 400 กรัมต่อวัน ส่วนอีกครึ่งหนึ่งตอบผิดหรือไม่รู้ เมื่อพิจารณาแยกตามกลุ่มประชากร พบว่า คนกรุงเทพมหานครมีร้อยละของผู้ที่รู้ข้อมูลนี้ต่ำที่สุด (ร้อยละ 33.4) ขณะที่คนในภาคเหนือรู้มากที่สุด (ร้อยละ 50.1)



รูปที่ 3.1

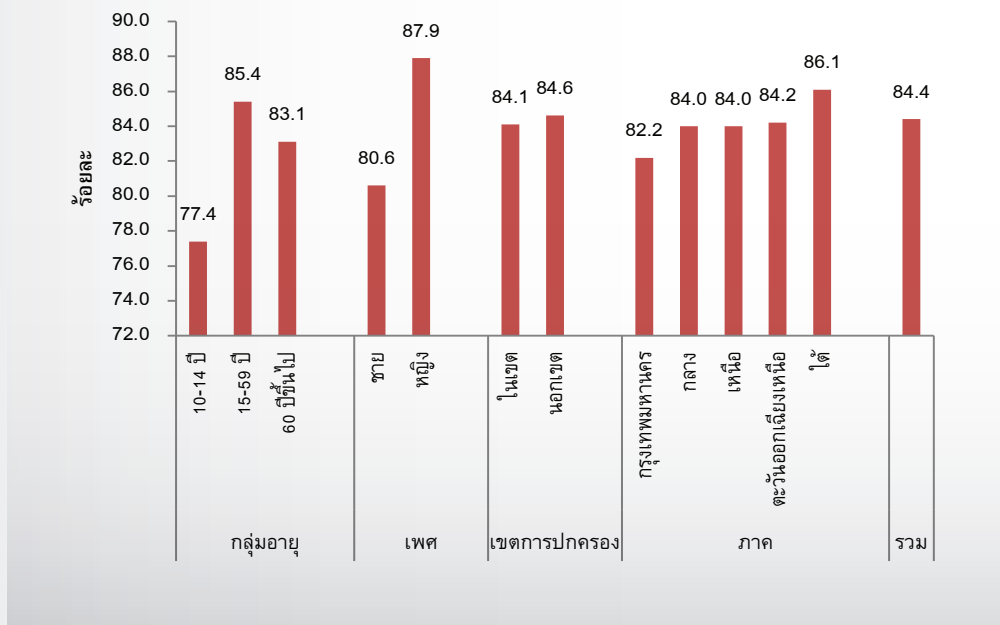
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับปริมาณการกินผักและผลไม้ 400 กรัมต่อวัน กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

<sup>19</sup> World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. 2017. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/index2.html>.

## 3.2 วิธีการล้างผักและผลไม้ที่ถูกต้อง

### 3.2.1 การล้างผักและผลไม้ด้วยน้ำสะอาดอย่างน้อย 2 ครั้งขึ้นไป

จากรูปที่ 3.2.1 โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้ว่าควรล้างผักและผลไม้อย่างน้อย 2 ครั้งขึ้นไป (ร้อยละ 84.4) กลุ่มวัยทำงาน 15-59 ปีรู้มากที่สุด (ร้อยละ 85.4) ผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย คนที่อยู่นอกเขตเทศบาลรู้มากกว่าคนในเขตเทศบาล และภาคใต้รู้มากที่สุด (ร้อยละ 86.1)

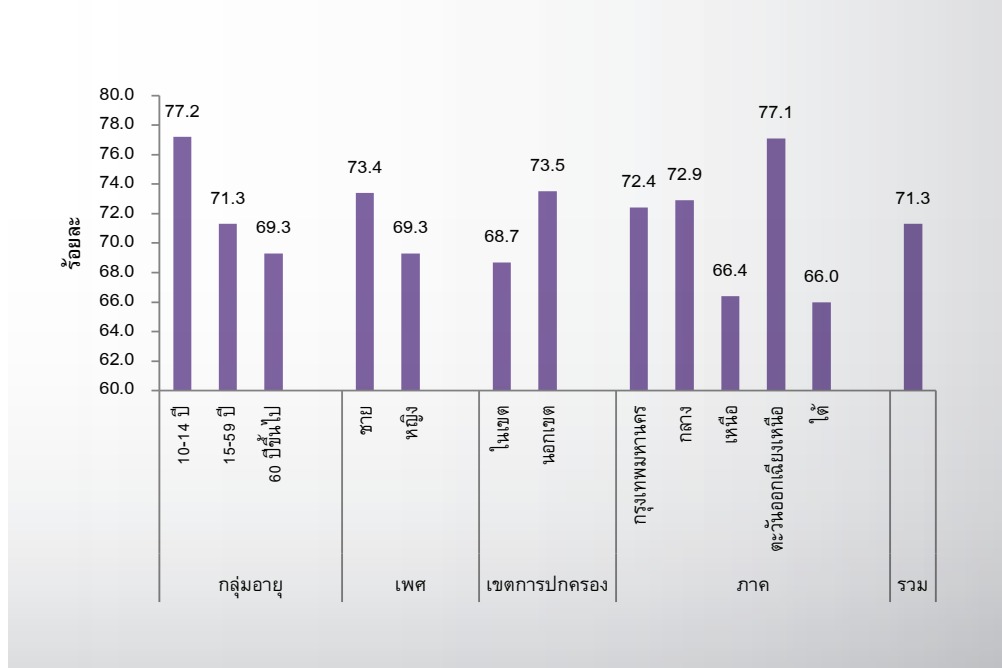


รูปที่ 3.2.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามความรู้ในการล้างผักและผลไม้ด้วยการล้างผักและผลไม้ด้วยน้ำสะอาดอย่างน้อย 2 ครั้งขึ้นไป กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

### 3.2.2 การล้างผักและผลไม้ด้วยการใช้น้ำไหลผ่านแล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกรอบ

จากรูปที่ 3.2.2 โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างเกินกว่า 2 ใน 3 คนรู้ว่าเราใช้น้ำไหลผ่านผักและผลไม้เพื่อล้างผักและผลไม้ได้ (ร้อยละ 71.3) กลุ่มวัยเด็ก 10-14 ปีรู้มากกว่ากลุ่มวัยอื่นผู้ชายรู้มากกว่าผู้หญิง คนที่อยู่นอกเขตเทศบาลรู้มากกว่าคนในเขตเทศบาล และภาคตะวันออกเฉียงเหนือรู้มากกว่าภาคอื่นๆ

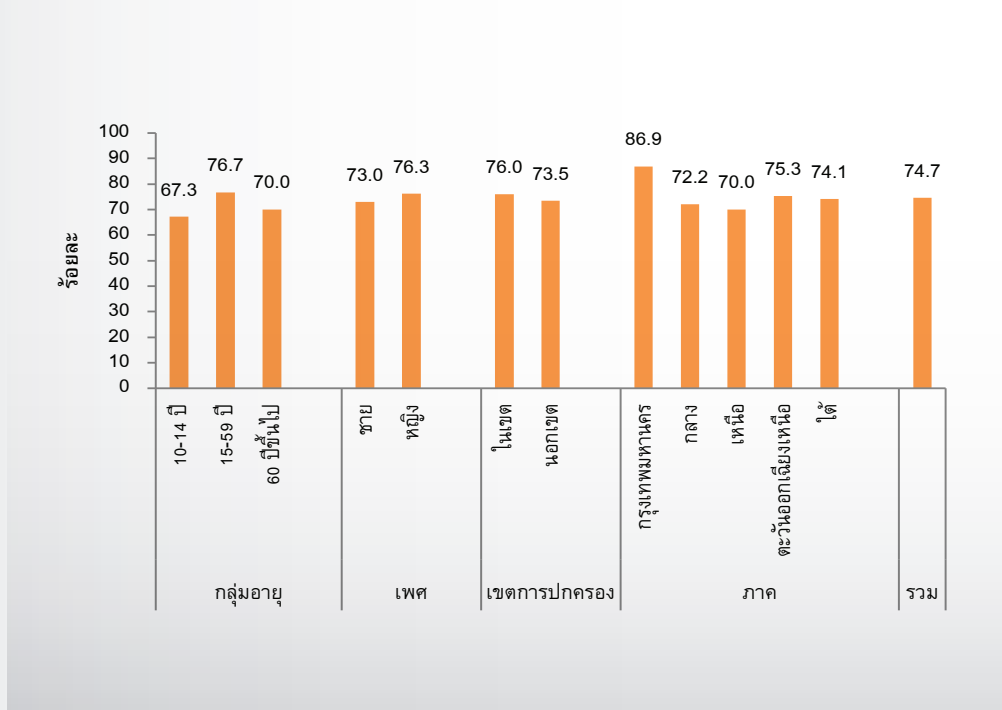


รูปที่ 3.2.2

ร้อยละของกลุ่มอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามความรู้ในการล้างผักและผลไม้ด้วยการใช้น้ำไหลผ่านแล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกรอบ กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

### 3.2.3 การล้างผักและผลไม้ด้วยการแช่น้ำส้มสายชูผสมน้ำ

จากรูปที่ 3.2.3 โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่รู้ว่า สามารถนำ น้ำส้มสายชูผสมน้ำแช่ทำความสะอาดผักและผลไม้ได้ (ร้อยละ 74.7) โดยกรุงเทพมหานคร รู้มากที่สุด (ร้อยละ 86.9) และคนในเขตเทศบาลรู้มากกว่าคนนอกเขตเทศบาล (ร้อยละ 76.0 และร้อยละ 73.5 ตามลำดับ)



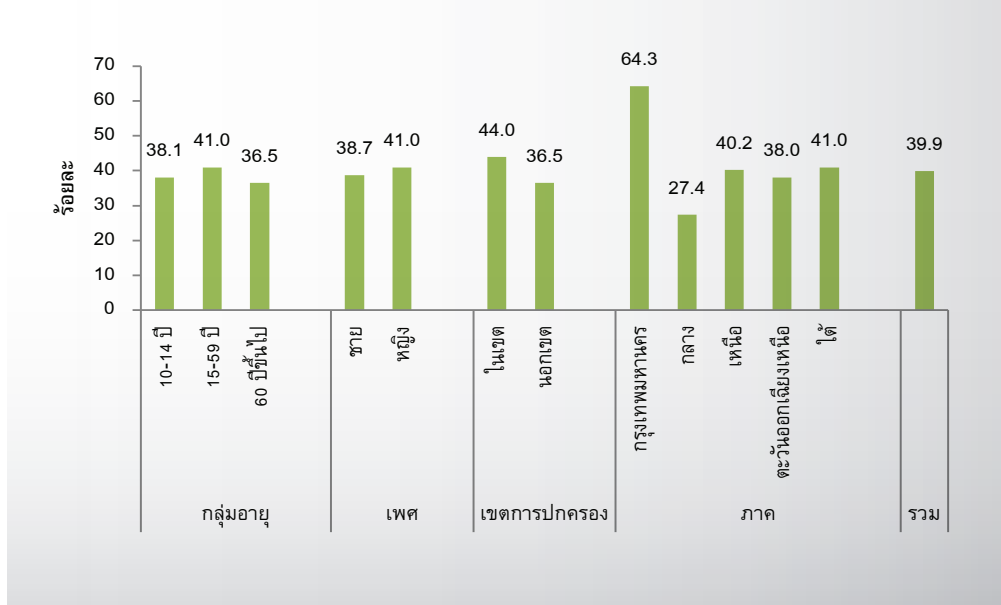
รูปที่ 3.2.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามความรู้ในการล้างผักและผลไม้ ด้วยการแช่น้ำส้มสายชูผสมน้ำ กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค



### 3.2.4 การล้างผักและผลไม้ด้วยการแช่น้ำผสมผงฟู

จากรูปที่ 3.2.4 โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป มีเพียงร้อยละ 39.9 ที่รู้ว่า น้ำผสมผงฟูสามารถแช่ทำความสะอาดผักและผลไม้ได้ โดยกรุงเทพมหานครมีร้อยละของผู้ที่รู้มากที่สุด (ร้อยละ 64.3) และคนในภาคกลางรู้น้อยที่สุด (ร้อยละ 27.4) คนในเขตเทศบาลรู้มากกว่าคนนอกเขตเทศบาล (ร้อยละ 44.0 และร้อยละ 36.5 ตามลำดับ)



รูปที่ 3.2.4


ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามความรู้ในการล้างผักและผลไม้ด้วยการแช่น้ำผสมผงฟู กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค











บทที่ 4 :

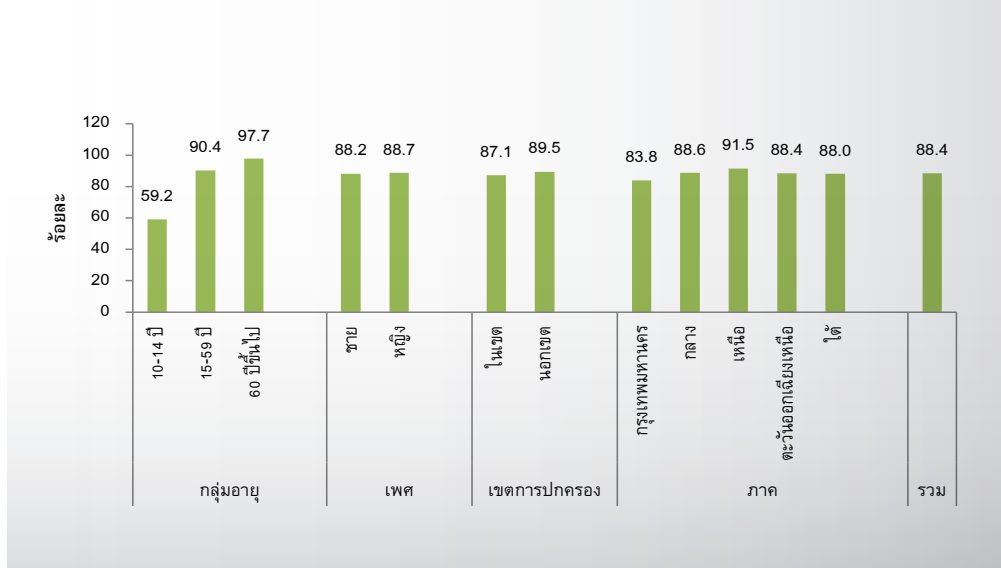
# สาเหตุของ การกินหรือ ไม่กินผัก และผลไม้

---

ในบทนี้จะเป็นการวิเคราะห์  
ถึงสาเหตุที่กลุ่มตัวอย่าง  
ชอบและไม่ชอบผักและผลไม้  
รวมทั้งสาเหตุที่กินหรือ  
ไม่กินผักและผลไม้ นอกจากนี้  
ยังกล่าวถึงประเภทและเมนู  
ผักและผลไม้ที่ชอบ

## 4.1 ผัก

จากรูปที่ 4.1.1 โดยรวมกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปส่วนใหญ่ชอบกินผัก (ร้อยละ 88.4) เมื่อพิจารณาจากกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มวัยเด็ก 10-14 ปี ชอบกินผักน้อยที่สุด (ร้อยละ 59.2) และกลุ่มวัยผู้สูงอายุชอบกินผักมากที่สุด (ร้อยละ 97.7) ในขณะที่คนที่อยู่ในกรุงเทพมหานครชอบกินผักน้อยกว่าคนในภาคอื่นๆ (ร้อยละ 83.8)

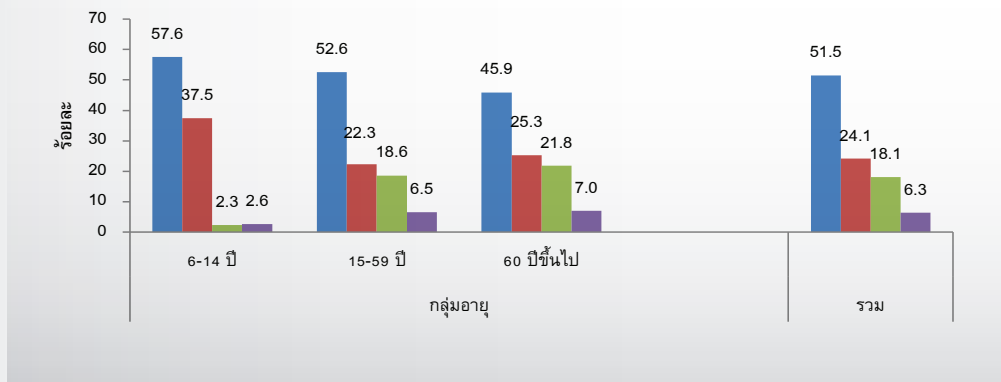


รูปที่ 4.1.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามความชอบกินผัก กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค



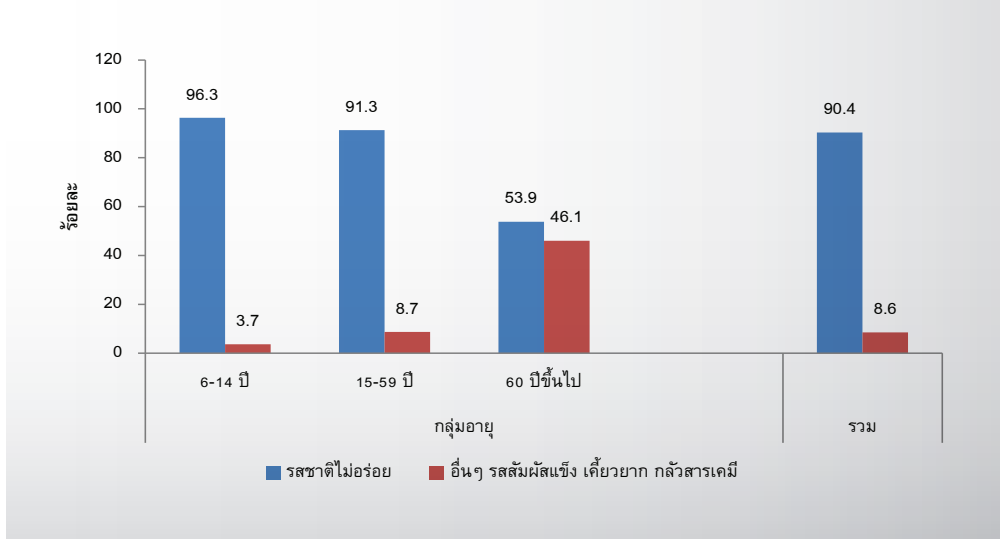
จากรูปที่ 4.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ชอบกินผักกว่าครึ่งหนึ่ง ให้เหตุผลที่ชอบกินผัก เพราะผักมีประโยชน์ (ร้อยละ 51.5) รองลงมา คือ ชอบเพราะรสชาติอร่อย (ร้อยละ 24.1) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบว่า ทุกกลุ่มให้เหตุผลว่า ชอบกินผักเพราะมีประโยชน์มากที่สุด ในขณะที่กลุ่มวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ชอบด้วยเหตุผลเรื่องการรับประทานมากกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ (ร้อยละ 21.8)



รูปที่ 4.1.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามสาเหตุที่ชอบกินผัก และกลุ่มอายุ

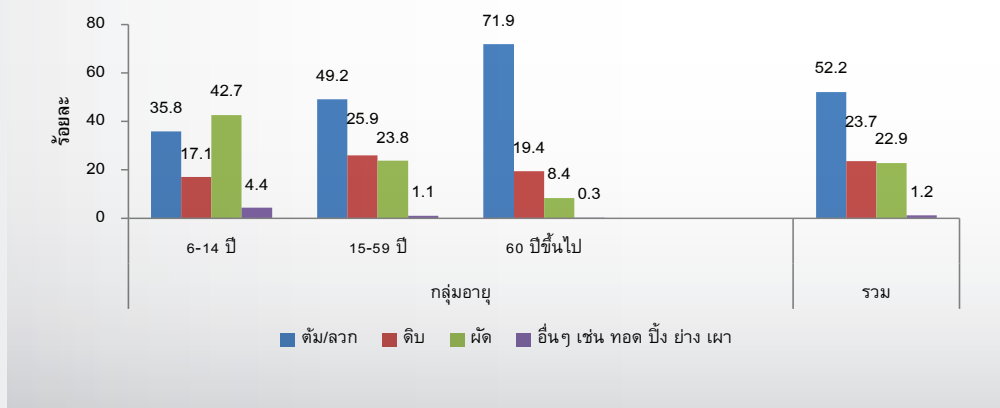
จากรูปที่ 4.1.3 กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ชอบกินผัก ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า รสชาติของผักไม่อร่อย (ร้อยละ 90.4) และส่วนเหตุผลอื่นๆ ได้แก่ ผักมีสัมผัสที่แข็ง เคี้ยวยาก หรือกลัวสารเคมีในผัก เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุเกือบครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 46.1) ไม่ชอบกินผักเพราะสาเหตุอื่นๆ มากที่สุด



รูปที่ 4.1.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามสาเหตุที่ไม่ชอบกินผัก และกลุ่มอายุ

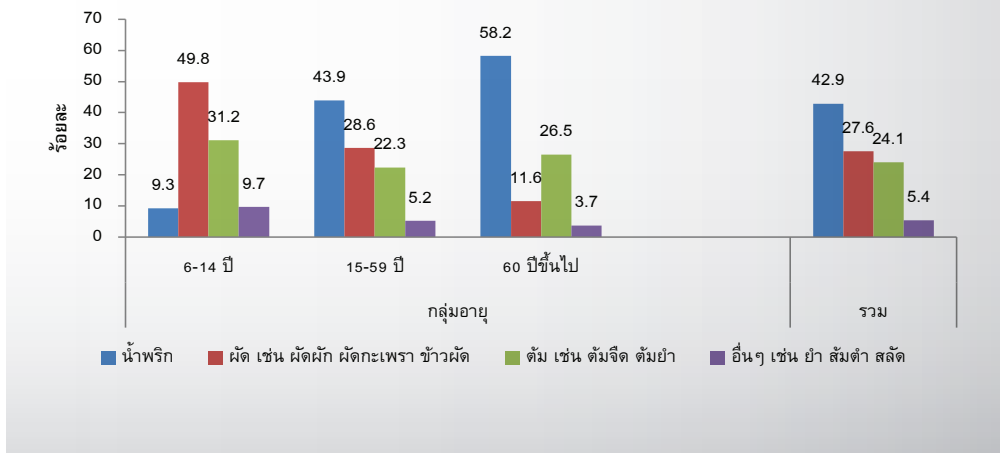
จากรูปที่ 4.1.4 กลุ่มตัวอย่างกว่าครึ่งหนึ่งชอบกินผักประเภทต้ม/ลวก (ร้อยละ 52.2) รองลงมา คือ ชอบแบบดิบ (ร้อยละ 23.7) และผัก (ร้อยละ 22.9) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มวัยเด็ก 6-14 ปีชอบกินผักประเภทผักมากที่สุด (ร้อยละ 42.7) ในขณะที่กลุ่มวัยอื่นชอบกินแบบต้ม/ลวก โดยเฉพาะผู้สูงอายุชอบกินผักแบบต้ม/ลวกสูงถึงร้อยละ 71.9



รูปที่ 4.1.4

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามประเภทของผักที่ชอบ และกลุ่มอายุ

จากรูปที่ 4.1.5 โดยรวมแล้ว กลุ่มตัวอย่างชอบทานผักในเมนูน้ำพริกมากที่สุด (ร้อยละ 42.9) รองลงมา คือ เมนูอาหารผัด เช่น ผัดผัก ผัดกะเพรา ข้าวผัด เป็นต้น (ร้อยละ 27.6) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มวัยเด็ก 6-14 ปีชอบเมนูอาหารประเภทผัด (ร้อยละ 49.8) รองลงมาเป็นประเภทต้ม (ร้อยละ 31.2) ในขณะที่กลุ่มวัยอื่นชอบเมนูผัดกับน้ำพริกมากที่สุด

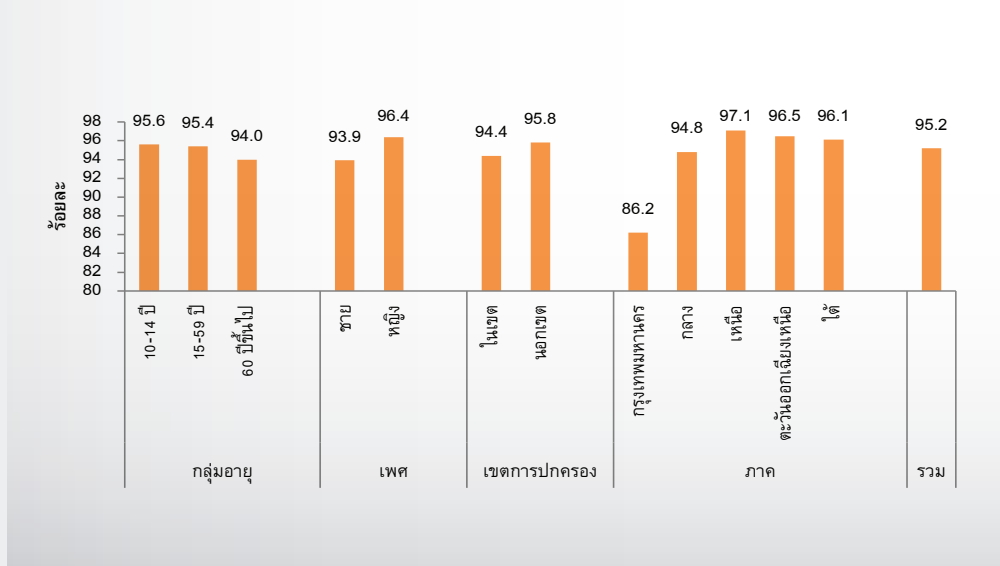


รูปที่ 4.1.5

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามเมนูอาหารผักที่ชอบ และกลุ่มอายุ

## 4.2 ผลไม้

จากรูปที่ 4.2.1 โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปเกือบทั้งหมด ชอบกินผลไม้ กลุ่มผู้สูงอายุชอบกินผลไม้น้อยกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ (ร้อยละ 94.0) ผู้หญิงชอบมากกว่าผู้ชาย คนที่อยู่นอกเขตเทศบาลชอบมากกว่าคนในเขตเทศบาล และคนในกรุงเทพมหานคร มีร้อยละของการชอบกินผลไม้น้อยที่สุด (ร้อยละ 86.2)

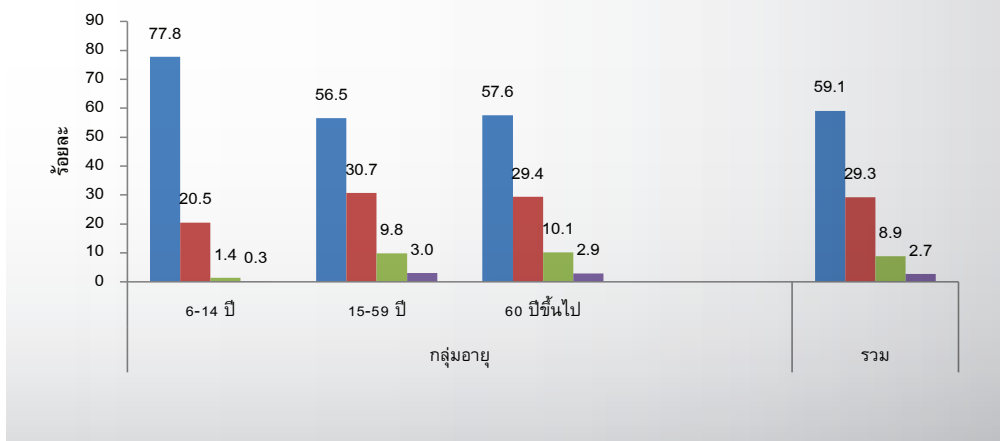


รูปที่ 4.2.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามความชอบกินผลไม้ กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค



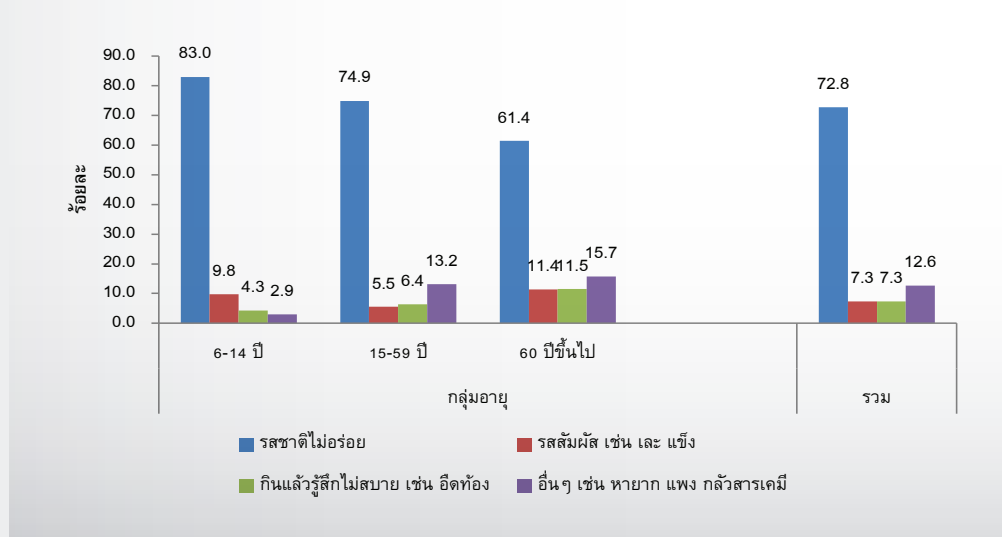
จากรูปที่ 4.2.2 โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่ชอบกินผลไม้ ให้เหตุผลความชอบว่า ผลไม้มีรสชาติที่อร่อย (ร้อยละ 59.1) รองลงมา คือ ผลไม้มีประโยชน์ (ร้อยละ 29.3) และผลไม้ช่วยเรื่องการขับถ่าย (ร้อยละ 8.9) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาตามเหตุผล พบว่าเหตุผลจากรสชาติอร่อยสูงที่สุดในทุกกลุ่มวัย



รูปที่ 4.2.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามสาเหตุที่ชอบกินผลไม้ และกลุ่มอายุ

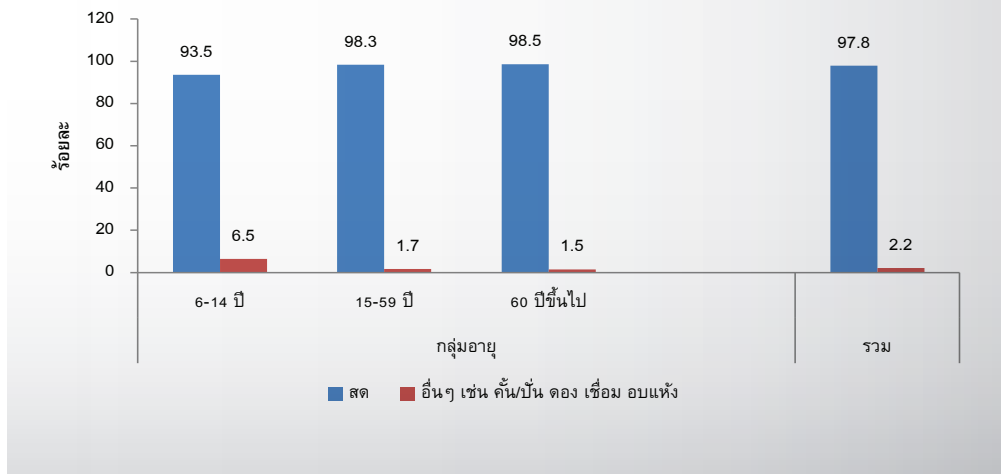
จากรูปที่ 4.2.3 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่ไม่ชอบกินผลไม้ ให้เหตุผลว่า รสชาติไม่อร่อย (ร้อยละ 72.8) รองลงมาเพราะไม่ชอบที่ราคาแพง หายาก และกลัวสารเคมี (ร้อยละ 12.6) และบางส่วนไม่ชอบรสชาติมันฝืด เช่น เละ หรือแข็ง (ร้อยละ 7.3) และไม่ชอบเพราะกินแล้วรู้สึกไม่สบาย เช่น อืดท้อง (ร้อยละ 7.3)



### รูปที่ 4.2.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามสาเหตุที่ไม่ชอบกินผลไม้ และกลุ่มอายุ

จากรูปที่ 4.2.4 กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมด ชอบกินผลไม้แบบสด (ร้อยละ 97.8) โดยกลุ่มเด็ก 6-14 ปี ยังชอบกินผลไม้ประเภทอื่นๆ ด้วย เช่น แบบคั้น/ปั่น ดอง เชื่อม อบแห้ง เป็นต้น (ร้อยละ 6.5)



รูปที่ 4.2.4

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามประเภทของผลไม้ที่ชอบ และกลุ่มอายุ











บทที่ 5 :

# การกินผัก และผลไม้

---

ในบทนี้จะเป็นการนำเสนอ  
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล  
เกี่ยวกับปริมาณการกินผัก  
และผลไม้เฉลี่ยต่อวัน และ  
สัดส่วนการกินผักและผลไม้  
เพียงพอบของกลุ่มตัวอย่าง

## คำจำกัดความ

---

1. ผัก 1 ส่วน เท่ากับ ผักที่ปรุงสุกและผักที่ยังไม่ผ่านการปรุงสุก 1 ทัพพี น้ำหนักเฉลี่ย 40 กรัมต่อทัพพี<sup>20</sup>
2. ผลไม้ 1 ส่วน น้ำหนักเฉลี่ย 70-120 กรัมต่อส่วน แบ่งดังนี้
  - 2.1 ผลไม้ขนาดเล็กมาก เช่น องุ่น ลองกอง ลำไย เป็นต้น 6-8 ลูก
  - 2.2 ผลไม้ขนาดเล็ก เช่น เงาะ มังคุด เป็นต้น 4 ลูก
  - 2.3 ผลไม้ขนาดกลาง เช่น กล้วยน้ำว้า ส้ม ชมพู เป็นต้น 1 ลูก และ กล้วยหอม มะม่วง 1/2 ลูก
  - 2.4 ผลไม้ขนาดใหญ่ เช่น แตงโม สับปะรด มะละกอ เป็นต้น 6-8 ชิ้น
3. ความเพียงพอของการกินผักและผลไม้ หมายถึง การกินผักและผลไม้ตามปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน โดยแบ่งออกตามกลุ่มอายุ ดังนี้

---

<sup>20</sup> วิชัย เอกพลากร. 2557. การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ.2557. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

3.1 กลุ่มอายุ 6–14 ปี ใช้เกณฑ์การกินผักและผลไม้เพียงพอของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล<sup>21</sup> ดังนี้

- บริโภคผักต่อวัน  $\geq$  100 กรัม (2 ทัพพี)
- บริโภคผลไม้ต่อวัน  $\geq$  150 กรัม (2 ส่วน)
- บริโภคผักและผลไม้ต่อวันรวม  $\geq$  250 กรัม (4 ส่วน)

3.2 กลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป ใช้เกณฑ์การกินผักและผลไม้เพียงพอขององค์การอนามัยโลก (WHO)<sup>22</sup> ดังนี้

- บริโภคผักต่อวัน  $\geq$  240 กรัม (3 ส่วน)
- บริโภคผลไม้ต่อวัน  $\geq$  160 กรัม (2 ส่วน)
- บริโภคผักและผลไม้ต่อวันรวม  $\geq$  400 กรัม (5 ส่วน)

<sup>21</sup> วันทนีย์ เกรียงสินยศ. 2562. กินผัก ผลไม้ 400 กรัม ต่อวัน เพื่อสุขภาพ. สืบค้นจาก <http://www.nutritionthailand.org/images/dataweb/meetings/002/5%20กินผัก%20ผลไม้%20400%20กรัม%20กรัม%20เพื่อสุขภาพ.pdf>. สืบค้นเมื่อ 25 พฤษภาคม 2562.

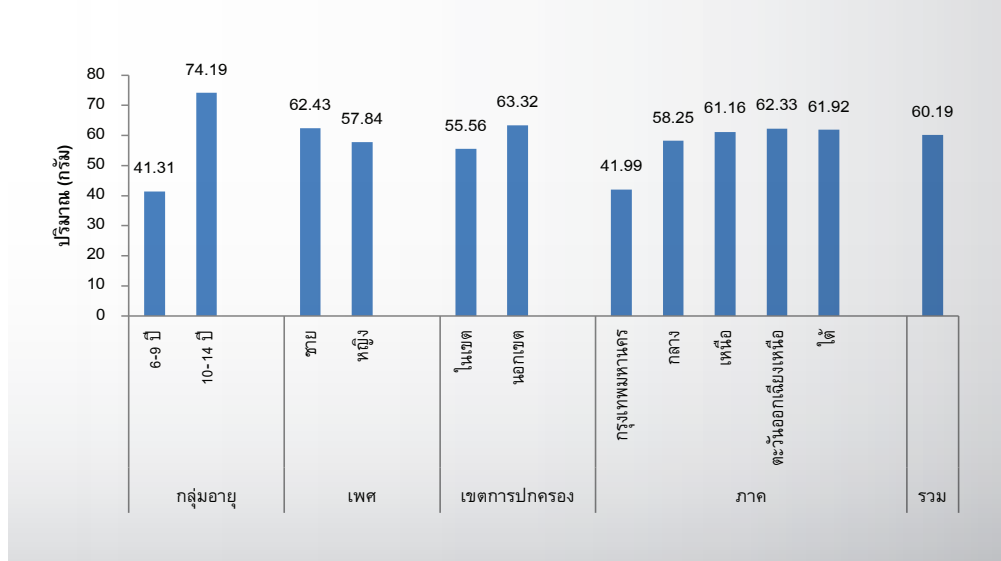
<sup>22</sup> World Health Organization. 2003. Fruit and vegetable promotion initiative: A meeting report, Geneva, 25–27 August 2003. Geneva: World Health Organization.

## 5.1 การกินผักและผลไม้ของเด็ก (6-14 ปี)

### 5.1.1 การกินผัก

#### 5.1.1.1 ปริมาณการกินผักเฉลี่ยต่อวัน (กรัม)

จากรูปที่ 5.1.1.1 กลุ่มตัวอย่างวัยเด็กโดยรวมกินผักได้เฉลี่ยวันละ 60.19 กรัม โดยเด็กเล็ก 6-9 ปีกินผักได้น้อยกว่าเด็กโต 10-14 ปี (41.31 และ 74.19 กรัม ตามลำดับ) เด็กชายกินผักได้มากกว่าเด็กหญิง เด็กที่อยู่อาศัยนอกเขตเทศบาลกินได้มากกว่าเด็กที่อยู่ในเขตเทศบาล และเด็กกรุงเทพมหานครกินผักได้น้อยที่สุดเมื่อเทียบกับภาคอื่นๆ (41.99 กรัม ต่อวัน)

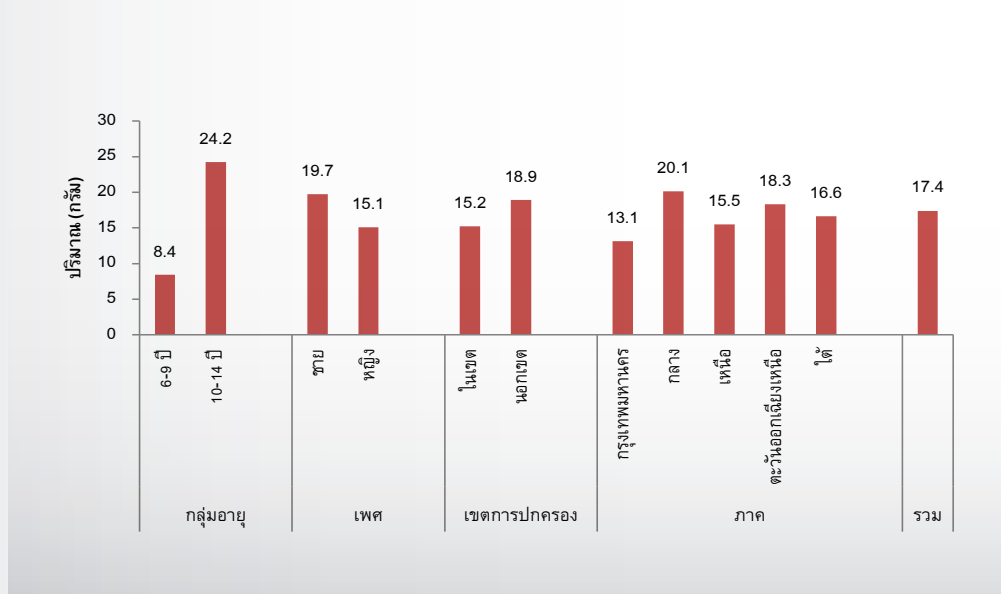


รูปที่ 5.1.1.1

ปริมาณการกินผักเฉลี่ยต่อวัน (กรัม) ของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6-14 ปี  
จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

### 5.1.1.2 การกินผักเพียงพอ ( $\geq 100$ กรัม ต่อวัน)

จากรูปที่ 5.1.1.2 กลุ่มตัวอย่างวัยเด็กโดยรวมกินผักเพียงพอร้อยละ 17.4 กลุ่มเด็กเล็ก 6-9 ปีกินผักเพียงพอเพียงร้อยละ 8.4 ในขณะที่เด็กโต 10-14 ปี ประมาณ 1 ใน 4 กินผักเพียงพอ (ร้อยละ 24.2) เด็กชายกินเพียงพอกว่าเด็กหญิง เด็กที่อยู่นอกเขตเทศบาลกินเพียงพอมากกว่าเด็กที่อยู่ในเขตเทศบาล และเด็กที่อยู่ในภาคกลางกินเพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 20.1) ในขณะที่เด็กกรุงเทพมหานครกินเพียงพอน้อยที่สุด (ร้อยละ 13.1)



#### รูปที่ 5.1.1.2

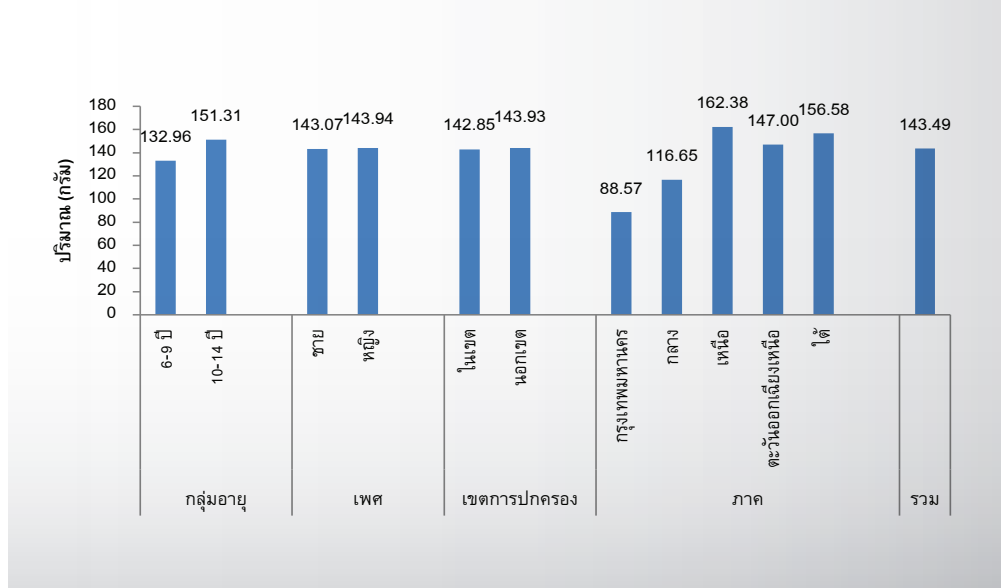
การกินผักเพียงพอของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6-14 ปี  
จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค



## 5.1.2 การกินผลไม้

### 5.1.2.1 ปริมาณการกินผลไม้เฉลี่ยต่อวัน (กรัม)

จากรูปที่ 5.1.2.1 กลุ่มตัวอย่างวัยเด็กโดยรวมกินผลไม้เฉลี่ยวันละ 143.49 กรัม เด็กเล็ก 6-9 ปี กินได้น้อยกว่ากลุ่มเด็กโตเล็กน้อย เด็กที่อยู่ในภาคเหนือกินผลไม้ได้มากกว่าภาคอื่น ๆ (162.38 กรัมต่อวัน) รองลงมาเป็นภาคใต้ (156.58 กรัมต่อวัน)

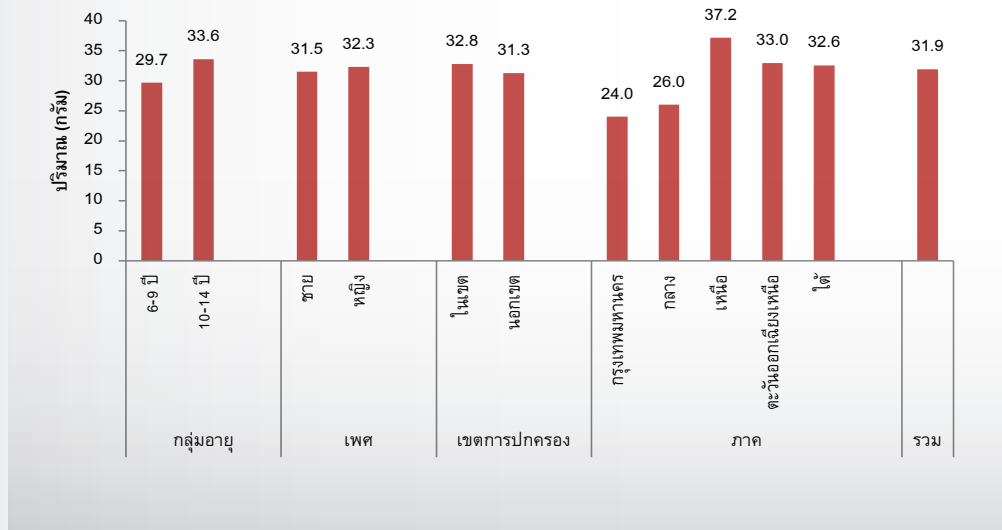


รูปที่ 5.1.2.1

ปริมาณการกินผลไม้เฉลี่ยต่อวัน (กรัม) ของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6-14 ปี  
จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

### 5.1.2.2 การกินผลไม้เพียงพอ ( $\geq 150$ กรัม ต่อวัน)

จากรูปที่ 5.1.2.2 กลุ่มตัวอย่างวัยเด็กโดยรวมกินผลไม้เพียงพอร้อยละ 31.9 เด็กเล็ก 6-9 ปี กินผลไม้เพียงพอน้อยกว่าเด็กโต 10-14 ปี เด็กกรุงเทพมหานครและภาคกลางกินผลไม้เพียงพอได้น้อยกว่าภาคอื่นๆ (ร้อยละ 24.0 และ 26.0 ตามลำดับ) และภาคเหนือกินผลไม้เพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 37.2)



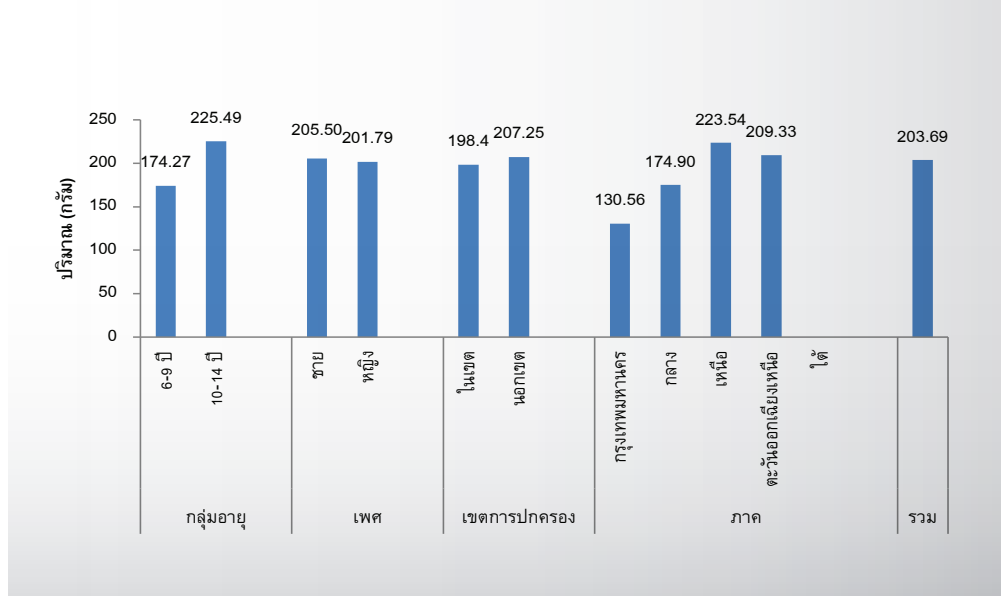
#### รูปที่ 5.1.2.2

การกินผลไม้เพียงพอของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6-14 ปี  
จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

## 5.1.3 การกินผักและผลไม้

### 5.1.3.1 ปริมาณการกินผักและผลไม้เฉลี่ยต่อวัน (กรัม)

จากรูปที่ 5.1.3.1 กลุ่มตัวอย่างวัยเด็กโดยรวมกินผักและผลไม้รวมเฉลี่ยวันละ 203.69 กรัม เด็กเล็ก 6-9 ปี กินได้น้อยกว่ากลุ่มเด็กโต เด็กที่อยู่ในภาคเหนือกินผักและผลไม้ได้มากกว่าภาคอื่น ๆ (223.54 กรัมต่อวัน) รองลงมาเป็นภาคใต้ (209.33 กรัมต่อวัน)

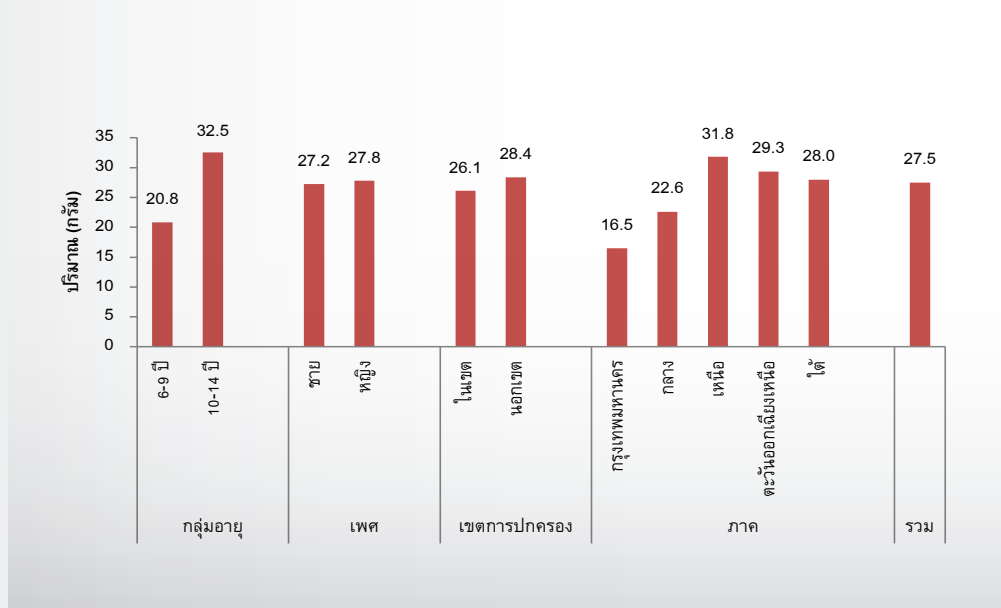


รูปที่ 5.1.3.1

ปริมาณการกินผักและผลไม้เฉลี่ยต่อวัน (กรัม) ของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6-14 ปี  
จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

### 5.1.3.2 การกินผักและผลไม้เพียงพอ ( $\geq 250$ กรัม ต่อวัน)

จากรูปที่ 5.1.3.2 กลุ่มตัวอย่างวัยเด็กโดยรวมกินผักและผลไม้เพียงพอร้อยละ 27.5 เด็กเล็ก 6-9 ปี กินผักและผลไม้เพียงพอน้อยกว่าเด็กโต 10-14 ปี เด็กกรุงเทพมหานครและภาคกลางกินผักและผลไม้เพียงพอได้น้อยกว่าภาคอื่น ๆ (ร้อยละ 16.5 และ 22.6 ตามลำดับ) และภาคเหนือกินผักและผลไม้เพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 31.8)



#### รูปที่ 5.1.3.2

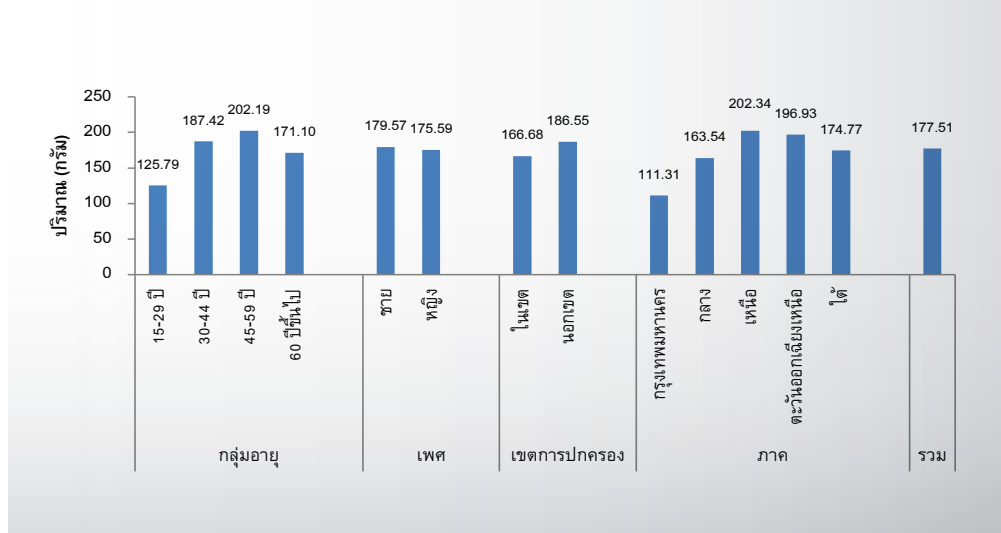
การกินผักและผลไม้เพียงพอบของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6-14 ปี  
จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

## 5.2 การกินผักและผลไม้ของผู้ใหญ่ (15 ปีขึ้นไป)

### 5.2.1 การกินผัก

#### 5.2.1.1 ปริมาณการกินผักเฉลี่ยต่อวัน (กรัม)

จากรูปที่ 5.2.1.1 กลุ่มตัวอย่างโดยรวมกินผักได้เฉลี่ยวันละ 177.51 กรัม โดยกลุ่มผู้ใหญ่อายุ 45-59 ปีกินผักได้มากกว่ากลุ่มวัยอื่น (202.19 กรัมต่อวัน) ผู้ที่อาศัยนอกเขตเทศบาลกินได้มากกว่าผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาล และคนกรุงเทพมหานครกินผักได้น้อยที่สุดเมื่อเทียบกับภาคอื่นๆ (111.31 กรัมต่อวัน)



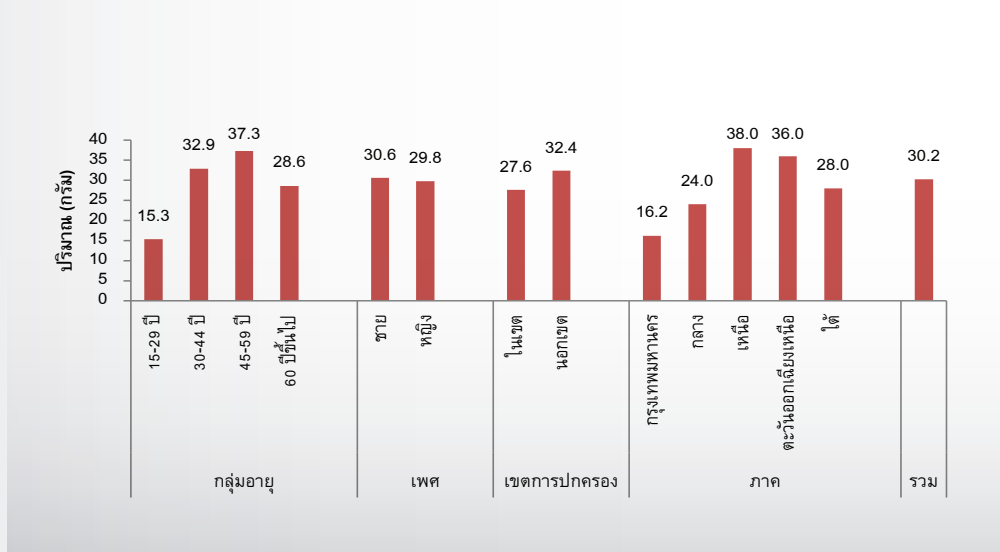
รูปที่ 5.2.1.1

ปริมาณการกินผักเฉลี่ยต่อวัน (กรัม) ของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค



### 5.2.1.2 การกินผักเพียงพอ ( $\geq 240$ กรัม ต่อวัน)

จากรูปที่ 5.2.1.2 กลุ่มตัวอย่างโดยรวมกินผักเพียงพอร้อยละ 30.2 กลุ่มผู้ใหญ่ตอนปลาย 45-59 ปีกินผักเพียงพอมากกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ (ร้อยละ 37.3) ในขณะที่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น 15-29 ปี กินผักเพียงพอร้อยละ 15.3 ผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาลกินเพียงพอมากกว่าผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาล และคนที่อยู่ในภาคเหนือกินผักเพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 38.0) ในขณะที่คนกรุงเทพมหานครกินเพียงพอน้อยที่สุด (ร้อยละ 16.2)



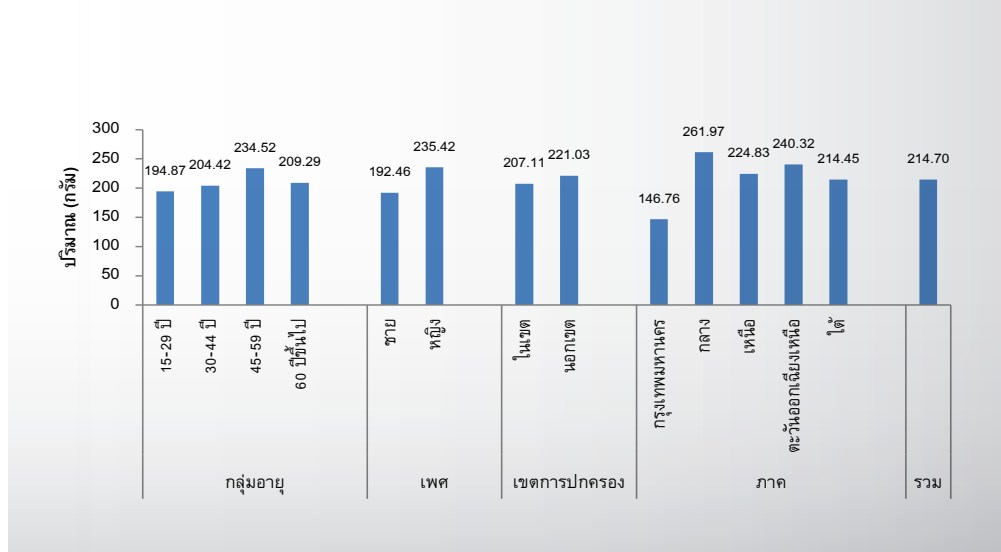
#### รูปที่ 5.2.1.2

การกินผักเพียงพอของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

## 5.2.2 การกินผลไม้

### 5.2.2.1 ปริมาณการกินผลไม้เฉลี่ยต่อวัน (กรัม)

จากรูปที่ 5.2.2.1 กลุ่มตัวอย่างโดยรวมกินผลไม้เฉลี่ยวันละ 214.70 กรัม กลุ่มผู้ใหญ่ตอนปลาย (45-59 ปี) กินผลไม้เฉลี่ยได้มากกว่ากลุ่มอายุอื่น (234.52 กรัมต่อวัน) ผู้หญิงกินได้มากกว่าผู้ชาย คนที่อยู่นอกเขตเทศบาลกินได้มากกว่าคนที่อยู่ในเขตเทศบาล คนที่อยู่ในภาคกลางกินผลไม้ได้มากกว่าภาคอื่นๆ (261.97 กรัมต่อวัน) รองลงมาเป็นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (240.32 กรัมต่อวัน)

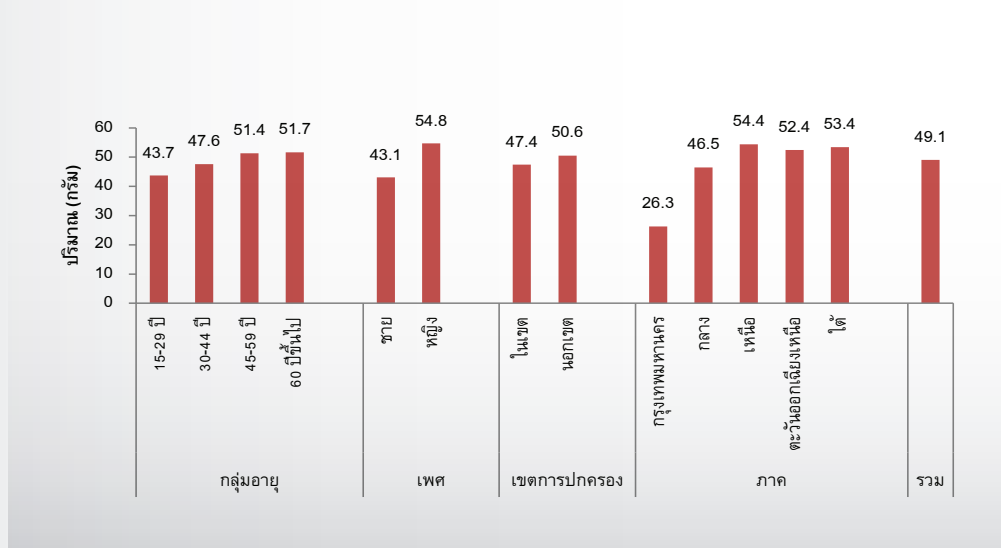


#### รูปที่ 5.2.2.1

ปริมาณการกินผลไม้เฉลี่ยต่อวัน (กรัม) ของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

### 5.2.2.2 การกินผลไม้เพียงพอ ( $\geq 160$ กรัม ต่อวัน)

จากรูปที่ 5.2.2.2 เกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมกินผลไม้เพียงพอ (ร้อยละ 49.1) กลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปกินผลไม้เพียงพอมากกว่ากลุ่มวัยอื่น (ร้อยละ 51.7) รองลงมา เป็นกลุ่มผู้ใหญ่ตอนปลาย 45-59 ปี (ร้อยละ 51.4) ผู้หญิงกินเพียงพอมากกว่าผู้ชาย คนนอกเขตเทศบาลกินผลไม้เพียงพอมากกว่าคนในเขตเทศบาล และคนกรุงเทพมหานคร กินผลไม้เพียงพอได้น้อยกว่าภาคอื่นๆ (ร้อยละ 26.3)



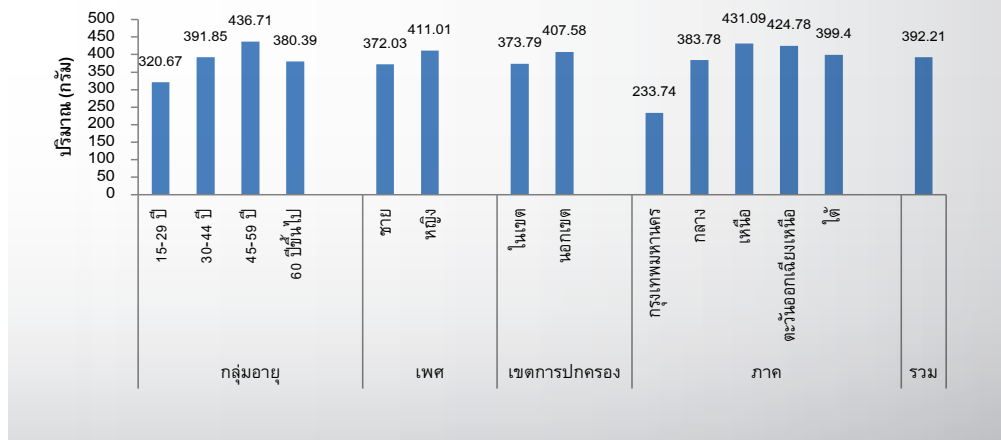
#### รูปที่ 5.2.2.2

การกินผลไม้เพียงพอของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

## 5.2.3 การกินผักและผลไม้

### 5.2.3.1 ปริมาณการกินผักและผลไม้เฉลี่ยต่อวัน (กรัม)

จากรูปที่ 5.2.3.1 กลุ่มตัวอย่างโดยรวมกินผักและผลไม้รวมเฉลี่ยวันละ 392.21 กรัม กลุ่มผู้ใหญ่ตอนปลายกินผักและผลไม้เฉลี่ยได้มากกว่ากลุ่มวัยอื่น (436.71 กรัมต่อวัน) ผู้หญิงกินมากกว่าผู้ชาย คนนอกเขตเทศบาลกินได้มากกว่าคนในเขตเทศบาล และผู้ที่อยู่ในภาคเหนือกินผักและผลไม้ได้มากกว่าภาคอื่น ๆ (431.09 กรัมต่อวัน) รองลงมาเป็น ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (424.78 กรัมต่อวัน)

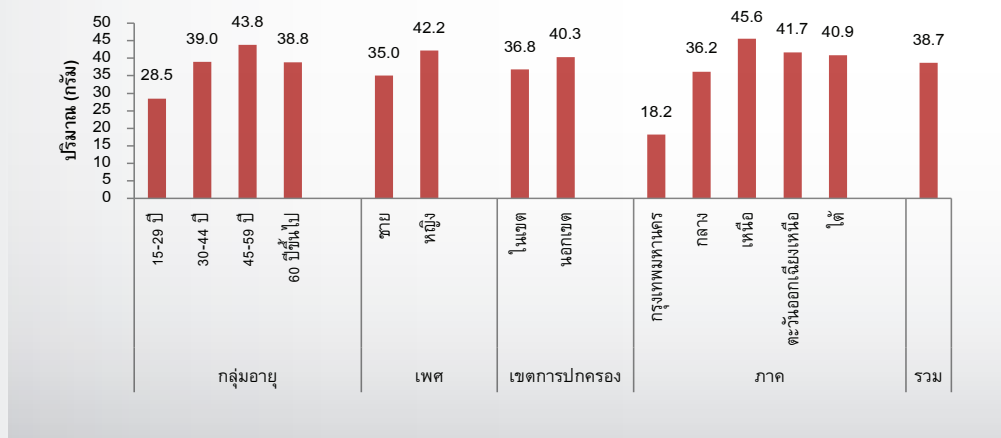


#### รูปที่ 5.2.3.1

ปริมาณการกินผักและผลไม้เฉลี่ยต่อวัน (กรัม) ของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

### 5.2.3.2 การกินผักและผลไม้เพียงพอ ( $\geq 400$ กรัม ต่อวัน)

จากรูปที่ 5.2.3.2 กลุ่มตัวอย่างโดยรวมกินผักและผลไม้เพียงพอร้อยละ 38.7 กลุ่มผู้สูงอายุตอนปลายกินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่ากลุ่มวัยอื่น (ร้อยละ 43.8) ผู้หญิงกินเพียงพอมากกว่าผู้ชาย คนนอกเขตเทศบาลกินเพียงพอมากกว่าคนในเขตเทศบาล และคนกรุงเทพมหานครกินผักและผลไม้เพียงพอได้น้อยกว่าภาคอื่นๆ (ร้อยละ 18.2) และภาคเหนือกินผักและผลไม้เพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 45.6)



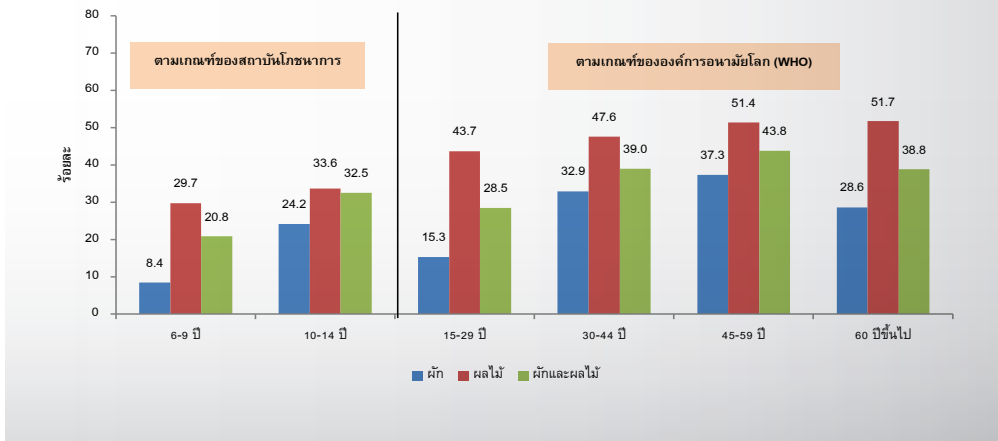
#### รูปที่ 5.2.3.2

การกินผักและผลไม้เพียงพอของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค



## 5.3 การเปรียบเทียบการกินผัก ผลไม้ และผักและผลไม้เพียงพอ

จากรูปที่ 5.3 ในกลุ่มเด็ก 6-14 ปี ในการศึกษาที่ใช้เกณฑ์มาตรฐานการกินผักผลไม้ของสถาบันโภชนาการ พบว่า กลุ่มวัยเด็กโต 10-14 ปี กินเพียงพอมากกว่ากลุ่มวัยเด็กเล็ก 6-9 ปี ทั้งผัก ผลไม้ และทั้งผักและผลไม้ ในส่วนของกลุ่มผู้ใหญ่ 15 ปีขึ้นไป ในการศึกษาที่ใช้เกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า กลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้น 15-29 ปี กินได้น้อยที่สุด และกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย 45-59 ปี กินได้มากที่สุดทั้งผัก ผลไม้ และทั้งผักและผลไม้



### รูปที่ 5.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ และผักและผลไม้เพียงพอ และกลุ่มอายุ











บทที่ 6 :

# การได้มา ของผัก และผลไม้

---

ในบทนี้จะวิเคราะห์ถึงวิธีการ  
ที่ได้มาของผักผลไม้ทั้งที่กิน  
ที่บ้านและนอกบ้าน รวมทั้ง  
สถานที่ที่ไปซื้อ ปริมาณ  
และราคาที่ซื้อ

## 6.1 วิธีการได้มาของผักและผลไม้ที่กินที่บ้าน

จากตารางที่ 6.1 โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไปส่วนใหญ่ ได้ผักและผลไม้จากการซื้อเอง/ฝากซื้อ (ร้อยละ 40.4) รองลงมา คือ มีคนหาให้/เลี้ยง (ร้อยละ 39.4) และบางส่วนใช้วิธีการปลูกกินเอง (ร้อยละ 17.4) ผู้ชายมีร้อยละของการมีคนหาให้กิน/เลี้ยงมากที่สุด (ร้อยละ 56.5) สัดส่วนใกล้เคียงกับคนในกรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 55.6)

### ตารางที่ 6.1

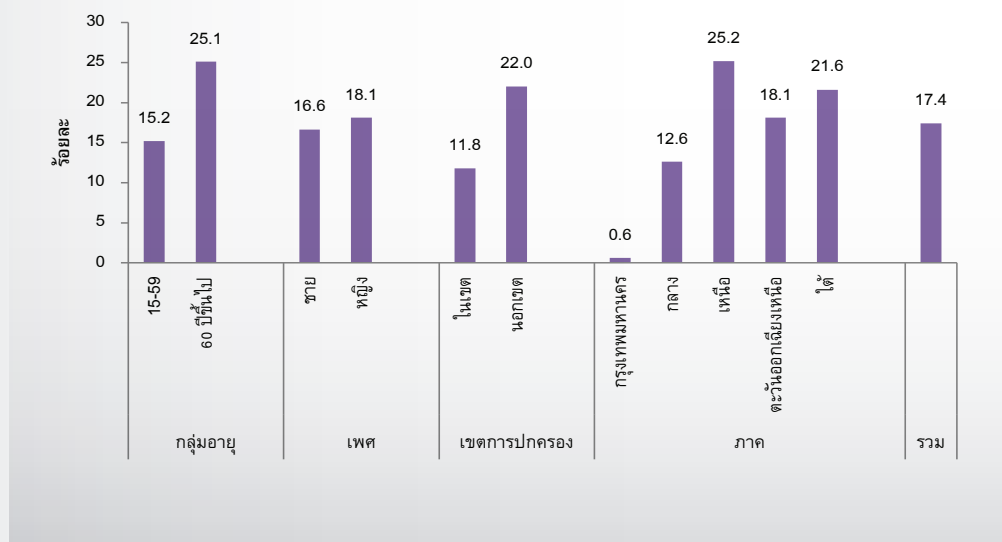
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป

จำแนกตามวิธีการได้มาของผักและผลไม้ที่กินที่บ้าน กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

ลักษณะทางประชากร	รวม	วิธีการได้มาของผักและผลไม้ที่กินที่บ้าน			
		ซื้อเอง/ ฝากซื้อ	มีคนหา ให้/เลี้ยง	ปลูกเอง	เก็บข้าง ทาง/ขอ เพื่อนบ้าน
<b>รวม</b>	<b>6,991</b>	<b>40.4</b>	<b>39.4</b>	<b>17.4</b>	<b>2.8</b>
<b>กลุ่มอายุ</b>					
15-59 ปี	5,459	43.3	39.2	15.2	2.3
60 ปีขึ้นไป	1,532	30.4	39.9	25.1	4.6
<b>เพศ</b>					
ชาย	3,312	23.8	56.5	16.6	3.1
หญิง	3,679	56.0	23.4	18.1	2.5
<b>เขตการปกครอง</b>					
ในเขตเทศบาล	3,180	43.6	43.1	11.8	1.5
นอกเขตเทศบาล	3,811	37.9	36.3	22.0	3.8
<b>ภาค</b>					
กรุงเทพมหานคร	741	43.8	55.6	0.6	0.0
ภาคกลาง	1,303	46.9	38.9	12.6	1.6
ภาคเหนือ	1,287	35.2	38.9	25.2	0.7
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	2,045	40.7	34.9	18.1	6.3
ภาคใต้	1,615	37.8	38.4	21.6	2.0



จากรูปที่ 6.1 เมื่อพิจารณาเฉพาะกลุ่มที่ปลูกผักกินเอง พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีการปลูกผักกินเองมากกว่ากลุ่มวัยทำงาน (ร้อยละ 25.1 และร้อยละ 15.2 ตามลำดับ) ผู้หญิงปลูกผักกินเองมากกว่าผู้ชาย คนนอกเขตเทศบาลปลูกผักกินเองมากกว่าคนในเขตเทศบาล (ร้อยละ 22.0 และร้อยละ 11.8 ตามลำดับ) และคนในภาคเหนือปลูกผักกินเองมากที่สุด (ร้อยละ 25.2) รองลงมาเป็นคนในภาคใต้ (ร้อยละ 21.6)



รูปที่ 6.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่ปลูกผักผลไม้กินเอง  
จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

## 6.2 วิธีการได้มาของผักและผลไม้ที่กินนอกบ้าน

จากตารางที่ 6.2 กว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างไม่เคยกินผักและผลไม้ นอกบ้าน (ร้อยละ 51.3) รองลงมา คือ กินที่ร้านอาหาร/ห้าง/ตลาด (ร้อยละ 22.1) และไปกินที่ทำงาน/โรงเรียน (ร้อยละ 18.0) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบว่า วัยทำงานและผู้สูงอายุ ที่ไปกินนอกบ้าน จะกินที่ร้านอาหาร/ห้าง/ตลาดมากที่สุด (ร้อยละ 25.2 และร้อยละ 11.3 ตามลำดับ) คนในกรุงเทพมหานครที่ได้กินนอกบ้าน พบว่า ไปกินที่ทำงาน/โรงเรียนมากที่สุด (ร้อยละ 33.7) ในขณะที่คนในภาคอื่นๆ กินที่ร้านอาหาร/ห้าง/ตลาดมากที่สุด

ตารางที่ 6.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามวิธีการได้มาของผักและผลไม้ที่กินนอกบ้าน กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

ลักษณะทางประชากร	รวม	วิธีการได้มาของผักและผลไม้ที่กินนอกบ้าน				
		ไม่เคยกินที่อื่น	ที่บ้านคนอื่น	ที่ทำงาน/โรงเรียน	งานบุญ/วัด	ร้านอาหาร/ห้าง/ตลาด
<b>รวม</b>	<b>6,991</b>	<b>51.3</b>	<b>3.8</b>	<b>18.0</b>	<b>4.8</b>	<b>22.1</b>
<b>กลุ่มอายุ</b>						
15-59 ปี	5,459	44.6	4.1	22.1	4.0	25.2
60 ปีขึ้นไป	1,532	75.0	2.9	2.9	7.9	11.3
<b>เพศ</b>						
ชาย	3,312	48.2	3.5	19.9	4.9	23.5
หญิง	3,679	54.1	4.1	16.2	4.7	20.9
<b>เขตการปกครอง</b>						
ในเขตเทศบาล	3,180	48.5	3.0	21.1	3.1	24.3
นอกเขตเทศบาล	3,811	53.6	4.5	15.3	6.3	20.3
<b>ภาค</b>						
กรุงเทพมหานคร	741	53.0	0.7	33.7	0.1	12.5
ภาคกลาง	1,303	47.0	1.8	20.4	3.6	27.2
ภาคเหนือ	1,287	53.4	4.9	15.0	7.1	19.6
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	2,045	58.0	5.0	15.1	4.1	17.8
ภาคใต้	1,615	43.7	4.6	14.8	7.1	29.8

## 6.3 การซื้อผักและผลไม้

### 6.3.1 การซื้อผัก

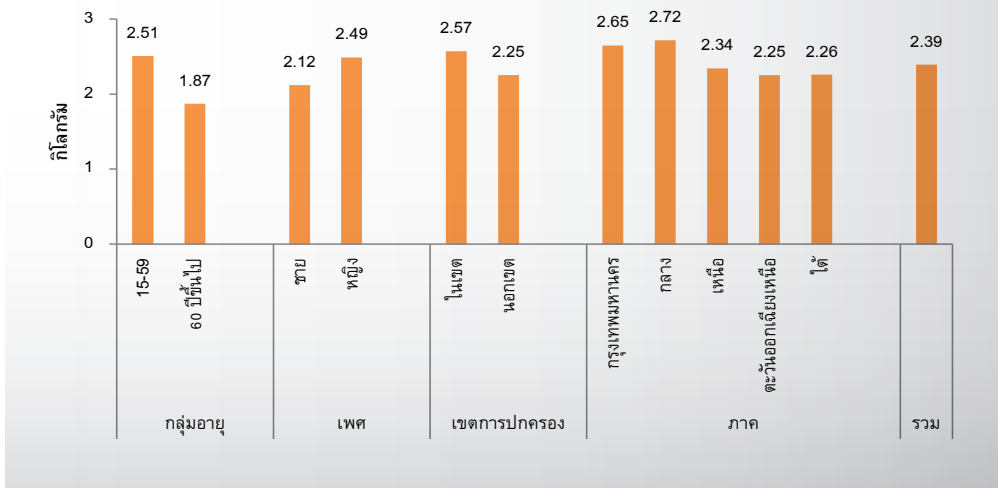
จากตารางที่ 6.3.1 กว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง ไม่ได้ซื้อผักเอง (ร้อยละ 52.6) สำหรับคนที่ซื้อเอง จะซื้อจากตลาดสด/ตลาดนัดมากที่สุด (ร้อยละ 36.2) เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า ผู้ชายกว่า 2 ใน 3 คนไม่ได้ซื้อผักเอง (ร้อยละ 73.7) ในขณะที่ผู้หญิงกว่าครึ่งหนึ่งไปซื้อผักเองและซื้อที่ตลาดมากที่สุด (ร้อยละ 51.3)

ตารางที่ 6.3.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามสถานที่ซื้อผัก กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

ลักษณะทางประชากร	รวม	สถานที่ซื้อผัก				
		ไม่ได้ซื้อเลย	ร้านขายของชำ/ห้าง/ร้านสะดวกซื้อ	ตลาดสด/ตลาดนัด	ร้านรถเข็น/รถพุ่มพวง/หาบเร่	แหล่งผลิตโดยตรง
<b>รวม</b>	<b>6,991</b>	<b>52.6</b>	<b>6.7</b>	<b>36.2</b>	<b>3.5</b>	<b>1.0</b>
<b>กลุ่มอายุ</b>						
15-59 ปี	5,459	49.7	7.2	39.1	3.0	1.0
60 ปีขึ้นไป	1,532	62.7	5.0	25.8	5.5	1.0
<b>เพศ</b>						
ชาย	3,312	73.7	4.3	19.9	1.8	0.3
หญิง	3,679	33.0	8.9	51.3	5.2	1.6
<b>เขตการปกครอง</b>						
ในเขตเทศบาล	3,180	52.4	6.0	36.9	3.6	1.0
นอกเขตเทศบาล	3,811	52.7	7.2	35.6	3.5	1.0
<b>ภาค</b>						
กรุงเทพมหานคร	741	57.1	3.5	34.2	5.0	0.1
ภาคกลาง	1,303	51.1	2.7	42.6	2.9	0.7
ภาคเหนือ	1,287	53.8	5.1	34.9	4.2	2.0
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	2,045	48.6	12.8	34.2	3.8	0.6
ภาคใต้	1,615	55.9	4.9	35.4	2.4	1.4

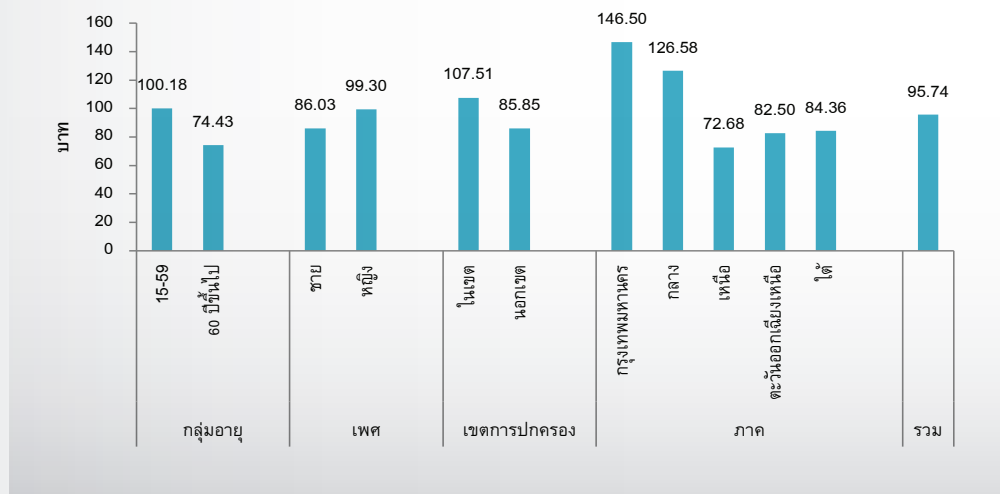
จากรูปที่ 6.3.1 โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไปซื้อผักเฉลี่ย 2.39 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ กลุ่มวัยทำงานซื้อผักปริมาณมากกว่ากลุ่มวัยสูงอายุ (2.51 และ 1.87 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ ตามลำดับ) ผู้หญิงซื้อปริมาณมากกว่าผู้ชาย คนในเขตเทศบาลซื้อปริมาณมากกว่าคนนอกเขตเทศบาล และคนในภาคกลางมีการซื้อผักปริมาณมากที่สุด (2.72 กิโลกรัมต่อสัปดาห์)



รูปที่ 6.3.1

ปริมาณการซื้อผักเฉลี่ย (กิโลกรัม) ต่อ 1 สัปดาห์ของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

จากรูปที่ 6.3.2 โดยรวมแล้ว กลุ่มตัวอย่างซื้อผักเฉลี่ย 95.74 บาทต่อสัปดาห์ กลุ่มวัยทำงานใช้เงินเพื่อซื้อผักมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุ ผู้หญิงใช้เงินเพื่อซื้อผักมากกว่าผู้ชาย คนในเขตเทศบาลใช้เงินเพื่อซื้อผักมากกว่าคนนอกเขตเทศบาล และเมื่อพิจารณาตามภาคพบว่า คนในกรุงเทพมหานครใช้เงินเพื่อซื้อผักสูงที่สุด เฉลี่ย 146.50 บาทต่อสัปดาห์ และคนในภาคเหนือใช้เงินเพื่อซื้อผักน้อยที่สุด (72.68 บาทต่อสัปดาห์)



รูปที่ 6.3.2

จำนวนเงินที่ซื้อผักเฉลี่ย (บาท) ต่อ 1 สัปดาห์ของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค



### 6.3.2 การซื้อผลไม้

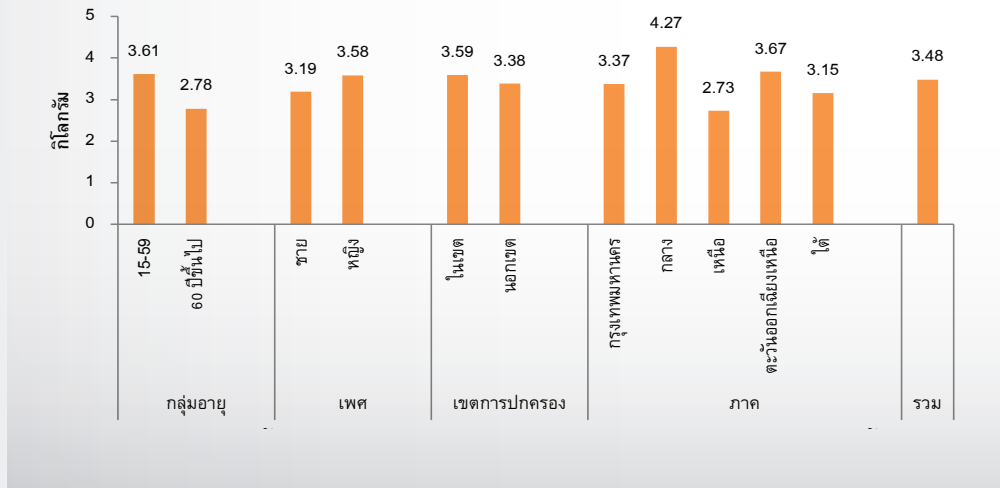
จากตารางที่ 6.3.2 กว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง ไม่ได้ซื้อผลไม้กินเอง (ร้อยละ 53.7) สำหรับคนที่ซื้อผลไม้เอง จะซื้อจากตลาดสด/ตลาดนัดมากที่สุด (ร้อยละ 37.6) เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า ผู้ชายส่วนใหญ่ไม่ได้ซื้อผลไม้กินเอง (ร้อยละ 75.2) ในขณะที่ผู้หญิงกว่าครึ่งหนึ่งไปซื้อผลไม้เองและซื้อที่ตลาดมากที่สุด (ร้อยละ 54.8)

ลักษณะทางประชากร	รวม	สถานที่ซื้อผลไม้				
		ไม่ได้ซื้อเลย	ร้านขายของชำ/ห้าง/ร้านสะดวกซื้อ	ตลาดสด/ตลาดนัด	ร้านรถเข็น/รถพุ่มพวง/ทาบเร่	แหล่งผลิตโดยตรง
<b>รวม</b>	<b>6,991</b>	<b>53.7</b>	<b>3.5</b>	<b>37.6</b>	<b>4.9</b>	<b>0.3</b>
<b>กลุ่มอายุ</b>						
15-59 ปี	5,459	50.1	3.7	41.4	4.5	0.3
60 ปีขึ้นไป	1,532	66.2	3.1	24.0	6.6	0.1
<b>เพศ</b>						
ชาย	3,312	75.2	2.0	19.2	3.5	0.1
หญิง	3,679	33.5	5.0	54.8	6.3	0.4
<b>เขตการปกครอง</b>						
ในเขตเทศบาล	3,180	52.3	3.9	38.4	5.2	0.2
นอกเขตเทศบาล	3,811	54.8	3.2	37.0	4.8	0.2
<b>ภาค</b>						
กรุงเทพมหานคร	741	56.2	3.0	33.0	7.7	0.1
ภาคกลาง	1,303	52.0	0.9	41.9	5.1	0.1
ภาคเหนือ	1,287	54.8	4.8	37.3	3.0	0.1
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	2,045	50.7	4.6	38.2	6.2	0.3
ภาคใต้	1,615	56.7	3.6	35.8	3.5	0.4

#### ตารางที่ 6.3.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามสถานที่ซื้อผลไม้ กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

จากรูปที่ 6.3.3 โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป ชี้อผลไม้เฉลี่ย 3.48 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ กลุ่มวัยทำงานชื้อปริมาณมากกว่ากลุ่มวัยสูงอายุ ผู้หญิงชื้อปริมาณมากกว่าผู้ชาย คนในเขตเทศบาลชื้อปริมาณมากกว่าคนนอกเขตเทศบาล และคนในภาคกลางชื้อปริมาณผลไม้มากที่สุด (4.27 กิโลกรัมต่อสัปดาห์) และคนในภาคเหนือชื้อน้อยที่สุด (2.73 กิโลกรัมต่อสัปดาห์)



### รูปที่ 6.3.3

ปริมาณการซื้อผลไม้เฉลี่ย (กิโลกรัม) ต่อ 1 สัปดาห์ของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

จากรูปที่ 6.3.4 โดยรวมแล้ว กลุ่มตัวอย่างซื้อผลไม้เฉลี่ย 159.37 บาทต่อสัปดาห์ กลุ่มวัยทำงานใช้เงินซื้อผลไม้มากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุ ผู้หญิงใช้เงินซื้อผลไม้มากกว่าผู้ชาย คนในเขตเทศบาลใช้เงินซื้อผลไม้มากกว่าคนนอกเขตเทศบาล และเมื่อพิจารณาตามภาค พบว่า คนในภาคกลางใช้เงินซื้อผลไม้สูงที่สุด เฉลี่ย 216.35 บาทต่อสัปดาห์ และคนในภาคเหนือใช้เงินซื้อน้อยที่สุด (115.46 บาทต่อสัปดาห์)



รูปที่ 6.3.4

จำนวนเงินที่ซื้อผลไม้เฉลี่ย (บาท) ต่อ 1 สัปดาห์ของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค











บทที่ 7 :

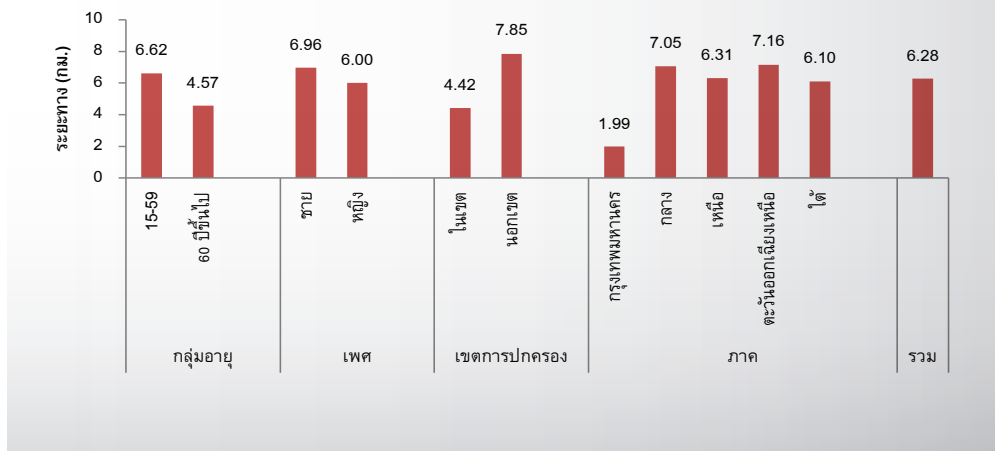
# การเข้าถึง จุดขาย

---

ในบทนี้จะกล่าวถึง  
การเข้าถึงจุดขายของ  
ผักและผลไม้ที่กลุ่มตัวอย่าง  
ไปซื้อ รวมถึงระยะทาง  
ระยะเวลาการเดินทาง  
และยานพาหนะที่ใช้ไปซื้อ  
ผักและผลไม้

## 7.1 ระยะทางจากบ้านไปยังสถานที่ที่ซื้อผักและผลไม้ (ไป-กลับ)

จากรูปที่ 7.1 โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไปเดินทางเพื่อไปซื้อผักและผลไม้รวมไป-กลับเฉลี่ย 6.28 กิโลเมตร กลุ่มวัยทำงาน 15-59 ปีเดินทางไปซื้อไกลกว่ากลุ่มผู้สูงอายุเฉลี่ยประมาณ 2 กิโลเมตร ผู้ชายเดินทางไปไกลกว่าผู้หญิง คนนอกเขตเทศบาลต้องเดินทางไปซื้อผักและผลไม้ไกลกว่าคนในเขตเทศบาลเกือบ 2 เท่า (7.85 กิโลเมตร และ 4.42 กิโลเมตร ตามลำดับ) นอกจากนี้ยังพบว่า คนในกรุงเทพมหานครเดินทางเพื่อซื้อผักและผลไม้ที่น้อยที่สุดเฉลี่ยเพียง 1.99 กิโลเมตร และภาคตะวันออกเฉียงเหนือเดินทางไกลที่สุด 7.16 กิโลเมตร

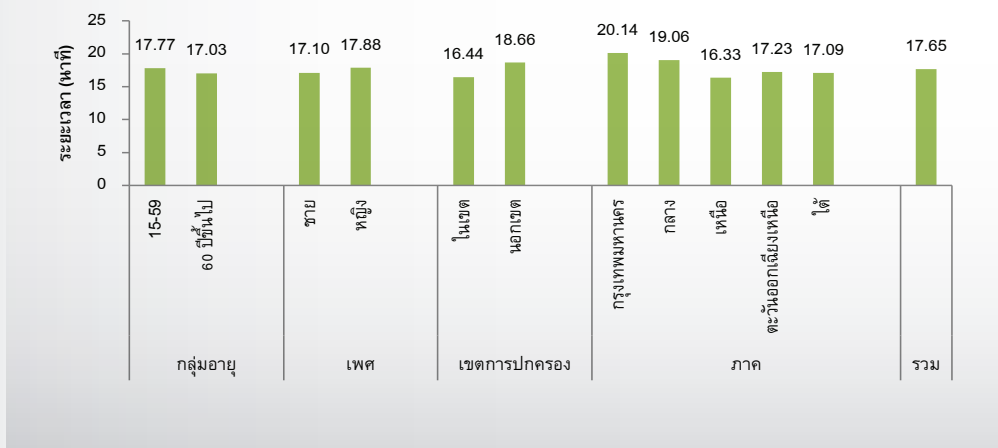


รูปที่ 7.1

ระยะทางเฉลี่ย (กิโลเมตร) ของการเดินทางไป-กลับจากบ้านไปยังสถานที่ที่ซื้อผักและผลไม้  
จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

## 7.2 ระยะเวลาเดินทางจากบ้านไปยังสถานที่ที่ซื้อผักและผลไม้ (ไป-กลับ)

จากรูปที่ 7.2 โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไปใช้เวลาเดินทางไป-กลับเพื่อซื้อผักและผลไม้เฉลี่ย 17.65 นาที คนนอกเขตเทศบาลใช้เวลาเดินทางมากกว่าคนในเขตเทศบาลประมาณ 2 นาที และคนในกรุงเทพมหานครใช้เวลาเดินทางมากที่สุด (20.14 นาที) และคนในภาคเหนือน้อยที่สุด (16.33 นาที)



รูปที่ 7.2

ระยะเวลาเฉลี่ย (นาที) ของการเดินทางไป-กลับจากบ้านไปยังสถานที่ที่ซื้อผักและผลไม้  
จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

## 7.3 ยานพาหนะที่ใช้ในการไปซื้อผักและผลไม้

จากตารางที่ 7.1 เกือบ 2 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่าง ใช้รถจักรยานยนต์เพื่อเดินทางไปซื้อผักและผลไม้ (ร้อยละ 63.2) รองลงมา คือ การเดิน (ร้อยละ 16.8) เมื่อพิจารณาตามลักษณะทางประชากร พบว่า คนกรุงเทพมหานครใช้วิธีการเดินมากกว่ากลุ่มอื่น (ร้อยละ 41.8) คนในภาคใต้ใช้รถจักรยานยนต์มากกว่ากลุ่มอื่น (ร้อยละ 74.0) และคนในภาคกลางใช้รถยนต์ส่วนตัวมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับภาคอื่น (ร้อยละ 24.4)

ตารางที่ 7.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามประเภทของยานพาหนะ กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

ลักษณะทางประชากร	รวม	ยานพาหนะ				
		รถยนต์ส่วนตัว	จักรยานยนต์	จักรยาน	รถประจำทาง/รถรับจ้าง	เดิน
<b>รวม</b>	<b>3,720</b>	<b>13.9</b>	<b>63.2</b>	<b>4.1</b>	<b>2.0</b>	<b>16.8</b>
<b>กลุ่มอายุ</b>						
15-59 ปี	3,105	14.0	66.9	2.8	1.3	15.0
60 ปีขึ้นไป	615	13.4	44.5	10.2	5.6	26.3
<b>เพศ</b>						
ชาย	1,100	18.4	62.6	2.9	0.8	15.3
หญิง	2,620	12.0	63.5	4.6	2.5	17.4
<b>เขตการปกครอง</b>						
ในเขตเทศบาล	1,696	10.5	60.8	4.4	2.9	21.4
นอกเขตเทศบาล	2,024	16.7	65.2	3.8	1.2	13.1
<b>ภาค</b>						
กรุงเทพมหานคร	334	15.8	29.1	4.7	8.6	41.8
ภาคกลาง	722	24.4	59.8	5.8	1.5	8.5
ภาคเหนือ	677	11.6	67.9	6.0	0.7	13.8
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1,153	12.1	64.7	3.4	1.0	18.8
ภาคใต้	834	8.3	74.0	1.4	2.3	14.0











บทที่ ๘ :

# การรับรู้ นโยบาย/ โครงการ/ กิจกรรม

---

ในบทนี้ได้มีการวิเคราะห์  
การรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง  
เกี่ยวกับผักและผลไม้  
รวมทั้งการรับรู้เรื่อง  
นโยบาย โครงการ และ  
กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ  
ผักและผลไม้ด้วย

## 8.1 ความสามารถในการปลูกผักสวนครัวด้วยตนเอง

จากตารางที่ 8.1 โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป รายงานว่า ตนเองมีความสามารถในการปลูกผักสวนครัวด้วยตนเองในระดับน้อย (คะแนนเฉลี่ย 2.56) คนในกรุงเทพมหานคร รายงานว่า สามารถปลูกผักสวนครัวอยู่ในระดับน้อยที่สุด (คะแนนเฉลี่ย 1.55)

ตารางที่ 8.1

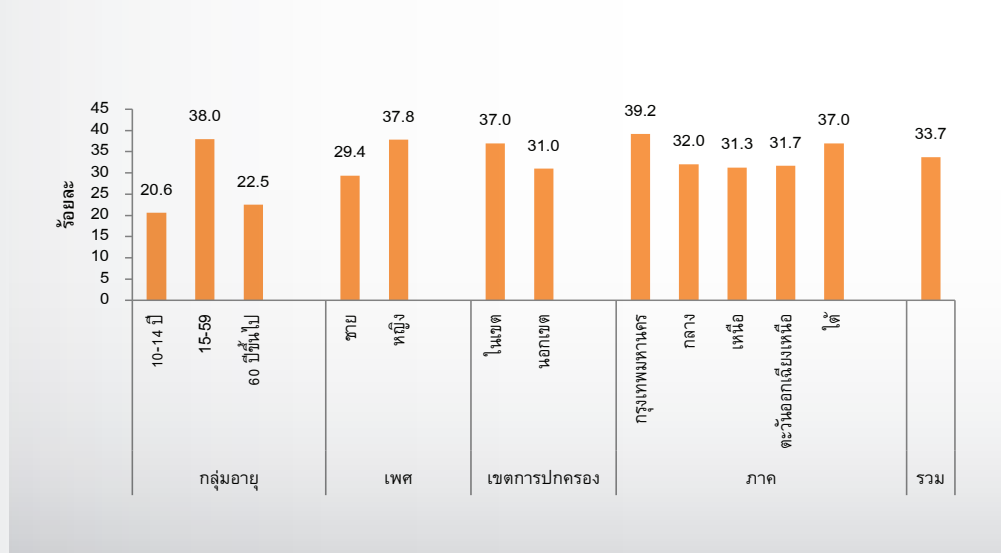
ร้อยละและค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการปลูกผักสวนครัวด้วยตนเองของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามกลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค (คะแนน 1-4)

ลักษณะทางประชากร	รวม	ระดับคะแนน				คะแนนเฉลี่ย
		น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	มาก (3)	มากที่สุด (4)	
<b>รวม</b>	<b>6,987</b>	<b>18.9</b>	<b>28.9</b>	<b>29.1</b>	<b>23.1</b>	<b>2.56</b>
<b>กลุ่มอายุ</b>						
15-59 ปี	5,457	17.0	29.3	28.8	24.9	2.62
60 ปีขึ้นไป	1,530	25.9	27.7	29.6	16.9	2.37
<b>เพศ</b>						
ชาย	3,372	16.8	26.7	28.5	28.0	2.68
หญิง	3,615	21.0	31.0	29.4	18.6	2.46
<b>เขตการปกครอง</b>						
ในเขตเทศบาล	3,177	25.1	30.8	24.8	19.3	2.38
นอกเขตเทศบาล	3,810	13.8	27.4	32.4	26.4	2.71
<b>ภาค</b>						
กรุงเทพมหานคร	738	52.7	40.7	5.9	0.7	1.55
ภาคกลาง	1,302	16.4	28.1	29.8	25.7	2.65
ภาคเหนือ	1,288	14.8	26.0	33.3	25.9	2.70
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	2,043	14.0	28.5	32.5	25.0	2.68
ภาคใต้	1,615	15.1	27.1	31.0	26.8	2.70

## 8.2 การรณรงค์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

### 8.2.1 การพบเห็นการรณรงค์เรื่อง "กินแบบ 2:1:1 สุขภาพดีไม่มีพุง"

จากรูปที่ 8.2.1 ประมาณ 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างเคยเห็นการรณรงค์เรื่อง “กินแบบ 2:1:1 สุขภาพดีไม่มีพุง” ของ สสส. (ร้อยละ 33.7) กลุ่มเด็ก 10-14 ปี เคยเห็นน้อยที่สุด (ร้อยละ 20.6) ผู้หญิงเคยเห็นมากกว่าผู้ชาย คนในเขตเทศบาลเห็นมากกว่าคนนอกเขตเทศบาล และคนในกรุงเทพมหานครเคยพบเห็นมากที่สุด (ร้อยละ 39.2)

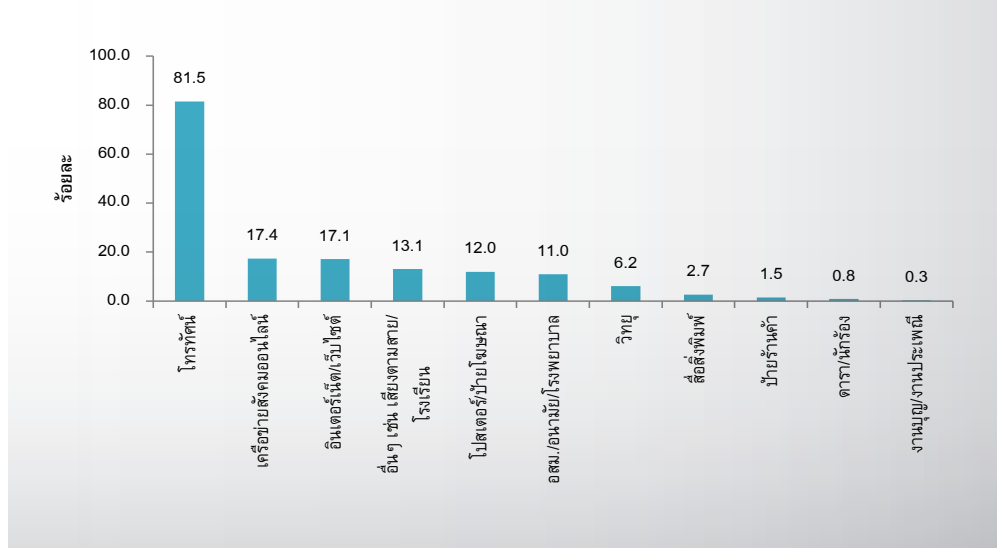


รูปที่ 8.2.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการพบเห็นการรณรงค์เรื่อง “กินแบบ 2:1:1 สุขภาพดีไม่มีพุง” กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

## 8.2.2 สื่อหรือช่องทางที่พบเห็นการรณรงค์เรื่อง "กินแบบ 2:1:1 สุขภาพดีไม่มีพุง"

จากรูปที่ 8.2.2 ส่วนใหญ่ในกลุ่มตัวอย่างอายุ 10 ปีขึ้นไป พบเห็นการรณรงค์เรื่อง "กินแบบ 2:1:1 สุขภาพดีไม่มีพุง" ของ สสส. ผ่านสื่อโทรทัศน์มากที่สุด (ร้อยละ 81.5) รองลงมาเป็นสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ Facebook, Twitter, Line เป็นต้น (ร้อยละ 17.4) และสื่ออินเทอร์เน็ต/เว็บไซต์ (ร้อยละ 17.1) และสื่ออื่นๆ เช่น เสี่ยงตามสาย/โรงเรียน (ร้อยละ 13.1) ไปสเตอร์ป้ายโฆษณา (ร้อยละ 12.0) อสม./อนามัย/โรงพยาบาล (ร้อยละ 11.0) วิทยุ (ร้อยละ 6.2) สื่อสิ่งพิมพ์ (ร้อยละ 2.7) นวัตกรรม (ร้อยละ 1.5) ดารา/หนัง (ร้อยละ 0.8) งานบุญ/งานประเพณี (ร้อยละ 0.3)



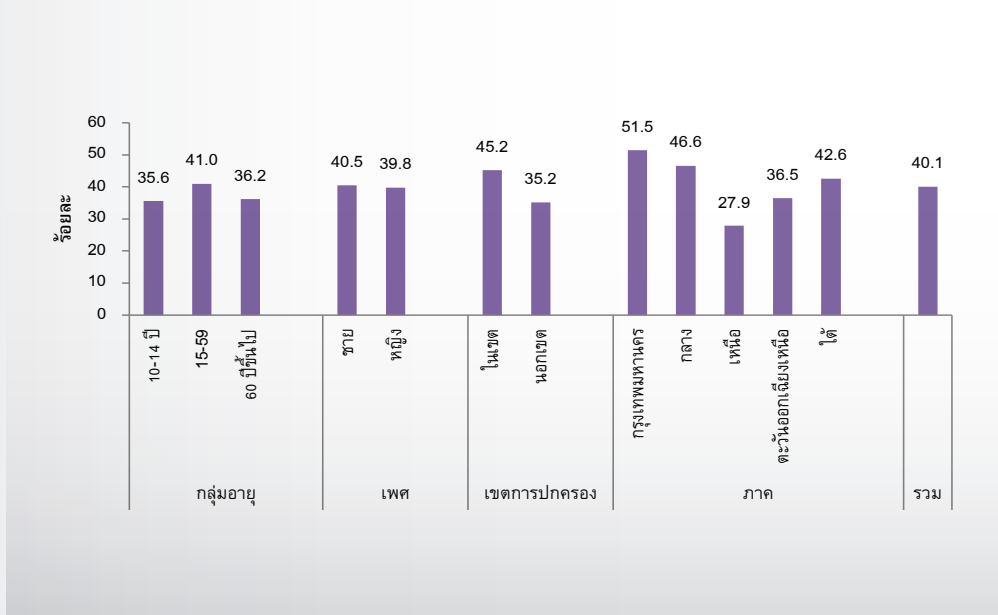
รูปที่ 8.2.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามสื่อหรือช่องทางที่พบเห็นการรณรงค์เรื่อง "กินแบบ 2:1:1 สุขภาพดีไม่มีพุง"



### 8.2.3 เข้าใจความหมายของ "กินแบบ 2:1:1 สุขภาพดีไม่มีพุง"

จากรูปที่ 8.2.3 เมื่อถามถึงการเข้าใจความหมายของกรกินแบบ 2:1:1 สุขภาพดีไม่มีพุง พบว่า โดยรวมแล้วสามารถตอบได้ถูกต้องร้อยละ 40.1 และเมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มวัยทำงาน 15-59 ปี ตอบได้ถูกต้องมากกว่ากลุ่มอายุอื่น คนในเขตเทศบาล และคนในกรุงเทพมหานครตอบได้ถูกต้องมากที่สุด (ร้อยละ 45.2 และร้อยละ 51.5 ตามลำดับ)



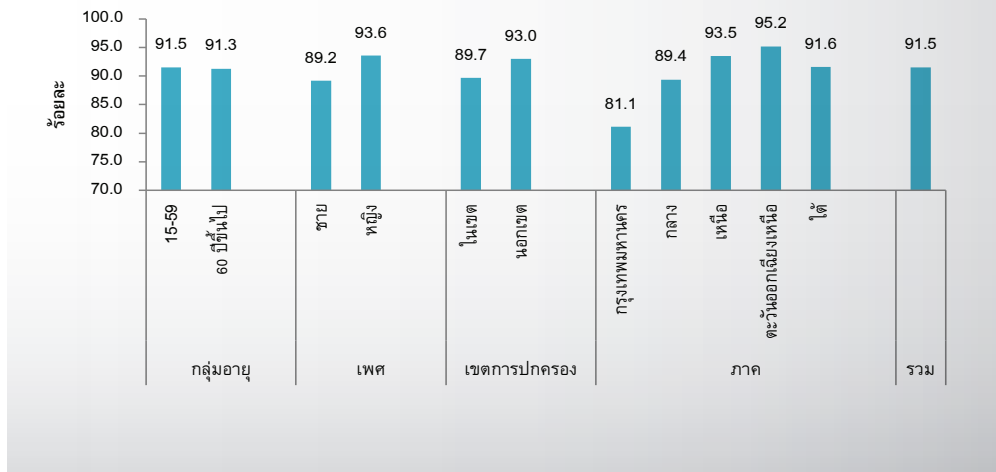
รูปที่ 8.2.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามการเข้าใจความหมายของ "กินแบบ 2:1:1 สุขภาพดีไม่มีพุง" กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

## 8.3 นโยบายที่เกี่ยวข้องกับผักและผลไม้

### 8.3.1 นโยบายลดราคาผักผลไม้

จากรูปที่ 8.3.1 โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ สนับสนุนนโยบายลดราคาผักและผลไม้ (ร้อยละ 91.5) คนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือสนับสนุนมากกว่าคนในภาคอื่นๆ (ร้อยละ 95.2) ในขณะที่คนในกรุงเทพมหานครสนับสนุนน้อยที่สุด (ร้อยละ 81.1)

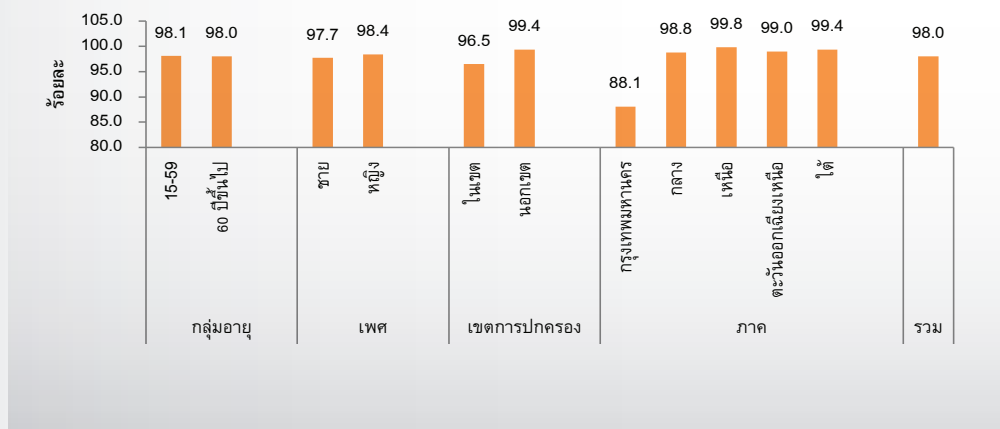


รูปที่ 8.3.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการสนับสนุนนโยบายลดราคาผักผลไม้ กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

### 8.3.2 นโยบายทำผักและผลไม้ปลอดภัยและปลอดสารพิษ

จากรูปที่ 8.3.2 โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดสนับสนุนนโยบายทำผักผลไม้ให้ปลอดภัยปลอดสารพิษ (ร้อยละ 98.0) กลุ่มที่สนับสนุนมากที่สุด คือ คนในภาคเหนือ (ร้อยละ 99.8) คนในกรุงเทพมหานครสนับสนุนน้อยที่สุด (ร้อยละ 88.1)

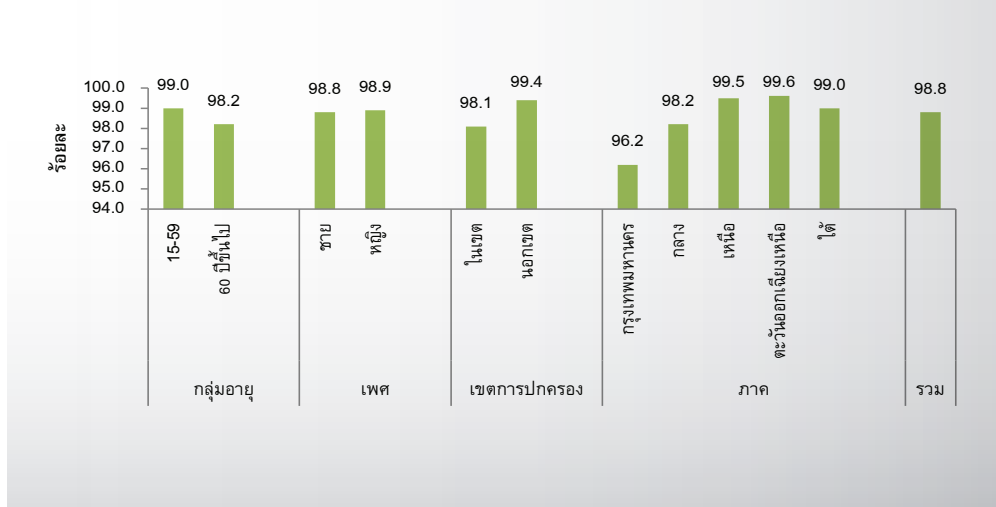


#### รูปที่ 8.3.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการสนับสนุนนโยบายทำผักและผลไม้ปลอดภัยและปลอดสารพิษ กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

### 8.3.3 นโยบายส่งเสริมให้คนไทยปลูกผักสวนครัวกินเอง

จากรูปที่ 8.3.3 โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมด สนับสนุนนโยบายส่งเสริมให้คนไทยปลูกผักสวนครัวกินเอง (ร้อยละ 98.8) คนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือสนับสนุนมากที่สุด (ร้อยละ 99.6) และคนในกรุงเทพมหานครสนับสนุนน้อยที่สุด (ร้อยละ 96.2)

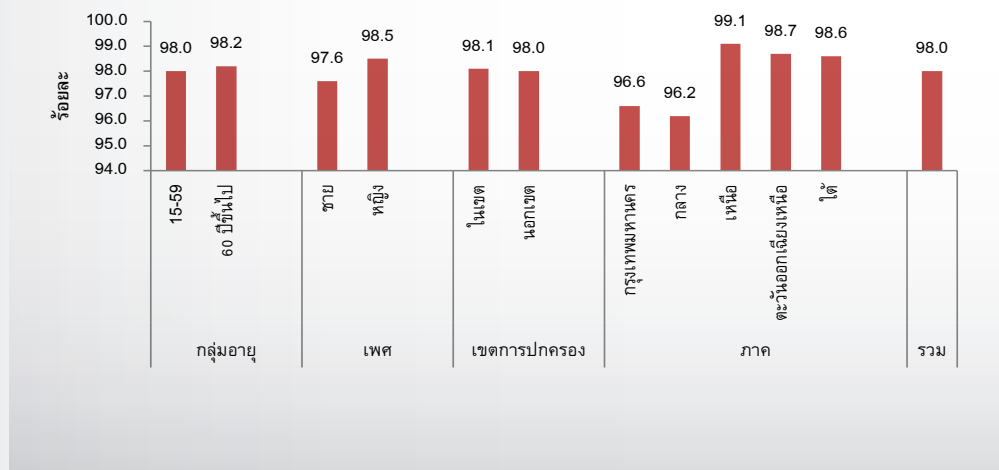


รูปที่ 8.3.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการสนับสนุนนโยบายส่งเสริมให้คนไทยปลูกผักสวนครัวกินเอง กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค

### 8.3.4 นโยบายรณรงค์ให้กินผลไม้ที่กินได้

จากรูปที่ 8.3.4 โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมด สนับสนุนนโยบายรณรงค์ให้กินผลไม้ที่กินได้ (ร้อยละ 98.0) คนในภาคเหนือสนับสนุนมากที่สุด (ร้อยละ 99.1) และคนในภาคกลางสนับสนุนน้อยที่สุด (ร้อยละ 96.2)



รูปที่ 8.3.4

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการสนับสนุนนโยบายรณรงค์ให้กินผลไม้ที่กินได้ กลุ่มอายุ เพศ เขตการปกครอง และภาค







บทที่ ๑ :

การกินผัก

และผลไม้

เพียงพอ

จำแนกตาม

ลักษณะ

เศรษฐกิจ

และปัจจัย

แวดล้อม

---

ในบทนี้จะกล่าวถึงความเกี่ยวข้องของปัจจัยเศรษฐกิจและปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ที่มีต่อการกินผักและผลไม้เพียงพอของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ซึ่งประกอบด้วย 3 ปัจจัยสำคัญดังนี้ 1) ปัจจัยเศรษฐกิจ 2) ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความรู้ ทักษะ ความสามารถในการปลูกผักสวนครัว การรับรู้นโยบาย และ 3) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ การได้มาของผักและผลไม้ บุคคลที่ซื้อให้กิน สถานที่ซื้อผักและผลไม้

## คำจำกัดความ

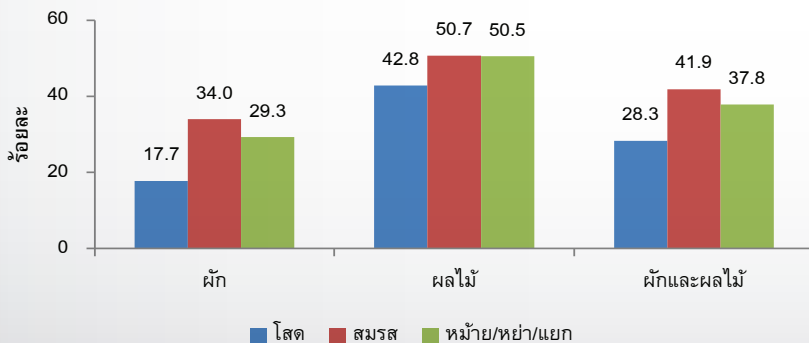
---

ความเพียงพอของการกินผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ใช้เกณฑ์การกินผักและผลไม้เพียงพอขององค์การอนามัยโลกที่ 400 กรัมต่อวัน แบ่งเป็นกินผัก 240 กรัม และกินผลไม้ 160 กรัม (รายละเอียดในบทที่ 5)

## 9.1 ปัจจัยเศรษฐกิจสังคม

### 9.1.1 สถานภาพสมรส

จากรูปที่ 9.1.1 พบว่า ผู้ที่มีสถานภาพสมรสแล้ว มีร้อยละการกินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้รวมกันเพียงพอมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพหม้าย/หย่า/แยก และโสด



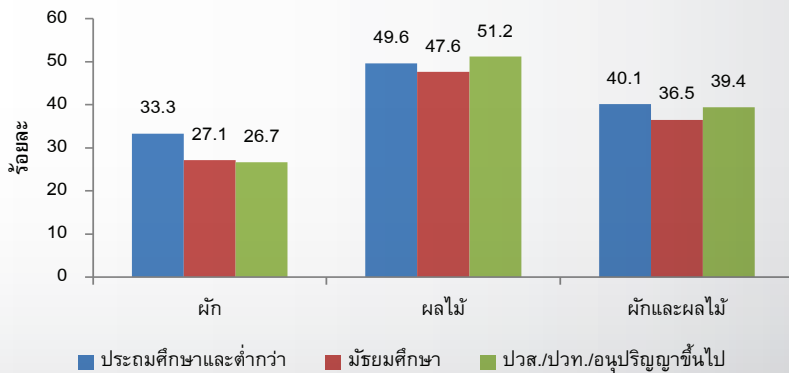
รูปที่ 9.1.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่ยังกินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอ  
จำแนกตามสถานภาพสมรส



### 9.1.2 ระดับการศึกษา

จากรูปที่ 9.1.2 พบว่า ผู้ที่มีการศึกษาสูงสุดระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า เป็นผู้ที่กินผักและทั้งผักและผลไม้เพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 33.3 และร้อยละ 40.1 ตามลำดับ) แต่ผู้ที่มีการศึกษาระดับปวส./ปวท./อนุปริญญาขึ้นไป กินผลไม้เพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 51.2)



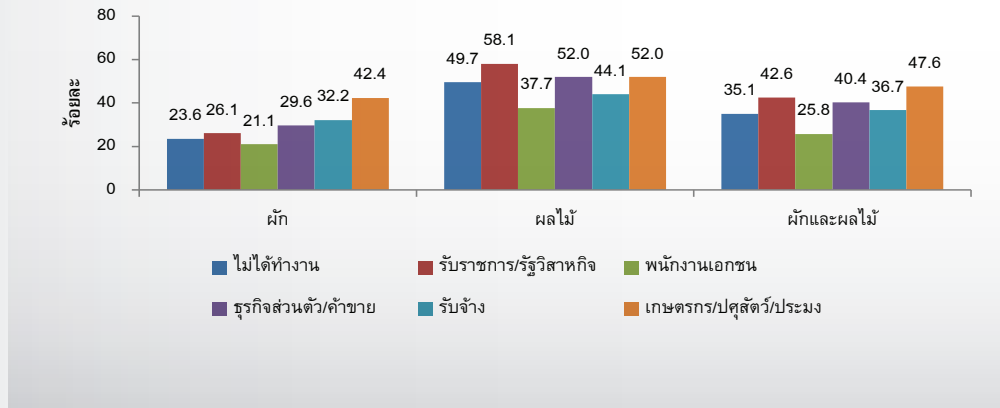
รูปที่ 9.1.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่กินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอ  
จำแนกตามระดับการศึกษา



### 9.1.3 ประเภทอาชีพ

จากรูปที่ 9.1.3 พบว่า ผู้มีอาชีพเกษตรกร/ปศุสัตว์/ประมง เป็นผู้ที่กินผัก และทั้งผักผลไม้ เพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 42.4 และร้อยละ 47.6 ตามลำดับ) ส่วนผู้ที่รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ เป็นผู้ที่กินผลไม้เพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 58.1)

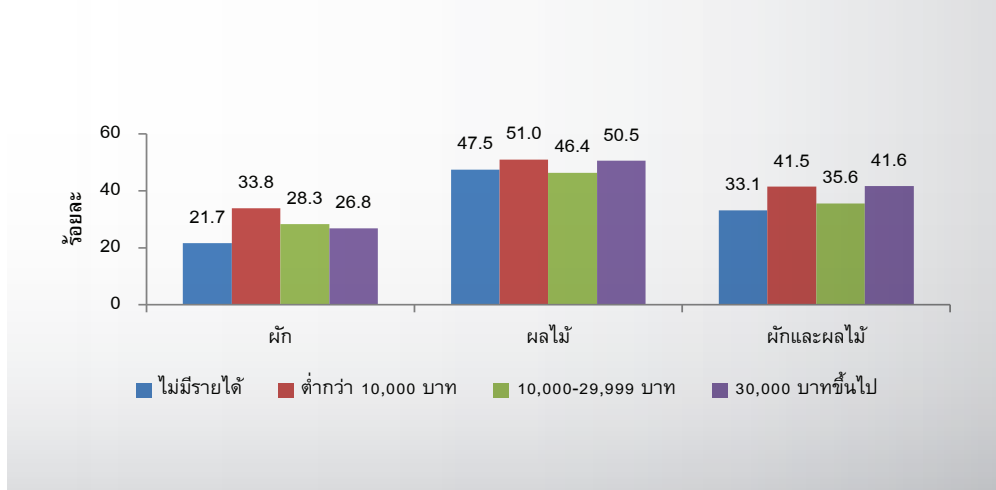


#### รูปที่ 9.1.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่กินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอ  
จำแนกตามประเภทอาชีพ

### 9.1.4 รายได้ส่วนบุคคล

จากรูปที่ 9.1.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท เป็นกลุ่มที่กินผัก และผลไม้เพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 33.8 และร้อยละ 51.0 ตามลำดับ) ขณะที่กลุ่มที่กินทั้งผักผลไม้เพียงพอมากที่สุด เป็นกลุ่มที่มีรายได้ตั้งแต่ 30,000 บาทขึ้นไป (ร้อยละ 41.6) ซึ่งใกล้เคียงกับกลุ่มที่มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท (ร้อยละ 41.5)



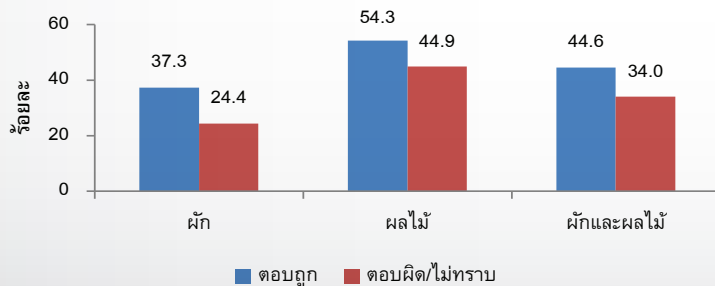
รูปที่ 9.1.4

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปกินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอ  
จำแนกตามรายได้ส่วนบุคคล

## 9.2 ปัจจัยภายใน

### 9.2.1 ความรู้เกี่ยวกับการกินผักและผลไม้ อย่างน้อยวันละ 400 กรัมขึ้นไป

จากรูปที่ 9.2.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับปริมาณการกินเพียงพอ ได้ถูกต้อง มีร้อยละการกินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอมากกว่ากลุ่มที่ตอบผิดหรือไม่ทราบคำตอบเลย

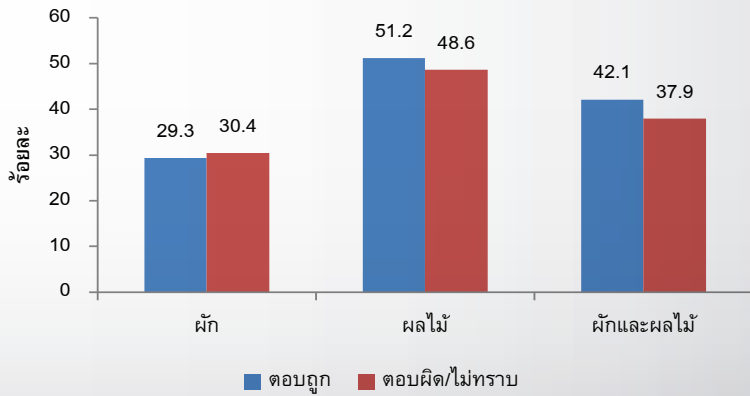


รูปที่ 9.2.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ที่กินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้ เพียงพอ จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการกินผักและผลไม้ อย่างน้อยวันละ 400 กรัมขึ้นไป

## 9.2.2 ความรู้เกี่ยวกับการล้างผักและผลไม้ให้สะอาด

จากรูปที่ 9.2.2 พบว่า ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับล้างผักและผลไม้ที่ถูกต้อง มีร้อยละของการกินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่าผู้ที่ไม่มีความรู้นี้เลย (ร้อยละ 42.1)

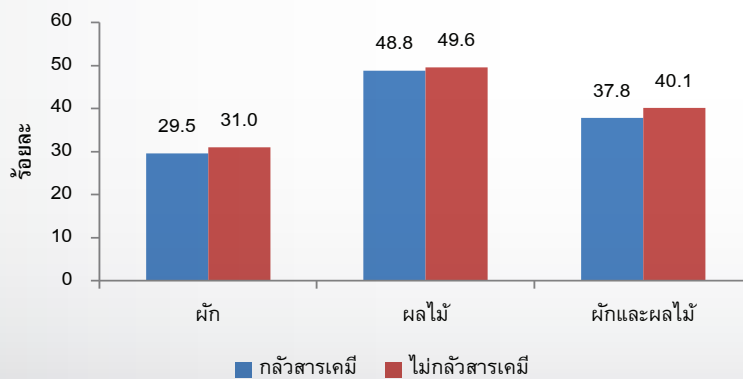


รูปที่ 9.2.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่กินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอ  
จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการล้างผักและผลไม้ให้สะอาด

### 9.2.3 ความรู้สึกกลัวสารเคมีในผักและผลไม้

จากรูปที่ 9.2.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกกลัวสารเคมีในผักและผลไม้ มีร้อยละของการกินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอ น้อยกว่าผู้ที่ไม่รู้สึกกลัวสารเคมีในผักและผลไม้



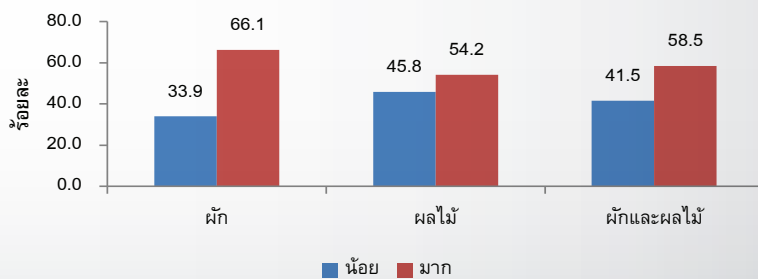
#### รูปที่ 9.2.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่กินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอ  
จำแนกตามความรู้สึกกลัวสารเคมีในผักและผลไม้



## 9.2.4 ความสามารถในการปลูกผักสวนครัวด้วยตนเอง

จากรูปที่ 9.2.4 พบว่า ผู้ที่รายงานว่า ตนเองมีความสามารถในการปลูกผักสวนครัวได้ในระดับมาก มีร้อยละของการกินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอมากกว่าผู้ที่มีความสามารถในการปลูกผักสวนครัวในระดับน้อย



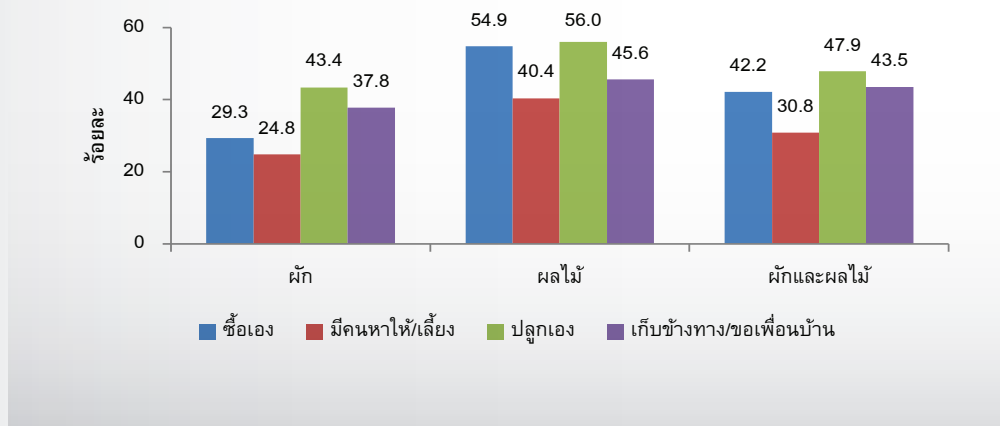
รูปที่ 9.2.4

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่กินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอ  
จำแนกตามความสามารถในการปลูกผักสวนครัวด้วยตนเอง

## 9.3 ปัจจัยภายนอก

### 9.3.1 การได้มาของผักและผลไม้ที่กินที่บ้าน

จากรูปที่ 9.3.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ปลูกผักหรือผลไม้กินเอง มีการกินผักและผลไม้เพียงพอ (ร้อยละ 47.9) มากกว่าการได้ผักและผลไม้มาด้วยวิธีการอื่น รองลงมา คือ การได้มาด้วยวิธีเก็บข้างทาง/ขอเพื่อนบ้าน (ร้อยละ 43.5)

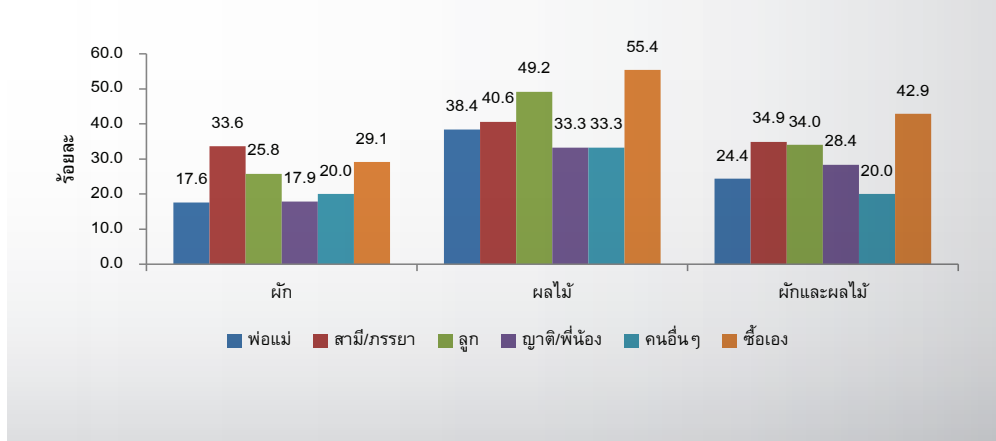


รูปที่ 9.3.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่กินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอ  
จำแนกตามการได้มาของผักและผลไม้ที่กินที่บ้าน

### 9.3.2 บุคคลที่เป็นผู้จัดการ/จัดซื้อผักและผลไม้ให้

จากรูปที่ 9.3.2 พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งของผู้ที่ได้กินผักและผลไม้เพียงพอ เป็นคนที่จัดหา/จัดซื้อผักและผลไม้ด้วยตนเอง (ร้อยละ 42.9) รองลงมา คือ คนที่ให้สามี/ภรรยา (ร้อยละ 34.9) และลูก (ร้อยละ 34.0) จัดหาให้ ตามลำดับ

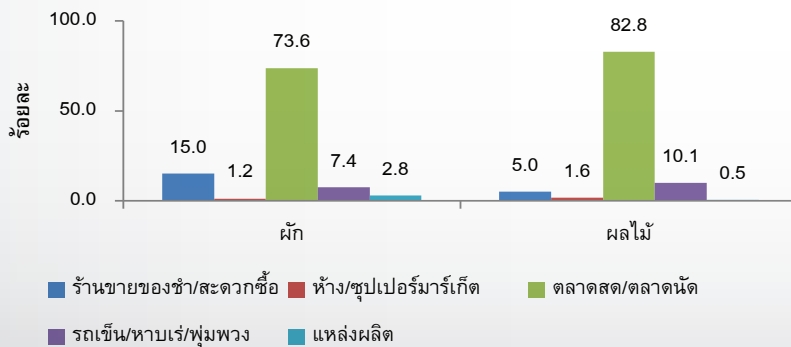


รูปที่ 9.3.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปกินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอ  
จำแนกตามบุคคลที่เป็นผู้จัดการ/จัดซื้อผักและผลไม้ให้

### 9.3.3 สถานที่ซื้อผักและผลไม้

จากรูปที่ 9.3.3 พบว่า สถานที่ซื้อผักและผลไม้ของผู้ที่ได้กินผักและผลไม้เพียงพอ คือ ตลาดสด/ตลาดนัดมากที่สุด (ร้อยละ 73.6 และร้อยละ 82.8 ตามลำดับ) รองลงมาของผู้ที่ได้กินผักเพียงพอซื้อจากร้านขายของชำ/สะดวกซื้อ (ร้อยละ 15.0) ส่วนรองลงมาของผู้ที่ได้กินผลไม้เพียงพอจะซื้อจากรถเข็น/หาบเร่/ฟู้มพวง (ร้อยละ 10.1)

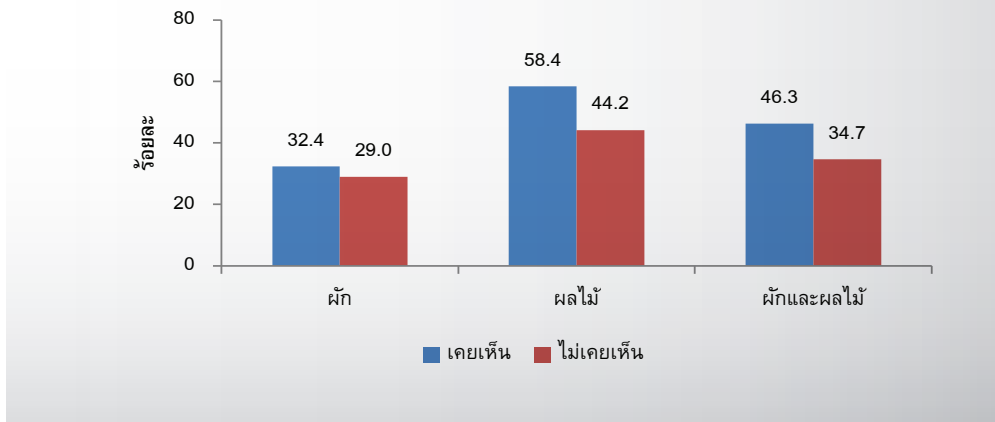


รูปที่ 9.3.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่ยังกินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอ  
จำแนกตามสถานที่ซื้อผัก

### 9.3.4 การพบเห็นการรณรงค์เรื่อง "กินแบบ 2:1:1 สุขภาพดีไม่มีพุง"

จากรูปที่ 9.3.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เคยเห็นการโฆษณาณรงค์เรื่อง “กินแบบ 2:1:1 สุขภาพดีไม่มีพุง” มีร้อยละการกินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอมากกว่าคนที่ไม่เคยเห็น



รูปที่ 9.3.4

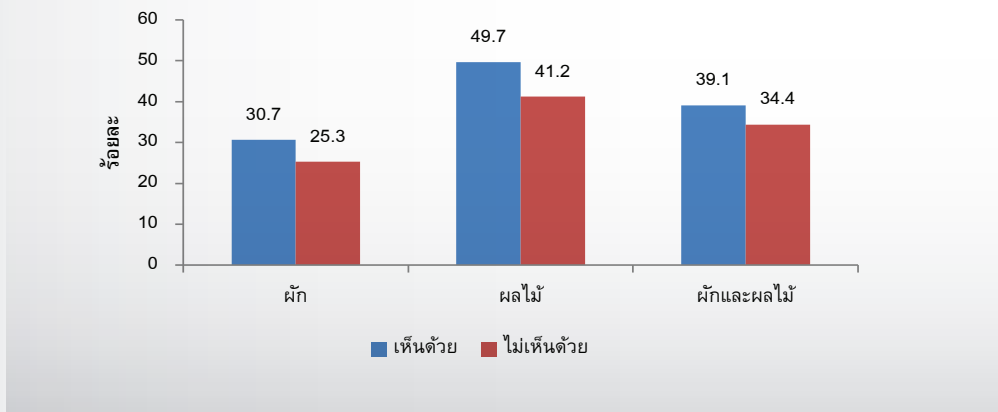
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่กินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอ  
จำแนกตามการพบเห็นการรณรงค์เรื่อง "กินแบบ 2:1:1 สุขภาพดีไม่มีพุง"



## 9.3.5 การสนับสนุนนโยบาย

### 9.3.5.1 การลดราคาผักผลไม้

จากรูปที่ 9.3.5.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่เห็นด้วยกับการสนับสนุนนโยบายลดราคาผักผลไม้ มีร้อยละของกินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอมากกว่า คนที่ไม่สนับสนุนนโยบายนี้

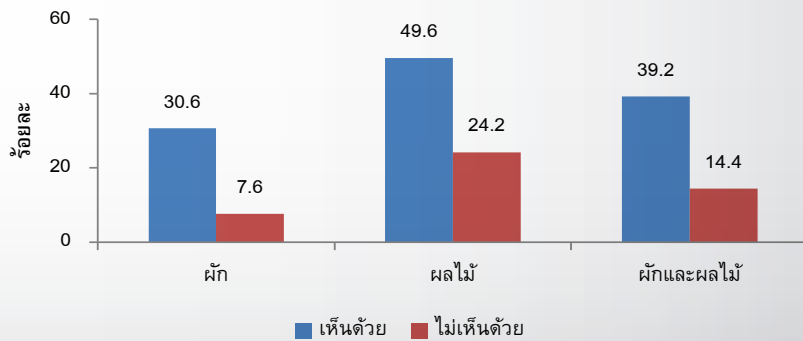


#### รูปที่ 9.3.5.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่กินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอ  
จำแนกตามการสนับสนุนนโยบายการลดราคาผักผลไม้

### 9.3.5.2 การทำผักผลไม้ปลอดภัย และปลอดสารพิษ

จากรูปที่ 9.3.5.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่เห็นด้วยกับการสนับสนุนนโยบายการทำผักผลไม้ปลอดภัย และปลอดสารพิษ มีร้อยละของการกินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอมากกว่าคนที่ไม่สนับสนุนนโยบายนี้

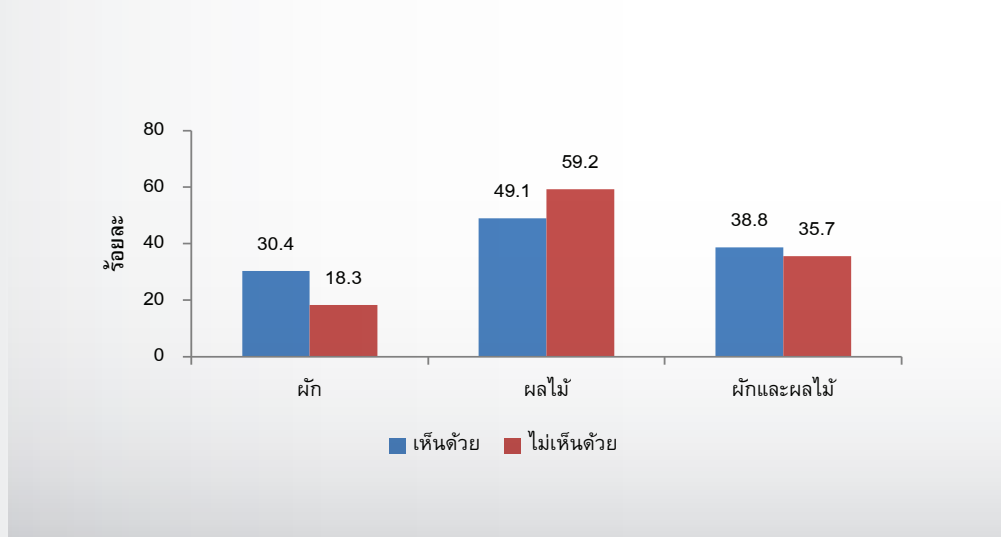


รูปที่ 9.3.5.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่กินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอ  
จำแนกตามการสนับสนุนนโยบายการทำผักผลไม้ปลอดภัย และปลอดสารพิษ

### 9.3.5.3 ส่งเสริมให้คนไทยปลูกผักสวนครัวกินเอง

จากรูปที่ 9.3.5.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่เห็นด้วยกับการสนับสนุนนโยบายส่งเสริมให้คนไทยปลูกผักสวนครัวกินเอง มีร้อยละของผู้ที่ได้กินผัก และทั้งผักผลไม้เพียงพอมากกว่าคนที่ไม่สนับสนุนนโยบายนี้ ยกเว้นคนที่กินผลไม้เพียงพอ ที่พบว่า คนที่ไม่เห็นด้วยกับนโยบายนี้ก็กลับเป็นคนที่ได้กินผลไม้เพียงพอมากกว่า

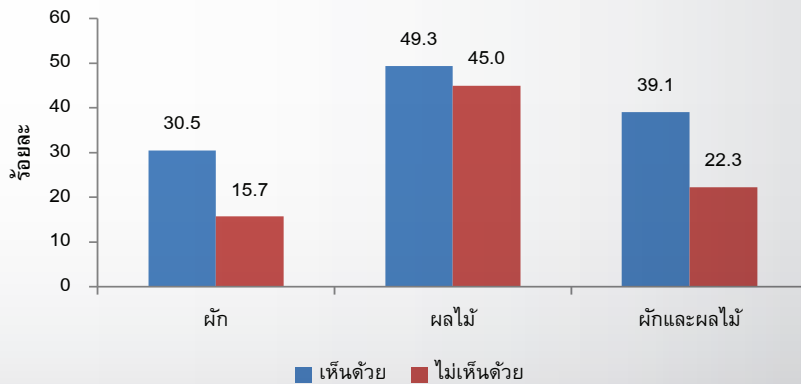


รูปที่ 9.3.5.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่กินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอ  
จำแนกตามการสนับสนุนนโยบายส่งเสริมให้คนไทยปลูกผักสวนครัวกินเอง

#### 9.3.5.4 รณรงค์ให้กินต้นไม้ที่กินได้

จากรูปที่ 9.3.5. พบว่า กลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่เห็นด้วยกับการสนับสนุนนโยบายรณรงค์ให้กินต้นไม้ที่กินได้ มีร้อยละของผู้ที่ได้กินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้ เพียงพอมากกว่าคนที่ไม่สนับสนุนนโยบายนี้



#### รูปที่ 9.3.5.4

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่กินผัก ผลไม้ และทั้งผักผลไม้เพียงพอ  
จำแนกตามการสนับสนุนนโยบายรณรงค์ให้กินต้นไม้ที่กินได้











บทที่ 10 :

การ

เปรียบเทียบ

การกินผัก

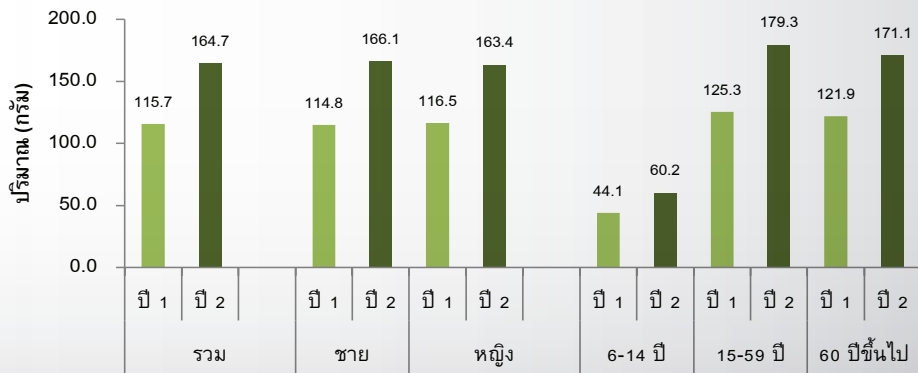
และผลไม้

ปี 1 และ 2

---

## 10.1 ปริมาณการกินผัก

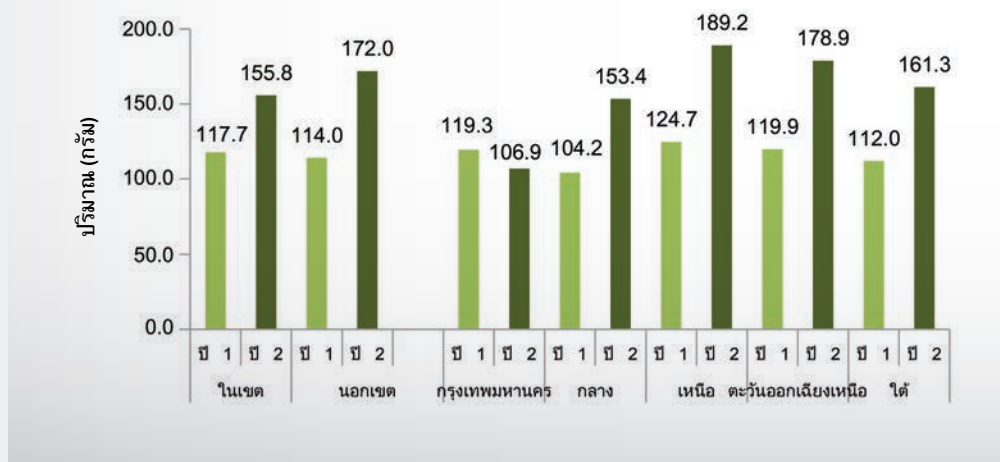
จากรูปที่ 10.1.1 พบว่า โดยรวมกลุ่มตัวอย่างได้กินผักเพิ่มขึ้นจากปี 1 ประมาณวันละ 50 กรัม และกินเพิ่มขึ้นทั้งชายและหญิง รวมทั้งทุกกลุ่มอายุ แต่ในกลุ่มวัยเด็ก 6-14 ปี กินเพิ่มได้น้อยกว่ากลุ่มอื่นๆ โดยเพิ่มขึ้นประมาณวันละ 15 กรัมเท่านั้น



รูปที่ 10.1.1

ปริมาณการกินผักของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ เปรียบเทียบปี 1 และ 2

จากรูปที่ 10.1.2 พบว่า ในปี 2 คนที่อยู่นอกเขตเทศบาลกินผักได้มากกว่าคนที่อยู่ในเขตเทศบาล และกินได้เพิ่มขึ้นมากกว่าคนที่อยู่ในเขตเทศบาล เมื่อพิจารณาตามภาค พบว่า กรุงเทพมหานครเป็นพื้นที่เดียวที่มีการกินผักได้ลดลงกว่าปี 1 โดยลดลงประมาณวันละ 13 กรัม และภาคเหนือกินผักได้มากที่สุดเช่นเดิม

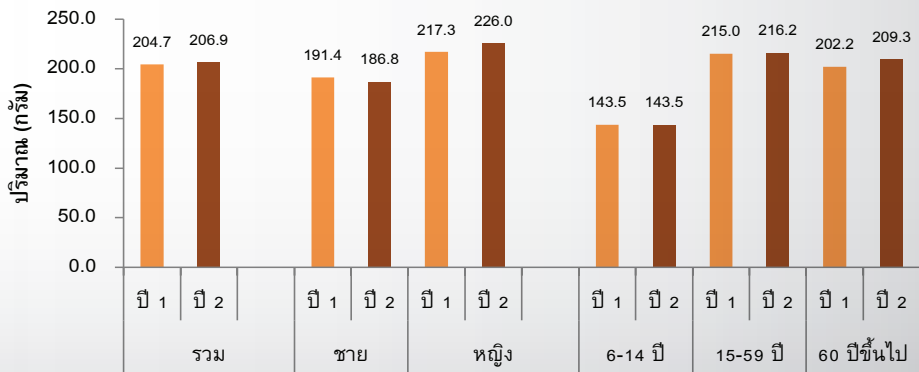


รูปที่ 10.1.2

ปริมาณการกินผักของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ เปรียบเทียบปี 1 และ 2

## 10.2 ปริมาณการกินผลไม้

จากรูปที่ 10.2.1 พบว่า โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างได้กินผลไม้แทบไม่เปลี่ยนแปลง แต่พบว่า มีกลุ่มผู้ชาย และกลุ่มเด็ก 6-14 ปีที่ได้กินผลไม้ลดลง ในขณะที่กลุ่มอื่นได้กินเพิ่มขึ้นเล็กน้อย

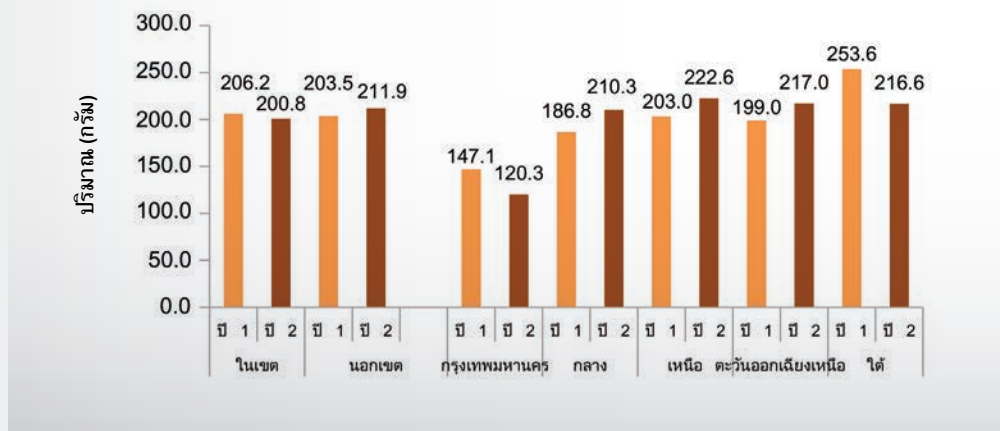


รูปที่ 10.2.1

ปริมาณการกินผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ เปรียบเทียบปี 1 และ 2



จากรูปที่ 10.2.2 เมื่อพิจารณาตามพื้นที่ พบว่า ทั้งผู้ที่อยู่ในเขตและนอกเขตเทศบาล ได้กินผลไม้เพิ่มขึ้น รวมทั้งคนที่อยู่ในภาคต่างๆ ยกเว้น กรุงเทพมหานครที่ได้กินผลไม้ลดลงอย่างชัดเจน ประมาณวันละ 27 กรัม

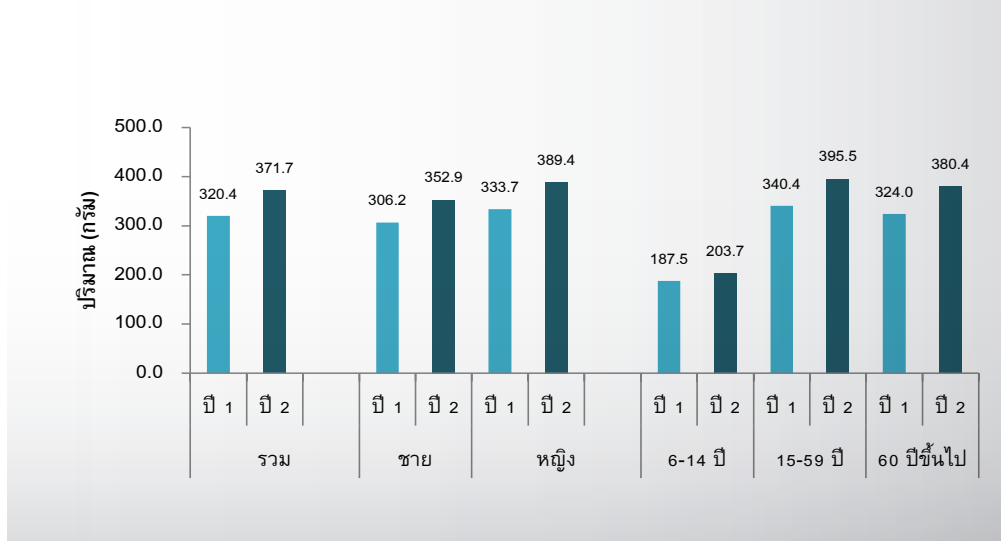


รูปที่ 10.2.2

ปริมาณการกินผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ เปรียบเทียบปี 1 และ 2

## 10.3 ปริมาณการกินผักและผลไม้

จากรูปที่ 10.3.1 พบว่า โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างได้กินผักและผลไม้ได้เพิ่มขึ้นประมาณวันละ 50 กรัม ทั้งชายและหญิง รวมทั้งกลุ่มวัยทำงานและวัยสูงอายุได้กินผักและผลไม้เพิ่มขึ้นค่อนข้างมาก ในขณะที่กลุ่มเด็ก 6-14 ปี ได้กินเพิ่มขึ้นเพียงวันละ 15 กรัมเท่านั้น



รูปที่ 10.3.1

ปริมาณการกินผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ เปรียบเทียบปี 1 และ 2

จากรูปที่ 10.3.2 คนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้กินผักและผลไม้เพิ่มขึ้นมากที่สุด (ประมาณวันละ 80 กรัมต่อวัน) รองลงมาเป็นคนที่อยู่นอกเขตเทศบาล (ประมาณวันละ 70 กรัมต่อวัน) และกรุงเทพมหานครเป็นพื้นที่เดียวที่ได้กินผักและผลไม้ลดลงกว่าปี 1 เกือบวันละ 40 กรัมต่อวัน



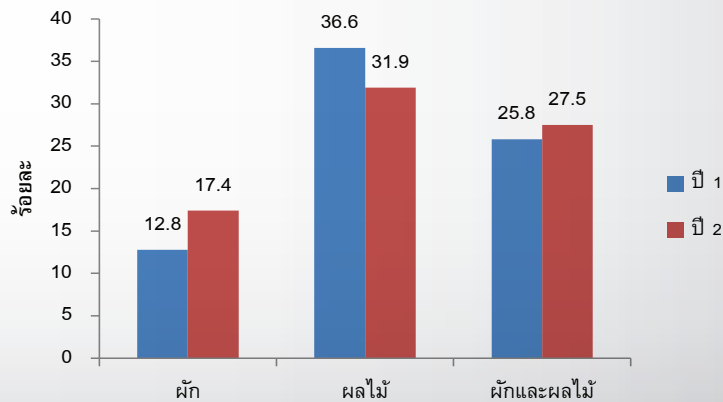
### รูปที่ 10.3.2

ปริมาณการกินผักและผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ เปรียบเทียบปี 1 และ 2

## 10.4 การกินผักและผลไม้เพียงพอ

### 10.4.1 การกินผักและผลไม้เพียงพอในกลุ่มเด็ก 6-14 ปี

จากรูปที่ 10.4.1 พบว่า ในปี 2 กลุ่มตัวอย่างวัยเด็ก 6-14 ปี ได้กินผัก และทั้งผัก และผลไม้เพียงพอเพิ่มขึ้นกว่าปี 1 แต่ได้กินผลไม้เพียงพอลดลงถึงเกือบร้อยละ 5

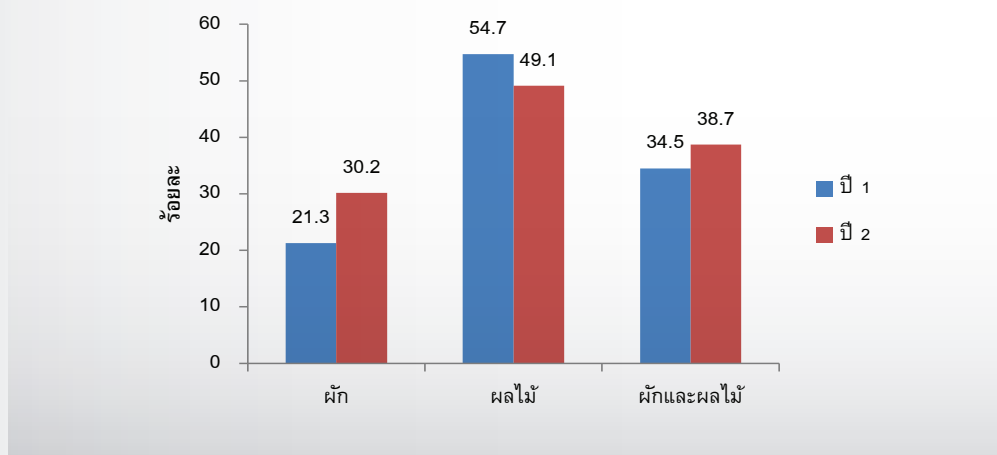


รูปที่ 10.4.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี  
ที่ได้กินผัก ผลไม้ และทั้งผักและผลไม้เพียงพอเปรียบเทียบกับปี 1 และ 2

## 10.4.2 การกินผักและผลไม้เพียงพอในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ 15 ปีขึ้นไป

จากรูปที่ 10.4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ 15 ปีขึ้นไป ได้กินผัก และทั้งผักและผลไม้เพิ่มขึ้น และได้กินผลไม้เพียงพอลดลงเช่นเดียวกับกลุ่มวัยเด็ก 6-14 ปี



รูปที่ 10.4.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป  
ที่ได้กินผัก ผลไม้ และทั้งผักและผลไม้เพียงพอ เปรียบเทียบปี 1 และ 2



## สรุปผล การศึกษา

เมื่อเปรียบเทียบกับผล  
การสำรวจพฤติกรรม  
การกินผักและผลไม้  
ของคนไทย ในการสำรวจ  
ครั้งที่ 2 กับการสำรวจฯ  
ครั้งที่ 1 พบว่า คนไทย  
ยังกินผักและผลไม้ได้  
ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน  
อยู่มาก



ในการสำรวจพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทย ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2562 นี้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำนวนทั้งสิ้น 7,847 คน แบ่งเป็นชาย 3,811 คน (ร้อยละ 48.6) และหญิง 4,036 คน (ร้อยละ 51.4) และแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มอายุ คือ 1) กลุ่มวัยเด็ก 6-14 ปี จำนวน 856 คน (ร้อยละ 10.9) 2) กลุ่มวัยผู้ใหญ่ 15-59 ปี จำนวน 5,459 คน (ร้อยละ 69.6) และ 3) กลุ่มวัยผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 1,532 คน (ร้อยละ 19.5) กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 42.7 ปี

เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทย ในการสำรวจ ครั้งที่ 2 กับการสำรวจฯ ครั้งที่ 1 พบว่า คนไทยยังกินผักและผลไม้ได้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานอยู่มาก แม้ว่าจะมีสัดส่วนของผู้ที่ได้กินเพียงพอเพิ่มขึ้นเล็กน้อย คือ กลุ่มเด็กอายุ 6-14 ปีกินเพียงพอเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 25.8 เป็น 27.5 เด็กหญิงกินเพียงพอได้มากกว่าเด็กชาย รวมทั้งเด็กที่อยู่นอกเขตเทศบาลกินเพียงพอมากกว่าเด็กที่อยู่ในเขตเทศบาล ซึ่งต่างจากการสำรวจครั้งที่ 1 และเด็กกรุงเทพมหานครยังคงมีสัดส่วนการกินเพียงพอน้อยที่สุดเช่นเดิม ขณะที่กลุ่มวัยผู้ใหญ่ 15 ปีขึ้นไป พบว่า มีสัดส่วนการกินเพียงพอเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน จากร้อยละ 34.5 เป็น 38.7 ในการสำรวจครั้งที่ 2 กลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนปลายอายุ 45-59 ปี เป็นกลุ่มที่ได้กินเพียงพอมากกว่ากลุ่มอายุอื่น ผู้หญิงยังคงกินเพียงพอมากกว่าผู้ชาย แต่ในการสำรวจครั้งที่ 2 คนนอกเขตเทศบาลกินเพียงพอมากกว่าคนในเขตเทศบาล ซึ่งแตกต่างจากการสำรวจครั้งที่ 1 และคนกรุงเทพมหานครยังคงมีสัดส่วนการกินเพียงพอที่น้อยที่สุดเช่นเดิม

ลักษณะทางประชากรที่สำคัญของผู้ที่ได้กินผักผลไม้เพียงพอ พบว่า ยังคงเป็นกลุ่มผู้ที่สมรสแล้ว ผู้ที่มีการศึกษาสูง ผู้ที่มีอาชีพเกษตรกร ผู้ที่มีรายได้สูง ในส่วนผู้ที่กินไม่เพียงพอ ก็ยังคงเป็นกลุ่มประชากรเดิม คือ ผู้ที่มีสถานภาพโสด ผู้ที่มีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ผู้ที่ทำอาชีพพนักงานเอกชน และผู้ที่มีรายได้ไม่เกิน 10,000 บาทต่อเดือน

ปัจจัยภายในที่มีผลต่อการกินผักผลไม้เพียงพอ พบว่า ผู้ที่มีความรู้เรื่องปริมาณการกินที่เหมาะสม (อย่างน้อย 400 กรัมต่อวัน) และมีความรู้ในเรื่องการทำผักผลไม้ให้สะอาด

เป็นกลุ่มที่มีกินเพียงพอมากกว่าผู้ที่ไม่มีความรู้ นอกจากนี้ ผู้ที่มีความกังวลใจเกี่ยวกับสารเคมีในผักผลไม้จะเป็นกลุ่มที่ได้กินเพียงพอน้อยกว่าผู้ที่ไม่กังวลใจในเรื่องนี้

ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการกินผักผลไม้เพียงพอ พบว่า มีสัดส่วนเป็นผู้ที่ปลูกผักผลไม้กินเองมากที่สุด หากต้องซื้อผักผลไม้กิน พบว่า ผู้ที่ได้ซื้อผักและผลไม้กินเองจะกินเพียงพอมากกว่าผู้ที่ต้องให้คนหาซื้อให้/เลี้ยง ในขณะที่สถานที่สำคัญในการซื้อผักและผลไม้ยังคงเป็นตลาดสด/ตลาดนัดเหมือนเดิม

การพบเห็นรณรงค์จาก สสส. เรื่อง การกินแบบ 2:1:1 สุขภาพดีไม่มีพุง มีสัดส่วนของผู้ที่ได้กินผักผลไม้เพียงพอมากกว่าผู้ที่ไม่เคยเห็นการรณรงค์นี้ ในส่วนของการสนับสนุนนโยบายของผู้ที่กินเพียงพอ พบว่า การสำรวจครั้งที่ 2 ให้การสนับสนุนนโยบายทำให้ผักผลไม้ปลอดสารพิษเป็นอันดับแรก รองลงมาให้การสนับสนุนนโยบายส่งเสริมการปลูกผักสวนครัว ซึ่งแตกต่างจากการสำรวจในครั้งที่ 1 ที่สนับสนุนนโยบายการปลูกผักสวนครัวเป็นอันดับแรก และนโยบายทำให้ผักผลไม้ปลอดสารพิษเป็นอันดับสอง

การศึกษานี้ยังเสนอให้เห็นถึงเหตุผลสำคัญของการชอบหรือไม่ชอบกินผักผลไม้ของคนไทย คนไทยส่วนใหญ่ที่ชอบกินผัก ให้เหตุผลว่า ชอบเพราะผักมีประโยชน์ และชอบกินผักแบบต้ม/ลวกมากที่สุด โดยเมนูอาหารผักที่กินมากที่สุด คือ น้ำพริก แต่เหตุผลสำคัญของคนที่ไม่ชอบกินผัก คือ รสชาติไม่ดี รองลงมาเป็นเรื่องรสสัมผัส เช่น แข็งเกินไป และกินแล้วรู้สึกไม่สบาย คนไทยเกือบทั้งหมดชอบกินผลไม้ โดยเหตุผลที่ชอบหลัก คือ ผลไม้รสชาติอร่อย และคนไทยส่วนใหญ่ชอบกินผลไม้แบบสด ขณะที่สาเหตุสำคัญของคนที่ไม่ชอบกินผลไม้ คือ รสชาติไม่อร่อย รองลงมาเป็นเรื่องรสสัมผัส เช่น แข็งเกินไป หรือนิ่มเกินไป และกินแล้วรู้สึกไม่สบาย

จากผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า กลุ่มวัยเด็กยังคงเป็นกลุ่มวัยที่มีปัญหาในเรื่องการกินผักและผลไม้ไม่เพียงพอ และควรเร่งส่งเสริมให้มีการกินผักและผลไม้ให้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังควรเพิ่มการส่งเสริมในเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมทางอาหารให้เอื้อต่อการเข้าถึงผัก



และผลไม้ให้มากยิ่งขึ้น รวมถึงส่งเสริมเรื่องการให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการกินผักและผลไม้ให้ถูกต้องมากขึ้น อย่างไรก็ตาม หน่วยงานภาครัฐ ภายใต้ความร่วมมือกับภาคส่วนอื่นๆ ควรเร่งส่งเสริมการสร้างความตระหนักรู้ในเรื่องทักษะชีวิตต่างๆ เช่น การปลูกผักสวนครัวกินเอง การล้างผักและผลไม้ให้ปลอดภัยปลอดสารพิษ และการเลือกซื้อผักผลไม้กินเอง ซึ่งสิ่งนี้จะมีส่วนช่วยกระตุ้นให้คนไทยทุกกลุ่มวัยหันมากินผักและผลไม้เพิ่มขึ้นได้ พร้อมทั้งเพิ่มพื้นที่ให้มีการกระจายผักผลไม้ในชุมชน เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงหรือซื้อหาผักผลไม้ได้สะดวกและจ่ายได้มากขึ้น เช่น การส่งเสริมการปลูกผักในชุมชน และจัดให้มีระบบการค้าขายเกิดขึ้นภายในชุมชน และการเพิ่มตลาดสด/นัดในชุมชนให้มากขึ้น

# ข้อ เสนอแนะ เชิงนโยบาย

---



1. การส่งเสริมการกินผักผลไม้ยังคงต้อง ดำเนินการต่อเนื่องในทุกกลุ่มอายุ เพื่อให้ทุกกลุ่มกินผักผลไม้ได้ตามเกณฑ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเด็ก 6-9 ปี และผู้ใหญ่ 30-44 ปี ที่พบว่า มีสัดส่วนการกินเพียงพอลดลง
2. กลุ่มผู้สูงอายุที่ควรให้ความสำคัญมากขึ้นในการกินผักผลไม้ คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว และอยู่ในครอบครัวใหญ่ เพราะกลุ่มนี้มีสัดส่วนการกินผักผลไม้ต่ำกว่าผู้สูงอายุที่มาจากครัวเรือนลักษณะอื่น
3. เพิ่มมาตรการจัดการสภาพแวดล้อม ทางอาหาร ที่เน้นเพิ่มการเข้าถึงผักผลไม้
  - ออกแบบเมนูอาหารที่มีผักและผลไม้ให้น่ากิน หลากหลาย ชักจูงให้เด็กสนใจมากขึ้น
  - ส่งเสริมการขายผักและผลไม้รอบสถานที่ทำงาน ส่งเสริมให้ร้านอาหารใกล้เคียงที่เสิร์ฟอาหารที่มีผักและผลไม้มากขึ้น หรือมีตลาดนัดผักและผลไม้ขายที่เข้าถึงได้ง่าย สำหรับกลุ่มวัยทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มที่ทำงานเอกชน ซึ่งมีการกินผักผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาก เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอาชีพอื่น ๆ
  - ส่งเสริมครัวเรือนให้เพิ่มการปลูกผักผลไม้กินเอง เพื่อเพิ่มปริมาณการกิน และลดการใช้สารเคมีในการปลูก โดยเฉพาะการพัฒนาหารูปแบบการปลูกในครัวเรือน สำหรับผู้ที่อาศัยในเขตเมือง ซึ่งมีข้อจำกัดในพื้นที่มาก
  - ให้ความรู้กับประชาชนในเรื่องอาหาร โดยเฉพาะอาหารประเภทผักและผลไม้ รวมทั้งพัฒนาทักษะ และทัศนคติที่มีต่อการกินผักและผลไม้ให้ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย
4. เพิ่มมาตรการพัฒนาความรู้ พัฒนาทักษะ และความตระหนักรู้ (food literacy) ที่เกี่ยวข้องกับผักผลไม้ไปพร้อม ๆ กัน
  - เพิ่มความรู้ ทักษะ และความตระหนักของการปลูกผักผลไม้ในครัวเรือนเอง
  - ให้ความรู้แก่เกษตรกรเพื่อเพิ่มความตระหนักและเห็นถึงพิษภัยของสารเคมีในผัก

ผลไม้ และเพิ่มทักษะการปลูกผักผลไม้ปลอดสารพิษ พร้อมกลไกสนับสนุนเพื่อ  
จูงใจให้เกษตรกรหันมาดำเนินการมากขึ้น เช่น เพิ่มช่องทางการรับผลผลิตสำหรับ  
ผักผลไม้ที่ปลอดสารพิษโดยเฉพาะ

5. พัฒนามาตรการส่งเสริมการกินผักผลไม้ที่เฉพาะและเหมาะสมสำหรับผู้หญิงและผู้ชาย  
เนื่องจากบทบาทและสถานการณ์การกินผักผลไม้ของสองเพศนี้แตกต่างกัน
  - ผู้หญิงกินผักผลไม้มากกว่าผู้ชาย และผู้หญิงมีบทบาทหลักในการดูแลครอบครัว  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดการอาหารการกินของครอบครัว ดังนั้นการพัฒนา  
มาตรการสำหรับกลุ่มนี้ ควรเป็นลักษณะการสร้างกลไกไปช่วยส่งเสริมบทบาทของ  
ผู้หญิงให้ทำงานอย่างเข้มแข็งและมีกำลังใจมากขึ้น ทั้งการส่งเสริมด้านทรัพยากร  
ความรู้ ทักษะ และ **human capital**
  - ผู้ชายกินผักผลไม้น้อยกว่าผู้หญิง ด้วยลักษณะสำคัญของผู้ชาย ตามทฤษฎี  
**masculine norm** คือ งานมาอันดับหนึ่ง เน้นพึ่งพาตัวเองมากกว่าขอความ  
ช่วยเหลือ ควบคุมความรู้สึกตนเอง แม้จะอยู่ในสถานการณ์อ่อนไหว เช่น สุขภาพ  
อ่อนแอ ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นทั้งจุดอ่อนและจุดแข็งของคนเพศนี้ มาตรการ  
ที่ส่งเสริมการกินผักผลไม้ของผู้ชายจึงต้องพัฒนาบนฐานความเข้าใจนี้ด้วย  
เพื่อให้ผู้ชายไทยกินผักผลไม้มากขึ้น
6. ส่งเสริมให้ชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคลากรในชุมชน ได้แก่ อสม. และผู้นำชุมชน  
ซึ่งมีความใกล้ชิดกับประชาชนในพื้นที่ ให้ได้รับความรู้และมีทักษะเกี่ยวกับผักผลไม้  
มากขึ้น เพื่อให้บุคคลเหล่านี้สามารถนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ให้แก่ประชาชนต่อไป  
เพราะในการศึกษานี้ พบว่า ผู้ที่ได้รับรู้ข่าวสารการส่งเสริมให้กินผักและผลไม้จาก  
ชุมชนของตนเองจะได้กินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่า
7. รณรงค์ 2:1:1 ให้ต่อเนื่อง เน้นสื่อสารความหมายของ 2:1:1 ให้มากขึ้น เนื่องจาก  
พบว่า คนที่ได้เห็นการรณรงค์นี้ มีเพียงไม่กี่คนที่เข้าใจความหมายของคำนี้อย่าง  
ถูกต้อง









มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\*\*  
สสส

รายงาน

# โครงการติดตาม พฤติกรรมการกินผัก และผลไม้ของคนไทย

ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2562

Monitoring Survey on Fruit and Vegetable  
Consumption among Thai People, Wave 2 (2019)