

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมา

สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้จัดเก็บข้อมูลด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร เป็นครั้งแรก พ.ศ. 2548 ดำเนินการสำรวจทุก 4 ปี คือ พ.ศ. 2548 2552 และ 2556 โดยผนวกข้อมูลกับแบบสำรวจอนามัยสวัสดิการ พ.ศ. 2556 และสืบเนื่องปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศส่วนใหญ่ เป็นปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม รัฐบาลจึงได้ประกาศให้ปี 2545 เป็นปีแห่งการเริ่มต้นรณรงค์สุขภาพทั่วไป เพื่อให้ประชาชน องค์กร หน่วยงาน ทั้งภาครัฐและเอกชนได้รับรู้ ตระหนักและเข้ามามีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดการสร้างสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ภายใต้ยุทธศาสตร์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ ถือเป็นแผนการสร้างสุขภาพที่สำคัญซึ่งเป็นเรื่องหนึ่งในนโยบาย 5 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อนามัยชุมชนและอโรครยา) ของยุทธศาสตร์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร กลุ่มอาหารที่บริโภคและความถี่ในการบริโภค

3. ขอบข่ายและคัมรวม

ประชากรที่อยู่ในคัมรวมของการสำรวจครั้งนี้ ได้แก่ บุคคลผู้อาศัยอยู่ในครัวเรือนส่วนบุคคลในทุกจังหวัดทั่วประเทศ ทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล

4. ระยะเวลาอ้างอิง

1) ระหว่าง 1 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ หมายถึง ระยะเวลาที่ย้อนหลังจากวันสัมภาษณ์ไป 1 เดือน เช่น วันสัมภาษณ์คือ วันที่ 1 เมษายน 2556 “ระหว่าง 1 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์” คือ ระหว่างวันที่ 1 – 31 มีนาคม 2556

2) ระหว่าง 12 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์

หมายถึง ระยะเวลาที่ย้อนหลังจากวันสัมภาษณ์ไป 12 เดือน เช่น วันสัมภาษณ์คือ วันที่ 1 เมษายน 2556 “ระหว่าง 12 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์” คือ ระหว่างวันที่ 1 เมษายน 2555 – 31 มีนาคม 2556

5. คำจำกัดความ

1) มืออาหาร

หมายถึง อาหารหลักทั้ง 3 มือ หรืออาหารว่าง เข้า-บ่าย และก่อนนอน

มือเช้า อาหารหลัก ได้แก่ ข้าว ข้าวต้ม โจ๊ก ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปังไข่ดาว+หมูแฮม ฯลฯ รวมทั้งเครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่า

อาหารว่างเช้า อาหารที่ไม่ใช่อาหารหลัก เช่น ของกินเล่น ขนม ผลไม้ รวมทั้งเครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่าที่กินระหว่างมือเช้าและมือกลางวัน

มือกลางวัน อาหารหลัก ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ฯลฯ รวมทั้งเครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่า

อาหารว่างบ่าย อาหารที่ไม่ใช่อาหารหลัก เช่น ของกินเล่น ขนม ผลไม้ รวมทั้งเครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่าที่กินระหว่างมือเช้าและมือกลางวัน

มือเย็น อาหารหลัก ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ฯลฯ รวมทั้งเครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่า

ก่อนนอน อาหารของกินเล่น ขนม ผลไม้ เครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่าที่กินก่อนเข้านอน

2) อาหารมือหลัก

หมายถึง อาหารหลัก 3 มือ ได้แก่มือเช้า มือกลางวัน และมือเย็น อาหารมือหลักจึงเป็นการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติในแต่ละวัน จึงควรได้รับสารต่างๆ ให้ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมทั้ง 5 หมู่ ดังนี้

หมูที่ 1 ได้แก่ นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่ว เมล็ดแห้งและงา เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี สามารถนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมให้อยู่ในสภาพปกติ

หมูที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงาน ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือ มีใยอาหาร (ซึ่งมีประโยชน์ช่วยเพิ่มน้ำหนักและปริมาณอุจจาระ) วิตามินและแร่ธาตุ เพื่อให้ร่างกายได้ประโยชน์มากที่สุด ควรกินสลับกับผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่น ที่ให้พลังงานเช่นเดียวกับข้าว ได้แก่ ถั่วเขียว ขนุนจีน บะหมี่ วุ้นเส้นหรือแป้งต่างๆ และไม่ควรกินมากเกินไปจนเกินความต้องการ เพราะอาหารประเภทนี้จะถูกเปลี่ยนและเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน

หมูที่ 3 ได้แก่ พืชผักชนิดต่างๆ

หมูที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ

พืชผักและผลไม้ (หมูที่ 3 และ 4) เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุรวมทั้งสารอาหารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ทำให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ เช่น ใยอาหารช่วยในการขับถ่ายนำโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย พืชผักผลไม้ที่ไม่หวานจัด ให้พลังงานต่ำทำให้ไม่อ้วน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเมตาบอลิกและโรคหัวใจ

หมูที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ เป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงาน (2 เท่าของสารคาร์โบไฮเดรต) และความอบอุ่นแก่ร่างกาย ในเนื้อสัตว์ หนังสัตว์ น้ำมันสัตว์ทุกชนิด พบกรดไขมันอิ่มตัว ยกเว้นไขมันจากปลาจะมีสัดส่วนของกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงและยังมีกรดไขมัน โอเมก้า 3 อีพีเอ และดีเอชเอ อยู่ด้วย ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

3) กลุ่มอาหารต่างๆ ที่บริโภคโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์

การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร เป็นการสอบถามการบริโภคอาหารที่ประชากรบริโภคประเภทต่างๆ โดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ เป็นความถี่ 1-2 วัน/สัปดาห์ 3-4 วัน/สัปดาห์ หรือ

กินทุกวัน และได้จำแนกประเภทอาหารต่างๆ เป็น 9 กลุ่มดังนี้คือ

1. กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ อาหารพวกไข่ เนื้อสัตว์ป่นมัน เครื่องในสัตว์ สำหรับผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ เช่น เบคอน กุนเชียง หมูยอ ไส้กรอกอีสาน ไส้อั่ว แหนม เป็นต้น

2. กลุ่มอาหารไขมันสูง ได้แก่อาหารต่างๆ ที่ปรุงด้วยวิธีการผัด การทอด แกงที่ใส่กะทิ ขนุนเบเกอรี่ เช่น ขนุนเค็ก โดนัท คุกกี้ ขนุนปังกาเนย/แยม ฯลฯ

3 กลุ่มขนมสำหรับกินเล่น หรือขนมกรุบกรอบ

4. กลุ่มอาหารประเภทจานด่วน เช่น พิซซ่า แซนวิช แฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น

5. กลุ่มผักและผลไม้

6. กลุ่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม

7. กลุ่มเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ที่มีรสหวาน เช่น โอวัลติน กาแฟ ชา น้ำผลไม้ที่ใส่น้ำตาล เป็นต้น

8. กลุ่มอาหารแปรรูปต่างๆ ได้แก่ อาหารแปรรูปประเภทที่ใส่เกลือเป็นหลัก เช่น เนื้อเค็ม หมูเค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า บูด ฯลฯ ผลไม้กระป๋องชนิดต่างๆ ผลไม้แปรรูปอื่นๆ ที่ทำเป็นในรูปแบบ เชื่อม กวน แยม ดอง ฯลฯ

9. กลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและกลุ่มแร่ธาตุ วิตามิน คือผลิตภัณฑ์ที่ใช้กินนอกเหนือจากอาหารที่กินทุกวัน มักอยู่ในรูปแคปซูล ผง เกลลี ของเหลว เช่น ชุปไก่สกัด รังนก สหรัยอัดเม็ด น้ำมันตับปลา เป็นต้น

4) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 มิได้มีการกำหนดความหมายไว้ชัดเจน ทำให้มีการขึ้นทะเบียนในหลายประเภท กล่าวคือจัดเป็นอาหารควบคุมเฉพาะ เช่น อาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เป็นอาหารที่กำหนดคุณภาพมาตรฐานเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค เช่น รอยัลเยลลีและผลิตภัณฑ์รอยัลเยลลี และจัดเป็นอาหารที่กำหนดให้แสดงฉลาก เช่น ผลิตภัณฑ์ กระเทียม ฯลฯ ซึ่งมีการกำกับดูแลแตกต่างกัน

ความหมายของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ใช้กันอยู่อย่างไม่เป็นทางการ หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานโดยตรง นอกเหนือจากการรับประทานอาหารปกติ ซึ่งมักอยู่ในรูปลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผงเกล็ด ของเหลว หรือลักษณะอื่นๆ โดยมีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพปกติ มิใช่สำหรับผู้ป่วย

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้จำแนกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ได้รับอนุญาตเป็น 5 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มสารสกัดจากพืช เช่น สารสกัดจากใบแปะก๊วย สารสกัดจากผลส้มแขก กลูโคแมนแนน (ใยอาหาร) เป็นต้น
2. กลุ่มสารสกัดจากสัตว์ เช่น เปลือกหอยนางรมอัดเม็ด กระดูกอ่อนปลาฉลาม โปรตีนจากไข่ผง เป็นต้น
3. กลุ่มน้ำมันและไขมัน เช่น น้ำมันดอกคำฝอย
4. กลุ่มโปรตีน วิตามินและเกลือแร่ เช่น กรดอะมิโนชนิดแคปซูล คลอราเจน เป็นต้น
5. กลุ่มธัญพืช เช่น Coenzyme Q10 บริวเวอร์ยีสต์ ชนิดเกล็ด นมเปรี้ยวชนิดแคปซูล เป็นต้น