



ผลกระทบของสภาพแวดล้อมทางอาหารต่อพฤติกรรมการบริโภคและสุขภาพของพนักงานในโรงงาน



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
สถาบันโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล



แผนงานเครือข่ายควบคุมโรคไม่ติดต่อ
สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
กระทรวงสาธารณสุข



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
สถาบันโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล



แผนงานเครือข่ายควบคุมโรคไม่ติดต่อ
สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
กระทรวงสาธารณสุข

ผลกระทบของสภาพแวดล้อมทางอาหาร ต่อรูปแบบการบริโภค และสุขภาพของคนทำงานในโรงงาน

The Effect of Food Environments
on the Eating Patterns and Health of Factory Workers



มนสิการ กาญจนะจิตรา
เจลิมพล แก่มจันทร์
อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ
กัญญาพัชร สุทธิเกษม

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

ผลกระทบของสภาพแวดล้อมทางอาหารต่อรูปแบบการบริโภคและสุขภาพของพนักงานในโรงงาน / มนสิการ กาญจนะจิตรา...[และคนอื่น ๆ]. -- พิมพ์ครั้งที่ 1. -- นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2558. (เอกสารทางวิชาการ / สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ; หมายเลข 446)

1. อาหาร. 2. อาหาร -- การควบคุมคุณภาพ. 3. การบริโภคอาหาร. 4. พฤติกรรมการบริโภค. 5. พฤติกรรมสุขภาพ. 6. โภชนาการ, คุณค่าทางอาหาร. 7. ภาวะโภชนาการ. 8. ภาวะสุขภาพ. 9. คนงานโรงงาน. 10. โรงงานอุตสาหกรรม -- คนงาน. 11. แรงงาน -- สุขภาพและอนามัย. I. มนสิการ กาญจนะจิตรา. II. เฉลิมพล แจ่มจันทร์. III. อรุวรรณ แยมบริสุทธิ์. IV. กัญญาพัชร สุทธิเกษม. V. มหาวิทยาลัยมหิดล. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. VI. ชื่อชุด.

WA 590 รง451 2558

จำนวน 118 หน้า
พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2558
จำนวนพิมพ์ 100 เล่ม ©สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย
ISBN 978-616-279-6777

ออกแบบศิลปกรรม
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์โดย
สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
โทรศัพท์ 0-2441-0201-4 โทรสาร 0-2441-9333
Email. directpr@mahidol.ac.th
Website. http://www.ipsr.mahidol.ac.th

พิมพ์ที่
บริษัท พรินเทอรี จำกัด
999 อาคารศูนย์การเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล
ถ.พุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม
โทรศัพท์ 02-441-0445 โทรสาร 02-441-0446
Email. Printer.pp@gmail.com

ทุนสนับสนุน
แผนงานเครือข่ายควบคุมโรคไม่ติดต่อ (ThaiNCDnet)
สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (IHPP)
กระทรวงสาธารณสุข





ผลกระทบของสภาพแวดล้อมทางอาหาร
ต่อรูปแบบการบริโภค
และสุขภาพของคนทำงานในโรงงาน

The Effect of Food Environments
on the Eating Patterns and Health of Factory Workers

มนสิการ กาญจนะจิตรา
เจลิมพล แจ่มจันทร์
อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ์
กัญญาพัชร สุทธิเกษม

คำนำ

ปัญหาสุขภาพของประชากรไทยในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก หากมองย้อนไปในอดีตจะพบว่าโรคติดต่อและอนามัยแม่และเด็กเคยเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพของประชากร แต่ในปัจจุบันการเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรของคนไทยกลับมีผลมาจากโรคไม่ติดต่อ (Non-communicable Diseases: NCDs) เพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลในเลือด หรือโรคอ้วน ที่ได้กลายเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการสูญเสียสุขภาพของคนไทยไปแล้ว

โรคไม่ติดต่อเป็นผลมาจากพฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่เหมาะสมเนื่องจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ลักษณะการทำงานที่ต้องนั่งอยู่กับที่มากขึ้น การมีกิจกรรมทางกายน้อยลง ความเครียดจากการแข่งขันที่เพิ่มขึ้น และที่ไม่อาจมองข้ามได้คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะสำหรับประชากรวัยทำงานที่มีชีวิตที่เร่งรีบ การปรุงอาหารเองหรือแม้แต่การเลือกสรรอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกายจึงกลายเป็นเรื่องยุ่งยาก และเมื่อประกอบกับสภาพแวดล้อมทางอาหารรอบตัวที่มีอาหารประเภทจานด่วนและอาหารสำเร็จรูปจำหน่ายรายล้อมมากยิ่งขึ้น การบริโภคอาหารจึงกลายเป็นเรื่องที่เน้นความสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น

กุญแจสำคัญในการลดและป้องกันโรคไม่ติดต่อคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของประชากร ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ได้ผลนั้นต้องเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับตัวบุคคลและในระดับสภาพแวดล้อม สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้กำหนดนโยบายในการส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทานอาหารของประชากรไทยให้ดีขึ้น รวมทั้งปรับสภาพแวดล้อมทางอาหารให้เอื้อต่อการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพยิ่งขึ้น รวมทั้งปรับสภาพแวดล้อมทางอาหารให้เอื้อต่อการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพอย่างยั่งยืน เพื่อสุขภาพที่ดีของประชากรไทยทุกคนโดยทั่วกัน

รองศาสตราจารย์ ดร.สุรีย์พร พันพั่ง
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล



บทสรุป

สำหรับผู้บริหาร

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

รูปแบบและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพของประชากรในหลายด้าน โดยเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และในขณะเดียวกัน การบริโภคอาหารที่เหมาะสม เป็นปัจจัยป้องกันการเกิดโรคได้เช่นกัน งานวิจัยนี้ ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารและผลกระทบต่อสุขภาพของ คนทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยแบ่งปัจจัย ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ 1) ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล 2) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ค่านิยมทางสังคม ต้นแบบและการสนับสนุน ของสังคมรอบข้างเช่น ครอบครัว เพื่อน หรือ เพื่อนร่วมงาน 3) ปัจจัยด้าน สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ความสะดวกในการซื้อหา อาหารที่มีในพื้นที่ หรือ ร้านค้าที่มีในพื้นที่ และราคา และ 4) ปัจจัยด้านมหภาคเช่น การตลาดด้านอาหาร ระบบเศรษฐกิจ และโฆษณา

การเก็บข้อมูลใช้วิธีเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยเชิงปริมาณใช้การสำรวจ จากแบบสอบถามและวิธีการทางสถิติเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมทาง อาหารและรูปแบบการบริโภคอาหาร จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาในเชิงปริมาณ มีจำนวน 506 คนจากโรงงาน 7 แห่ง ในขณะที่การวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสนทนา กลุ่มเพื่อทำความเข้าใจในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการบริโภคอาหารเพื่อการ อภิปรายผลจากเชิงปริมาณเพิ่มเติม

สรุปข้อค้นพบ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมพบว่า มีหลายปัจจัย และแต่ละปัจจัยต่างก็มีผลเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน โดยสามารถสรุปปัจจัยในแต่ละด้านและความเชื่อมโยงกันที่มีผลต่อการบริโภคอาหารได้ดังนี้

ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล

อายุ การศึกษา ความชอบในรสชาติ และความรู้ทางโภชนาการ มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของพนักงานโรงงาน โดยพบว่าคนอายุน้อยมีแนวโน้มดื่มน้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ และอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำมากกว่าคนที่อายุมาก และความรู้ด้านโภชนาการส่งผลให้บริโภคของหวานและน้ำอัดลมน้อยลง และยังพบว่า รสชาติอาหารมีผลมากต่อการเลือกบริโภคมาก ผู้ที่เลือกบริโภคอาหารด้วยเหตุผลเพราะความอร่อยเป็นหลักมีแนวโน้มในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายน้อยลงหากรสชาติไม่ถูกปาก จึงเห็นได้ว่า รสชาติเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกบริโภคอาหารของพนักงานในโรงงาน

ปัจจัยด้านสังคม

ในสังคมไทยการบริโภคอาหารร่วมกันเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีไว้สำหรับการสังสรรค์และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จากการศึกษาทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ พบว่าสังคมมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการบริโภคขนมกรุบกรอบเป็นประจำ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการบริโภคขนมกรุบกรอบมีมิติเชิงสังคมในการตัดสินใจบริโภค

ครอบครัวก็มีความสำคัญต่อการบริโภค ยังมีสมาชิกในครัวเรือนมาก โอกาสในการบริโภคน้ำหวาน น้ำอัดลม และของทอดสูงกว่าครัวเรือนที่มีสมาชิกน้อย นอกจากนั้นยังพบว่า ผู้ที่ไม่ได้อยู่กับคู่สมรส และผู้ที่หย่าร้าง/หม้ายมีแนวโน้มบริโภคทั้งผักและผลไม้เป็นประจำน้อยกว่าผู้ที่เป็นโสด

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

สภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงงานที่มีการจัดการด้านสภาพแวดล้อมทางอาหารอย่างเข้มงวด พนักงานในโรงงานเหล่านั้น มีแนวโน้มการบริโภคขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลมน้อยกว่าพนักงานที่โรงงานเปิดให้พนักงานเลือกซื้ออาหารจากภายนอกโรงงานเท่านั้น ส่วนโรงงานที่มีทางเลือกอาหารกลางวันหลากหลายคือมีทั้งโรงอาหารและร้านค้าในโรงงานและมีอาหารรอบรั้วโรงงานภายนอก พบว่า พนักงานบริโภคผักและผลไม้ไม่บ่อยกว่า และดื่มน้ำอัดลมมากกว่าโรงงานที่มีการจัดการด้านสภาพแวดล้อมอย่างเข้มงวด

เนื่องจากเวลาพักกลางวันของแต่ละโรงงานจะเท่ากันคือ 1 ชั่วโมง การจัดการด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพของโรงงานจึงมีความสำคัญต่อการเลือกบริโภคของพนักงานเป็นอย่างมาก ในประเด็นเรื่องความหลากหลายของแหล่งอาหาร พบว่าโรงงานประเภทที่มีโรงอาหารมักมีอาหารไม่หลากหลาย ในด้านผลไม้ ไม่มีโรงงานใดที่สำรวจมีการขายผลไม้เป็นประจำเลย

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมระดับมหภาค

งานวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โฆษณาอาหาร ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ทำงานในโรงงาน โดยคนที่บอกว่าตนมักบริโภคขนมตามที่เห็นในโฆษณา มีแนวโน้มในการบริโภคขนมกรุบกรอบ และขนมหวานเป็นประจำมากกว่าคนกลุ่มอื่น และผู้ที่บอกว่าโฆษณาอาหารไม่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภค มีแนวโน้มการบริโภคผลไม้เป็นประจำสูงกว่า

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- องค์กรเผยแพร่ความรู้ด้านโภชนาการผ่านทางสื่อต่างๆ ต่อประชาชนอย่างต่อเนื่องและทั่วถึง
- หากสถานที่ทำงานสามารถจัดอาหารในโรงอาหารให้กับคนงานได้จะทำให้คนงานได้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ โดยควรให้มีรสชาติที่ดี ราคาเหมาะสม และมีคุณค่าทางอาหาร
- ในกรณีที่สถานที่ทำงานไม่สามารถจัดอาหารกลางวันให้ได้ ควรมีการควบคุมการจำหน่ายอาหารในร้านค้า หรือแนะนำให้มีผักผลไม้จำหน่าย และหากเป็นไปได้ ให้การจัดวางอาหารที่มีประโยชน์ให้ง่ายต่อการเลือกซื้อ โดยนำอาหารที่แนะนำให้บริโภคอยู่ใกล้ และง่ายที่จะมองเห็น ส่วนน้ำอัดลมหรือขนมกรุบกรอบให้จัดวางไว้ส่วนหลังของร้าน เป็นต้น

Executive Summary

Food choices and eating patterns of a population can largely define the extent of population health. Diet and nutrition are important determinants in preventing the onset of non-communicable diseases (NCDs). This study examines factors that affect food choices and eating patterns of factory workers in Bangkok and its vicinity. Analysis of this study is based on four factors that affect food choice and eating behavior; these factors are 1) Individual factors; 2) Social environment, such as modeling, social support and social norms of family, friends and peers; 3) Physical environments, such as access, availability of food choices; and 4) Macro-level environments, such as food marketing, economic systems and food marketing and media.

This study utilizes both quantitative and qualitative approaches. Questionnaires and statistical techniques are used for a quantitative analysis in 506 factory workers from 7 factories. Focus groups in three factories were then used to explore further the findings from the quantitative part.

Summary of Findings

There are many factors that influence the choice of food consumption of factory workers from individuals themselves and the complex environments surrounding them.

Individual Factors

Age, education, food preferences and nutritional knowledge are important determinants of food choice among factory workers. The findings indicate that younger workers are more likely to regularly consume soda, snacks and fatty foods than their older counterpart. Having more knowledge on food and nutrition leads to less consumption of sweets and soda. The taste of food is found to be a strong determinant of food choices; workers who say they are taste-oriented are less likely to consume nutritious foods. Taste is therefore an important factor in determining food choices of factory workers.

Social Environments

Eating together is a social activity in Thai society. Both quantitative and qualitative results indicate that social factors are an important determinant of food choices and eating behavior among factory workers, particularly in consuming snacks on a regular basis. Consumption of snacks therefore has a societal aspect that influences the decision to consume.

Families also have influence on an individual's consumption patterns. This study shows that the more family members there are in a household, the higher the chance of consuming sweet drinks, soda, and fried foods. Moreover, those that are not living with their spouse and those that are either divorced or widowed are less likely to regularly consume vegetables and fruits than those who are single.

Physical Environments

Workers in factories that have a stricter control of the food environments (i.e. meals in the factory's canteen are controlled, no food stalls allowed in front of factory gates) consume less snacks and soda than workers in factories where workers must purchase food from outside the factory only (no canteen or stores inside the factory). Moreover, in factories with more food options (i.e. provide canteens within the factory and have food stalls surrounding the premise) workers are found to consume less fruits and vegetables and more sodas.

Since every factory has one hour break for lunch, the food environments in the factories and the surrounding areas are very important in determining the food choices of factory workers. In terms of availability, factories do not have a large variety of food available. Of all the seven factories investigated, none had fruits available on a regular basis.

Macro-level Environments

This study shows that commercials for foods, snacks and beverages affect the eating behavior of factory workers. Those who report that they often consume snacks as seen in an advertisement have a higher tendency to regularly consume snacks and sweets, while having a lower tendency to regularly consume fruits.

Policy Recommendations

- Nutrition education must be provided for citizens through various media to promote food literacy.
- The workplace can prepare meals for their workers to provide a healthy food option. The meal should have good taste and be nutritious, sold at an appropriate price.
- In case that the workplace cannot prepare meals for workers, controlling the type of food sold within the factory can help workers to choose healthier foods. There should be fruits and vegetables available and healthier food choices should be displayed up front where it is more noticeable and convenient for purchase. Unhealthy foods such as sodas and snacks should be placed further back in the store.

สารบัญ



คำนำ	
บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	i
Executive Summary	vi
บทที่ 1 บทนำ	01
1.1 หลักการและเหตุผล	02
1.2 ความสำคัญของการศึกษาและการทบทวนวรรณกรรม	06
1.3 เป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา	10
บทที่ 2 ระเบียบวิธีวิจัย	13
2.1 การศึกษาเชิงปริมาณ	14
กลุ่มเป้าหมายและวิธีการสุ่มตัวอย่าง	14
เครื่องมือการวิจัย	16
2.2 การศึกษาเชิงคุณภาพ	18
บทที่ 3 ผลการวิจัย	21
3.1 บริบทของสภาพแวดล้อมทางอาหารและคนทำงานในโรงงาน	22
3.1.1 ลักษณะโรงงานและสภาพแวดล้อมทางอาหาร	23
3.1.2 ลักษณะทางประชากรและการทำงานของคนทำงานในโรงงาน	30
3.1.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	38

3.1.4	ความรู้และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของคนทำงานในโรงงาน	44
3.1.5	พฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ ของคนทำงานในโรงงาน	48
3.1.6	สุขภาพของคนทำงานในโรงงาน	50
3.2	ผลกระทบของสภาพแวดล้อมทางอาหาร ต่อพฤติกรรมการบริโภค	58
3.2.1	ปัจจัยด้านบุคคล	62
3.2.2	ปัจจัยด้านสังคม	67
3.2.3	ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ	70
3.2.4	ปัจจัยด้านมหภาค	74
บทที่ 4	บทสรุป	79
	เอกสารอ้างอิง	85
	ภาคผนวก	88
	ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	88
	ภาคผนวก ข แนวคำถาม	97
	ภาคผนวก ค ตัวอย่างรายการอาหารใน 1 สัปดาห์ ของโรงงานที่ควบคุมรายการอาหารโดยฝ่ายบุคคล	98

สารบัญตารางและรูป



ตาราง 1	รายละเอียดโรงงานและจำนวนการสุ่ม	15
ตาราง 2	สรุปสภาพแวดล้อมทางอาหารของโรงงาน	28
ตาราง 3	ลักษณะทางประชากรทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างคนทำงาน ร้อยละ (n =506)	31
ตาราง 4	ระดับการศึกษา รายได้ และ การพักอาศัย	32
ตาราง 5	การทำงาน ลักษณะงานที่ทำ และการเดินทางในแต่ละวัน ร้อยละ (n =506)	34
ตาราง 6	ภาวะโภชนาการ (วัดจากค่า BMI) เทียบกับความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง	52
ตาราง 7	ระดับความดันโลหิตของคนทำงาน จำแนกตามเกณฑ์ความเสี่ยงต่อการมีภาวะความดันโลหิตสูง	55
ตาราง 8	ผลการวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกส์ (ตัวแปรตาม: พฤติกรรมการบริโภคอาหารใน 1 ปีที่ผ่านมา)	75
ตาราง 9	ผลการวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกส์ (ตัวแปรตาม: อาหารและเครื่องดื่มที่บริโภคใน 1 วัน)	76

รูป 1	กรอบแนวคิดด้านสภาพแวดล้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคของปัจเจกบุคคล	03
รูป 2	ร้อยละประชากรไทยที่น้ำหนักเกิน / อ้วน จำแนกตามช่วงอายุ	07
รูป 3	อัตราการเป็นเบาหวานและโรคหัวใจ / หลอดเลือด ต่อประชากร 1,000 คน ปี 2009-2011	09
รูป 4	พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ ใน 1 ปีที่ผ่านมา	39
รูป 5	ประเภทรายการอาหารที่รับประทานใน 1 วัน	41
รูป 6	ลักษณะอาหารคาวที่รับประทานใน 1 วัน	41
รูป 7	ประเภทอาหารและมื้อที่รับประทาน	40
รูป 8	ประเภทอาหารและแหล่งที่มา	42
รูป 9	ประเภทอาหารและสาเหตุการรับประทาน	43
รูป 10	ร้อยละของคนทำงาน จำแนกตามข้อคำถาม ความรู้ทางโภชนาการที่ตอบได้ถูกต้อง	44
รูป 11	ร้อยละของคนทำงาน ที่ตอบข้อคำถาม ความรู้ทางโภชนาการได้ถูกต้องในแต่ละข้อ	45
รูป 12	ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของคนทำงาน จำแนกตามระดับความเห็นจาก 1 (ไม่เห็นด้วยมาก) ถึง 5 (เห็นด้วยมาก)	46
รูป 13	คะแนนเฉลี่ยของระดับความเห็นด้วย ต่อข้อคำถามทัศนคติกับการบริโภคอาหาร จาก 1 (ไม่เห็นด้วยมาก) ถึง 5 (เห็นด้วยมาก)	47
รูป 14	พฤติกรรมทางสุขภาพอื่นๆ ใน 1 ปีที่ผ่านมา	49
รูป 15	กราฟฮิสโตแกรมแสดงค่าดัชนีมวลกายของคนทำงาน	50
รูป 16	ภาวะโภชนาการของคนทำงาน จำแนกตามเกณฑ์ค่าดัชนีมวลกายขององค์การอนามัยโลก	51
รูป 17	กราฟฮิสโตแกรมแสดงค่าคอเลสเตอรอลของคนทำงาน	53
รูป 18	ความเสี่ยงทางสุขภาพของคนทำงาน จำแนกตามค่าคอเลสเตอรอล	53
รูป 19	กราฟฮิสโตแกรมแสดงค่าความดันโลหิต จังหวะหัวใจบีบตัวและหัวใจคลายตัวของคนทำงาน	54
รูป 20	อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับคนทำงานในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามความถี่ของอาการ	56
รูป 21	ค่าคะแนน 0 (แย่ที่สุด) ถึง 10 (ดีที่สุด) ที่คนทำงานประเมินสุขภาพของตนเองในปัจจุบัน	57

1
บทที่



บทนำ

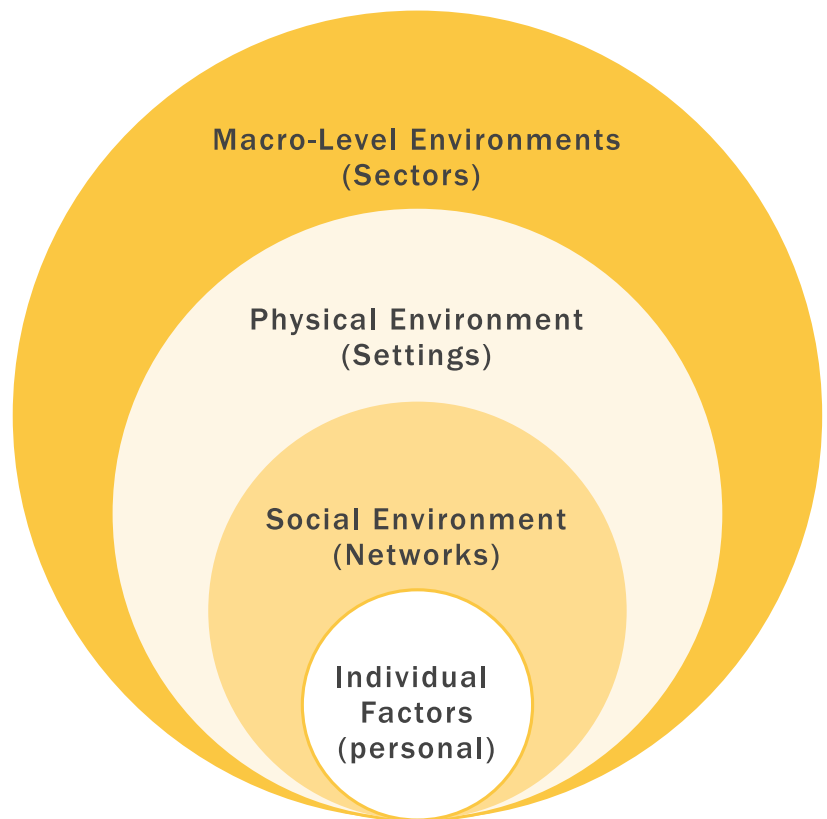
1.1

หลักการและเหตุผล

รูปแบบและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพของประชากรในหลายด้าน โดยเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และในขณะเดียวกัน การบริโภคอาหารที่เหมาะสม เป็นปัจจัยป้องกันการเกิดโรคได้เช่นกัน ในด้านการเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค การศึกษาหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าภาวะโภชนาการ (ร่วมกับพฤติกรรมอื่นๆ เช่น กิจกรรมทางกาย การสูบบุหรี่ และดื่มสุรา) เป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อ (Non-communicable diseases (NCDs)) (Block et al. 2004, Glanz et al. 2007, Story et al. 2008, U.S. Department of Health and Human Services 2000, 2001, Zenk et al. 2005) และหากลดการบริโภคไขมัน เกลือ น้ำตาล และอาหารที่ให้พลังงานสูง สามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น ภาวะน้ำหนักเกิน โรคเบาหวานชนิดที่ 2

และโรคหัวใจและหลอดเลือดได้อย่างมีนัยสำคัญ (U.S. Department of Health and Human Services 2001, WHO 2003) พฤติกรรมการบริโภคอาหารจึงมีบทบาทสำคัญในการป้องกันโรครวมไปถึงการควบคุมอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคไม่ติดต่อ (WHO 2003)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนมีปัจจัยมาจากทั้งระดับบุคคลและสภาพแวดล้อม จากแผนภูมิที่ 1 อธิบายกรอบคิดของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหารและพฤติกรรมการบริโภคของคน ตั้งแต่ระดับเล็กสุดคือระดับปัจเจกบุคคล ไปจนถึงระดับมหภาค ในระดับบุคคลนั้น ปัจจัยกำหนดที่สำคัญ ได้แก่ ความรู้ ทักษะ พฤติกรรมวิถีชีวิต ปัจจัยทางชีววิทยา และลักษณะอื่นๆ ด้านประชากร ปัจจัยในระดับบุคคลนี้มักได้รับความสนใจเป็นอย่างมากในการ



รูป 1
กรอบแนวคิดด้านสภาพแวดล้อมต่อ
พฤติกรรม การบริโภคของปัจเจกบุคคล

ที่มา: Story et al. 2008

INDIVIDUAL FACTORS

(Personal)

- Cognitions
(e.g., attitudes, preferences, knowledge, values)
- Skill and behaviors
- Lifestyle
- Biological
(e.g., genes, gender, age)
- Demographics
(e.g., income, race/ ethnicity)

- Outcome expectations
- Motivation
- Self-efficacy
- Behavioral capacity

SOCIAL ENVIRONMENT

(Networks)

- Family
- Friend
- Peers

- Role modeling
- Social support
- Social norms

PHYSICAL ENVIRONMENT

(Settings)

- Home
- Work sites
- School, after school
- Child care
- Neighborhoods and communities
- Restaurants and fast food outlets
- Supermarkets
- Convenient and corner stores

- Access
- Availability
- Barrier
- Opportunities

MACRO-LEVEL ENVIRONMENTS

(Sectors)

- Societal and cultural norms and values
- Food and beverage industry
- Food marketing and media
- Food and agriculture policies
- Economic systems
- Food production and distribution systems
- Government and political structures and policies
- Food and assistance programs
- Health care systems
- Land use and transportation

- Practice
- Legislative, regulatory or policy actions



กำหนดนโยบายการสร้างเสริมการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะในเรื่องการเสริมสร้างความรู้ด้านโภชนาการให้แก่ประชาชน หรือการให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาหาร เช่น นโยบายเรื่องการติดฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อช่วยในการเลือกบริโภคอาหารให้ดีต่อสุขภาพยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม ปัจจัยในระดับบุคคลเป็นเพียงส่วนหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เนื่องจากปัจจัยที่สำคัญอีกประการคือ สภาพแวดล้อม ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมนี้มีบทบาทสำคัญเนื่องจากเป็นตัวกำหนดทางเลือกด้านอาหาร ถึงแม้ว่าคนโดยมากจะมีความรู้ความเข้าใจอันดีว่าควรบริโภคอาหารประเภทใด แต่ในทางปฏิบัติอาจไม่สามารถเลือกบริโภคอาหารเหล่านั้นได้ หากว่าไม่มีอาหารเหล่านั้นจำหน่าย หรือไม่สามารถเข้าถึงได้อย่างสะดวก

ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารนี้ ได้แก่ ปัจจัยด้านสังคม ด้านกายภาพ และด้านบริบทของสังคมในระดับมหภาค โดยปัจจัยด้านสังคมนั้นหมายถึง เครือข่ายทางสังคมของบุคคล เช่น ครอบครัว เพื่อน และเพื่อนร่วมงาน ที่ล้วนแต่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของปัจเจกบุคคล

ในด้านปัจจัยสภาพแวดล้อมทางกายภาพนั้นหมายถึงสถานที่ต่างๆ เช่น ที่บ้าน ที่ทำงาน หรือที่โรงเรียน ว่ามีอาหารประเภทใดจำหน่ายบ้าง ราคาเป็นอย่างไร มีร้านสะดวกซื้อหรือตลาดหรือไม่ เนื่องจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพนี้ เป็นปัจจัยสำคัญที่จะกำหนดว่ามีอาหารประเภทใดขายบ้าง ในราคาเท่าไร ซึ่งปัจจัยเหล่านี้สามารถส่งผลโดยตรงต่อการรูปแบบการบริโภคอาหารของคนในสังคม



ส่วนสภาพแวดล้อมในระดับมหภาค หมายถึงคุณค่าและบรรทัดฐานทางสังคมและวัฒนธรรม อุตสาหกรรมอาหารและเครื่องดื่ม การตลาดด้านอาหาร นโยบายด้านอาหารและการเกษตร ระบบเศรษฐกิจและอื่นๆ สภาพแวดล้อมระดับมหภาคนี้มีผลกระทบต่อรูปแบบการบริโภคอาหารของประชากร ผ่านทางมาตรการ นโยบาย และกฎหมายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมอาหาร

รูปแบบและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนในสังคมจึงถูกกำหนดจากทั้งปัจจัยในระดับบุคคล และในระดับสภาพแวดล้อม การกำหนดนโยบายเพื่อให้คนในสังคมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่างได้ผล จึงจำเป็นต้องเข้าใจถึงบทบาทของปัจจัยต่างๆ ในทุกระดับต่อพฤติกรรมและรูปแบบการบริโภคอาหาร

การศึกษาวิจัยนี้เน้นบทบาทของสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่อรูปแบบและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของปัจเจกบุคคล กล่าวคือ จะเน้นการศึกษาว่าบุคคลเหล่านี้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไรในเรื่องการบริโภคอาหาร ทางเลือกด้านอาหารอะไรบ้าง ราคาของอาหารเป็นอย่างไร และทางเลือกเหล่านั้นส่งผลต่อรูปแบบการเลือกบริโภคและสุขภาพหรือไม่อย่างไร

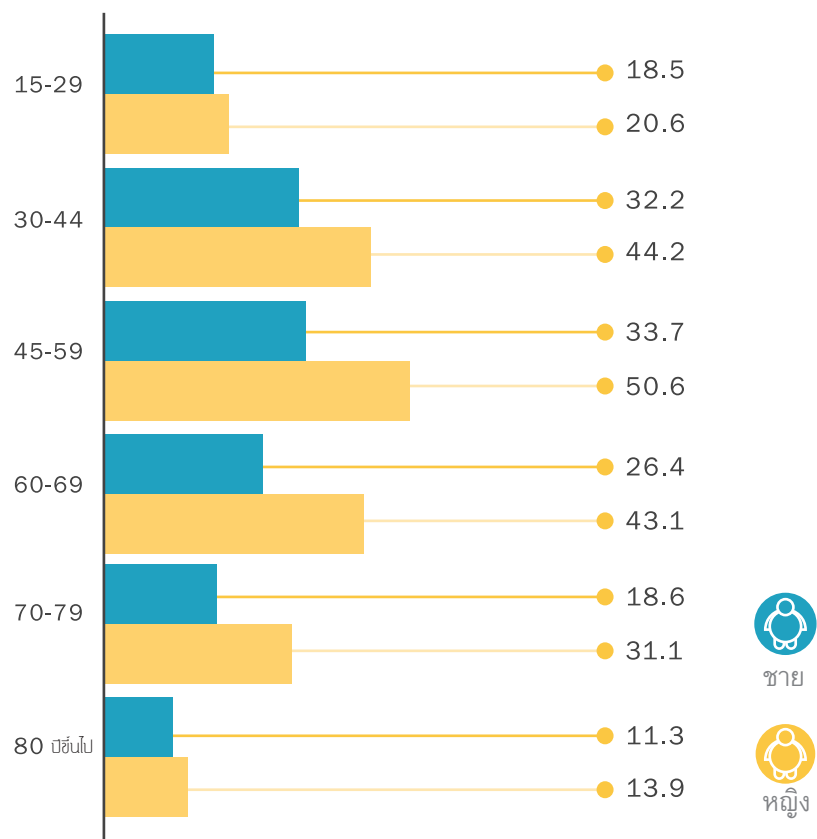
1.2

ความสำคัญของการศึกษาและ การทบทวนวรรณกรรม

ทุกวันนี้ การเจ็บป่วยและการเสียชีวิต มีสาเหตุมาจากโรคไม่ติดต่อ (NCDs) เพิ่มขึ้นทุกปี การเจ็บป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อนี้สามารถลดและป้องกันได้ เพียงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้เหมาะสม องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดเป้าหมายสำหรับประเทศสมาชิก ให้ลดจำนวนการเสียชีวิตของประชากรก่อนวัยอันควรจากโรคไม่ติดต่อให้ได้ร้อยละ 25 ภายในปี 2025

โรคอ้วนและเบาหวาน เป็นหนึ่งในโรคไม่ติดต่อที่ทางองค์การอนามัยโลกได้ตั้งเป้าหมายไว้ โดยกำหนดให้ไม่มีการเพิ่มขึ้นของอัตราการเป็นเบาหวานและโรคอ้วน (0% increase in diabetes and obesity) สำหรับประเทศไทย เบาหวานและโรคอ้วนมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี ด้วยสาเหตุหลักมาจากวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่เร่งรีบ ส่งผลให้พฤติกรรมมารับประทาน

อาหารไม่เหมาะสมและการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ดังเช่นโรคอ้วนในกลุ่มประชากรไทยที่พบปัญหาในทุกกลุ่มอายุ โดยกลุ่มวัยทำงานเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงมากที่สุด โดยมีสัดส่วนผู้ที่มีน้ำหนักเกินและอ้วนสูงที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้หญิงกลุ่มวัย 45-59 ปี ที่มีสัดส่วนผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนกว่าครึ่ง ในขณะที่ผู้ชายในวัยเดียวกันถึง 1 ใน 3 อยู่ในภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน (รูป 2) ประชากรวัยทำงานนี้ ถือเป็นกำลังสำคัญของประเทศ จึงจำเป็นต้องส่งเสริมการมีพฤติกรรมทางสุขภาพให้เหมาะสมเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย และที่สำคัญประชากรกลุ่มวัยนี้กำลังจะก้าวเป็นผู้สูงวัยในวันข้างหน้า จึงจำเป็นต้องส่งเสริมการเตรียมพร้อมสุขภาพที่ดีตั้งแต่วันนี้ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่จะตามมาในยามสูงวัย



รูป 2
ร้อยละประชากรไทยที่สูบบุหรี่/อ้วน
จำแนกตามช่วงอายุ

ที่มา: การสำรวจสภาวะสุขภาพประชาชนไทยโดยการ
ตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552

รูป 3

อัตราการเป็นเบาหวานและโรคหัวใจ/หลอดเลือด
ต่อประชากร 1,000 คน ปี 2009 – 2011

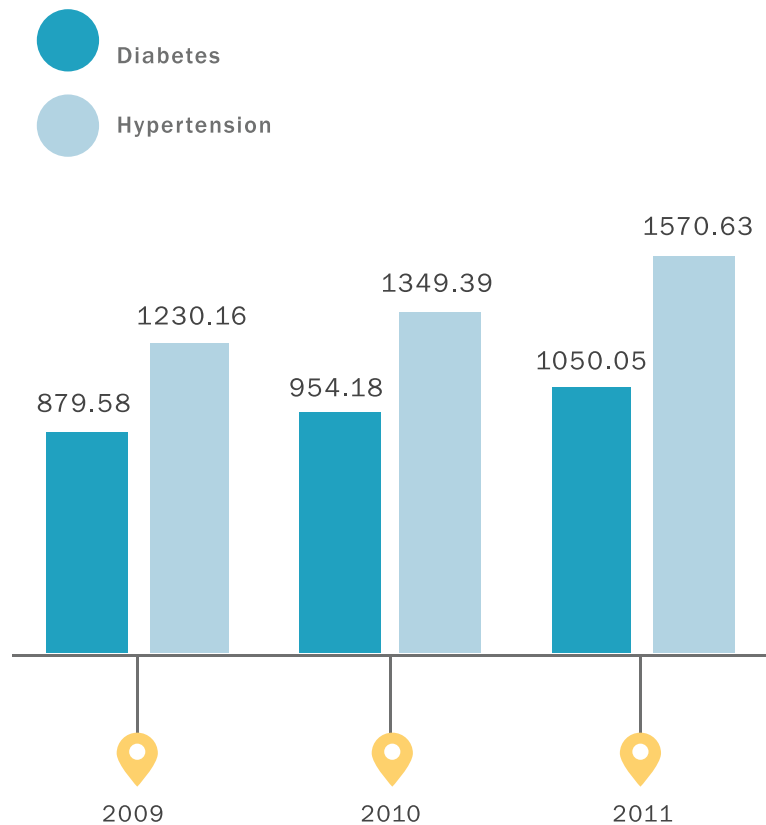
ที่มา: สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข

อัตราการเป็นเบาหวานและโรคหัวใจ/หลอดเลือดมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปีเช่นกัน (รูป 3) ดังนั้น การส่งเสริมให้คนไทยมีพฤติกรรม การบริโภคและการออกกำลังกายที่เหมาะสม และลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพอื่นๆจึงเป็นสิ่ง สำคัญและจำเป็นต้องดำเนินการโดยเร่งด่วน

โรคไม่ติดต่อส่งผลกระทบต่อประเทศไทย ในหลายด้าน จากการประมาณการพบว่า คนไทยป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ 5 โรค ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรค หลอดเลือดสมอง และมะเร็ง รวม 18.25 ล้านคนต่อปี และสถานพยาบาลต้องเสียค่า รักษาพยาบาลทั้งสิ้น 335,359 ล้านบาท ต่อปี คิดเป็นร้อยละ 2.94 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ (สำนักงานพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, กระทรวง สาธารณสุข และมหาวิทยาลัยมหิดล, 2553) ซึ่งเป็นการสูญเสียที่สามารถป้องกันได้ หาก

เพียงประชากรดูแลสุขภาพ มีนิสัยการออก กำลังกายและการบริโภคอาหารที่ดีขึ้น

ถึงแม้จะมีการศึกษาจำนวนมากที่ชี้ให้เห็น ถึงความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อม ทางอาหารและรูปแบบการบริโภค แต่ทว่า การศึกษาเหล่านี้เกือบทั้งสิ้นเป็นในบริบท ประเทศตะวันตก โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศ สหรัฐอเมริกา เนื่องจากประเทศตะวันตก โดยมากมีระบบการจัดการร้านค้าและร้าน อาหารผ่านการลงทะเบียน จึงมีข้อมูลสภาพ แวดล้อมด้านอาหารที่ชัดเจนและครบถ้วน สะดวกต่อการศึกษา แตกต่างกับประเทศ กำลังพัฒนา ที่โดยมากจะไม่มีการจัดระเบียบ ร้านค้า/ร้านอาหารอย่างเป็นทางการ ประกอบ กับการมีหาบเร่/รถเข็นรายย่อยจำนวนมาก จึงยากที่จะสามารถเก็บข้อมูลด้านสภาพ แวดล้อมทางอาหารได้อย่างครบถ้วน



การศึกษาในบริบทประเทศตะวันตกพบว่า นอกเหนือจากปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เชื้อชาติ ชาติพันธุ์ และรายได้แล้ว การเข้าถึงร้านค้า/ร้านอาหาร ความหนาแน่นของร้านค้า/ร้านอาหาร ราคา และที่ตั้งเป็นตัวกำหนดที่สำคัญในการเลือกบริโภคอาหารของบุคคล

ในด้านทางเลือกและการเข้าถึง พบว่าเขตพื้นที่อาศัยในย่านยากจนจะอยู่ห่างไกลจากร้านค้าและซูเปอร์มาร์เก็ตมากกว่าย่านที่ร่ำรวย ซึ่งร้านเหล่านี้มักมีทางเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากกว่าและมีราคาถูกกว่า (Glanz et al. 2007, Alwitt and Donley 1997, Chung and Myers 1999, Mari Gallagher Research & Consulting Group 2006, Kaufman 1999, Morland et al. 2002) ร้านค้าและซูเปอร์มาร์เก็ตขนาดใหญ่มักอยู่ในย่านของคนรวย ในขณะที่ร้านค้าขนาดเล็กไปจนถึงขนาดกลางที่ไม่ค่อยมี

อาหารที่ดีต่อสุขภาพจำหน่ายมักจะอยู่ในย่านคนยากจน การศึกษายังพบว่าประชากรที่อาศัยในเขตพื้นที่ที่มีซูเปอร์มาร์เก็ตน้อยจะมีอัตราของผู้ที่เป็นโรคอ้วนและปัญหาอื่นๆ ด้านสุขภาพสูงกว่า (Giang et al. 2008, Ingami et al. 2006) ในขณะเดียวกัน Rose และ Richards (2004) พบว่า การเข้าถึงซูเปอร์มาร์เก็ตที่สะดวกสบายมีความสัมพันธ์กับการบริโภคผลไม้ที่เพิ่มขึ้น

ในด้านของความหนาแน่นของร้านอาหาร Block และคณะ (2004) พบว่า ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดมีแพร่หลายมากในย่านที่อยู่อาศัยของคนผิวดำ ในขณะที่ร้านอาหารประเภทที่จัดให้บริการอย่างครบครันโดยมากจะอยู่ในย่านของคนมีอันจะกิน ดังนั้น ประเภทของร้านอาหารที่มีอยู่ในแต่ละย่าน จึงส่งผลต่อความถี่ในการรับประทานอาหารนอกบ้าน และประเภทของอาหารที่รับประทาน

สำหรับประเทศไทย Wadwongtham et al. (2012) ได้ทำการศึกษาด้านการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพในนิสิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศไทย โดยพบว่า นิสิตมีความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการเป็นอย่างดี กล่าวคือ ทราบว่าการรับประทานอาหารให้ดีต่อสุขภาพควรรับประทานอย่างไร แต่นิสิตเหล่านี้ยังไม่สามารถบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพตามความรู้ความเข้าใจได้ โดยมีอุปสรรคสำคัญ 3 ประการ คือ การไม่มีเวลา การไม่มีอาหารเพื่อสุขภาพจำหน่ายในโรงอาหารของมหาวิทยาลัย และความไม่ใส่ใจของตัวนิสิตเองในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ จึงเห็นได้ว่า ความสะดวกและการมีทางเลือกเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในบริบทสังคมไทยเช่นเดียวกัน

1.3

เป้าหมาย

และวัตถุประสงค์ของการศึกษา

งานวิจัยนี้ มุ่งเน้นที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารและผลกระทบต่อสุขภาพ โดยแบ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคเป็น 2 ระดับ คือ ระดับบุคคล และระดับสภาพแวดล้อม กล่าวคือ ในระดับบุคคลจะทำการสำรวจข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมการบริโภคของคนในวัยทำงาน ส่วนระดับสภาพแวดล้อมจะทำการสำรวจสภาพแวดล้อมด้านอาหารบริเวณที่ทำงาน เช่น มีอาหารประเภทใดจำหน่ายบ้าง มีตลาด ร้านหาบเร่ริมทาง ร้านสะดวกซื้อ ซูเปอร์มาร์เก็ตในบริเวณที่ทำงานหรือไม่ มีกี่ร้าน เพื่อจะศึกษาว่าสภาพแวดล้อมเหล่านี้มีอิทธิพลต่อรูปแบบการบริโภคและสุขภาพของคนวัยทำงานมากน้อยเพียงใด

กลุ่มคนทำงานในโรงงานเป็นกลุ่มที่มีความน่าสนใจในการศึกษา เนื่องจากโรคไม่ติดต่อมีอัตราการเกิดสูงที่สุดในกลุ่มวัยแรงงาน และโรงงานมีลักษณะเฉพาะที่เหมาะสมต่อการศึกษาด้านสภาพแวดล้อมทางอาหาร กล่าวคือ โรงงานส่วนใหญ่มีนโยบายการควบคุมสภาพแวดล้อมด้านอาหารที่ชัดเจน แต่ยังคงมีความหลากหลายมากพอให้ทำการศึกษาได้ เช่น การมีโรงอาหาร ประเภทอาหารที่จำหน่าย การอนุญาตให้หาบเร่เข้ามาขายในโรงงาน นอกจากนี้ พนักงานในโรงงานมีเวลาพักที่จำกัด สภาพแวดล้อมทางอาหารในและรอบรั้วโรงงานจึงมีบทบาทต่อพฤติกรรมการบริโภคเป็นอย่างมาก

เป้าหมาย

จัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเกี่ยวกับการพัฒนาสภาพแวดล้อมทางอาหาร เพื่อทางเลือกการบริโภคอาหารของประชากรไทยที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

- เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมทางอาหารของโรงงานและพฤติกรรม การบริโภคอาหารของคนงานในโรงงาน
- เพื่อเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกบริโภคอาหารของคนทำงาน โรงงานทั้งในระดับปัจจัยบุคคล และระดับปัจจัยสภาพแวดล้อม
- เพื่อเข้าใจบทบาทของสภาพแวดล้อมทางอาหารต่อการเลือก บริโภคอาหาร และผลกระทบต่อสุขภาพ
- เพื่อที่จะชี้ให้เห็นอุปสรรค และโอกาสในระดับบุคคลและสภาพแวดล้อม ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคเพื่อการ มีสุขภาพดีของคนทำงานโรงงาน

บทที่ 2



ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษารั้่งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยเชิงปริมาณใช้การสำรวจจากแบบสอบถามและวิธีการทางสถิติเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมทางอาหารและรูปแบบการบริโภคอาหาร ในขณะที่การวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสนทนากลุ่มเพื่อทำความเข้าใจในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการบริโภคอาหารเพื่อการอภิปรายผลจากเชิงปริมาณเพิ่มเติม

2.1

การศึกษาเชิงปริมาณ

กลุ่มเป้าหมายและวิธีการสุ่มตัวอย่าง

การศึกษาสภาพแวดล้อมทางอาหารและรูปแบบการบริโภคอาหารในครั้งนี้มุ่งเน้นไปยังคนทำงานในโรงงานในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑลโดยในขั้นตอนแรกได้สุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อให้ได้รายชื่อโรงงานที่จะเข้าไปเก็บข้อมูล

ขั้นต่อมาทำการคัดเลือกตัวอย่างในแต่ละโรงงานแบบแบ่งชั้นอย่างมีสัดส่วน คือเริ่มจากการแบ่งกลุ่มผู้ทำงานในโรงงานเป็น 2 กลุ่มหลัก คือ ผู้ที่ทำงานในส่วนสำนักงาน และผู้ที่ทำงานฝ่ายผลิต และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของแต่ละโรงงาน เพื่อให้ได้เป็นตัวแทนคนทำงานในโรงงานที่สะท้อนความแตกต่างของลักษณะการทำงานและวิถีชีวิต

งานวิจัยนี้ คัดเลือกโรงงานขนาดกลางและขนาดใหญ่ โดยแบ่งตามหลักเกณฑ์ของกรมโรงงานอุตสาหกรรม ดังนี้

- โรงงานขนาดกลาง คือ โรงงานที่มีพนักงาน จำนวน 50-200 คน
- โรงงานขนาดใหญ่ คือ โรงงานที่มีพนักงาน จำนวน 200 คน ขึ้นไป

การเก็บข้อมูลในครั้งนี้ ได้คัดเลือกโรงงานมาทั้งสิ้น 7 แห่ง เป็นโรงงานขนาดกลาง 3 แห่ง และขนาดใหญ่ 4 แห่ง ซึ่งทั้งหมดตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล โดยได้ตัวอย่างคนทำงานในโรงงานเหล่านี้รวมทั้งสิ้น 506 คน



ตาราง 1 รายละเอียดโรงงานและจำนวนการสุ่ม

ประเภทอุตสาหกรรม	จังหวัดที่ตั้ง	จำนวนพนักงาน	จำนวนตัวอย่าง
ผลิตสายพาน	สมุทรสาคร	141	35
ผลิตเครื่องปรุงรส	สมุทรปราการ	289	72
ผลิตสีผง	สมุทรสาคร	266	67
ผลิตสีน้ำ สีน้ำมัน สีทาอาคาร สีเคลือบไม้	สมุทรปราการ	662	173
ผลิตสีผสมพลาสติก สีผง เม็ด แม่สี ผลิตภัณฑ์พลาสติกและยาง ทุกประเภท	สมุทรปราการ	234	60
ตัด เจาะ พับโลหะภัณฑ์ทุกชนิด	กรุงเทพ	198	51
ผลิตและจำหน่ายเสื่อยืด	กรุงเทพ	186	48
รวม		1,976	506

เครื่องมือการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้ประกอบด้วย 2 ส่วนหลัก คือส่วนสำรวจสภาพแวดล้อมทางอาหารและส่วนข้อมูลระดับปัจเจกบุคคล ในส่วนแรกที่สำรวจสภาพแวดล้อมทางอาหาร เน้นการศึกษารายการอาหารและเครื่องดื่มที่มีจำหน่ายภายในและรอบรั้วโรงงาน โดยภายในโรงงานจะดูว่ามีร้านอาหารหรือไม่ มีร้านอาหารจำนวนกี่ร้าน มีอาหารประเภทใดจำหน่ายบ้าง มีร้านค้าอื่นๆ หรือไม่ และราคาอาหารเป็นอย่างไร สำหรับรอบรั้วโรงงาน จะดูร้านอาหาร ร้านหาบเร่ริมทาง ร้านสะดวกซื้อ ร้านโชห่วย ซูเปอร์มาเก็ต ตลาดนัด หรือตลาดสดในระยะ 300 เมตรจากโรงงาน ข้อมูลการสำรวจสภาพแวดล้อมทางอาหารนี้ได้มาจากการสำรวจของทีมผู้วิจัยโดยการลงพื้นที่ ประกอบกับการพูดคุยกับพนักงานที่ทำงานในโรงงาน

ในส่วนของข้อมูลระดับปัจเจกบุคคลงานวิจัยนี้ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลเพื่อศึกษาพฤติกรรม/รูปแบบการบริโภค รวมไปถึงสุขภาพของคนทำงานในโรงงาน โดยทีมวิจัยได้พัฒนาแบบสอบถามที่ใช้เก็บข้อมูลของคนทำงานในโรงงาน และได้มีการทดสอบแบบสอบถาม เพื่อทดสอบความเข้าใจ และปรับปรุงแบบสอบถามในเบื้องต้น

จากผลการทดสอบแบบสอบถาม ที่มิววิจัยได้ปรับปรุงแบบสอบถามเพิ่มเติมจากคำแนะนำที่ได้รับ ประกอบกับข้อเสนอแนะจากที่ปรึกษาโครงการ และนักวิจัยในโครงการที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการ โดยแบบสอบถามแบ่งเป็น 6 ส่วน รวม 44 ข้อ ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 คำถามทั่วไป (10 ข้อ)

ส่วนที่ 2 การทำงานในโรงงาน (7 ข้อ)

ส่วนที่ 3 สุขภาพ (9 ข้อ)

ส่วนที่ 4 การกินอาหาร (7 ข้อ)

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมทางสุขภาพอื่นๆ (1 ข้อ)

ส่วนที่ 6 ความรู้และทัศนคติด้านโภชนาการ (10 ข้อ)

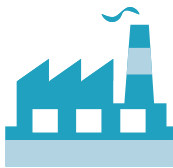
แบบสอบถามนี้ ถูกออกแบบมาให้ผู้ร่วมวิจัยเป็นผู้กรอกข้อมูลเอง โดยให้ฝ่ายทรัพยากรบุคคลของโรงงานเป็นผู้กระจายแบบสอบถามและชี้แจงไปยังผู้ร่วมวิจัยในแผนกต่างๆ ของโรงงาน โดยผู้ร่วมวิจัยสามารถสอบถามข้อสงสัยจากฝ่ายทรัพยากรบุคคลของโรงงาน หรือกับคณะผู้วิจัยได้โดยตรง

2.2

การศึกษาเชิงคุณภาพ

การศึกษาเชิงคุณภาพมีจุดมุ่งหมายเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงบริบทและความคิดเห็น ที่สามารถนำมาใช้ในการอภิปรายผลเพิ่มเติมจากการสำรวจเชิงปริมาณ โดยคำถามในการสนทนากลุ่มครอบคลุมเกี่ยวกับรูปแบบการทำงาน การใช้ชีวิตนอกเหนือจากเวลาทำงานในแต่ละวัน ปัจจัยสภาพแวดล้อมทางอาหาร พฤติกรรมการบริโภคและการเลือกซื้ออาหาร แหล่งอาหาร มุมมองทัศนคติในด้านการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ รวมถึง ข้อเสนอแนะในการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพของพนักงานในโรงงาน

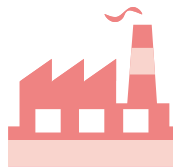
จากโรงงานทั้งสิ้น 7 แห่งที่ทำการสำรวจ เมื่อจำแนกตามหลักเกณฑ์เบื้องต้นเกี่ยวกับการมีโรงอาหารภายในพื้นที่โรงงานและระดับการควบคุมสภาพแวดล้อมทางอาหาร เช่น การควบคุมราคาอาหารในโรงงาน การอนุญาตให้มีร้านหาบเร่มาขายรอบรั้วโรงงาน (ซึ่งทั้งสองหลักเกณฑ์นี้ คณะผู้วิจัยเชื่อว่าเป็นปัจจัยทางสภาพแวดล้อมหนึ่งที่สำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงาน) สามารถแบ่งโรงงานออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ



กลุ่มที่หนึ่ง

โรงงานที่มีโรงอาหาร
และมีระดับการควบคุม
สภาพแวดล้อมสูง

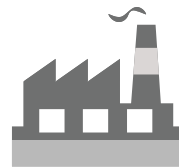
- มีการควบคุมรายการอาหารในโรงอาหารอย่างเข้มงวด
- ควบคุมราคาอาหาร ราคาอาหารที่จำหน่ายในโรงงานมีราคาถูก
- สภาพแวดล้อมบริเวณโรงงาน ไม่มีร้านหาบเร่หรือรถเข็นขายอาหาร



กลุ่มที่สอง

โรงงานที่มีโรงอาหาร
และมีระดับการควบคุม
สภาพแวดล้อมต่ำ

- มีโรงอาหาร แต่ยังไม่มีการบริหารจัดการที่เป็นระบบ
- ไม่มีการควบคุมรายการอาหารภายในโรงงาน
- ไม่มีการควบคุมราคาอาหารภายในโรงงาน
- สภาพแวดล้อมโดยรอบโรงงาน มีรถเข็นขายอาหารเข้ามาขายได้



กลุ่มที่สาม

โรงงานที่ไม่มีโรงอาหาร
และมีระดับการควบคุม
สภาพแวดล้อมต่ำ

- ไม่มีโรงอาหาร พนักงานต้องหาซื้อ หรือห่อมารับประทานจากบ้านเอง
- สภาพแวดล้อมโดยรอบโรงงาน มีรถเข็นขายอาหารมาขายได้



การเก็บข้อมูลเพื่อสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) หรือ FGD ได้เลือกตัวแทนจากโรงงานแต่ละกลุ่มอย่างละ 1 โรงงาน รวม 3 โรงงาน โดยในแต่ละโรงงานที่เก็บข้อมูล คณะผู้วิจัยทำการสนทนากลุ่มกับคนทำงานแห่งละ 2 กลุ่ม คือ กลุ่มคนทำงานในฝ่ายผลิต และ กลุ่มคนทำงานในส่วนสำนักงาน รวมการสนทนากลุ่มทั้งสิ้น 6 กลุ่มจาก 3 โรงงาน กลุ่มละประมาณ 5-6 คน การคัดเลือกผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม ได้รับการประสานงานจากฝ่ายทรัพยากรบุคคลของแต่ละโรงงานทำการเลือกตัวแทนคนงานที่เข้าร่วมสนทนา โดยมีหลักเกณฑ์ในการเลือกคือให้มีความหลากหลายในเรื่องอายุ สถานภาพสมรส และรูปแบบการพักอาศัย เพื่อให้ได้ความคิดเห็นจากมุมมองส่วนบุคคลที่หลากหลาย



การสนทนาในแต่ละกลุ่ม กำหนดใช้เวลาประมาณ 1-1.5 ชั่วโมง
โดยมีแนวคำถามและประเด็นในการสนทนากลุ่มดังต่อไปนี้
(รายละเอียดแนวคำถาม ดูในภาคผนวก)

- การแนะนำตัวเบื้องต้น: ลักษณะงานที่ทำ/ชั่วโมงการทำงาน พักที่ไหน
อย่างไร กับครอบครัวหรือคนเดียว
- การประเมินสุขภาพของตนเองในปัจจุบัน
- พฤติกรรมการบริโภคอาหารในวันทำงาน และปัจจัยกำหนดด้านสภาพแวดล้อมที่มีต่อพฤติกรรม
- มุมมองต่อการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพประเมินพฤติกรรมตนเอง ปัญหาและข้อจำกัด
- พฤติกรรมสุขภาพในเรื่องอื่นๆ ที่เป็นผลจาก หรือเกี่ยวข้องกับสภาพการทำงาน
- ข้อเสนอแนะต่อโรงงานเพื่อให้คนทำงานในโรงงานมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพยิ่งขึ้น

บทที่ 3



ผล การวิจัย

3.1

บริบทของสภาพแวดล้อมทางอาหาร
และคนทำงานในโรงงาน



3.1.1

ลักษณะโรงงาน และสภาพแวดล้อมทางอาหาร

การศึกษาในครั้งนี้ได้สำรวจโรงงานทั้งสิ้น 7 แห่ง แบ่งเป็นโรงงานในกรุงเทพ 2 แห่ง สมุทรปราการ 3 แห่ง และสมุทรสาคร 2 แห่ง โดยมีโรงงานที่ตั้งอยู่ในนิคมอุตสาหกรรม 2 แห่ง ลักษณะอุตสาหกรรมของโรงงานมีความหลากหลาย เช่น ผลิตสายพาน เครื่องปรุงรส สีผง สีน้ำ สีน้ำมัน โลหะภัณฑ์ และเสื้อผ้า

โรงงานที่อยู่ในการศึกษานี้มีขนาดกลางถึงใหญ่ โดยโรงงานที่มีพนักงานน้อยที่สุดใน

กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนพนักงานทั้งสิ้น 141 คน และโรงงานที่มีขนาดใหญ่ที่สุดมีจำนวนพนักงาน 662 คน

ในด้านสภาพแวดล้อมทางอาหาร การศึกษานี้ต้องการมุ่งเน้นไปยัง สภาพแวดล้อมในระดับสังคม กายภาพ และมหภาค ตามกรอบแนวคิดด้านสภาพแวดล้อมทางอาหาร ดังที่กล่าวไว้ในเบื้องต้น

โรงอาหาร

โรงอาหารเป็นแหล่งอาหารที่มีความสำคัญต่อพนักงานในโรงงานเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นแหล่งที่สามารถเข้าถึงในระหว่างวันทำงานได้อย่างสะดวกที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับอาหารช่วงพักกลางวัน ที่มีเวลาพักอยู่จำกัด การจัดบริการโรงอาหารสำหรับพนักงานในโรงงานจึงเป็นการกำหนดสภาพแวดล้อมทางอาหารที่สำคัญ และอาจส่งผลต่อรูปแบบการบริโภคของคนทำงานในโรงงานได้

ในโรงงานที่เข้าไปทำการศึกษา มีโรงงาน 3 แห่งที่ไม่มีโรงอาหาร/ร้านอาหารบริการให้กับพนักงานเลย โดยมากโรงงานเหล่านี้เป็นโรงงานขนาดกลาง คือมีจำนวนพนักงานต่ำกว่า 200 คน ในขณะที่อีก 4 โรงงาน มีโรงอาหารบริการสำหรับพนักงาน โดยในโรงงานทั้ง 4 แห่งนี้ ถึงแม้จะมีโรงอาหารเหมือนกัน แต่การจัดการโรงอาหารในแต่ละโรงงานนั้นมีความแตกต่างอยู่บ้าง ซึ่งความแตกต่างนี้ ส่งผลต่อประเภทของอาหารที่มีจำหน่าย และราคาของอาหารเหล่านั้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ อาจส่งผลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารของคนในโรงงานได้เช่นเดียวกันความแตกต่างแบ่งได้เป็น 2 ประการคือ

ความแตกต่างประการแรก

ความเข้มงวดในการควบคุมรายการอาหาร พบว่าโรงงานมีระดับความเข้มงวดในการกำหนดรายการอาหารที่แตกต่างกัน ตั้งแต่ไม่มีการควบคุมเลย คือปล่อยให้แม่ค้าที่เข้ามาเช่าพื้นที่ขายอาหารในโรงอาหารเป็นผู้ตัดสินใจว่าจะทำอาหารประเภทใดขาย ซึ่งโดยมากแล้วรายการอาหารที่ทำขายเป็นประจำทุกวัน เช่น น่องไก่ทอด ไส้กรอกทอด และไข่ดาว และจะมีอาหารที่หมุนเวียนกันไป โดยแม่ค้าจะเป็นผู้คิดรายการอาหารวันต่อวัน

บางโรงงาน การควบคุมรายการอาหารอยู่ในระดับปานกลาง คือ ยังให้แม่ค้าผู้ที่มาเช่าพื้นที่ขายเป็นผู้คิดรายการอาหารที่จะนำมาจำหน่าย แต่แม่ค้าจะคิดรายการทั้งหมดมาทั้งเดือน และนำเสนอให้กับฝ่ายบุคคลเพื่อพิจารณา แต่โดยมากแล้วฝ่ายบุคคลมักไม่ขัดข้อง และให้แม่ค้าขายอาหารตามที่เสนอมา ซึ่งรายการอาหารที่แม่ค้านำเสนอมาจากการเสนอแนะของพนักงานในโรงงานเอง แต่อย่างน้อยรายการอาหารทั้งหมดถือว่าได้ผ่านตาของบุคคลหลายฝ่ายมากขึ้น

ส่วนโรงงานประเภทสุดท้าย เป็นโรงงานที่มีการควบคุมรายการอาหารอย่างเข้มงวดที่สุด คือ ฝ่ายบุคคลเป็นผู้คิดรายการอาหารของแต่ละเดือน จากการสอบถามฝ่ายบุคคลผู้คิดรายการอาหาร พบว่า หลักเกณฑ์การเลือกคือพยายามให้มีความสมดุล เช่น ถ้าหากมีอาหารทอดหรืออาหารไขมันสูงแล้ว จะจัดให้มีรายการอาหารประเภทต้มหรือนึ่งด้วย แทนที่จะเป็นแกงกะทิ เป็นต้น (ดูตัวอย่างรายการอาหารในหนึ่งสัปดาห์ในภาคผนวก ค)

ความแตกต่างประการสอง

การควบคุมราคา ในบางโรงงานไม่มีการควบคุมราคาอาหารที่จำหน่ายในโรงอาหารของโรงงาน อาหารจึงค่อนข้างมีราคาแพง เช่น อาหารราดแกงหนึ่งอย่างราคา 25 บาท ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนี้ พนักงานในโรงงานจึงมักเลือกรับประทานอาหารจากแหล่งอื่นมากกว่าจากโรงอาหารของโรงงาน

โรงงานโดยมากมีการควบคุมราคาอาหารในโรงอาหาร เพื่อเป็นสวัสดิการให้แก่พนักงาน เช่นที่โรงงานแห่งหนึ่ง ข้าวราดแกงหนึ่งอย่างมีราคา 12 บาท และราดสองอย่างราคา 18 บาท ซึ่งถือว่าถูกเมื่อเทียบกับร้านอาหารนอกโรงงาน โรงอาหารจึงเป็นทางเลือกที่สำคัญของพนักงานในโรงงานนี้ ส่วนในอีกโรงงานหนึ่ง มีการจัดอาหารให้กับพนักงาน โดยพนักงานจ่ายค่าอาหารเป็นรายเดือน เดือนละ 100 บาท โดยมีกับข้าวให้ 2 อย่าง พร้อมขนมหวาน เมื่อคิดเป็นราคาต่อมื้อแล้วจึงมีราคาถูกมาก พนักงานเกือบทั้งหมดจึงเลือกที่จะรับประทานอาหารกลางวันที่โรงงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเสียค่าอาหารรายเดือนไปแล้ว



ร้านค้าภายในโรงงาน

ร้านค้าภายในโรงงานเป็นอีกแหล่งที่กำหนดสภาพแวดล้อมทางอาหารสำหรับพนักงานในโรงงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับพฤติกรรมการทำงานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

โรงงานที่มีโรงอาหารมักจะมีร้านค้าจำหน่ายอาหารประเภทขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มด้วย โดยลักษณะของอาหารและเครื่องดื่มที่จำหน่ายในร้านค้าของแต่ละโรงงาน ไม่มีความแตกต่างกันมากนัก เช่น ขนมขบเคี้ยวประเภทมันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ ลูกอม ขนมปัง เบเกอรี่ ขนมปังไอศกรีม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง กาแฟกระป๋อง นมถั่วเหลือง และชาเขียวขวด โรงงานที่สำรวจทั้ง 7 แห่งมีร้านค้าภายในโรงงาน 5 แห่ง ไม่มี 2 แห่ง

รอบรั้วโรงงาน

นอกเหนือจากโรงอาหารและร้านค้าในโรงงานแล้ว รอบรั้วโรงงานมักมีสภาพแวดล้อมทางอาหารที่แตกต่างกันไป จึงอาจส่งผลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับโรงงานขนาดเล็ก ที่ไม่มีโรงงานหรือร้านค้าในโรงงาน ลักษณะ/ประเภทอาหารที่มีอยู่รอบรั้วโรงงานจึงมีความสำคัญต่อการเลือกบริโภคเป็นอย่างยิ่ง การศึกษาครั้งนี้ได้สำรวจประเภทร้านอาหาร ร้านค้า ร้านสะดวกซื้อ รถเข็น หาบเร่ และแหล่งอาหารและเครื่องดื่มต่างๆ ที่อยู่ในรัศมี 300 เมตรจากประตูโรงงาน

สถานที่ตั้งของโรงงานเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดความแตกต่างด้านสภาพแวดล้อมทางอาหารรอบรั้วโรงงาน คือหากโรงงานอยู่ในนิคมอุตสาหกรรม จำนวนร้านอาหารร้านค้า เช่นร้านสะดวกซื้อและร้านโชห่วย รวมไปถึงร้านประเภทรถเข็น และหาบเร่ที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม จะมีจำนวนน้อยกว่าหากโรงงานไม่ได้ตั้งอยู่ในนิคมอุตสาหกรรม

ในการศึกษาค้างนี้ มีโรงงาน 2 แห่งที่ตั้งอยู่ในเขตนิคมอุตสาหกรรม ซึ่งทั้ง 2 โรงงานนี้ไม่มีร้านอาหาร ร้านค้า ร้านสะดวกซื้อ หรือร้านโชห่วยใดๆ อยู่ในรัศมี 300 เมตรจากประตูโรงงาน และนอกจากนั้น ยังไม่อนุญาตให้รถเข็นหรือหาบเร่ มาตั้งบริเวณหน้าโรงงานอีกด้วย ดังนั้นพนักงานในโรงงานนี้จึงมีแหล่งซื้ออาหาร ขนม และเครื่องดื่มหลักจากโรงอาหารและร้านค้าในโรงงานเท่านั้น

สำหรับอีก 5 โรงงานที่ไม่ได้ตั้งอยู่ในเขตนิคมอุตสาหกรรม รอบรั้วโรงงานค่อนข้างมีอาหารและเครื่องดื่มจำนวนมาก และประเภทของอาหารและเครื่องดื่มมีความคล้ายคลึงกันเป็นอย่างมาก คือ เกือบทุกโรงงานที่ไม่ได้ตั้งอยู่ในนิคมอุตสาหกรรมจะมีร้านอาหารตามสั่ง ร้านก๋วยเตี๋ยว ร้านอาหารอีสาน เช่น ส้มตำไก่ย่าง อยู่ในบริเวณไม่เกิน 300 เมตรจากประตูโรงงาน ส่วนหาบเร่และรถเข็นที่มีมาขายมีประเภทอาหารที่ค่อนข้างเหมือนกันเช่นเดียวกัน เช่น ไก่ทอด ไก่ย่าง ส้มตำ ไข่ปิ้ง ไข่หงส์ ขนมจีน ลูกชิ้นไส้กรอก น้ำแข็งไส ไอศกรีม ขนม

นโยบายในช่วงพักกลางวัน

หวาน ผลไม้ เครื่องดื่ม ชา กาแฟ นม เย็น ชาเขียว และโกโก้ ร้านหาบเร่และรถเข็นเหล่านี้จะมีวันและเวลาที่จะมาขายค่อนข้างแน่นอนและพนักงานส่วนมากจะทราบเวลาการขายของร้านหาบเร่และรถเข็นเหล่านี้ สำหรับสภาพแวดล้อมทางอาหารที่ไกลกว่ารัศมี 300 เมตรนั้น ทุกโรงงานมีสภาพแวดล้อมที่ค่อนข้างคล้ายคลึงกัน คือ ทุกโรงงานมีร้านสะดวกซื้อ ร้านโชห่วย ตลาดนัดหรือตลาดสดในรัศมีไม่เกิน 1 กิโลเมตรจากโรงงาน

การพิจารณาผลกระทบของสภาพแวดล้อมด้านอาหารต่อพฤติกรรมบริโภคนั้น นอกเหนือจากประเภทและปริมาณของแหล่งอาหารแล้ว จำเป็นต้องคำนึงถึงความสามารถในการเข้าถึงแหล่งอาหารเหล่านั้นด้วย ซึ่งเป็นปัจจัยอีกประการที่ส่งผลต่อรูปแบบการเลือกบริโภคอาหาร การที่ผู้บริโภคไม่อาจเข้าถึงแหล่งอาหารได้ มีสาเหตุหลักจากสามประการ คือ ข้อจำกัดด้านเวลา ข้อจำกัดด้านการเดินทาง และข้อจำกัดด้านการเงิน

ข้อจำกัดด้านเวลา ในกรณีของพนักงานในโรงงาน ช่วงเวลาการพักกลางวันค่อนข้างสั้น คือ ทุกโรงงานมีเวลาพักรับประทานอาหารกลางวันหนึ่งชั่วโมง ทำให้พนักงานไม่สามารถที่จะไปเลือกซื้ออาหารที่อยู่ไกลจนเกินไปได้ ดังนั้นแหล่งอาหารที่พนักงานโรงงานสามารถเข้าถึงได้จริงจึงจำกัดอยู่ในร้านค้า/โรงอาหารภายในโรงงาน หรืออยู่

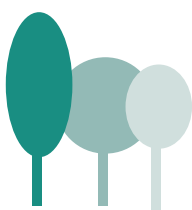
ในรัศมีที่ไม่ไกลจากโรงงานมากนักที่ไม่ต้องสิ้นเปลืองเวลาในการเดินทาง

นอกจากนั้น โรงงานที่ได้เข้าไปสำรวจมีโรงงานอยู่ 3 แห่งที่การออกนอกโรงงานในช่วงเวลาพักกลางวันต้องมีกระบวนการเพิ่มเติม คือต้องขออนุญาตออกจากโรงงานเป็นลายลักษณ์อักษรก่อนออก ไม่สามารถที่จะออกไปเองได้เลย ถึงแม้พนักงานจะบอกว่าขั้นตอนไม่ได้ยุ่งยากและสามารถที่จะออกทุกวันได้หากต้องการ แต่การมีขั้นตอนเช่นนี้ เป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งที่ส่งผลต่อความสามารถในการเข้าถึงแหล่งอาหารอื่นๆ ภายนอกรั้วโรงงาน



สรุปสภาพแวดล้อมทางอาหารของโรงงาน

1.  ขนาดกลาง ไม่อยู่ในนิคมฯ ภายในโรงงาน - ไม่มีโรงอาหาร/ร้านค้าในโรงงาน - อนุญาตให้หาบเร่/รถเข็นเข้ามาในโรงงานได้ เช่น ผลไม้ ไข่ต้ม น้ำซง ไข่ปิ้ง ขนมหวาน ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว	2.  ขนาดใหญ่ ไม่อยู่ในนิคมฯ ภายในโรงงาน - โรงอาหาร มี 2 ร้าน (แม่ค้าควบคุมรายการอาหาร) - ราคาอาหารราคาข้าว 2 อย่าง 25 บาท - ร้านสหกรณ์ 1 ร้าน - ไม่อนุญาตให้หาบเร่/รถเข็นเข้ามาแต่ขายบริเวณหน้าโรงงานได้ - มีผลไม้ขาย 2-3 วันต่อสัปดาห์	3.  ขนาดใหญ่ อยู่ในนิคมฯ ภายในโรงงาน - โรงอาหาร มี 1 ร้าน (ควบคุมรายการอาหารโดยฝ่ายบุคคล) - ราคาอาหารราคาข้าว 2 อย่าง 18 บาท - มีร้านสะดวกซื้อ - ไม่อนุญาตให้หาบเร่/รถเข็นเข้ามาและไม่ให้ขายบริเวณหน้าโรงงาน - ไม่มีผลไม้ขาย
 รอบรั้วโรงงาน (ไม่เกิน 300 ม. จากโรงงาน) มีร้านอาหารตามสั่ง 1 ร้าน	 รอบรั้วโรงงาน (ไม่เกิน 300 ม. จากโรงงาน) ตลาดนัดจันทร์ พุธ ศุกร์ช่วงเย็น มีของสด ผัก ผลไม้ กับข้าวถุงของกินเล่น	 รอบรั้วโรงงาน (ไม่เกิน 300 ม. จากโรงงาน) - รถเข็น ส้มตำ ไข่ย่าง ใส่กรอกอย่าง - มีตลาดนัดทุกวันช่วงเช้า ยกเว้นอาทิตย์เป็นอาหารสำเร็จรูปของกินเล่น (ประมาณ 500 เมตรจากโรงงาน)





4.

ขนาดใหญ่
ไม่อยู่ในนิคมฯ

ภายในโรงงาน

- โรงอาหาร มี 1 ร้าน (แม่ค้าควบคุมรายการอาหาร)
- ราคาอาหารราคาข้าว 1 อย่าง 25 บาท
- มีร้านขายเครื่องดื่มและขนม 1 ร้าน
- ไม่อนุญาตให้หาบเร่/รถเข็นเข้ามาแต่ขายบริเวณหน้าโรงงานได้



รอบรั้วโรงงาน
(ไม่เกิน 300 ม. จากโรงงาน)

- มีร้านอาหารและรถเข็น/หาบเร่จำนวนมาก ส้มตำ ไก่ย่าง หวานเย็น ผลไม้ กล้วย ลูกชิ้น ไส้กรอก
- ร้านขายของชำ
- ตลาดนัดอยู่ 500 เมตร จากโรงงาน



5.

ขนาดใหญ่
อยู่ในนิคมฯ

ภายในโรงงาน

- มีโรงอาหารจัดอาหาร ใส่ถาดหลุมให้พนักงาน กับข้าว 2 อย่างพร้อมของหวาน
- ราคาคิดเป็นรายเดือน เดือนละ 100 บาท (แม่ค้าควบคุมรายการอาหาร)
- มีขายเครื่องดื่มและขนม 1 ร้าน
- ไม่อนุญาตให้หาบเร่/รถเข็นเข้ามาและไม่ให้ขายบริเวณหน้าโรงงาน



รอบรั้วโรงงาน
(ไม่เกิน 300 ม. จากโรงงาน)

- ไม่อนุญาตให้หาบเร่/รถเข็นขายหน้าโรงงาน
- ไม่มีร้านอาหารหรือหาบเร่ในระยะ 300 ม.
- มีตลาดนัดห่างประมาณ 1 กิโลเมตร



6.

ขนาดกลาง
ไม่อยู่ในนิคมฯ

ภายในโรงงาน

- ไม่มีร้านอาหาร/ร้านค้า
- ไม่อนุญาตให้หาบเร่/รถเข็นเข้ามาแต่ขายบริเวณหน้าโรงงานได้



รอบรั้วโรงงาน
(ไม่เกิน 300 ม. จากโรงงาน)

- ร้านขายของชำตรงข้ามโรงงาน
- ตลาดขายของสด ผัก ผลไม้ กับข้าวถุง ของกินเล่น ประมาณ 500 เมตรจากโรงงาน
- ร้านก๋วยเตี๋ยว ร้านอาหารตามสั่ง
- รถกระบะขายของสด ผัก ผลไม้
- รถเข็นกาแฟสด



7.

ขนาดกลาง
ไม่อยู่ในนิคมฯ

ภายในโรงงาน

- มีข้าวให้พนักงานแต่ไม่มีโรงอาหาร
- มีขายเครื่องดื่มและขนม 1 ร้าน
- ไม่อนุญาตให้หาบเร่/รถเข็นเข้ามาจำหน่ายแต่ขายบริเวณหน้าโรงงานได้



รอบรั้วโรงงาน
(ไม่เกิน 300 ม. จากโรงงาน)

- ร้านอาหารตามสั่ง 2-3 ร้าน
- เฟิงและรถเข็นขายอาหารอีสาน ส้มตำ น้ำพริก หมี่ผัด ขนมจีน
- รถเข็นผลไม้
- รถเข็นลูกชิ้นปิ้ง
- รถเข็นปลาทอด ไก่ทอด ข้าวเหนียว

3.1.2

ลักษณะทางประชากร และการทำงานของคนทำงานในโรงงาน

จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างคนทำงานในโรงงานที่เก็บข้อมูลทั้งสิ้น 511 ราย พบแบบสอบถามที่มีเนื้อหาการให้ข้อมูลจากคนทำงานไม่ครบครบถ้วนเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์ จำนวน 5 ชุด ทำให้เหลือจำนวนกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์ครั้งนี้ 506 ราย (n=506)

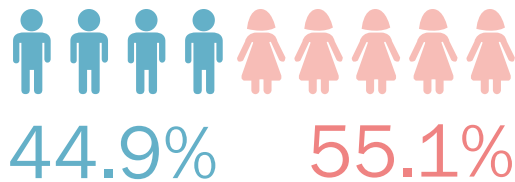
เกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า คนทำงานที่ให้ข้อมูลเป็นคนทำงานหญิงมากกว่าคนทำงานชายเล็กน้อย (ร้อยละ 55.1 และ 44.9 ตามลำดับ) มีอายุอยู่ในช่วงตั้งแต่ 17 ปีถึง 57 ปี โดยอายุเฉลี่ยรวมถึงอายุมัธยฐานเท่ากับ 33 ปี ประมาณ 2 ใน 3 แต่งงานหรือมีคู่แล้ว ที่เหลือร้อยละ 30 ยังคงมีสถานภาพโสด จำนวนหนึ่ง

เป็นกลุ่มที่เคยแต่งงานแล้วแต่เป็นหม้าย หย่า หรือแยกทางกับคู่ ซึ่งมีประมาณร้อยละ 5 กลุ่มตัวอย่างคนทำงานเกือบทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ

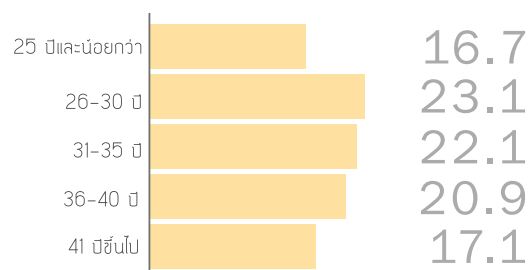
คนทำงาน ประมาณ 1 ใน 5 (ร้อยละ 19.4) มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดสมุทรปราการ รองลงมา ที่ร้อยละ 8.7 มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งหากจำแนกเป็นภูมิภาค คนทำงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ มีพื้นเพมาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และ ภาคกลาง ในสัดส่วนที่ไม่แตกต่างกันมากนัก (ร้อยละ 43.3 และ 42.5 ตามลำดับ) ประมาณร้อยละ 12 มีพื้นเพมาจากภาคเหนือ และเพียงร้อยละ 2.6 เท่านั้นที่มีพื้นเพจากทางภาคใต้

ตาราง 3
ลักษณะทางประชากรทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างคนทำงาน
ร้อยละ (n=506)

เพศ

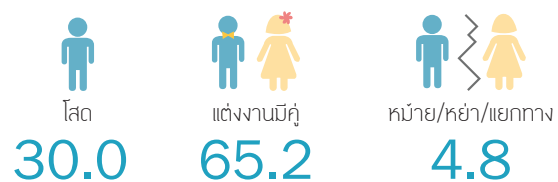


อายุ

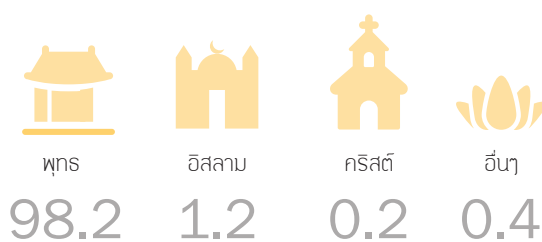


(min=19, Max=57, Mean=33.3 S.D. =7.6, Median =33)

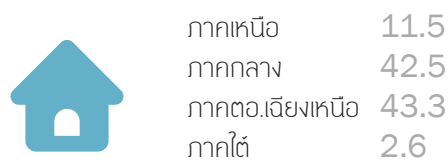
สถานภาพสมรส



ศาสนา

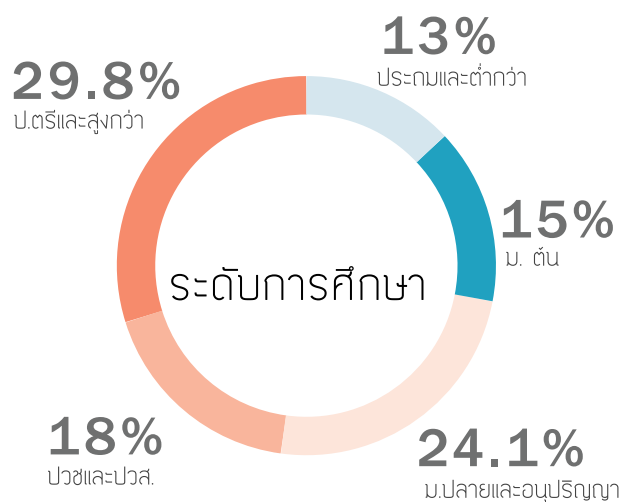
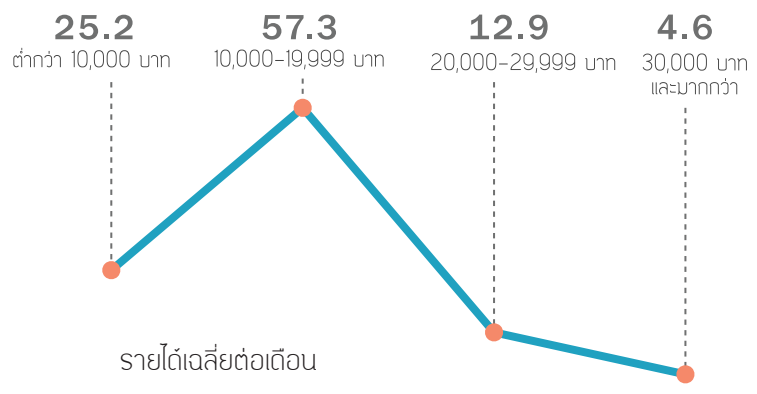


ภูมิภาคแหล่งกำเนิด



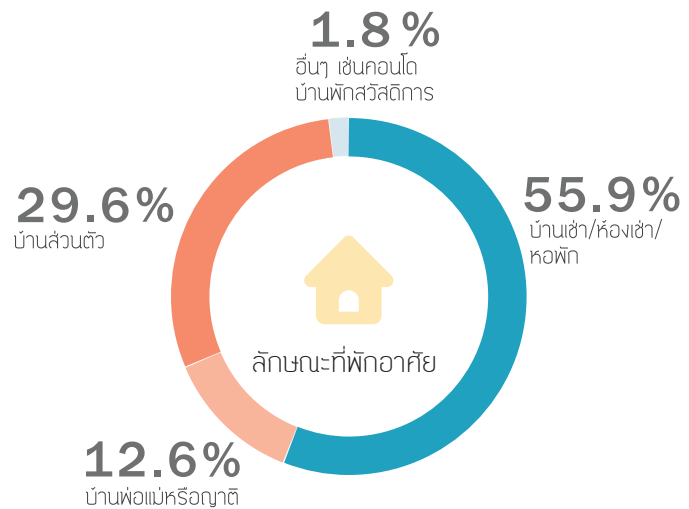
ระดับการศึกษา และระดับรายได้

ระดับการศึกษา และระดับรายได้ พบว่า คนทำงานประมาณร้อยละ 30 จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า ร้อยละ 24 จบการศึกษาระดับมัธยมปลายและอนุปริญญา และอีกประมาณร้อยละ 30 จบมัธยมต้นหรือต่ำกว่า มีเพียงร้อยละ 18 เท่านั้นที่จบการศึกษาในสายวิชาชีพพระดับ ปวช. และ ปวส. ในด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระดับรายได้ของคนทำงานส่วนใหญ่ ถึงร้อยละ 57.3 อยู่ในช่วง 1-2 หมื่นบาท ประมาณ 1 ใน 4 มีรายได้ต่ำกว่า 1 หมื่นบาท มีคนทำงานเพียงประมาณร้อยละ 13 และ 5 เท่านั้นที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนสูงกว่า 2 หมื่นบาทและ 3 หมื่นบาท ตามลำดับ

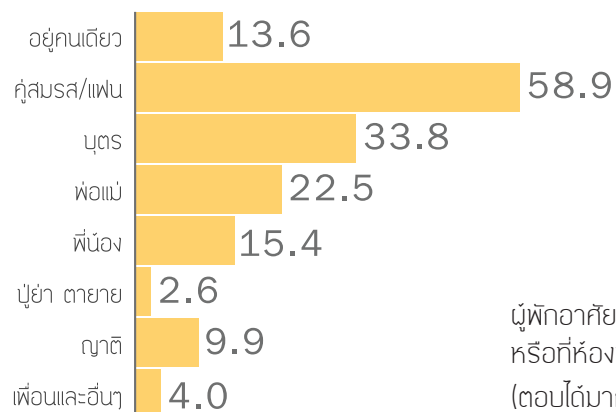
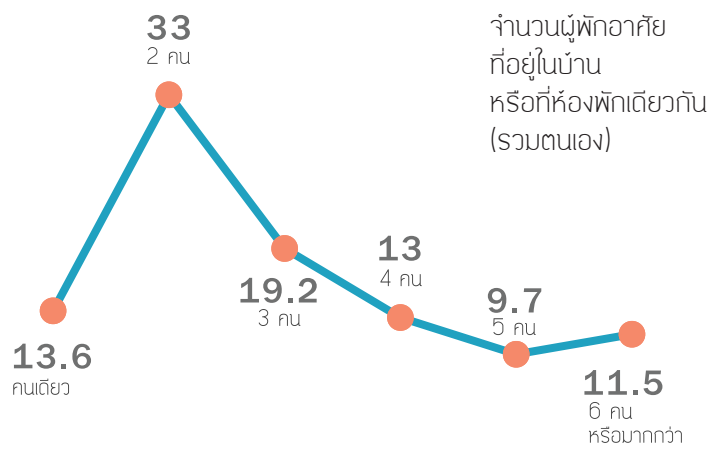


ตาราง 4
ระดับการศึกษา
รายได้และการพักอาศัย

ด้านที่พักและการพักอาศัย



ในด้านที่พักและการพักอาศัยของคนทำงาน นั้น มากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 55.9) พักอาศัยในบ้านเช่า ห้องเช่า หรือ หอพัก อีกร้อยละ 29.6 และ 12.6 พักอาศัยในบ้านส่วนตัว และพักอยู่ในบ้านพ่อแม่หรือบ้านญาติ ตามลำดับ ร้อยละ 13.6 หรือ ประมาณ 1 ใน 8 ของคนทำงาน ให้ข้อมูลว่า ปัจจุบันนี้พักอาศัยอยู่เพียงคนเดียว ที่เหลือ พักอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งส่วนใหญ่ ประมาณครึ่งหนึ่งของคนทำงานทั้งหมด มีจำนวนผู้พักอาศัยร่วมอยู่ด้วย (รวมคนทำงานเองด้วย) ที่ 2-3 คน (ร้อยละ 33.0 และ 19.2 ตามลำดับ) และ อีกประมาณ 1 ใน 3 มีผู้พักอาศัยร่วมด้วยในที่พักเดียวกัน ตั้งแต่ 4 คนขึ้นไป สำหรับกลุ่มที่พักอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่น บุคคลที่คนทำงานพักอยู่ด้วยมากที่สุดอันดับแรกคือ คู่สมรส หรือ แฟน (ร้อยละ 58.9) รองลงมา ได้แก่ บุตร (ร้อยละ 33.8) พ่อแม่ (ร้อยละ 22.5) พี่น้อง (ร้อยละ 15.4) และ ญาติ (ร้อยละ 9.9) ตามลำดับ



ผู้พักอาศัยที่อยู่บ้าน
หรือที่ห้องพักเดียวกัน
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ด้านการทำงานในโรงงาน

ในด้านการทำงานในโรงงานนั้น โดยเฉลี่ย คนทำงานมีอายุการทำงานในสถานที่ทำงาน ปัจจุบันประมาณ 7 ปี โดยคนทำงานที่ทำงานมายาวนานที่สุดมีอายุการทำงานเกือบ 40 ปี และที่น้อยที่สุดมีอายุการทำงานเพียงประมาณ 1 เดือน เมื่อจำแนกคนทำงานตามช่วงปีของอายุการทำงาน พบว่ามากกว่า 1 ใน 3 (ร้อยละ 35.1) ทำงานมานานกว่า 1 ปี แต่น้อยกว่า 4 ปี ร้อยละ 27.3 มีอายุทำงานอยู่ในช่วง 4 -10 ปี กลุ่มที่ทำงานมาตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป มีประมาณร้อยละ 23 ของคนทำงานทั้งหมด ส่วนคนที่ทำงานมาไม่ถึง 1 ปี มีเพียงประมาณร้อยละ 15 เกี่ยวกับการทำงานในแต่ละวัน คนทำงานส่วนใหญ่ประมาณ 2 ใน 3 ให้ข้อมูลว่ามีระยะเวลาในการทำงาน 8 ชั่วโมง

ในจำนวนที่เหลือประมาณ ร้อยละ 30 มี ชั่วโมงทำงานมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน ในที่นี้ ส่วนใหญ่ทำงานเวลาปกติ 8 ชั่วโมง และทำงานล่วงเวลาอีก 1-4 ชั่วโมง ซึ่งจากการลงพื้นที่ พบว่าในบางโรงงาน คนทำงานบางกลุ่มทำงานล่วงเวลาเกือบทุกวันสำหรับคนทำงานที่มีเวลาทำงานน้อยกว่า 8 ชั่วโมง หรือ มากกว่า 12 ชั่วโมงนั้น มีเป็นจำนวนน้อยเพียง ร้อยละ 4.5 และ 0.2 ตามลำดับ

ในการทำงาน คนทำงานถึงเกือบครึ่ง (ร้อยละ 46.6) เป็นกลุ่มที่ใช้แรงงานในการทำงานค่อนข้างน้อย เช่น งานนั่งโต๊ะ งานเอกสารต่างๆ เป็นต้น ที่เหลือ ในสัดส่วนครึ่งต่อครึ่ง หรือ ประมาณ 1 ใน 4 ของคนทำงานทั้งหมด เป็นกลุ่มที่ใช้แรงงานใน

การทำงานปานกลาง (ร้อยละ 27.2) เช่น งานทำความสะอาด ขั้วรถ เป็นต้น และใช้แรงงานมาก เช่น ยกของหนัก แบกหาม เป็นต้น (ร้อยละ 26.2) เมื่อสอบถามถึง ลักษณะของการเคลื่อนไหวในการทำงาน คนทำงานส่วนใหญ่ ประมาณ 3 ใน 5 มีการเคลื่อนไหวพอควร เช่น ได้ลุกบ้าง นั่งบ้าง ในการทำงาน อีกประมาณร้อยละ 30 รายงานว่า มีการเคลื่อนไหวในการทำงานค่อนข้างมากหรือตลอดเวลา เนื่องจากงานที่ต้องยืนหรือเดิน เคลื่อนย้ายไปมาเป็นส่วนใหญ่ มีคนทำงานเพียงร้อยละ 8.2 เท่านั้น ที่แจ้งว่านั่งทำงานเป็นส่วนใหญ่ในแต่ละวันและไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว

การใช้แรง
ในการทำงาน

26.2

ใช้แรงงานมาก
(เช่น ยกของหนัก แบกหาม)

27.2

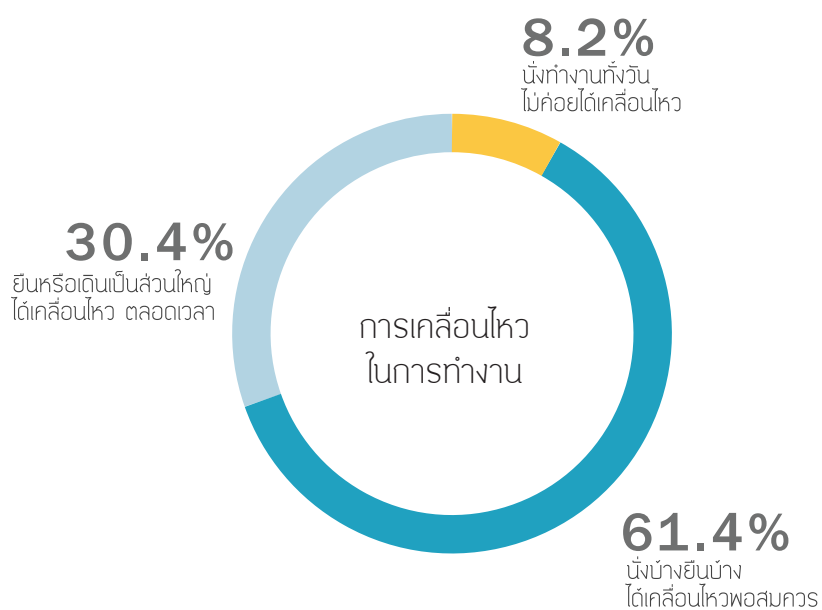
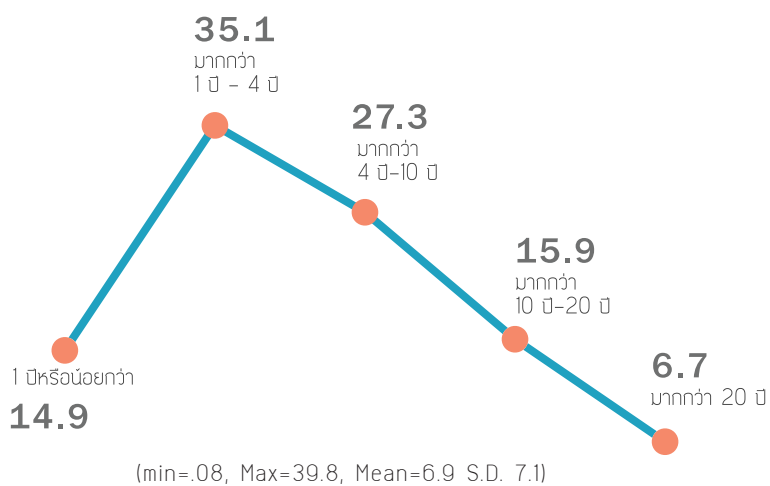
ใช้แรงงานปานกลาง
(เช่น งานทำความสะอาดขั้วรถ)

46.6

ใช้แรงงานน้อย
(เช่น งานนั่งโต๊ะงานเอกสาร)

ตาราง 5
การทำงาน ลักษณะงานที่ทำและการเดินทางในแต่ละวัน
ร้อยละ (n=506)

ระยะเวลาที่ทำงานในโรงงาน (ปี)



ระยะเวลาที่ใช้ในการทำงานแต่ละวัน



ด้านการเดินทางไป-กลับจากที่พัก เพื่อมาทำงาน

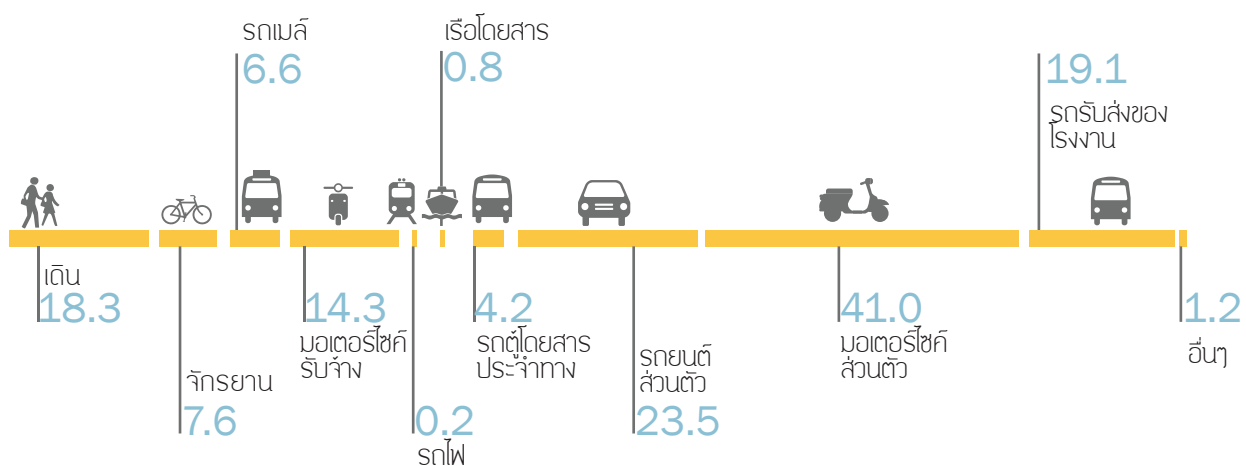
ในด้านการเดินทางไป-กลับจากที่พักเพื่อมาทำงานนั้น แม้คนทำงานบางคนมีวิธีในการเดินทางมาทำงานมากกว่า 1 วิธี เช่น บางวันอาจจะเดินมาทำงาน บางวันขี่จักรยาน หรือนั่งมอเตอร์ไซด์รับจ้างมา แต่พบว่า วิธีเดินทางที่ใช้มากที่สุด 5 อันดับแรกนั้น ประกอบด้วย อันดับหนึ่ง คือ การขี่มอเตอร์ไซด์ส่วนตัว (ร้อยละ 41) สอง คือ การขับรถยนต์ส่วนตัว (ร้อยละ 23.5) สาม การใช้บริการรถรับส่งของโรงงาน (ร้อยละ 19.1) สี่ การเดิน (ร้อยละ 18.3) และ ห้า การนั่งมอเตอร์ไซด์รับจ้าง (ร้อยละ 14.3) จากข้อมูล พอจะชี้ให้เห็นว่า ระยะทางจากที่พักมายังโรงงานของคนทำงานส่วนใหญ่ น่าจะอยู่ในระยะทางที่ไม่ไกลมาก เนื่องจากมีคน

ทำงานจำนวนมากที่สามารถเดินไปกลับได้ หรือ เลือกเดินทางโดยพาหนะขนาดเล็ก เช่น มอเตอร์ไซด์ (ไม่ว่าจะเป็นของส่วนตัว หรือ รับจ้าง) รวมถึง อีกจำนวนหนึ่งที่รายงานว่าใช้จักรยานในการเดินทาง (ร้อยละ 7.6) ด้วยเช่นกัน ซึ่งเมื่อพิจารณาระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทางแต่ละวันประกอบด้วย ข้อเสนอฐานนี้น่าจะเป็นจริง เพราะ คนทำงานถึงกว่าร้อยละ 70 รายงานว่าใช้เวลาในการเดินทางไปกลับแต่ละวันไม่เกิน 30 นาที และมีเพียงร้อยละ 7.4 เท่านั้น ที่ใช้เวลาในการเดินทางมากกว่า 1 ชั่วโมง

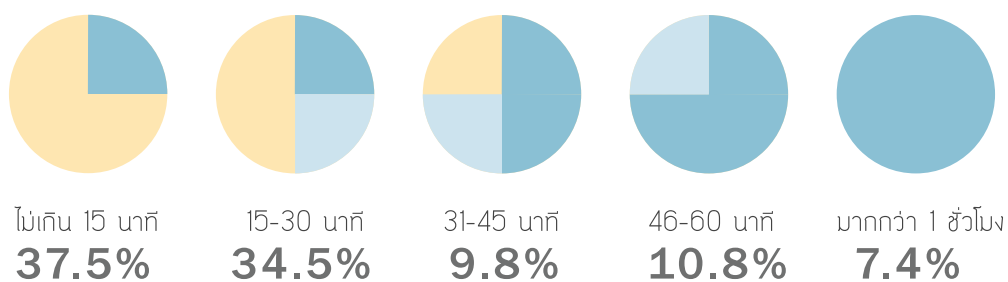
70%

ใช้เวลาในการเดินทางไปกลับ
แต่ละวันไม่เกิน 30 นาที

วิธีการเดินทางมาทำงานจากที่พัก
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)



ระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทางแต่ละวัน (รวมไป-กลับ)



3.1.3

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

จากการสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มใน 1 ปีที่ผ่านมา โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามให้คะแนนความถี่ของการมีพฤติกรรมเหล่านี้ในระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา โดยความถี่มีตั้งแต่ “ทุกวัน” “เกือบทุกวัน” “สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง” “สัปดาห์ละครั้ง” “1-2 ครั้งต่อเดือน” และ “ไม่เลย”

ผลจากการสำรวจครั้งนี้พบว่าในแง่พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร มีเพียงร้อยละ 18.4 ที่บริโภคผักทุกวัน ในขณะที่อีกร้อยละ 43.7 บริโภคผัก “เกือบทุกวัน” และยังมีคนทำงานในโรงงานอีกเกือบร้อยละ 40 ที่

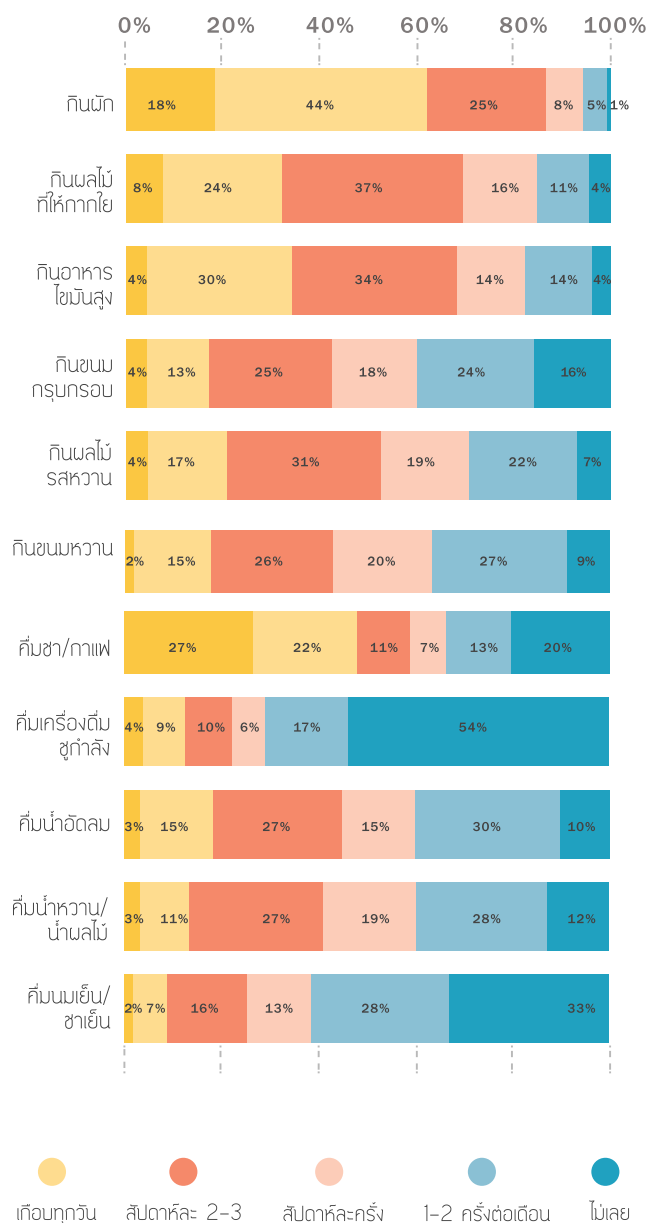
ไม่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักเป็นประจำคือบริโภคเพียงสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งหรือน้อยกว่า

ในด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่พึงประสงค์ ผลจากการสำรวจพบว่าคนทำงานในโรงงานยังมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงอยู่ค่อนข้างบ่อย สัดส่วนของพนักงานโรงงานที่บริโภคอาหารไขมันสูงทุกวันหรือเกือบทุกวันมีถึงร้อยละ 34 ในขณะที่พนักงานโรงงานที่บริโภคผลไม้ที่ให้กากใยทุกวันหรือเกือบทุกวันมีสัดส่วนน้อยกว่าที่ร้อยละ 32 ในขณะที่พฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบและขนมหวาน พบว่า

ส่วนมากจะบริโภคที่ความถี่สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง สัปดาห์ละครั้งและ 1-2 ครั้งต่อเดือน

สำหรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่ม พบว่าพนักงานโรงงานมีพฤติกรรมดื่มชา/กาแฟมากที่สุด เกือบครึ่งดื่มชา/กาแฟทุกวันหรือเกือบทุกวัน ในขณะที่พฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน/น้ำผลไม้ และนมเย็น/ชาเย็น ส่วนมากดื่มบ้างเป็นครั้งคราว โดยที่น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่ดื่มบ่อยที่สุด คือร้อยละ 60 ของพนักงานโรงงานดื่มอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

รูป 4
พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ
ใน 1 ปี ที่ผ่านมา

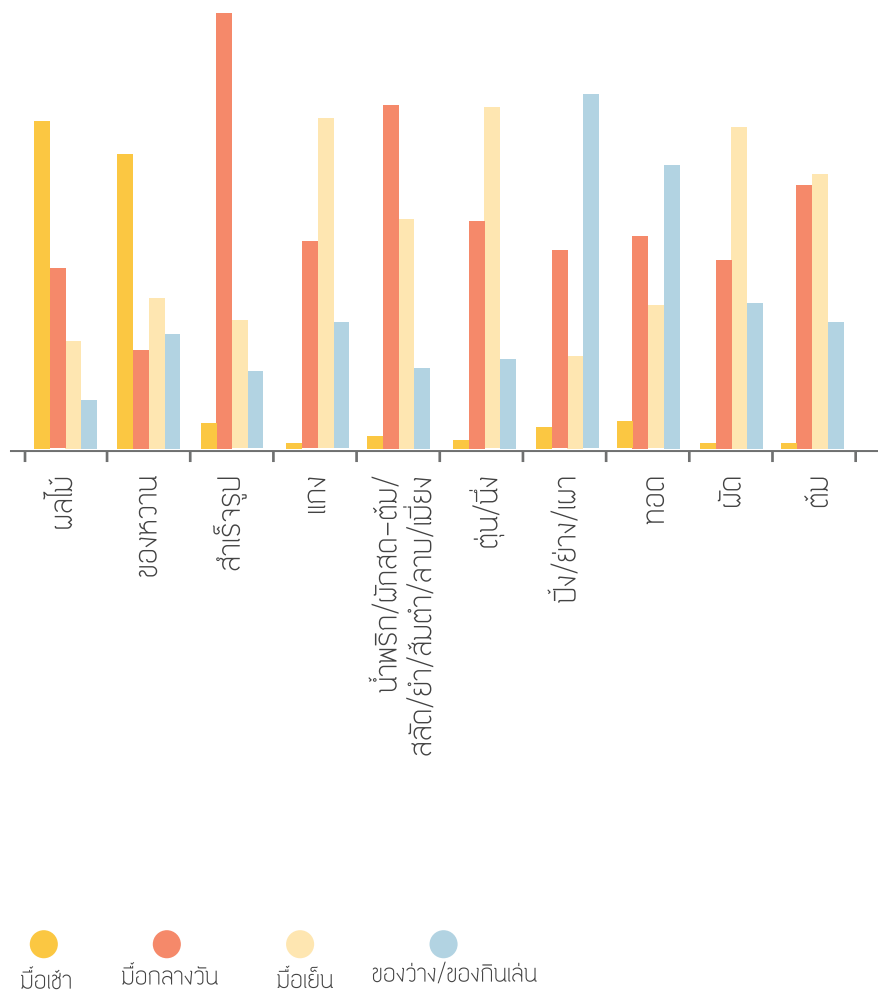


ในแง่พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
มีเพียงร้อยละ

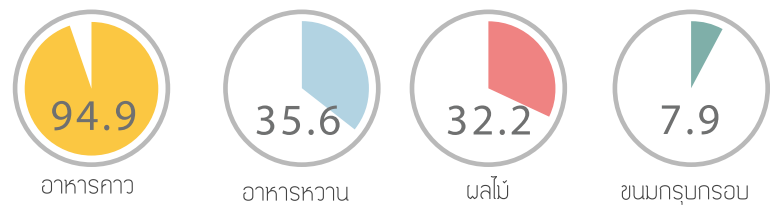
18.4%
ที่บริโภคผักทุกวัน

เพื่อให้ทราบถึงรูปแบบการบริโภคอาหาร
ของพนักงานในโรงงานอย่างละเอียดยิ่งขึ้น
แบบสอบถามในการสำรวจครั้งนี้ได้ให้คน
ทำงานในโรงงานระบุอาหารทั้งหมดที่ตน
บริโภคใน 1 วัน เมื่อวานนี้ เพื่อให้ได้รูป
แบบการบริโภคเต็มหนึ่งวัน โดยขอให้ผู้เข้า
ร่วมสำรวจระบุอาหารทั้งหมดที่บริโภค ทั้ง
อาหารหลัก อาหารว่าง ขนม ผลไม้ และ
อาหารอื่นๆ

รูป 7
ประเภทอาหารและมือที่รับประทาน

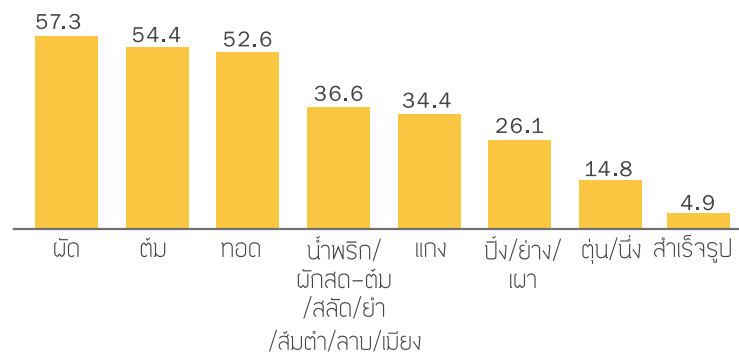


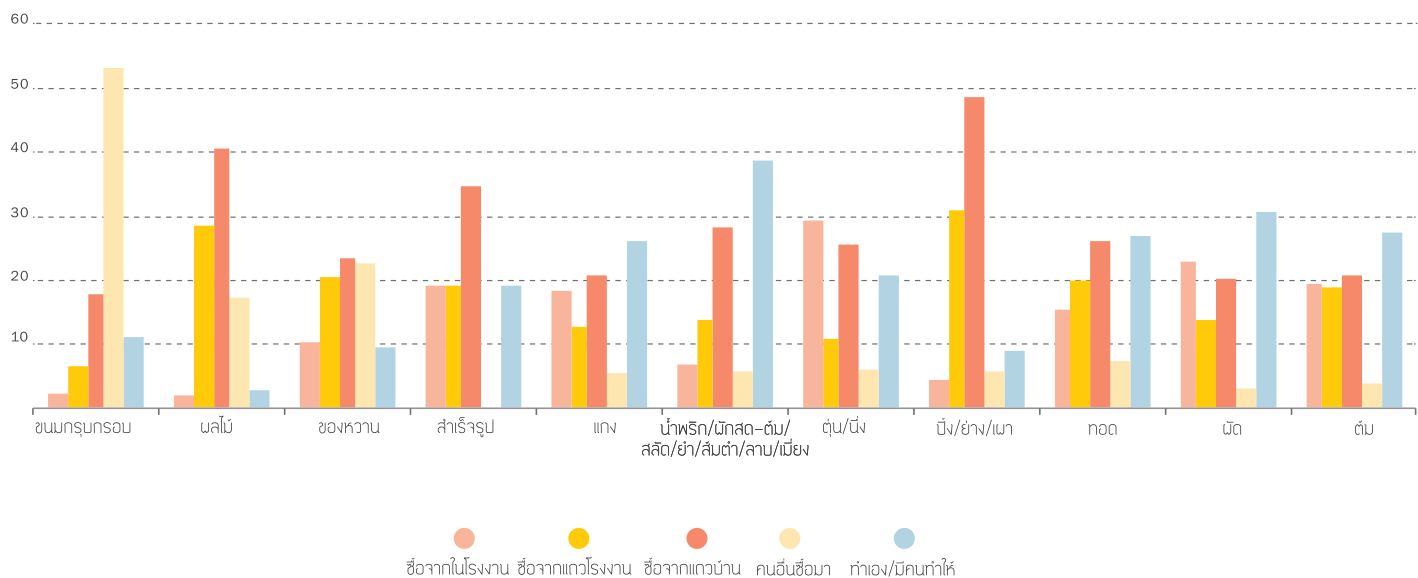
รูป 5
ประเภทรายการอาหารที่
รับประทานในหนึ่งวัน



เมื่อแบ่งประเภทอาหารที่บริโภคเป็น 4 หมวดใหญ่ ได้แก่ อาหารคาว อาหารหวาน ผลไม้ และขนมกรุบกรอบ พบว่า คนงานเกือบทุกคนรับประทานอาหารคาวที่ร้อยละ 94.9 อาหารหวานที่ร้อยละ 35.6 ผลไม้ที่ร้อยละ 32.2 และขนมกรุบกรอบที่ร้อยละ 7.9 หากจำแนกรายการอาหารคาวตามลักษณะของอาหาร พบว่าอาหารคาวที่คนงานในโรงงานบริโภคส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทผัด ต้ม และทอดตามลำดับ

รูป 6
ลักษณะอาหารคาวที่รับประทานในหนึ่งวัน



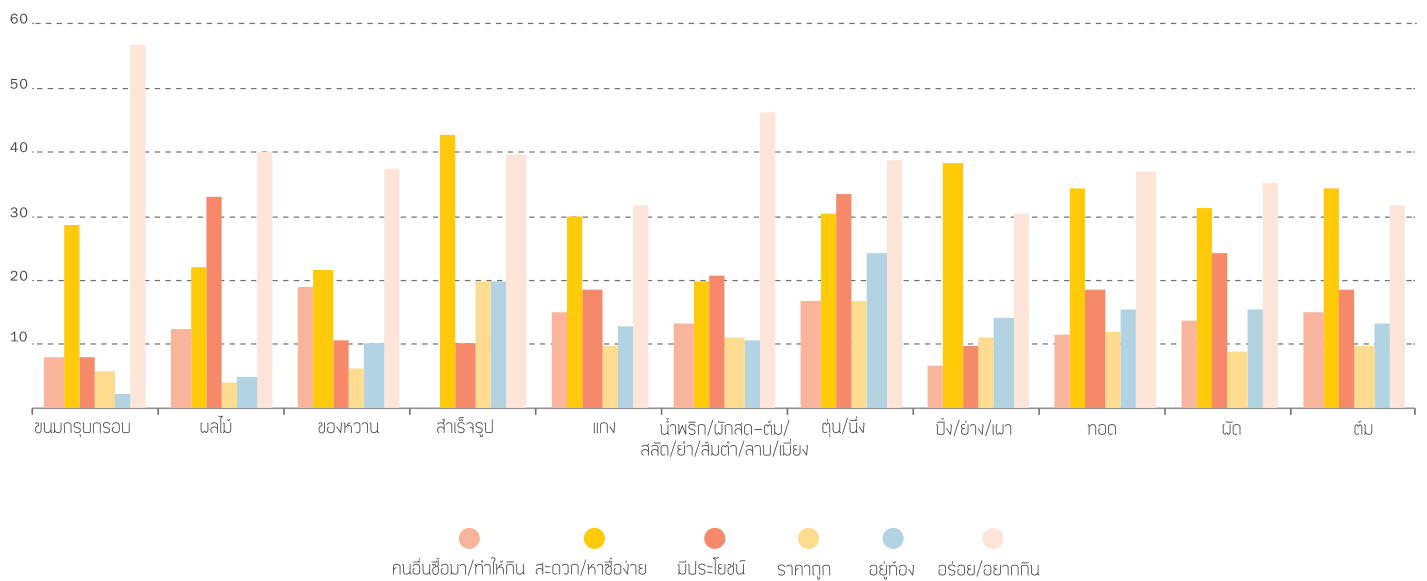


รูป 8
ประเภทอาหารและแหล่งที่มา

สำหรับประเภทอาหารที่บริโภคในแต่ละมื้อพบว่าอาหารประเภทบึง/ย่าง/เผา และอาหารทอด เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมบริโภคเป็นอาหารเช้ามากที่สุด ในขณะที่อาหารสำเร็จรูปเป็นอาหารประเภทที่นิยมบริโภคเป็นอาหารเย็น ทั้งนี้อาหารเช้าและอาหารเย็นเป็นมื้ออาหารที่ต้องการความสะดวกรวดเร็ว อาหารประเภทดังกล่าวเป็นอาหารที่หาซื้อได้ง่าย จึงมีความสะดวกในการบริโภค

ในด้านแหล่งที่มาของอาหาร สิ่งที่พบจากการสำรวจในครั้งนี้คือ แหล่งอาหารที่สำคัญของคนทำงานในโรงงานคือซื้อจากแถวบ้าน โดยเฉพาะผลไม้ อาหารสำเร็จรูป และอาหารบึง/ย่าง/เผา ในขณะที่แหล่งอาหารที่สำคัญต่อมาคือการปรุงอาหารเอง โดยเฉพาะอาหารประเภทน้ำพริก/ผักสด-ต้ม/สลัด/ส้มตำ/ลาบ/เมี่ยง อาหารผัด และอาหารต้ม

เป็นที่น่าสังเกตว่า ขนมกรุบกรอบที่บริโภคโดยมากเป็นผู้อื่นซื้อมา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมการรับประทานขนมร่วมกันในสังคม ไม่ว่าจะเป็นกับเพื่อนร่วมงานหรือครอบครัว ขนมกรุบกรอบเป็นของว่างที่มักไม่ได้บริโภคคนเดียว แต่มักบริโภคกับผู้อื่นด้วย



รูป 9
ประเภทอาหารและสาเหตุการรับประทาน

สำหรับสาเหตุการเลือกบริโภคอาหารแต่ละชนิด พบว่าในอาหารแทบทุกประเภท สาเหตุการเลือกบริโภคเป็นด้วยรสชาติความอร่อย และความอยากบริโภคเป็นหลัก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขนมกรุบกรอบ ของหวาน และ น้ำพริก/ผักสด-ต้ม/สลัด/ส้มตำ/ลาบ/เมี่ยง นอกจากสาเหตุความอร่อยแล้ว ความสะดวก และหาซื้อง่ายเป็นเหตุผลหลักอีกประการในการเลือกบริโภค โดยเฉพาะสำหรับอาหาร สำเร็จรูป ปิ้ง/ย่าง/เผา และต้ม ที่เหตุผลด้านความสะดวกสูงกว่าเหตุผลทางด้านรสชาติ

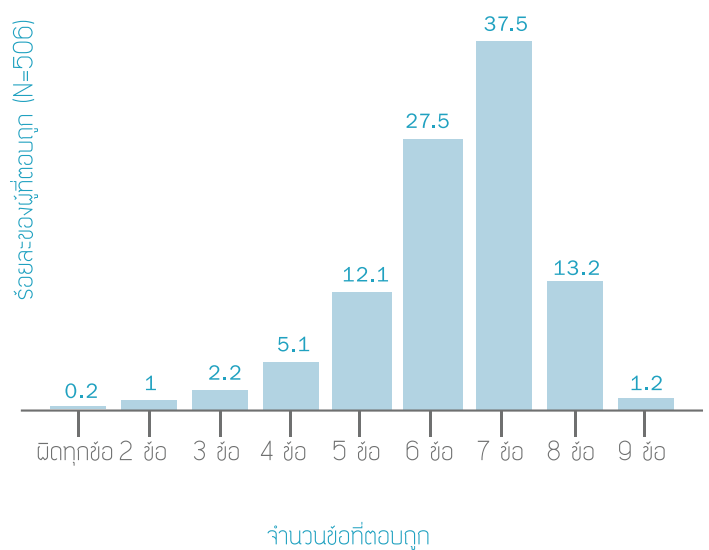
3.1.4

ความรู้และทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร ของพนักงานในโรงงาน

ในการสำรวจครั้งนี้ ระดับความรู้ทางโภชนาการของพนักงาน ประเมินจากผลการตอบข้อคำถามทั้งสิ้น 9 ข้อ โดยเป็นคำถามเกี่ยวกับ ความรู้ในเรื่องคุณค่าทางอาหารหรือความเสี่ยงทางสุขภาพจากอาหารแต่ละประเภท หลักการในการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการกินอาหารที่เสี่ยงต่อโรค

จากผลการสำรวจ คนทำงานที่ตอบคำถามครบทั้ง 9 ข้อซึ่งมีจำนวน 506 คน พบว่า คนทำงานตอบคำถามความรู้ได้ถูกต้องประมาณ 6 ถึง 7 ข้อ ร้อยละ 27.5 และ 37.5 ตามลำดับ คนที่ตอบได้ถูกต้อง 8 ข้อ มีร้อยละ 13.2 ขณะที่คนที่ตอบได้ถูกต้องทั้ง 9

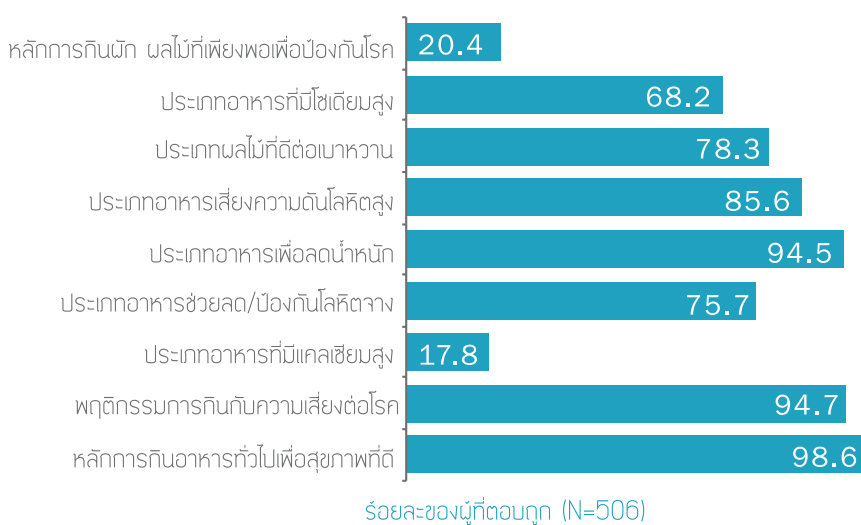
รูป 10
ร้อยละของพนักงาน จำแนกตามจำนวนข้อคำถาม
ความรู้ทางโภชนาการที่ตอบได้ถูกต้อง



1.2%

ตอบได้ถูกต้องทั้ง 9 ข้อในเรื่องคุณค่าทางอาหาร หรือความเสี่ยงทางสุขภาพจากอาหารแต่ละประเภท หลักการในการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการกิน อาหารที่เสี่ยงต่อโรค

รูป 11
ร้อยละของพนักงาน ที่ตอบข้อคำถาม
ความรู้ทางโภชนาการได้ถูกต้องในแต่ละข้อ

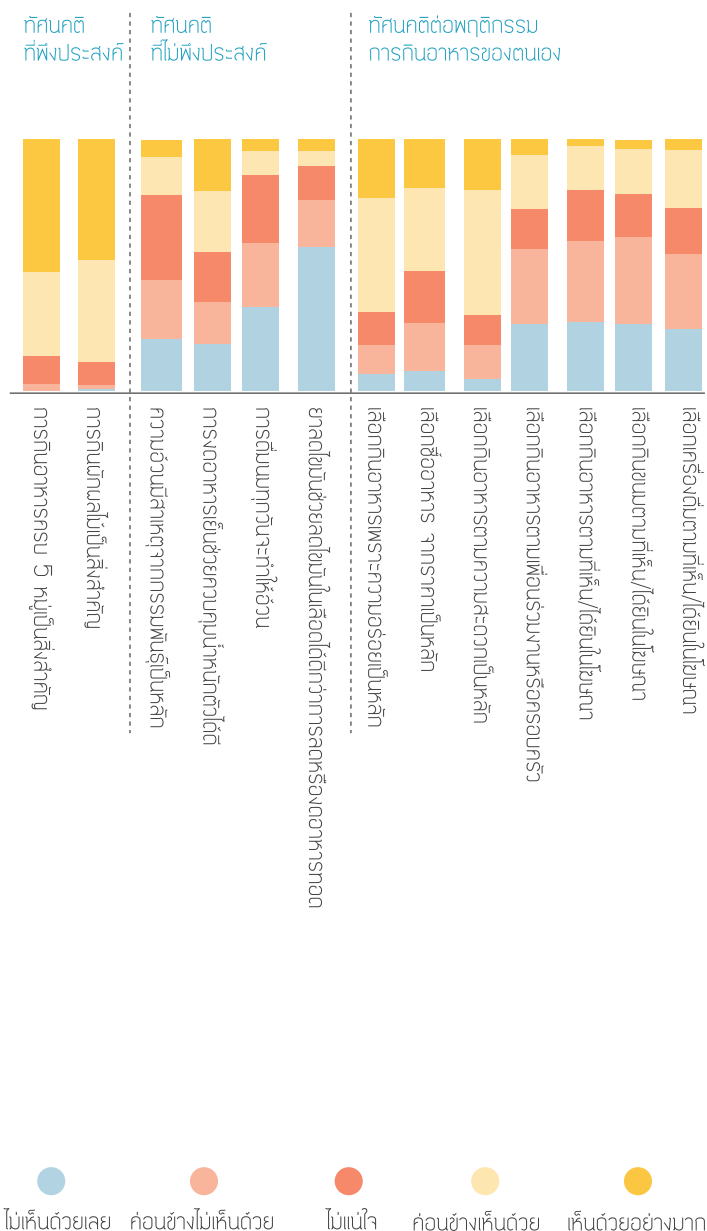


ข้อมีเพียงร้อยละ 1.2 เท่านั้น เมื่อพิจารณา แยกเป็นรายข้อ ข้อคำถามที่มีผู้ตอบถูกเป็น สัดส่วนมากที่สุดใน 3 อันดับแรก ได้แก่ หนึ่งใน หลักการทั่วไปในการกินอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ดี (ร้อยละ 98.6) สอง พฤติกรรมการกิน อาหารกับความเสี่ยงต่อการเกิดโรค (ร้อยละ 94.7) และ สามประเภทอาหารเพื่อการ ลดน้ำหนัก (ร้อยละ 94.5) ส่วนข้อคำถามที่มี ผู้ตอบผิดเป็นจำนวนมาก คือมีผู้ที่ตอบถูก เพียงประมาณ 1 ใน 5 มีด้วยกันอยู่ 2 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามเกี่ยวกับการกินผักและผล ไม้ที่เพียงพอเพื่อป้องกันโรค (ตอบถูกเพียง ร้อยละ 20.4) และ ประเภทของอาหารที่มี แคลเซียมสูง (ร้อยละ 17.8)

สำหรับการประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของคนทำงานการสำรวจนี้ใช้ข้อคำถามในการประเมินทั้งหมด 13 ข้อ โดยสามารถจัดกลุ่มออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ คำถามเพื่อประเมินทัศนคติที่พึงประสงค์ (2 ข้อ) ทัศนคติที่ไม่พึงประสงค์ (4 ข้อ) และทัศนคติต่อพฤติกรรมการกินอาหารของตนเอง (7 ข้อ) แต่ละข้อ คนทำงานจะให้ค่าคะแนนที่สอดคล้องตามความคิดเห็นของตนเองมากที่สุด โดยมีค่าคะแนนตั้งแต่ 1 คือ ไม่เห็นด้วยมาก 3 ไม่แน่ใจ จนถึง 5 คือ เห็นด้วยมาก ดังนั้น ค่าคะแนนที่เพิ่มขึ้นจึงสะท้อนระดับความรู้สึก “เห็นด้วย” กับข้อความหรือประเด็นในข้อนั้นๆ

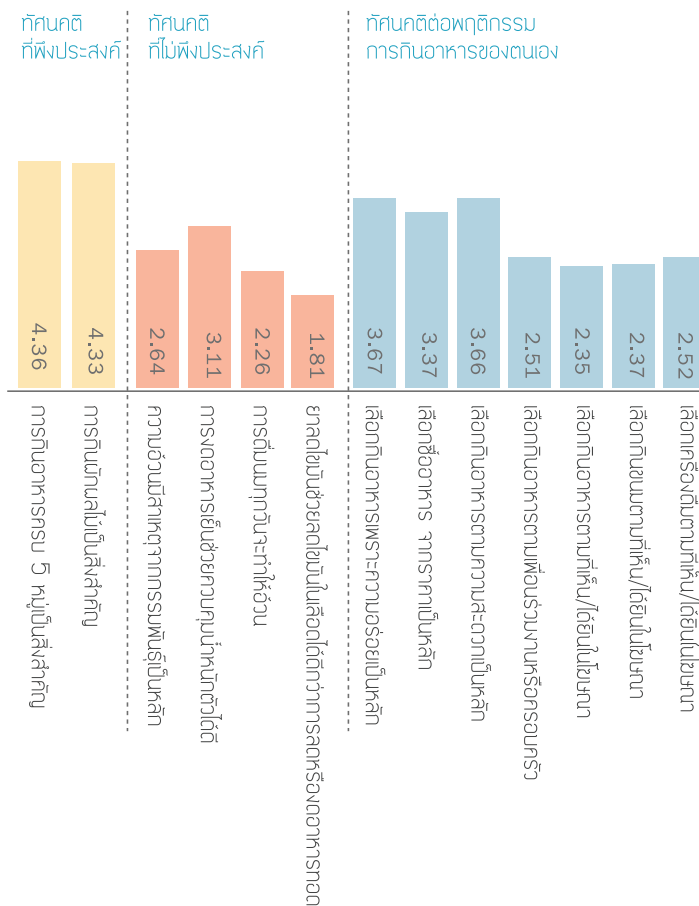
ในส่วนข้อคำถามที่สะท้อนทัศนคติที่พึงประสงค์เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า คนทำงานส่วนใหญ่ (ประมาณร้อยละ 80-90) “ค่อนข้างเห็นด้วย” หรือ “เห็นด้วยมาก” กับข้อความที่ว่า ว่าการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ (ร้อยละ 85.9) และ การบริโภคผักผลไม้ (ร้อยละ 88.4) นั้นเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ คะแนนความเห็นโดยเฉลี่ยต่อ 2 ข้อคำถามนี้ มีค่าที่ค่อนข้างสูง โดยเท่ากับ 4.36 และ 4.33 คะแนน ตามลำดับ ในส่วนข้อคำถามหรือข้อความที่สะท้อนทัศนคติที่ไม่พึงประสงค์ พบว่า ทัศนคติต่อการใช้ยาลดไขมันเพื่อช่วยลดไขมันแทนการงดทานอาหารทอดนั้น อยู่ในระดับที่ต่ำที่สุด กล่าวคือ มีคนทำงานที่ “ค่อนข้างไม่เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วย” ในสัดส่วนที่ค่อนข้างสูง (ร้อยละ 75.9) และมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเห็นด้วยที่

รูป 12
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
ของคนทำงาน จำแนกตามระดับความเห็น
จาก 1 (ไม่เห็นด้วยมาก) ถึง 5 (เห็นด้วยมาก)



รูป 13

คะแนนเฉลี่ยของระดับความเห็นด้วย
ต่อข้อความตามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
จาก 1 (ไม่เห็นด้วยมาก) ถึง 5 (เห็นด้วยมาก)



คะแนนเฉลี่ย (1-5) (ไม่เห็นด้วยเลย=1 เห็นด้วยอย่างมาก=5)

ต่ำ (1.81 คะแนน) รองลงมา คือ ในเรื่อง การดื่มหมักทุกวันจะทำให้อ้วน โดยมีผู้ที่ “ค่อนข้างไม่เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วย” กับเรื่องนี้ถึงเกือบ ร้อยละ 60 มีคะแนนเฉลี่ยความเห็นด้วยอยู่ที่ 2.26 คะแนน ในทางตรงกันข้าม มุมมองในเรื่องการลดอาหารเย็นเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวกลับเป็นประเด็นที่น่าสนใจที่พบว่า มีคนทำงานถึงร้อยละ 44.6 ที่ “ค่อนข้างเห็นด้วย” หรือ “เห็นด้วยมาก” กับวิธีการนี้ โดยมีค่าคะแนนความเห็นด้วยเฉลี่ยเท่ากับ 3.11 คะแนนซึ่งค่อนข้างสูงอย่างชัดเจนกว่าข้ออื่นๆ

ในประเด็นซึ่งเป็นทัศนคติของคนทำงานที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของตนเองนั้น พบว่า คนทำงานส่วนใหญ่ “ค่อนข้างไม่เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วยมาก” ในเรื่อง การเลือกกินอาหารตามเพื่อนร่วมงานหรือครอบครัว (ร้อยละ 56.4, คะแนนเฉลี่ย 2.51) การเลือกกินอาหาร ขนม และเครื่องดื่มตามที่ได้เห็นหรือได้ยินในโฆษณา (ร้อยละ 59.6, 61 และ 54.7 ตามลำดับ คะแนนเฉลี่ย 2.35, 2.37 และ 2.52 คะแนนตามลำดับ) ในทางตรงกันข้าม คนทำงานจำนวนมาก กลับ “ค่อนข้างเห็นด้วย” หรือ “เห็นด้วยมาก” ต่อพฤติกรรมการบริโภคของตนเองว่า เลือกกินอาหารตามความสะดวก (ร้อยละ 69.7, คะแนนเฉลี่ย 3.66) ตามความอร่อย (ร้อยละ 68.7, คะแนนเฉลี่ย 3.67) และ พิจารณาจากราคาเป็นหลัก (ร้อยละ 52.3, คะแนนเฉลี่ย 3.37)

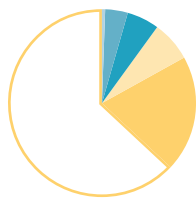
3.1.5

พฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ ของคนทำงานในโรงงาน

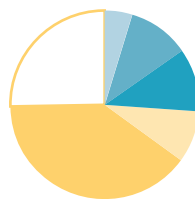
สำหรับพฤติกรรมด้านสุขภาพอื่นๆ ของคนทำงานในโรงงานใน 1 ปีที่ผ่านมา พบว่าราวร้อยละ 10 ของคนงานในโรงงานสูบบุหรี่ทุกวันหรือเกือบทุกวัน ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อยทุกสัปดาห์ประมาณร้อยละ 17 และพบว่า คนงานในโรงงานมีความเครียดสูงบ่อยครั้ง คือคนงานราวร้อยละ 15 บอกว่าตนมีความเครียดสูงทุกวันหรือเกือบทุกวัน

สำหรับพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพนั้นพบว่า คนทำงานในโรงงานออกกำลังกายทุกวันหรือเกือบทุกวันรวมกันที่ร้อยละ 17 ในขณะที่ร้อยละ 27 ไม่ออกกำลังกายเลยในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา

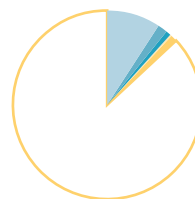
รูป 14
พฤติกรรมทางสุขภาพอื่นๆ ใน 1 ปีที่ผ่านมา



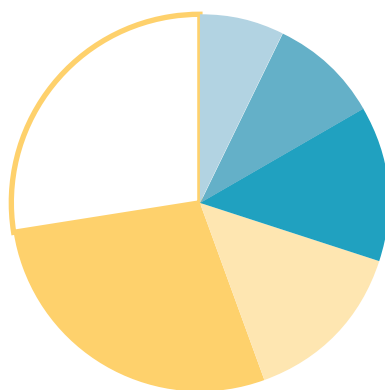
ดื่มน้ำร้อน
แอลกอฮอล์



มีความเครียด



สับสน



ออกกำลังกาย

คนทำงานในโรงงาน

ออกกำลังกาย

ทุกวันหรือเกือบทุกวันรวมกัน

17%



ไม่เคย



เดือนละ 1-2 ครั้ง



สัปดาห์ละครั้ง



สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง



เกือบทุกวัน



ทุกวัน

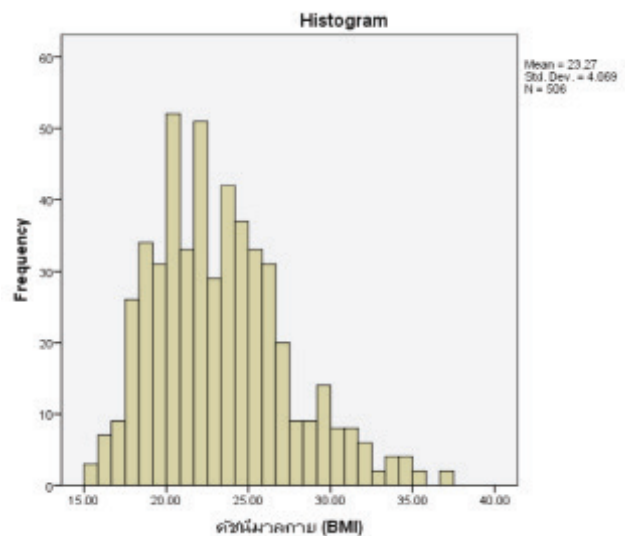


3.1.6

สุขภาพของคนทำงานในโรงงาน

ในการสำรวจนี้ การประเมินสุขภาพของคนทำงาน พิจารณาจากตัวชี้วัดที่สำคัญๆ ได้แก่ ค่าดัชนีมวลกาย ระดับคอเลสเตอรอล และระดับความดันโลหิต ซึ่งทั้งสามตัวเป็นตัวชี้วัดด้านภาวะโภชนาการและความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ นอกจากนี้ เป็นการประเมินจากการมีอาการผิดปกติและการเจ็บป่วยของคนทำงานในช่วง 3-6 เดือนที่ผ่านมา และการประเมินสุขภาพตนเองจากความรู้ในการเกิดขึ้นของอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยต่างๆ รวมถึงการให้ระดับคะแนนสถานะทางสุขภาพของตนเอง

รูป 15
กราฟฮิสโตแกรมแสดงค่าดัชนีมวลกายของคนทำงาน



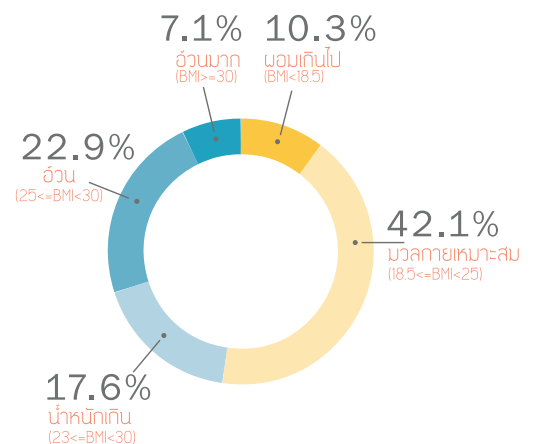
ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)

ค่าดัชนีมวลกาย หรือ BMI คำนวณได้จากการนำค่าน้ำหนักตัวของบุคคล (กิโลกรัม) หารด้วยความสูงยกกำลังสอง (เมตร²) ซึ่งค่าที่ได้สามารถนำมาใช้ในการพิจารณาภาวะโภชนาการของบุคคลได้ว่า อยู่ในระดับที่เหมาะสม น้ำหนักตัวน้อยเกินไป น้ำหนักเกินหรือว่าเข้าขั้นอ้วน ซึ่งในการศึกษานี้ใช้เกณฑ์ค่า BMI ขององค์การอนามัยโลก สำหรับคนในภูมิภาคเอเชีย เป็นเกณฑ์ในการพิจารณา

จากการวิเคราะห์ พบว่า BMI ของคนทำงาน 506 คน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.3 กก./ม² (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.1) โดยมีค่าน้อย

ที่สุดที่ 16 กก./ม² และ มากที่สุดที่ 38 กก./ม² พิจารณาจากกราฟฮิสโตแกรม ค่า BMI ของคนทำงานส่วนใหญ่กระจุกตัวอยู่ในช่วงค่า 20-25 กก./ม² เมื่อนำ BMI มาจัดกลุ่มและพิจารณาตามเกณฑ์ภาวะโภชนาการขององค์การอนามัยโลก พบว่า คนทำงานส่วนใหญ่ ถึงเกือบร้อยละ 60 มีระดับมวลกายที่ไม่เหมาะสม กล่าวคือ ถ้าไม่น้ำหนักเกิน หรือ อ้วน ก็จะผอมเกินไป ในคนทำงานทั้งหมด มีเพียงร้อยละ 42.1 เท่านั้นที่มีระดับมวลกายที่เหมาะสม กล่าวคือ มีค่า BMI อยู่ในช่วง 18.5-23 กก./ม² ในกลุ่มที่มีระดับมวลกายไม่เหมาะสมนั้น ประมาณ ร้อยละ

รูป 16
ภาวะโภชนาการของคนทำงานจำแนกตามเกณฑ์
ค่าดัชนีมวลกายขององค์การอนามัยโลก
หมายเหตุ N=506 คน



10 มีมวลกายที่ผอมเกินไป ($BMI < 18.5$) และมีมากถึงเกือบครึ่ง หรือร้อยละ 50 ที่มีมวลกายในระดับที่จัดว่า น้ำหนักเกิน หรือ เข้าข่ายอ้วนหรืออ้วนมาก โดยแบ่งเป็น น้ำหนักเกิน ร้อยละ 17.0 ($23 \leq BMI < 25$) อ้วน ร้อยละ 22.9 ($25 \leq BMI < 30$) และ อ้วนมาก ถึงร้อยละ 7.1 ($BMI \geq 30$)

ในการสำรวจครั้งนี้ มีข้อคำถามหนึ่งให้
 คนทำงานประเมินรูปร่างตนเองว่าเป็นเช่น
 ไร (อ้วนไป กำลังดี หรือว่าผอมไป) เมื่อ
 นำมาเทียบกับภาวะโภชนาการที่พิจารณา
 ตามเกณฑ์จากค่า BMI พบว่า คนทำงาน
 ส่วนใหญ่ สามารถประเมินรูปร่างตนเองได้
 ค่อนข้างสอดคล้องกับความเป็นจริง กลุ่มที่
 ประเมินว่าตนเองผอมเกินไป ร้อยละ 61.2
 มีภาวะโภชนาการผอมเกินไป (BMI<18.5)
 กลุ่มที่ประเมินว่าตนเองมีรูปร่างกำลังดี ร้อย
 ละ 66.8 มีดัชนีมวลกายที่เหมาะสม อย่างไร
 ก็ตาม อีกประมาณร้อยละ 25 กลับมีภาวะ
 น้ำหนักเกิน อ้วนถึงอ้วนมาก ส่วนกลุ่มที่
 ประเมินว่าตนเองมีรูปร่างอ้วนไป มากกว่า
 ร้อยละ 85 ก็มีภาวะน้ำหนักเกิน อ้วนถึงอ้วน
 มาก แต่ในกลุ่มนี้ก็มีถึงประมาณ ร้อยละ 13
 ที่มีมวลกายเหมาะสม แต่ก็ยังรู้สึกตัวตนเอง
 มีรูปร่างอ้วนเกินไป

ตาราง 6
 ภาวะโภชนาการ (วัดจากค่า BMI) เทียบกับ
 ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง

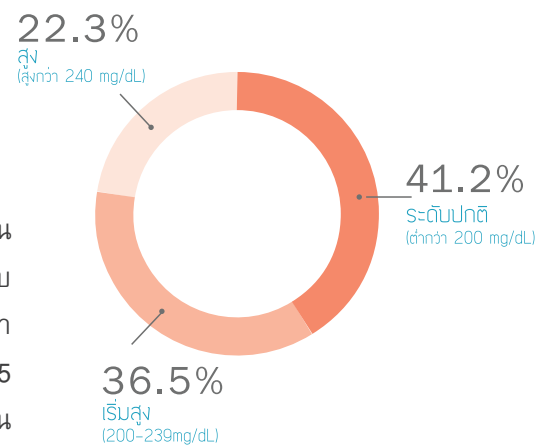
ภาวะโภชนาการ (วัดจาก BMI)	คุณคิดว่าตอนนี้คุณรูปร่างเป็นอย่างไร (ร้อยละ)			รวม (ร้อยละ)
	อ้วนไป	กำลังดี	ผอมไป	
ผอมเกินไป (BMI<18.5)	0.5	8.5	61.2	10.4
มวลกายเหมาะสม (18.5<=BMI<23)	12.7	66.8	38.8	41.9
น้ำหนักเกิน (23<=BMI<25)	23.4	15.8		17.4
อ้วน (25<=BMI<30)	46.3	8.5		23.2
อ้วนมาก (BMI>=30)	17.1	0.4		7.2
รวม (ร้อยละ)	100	100	100	100
รวมจำนวน (คน)	205	247	49	501 คน

ระดับคอเลสเตอรอล

เนื่องด้วยข้อจำกัดด้านข้อมูลจากผลการตรวจร่างกายประจำปี คนทำงานที่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับระดับคอเลสเตอรอลของตนเองได้มีจำนวนเพียง 301 คน ในจำนวนนี้ระดับคอเลสเตอรอลของคนทำงานมีค่าอยู่ในช่วง 150-320 mg/dl โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 211.4 mg/dl (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 34.8) เมื่อจำแนกตามเกณฑ์ความเสี่ยง

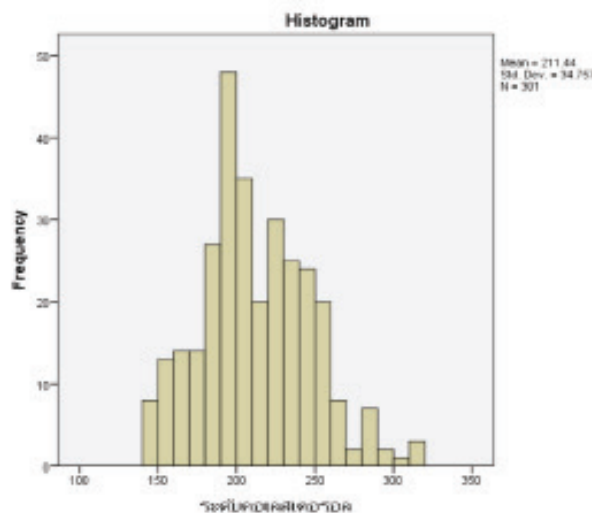
ของค่าระดับคอเลสเตอรอล พบว่า มีคนทำงานเพียงร้อยละ 41.2 เท่านั้นที่มีระดับคอเลสเตอรอล อยู่ในระดับปกติ (ต่ำกว่า 200 mg/dl) คนทำงานถึงร้อยละ 36.5 (มากกว่า 1 ใน 3) มีคอเลสเตอรอลอยู่ในระดับค่อนข้างสูง (200-239 mg/dl) และถึงร้อยละ 22.3 มีคอเลสเตอรอลในระดับสูง (เท่ากับหรือมากกว่า 240 mg/dl)

รูป 18
ความเสี่ยงทางสุขภาพของคนทำงาน
จำแนกตามค่าคอเลสเตอรอล



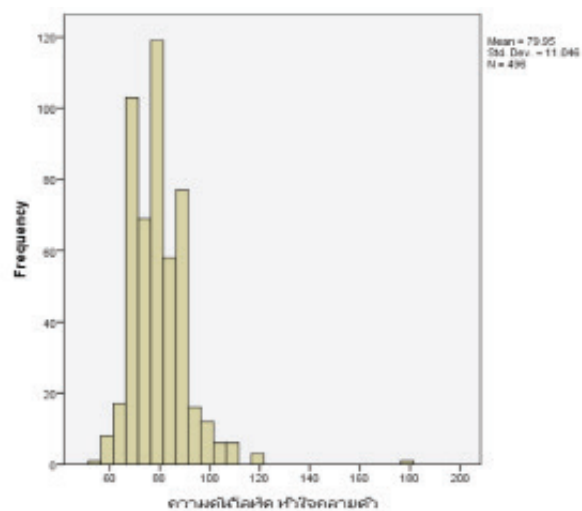
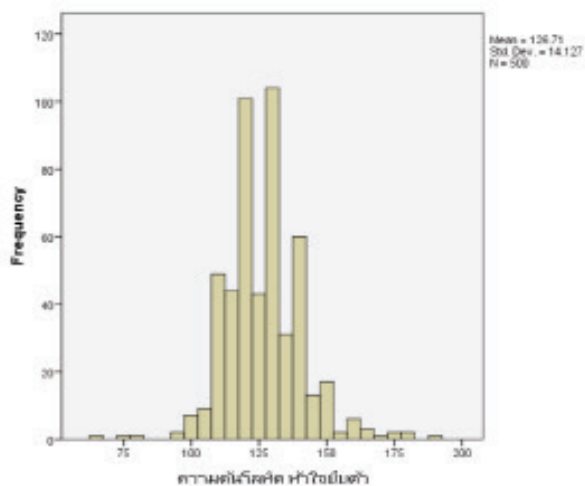
หมายเหตุ N=301 คน เกณฑ์วัดความเสี่ยงทางสุขภาพตามระดับค่าคอเลสเตอรอล จาก National Institutes of Health, 2001. ATP III Guidelines At-A-Glance Quick Desk Reference. NIH Publication No. 01-3305

รูป 17
กราฟฮิสโตแกรมแสดงค่าคอเลสเตอรอล
ของคนทำงาน



ความดันโลหิต

จากข้อมูลความดันโลหิตของพนักงาน ความดันโลหิตในจังหวะหัวใจบีบตัว (N=500 คน) และ หัวใจคลายตัว(N=496 คน) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 126.7 และ 80 มิลลิเมตร (มม.) ปรอทตามลำดับ (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 14.1 และ 11 มม.ปรอท ตามลำดับ)



รูป 19
กราฟฮิสโตแกรมแสดงค่าความดันโลหิต
จังหวะหัวใจบีบตัวและหัวใจคลายตัว
ของพนักงาน

เมื่อพิจารณาค่าความดันโลหิตทั้งสองค่าร่วมกัน โดยแบ่งเกณฑ์วัดระดับความดันโลหิตที่เหมาะสมออกเป็น 5 กลุ่มได้แก่ ระดับความดันโลหิตเหมาะสม ค่อนข้างสูง สูง สูงมากและอันตราย และอันตรายมาก พบว่ามีเพียงประมาณ 1 ใน 5 (ร้อยละ 19.8) ของคนทำงานเท่านั้นที่มีความดันโลหิตอยู่ในระดับที่เหมาะสม กล่าวคือ มีค่าความดัน

โลหิตช่วงหัวใจบีบตัว ต่ำกว่า 120 มม.ปรอท และช่วงหัวใจคลายตัวต่ำกว่า 80 มม.ปรอท คนทำงานส่วนใหญ่ มากกว่า 2 ใน 3 มีความดันโลหิตอยู่ในระดับที่ค่อนข้างสูง ซึ่งหมายถึงในช่วงที่เริ่มมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และ ถึง 1 ใน 4 ของคนทำงานมีภาวะของความดันโลหิตสูงขั้นแรกแล้ว ร้อยละ 4.2 เป็นภาวะความดัน

โลหิตสูงในระดับสูงมากและเป็นอันตราย และถึงร้อยละ 2 อยู่ในระดับอันตรายมาก จากตัวเลขข้างต้น การมีภาวะความดันโลหิตสูงนับว่าเป็นอีกเรื่องหรือประเด็นทางสุขภาพของคนทำงานในโรงงานที่ควรต้องมีการเฝ้าระวัง

ตาราง 7
ระดับความดันโลหิตของคนทำงาน
จำแนกตามเกณฑ์ความเสี่ยงต่อการมีภาวะความดันโลหิตสูง

ระดับความดันโลหิต	ความดันช่วงหัวใจบีบตัว (มม.ปรอท)		ความดันช่วงหัวใจคลายตัว (มม.ปรอท)	จำนวนผู้ที่เข้าข่าย(ราย)		ผู้ที่เข้าข่ายรวม	
				เฉพาะบีบตัว	เฉพาะคลายตัว	จำนวน	ร้อยละ (n=496)
เหมาะสม	<120	และ	< 80			98	19.8
ค่อนข้างสูง	120-139	หรือ	80-89	292	98	344	69.4
ความดันโลหิตสูง	140-159	หรือ	90-99	73	69	126	25.4
สูงมากและอันตราย	160-179	หรือ	100-109	8	17	21	4.2
อันตรายมาก	180 ขึ้นไป	หรือ	110 ขึ้นไป	3	7	10	2.0

หมายเหตุ (1) เกณฑ์วัดความเสี่ยงความดันโลหิตสูงจาก Aram V. Chobanian. 2003. "The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure". JAMA, Vol 289, No. 19. Pp. 2560-2572; (2) เนื่องจาก สื่อนิยายของระดับความดันโลหิตสูง มีลักษณะเป็น "หรือ" ทำให้กลุ่มตัวอย่างบางคนอาจเข้าข่ายมากกว่า 1 กลุ่ม ผลรวมร้อยละจึงมากกว่า 100

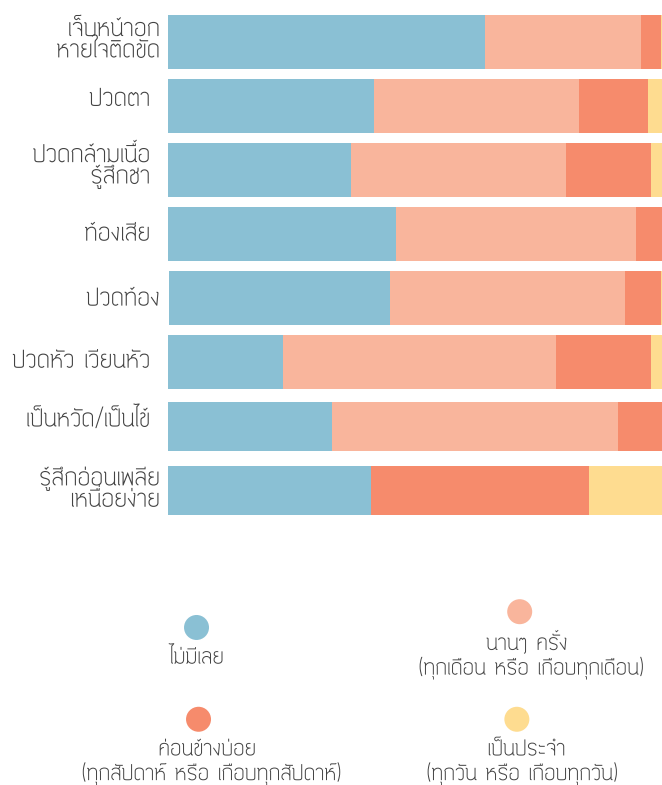
การเจ็บป่วย อาการผิดปกติ การประเมินสุขภาพตนเอง

จากการสอบถามเกี่ยวกับ การเจ็บป่วยใน
ระดับที่ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ในรอบ
6 เดือนที่ผ่านมา พบว่า มีคนทำงานที่เคย
เจ็บป่วยที่ประมาณ 1 ใน 4 ของคนทำงาน
ทั้งหมด (N=500 คน)

สำหรับ อาการผิดปกติในช่วง 3 เดือนที่
ผ่านมา ที่คนทำงานรายงานว่ามีอาการ
เหล่านั้นมากที่สุดโดยเกิดค่อนข้างบ่อยหรือ
เป็นประจำเกือบทุกวัน 5 อันดับแรก ได้แก่
อันดับหนึ่ง อาการรู้สึกอ่อนเพลียเหนื่อยง่าย
(ร้อยละ 26.9) อันดับสอง อาการปวดหัว
เวียนหัว (ร้อยละ 22.2) อันดับสาม ปวด
กล้ามเนื้อรู้สึกชา (ร้อยละ 20.4) อันดับสี่
ปวดตา (ร้อยละ 17.7) และ อันดับห้า เป็น
หวัดหรือเป็นไข้(ร้อยละ 9.7)

รูป 20
อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับคนทำงานในช่วง 3 เดือน
ที่ผ่านมา จำแนกตามความถี่ของอาการ

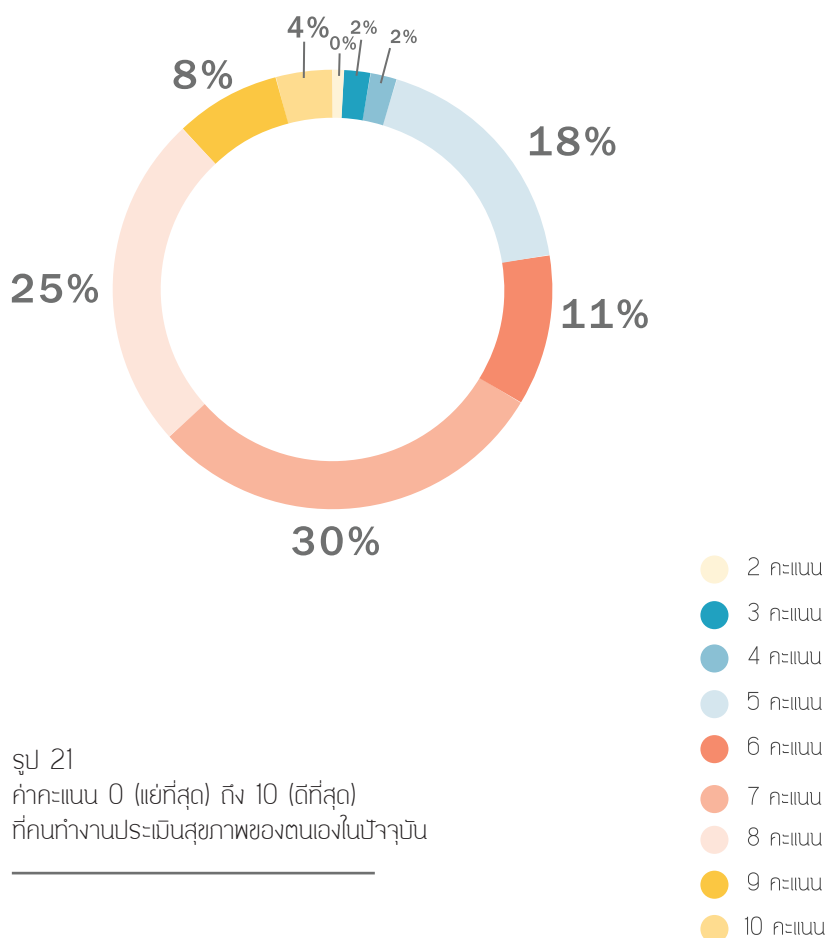
หมายเหตุ N=500 คน



อันดับหนึ่ง
26.9%

อาการรู้สึกอ่อนเพลียเหนื่อยง่าย

จากการให้คนทำงานประเมินสุขภาพในปัจจุบันของตนเองด้วยการให้คะแนนจากค่า 0-10 คะแนน โดยที่ 0 คะแนนหมายถึงแย่ที่สุดและ 10 คะแนนหมายถึงดีมากที่สุด จากคนทำงาน 497 คน พบว่า ค่าคะแนนสุขภาพโดยเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 6.9 (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.5) โดยคนทำงานส่วนใหญ่ร้อยละ 30 และ 25 ให้ค่าคะแนนสุขภาพตนเองเท่ากับ 7 คะแนน และ 8 คะแนน ตามลำดับ



3.2

ผลกระทบของสภาพแวดล้อมทางอาหาร ต่อพฤติกรรมการบริโภค

วัตถุประสงค์ประการสำคัญของการศึกษาในครั้งนี้ คือการเข้าใจถึงบทบาทของสภาพแวดล้อมทางอาหารต่อรูปแบบการบริโภคและสุขภาพของพนักงานในโรงงาน โดยการวิเคราะห์ถึงผลกระทบของสภาพแวดล้อมทางอาหารต่อพฤติกรรมการบริโภคมาจากการศึกษาทั้งในเชิงปริมาณและในเชิงคุณภาพ ในเชิงปริมาณเป็นการนำเทคนิคการวิเคราะห์เชิงสถิติเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมทางอาหารและรูปแบบการบริโภคอาหาร โดยจะใช้การถดถอยโลจิสติกส์ (Logistic Regression) ในการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์

ในการวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกส์ ตัวแปรตามที่ใช้เป็นตัวแปรที่สะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารใน 1 ปีที่ผ่านมาของพนักงานในโรงงาน ซึ่งจะวิเคราะห์ทั้งรูปแบบการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ และรูปแบบการบริโภคที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น การดื่มน้ำอัดลม การรับประทานของหวาน อาหารไขมันสูง และขนมกรุบกรอบเป็นประจำ

ตัวแปรทั้งหมดในพฤติกรรมการบริโภคอาหารนี้ได้มาจากการสอบถามถึงพฤติกรรมของพนักงานโรงงานในปีที่ผ่านมา โดยให้พนักงานให้คะแนนความถี่ของแต่ละพฤติกรรม โดยความถี่มีตั้งแต่ ทุกวัน เกือบทุกวัน สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง สัปดาห์ละครั้ง 1-2 ครั้งต่อเดือน หรือ ไม่เลย เพื่อปรับตัวแปรให้เหมาะสมกับการวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกส์ การวิเคราะห์จึงได้แบ่งความถี่ทั้งหมดนี้เป็น 2 ระดับ คือ มีพฤติกรรมนี้เป็นประจำและไม่ได้มีพฤติกรรมนี้เป็นประจำ โดยเป็นประจําหมายถึง ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน หากความถี่น้อยกว่านั้น จะถูกจัดว่าไม่ได้มีพฤติกรรมนี้เป็นประจำ

นอกจากพฤติกรรมโดยรวมใน 1 ปีที่ผ่านมาแล้ว ตัวแปรตามอีกตัวแปรหนึ่งที่สะท้อนถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานได้อย่างดี คือรายการอาหารที่พนักงานระบุว่าได้รับประทานเมื่อวาน (24 hour recall) เนื่องจากสามารถสะท้อนถึงประเภทอาหารที่บริโภคจริง จึงจะนำตัวแปรนี้มาวิเคราะห์เพิ่มเติมเพื่อศึกษารูปแบบการบริโภคอาหาร

ว่าคนทำงานในโรงงานได้บริโภคผัก ผลไม้ ของหวาน หรือขนมกรุบกรอบเมื่อวานนี้ หรือไม่ ถึงแม้ว่าตัวแปรนี้ค่อนข้างมีความแม่นยำในการสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แต่ข้อเสียของตัวแปรนี้ คือ รายการอาหารที่รับประทานเมื่อวานนี้ อาจไม่สามารถสะท้อนถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยทั่วไปของพนักงานคนนั้นได้

ดังนั้น การศึกษานี้จะวิเคราะห์ด้วยการถดถอยโลจิสติกส์โดยใช้ตัวแปรทั้งที่เป็นภาพโดยรวมที่จะสะท้อนถึงรูปแบบการบริโภคอาหารในภาพใหญ่ของพนักงานโรงงานว่าโดยทั่วไปแล้วพนักงานมีพฤติกรรมการบริโภคเป็นอย่างไรผ่านตัวแปรความถี่ของพฤติกรรมต่างๆ ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา และตัวแปรที่สะท้อนให้เห็นถึงประเภทอาหารที่พนักงานได้บริโภคจริงในหนึ่งวัน ส่วนตัวแปรทางด้านสุขภาพนั้น ไม่ได้นำมาใช้เพื่อเป็นตัวแปรตามในการวิเคราะห์ในครั้งนี้ เนื่องจากสภาพแวดล้อมทางอาหารไม่ได้ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ แต่เป็นการส่งผลทางอ้อมผ่านพฤติกรรมบริโภค การวิเคราะห์

ผลกระทบของสภาพแวดล้อมทางอาหารต่อรูปแบบการบริโภคโดยตรงจึงมีความเหมาะสมกว่า

สำหรับตัวแปรต้นที่จะนำมาใช้วิเคราะห์นั้น ตัวแปรที่สำคัญคือสภาพแวดล้อมทางอาหาร ซึ่งสภาพแวดล้อมทางอาหารนี้ ครอบคลุมตั้งแต่สภาพแวดล้อมของโรงงาน ไปจนถึงสภาพแวดล้อมทางสังคมเศรษฐกิจ

สำหรับสภาพแวดล้อมทางอาหารของโรงงานนั้น สิ่งที่น่าสนใจมาพิจารณาคือประเภทของร้านอาหารที่มีอยู่ในบริเวณโรงงาน โดยแบ่งเป็นภายในโรงงานและรอบรั้วโรงงาน ไม่เกิน 300 เมตร เพื่อให้เห็นความแตกต่างของโรงงานต่างๆ ในด้านประเภทอาหารที่มีจำหน่าย (Availability) เช่น มีร้านอาหาร ร้านค้า รถเข็น หาบเร่ ร้านอาหารหรือไม่ สาเหตุที่พิจารณาแหล่งอาหารในรัศมีเพียง 300 เมตรนั้น เป็นเพราะพนักงานโรงงานมีข้อจำกัดด้านเวลาพักกลางวัน จึงไม่มีความสะดวกที่จะไปแหล่งอาหารอื่นที่อยู่ไกล เนื่องจากความสามารถใน

การเข้าถึงแหล่งอาหาร (Accessibility) ถูกจำกัดด้วยเวลา

นอกจากนั้น ในแง่ราคาอาหารที่จะสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการจ่าย (Affordability) การศึกษานี้ได้พิจารณาถึงนโยบายของโรงงานในการควบคุมราคาอาหารในโรงอาหาร เพื่อให้สะท้อนให้เห็นราคาอาหารที่มีจำหน่ายในโรงงานเปรียบเทียบกับทางเลือกอื่นๆ ซึ่งนโยบายในการควบคุมราคาของโรงงานสามารถส่งผลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารของพนักงานได้

ในการศึกษาในครั้งนี้ จึงได้แบ่ง
โรงงานเป็น 4 ประเภทตาม
ลักษณะของสภาพแวดล้อมทาง
อาหารของโรงงานดังนี้

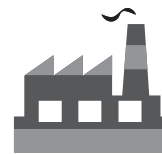
1.



โรงงานที่ไม่มีโรงอาหาร
มีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

โรงงานประเภทนี้ไม่ได้จัดโรงอาหารหรือร้านค้า
ภายในโรงงานสำหรับพนักงาน โดยพนักงานหาก
ต้องการซื้ออาหาร ขนม หรือเครื่องดื่ม ต้องไปซื้อ
ตามร้านอาหาร ร้านค้า หาบเร่ริมถนน ที่อยู่รอบ
รั้วโรงงาน โดยโรงงานเหล่านี้จะอนุญาตให้หาบเร่
มาขายหน้าโรงงานได้ บางโรงงานอนุญาตให้เข้ามา
ขายในบริเวณโรงงานด้วย

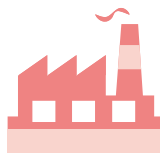
2.



โรงงานที่มีโรงอาหาร
ไม่มีการควบคุมราคา
และมีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

โรงงานเหล่านี้มีโรงอาหารและร้านค้าบริการให้กับ
พนักงาน แต่ไม่ได้ควบคุมราคาอาหารที่จำหน่าย
ในโรงอาหาร พนักงานในโรงงานประเภทนี้สามารถ
เลือกซื้ออาหาร ขนม หรือเครื่องดื่มได้จากทั้ง
ภายในหรือรอบรั้วโรงงาน ถือได้ว่าโรงงานประเภท
นี้มีความหลากหลายของแหล่งอาหารมาก

3.



โรงงานที่มีโรงอาหาร
มีการควบคุมราคา
และมีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

โรงงานประเภทนี้จะคล้ายคลึงกับโรงงานประเภทที่ 2 เพียงแต่โรงงานประเภทนี้มีการควบคุมราคาอาหารที่จำหน่ายในโรงอาหาร ดังนั้นราคาอาหารในโรงงานประเภทนี้จะมีราคาถูกกว่าอาหารที่จำหน่ายนอกโรงงาน อย่างไรก็ตาม พนักงานยังคงมีทางเลือกในการซื้ออาหาร ขนม และเครื่องดื่มจากรอบรั้วโรงงาน จึงมีความหลากหลายของแหล่งอาหารมาก

4.



โรงงานที่มีโรงอาหาร
มีการควบคุมราคา
และไม่มีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

โรงงานประเภทนี้มีโรงอาหารที่ควบคุมราคา แต่มีข้อจำกัดด้านความหลากหลายของแหล่งอาหาร เนื่องจากโรงงานประเภทนี้ไม่อนุญาตให้มีหาบเร่มาขายบริเวณรอบรั้วโรงงาน และตั้งอยู่ในนิคมอุตสาหกรรม จึงไม่มีร้านอาหาร ร้านค้า ร้านสะดวกซื้อ หรือร้านโชห่วยตั้งอยู่ใกล้โรงงาน ดังนั้นด้วยข้อจำกัดของเวลาพัก ทางเลือกทางอาหารของพนักงานในโรงงานประเภทนี้จึงถูกจำกัดอยู่เพียงอาหารและเครื่องดื่มที่มีจำหน่ายในบริเวณโรงงานเป็นหลัก



สำหรับสภาพแวดล้อมทางอาหารที่มาจาก สังคมรอบตัวและเศรษฐกิจ ได้แก่ จำนวน สมาชิกในครัวเรือน ลักษณะการทำงาน อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน และเพื่อน ร่วมงาน และโฆษณา เป็นต้น ส่วนตัวแปร ความคุมอื่นๆ ได้แก่ ลักษณะทางประชากร และความรู้และทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ พนักงานในโรงงานลักษณะประชากรที่นำมา วิเคราะห์เป็นตัวแปรควบคุม ได้แก่ เพศ อายุ สถานะสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ ส่วนความรู้ด้านโภชนาการ เป็นการรวม ค่ะแนจากการตอบคำถามเกี่ยวกับความรู้ ด้านโภชนาการได้ถูกต้อง ส่วนทัศนคตินั้น เป็นทัศนคติต่อสุขภาพตนเอง เช่น มอง ว่ารูปร่างของตนเองในปัจจุบันเป็นอย่างไร และสุขภาพโดยรวมของตนเป็นอย่างไร และ ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารโดยรวม เช่น การให้ความสำคัญกับความอร่อย ความ สะดวก ราคาและคุณค่าทางโภชนาการผล จากการวิจัยเชิงปริมาณแสดงอยู่ในตาราง 8 และตาราง 9

นอกเหนือจากการวิเคราะห์เชิงปริมาณแล้ว การศึกษานี้ได้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพผ่านการ สทนากลุ่ม 6 กลุ่มใน 3 โรงงาน เพื่อให้ เข้าใจบทบาทของสภาพแวดล้อมทางอาหาร ต่อรูปแบบการบริโภคอาหารที่ลึกมากขึ้น ผลการวิเคราะห์จากทั้งในเชิงปริมาณและ คุณภาพ จะนำเสนอตามกรอบแนวคิดด้าน สภาพแวดล้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคของ บัณฑิตบุคคลดังที่ได้นำเสนอไปในบทที่ 1 คือจะมองปัจจัยที่ส่งผลต่อรูปแบบการบริโภค ใน 4 ระดับ คือปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัย สภาพแวดล้อมด้านสังคม ปัจจัยด้านสภาพ แวดล้อมทางกายภาพ และปัจจัยด้านสภาพ แวดล้อมมหภาค

3.2.1

ปัจจัยด้านบุคคล

ปัจจัยด้านบุคคลที่นำมาวิเคราะห์เชิงปริมาณ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ โดยทั่วไปแล้ว พบว่าพนักงานโรงงานที่อายุน้อย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ คือ มีแนวโน้มในการบริโภคของหวาน อาหารที่มีไขมันสูง และดื่มน้ำอัดลมมากกว่าผู้ที่มีอายุมากกว่า

จากการสนทนากลุ่มพบข้อมูลในทิศทางเดียวกัน ผู้ร่วมสนทนาที่มีอายุน้อยกว่าจะมีความกังวลเรื่องอาหารการกินน้อยกว่า มีแนวโน้มในการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มตามใจปากมากกว่า ไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการหรือความพอดี จึงมีพฤติกรรมการบริโภคทั้งอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ และไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ขนมกรุบกรอบ มากกว่าผู้ที่มีอายุมากกว่า

“

หนูจะมีปัญหาเรื่องของการกิน กินเหมือนเด็ก ขนมที่เค้าเรียกว่า ขนมขยะชอบมาก ขนมมันฝรั่งทอดกรอบ ขนมปังกรอบเคลือบช็อกโกแลต ขนมขบเคี้ยว เป็นคนที่กินได้ทุกอย่าง กินไม่สนใจอะไรทั้งนั้น ผักก็กิน ผลไม้ก็กิน ผลไม้กินก็ได้เป็นโล

”

พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่ไม่มีโรงอาหาร
มีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

ความรู้ด้านโภชนาการ

“

บางทีกินอีนกินอาหารเพื่อสุขภาพ
แต่เราไม่อร่อย เรารู้อยู่
(ว่ามีประโยชน์) แต่ว่ามันไม่อร่อย

พนักงานในสำนักงาน
ในโรงงานที่มีโรงอาหาร
และมีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

ไม่ได้สนใจตรงนั้น (คุณค่าทางอาหาร)
ว่าอิมไว้ก่อน อร่อยแล้วอิมพอแล้ว
เพราะว่าเราก็ไม่ได้กินอะไรมากมาย
ก็แค่กินพออิม

พนักงานฝ่ายผลิต ในโรงงานที่มีโรงอาหาร
และมีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

(ที่ไม่กินอาหารดูแลสุขภาพ
อย่างคนอื่นเพราะ) มันกินไม่ได้
มันขม คือมันกินไม่ได้เลย

พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่มี
โรงอาหาร และมีอาหารจำหน่าย
รอบรั้วโรงงาน

”

เป็นปัจจัยด้านบุคคลหนึ่งที่อาจส่งผลต่อการ
เลือกบริโภคอาหารของพนักงานในโรงงานได้
ผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณแสดงให้เห็นว่า
ความรู้ด้านโภชนาการ ส่งผลต่อพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารของพนักงานในโรงงานบ้าง
คือผู้ที่มีคะแนนความรู้ด้านโภชนาการสูง มี
พฤติกรรมการบริโภคของหวานและน้ำอัดลม
น้อย และบริโภคผลไม้มากกว่าผู้ที่มี
คะแนนโภชนาการน้อยผลการวิจัยจึงสะท้อน
ให้เห็นว่าระดับความรู้ด้านโภชนาการเป็น
ปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมให้เกิดการบริโภคอาหาร
ที่ดีต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ยังคงพบว่าผู้ที่มี
ความรู้ทางโภชนาการสูง มีพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารทอดสูงขึ้นด้วย ความรู้ด้าน
โภชนาการจึงไม่ใช่ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจ
เลือกบริโภคทั้งหมด

ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยสำคัญ
อีกประการที่ส่งผลต่อรูปแบบการบริโภค
อาหารของพนักงานในโรงงาน จากผลการ
ศึกษาเชิงปริมาณชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่เลือกบริโภค
อาหารด้วยเหตุผลเพราะความอร่อยเป็นหลัก
มีแนวโน้มในการบริโภคผลไม้น้อยกว่าผู้ที่ไม่
ได้เลือกบริโภคอาหารด้วยความอร่อยเป็น
หลัก และมีแนวโน้มในการบริโภคน้ำอัดลม
มากขึ้นจึงเห็นได้ว่า หากรสชาติเป็นปัจจัย
สำคัญในการเลือกบริโภคอาหารของพนักงานใน

โรงงาน แนวโน้มการบริโภคอาหารที่ดีและ
มีประโยชน์ต่อสุขภาพจะน้อยลง โดยเฉพาะ
หากอาหารประเภทนั้นรสชาติไม่ถูกปาก

การสนทนากลุ่มแสดงให้เห็นความสำคัญ
ของรสชาติอาหารเหนือคุณค่าทางอาหารใน
การเลือกบริโภค การสนทนากลุ่มพบว่าโดย
มาก ผู้เข้าร่วมสนทนามีความรู้ตามความ
เข้าใจตนเองอยู่แล้ว ว่าอาหารประเภทใดมี
ประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ แต่หากให้ความ
สำคัญกับรสชาติเป็นหลักก็จะเลือกที่ความ
อร่อยมากกว่าคุณประโยชน์ของอาหาร ถึงแม้
จะเห็นตัวอย่างคนรอบข้างรับประทานอาหาร
เพื่อสุขภาพ ก็ไม่คิดที่จะทำตาม โดยคิดว่าไม่
ได้รับประทานเป็นปริมาณที่เยอะเกินไปจน
กระทั่งส่งผลเสียต่อสุขภาพของตน

“

กินได้หมด แต่ว่าจะเน้นที่รสชาติ
มากกว่า ถ้ารสชาติไม่ดีก็ไม่กินเลย

พนักงานฝ่ายผลิต ในโรงงานที่มีโรงอาหาร
และไม่มีการจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

”

ความสะดวก ในการเลือกบริโภคอาหาร

เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนในการกำหนดรูปแบบการบริโภคอาหาร ข้อมูลเชิงปริมาณชี้ให้เห็นว่า หากความสะดวกเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกซื้อ ประเภทอาหารที่บริโภคก็จะมีแนวโน้มเป็นอาหารที่หาซื้อได้ง่าย การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสะดวกและรูปแบบการบริโภคอาหารพบว่า ผู้ที่ให้ความสำคัญกับความสะดวกในการเลือกซื้ออาหาร จะมีพฤติกรรมการดื่มน้ำอัดลมและบริโภคขนมกรุบกรอบมากกว่าผู้ที่ไม่ให้ความสำคัญกับความสะดวกมากนักซึ่งทั้งน้ำอัดลมและขนมกรุบกรอบเป็นอาหารที่หาซื้อได้ง่าย มีจำหน่ายทั่วไป สามารถซื้อได้ในร้านสะดวกซื้อ ซูเปอร์มาร์เก็ต หรือสหกรณ์ภายในโรงงาน จึงเหมาะกับการเลือกซื้อเป็นอาหารว่างระหว่างวันสำหรับผู้ที่ต้องการความสะดวก ในขณะที่ทางเลือกอื่นที่ดีต่อสุขภาพมากกว่า เช่น ผลไม้ ไม่ใช่ทางเลือกที่สะดวก เนื่องจากในโรงงานที่ทำการสำรวจไม่มีโรงงานใดขายผลไม้อย่างเป็นประจำเลย ผู้ที่ให้ความสำคัญกับความสะดวกจึงมีแนวโน้มเลือกบริโภคขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลมที่หาซื้อได้ง่ายมากขึ้น

“

น้ำอัดลมก็ทานบ้าง ถ้าอยากกระหาย
เดือนละ 3-4 ครั้ง มีขายที่สโมสร
มีขายทุกอย่างเหมือนในร้านสะดวกซื้อ

พนักงานฝ่ายผลิต ในโรงงานที่มีโรงอาหาร
และมีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

ผมว่ายังกินไม่ดีต่อสุขภาพ เพราะว่าไม่ค่อยได้เลือกกินอะไร
มาก ก็คืออะไรที่สะดวก สมมติว่าเจอ อยากกิน
ก็ซื้อเลย ไม่ได้เลือกว่าอะไรมากมาย
เจอปุ๊บซื้อเลย ส่วนใหญ่เจออะไรก็กินอย่างนั้น

พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่มีโรงอาหาร
และไม่มีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

โดยทั่วไปคิดว่ากินดีประมาณหนึ่ง เพราะว่าอยู่แค่สองคนกับ
ลูกเท่านั้น สามารถที่จะเลือกกินอะไรก็ได้ที่มีประโยชน์ต่อ
ร่างกาย แต่อุปสรรคคือการหาซื้อ ความสะดวกในการที่จะ
ไปหาซื้อ บางอย่างเราก็ต้องนั่งรถไปไกลนิดนึง เราก็เอาแค่
ใกล้ๆ ซื้อไว้ใส่ตู้เย็น ถ้าสมมติว่าหมดเราก็ใช้เฉยๆไว้ก่อน

พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่มีโรงอาหาร
และไม่มีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

ชอบอาหารที่แห้ง แล้วแห้งส่วนใหญ่ก็จะเป็นทอด
รู้ว่าไม่ดีแต่ก็กินเพราะความง่าย พุดง่ายๆ คือไม่รู้จะกินอะไร
แล้ว ยิ่งถ้ากินคนเดียวก็จะอาศัยที่ง่าย สะดวก
เราไม่ต้องไปนั่งทำเอง ซื้อไปเสร็จสรรพ นั่งกินก็จบ

พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่มีโรงอาหาร
และไม่มีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

บางทีเราเบื่อกับข้าว ก็กินเป็นอาหารด่วนไป
ซื้อจากร้านสะดวกซื้อให้เค้าเวฟให้ หรือไม่ก็ซื้อสำเร็จเอา
ไม่ค่อยได้ทำ

พนักงานฝ่ายผลิต ในโรงงานที่มีโรงอาหาร

”

ระดับรายได้ ส่งผลต่อการเลือกซื้ออาหาร ที่มีประโยชน์

นอกจากนั้น ข้อมูลจากการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่าระดับรายได้ส่งผลต่อการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเห็นว่า อาหารที่ดีและมีประโยชน์เป็นอาหารที่มีคุณภาพและราคาแพง และจะเลือกซื้อมารับประทานต่อเมื่อมีเงินเพียงพอ

“

ตอนนี้ยังกินไม่ดี เพราะถ้ามีเงินก็จะซื้อแต่ของดีๆ มากิน เช่น พวกผลไม้ ปลา มีเงินก็ซื้อปลานึ่งมากำกิน พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่มีโรงอาหาร และมีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

พอไม่มีเงิน เราก็กินอะไรก็ได้ ขอให้อิ่มท้องไม่หิว พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่มีโรงอาหาร และมีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

”

3.2.2

ปัจจัยด้านสังคม

เครือข่ายคนรอบข้าง

ปัจจัยด้านสังคมหมายถึงเครือข่ายคนรอบข้างที่พนักงานมีปฏิสัมพันธ์ด้วยเป็นประจำ เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือเพื่อนร่วมงาน ซึ่งบุคคลเหล่านี้สามารถมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารของปัจเจกบุคคลได้ หลายครั้งการบริโภคอาหารเป็นพฤติกรรมที่ทำด้วยกันเป็นกลุ่มเพื่อเข้าสังคม เช่น การรับประทานอาหารร่วมกัน หรือการรับประทานอาหารในสังคมนิยมด้วยกัน การบริโภคอาหารในสังคมไทยจึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีไว้สำหรับการสังสรรค์ และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จากการศึกษาทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ พบว่าสังคมมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารเป็นอย่างมาก จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณพบว่า

การที่บุคคลรอบข้างมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร จะส่งผลให้มีแนวโน้มบริโภคขนมกรุบกรอบใน 1 วันสูงกว่าผู้ที่บุคคลรอบข้างไม่มีอิทธิพล ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการบริโภคขนมกรุบกรอบมีมิติเชิงสังคมในการตัดสินใจเลือกบริโภค

ในเชิงคุณภาพ พบว่าการบริโภคอาหารเป็นกิจกรรมเพื่อเข้าสังคม ทั้งกับเจ้านาย เพื่อนร่วมงาน และครอบครัว หากไม่ร่วมกิจกรรมดังกล่าว อาจส่งผลต่อความสัมพันธ์ได้ การร่วมรับประทานอาหารหรือของว่างเพื่อเข้าสังคมหลายครั้งจึงนำไปสู่การบริโภคเกินความจำเป็น

“

ชอบกินจุบจิบ ไม่รู้ว่าอะไรเลิกละอย่างไร ถ้าหากจะไม่ช่วยเขากินก็จะหาว่าไม่นำใจ เดี่ยวเข้าพวกไม่ได้ เข้ากลุ่มไม่ได้

พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่ไม่มีโรงอาหาร มีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

แค่สี่เดือนที่ผ่านมา น้ำหนักขึ้นมา 3-4 โล เจ้านายเสียดมาก เดี่ยวก็พาไปทาน จะไม่กินก็ไม่ได้ เสียมารยาท

พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่มีโรงอาหาร ควบคุมราคา และไม่มียาอาหารจำหน่าย รอบรั้วโรงงาน

ช่วงหลังงานอีเว้นท์เยอะ เจอเพื่อนบ่นบ่อยๆ บางครั้งก็ปฏิเสธลำบาก ปกติอยู่บ้านคนเดียว ก็เลยหาเรื่องไปทานข้าวกับเพื่อนบ่อยๆ ไปกับเพื่อนก็เต็มที่ ก็เหมือนสังสรรค์ เราก็สังสรรค์ด้วยการกินข้าว กินเลี้ยงก็จัดเต็ม

พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่มีโรงอาหาร ควบคุมราคา และไม่มียาอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

ที่บ้านทำกับข้าวกันเยอะมาก เป็นครอบครัวใหญ่ เวลาไปเจอกัน ก็ไม่มีอะไร หาเรื่องว่าจะทำอะไรทานกัน

พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่มีโรงอาหาร ควบคุมราคา และไม่มียาอาหารจำหน่าย รอบรั้วโรงงาน

”

ครอบครัว

ครอบครัวเป็นตัวกำหนดสภาพแวดล้อมทางสังคมที่สำคัญอีกประการ การพักอาศัยคนเดียว หรือพักอาศัยกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นกับคู่สมรสหรือญาติพี่น้องสามารถส่งผลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารได้โดยตรง ผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณพบว่า ยังมีสมาชิกในครัวเรือนมาก โอกาสในการบริโภคน้ำหวานเป็นประจำ ของทอด และน้ำอัดลมมากกว่าครัวเรือนที่มีสมาชิกน้อย นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่ไม่ได้อยู่กับคู่สมรสและผู้ที่ย้ายร้าง/หม้ายมีแนวโน้มบริโภคทั้งผักและผลไม้เป็นประจำน้อยกว่าผู้ที่เป็นโสด

สาเหตุประการหนึ่งที่ผู้ที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับคู่สมรสมีแนวโน้มบริโภคผักและผลไม้่น้อยอาจเป็นเพราะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามคู่สมรส จากการสนทนากลุ่มพบว่า คู่สมรสมีอิทธิพลต่อรูปแบบการบริโภคอาหาร

“

เป็นคนที่ทานผักมาตั้งแต่เด็กๆ
ก็จะฝึกสามีทานผักด้วยกัน
เค้าเป็นคนที่บ้านเน้นเนื้อหมูเป็นหลัก
พอมายู่กับเราก็ตอบเอาแกงหมู
ผัดหมู เรายังต้องเลิก ให้เป็นผัก

พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่มีโรงอาหาร
และไม่มียาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

”

ในขณะที่ครอบครัวใหญ่ โดยเฉพาะที่มี
ผู้อาศัยหลายรุ่น อาหารการกินจะหลาก
หลาย ทำให้รูปแบบการบริโภคอาหารของ
สมาชิกในครัวเรือนหลากหลายตามไปด้วย
ส่วนสมาชิกวัยเด็กในครัวเรือนโดยมากจะมี
อิทธิพลทางด้านเครื่องดื่มรสหวานและขนม
กรุบกรอบเป็นพิเศษ

“

คนหลายวัยที่อยู่ด้วยกัน เด็กวัยรุ่น ผู้สูงอายุ แล้วก็ลูกเรา
ตัวเรา ก็ต้องทำกับข้าวเผื่อด้วย คือไม่ใช่ว่าเรากินได้อย่าง
เดียว แต่ต้องทำเผื่อคนในครอบครัวด้วย”

พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่มีโรงอาหาร
และมีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

เมื่อก่อนลูกซื้อซาเซียว เรากินไม่เป็น
พอลูกซื้อมาเราก็กินด้วยแล้วก็ติด เหมือนกินแล้วมีแรง
สดชื่น บางทีช่วงเย็นกลับไป 2 ขวด ช่วงเที่ยงๆ
บางทีก็ต้องออกไปซื้อซาเซียวนี้แหละ

พนักงานฝ่ายผลิต ในโรงงานที่ไม่มีโรงอาหาร
มีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

ปกติไม่ค่อยกินขนมกรุบกรอบ แต่ซื้อให้ลูก เราก็จะช่วยลูก
กินด้วย ถ้าวันไหนไม่ซื้อให้ ลูกก็จะมองหน้า ก็ต้องซื้อให้

พนักงานฝ่ายผลิต ในโรงงานที่ไม่มีโรงอาหาร
มีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

”

3.2.3

ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ทางกายภาพ

สภาพแวดล้อมทางอาหารในโรงงานเป็นปัจจัยที่อาจส่งผลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารของพนักงานในโรงงานได้ พนักงานอาจมีความรู้ความเข้าใจและให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่หากสภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย กล่าวคือ หากไม่มีทางเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจำหน่าย ไม่สามารถเข้าถึงแหล่งอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารได้ หรือราคาอาหารเหล่านั้นมีราคาสูง สิ่งเหล่านี้เป็นอุปสรรคที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานเหล่านี้ได้

จากการศึกษาเชิงปริมาณ พบว่า

โรงงานที่มีทางเลือกแหล่งอาหารหลากหลายสำหรับคนงานในโรงงาน คือโรงงานที่มีทั้งโรงอาหารร้านค้าในโรงงาน และอาหารอื่นๆ รอบรั้ว พบว่าคนงานเหล่านี้มีแนวโน้มบริโภคผักเป็นประจำวันน้อยกว่า และมีแนวโน้มการดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำมากกว่า โรงงานที่ไม่มีทางเลือกอาหารที่หลากหลายเท่าคือโรงงานที่มีเพียงโรงอาหารเป็นแหล่งอาหารหลัก

นอกจากนี้ โรงงานที่ไม่มีโรงอาหารหรือร้านค้าในโรงงานเลย มีเพียงอาหารรอบรั้ว โรงงานเท่านั้น พบว่า พนักงานในโรงงานเหล่านี้มีแนวโน้มการบริโภคทั้งของที่มีประโยชน์และไม่ประโยชน์ต่อร่างกายมากขึ้น ผลจากการวิเคราะห์เชิงสถิติพบว่า พนักงานที่มีเพียงอาหารที่จำหน่ายรอบรั้วโรงงานมีแนวโน้มการบริโภคทั้งขนมกรุบกรอบและผลไม้มากกว่าพนักงานที่อยู่ในโรงงานที่มีเพียงโรงอาหารและร้านค้าภายในโรงงานให้กับพนักงาน

จากการศึกษาเชิงคุณภาพ ผ่านการสนทนากลุ่ม พบว่า

พนักงานที่อยู่ในโรงงานที่มีโรงอาหารมักไม่ค่อยออกไปรับประทานอาหารกลางวันข้างนอกโรงงาน โดยสาเหตุหลักคือข้อจำกัดทางเวลาที่มีเวลาพักกลางวันเพียง 1 ชั่วโมง การขออนุญาตออกนอกโรงงานต้องได้รับอนุมัติจากหัวหน้าฝ่ายงานจึงจะมีเฉพาะในวันพิเศษ เช่น วันที่เงินเดือนออก ที่จะออกไปรับประทานอาหารข้างนอกบ้าง แต่โดยมากเป็นการขี่มอเตอร์ไซด์ออกไปเพื่อไปรับประทานอาหารถ้วยเดียวซึ่งอยู่ไม่ไกลจากโรงงาน เนื่องจากยังมีข้อจำกัดเรื่องเวลา นอกจากนี้ทางโรงงานเองก็ไม่อยากให้พนักงานออกไปรับประทานอาหารกลางวันข้างนอกด้วยเหตุผลความปลอดภัย ดังนั้นโดยมากแล้วพนักงานมักรับประทานอาหารกลางวันในโรงงาน

“

ไม่ค่อยขออนุญาตเพื่อออกไปกินอย่างเดียว
ส่วนใหญ่ออกไปทำธุระมากกว่า รับประทานแล้วก็กลับมากินที่นี่
ถ้าจะออกทุกวันก็ออกได้ แต่เราขี้เกียจเอง
ถ้าไม่เกรงใจคนเซ็นอนุมัติก็ออกได้บ่อยๆ

พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่มีโรงอาหาร
ไม่ควบคุมราคา และมีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

มีเรื่องของเวลามาจำกัด
ชั่วโมงหนึ่งถ้าไปกินกลุ่มหนึ่งหลายๆ คนจะไม่กิน
เรื่องรถติดอีก ถ้าไปกินหลายคนผมก็ต้องเปลี่ยน
จากมอเตอร์ไซด์เป็นรถใหญ่แทน
ก็ต้องมีเวลารถติดอีก เวลาที่จะไม่พอ

พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่ไม่มีโรงอาหาร
มีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

ปกติทานที่โรงอาหาร
เพราะที่นี่จะมีกฎอยู่ว่าช่วงเที่ยง
ไม่ให้พนักงานออกไปข้างนอก เพื่อความปลอดภัยด้วย
รถเยอะต่างบริษัทออกมาก็ชนกัน
เป็นมาตรการเพื่อความปลอดภัย

พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่มีโรงอาหาร
ควบคุมราคา และไม่มีการจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

”

ความหลากหลาย ของแหล่งอาหาร

ในประเด็นเรื่องความหลากหลายของแหล่งอาหาร พบว่าโรงงานประเภทที่มีโรงอาหาร มักมีทางเลือกอาหารที่ไม่หลากหลาย ร้านค้าในโรงงานโดยมากจะมีอย่างมากไม่เกิน 2 ร้าน โดยรายการอาหารจะเป็นไปตามที่แม่ค้าหรือฝ่ายบุคคลกำหนด พนักงานในโรงงานประเภทนี้จึงไม่มีทางเลือกมากนักซึ่งตรงนี้อาจส่งผลดีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคได้ ถ้าหากควบคุมรายการอาหารให้มีประโยชน์เพื่อเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมที่มีอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นหลัก

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ทางโรงงานจะควบคุมประเภทอาหารที่ขายในโรงงานได้ แต่คนทำงานในโรงงานยังคงต้องการอาหารที่ถูกปากเป็นหลัก กล่าวคือปัจจัยเรื่องรสชาติยังคงมีอิทธิพลสูงแม้ในสภาพแวดล้อมที่ถูกควบคุม เมื่ออาหารไม่ถูกปาก คนงานมักทนรับประทาน หรือไม่เลือกซื้อขนมหรือขนมจากร้านค้ามารับประทานเป็นอาหารกลางวันแทน

“

วันไหนถ้าเจอเป็นอาหารอีสาน
ก็จะกินอีสานหมดเลย บางทีเรากินไม่ได้ ไม่อยากกิน
ก็ต้องทนกินเอา

พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่มีโรงอาหาร
ไม่ควบคุมราคา และมีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

บางทีอาหารไม่ค่อยถูกปากเท่าไร ก็ซื้อขนมไปกินบ้าง
ส่วนใหญ่ก็ซื้อจากมินิมาร์ท

พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่มีโรงอาหาร
ควบคุมราคา และไม่มีการจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

”

ในด้านผลไม้

ไม่มีโรงงานใดที่สำรวจมีการขายผลไม้อย่างเป็นประจำเลย มีเพียงโรงงานเดียวที่นำผลไม้เข้ามาขายเป็นบางครั้งบางคราว โดยเหตุผลหลักที่แม่ค้าไม่นำมาขายคือ แพง เก็บได้ไม่นานหากขายไม่หมดภายในวันนั้น และต้องเสียเวลาปอก ดังนั้น พนักงานในโรงงานจะมีโอกาสในการบริโภคผลไม้จากรถหาบเร่เป็นหลัก ซึ่งไม่ได้มีมาทุกโรงงานและอาจไม่ได้มาอย่างสม่ำเสมอ

“

บางทีเราอยากกินผลไม้
แต่แล้วแต่อารมณ์พ่อค้า (รถเข็น)
มาบ้างไม่มาบ้าง เสียอารมณ์
เราก็ต้องฝากชีวิตไว้กับเค้าตลอดเลย

พนักงานในสำนักงาน ในโรงงานที่มีโรงอาหาร
และมีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

”

3.2.4

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมระดับมหภาค

“

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมระดับมหภาค ที่รวมถึงอุตสาหกรรมอาหารและเครื่องดื่ม การตลาดด้านอาหาร นโยบายด้านอาหารและการเกษตร ระบบเศรษฐกิจ และอื่นๆ ในสังคมที่ส่งผลต่อการเลือกบริโภคอาหารและเครื่องดื่มของปัจเจกบุคคล ผ่านนโยบายการตลาด และโฆษณา เป็นต้น งานวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โฆษณาอาหาร ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ทำงานในโรงงาน โดยคนที่บอกว่าตนมักบริโภคขนมตามที่เห็นในโฆษณา มีแนวโน้มในการบริโภคขนมกรุบกรอบและของหวานเป็นประจำมากขึ้น และผู้ที่บอกว่าโฆษณาอาหารไม่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภค มีแนวโน้มการบริโภคผลไม้นั้นเป็นประจำสูงกว่า

จากการสนทนากลุ่ม พบว่าโฆษณารวมถึงกลยุทธ์ทางการตลาดมีผลต่อการบริโภคเช่นเดียวกัน โดยกลยุทธ์ต่างๆ ทางการตลาดเป็นการกระตุ้นให้ซื้อ และทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคต่อเนื่อง

กินชาเขียว ตามกระแส
เพราะว่าฟามันมีชิงโซค
แล้วก็กินไปกินมาแล้วก็รสชาติดมันติด
ส่วนมากจะกินแทนน้ำมากกว่า
เพราะว่าตอนเที่ยงไม่ได้ถือกระบอกน้ำมา
ก็จะซื้อเข้าไปกิน

พนักงานฝ่ายผลิต ในโรงงานที่มีโรงอาหาร
และไม่มีอาหารจำหน่ายรอบรั้วโรงงาน

”

ตาราง 8
ผลการวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกส์
(ตัวแปรตาม: พฤติกรรมการบริโภคอาหารใน 1 ปีที่ผ่านมา)

	ผัก	ผลไม้	อาหารไขมันสูง	กุ่มกรอบ	ของหวาน	น้ำอัดลม	น้ำหวานอื่นๆ
สภาพแวดล้อมโรงงาน							
ประเภทโรงงาน (อ้างอิง: มีโรงอาหารไม่มีร้านรอบรั้ว)							
- ไม่มีโรงอาหาร	-0.37	0.07	-0.17	-0.10	0.18	0.36	-0.51
- มีโรงอาหาร ไม่คุมราคามีอาหารรอบรั้ว	-0.50*	-0.87**	-0.29	0.01	0.40	1.07**	-0.15
- มีโรงอาหาร คุมราคามีอาหารรอบรั้ว	-0.09	-0.19	0.02	0.07	0.24	0.62	-0.24
ลักษณะทางประชากร							
เพศ (อ้างอิง: ชาย)	0.36	0.73**	0.12	0.07	-0.56	-0.01	-0.36
อายุ	0.00	0.02	-0.04**	-0.07	-0.02**	-0.05**	-0.01
สถานะสมรส (อ้างอิง: โสด)							
- แต่งงาน/อยู่ด้วยกัน	0.01	-0.13	0.07	-0.20	0.04	-0.09	-0.39
- แต่งงานไม่อยู่ด้วยกัน	-1.68**	-1.53**	-0.14	0.58	0.00	0.32	(omitted)
- หย่าร้าง/หม้าย	-1.38**	-1.74**	-0.15	-0.24	-0.34	-1.66	0.15
การศึกษา (อ้างอิง: ประถมหรือต่ำกว่า)							
- มัธยมต้น	0.30	0.67	0.31	-0.80	0.16	0.56	0.07
- มัธยมปลาย	0.14	0.59	0.14	-0.18	0.26	0.59	0.04
- ปวศ./อนุปริญญา	0.14	0.93**	0.27	0.11	0.74	-0.09	0.13
- ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	0.06	0.30	0.35	-0.85	0.29	0.00	-0.28
รายได้	-0.03	-0.18	0.05	-0.06	-0.44	-0.23	-0.37**
จำนวนสมาชิกในครัวเรือน	-0.05	-0.12*	0.03	0.13	0.14	0.11	0.26**
ลักษณะการทำงาน							
เวลาเดินทางไปกลับทำงาน	-0.10	-0.01	-0.01	-0.08	0.01	0.12	-0.02
เวลาทำงาน	0.00	0.00	-0.01	-0.01	0.00	0.00	0.00
ใช้แรงงาน	-0.01	0.03	-0.07	-0.06	0.07	-0.09	-0.04
ความรู้และทัศนคติด้านโภชนาการ							
ความรู้ด้านโภชนาการ	0.11	0.07	-0.07	-0.02	-0.24*	-0.32**	-0.15
ทัศนคติต่อรูปร่างตนเอง (อ้างอิง: กำลังดี)							
- ชื่นไป	0.04	-0.20	0.65**	0.04	-0.24	-0.36	-0.07
- ผอมไป	0.17	0.67*	-0.05	0.38	-0.22	0.23	0.38
ทัศนคติต่อสุขภาพตนเองโดยรวม	0.03	0.13*	0.01	-0.02	-0.05	0.11	0.09
ให้ความสำคัญกับความอ้วน	-0.13	-0.12	0.04	-0.09	0.17	0.11	0.11

	ผัก	ผลไม้	อาหารไขมันสูง	กรูปรอบ	ของหวาน	น้ำอัดลม	น้ำหวานอื่นๆ
เลือกกินผักผลไม้ เพราะดีต่อสุขภาพ	0.31**	0.32**	-0.04	-0.02	-0.35	0.33*	-0.22
ให้ความสำคัญกับราคา	0.07	0.11	0.03	-0.10	-0.10	-0.02	0.00
ให้ความสำคัญกับความสะดวก	-0.03	-0.01	0.06	0.20*	0.05	0.20*	0.05
ผู้อื่นมีอิทธิพลต่อการกิน	0.01	0.14	-0.01	-0.17	0.21	-0.14	0.00
เชื่อว่าความอ้วนมีสาเหตุจากกรรมพันธุ์เป็นหลัก	-0.11	0.09	-0.13	0.09	-0.04	0.10	0.11
กินอาหารตามโฆษณา	-0.03	-0.39**	0.17	0.15	-0.39	-0.02	-0.14
กินขนมตามโฆษณา	0.07	-0.04	0.20	0.33*	0.53**	0.13	0.26
ดื่มเครื่องดื่มตามโฆษณา	-0.19	0.01	-0.10	-0.01	-0.34	-0.07	-0.22
ให้ความสำคัญกับการกินครบ 5 หมู่	0.02	0.11	-0.20	-0.14	-0.11	-0.39*	0.02
ให้ความสำคัญกับการกินผักผลไม้	0.02	-0.29*	0.09	-0.24	0.05	-0.42**	-0.11
เชื่อว่ากินนมทำให้อ้วน	-0.06	0.04	0.09	0.25**	0.06	-0.19	0.22**
เชื่อว่าดื่มน้ำอัดลมจะช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้ดี	0.11	0.09	-0.14*	-0.09	-0.04	0.11	0.01
เชื่อว่าชาลดไขมันช่วยลดไขมันในเลือดได้ดีกว่าลดของทอด	0.10	0.08	0.06	-0.13	0.14	-0.15	-0.13
ค่าคงที่	-1.22	-3.56	0.25	1.91	2.34	2.38	1.04
R-squared	0.07	0.10	0.07	0.15	0.12	0.19	0.11
จำนวนตัวอย่าง	488	488	488	488	474	488	474

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.10

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกส์ (ตัวแปรตาม: อาหารและเครื่องดื่มที่บริโภคใน 1 วัน)

	ของทอด	ขนมหวาน	กรูปรอบ	ผลไม้	น้ำอัดลม	น้ำหวานอื่นๆ
สภาพแวดล้อมโรงงาน						

	ของทอด	ขนมหวาน	กวนกรอบ	ผลไม้	น้ำอัดลม	น้ำหวานอื่นๆ
ประเภทโรงงาน (อ้างอิง: มีโรงอาหารไม่มีรอบรั้ว)						
- ไม่มีโรงอาหาร	0.18	-0.01	1.37*	1.50**	0.41	-0.22
- มีโรงอาหาร ไม่คุมราคา มีอาหารรอบรั้ว	-0.22	-0.76**	0.87	0.04	0.39	-0.03
- มีโรงอาหาร คุมราคา มีอาหารรอบรั้ว	0.41	-0.44	-0.41	1.01**	1.03**	-0.04
ลักษณะทางประชากร						
เพศ (อ้างอิง: ชาย)	-0.18	0.60**	0.62	1.03**	-0.21	-0.01
อายุ	0.00	0.02	-0.01	0.01	-0.07**	0.00
สถานะสมรส (อ้างอิง: โสด)						
- แต่งงาน/อยู่ด้วยกัน	0.01	0.28	0.12	0.45	0.09	-0.20
- แต่งงานไม่อยู่ด้วยกัน	-0.33	-0.24	1.13	-0.52	0.97	-0.33
- หย่าร้าง/หม้าย	-0.35	0.21	-1.34	0.79	0.08	-1.41**
การศึกษา (อ้างอิง: ประถมหรือต่ำกว่า)						
- มัธยมศึกษา	0.31	0.08	-0.25	0.17	0.95*	0.05
- มัธยมศึกษา	0.55	0.72*	-1.08	-0.51	0.97*	-0.52
- ปวศ./อนุปริญญา	0.34	0.80*	-1.23	-0.77	0.83	-0.23
- ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	0.16	0.60	0.07	-0.39	1.32**	-0.21
รายได้	-0.17	-0.02	-0.32	0.12	-0.20	-0.04
จำนวนสมาชิกในครัวเรือน	0.21**	0.03	0.04	-0.03	0.16*	0.06
ลักษณะการทำงาน						
เวลาเดินทางไปกลับทำงาน	-0.15*	0.10	-0.20	0.02	-0.10	0.10
เวลาทำงาน	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00
ใช้แรงงาน	-0.04	-0.06	0.04	0.02	-0.05	0.16*
ความรู้และทัศนคติด้านโภชนาการ						
ความรู้ด้านโภชนาการ	0.28**	0.06	-0.08	0.35**	-0.10	0.07
ทัศนคติต่อรูปร่างตนเอง (อ้างอิง: กำลังดี)						
- ชื่นไป	-0.22	-0.22	0.06	-0.49*	-0.23	0.10
- ผอมไป	-0.28	0.56	-0.10	0.82**	-0.03	0.08
ทัศนคติต่อสุขภาพตนเอง โดยรวม	0.04	-0.07	0.17	0.01	-0.16**	0.04

	ของทอด	ขนมหวาน	กรุบกรอบ	ผลไม้	น้ำอัดลม	น้ำหวานอื่นๆ
ให้ความสำคัญกับความสะดวก	0.01	-0.01	-0.32*	-0.23**	0.24**	-0.05
เลือกกินผักผลไม้ เพราะดีต่อสุขภาพ	0.07	-0.03	0.23	0.07	-0.01	0.00
ให้ความสำคัญกับราคา	-0.09	-0.05	0.04	0.05	0.02	0.19**
ให้ความสำคัญกับความสะดวก	-0.01	0.16*	-0.09	-0.10	-0.04	-0.07
ผู้อื่นมีอิทธิพลต่อการกิน	-0.03	0.01	0.28*	-0.02	-0.05	-0.02
เชื่อว่าความอ้วนมีสาเหตุจากกรรมพันธุ์เป็นหลัก	-0.11	0.03	0.01	0.10	0.06	-0.03
กินอาหารตามโฆษณา	-0.13	-0.04	0.07	-0.14	-0.13	-0.06
กินขนมตามโฆษณา	0.27*	0.18	0.05	0.16	0.09	0.11
ดื่มเครื่องดื่มตามโฆษณา	-0.07	-0.11	0.16	-0.06	0.08	-0.06
ให้ความสำคัญกับการกินครบ 5 หมู่	0.06	-0.20	-0.16	0.12	0.00	-0.31**
ให้ความสำคัญกับการกินผักผลไม้	-0.16	0.17	-0.24	-0.02	-0.16	0.00
เชื่อว่ากินนมทำให้อ้วน	0.05	-0.22**	-0.07	-0.02	-0.27**	0.17*
เชื่อว่างดอาหารเย็นจะช่วยควบน้ำหนักตัวได้ดี	0.04	0.07	0.21	0.06	0.11	0.18**
เชื่อว่าชาลดไขมันช่วยลดไขมันในเลือดได้ดีกว่าลดคอเลสเตอรอล	0.06	-0.12	-0.04	0.00	-0.02	-0.11
ค่าคงที่	-1.25	-2.34	-3.23	-0.49	2.28	-1.00
R-squared	0.07	0.08	0.17	0.18	0.14	0.07
จำนวนตัวอย่าง	488	488	488	488	488	488

หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.10

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทที่ 4



บทสรุป

บทสรุป

การศึกษานี้ใช้กรอบแนวคิดปัจจัยสิ่งแวดล้อม 4 ระดับที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของคนทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม คือ 1) ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล 2) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ค่านิยมทางสังคม ต้นแบบและการสนับสนุนของสังคมรอบข้างเช่น ครอบครัว เพื่อน หรือ เพื่อนร่วมงาน 3) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพได้แก่ความสะดวกในการซื้อหา อาหารที่มีในพื้นที่ หรือร้านค้าที่มีในพื้นที่ และราคา และ 4) ปัจจัยด้านมหภาคเช่น การตลาดด้านอาหาร ระบบเศรษฐกิจ และโฆษณา เป็นต้น

การศึกษานี้สำรวจข้อมูลจากคนทำงานในโรงงานในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑลจำนวน 7 แห่ง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 506 คน การเก็บข้อมูลใช้วิธีเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดย การวิจัยเชิงปริมาณใช้การสำรวจจากแบบสอบถามและวิธีการทางสถิติเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมทางอาหารและรูปแบบการบริโภคอาหาร ในขณะที่การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสนทนากลุ่มเพื่อทำความเข้าใจในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการบริโภคอาหารเพื่อการอภิปรายผลจากเชิงปริมาณเพิ่มเติม

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของคนทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมพบว่ามีหลายปัจจัย และแต่ละปัจจัยต่างก็มีผลเชื่อมโยงซึ่งกันละกัน โดยสามารถสรุปปัจจัยในแต่ละด้านและความเชื่อมโยงกันที่มีผลต่อการบริโภคอาหารได้ดังนี้

ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล

ข้อมูลจากบทที่ 3 พบว่าปัจจัยด้านบุคคลที่มีผลต่อการเลือกบริโภคคืออายุ เพศ ความรู้ด้านโภชนาการ และความชอบในรสชาติอาหาร พนักงานโรงงานยิ่งอายุน้อยยิ่งมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ คือ มีแนวโน้มในการดื่มน้ำอัดลม บริโภคขนมหวานและอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำมากกว่าผู้ที่มีอายุมาก ส่วนความรู้ด้านโภชนาการมากขึ้น ทำให้ดื่มน้ำอัดลมน้อยลง และกินขนมหวานน้อยลง และบริโภคผลไม้มากขึ้นด้วย

รสชาติของอาหารมีผลต่อการเลือกบริโภคไม่มีผลทางสถิติ หากแต่จากข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า ถึงแม้พนักงานจะทราบถึงวิธีการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพ แต่หากรสชาติไม่ถูกปากจะไม่เลือกบริโภค รสชาติเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกบริโภคอาหาร และหากเลือกบริโภคอาหารจากรสชาติเป็นหลัก แนวโน้มการบริโภคอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพจะน้อยลง

ปัจจัยด้านสังคม

ปัจจัยด้านสังคมทั้งเพื่อน เพื่อนร่วมงาน และครอบครัว มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของคนทำงานในโรงงาน เพราะในสังคมไทยการบริโภคอาหารเป็นกิจกรรมทางสังคมที่ทำร่วมกัน และมีไว้สำหรับสังสรรค์และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ข้อมูลจากการสำรวจและจากการสนทนากลุ่ม พบว่าคนทำงานในโรงงานทานขนมกรุบกรอบมากขึ้นเพราะกลุ่มเพื่อนชักชวน และดื่มชาเขียวเพราะลูกทาน เป็นต้น

จำนวนสมาชิกในครอบครัวก็มีผลต่อการบริโภคเช่นกัน ยังมีสมาชิกในครัวเรือนมาก โอกาสในการบริโภคน้ำหวาน ของทอด และน้ำอัดลมจะเพิ่มขึ้น ผู้ที่ไม่ได้อยู่กับคู่สมรส และผู้ที่หย่าร้าง/หม้ายมีแนวโน้มบริโภคทั้งผักและผลไม้เป็นประจำน้อยกว่าผู้ที่เป็นโสด

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

ในด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงงานที่มีการจัดการด้านสภาพแวดล้อมทางอาหารอย่างเข้มงวด คือมีเพียงอาหารและเครื่องดื่มที่จำหน่ายในโรงอาหารและร้านค้าของโรงงาน พนักงานในโรงงานเหล่านั้น มีแนวโน้มการบริโภคขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลมน้อยกว่าพนักงานที่โรงงานเปิดให้พนักงานเลือกซื้ออาหารจากภายนอกโรงงานเท่านั้น ส่วนโรงงานที่มีทางเลือกอาหารกลางวันหลากหลายคือมีทั้งโรงอาหารและร้านค้าในโรงงานและมีอาหารรอบรั้วโรงงานภายนอก พบว่าพนักงานบริโภคผักและผลไม้ น้อยกว่า และดื่มน้ำอัดลมมากกว่าโรงงานที่มีการจัดการด้านสภาพแวดล้อมอย่างเข้มงวด

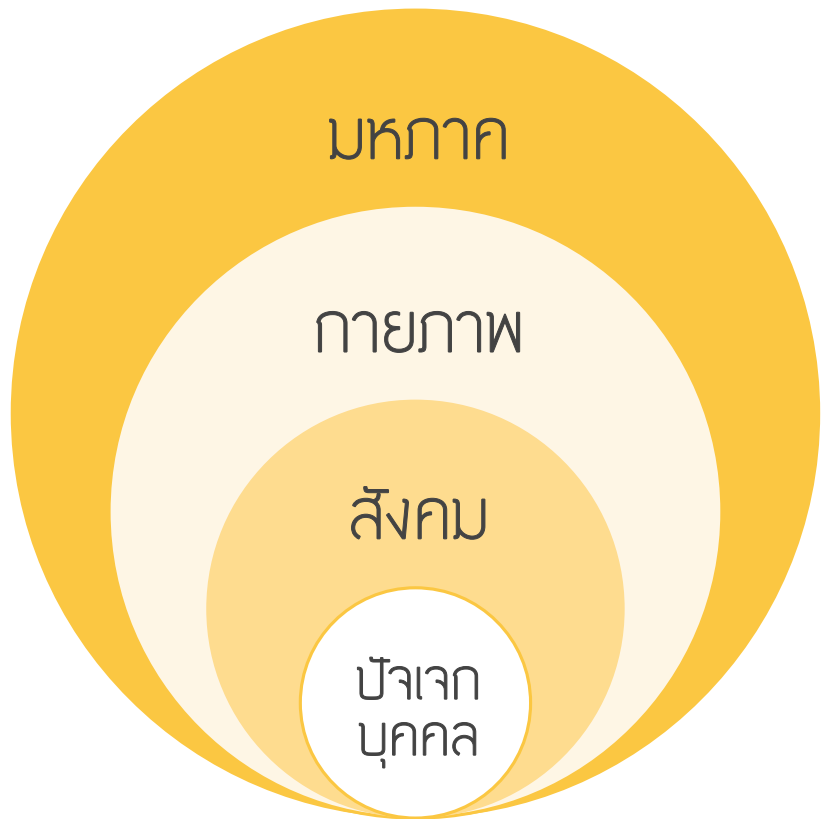
ราคาก็มีผลต่อการเลือกซื้ออาหาร โดยพนักงานมักจะซื้ออาหารทานเพื่อให้อิ่มโดยไม่ได้นั่งถึงคุณค่าทางโภชนาการมากนัก

นอกจากนี้ เนื่องจากข้อจำกัดทางเวลาที่มีเวลาพักกลางวันเพียง 1 ชั่วโมง และบางแห่งขั้นตอนในการขออนุญาตออกนอกโรงงานยุ่งยาก พนักงานจึงมักรับประทานอาหารกลางวันในโรงงาน หรือร้านใกล้เคียง สภาพแวดล้อมของโรงงานจึงมีความสำคัญต่อการเลือกซื้อเป็นอย่างยิ่ง

ในประเด็นเรื่องความหลากหลายของแหล่งอาหาร พบว่าโรงงานประเภทที่มีโรงอาหารมักมีอาหารไม่หลากหลาย ในด้านผลไม้ ไม่มีโรงงานใดที่สำรวจมีการขายผลไม้อย่างเป็นประจำเลย

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมระดับมหภาค

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมระดับสภาพแวดล้อมมหภาค งานวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโฆษณาอาหาร ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่ทำงานในโรงงาน คนที่ตอบว่าเลือกบริโภคเพราะอิทธิพลโฆษณามีแนวโน้มในการบริโภคขนมกรุบกรอบ และของหวานเป็นประจำมากกว่าคนกลุ่มอื่น และผู้ที่บอกว่าโฆษณาอาหารไม่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภค มีแนวโน้มการบริโภคผลไม้เป็นประจำสูงกว่า



สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภค
อาหารตามกรอบแนวคิด

ปัจเจกบุคคล

- อายุ
- เพศ
- รสชาติอาหาร
- ความรู้ด้านโภชนาการ

- ผู้หญิงทานผลไม้มากกว่า
- อายุน้อยดื่มน้ำอัดลม ทานของหวาน อาหารไขมันสูงมากกว่า
- มีความรู้โภชนาการมากดื่มน้ำอัดลมทานของหวานน้อยลง

สังคม

- การเข้าสังคม
- งานเลี้ยง
- ตามเพื่อน
- จำนวนสมาชิกในครอบครัว

- ครอบครัวหย่า/แยกกันอยู่ ทานผักผลไม้ไม่พอกว่าคนโสด
- จำนวนสมาชิกมากขึ้น ทานน้ำหวาน น้ำอัดลม ของทอดมากขึ้น

กายภาพ

- จำกัดร้านค้า
- ราคา
- เวลา

- โรงงานที่ให้อิสระทานผักผลไม้ไม่พอกว่าและดื่ม น้ำอัดลมมากกว่า

มหภาค

- การโฆษณา
- การส่งเสริมการขาย

- คนที่ซื้อเพราะโฆษณาทานขนมกรุบกรอบและขนมหวานมากกว่าแต่ทานผลไม้ไม่พอกว่า



ข้อเสนอแนะ

การเลือกบริโภคอาหารเกิดจากปัจจัยที่หลากหลาย ตั้งแต่ระดับปัจเจกไปจนถึงระดับมหภาค จากข้อมูลงานวิจัยชิ้นนี้พบว่าปัจจัยหลายประการสามารถที่จะมีมาตรการที่มีผลให้การเลือกบริโภคอาหารมีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น โดยมีข้อเสนอแนะที่สามารถนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพในสถานที่ทำงาน ดังนี้

1. การที่ประชาชนมีความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้องมีผลต่อการเลือกบริโภคอาหารที่ดีได้ ดังนั้น ควรจัดทำเอกสารความรู้ด้านโภชนาการที่อ่านง่ายต่อทุกกลุ่มกระจายทั่วถึง และรณรงค์เผยแพร่ผ่านทางสื่อต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ
2. สถานที่ทำงานที่มีการจำกัดไม่ให้มีร้านค้าและรถเข็นจากภายนอกสามารถควบคุมประเภทของอาหารบริโภคได้มากกว่าสถานที่ทำงานที่ปล่อยอิสระ และจากข้อมูลก็พบว่าพนักงานในสถานประกอบการที่จำกัดร้านค้า ดื่มน้ำอัดลมน้อยกว่า และทานผลไม้มากกว่าสถานประกอบการที่ให้อิสระแก่ร้านค้า และให้พนักงานเลือกซื้อเอง ดังนั้น หากสถานประกอบการสามารถจัดอาหารในที่ทำงานให้กับพนักงานได้จะทำให้พนักงานได้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ โดยควรให้มีรสชาติที่ดี ราคาเหมาะสม และมีคุณค่าทางอาหาร ซึ่งพนักงานมีแนวโน้มเลือกทานอาหารในที่ทำงานมากกว่าหาซื้อเอง เพราะความสะดวกและรวดเร็วไม่ต้องออกไปหาซื้อเองจากที่อื่น
3. ในกรณีที่สถานประกอบการไม่สามารถจัดอาหารกลางวันให้ได้ ควรมีการควบคุมประเภทของอาหารในร้านค้า หรือแนะนำให้มีผักผลไม้จำหน่าย และหากเป็นไปได้ ควรให้การจัดวางอาหารเอื้อต่อการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ ในขณะเดียวกัน ให้การเลือกซื้ออาหารที่ไม่สนับสนุนให้บริโภคเข้าถึงยากกว่า เช่น นำอาหารที่แนะนำให้บริโภคอยู่ใกล้ และง่ายที่จะมองเห็น ส่วนน้ำอัดลมหรือขนมกรุบกรอบให้จัดวางไว้ส่วนหลังของร้าน



อ้างอิง ภาคผนวก

อ้างอิง

- กรมโรงงานอุตสาหกรรม. สรุปสถิติจำนวนโรงงานอุตสาหกรรมที่ได้รับอนุญาตให้ประกอบกิจการเดือนมกราคม 2557. (2557).
www.diw.go.th/hawk/data/55/1.Stat_jannet55.xls
- สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, กระทรวงสาธารณสุข และมหาวิทยาลัยมหิดล. (2553). แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย พ.ศ. 2554-2563. กรุงเทพมหานคร.
- Alwitt, L.F., Donley, T.D., 1997. Retail Stores in Poor Urban Neighborhoods. *The Journal of Consumer Affairs* 31 (1), 139—164.
- Block, J.P., Scribner, R.A., DeSalvo, K.B., 2004. Fast food, race/ethnicity, and income. *American Journal of Preventive Medicine* 27 (3), 211—217.
- Chung, C., Myers, S.L., 1999. Do the poor pay more for food? An analysis of grocery store availability and food price Disparities. *The Journal of Consumer Affairs* 33 (2), 276—296.
- Giang, T., Karpyn, A., Laurison, H.B., Hillier, A., Perry, R.D., 2008. Closing the grocery gap in underserved communities: the creation of the Pennsylvania fresh food financing initiative. *Journal of Public Health Management and Practice* 14 (3), 272—279.
- Glanz, K., Sallis, J.F., Saelens, B.E., Frank, L.D., 2007. Nutrition environment measures survey in stores (NEMS-S). *American Journal of Preventive Medicine* 32 (4), 282—289.
- Inagami, S., Cohen, D.A., Finch, B.K., Asch, S.M., 2006. You are where you shop. *American Journal of Preventive Medicine* 31 (1), 10—17.
- Kaufman, P.R., 1999. Rural poor have less access to supermarkets, large grocery stores. *Rural Development Perspectives* 13 (3), 19—25.
- Mari Gallagher Research & Consulting Group (July18,2006). Examining the Impact of Food Deserts on Public Health in Chicago. Chicago, IL: Available at: [http:// www.marigallagher.com/projects/](http://www.marigallagher.com/projects/).
- Morland, K., Wing, S., Diez Roux, A.V., 2002a. The Contextual effect of the local food environment on residents' diets: the atherosclerosis risk in communities study. *American Journal of Public Health* 92 (11), 1761—1767.
- Rose, D., Richards, R., 2004. Food store access and household fruit and vegetable use among participants in the US food stamp program. *Public Health Nutrition* 7 (8), 1081—1088.

- Story, M., Kaphingst, K.M., Robinson-O'Brien, R., Glanz, K., 2008. Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health* 29: 253-272.
- U.S. Department of Health and Human Services. 2000. *Healthy People 2010: Understanding and Improving Health*. Washington, DC: USGPO.
- U.S. Department of Health and Human Services. 2001. *The Surgeon General's call to action to prevent and decrease overweight and obesity*. Rockville, MD: USDHHS/PHS/Off. Surgeon Gen.
- Wadwongtham, A., Sriratanaban, J. Pongpanich, S., Taneepanichskul, S., Yamborisut, U., Somrongtong, R. 2012. Perceived healthy eating and eating behavior: Evidence-based information for effective strategies to promote healthy eating behavior among undergraduate students. *Journal of Medicine and Medical Sciences* Vol. 3(1), 60-69.
- World Health Organization. 2003. *Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Disease*. Geneva: WHO.
- Zenk, S.N., Schulz, A.J., Israel, B.A., James, S.A., Bao, S., Wilson, M.L., 2005. Neighborhood racial composition, neighborhood poverty, and the spatial accessibility of supermarkets in Metropolitan Detroit. *American Journal of Public Health* 95(4), 660—667.

ภาคผนวก ก แบบสอบถาม

กรุณาคอบคำถามทุกข้อ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับตัวคุณมากที่สุด

ส่วนที่ 1: คำถามทั่วไป

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ(เต็มปี).....ปี

3. คุณมาจากจังหวัดอะไร

4. สถานภาพสมรส

☐ โสด

☐ แต่งงานและอยู่ร่วมกัน

☐ แต่งงานแต่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน

☐ อยู่ด้วยกันโดยไม่ได้แต่งงาน

☐ หย่า/แยกทาง/เลิกกัน

☐ อื่นๆ ระบุ.....

5. ศาสนา

☐ พุทธ

☐ อิสลาม

☐ คริสต์

☐ อื่นๆ ระบุ.....

6. ระดับการศึกษาสูงสุด

☐ ไม่ได้เรียน

☐ ประถมศึกษา

☐ มัธยมศึกษาตอนต้น

☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย

☐ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

☐ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

☐ อนุปริญญาตรี

☐ ปริญญาตรี

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

7. รายได้ของคุณทั้งหมดโดยเฉลี่ยต่อเดือน

☐ ต่ำกว่า 5,000 บาท

☐ 5,000 – 9,999 บาท

☐ 10,000 – 19,999 บาท

☐ 20,000 – 29,999 บาท

☐ 30,000 – 39,999 บาท

☐ 40,000 – 49,999 บาท

☐ 50,000 บาท หรือมากกว่า

8. ปัจจุบันพักอาศัยที่ใด

☐ บ้านเช่า/ห้องเช่า/หอพัก

☐ บ้านพ่อแม่หรือญาติ

☐ บ้านส่วนตัว

☐ อื่นๆ ระบุ.....

9. บ้านที่คุณอยู่ในปัจจุบัน มีคนพักอาศัยทั้งหมดกี่คน (นับรวมตัวเองด้วย)

☐ คนเดียว (ข้ามไปข้อ 11)

☐ 2 คน

☐ 3 คน

☐ 4 คน

☐ 5 คน

☐ 6 คน หรือมากกว่า

10. ถ้าไม่ได้อยู่คนเดียว มีใครพักอาศัยอยู่ในบ้านอีกบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ คู่สมรส/แฟน | ☐ ลูก |
| ☐ พ่อ/แม่ | ☐ พี่น้อง |
| ☐ ปู่ย่า/ตายาย | ☐ ญาติ |
| ☐ เพื่อน | ☐ อื่นๆ ระบุ..... |

ส่วนที่ 2: การทำงานในโรงงาน

11. ปัจจุบันทำงานที่โรงงานแห่งนี้มาแล้วปี.....เดือน
12. ตำแหน่งงานที่โรงงานแห่งนี้ในปัจจุบัน (โปรดระบุ)
13. จากที่พัก เดินทางไปทำงานที่โรงงานอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ เดิน	☐ จักรยาน
☐ รถยนต์	☐ มอเตอร์ไซด์รับจ้าง
☐ รถไฟ	☐ เรือโดยสาร
☐ รถตู้โดยสารประจำทาง	☐ รถยนต์ส่วนตัว
☐ มอเตอร์ไซด์ส่วนตัว	☐ รถรับส่งของโรงงาน
☐ อื่นๆ ระบุ.....	
14. ใช้เวลาในการเดินทางไปทำงานที่โรงงานในแต่ละวันโดยเฉลี่ยเท่าไร(รวมทั้งขาไปและขากลับ)

☐ ไม่เกิน 15 นาที	☐ 15 – 30 นาที
☐ 31 – 45 นาที	☐ 46 – 60 นาที
☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง	
15. ในแต่ละวัน ทำงานที่โรงงานแห่งนี้กี่ชั่วโมง (ไม่รวมเวลากินข้าว)ชั่วโมง
16. ลักษณะงานของคุณ ต้องใช้แรงงานมากน้อยเพียงใด

☐ ใช้แรงงานมาก (เช่น ยกของหนัก แบกหาม เป็นต้น)
☐ ใช้แรงงานปานกลาง (เช่น งานทำความสะอาด ขับรถ เป็นต้น)
☐ ใช้แรงงานน้อย (เช่น งานนั่งโต๊ะ งานเอกสาร เป็นต้น)
17. งานที่คุณทำ มีลักษณะอย่างไร

☐ นั่งทำงานทั้งวัน ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว
☐ นั่งบ้าง ยืนบ้าง ได้เคลื่อนไหวพอสมควร
☐ ยืนหรือเดินเป็นส่วนใหญ่ ได้เคลื่อนไหวตลอดเวลา

ส่วนที่ 3: สุขภาพ

18. ส่วนสูง.....ซม.
19. น้ำหนัก.....กก.
20. รอบเอว.....เซนติเมตร(ให้วัดผ่านระดับสะดือ)
21. ความดันโลหิต.....
22. ระดับคอเลสเตอรอล.....

23. ใน 6 เดือนที่ผ่านมา คุณเจ็บป่วยหรือไม่สามารถทำงานได้ตามปกติหรือไม่

☐ใช่

☐ไม่ใช่

24. คุณคิดว่าตอนนี้คุณรูปร่างเป็นอย่างไร

☐อ้วนไป

☐กำลังดี

☐ผอมไป

25. ใน 3 เดือนที่ผ่านมาคุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่

ลำดับ	อาการ	เป็นประจำ(ทุกวัน หรือ เกือบทุกวัน)	ค่อนข้างบ่อย (ทุกสัปดาห์ หรือ เกือบทุกสัปดาห์)	นานๆ ครั้ง (ทุกเดือน หรือ เกือบทุกเดือน)	ไม่มีเลย
1	รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย				
2	เป็นหวัดเป็นไข้				
3	ปวดหัว เวียนหัว				
4	ปวดท้อง				
5	ท้องเสีย				
6	ปวดกล้ามเนื้อ รู้สึกชา				
7	ปวดตา				
8	เจ็บหน้าอก หายใจติดขัด				
9	อาการอื่นๆ(โปรดระบุ).....				

26. จากคะแนน 0 – 10 คุณคิดว่าปัจจุบันสุขภาพของคุณเป็นอย่างไร โดยที่ 0 คะแนน หมายถึง แย่ที่สุด และ 10คะแนน หมายถึงดีมากที่สุด

แย่ที่สุด					ดีมากที่สุด					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ส่วนที่ 4: การกินอาหาร

เมื่อวานนี้ทั้งวัน คุณกินอะไรบ้างให้ระบุอาหารที่กินทั้งหมดเมื่อวานนี้ ทั้งอาหารหลัก ของกินเล่น ขนม ผลไม้ และของกินอื่นๆ (แต่ไม่รวมเครื่องดื่ม) ในช่องแรก แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตามว่ากินเป็นอาหารมื้อใด แหล่งที่มา และทำไมถึงเลือกกิน (อยากได้ข้อมูลการกินในวันทำงาน ถ้าเมื่อวานนี้ไม่ใช่วันทำงาน ให้กรอกของวันล่าสุดที่ทำงาน)

รายการอาหาร	กินเป็นอาหารมื้อใด	แหล่งที่มา	ทำไมถึงเลือกกิน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)
1.	☐ มื้อเช้า ☐ มื้อกลางวัน ☐ มื้อเย็น ☐ ของว่างกินเล่น ☐ อื่นๆ.....	☐ ทำเอง / มีคนทำให้ ☐ คนอื่นซื้อ ☐ ซื้อจากแถวบ้าน ☐ ซื้อจากแถวโรงงาน ☐ ซื้อจากในโรงงาน ☐ อื่นๆ	☐ อร่อย/อยากกิน ☐ อยู่ท้อง ☐ ราคาถูก ☐ มีประโยชน์ต่อร่างกาย ☐ สะดวก/หาซื้อง่าย ☐ คนอื่นซื้อมาให้/ทำให้กิน ☐ อื่นๆ

รายการอาหาร	กินเป็นอาหารมื้อใด	แหล่งที่มา	ทำไมถึงเลือกกิน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)
8.	☐ มื้อเช้า ☐ มื้อกลางวัน ☐ มื้อเย็น ☐ ของว่าง/กินเล่น ☐ อื่นๆ.....	☐ ทำเอง / มีคนทำให้ ☐ คนอื่นซื้อมาให้ ☐ ซื้อจากแถวบ้าน ☐ ซื้อจากแถวโรงงาน ☐ ซื้อจากในโรงงาน ☐ อื่นๆ	☐ อร่อย/อยากกิน ☐ อยู่ท้อง ☐ ราคาถูก ☐ มีประโยชน์ต่อร่างกาย ☐ สะดวก/หาซื้อง่าย ☐ มีคนซื้อมาให้/ทำให้กิน ☐ อื่นๆ
9.	☐ มื้อเช้า ☐ มื้อกลางวัน ☐ มื้อเย็น ☐ ของว่าง/กินเล่น ☐ อื่นๆ.....	☐ ทำเอง / มีคนทำให้ ☐ คนอื่นซื้อมาให้ ☐ ซื้อจากแถวบ้าน ☐ ซื้อจากแถวโรงงาน ☐ ซื้อจากในโรงงาน ☐ อื่นๆ	☐ อร่อย/อยากกิน ☐ อยู่ท้อง ☐ ราคาถูก ☐ มีประโยชน์ต่อร่างกาย ☐ สะดวก/หาซื้อง่าย ☐ มีคนซื้อมาให้/ทำให้กิน ☐ อื่นๆ
10.	☐ มื้อเช้า ☐ มื้อกลางวัน ☐ มื้อเย็น ☐ ของว่าง/กินเล่น ☐ อื่นๆ.....	☐ ทำเอง / มีคนทำให้ ☐ คนอื่นซื้อมาให้ ☐ ซื้อจากแถวบ้าน ☐ ซื้อจากแถวโรงงาน ☐ ซื้อจากในโรงงาน ☐ อื่นๆ	☐ อร่อย/อยากกิน ☐ อยู่ท้อง ☐ ราคาถูก ☐ มีประโยชน์ต่อร่างกาย ☐ สะดวก/หาซื้อง่าย ☐ มีคนซื้อมาให้/ทำให้กิน ☐ อื่นๆ

28. เมื่อวานนี้ทั้งวัน คุณได้ดื่มอะไรบ้างไม่นับน้ำเปล่า(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

เครื่องดื่ม	ปริมาณ(กี่แก้ว ด้วย ดูน ขวด)
- กาแฟ	
- ชา	
- น้ำอัดลม	
- น้ำหวาน	
- เครื่องดื่มชูกำลัง	
- ชาเขียวขวด	
- น้ำผลไม้	
- น้ำสมุนไพร	
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (เหล้า เบียร์ ไวน์ วิสกี้ เหล้าขาว เหล้าพื้นบ้าน)	
- อื่นๆ ระบุ.....	

29. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณได้กินผักบ้างหรือไม่(ผักใบเขียว ผักที่มีสีเหลืองหรือส้ม)

☐ ไม่ได้กิน

☐ กิน (โปรดระบุว่าซื้อจากที่ใด ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ โรงอาหาร/ร้านค้า ภายในโรงงาน

- ☐ ตลาด/ตลาดนัด
- ☐ รถเข็นขายอาหาร
- ☐ หาบเร่ริมทาง
- ☐ ร้านอาหารทั่วไป (เช่น อาหารตามสั่ง ข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว)
- ☐ ร้านสะดวกซื้อ (เช่น เจมาร์ท แฟมิลี่มาร์เก็ต)
- ☐ อื่นๆ ระบุ.....

30. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณได้กินผลไม้ที่หักากใยบ้างหรือไม่(เช่น ฝรั่ง ถั่ว เงาะ ชมพู ไม่รวมผลไม้ดอง)

- ☐ ไม่ได้กิน
- ☐ กิน (โปรดระบุว่าซื้อจากที่ใด ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - ☐ โรงอาหาร/ร้านค้า ภายในโรงงาน
 - ☐ ตลาด/ตลาดนัด
 - ☐ รถเข็นขายอาหาร
 - ☐ หาบเร่ริมทาง
 - ☐ ร้านอาหารทั่วไป (เช่น อาหารตามสั่ง ข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว)
 - ☐ ร้านสะดวกซื้อ (เช่น เจมาร์ท แฟมิลี่มาร์เก็ต)
 - ☐ อื่นๆ ระบุ.....

31. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณได้กินของทอดบ้างหรือไม่(เช่น ไก่ทอด กุ้งชุบแป้งทอด ปลาทอด)

- ☐ ไม่ได้กิน
- ☐ กิน (โปรดระบุว่าซื้อจากที่ใด ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - ☐ โรงอาหาร/ร้านค้า ภายในโรงงาน
 - ☐ ตลาด/ตลาดนัด
 - ☐ รถเข็นขายอาหาร
 - ☐ หาบเร่ริมทาง
 - ☐ ร้านอาหารทั่วไป (เช่น อาหารตามสั่ง ข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว)
 - ☐ ร้านสะดวกซื้อ (เช่น เจมาร์ท แฟมิลี่มาร์เก็ต)
 - ☐ อื่นๆ ระบุ.....

32. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณได้กินขนมหวานบ้างหรือไม่(เช่น ขนมไทย น้ำแข็งไส ไอศกรีม ขนมไทยใส่กะทิ)

- ☐ ไม่ได้กิน
- ☐ กิน (โปรดระบุว่าซื้อจากที่ใด ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - ☐ โรงอาหาร/ร้านค้า ภายในโรงงาน
 - ☐ ตลาด/ตลาดนัด
 - ☐ รถเข็นขายอาหาร
 - ☐ หาบเร่ริมทาง
 - ☐ ร้านอาหารทั่วไป (เช่น อาหารตามสั่ง ข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว)
 - ☐ ร้านสะดวกซื้อ (เช่น เจมาร์ท แฟมิลี่มาร์เก็ต)
 - ☐ อื่นๆ ระบุ.....

33. ในสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณได้กินขนมกรุบกรอบบ้างหรือไม่(รวมขนมถุงๆ เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ ข้าวเกรียบ)

☐ ไม่ได้กิน

☐ กิน (โปรดระบุว่าซื้อจากที่ใด คอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ โรงอาหาร/ร้านค้า ภายในโรงงาน

☐ ตลาด/ตลาดนัด

☐ รถเข็นขายอาหาร

☐ หาบเร่ริมทาง

☐ ร้านอาหารทั่วไป (เช่น อาหารตามสั่ง ข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว)

☐ ร้านสะดวกซื้อ (เช่น เซเว่น แฟมิลี่มาร์ท)

☐ อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 5: พฤติกรรมทางสุขภาพอื่นๆ

34. ใน 1 ปีที่ผ่านมา คุณมีพฤติกรรมเหล่านี้มากน้อยเพียงใด

	ทุกวัน	เกือบทุก วัน	สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง	สัปดาห์ละ ครั้ง	1-2 ครั้ง ต่อเดือน	ไม่เลย
ดื่มน้ำอัดลม						
ดื่มน้ำกาแฟ						
ดื่มน้ำหวาน/ น้ำผลไม้						
ดื่มนมเย็น/ชาเย็น						
ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง						
กินผัก(ผักใบเขียว ผักที่มีสีเหลือง ส้ม)						
กินผลไม้ที่ให้กากใย (เช่น ฝรั่ง เงาะ ชมพู ส้ม)						
กินผลไม้รสหวาน (เช่น ถั่วแปบ กล้วย อุ่น)						
กินขนมกรุบกรอบ (เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ)						
กินขนมหวาน(เช่น ขนมไทย น้ำแข็งไส ไอศกรีม)						
กินอาหารไขมันสูง (อาหารผัด ทอด ไข่กะทิ)						
ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (เหล้า เบียร์ ไวน์ วิสกี้ เหล้าขาว เหล้าพื้นบ้าน)						
สูบบุหรี่(บุหรี่ซอง มวนเอง ยาสูบ ชีการ์ ใปปี้)						
ออกกำลังกายวันละอย่างน้อย 20-30 นาที						
มีความเครียดสูง มีความกังวลใจ						

ส่วนที่ 6: ความรู้และทัศนคติด้านโภชนาการ

35. ถ้าอยากมีสุขภาพดี ควรกินอาหารอย่างไร

- | | |
|---|---|
| ☐ กินให้ครบ 5 หมู่ | ☐ กินแต่เนื้อสัตว์ |
| ☐ ซื้อวิตามินมากิน | ☐ กินแต่ผักผลไม้ |

36. น.ศ.ต้องตั้งชอบกินขนมหวานใดกะที่เกือบทุกวัน กินข้าวมีธัญ 3 ทัพพี และกินกับข้าวที่เป็นอาหารหวาน แต่ไม่ชอบกินผัก หากเป็นอย่างนี้หลายปี น.ศ.ต้องตั้งมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคใดมากที่สุด

- | | |
|--|---|
| ☐ โรคเกาต์ | ☐ ไขมันในเลือดสูง |
| ☐ โรคกระดูกพรุน | ☐ ไม่มีความเสี่ยงเป็นโรค |

37. คุณคิดว่าอาหารใด ให้ธาตุแคลเซียมที่จะช่วยบำรุงกระดูกและฟันมากที่สุด

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ น้ำลูกเดือย | ☐ น้ำเต้าหู้ |
| ☐ โยเกิร์ต | ☐ นมเปรี้ยว |

38. อาหารประเภทใดที่จะช่วยลดป้องกันโรคหัวใจ

- | | |
|--|---|
| ☐ ผักหั่นงูเห่าไฟแดง | ☐ ไข่ตุ๋นใส่นะเชื้อเทศ |
| ☐ ผักเต้าหู้ใส่ถั่วอก | ☐ ผักตั้งขายใส่ดัดหมู |

39. ถ้าอยากลดน้ำหนัก ควรกินอาหารใดต่อไปนี้

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ ข้าวไข่เจียว | ☐ แกงกะหรี่ไก่ |
| ☐ แกงเลียง แกงส้ม | ☐ ไก่ทอด |

40. ถ้าคุณเป็นความดันโลหิตสูง ไม่ควรกินอาหารใดต่อไปนี้

- | | |
|--|----------------------------------|
| ☐ คัมจัดเต้าหู้ | ☐ ปลานึ่ง |
| ☐ ตะน้าปลาเค็ม | ☐ ผักผัก |

41. ถ้าคุณเป็นเบาหวาน ควรเลือกกินผลไม้ชนิดใด

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| ☐ สับปะรด | ☐ ตะมุค |
| ☐ องุ่น | ☐ ฝรั่ง |

42. อาหารใดมีไขมันสูง ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความดันโลหิตสูงและโรคไตได้

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ ก้อนคนอร์ | ☐ น้ำมันคั้นปลา |
| ☐ กะทิ | ☐ นมพร่องไขมัน |

43. ในหนึ่งวัน ควรกินผัก ผลไม้ รวมกันให้ได้อย่างน้อยกี่ขีด จึงช่วยป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน มะเร็งลำไส้ ฯลฯ ได้

- | | |
|---|---|
| ☐ 2 ขีด (200 กรัม) | ☐ 3 ขีด (300 กรัม) |
| ☐ 4 ขีด (400 กรัม) | ☐ 5 ขีด (500 กรัม) |

44. กรุณาเลือกว่าข้อความต่อไปนี้ ตรงกับตัวคุณมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่เหมาะสม

	ไม่เห็นด้วยเลย (1)	ค่อนข้างไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่แน่ใจ (3)	ค่อนข้างเห็น ด้วย (4)	เห็นด้วยอย่าง มาก (5)
ฉันมักจะเลือกกินอาหารเพราะความอร่อยเป็นหลัก					
ฉันมักจะเลือกกินอาหารที่เป็นผักผลไม้ เพราะดีต่อสุขภาพ					
เมื่อจะเลือกซื้ออาหาร ฉันมักคำนึงถึงราคาเป็นหลัก					
ฉันมักเลือกกินอาหารตามความสะดวกเป็นหลัก					
ฉันมักเลือกกินอาหารตามคนอื่น เช่น เพื่อนร่วมงาน หรือครอบครัว					
ความอ้วนน่าจะมีสาเหตุจากกรรมพันธุ์เป็นหลัก					
ฉันมักเลือกกินอาหารตามที่เห็น/ได้ยินในโฆษณา					
ฉันมักเลือกกินขนมตามที่เห็น/ได้ยินในโฆษณา					
ฉันมักเลือกเครื่องดื่มตามที่เห็น/ได้ยินในโฆษณา					
การกินอาหารครบ 5 หมู่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับฉัน					
การกินผักผลไม้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับฉัน					
ฉันคิดว่าการดื่มนมทุกวันจะทำให้อ้วน					
การงดอาหารเย็นจะช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้ดี					
ฉันคิดว่าการใช้ยาลดไขมันช่วยลดไขมันในเลือดได้ดีกว่าการลดหรืองดกินอาหารทอด					

จบแบบสอบถาม

ขอบคุณค่ะ



ภาคผนวก ข แนวคำถาม

1. แนะนำตัวเอง (3 นาที)

ลักษณะงานที่ทำ/ชั่วโมงการทำงาน พักที่ไหน อย่างไร กับครอบครัวหรือคนเดียว

2. คิดว่าสุขภาพของตนเองปัจจุบันเป็นอย่างไร? (3 นาที)

(ดี ไม่ดี อย่างไร เพราะอะไร เกี่ยวกับเรื่องการกินไหม)

3. พฤติกรรมการกินในวันทำงาน (10 นาที)

- เน้นเรื่องอิทธิพลของประเภทของอาหารที่ขาย ราคา ความสะดวก ข้อจำกัดด้านเวลา เพื่อนร่วมงาน ทางเลือกอื่นๆ ในระแวกนั้น
- ปกติในวันทำงาน กินอะไร อย่างไร (มีได้บ้าง) กับใคร ซื้อหรือทำเอง ชอบไปกินที่ไหนบ้าง
- อะไรทำให้เลือกกินอาหารแบบนั้น(ไล่ที่ละมือ เช้า กลางวัน เย็น ของว่าง/กินเล่น)
- ซื้ออาหารจากโรงอาหารของโรงงานบ้างหรือไม่? บ่อยแค่ไหน? เพราะอะไร?

4. มุมมองต่อการกินที่ดีต่อสุขภาพ(10 นาที)

- การกินให้ดีต่อสุขภาพต้องกินอย่างไร? เอาตามความเข้าใจ
- คิดว่าตัวเองกินอาหารดีต่อสุขภาพแล้วหรือยัง? อย่างไร?คิดว่าตนเองกินใส่ใจ/ไม่ใส่ใจสุขภาพ

ให้เห็นเรื่องพฤติกรรมกินผัก ผลไม้ ของหวาน เครื่องดื่มหวาน ขนมถุง กรูบกรอบ ของทอด

- ถ้าดีแล้ว เพราะอะไรถึงสามารถทำได้? มีอุปสรรคอะไรบ้างหรือไม่?
- ถ้ายัง อยากจะกินให้ดีขึ้นหรือไม่?
ถ้าอยาก อะไรคืออุปสรรค?ทำอย่างไรถึงจะทำให้ตัวเองกินดีขึ้นได้?
- พฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ เช่น การเดินทาง การออกกำลังกาย ความเครียด (ที่เป็นผล/เกี่ยวข้องกับสภาพการทำงาน)

5. ข้อเสนอแนะต่อโรงงานเพื่อให้ตนมีพฤติกรรมการกินที่ดีต่อสุขภาพยิ่งขึ้น (4 นาที)

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างรายการอาหารใน 1 สัปดาห์

ของโรงงานที่ควบคุมรายการอาหารโดยฝ่ายบุคคล

วัน	มื้อ	เมนูที่ 1	เมนูที่ 2	เมนูที่ 3	เมนูที่ 4	อาหารจานเดียว
จันทร์	เช้า	พะแนงหมู	ไก่กระเทียม	ผัดผักบุ้งไฟแดง		
	กลางวัน	หมูกรอบผัดเผ็ด	ยำไข่ดาว	แกงเลียงกุ้งสด	แกงเขียวหวานไก่ ใส่ฟัก	ราดหน้าแฮมโพร
	เย็น-ดึก	ผัดฟักทองใส่ไข่	ต้มยำปลาหมึก			
อังคาร	เช้า	แกงจืดลูกเงาะ	กระเพราหมูดับ	ต้มปลาทุ		
	กลางวัน	แกงส้มชะอมไข่	ผัดพริกแกงไก่	ต้มข่าไก่หัวปลี	ผัดบวบกุ้งสดใส่ ไข่	ต้มยำปลาช่อน ผัด กระเจตไฟแดง
	เย็น-ดึก	พะโล้น่องไก่	ปลาหมึกผัดพริก			
พุธ	เช้า	ผัดพริกแกงอั่ว ปลาหมึก	แกงจืดผักกาดดอง หมูสามชั้น	พะแนงไก่		
	กลางวัน	น่องไก่ทอด	ต้มยำกระดูกอ่อน	มะระยัดไส้	กระเพราปลาทุ	กล้วยเชื่อมหมูน้ำใส
	เย็น-ดึก	น้ำพริกปลาทุ+ไข่ ต้ม+ผัด	น่องไก่ทอด			
พฤหัสบดี	เช้า	ผักกาดขาวหมู กรอบ	หมูผัดพริกสดหอม ใหญ่	ยำกุ้งเขียว		
	กลางวัน	ถาปหมู	ไข่ต้มลูกเขย	คะน้าปลาเค็ม	ปลาทอดราดพริก	ขนมจีนน้ำยา แกง เขียวหวานไก่
	เย็น-ดึก	ถาปปลาทุ	ต้มแซบกระดูกหมู			
ศุกร์	เช้า	ผัดเปรี้ยวหวาน	กระเพราเครื่องใน ไก่	ยำปลากระป๋อง		
	กลางวัน	ทอดมัน	ต้มโคล้งปลา	แกงขี้เหล็ก	ผัดหน่อไม้ฝรั่งกุ้ง สด	น้ำตกหมู
	เย็น-ดึก	ต้มยำปลาช่อน	ไก่กระเทียมพริก ไทย			
เสาร์	เช้า	กระเพราหมูผัดพริก หยวก	ไข่น้ำหมูหึ่ง	คั่วกลิ้งไก่		
	กลางวัน	พะโล้น่องไก่	กระเพราหน่อไม้ หมูดับ	ผัดเผ็ดปลาทุ	ผัดหมี่	ยำมัน่า
	เย็น-ดึก	ต้มยำปลาทุ	กระเพราหมูชิ้น			

