

ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทานในเชียงใหม่ Meanings of Healthy Food and Frozen Food Consumption in Chiang Mai

อภิญญ์ พรหมจันทร์¹

apinnpromchan@gmail.com

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาสังคมศาสตร์สุขภาพ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการให้ความหมายเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ บริบทการดำเนินชีวิตในสังคมเมืองและการเข้าถึงอาหารที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทาน โดยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริโภคร้านอาหารแช่แข็งพร้อมทานที่มีความแตกต่างทางสังคม เศรษฐกิจ ในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ จำนวน 19 ราย

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีแนวคิดและให้ความหมายอาหารเพื่อสุขภาพว่า อาหารเพื่อสุขภาพต้องประกอบด้วยสารอาหารอย่างครบถ้วนในปริมาณที่เหมาะสมต่อร่างกาย เน้นให้ความสำคัญกับความสะอาดถูกสุขอนามัย สด ใหม่ ร้อน ปรั่งสุก ซึ่งอิงตามแนวคิดการแพทย์และโภชนาการ ตรงข้ามกับอาหารแช่แข็งพร้อมทานที่กลุ่มตัวอย่างให้ความหมายว่าอาหารประเภทนี้ไม่ใช่อาหารเพื่อสุขภาพ เนื่องจากไม่ใช่อาหารที่สด ใหม่ และคงเหลือคุณค่าทางโภชนาการน้อยมากถึงไม่มีเลย รวมถึงอิทธิพลของสังคมเมือง วิถีชีวิต แบบแผนการทำงาน ลักษณะที่อยู่อาศัย การเพิ่มขึ้นแหล่งขายอาหาร ความสะดวกและการเข้าถึงแหล่งอาหารแช่แข็งเป็นปัจจัยสำคัญในต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทาน พฤติกรรมการบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทานของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มีกลุ่มตัวอย่างมากถึง 15 รายที่ทานอาหารแช่แข็งพร้อมทานจำนวน 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนที่เหลืออีก 2 รายทานอาหารแช่แข็งพร้อมทาน 6-7 ครั้งต่อสัปดาห์ และอีก 2 รายทานอาหารแช่แข็งพร้อมทานอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จากกลุ่มตัวอย่างมากถึง 8 รายที่ทานอาหารแช่แข็งพร้อมทานในมือเช้า ตามด้วย มือเย็นจำนวน 6 ราย มือดึก 2 ราย มือกลางวัน 2 ราย และมี 1 รายที่ทานอาหารแช่แข็งพร้อมทานในทุกมือ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่าง 10 รายทานอาหารแช่แข็งพร้อมทานเฉพาะวันทำงานเท่านั้น

คำสำคัญ: การให้ความหมาย, อาหารเพื่อสุขภาพ, อาหารแช่แข็งพร้อมทาน

Abstract

This qualitative study aims to study the meanings of healthy food, Urban lifestyles, and accessibility of food that affect frozen food consumption in Chiang Mai. The study involved collecting data from a sample of 19 participants, different socio-economic, by in-depth interview.

The study found that the samples have the concept and meaning of healthy food refer to the food must contain the various types of nutrient and the right amount for the body; focus on cleanliness, fresh, hygienic, cooked, that based on the concept of medicine and nutrition. In contrast to, frozen food is an unhealthy food because it is not fresh and

less nutritious food. Including, the influences of urban society; lifestyle, work pattern, habitation, the increasing of the food supply, convenience and access to frozen food sources, are the crucial factors that determining on frozen food consumption. Most of the participants, 15 persons, eat frozen food 4 - 5 times per week. The remaining 2 persons eat frozen food 6 - 7 times per week and the last 2 persons eat frozen food at least 3 times a week. Of the total sample, 8 persons had breakfast with frozen food. Another 6 people have frozen food for dinner, 2 persons have frozen food for lunch, 2 persons eat it for their late night dinner and the last one eats frozen food for every meal. In addition, 10 persons from the sample eat frozen food only their workday.

Keywords: Meaning, Healthy Food, Frozen Food

ที่มาและความสำคัญ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารสำเร็จรูปที่เพิ่มมากขึ้นเป็นผลมาจากความเป็นเมือง (Urbanization) หรือวิถีชีวิตแบบคนเมือง (Urban lifestyles) ที่ขยายเพิ่มขึ้น ส่งผลให้รูปแบบการใช้ชีวิตของผู้บริโภคเปลี่ยนแปลงไป คนใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบและต้องการความสะดวกสบาย ทำให้อาหารแช่แข็งพร้อมทาน (Frozen Ready Meal) เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันอย่างมาก เนื่องจากสามารถตอบสนองกับวิถีชีวิตในเมืองที่มุ่งเน้นความสะดวกสบายและการประหยัดเวลาเป็นปัจจัยสำคัญต่อการกำหนดการเลือกซื้อและการบริโภค เพียงอ่อนก็สามารถรับประทานได้ทันที และปัจจุบันราคาของอาหารแช่แข็งพร้อมทานก็ไม่แตกต่างจากอาหารจานเดียวมากนัก และสามารถหาซื้อได้ง่ายตามร้านสะดวกซื้อที่กระจายอยู่ทั่วไปตามแหล่งชุมชนต่างๆ การดำเนินชีวิตที่ต้องเร่งรีบโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มคนรุ่นใหม่ในสังคมเมืองที่เวลาส่วนมากถูกใช้ไปกับการทำงานและกิจกรรมต่างๆ ทำให้ไม่มีเวลาในการประกอบอาหารด้วยตัวเอง จึงทำให้ผลิตภัณฑ์อาหารแช่แข็งพร้อมทานกลายเป็นหนึ่งในทางเลือกที่ดีและสามารถตอบสนองต่อวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปได้เป็นอย่างดี ได้รับความนิยมนับเป็นอย่างมากในปัจจุบันสำหรับผู้บริโภคท่ามกลางบริบทสังคมเมือง (ศศิธร พูนโสภณ, 2555)

ตลาดอาหารแช่แข็งในปี พ.ศ.2558 ตลาดอาหารพร้อมรับประทานมีมูลค่า 6,725 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจาก 4,085 ล้านบาทในปี พ.ศ.2554 คิดเป็นอัตราการขยายตัวที่สูงขึ้นร้อยละ 13.3 ต่อปี (ศูนย์วิจัยอาหาร, 2559) ขณะที่ผู้ประกอบการเองก็เน้นพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรมผู้บริโภคและตอบสนองกระแสสุขภาพของกลุ่มผู้บริโภค เช่น อาหารแช่แข็งเพื่อสุขภาพสำหรับผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพ อาหารแช่แข็งแบบเจในเทศกาลเจ เป็นต้น เพื่อเพิ่มทางเลือกใหม่ให้แก่ผู้บริโภค ซึ่งที่มีการปรับเปลี่ยนและสร้างความหมายขึ้นมาใหม่ในฐานะที่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพและสามารถตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคภายใต้แนวความคิดอาหารเพื่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี

รวมถึงอิทธิพลของสื่อ วัฒนธรรม และทุนนิยมทำให้คนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทานแพร่ขยายไปทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทสังคมเมืองเช่นเดียวกับสังคมเมืองเชียงใหม่เป็นอีกหนึ่งสังคมที่ผู้คนมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบแข่งขันกับเวลาจึงทำให้ผู้คนเหล่านี้เลือกที่จะพึ่งพาอาหารแช่แข็งพร้อมทานที่มีความสะดวกสบายในช่วงเวลาที่เร่งรีบของพวกเขาและสามารถเข้าถึงแหล่งอาหารประเภทนี้ได้ง่ายผ่านร้านสะดวกซื้อที่กระจายตัวอย่างหนาแน่นในเขตเมือง เจื่อนไขทางสังคมต่างๆเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างเห็นได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องความสะดวก ซึ่งกลายเป็นสิ่งสำคัญในกลุ่มผู้บริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทานโดยเฉพาะผู้บริโภคกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน ที่ได้รับอิทธิพลของ

เงื่อนไขทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากกว่าการพิจารณาถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร และการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของร่างกายตามแนวคิดอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy food) ที่มีพื้นฐานมาจากแนวคิดการแพทย์และโภชนาการ

ด้วยความสำคัญข้างต้น ทำให้ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาในประเด็นเกี่ยวกับบริบทการดำเนินชีวิตในสังคมเมือง การเข้าถึงอาหาร และการให้ความหมายเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการให้ความหมายเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทาน
2. เพื่อศึกษาบริบทการดำเนินชีวิตในสังคมเมืองและการเข้าถึงอาหารที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทาน

วิธีการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดและการให้ความหมายอาหารเพื่อสุขภาพ บริบทการดำเนินชีวิตในสังคมเมืองต่อการบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทาน หน่วยในการวิเคราะห์ของการศึกษา คือ ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทานของผู้บริโภคในเขตสังคมเมืองเชียงใหม่ ผู้ศึกษาเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกและมีการบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณครั้งละ 1 ชั่วโมง สถานที่เก็บข้อมูลได้แก่ สถานที่ทำงาน และสถานที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวกตามที่มีการนัดหมายไว้ล่วงหน้า ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนมิถุนายน พ.ศ.2561 ถึง เดือนสิงหาคม พ.ศ.2561 ผู้ให้ข้อมูลทุกรายได้มีการลงชื่อในหนังสือแสดงความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้และชื่อของกลุ่มตัวอย่างที่ปรากฏในบทความนี้เป็นนามสมมติทั้งหมด งานวิจัยชิ้นนี้ได้รับการรับรองการพิจารณาจริยธรรมในโครงการการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษาเป็นกลุ่มผู้บริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทานในอำเภอเมืองเชียงใหม่ และมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้แบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 19 ราย ที่มีความแตกต่างทางเพศ อายุ อาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจ และความรู้ทางสุขภาพ ซึ่งกำหนดจากวัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ บุคลากรทางการแพทย์ 5 ราย, พนักงานประจำ 5 ราย, นักศึกษา 5 ราย และแรงงานทั่วไป 4 ราย โดยที่ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) ของกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะดังนี้ ผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทานอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งและเป็นบุคคลที่เต็มใจและให้การยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ผลการวิจัย

การให้ความหมายอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารแช่แข็งพร้อมทานจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพหรือไม่ งานศึกษานี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการให้ความหมาย “อาหารเพื่อสุขภาพ” (Healthy Food) ต่างกันและการให้ความหมายนี้มีการเปลี่ยนแปลงไปในช่วงเวลาต่างๆ แนวคิดและการให้ความหมายอาหารเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่มีพื้นฐานมาจากแนวคิดทาง

การแพทย์และโภชนศาสตร์ งานศึกษานี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีแนวคิดและให้ความหมายอาหารเพื่อสุขภาพโดยพิจารณาจาก สารอาหาร ความสะอาด การถูกสุขลักษณะและลักษณะการประกอบอาหาร กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงอาหารสุขภาพที่ต้องประกอบด้วยสารอาหารอย่างครบถ้วนในปริมาณที่เหมาะสมต่อร่างกาย ชื่อน่าสังเกตคือ กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับโปรตีน และเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย เช่น อกไก่ ปลา และไข่ขาว หากเป็นอาหารประเภทไขมันจะต้องเป็นไขมันที่ดีและต้องมีปริมาณน้อย เช่น น้ำมันมะกอก ส่วนคาร์โบไฮเดรตที่ดีจะอยู่ในอาหารที่ต้องไม่ผ่านการขัดขาว เช่น ข้าวกล้อง ขนบิงโฮลวีท และสุดท้ายคือเน้นการบริโภคผักและผลไม้ เช่น “อาหารเพื่อสุขภาพ คือ อาหารที่เรากินแล้วต้องได้ครบทุกหมู่ โดยมีปริมาณที่เหมาะสมในแต่ละหมวดหมู่ หมูเราก็กิน บางคนจะกินแต่ไก่ เพราะไก่มีไขมันน้อยกว่า น้ำมันเราก็กินแต่น้อย” (น้ำ, สัมภาษณ์)

นอกจากประเด็นด้านสารอาหารแล้ว ความสะอาดถูกสุขอนามัยเป็นเกณฑ์สำคัญต่อแนวคิดอาหารเพื่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างด้วย โดยกลุ่มตัวอย่างกล่าวว่า อาหารเพื่อสุขภาพต้องเป็นอาหารที่มีความสด ใหม่ ร้อน ประุงสุก สะอาด ปลอดภัย ปราศจากการปนเปื้อนต่างๆ เช่น “อาหารเพื่อสุขภาพต้องปรุงสุก สด ประุงใหม่ๆ ไม่สกปรก ไม่ทำลายสุขภาพ ไม่มีสารเจือปน สารกันเสียและผงชูรส” (อิม, สัมภาษณ์) สอดคล้องกับคำอธิบายของกลุ่มตัวอย่างคนอื่นๆ ที่กล่าวว่า “อาหารที่รสชาติใหม่ๆ สะอาด ไม่ทำลายสุขภาพ ไม่มีสารเจือปน สารกันเสียและผงชูรส” (หมี่, สัมภาษณ์)

ในส่วนลักษณะการประกอบอาหาร กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงอาหารเพื่อสุขภาพคืออาหารประเภทหนึ่ง ออบ และต้ม โดยการทอดและการผัดที่ต้องใช้น้ำมันในการประกอบอาหารไม่จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ นอกจากนั้นอาหารเพื่อสุขภาพจะต้องมีรสชาติไม่จัดเกินไป มีปริมาณโซเดียมและน้ำตาลต่ำ เน้นการปรุงแต่งน้อยที่สุด เช่น “อาหารเพื่อสุขภาพต้องไม่ปรุงเยอะ ไม่รสจัดเกิน แนวๆทำจากธรรมชาติ เป็นพวกต้ม ย่างก็ได้ ง่ายๆ” (ต้ม, สัมภาษณ์) รวมถึงตัวอย่างเมนูอาหารเพื่อสุขภาพในความหมายของกลุ่มตัวอย่างรายหนึ่ง กล่าวว่า “ขอแค่เป็นข้าวกล้องกับเมนูไก่อบ ไก่ย่าง ที่ไม่ต้องใช้น้ำมันทอดหรือผัด มีสลัดข้างๆเป็นพวกผักต้มก็ได้ ง่ายๆแค่นี้ก็เป็นอาหารเพื่อสุขภาพแล้ว” (ดิว, สัมภาษณ์) ซึ่งสอดคล้องกับตัวอย่างอาหารที่ผู้บริโภคส่วนมากได้ให้ความหมายว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น อาหารคลีน (Clean food) อาหารลีน (Lean food) และอาหารชีวจิต (Organic food) เป็นต้น

อาหารแช่แข็งพร้อมทานไม่ใช่อาหารเพื่อสุขภาพ

ในขณะที่อาหารแช่แข็งบางยี่ห้อได้ระบุ สารอาหาร จำนวนแคลอรีและคำว่า healthy/balance/organic ในผลิตภัณฑ์ เป็นที่น่าสนใจว่าผู้บริโภคให้ความหมายอาหารแช่แข็งเหล่านี้ในฐานะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพหรือไม่ งานศึกษานี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมด (17 รายจากทั้งหมด 19 ราย) กล่าวว่า “อาหารแช่แข็งพร้อมทานไม่จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ” ยิ่งไปกว่านั้น อาหารแช่แข็งพร้อมทานยังมีลักษณะตรงกันข้ามกับการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ตัวอย่างเช่น ความตระหนักเกี่ยวกับสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ “อาหารแช่แข็งมันถูกฟรีซมานานเราคิดว่าคุณค่าทางโภชนาการระหว่างผักสดกับผักแช่แข็งมันไม่เท่ากันหรอก อาหารแช่แข็งที่ถูกฟรีซมา แต่ตอนที่พอเราอุ่นกินมันจะเหลืออะไรให้เราอยู่อีก อาหารแช่แข็งมันจะสู้อาหารที่เราทำเองกับมือได้อย่างไร ต่อให้บนฉลากแสดงปริมาณและหน่วยการบริโภคว่ามีวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินดี แต่เราก็มารู้ว่ามันมีจริงหรือไม่ หรือมีแค่ไหน” (ปอย, สัมภาษณ์)

เช่นเดียวกับความกังวลเกี่ยวกับผลข้างเคียงจากการบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทาน “ที่คิดว่าข้าวแช่แข็งมีผลข้างเคียงกับสุขภาพนะ อย่างพลาสติกโดนความร้อนแล้วมันมีสาร แต่ก็ยังกินทุกอย่างที่มีสารตกค้าง สารกันบูดอยู่ดี แต่ถ้าให้พีกินทุกวันก็ไม่เอาแน่ๆ แม้แต่อาหารที่เราทำเองเอาไปแช่แข็งเรายังไม่อยากทานเลย ถ้างั้นได้เป็นมะเร็งแน่ๆ” (เปิ้ล, สัมภาษณ์) และความตระหนักถึงปัญหาทางด้านสุขภาพที่อาจจะเกิดขึ้นจาก

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของตนเอง “ส่วนตัวเราคิดว่าอาหารแช่แข็งปรุงหนักมาก ผงชูรสเยอะ โซเดียมเยอะกว่า ซึ่งมันไม่ดีต่อสุขภาพ การกินอาหารที่โซเดียมเยอะจะทำให้เราบวม น้ำ คอแห้ง หิวน้ำเยอะแต่ร่างกายจะคุดูเกลือโซเดียมเอาไว้ทำให้ขับน้ำออกมาไม่ได้ ซึ่งอันตรายมากเพราะไตจะทำงานหนัก” (น้ำ, สัมภาษณ์)

เช่นเดียวกับ “อาหารแช่แข็งมันครบห้าหมู่จริง แต่เน้นหนักไปที่คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน แคลอรีสูงและขึ้นชื่อเรื่องโซเดียมกับไขมันสูงเกินไป เกินความต้องการของร่างกายมันก็จะถูกสะสมไว้ในร่างกาย เสี่ยงทั้งโรคไต หัวใจ ไขมันอุดตัน” (ใต้ฝุ่น, สัมภาษณ์) เป็นต้น

การบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทาน: ชีวิตที่รีบเร่ง ความสะดวกในการบริโภคและอาหารแช่แข็งที่หาซื้อได้ง่าย

แม้กลุ่มตัวอย่างในงานศึกษานี้กล่าวว่าอาหารแช่แข็งพร้อมทานไม่ใช่อาหารเพื่อสุขภาพ และยังเป็นสิ่งที่มีผลเสียต่อสุขภาพ แต่เขาเหล่านั้นยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแช่แข็ง โดยกลุ่มตัวอย่างระบุถึงความสะดวกในการบริโภคและการที่อาหารแช่แข็งสามารถหาซื้อได้ตามร้านสะดวกซื้อที่มีอยู่ทั่วไปและเปิดขาย 24 ชั่วโมง เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมการบริโภค

ปาน (นามสมมติ) วิศวกรวัย 24 ปี กล่าวว่า “Lifestyle การทำงานของผมมันบีบบังคับ มันมีความเร่งรีบ อาหารแช่แข็งมันสะดวกในหลายด้านทั้งหาซื้อง่าย ไม่ต้องรอนาน สะอาดในระดับหนึ่ง รสชาติก็โอเค ดังนั้นอะไรที่มันสะดวก รวดเร็ว ผมก็จะเลือกแบบนั้นมากกว่า ผมก็รู้ว่าอาหารแช่แข็งที่กินทุกวันมันก็ไม่ค่อยดีต่อร่างกาย บวกกับงานออฟฟิศไม่ได้ขยับหรือออกกำลังกายเท่าไร ผมรู้สึกเลยว่าน้ำหนักขึ้นแล้วก็เริ่มปวดหลัง ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงาน แม้ผมก็บอกอยู่ตลอดว่าไม่ค่อยอยากให้ออกกำลังกาย แต่ถึงเวลาจริงๆเราก็ยังกินอยู่ ไม่ได้มีเวลามายืนอ่านโภชนาการหน้ากล่องหรือคำนวณแคลอรีก่อนซื้อหรอก”

สอศคล้องกับนัท (นามสมมติ) นักกายภาพบำบัด อายุ 23 ปี กล่าวว่า “งานผมมีส่วนอย่างมากต่อการกิน เวลาที่ทำงานอะไรที่มันสะดวกรวดเร็วก็เป็นตัวเลือกที่ดี สาเหตุที่กินหลักๆคือ สะดวกและประหยัดเวลา ราคาไม่แพงมาก จริงๆก็รู้ว่ามันไม่ดี มันมีความเสี่ยงจากที่กินแน่นอนเรารู้ แต่ก็ยังกินเพราะผมไม่ได้ใส่ใจหรือกังวลเรื่องสุขภาพ และคิดว่ามันไม่ได้มีผลในระยะสั้นนี้หรอก” และ “ที่เลือกกินอาหารแช่แข็งก็เพราะกินให้พอประทังชีวิตให้อยู่รอดได้ไปวันๆ แต่ถ้าให้กินทุกวันก็ไม่ไหวหรอก ถ้ากินทุกวันคงจะผอม ขาดสารอาหารตายก่อนเพราะมันแทบจะไม่มีคุณค่าโภชนาการเลย” (ปอย, สัมภาษณ์)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารแช่แข็งของผู้บริโภคในเชียงใหม่

การบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเคลื่อนย้ายของผู้คนเข้าสู่เมือง เช่น ผู้คนย้ายเข้ามาเรียนหนังสือและทำงานมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงรูปแบบที่อยู่อาศัยเป็นหอพักและอาศัยอยู่คนเดียว นอกจากนั้นการเพิ่มขึ้นแหล่งอาหารแช่แข็งที่หลากหลายส่งผลต่อการเข้าถึงอาหารแช่แข็งพร้อมทาน วิถีชีวิตและแบบแผนการทำงานมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนเมืองและบุคคลมีแนวโน้มในการบริโภคอาหารตามลำพัง (Eating alone) เพิ่มสูงขึ้นจากการเก็บข้อมูลภาคสนามในกลุ่มผู้บริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทานในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 19 รายพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวนมากถึง 15 ราย บริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทาน 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เหลือ 2 รายบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทาน 6-7 ครั้งต่อสัปดาห์ และอีก 2 รายบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทานอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หากจำแนกพฤติกรรมการบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทานตามมื้ออาหารพบว่า กลุ่มตัวอย่างมากถึง 8 รายบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทานในมื้อเช้า ตามด้วยกลุ่มตัวอย่างที่ทานในมื้อเย็นจำนวน 6 ราย มื้อดึก 2 ราย มื้อกลางวัน 2 ราย และมี 1 รายที่มีการบริโภค

อาหารแช่แข็งพร้อมทานทุกมื้อ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่าง 10 รายหรือครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทานเฉพาะวันทำงานของพวกเขาเท่านั้น

ตัวอย่างของกลุ่มตัวอย่างเพศชายคนหนึ่ง ประกอบอาชีพเป็นพยาบาลวิชาชีพ ได้เล่าถึงวิถีชีวิตประจำวันและการบริโภคอาหารของเขาว่า “ผมเป็นคนเชียงใหม่ พ่อขี้ม.1 ผมย้ายมาอยู่กับอาที่สารภี ไม่เคยซื้อข้าวแช่แข็งกินเลย เพราะพ่อ แม่ อาทำกับข้าวทุกวัน เช้ามาผมก็ต้องมานั่งข้าวก่อน กินกับข้าวเม็องๆ ผมเพิ่งจะมากิน(อาหารแช่แข็งพร้อมทาน)จริงจัง บ่อยๆ ตอนเข้ามหาวิทยาลัยที่มาอยู่หอคนเดียว ซื้อกินข้าวสำเร็จรูปตลอดไม่เคยทำกินเองที่หอเลย กินข้าวแช่แข็งทุกเช้าก่อนไปเรียนจากเซเว่นใกล้หอ และรู้สึกที่ตัวเองกินมันมาเรื่อยๆจนถึงตอนนี้ วันทำงานนี้กินทุกวันเกือบ 6 วันต่อสัปดาห์ เวลาที่กินก็ไม่แน่นอน แล้วแต่การเข้าเวร ถ้าอย่างเวรเช้าก็จะกินตอนเช้าเลย หรือเข้าเวรตึกก็จะกินตอนตีสอง แต่กินแน่ๆเพราะมันง่าย มีขายใต้ตึกโรงพยาบาลเลยไม่ต้องออกไปไกล ตอนซื้อไม่ถึงนาที หีบ อุ่น ง่าย ไม่ได้อ่านฉลากอะไรเลย แล้วก็หิวมานั่งกินที่ทำงานคนเดียวใช้เวลากินไม่เกิน 15 นาทีก็ไปทำงานต่อ มันจะมานั่งกินแบบพิถีพิถันไม่ได้ เลยเลือกที่จะกินอาหารแช่แข็งมากกว่า”

กลุ่มตัวอย่างท่านนี้ยังได้ย้ำในตอนหนึ่งว่า “การทำงานกับเวลาเป็นปัจจัยหลักๆที่ส่งผลต่อการกินของผมเยอะมากครับ ไม่งั้นผมไม่กิน (อาหารแช่แข็งพร้อมทาน) แทบทุกวันหรอกครับ”

สรุปและอภิปรายผล

งานวิจัยเชิงคุณภาพนี้ศึกษาการให้ความหมายอาหารเพื่อสุขภาพท่ามกลางกระแสการตระหนักและให้ความสำคัญต่อสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดรับรู้และให้ความหมายต่ออาหารเพื่อสุขภาพตามความรู้ทางการแพทย์และโภชนศาสตร์ โดยกลุ่มตัวอย่างอธิบายอาหารเพื่อสุขภาพโดยใช้เกณฑ์ความครบถ้วนของสารอาหารตามหลักโภชนาการ เป็นอาหารที่มีไขมันน้อย เป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ สด และมักเป็นอาหารประเภทหนึ่ง ต้มและอบ นอกจากนั้นแม้ว่าอาหารแช่แข็งพร้อมทานบางชนิดระบุสารอาหารและคำว่า healthy ไว้ที่ผลิตภัณฑ์ แต่กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดให้ข้อมูลว่า อาหารแช่แข็งพร้อมทานเหล่านั้นไม่ใช่อาหารเพื่อสุขภาพ และยังเป็นอาหารที่เสี่ยงต่อสุขภาพด้วย เช่นเดียวกับงานศึกษาในประเทศอินเดียของ Brunner และคณะ (2010) ที่เสนอว่าผู้บริโภคในสังคมเมืองของประเทศอินเดียมีการให้ความหมายเชิงลบว่าอาหารแช่แข็งไม่ใช่อาหารเพื่อสุขภาพปราศจากความสดใหม่ และมีสารอาหารน้อย ผู้บริโภคมองว่าอาหารประเภทนี้ประกอบไปด้วยไขมันจำนวนมากและมีโปรตีนในปริมาณน้อย และเห็นพ้องถึงผลเสียจากการบริโภคอาหารแช่แข็ง การให้ความหมายอาหารเพื่อสุขภาพตามความรู้ทางการแพทย์และโภชนศาสตร์พบได้ในงานศึกษาอื่นที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารทั้งในไทยและต่างประเทศ เช่น สถิตพงษ์ มั่นหล้า (2557) พบว่าอาหารเพื่อสุขภาพคืออาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายตามหลักโภชนาการและช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ และงานศึกษาในออสเตรเลียของ Lupton (1996) พบว่า อาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy food) หรือที่หมายถึงอาหารที่ดี (Good food) คืออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เป็นอาหารที่หลากหลายและมีความสมดุลเหมาะสมตามความต้องการของร่างกาย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทานในพื้นที่ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์บุคคลที่บริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทานเป็นประจำอย่างน้อย 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์ จำนวนทั้งสิ้น 19 ราย ข้อมูลจากการศึกษาพบว่า ความเป็นเมือง แบบแผนการทำงานและลักษณะการอยู่อาศัยในเมืองเป็นปัจจัยเชิงบริบทที่สำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทาน นอกจากนั้นเงื่อนไขการอพยพเข้ามาทำงานในเมืองและการพักอาศัยในหอชุด ห้างเช่าเพียงลำพังทำให้บุคคลมีแนวโน้มจะรับประทานอาหารเพียงลำพังสูงขึ้น แนวโน้มการรับประทานอาหารเพียงลำพังของคนในเขตเมืองส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ของอาหาร

ซึ่งเดิมอาหารถูกใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างหรือส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อย่างไรก็ตามการบริโภคอาหารแต่เพียงลำพังไม่ได้หมายความถึงการลดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หากแต่บุคคลในเมืองใช้ช่องทางอื่นในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากขึ้น เช่น การใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ จากเดิมที่ต้องใช้การพบปะซึ่งหน้าและทำให้อาหารมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์

ข้อค้นพบสำคัญของงานศึกษานี้คือ แม้กลุ่มตัวอย่างให้ความหมายว่าอาหารแช่แข็งพร้อมทานมีความเสี่ยงต่อสุขภาพ แต่กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดให้ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารดังกล่าว ซึ่งกว่าสองในสามของกลุ่มตัวอย่างบริโภคในความถี่มากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยความสะดวกในการบริโภคและการหาซื้ออาหารแช่แข็งพร้อมทานได้ง่ายตามร้านสะดวกซื้อที่กระจายอยู่ทั่วไปและตลอด 24 ชั่วโมง เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เลือกบริโภคอาหารเหล่านี้ ซึ่งความสะดวกและการเข้าถึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารก็พบเช่นเดียวกันในงานศึกษาการบริโภคอาหารในพื้นที่เชียงใหม่ของอังควรา รัตนสะอาด (2551) และ ในพื้นที่กรุงเทพมหานครของ สุภมาส ศรีวิบูลย์ (2552) รวมถึงข้อจำกัดทางด้านเวลาที่มีความเร่งรีบในบริบทสังคมเมืองก็เป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทานสอดคล้องกับ Wesley (1981) ที่เสนอว่า เวลาเป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุดสำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในสังคมเมือง

แม้งานศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในพื้นที่เมืองในอดีต เช่น งานของปวี จำปาทอง (2548) จะพบว่า คนในพื้นที่กรุงเทพฯบริโภคอาหารตามสั่งและอาหารปรุงสำเร็จรูปมากกว่าอาหารแช่แข็ง แต่ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการผลิต รวมทั้งวิถีชีวิตและแบบแผนการทำงานของผู้นคนในสังคมเมืองรวมทั้งการขยายตัวของแหล่งขายอาหารแช่แข็งพร้อมทานส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทานเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในปัจจุบันและเป็นพฤติกรรมที่บุคคลตัดสินใจกระทำแม้จะรับรู้ถึงความเสี่ยงที่มีต่อสุขภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยชิ้นนี้พบว่า ท่ามกลางสังคมเมืองที่ขยายตัวอย่างกว้างขวางมากขึ้นทั้งอิทธิพลทางสังคม บริบทวิถีชีวิตแบบคนเมือง การเข้าถึงอาหาร ถือเป็นเงื่อนไขทางสังคมที่สำคัญและมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันของคนมากกว่าแนวคิดทางด้านอาหารและสุขภาพ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป คือ ควรมีการศึกษาหาแนวทางในการดูแลสุขภาพของผู้บริโภคในสังคมเมือง รวมถึงศึกษาบทบาทของรัฐในการกำกับดูแลอุตสาหกรรมการผลิตอาหารเพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้บริโภคและลดความเสี่ยงทางด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นจากการบริโภคอาหารแช่แข็งพร้อมทาน

เอกสารอ้างอิง

- ธีรวิวี วราธรไพบูลย์. (2557). พฤติกรรมการบริโภค: อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ, วารสารปัญญาวิวัฒน์ ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 มกราคม - มิถุนายน 2557, หน้า 255-264.
- ศศิธร พูนโสภณ. (2555). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหารแช่แข็งยี่ห้อฮีโก้ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. อาหารสำเร็จรูปแช่แข็งปี 50: ตลาดในยังขยายร้อยละ 30 เร่งรุกตลาดส่งออก. (มองเศรษฐกิจ ฉบับที่ 1906). สืบค้นเมื่อ สิงหาคม 4, 2561, จาก <https://www.kasikornresearch.com>
- สถิตพงษ์ มั่นหล้า. (2557). แนวโน้มการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในสังคมไทย, วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2557, หน้า 195-210.

- สุภมาส ศรีวิบูลย์. (2552). พฤติกรรมและปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปแช่แข็งของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. (การค้นคว้าแบบอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร).
- อังค์วรา รัตนสะอาด.(2551). พฤติกรรมการซื้ออาหารแช่แข็งพร้อมทานรับประทานของผู้บริโภคใน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. (การค้นคว้าแบบอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).
- Brunner T. A., Horst K., and Michael S. (2010). Convenience food products: Drivers for consumption, *Appetite*, 55(3), pp. 498-506.
- Delormier, T., Frohlich, K. L., and Potvin, L. (2009). Food and Eating As Social Practice: Understanding Eating Patterns as Social Phenomena and Implications for Public Health. *Sociology of Health and Illness*, 31(2), pp. 215-228.
- Lupton, D. (1996). *Food, The Body and The Self*. London: Sage. Jampathong, P. (2005). ‘Risk Society’ Perspective on Food Safety and Frozen Food: Its Influence on Modern Thai Society, Thesis for The Degree of Doctor of Philosophy (Medical and Health Social Sciences) Faculty of Graduate Studies, Mahidol University.
- Shove, E., Pantzar, M., and Watson, M. (2012). *The Dynamic of Social Practice: Everyday Life and How It Changes*. London: Sage.
- Wesley J. J. (1981), "Time and Consumer Behavior", in *NA Advances in Consumer Research* Volume 08, eds. Kent B. Monroe, Ann Arbor, MI : Association for Consumer Research, pp. 192-194.