



มหาวิทยาลัยมหิดล  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม



รายงาน  
โครงการศึกษา  
สถานการณ์  
การบริโภคผักและ  
ผลไม้ของคนไทย  
(ระดับประเทศ)



รายงาน

โครงการศึกษา  
สถานการณ์  
การบริโภคผักและ  
ผลไม้ของคนไทย  
(ระดับประเทศ)



## คณะทำงาน

### โครงการศึกษาสถานการณ์การบริโภคผักและผลไม้ของคนไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์ | ที่ปรึกษาโครงการฯ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.รศรินทร์ เกรย์               | ที่ปรึกษาโครงการฯ |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.อุมาภรณ์ ภัทรวานิชย์         | ที่ปรึกษาโครงการฯ |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิรินทรียา พูลเกิด       | หัวหน้าโครงการฯ   |
| 5. นางสาวสาสินี เทพสุวรรณ                         | นักวิจัยโครงการฯ  |
| 6. นางสาวณัฐจีรา ทองเจริญชูพงศ์                   | นักวิจัยโครงการฯ  |
| 7. นางสาวปาริฉัตร นาครักษา                        | ผู้ร่วมวิจัย      |
| 8. นางสาวกฤติยาภรณ์ สุทธิบุตร                     | ผู้ร่วมวิจัย      |
| 9. นางสาวอภิชา วิภาวัฒน์                          | ผู้ร่วมวิจัย      |
| 10. นายวีระยุทธ แซ่เจีย                           | ผู้ร่วมวิจัย      |
| 11. นายวรพงษ์ บัวกิ่ง                             | ผู้ร่วมวิจัย      |
| 12. นางสาวเนตรชนก อีนคำ                           | ผู้ร่วมวิจัย      |
| 13. นายชัชพันธ์ อุ่นภาค                           | ผู้ร่วมวิจัย      |
| 14. นายอดิศักดิ์ เลิศนิพัฒน์                      | ผู้ร่วมวิจัย      |
| 15. นางสาวคันธรส วงศ์รินยong                      | ผู้ร่วมวิจัย      |

## คำนำ

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ทำการสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทยมาตั้งแต่ปี 2561 (ครั้งที่ 1) และปี 2562 (ครั้งที่ 2) ซึ่งในการสำรวจครั้งนี้ (ปี 2564) เป็นการดำเนินงานครั้งที่ 3 และทำการสำรวจเฉพาะครัวเรือนเดิมที่เก็บข้อมูลได้ในครั้งที่ 1 โดยเป็นการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและปัจจัยที่มีผลต่อการกินผักและผลไม้ของครัวเรือนเดิม เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของการกินผักและผลไม้ นอกจากนี้ ในครั้งนี้ยังได้เพิ่มเติมประเด็นความไม่มั่นคงทางอาหาร สภาพแวดล้อมทางอาหาร และวัฒนธรรมการกินอาหารพื้นถิ่น ทั้งยังมีการเก็บข้อมูลใน 2 ระดับ คือ ข้อมูลในระดับประเทศ และข้อมูลในระดับพื้นที่ทำงาน สสส. เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงสถานการณ์ด้านพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทยทั้งในระดับประเทศ และในพื้นที่ทำงาน สสส. ซึ่งข้อมูลดังกล่าวนี้สามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างความเข้าใจของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งจากภาครัฐและนอกภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทยทุกกลุ่มวัย และปัจจัยสำคัญอื่น ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมดังกล่าว เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุง และส่งเสริมคนไทยให้มีการกินผักและผลไม้ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล หวังเป็นอย่างยิ่งว่า รายงานฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ในการให้ข้อมูลแก่หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผู้สนใจทั่วไป เพื่อใช้ในการประกอบการพัฒนาแนวทางการสนับสนุนและกระตุ้นให้คนไทยหันมาสนใจและให้ความสำคัญกับการกินผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม  
มหาวิทยาลัยมหิดล  
พฤษภาคม 2565

# สารบัญ

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	16
บทนำ	22
บทที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	38
บทที่ 2 ความรู้และความตระหนักรู้เกี่ยวกับการกินผักและผลไม้	76
บทที่ 3 การกินผักและผลไม้	86
บทที่ 4 การได้มาของผักและผลไม้	100
บทที่ 5 การรณรงค์กินผักและผลไม้	108
บทที่ 6 ความมั่นคงทางอาหาร	114
บทที่ 7 การกินผักและผลไม้เพียงพอ จำแนกตามลักษณะทางเศรษฐกิจสังคม และปัจจัยแวดล้อม	122
สรุปผลการศึกษา	163
ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	140

## สารบัญตาราง

ตารางแสดงปริมาณการกินผักและผลไม้เฉลี่ยต่อวัน และร้อยละของผู้ที่กินผัก และผลไม้เพียงพอ จำแนกตามกลุ่มอายุ	18
ตารางที่ 1 ขนาดตัวอย่างจากการดำเนินงานในปีที่ผ่านมา	33
ตารางที่ 2 คริวเรือตัวอย่างในพื้นที่ศึกษา	35
ตารางที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเชิงคุณภาพ จำแนกตามรายจังหวัด	36
ตารางที่ 4 ชุดคำถามหลักของแบบสำรวจ	37
ตารางที่ 1.6.1.1 การแบ่งระดับดัชนีมวลกาย (BMI) ตามเกณฑ์สากล ขององค์การอนามัยโลก (WHO)	71
ตารางที่ 1.6.1.2 แสดงดัชนีมวลกาย (BMI) ของกลุ่มตัวอย่าง อายุ 15 ปีขึ้นไป ตามเกณฑ์ของ Asia-Pacific perspective จำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ	73
ตารางที่ 2.4 ผักพื้นถิ่นที่นิยมกิน (3 อันดับ) จำแนกตามภาค	84
ตารางที่ 2.5 ผลไม้พื้นถิ่นที่นิยมกิน (3 อันดับ) จำแนกตามภาค	84

## สารบัญรูป

รูปที่ 1	ปริมาณการกินผักและผลไม้เฉลี่ยของคนไทย (กรัม) ในปี 2561 และ 2562	24
รูปที่ 2	ปริมาณการกินผักและผลไม้เฉลี่ยของเด็กไทย (กรัม) ในปี 2561 และ 2562	24
รูปที่ 3	ปริมาณการกินผักและผลไม้ของผู้ใหญ่ไทย (กรัม) ในปี 2561 และ 2562	25
รูปที่ 4	ร้อยละผู้กินผักและผลไม้เพียงพอได้ตามเกณฑ์ จำแนกตามกลุ่มอายุ ในปี 2561 และ 2562	25
รูปที่ 5	ลักษณะทางประชากรและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกินผักและผลไม้ของคนไทยที่กินผักและผลไม้เพียงพอและไม่เพียงพอ ปี 2562 (ข้อมูลเหมือนกับปี 2561)	26
รูปที่ 6	กรอบแนวคิดของโครงการ	32
รูปที่ 7	แผนผังการสุ่มตัวอย่าง	34
รูปที่ 1.1.1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ	40
รูปที่ 1.1.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามกลุ่มอายุ	40
รูปที่ 1.1.3	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามสถานภาพสมรส และเพศ	41
รูปที่ 1.1.4	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามเขตการปกครอง และเพศ	41
รูปที่ 1.1.5	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาค และเพศ	42
รูปที่ 1.1.6	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามศาสนา และภาค	42

รูปที่ 1.2.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับการศึกษา และเพศ	43
รูปที่ 1.2.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอาชีพหลัก และเพศ	44
รูปที่ 1.2.3	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ที่มีอาชีพเกษตรกร/ปศุสัตว์/ประมง จำแนกตามการปลูกผักและผลไม้	44
รูปที่ 1.2.4	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่เพาะปลูกผักและผลไม้ จำแนกตามพื้นที่เพาะปลูกผักและผลไม้	45
รูปที่ 1.2.5	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่เพาะปลูกผักและผลไม้ จำแนกตามการใช้ปุ๋ยในการเพาะปลูก	45
รูปที่ 1.2.6	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่เพาะปลูกผักและผลไม้ จำแนกตามการใช้วิธีป้องกัน/กำจัดศัตรูพืชในการเพาะปลูก	46
รูปที่ 1.2.7	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่เพาะปลูกผักและผลไม้ จำแนกตามแหล่งขายผักและผลไม้	47
รูปที่ 1.2.8	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่เพาะปลูกผักและผลไม้จำแนกตามมาตรฐานสินค้าเกษตร	47
รูปที่ 1.2.9	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่เพาะปลูกผักและผลไม้จำแนกตามแหล่งขายผลผลิต	48
รูปที่ 1.2.10	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ไม่เลือกวิธีการขายสินค้าด้วยวิธีการออนไลน์ จำแนกตามเหตุผล	48

รูปที่ 1.2.11	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ปลูกผักและผลไม้ จำแนกตามการประสบปัญหา การเพาะปลูกจากสภาพดินฟ้าอากาศ	49
รูปที่ 1.2.12	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ปลูกผักและผลไม้ จำแนกตามผลผลิต ณ ปัจจุบัน เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนเกิดการระบาดของโควิด-19	49
รูปที่ 1.2.13	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่มีงานทำ จำแนกตามชั่วโมงการทำงาน	50
รูปที่ 1.2.14	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่มีงานทำ จำแนกรายได้ต่อเดือน	50
รูปที่ 1.2.15	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกการมีหนี้สิน เพศ และกลุ่มอายุ	51
รูปที่ 1.2.16	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ที่มีหนี้สิน จำแนกการเป็นภาระ	51
รูปที่ 1.2.17	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามปัญหาในการซื้อขายปัญหาการจ่ายค่าบริการต่าง ๆ และความพึงพอใจสถานการณ์การเงินของตนเอง	52
รูปที่ 1.3.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามการย้ายถิ่น	53
รูปที่ 1.3.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ย้ายถิ่นมาไม่เกิน 10 ปี จำแนกตามจำนวนปีที่ย้ายถิ่นมา	53
รูปที่ 1.3.3	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ย้ายถิ่นมาไม่เกิน 10 ปี จำแนกตามเหตุผลของการย้ายถิ่น	54
รูปที่ 1.3.4	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ย้ายถิ่นมาไม่เกิน 10 ปี จำแนกตามการวางแผนเพื่อย้ายออกจากครัวเรือนปัจจุบัน	54
รูปที่ 1.4.1.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามคะแนนความสุข 0-10	55

รูปที่ 1.4.1.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามคะแนนความสุข 0-10 เพศ และกลุ่มอายุ	56
รูปที่ 1.4.2.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับความพึงพอใจในชีวิต	57
รูปที่ 1.4.2.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต (เต็ม 35 คะแนน)	58
รูปที่ 1.5.1.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการประเมินสุขภาพกายของตนเอง เพศ และกลุ่มอายุ	59
รูปที่ 1.5.2.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการมีโรคเรื้อรังอย่างน้อย 1 โรค เพศ และกลุ่มอายุ	61
รูปที่ 1.5.3.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการสูบบุหรี่ และเพศ	62
รูปที่ 1.5.4.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเพศ	63
รูปที่ 1.5.5.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามมื้ออาหารที่กิน เพศ และกลุ่มอายุ	64
รูปที่ 1.5.5.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามเหตุผลของการกินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ	65
รูปที่ 1.5.6.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามการทำงานซ้ำร่วมกับครอบครัว	65
รูปที่ 1.5.6.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามพฤติกรรมนอนดิ๊ก-ตื่นสาย และกลุ่มอายุ	66
รูปที่ 1.5.6.3	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามการใช้การสื่อสารทางอินเทอร์เน็ต เพศ และกลุ่มอายุ	66
รูปที่ 1.5.6.4	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามการมีงานอดิเรก และเพศ	67
รูปที่ 1.5.7.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามการมีกิจกรรมทางกาย เพศ และกลุ่มอายุ	68

รูปที่ 1.5.8.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามพฤติกรรมเนือยนิ่ง (ดูทีวี และการนั่งพูดคุย/ นั่งประชุม) เพศ และกลุ่มอายุ	69
รูปที่ 1.5.8.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามพฤติกรรมเนือยนิ่ง (นั่งทำงาน/นั่งเรียน และนั่งเล่น/นั่งเล่นเกม/นั่งเล่นมือถือ) เพศ และกลุ่มอายุ	70
รูปที่ 1.6.1.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) เพศ และอายุ	72
รูปที่ 1.6.2.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามค่าเฉลี่ยรอบเอว (เซนติเมตร) เพศ และอายุ	74
รูปที่ 1.6.3.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาวะอ้วนลงพุง เพศ และกลุ่มอายุ	75
รูปที่ 2.1.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับปริมาณการกินผักและผลไม้ ที่เหมาะสม เพศ และกลุ่มอายุ	78
รูปที่ 2.1.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามความตระหนักรู้เกี่ยวกับการกินผักและผลไม้	79
รูปที่ 2.2.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการล้างผักและผลไม้	80
รูปที่ 2.2.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามการล้างผักและผลไม้ที่ได้ทำจริง	80
รูปที่ 2.3.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามการประเภผักที่นิยมกิน	82
รูปที่ 2.3.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามการประเภผลไม้ที่นิยมกิน	83
รูปที่ 3.1.1.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี จำแนกตามปริมาณการกินผักเฉลี่ยต่อวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค	89

รูปที่ 3.1.1.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี จำแนกตามการกินผักเพียงพอต่อดวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค	90
รูปที่ 3.1.2.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี จำแนกตามปริมาณการกินผลไม้เฉลี่ยต่อดวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค	91
รูปที่ 3.1.2.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี จำแนกตามการกินผลไม้เพียงพอต่อดวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค	92
รูปที่ 3.1.3.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี จำแนกตามปริมาณการกินผักและผลไม้รวมกันเฉลี่ยต่อดวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค	93
รูปที่ 3.1.3.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี จำแนกตามการกินผักและผลไม้รวมกันเพียงพอต่อดวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค	94
รูปที่ 3.2.1.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามปริมาณการกินผักเฉลี่ยต่อดวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค	95
รูปที่ 3.2.1.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผักเพียงพอต่อดวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค	95
รูปที่ 3.2.2.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามปริมาณการกินผลไม้เฉลี่ยต่อดวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค	96
รูปที่ 3.2.2.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผลไม้เพียงพอต่อดวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค	97
รูปที่ 3.2.3.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามปริมาณการกินผักและผลไม้รวมกันเฉลี่ยต่อดวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค	98

รูปที่ 3.2.3.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผักและผลไม้รวมกันเพียงพอต่อวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค	98
รูปที่ 3.3	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามความเพียงพอของการกินผัก ผลไม้และผัก และผลไม้รวมกัน และกลุ่มอายุ	99
รูปที่ 4.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามวิธีการได้มาของผักและผลไม้ที่กินที่บ้าน และกลุ่มอายุ	102
รูปที่ 4.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ให้ผู้อื่นหาผักและผลไม้ให้/เลี้ยง จำแนกตามบุคคลที่เป็นผู้จัดหา/จัดซื้อผักและผลไม้ให้	103
รูปที่ 4.3	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ปลูกผักและผลไม้กินเอง จำแนกตามสถานที่ปลูก เพศ และกลุ่มอายุ	104
รูปที่ 4.4	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ซื้อผักเอง จำแนกตามสถานที่ซื้อผัก เป็นประจำในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	105
รูปที่ 4.5	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ซื้อผลไม้เอง จำแนกตามสถานที่ซื้อผลไม้ เป็นประจำในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	106
รูปที่ 5.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามช่องทางการรับรู้ข่าวสารสุขภาพ	110
รูปที่ 5.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการรับรู้การรณรงค์ต่าง ๆ จากภาครัฐและชุมชนของตนเอง	111
รูปที่ 5.3	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับการรับรู้การรณรงค์เรื่อง “เพราะรักจึงผักนำ” และช่องทางการรับรู้	112

รูปที่ 6.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 13 ปีขึ้นไป จำแนกตามการมีหน้าที่จัดหา/จัดซื้ออาหารให้กับครัวเรือน เพศ และกลุ่มอายุ	117
รูปที่ 6.2.1	คะแนนเฉลี่ยความไม่มั่นคงทางอาหาร (FIES) ของกลุ่มตัวอย่างอายุ 13 ปี ขึ้นไป จำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ	118
รูปที่ 6.2.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 13 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับความไม่มั่นคงทางอาหาร (เฉพาะปานกลาง และรุนแรง) เพศ และกลุ่มอายุ	119
รูปที่ 6.3	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามพฤติกรรมการกินอาหาร เพศ และกลุ่มอายุ	121
รูปที่ 7.1.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และสถานภาพสมรส	124
รูปที่ 7.1.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และระดับการศึกษา	125
รูปที่ 7.1.3	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และอาชีพหลัก	126
รูปที่ 7.1.4	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และรายได้ต่อเดือน	126
รูปที่ 7.2.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และความรู้เกี่ยวกับการกินผักและผลไม้อย่างน้อย วันละ 400 กรัมขึ้นไป	127
รูปที่ 7.2.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และทัศนคติเกี่ยวกับการกินผักและผลไม้ช่วยลดการเกิด โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้	128

รูปที่ 7.2.3	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และทัศนคติว่าต้องกินทั้งผักและผลไม้ในแต่ละวัน	128
รูปที่ 7.2.4	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และทัศนคติว่าจำเป็นต้องกินผักและผลไม้ทุกมื้อ	129
รูปที่ 7.2.5	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และทัศนคติว่าไม่รู้สึกระเบิดหากต้องกินผักและผลไม้เพิ่มขึ้น	130
รูปที่ 7.2.6	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และทัศนคติเกี่ยวกับความรู้สึกกลัวหรือมีความวิตกกังวล เกี่ยวกับสารเคมีในผักและผลไม้	130
รูปที่ 7.3.1	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และวิธีการได้มาของผักและผลไม้ที่กินที่บ้าน	131
รูปที่ 7.3.2	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก และผลไม้เพียงพอ และสถานที่ซื้อผักและผลไม้	132
รูปที่ 7.3.3	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และการรับรู้รณรงค์จากภาครัฐ	133
รูปที่ 7.3.4	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และการรับรู้รณรงค์จากชุมชนของตนเอง	134
รูปที่ 7.3.5	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และการรับรู้รณรงค์จาก สสส.	134
รูปที่ 7.3.6	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และความไม่มั่นคงทางอาหาร	135



---

การกินอาหารที่มีประโยชน์  
มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย  
และกินอย่างเพียงพอและหลากหลาย  
ช่วยสร้างเสริมสุขภาพ  
ของประชากรได้เป็นอย่างดี  
ซึ่งผักและผลไม้ ถือเป็นหนึ่งในกลุ่มอาหาร  
สำคัญ ที่มีสารอาหารที่จำเป็น  
ต่อร่างกายจำนวนมาก

จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของประชากร  
ซึ่งมีหลักฐานงานวิจัยชี้ชัดว่า หากประชากรกินผักและผลไม้น้อย  
อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

A vibrant display of fresh fruits in baskets and crates. The scene is filled with various types of produce, including bunches of yellow bananas, green mangoes, and baskets of oranges. The fruits are arranged in a way that creates a sense of abundance and freshness. The lighting is bright, highlighting the natural colors of the produce. The background is slightly blurred, focusing attention on the foreground fruits.

บทสรุป  
สำหรับผู้บริโภค

การศึกษาสถานการณ์การบริโภคผักและผลไม้ของ  
คนไทย ในปี 2564 เป็นการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับ  
การกินผักและผลไม้ของคนไทยครั้งที่ 3 ซึ่งดำเนินงาน  
โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล  
โดยเก็บข้อมูลในระดับประเทศจากกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ใน  
ครัวเรือนเดิมจากการสำรวจ 2 ครั้งที่ผ่านมา (ปี 2561  
และ 2562) ที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำนวนทั้งสิ้น  
5,761 คน แบ่งเป็นชาย 2,795 คน (ร้อยละ 48.5) และ  
หญิง 2,966 คน (ร้อยละ 51.5) มีอายุเฉลี่ย 43 ปี  
โดยอยู่ในวัยเด็ก 6-14 ปี จำนวน 615 คน (ร้อยละ 10.7)  
วัยทำงาน 15-59 ปี จำนวน 3,949 คน (ร้อยละ 68.6)  
และวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 1,197 คน (ร้อยละ  
20.7)

## การกินผักและผลไม้

เมื่อเปรียบเทียบปริมาณการกินผักและผลไม้โดยเฉลี่ยต่อวันของ  
ปี 2562 (ครั้งที่ 2) กับปี 2564 (ครั้งที่ 3) พบว่า ส่วนใหญ่  
เกือบทุกกลุ่มวัยมีการกินผักและผลไม้ปริมาณลดลง ยกเว้นกลุ่มวัย  
เด็กเล็ก 6-9 ปี และกลุ่มวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในส่วนของร้อยละ  
ของผู้ที่ได้กินผักและผลไม้เพียงพอ ซึ่งในกลุ่มวัยเด็ก 6-14 ปี  
ใช้เกณฑ์การกินที่เหมาะสมของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล  
และกลุ่มวัยผู้ใหญ่ 15 ปีขึ้นไป ใช้เกณฑ์การกินที่เหมาะสมของ  
องค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า ส่วนใหญ่เกือบทุกกลุ่มวัย  
มีร้อยละของผู้ที่ได้กินผักและผลไม้เพียงพอลดลงจากปี 2562 ทั้งสิ้น  
ยกเว้น กลุ่มวัยเด็กเล็ก 6-9 ปี ที่กินเพียงพอเพิ่มขึ้น

## ตารางแสดงปริมาณการกินผักและผลไม้เฉลี่ยต่อวัน และร้อยละของผู้ที่กินผักและผลไม้เพียงพอ จำแนกตามกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ	ปริมาณเฉลี่ย (กรัม)		ผู้กินผักและผลไม้เพียงพอ (ร้อยละ)	
	2562	2564	2562	2564
6-9 ปี	174.27	185.50	20.8	22.8
10-14 ปี	225.49	222.29	32.5	31.8
15-29 ปี	320.67	290.31	28.5	22.2
30-44 ปี	391.85	380.13	39.0	35.3
45-59 ปี	436.71	411.65	43.8	43.6
60 ปีขึ้นไป	380.39	381.77	38.8	38.7
เฉลี่ยรวม	373.14	355.89		

## ลักษณะทางประชากร

เมื่อเปรียบเทียบลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่างที่มีการกินผักและผลไม้เพียงพอของปี 2562 (ครั้งที่ 2) และ 2564 (ครั้งที่ 3) พบว่า กลุ่มผู้ที่สมรสแล้ว และกลุ่มอาชีพเกษตรกร ที่มีร้อยละของผู้ที่ได้กินผักและผลไม้เพียงพอเช่นเดิม เหมือนการสำรวจในปี 2562 ในขณะที่บางกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ กลุ่มการศึกษาน้อย (ประถมศึกษาและต่ำกว่า) และกลุ่มผู้มีรายได้น้อย (ไม่เกิน 10,000 บาทต่อเดือน) กลับเป็นกลุ่มที่ได้กินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่ากลุ่มที่มีการศึกษา และรายได้ดีกว่า ซึ่งแตกต่างกับผลการศึกษาของปี 2562 ที่พบว่า กลุ่มที่มีการศึกษาสูง และมีรายได้สูงจะมีร้อยละของผู้ที่กินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่า

## ปัจจัยอื่นๆ

ปัจจัยภายใน หมายถึง ความรู้และทัศนคติที่มีต่อการกินผักและผลไม้ของคนไทย พบว่า ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับปริมาณที่เหมาะสมในการกินผักและผลไม้วันละ 400 กรัมขึ้นไป จะเป็นกลุ่มที่กินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่ากลุ่มที่ไม่มีความรู้ เช่นเดียวกับทัศนคติ พบว่า หากกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติที่ต้องเกี่ยวข้องกับการกินผักและผลไม้ จะเป็นกลุ่มที่กินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่ากลุ่มที่มีทัศนคติไม่ถูกต้อง นอกจากนี้ ในประเด็นความกลัวหรือความกังวลเกี่ยวกับสารเคมีในผักและผลไม้ พบว่า กลุ่มที่มีความกลัวหรือวิตกกังวลจะมีการได้กินผักและผลไม้เพียงพอน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีความกลัวหรือวิตกกังวล

ปัจจัยภายนอก หมายถึง แหล่งการเข้าถึงผักและผลไม้ รวมไปถึงการรับรู้การรณรงค์ต่างๆ พบว่า กลุ่มที่ได้กินผักและผลไม้จากการปลูกผักสวนครัวของตนเองจะได้กินผักและผลไม้เพียงพอมากที่สุด และน้อยที่สุดในกลุ่มที่ต้องให้คนอื่นหาผักและผลไม้ให้แทน สถานที่หลักในการเข้าถึงผักและผลไม้ของกลุ่มที่ได้กินผักและผลไม้เพียงพอยังคงเป็นตลาดสด/ตลาดนัด ในส่วนของการรับรู้การรณรงค์ทั้งจากภาครัฐ ชุมชน และจาก สสส. พบว่า หากประชากรไทยได้รับรู้การรณรงค์เหล่านี้ในระดับมาก/มากที่สุดจะเป็นกลุ่มที่ได้กินผักและผลไม้เพียงพอมากที่สุด

## ความมั่นคงทางอาหาร

หมายถึง สภาวะที่คนทุกคนและทุกขณะเวลา มีความสามารถ ทั้งกายภาพและทางเศรษฐกิจที่สามารถเข้าถึงอาหารที่เพียงพอ ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการและความพึงพอใจด้านอาหาร เพื่อให้เกิดชีวิตที่มีพลังและมีสุขภาพ โดยมี 4 องค์ประกอบสำคัญ คือ ความเพียงพอ การเข้าถึง การใช้ประโยชน์ และเสถียรภาพ ซึ่งในการศึกษานี้ใช้การวัดความไม่มั่นคงทางอาหาร (Food Insecurity Experience Scale: FIES) พัฒนาขึ้นโดย FAO ซึ่งความไม่มั่นคงทางอาหารเกิดจากประสบการณ์ของสมาชิกในครัวเรือนที่พบกับ

ความหิวโหยที่เกิดจากความไม่แน่นอน หรือกังวลในการเข้าถึงอาหาร หรือลดคุณภาพ ลดคุณค่าทางโภชนาการ ลดปริมาณ หรือลดจำนวนมื้ออาหาร โดยทำการเก็บข้อมูลเฉพาะในกลุ่มอายุ 13 ปีขึ้นไป การวัดความไม่มั่นคงทางอาหารมีคะแนนรวม 8 คะแนน โดยคะแนนยิ่งมากหมายถึงยิ่งมีความรุนแรงของความไม่มั่นคงทางอาหารมาก และสามารถแบ่งระดับความรุนแรงออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ 1) ไม่มี (0-3 คะแนน) 2) ปานกลาง (4-6 คะแนน) และ 3) รุนแรง (7-8 คะแนน) ซึ่งในการศึกษานี้ พบว่า โดยรวมประชากรไทยมีคะแนนความไม่มั่นคงทางอาหารไม่ถึง 1 คะแนน (0.89 คะแนน) และพบว่าประชากรมีระดับความไม่มั่นคงทางอาหารในระดับรุนแรงร้อยละ 2.9 ของประชากรทั้งหมด

จะเห็นได้ว่า การศึกษาในปี 2564 (ครั้งที่ 3) นี้ มีการเปลี่ยนแปลงการกินผักและผลไม้ลดลงกว่าปี 2562 หรือ 2 ปีที่ผ่านมา อาจเป็นผลมาจากการระบาดของโควิด-19 ที่เกิดขึ้นในช่วงผ่านมา ที่เกิดขึ้นตั้งแต่เดือนธันวาคม ปี 2562 ทำให้คนไทยเข้าถึงผักและผลไม้ลดลง จากการต้องปฏิบัติตามมาตรการต่างๆ ของภาครัฐที่ให้ทำงานที่บ้าน หรือการจำกัดการเดินทางต่าง รวมไปถึงราคาของสินค้าที่เพิ่มสูงขึ้น ส่งผลให้การเข้าถึงผักและผลไม้มีความยากลำบากมากขึ้น ทำให้ยังคงต้องการการสนับสนุน และมีการสร้างมาตรการและการรณรงค์ต่างๆ ที่จะช่วยส่งเสริมให้ประชาชนสามารถเข้าถึงผักและผลไม้ปลอดภัยได้มากขึ้น รวมไปถึงการให้ความรู้ทักษะ และความตระหนักรู้ที่เกี่ยวกับผักและผลไม้ เพื่อให้ทุกคนได้กินผักและผลไม้เพิ่มขึ้นต่อไปในอนาคต





# ບຸກນຳ

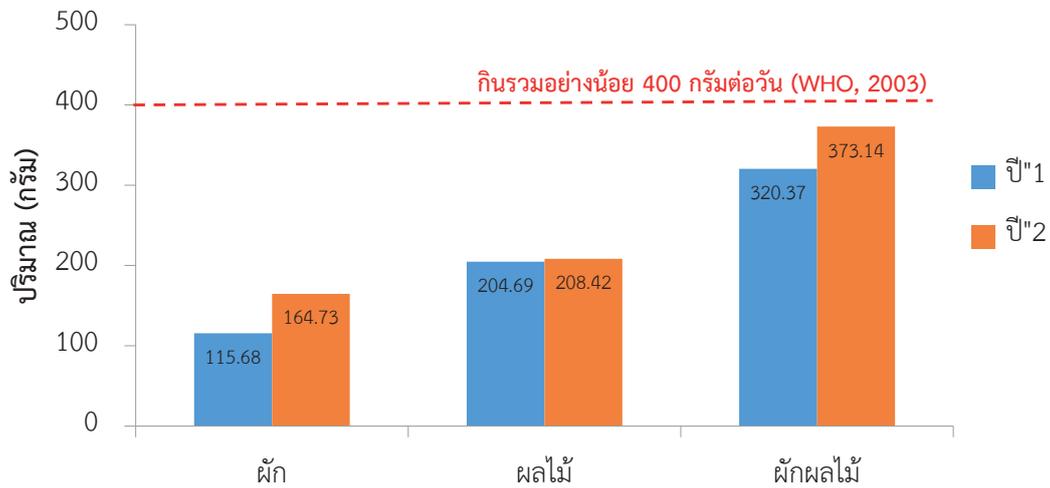
## 1. หลักการ และเหตุผล

การกินอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย และกินอย่างเพียงพอและหลากหลาย ช่วยสร้างเสริมสุขภาพของประชากรได้เป็นอย่างดี ซึ่งผักและผลไม้ ถือเป็นหนึ่งในกลุ่มอาหารสำคัญ ที่มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายจำนวนมาก เช่น โยอาหาร วิตามิน เกลือแร่ และสารพฤกษเคมี (phytochemicals), ดังนั้นการกินผักและผลไม้ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน (รวมกันเฉลี่ยอย่างน้อย 400 กรัมต่อวัน หรือคิดเป็น 5 ส่วนต่อวัน แบ่งเป็น ผัก 3 ส่วน และผลไม้ 2 ส่วน) จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของประชากร ซึ่งมีหลักฐานงานวิจัยชี้ชัดว่า หากประชากรกินผักและผลไม้ไม่พอ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ปัญหาทางเดินหายใจ และปัญหาทางสุขภาพจิต, นอกจากนี้ การกินผักและผลไม้ไม่เพียงพอยังมีความสัมพันธ์กับความไม่มั่นคงทางอาหาร (food insecurity) อันเนื่องมาจากการขาดแคลนของทรัพยากรในครัวเรือน ที่จะนำมาจนเจือสมามากในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาหารที่มีประโยชน์ ที่ควรกินให้เพียงพอต่อความต้องการของสมาชิกแต่ละวัยในแต่ละวัน

### 1.1 สถานการณ์การกินผักและผลไม้ของคนไทย

จากผลการสำรวจติดตามพฤติกรรมกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ในปี 2561 และ 2562 โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สนับสนุนงบประมาณโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.),

พบว่า แม้ว่าคนไทยมีแนวโน้มกินผักผลไม้เฉลี่ยเพิ่มขึ้น (จาก 320.37 กรัมต่อวัน เป็น 373.14 กรัมต่อวัน) แต่ยังคงอยู่ในปริมาณที่ต่ำกว่าเกณฑ์แนะนำ (400 กรัมต่อวัน) (รูปที่ 1)



รูปที่ 1

ปริมาณการกินผักและผลไม้เฉลี่ยของคนไทย (กรัม) ในปี 2561 และ 2562

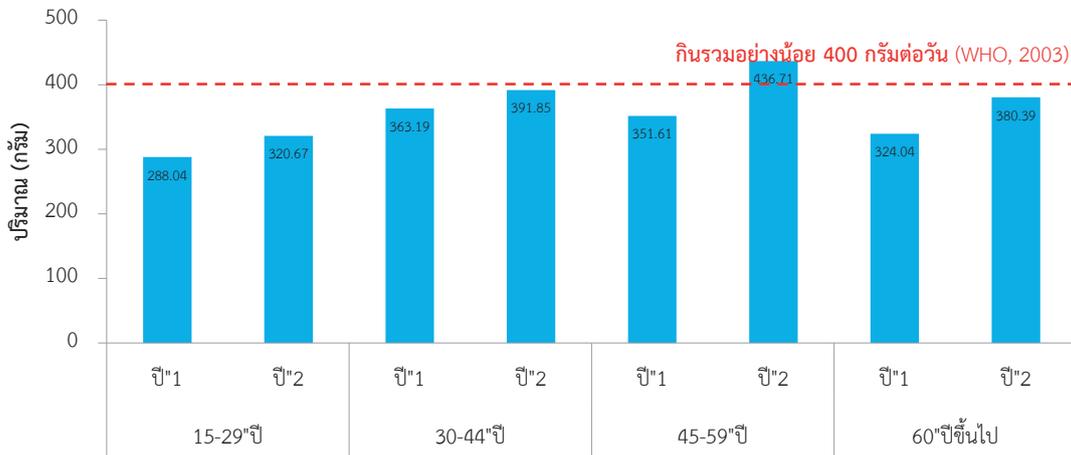
เมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า ในกลุ่มเด็ก เฉพาะเด็กโต (10-14 ปี) กินผักและผลไม้เพิ่มขึ้นจาก 197.64 กรัมต่อวัน เป็น 225.49 กรัมต่อวัน ขณะที่เด็กเล็ก (6-9 ปี) ไม่มีการเปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตาม ทั้งสองกลุ่มยังคงกินได้ไม่ตามเกณฑ์แนะนำ (รูปที่ 2)



รูปที่ 2

ปริมาณการกินผักและผลไม้เฉลี่ยของเด็กไทย (กรัม) ในปี 2561 และ 2562

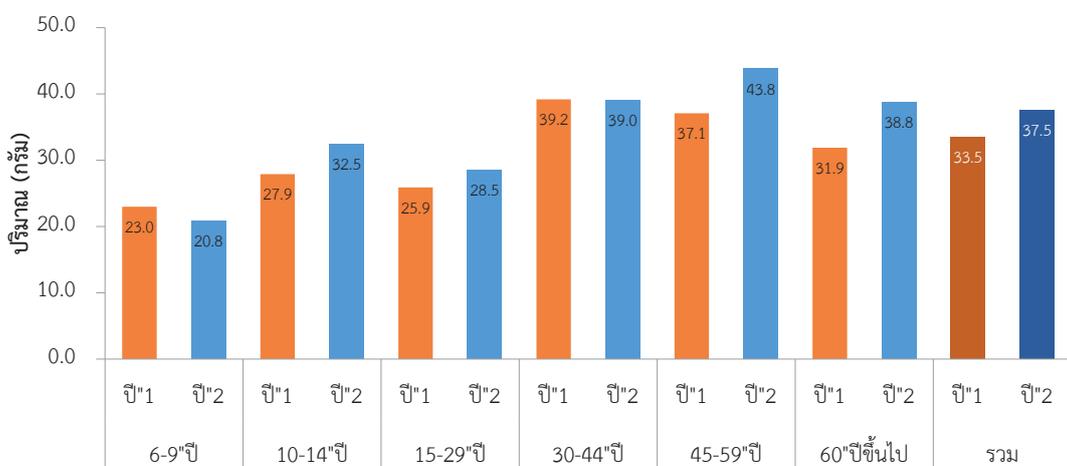
ในวัยผู้ใหญ่ ทุกกลุ่มอายุกินผักและผลไม้ได้เพิ่มขึ้นทั้งหมด แต่ยังคงกินได้ไม่ถึงเกณฑ์ แนะนำที่เหมาะสม ยกเว้นกลุ่มอายุ 45-59 ปีที่ในปี 2 สามารถกินผักและผลไม้ ได้เพียงพอตามเกณฑ์ (รูปที่ 3)



รูปที่ 3

ปริมาณการกินผักและผลไม้ของผู้ใหญ่ไทย (กรัม) ในปี 2561 และ 2562

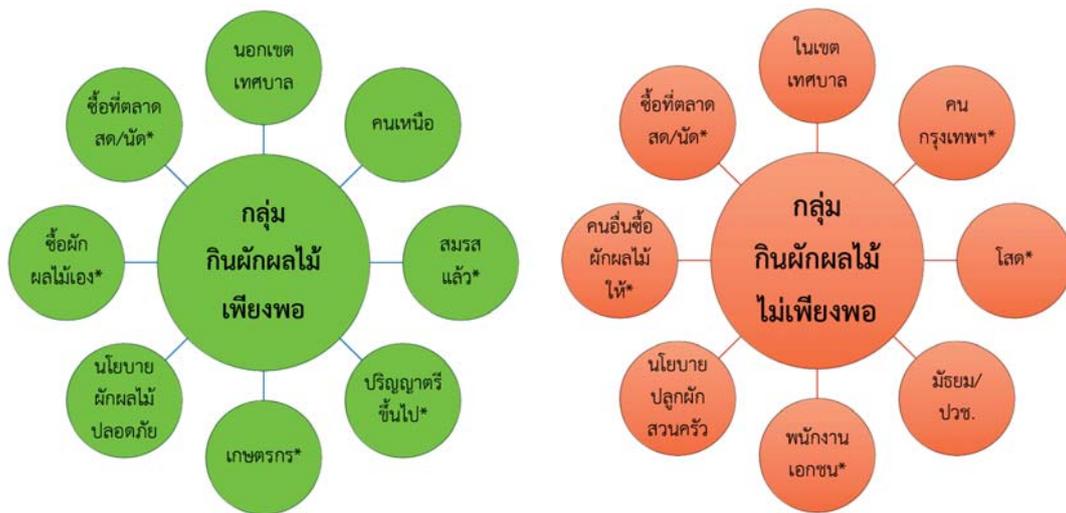
หากพิจารณาสัดส่วนของผู้ที่กินผักและผลไม้ได้เพียงพอตามเกณฑ์ พบว่า ในปี 2562 ทุกกลุ่มอายุมีสัดส่วนการกินเพียงพอเพิ่มขึ้น มากกว่าปี 2561 ยกเว้นกลุ่มเด็กเล็ก (6-9 ปี) และกลุ่มวัยทำงานตอนกลาง (30-44 ปี) ที่มีสัดส่วนคนกินเพียงพอลดลง (จากร้อยละ 23.0 เป็นร้อยละ 20.8 และจากร้อยละ 39.2 เป็นร้อยละ 39.0 ตามลำดับ) โดยกลุ่มวัยทำงานตอนปลาย (45-59 ปี) มีสัดส่วนคนกินเพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 43.8) (รูปที่ 4)



รูปที่ 4

ร้อยละผู้กินผักและผลไม้เพียงพอได้ตามเกณฑ์ จำแนกตามกลุ่มอายุ ในปี 2561 และ 2562

เมื่อศึกษาถึงลักษณะทางประชากรศาสตร์ เช่น เพศ สถานะสมรส อาชีพ รายได้ ระดับการศึกษา และปัจจัยภายนอกอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อพฤติกรรมการกินผักและผลไม้เพียงพอของคนไทยในปี 2561 และ 2562 พบว่า ในทั้งสองปี คนไทยที่กินผักและผลไม้เพียงพอส่วนใหญ่ คือ คนที่สมรส มีการศึกษาสูง มีอาชีพเกษตรกร และมีรายได้สูง ขณะที่คนไทยที่ยังกินผักและผลไม้ไม่เพียงพอ คือ คนโสด มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า มีอาชีพพนักงานเอกชน และมีรายได้ไม่เกิน 10,000 บาท ต่อเดือน ขณะที่ปัจจัยภายนอกอื่น ๆ ที่อาจมีอิทธิพลต่อการกินผักและผลไม้เพียงพอของคนไทย เช่น การปลูกผักผลไม้กินเองที่บ้าน ผู้ซื้อ/จัดหาผักผลไม้มาให้กิน และความเข้มข้นของการรณรงค์ในชุมชน โดยสถานที่หลักในการซื้อผักผลไม้ของคนไทย ยังคงเป็นตลาดสด/ตลาดนัด (รูปที่ 5)



รูปที่ 5

ลักษณะทางประชากรและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกินผักและผลไม้ของคนไทย  
ที่กินผักและผลไม้เพียงพอและไม่เพียงพอ ปี 2562 (ข้อมูลเหมือนกับปี 2561)

สำหรับผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศที่สอดคล้องกับโครงการฯ พบว่า การกินผักและผลไม้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางสุขภาพ และสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของบุคคล จากงานของประเทศจีนและมาเลเซีย พบความสัมพันธ์ระหว่างการมีสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำมีผลต่อการกินผักและผลไม้ ได้แก่

การมีรายได้ต่ำ ระดับการศึกษาต่ำ ในขณะที่ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและความรู้เกี่ยวกับการกินผักและผลไม้ต่ำก็มีผลต่อการกินผักและผลไม้ได้น้อยกว่ามาตรฐาน<sup>10, 11</sup> ซึ่งในการศึกษาในช่วงหลัง พบว่า จีนมีการกินผักและผลไม้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากการศึกษาที่ประเทศจีนมีนโยบายในเรื่องความปลอดภัย (Food safety) และการลดการใช้สารเคมีในพืชผักผลไม้ ทำให้ประชาชนหันมากินผักและผลไม้ได้มากขึ้น<sup>12</sup> เช่นเดียวกับประเทศมาเลเซีย แม้ว่าจะไม่ได้มีมาตรการเพื่อการส่งเสริมการกินผักและผลไม้โดยตรง แต่มีการส่งเสริมในด้านอื่น ๆ เช่น หนังสือสีเขียวที่ส่งเสริมให้คนปลูกผักและผลไม้ให้มากขึ้น โดยการปลูกรอบบ้าน และเป็นการส่งเสริมให้คนกินผักและผลไม้เพิ่มขึ้น<sup>13</sup>

## 1.2 การส่งเสริมการกินผักและผลไม้ให้เพียงพอ

สสส. เป็นหนึ่งในองค์กรหลักที่มีการสนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมการกินผักและผลไม้ของคนไทยอย่างต่อเนื่อง โดยกำหนดให้ “การเพิ่มการกินผักและผลไม้ของคนไทยให้ถึง 400 กรัม ให้ได้มากกว่าร้อยละ 50 ของประชากรทั้งหมด” เป็นหนึ่งในตัวชี้วัดสำคัญของการทำงาน สสส. แม้ว่าจากสถานการณ์ที่ผ่านมาคนไทยส่วนใหญ่ยังคงกินผักและผลไม้ไม่ถึงตามเกณฑ์ แต่ปริมาณเฉลี่ยที่กิน พบว่า เพิ่มขึ้นจากเดิม และในกลุ่มของผู้ใหญ่ตอนปลายอายุ 45-59 ปี มีการกินผักและผลไม้เพิ่มขึ้นและได้ตามเกณฑ์แนะนำ ซึ่งจากสถานการณ์ดังกล่าวนี้ อาจสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพการทำงานส่งเสริมการกินผักและผลไม้ของ สสส. และภาคี ที่มีความพยายามอย่างต่อเนื่องมาตลอดเกือบ 10 ปี และชี้ให้เห็นถึงความเป็นไปได้ในการขับเคลื่อนให้คนไทยกินผักและผลไม้เพิ่มขึ้นให้ได้ตามเกณฑ์แนะนำในอนาคต หากดำเนินการส่งเสริม

<sup>10</sup> Li Yi Chong, Jiang Bo, Zhang Mei, Huang Zheng Jing, Deang Qian, Zhou Mai Geng, Zhao Zhen Ping, Wang You Fa and Wang Li Min. Vegetable and Fruit Consumption among Chinese Adults and Associated Factors: A Nationally Representative Study of 170,847 Adults. *Biomed Environ Sci.* 2017; 30(12): 863-874.

<sup>11</sup> Nur Shahida Abd Aziz, Norzawati Yoep, Wan Shakira Rodzlan Hasani and Faizah Paiwai. Predictive Factors of Fruits and Vegetables Intake among Malaysian Adults: Findings from Malaysian Adults Nutrition Survey. *Southeast Asian J Trop Med Public Health.* 2019; 50(2): 392-400.

<sup>12</sup> Liu Yuman, Chen Jinsong, Xiaoyong Zhang and Kamphuis Ben. The Vegetable Industry in China Developments in Policies, production, marketing and international trade. *Agricultural Economics research Institute, The Hague.* 2004. Report

<sup>13</sup> Salleh Mohamed Mohd, Yusof Rokiah Mohd. Tropical Fruits and Vegetables in Malaysia: Production and Impact on Health. 2006. *Fruits and Vegetable for Health Workshop.*

อย่างต่อเนื่อง ภายใต้ความร่วมมือกับภาคีระดับพื้นที่อย่างเข้มแข็ง นอกจากนี้ การผลักดันให้ประเด็นการกินผักและผลไม้อย่างเพียงพอของคนไทยเป็นนโยบาย ที่ทุกองค์กรที่เกี่ยวข้องของภาครัฐ ทั้งระดับส่วนกลางและพื้นที่ ต้องร่วมกันดำเนินงาน จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานบรรลุเป้าหมายได้เร็วยิ่งขึ้น

ในปัจจุบัน ประเทศไทยมีการตั้งเป้าหมายระดับชาติที่เอื้อต่อการขับเคลื่อนประเด็น อาหารและโภชนาการ เช่น แผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ได้มีการกำหนดให้มีการสร้างสภาพแวดล้อม ที่เอื้อต่อสุขภาวะที่ดีทั้งในระดับบุคคลและชุมชน เช่นเดียวกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพ ทูมมนุษย์เช่นกัน เพื่อส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดีตลอดชีวิต โดยมีตัวชี้วัด ที่เกี่ยวข้อง คือ การลดภาวะน้ำหนักเกินในประชากร ซึ่งกรอบการดำเนินงานระดับ ประเทศนี้ ชี้ให้เห็นจุดเชื่อมโยงสำคัญกับประเด็นการบริโภคผักและผลไม้ เนื่องจาก การบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอ เป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญในการลดความเสี่ยงของ การเกิดปัญหาสุขภาพของประชากร โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ช่วยส่งเสริมให้ประชากรมีสุขภาวะที่ดี และกลายเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีศักยภาพ ของประเทศต่อไป

การดำเนินงานส่งเสริมการกินผักและผลไม้ให้เพียงพอในระดับพื้นที่ มีความสำคัญ อย่างยิ่ง ต่อการกระตุ้นให้คนไทยในพื้นที่ต่าง ๆ ตระหนักถึงความสำคัญของการกิน ผักและผลไม้ มีทักษะทางอาหารในการจัดหาอาหารที่มีประโยชน์ และสร้าง สภาพแวดล้อมทางอาหารที่เอื้อต่อการเข้าถึงผักและผลไม้ (ปลอดภัย) ทั้งในระดับ ชุมชนและครัวเรือนเอง เพื่อส่งเสริมให้คนไทยโดยรวมกินผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น จนถึงเกณฑ์แนะนำ

ในหลายปีที่ผ่านมา มีงานวิจัยหลายชิ้นที่พยายามทดสอบมาตรการที่มีประสิทธิผล ต่อการเพิ่มการกินผักและผลไม้ โดยมาตรการระดับชุมชนหรือพื้นที่ได้รับความสนใจ ในการศึกษาวิจัยอย่างมาก มีผลการศึกษาวิจัยหลายชิ้น ที่ชี้ให้เห็นถึงประสิทธิผล ของการดำเนินงานระดับชุมชน/พื้นที่ต่อการเพิ่มการกินผักและผลไม้ของคนในพื้นที่ ที่มีมาตรการลงไป เช่น มาตรการสื่อสารให้ความรู้ที่เฉพาะเจาะจง เน้นกระตุ้นให้ กินผักและผลไม้ และดำเนินการควบคู่ไปกับการมีส่วนร่วมของครอบครัว พร้อมเน้น

การสื่อสารสู่กลุ่มเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง<sup>14</sup> การทำตลาดผักผลไม้ราคาถูกเคลื่อนที่ร่วมกับมาตรการให้ความรู้ทางโภชนาการ<sup>15</sup> และการสร้างประสบการณ์ให้เด็กวัยเรียน ทั้งในระดับโรงเรียนและมหาวิทยาลัย ปลูกผักผลไม้กินเอง<sup>16</sup>

ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา สสส. มีการสนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมการกินผักและผลไม้ของคนไทย ผ่านการให้การสนับสนุนการทำงานภาคีในระดับพื้นที่หลายโครงการ ซึ่งการดำเนินงานของโครงการมีความหลากหลาย ตั้งแต่การเน้นส่งเสริมภาคการเกษตร (เช่น โครงการสถานีเกษตรแปลงป็น ณ ราชบุรี และโครงการฟื้นฟูผักยืนต้นและผลไม้พื้นเมือง) ไปจนถึงการพัฒนากระบวนการอาหาร เพื่อปรับปรุงภาวะโภชนาการและสุขภาพ (เช่น โครงการขยายและพัฒนาพื้นที่ต้นแบบการจัดการระบบอาหารสุขภาพเพื่อสร้างเครือข่ายสุขภาพดี) การดำเนินงานระดับพื้นที่มีกลุ่มเป้าหมายประชากรที่หลากหลาย ตั้งแต่เด็กเล็ก เด็กวัยเรียน ไปจนถึงคนทั่วไปที่อาศัยในชุมชน และพื้นที่ดำเนินงานดำเนินงาน มีทั้งแบบครอบคลุมทุกพื้นที่ของจังหวัด/อำเภอ และแบบเฉพาะตำบล/หมู่บ้าน

นอกเหนือจากการดำเนินงานระดับพื้นที่อย่างต่อเนื่อง การได้รับทราบถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทยในพื้นที่ดำเนินงานและพื้นที่ใกล้เคียง รวมถึงสภาพแวดล้อมทางอาหาร ที่อาจได้รับอิทธิพลจากการดำเนินงานจะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิผลการดำเนินงานของ สสส. และเครือข่าย ซึ่งข้อมูลนี้สามารถใช้เป็นฐานในการกำหนดแนวทางสร้างความเข้มแข็งให้การดำเนินงานในระดับพื้นที่ในปีต่อ ๆ ไป ซึ่งในปัจจุบัน ยังไม่มีการศึกษาติดตามและประเมินการเปลี่ยนแปลงในประเด็นดังกล่าวอย่างเป็นระบบ

<sup>14</sup> Ciliska D, Miles E, O'brien MA, Turl C, Hale Tomasik H, Donovan U, et al. Effectiveness of Community-Based Interventions to Increase Fruit and Vegetable Consumption. *Journal of Nutrition Education*. 2000;32(6):341-52.

<sup>15</sup> Gans KM, Risica PM, Keita AD, Dionne L, Mello J, Stowers KC, et al. Multilevel approaches to increase fruit and vegetable intake in low-income housing communities: final results of the 'Live Well, Viva Bien' cluster-randomized trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2018;15(1):80.

<sup>16</sup> Loso J, Staub D, Colby SE, Olfert MD, Kattelman K, Vilaro M, et al. Gardening Experience Is Associated with Increased Fruit and Vegetable Intake among First-Year College Students: A Cross-Sectional Examination. *J Acad Nutr Diet*. 2018;118(2):275-83

การติดตามพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทย รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในระดับภาพรวมของประเทศและระดับพื้นที่ อย่างต่อเนื่อง มีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการประเมินความก้าวหน้าของการดำเนินงานของประเทศ สสส. และเครือข่าย ในระดับพื้นที่ ซึ่งข้อมูลติดตามนี้จะชี้ให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการดำเนินงาน ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ความสำเร็จ และปัญหาที่ยังคงอยู่ เพื่อใช้กำหนดแนวทาง ในการส่งเสริมการกินผักและผลไม้ของคนไทย รวมถึงสร้างสภาพแวดล้อมทางอาหาร ที่เอื้อต่อการเข้าถึงผักผลไม้ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และยังช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือน ชุมชน และประเทศด้วย

## 2. เป้าหมายและวัตถุประสงค์ของโครงการ

### 2.1 เป้าหมาย

เพื่อติดตามพฤติกรรมและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกินผักและผลไม้ของคนไทย ในระดับประเทศ (ครั้งที่ 3) และของคนไทยในพื้นที่ดำเนินงานของ สสส. และจัดทำ ข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาและปรับปรุงการดำเนินงานส่งเสริมการกินผักและผลไม้ของ สสส. ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น รวมถึงเหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ ดำเนินงานด้วย

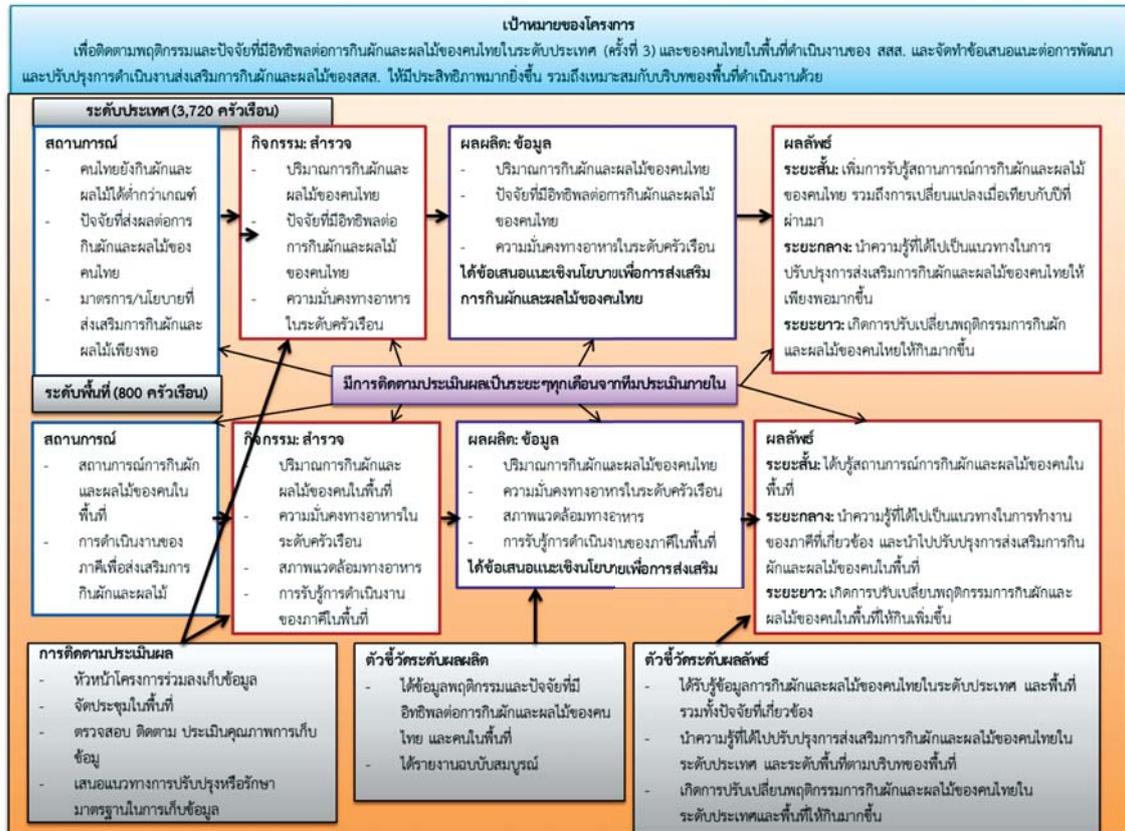
### 2.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1) เพื่อสำรวจพฤติกรรมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกินผักและผลไม้ของคนไทย ในระดับประเทศ (ครั้งที่ 3)
- 2) เพื่อสำรวจพฤติกรรมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกินผักและผลไม้ของคนไทย ในพื้นที่ศึกษา รวมถึงสภาพแวดล้อมทางอาหาร วัฒนธรรมการกินอาหารพื้นถิ่น และการรับรู้ของคนในพื้นที่ต่อการดำเนินงานของภาคี
- 3) เพื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกินผักและผลไม้ของคนไทย ในระดับประเทศ (ครั้งที่ 1-3)
- 4) เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์การกินผักและผลไม้ของคนไทย และสภาพแวดล้อมทางอาหาร วัฒนธรรมการกินอาหารพื้นถิ่น ในพื้นที่ศึกษา และการรับรู้ รวมถึงความคิดเห็น ของคนในพื้นที่ต่อการดำเนินงานของภาคี

### 3. กรอบแนวคิดการดำเนินงานโครงการ

โครงการนี้แบ่งการเก็บข้อมูลออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ การเก็บข้อมูลระดับประเทศ และการเก็บข้อมูลเฉพาะพื้นที่ศึกษา (รูปที่ 6)

- **ระดับประเทศ** ได้ดำเนินการเก็บข้อมูลเดิมเช่นเดียวกับการสำรวจปี 2561 และ 2562 โดยมีผลผลิต คือ ได้ข้อมูลปริมาณการกินผักและผลไม้ของคนไทย รวมทั้งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกินผักและผลไม้ของคนไทย และความมั่นคงทางอาหารระดับครัวเรือนไทย โดยมีผลลัพธ์ที่คาดหวัง จะแบ่งเป็น 3 ระยะ -- ระยะสั้น คือ การเพิ่มการรับรู้สถานการณ์พฤติกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทยในปัจจุบัน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เปรียบเทียบกับข้อมูลของปีที่ผ่านมา ระยะกลาง คือ การนำความรู้ที่ได้ไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงแนวทางในการส่งเสริมการกินผักและผลไม้ของคนไทยให้กินเพียงพอมากขึ้น และระยะยาว คือ เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ของคนไทยให้กินเพิ่มมากขึ้น
- **ระดับพื้นที่** ได้ดำเนินการเก็บข้อมูลพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ และข้อมูลเฉพาะสำหรับตามบริบทของพื้นที่ โดยมีผลผลิต คือ ได้ข้อมูลปริมาณการกินผักและผลไม้ของคนในพื้นที่ศึกษา ความมั่นคงทางอาหารระดับครัวเรือนไทย สภาพแวดล้อมทางอาหาร และการรับรู้ถึงการดำเนินงานของภาคีในพื้นที่ศึกษา โดยมีผลลัพธ์ที่คาดหวัง แบ่งเป็น 3 ระยะ -- ระยะสั้น คือ ได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการกินผักและผลไม้ของคนในพื้นที่ (เฉพาะปี 2564) ระยะกลาง คือ นำความรู้ที่ได้ไปเป็นแนวทางในการทำงานของภาคีที่เกี่ยวข้อง และนำไปปรับปรุงแนวทางในการส่งเสริมการกินผักและผลไม้ของคนในพื้นที่ศึกษา และระยะยาว คือ เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ของคนในพื้นที่ศึกษาให้กินเพิ่มขึ้น



รูปที่ 6

กรอบแนวคิดของโครงการ

## 4. ระเบียบวิธีวิจัยของโครงการ

### 4.1 การสำรวจในระดับประเทศ

ใช้การสำรวจด้วยวิธีการเดิมจากการเก็บข้อมูลทั้ง 2 ครั้ง โดยเป็นการเก็บข้อมูลในระยะยาว (Longitudinal Study) แบบ Cohort design โดยการเก็บข้อมูลจากครัวเรือนเดิมที่ติดตามมาแล้ว 2 ครั้ง กรณีที่ครัวเรือนมีสมาชิกที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไปเพิ่มเข้ามา ได้ทำการเก็บข้อมูลคนที่เพิ่มเข้ามาด้วย โดยมีครัวเรือนตัวอย่างจำนวน 3,720 ครัวเรือน จาก 9 จังหวัดเดิม ได้แก่ 1) กรุงเทพมหานคร 2) ภาคกลาง ได้แก่ นครปฐม และปราจีนบุรี 3) ภาคเหนือ ได้แก่ นครสวรรค์ และลำปาง

4) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ สุรินทร์ และอุดรธานี และ 5) ภาคใต้ ได้แก่ สงขลา และพัทลุง และนำเสนอผลการศึกษานี้จำแนกตามเขตการปกครอง คือ ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล และแบ่งตามกลุ่มอายุและเพศ ซึ่งในปีที่ผ่านมา มีอัตราการตอบกลับเฉลี่ยร้อยละ 67.9 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ขนาดตัวอย่างจากการดำเนินงานในปีที่ผ่านมา

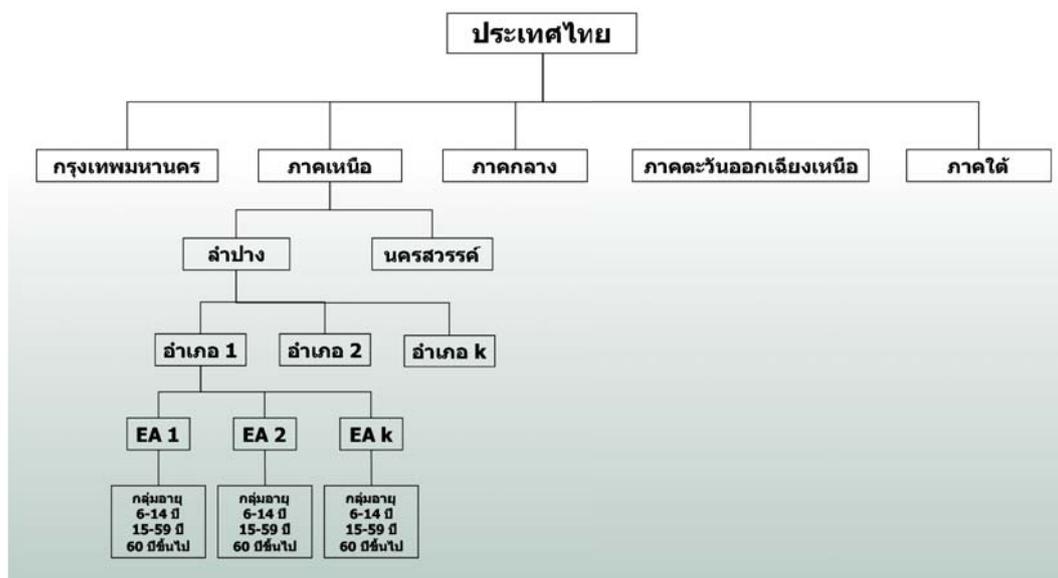
จังหวัด ตัวอย่าง	รวม			ในเขตเทศบาล			นอกเขตเทศบาล			รวม	อัตรา การตอบ สัมภาษณ์
	EA	ครัว เรือน	ประชากร โดย ประมาณ*	EA	ครัว เรือน	จำนวน ตัวอย่าง	EA	ครัว เรือน	จำนวน ตัวอย่าง		
กรุงเทพมหานคร	31	620	1,972	31	513	1,147	-	-	-	1,147	58.2
ปราจีนบุรี	11	220	648	3	51	149	8	152	365	517	79.8
นครปฐม	22	440	1,323	11	176	353	11	205	551	901	68.1
ลำปาง	17	340	954	11	188	429	6	119	250	679	71.2
นครสวรรค์	19	380	1,126	7	121	265	12	224	487	752	66.8
สุรินทร์	20	400	1,305	5	89	246	15	246	734	980	75.1
อุดรธานี	26	520	1,772	13	240	524	13	239	555	1,079	60.9
สงขลา	29	580	1,758	18	313	766	11	209	513	1,279	72.8
พัทลุง	11	220	695	7	135	324	4	77	187	511	73.5
<b>รวม</b>	<b>186</b>	<b>3,720</b>	<b>11,553</b>	<b>106</b>	<b>1,826</b>	<b>4,203</b>	<b>80</b>	<b>1,471</b>	<b>3,642</b>	<b>7,845</b>	<b>67.9</b>

หมายเหตุ: กำหนด 20 ครัวเรือนตัวอย่าง ต่อ EA ตัวอย่าง

\* จำนวนประชากรโดยประมาณ คัดจาก จำนวนประชากรเฉลี่ยต่อครัวเรือน

## 4.2 การสุ่มตัวอย่าง

ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างหลายชั้น (Multi-stage sampling) ดังรูปที่ 7 เพื่อให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์และหน่วยตัวอย่างของโครงการ (อายุ 6 ปีขึ้นไป) ซึ่งเป็นการเลือกตัวอย่างแบบใช้ความน่าจะเป็น (Probability sampling)



รูปที่ 7

แผนผังการสุ่มตัวอย่าง

## 4.3 การสำรวจในพื้นที่ศึกษา

### 4.3.1 เชิงปริมาณ

การสำรวจนี้ ได้สุ่มเลือกพื้นที่ศึกษาที่เป็นพื้นที่ดำเนินงานของ สสส. โดยเริ่มจากการศึกษาแบบข้อเสนอโครงการของ สสส. ติดต่อขอข้อมูลรายละเอียดเพิ่มเติมจากภาคีที่ได้รับทุนจาก สสส. และคัดเลือกโครงการ พร้อมระบุพื้นที่ที่มีการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการกินผักผลไม้ ในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย ในขั้นตอนสุดท้าย การศึกษานี้ได้เลือกพื้นที่ศึกษา 4 จังหวัด (จาก 4 ภูมิภาค) และติดต่อขอรายชื่อตำบลที่มีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องจากโครงการภาคี สสส. เพื่อดำเนินการสำรวจต่อไป (ตารางที่ 2) การสุ่มตัวอย่างเริ่มจากการเลือกครัวเรือนตัวอย่างด้วย

วิธีการสำรวจพื้นที่โดยรอบ (Catchment area) ของโครงการที่ได้รับทุนจาก สสส. โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 200 ครั้วเรือนต่อ 1 จังหวัด โดยกลุ่มตัวอย่างเป็น ครั้วเรือนอยู่ในพื้นที่ศึกษา สสส. ทั้งที่เข้าร่วมกิจกรรมของโครงการและไม่ได้เข้าร่วม กิจกรรมโครงการ และใช้แบบสัมภาษณ์ที่มีพนักงานสัมภาษณ์เป็นผู้สอบถามข้อมูล นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในเชิงคุณภาพ (Qualitative study) ร่วมด้วย โดยเป็นการ สอบถามในประเด็นการรับรู้ และความคิดเห็นของคนในพื้นที่เกี่ยวกับโครงการของ ภาคิ สสส. อีกด้วย

ตารางที่ 2 ครั้วเรือนตัวอย่างในพื้นที่ศึกษา

จังหวัด	จำนวน ครั้วเรือนตัวอย่าง	โครงการที่ได้รับทุน จาก สสส.
ราชบุรี	200	สถานีเกษตรแบ่งปัน ณ ราชบุรี : การพัฒนาชุมชน ต้นแบบการเชื่อมโยงการผลิต การบริโภคผลผลิต เกษตรอินทรีย์อย่างเป็นบูรณาการ
ชัยภูมิ	200	พัฒนาโรงเรียนสุขภาวะ และศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สุขภาวะ เพื่อขับเคลื่อนนโยบายจังหวัดชัยภูมิต้นแบบ ลดอ้วน ลดพุง ลดโรค ด้วยผักผลไม้ปลอดภัย
นครศรีธรรมราช	200	พื้นที่ปลูกยืนต้นและผลไม้พื้นเมือง เพื่อสร้างเสริม สุขภาวะของเด็กและความมั่นคงทางอาหารของชุมชน
เชียงราย	200	ขยายและพัฒนาพื้นที่ต้นแบบการจัดการระบบอาหาร สุขภาวะเพื่อสร้างเครือข่ายสุขภาพดี
<b>รวม</b>	<b>800</b>	

### 4.3.2 เชิงคุณภาพ

ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ในประเด็นการกินผักและผลไม้ สภาพแวดล้อมทางด้านอาหาร และวัฒนธรรมการกินอาหารพื้นถิ่น ที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคผักผลไม้ในระดับครัวเรือน รวมทั้งการรับรู้และความคิดเห็นของคนในพื้นที่ที่มีต่อโครงการของภาคี สสส. 4 จังหวัด จังหวัดละ 7-10 คน ดังนี้ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเชิงคุณภาพ จำแนกตามรายจังหวัด

จังหวัด	จำนวนตัวอย่าง	เป้าหมาย
ราชบุรี	7	ผู้นำชุมชน, ประชาชนทั่วไป, เด็ก/เยาวชน, ผู้สูงอายุ, แรงงานต่างชาติ, ครู/ผู้ดูแลเด็กเล็ก และปราชญ์ชาวบ้าน/ผู้สูงอายุ
ชัยภูมิ	9	ผู้บริหารโรงเรียน, ครูโรงเรียนต่ำกว่ามัธยม, ครูโรงเรียนมัธยม, นักเรียนโรงเรียนต่ำกว่ามัธยม, นักเรียนโรงเรียนมัธยม, แม่ครัวในโรงเรียน, ผู้ปกครอง, ผู้นำชุมชน และปราชญ์ชาวบ้าน/ผู้สูงอายุ
นครศรีธรรมราช	10	ปราชญ์ชาวบ้าน, ผู้สูงอายุ, ผู้นำชุมชน, เกษตรกร, แม่บ้าน, เยาวชน, ประชาชนทั่วไป, เด็กนักเรียนที่เข้าร่วม, กรรมการตลาดเขียว และเกษตรกรรุ่นใหม่
เชียงราย	8	ผู้นำชุมชน, ประชาชนทั่วไป, เกษตรกร, ร้านค้าชุมชน, ผู้บริโภค, ผู้บริหารโรงเรียน, เด็กนักเรียน และปราชญ์ชาวบ้าน/ผู้สูงอายุ
รวม	34	

## 4.4 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

การศึกษานี้จะใช้แบบสำรวจพฤติกรรมการกินผักและผลไม้ในประเทศไทย ซึ่งจะใช้โปรแกรมสำเร็จรูป Qualtrics ในการสร้างชุดแบบสอบถาม เก็บข้อมูลแบบสอบถาม และประมวลผลข้อมูลในรูปแบบไฟล์ Excel และ SPSS โดยใช้เครื่องมือในการสัมภาษณ์ด้วยแท็บเล็ต (Tablet) ซึ่งข้อคำถามจะประกอบไปด้วยชุดคำถามหลัก ดังนี้ (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ชุดคำถามหลักของแบบสำรวจ

ชุดคำถามหลัก	ระดับ ประเทศ	ระดับ พื้นที่
1. ข้อมูลครัวเรือน	✓	✓
2. ข้อมูลพฤติกรรมเกี่ยวกับการกินผักและผลไม้	✓	✓
3. ข้อมูลเฉพาะผู้ทำอาชีพ “เกษตรกร”	✓	✓
4. ข้อมูลความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือน	✓	✓
5. ข้อมูลสภาพแวดล้อมทางอาหาร	X	✓
6. วัฒนธรรมการกินอาหารพื้นถิ่น	X	✓
7. ข้อมูลการรับรู้และความคิดเห็นต่อการดำเนินงานของภาคในพื้นที่	X	✓

บทที่ 1

# ข้อมูลทั่วไป

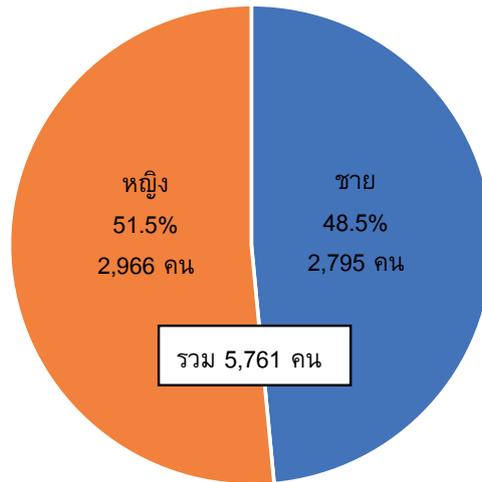


---

เนื้อหาของบทนี้เป็นข้อมูลทั่วไปทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคมของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส เขตที่อยู่อาศัย การศึกษา และการทำงาน นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และพฤติกรรมทางสุขภาพต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างอีกด้วย

## 1.1 ข้อมูลทางประชากร

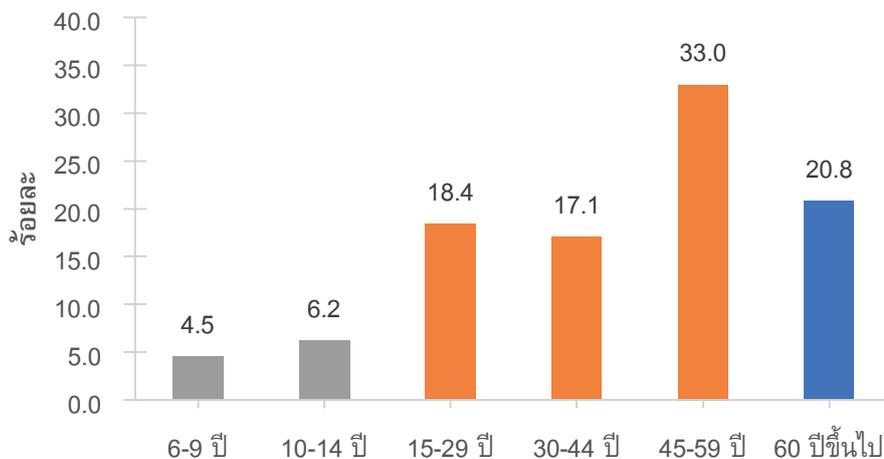
กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 5,761 คน แบ่งเป็นชาย 2,795 คน (ร้อยละ 48.5) และหญิง 2,966 คน (ร้อยละ 51.5) (รูปที่ 1.1.1)



รูปที่ 1.1.1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามเพศ

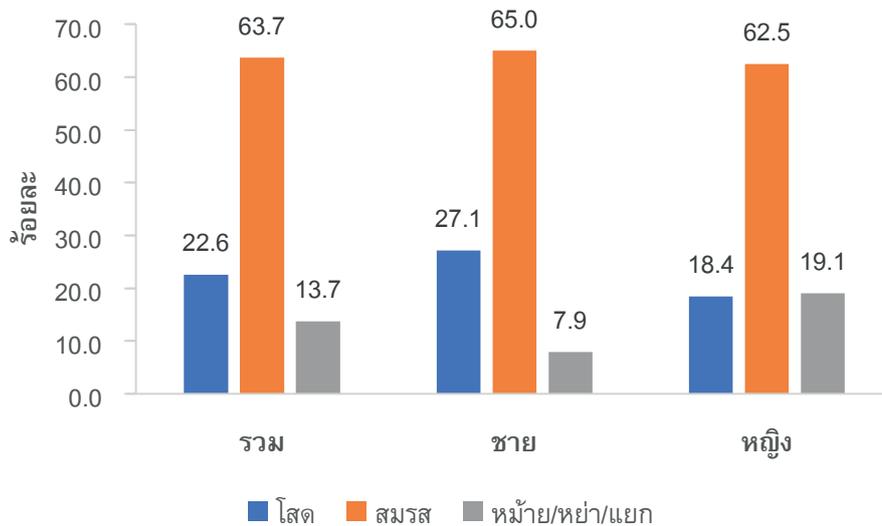
กลุ่มตัวอย่างประมาณ 1 ใน 3 อยู่ในกลุ่มวัยทำงานตอนปลาย 45-59 ปี (ร้อยละ 33.0) รองลงมาอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 20.8) และกลุ่มวัยทำงานตอนต้น 15-29 ปี (ร้อยละ 18.4) โดยมีอายุเฉลี่ย 43 ปี (รูปที่ 1.1.2)



รูปที่ 1.1.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามกลุ่มอายุ

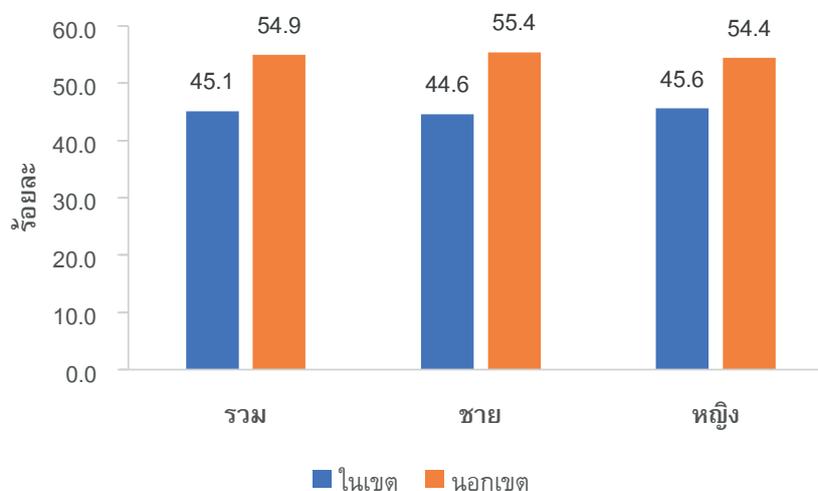
โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สมรสแล้ว (ร้อยละ 63.7) รองลงมายังโสด (ร้อยละ 22.6) และบางส่วนมีสถานภาพหม้าย/หย่า/แยก (ร้อยละ 13.7) เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า เพศชายมีร้อยละของผู้สมรสแล้วและโสดมากกว่าเพศหญิง แต่ผู้หญิงมีสถานภาพหม้าย/หย่า/แยกมากกว่า (รูปที่ 1.1.3)



รูปที่ 1.1.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามสถานภาพสมรส และเพศ

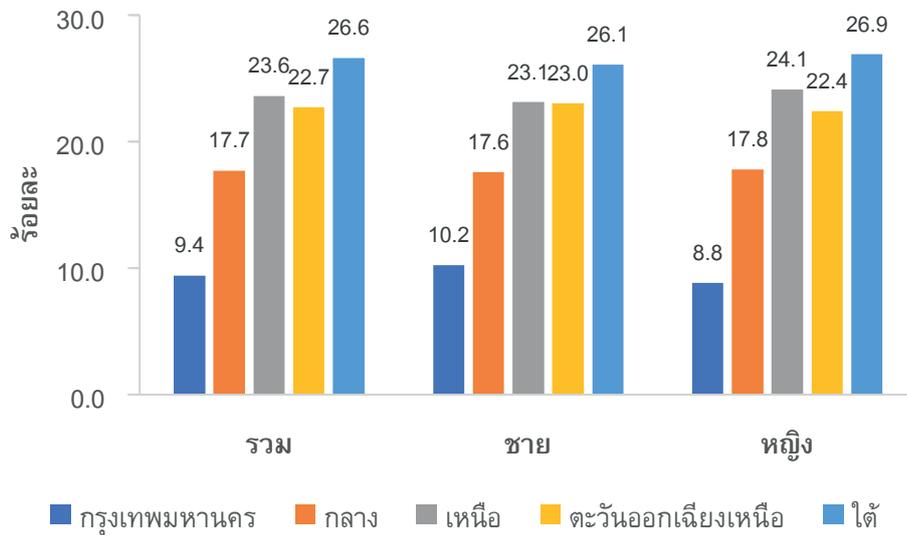
โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างกว่าครึ่งหนึ่งอาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล (ร้อยละ 54.9) โดยเพศชายมีร้อยละของการอยู่อาศัยนอกเขตเทศบาลมากกว่าเพศหญิงเล็กน้อย (ร้อยละ 55.4 และ 54.4 ตามลำดับ) (รูปที่ 1.1.4)



รูปที่ 1.1.4

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามเขตการปกครอง และเพศ

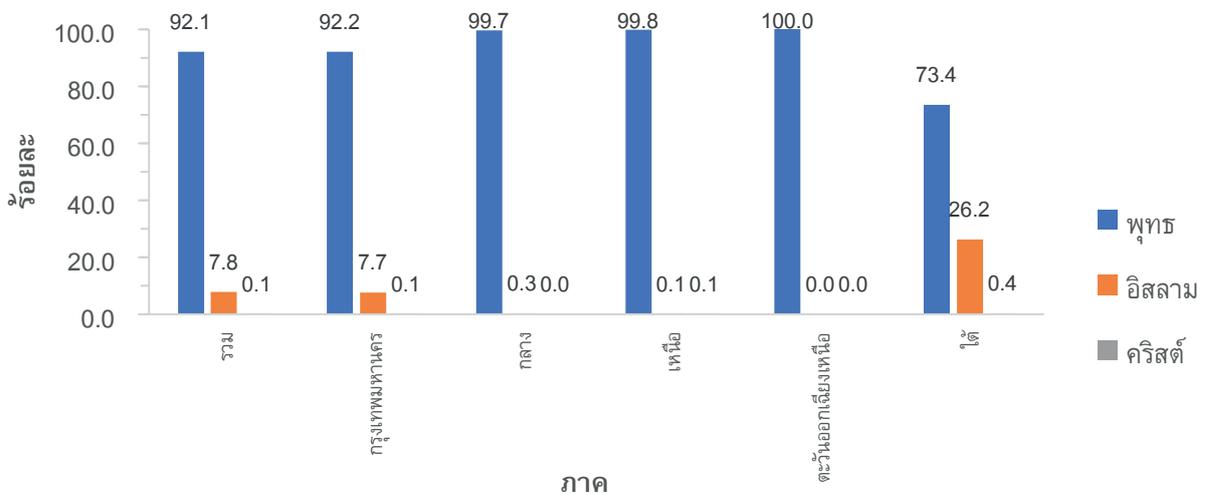
โดยรวมกลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่ในภาคใต้มากที่สุด (ร้อยละ 26.6) รองลงมาจากภาคเหนือ (ร้อยละ 23.6) และน้อยที่สุด คือ กรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 9.4) (รูปที่ 1.1.5)



รูปที่ 1.1.5

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามภาค และเพศ

โดยรวมกลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 92.1) รองลงมานับถือศาสนาอิสลาม (ร้อยละ 7.8) ในขณะที่ภาคใต้เป็นภาคที่มีผู้นับถือศาสนาอิสลามมากกว่าภาคอื่น ๆ อย่างชัดเจน (ร้อยละ 26.2) (รูปที่ 1.1.6)

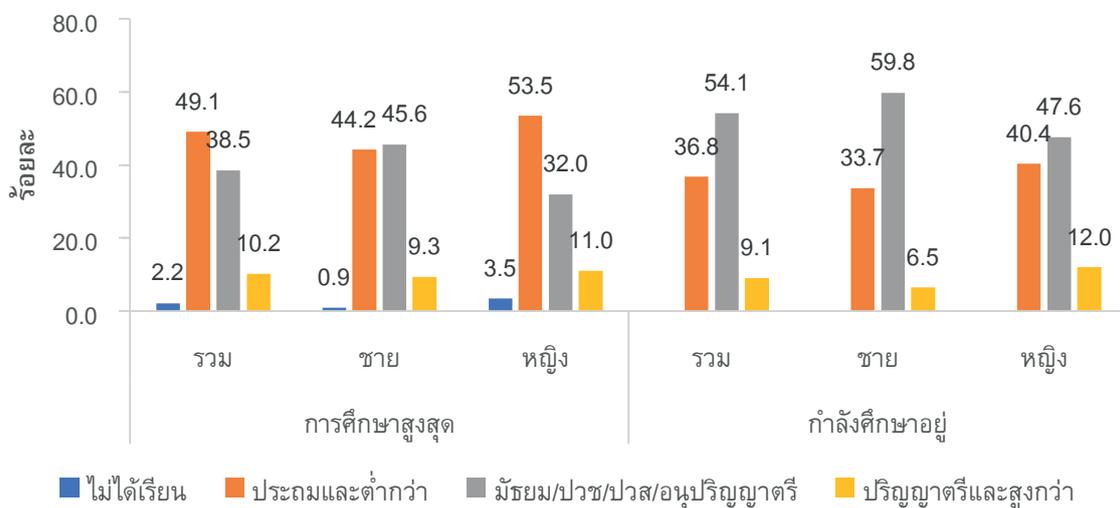


รูปที่ 1.1.6

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามศาสนา และภาค

## 1.2 ข้อมูลทางเศรษฐกิจและสังคม

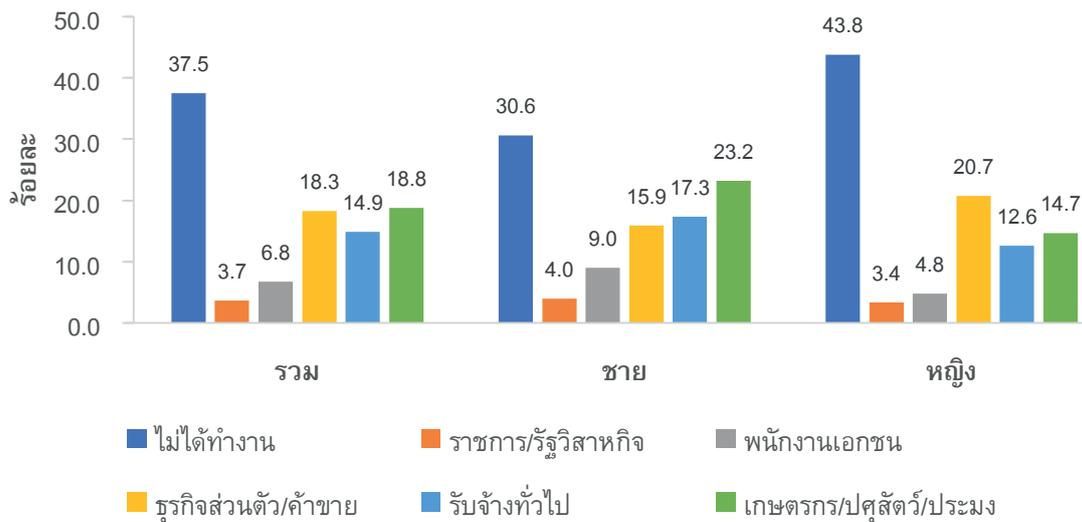
โดยรวมกลุ่มตัวอย่างเกือบครึ่งหนึ่งจบการศึกษาในระดับประถมศึกษาและต่ำกว่า (ร้อยละ 49.1) เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า เพศชายจะได้เรียนใช้ระดับมัธยม/ปวช./ปวส./อนุปริญญาสูงที่สุด (ร้อยละ 45.6) ในขณะที่เพศหญิงกว่าครึ่งหนึ่งได้เรียนแค่ในระดับประถมศึกษาและต่ำกว่า (ร้อยละ 53.5) ส่วนกลุ่มที่ยังเรียนอยู่ ส่วนใหญ่จะเรียนอยู่ในระดับมัธยม/ปวช./ปวส./อนุปริญญา (ร้อยละ 54.1) (รูปที่ 1.2.1)



รูปที่ 1.2.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับการศึกษา และเพศ

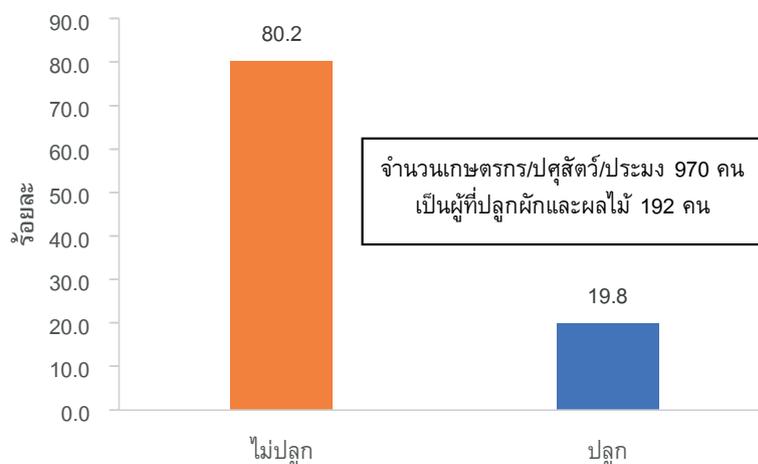
โดยรวมกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป กว่า 1 ใน 3 คนไม่มีงานทำ (ร้อยละ 37.5) ส่วนผู้ที่ทำงานพบว่า ทำอาชีพเกษตรกร/ปศุสัตว์/ประมงมากที่สุด (ร้อยละ 18.8) รองลงมาทำอาชีพธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 18.3) เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า เพศชาย ทำอาชีพเกษตรกร/ปศุสัตว์/ประมงมากที่สุด (ร้อยละ 23.2) ในขณะที่เพศหญิง ทำอาชีพธุรกิจส่วนตัวมากที่สุด (ร้อยละ 20.7) และมีร้อยละของผู้ที่ไม่ได้ทำงานมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 43.8 และ 30.6 ตามลำดับ) (รูปที่ 1.2.2)



รูปที่ 1.2.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอาชีพหลัก และเพศ

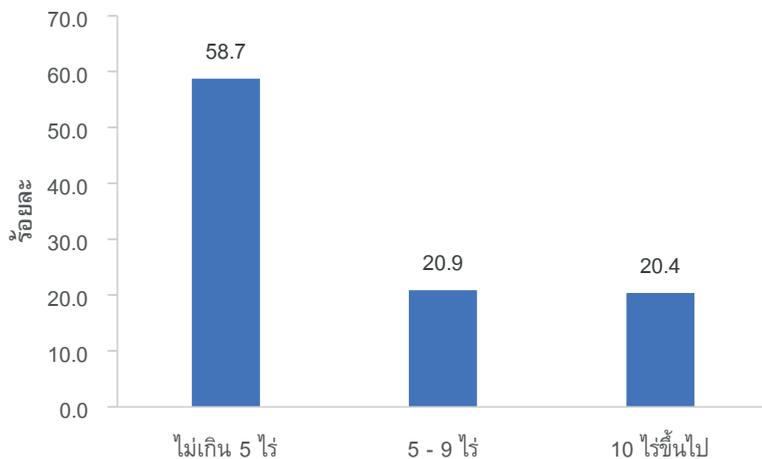
เฉพาะผู้ที่มีอาชีพเกษตรกร/ปศุสัตว์/ประมงจำนวนทั้งสิ้น 970 คน เป็นผู้ที่มีอาชีพเพาะปลูกผักและผลไม้ประมาณร้อยละ 20 หรือจำนวน 192 คน (รูปที่ 1.2.3)



รูปที่ 1.2.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่มีอาชีพเกษตรกร/ปศุสัตว์/ประมง จำแนกตามการปลูกผักและผลไม้

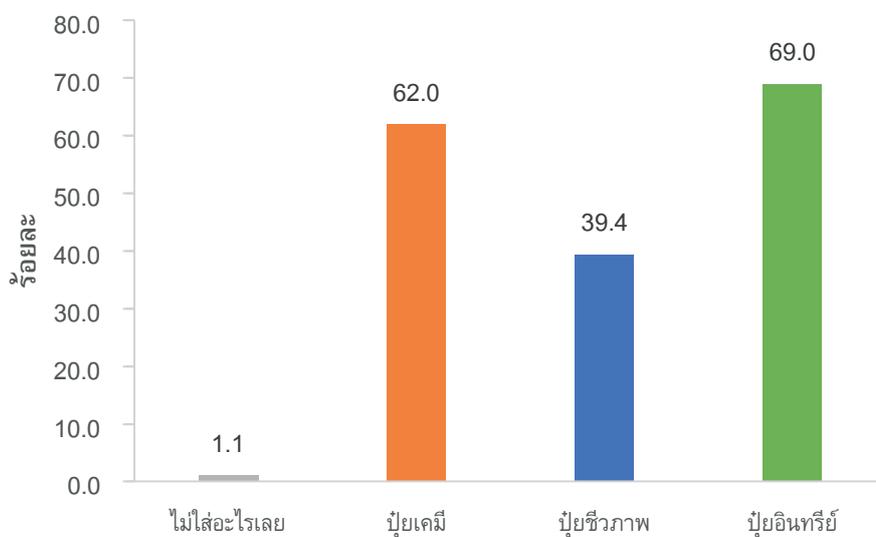
เฉพาะผู้ที่เพาะปลูกผักและผลไม้ กว่าครึ่งหนึ่งมีพื้นที่ในการเพาะปลูกผักและผลไม้ ไม่เกิน 5 ไร่ โดยมีพื้นที่เฉลี่ย 6.45 ไร่ต่อคน (รูปที่ 1.2.4)



รูปที่ 1.2.4

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่เพาะปลูกผักและผลไม้ จำแนกตามพื้นที่เพาะปลูกผักและผลไม้

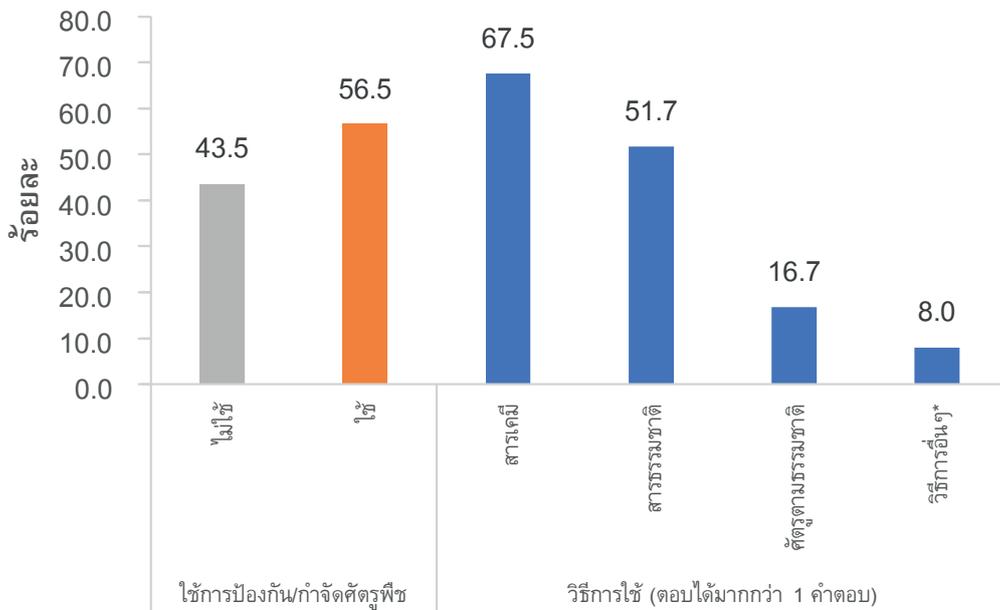
จากการสอบถามข้อมูลการใช้ปุ๋ยของเกษตรกร ซึ่งสามารถตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ พบว่า เกือบทั้งหมดใส่ปุ๋ยในการเพาะปลูกผักและผลไม้ (ร้อยละ 98.1) ซึ่งพบว่า ส่วนใหญ่ใช้ปุ๋ยอินทรีย์ (ร้อยละ 69.0) รองลงมาเลือกใช้ปุ๋ยเคมี (ร้อยละ 62.0) (รูปที่ 1.2.5)



รูปที่ 1.2.5

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่เพาะปลูกผักและผลไม้ จำแนกตามการใช้ปุ๋ยในการเพาะปลูก

กว่าครึ่งหนึ่งของเกษตรกรใช้วิธีการป้องกัน/กำจัดศัตรูพืช (ร้อยละ 56.5) และเฉพาะผู้ที่ใช้ พบว่า กว่า 2 ใน 3 ใช้สารเคมี (ร้อยละ 67.5) รองลงมาใช้สารธรรมชาติ (ร้อยละ 51.7) (รูปที่ 1.2.6)

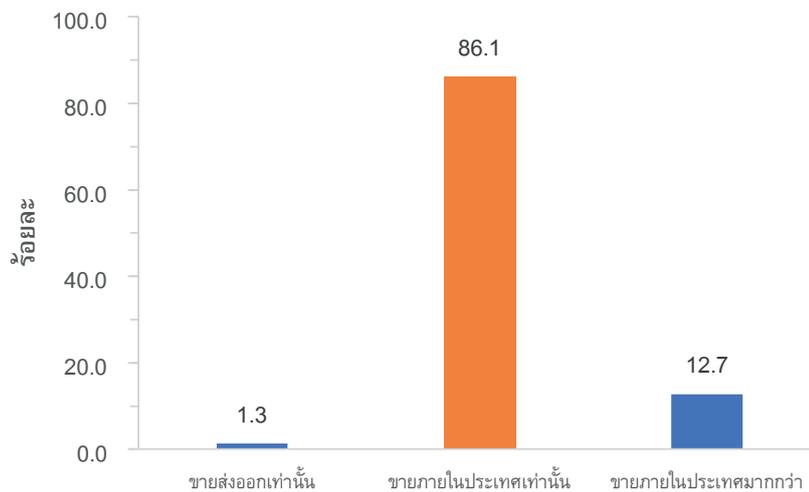


\*วิธีการอื่น ๆ เช่น การห่อผลไม้ การใช้ฟล่อ การไถพรวน เป็นต้น

### รูปที่ 1.2.6

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่เพาะปลูกผักและผลไม้  
จำแนกตามการใช้วิธีป้องกัน/กำจัดศัตรูพืชในการเพาะปลูก

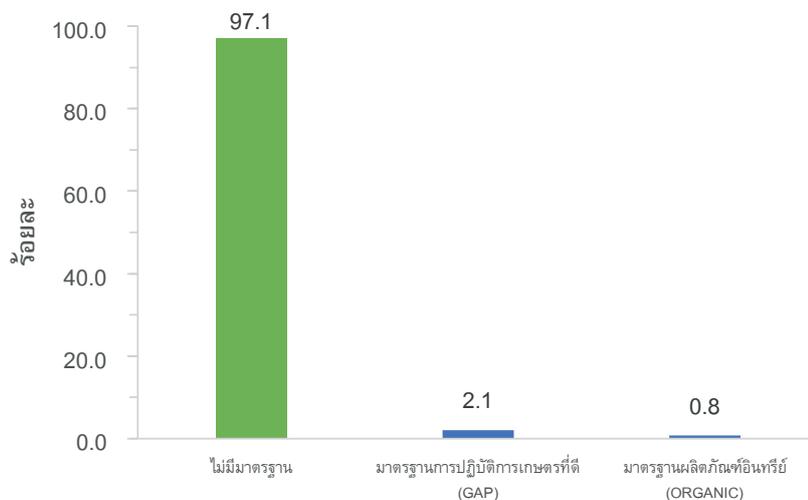
ส่วนใหญ่ขายภายในประเทศเท่านั้น (ร้อยละ 86.1) รองลงมา คือ ขายทั้งในภายใน และภายนอกประเทศ แต่เน้นขายภายในประเทศมากกว่า (ร้อยละ 12.7) (รูปที่ 1.2.7)



รูปที่ 1.2.7

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่เพาะปลูกผักและผลไม้  
จำแนกตามแหล่งขายผักและผลไม้

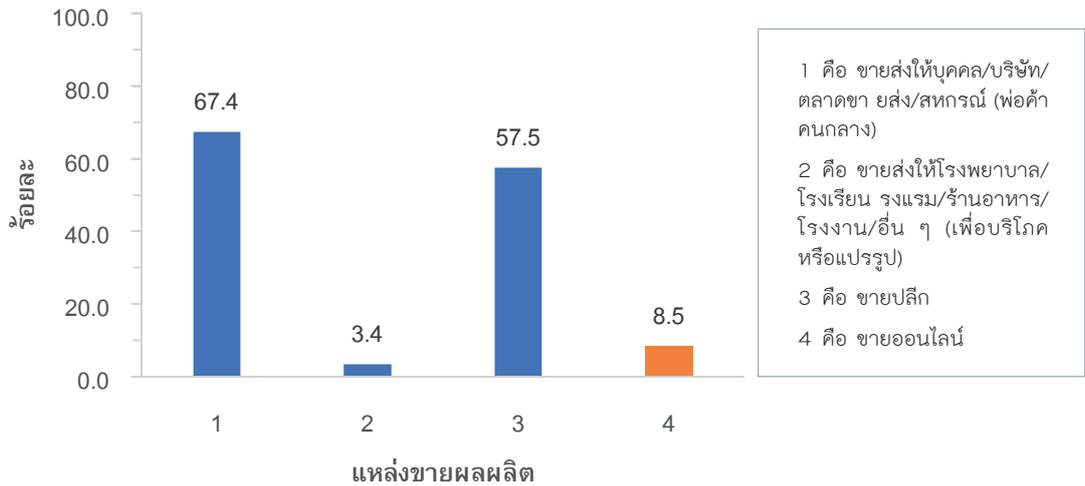
เกือบทั้งหมดไม่มีมาตรฐานสินค้าเกษตร (ร้อยละ 97.1) สำหรับเกษตรกรที่มี มาตรฐานสินค้าเกษตร พบว่า ร้อยละ 2.1 ได้รับมาตรฐานการปฏิบัติการเกษตรที่ดี (GAP) (รูปที่ 1.2.8)



รูปที่ 1.2.8

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่เพาะปลูกผักและผลไม้  
จำแนกตามมาตรฐานสินค้าเกษตร

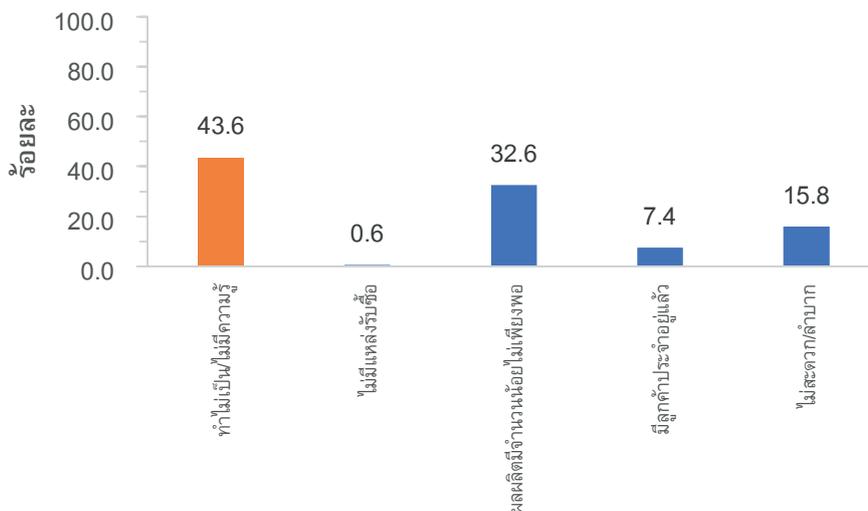
กว่า 2 ใน 3 ขายผลผลิตให้พ่อค้าคนกลาง (ร้อยละ 67.4) รองลงมาใช้วิธีการขายปลีก (ร้อยละ 57.5) และขายโดยวิธีการออนไลน์ (ร้อยละ 8.5) ซึ่งจะแสดงเหตุผลที่ไม่ใช้วิธีการขายออนไลน์ต่อไป (รูปที่ 1.2.9)



รูปที่ 1.2.9

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่เพาะปลูกผักและผลไม้  
จำแนกตามแหล่งขายผลผลิต

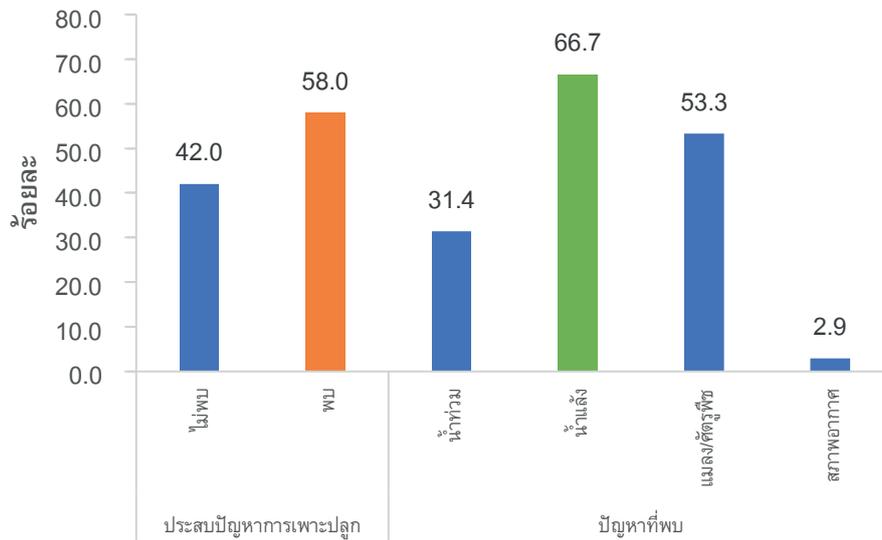
เกือบครึ่งหนึ่งให้เหตุผลว่าไม่ได้ขายสินค้าด้วยวิธีการออนไลน์เป็นเพราะทำไม่เป็นหรือไม่มีความรู้ในการขายด้วยวิธีนี้ (ร้อยละ 43.6) รองลงมาเป็นเพราะคิดว่าผลผลิตมีน้อยเกินไปไม่เพียงพอจะนำไปขายด้วยวิธีนี้ (ร้อยละ 32.6) และบางส่วนคิดว่าวิธีการนี้ไม่สะดวก และลำบากในการจัดการ (ร้อยละ 5.8) (รูปที่ 1.2.10)



รูปที่ 1.2.10

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ไม่เลือกวิธีการขายสินค้า  
ด้วยวิธีการออนไลน์ จำแนกตามเหตุผล

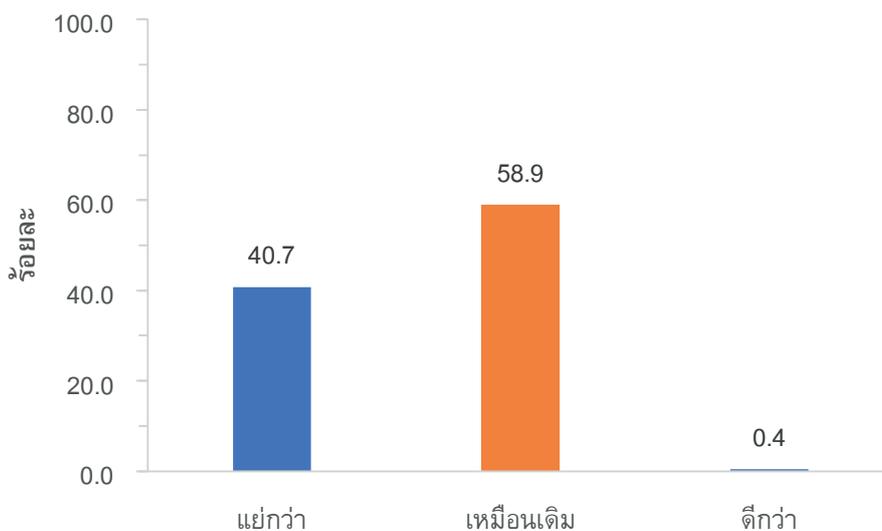
ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา เกษตรกรกว่าครึ่งหนึ่งประสบปัญหาสภาพดินฟ้าอากาศ ซึ่งกว่า 2 ใน 3 คนประสบปัญหาน้ำแล้ง (ร้อยละ 66.7) รองลงมาประสบปัญหาแมลง/ศัตรูพืช (ร้อยละ 53.3) (รูปที่ 1.2.11)



รูปที่ 1.2.11

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ปลูกผักและผลไม้  
จำแนกตามการประสบปัญหาการเพาะปลูกจากสภาพดินฟ้าอากาศ

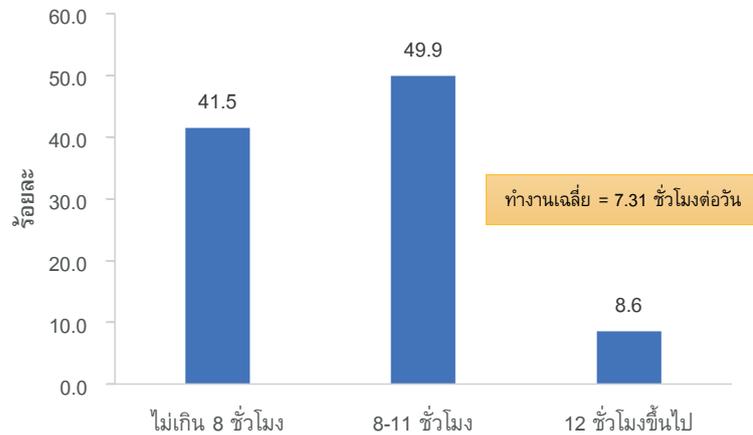
กว่าครึ่งหนึ่งเห็นวก่อนและหลังการเกิดเหตุการณ์การระบาดของโควิด-19 เกษตรกรยังเห็นว่าผลผลิตยังเหมือนเดิมไม่เปลี่ยนแปลง (ร้อยละ 58.9) รองลงมาเห็นว่าผลผลิตแยลง (ร้อยละ 40.7) (รูปที่ 1.2.12)



รูปที่ 1.2.12

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ปลูกผักและผลไม้  
จำแนกตามผลผลิต ณ ปัจจุบันเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนเกิดการระบาดของโควิด-19

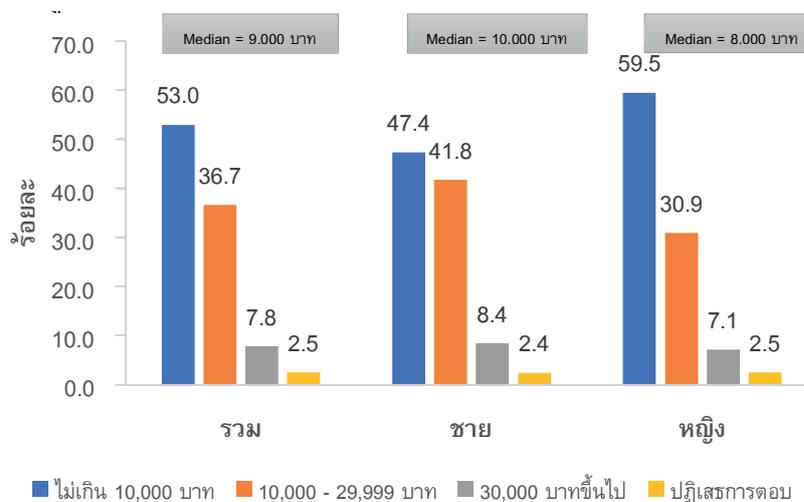
เกือบครึ่งหนึ่งของผู้ที่ม้งานทำ ทำงานวันละ 8-11 ชั่วโมงต่อวัน (ร้อยละ 49.9) รองลงมาทำงานไม่เกิน 8 ชั่วโมงต่อวัน (ร้อยละ 41.5) ซึ่งมีเวลาทำงานเฉลี่ย 7.31 ชั่วโมงต่อวัน (รูปที่ 1.2.13)



รูปที่ 1.2.13

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ม้งานทำ  
จำแนกตามชั่วโมงการทำงาน

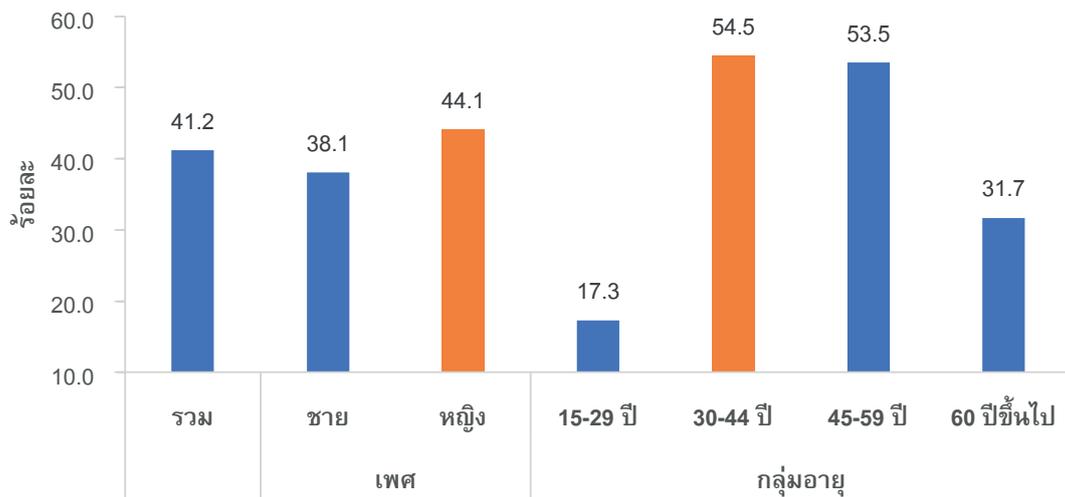
เฉพาะผู้ที่ม้งานทำ กว่าครึ่งหนึ่งมีรายได้ต่อเดือนไม่ถึง 10,000 บาท (ร้อยละ 53.0) รองลงมา มีรายได้ 10,000–29,999 บาท (ร้อยละ 36.7) มีค่ามัธยฐาน (Median = 9,000 บาท) ต่อเดือน เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า เพศชายมีค่ามัธยฐานของรายได้มากกว่าผู้หญิง (10,000 บาท และ 8,000 บาท ตามลำดับ) (รูปที่ 1.2.14)



รูปที่ 1.2.14

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ม้งานทำ จำแนกรายได้ต่อเดือน

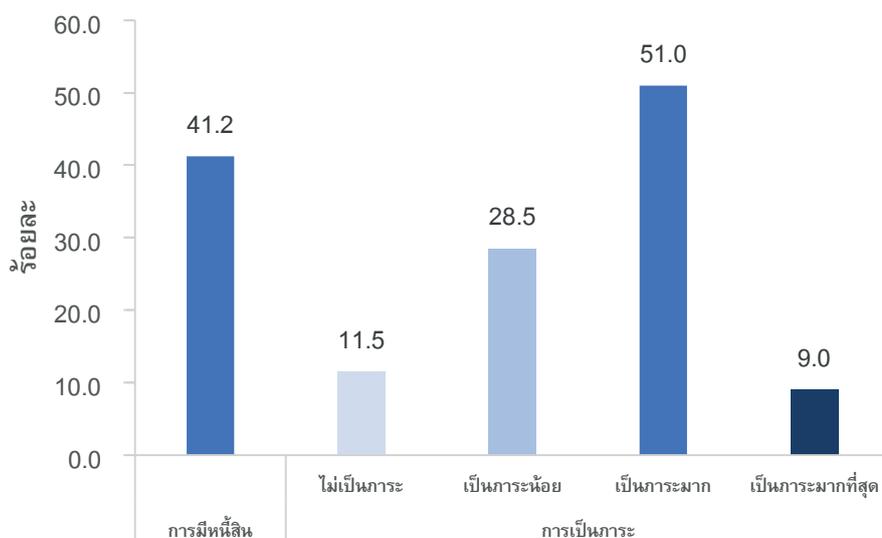
โดยรวมกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป มีหนี้สินกว่าร้อยละ 40 ซึ่งเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 44.1 และ 38.1 ตามลำดับ) และกลุ่มวัยที่มีหนี้สินมากที่สุด คือ กลุ่มอายุ 30-44 ปี (ร้อยละ 54.5) รองลงมาเป็นกลุ่มวัย 45-59 ปี (ร้อยละ 53.5) (รูปที่ 1.2.15)



รูปที่ 1.2.15

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกการมีหนี้สิน เพศ และกลุ่มอายุ

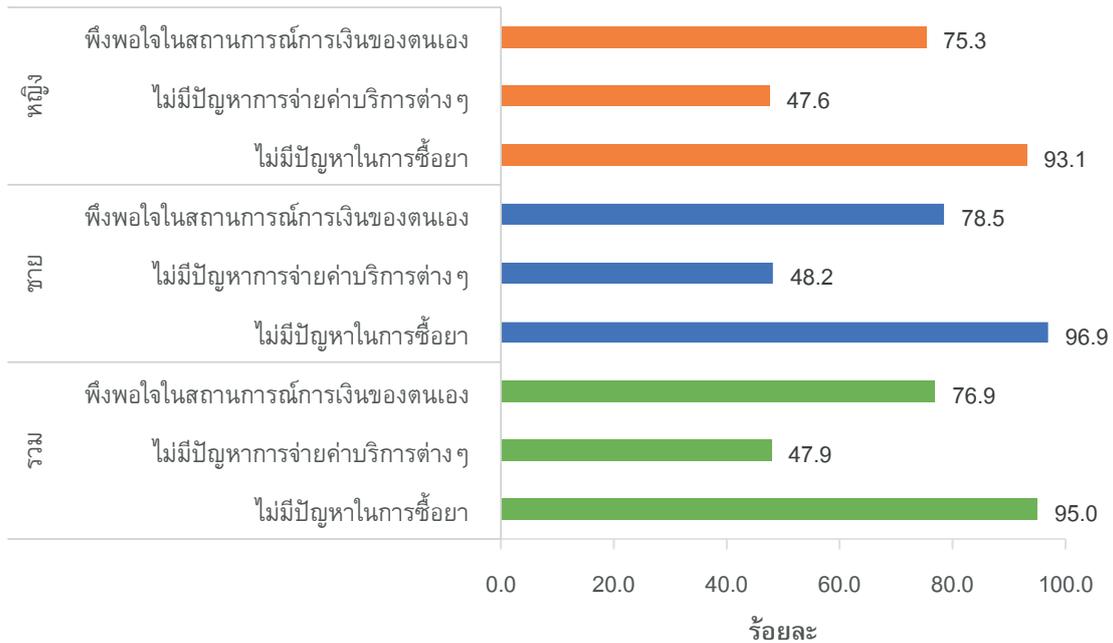
เฉพาะผู้ที่มีหนี้สิน (ร้อยละ 41.2) พบว่า กว่าครึ่งหนึ่งรู้สึกว่ามีหนี้สินที่เป็นภาระหนักมาก (ร้อยละ 51.0) รองลงมา รู้สึกเป็นภาระน้อย (ร้อยละ 28.5) (รูปที่ 1.2.16)



รูปที่ 1.2.16

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ที่มีหนี้สิน จำแนกการเป็นภาระ

โดยรวมกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป เกือบทั้งหมดไม่มีปัญหาในการชื้อยาในปีที่ผ่านมา (ร้อยละ 95.0) และส่วนใหญ่ยังพอใจในสถานการณ์ด้านการเงินของตนเอง (ร้อยละ 76.9) และเกือบครึ่งหนึ่งไม่มีปัญหาในจ่ายค่าบริการต่าง ๆ เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ เป็นต้น (ร้อยละ 47.9) (รูปที่ 1.2.17)

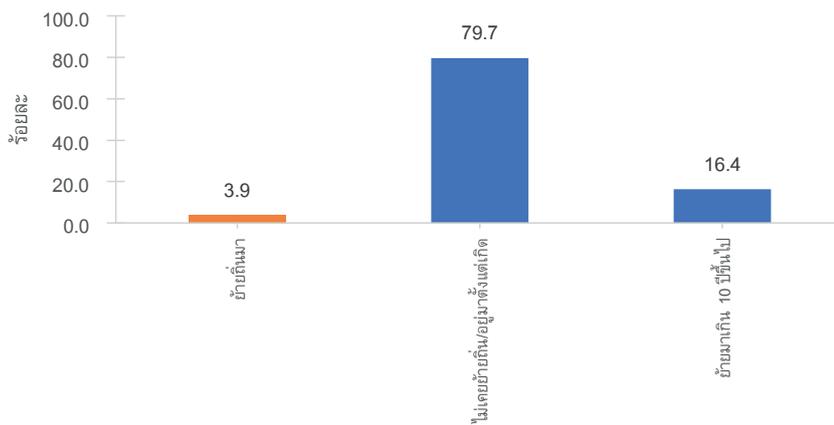


รูปที่ 1.2.17

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามปัญหาในการชื้อยา ปัญหาการจ่ายค่าบริการต่าง ๆ และความพึงพอใจสถานการณ์การเงินของตนเอง

## 1.3 การย้ายถิ่น

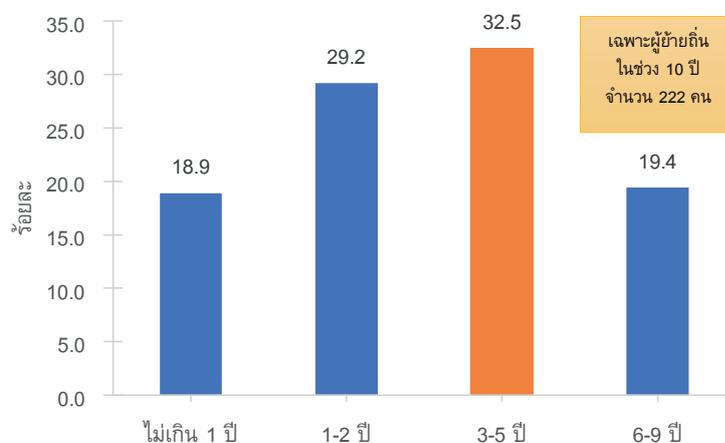
กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยย้ายถิ่น หรืออยู่มาตั้งแต่เกิด (ร้อยละ 79.7) รองลงมา เคยย้ายถิ่น แต่เกิด 10 ปีแล้ว (ร้อยละ 16.4) และมีเพียงร้อยละ 3.9 ที่ย้ายถิ่น ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา (รูปที่ 1.3.1)



รูปที่ 1.3.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามการย้ายถิ่น

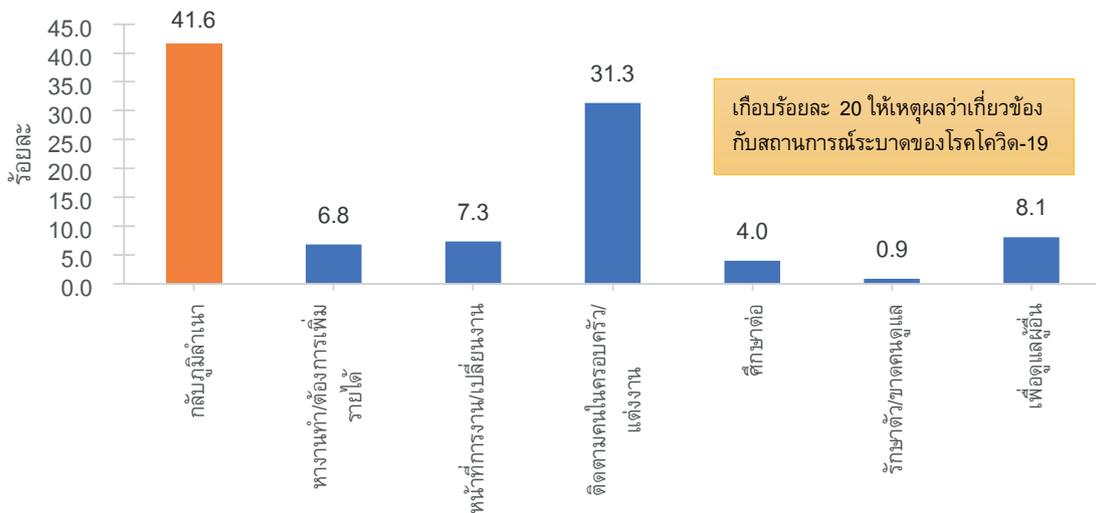
เกือบ 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างย้ายถิ่นมา 3-5 ปี (ร้อยละ 32.5) รองลงมา ย้ายถิ่นมา 1-2 ปี (ร้อยละ 29.2) และเกือบทั้งหมดย้ายภายในประเทศ (ร้อยละ 95.7) (รูปที่ 1.3.2) จากจำนวนผู้ย้ายถิ่นทั้งหมด 222 คน เป็นผู้ที่ย้ายมาจาก จังหวัดกรุงเทพมหานครมากที่สุด 54 คน รองลงมามาจากชลบุรี 14 คน และ นครศรีธรรมราช 10 คน ตามลำดับ



รูปที่ 1.3.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ย้ายถิ่นมาไม่เกิน 10 ปี  
จำแนกตามจำนวนปีที่ย้ายถิ่นมา

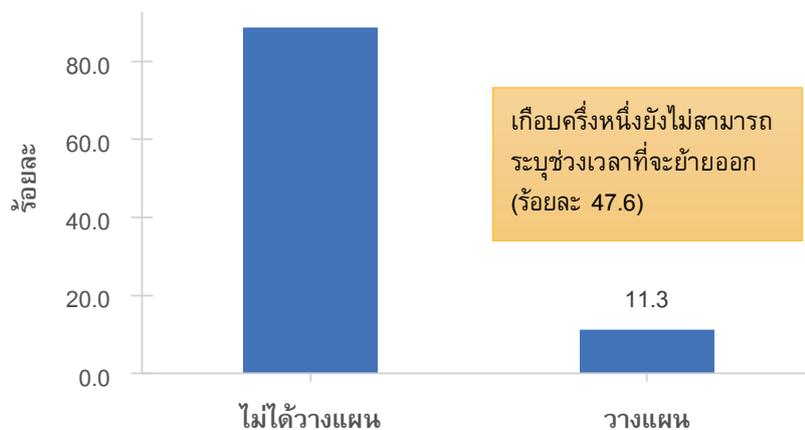
ส่วนใหญ่ย้ายถิ่นเพราะกลับภูมิลำเนา (ร้อยละ 41.6) รองลงมาเป็นการย้ายถิ่นตามคนในครอบครัวหรือแต่งงาน (ร้อยละ 31.3) และเพื่อกลับมาดูแลผู้อื่น (ร้อยละ 8.1) และเกือบร้อยละ 20 ให้เหตุผลว่ามีการย้ายถิ่นกลับเพราะมีสาเหตุมาจากสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 (ร้อยละ 19.2) (รูปที่ 1.3.3)



รูปที่ 1.3.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ย้ายถิ่นมาไม่เกิน 10 ปี  
จำแนกตามเหตุผลของการย้ายถิ่น

จากกลุ่มตัวอย่างที่เคยย้ายถิ่นในช่วง 10 ปี จำนวน 222 คน มีเพียงร้อยละ 11.3 ที่มีการวางแผนเพื่อย้ายออกจากครัวเรือนปัจจุบัน โดยเกือบครึ่งหนึ่งนั้นยังไม่สามารถระบุช่วงเวลาที่จะย้ายออกได้ (ร้อยละ 47.6) (รูปที่ 1.3.4)



รูปที่ 1.3.4

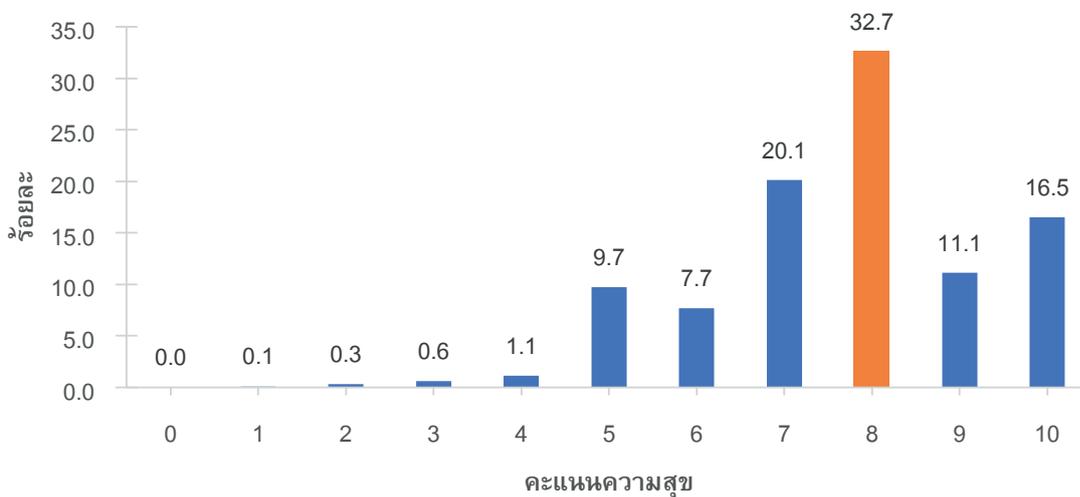
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ย้ายถิ่นมาไม่เกิน 10 ปี  
จำแนกตามการวางแผนเพื่อย้ายออกจากครัวเรือนปัจจุบัน

## 1.4 ความสุข และความพึงพอใจในชีวิต

### 1.4.1 ระดับความสุขในปัจจุบัน (0-10 คะแนน)

โดยการถามว่า “ปัจจุบัน ท่านมีความสุขอยู่ในระดับใด” (ให้คะแนน 0-10 โดยที่ 0 หมายถึง ไม่มีความสุขเลย และ 10 หมายถึง มีความสุขมากที่สุด)

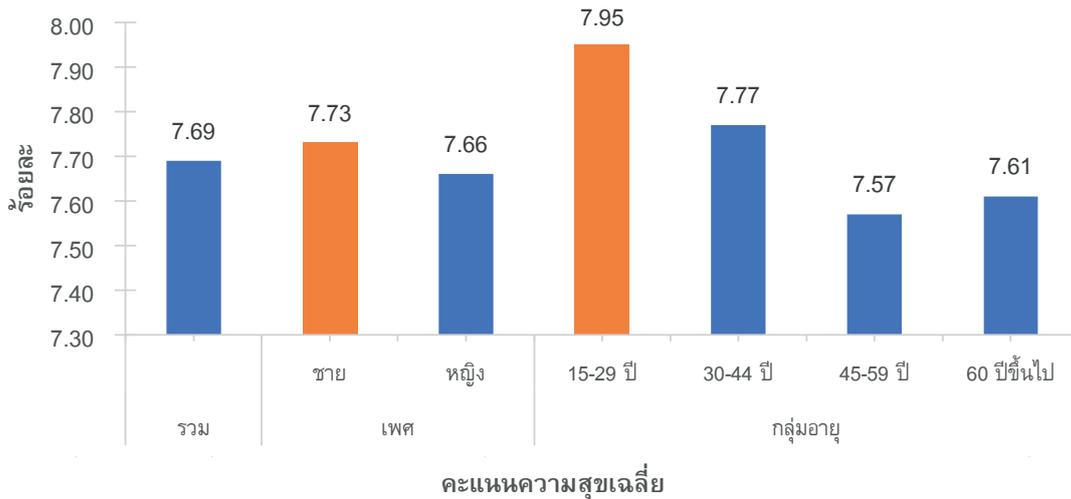
จากกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป เกือบ 1 ใน 3 คน ให้คะแนนความสุข ณ ปัจจุบัน ของตนเอง 8 คะแนนจากเต็ม 10 คะแนน (รูปที่ 1.4.1.1)



รูปที่ 1.4.1.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามคะแนนความสุข 0-10

โดยรวมกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป มีความสุขเฉลี่ย 7.69 คะแนน (เต็ม 10 คะแนน) เมื่อพิจารณาตามลักษณะทางประชากร พบว่า เพศชายมีคะแนนเฉลี่ยความสุขมากกว่าเพศหญิง (7.73 และ 7.66 คะแนน ตามลำดับ) และกลุ่มวัยทำงานตอนต้น 15-29 ปี มีคะแนนเฉลี่ยความสุขมากกว่ากลุ่มวัยอื่น (7.95 คะแนน) (รูปที่ 1.4.1.2)



รูปที่ 1.4.1.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามคะแนนความสุข 0-10 เพศ และกลุ่มอายุ

## 1.4.2 ความพึงพอใจในชีวิต

เป็นการประเมินระดับความคิดเห็นต่อข้อคำถามดังกล่าวโดยไม่มีถูกหรือผิด เป็นเพียงการประเมินความคิดเห็นที่มีต่อสถานการณ์ของตนเอง ณ ปัจจุบันเท่านั้น ประกอบด้วยข้อคำถาม 5 ข้อ<sup>17</sup> ดังนี้

1. สภาพชีวิตโดยรวมใกล้เคียงกับอุดมคติที่ฝันไว้
2. สภาพชีวิตโดยรวมดีมาก
3. ความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่
4. จวบจนกระทั่งปัจจุบันนี้ ฉันได้รับสิ่งที่สำคัญตามที่ฉันต้องการในชีวิตแล้ว
5. ถ้าฉันสามารถย้อนหวนกลับไปยังชีวิตในอดีตที่ผ่านมาได้ ฉันก็แทบจะไม่อยากแก้ไขอะไรเลย

<sup>17</sup> Diener E, Emmons R.A., Larsen R.J., & Griffin S. 1985. The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment. 49, 71-75.

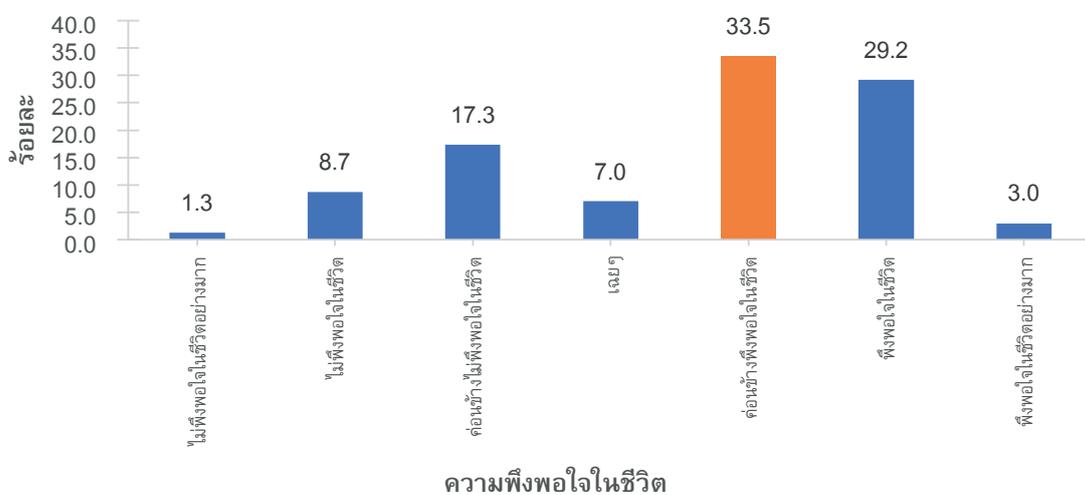
นำมาหารระดับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ดังนี้

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

การแปลผล ใช้การรวมคะแนนจาก 5 ข้อคำถาม รวมเป็น 35 คะแนนเต็ม ซึ่งแบ่งการแปลผลออกเป็น 7 กลุ่ม ดังนี้

- 31 – 35 คะแนน หมายถึง พึงพอใจในชีวิตอย่างมาก
- 26 – 30 คะแนน หมายถึง พึงพอใจในชีวิต
- 21 – 25 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างพึงพอใจในชีวิต
- 20 คะแนน หมายถึง เฉยๆ
- 15 – 19 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างไม่พึงพอใจในชีวิต
- 10 – 14 คะแนน หมายถึง ไม่พึงพอใจในชีวิต
- 5 – 9 คะแนน หมายถึง ไม่พึงพอใจในชีวิตอย่างมาก

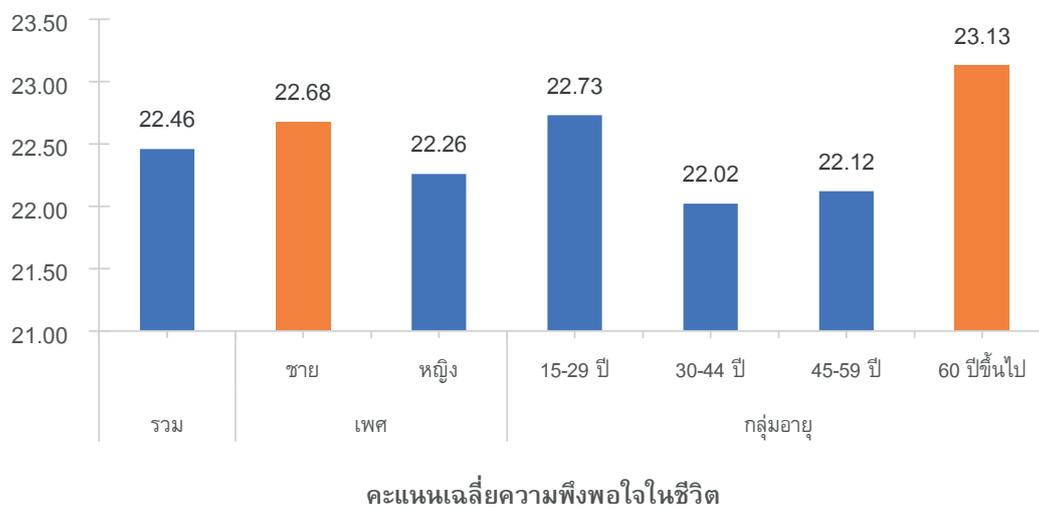
ประมาณ 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป รู้สึกค่อนข้างพึงพอใจในชีวิต (ร้อยละ 33.5) รองลงมา รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (ร้อยละ 29.2) (รูปที่ 1.4.2.1)



รูปที่ 1.4.2.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามระดับความพึงพอใจในชีวิต

โดยรวมกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตโดยเฉลี่ย 22.46 คะแนน (เต็ม 35 คะแนน) เมื่อพิจารณาตามลักษณะทางประชากร พบว่าเพศชายมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าเพศหญิง (22.68 และ 22.26 คะแนนตามลำดับ) และกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป มีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่ากลุ่มวัยอื่น (23.13 คะแนน) รองลงมาเป็นกลุ่มวัยทำงานตอนต้น (22.73 คะแนน) (รูปที่ 1.4.2.2)



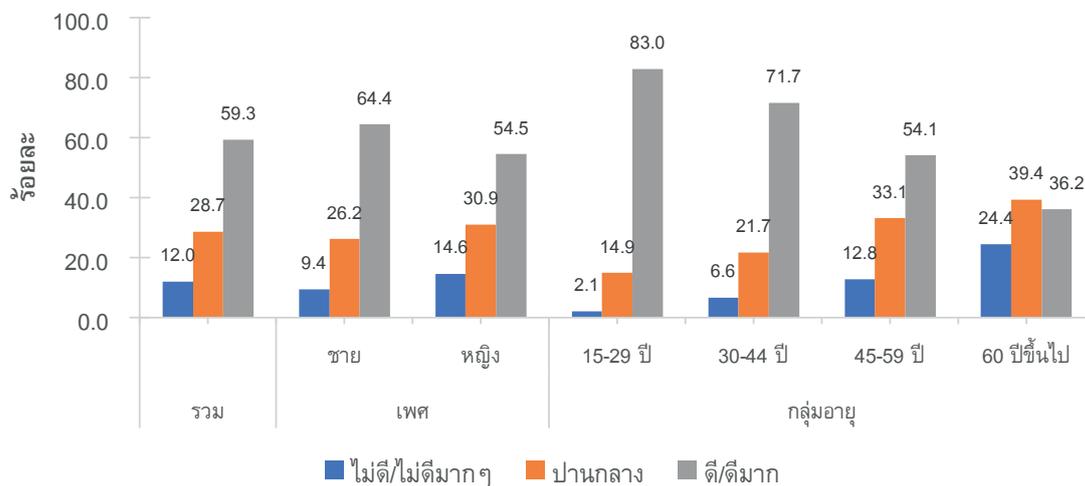
### รูปที่ 1.4.2.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต (เต็ม 35 คะแนน)

## 1.5 พฤติกรรมสุขภาพ

### 1.5.1 การประเมินสุขภาพกายของตนเอง

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป กว่าครึ่งหนึ่งประเมินว่าตนเองมีสุขภาพกายอยู่ในระดับดี/ดีมาก (ร้อยละ 59.3) เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า เพศชายมีร้อยละของผู้ที่ประเมินตนเองว่าสุขภาพกายดี/ดีมากมากกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 64.4 และ 54.5 ตามลำดับ) เช่นเดียวกับกลุ่มวัยทำงานตอนต้น 15-29 ปี ที่มีผู้ประเมินว่าตนเองมีสุขภาพกายดี/ดีมากมากกว่ากลุ่มวัยอื่น (ร้อยละ 83.0) และน้อยที่สุดในกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 36.2) (รูปที่ 1.5.1.1)



รูปที่ 1.5.1.1

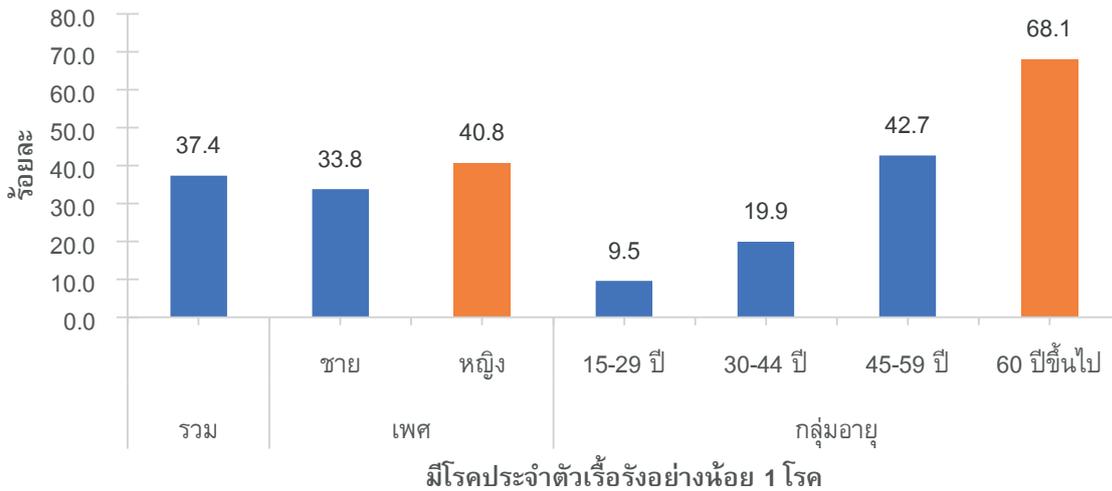
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการประเมินสุขภาพกายของตนเอง เพศ และกลุ่มอายุ

### 1.5.2 การมีโรคประจำตัว

โรคประจำตัว หมายถึง ผู้เป็นโรคหรือมีอาการของโรค ดังต่อไปนี้

1. ความดันโลหิตสูง/ไขมันในเลือดสูง/คอเรสเตอรอลสูง
2. เบาหวาน
3. หัวใจ
4. ไต
5. มะเร็ง
6. ไทรอยด์ (คอพอก)
7. วัณโรค
8. เกาต์/รูมาตอยด์/ปวดเข่า หลัง คอ เรื้อรัง
9. ตับแข็ง/ไขมันแทรกในตับ/นิ่วถุงน้ำดี
10. สมองเสื่อม ความจำเสื่อม ลมชัก ลมบ้าหมู
11. ผิดปกติทางจิต/ซึมเศร้า
12. โรคพิษสุราเรื้อรัง ติดยา/สารเสพติด
13. อัมพฤกษ์/อัมพาต
14. โรคเลือด เช่น ธาลัสซีเมีย โลหิตจาง
15. โรคติดเชื้ออื่น ๆ เช่น โรคเอดส์ โปลิโอ วัณโรค
16. ไมเกรน
17. ภูมิแพ้ทุกชนิด
18. ภาวะอาหาร/โรคลำไส้
19. โรคทางเดินหายใจ/หอบ/หืด
20. ผิดปกติทางการได้ยิน/หูหนวก/หูตึง/หูน้ำหนวก
21. โรคจิตเสื่อมทวาร
22. ผิดปกติทางการมอง/ต้อ/กระจกตาเสื่อม/ตาฝ้าฟาง
23. อื่น ๆ

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป มีโรคประจำตัวเรื้อรังอย่างน้อย 1 โรคกว่า 1 ใน 3 คน (ร้อยละ 37.4) เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีผู้เป็นโรคประจำตัวเรื้อรังมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 40.8 และ 37.4 ตามลำดับ) และกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมีโรคประจำตัวเรื้อรังมากที่สุด (ร้อยละ 68.1) (รูปที่ 1.5.2.1)



รูปที่ 1.5.2.1

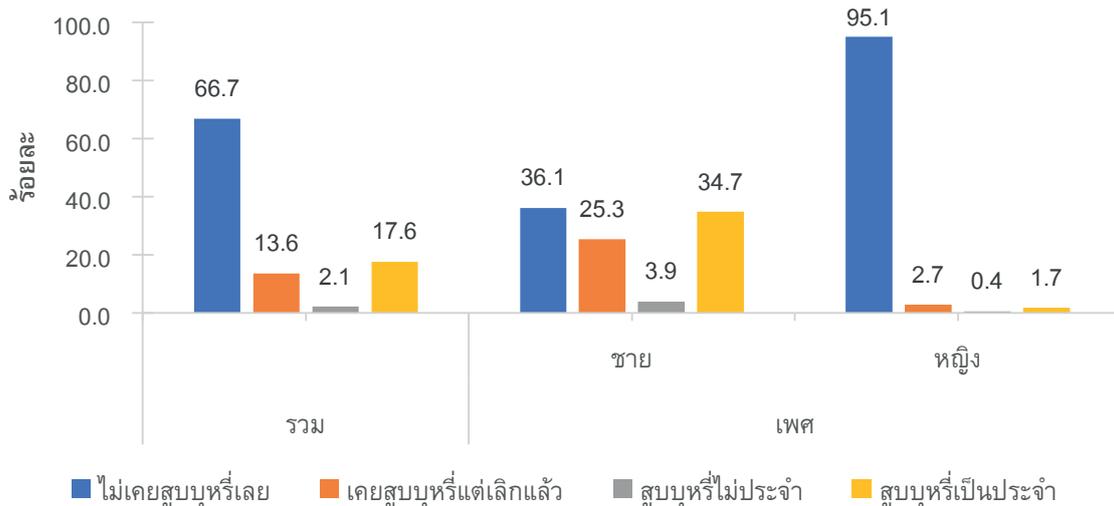
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการมีโรคเรื้อรังอย่างน้อย 1 โรค เพศ และกลุ่มอายุ

### 1.5.3 การสูบบุหรี่

#### คำจำกัดความ

บุหรี	หมายถึง	บุหรี ไปป์ ชิการ์ ยาเส้น หรือบารากู่
ผู้ไม่เคยสูบบุหรี	หมายถึง	ผู้ที่ตลอดชีวิตจนถึงปัจจุบันไม่เคยสูบบุหรีเลย
ผู้ที่เคยสูบบุหรีแต่เลิกแล้ว	หมายถึง	ผู้ที่เคยสูบบุหรีเป็นประจำทุกวัน แต่ปัจจุบันเลิกสูบบุหรีไปแล้ว
ผู้ที่สูบบุหรีไม่ประจำ	หมายถึง	ผู้ที่ปัจจุบันสูบบุหรี แต่ไม่ได้สูบบเป็นประจำ (ตามความรู้สึกของผู้ตอบสัมภาษณ์)
ผู้ที่สูบบุหรีเป็นประจำ	หมายถึง	ผู้ที่ปัจจุบันสูบบุหรีเป็นประจำ (ตามความรู้สึกของผู้ตอบสัมภาษณ์)

โดยรวมกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป 2 ใน 3 คนไม่เคยสูบบุหรี่เลย (ร้อยละ 66.7) รองลงมาเป็นผู้สูบบุหรี่เป็นประจำ (ร้อยละ 17.6) เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า เพศชาย มีร้อยละของผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำสูงกว่าเพศหญิงถึง 30 เท่า (ร้อยละ 34.7 และ 1.7 ตามลำดับ) (รูปที่ 1.5.3.1)



รูปที่ 1.5.3.1

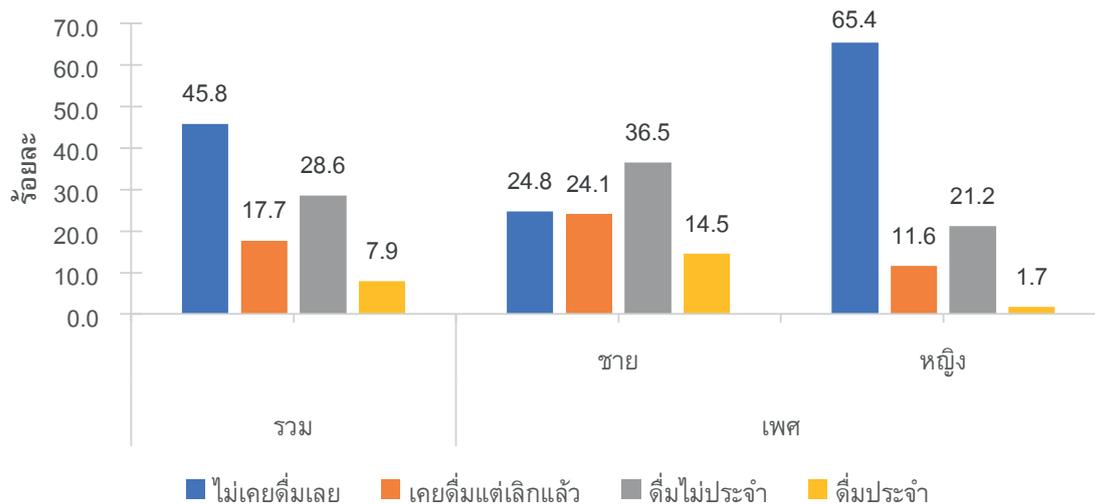
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการสูบบุหรี่ และเพศ

## 1.5.4 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### คำจำกัดความ

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	หมายถึง	สุรา เบียร์ เหล้าดอง เหล้าปั่น ไวน์ ค็อกเทล
ผู้ที่ไม่เคยดื่มเลย	หมายถึง	ผู้ที่ตลอดชีวิตจนถึงปัจจุบันไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์เลย
ผู้ที่เคยดื่มแต่เลิกแล้ว	หมายถึง	ผู้ที่เคยดื่มแอลกอฮอล์ แต่ปัจจุบันเลิกดื่มไปแล้ว
ผู้ที่ดื่มไม่ประจำ	หมายถึง	ผู้ที่ปัจจุบันดื่ม แต่ไม่ได้ดื่มเป็นประจำ (ตามความรู้สึกของผู้ตอบสัมภาษณ์)
ผู้ที่ดื่มเป็นประจำ	หมายถึง	ผู้ที่ปัจจุบันดื่มเป็นประจำ (ตามความรู้สึกของผู้ตอบสัมภาษณ์)

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป เกือบครึ่งหนึ่งไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 45.8) รองลงมาเป็นผู้ดื่มไม่ประจำ (ร้อยละ 28.6) เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า เพศชายกว่า 1 ใน 3 คนเป็นผู้ดื่มไม่ประจำ (ร้อยละ 36.5) ส่วนผู้หญิงเกือบ 2 ใน 3 ไม่เคยดื่มเลย (ร้อยละ 65.4) (รูปที่ 1.5.4.1)

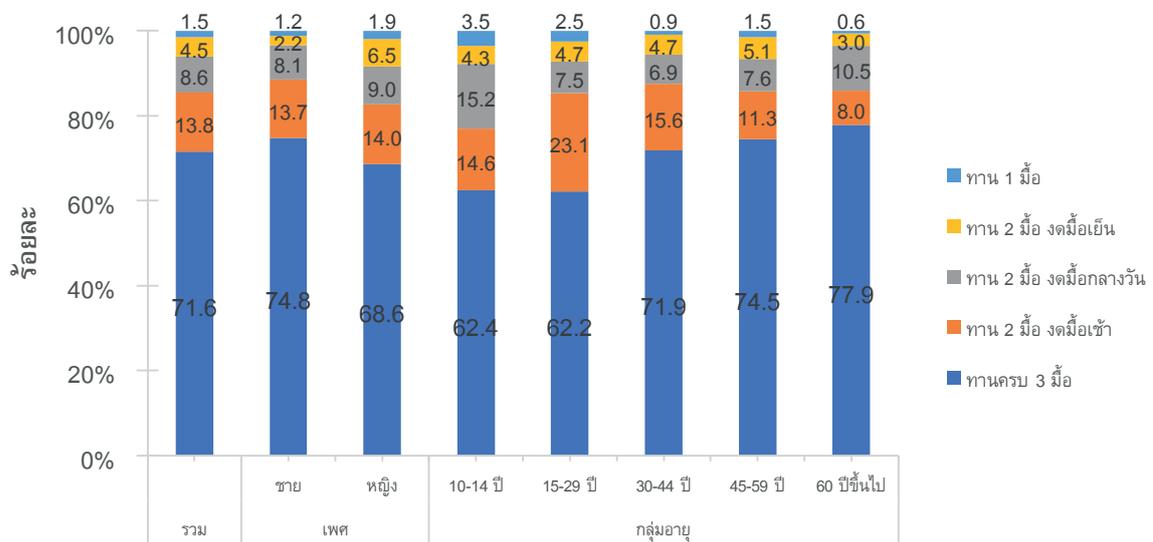


รูปที่ 1.5.4.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเพศ

### 1.5.5 การกินอาหาร

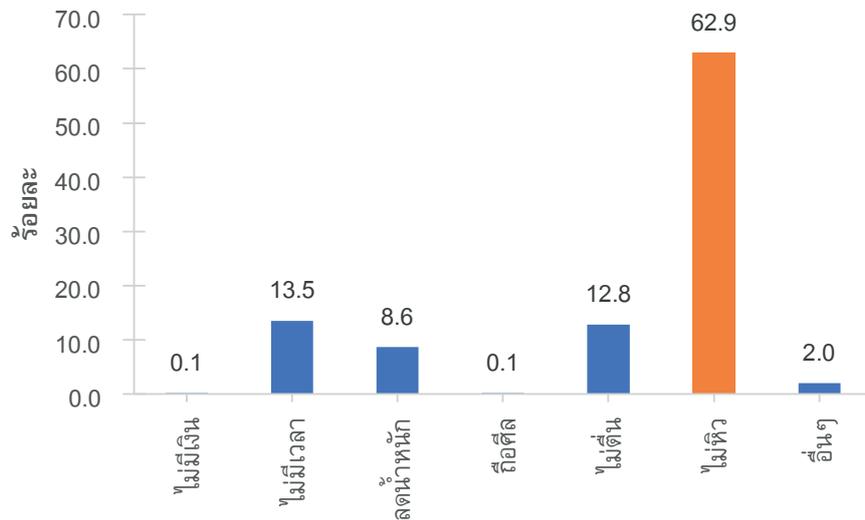
โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 10 ปีขึ้นไป กว่า 2 ใน 3 คน กินอาหารครบ 3 มื้อ (ร้อยละ 71.6) รองลงมากิน 2 มื้อ โดยงดมื้อเช้า (ร้อยละ 13.8) เมื่อพิจารณาตามคุณลักษณะทางประชากร พบว่า เพศหญิงกินครบ 3 มื้อน้อยกว่าเพศชาย (ร้อยละ 68.6 และ 74.8 ตามลำดับ) รวมทั้งกิน 2 มื้อโดยงดมื้อเย็นมากกว่าผู้ชายเกือบ 3 เท่า (ร้อยละ 6.5 และ 2.2 ตามลำดับ) ในขณะที่กลุ่มผู้สูงอายุกินครบ 3 มื้อมากที่สุด (ร้อยละ 77.9) และกลุ่มวัยทำงานตอนต้น 15-29 ปี กินครบ 3 มื้อน้อยที่สุด (ร้อยละ 62.2) และงดมื้อเช้ามากที่สุด (ร้อยละ 23.1) (รูปที่ 2.5.5.1)



รูปที่ 1.5.5.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามมื้ออาหารที่กิน เพศ และกลุ่มอายุ

ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าที่กินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ เป็นเพราะไม่หิว (ร้อยละ 62.9) รองลงมาเป็นเพราะไม่มีเวลา (ร้อยละ 13.5) และไม่ตื่น (ร้อยละ 12.8) สำหรับเหตุผลอื่น ๆ ส่วนใหญ่บอกว่าตอนเช้าเลือกกินกาแฟอย่างเดียว ไม่สบาย หรือมีปัญหาเรื่องฟัน (รูปที่ 1.5.5.2)

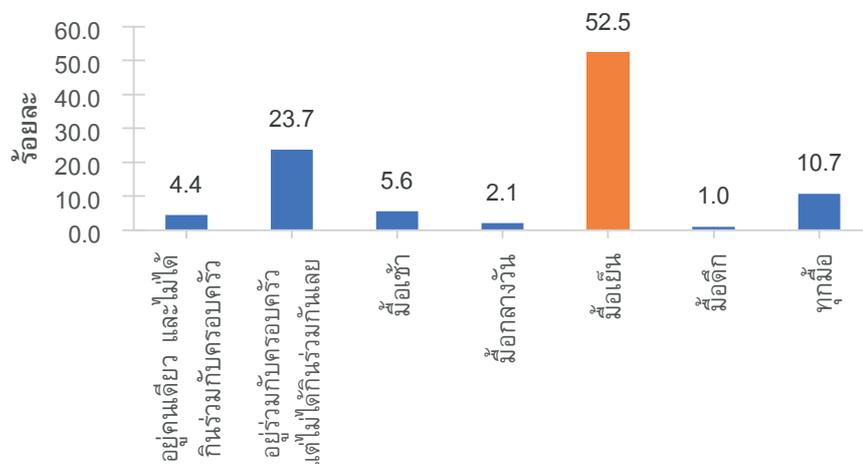


รูปที่ 1.5.5.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามเหตุผลของการกินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ

### 1.5.6 พฤติกรรมอื่น ๆ

กว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างอายุ 10 ปีขึ้นไป กินข้าวมือเย็นร่วมกับครอบครัวมากที่สุด (ร้อยละ 52.5) รองลงมาคือต่างคนต่างกิน (ร้อยละ 23.7) และกินด้วยกันทุกมื้อ (ร้อยละ 10.7) (รูปที่ 1.5.6.1)

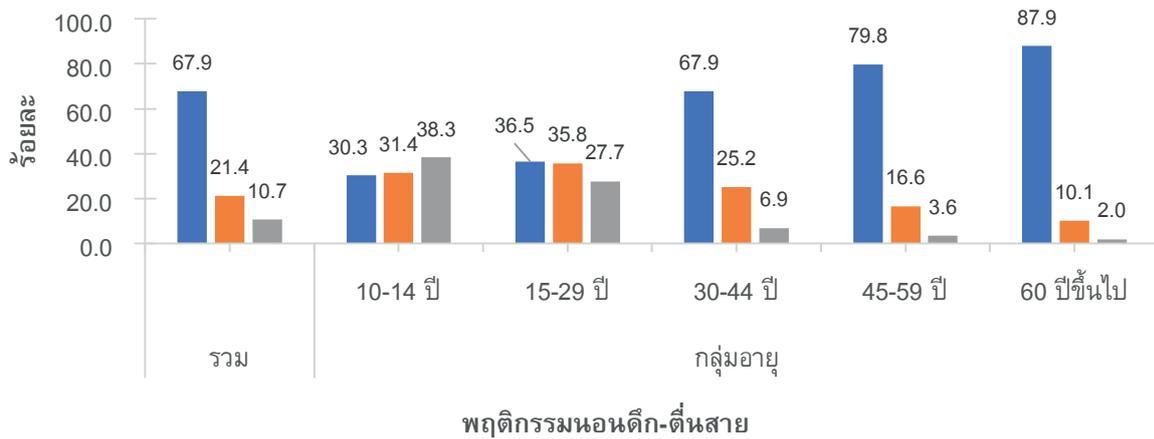


การทานข้าวร่วมกับครอบครัว

รูปที่ 1.5.6.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามการทานข้าวร่วมกับครอบครัว

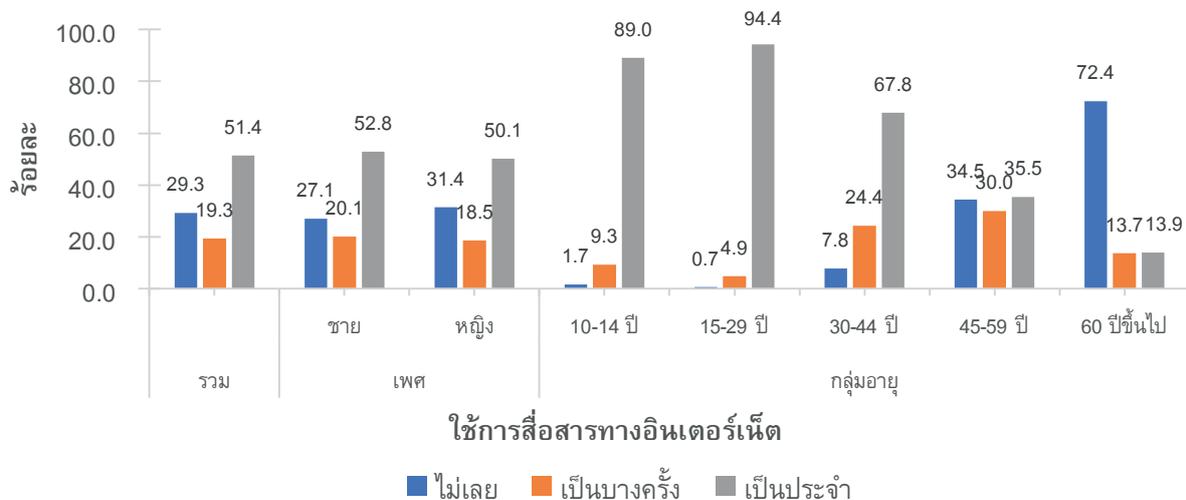
กว่า 2 ใน 3 คนของกลุ่มตัวอย่างอายุ 10 ปีขึ้นไป ไม่มีพฤติกรรมนี้ (ร้อยละ 67.9) รองลงมาจะเป็นบางครั้ง (ร้อยละ 21.4) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มวัย พบว่า กลุ่มวัย 10-14 ปี มีร้อยละของผู้ที่นอนตึก-ตื่นสายมากกว่ากลุ่มวัยอื่น (ร้อยละ 38.3) รองลงมาเป็นกลุ่มวัยทำงานตอนต้น 15-29 ปี (ร้อยละ 27.7) (รูปที่ 1.5.6.2)



รูปที่ 1.5.6.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามพฤติกรรมนอนตึก-ตื่นสาย และกลุ่มอายุ

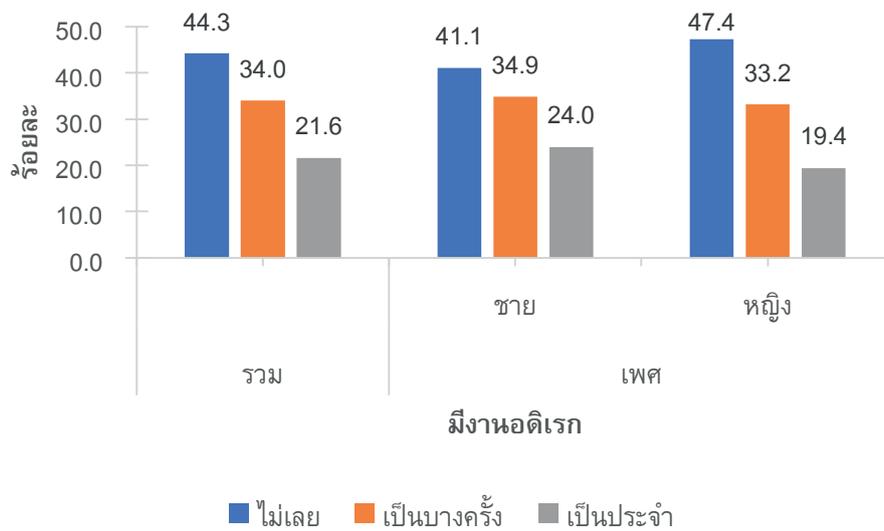
โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 10 ปีขึ้นไปกว่าครึ่งหนึ่งใช้การสื่อสารทางอินเทอร์เน็ตเป็นประจำ (ร้อยละ 51.4) เพศชายใช้เป็นประจำมากกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 52.8 และ 50.1) และกลุ่มวัยเด็ก 10-14 ปี รวมไปถึงวัยทำงานตอนต้น 15-29 ปี และวัยทำงานตอนกลาง 30-44 ปี มีการใช้งานประจำมากอย่างชัดเจน (ร้อยละ 89.0, 94.4 และ 67.8 ตามลำดับ) (รูปที่ 1.5.6.3)



รูปที่ 1.5.6.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการใช้การสื่อสารทางอินเทอร์เน็ต เพศ และกลุ่มอายุ

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 10 ปีขึ้นไป ประมาณ 1 ใน 5 มีงานอดิเรกทำเป็นประจำ (ร้อยละ 21.6) เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า เพศชายมีงานอดิเรกทำเป็นประจำมากกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 24.0 และ 19.4 ตามลำดับ) (รูปที่ 1.5.6.4)



**รูปที่ 1.5.6.4**

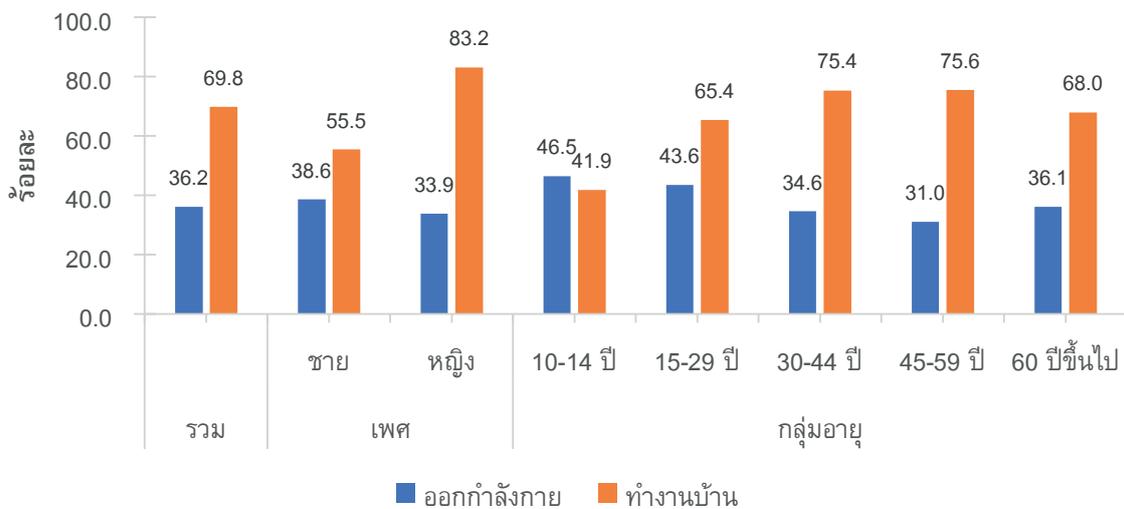
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการมีงานอดิเรก และเพศ

### 1.5.7 กิจกรรมทางกาย

พิจารณาจาก 2 กิจกรรมหลัก คือ

1. การออกกำลังกาย หมายถึง การเดิน-วิ่ง/ขี่จักรยาน/เดินแอโรบิก/เล่นกีฬา อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
2. การทำงานบ้าน หมายถึง ซักผ้าด้วยมือ ทำสวน กวาดบ้าน เดินรอบบ้าน อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

- **การออกกำลังกาย** พบว่า โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 10 ปีขึ้นไป ประมาณ 1 ใน 3 คนได้ออกกำลังกาย (ร้อยละ 36.2) เพศชายออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 38.6 และ 33.9 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มวัย พบว่ากลุ่มวัยเด็ก 10-14 ปี มีการออกกำลังกายมากที่สุด (ร้อยละ 46.5) รองลงมา เป็นวัยทำงานตอนต้น 15-29 ปี (ร้อยละ 43.6) และออกกำลังกาย น้อยที่สุดในวัยทำงานตอนปลาย (ร้อยละ 31.0) (รูปที่ 1.5.7.1)
- **การทำงานบ้าน** พบว่า กว่า 2 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างมีการทำงานบ้าน (ร้อยละ 69.8) โดยเป็นเพศหญิงสูงถึงร้อยละ 83.2 ในส่วนของกลุ่มวัย พบว่ากลุ่มวัยที่มีกิจกรรมทางกายด้วยการทำงานบ้านส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงานตอนปลาย 45-59 ปี และวัยทำงานตอนกลาง 30-44 ปี (ร้อยละ 75.6 และ 75.4 ตามลำดับ) (รูปที่ 1.5.7.1)



รูปที่ 1.5.7.1

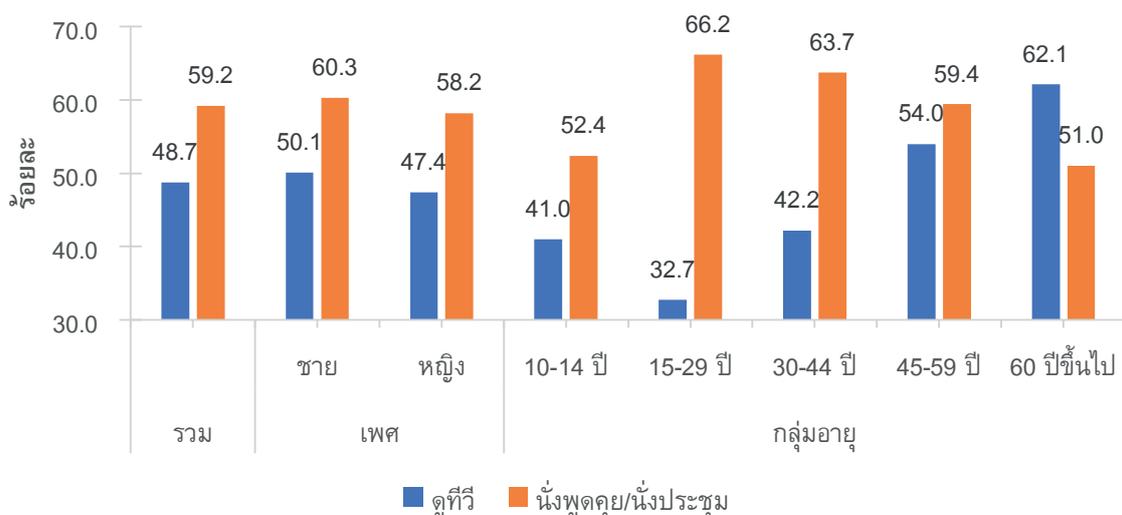
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการมีกิจกรรมทางกาย เพศ และกลุ่มอายุ

### 1.5.8 พฤติกรรมเนือยนิ่ง

แบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. การดูทีวี ต่อเนื่องเกินกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง
2. การนั่งพูดคุย/นั่งประชุม ต่อเนื่องเกินกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง
3. การนั่งทำงาน/นั่งเรียน ต่อเนื่องเกินกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง
4. การนั่งเล่น/นั่งเล่นเกม/นั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ ต่อเนื่องเกินกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง

- **การดูทีวี** พบว่า โดยรวมแล้วเกือบครึ่งหนึ่งมีพฤติกรรมการดูทีวีต่อเนื่อง (ร้อยละ 48.7) โดยเพศชายทำมากกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 50.1 และ 47.4 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบว่า วัยผู้สูงอายุเกือบ 2 ใน 3 คนมีพฤติกรรมการดูทีวีต่อเนื่องมากกว่ากลุ่มวัยอื่น ๆ (ร้อยละ 62.1) รองลงมา เป็นกลุ่มวัยทำงานตอนปลาย (ร้อยละ 54.0) (รูปที่ 1.5.8.1)
- **การนั่งพูดคุย/นั่งประชุม** พบว่า โดยรวมแล้วมีพฤติกรรมการนั่งพูดคุย/นั่งประชุมต่อเนื่องประมาณร้อยละ 60 เพศชายมากกว่าเพศหญิงเล็กน้อย (ร้อยละ 60.3 และ 58.2 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มวัยทำงานตอนต้น 15-29 ปีมีพฤติกรรมนี้มากที่สุด (ร้อยละ 66.2) รองลงมา เป็นกลุ่มวัยทำงานตอนกลาง 30-44 ปี (ร้อยละ 63.7) (รูปที่ 1.5.8.1)

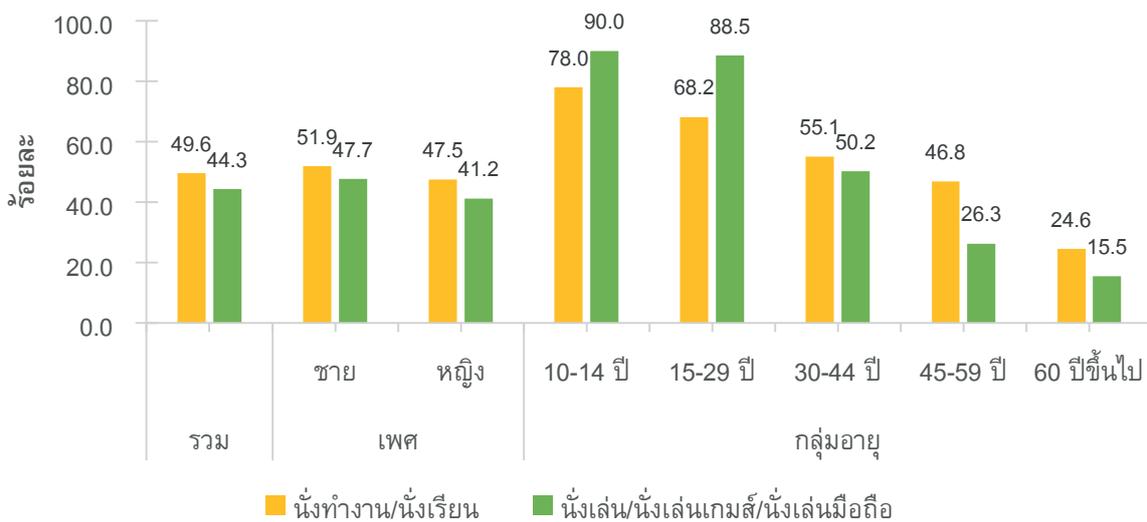


รูปที่ 1.5.8.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป

จำแนกตามพฤติกรรมเนือยนิ่ง (ดูทีวี และการนั่งพูดคุย/นั่งประชุม) เพศ และกลุ่มอายุ

- **การนั่งทำงาน/นั่งเรียน** พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งพฤติกรรมนั่งทำงาน/นั่งเรียน ต่อเนื่อง (ร้อยละ 49.6) เพศชายมากกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 51.9 และ 47.5 ตามลำดับ) และกลุ่มวัยเด็ก 10-14 ปีทำมากที่สุด (ร้อยละ 78.0) รองลงมาเป็นกลุ่มวัยทำงานตอนต้น 15-29 ปี (ร้อยละ 68.2) (รูปที่ 1.5.8.2)
- **การนั่งเล่น/นั่งเล่นเกม/นั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ** พบว่า โดยรวมร้อยละ 44.3 มีพฤติกรรมนี้ เพศชายมากกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 47.7 และ 41.2 ตามลำดับ) และกลุ่มวัยเด็ก 10-14 ปีทำมากที่สุด (ร้อยละ 90.0) รองลงมา เป็นกลุ่มวัยทำงานตอนต้น 15-29 ปี (ร้อยละ 88.5) (รูปที่ 1.5.8.2)



รูปที่ 1.5.8.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป จำแนกตามพฤติกรรมเมื่อยนั่ง (นั่งทำงาน/นั่งเรียน และนั่งเล่น/นั่งเล่นเกม/นั่งเล่นมือถือ) เพศ และกลุ่มอายุ

## 1.6 กวาระโภชนาการ

ในส่วนนี้เป็นข้อมูลด้านร่างกายของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป โดยใช้ข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง และรอบเอวของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์และจำแนกตามคุณลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

### 1.6.1 ดัชนีมวลกาย

#### คำจำกัดความ

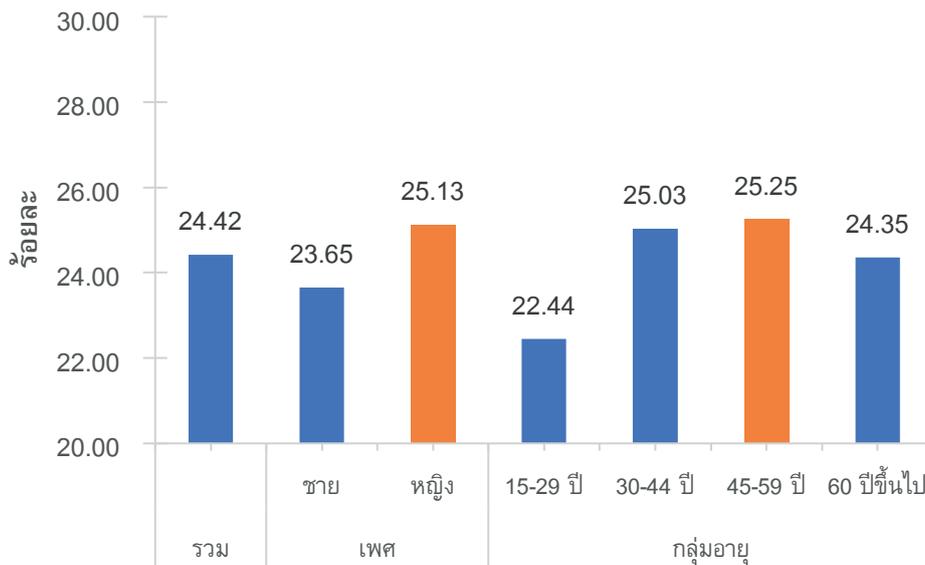
ดัชนีมวลกาย (body mass index: BMI) คำนวณดังนี้ น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) / ความสูง (เมตร<sup>2</sup>) เมื่อได้ค่า BMI แล้ว สามารถนำมาแบ่งระดับตามเกณฑ์สากลขององค์การอนามัยโลก (WHO)<sup>18</sup> ซึ่งในการศึกษานี้ใช้มาตรฐานของ Asia-Pacific perspective ดังนี้

ตารางที่ 1.6.1.1 การแบ่งระดับดัชนีมวลกาย (BMI) ตามเกณฑ์สากลขององค์การอนามัยโลก (WHO)

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

<sup>18</sup> World Health Organization (WHO). 2020. Body mass index-BMI. สืบค้นจาก [euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi](http://euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi). สืบค้นเมื่อ 8 march 2022.

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป มีค่าดัชนีมวลกาย 24.42 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ก่อนอ้วน (Pre-obesity) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มทางประชากร พบว่า เพศหญิงมีค่า BMI มากกว่าเพศชาย (25.13 และ 23.44 ตามลำดับ) ในขณะที่กลุ่มวัยทำงานตอนปลาย 44-59 ปี มีค่า BMI มากกว่ากลุ่มวัยอื่น (25.25) รองลงมาเป็นวัยทำงานตอนกลาง 30-44 ปี (25.03) (รูปที่ 1.6.1.1)



รูปที่ 1.6.1.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) เพศ และอายุ

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไปกว่า 1 ใน 3 คนมีน้ำหนักตัวปกติ (ร้อยละ 34.4) รองลงมา มีภาวะอ้วนระดับ 1 (ร้อยละ 26.7) เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีภาวะอ้วนทั้งระดับ 1 และ 2 มากกว่าเพศชาย และกลุ่มวัยทำงานตอนปลายมีภาวะอ้วนทั้งระดับ 1 และ 2 มากกว่ากลุ่มวัยอื่นเช่นเดียวกัน ในขณะที่วัยทำงานตอนต้น 15-29 ปี มีภาวะน้ำหนักน้อยมากที่สุด (ร้อยละ 22.0) (ตารางที่ 1.6.1.2)

ตารางที่ 1.6.1.2 แสดงดัชนีมวลกาย (BMI) ของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป ตามเกณฑ์ของ Asia-Pacific perspective จำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ

กลุ่ม	รวม	IWF		กลุ่มอายุ			
		ชาย	หญิง	15-29 ปี	30-44 ปี	45-59 ปี	60 ปี ขึ้นไป
น้ำหนักน้อย (< 18.5)	8.4	9.8	7.1	22.0	4.4	3.5	7.4
น้ำหนักปกติ (18.5-22.99)	34.4	39.1	30.0	41.9	32.1	32.2	32.9
Pre-obesity (ก่อนอ้วน) (23-24.99)	18.2	19.0	17.4	12.2	19.7	19.1	20.8
อ้วนระดับ 1 (25-29.99)	26.7	23.5	29.7	13.6	30.1	30.7	29.1
อ้วนระดับ 2 ( $\geq$ 30)	12.4	8.7	15.8	10.4	13.7	14.4	9.7

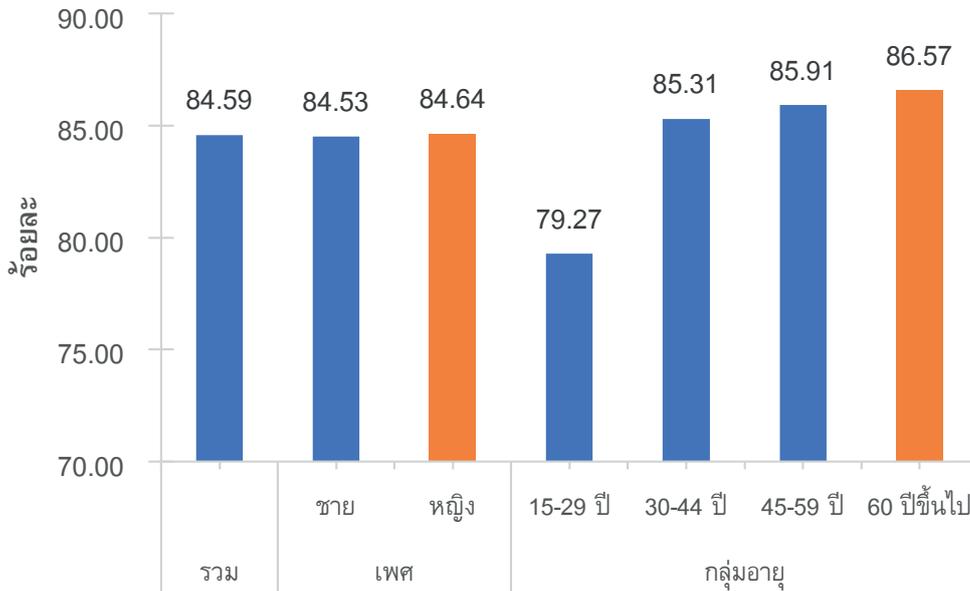
## 1.6.2 เส้นรอบเอว

### คำจำกัดความ

เส้นรอบเอว (waist circumference) เป็นค่าที่ได้จากการวัดรอบเอว ด้วยสายวัดมาตรฐาน โดยวัดรอบเอวที่ระดับตำแหน่งกึ่งกลางของข้างเอวระหว่างขอบล่างของซี่โครงล่างกับขอบบนของ iliac crest ให้สายรอบเอวแนบรอบเอว และอยู่ในแนวขนานกับพื้น<sup>19</sup>

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป มีรอบเอวเฉลี่ยที่ 84.59 เซนติเมตร หรือประมาณ 33 นิ้ว โดยเพศหญิงมีรอบเอวเฉลี่ยมากกว่าเพศชายเล็กน้อย เมื่อพิจารณาตามกลุ่มวัย พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีรอบเอวมากกว่ากลุ่มวัยอื่นเฉลี่ย 86.57 เซนติเมตร หรือประมาณ 34 นิ้ว และน้อยที่สุดในกลุ่ม 15-29 ปี ซึ่งมีรอบเอวเฉลี่ย 79.27 เซนติเมตร หรือประมาณ 31 นิ้ว (รูปที่ 2.6.2.1)

<sup>19</sup> วิชัย เอกพลากร. 2557. การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2557. นนทบุรี. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.



รูปที่ 1.6.2.1

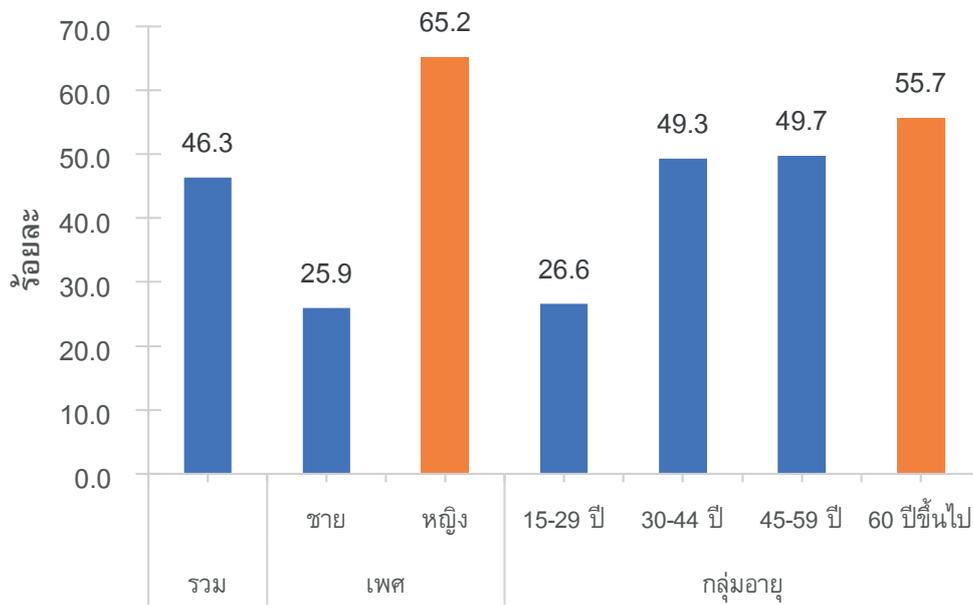
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามค่าเฉลี่ยรอบเอว (เซนติเมตร) เพศ และอายุ

### 1.6.3 ภาวะอ้วนลงพุง

#### คำจำกัดความ

ภาวะอ้วนลงพุง หมายถึง ในผู้ชายความยาวเส้นรอบเอว  $\geq 90$  เซนติเมตร และในผู้หญิงความยาวเส้นรอบเอว  $\geq 80$  เซนติเมตร

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป เกือบครึ่งหนึ่งมีภาวะอ้วนลงพุง (ร้อยละ 46.3) เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า เพศหญิงเกือบ 2 ใน 3 คนมีภาวะอ้วนลงพุง (ร้อยละ 65.2) และมีจำนวนมากกว่าเพศชาย 2.5 เท่า และกลุ่มวัยที่มีภาวะอ้วนลงพุงมากที่สุด คือ กลุ่มวัยผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 55.7) รองลงมาเป็นกลุ่มวัยทำงานตอนปลาย 45-59 ปี (ร้อยละ 49.7) และกลุ่มวัยทำงานตอนกลาง (ร้อยละ 49.3) ตามลำดับ (รูปที่ 1.6.3.1)



**รูปที่ 1.6.3.1**

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามภาวะอ้วนลงพุง เพศ และกลุ่มอายุ

บทที่ 2

ความรู้และ  
ความตระหนักรู้  
เกี่ยวกับการกิน  
ผักและผลไม้



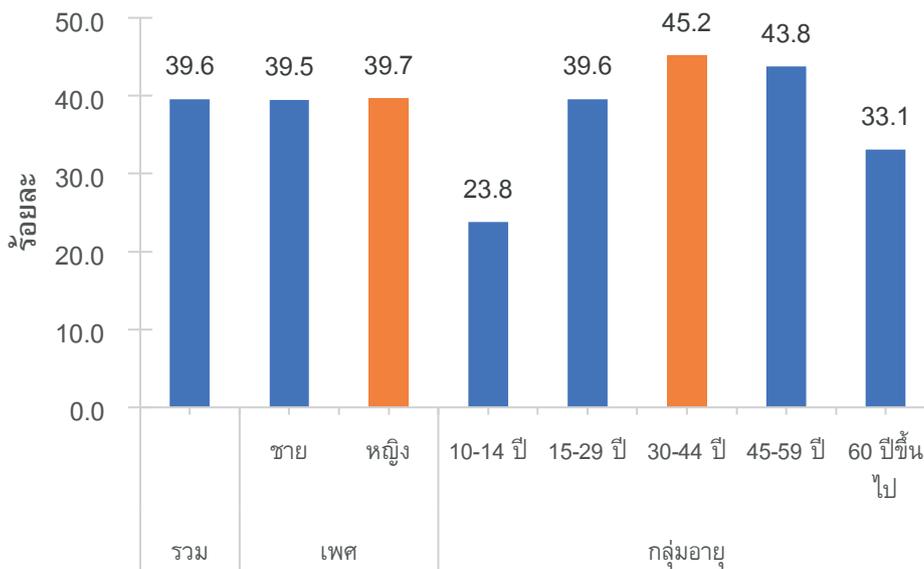
---

ในบทนี้จะกล่าวถึงความรู้ ความตระหนักรู้เกี่ยวกับการกินผักและผลไม้ รวมไปถึงวิธีการล้างผักและผลไม้ด้วย

## 2.1 ความรู้เกี่ยวกับปริมาณการกินผักและผลไม้ที่เหมาะสม

องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้ประชากรทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและกำลังพัฒนากินผักและผลไม้รวมกันไม่ต่ำกว่า 400 กรัมต่อวัน<sup>20</sup>

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 10 ปีขึ้นไป ประมาณร้อยละ 40 มีความรู้เกี่ยวกับปริมาณการกินผักและผลไม้ที่เหมาะสม เพศหญิงมีร้อยละของผู้ที่มีความรู้มากกว่าเพศชายเล็กน้อย ในขณะที่กลุ่มอายุที่มีความรู้มากที่สุด คือ กลุ่มวัยทำงานตอนกลาง 30-44 ปี (ร้อยละ 45.2) รองลงมาเป็นกลุ่มวัยทำงานตอนปลาย 45-59 ปี (ร้อยละ 43.8) (รูปที่ 2.1.1)



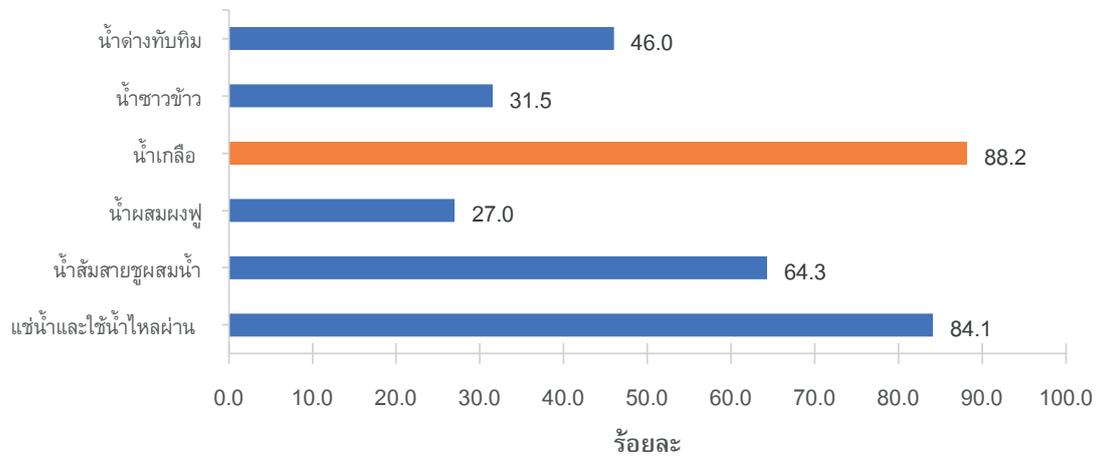
รูปที่ 2.1.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป

จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับปริมาณการกินผักและผลไม้ที่เหมาะสม เพศ และกลุ่มอายุ

<sup>20</sup> World Health Organization. 2017. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/index2.html>.

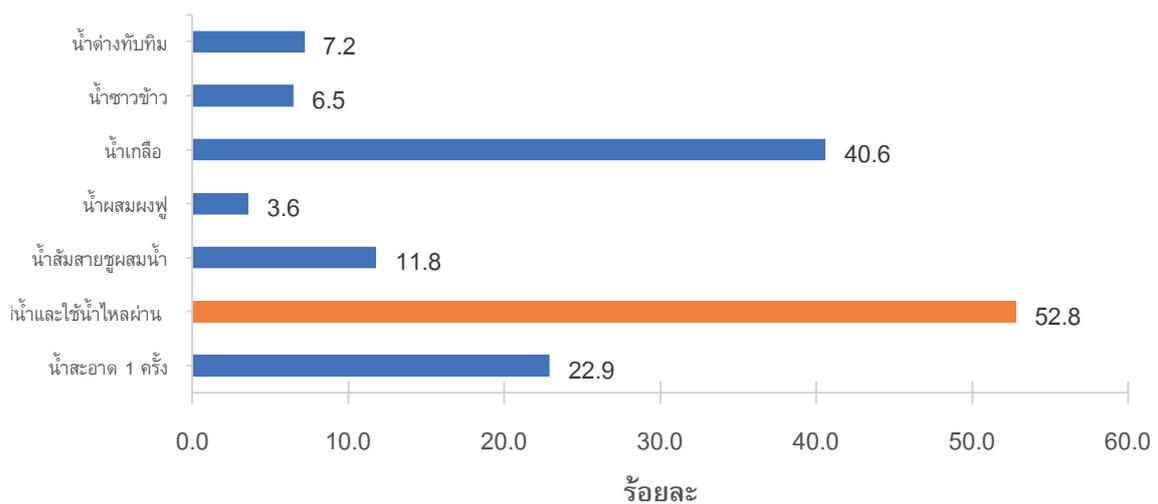




รูปที่ 2.2.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการล้างผักและผลไม้

กว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างอายุ 10 ปีขึ้นไปใช้การแชน้ำเปล่าหรือใช้น้ำไหลผ่านในการล้างผักและผลไม้ (ร้อยละ 52.8) รองลงมาใช้น้ำเกลือในการล้าง (ร้อยละ 40.6) (รูปที่ 2.2.2)



รูปที่ 2.2.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการล้างผักและผลไม้ที่ได้ทำจริง

## 2.3 ประเภทผักและผลไม้ที่นิยมกิน

### 2.3.1 ผักที่นิยมกิน

จำแนกผักออกเป็น 5 ประเภท และจัด 3 อันดับแรกที่นิยมกินของแต่ละประเภท ดังนี้ (รูปที่ 3.3.1)

- **ประเภทราก/หัว**

ส่วนใหญ่นิยมกินกระเทียม หอมแดง และขิง/ข่า/ขมิ้น (ร้อยละ 31.6, 30.9 และ 23.4 ตามลำดับ)

- **ประเภทต้น**

ส่วนใหญ่นิยมกินถั้วผักยาว ผักบุ้งไทย และผักบุ้งจีน (ร้อยละ 43.7, 43.7 และ 36.3 ตามลำดับ)

- **ประเภทใบ**

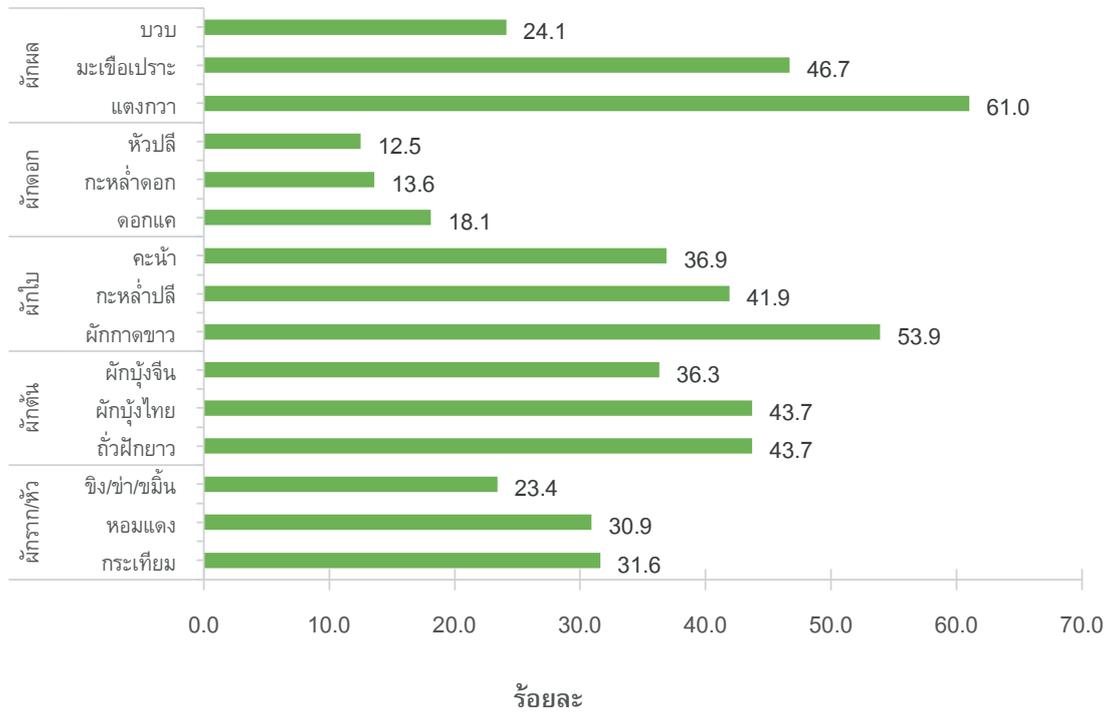
ส่วนใหญ่นิยมกินผักกาดขาว กะหล่ำปลี และคะน้า (ร้อยละ 53.9, 41.9 และ 36.9 ตามลำดับ)

- **ประเภทดอก**

ส่วนใหญ่นิยมกินดอกแค กะหล่ำดอก และหัวปลี (ร้อยละ 18.1, 13.6 และ 12.5 ตามลำดับ)

- **ประเภทผักผล**

ส่วนใหญ่นิยมกินแตงกวา มะเขือเปราะ และบวบ (ร้อยละ 61.0, 46.7 และ 24.1 ตามลำดับ) (รูปที่ 3.3.1)



รูปที่ 2.3.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการประเภทผักที่นิยมกิน

### 2.3.2 ผลไม้ที่นิยมกิน

จำแนกผลไม้ออกเป็น 5 ขนาด และจัด 3 อันดับแรกที่นิยมกินของแต่ละขนาด ดังนี้ (รูปที่ 2.3.2)

- **ขนาดใหญ่มาก**

ส่วนใหญ่นิยมกินองุ่น ลองกอง/ลางสาด และลำไย  
(ร้อยละ 20.5, 17.6 และ 17.3 ตามลำดับ)

- **ขนาดเล็ก**

ส่วนใหญ่นิยมกินเงาะ มังคุด และละมุด  
(ร้อยละ 28.1, 17.6 และ 3.0 ตามลำดับ)

- **ขนาดกลาง 1**

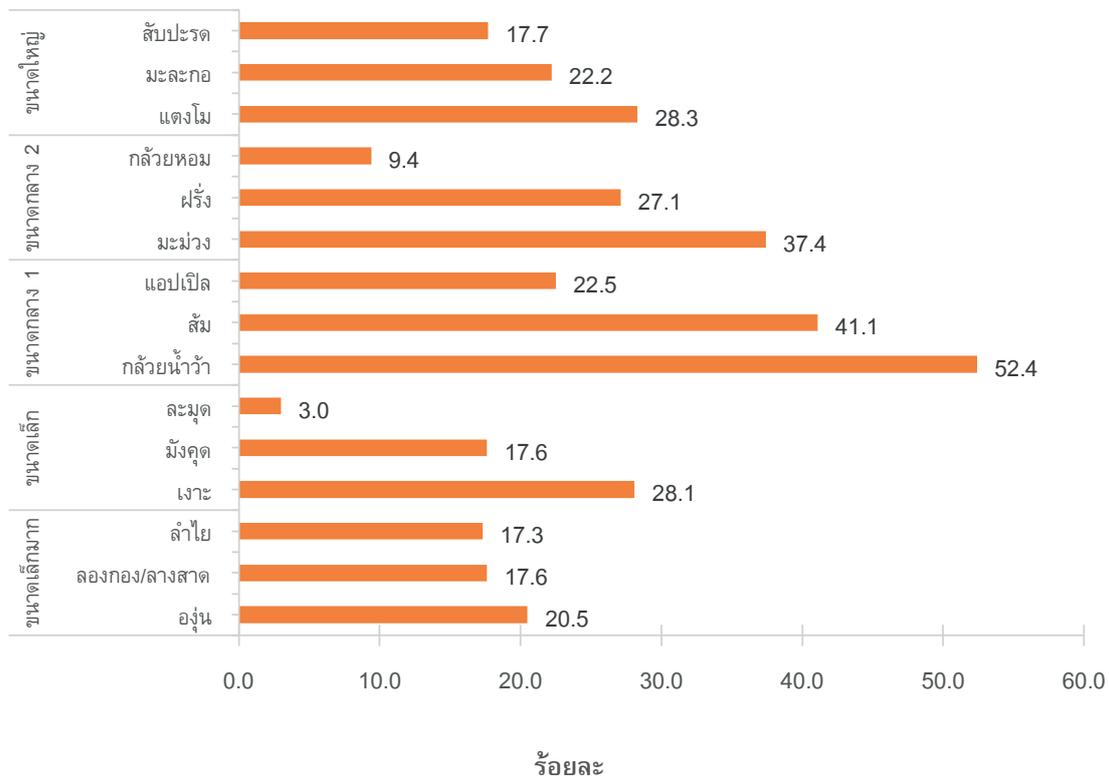
ส่วนใหญ่นิยมกินกล้วยน้ำว้า ส้ม และแอปเปิล  
(ร้อยละ 52.4, 41.1 และ 22.5 ตามลำดับ)

- **ขนาดกลาง 2**

ส่วนใหญ่นิยมกินมะม่วง ฝรั่ง และกล้วยหอม (ร้อยละ 37.4, 27.1 และ 9.4 ตามลำดับ)

- **ขนาดใหญ่**

ส่วนใหญ่นิยมกินแตงโม มะละกอ และสับปะรด (ร้อยละ 28.3, 22.2 และ 17.7 ตามลำดับ)



\* ขนาดกลาง 1 คือผลไม้ที่กิน 1 ลูกเท่ากับ 1 ส่วน ขนาดกลาง 2 คือ ผลไม้ที่กิน ½ ลูกเท่ากับ 1 ส่วน

### รูปที่ 2.3.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการประเภทผลไม้ที่นิยมกิน

## 2.4 ผักพื้นถิ่นที่นิยมกิน

ในแต่ละภาคจะนิยมกินผักค่อนข้างคล้ายคลึงกัน ที่พบส่วนใหญ่คือ ผักบุ้ง รongลงมา เป็นมะเขือ และตำลึง ซึ่งคนส่วนใหญ่เห็นว่าเป็นที่นิยมกิน และหาซื้อหรือหาเก็บกินได้ง่ายกว่าผักชนิดอื่นๆ

ตารางที่ 2.4 ผักพื้นถิ่นที่นิยมกิน (3 อันดับ) จำแนกตามภาค

	กรุงเทพฯ	กลาง	เหนือ	ตะวันออก เจียงเหนือ	ใต้
อันดับ 1	คะน้า	ผักบุ้ง	ชะอม	ตำลึง	ผักบุ้ง
อันดับ 2	ผักบุ้ง	ตำลึง	มะเขือ	กระถิน	มะเขือ
อันดับ 3	บวบ	ชะอม	กะเพรา	ผักบุ้ง	ตำลึง

## 2.5 ผลไม้พื้นถิ่นที่นิยมกิน

เช่นเดียวกับผลไม้ คนส่วนใหญ่ในแต่ละภาคจะกินผลไม้ค่อนข้างใกล้เคียงกัน คือ กล้วย มะม่วง และมะละกอ เนื่องจากหา กินได้ง่าย ส่วนใหญ่จะปลูกไว้กินเองที่บ้าน และราคาไม่แพง

ตารางที่ 2.5 ผลไม้พื้นถิ่นที่นิยมกิน (3 อันดับ) จำแนกตามภาค

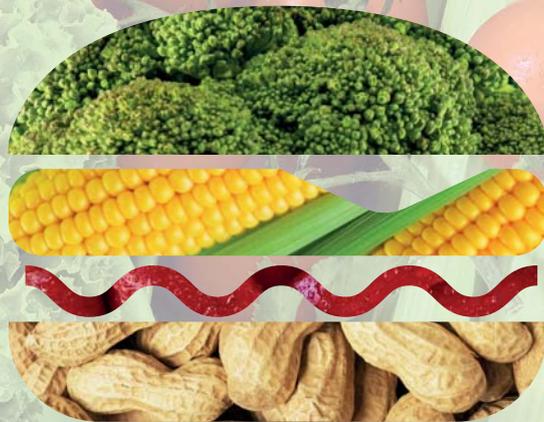
	กรุงเทพฯ	กลาง	เหนือ	ตะวันออก เจียงเหนือ	ใต้
อันดับ 1	กล้วย	มะม่วง	กล้วย	น้อยหน่า	กล้วย
อันดับ 2	มะละกอ	เงาะ	มะม่วง	กล้วย	มะม่วง
อันดับ 3	แตงโม	กล้วย	มะละกอ	มะม่วง	มะละกอ





บทที่ 3

# การกินผัก และผลไม้



---

ในบทนี้จะกล่าวถึงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ  
ปริมาณการกินผักและผลไม้เฉลี่ยต่อวัน และสัดส่วน  
การกินผักและผลไม้เพียงพอ

### คำจำกัดความ

1. ผัก 1 ส่วน เท่ากับ ผักที่ปรุงสุกและผักที่ยังไม่ผ่านการปรุงสุก 1 ทัพพี และมีน้ำหนักเฉลี่ย 40 กรัมต่อทัพพี<sup>21</sup>
2. ผลไม้ 1 ส่วน น้ำหนักเฉลี่ย 70-120 กรัมต่อวัน<sup>21</sup> แบ่งดังนี้
  - 2.1 ผลไม้ขนาดเล็กมาก เท่ากับ 6-8 ลูก เช่น องุ่น ลองกอง ลำไย เป็นต้น
  - 2.2 ผลไม้ขนาดเล็ก เท่ากับ 4 ลูก เช่น เงาะ มังคุด เป็นต้น
  - 2.3 ผลไม้ขนาดกลาง 1 เท่ากับ 1 ลูก เช่น แก้วน้ำว้า ส้ม ชมพู เป็นต้น
  - 2.4 ผลไม้ขนาดกลาง 2 เท่ากับ ½ ลูก เช่น แก้วน้ำหอม มะม่วง เป็นต้น
  - 2.5 ผลไม้ขนาดใหญ่ เท่ากับ 6-8 ชิ้น เช่น แตงโม มะละกอ สับปะรด เป็นต้น
3. ความเพียงพอของการกินผักและผลไม้ หมายถึง การกินผักและผลไม้ตามปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน โดยแบ่งออกตามกลุ่มอายุ ดังนี้
  - 3.1 กลุ่มอายุ 6-14 ปี ใช้เกณฑ์การกินผักและผลไม้เพียงพอของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ดังนี้
    - บริโภคผักต่อวัน  $\geq$  100 กรัม (2 ทัพพี)
    - บริโภคผลไม้ต่อวัน  $\geq$  150 กรัม (2 ส่วน)
    - บริโภคผักและผลไม้ต่อวันรวม  $\geq$  250 กรัม (4 ส่วน)
  - 3.2 กลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป ใช้เกณฑ์การกินผักและผลไม้เพียงพอขององค์การอนามัยโลก (WHO) ดังนี้
    - บริโภคผักต่อวัน  $\geq$  240 กรัม (3 ส่วน)
    - บริโภคผลไม้ต่อวัน  $\geq$  160 กรัม (2 ส่วน)
    - บริโภคผักและผลไม้ต่อวันรวม  $\geq$  400 กรัม (5 ส่วน)

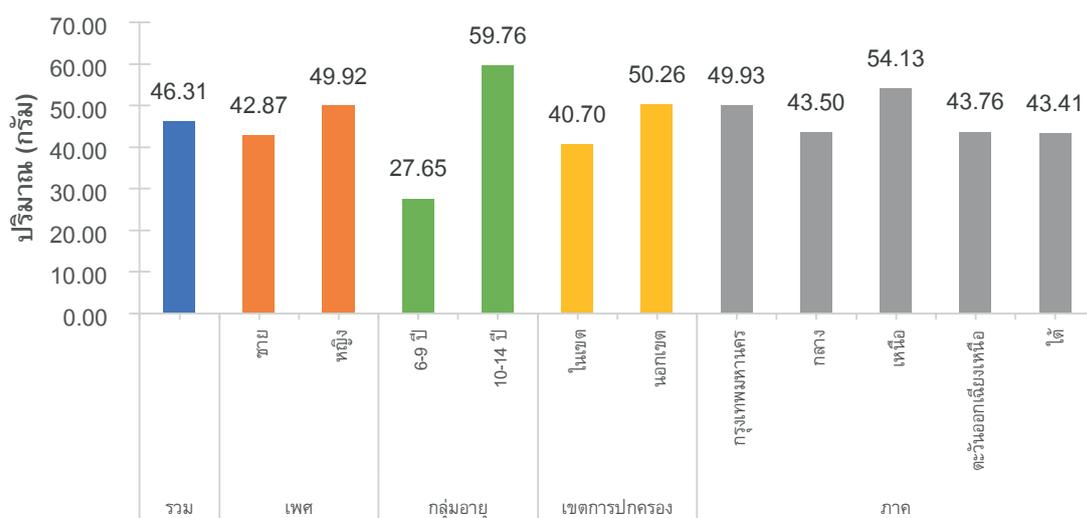
<sup>21</sup> กองโภชนาการ. 2550. กินเป็น เพื่อสุขภาพ. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

## 3.1 การกินผักและผลไม้ของเด็ก (6-14 ปี)

### 3.1.1 การกินผัก

#### 3.1.1.1 ปริมาณการกินผักเฉลี่ยต่อวัน (กรัม)

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างวัยเด็ก 6-14 ปี กินผักปริมาณเฉลี่ยวันละ 46.31 กรัม เด็กหญิงกินได้มากกว่าเด็กชาย (49.92 และ 42.87 กรัม ตามลำดับ) กลุ่มเด็กโต 10-14 ปี กินได้มากกว่าเด็กเล็ก 6-9 ปี กว่า 2 เท่า (59.76 และ 27.65 กรัม ตามลำดับ) เด็กที่อยู่นอกเขตเทศบาลกินได้มากกว่าเด็กที่อยู่ในเทศบาล (50.26 และ 47.70 กรัม ตามลำดับ) และเด็กที่อยู่ในภาคเหนือกินผักมากกว่าภาคอื่น ๆ (54.13 กรัม) รองลงมาเป็นเด็กในกรุงเทพมหานคร (49.93 กรัม) (รูปที่ 3.1.1.1)



รูปที่ 3.1.1.1

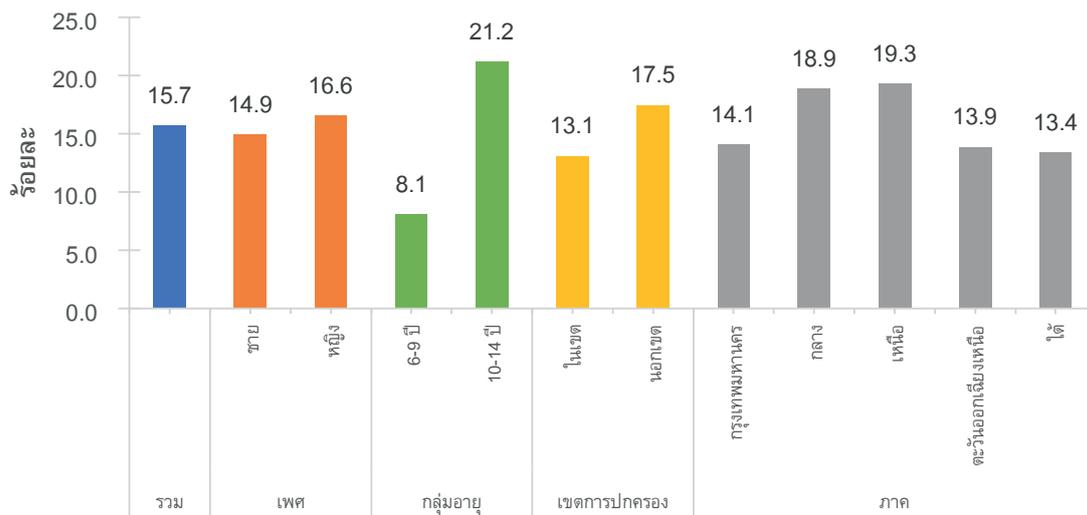
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี

จำแนกตามปริมาณการกินผักเฉลี่ยต่อวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค

#### 3.1.1.2 การกินผักเพียงพอต่อวัน ( $\geq 100$ กรัม)

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างวัยเด็ก 6-14 ปี กินผักเพียงพอต่อวันร้อยละ 15.7 เด็กหญิงกินเพียงพอมากกว่าเด็กชาย (ร้อยละ 16.6 และ 14.9 ตามลำดับ) กลุ่มเด็กโต 10-14 ปี กินเพียงพอมากกว่ากลุ่มเด็กเล็ก 6-9 ปี เกือบ 3 เท่า (ร้อยละ 21.2

และ 8.1 ตามลำดับ) เด็กที่อยู่นอกเขตเทศบาลกินได้มากกว่าเด็กที่อยู่ในเขตเทศบาล (ร้อยละ 17.5 และ 13.1 ตามลำดับ) และเด็กที่อยู่ในภาคเหนือกินเพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 19.3) รองลงมาเป็นเด็กที่อยู่ในภาคกลาง (ร้อยละ 18.9) (รูปที่ 3.1.1.2)



รูปที่ 3.1.1.2

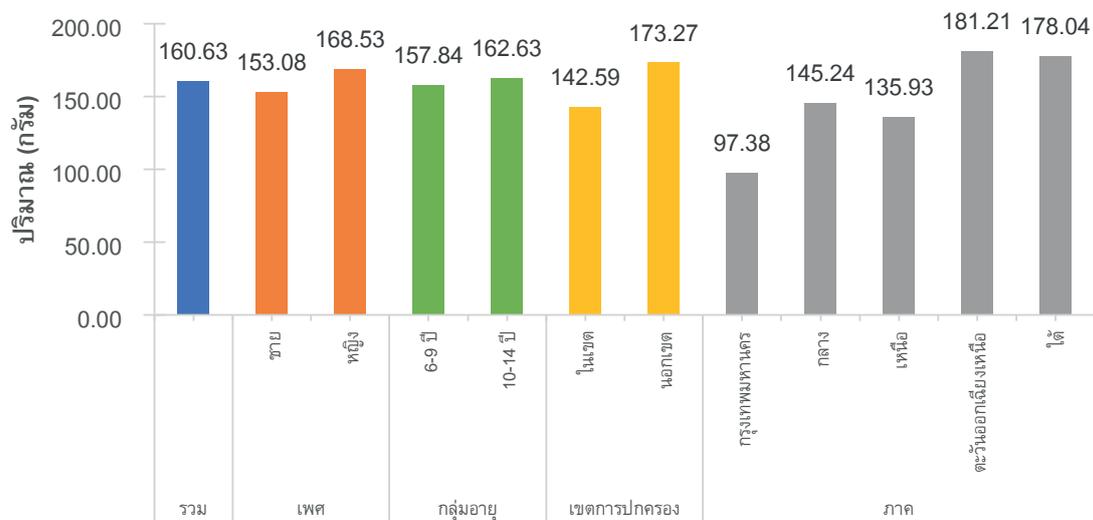
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี

จำแนกตามการกินผักเพียงพอต่อวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค

## 3.1.2 การกินผลไม้

### 3.1.2.1 ปริมาณการกินผลไม้เฉลี่ยต่อวัน (กรัม)

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างวัยเด็ก 6-14 ปี กินผลไม้ปริมาณเฉลี่ยวันละ 160.63 กรัม เด็กหญิงกินได้มากกว่าเด็กชาย (168.59 และ 153.08 กรัม ตามลำดับ) กลุ่มเด็กโต 10-14 ปี กินได้มากกว่าเด็กเล็ก 6-9 ปี กว่า (162.63 และ 157.84 กรัม ตามลำดับ) เด็กที่อยู่นอกเขตเทศบาลกินได้มากกว่าเด็กที่อยู่ในเทศบาล (173.27 และ 142.59 กรัม ตามลำดับ) และเด็กที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินผลไม้มากกว่าภาคอื่น ๆ (181.21 กรัม) รองลงมาเป็นเด็กภาคใต้ (178.04 กรัม) (รูปที่ 3.1.2.1)



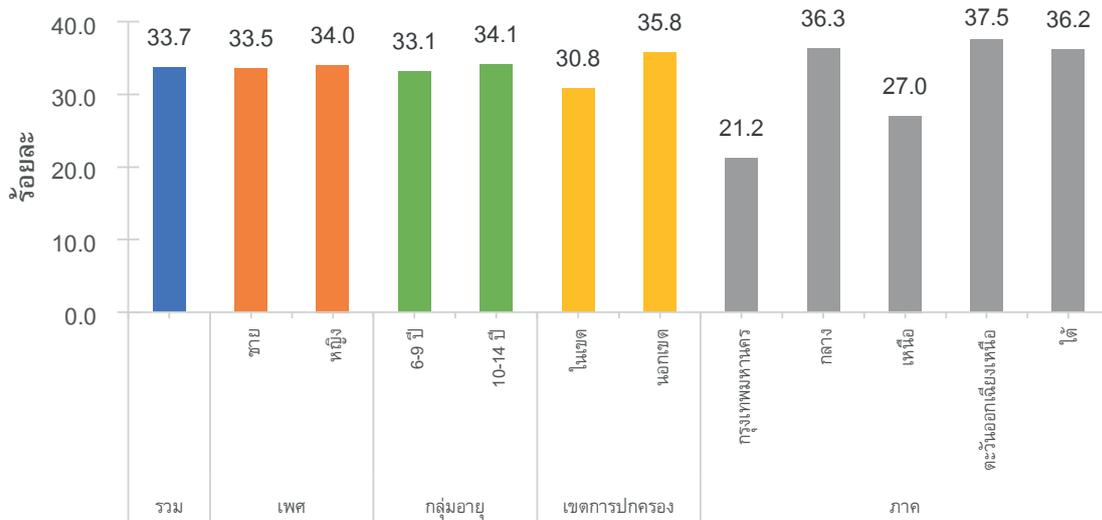
รูปที่ 3.1.2.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6–14 ปี

จำแนกตามปริมาณการกินผลไม้เฉลี่ยต่อวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค

### 3.1.2.2 การกินผลไม้เพียงพอต่อวัน ( $\geq 150$ กรัม)

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างวัยเด็ก 6-14 ปี เด็ก 1 ใน 3 คน กินผลไม้เพียงพอต่อวัน (ร้อยละ 33.7) เด็กหญิงกินเพียงพอมากกว่าเด็กชายเล็กน้อย (ร้อยละ 34.0 และ 33.5 ตามลำดับ) กลุ่มเด็กโต 10-14 ปี กินเพียงพอมากกว่ากลุ่มเด็กเล็ก 6-9 ปี (ร้อยละ 34.1 และ 33.1 ตามลำดับ) เด็กที่อยู่นอกเขตเทศบาลกินได้มากกว่าเด็กที่อยู่ในเขตเทศบาล (ร้อยละ 35.8 และ 30.8 ตามลำดับ) และเด็กที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินเพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 37.5) รองลงมาเป็นเด็กที่อยู่ในภาคกลาง (ร้อยละ 36.3) ใกล้เคียงกับเด็กที่อยู่ในภาคใต้ (ร้อยละ 36.2) (รูปที่ 3.1.2.2)



รูปที่ 3.1.2.2

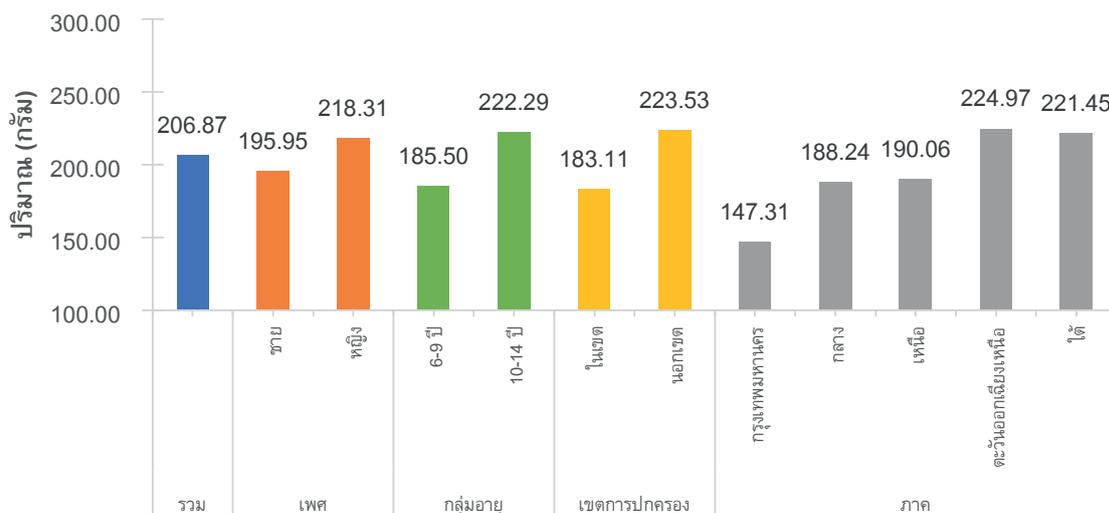
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี

จำแนกตามการกินผลไม้เพียงพอต่อดวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค

### 3.1.3 การกินผักและผลไม้รวมกัน

#### 3.1.3.1 ปริมาณการกินผักและผลไม้รวมกันเฉลี่ยต่อวัน (กรัม)

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างวัยเด็ก 6-14 ปี กินผักและผลไม้ปริมาณเฉลี่ยวันละ 206.87 กรัม เด็กหญิงกินได้มากกว่าเด็กชาย (218.81 และ 195.95 กรัม ตามลำดับ) กลุ่มเด็กโต 10-14 ปี กินได้มากกว่าเด็กเล็ก 6-9 ปี กว่า (222.29 และ 185.50 กรัม ตามลำดับ) เด็กที่อยู่นอกเขตเทศบาลกินได้มากกว่าเด็กที่อยู่ในเทศบาล (223.53 และ 183.11 กรัม ตามลำดับ) และเด็กที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินผักและผลไม้มากกว่าภาคอื่น ๆ (224.97 กรัม) รองลงมา เป็นเด็กภาคใต้ (221.45 กรัม) และเด็กที่อยู่ในกรุงเทพมหานครกินได้น้อยที่สุด (147.31 กรัม) (รูปที่ 3.1.3.1)



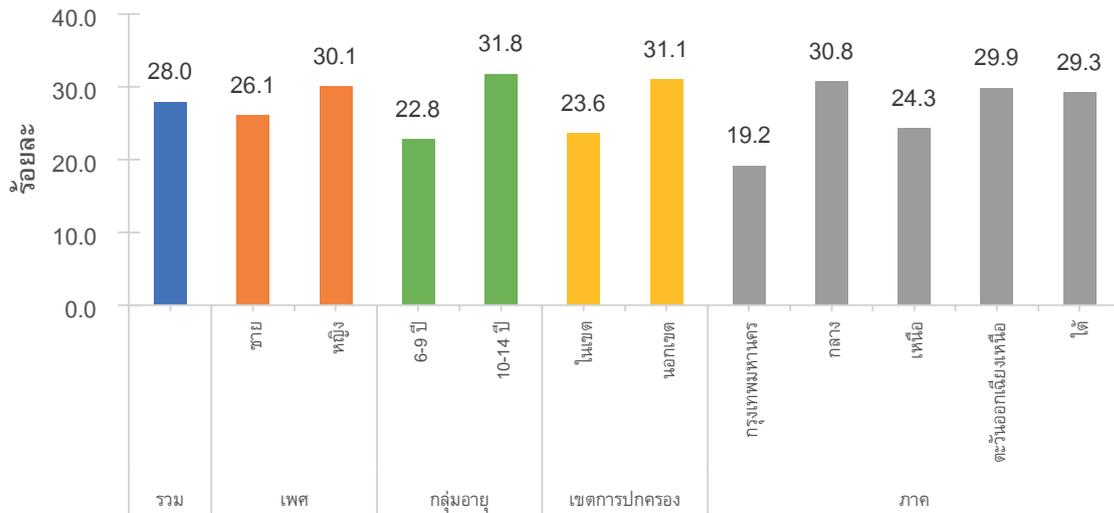
รูปที่ 3.1.3.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี

จำแนกตามปริมาณการกินผักและผลไม้รวมกันเฉลี่ยต่อวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค

### 3.1.3.2 การกินผักและผลไม้รวมกันเพียงพอต่อวัน ( $\geq 250$ กรัม)

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างวัยเด็ก 6-14 ปี ได้กินผักและผลไม้รวมกันเพียงพอต่อวัน ร้อยละ 28 เด็กหญิงกินเพียงพอมากกว่าเด็กชายเล็กน้อย (ร้อยละ 30.1 และ 26.1 ตามลำดับ) กลุ่มเด็กโต 10-14 ปี กินเพียงพอมากกว่ากลุ่มเด็กเล็ก 6-9 ปี (ร้อยละ 31.8 และ 22.8 ตามลำดับ) เด็กที่อยู่นอกเขตเทศบาลกินได้มากกว่าเด็กที่อยู่ในเขตเทศบาล (ร้อยละ 31.1 และ 23.6 ตามลำดับ) และเด็กที่อยู่ในภาคกลางกินเพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 30.8) รองลงมาเป็นเด็กที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 29.9) ใกล้เคียงกับเด็กที่อยู่ในภาคใต้ (ร้อยละ 29.3) และเด็กที่อยู่ในกรุงเทพมหานครกินได้น้อยที่สุด (ร้อยละ 19.2) (รูปที่ 3.1.3.2)



รูปที่ 3.1.3.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี

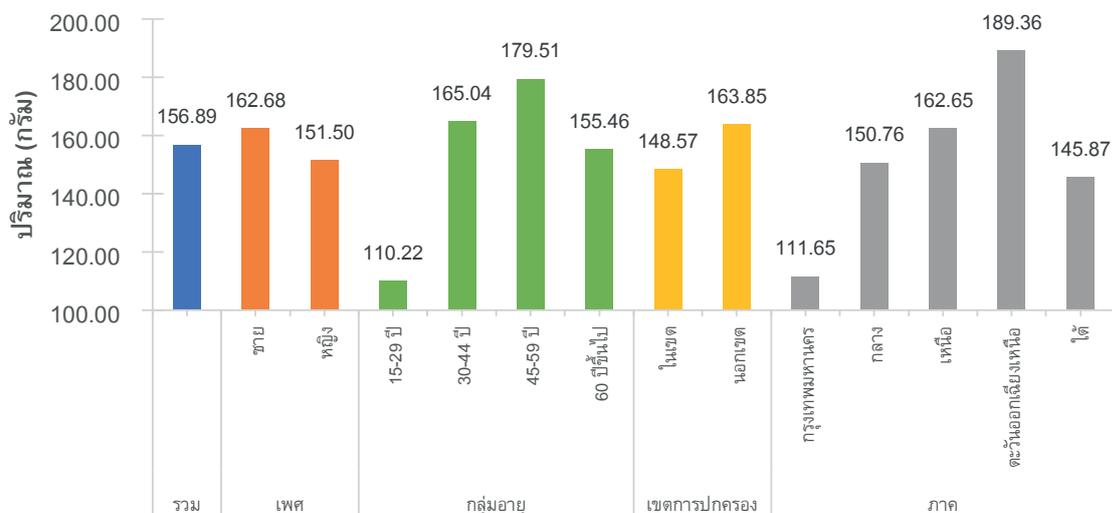
จำแนกตามการกินผักและผลไม้รวมกันเพียงพอต่อวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค

## 3.2 การกินผักและผลไม้ของผู้ใหญ่ (15 ปีขึ้นไป)

### 3.2.1 การกินผัก

#### 3.2.1.1 ปริมาณการกินผักเฉลี่ยต่อวัน (กรัม)

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ 15 ปีขึ้นไป กินผักปริมาณเฉลี่ยวันละ 156.89 กรัม เพศชายกินได้มากกว่าเพศหญิง (162.68 และ 151.50 กรัม ตามลำดับ) กลุ่มวัยทำงานตอนปลายกินได้มากที่สุด (179.51 กรัม) คนที่อยู่นอกเขตเทศบาล กินได้มากกว่าคนที่อยู่ในเทศบาล (163.85 และ 148.57 กรัม ตามลำดับ) และ คนที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินผักมากกว่าภาคอื่น ๆ (189.36 กรัม) (รูปที่ 3.2.1.1)



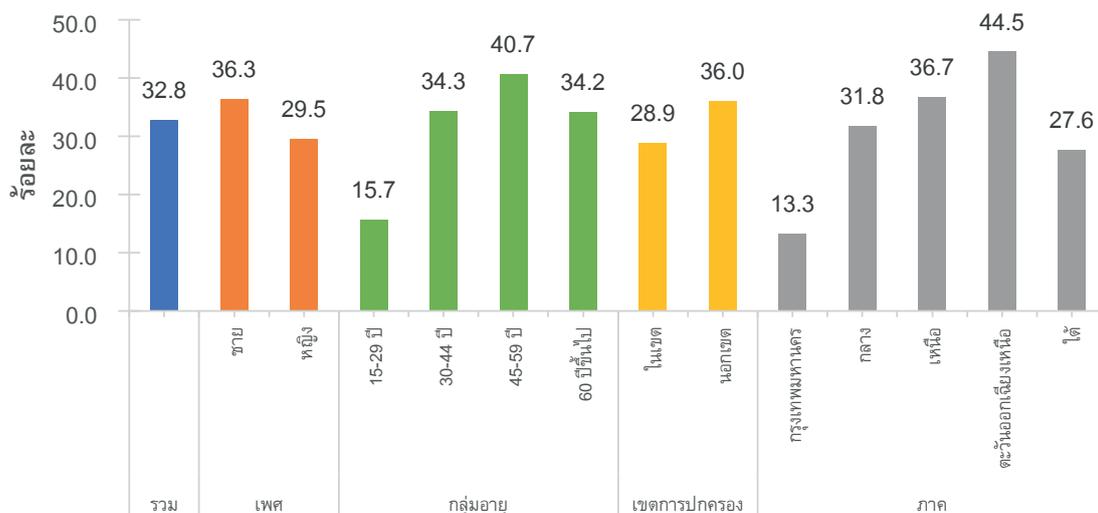
รูปที่ 3.2.1.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป

จำแนกตามปริมาณการกินผักเฉลี่ยต่อวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค

### 3.2.1.2 การกินผักเพียงพอต่อวัน ( $\geq 240$ กรัม)

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ 15 ปีขึ้นไป กินผักเพียงพอต่อวันร้อยละ 32.8 เพศชายกินเพียงพอมากกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 36.3 และ 29.5 ตามลำดับ) กลุ่มวัยทำงานตอนปลายกินเพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 40.7) คนที่อยู่นอกเขตเทศบาลกินได้มากกว่าคนที่อยู่ในเขตเทศบาล (ร้อยละ 36.0 และ 28.9 ตามลำดับ) และคนที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินเพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 44.5) (รูปที่ 3.2.1.2)



รูปที่ 3.2.1.2

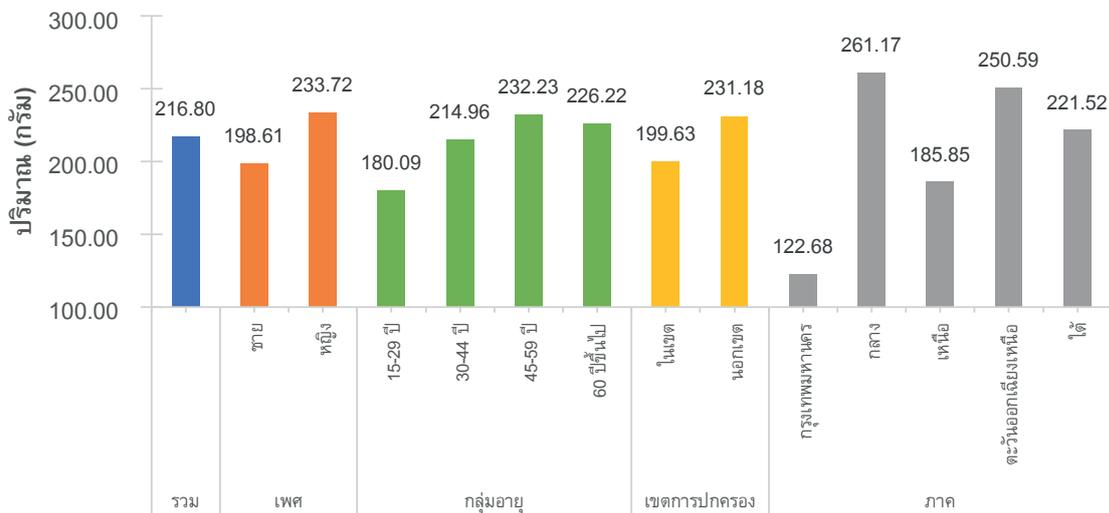
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป

จำแนกตามการกินผักเพียงพอต่อวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค

## 3.2.2 การกินผลไม้

### 3.2.2.1 ปริมาณการกินผลไม้เฉลี่ยต่อวัน (กรัม)

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป กินผลไม้ปริมาณเฉลี่ยวันละ 216.80 กรัม เพศหญิงกินได้มากกว่าเพศชาย (233.72 และ 198.61 กรัม ตามลำดับ) กลุ่มวัยทำงานตอนปลายกินได้มากที่สุด (232.23 กรัม) คนที่อยู่นอกเขตเทศบาลกินได้มากกว่าคนที่อยู่ในเทศบาล (231.18 และ 199.63 กรัม ตามลำดับ) และคนที่อยู่ในภาคกลางกินผลไม้มากกว่าภาคอื่น ๆ (261.17 กรัม) รองลงมาเป็นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (250.59 กรัม) (รูปที่ 3.2.2.1)



รูปที่ 3.2.2.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป

จำแนกตามปริมาณการกินผลไม้เฉลี่ยต่อวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค

### 3.2.2.2 การกินผลไม้เพียงพอต่อวัน ( $\geq 160$ กรัม)

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป กว่าครึ่งหนึ่งกินผลไม้ต่อวันเพียงพอแล้ว (ร้อยละ 51.6) เพศหญิงกินเพียงพอมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 55.0 และ 48.0 ตามลำดับ) กลุ่มผู้สูงอายุกินเพียงพอมากกว่ากลุ่มวัยอื่น (ร้อยละ 57.4) คนที่อยู่นอกเขตเทศบาลกินได้มากกว่าคนที่อยู่ในเขตเทศบาล (ร้อยละ 55.4 และ 47.1 ตามลำดับ) และคนที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินผลไม้เพียงพอมากที่สุด

(ร้อยละ 59.7) รองลงมาเป็นคนที่อยู่ในภาคกลาง (ร้อยละ 57.5) และคนกรุงเทพมหานครกินผลไม้เพียงพอน้อยที่สุด (ร้อยละ 25.1) (รูปที่ 3.2.2.2)



รูปที่ 3.2.2.2

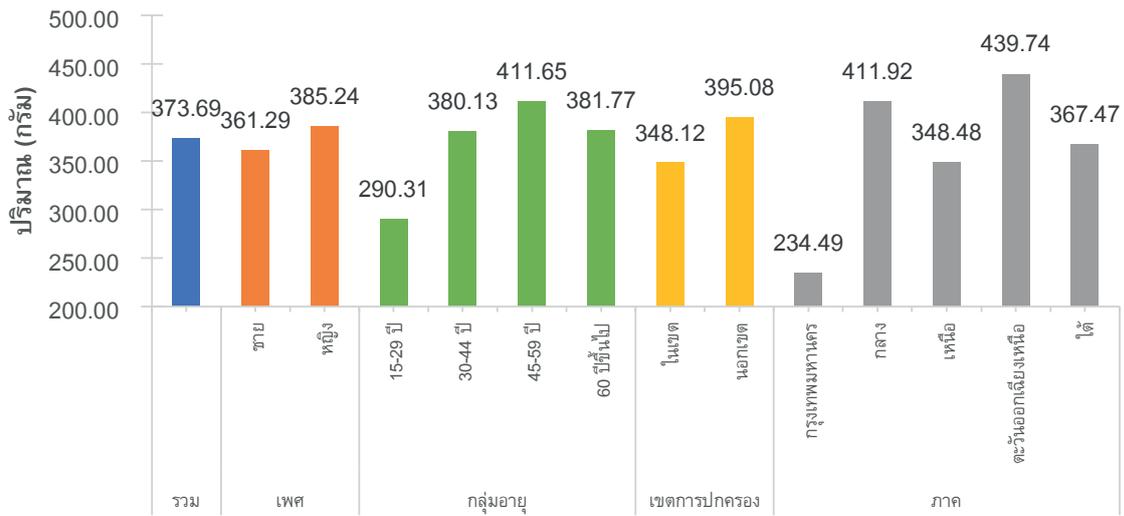
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป

จำแนกตามการกินผลไม้เพียงพอต่อวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค

### 3.2.3 การกินผักและผลไม้รวมกัน

#### 3.2.3.1 ปริมาณการกินผักและผลไม้รวมกันเฉลี่ยต่อวัน (กรัม)

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป กินผักและผลไม้ปริมาณเฉลี่ยวันละ 373.69 กรัม เพศหญิงกินได้มากกว่าเพศชาย (385.24 และ 361.29 กรัม ตามลำดับ) กลุ่มวัยทำงานตอนปลายกินได้มากกว่ากลุ่มวัยอื่น (411.65 กรัม) คนที่อยู่นอกเขตเทศบาลกินได้มากกว่าคนที่อยู่ในเทศบาล (395.08 และ 348.12 กรัม ตามลำดับ) และคนที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินผักและผลไม้รวมกันได้มากกว่าภาคอื่น ๆ (439.74 กรัม) รองลงมาเป็นภาคกลาง (411.92 กรัม) และคนที่อยู่ในกรุงเทพมหานครกินได้น้อยที่สุด (234.49 กรัม) (รูปที่ 3.2.3.1)



รูปที่ 3.2.3.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป

จำแนกตามปริมาณการกินผักและผลไม้รวมกันเฉลี่ยต่อวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค

3.2.3.2 การกินผักและผลไม้รวมกันเพียงพอต่อวัน ( $\geq 400$  กรัม)

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป ได้กินผักและผลไม้รวมกันเพียงพอต่อวัน ร้อยละ 36.5 เพศหญิงกินเพียงพอมากกว่าเพศชายเล็กน้อย (ร้อยละ 36.8 และ 36.1 ตามลำดับ) กลุ่มวัยทำงานตอนปลายกินเพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 43.6) คนที่อยู่นอกเขตเทศบาลกินได้มากกว่าคนที่อยู่ในเขตเทศบาล (ร้อยละ 39.0 และ 33.4 ตามลำดับ) และคนที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือกินเพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 48.4) รองลงมาเป็นคนที่อยู่ในภาคกลาง (ร้อยละ 40.1) และคนที่อยู่ในกรุงเทพมหานครกินเพียงพอได้น้อยที่สุด (ร้อยละ 18.6) (รูปที่ 3.2.3.2)



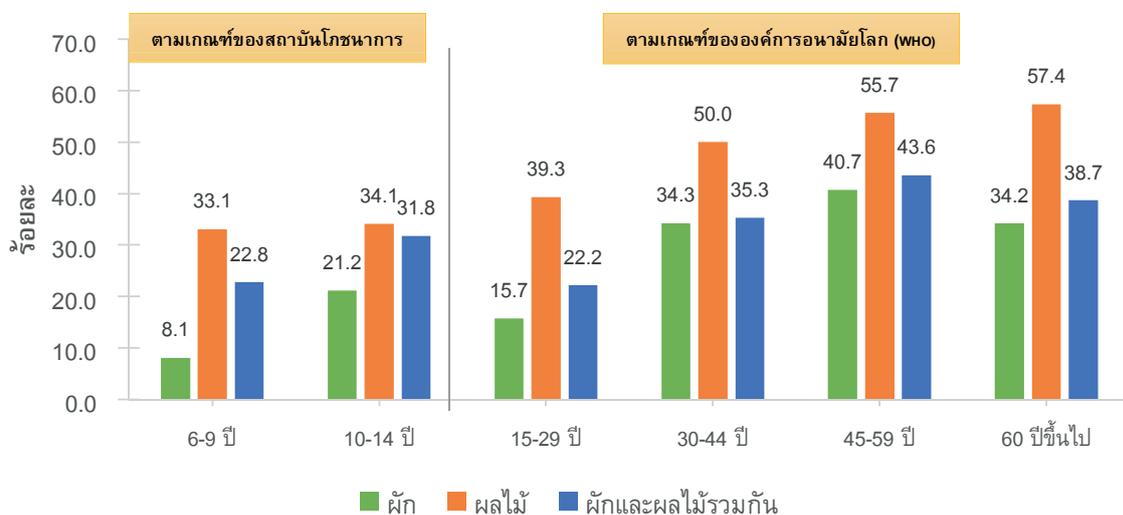
รูปที่ 3.2.3.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป

จำแนกตามการกินผักและผลไม้รวมกันเพียงพอต่อวัน เพศ กลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค

### 3.3 การเปรียบเทียบความเพียงพอ ของการกินผัก ผลไม้ และผักและผลไม้รวมกัน

กลุ่มตัวอย่างอายุ 6-14 ปี ที่ใช้เกณฑ์ของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า กลุ่มเด็กโต 10-14 ปี กินเพียงพอมากกว่ากลุ่มเด็กเล็ก 6-9 ปี ในขณะที่กลุ่มผู้ใหญ่ 15 ปีขึ้นไป กลุ่มผู้สูงอายุจะได้กินผลไม้เพียงพอมากที่สุด แต่กลุ่มวัยทำงานตอนปลายจะได้กินผัก และผักและผลไม้รวมกันมากกว่ากลุ่มวัยอื่น (รูปที่ 3.3)



รูปที่ 3.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 6 ปีขึ้นไป

จำแนกตามความเพียงพอของการกินผัก ผลไม้ และผักและผลไม้รวมกัน และกลุ่มอายุ

บทที่ 4

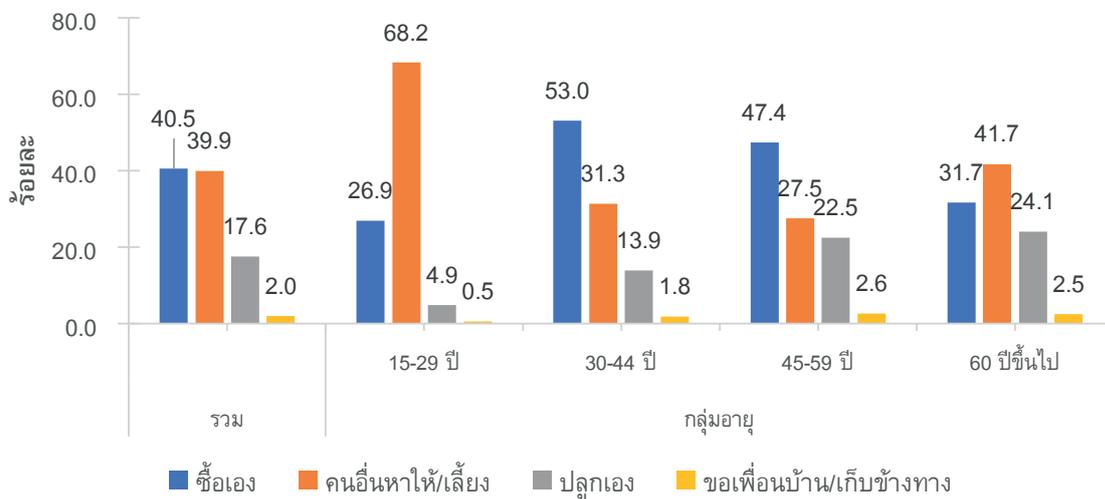
# การได้มา ของผัก และผลไม้



ในบทนี้จะกล่าวถึงการวิธีการได้มาของผักและผลไม้  
ที่กินที่บ้าน รวมไปถึงการปลูกผักและผลไม้ไว้กินเอง  
และสถานที่ซื้อผักและผลไม้

## 4.1 วิธีการได้มาของผักและผลไม้ที่กินที่บ้าน

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป ประมาณร้อยละ 40 ซื้อผักและผลไม้เอง รองลงมามีคนอื่นหาให้/เลี้ยง (ร้อยละ 39.9) และปลูกเอง (ร้อยละ 17.6) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มวัยทำงานตอนต้น 15-29 ปี กว่า 2 ใน 3 คน ยังมีคนอื่นหาผักและผลไม้ให้/เลี้ยง (ร้อยละ 68.2) เช่นเดียวกับกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 41.7) ส่วนกลุ่มวัยทำงานตอนกลางและตอนปลายจะใช้วิธีการซื้อด้วยตนเองมากที่สุด (ร้อยละ 53.0 และ 47.4 ตามลำดับ) (รูปที่ 4.1)

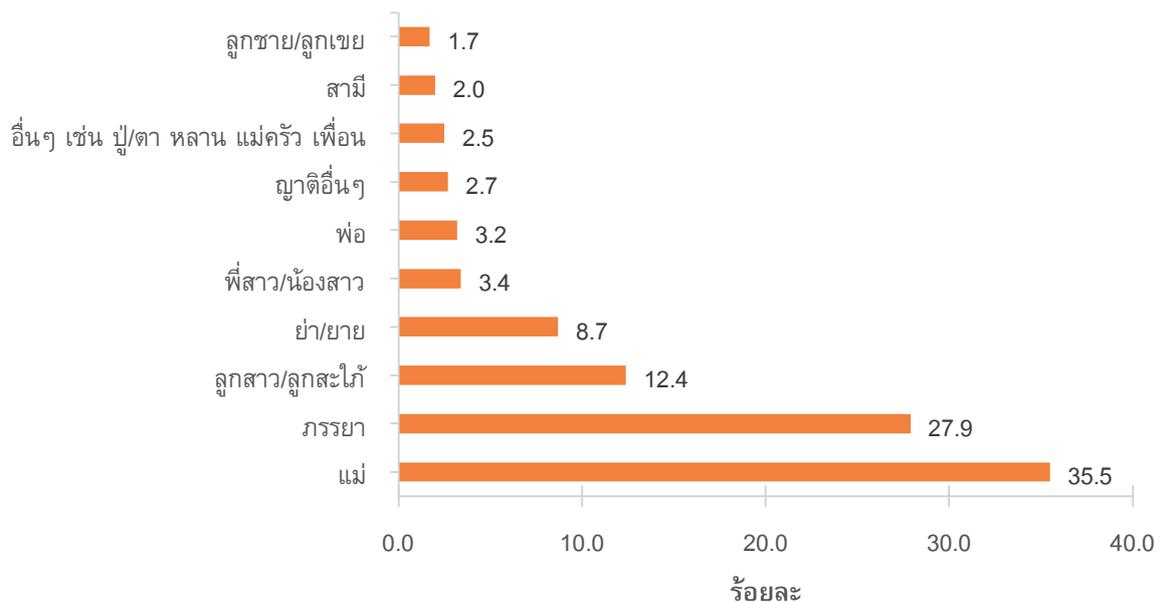


รูปที่ 4.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามวิธีการได้มาของผักและผลไม้ที่กินที่บ้าน และกลุ่มอายุ

## 4.2 ผู้จัดซื้อ/จัดหาผักและผลไม้เข้าบ้าน

กว่า 1 ใน 3 คนของผู้ที่ให้ผู้อื่นหาผักและผลไม้ให้/เลี้ยง คือ แม่ (ร้อยละ 35.5) รองลงมาเป็นภรรยา (ร้อยละ 27.9) (รูปที่ 4.2)



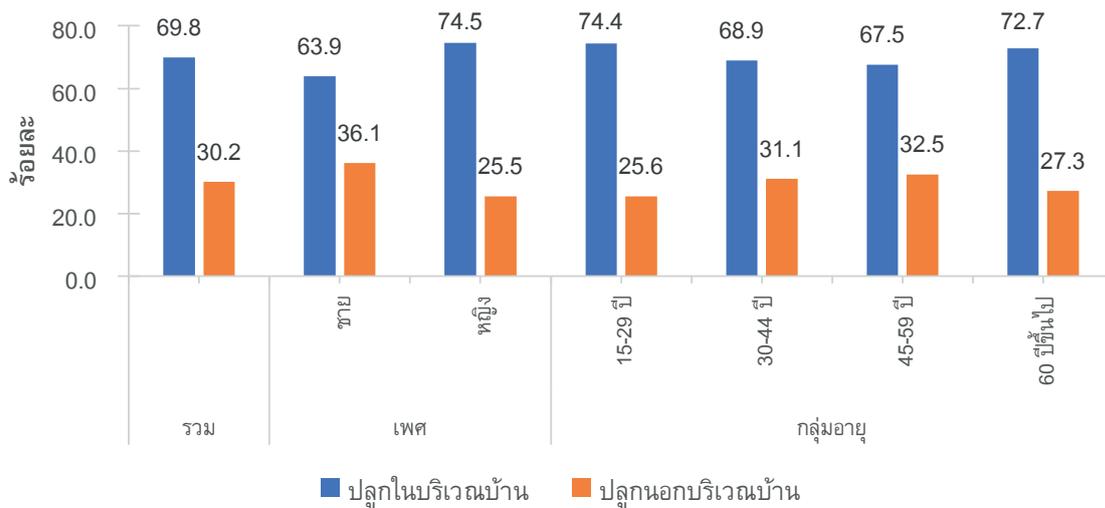
รูปที่ 4.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป

เฉพาะผู้ที่ให้ผู้อื่นหาผักและผลไม้ให้/เลี้ยง จำแนกตามบุคคลที่เป็นผู้จัดหา/จัดซื้อผักและผลไม้ให้

## 4.3 การปลูกผักและผลไม้กินเอง

โดยรวมแล้วของผู้ที่ปลูกผักและผลไม้กินเองกว่า 2 ใน 3 ปลูกในบริเวณบ้านของตนเอง (ร้อยละ 69.8) และปลูกบริเวณนอกบ้านประมาณร้อยละ 30 (รูปที่ 4.3)

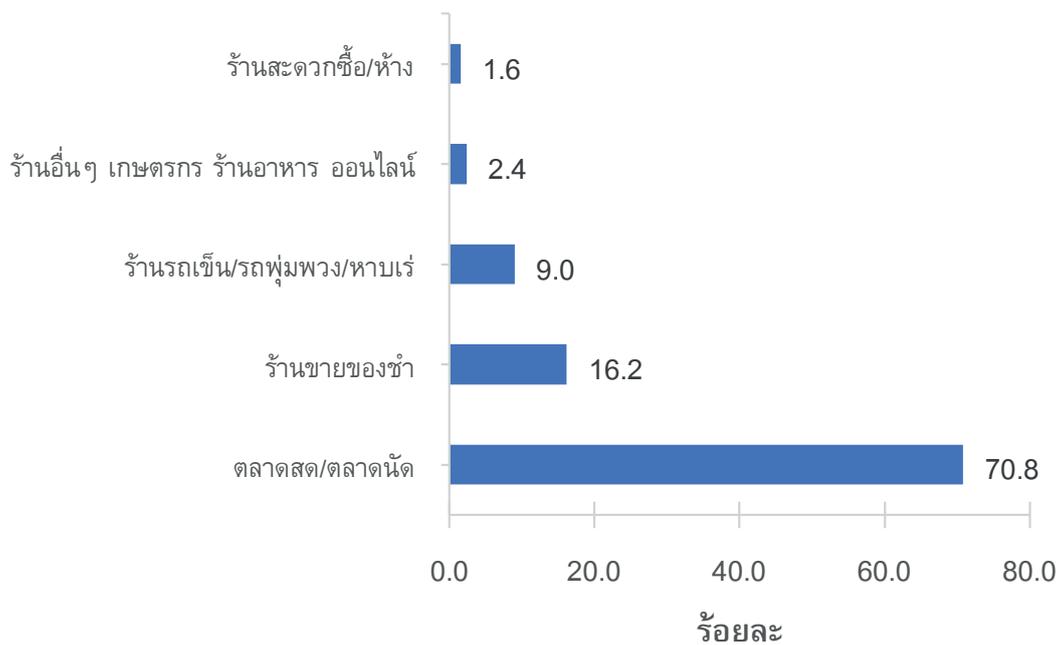


รูปที่ 4.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ปลูกผักและผลไม้กินเอง  
จำแนกตามสถานที่ปลูก เพศ และกลุ่มอายุ

## 4.4 สถานที่ซื้อผักเป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ซื้อผักจากตลาดนัด/ตลาดสดมากที่สุด (ร้อยละ 70.8) รองลงมาซื้อที่ร้านขายของชำ (ร้อยละ 16.2) และรถเข็น/รถพุ่มพวง/หาบเร่ (ร้อยละ 9.0) (รูปที่ 4.4)

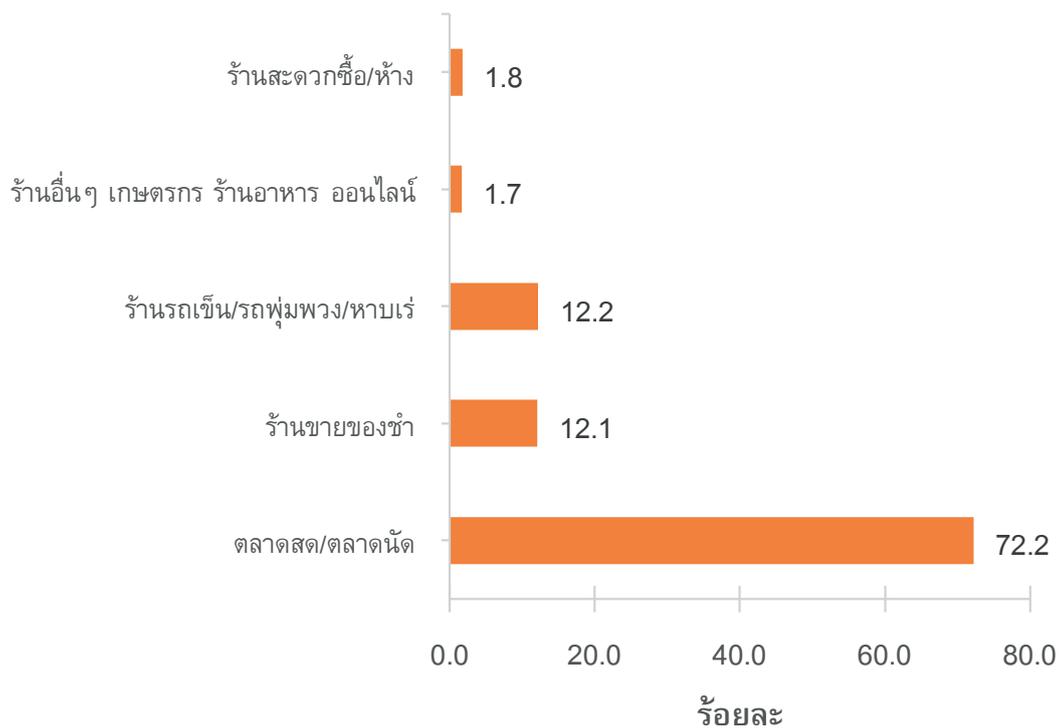


รูปที่ 4.4

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ซื้อผักเอง  
จำแนกตามสถานที่ซื้อผักเป็นประจำในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

## 4.5 สถานที่ซื้อผลไม้เป็นประจำ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ซื้อผลไม้จากตลาดนัด/ตลาดสดมากที่สุด (ร้อยละ 72.2) รองลงมาซื้อที่ร้านรถเข็น/รถพุ่มพวง/หาบเร่ (ร้อยละ 12.2) ใกล้เคียงกับการซื้อที่ร้านขายของชำ (ร้อยละ 12.1) (รูปที่ 4.5)



รูปที่ 4.5

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป เฉพาะผู้ที่ซื้อผลไม้เอง  
จำแนกตามสถานที่ซื้อผลไม้เป็นประจำในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา





บทที่ 5

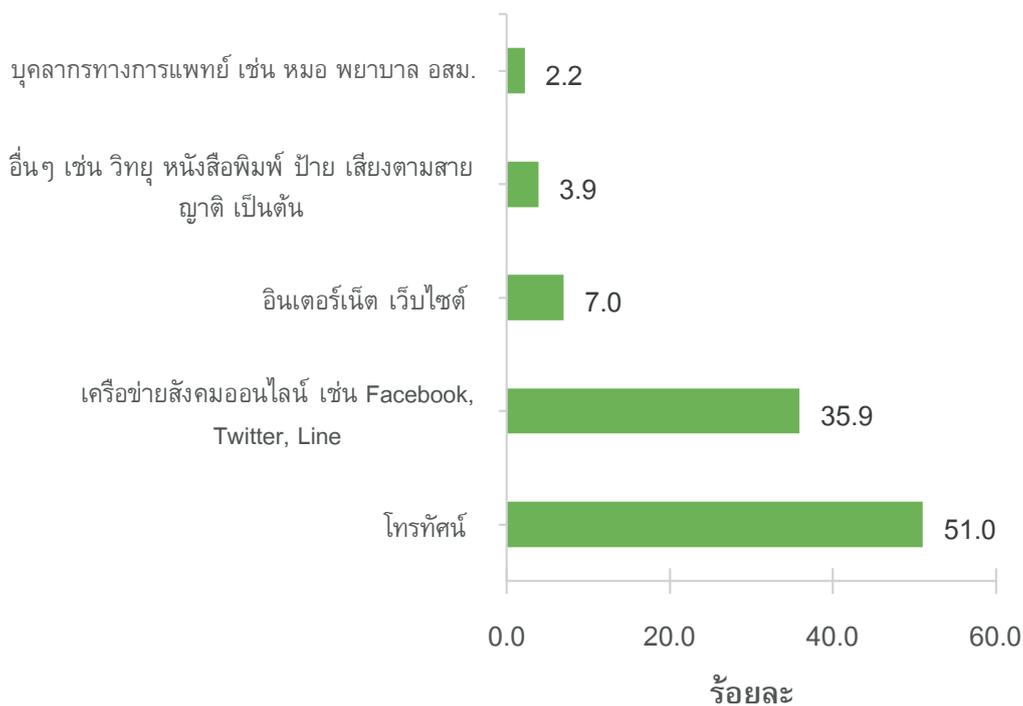
# การรณรงค์ กินผักและผลไม้



ในบทนี้จะกล่าวถึงการรับรู้การรณรงค์ต่าง ๆ  
ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการกินผักและผลไม้  
ทั้งจากภาครัฐ สสส. และชุมชนของตนเอง

## 5.1 ช่องทางการรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพ

กว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป ได้รับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพผ่านช่องทางโทรทัศน์มากที่สุด (ร้อยละ 51.0) รองลงมาเป็นการรับรู้ผ่านช่องการเครือข่ายสังคมออนไลน์ (ร้อยละ 35.9) (รูปที่ 5.1)

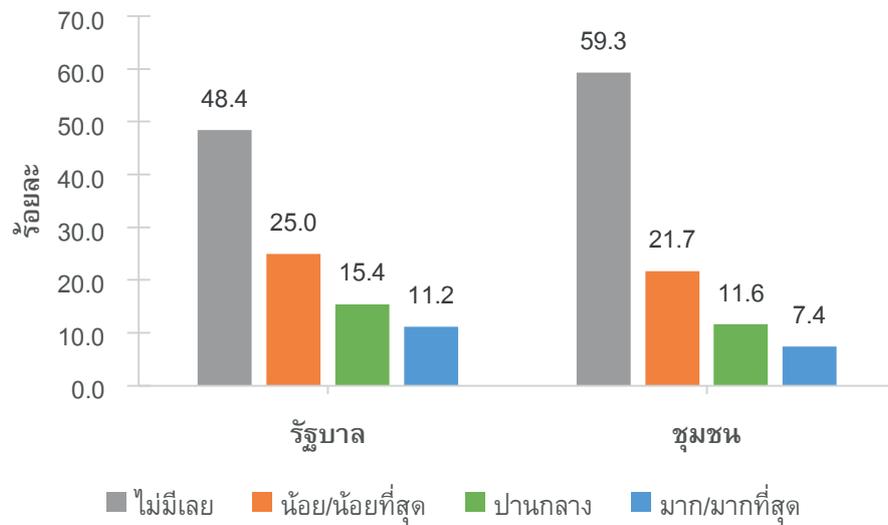


รูปที่ 5.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามช่องทางการรับรู้ข่าวสารสุขภาพ

## 5.2 การรับรู้การรณรงค์ส่งเสริม การกินผักและผลไม้เพียงพอ

การรับรู้การรณรงค์จากภาครัฐ พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งไม่เคยได้ยินหรือรับรู้เลย (ร้อยละ 48.4) รองลงมาได้รับได้น้อย/น้อยที่สุด (ร้อยละ 25.0) ในส่วนของการรับรู้การรณรงค์จากภายในชุมชนที่อาศัยอยู่ พบว่า ส่วนใหญ่ไม่เคยได้ยินหรือรับรู้เลย (ร้อยละ 59.3) รองลงมาได้รับได้น้อย/น้อยที่สุด (ร้อยละ 21.7) เช่นเดียวกัน (รูปที่ 5.2)



รูปที่ 5.2

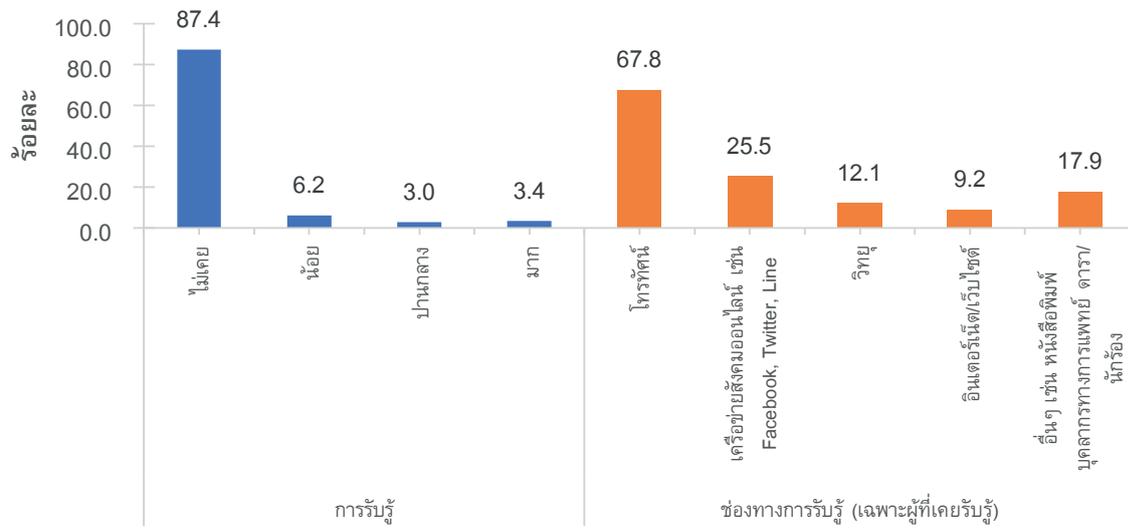
ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการรับรู้การรณรงค์ต่าง ๆ จากภาครัฐและชุมชนของตนเอง

## 5.3 การรณรงค์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

“เพราะรักจึงพักน้ำ” เป็นการรณรงค์ของ สสส. เพื่อช่วยปลูกกระแสสุขภาพ โดยการแนะนำให้เลือกกินผักตามฤดูกาล และกินผักและผลไม้วันละ 400 กรัม โดยเริ่มการรณรงค์เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2563<sup>24</sup>

จากกลุ่มตัวอย่างอายุ 10 ปีขึ้นไป พบว่า ส่วนใหญ่ไม่เคยรับรู้หรือเคยเห็น/ได้ยิน การรณรงค์ดังกล่าว (ร้อยละ 87.4) จากเฉพาะผู้ที่เคยรับรู้หรือเคยเห็น/ได้ยิน พบว่า กว่า 2 ใน 3 คนรับรู้ผ่านช่องทางโทรทัศน์ (ร้อยละ 67.8) รองลงมารับรู้ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ เช่น Facebook, Twitter, Line (ร้อยละ 25.5) (รูปที่ 5.3)

<sup>24</sup> สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2563. สสส. ปลูกกระแสสุขภาพ “เพราะรักจึงพักน้ำ”. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/51242-%E0%B8%AA%E0%B8%AA%E0%B8%AA.%20%E0%B8%9B%E0%B8%A5%E0%B8%B8%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%81%E0%B8%AA%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9C%20%E2%80%9C%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%B0%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%88%E0%B8%B6%E0%B8%87%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%99%E0%B8%B3%E2%80%9D.html>



รูปที่ 5.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 10 ปีขึ้นไป

จำแนกตามระดับการรับรู้การรณรงค์เรื่อง “เพราะรักจึงฝึกน้ำ” และช่องทางการรับรู้



บทที่ 6

# ความมั่นคง ทางอาหาร





---

ในบทนี้จะกล่าวถึงสถานการณ์ความไม่มั่นคงทางอาหารของบุคคล รวมไปถึงความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของตนเอง

### คำจำกัดความ

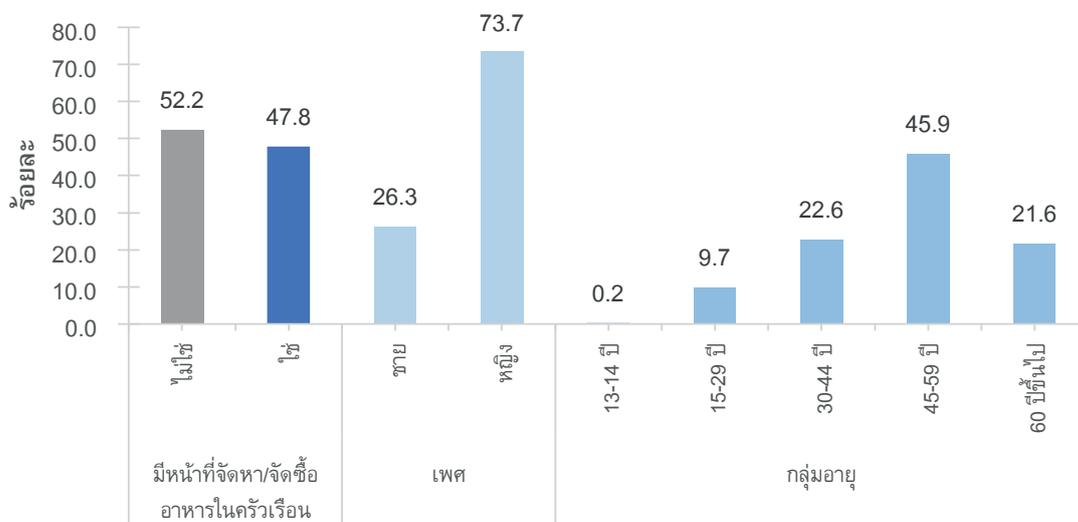
- **ความมั่นคงทางอาหาร (Food security)** หมายถึง สภาวะที่คนทุกคนและทุกขณะเวลามีความสามารถ ทั้งกายภาพและทางเศรษฐกิจที่สามารถเข้าถึงอาหารที่เพียงพอ ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการและความพึงพอใจด้านอาหาร เพื่อให้เกิดชีวิตที่มีพลังและมีสุขภาพ โดยมี 4 องค์ประกอบสำคัญ คือ ความเพียงพอ การเข้าถึง การใช้ประโยชน์ และเสถียรภาพ<sup>25</sup>
- **การวัดความไม่มั่นคงทางอาหาร (Food Insecurity Experience Scale: FIES)** พัฒนาขึ้นโดย FAO เพื่อใช้ในการวัดระดับความไม่มั่นคงทางอาหาร ความไม่มั่นคงทางอาหารเกิดจากประสบการณ์ของสมาชิกในครัวเรือนที่พบกับความหิวโหยที่เกิดจากความไม่แน่นอน หรือกีดขวางในการเข้าถึงอาหาร หรือลดคุณภาพลดคุณค่าทางโภชนาการ ลดปริมาณ หรือลดจำนวนมื้ออาหาร ซึ่งในการศึกษานี้จะสัมภาษณ์เฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 13 ปีขึ้นไป
- **วิธีการวัดความไม่มั่นคงทางอาหาร (FIES)<sup>26</sup>**  
แบบสอบถาม FIES ประกอบไปด้วยคำถาม 8 ข้อ ในแต่ละข้อจะมี 2 คำตอบคือ “ไม่ใช่” คะแนนเท่ากับ 0 และ “ใช่” คะแนนเท่ากับ 1 ซึ่งจะทำให้มีคะแนนรวมเท่ากับ 8 คะแนน หากคะแนนยิ่งสูงจะหมายถึงการมีความไม่มั่นคงทางอาหารสูงไปด้วย และสามารถแบ่งระดับความรุนแรงได้ ดังนี้  
0-3 คะแนนหมายถึงไม่มีความไม่มั่นคงทางอาหาร  
4-6 คะแนนหมายถึงมีความไม่มั่นคงทางอาหารระดับแรงปานกลาง  
7-8 คะแนนหมายถึงมีความไม่มั่นคงทางอาหารระดับรุนแรง

<sup>25</sup> FAO. Report of the World Food Summit. Rome: FAO; 1996.

<sup>26</sup> อรณา จันทศิริ. 2563. โครงการสถานการณ์ความไม่มั่นคงในอาหารเด็กต่ำกว่า 5 ปี ของประเทศไทย ร่วมกับการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการสมวัย. มูลนิธิเพื่อการพัฒนา นโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ.

## 6.1 ผู้มีหน้าที่จัดหา/จัดซื้ออาหารให้กับครัวเรือน

กลุ่มตัวอย่างอายุ 13 ปีขึ้นไป พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งมีหน้าที่เป็นผู้จัดหา/จัดซื้ออาหารให้กับครัวเรือนที่อาศัย (ร้อยละ 47.8) และเฉพาะผู้ที่มีหน้าที่นี้ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 73.7) และเกือบครึ่งหนึ่งอยู่ในกลุ่มวัยทำงานตอนปลาย 45-59 ปี (ร้อยละ 45.9) รองลงมาอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุ (ร้อยละ 21.6) (รูปที่ 6.1)



รูปที่ 6.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 13 ปีขึ้นไป

จำแนกตามการมีหน้าที่จัดหา/จัดซื้ออาหารให้กับครัวเรือน เพศ และกลุ่มอายุ

## 6.2 ความไม่มั่นคงทางอาหาร (FIES)

### 6.2.1 คะแนนเฉลี่ยความไม่มั่นคงทางอาหาร (คะแนนเต็ม 8 คะแนน)

โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 13 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยความไม่มั่นคงทางอาหาร 0.89 คะแนน จากเต็ม 8 คะแนน เมื่อพิจารณาตามลักษณะทางประชากร พบว่าเพศหญิงมีคะแนนความไม่มั่นคงทางอาหารมากกว่าเพศชาย (1.04 และ 0.74 คะแนน) และกลุ่มวัยทำงานตอนปลาย และผู้สูงอายุมีคะแนนความไม่มั่นคงทางอาหารมากกว่ากลุ่มวัยอื่น (0.97 คะแนนเท่ากัน) และน้อยที่สุดในกลุ่มวัยทำงานตอนต้น (0.72 คะแนน) (รูปที่ 6.2.1)

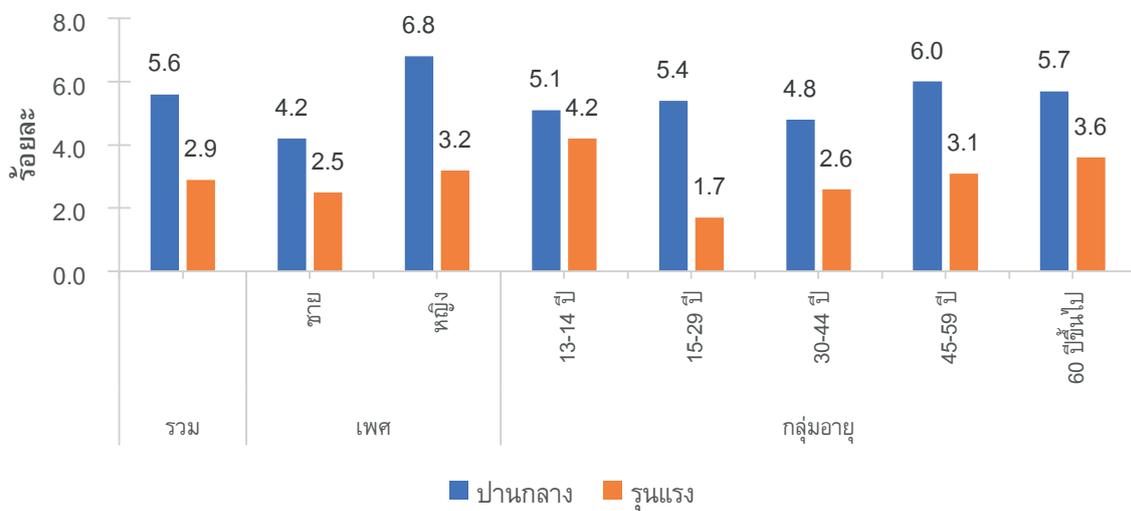


รูปที่ 6.2.1

คะแนนเฉลี่ยความไม่มั่นคงทางอาหาร (FIES) ของกลุ่มตัวอย่างอายุ 13 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ

## 6.2.2 ระดับความไม่มั่นคงทางอาหาร (FIES)

โดยรวมกลุ่มตัวอย่างอายุ 13 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่ไม่มีความไม่มั่นคงทางอาหาร แต่เมื่อพิจารณาเฉพาะผู้ที่มีระดับความไม่มั่นคงทางอาหารปานกลางและรุนแรง พบว่า ประมาณร้อยละ 3 มีความไม่มั่นคงทางอาหารในระดับรุนแรง และอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 5.6 ในระดับรุนแรงพบว่า เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 3.2 และ 2.5 ตามลำดับ) และกลุ่มวัยเด็ก 13-14 ปีมากกว่ากลุ่มวัยอื่น (ร้อยละ 4.2) (รูปที่ 6.2.2)



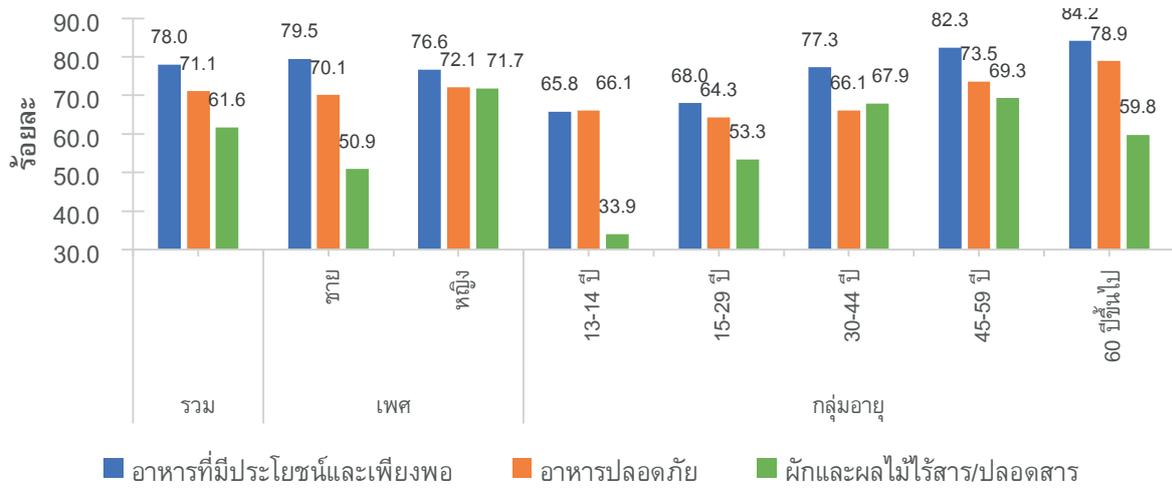
รูปที่ 6.2.2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 13 ปีขึ้นไป

จำแนกตามระดับความไม่มั่นคงทางอาหาร (เฉพาะปานกลาง และรุนแรง) เพศ และกลุ่มอายุ

## 6.3 พฤติกรรมการกินอาหาร

ประกอบไปด้วย 3 ประเด็น คือ 1) การกินอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอต่อร่างกาย 2) การกินอาหารปลอดภัย และ 3) การกินผักและผลไม้ไร้สาร/ปลอดภัย (รูปที่ 6.3)

- 1) การกินอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอต่อร่างกาย พบว่า โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 10 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่คิดว่าตนเองได้อาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอต่อร่างกายแล้ว (ร้อยละ 78.0) เพศชายคิดว่าตนเองได้กินอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอมากกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 79.5 และ 76.6 ตามลำดับ) กลุ่มผู้สูงอายุคิดว่าตนเองได้อาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 84.2) รองลงมาเป็นกลุ่มวัยทำงานตอนปลาย (ร้อยละ 82.3)
- 2) การกินอาหารปลอดภัย พบว่า โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างอายุ 10 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่คิดว่าตนเองได้กินอาหารปลอดภัยแล้ว (ร้อยละ 71.1) เพศหญิงคิดว่าได้กินอาหารปลอดภัยมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 72.1) และกลุ่มผู้สูงอายุคิดว่าตนเองได้กินอาหารปลอดภัยมากที่สุด (ร้อยละ 78.9) รองลงมาเป็นกลุ่มวัยทำงานตอนปลาย (ร้อยละ 73.5)
- 3) การกินผักและผลไม้ไร้สาร/ปลอดภัย พบว่า ไม่ถึง 2 ใน 3 คนที่ได้ซื้อผักและผลไม้ไร้สาร/ปลอดภัยมาใช้ในการประกอบอาหาร (ร้อยละ 61.6) เพศหญิงมีโอกาสได้ซื้อผักและผลไม้ไร้สาร/ปลอดภัยมากกว่าเพศชายอย่างชัดเจน (ร้อยละ 71.7 และ 50.9 ตามลำดับ) กลุ่มวัยทำงานตอนปลายได้ซื้อผักและผลไม้ไร้สาร/ปลอดภัยมากกว่ากลุ่มวัยอื่น (ร้อยละ 69.3) รองลงมาเป็นกลุ่มวัยทำงานตอนกลาง (ร้อยละ 67.9) และมีโอกาสได้ซื้อผักและผลไม้ไร้สาร/ปลอดภัยน้อยที่สุดในกลุ่มวัยเด็ก 10-14 ปี (ร้อยละ 33.9)



### รูปที่ 6.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 10 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามพฤติกรรมการกินอาหาร เพศ และกลุ่มอายุ

บทที่ 7  
การกินผัก  
และผลไม้  
เพียงพอ  
จำแนกตามลักษณะ  
เศรษฐกิจสังคม  
และปัจจัยแวดล้อม



ในบทนี้จะกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเศรษฐกิจและปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ที่มีต่อการกินผักและผลไม้เพียงพอของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ประกอบด้วย 3 ปัจจัยสำคัญ ดังนี้

- 1) ปัจจัยเศรษฐกิจ เช่น สถานภาพสมรส การศึกษา รายได้
- 2) ปัจจัยแวดล้อมภายใน เช่น ความรู้ ทักษะ
- 3) ปัจจัยแวดล้อมภายนอก เช่น วิธีการได้มา สถานที่ซื้อผักและผลไม้

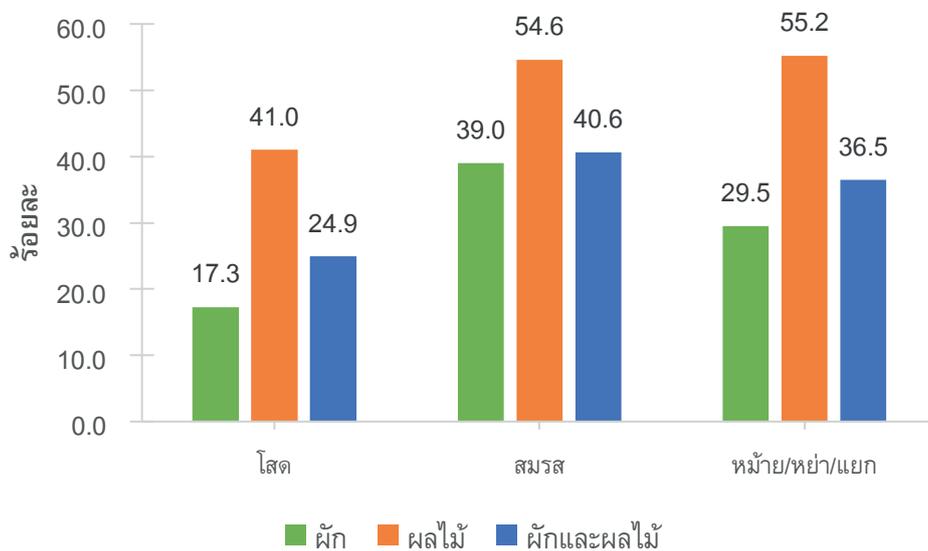
### คำจำกัดความ

ความเพียงพอของการกินผักและผลไม้ในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ใช้เกณฑ์ การกินผักและผลไม้เพียงพอตามองค์การอนามัยโลก (WHO) โดยควรกินรวมกัน อย่างน้อย 400 กรัมต่อวัน แบ่งเป็นกินผักอย่างน้อย 240 กรัม และกินผลไม้ อย่างน้อย 160 กรัม (ตามรายละเอียดในบทที่ 3)

## 7.1 ปัจจัยเศรษฐกิจสังคม

### 7.1.1 สถานภาพสมรส

ผู้ที่สมรสแล้วจะกินผัก และทั้งผักและผลไม้เพียงพอมากกว่ากลุ่มสถานภาพอื่น (ร้อยละ 39.0 และ 40.6 ตามลำดับ) แต่ผู้ที่หม้าย/หย่า/แยกจะมีคนที่ได้กินผลไม้ เพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 55.2) ส่วนผู้ที่โสดได้กินผัก ผลไม้ และทั้งผักและผลไม้ น้อยกว่าสถานภาพอื่นทั้งหมด (รูปที่ 7.1.1)



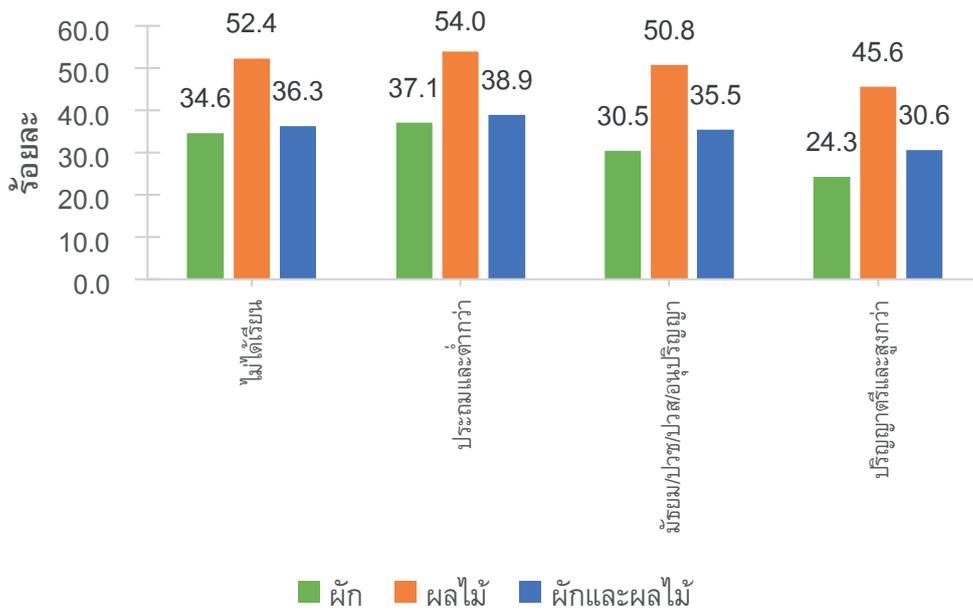
รูปที่ 7.1.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป

จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และสถานภาพสมรส

### 7.1.2 ระดับการศึกษา

ผู้ที่มีระดับการศึกษาในระดับประถมและต่ำกว่ามีร้อยละของผู้ที่ได้กินผัก ผลไม้ และทั้งผักและผลไม้มากกว่ากลุ่มอื่น (ร้อยละ 37.1, 54.0 และ 38.9 ตามลำดับ) ส่วนกลุ่มปริญญาตรีและสูงกว่ากลับเป็นกลุ่มที่ได้กินผัก ผลไม้ และทั้งผักและผลไม้ น้อยที่สุด (รูปที่ 7.1.2)



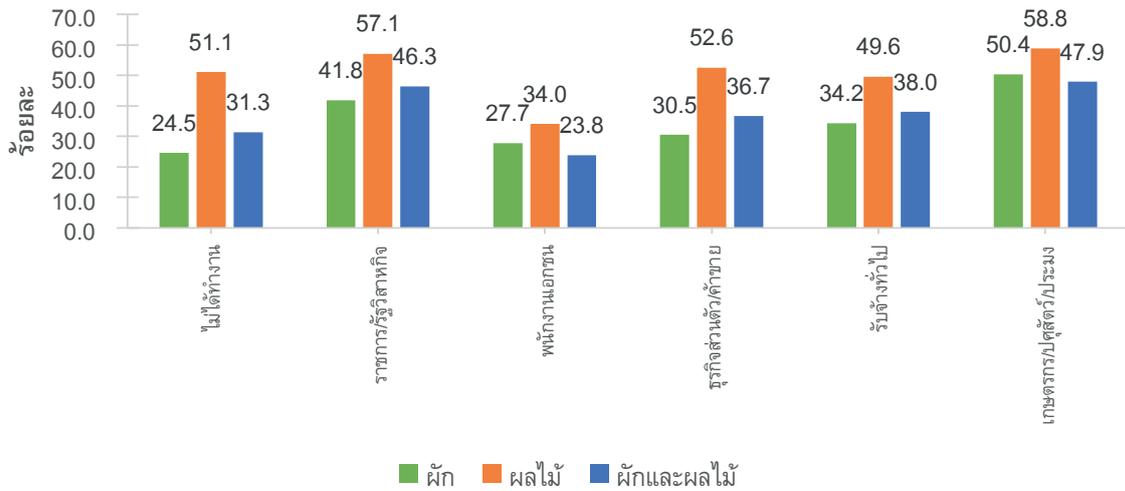
รูปที่ 7.1.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป

จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และระดับการศึกษา

### 7.1.3 อาชีพหลัก

ผู้ที่มีอาชีพหลักเป็นเกษตรกร/ปศุสัตว์/ประมงมีร้อยละของผู้ที่ได้กินผัก ผลไม้ และทั้งผักและผลไม้มากที่สุด (ร้อยละ 50.4, 58.8 และ 47.9 ตามลำดับ) รองลงมา เป็นกลุ่มอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ กลุ่มที่กินผักน้อยที่สุด คือ ผู้ที่ไม่ได้ทำงาน (ร้อยละ 24.5) ส่วนกลุ่มอาชีพพนักงานเอกชนกินผลไม้ และทั้งผักและผลไม้ น้อยที่สุด (ร้อยละ 34.0 และ 23.8) (รูปที่ 7.1.3)

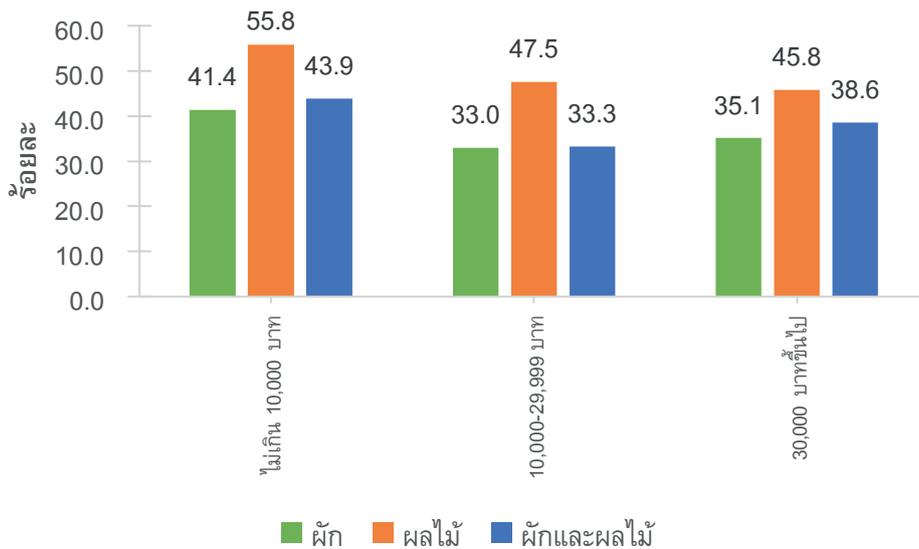


รูปที่ 7.1.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และอาชีพหลัก

#### 7.1.4 รายได้ต่อเดือน

ผู้ที่มีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 10,000 บาทเป็นกลุ่มที่ได้กินผัก ผลไม้ และทั้งผักและผลไม้มากกว่ากลุ่มรายได้อื่น (ร้อยละ 41.4, 55.8 และ 43.9) (รูปที่ 7.1.4)



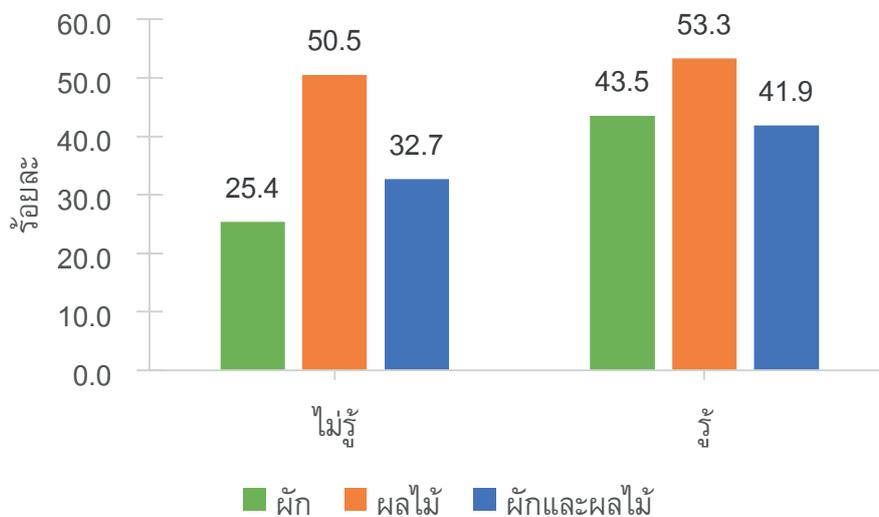
รูปที่ 7.1.4

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และรายได้ต่อเดือน

## 7.2 ปัจจัยแวดล้อมภายใน

### 7.2.1 ความรู้เกี่ยวกับปริมาณการกินผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัมขึ้นไป

ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการกินผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัมขึ้นไป จะมีร้อยละของผู้ที่ได้กินผัก ผลไม้ และทั้งผักและผลไม้เพียงพอมากกว่ากลุ่มที่ไม่รู้ (รูปที่ 7.2.1)

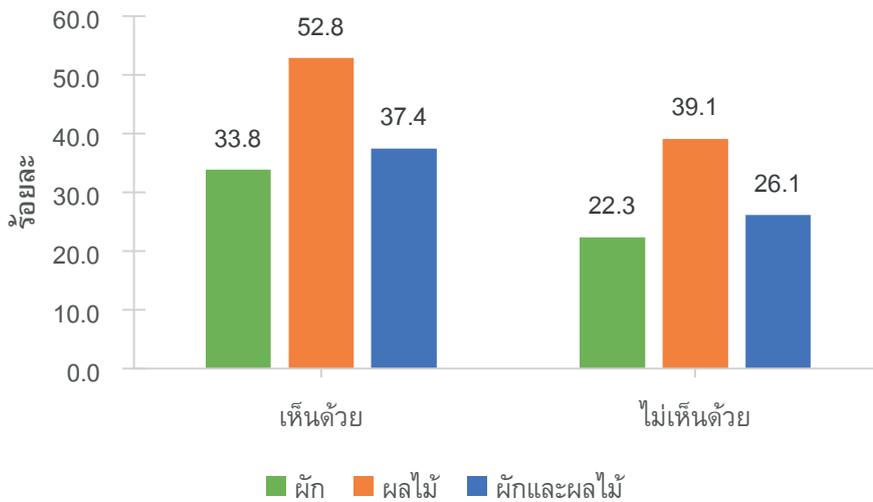


รูปที่ 7.2.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และความรู้เกี่ยวกับการกินผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัมขึ้นไป

### 7.2.2 ทักษะเกี่ยวกับการกินผักและผลไม้ช่วยลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้

ผู้ที่เห็นด้วยว่าการกินผักและผลไม้ช่วยลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้จะกินผัก ผลไม้ และทั้งผักและผลไม้เพียงพอมากกว่า (รูปที่ 7.2.2)

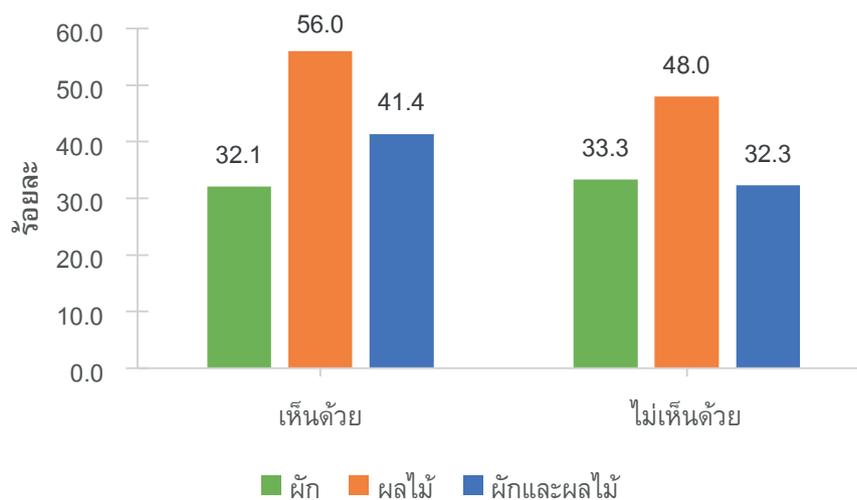


รูปที่ 7.2.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และทัศนคติเกี่ยวกับการกินผักและผลไม้ช่วยลดการเกิดโรคมะเร็ง (NCDS) ได้

### 7.2.3 ทัศนคติว่าต้องกินทั้งผักและผลไม้ในแต่ละวัน

ผู้ที่เห็นด้วยว่าต้องการกินทั้งผักและผลไม้ในแต่ละวันจะกินผลไม้ และทั้งผักและผลไม้มากกว่า แต่จะกินผักน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่เห็นด้วย (รูปที่ 7.2.3)

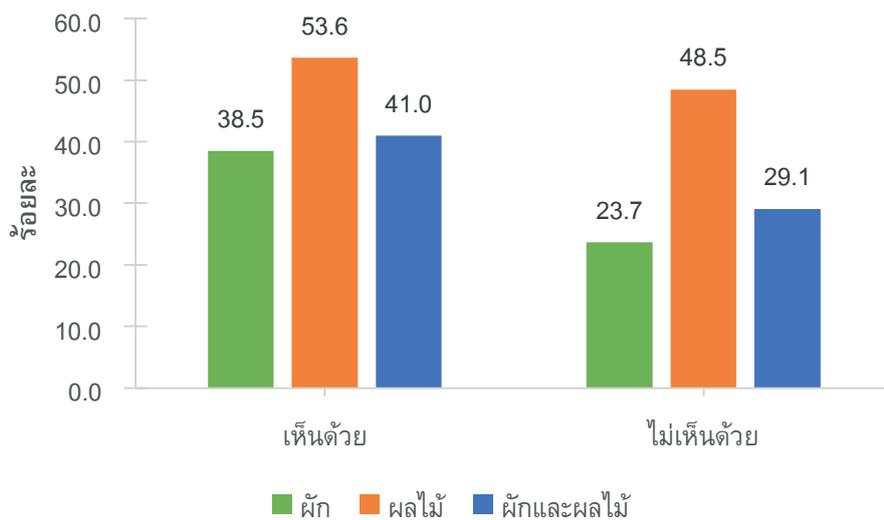


รูปที่ 7.2.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และทัศนคติว่าต้องกินทั้งผักและผลไม้ในแต่ละวัน

### 7.2.4 กักตุนคิดว่าจำเป็นต้องกินผักและผลไม้ทุกมื้อ

ผู้ที่เห็นด้วยว่าต้องกินผักและผลไม้ทุกมื้อจะได้กินผัก ผลไม้ และทั้งผักและผลไม้เพียงพอมากกว่าผู้ที่ไม่เห็นด้วย (รูปที่ 7.2.4)

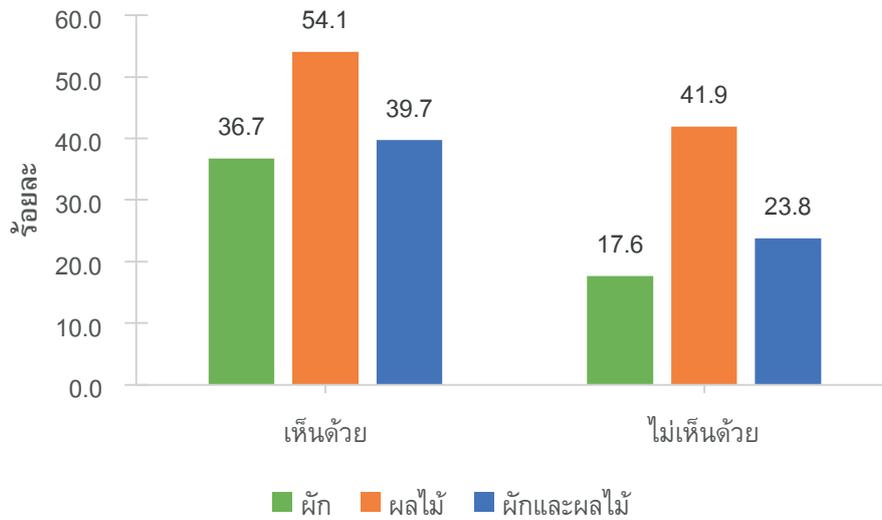


รูปที่ 7.2.4

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และกักตุนคิดว่าจำเป็นต้องกินผักและผลไม้ทุกมื้อ

### 7.2.5 กักตุนคิดว่าไม่รู้สึกระอหากต้องกินผักและผลไม้เพิ่มขึ้น

ผู้ที่เห็นด้วยว่าไม่รู้สึกระอหากต้องกินผักและผลไม้เพิ่มขึ้นจะได้กินผัก ผลไม้ และทั้งผักและผลไม้เพียงพอมากกว่าผู้ที่ไม่เห็นด้วย (รูปที่ 7.2.5)

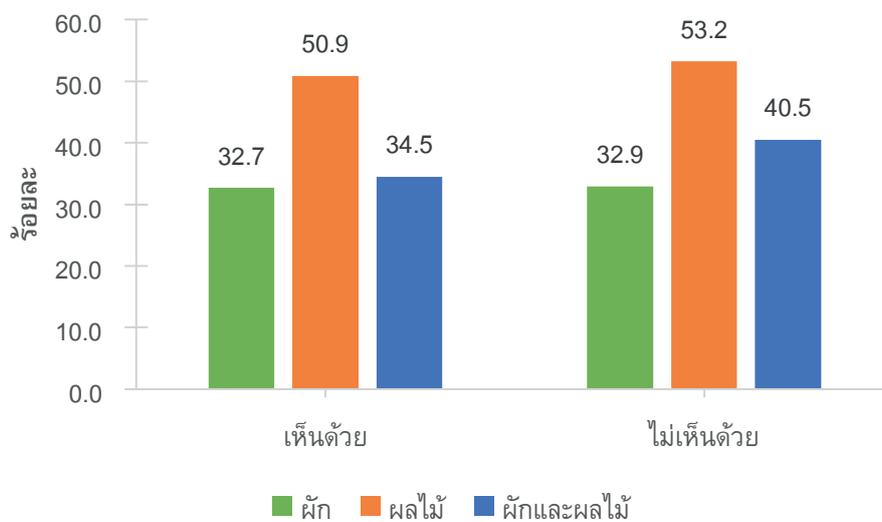


รูปที่ 7.2.5

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินฝัก ผลไม้ ฝักและผลไม้เพียงพอ และทัศนคติว่าไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกเมื่อหากต้องกินฝักและผลไม้เพิ่มขึ้น

### 7.2.6 ทัศนคติเกี่ยวกับความรู้สึกกลัวหรือมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสารเคมีในฝักและผลไม้

ผู้ที่มีความรู้สึกกลัวหรือมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสารเคมีในฝักและผลไม้จะได้กินฝักผลไม้ และทั้งฝักและผลไม้น้อยกว่าผู้ที่ไม่มีความกังวล (รูปที่ 7.2.6)



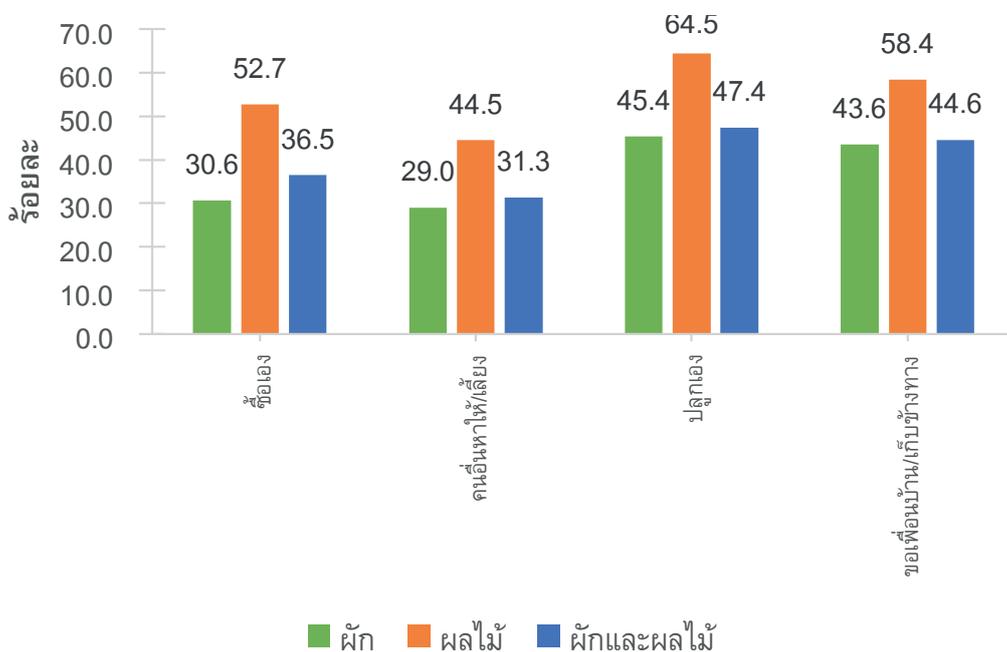
รูปที่ 7.2.6

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามการกินฝัก ผลไม้ ฝักและผลไม้เพียงพอ และทัศนคติเกี่ยวกับความรู้สึกกลัวหรือมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสารเคมีในฝักและผลไม้

## 7.3 ปัจจัยแวดล้อมภายนอก

### 7.3.1 วิธีการได้มาของผักและผลไม้ที่กินที่บ้าน

กลุ่มผู้ที่ปลูกผักและผลไม้กินเองจะมีร้อยละของผู้ที่ได้กินผัก ผลไม้ และทั้งผักและผลไม้เพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 45.4, 64.5 และ 47.4 ตามลำดับ) รองลงมาเป็นผู้ที่ขอเพื่อนบ้าน/เก็บข้างทาง และน้อยที่สุดในกลุ่มผู้ที่คนอื่นหาให้/เลี้ยง (รูปที่ 7.3.1)



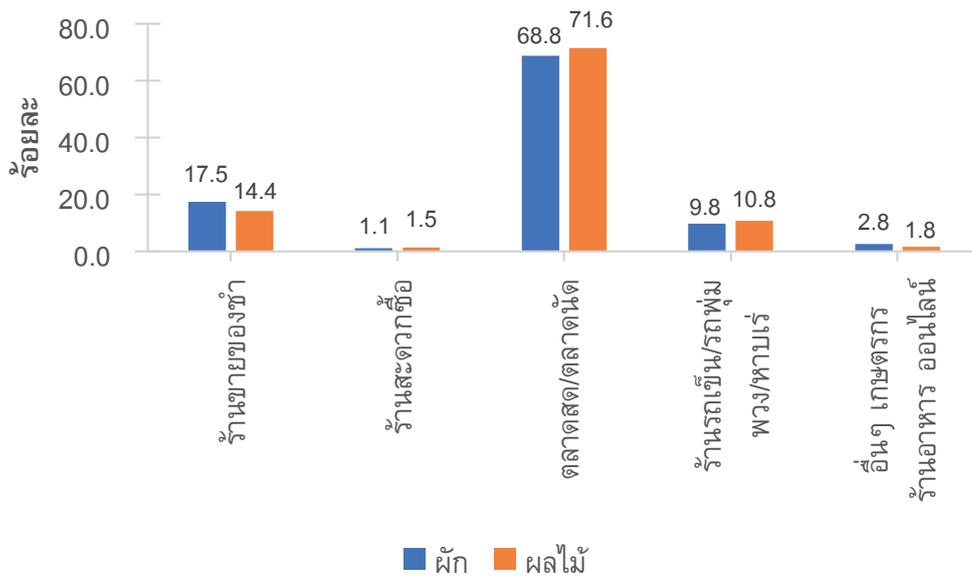
รูปที่ 7.3.1

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป

จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และวิธีการได้มาของผักและผลไม้ที่กินที่บ้าน

### 7.3.2 สถานที่ซื้อผักและผลไม้

ส่วนใหญ่ผู้ที่กินผัก และผลไม้เพียงพอจะซื้อผักและผลไม้จากตลาดสด/ตลาดนัดมากที่สุด (ร้อยละ 68.8 และ 71.6 ตามลำดับ) รองลงมาจะเป็นร้านขายของชำ และรถเข็น/รถพุ่มพวง/หาบเร่ (รูปที่ 7.3.2)

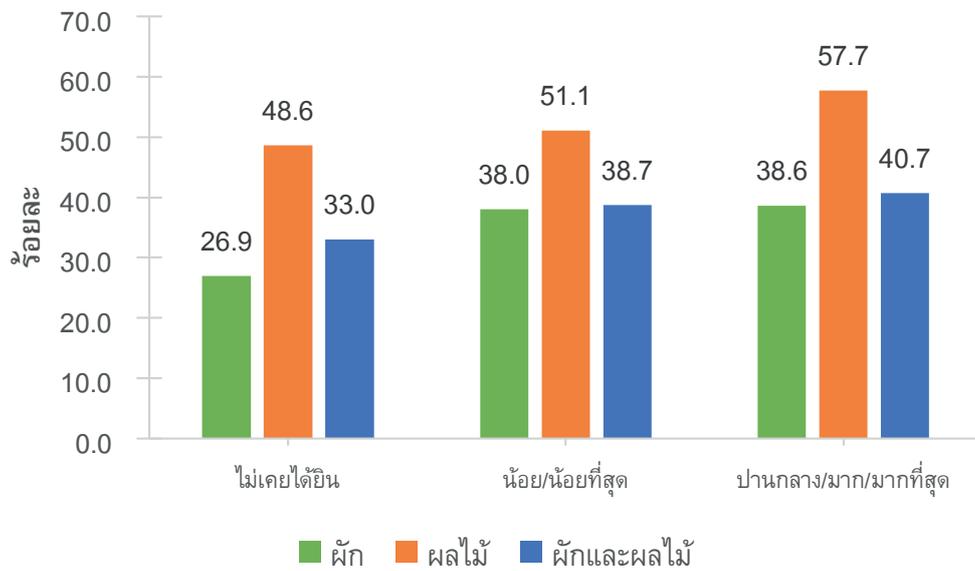


รูปที่ 7.3.2

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป  
จำแนกตามการกินผัก และผลไม้เพียงพอ และสถานที่ซื้อผักและผลไม้

### 7.3.3 การรับรู้รณรงค์จากภาครัฐ

ผู้ที่เคยรับรู้การรณรงค์จากภาครัฐเรื่องการส่งเสริมการกินผักและผลไม้เพียงพอในระดับปานกลางขึ้นไป จะมีร้อยละผู้ที่กินผัก ผลไม้ และทั้งผักและผลไม้เพียงพอมากกว่ากลุ่มที่ไม่เคยได้ยิน หรือได้ยินมาน้อย (รูปที่ 8.3.3)



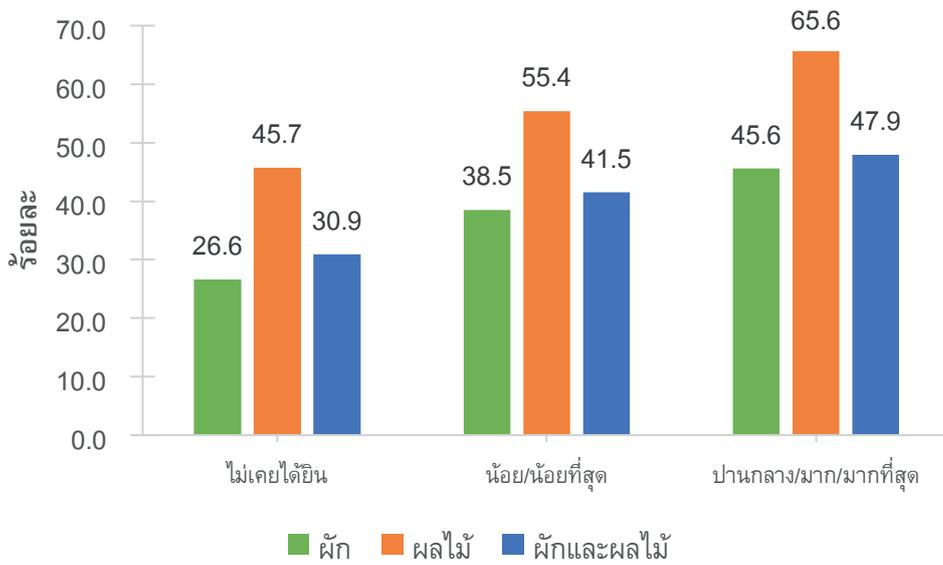
รูปที่ 7.3.3

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป

จำแนกตามการกินฝัก ผลไม้ ฝักและผลไม้เพียงพอ และการรับรู้คุณรังค์จากภาครัฐ

#### 7.3.4 การรับรู้คุณรังค์จากชุมชนของตนเอง

ผู้ที่เคยรับรู้การรณรงค์จากชุมชนของตนเองเรื่องการส่งเสริมการกินฝักและผลไม้เพียงพอในระดับปานกลางขึ้นไป จะมีร้อยละผู้ที่กินฝัก ผลไม้ และทั้งฝักและผลไม้เพียงพอมากกว่ากลุ่มที่ไม่เคยได้ยืม หรือได้ยืมมาน้อย (รูปที่ 7.3.4)



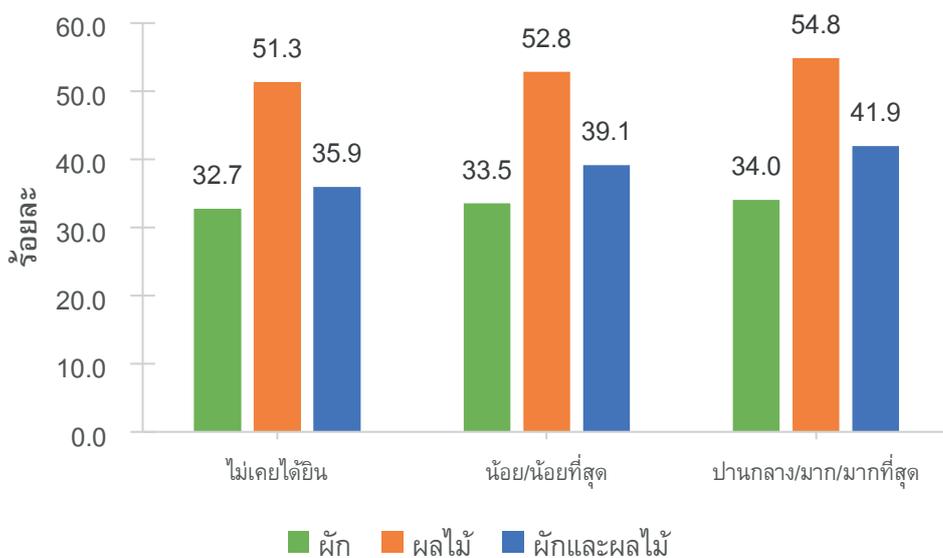
รูปที่ 7.3.4

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป

จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และการรับรู้คุณรังค์จากชุมชนของตนเอง

### 7.3.5 การรับรู้คุณรังค์จาก สสส. เรื่องเพราะรักจึงผักนำ

ผู้ที่เคยรับรู้การรณรงค์จาก สสส. เรื่องเพราะรักจึงผักนำในระดับปานกลางขึ้นไป จะมีร้อยละผู้ที่กินผัก ผลไม้ และทั้งผักและผลไม้เพียงพอมากกว่ากลุ่มที่ไม่เคยได้ยีนหรือได้ยีนมาน้อย (รูปที่ 7.3.5)



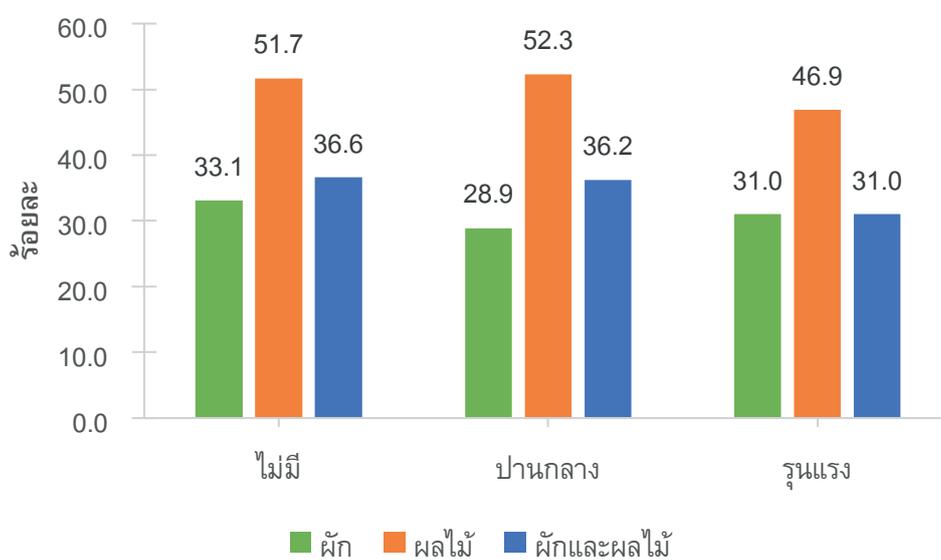
รูปที่ 7.3.5

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป

จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และการรับรู้คุณรังค์จาก สสส.

### 7.3.6 ความไม่มั่นคงทางอาหาร

ผู้ที่ไม่มีปัญหาความไม่มั่นคงทางอาหารจะมีร้อยละของผู้ที่ได้กินผัก และทั้งผักและผลไม้เพียงพอมากกว่ากลุ่มที่มีปัญหา (ร้อยละ 33.1 และ 36.6 ตามลำดับ) แต่กลุ่มที่มีปัญหาปานกลางได้กินผลไม้เพียงพอมากที่สุด (ร้อยละ 52.3) ในขณะที่กลุ่มที่มีปัญหาความไม่มั่นคงทางอาหารอย่างรุนแรงจะได้กินผัก ผลไม้ และทั้งผักและผลไม้เพียงพอน้อยกว่ากลุ่มอื่น (รูปที่ 7.3.6)



รูปที่ 7.3.6

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างอายุ 15 ปีขึ้นไป

จำแนกตามการกินผัก ผลไม้ ผักและผลไม้เพียงพอ และความไม่มั่นคงทางอาหาร

# สรุป ผลการศึกษา



ในการสำรวจสถานการณ์การบริโภคผักและผลไม้ของคนไทย ปี 2564 เป็นการสำรวจข้อมูลจากครัวเรือนเดิมที่ทำการสำรวจในปี 2561 และ 2562 ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปที่สำรวจได้จำนวนทั้งสิ้น 5,761 คน แบ่งเป็นชาย 2,795 คน (ร้อยละ 48.5) และหญิง 2,966 คน (ร้อยละ 51.5) มีอายุเฉลี่ย 43 ปี โดยอยู่ในวัยเด็ก 6-14 ปี จำนวน 615 คน (ร้อยละ 10.7) วัยทำงาน 15-59 ปี จำนวน 3,949 คน (ร้อยละ 68.6) และวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 1,197 คน (ร้อยละ 20.7)

เมื่อเปรียบเทียบปริมาณการกินผักและผลไม้ของคนไทยในปี 2564 กับการสำรวจในครั้งที่ผ่านมา (ปี 2562) พบว่า คนไทยมีปริมาณการกินผักและผลไม้โดยเฉลี่ยลดลงจากเฉลี่ยวันละ 373.14 กรัมต่อวัน (ปี 2562) เหลือเฉลี่ยวันละ 355.89 กรัมต่อวัน (ปี 2564) แต่หากพิจารณาแยกระหว่างผักและผลไม้ พบว่า คนไทยมีการกินผักโดยเฉลี่ยลดลงจาก 164.73 กรัมต่อวัน (ปี 2562) เหลือกินผักเฉลี่ย 145.09 กรัมต่อวัน (ปี 2564) ในขณะที่กินผลไม้เพิ่มขึ้นเล็กน้อยจากเฉลี่ย 208.42 กรัมต่อวัน (ปี 2562) เป็นเฉลี่ย 210.80 กรัมต่อวัน (ปี 2564)

เมื่อพิจารณาตามกลุ่มวัย พบว่า กลุ่มเด็กเล็ก 6-9 ปี ได้กินผักและผลไม้โดยเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 174.27 กรัมต่อวัน (ปี 2562) เป็นเฉลี่ย 185.50 กรัมต่อวัน (ปี 2564) แต่ในกลุ่มเด็กโต 10-14 ปี ได้กินผักและผลไม้โดยเฉลี่ยลดลงจาก 225.49 กรัมต่อวัน (ปี 2562) เป็นเฉลี่ย 222.29 กรัมต่อวัน (ปี 2564) เช่นเดียวกับกลุ่มวัยทำงาน ทั้งตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย ที่ผักและผลไม้เฉลี่ยต่อวันลดลงทั้งหมด ดังนี้ กลุ่มวัยทำงานตอนต้น 15-29 ปี กินเฉลี่ยลดลงจาก 320.67 กรัมต่อวัน (ปี 2562) เหลือ 290.31 กรัมต่อวัน (ปี 2564) กลุ่มวัยทำงานตอนกลาง 30-44 ปี กินเฉลี่ยลดลงจาก 391.85 กรัมต่อวัน (ปี 2562) เหลือ 380.13 กรัมต่อวัน (ปี 2564) กลุ่มวัยทำงานตอนปลาย 45-59 ปี กินเฉลี่ยลดลงจาก 436.71 กรัมต่อวัน (ปี 2562) เหลือ 411.65 กรัมต่อวัน (ปี 2564) และกินผักและผลไม้เพิ่มขึ้นเล็กน้อยในกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จากที่กินเฉลี่ย 380.39 กรัมต่อวัน (ปี 2562) เพิ่มขึ้นเป็น 381.77 กรัมต่อวัน (ปี 2564) ซึ่งจะเห็นว่าส่วนใหญ่มีการกินผักและผลไม้ลดลงเกือบทุกกลุ่มวัย ยกเว้นกลุ่มเด็กเล็ก และกลุ่มผู้สูงอายุที่กินเพิ่มขึ้น

ในส่วนของร้อยละของคนไทยที่กินผักและผลไม้เพียงพอแล้ว (อย่างน้อยวันละ 250 กรัมในวัยเด็ก 6-14 ปี และ 400 กรัมในวัยผู้ใหญ่ 15 ปีขึ้นไป) พบว่า กลุ่มวัยเด็กเล็ก 6-9 ปี กินเพียงพอมากขึ้นจากร้อยละ 20.8 (ปี 2562) เป็นร้อยละ 22.8 (ปี 2564) กลุ่มวัยเด็กโต 10-14 ปี กินเพียงพอลดลงจากร้อยละ 32.5 (ปี 2562) เป็นร้อยละ 31.8 (ปี 2564) กลุ่มวัยทำงานตอนต้น 15-29 ปี



กินเพียงพอลดลงจากร้อยละ 28.5 (ปี 2562) เป็นร้อยละ 22.2 (ปี 2564) กลุ่มวัยทำงานตอนกลาง 30-44 ปี กินเพียงพอลดลงจากร้อยละ 39.0 (ปี 2562) เป็นร้อยละ 35.3 (ปี 2564) กลุ่มวัยทำงานตอนปลาย 45-59 ปี กินเพียงพอลดลงจากร้อยละ 43.8 (ปี 2562) เป็นร้อยละ 43.6 (ปี 2564) และกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป กินเพียงพอลดลงจากร้อยละ 38.8 (ปี 2562) เป็นร้อยละ 38.7 (ปี 2564) ซึ่งจะเห็นว่าเกือบทุกกลุ่มวัยมีร้อยละของผู้ที่ได้กินผักและผลไม้เพียงพอลดลงจากปี 2562 ยกเว้น กลุ่มวัยเด็กเล็กเท่านั้น

ลักษณะทางประชากรที่สำคัญของผู้ที่ได้กินผักและผลไม้เพียงพอ พบว่า ยังคงเป็นกลุ่มผู้ที่สมรสแล้ว และกลุ่มที่มีอาชีพเกษตรกร ซึ่งเหมือนกับผลของการศึกษาในปี 2562 แต่ในปี 2564 พบว่า กลุ่มผู้ที่มีการศึกษาน้อย (ประถมศึกษาและต่ำกว่า) รวมไปถึงผู้ที่ไม่ได้เรียนกลับมีร้อยละของผู้ที่ได้กินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่า นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มผู้มีรายได้น้อย (ไม่เกิน 10,000 บาทต่อเดือน) ได้กินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่ากลุ่มที่มีรายได้สูงเช่นเดียวกัน

สำหรับปัจจัยภายใน พบว่า ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับปริมาณการกินผักและผลไม้ที่เหมาะสมจะมีร้อยละของผู้ที่ได้กินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่าผู้ที่ไม่มีความรู้ รวมทั้งกลุ่มที่มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อการกินผักและผลไม้ก็จะมีร้อยละของผู้ที่กินเพียงพอมากกว่าเช่นเดียวกัน แต่ในส่วนของทัศนคติเกี่ยวกับความกลัวหรือความวิตกกังวลเกี่ยวกับสารเคมีในผักและผลไม้ พบว่า กลุ่มที่มีความกลัวหรือวิตกกังวลจะมีร้อยละของผู้ที่ได้กินผักและผลไม้เพียงพอน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่กลัวหรือไม่วิตกกังวล



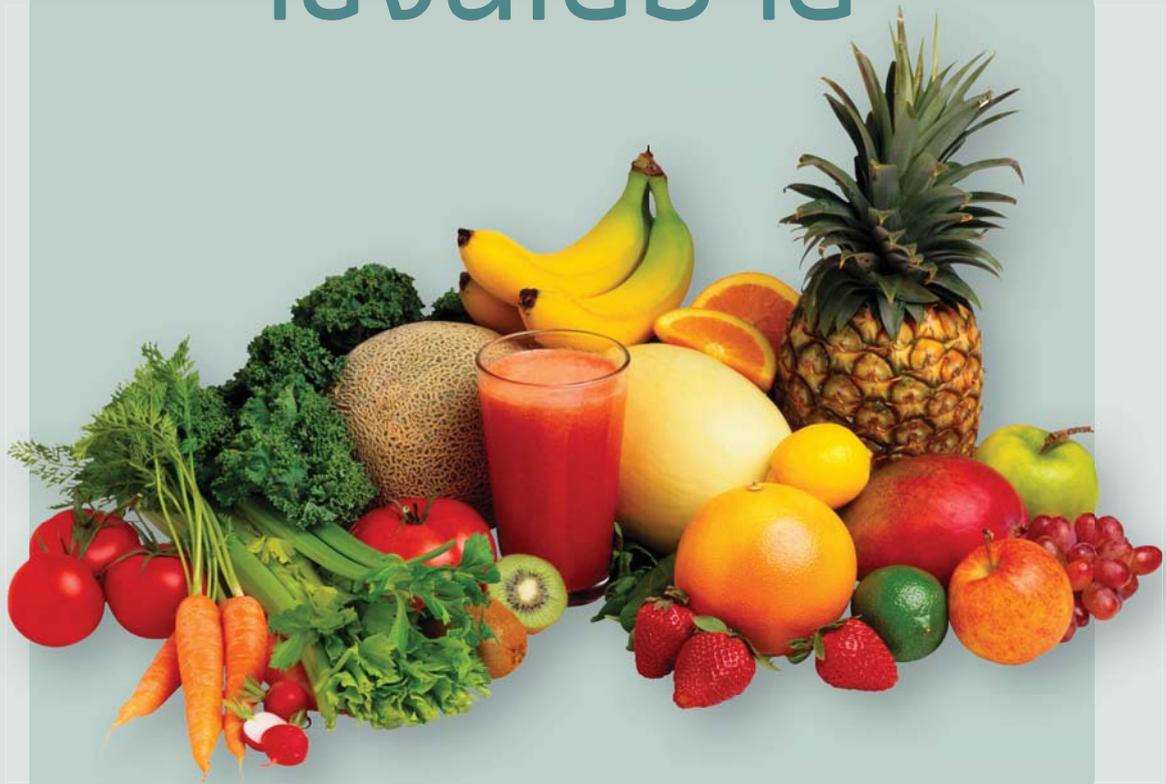
ในส่วนของปัจจัยภายนอก พบว่า กลุ่มที่ได้ปลูกผักและผลไม้กินเองจะเป็นกลุ่มที่ได้กินเพียงพอมากที่สุด และน้อยที่สุดในกลุ่มที่ให้คนอื่นหาให้/เลี้ยง และสถานที่สำคัญในการซื้อผักและผลไม้ยังคงเป็นตลาดสด/ตลาดนัดเช่นเดิม และการรับรู้การรณรงค์จากทั้งภาครัฐ ชุมชน และจาก สสส. พบว่า หากได้รับรู้ในระดับมาก/มากที่สุดจะเป็นกลุ่มที่มีร้อยละของผู้ที่ได้กินผักและผลไม้เพียงพอมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับรู้หรือรับรู้มาน้อย

สำหรับความไม่มั่นคงทางอาหาร พบว่า กลุ่มที่มีความรุนแรงของการมีความไม่มั่นคงทางอาหาร จะมีร้อยละของผู้ที่ได้กินผักและผลไม้เพียงพอน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีปัญหา และมีปัญหาปานกลาง

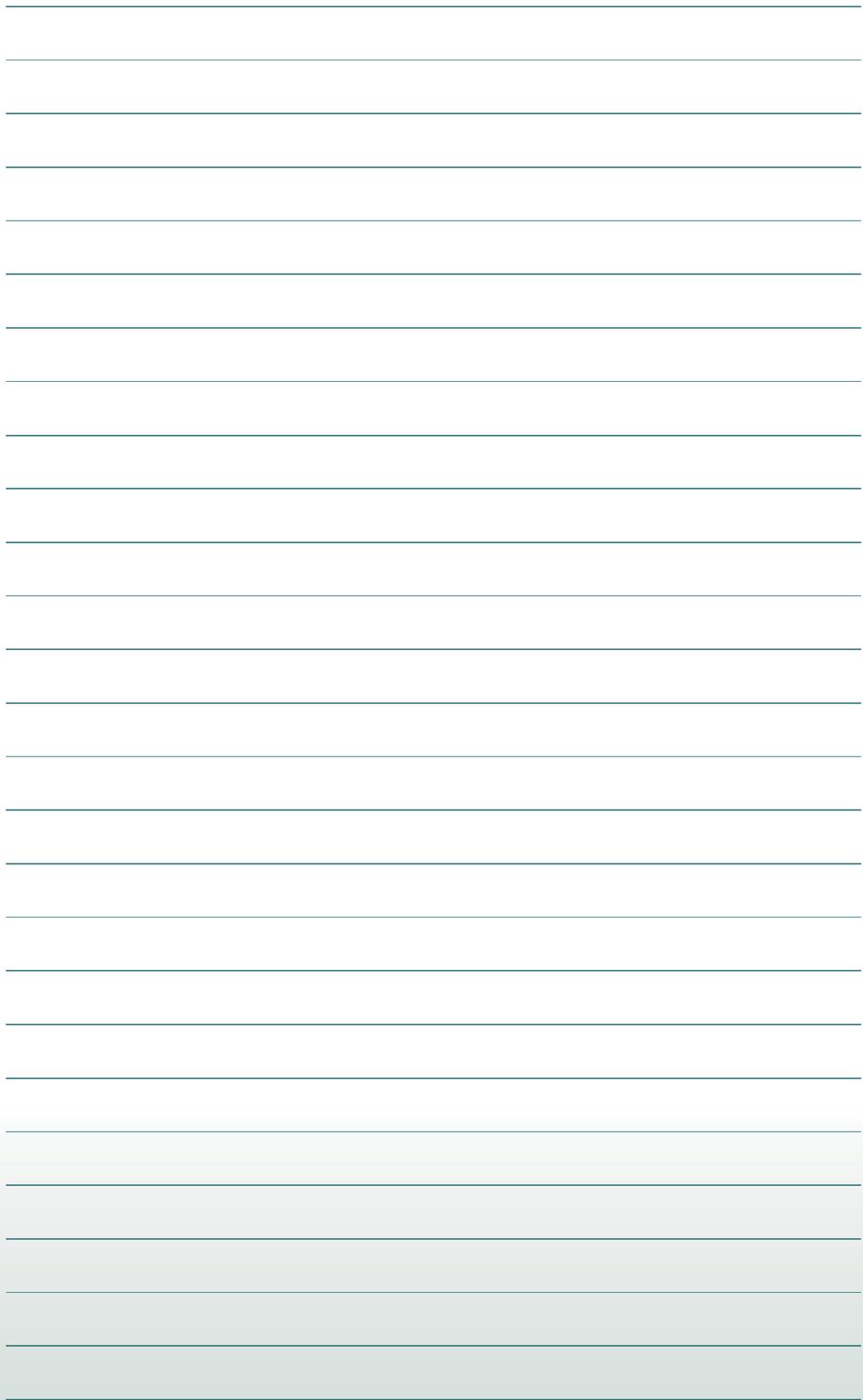
จากผลการศึกษาในครั้งนี้ (ปี 2564) ชี้ให้เห็นว่า ส่วนใหญ่ได้กินผักและผลไม้ลดลงจากปี 2562 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัญหาโรคระบาดโควิด-19 ที่ทำให้คนไทยเจออุปสรรคที่ทำให้ได้กินผักและผลไม้ลดลง นอกจากนี้ยังเห็นว่า กลุ่มที่มีปัญหาในการกินผักและผลไม้ยังคงเป็นกลุ่มคนเดิมๆ ได้แก่ กลุ่มวัยเด็กเล็ก กลุ่มวัยทำงานตอนต้น กลุ่มคนโสด กลุ่มพนักงานเอกชน กลุ่มผู้ที่ขาดความรู้และทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการกินผักและผลไม้ กลุ่มคนที่ต้องให้คนอื่นหาผักและผลไม้ให้ และกลุ่มที่ไม่เคยรับรู้เรื่องการรณรงค์ส่งเสริมต่างๆจากทั้งภาครัฐ ชุมชน และจาก สสส. เอง แต่อย่างไรก็ตามในการศึกษานี้กลับพบว่า กลุ่มที่มีปัญหาการกินผักและผลไม้ไม่เพียงพอที่เปลี่ยนไปจากการศึกษาครั้งที่ผ่านมา คือ กลุ่มผู้ที่มีการศึกษาสูง และมีรายได้สูง กลับเป็นกลุ่มที่มีการกินผักและผลไม้เพียงพอลดลง และกินน้อยกว่ากลุ่มอื่น

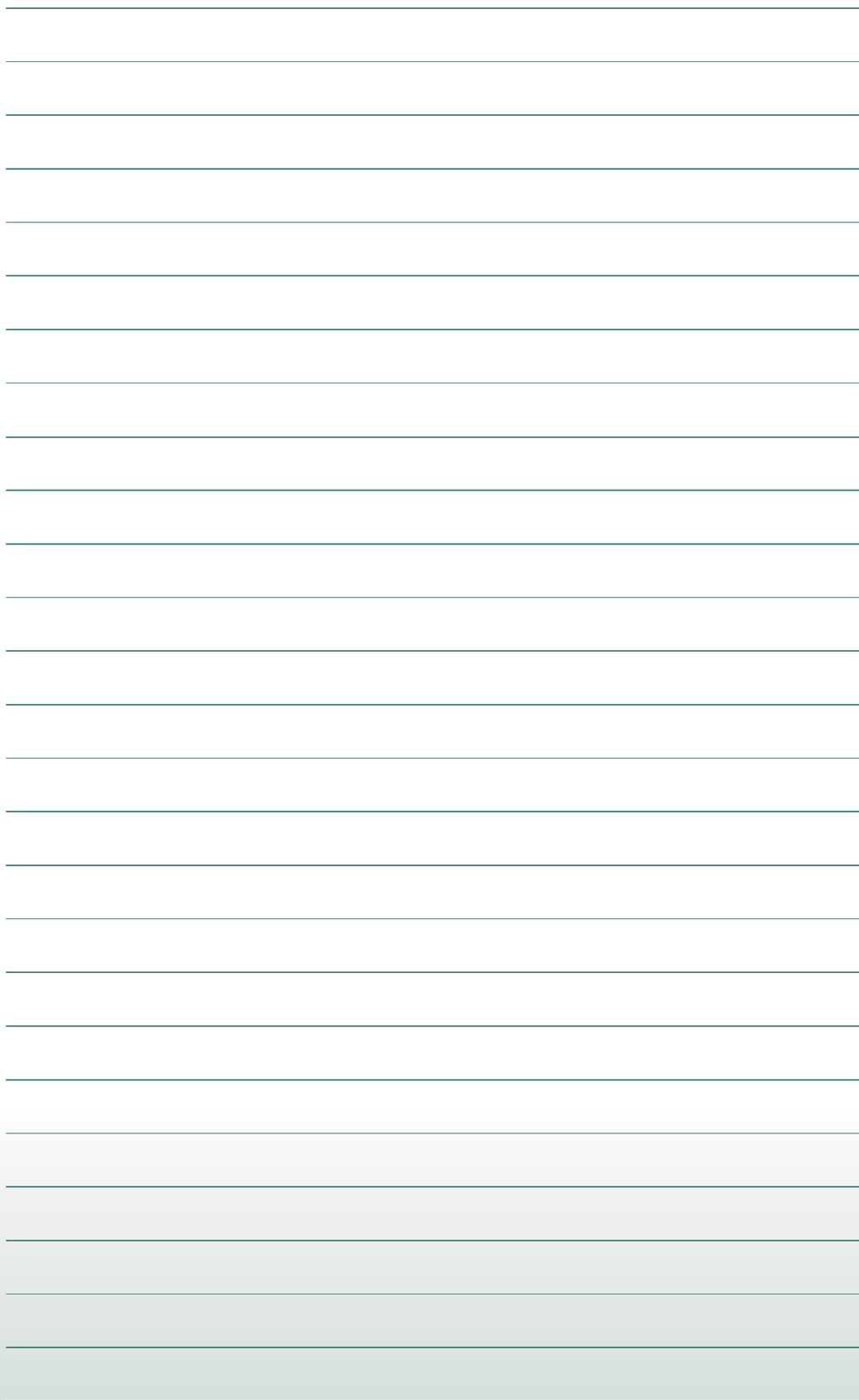
จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ควรจัดให้มีการส่งเสริมการกินผักและผลไม้ในกลุ่มวัยเด็กเล็ก เด็กโต รวมไปถึงกลุ่มวัยทำงานตอนต้น และในกลุ่มอาชีพพนักงานเอกชน ควรส่งเสริมให้มีการสภาพแวดล้อมทางอาหารที่สามารถเข้าถึงอาหารประเภทผักและผลไม้ได้ง่ายและสะดวกมากขึ้น และในส่วนของกลุ่มประชากรที่มีอาชีพเกษตรกรที่ยังคงเลือกใช้ปุ๋ยเคมีและสารเคมีในการกำจัดศัตรูพืชอยู่ค่อนข้างมาก ซึ่งส่งผลต่อความปลอดภัยของผู้บริโภคด้วย และในประเด็นของความไม่มั่นคงทางอาหาร แม้ว่าร้อยละของประชากรไทยที่มีปัญหาของความไม่มั่นคงทางอาหารน้อยมาก แต่ในการศึกษานี้ก็พบว่า ประชากรหญิงไทยมีปัญหาความไม่มั่นคงทางอาหารมากกว่าประชากรชาย และในกลุ่มอายุมากขึ้น ตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป มีร้อยละของประชากรที่พบปัญหาความไม่มั่นคงทางอาหารมากขึ้นด้วย ดังนั้น ภาครัฐจึงควรมีความร่วมมือกับภาคส่วนอื่นๆ เช่น ภาคสุขภาพ ภาคเกษตร ภาคการศึกษา ฯลฯ เพื่อเร่งส่งเสริมการสร้างความรู้ ทักษะชีวิต ทักษะอาชีพของเกษตรกร และความรอบรู้อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ผัก และผลไม้ เพื่อเป็นส่วนช่วยให้คนไทยหันมาให้ความสำคัญของการกินผักและผลไม้มากขึ้น พร้อมทั้งควรส่งเสริมให้คนไทยสามารถเข้าถึงหรือหาซื้อผักและผลไม้ปลอดภัยได้สะดวกและราคาถูกลงได้มากขึ้น เช่น การส่งเสริมการปลูกผักในครัวเรือน การจัดพื้นที่ขายผักและผลไม้ปลอดภัย หรือการอุดหนุนราคาผักและผลไม้ไร้สาร/ปลอดภัย เป็นต้น

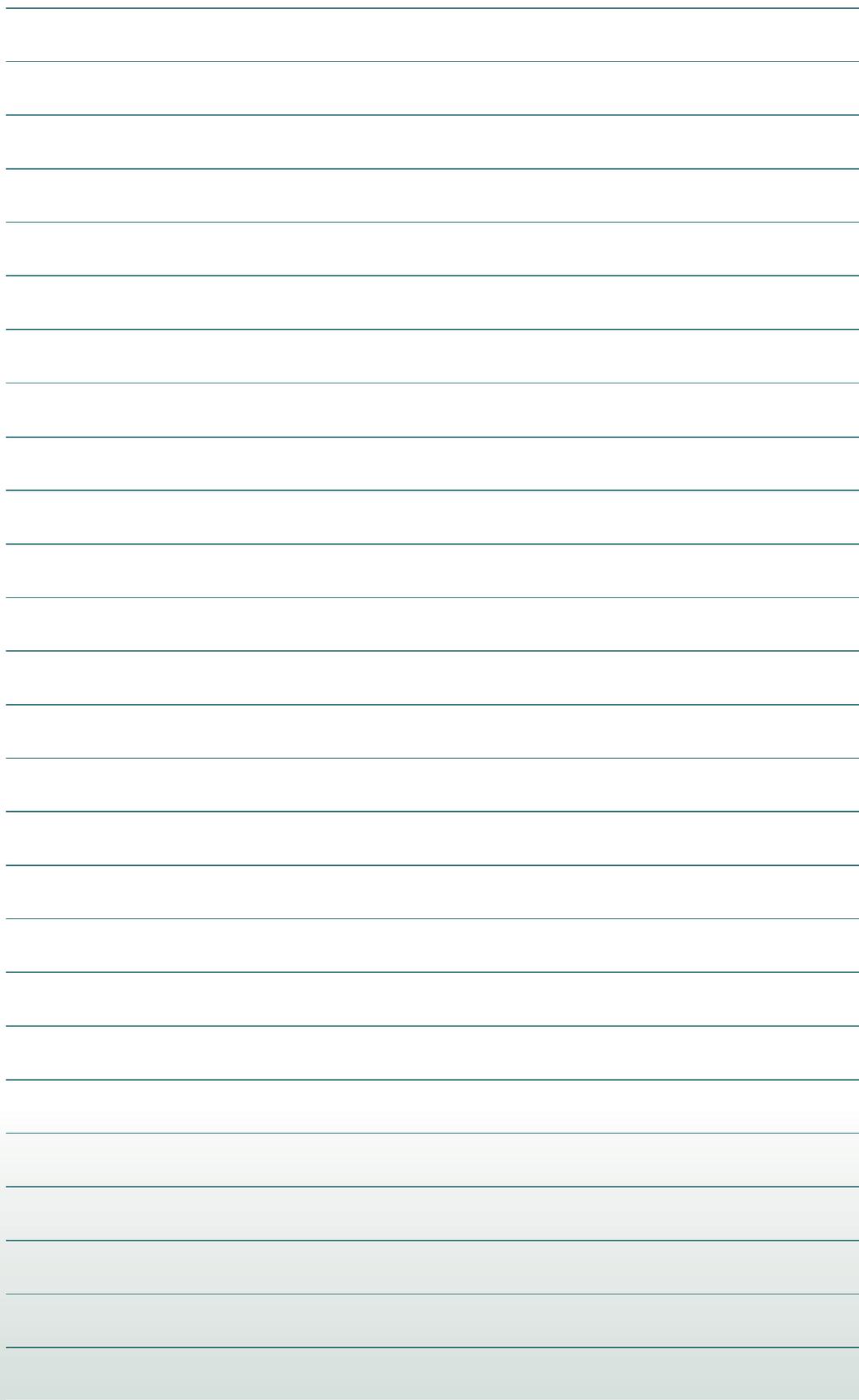
# ข้อเสนอแนะ เชิงนโยบาย



1. เร่งส่งเสริมการกินผักและผลไม้อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากส่วนใหญ่ในเกือบทุกกลุ่มวัยกินผักและผลไม้ลดลง
2. เพิ่มมาตรการส่งเสริมการกินผักและผลไม้ในกลุ่มอายุ 15-29 ปี เช่น การเข้าถึงง่ายและสะดวก การส่งเสริมการขายผักและผลไม้ในสถานศึกษาระดับมัธยมปลาย อาชีววะ มหาวิทยาลัย หรือในสถานประกอบการ
3. เพิ่มมาตรการส่งเสริมการกินผักและผลไม้ในกลุ่มอาชีพพนักงานเอกชน เช่น การส่งเสริมการขายผักและผลไม้รอบๆที่ทำงาน การส่งเสริมการขายผักและผลไม้ที่ตลาดนัดใกล้แหล่งสถานประกอบการต่างๆ ส่งเสริมร้านอาหารที่อยู่รอบ ๆ สถานประกอบการในเรื่องการใช้ผักและผลไม้เสิร์ฟอาหาร
4. เร่งให้ความรู้ พัฒนาทักษะ และความตระหนักรู้ ที่เกี่ยวข้องกับผักและผลไม้
5. ให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการปลูกผักและผลไม้กินเอง หรือผักผลไม้สวนครัว
6. เร่งส่งเสริมให้ประชากรสามารถเข้าถึงผักและผลไม้พื้นถิ่นที่หาได้ง่ายและราคาไม่แพง เช่น ผักบุ้ง มะเขือ ตำลึง กถั่วฝักยาว มะม่วง มะละกอ เป็นต้น
7. ให้ความรู้ ทักษะ และความตระหนักรู้กับกลุ่มเกษตรกรให้เห็นถึงพิษภัยและปัญหาที่เกิดจากการใช้สารเคมีในการปลูกผักและผลไม้ รวมไปถึงการส่งเสริมสนับสนุนให้เกษตรกรหันมาปลูกผักผลไม้ปลอดภัยมากขึ้น
8. ส่งเสริมให้ชุมชน และบุคลากรในชุมชน เช่น อสม. ผู้นำชุมชน ให้ได้รับความรู้ ทักษะ และความตระหนักในเรื่องที่เกี่ยวกับผักและผลไม้มากขึ้น เพื่อให้บุคคลเหล่านี้้นำเอาไปเผยแพร่ให้แก่สมาชิกในชุมชนต่อไป
9. การรณรงค์ส่งเสริมต่างๆ จากทั้งภาครัฐ เอกชน ชุมชน หรือจาก สสส. ในเรื่องการกินผักและผลไม้ และเรื่องอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องควรมีการทำอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากพบว่า การรับรู้การรณรงค์มีผลต่อการกินผักและผลไม้เพียงพอของคนไทย











มหาวิทยาลัยมหิดล  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม



รายงาน  
โครงการศึกษาสถานการณ์การบริโภคผัก  
และผลไม้ของคนไทย  
(ระดับประเทศ)



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล  
สนับสนุนโดย : สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สำนัก 5)  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)