

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมา วัตถุประสงค์ และประโยชน์

1.1.1 ความเป็นมา

ปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศส่วนใหญ่ เป็นปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม รัฐบาลจึงได้ประกาศให้ปี 2545 เป็นปีแห่งการเริ่มต้นรณรงค์สร้างสุขภาพทั่วไทย เพื่อให้ประชาชน องค์กร หน่วยงาน ทั้งภาครัฐและเอกชน ได้รับรู้ตระหนักและเข้ามามีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดการสร้างสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ภายใต้ยุทธศาสตร์ “รวมพลัง สร้างสุขภาพ” พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ ถือเป็นแผนการสร้างสุขภาพที่สำคัญ ซึ่งเป็นเรื่องหนึ่งในนโยบาย 5 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อนามัยชุมชน และอโรคน) ของยุทธศาสตร์ “รวมพลัง สร้างสุขภาพ”

สำนักงานสถิติแห่งชาติในฐานะเป็นหน่วยงานของรัฐมีหน้าที่รับผิดชอบจัดทำข้อมูลสถิติพื้นฐาน (Basic Statistics) ที่แสดงโครงสร้างทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ได้เล็งเห็นความสำคัญของการดำเนินงานสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนให้เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จึงได้จัดทำโครงการสำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชากรในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารขึ้นเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2548 โดยได้ผนวกคำถามกับแบบสำรวจโครงการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2548

1.1.2 วัตถุประสงค์

การสำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2548 มีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลสภาวะพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในด้านสุขอนามัย การโภชนาการ ตลอดจนพฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารปลอดภัย

1.1.3 ประโยชน์

ประโยชน์ที่ได้จากการ สำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2548 (พฤติกรรมการบริโภคอาหาร) คือ

1. เพื่อให้มีข้อมูลสถิติพื้นฐานเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร
2. เพื่อให้หน่วยงานภาครัฐและเอกชน นำข้อมูลไปใช้ในการดำเนินการพัฒนาให้ประชากรมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ
3. เพื่อให้ทราบสถานการณ์สภาวะพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนและนำไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนกำหนดนโยบาย หรือมาตรการต่างๆ ตลอดจนสามารถนำไปประเมินผลการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน

1.2 ขอบข่ายและคัมรวม

ประชากรที่อยู่ในคัมรวมของการสำรวจครั้งนี้ ได้แก่ บุคคลผู้อาศัยอยู่ในครัวเรือนส่วนบุคคลทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลทั่วประเทศ

ครัวเรือนที่เข้าข่ายการเจนนับในการสำรวจครั้งนี้ คือ ครัวเรือนส่วนบุคคลตัวอย่างที่มีรายชื่อปรากฏในบัญชีรายชื่อครัวเรือนตัวอย่างของการสำรวจภาวะการทำงานของประชากรเดือนเมษายน พ.ศ. 2548

บุคคลที่เข้าข่ายการเจนนับ คือ บุคคลผู้อาศัยอยู่ในครัวเรือนส่วนบุคคลตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป

1.3 รายการข้อมูลที่เกิดขึ้นรวบรวม

1. ลักษณะทั่วไปของสมาชิกในครัวเรือน
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - จำนวนอาหารมื้อหลักที่กินต่อวัน
 - การล้างมือก่อนกินอาหารแต่ละมื้อ
 - รสชาติอาหารที่ชอบ
 - วิธีปรุงอาหารที่ชอบ
3. ความถี่ในการบริโภคอาหารกลุ่มต่างๆ
4. พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปลอดภัย

1.4 คำจำกัดความ (Definition)

1. มื้ออาหาร

หมายถึง อาหารหลักทั้ง 3 มื้อ หรืออาหารว่าง เข้า-บ่าย และก่อนนอน

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

อาหารว่างเช้า อาหารที่ไม่ใช่อาหารหลัก เช่น ของกินเล่น ขนม ผลไม้ รวมทั้งเครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่าที่กินระหว่างมื้อเช้าและมื้อมกลางวัน

มื้อมกลางวัน อาหารหลัก ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ฯลฯ รวมทั้งเครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่า

อาหารว่างบ่าย อาหารที่ไม่ใช่อาหารหลัก เช่น ของกินเล่น ขนม ผลไม้ รวมทั้งเครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่าที่กินระหว่างมื้อมกลางวันกับมื้อมเย็น

มื้อมเย็น อาหารหลัก ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ฯลฯ รวมทั้งเครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่า

ก่อนนอน อาหาร ของกินเล่น ขนม ผลไม้ เครื่องดื่มทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่าที่กินก่อนเข้านอน

2. อาหารมื้อหลัก

หมายถึง อาหารหลัก 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น อาหารมื้อหลักจึงเป็นการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติในแต่ละวัน จึงควรรับประทานอาหารต่างๆ ให้ครบถ้วน ตามความต้องการของร่างกายในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมทั้งนี้ ดังนี้

หมู่ที่ 1 ได้แก่ นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี สามารถนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมให้อยู่ในสภาพปกติ

หมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงาน ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือ มีใยอาหาร (ซึ่งมีประโยชน์ช่วยเพิ่มน้ำหนักและปริมาณอุจจาระ) วิตามินและแร่ธาตุ เพื่อให้ร่างกายได้ประโยชน์มากที่สุด ควรกินสลับกับผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่น ที่ให้พลังงานเช่นเดียวกับข้าว ได้แก่ ถั่วเขียว ขนมจีน บะหมี่ วุ้นเส้นหรือแป้งต่างๆ และไม่ควรกินมากเกินไปเกินความต้องการ เพราะอาหารประเภทนี้จะถูกเปลี่ยนและเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน

หมู่ที่ 3 ได้แก่ พืชผักชนิดต่างๆ

หมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ

พืชผักและผลไม้ (หมู่ที่ 3 และ 4) เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุรวมทั้งสารอาหารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ทำให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ เช่น ใยอาหารช่วยในการขับถ่ายนำโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกายพืชผักผลไม้ที่ไม่หวานจัด ให้พลังงานต่ำทำให้ไม่อ้วน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ

หมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์เป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพให้พลังงาน (2 เท่าของสารคาร์โบไฮเดรต) และความอบอุ่นแก่ร่างกาย ในเนื้อสัตว์ หนังสัตว์ น้ำมันสัตว์ทุกชนิด พบกรดไขมันอิ่มตัว ยกเว้นไขมันจากปลาจะมีสัดส่วนของกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงและยังมีกรดไขมันโอเมก้า 3 อีพีเอ และดีเอชเอ อยู่ด้วย ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรค หัวใจขาดเลือด

3. กลุ่มอาหารต่างๆ ที่บริโภคโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์

การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร เป็นการสอบถามการบริโภคอาหารที่ประชากรบริโภคประเภทต่างๆโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ เป็นความถี่ 1-2 วัน/สัปดาห์ 3-4 วัน/สัปดาห์ หรือกินทุกวัน และได้จำแนกประเภทอาหารต่างๆ เป็น 8 กลุ่มดังนี้คือ

1. กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ อาหารพวกไข่ เนื้อสัตว์ปนมัน เครื่องในสัตว์ สำหรับผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ เช่น เบคอน กุนเชียง หมูยอ ไส้กรอกอีสาน ไส้ฉั้ว แหนม เป็นต้น

2. กลุ่มอาหารไขมันสูง ได้แก่อาหารต่างๆ ที่ปรุงด้วยวิธีการผัด การทอด แกงที่ใส่กะทิ ขนมหะเกอรี่ เช่น ขนมหะเกอรี่ โดนัท คุกกี้ ขนมหะเกอรี่/แฮม ฯลฯ
3. กลุ่มขนมสำหรับกินเล่น หรือขนมกรุบกรอบ
4. กลุ่มอาหารประเภทจานด่วน เช่น พิซซ่า แซนวิช แฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น
5. กลุ่มผักและผลไม้
6. กลุ่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น โอวัลติน กาแฟ ชา น้ำผลไม้ที่ใส่น้ำตาล เป็นต้น
7. กลุ่มอาหารแปรรูปต่างๆ ได้แก่ อาหารแปรรูปประเภทใส่เกลือเป็นหลักเช่น เนื้อเค็ม หมูเค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า บูด ฯลฯ ผลไม้กระป๋องชนิดต่างๆ ผลไม้แปรรูปอื่นๆ ที่ทำเป็นในรูป เชื่อม กวน แห้วม ดอง ฯลฯ
8. กลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คือผลิตภัณฑ์ที่ใช้กินนอกเหนือจากอาหารที่กินทุกวันมัก อยู่ในรูปแคปซูล ผง เกล็ด ของเหลว เช่น ซุปไก่สกัด รังนก สาหร่ายอัดเม็ด น้ำมันตับปลา เป็นต้น

4. มาตรฐานลักษณะอาหารที่มีความปลอดภัยของกระทรวงสาธารณสุข

หมายถึง มาตรฐานลักษณะที่กระทรวงสาธารณสุขจัดทำขึ้นเพื่อเป็นสัญลักษณ์แห่งความปลอดภัย สำหรับให้ผู้บริโภคใช้เป็นข้อสังเกตในการเลือกบริโภคอาหารได้อย่างปลอดภัย โดยให้ครอบคลุมอาหารสด อาหารปรุงสำเร็จรูปและอาหารแปรรูปผู้ประกอบการที่จะได้รับมาตรฐานลักษณะแห่งความปลอดภัยจะต้องผ่านการตรวจสอบว่าปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด จึงจะได้มาตรฐานลักษณะมาติดแสดงที่ร้านหรือที่ผลิตภัณฑ์ซึ่งมาตรฐานลักษณะแห่งความปลอดภัยของกระทรวงสาธารณสุข แบ่งเป็น 3 ประเภท

1. มาตรฐานลักษณะ “อาหารปลอดภัย” (Food Safety)
2. มาตรฐานลักษณะ “อาหารสะอาด รสชาติอร่อย” (Clean Food Good Taste)
3. มาตรฐานลักษณะ “เครื่องหมาย ออย.”

4.1 มาตรฐานลักษณะ “อาหารปลอดภัย” (Food Safety)

หมายถึง มาตรฐานลักษณะ ที่ออกให้โดยกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งแผงหรือร้านที่จำหน่ายอาหารสดในตลาดและซูเปอร์มาร์เก็ต ที่กระทรวงสาธารณสุขตรวจสอบแล้วไม่พบการปนเปื้อนของสารต้องห้ามในอาหารที่จำหน่ายจะเป็น “ป้ายพื้นขาว” และหากตรวจติดต่อกัน 3 เดือน เดือนละครั้ง แล้วยังไม่พบสารห้ามใช้ก็จะได้รับเป็น “ป้ายพื้นทอง” ไปติดแสดง หลังจากนั้นจะตรวจติดตามทุก 6 เดือน

4.2 มาตรฐานลักษณะ “อาหารสะอาด รสชาติอร่อย” (Clean Food Good Taste)

หมายถึง ตราสัญลักษณ์ ที่ออกให้โดยกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งสถานประกอบการที่ทำอาหารปรุงสำเร็จ ต้องดูแลสถานที่เตรียม/ปรุงอาหาร และสถานที่รับประทานอาหารให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ ดูแลความสะอาด และความเหมาะสมของอาหาร สารปรุงแต่ง น้ำ น้ำแข็ง เครื่องดื่ม ภาชนะอุปกรณ์ ห้องน้ำ ห้องส้วม รวมถึงสุขอนามัยของผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟอาหาร และดูแลการจัดขยะ ของเสีย นอกจากนี้ยังต้องตรวจสอบความสะอาดของอาหาร ภาชนะ และมือ ด้วยชุดตรวจหาเชื้อ โคลิฟอร์มแบคทีเรีย โดยต้องผ่านเกณฑ์ไม่น้อยกว่าร้อยละ 90 ถ้าสามารถปฏิบัติได้ตามที่กล่าว ก็จะได้รับป้ายสัญลักษณ์ “อาหารสะอาด รสชาติอร่อย” หรือ “Clean Food Good Taste” โดยป้ายนี้มีอายุการรับรอง 1 ปี

4.3 ตราสัญลักษณ์ “เครื่องหมาย อย.”

หมายถึง เครื่องหมายที่อยู่บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูป ซึ่งอาหารแปรรูปที่จะได้รับ อย. นั้น ต้องผ่านขั้นตอนในการตรวจสอบความเหมาะสมของสถานที่ตั้ง และอาคารผลิต เครื่องมือ เครื่องจักรและอุปกรณ์ในการผลิต การควบคุมขบวนการผลิต การสุขาภิบาลโรงงาน การบำรุงรักษา และการทำความสะอาด และบุคลากรในการผลิต นั่นคือ เป็นไปตามเกณฑ์วิธีการที่ดีในการผลิตอาหาร หรือ GMP (Good Manufacturing Practice) นอกจากนั้น ต้องผ่านการตรวจสอบในเรื่องคุณภาพมาตรฐานของผลิตภัณฑ์ ภาชนะที่บรรจุ และการแสดงข้อมูลบนฉลากว่า ครบถ้วน ไม่โอ้อวด หลอกลวง หรือทำให้เข้าใจผิด อาหารนั้นจึงจะได้รับเครื่องหมาย อย.

5. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 มิได้มีการกำหนดความหมายไว้ชัดเจน ทำให้มีการขึ้นทะเบียนในหลายประเภท กล่าวคือจัดเป็นอาหารควบคุมเฉพาะ เช่น อาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักเป็นอาหารที่กำหนดคุณภาพมาตรฐานเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค เช่น รอยัลเซลล์และผลิตภัณฑ์รอยัลเซลล์ และจัดเป็นอาหารที่กำหนดให้แสดงฉลาก เช่น ผลิตภัณฑ์กระเทียม ฯลฯ ซึ่งมีการกำกับดูแลแตกต่างกัน

ความหมายของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ใช้กันอยู่อย่างไม่เป็นทางการหมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานโดยตรง นอกเหนือจากการรับประทานอาหารปกติ ซึ่งมักอยู่ในรูปลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผงเกล็ด ของเหลว หรือลักษณะอื่นๆ โดยมีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพปกติ มิใช่สำหรับผู้ป่วย

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้จำแนกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ได้รับอนุญาตเป็น 6 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มสารสกัดจากพืช เช่น สารสกัดจากใบแปะก๊วย สารสกัดจากผลส้มแขก กลูโคแมนแนน (ใยอาหาร) เป็นต้น
2. กลุ่มสารสกัดจากสัตว์ เช่น เปลือกหอยนางรมอัดเม็ด กระดูกอ่อนปลาฉลาม โปรตีนจากไข่ผง เป็นต้น

3. กลุ่มน้ำมันและไขมัน เช่น น้ำมันดอกคำฝอย
4. กลุ่มโปรตีน วิตามินและเกลือแร่เช่น กรดอะมิโนชนิดแคปซูลคลอราเจน เป็นต้น
5. กลุ่มธัญพืช เช่น รำข้าวสาลีชนิดเม็ด ผลิตภัณฑ์จากธัญพืชสกัด เป็นต้น
6. กลุ่มอื่นๆ เช่น Coenzyme Q10 บิวเทอริยีสต์ชนิดเกล็ด นมเปรี้ยวชนิดแคปซูล เป็นต้น