

หัวข้อวิจัย	พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง
ผู้ดำเนินการวิจัย	หยาดพิรุณ นาชัยสินธุ์ เสาวพรรณ ปาละสุวรรณ
หน่วยงาน	ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ตรัง มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ปี พ.ศ.	2560

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง และศึกษาคุณลักษณะและตำรับอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในเชิงปริมาณเป็นผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง จำนวน 400 คนและเชิงคุณภาพจำนวน 30 คนและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในงานวิจัย คือ ค่าร้อยละ (Percentage) ผลการวิจัยมีดังนี้

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 65 – 69 ปี มีสถานะภาพสมรส พักอาศัยอยู่กับอยู่กับคู่สมรส มีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 5,000 บาท นับถือศาสนาพุทธ ประกอบอาชีพเกษตรกร มีระดับการศึกษาประถมศึกษา ไม่มีโรคประจำตัว ผู้สูงอายุมีระดับความรุนแรงของสุขภาพอยู่ในระดับน้อย ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดังนี้ บริโภคข้าวสวย (ข้าวขาว) บริโภคเนื้อปลา บริโภคเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู วัว บริโภคพืชผักทั่วไป บริโภคพืชผักอินทรีย์หรือพืชผักปลอดสารพิษ บริโภคผักพื้นบ้าน (ผักในท้องถิ่น) บริโภคผลไม้ บริโภคน้ำผัก น้ำผลไม้ บริโภคนมโค นมถั่วเหลือง รับประทานอาหารที่มีรสเผ็ด

ผู้สูงอายุให้ความหมายคำว่า อาหารเพื่อสุขภาพคือ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ อาหารที่รับประทานและลดปัญหาสุขภาพได้เป็นอาหารที่ปรุงด้วยตนเองและมีการคำนึงถึงหลักโภชนาการ อาหารที่ผู้สูงอายุบริโภคในปัจจุบันเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ผู้สูงอายุเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย การซื้ออาหารเพื่อสุขภาพมาจากตลาดสด ผู้สูงอายุมีวิธีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพด้วยการทำรับประทานเอง และเหตุผลของการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพพบว่าราคาไม่แพง ผู้สูงอายุจ่ายค่าอาหารเพื่อสุขภาพต่อเดือน น้อยกว่า 1,000 บาท ผู้ที่แนะนำการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเป็นบุตร – หลาน ความต้องการในการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ให้มีบริการข้อมูลข่าวสารความรู้ทางด้านอาหาร ให้มีการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ จัดให้มีผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารเพื่อสุขภาพแนะนำแก่ผู้สูงอายุโดยเฉพาะ และจัดทำคู่มือการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ข้อเสนอแนะควรให้ความรู้และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่ประชาชนในเรื่องการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้องตามหลักโภชนาการ

Research Title	Healthy Dietary Habits of the elderly in the Trang province
Researcher	YARDPIRUN NACHAISIN SAOWAPAN PALASUWAN
Organization	SUAN DUSIT RAJABHAT UNIVERSITY
Year	2016

The Objective of research is to study the dietary habits of the elderly in Trang province. And study the characteristics and nutritional health of the elderly in Trang Province. Population and sample size were 400 persons in Trang province and the qualitative 30 persons and quantitative research tools were used in questionnaires and interviews. The statistics used in the research are Percentage. The results are as follows.

Most of the samples were female. Aged between 65 and 69 years old. Live with your spouse Income up to 5,000 baht per month Buddhist. Farmer Have primary education No congestion. Elderly people have a lower level of health severity. The elderly has the following food habits: Consume rice (white rice), fish meat. Consume meat such as chicken, pork, cow, common vegetable crops. Consume Organic Vegetables or Organic Vegetables. Consumption of local vegetables (Local vegetables). Consume fruits, vegetables, fruit juices, milk, cows, soy milk, eat spicy foods.

The elderly give meaning to the word. Healthy food is Nutritious food Dietary and dietary issues are self-prepared foods and nutritional considerations. Foods that the elderly now consume are healthy foods. Elderly people choose healthy food intake of the body. Buying healthy food comes from the fresh market. The elderly have a way to consume healthy food by eating. And the reason for choosing healthy foods is that they are inexpensive. Older people pay less than 1,000 baht per month for health food. Those who recommend healthy food consumption are children. The need to promote healthy food consumption for the elderly is to provide information, knowledge, food knowledge. The distribution of products for the elderly only. Provide health food experts with recommendations for older people. And a guide to healthy eating for the elderly. Suggestions should educate and educate the public about good nutrition and nutritional principles.