



รายงานการวิจัย

เรื่อง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง
Healthy dietary Habits of the elderly in the Trang province

นางสาวหยาดพิรุณ นาชัยสินธุ์
นางสาวเสาวพรรณ ปาละสุวรรณ

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

2560

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต



รายงานการวิจัย

เรื่อง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง
Healthy dietary Habits of the elderly in the Trang province

นางสาวหยาดพิรุณ นาชัยสินธุ์
นางสาวเสาวพรรณ ปาละสุวรรณ
(ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ตรัง)

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

2560

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

(งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากงบประมาณแผ่นดินด้านการวิจัย ปีงบประมาณ 2560)

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

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง 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 ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารดังนี้ 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.

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง ปีงบประมาณ 2560 ซึ่งการดำเนินงานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลือจากมหาวิทยาลัย สวนดุสิตผู้ให้ทุนในการวิจัย ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้กรุณา ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยพร้อมให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการสร้างเครื่องมือ และ สนับสนุนให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ขอขอบคุณผู้สูงอายุและชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดตรัง ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนงานวิจัยดำเนินไปได้ด้วยดี

คณะผู้วิจัย

2016

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	3
คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ความหมายและแนวคิดพฤติกรรมสุขภาพและการบริโภคอาหาร	5
แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	18
โภชนาการของผู้สูงอายุ	23
รูปแบบจำลอง PRECEDE MODEL	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	34
กรอบแนวคิดในการวิจัย	38

	หน้า
บทที่ 3	
วิธีดำเนินการวิจัย	39
ประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	39
เครื่องมือในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล	41
การวิเคราะห์ข้อมูล	41
บทที่ 4	
ผลการวิจัย	43
ข้อมูลส่วนบุคคล	43
พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ	46
พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุและ	
คุณลักษณะและตำรับอาหารเช้าเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ	58
บทที่ 5	
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	61
สรุปผลการวิจัย	61
อภิปรายผล	65
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	67
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	68
บรรณานุกรม	69
บรรณานุกรมภาษาไทย	69
บรรณานุกรมภาษาต่างประเทศ	71
ภาคผนวก	72
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	73
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์	78
ประวัติผู้วิจัย	81

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
3.1	กลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูล	40
4.1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง	43
4.2	พฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ	46
4.3	อาหารเพื่อสุขภาพ	51
4.4	อาหารที่บริโภคในปัจจุบันเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ	52
4.5	การเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	52
4.6	การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	53
4.7	การเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	53
4.8	วิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	54
4.9	เหตุผลของการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ	54
4.10	การจ่ายค่าอาหารเพื่อสุขภาพต่อเดือน	55
4.11	ผู้ที่แนะนำการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	55
4.12	ความต้องการในการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ	56
4.13	การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	57
4.14	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เลือกบริโภค	57
ก-1	แบบสอบถาม	76
ข-1	แบบสัมภาษณ์	81