

การรับรู้และการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี

Perception and Use of Food Label Information among Students of Sirindhorn College of Public Health, Chonburi Province

นิพนธ์ฉบับ

दारुंग ค่าวงศ์*, อุภฤกษ์ สิทธิพิศ และ ปิยะ ไทยเหนือ

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี 20110

* ติดต่อผู้พิมพ์: tikkyphar@gmail.com

วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ 2557;9(2):39-46

Original Article

Daoroong Komwong*, Ukrit Sitthiboot and Piya Thainua

Sirindhorn College of Public Health, Chonburi, 20110 Thailand

* Corresponding author: tikkyphar@gmail.com

Thai Pharmaceutical and Health Science Journal 2014;9(2):39-46

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาการรับรู้และการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหาร ของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี **วิธีการศึกษา:** เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง มีตัวอย่าง 199 คนที่สุ่มแบบแบ่งเป็นชั้นภูมิและเป็นระบบ เก็บข้อมูลโดยแบบสอบถาม 1) การรับรู้เกี่ยวกับข้อมูลบนฉลากอาหาร (29 ข้อ) แบ่งเป็น 1.1) ความสนใจในข้อมูลบนฉลากอาหารและ 1.2) ความเข้าใจในข้อมูลบนฉลากอาหาร และ 2) การใช้ข้อมูลบนฉลากอาหารเพื่อพิจารณาเลือกซื้อและเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร (8 ข้อ) แบบสอบถามมีความเที่ยงระดับยอมรับได้ถึงสูง (Cronbach's alpha coefficients เท่ากับ 0.77 - 0.83) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา **ผลการศึกษา:** ตัวอย่างส่วนใหญ่รับรู้ด้านความสนใจ ด้านความเข้าใจ และการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหารโดยรวมในระดับปานกลาง ข้อมูลที่ตัวอย่างสนใจในระดับสูง คือ วันหมดอายุ ราคา และเครื่องหมายการค้า (ร้อยละ 82.9, 63.8 และ 56.3 ตามลำดับ) ส่วนข้อมูลฉลากโภชนาการส่วนใหญ่ได้รับความสนใจระดับปานกลาง ซึ่งได้แก่ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค ปริมาณสารอาหาร และจำนวนหน่วยบริโภค (ร้อยละ 44.7, 44.2 และ 43.7 ตามลำดับ) สำหรับด้านความเข้าใจคำถามที่ตอบถูกต้องมากที่สุด คือ ควรบริโภคก่อนวันหมดอายุ (ร้อยละ 98.0) ข้อที่ตอบไม่ถูกต้องมากที่สุด คือ ผลิตภัณฑ์ทุกชนิดต้องแสดงฉลากโภชนาการ (ร้อยละ 97.0) ข้อมูลบนฉลากอาหารที่ใช้ทุกครั้งในการเลือกซื้อ คือ วันหมดอายุ และเครื่องหมาย อ ย (ร้อยละ 58.3 และ 51.8 ตามลำดับ) ข้อมูลที่ใช้บางครั้งหรือไม่ใช้เลย ได้แก่ ส่วนประกอบของผงชูรส (ร้อยละ 58.3) ตามด้วยปริมาณน้ำตาลเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวัน (ร้อยละ 46.2) สรุป: นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรีส่วนใหญ่มีการรับรู้และการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีผู้เข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลโภชนาการในระดับสูงนั้นอยู่ในสัดส่วนที่ค่อนข้างต่ำ จึงควรส่งเสริมให้นักศึกษามีความเข้าใจ และสามารถนำข้อมูลบนฉลากอาหารไปใช้ในการเลือกซื้อเลือกบริโภคได้จริงในชีวิตประจำวันต่อไป

คำสำคัญ: การรับรู้, การใช้ข้อมูล, ฉลากอาหาร, ฉลากโภชนาการ

Abstract

Objective: To examine perception and use of food label information among students of Sirindhorn College of Public Health, Chonburi province. **Method:** This cross-sectional descriptive study collected data from 199 students drawn through stratified and systematic sampling technique. The questionnaire consisted of questions 1) asking about information in food label (29 items), specifically 1.1) perceived interest in food label and 1.2) understanding in food label information, and 2) the use of food label information (8 items). The questionnaire had acceptable to high reliability (Cronbach's alpha coefficients of 0.77 – 0.83). Descriptive statistics were used in data analysis. **Results:** Participants had moderate level of perceived interests, perceived understanding and the use of food label information. Information types with high level of perceived interests included expiration date, price, and Thai FDA serial number (82.9%, 63.8%, and 56.3%, respectively). Nutrition label information that interested participants with moderate level included serving size, nutritional fact, and serving per container (44.7%, 44.2% and 43.7%, respectively). The most correctly answered question was "the consumer should consume food products before the expiration date" (98.0%), while the one with the most incorrect answer was "all of the food products must show the nutrition labels" (97.0%). Expiration date and Thai FDA serial number were the information used every time to select food products (58.3% and 51.8%, respectively); while monosodium glutamate content (58.3%) and sugar content compared with the recommended daily amount (46.2%) were the two most information types rarely used. **Conclusion:** Participants had moderate level on both perception and overall use of food label information. High level of understanding on nutritional labels was in a low proportion. Students should be taught and encouraged to use food label information in their daily life.

Keywords: perception, use of information, food label, nutritional label

บทนำ

ปัจจุบันวิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไป จากการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ทำให้การดำเนินชีวิตมีความเร่งรีบ มีพฤติกรรมสุขภาพรวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไป¹ มีแนวโน้มในการรับประทานอาหารสำเร็จรูป กึ่งสำเร็จรูป อาหารพร้อมปรุง อาหาร

พร้อมรับประทานแช่เย็น-แช่แข็งเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากสะดวก รวดเร็ว ใช้เวลาไม่มากและไม่ยุ่งยากในการปรุงหรือเตรียม² การแสดงข้อมูลบนฉลากอาหารเป็นช่องทางหนึ่งที่ผู้ผลิตต้องการสื่อสารกับผู้บริโภคถึงข้อมูลของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น เพื่อให้ผู้บริโภคใช้เป็นข้อมูลในการพิจารณาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร

อีกทั้งยังแสดงวิธีการใช้ การเก็บรักษา วันหมดอายุ และฉลาก โภชนาการ ซึ่งการแสดงข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของ ผลิตภัณฑ์อาหาร ช่วยให้ผู้บริโภคใช้ผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่าง เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและภาวะสุขภาพ³⁻⁵

หากผู้บริโภคมีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญ เกี่ยวกับข้อมูลบนฉลากอาหารย่อมจะสามารถเลือกผลิตภัณฑ์อาหาร ได้อย่างเหมาะสม⁵ แต่จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่าผู้บริโภค มากกว่าร้อยละ 50 ไม่เคยอ่านข้อมูลบนฉลากอาหาร และไม่ให้ความสนใจกับข้อมูลฉลากโภชนาการ โดยในกลุ่มผู้ที่อ่านฉลากโภชนาการ นั้น มีความเข้าใจความหมายข้อมูลหรือสัญลักษณ์ที่ระบุไว้เพียงร้อยละ 60 และพบว่าส่วนใหญ่ของผู้ที่อ่านฉลากอาหารนั้น ให้ความสนใจ เฉพาะวันหมดอายุและเครื่องหมาย อย.⁶⁻⁸ สำหรับข้อมูลที่ใช้บริโภคใช้ ในการตัดสินใจซื้อสินค้านั้น ส่วนใหญ่พิจารณาจากข้อมูลของ เครื่องหมาย อย. วันหมดอายุ ส่วนประกอบ และราคา^{9,10} ทั้งนี้มี ผู้บริโภคที่ใช้ข้อมูลฉลากโภชนาการในการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ อาหารน้อยกว่าร้อยละ 10¹¹ จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่าผู้บริโภค ยังมีความรู้ ความเข้าใจ และการรับรู้ในข้อมูลบนฉลากอาหารและ ฉลากโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำถึงปานกลาง^{9,12} มีความรู้ เรื่องประโยชน์และความสำคัญของอาหารและโภชนาการในระดับต่ำ⁶ และจากการศึกษาในกลุ่มบุคคลด้านสาธารณสุขที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการให้ความรู้กับประชาชน หรือให้ความรู้กับนักเรียน นักศึกษา ซึ่ง ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุข ครูที่สอนเรื่องโภชนาการ และนักศึกษา พยาบาลที่เมื่อจบการศึกษาออกไปเป็นบุคลากรทางการแพทย์นั้น มีความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการอยู่ในระดับต่ำถึงพอใช้¹³ จาก การศึกษาที่ผ่านมาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ผู้บริโภคในทุกกลุ่มยังมี ปัญหาในด้านการรับรู้ ความเข้าใจ และการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหาร รวมถึงฉลากโภชนาการ

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี เป็นสถาบัน การศึกษาที่มีการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรด้านสาธารณสุข ศาสตร์ ซึ่งเมื่อจบการศึกษาไปแล้วนักศึกษาต้องเป็นผู้มีหน้าที่ รับผิดชอบเกี่ยวข้องในงานด้านคุ้มครองผู้บริโภค โดยเฉพาะ ผลิตภัณฑ์อาหารและความปลอดภัยด้านอาหารในชุมชน ฉะนั้น นักศึกษาควรมีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องฉลากอาหาร ฉลาก โภชนาการ เพื่อจะได้นำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติงาน นำไป ประพฤติปฏิบัติเป็นแบบอย่าง และสามารถให้คำแนะนำแก่ ประชาชนได้ ทั้งนี้ยังไม่มียงานวิจัยที่ศึกษาประเด็นดังกล่าวใน นักศึกษาของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ซึ่ง นักศึกษาเหล่านี้เมื่อจบไปแล้วจะเป็นบุคลากรที่ใกล้ชิดกับ ประชาชนในชุมชน และในความรับผิดชอบที่ต้องให้ความรู้และ คำแนะนำที่เหมาะสมแก่ชุมชนในด้านนี้อย่างมาก ดังนั้นจึงมีความ จำเป็นต้องศึกษาวิจัยถึงการรับรู้ข้อมูลบนฉลากอาหาร และการนำ ข้อมูลไปใช้ในการเลือกซื้อและเลือกบริโภค เพื่อเป็นข้อมูลในการ วางแผนจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและกิจกรรมนอกห้องเรียน เพื่อส่งเสริมและพัฒนาด้านการรับรู้และการนำข้อมูลบนฉลาก

อาหารไปใช้ประโยชน์ และมีความพร้อมที่จะเป็นบุคลากรด้าน สาธารณสุขในชุมชนต่อไป

วิธีการศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional descriptive research) เพื่อศึกษาการรับรู้และ การใช้ข้อมูลบนฉลากอาหาร ของนักศึกษาวิทยาลัยการ สาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตรที่ทราบ จำนวนประชากรและสัดส่วนของประชากรตามลักษณะที่ผู้วิจัย ต้องการศึกษา¹⁴ โดยมีขนาดประชากรทั้งหมด 932 คน กำหนด ระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 และยอมรับความคลาดเคลื่อนที่ ร้อยละ 5 คำนวณได้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อยที่สุดเท่ากับ 160 คน โดยผู้วิจัยเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 25 เพื่อทดแทนใน กรณีที่มีการตอบแบบสอบถามไม่ครบถ้วน โดยแบบสอบถามที่มี ความสมบูรณ์ซึ่งใช้ในการวิเคราะห์ผลการศึกษาคั้งนี้ มีทั้งหมด 199 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งเป็นชั้นภูมิ (stratified random sampling) โดยแบ่งชั้นของระดับหลักสูตรและระดับชั้นปี ของแต่ละหลักสูตร จากนั้นสุ่มแบบเป็นระบบ (systematic random sampling) จากเลขที่ประจำตัวนักศึกษา จนครบตาม จำนวนซึ่งได้จากการคำนวณตามสัดส่วนนักศึกษาในแต่ละ หลักสูตร งานวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณา จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ลงวันที่ 27 มีนาคม 2556 กลุ่มตัวอย่างทุกคนยินดี เข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจและลงลายมือชื่อในหนังสือ แสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยหลังจากได้รับทราบข้อมูลและ วัตถุประสงค์เกี่ยวกับการวิจัย

แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ในส่วนที่ 2 และ 3 ผู้วิจัย ได้ปรับปรุงจากแบบสอบถามของ บัณฑิตา ศรีวิชัย⁷ เพื่อให้ ครอบคลุม ชัดเจน และง่ายต่อความเข้าใจ โดยศึกษาจากทฤษฎี ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 9 ข้อ โดยเป็นแบบเลือกตอบและเติม ข้อความสั้น ๆ ส่วนที่ 2 การรับรู้เกี่ยวกับข้อมูลบนฉลากอาหาร ทั้งหมด 29 ข้อ โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ความสนใจในข้อมูลบน ฉลากอาหารและความเข้าใจในข้อมูลบนฉลากอาหาร โดยความ สนใจในข้อมูลบนฉลากอาหาร มีจำนวน 16 ข้อ ซึ่งมีการกำหนด คำตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ 4-สนใจมาก 3-สนใจปานกลาง 2-สนใจน้อย และ 1-ไม่สนใจ แล้วแบ่งคะแนน ออกเป็น 3 ช่วง คือ ระดับต่ำ (16.00 - 32.00) ระดับปานกลาง (33.00 - 48.00) และระดับสูง (49.00 - 64.00) ส่วนความเข้าใจใน ข้อมูลบนฉลากอาหารมีจำนวน 13 ข้อ เป็นข้อคำถามที่มีลักษณะ การตอบแบบถูก-ผิด โดยกำหนดให้ 1 แทนคำตอบที่ถูกต้อง และ 0 แทนคำตอบที่ผิด แล้วแบ่งคะแนนออกเป็น 3 ช่วง คือ ระดับต่ำ (0.00 - 4.00) ระดับปานกลาง (5.00 - 9.00) และระดับสูง (10.00

- 13.00) และแบบสอบถาม ส่วนที่ 3 การใช้ข้อมูลบนฉลากอาหาร เพื่อพิจารณาเลือกซื้อและเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารจำนวน 8 ข้อ เป็นข้อคำถามที่กำหนดคำตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ สำหรับข้อคำถามที่เป็นเชิงบวก คือ 4-ทุกครั้ง 3-บ่อยครั้ง 2-บางครั้ง และ 1-ไม่เคย ส่วนข้อคำถามที่เป็นเชิงลบการให้คะแนนจะตรงกันข้าม แล้วแบ่งคะแนนออกเป็น 3 ช่วง คือ ระดับต่ำ (8.00 - 16.00) ระดับปานกลาง (17.00 - 24.00) และระดับสูง (25.00 - 32.00) ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ใช้สถิติเชิงพรรณนาในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ความสนใจ ความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลบนฉลากอาหาร และการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหาร โดยแสดงข้อมูลเป็นความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

แบบสอบถามได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านพิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความชัดเจนของเนื้อหา ความสอดคล้องของข้อคำถามกับตัวแปรที่ศึกษา จากนั้นตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ประเมินความตรงของเนื้อหาแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรแห่งอื่นจำนวน 30 ราย โดยข้อคำถามที่มีลักษณะการตอบแบบถูก-ผิด ประเมินความเที่ยงโดยใช้สูตร KR-20 ส่วนข้อคำถามที่คำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า นั้นประเมินความเที่ยงจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ความเที่ยงของแบบสอบถาม ความสนใจ ความเข้าใจ และการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหารตั้งแต่ระดับที่ยอมรับได้ (มากกว่า 0.7) ถึงระดับสูง (มากกว่า 0.8) โดยค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.77, 0.82 และ 0.83 ตามลำดับ

ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 199 คน มีอายุเฉลี่ย 20.15 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 79.9) ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 45.8) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) (ร้อยละ 54.2) โดยศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 มากที่สุด (ร้อยละ 63.8) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 49.2) ซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป/กึ่งสำเร็จรูปประมาณสัปดาห์ละ 1 - 2 วัน โดยผลิตภัณฑ์อาหารที่ซื้อบ่อยที่สุด 3 อันดับแรก คือ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป นมพร้อมดื่ม และเครื่องดื่มปรุงแต่งรสชาติต่าง ๆ (ตารางที่ 1)

ผลการศึกษาระดับการรับรู้และการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหาร พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสนใจ ความเข้าใจ และการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหารโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55.3, 80.4 และ 62.8 ตามลำดับ (ตารางที่ 2) สำหรับข้อมูลที่แสดงความเชื่อมั่น ความคุ้มค่าและความปลอดภัย (ซึ่งได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับ ชื่อหรือยี่ห้อของผลิตภัณฑ์ ชื่อผู้ผลิตหรือผู้จำหน่าย สถานที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้จำหน่าย และเครื่องหมายอย. ส่วนประกอบของอาหาร น้ำหนักหรือปริมาณสุทธิ ราคา วัน-

ตารางที่ 1 ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง (N = 199)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (ร้อยละ)
อายุ	
ค่าเฉลี่ย \pm ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	20.15 \pm 2.75 ปี
ต่ำสุด - สูงสุด	18 - 40 ปี
เพศ	
ชาย	40 (20.1)
หญิง	159 (79.9)
ระดับของหลักสูตร	
ระดับปริญญาตรี	91 (45.8)
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)	108 (54.2)
หลักสูตรที่ศึกษา	
สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (สาธารณสุขชุมชน)	70 (35.2)
สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (ทันตสาธารณสุข)	21 (10.6)
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงสาธารณสุขศาสตร์ (ทันตสาธารณสุข)	43 (21.6)
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงสาธารณสุขศาสตร์ (เทคนิคเภสัชกรรม)	25 (12.6)
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงเวชกิจฉุกเฉิน	26 (13.1)
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงแพทย์แผนไทย	14 (7.0)
ชั้นปี	
ชั้นปีที่ 1	127 (63.8)
ชั้นปีที่ 2	46 (23.1)
ชั้นปีที่ 3	26 (13.1)
ความถี่ในการซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป/กึ่งสำเร็จรูป ใน 1 สัปดาห์	
ไม่ซื้อเลย	6 (3.0)
1 - 2 วัน	98 (49.2)
3 - 4 วัน	77 (38.7)
5 - 6 วัน	10 (5.0)
ทุกวัน	8 (4.0)
ผลิตภัณฑ์อาหารที่ซื้อบ่อยที่สุด (3 อันดับแรก)	
ลำดับที่ 1 บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	170 (85.43)
ลำดับที่ 2 นมพร้อมดื่ม	131 (65.83)
ลำดับที่ 3 เครื่องดื่มปรุงแต่งรสชาติต่าง ๆ	86 (43.22)

ตารางที่ 2 การรับรู้และการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหารในระดับต่าง ๆ แสดงในรูปความถี่และร้อยละ (N = 199)

การรับรู้และการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหาร	ระดับของการรับรู้ (จำนวน, ร้อยละ)		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
ความสนใจ			
ข้อมูลบนฉลากอาหารโดยรวม	86 (43.2)	110 (55.3)	3 (1.5)
ข้อมูลที่แสดงความเชื่อมั่น ความคุ้มค่าและความปลอดภัย*	129 (64.8)	69 (34.7)	1 (0.5)
ข้อมูลโภชนาการ [†]	83 (41.7)	82 (41.2)	34 (17.1)
ความเข้าใจ			
ข้อมูลบนฉลากอาหารโดยรวม	0 (0.0)	160 (80.4)	39 (19.6)
ข้อมูลที่แสดงความเชื่อมั่น ความคุ้มค่าและความปลอดภัย*	85 (42.7)	112 (56.3)	2 (1.0)
ข้อมูลโภชนาการ [†]	6 (3.0)	109 (54.8)	84 (42.2)
การใช้ข้อมูลบนฉลากอาหาร			
ข้อมูลบนฉลากอาหารโดยรวม	70 (35.2)	125 (62.8)	4 (2.0)
ข้อมูลที่แสดงความเชื่อมั่น ความคุ้มค่าและความปลอดภัย*	58 (29.1)	141 (70.9)	0 (0.0)
ข้อมูลโภชนาการ [†]	86 (43.2)	106 (53.3)	7 (3.5)

* ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับชื่อหรือยี่ห้อของผลิตภัณฑ์ ชื่อผู้ผลิตหรือผู้จำหน่าย สถานที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้จำหน่าย และเครื่องหมาย อย. ส่วนประกอบของอาหาร น้ำหนัก หรือปริมาณสุทธิ ราคา วันเดือนปีที่ผลิตหมดอายุ วิธีเก็บรักษา
[†] ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับปริมาณของหนึ่งหน่วยบริโภค จำนวนหน่วยบริโภค พลังงานที่ได้รับทั้งหมด พลังงานจากไขมันที่ได้รับ ปริมาณสารอาหารแต่ละชนิด และค่ากล่าวอ้างบนบรรจุภัณฑ์

-เดือนปีที่ผลิต/หมดอายุ และวิธีเก็บรักษา) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสนใจอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 64.8) มีความเข้าใจอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 56.3) และมีการใช้ข้อมูลดังกล่าวในการเลือกซื้อเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 70.9) ส่วนข้อมูลโภชนาการหรือฉลากโภชนาการ (ซึ่งได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับปริมาณของหนึ่งหน่วยบริโภค จำนวนหน่วยบริโภค พลังงานที่ได้รับทั้งหมด พลังงานจากไขมันที่ได้รับ ปริมาณ

สารอาหารแต่ละชนิด และค่ากล่าวอ้างบนบรรจุภัณฑ์) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสนใจอยู่ในระดับสูงและระดับปานกลาง ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 41.7 และร้อยละ 41.2) แต่มีความเข้าใจและการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหารในการพิจารณาเลือกซื้อและเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 54.8 และ 53.3 ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

ผลการศึกษาความสนใจในข้อมูลบนฉลากอาหารเป็นรายชื่อพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความสนใจในข้อมูลบนฉลากอาหารในระดับสูง 3 อันดับแรก คือ วันเดือนปีที่หมดอายุ (ร้อยละ 82.9) ราคา (ร้อยละ 63.8) และเครื่องหมาย ออย. (ร้อยละ 56.3) (ตารางที่ 3) สำหรับข้อมูลส่วนประกอบ วิธีเก็บรักษา และน้ำหนักหรือปริมาณสุทธิ กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55.8, 54.3 และ 53.3 ตามลำดับ นอกจากนี้ ยังพบว่าข้อมูลบนฉลากอาหารที่กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจในระดับต่ำถึงไม่สนใจเลยในสัดส่วนที่สูง ได้แก่ สถานที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้จำหน่าย (ร้อยละ 68.3) รองลงมาคือ ชื่อผู้ผลิตหรือผู้จำหน่าย (ร้อยละ 41.7) สำหรับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับฉลากโภชนาการ (ข้อคำถามที่ 11 - 16) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสนใจอยู่ในระดับปานกลาง ในหัวข้อปริมาณของหนึ่งหน่วยบริโภค (ร้อยละ 44.7) ปริมาณสารอาหารเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวัน (ร้อยละ 44.2) จำนวนหน่วยบริโภค (ร้อยละ 43.7) และค่ากล่าวอ้างบนบรรจุภัณฑ์ (ร้อยละ 43.7) และกลุ่มตัวอย่างมีความสนใจข้อมูลโภชนาการอยู่ในระดับต่ำถึงไม่สนใจเลยในหัวข้อพลังงานที่ได้รับทั้งหมด (ร้อยละ 37.7) และพลังงานจากไขมันที่ได้รับ (ร้อยละ 39.2) (ตารางที่ 3)

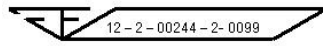

ตารางที่ 3 ความสนใจในข้อมูลบนฉลากอาหารในระดับต่าง ๆ แสดงในรูปความถี่และร้อยละ (N = 199)

ข้อคำถาม	ระดับความสนใจ (จำนวน, ร้อยละ)			
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	ไม่สนใจ
ชื่อหรือยี่ห้อของผลิตภัณฑ์	99 (49.7)	96 (48.2)	4 (2.0)	0 (0.0)
วัน เดือน ปี ที่ผลิต	111 (55.8)	66 (33.2)	19 (9.5)	3 (1.5)
วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ	165 (82.9)	29 (14.6)	5 (2.5)	0 (0.0)
ส่วนประกอบของอาหาร	48 (24.1)	111 (55.8)	35 (17.6)	5 (2.5)
น้ำหนักหรือปริมาณสุทธิ	48 (24.1)	106 (53.3)	44 (22.1)	1 (0.5)
เครื่องหมาย ออย.	112 (56.3)	68 (34.2)	17 (8.5)	2 (1.0)
ชื่อผู้ผลิตหรือผู้จำหน่าย	17 (8.5)	99 (49.8)	64 (32.2)	19 (9.5)
สถานที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้จำหน่าย	14 (7.0)	69 (34.7)	89 (44.7)	27 (13.6)
ราคา	127 (63.8)	63 (31.7)	7 (3.5)	2 (1.0)
วิธีเก็บรักษา	52 (26.1)	108 (54.3)	37 (18.6)	2 (1.0)
ปริมาณของหนึ่งหน่วยบริโภค	41 (20.6)	89 (44.7)	53 (26.6)	16 (8.0)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ 1 ขวด/กล่อง/ซอง	41 (20.6)	87 (43.7)	55 (27.7)	16 (8.0)
พลังงานที่ได้รับทั้งหมด เท่ากับกี่แคลอรี	59 (29.6)	65 (32.7)	60 (30.2)	15 (7.5)
พลังงานจากไขมันที่ได้รับ เท่ากับกี่แคลอรี	58 (29.1)	63 (31.7)	60 (30.2)	18 (9.0)
ปริมาณสารอาหารแต่ละชนิด	49 (24.6)	88 (44.2)	55 (27.7)	7 (3.5)
ค่ากล่าวอ้างบนบรรจุภัณฑ์ เช่น ไขมันต่ำ แคลเซียมสูง เป็นต้น	69 (34.7)	87 (43.7)	35 (17.6)	8 (4.0)

สำหรับความเข้าใจในข้อมูลบนฉลากอาหารเป็นรายชื่อพบว่าข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมากกว่าร้อยละ 80 ตอบได้ถูกต้องคือ ควรบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารก่อนวันเดือนปีที่หมดอายุ (ร้อยละ

98.0) ผลิตภัณฑ์อาหารที่นำเข้าจากต่างประเทศต้องแสดงชื่อและที่ตั้งของผู้นำเข้าและประเทศผู้ผลิต (ร้อยละ 97.0) น้ำหนักหรือปริมาณสุทธิต้องแสดงเป็นหน่วยในระบบเมตริกเท่านั้น (ร้อยละ 89.4) หากมีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ ผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนั้นต้องแสดงฉลากโภชนาการบนตัวบรรจุภัณฑ์ (ร้อยละ 89.4) ส่วนข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบไม่ถูกต้องมากที่สุดคือ ผลิตภัณฑ์อาหารทุกชนิดต้องแสดงข้อมูลโภชนาการหรือฉลากโภชนาการ (ร้อยละ 97.0) รองลงมาคือ “หนึ่งหน่วยบริโภค: 100 กรัม” หมายถึง “ให้กินครั้งละ 100 กรัม” (ร้อยละ 69.3) และ น้ำผลไม้ที่ระบุว่า “มีวิตามินซีสูง” แสดงว่ามีปริมาณวิตามินซีมากกว่าค่าปกติตั้งแต่ร้อยละ 30 ขึ้นไป (ร้อยละ 65.8) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ความเข้าใจในข้อมูลบนฉลากอาหารแสดงในรูปความถี่ และร้อยละ (N = 199)

ข้อคำถาม	จำนวน (ร้อยละ)	
	ถูกต้อง	ไม่ถูกต้อง
ควรบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร ก่อนวัน เดือน ปีที่หมดอายุ จึงจะปลอดภัย	195 (98.0)	4 (2.0)
หากระบุว่า “หมดอายุ 12-05-2556” แสดงว่า ผลิตภัณฑ์อาหารนี้ต้องรับประทานก่อนวันที่ 11 พฤษภาคม 2556	94 (47.2)	105 (52.8)
ส่วนประกอบ บอกถึงร้อยละของน้ำหนักโดยประมาณ โดยแสดงส่วนประกอบจากน้อยไปมาก	96 (48.2)	103 (51.8)
น้ำหนักหรือปริมาณสุทธิ ต้องแสดงเป็นหน่วยในระบบเมตริกเท่านั้น เช่น มิลลิกรัม กรัม มิลลิลิตร ลิตร เป็นต้น	178 (89.4)	21 (10.6)
เครื่องหมายนี้ เรียกว่า เลขสารบบอาหาร	129 (64.8)	70 (35.2)
		
หากมีเครื่องหมายบนฉลากอาหาร แสดงว่าเป็นอาหารที่รับประทานได้ตามหลักศาสนาอิสลาม	151 (75.9)	48 (24.1)
		
ผลิตภัณฑ์อาหารที่นำเข้าจากต่างประเทศ ต้องแสดงชื่อและที่ตั้งของผู้นำเข้าและประเทศผู้ผลิต	193 (97.0)	6 (3.0)
ผลิตภัณฑ์อาหารทุกชนิดต้องแสดงข้อมูลโภชนาการหรือฉลากโภชนาการ	6 (3.0)	193 (97.0)
ขนมกรุบกรอบ ระบุว่า “หนึ่งหน่วยบริโภค: 100 กรัม” หมายถึง “ให้กินครั้งละ 100 กรัม”	61 (30.7)	138 (69.3)
นม UHT ระบุว่า “จำนวนหน่วยบริโภค: 5” หมายถึง 1 วัน กินได้ 5 ครั้ง	139 (69.8)	60 (30.2)
นมพอร์มัมเนน ระบุว่า 1 กล่อง มี “แคลเซียม 68%” หมายถึง มีแคลเซียมเป็นร้อยละ 68 ของปริมาณที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน	91 (45.7)	108 (54.3)
หากมีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ เช่น “ไอโอดีนสูง” “โปรตีนสูง” เป็นต้น ผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนั้นต้องแสดงฉลากโภชนาการบนตัวบรรจุภัณฑ์	178 (89.4)	21 (10.6)
น้ำผลไม้ที่ระบุว่า “มีวิตามินซีสูง” แสดงว่ามีปริมาณวิตามินซี มากกว่าค่าปกติ ตั้งแต่ร้อยละ 30 ขึ้นไป	68 (34.2)	131 (65.8)

สำหรับการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหารในการพิจารณาเลือกซื้อและเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเป็นรายชื่อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 58.3 และ 51.8 ใช้ข้อมูลวันเดือนปีที่หมดอายุ และเครื่องหมาย ออย. ทุกครั้ง ตามลำดับ ในการพิจารณาเลือกซื้อและเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร (ตารางที่ 5) ส่วนข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างใช้บ่อยครั้ง ได้แก่ พลังงานจากไขมันที่จะได้รับ (ร้อยละ 47.2) ราคาต่อปริมาณสุทธิกรณีที่มีผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกันแต่มีหลายยี่ห้อ (ร้อยละ 46.3) และข้อมูลผู้ผลิตและสถานที่ผลิต (ร้อยละ 45.8) นอกจากนี้ ยังพบว่าข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างเคยใช้บางครั้งถึงไม่เคย

ใช้เลยมากที่สุด คือ ข้อมูลของส่วนประกอบของผงชูรสหรือโมโนโซเดียมกลูตาเมต (ร้อยละ 58.3) รองลงมาคือ ปริมาณน้ำตาลในผลิตภัณฑ์อาหารเมื่อเทียบกับร้อยละปริมาณที่แนะนำต่อวัน (ร้อยละ 46.2) (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 การใช้ข้อมูลบนฉลากอาหารในการพิจารณาเลือกซื้อและเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร แสดงในรูปความถี่และร้อยละ (N = 199)

ข้อความ	การใช้ข้อมูลบนฉลากอาหาร (จำนวน, ร้อยละ)			
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
ท่านซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่แสดงวัน เดือน ปี ที่หมดอายุ*	116 (58.3)	68 (34.2)	8 (4.0)	7 (3.5)
ท่านซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการแสดงเครื่องหมาย อย.*	103 (51.8)	86 (43.2)	10 (5.0)	0 (0.0)
ท่านบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่มีส่วนประกอบของผงชูรสหรือโมโนโซเดียมกลูตาเมต*	3 (1.5)	80 (40.2)	101 (50.8)	15 (7.5)
เมื่อมีผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกันหลายยี่ห้อ ท่านจะเลือกซื้อโดยเปรียบเทียบจากราคาต่อปริมาณสุทธิ*	59 (29.6)	92 (46.3)	45 (22.6)	3 (1.5)
ท่านซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีแสดงชื่อผู้ผลิตและสถานที่ผลิตชัดเจน*	55 (27.6)	91 (45.8)	51 (25.6)	2 (1.0)
ท่านซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร โดยดูจากพลังงานจากไขมันที่จะได้รับ†	54 (27.1)	94 (47.2)	44 (22.1)	7 (3.5)
ท่านหลีกเลี่ยงการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูงเมื่อเทียบกับร้อยละปริมาณที่แนะนำต่อวัน†	32 (16.1)	75 (37.7)	82 (41.2)	10 (5.0)
ท่านเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการแสดงข้อความว่า "ไขมันต่ำ" †	44 (22.1)	84 (42.2)	65 (32.7)	6 (3.0)

* ข้อความของข้อมูลฉลากอาหาร ที่แสดงความเชื่อมั่น ความคุ้มค่า และความปลอดภัย

† ข้อความของข้อมูลฉลากอาหาร ที่แสดงข้อมูลโภชนาการหรือฉลากโภชนาการ

อภิปรายและสรุปผลการศึกษา

จากผลการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมการศึกษามีระดับของความสนใจ ด้านความเข้าใจในข้อมูลบนฉลากอาหาร และการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหารในการเลือกซื้อและเลือกบริโภคโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยให้ความสนใจในระดับสูงในข้อมูลเกี่ยวกับวันเดือนปีที่หมดอายุ ราคา และเครื่องหมาย อย. ซึ่งเป็นข้อมูลที่แสดงความเชื่อมั่น ความคุ้มค่าและความปลอดภัย โดยให้ความสนใจมากกว่าข้อมูลโภชนาการ (ร้อยละ 64.8 กับ ร้อยละ 41.7 ข้อมูลจากตารางที่ 2) ส่วนความเข้าใจนั้น ผู้เข้าร่วมการศึกษามีความเข้าใจถูกต้องในระดับสูงเกี่ยวกับข้อมูลที่แสดงความเชื่อมั่น ความคุ้มค่า และความปลอดภัยมากกว่าข้อมูลโภชนาการ (ร้อยละ 42.7 และ 3 ตามลำดับ) เช่นกัน ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมการศึกษามีร้อยละ 54.8 มีความเข้าใจในข้อมูลโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง (ข้อมูลจากตารางที่ 2) สำหรับการนำข้อมูลบนฉลากอาหารไปใช้ในการเลือกซื้อและเลือกบริโภคนั้น พบว่าผู้เข้าร่วมการศึกษานำข้อมูลไปใช้โดยรวมในระดับสูงเพียงร้อยละ 35.2 โดยใช้เครื่องหมาย อย. ในการพิจารณาเลือกซื้อเลือกบริโภคมากที่สุด (ข้อมูลจากตารางที่ 2 และ 3)

ผลการศึกษาที่ได้ในการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมา^{6,8} ซึ่งพบว่าผู้ที่อ่านฉลากอาหารส่วนใหญ่สนใจและสังเกตข้อมูลที่แสดงความเชื่อมั่น ความคุ้มค่าและความปลอดภัย ได้แก่

วันเดือนปีที่หมดอายุ ส่วนประกอบ วันที่ผลิต และเครื่องหมาย อย. มากที่สุด และมีเพียงประมาณร้อยละ 30 - 40 ของผู้เข้าร่วมการศึกษาเท่านั้นที่เข้าใจความหมายของข้อมูลบนฉลากอาหาร และใช้ข้อมูลเหล่านั้นประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร และมีแนวโน้มสอดคล้องกับการศึกษาข้อมูลสถานการณ์การใช้ฉลากโภชนาการทั่วประเทศ ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา¹⁵ ที่พบว่าผู้บริโภคเข้าใจเนื้อหาของข้อมูลโภชนาการหรือฉลากโภชนาการได้ถูกต้องเพียงร้อยละ 54.58 สำหรับการศึกษานี้ในต่างประเทศนั้น ผลการศึกษาของ Jacobs และคณะ¹⁶ พบว่าวันหมดอายุของผลิตภัณฑ์เป็นสิ่งที่คุณบริโภคใช้มากที่สุด รองลงมาคือ ส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหาร ส่วนข้อมูลด้านราคาและรสชาติ มีความสำคัญกับการตัดสินใจซื้อ มากกว่าข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าให้ความสนใจและใช้ข้อมูลที่แสดงความเชื่อมั่น ความคุ้มค่าและความปลอดภัยมากกว่าข้อมูลบนฉลากโภชนาการ แต่ทั้งนี้มีการศึกษาของ Food Safety Authority of Ireland (FSAI)¹⁷ ที่พบว่าผู้บริโภคในประเทศไอร์แลนด์สนใจและใช้ข้อมูลโภชนาการโดยเฉพาะในส่วนของปริมาณแคลอรีและไขมันที่ได้รับมากที่สุด ส่วนการศึกษาของ Grunert & Wills¹⁸ พบว่าผู้บริโภคในประเทศเนเธอร์แลนด์ให้ความสนใจข้อมูลด้านความปลอดภัยและข้อมูลอาหารจากแหล่งที่ถูกตัดแปลงพันธุกรรม หรือ Genetically Modified Organisms (GMOs) มากกว่าข้อมูลโภชนาการ ส่วนการศึกษาในประเทศสวีเดนของ Hall และคณะ¹⁹ พบว่าผู้บริโภคให้ความสำคัญกับข้อมูลด้านความปลอดภัย สารฆ่าแมลง และแหล่งของวัตถุดิบมากที่สุด ทั้งนี้ความแตกต่างของผลการศึกษาจากกลุ่มประเทศในแถบยุโรปกับผลการศึกษาที่ได้จากการศึกษานี้ อาจเป็นเพราะความแตกต่างของผู้บริโภค ไม่ว่าจะเป็นลักษณะทางสังคมและประชากรความรู้ ประสบการณ์ ทักษะ การให้ความสำคัญกับความปลอดภัยด้านอาหาร รวมทั้งการบังคับใช้กฎหมายที่แตกต่างกัน ดังจะเห็นได้จากข้อมูลการสำรวจของมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค ที่พบว่าผลิตภัณฑ์อาหารในท้องตลาดมีการแสดงฉลากอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น ไม่แสดงวันผลิต-วันหมดอายุ ไม่แสดงชื่อผู้ผลิต-ผู้จำหน่าย การใช้ข้อความกล่าวอ้างคุณค่าให้เข้าใจผิด เป็นต้น²⁰ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่ผ่านมาในประเทศไทย^{12,20} ซึ่งให้เห็นว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่ยังไม่รู้จักและไม่เข้าใจข้อมูลบนฉลากอาหาร โดยพบว่าผู้บริโภคมากกว่าร้อยละ 50 ไม่เคยอ่านข้อมูลบนฉลากอาหาร⁶

ข้อมูลบนฉลากอาหารรวมทั้งฉลากโภชนาการที่แสดงบนผลิตภัณฑ์อาหารนั้น เป็นเครื่องมือที่ผู้ผลิตใช้ในการสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหาร ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการที่ส่งผ่านมายังผู้บริโภค ซึ่งปัจจุบันอาหารมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคมามากขึ้นโดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (chronic, non-communicable diseases; NCDs) ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ซึ่งเกิดจากการรับประทานอาหารในสัดส่วนที่ไม่เหมาะสมหรือมีการจัดการด้านอาหารไม่ดีเพียงพอ^{1,19} ดังนั้นผู้บริโภคควรให้ความ

สนใจ มีความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันตามความต้องการของร่างกาย จากผลการศึกษาที่ได้จากการศึกษานี้ แม้พบว่าผู้เข้าร่วมการศึกษามีความสนใจข้อมูลบนฉลากอาหารรวมทั้งฉลากโภชนาการในระดับสูงแต่กลับพบว่ามีการใช้ข้อมูลดังกล่าวในการเลือกซื้อเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารอยู่ในระดับสูงเพียงร้อยละ 35.2 เท่านั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะข้อมูลบนฉลากอาหารไม่ได้มีคุณลักษณะของการเป็นสิ่งเร้าที่ดีที่ส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ของบุคคล²¹ ซึ่งในที่นี่อาจส่งผลต่อความสนใจหรือการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหาร เช่น ขนาดตัวอักษรที่เล็ก ความเข้มหรือการตกแต่งที่ไม่เด่นชัด ความน่าสนใจของข้อมูล การใช้คำศัพท์เฉพาะหรือภาษาที่เข้าใจยาก และข้อมูลที่แสดงมากเกินไปทำให้เกิดความสับสน เป็นต้น ทั้งนี้การตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคนั้นอาจมีอิทธิพลจากปัจจัยอื่น ๆ ที่เป็นตัวกำหนดมากกว่าข้อมูลบนฉลากอาหาร เช่น การภักดีในชื่อการค้า ความมั่นใจในคุณภาพในสินค้าหรือผู้ผลิต การมีเวลาจำกัดในการเลือกซื้อ ราคา เป็นต้น^{22,23} ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมา^{16,24} ซึ่งพบว่าตัวอักษรขนาดเล็กเป็นปัญหาในการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหาร รวมทั้งข้อมูลที่แสดงคุณค่าทางโภชนาการในหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงนั้น ยากต่อความเข้าใจของผู้บริโภค และผลการศึกษาที่ผ่านมาในประเทศไทยของประไพศรี ศิริจักรวาล²⁵ ยังชี้ให้เห็นในทิศทางเดียวกันว่า ผู้บริโภคจำนวนมากไม่สามารถประเมินคุณค่าทางโภชนาการได้ เนื่องจากข้อมูลในฉลากอาหารไม่ชัดเจนและทำให้เข้าใจยาก และผู้บริโภคต้องการสัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบง่ายเพื่อสามารถเข้าใจข้อมูลโภชนาการได้มากขึ้น

เมื่อวิเคราะห์ในข้อคำถามที่ผู้เข้าร่วมการศึกษาคือไม่ถูกต้องในสัดส่วนที่สูงนั้น พบว่าผู้เข้าร่วมการศึกษามากกว่าร้อยละ 90 ยังมีความเข้าใจว่าผลิตภัณฑ์อาหารทุกชนิดจำเป็นต้องแสดงข้อมูลโภชนาการหรือฉลากโภชนาการ ซึ่งตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้อาหารบางประเภทเท่านั้นที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ ได้แก่ อาหารที่มีการอ้างทางโภชนาการ อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย และอาหารประเภทอื่นตามที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศกำหนด ดังนั้นผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่มีการกล่าวอ้างหรือส่งเสริมการขายในลักษณะดังกล่าวไม่จำเป็นต้องแสดงฉลากโภชนาการ การใช้ฉลากโภชนาการในปัจจุบันจึงอยู่ในลักษณะการแสดงโดยสมัครใจ²⁶ แต่ในปัจจุบันพบว่าผลิตภัณฑ์ในท้องตลาดมีการกล่าวอ้างทางโภชนาการเป็นจำนวนมากเพื่อส่งเสริมการขาย และมีการสำรวจพบว่ามีกรกล่าวอ้างทางโภชนาการเพื่อให้ผู้บริโภคเข้าใจผิด²⁰ สำหรับข้อคำถามเรื่องความเข้าใจเกี่ยวกับคำกล่าวอ้างทางโภชนาการนั้น อาจยากเกินไปสำหรับผู้บริโภคทั่วไปในการตอบ เพราะเป็นการยกตัวอย่างเพียงสารอาหารชนิดเดียว เนื่องจากสารอาหารแต่ละชนิดจะมีการกำหนดตัวเลขที่แตกต่างกัน จึงส่งผลให้ในข้อคำถามดังกล่าวตอบไม่ถูกต้องในสัดส่วนที่สูง แต่ทั้งนี้ยอมเป็นข้อมูลที่ทำให้ทราบว่าคุณบริโภคควรจะได้รับข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องดังกล่าวเพื่อ

เป็นแนวทางในการคุ้มครองผู้บริโภคต่อไปในอนาคต นอกจากนี้ยังมีข้อคำถามที่ผู้เข้าร่วมการศึกษาคือไม่ถูกต้องในสัดส่วนที่สูงคือความเข้าใจในหนึ่งหน่วยบริโภคว่าหมายถึงอะไร ทั้งนี้ปริมาณในหนึ่งหน่วยบริโภคที่ระบุไว้ นั้น หมายถึงปริมาณการกินต่อครั้งที่ผู้ผลิตแนะนำให้ผู้บริโภครับประทาน หรือหมายถึงกินครั้งละเท่าไร²⁶ โดยจะได้รับสารอาหารตามที่ระบุอยู่ในกรอบข้อมูลโภชนาการ แต่ทั้งนี้ผลิตภัณฑ์อาหารส่วนใหญ่ก็มีจำนวนหน่วยบริโภคมกกว่า 1 หน่วย ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าผู้บริโภคอาจเข้าใจผิด คิดว่าข้อมูลในกรอบโภชนาการนั้นเป็นปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อบริโภคทั้งหมดทั้งบรรจุภัณฑ์ ซึ่งหากผู้บริโภคไม่เข้าใจก็จะเป็นปัญหาในการเลือกบริโภคหรือไม่สามารถจำกัดอาหารบางประเภทได้ เช่น พลังงาน ไขมัน เกลือ และน้ำตาล เป็นต้น

จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 80.4 มีความเข้าใจในข้อมูลบนฉลากอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยไม่มีตัวอย่างรายใดที่แสดงความเข้าใจในระดับสูง นอกจากนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 54.8 ที่มีความเข้าใจในข้อมูลโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง และมีเพียงร้อยละ 3 เท่านั้นที่มีการรับรู้ในระดับสูง ข้อค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่าในการจัดการเรียนการสอนในแต่ละหลักสูตรควรเพิ่มหัวข้อเรื่องฉลากอาหารและฉลากโภชนาการในรายวิชาที่เกี่ยวข้องและเพิ่มกิจกรรมนอกห้องเรียน เช่น การให้ความรู้ด้วยสื่อต่าง ๆ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้นได้²⁷ จัดรณรงค์เรื่องฉลากโภชนาการในโรงอาหารและร้านค้าของวิทยาลัย เป็นต้น เพื่อให้ นักศึกษามีความสนใจ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของข้อมูลบนฉลากอาหารเพิ่มมากขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่ามีปัจจัยหลายปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้และการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหารของผู้บริโภค และยังมีประเด็นที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการใช้ฉลากอาหารรวมทั้งฉลากโภชนาการของผู้บริโภคในประเทศไทย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรศึกษาและให้ความสำคัญกับประเด็นปัญหาดังกล่าว เพื่อนำมาสู่วิธีการที่ทำให้ผู้บริโภคทุกกลุ่มมีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของข้อมูลบนฉลากอาหาร และมีการปรับปรุงฉลากโภชนาการเพื่อให้ผู้บริโภคเข้าใจได้ง่ายขึ้นและสามารถนำข้อมูลเหล่านั้นมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันมากที่สุด

ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสนใจและความเข้าใจในฉลากอาหารหรือฉลากโภชนาการ หรือการสำรวจปัญหาของการใช้ฉลากโภชนาการในรูปแบบที่ประกาศในปัจจุบันว่ามีความเหมาะสมกับผู้บริโภคในสังคมไทยมากน้อยเพียงใด และศึกษาถึงปัจจัยที่เป็นอุปสรรคของผู้บริโภคในการใช้ฉลากโภชนาการ เพื่อจะได้ทราบประเด็นปัญหาที่แท้จริงและหาแนวทางแก้ไขปรับปรุงฉลากโภชนาการให้สามารถใช้ได้จริงต่อไป

สรุปผลการศึกษา

นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาสารอาหารและโภชนาการ จังหวัดชลบุรีส่วนใหญ่มีการรับรู้และการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหารโดยรวมอยู่ในระดับ

ปานกลาง แต่ทั้งนี้ยังมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับข้อมูลโภชนาการและการนำข้อมูลไปใช้ในการเลือกซื้อเลือกบริโภคในระดับสูงนั้น พบว่ายังอยู่ในสัดส่วนที่ค่อนข้างต่ำ ดังนั้นควรส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการตระหนักถึงความสำคัญ สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และการทำงานซึ่งมีความเกี่ยวข้องในงานด้านคุ้มครองผู้บริโภคในชุมชนในอนาคต

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ที่กรุณาพิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความชัดเจนของเนื้อหา ของแบบสอบถาม และขอบพระคุณวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ในการสนับสนุนทุนการวิจัย และนักศึกษา นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยนี้

References

1. Sirichakwal P. Good balanced diet - a way for wellbeing life. Conference in noncommunicable disease network, February 20, 2011. Bangkok. Department of Disease Control, Ministry of Public Health, 2011. (in Thai)
2. Department of Research and Information Service, the National Food Institute. Annual reports on food industry, year 2011. Trends in ready-to-cook and ready-to-eat food products in world market. Bangkok. National Food Institute, Ministry of Industry, 2011. (in Thai)
3. Chatsanga N. Food labels. Bureau of Food, the Food and Drug Administration. 2012. (Accessed on Oct. 2, 2012, at <http://www.foodsafetymobile.org/category/F2439680.pdf>) (in Thai)
4. Chavasit V. Know the food from labels. Bangkok. Mor Chow Baan Publishing, 2002: (in Thai)
5. Sirichakwal P. The importance of food labels to consumers and producers. Training course in producing nutritional labels and symbols, available for 4 regions of Thailand. Aug. 2011. Food and Drug Administration, 2011. (in Thai)
6. Sirichakwal P. Nutritional labels and symbols. A review of documents and research. Nakhonpathom. Institute of Nutrition, Mahidol University, 2007. (in Thai)
7. Sriwichai B. Health personnel's perception and using of nutritional label. Independent study in Master of Science (Nutritional education) degree. Chiangmai. Graduate School, Chiangmai University, 2008. (in Thai)
8. Sukprasert B, Sirichakwal P, Phoowasathian P. Attitude and knowledge in food and nutrition and diet habit of people in Bangkok. *J Nurs Sci* 1998;16:71-83. (in Thai)
9. Skulwong D. Perception and use of information on food label and nutritional label among food producers. *Food Water Sanit J* 2011; 2(2):20-24. (in Thai)
10. Sukchan W. Knowledge in nutritional label among graduate students, Faculty of Education, Chiangmai University. Independent study in Master of Science degree. Chiangmai. Faculty of Education, Chiangmai University, 2002. (in Thai)
11. Sirichakwal P, Phoowasathian P, Kamchansupasin A. A study on consumers' attitude, knowledge and application of nutritional information on food label. Nonthaburi. Food and Drug Administration, 2008. (in Thai)
12. Piroomuang N, Jongsuwat R, Malai D. Perception on symbols on food label and the use of the information on food label in purchasing food products among patients in out-patient department, Ramathibodi hospital. *J Publ Health* 2012;42(2):17-28. (in Thai)
13. Sornketsadrin A, Pochawang-Youst W. Knowledge, attitude and practice in nutrition and nutritional label reading among nursing students, Boromrajachonni Nursing College - Surat Thani and teachers in health education and nutrition and public health volunteers in Surat Thani. Surat Thani. Boromrajachonni Nursing College - Surat Thani and the Food and Drug Administration, 2010. (in Thai)
14. Krejcie RV, Morgan DW. Determining sample size for research activities. *Educ Psychol Meas* 1970;30:607-610.
15. Bureau of Food Control, Food and Drug Administration. A survey on the use of food labels among Thais, 2009. Bangkok. Food and Drug Administration, 2010. (in Thai)
16. Jacobs SA, de Beer H, Larney M. Adult consumers' understanding and use of information on food labels: a study among consumers living in the Potchefstroom and Klerksdorp regions, South Africa. *Public Health Nutr* 2011;14(3):510-522.
17. Food Safety Authority of Ireland. A research study into consumers' attitudes to food labelling 2009. (Accessed on Feb. 12, 2013, at <https://www.fsai.ie/WorkArea/DownloadAsset.aspx?id=8900>)
18. Grunert K, Wills J. A review of European research on consumer response to nutrition information on food labels. *J Public Health* 2007; 15(5):385-399.
19. Hall C, Ossees F. A review to inform understanding of the use of food safety messages on food labels. *Int J Consum Stud* 2013;37(4):422-432.
20. Kaewkla P. Food labels and consumers' understanding. *Chaladsue* 2012;134:28-32. (in Thai)
21. Smithkrai C. Consumer's perception. In: Smithkrai C (ed.). Consumer behavior 2. Bangkok. V Print (1991). Chulalongkorn University Press, 2011: pp.117-142. (in Thai)
22. Lynam A-M, McKeivitt A, Gibney MJ. Irish consumers' use and perception of nutrition and health claims. *Public Health Nutr* 2011; 14(12):2213-2219.
23. Cowburn G, Stockley L. Consumer understanding and use of nutrition labelling: a systematic review. *Public Health Nutr* 2005;8(1):21-28.
24. Annunziata A, Vecchio R. Factors affecting use and understanding of nutrition information on food labels: evidences from consumers. *Agric Econ Rev* 2012;13(2):103-116.
25. Sirijakkawal P, Kamchansupasin A, Saengkasetchai P. A survey on understanding of nutritional label and the need for nutritional symbols in student parents. Nakhonpathom. Institute of Nutrition, Mahidol University, 2006. (in Thai)
26. Food and Drug Administration. Nutritional label, a benefit worthy not overlooking. Bangkok. Food and Drug Administration, Ministry of Public Health, 2009. (Accessed on Oct. 2, 2012, at http://www.oryor.com/oryor/admin/module/fda_pub_leaflet/file/f_19_1268808933.pdf) (in Thai)

27. Horkiat J, Siriwong N, Julakrangka S. Factors affecting perception and understanding on GDA nutritional symbols on snack labels: a case study on young FDA scouts. 50th Kasetsart University Academic Conference, 2012. Kasetsart University. Jan. 31 to Feb. 2, 2012. (in Thai)

Editorial note

*Manuscript received in original form on May 10, 2014;
accepted in final form on September 25, 2014*