

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้สูงอายุ ในเขตดุสิต จังหวัดกรุงเทพมหานคร

กรณีศึกษา : กลุ่มผู้สูงอายุชุมชนซอย 8 กองพลปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยาน

Clean food consumption behavior of elderly in Dusit District, Bangkok

Case study : Group of Elderly at Soi 8 community in Artillery Anti Aircraft Division

อารียา ยืนนาน และธีระวัฒน์ จันทร์ทิพย์

สาขาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารคลีนที่ทำให้ผู้สูงอายุ ชุมชนซอย 8 มีอายุที่ยืนยาวไม่มีโรคภัย 2) ศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตและแนวคิดทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารคลีนของชุมชนซอย 8 3) ศึกษาแนวทางการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารคลีนของผู้สูงอายุชุมชนซอย 8 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาจากผู้ให้ข้อมูลหลักคือ ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารคลีน เป็นประจำที่ ชุมชนซอย 8 กองพลปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยาน จำนวน 9 คน มีการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเข้าถึงชุมชนด้วยการอ้างอิงต่อเนืองปากต่อปาก (การสุ่มแบบลูกโซ่) และการสังเกตโดยใช้การเก็บข้อมูลแบบเผชิญหน้าและนำข้อมูลที่ได้มา ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบแบบสามเส้าวิเคราะห์เนื้อหา สรุปผลการศึกษาและนำเสนอผลการศึกษาในรูปแบบการพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารคลีนของผู้สูงอายุมีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี เป็นกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น ซึ่งเป็นช่วงที่ยังมีพลังในการช่วยเหลือตนเองได้ พบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมกรรมการบริโภค อาหารคลีน ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง อาหารคลีนส่วนใหญ่ที่บริโภคเป็น อาหารคลีนแบบไทย โดยกินอาหารครบ 5 หมู่ เน้น กินปลา กินผัก ประยุกต์อาหารจากวัตถุดิบธรรมชาติ ประยุกต์ให้ใกล้เคียงกับธรรมชาติที่สุดและภายในชุมชนยังได้มีการปลูกพืชผักสวนครัวของแต่ละบ้านไว้แลกเปลี่ยนกันบริโภค และเวลารับประทานก็นำอาหารคลีนของแต่ละบ้านนำมารับประทานร่วมกัน

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ, อาหารคลีน, พฤติกรรมกรรมการบริโภค

Abstract

The purpose of this research was 1) studied the foods consumption of community Soi 8. 2) studied life style and attitude of elder affected to consume clean food. 3) studied guideline of elderly customers' decision on consuming clean food. Research was qualitative research. Key informants of this research were elder community Soi 8. The interview was in-depth Interview and observation.

The result of this study showed that most of elderly customers had 60 – 69 years old. They had the ability to help themselves. It was found that the elders had a consumed clean food habits. That made elder healthy. Most of food was Thai clean food. Focus on consumption to 5 food groups. Chosen organic clean foods whenever possible. Avoiding processed and refined foods. The community had grown vegetable. Elderly had clean food together.

Keywords : Elders, Clean Food

*ผู้นิพนธ์ประสานงาน jajaareeya39@gmail.com โทร. 0863582995

1. บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ขนาดของประชากรไทยมีอัตราการเพิ่มที่ต่ำมากในปัจจุบันและมีแนวโน้มว่าจะหยุดขยายตัวในอีกไม่เกิน 20 ปีข้างหน้า จากการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของประชากรเป็นที่แน่ชัดว่า คนไทยจะยังมีอายุเฉลี่ยสูงขึ้น และ ประเทศไทยจะกลายเป็น สังคมผู้สูงอายุ โดยสมบูรณ์ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล,2555) ดังนั้นการหันมาสนใจผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ สำหรับ 1 ใน ปัจจัย 4 ที่สำคัญของมนุษย์ คืออาหาร จึงเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ ดังนั้นอาหารที่ประกอบด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของมนุษย์ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่มนุษย์ต้องการเมื่อร่างกายของมนุษย์ได้รับสารอาหารที่ครบตามโภชนาการจะส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีตามมา (วิชาโภชนาการ จังศิริวิทยากร,2549)

ประชากรไทยของคนที่มีชีวิตประมาณว่าร้อยละ 60 ของคนที่เสียชีวิตทั้งหมดในแต่ละปีเป็นผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งสาเหตุการเสียชีวิตของผู้สูงอายุที่สำคัญส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคและการใช้ชีวิตของตนเอง หรือด้วยโรคร้ายใหม่ซึ่งสาเหตุเหล่านี้สามารถป้องกันหรือหลีกเลี่ยงเปลี่ยนพฤติกรรมส่วนบุคคลได้ เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การไม่ดื่มสุรา เป็นต้น เมื่อประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คือมีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 10 และนับวันประชากรไทยจะยังมีอายุสูงขึ้น เราก็มองเห็นภาพแนวโน้มของภาวะความเจ็บป่วยของประชากรที่น่าจะเกิดขึ้นในอนาคต ผู้สูงอายุย่อมมีโอกาสเจ็บป่วยมากกว่าคนที่อายุน้อยและยิ่งอายุมากขึ้นก็ยิ่งมีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังที่ต้องการดูแลและยาวซึ่งก็จะเป็นผลกระทบต่อการเพิ่มภาระในการดูแลรักษาให้กับสังคมไทยในอนาคต (ปราโมทย์ ประสาทกุล,2555) ฉะนั้นการบริโภคอาหารจึงเป็นสิ่งหนึ่งที่ไม่ควรละเลย การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และเพื่อดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ ผู้สูงอายุคือวัยที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพมากที่สุดดังนั้นการมีสุขภาพที่ดีจึงจำเป็นอย่างมากสำหรับผู้สูงอายุ การเลือกบริโภคอาหารจึงต้องให้ความสำคัญ เพราะอาหารเป็นด่านแรกในการเริ่มต้นของสุขภาพที่ดี

อาหารคลีน (Clean food) การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการมีความปลอดภัย และไม่มีสารปนเปื้อน การกินคลีนคือ วิธีการบริโภคอาหารที่เน้นความสดใหม่อยู่เสมอ โดยที่ไม่ผ่านการแปรรูปหรือปรุงแต่ง ใส่น้ำตาลไขมันมากเกินไป การกินแบบ อาหารคลีน จะเน้นการหุงต้ม ให้น้อยที่สุด เช่นผักที่รับประทานสดได้ ผลไม้ เป็นต้น จำพวกเนื้อสัตว์จะเน้นแบบไม่ผ่านความร้อนสูง การนำอาหารมาเน็ง การย่างอาหารต่างๆ หรือการนำวัตถุดิบเหล่านั้นมาผัด ที่จะไม่นิยมการทอดใน น้ำมัน ปรุงรสใหม่และปรุงแต่งน้อยจะสัมพันธ์กับหลักการโภชนาการเป็นส่วนใหญ่ มีคนหลายประเภทเชื่อว่าการบริโภคอาหารคลีนนั้นต้องทานอาหารจำพวกผักมาก แต่การบริโภคอาหารคลีนเป็นการทานให้ครบ 5 หมู่ตามสัดส่วนให้พอเหมาะต่อความต้องการพลังงานในแต่ละวันร่างกาย ตนเอง (อาณัติ นิตธรรม ยง, 2558) ปัจจุบันจึงมีการตัดสินใจบริโภคอาหารคลีนมากขึ้นเพื่อ สุขภาพของตนเอง การกินอย่างเพียงพอและ ครบ 5หมู่นั้นจึงต้องทำความเข้าใจการออกกำลังกาย จะนำมาซึ่งสุขภาพที่ดีเพราะการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวโดยไม่คำนึงถึงอาหารการกินนั้นไม่เป็นผลที่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด (สง่า ดามาพงษ์,2557) นอกจากนี้ประโยชน์ของอาหารคลีนเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะให้ผลดีต่อสุขภาพในหลายๆด้าน อาทิเช่น ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ทั้งโรคไขมันอุดตันในหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจซึ่งเป็นสาเหตุหลักๆทำให้ผู้สูงอายุเสียชีวิต อาหารคลีนจึงเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังช่วยชะลอวัยและยังสามารถควบคุมน้ำหนักได้อีกด้วย เพราะการไม่มีโรคที่เป็นความทุกข์ทางกายที่จะส่งผลให้ต่อทางใจ ทางสุขภาพจิตจึงทำให้การมีอายุยืนยาวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพไม่เป็นภาระของสังคม

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนที่ทำให้ผู้สูงอายุ ชุมชนซอย 8 มีอายุที่ยืนยาวไม่มีโรคภัย
2. เพื่อศึกษาแนวคิดทัศนคติที่มีต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตในการบริโภคอาหารคลีนของชุมชนซอย 8
3. เพื่อศึกษาแนวทางการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารคลีนของผู้สูงอายุชุมชนซอย 8

3. คำถามการวิจัย

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนซอย 8 มีลักษณะอย่างไร
2. ทัศนคติในทางบวกส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตที่จะเลือกบริโภคอาหารคลีนอย่างไร

3.แนวทางการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหารคลีนของผู้สูงอายุของชุมชน ชอย 8 เป็นอย่างไร

4.ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมุ่งศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้สูงอายุ ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาจากผู้สูงอายุชุมชนชอย 8 กองพลปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยาน ผู้ให้ข้อมูลหลัก ประกอบด้วย ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน พื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้คือ ชุมชนชอย 8 กองพลปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยาน ที่อาศัยอยู่ในบ้านพักข้าราชการกับบุตรหลาน ที่เข้ารับราชการ เขตดุสิต ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาในการศึกษาการวิจัยระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ ถึงเดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2560 รวมเป็นระยะเวลา 4 เดือน

5.แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.อาหารคลีน (Clean Food) เป็นอาหารที่ผ่านกระบวนการและการปรุงแต่งน้อยที่สุด หรือไม่ปรุงแต่งเลยยิ่งดีเพราะจะได้มีสัมผัสจากธรรมชาติมากที่สุด (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ,2557)

การกินคลีน จึงมีวิธีหลักๆดังนี้

1.การกินอาหารที่ขัดสีให้น้อยที่สุด เช่น ข้าวก็ไม่เลือกที่ขัดจนเป็นข้าวสวยขาว ส่วนขนมปังก็ไม่เลือกแบบเนื้อนุ่มแผ่นขาว หรือ ขนมแป้งขัดขาวก็ให้เล็กลงอย่างโดนัท, คุกกี้

2.ปรุงแต่งเท่าที่จำเป็น หลีกเลี่ยงการใช้ไขมันทอดหรือผัดจนท่วม สามารถเติมน้ำสลัดจากน้ำมันธรรมชาติได้ ไม่ปรุงน้ำตาล, น้ำปลา, เกลือหรือเติมรสจัดจนทำให้รสผิดไปจากธรรมชาติมากไป

สิ่งหนึ่งเริ่มจากอาหารเข้าขาดไม่ได้ (ภายใน 1 ชั่วโมงหลังลิ้มตาดื่น)

- แบ่งมื้ออาหารรับประทานเป็นมื้อย่อย เช่น 4 หรือ 6 มื้อต่อวัน

- เลือกบริโภคโปรตีนแบบ “ไม่ติดมัน” และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (เช่น ข้าวกล้อง, ขนมปังโฮลวีต) ทุกมื้อ

- รับประทานไขมันดีทุกวัน เช่น น้ำมันปลา, ปลาทู, น้ำมันมะกอก, น้ำมันสุขภาพอื่นๆ

- คุมส่วนของอาหาร (portion) ให้ดี ไม่ควรเลือกขนาดใหญ่หรือรับประทานขนาดอเมริกัน

- รับประทานไฟเบอร์, วิตามิน, สารอาหารและเอ็นไซม์จากผักสดและผลไม้

- สำคัญที่ดื่ม “น้ำเปล่า” ให้ได้วันละ 2-3 ลิตร ที่มา (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ,2557)

ส่วนของกินที่ควร “เลี่ยง” นั้นมีในกลุ่มต่อไปนี้

- แป้งขัดขาว อย่าง แป้งข้าวสาลี, ขนมปังขาว, ปาท่องโก๋, เค้ก, คุกกี้, และอาหารที่ทำจากแป้งหรือน้ำตาล น้ำหวาน รวมถึงน้ำตาลเทียม เครื่องดื่มหวานทุกชนิดควรเลี่ยง อย่าง กาแฟซองสำเร็จ, ชาเขียวรสหวาน, น้ำอัดลม, น้ำหวานหรือแม้แต่ผลไม้

- แอลกอฮอล์ทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็น ไวน์, เหล้า, เบียร์, ยาโดง, สาโท หรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ อย่างค็อกเทล

- ไส้กรอก รวมถึงแฮม, กุนเชียง, หมูสวรรค์, หมูแผ่น เพราะอาหารแปรรูปเหล่านี้ มักใส่ สารที่ซึ่งเป็นกลุ่มดินประสีให้เนื้อแดง

น้ำกิน

- ผงชูรสและซุปร้อน ควรเลี่ยงถ้าเป็นไปได้ ทางเลี่ยงง่ายๆ คือระวัง “น้ำซุปร” ทั้งหลายเพราะมักใส่ผงชูรสและซุปร้อน เช่น ในก๋วยเตี๋ยวน้ำ, แกงจืด, ต้มยำ, อาหารจีนโดยเฉพาะที่รับประทานนอกบ้าน

- อาหารสังเคราะห์ เช่น อาหารไมโครเวฟ, บะหมี่สำเร็จรูป, อาหารกระป๋องบางชนิด, ไอศกรีมปรุงแต่งรส, ครีมเทียมใส่กาแฟ, เนยเทียม, เยลลี่หลากสี

- ของทอดของมัน เพราะไขมันอิ่มตัวและ ซึ่งเป็น “ไขมันผู้ร้าย” จะมีอยู่มากในอาหารกลุ่มนี้ เช่น ไข่ทอดน้ำมันท่วม, เฟรนช์ฟราย, อาหารชุบแป้งและเกล็ดขนมปังทอด

ทั้งหมดนี้คืออาหารที่ “ไม่คลีน” ในแง่ของการปรุงแต่งรส ผ่านกระบวนการขัดสีและเป็นอาหารหมักดอง ซึ่งถ้ารับประทานนานเข้าจะส่งผลให้ “อ้วน” และ “แก่เร็ว” จากสารเคมีสังเคราะห์ทั้งหลาย การรับประทานอาหารคลีน คือการรับประทานที่ใกล้ธรรมชาติที่สุด จะช่วยหยุดโรคอ้วนและสุขภาพเสื่อมแบบเร่งด่วนได้ (ภาวณิ ทับขามรัมย์,2557)

การกินคลีน แบบไทย

กระแสการกินคลีน ที่ปัจจุบันเป็นที่นิยมอย่างมากว่า การกินคลีน มีที่มาจากประเทศแถบยุโรป ที่พบว่าการบริโภคอาหารสำเร็จรูปมากๆ หวาน มัน เค็ม มากเกินไป จนทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจำนวนมาก ทั้งโรคอ้วน ความดัน เบาหวาน จึงหันมาทานอาหารแบบที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งมากนัก และเป็นอาหารปรุงสดใหม่ ซึ่งอาหารคลีน ที่จำหน่ายในปัจจุบันลอกเลียนมาจากต่างประเทศ ทำให้มีราคาแพง แต่ความจริงแล้วอาหารไทยก็สามารถทำเป็น อาหารคลีนได้ โดยมีหลักการว่าอาหารที่นำมารับประทาน ต้องไม่ผ่านกระบวนการถนอมอาหาร หมัก ดอง แช่แข็ง ต้องเป็นผักสด ปลอดภัยปราศจากการปนเปื้อน ผักปลอดสารเคมีอินทรีย์ ที่สำคัญคือต้องทานครบ 5 หมู่ (สง่า ดามาพงษ์, 2559)

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle)

คือวิถีที่คนมีชีวิตรอยู่ (How One Lives) ซึ่งหมายถึง รูปแบบซึ่งคนเราใช้ชีวิต ใช้เวลา และใช้จ่ายเงิน (Engle et al., 1995) รูปแบบการดำเนิน ชีวิตของคนเรามีความหลากหลายวิธีทางทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีตลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคนและสถานการณ์แวดล้อมที่แตกต่างกันหรืออาจกล่าวได้ว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้บริโภคเป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากกลไกการผสมผสานของลักษณะเฉพาะตัว ประสบการณ์ในอดีตของผู้บริโภค แต่ละรายมาปฏิสัมพันธ์กับสภาวะแวดล้อมทาง สังคม ซึ่งส่งผลสู่วิถีการปฏิบัติหรือพฤติกรรมของผู้บริโภค ในการตัดสินใจจะเลือกบริโภคสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3. แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ

ทัศนคติหรือเจตคติ คือความเชื่อที่คงทนที่มนุษย์เรียนรู้ มาเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่าง มันเป็นการรวมตัวของความเชื่อที่ตั้งเป็นระบบคงทน ซึ่งก่อให้เกิดเห็นว่า ทัศนคตินั้นเป็นสิ่งที่รวมตัวกันจากความเชื่อเป็นกลุ่ม จนกระทั่งมีความมั่นคงและเป็นระบบ ในขณะที่ (Allport 1960) นักจิตวิทยา ได้ให้ความหมายของทัศนคติว่า เป็นสภาวะความพร้อมของ จิตใจ ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ สภาวะความพร้อมนี้เป็นแรงที่กำหนดทิศทางของปฏิกิริยาของ บุคคลที่มีต่อบุคคล สิ่งของ และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง (สุวัชรีย์ เดชารอมร, 2544) ดังนั้นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ หลังจากที่ถูกบุคคลได้รับหรือมีประสบการณ์ต่อสิ่ง นั้น ความรู้สึกนี้จึงแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ 1 ความรู้สึกในทางบวก เป็นการแสดงออกในลักษณะของความพึงพอใจ เห็นด้วย ชอบและสนับสนุน 2 ความรู้สึกในทางลบ เป็นการแสดงออกในลักษณะของความไม่พึงพอใจ ไม่เห็น ด้วย และไม่สนับสนุน

4. แนวคิดด้านการตัดสินใจ

Walters (1978, p. 115) การตัดสินใจ หมายถึงการตัดสินใจทำทางเลือกที่ได้เลือกไว้จากสิ่ง ต่างๆหลากหลาย ดังนั้นการตัดสินใจจึงเกิดจาก 1.การรับรู้ถึงความต้องการหรือปัญหาที่ต้องตัดสินใจ 2.การหาข้อมูลของสิ่งนั้นๆ 3.การประเมินและกำหนดทางเลือก 4.การตัดสินใจซื้อ 5.พฤติกรรมหลังการซื้อซึ่ง5ประการดังกล่าวจะส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคสินค้าโดยตรง

5. แนวคิดและทฤษฎีพฤติกรรมผู้บริโภค

Engel Kollat and Blackwell, 1968 ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภคว่า เป็นการกระทำของบุคคลใดคนหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการจัดหาและได้มาซึ่งสินค้าและบริการ รวมไปถึงกระบวนการตัดสินใจที่อยู่ก่อนและมีส่วนในการกำหนดให้เกิดการกระทำดังกล่าว

Schiffman and Kanuk, 1994 พฤติกรรมของผู้บริโภค หมายถึง พฤติกรรมซึ่งผู้บริโภคทำการค้นหา การซื้อ การใช้ การประเมินผล การใช้สอยผลิตภัณฑ์และบริการซึ่งคาดว่าจะตอบสนองความต้องการของเขา ดังนั้นพฤติกรรมผู้บริโภคจึงหมายถึง การเลือกซื้อหรือเลือกกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของตัวผู้บริโภคเอง อาจจะเป็นผลมาจาก ทัศนคติ การตัดสินใจ รูปแบบการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันหรืออาจจะส่งผลมาจากในอดีตหรือประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละบุคคล

6. วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “พฤติกรรมผู้บริโภคอาหารคลีนของผู้สูงอายุ ในเขตดุสิต จังหวัดกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษา : กลุ่มผู้สูงอายุชุมชนซอย 8 กองพลปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยาน” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การวิจัยที่ศึกษาและทำความเข้าใจความหมายของประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลได้ประสบมาเป็นหลัก ผู้วิจัยได้นำหลักการของการศึกษาเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาเป็นแนวทางในการศึกษาดังนี้

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนหลักคือ

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลขั้นทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นการศึกษาเอกสาร รวบรวมข้อมูลจากเอกสารจากหนังสือ วารสาร บทความ วิทยานิพนธ์และเว็บไซต์ เพื่อให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับอาหารคลีน พฤติกรรมการบริโภค ทัศนคติ รูปแบบการดำเนินชีวิต แนวทางการตัดสินใจของผู้สูงอายุ และแนวคิดอื่นเพื่อเป็นฐานข้อมูลเบื้องต้น

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลขั้นปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักที่วิจัยจะนำมาวิเคราะห์โดยมาจากการเก็บข้อมูลภาคสนาม ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ พูดคุย บันทึกเสียงและจดบันทึก

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยนั้น ผู้วิจัยได้เลือกใช้เครื่องมือต่างๆ เพื่อนำมาช่วยให้ผู้วิจัยสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วนและถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยผู้วิจัยได้ใช้แบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) ที่มีการกำหนดโครงสร้างของข้อคำถามต่างๆไว้ก่อนล่วงหน้า โดยซักถามผู้ถูกสัมภาษณ์ทุกๆท่านด้วยข้อคำถามเดียวกันตามแบบสัมภาษณ์โดยผู้วิจัยออกไปเก็บข้อมูลแบบเผชิญหน้า (face to face) พูดโต้ตอบซึ่งกันและกัน เริ่มตั้งแต่การแสดงความเคารพ แนะนำตัวผู้วิจัย และจุดมุ่งหมายในการสัมภาษณ์ เริ่มการสัมภาษณ์และจดบันทึกคำตอบทั้งหมดลงในแบบสัมภาษณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. ประเภทบุคคล ได้แก่ ตัวผู้วิจัย เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตัวผู้วิจัยคือผู้ดำเนินการสัมภาษณ์และเป็นผู้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งผู้วิจัยควรมีความพร้อมความพร้อมในด้านความรู้เชิงวิชาการและทักษะในการสัมภาษณ์ด้วยการเป็นผู้ถามและผู้ฟังที่ดี

2. อุปกรณ์ที่ช่วยในการเก็บข้อมูล ได้แก่ เครื่องบันทึกเสียง กล้องถ่ายภาพและสมุดจดบันทึก

2.1 ใช้บันทึกเสียงในระหว่างการสนทนาเพื่อป้องกันไม่ให้ข้อมูลที่สำคัญตกหล่น โดยการนำข้อมูลที่ได้จากคำพูดของผู้สัมภาษณ์มาถอดให้อยู่ในรูปแบบของตัวอักษรเพื่อให้ง่ายต่อการวิเคราะห์ข้อมูล

2.2 เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลด้านบรรยากาศและ สภาพแวดล้อมเพื่อใช้ในการอ้างอิง

2.3 เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้จดและบันทึกข้อมูล ความคิดและสถานการณ์ต่างๆที่สังเกต ในขณะที่ทำการซักถามข้อมูลในการวิจัย

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลนั้น ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีน้ำหนักและมีความน่าเชื่อถือโดยใช้อาศัยวิธี “การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation)” แบ่งออกเป็น 1) การตรวจสอบข้อมูลสามเส้าด้านข้อมูล ตรวจสอบแหล่งของข้อมูล ได้แก่ แหล่งเวลา แหล่งสถานที่ แหล่งบุคคล 2) การตรวจสอบข้อมูลสามเส้าด้านผู้วิจัย และ 3) การตรวจสอบข้อมูลสามเส้าด้านวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล 4) การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (สฎางค์ จันทวานิช, 2552)

7.การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี ในชุมชนชอย 8 ที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน โดยนำข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ แยกแยะ เรียบเรียงและตีความหมายเพื่อนำมาวิเคราะห์ให้ได้ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์และสามารถนำเสนอในรูปแบบของการพรรณนาวิเคราะห์ ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยนำข้อมูลทุติยภูมิที่ได้ จากตำรา เอกสารงานวิจัย รวมถึงข้อมูลที่ได้ จากรายงานบทวิเคราะห์และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องมาประกอบเพื่อความสมบูรณ์ของงานวิจัย

8.ผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง “พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้สูงอายุ ในเขตดุสิต จังหวัดกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษา : กลุ่มผู้สูงอายุชุมชนชอย 8 กองพลปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยาน” สามารถวิเคราะห์และนำเสนอผลการวิเคราะห์เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ดังนี้

ตอนที่ 1 ศึกษาประวัติความเป็นมาของการเริ่มการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้สูงอายุในชุมชนชอย 8

ประวัติการเริ่มต้นการบริโภคอาหารคลีนของชุมชนนี้ เริ่มจาก ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 ผู้สูงอายุในชุมชนซอย 8 ที่มีอายุ 60 ปี ได้มีอาการป่วยจึงไปพบแพทย์ จึงพบว่าตัวเองเป็นโรคที่เกี่ยวกับความดัน แพทย์จึงแนะนำให้ ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 รับประทานอาหารคลีนควบคู่ไปกับการทานยาและออกกำลังกาย จากนั้นอาการความดันที่เป็นจึงหายไป ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 จึงได้แนะนำคนในครอบครัวให้หันมาบริโภคอาหารคลีน ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 ได้แนะนำ ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 ผู้สูงอายุในชุมชนซอย 8 ที่มีอายุ 62 ปีสามีของเธอ เนื่องจาก ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 ก็มีปัญหากับสุขภาพเหมือนกัน ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 เป็นผู้สูงอายุวัย 62 ปีที่มีปัญหาเกี่ยวกับ ไช้มนในเลือดสูง ได้หันมาบริโภคอาหารคลีน ตามภรรยาจากนั้น ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 จึงหายจาก โรคไขมันในเลือดสูงเนื่องจากมีคอเลสเตอรอลสูง จากนั้นสองสามีภรรยา จึงได้แนะนำลูกชายที่รับราชการให้บริโภคด้วย และเนื่องจากคนในชุมชนมีผู้สูงอายุวัยเดียวกับผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 และผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 อยู่มาก เวลารับประทานอาหารจึงรับประทานกันเป็นกลุ่มใหญ่กับเพื่อนๆ ผู้สูงอายุจึงได้ชักชวนให้ผู้สูงอายุ ในชุมชนหันมาบริโภคและรับประทานอาหารคลีนเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและยังช่วยลดโรคภัยที่จะตามมาของผู้สูงอายุได้อีกด้วย ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 ได้กล่าวว่า “การกินคลีนนั้น สามารถปรับใช้ในชีวิตประจำวันไม่ยาก และยัง สามารถรับประทานระหว่างคน 2 วัยได้” ซึ่งหมายถึงลูกชายของผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 และผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 ก็สามารถรับประทานได้ ทุกคนในครอบครัวก็สามารถรับประทานได้และยังส่งผลดีต่อทุกคนที่รับประทาน ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 ได้เล่าว่า “อาหารคลีนนั้นทำได้เองไม่ยาก เราสามารถทำอาหารคลีนแบบไทยได้ อาหารคลีนแบบไทย คืออาหารไทยนี้แหละ อย่างเช่น แกงเขียวหวาน ใส่มะเขือพวง หรือแกงส้มดอกแค โดยการทำนั้นจะต้องหลีกเลี่ยงการปรุงรสที่มากเกินไป ปรุงจากวัตถุดิบธรรมชาติ ไม่หนักรสเค็ม หวาน ไม่ยัดยัดรสชาติจนเกินไป เน้นการกินอาหารพวกปลาเนื้ ผักเป็นหลักของมื้ออาหาร” คุณบุญเพียรเล่าว่าช่วงแรกนั้นทำได้ยากเพราะตนเป็นคนทำอาหารเองจะยึดติดในเรื่องของรสชาติเป็นส่วนใหญ่ แต่พอได้เริ่มรับประทานไปเรื่อยๆก็พบว่าเป็นเรื่องง่ายและสามารถรับประทานได้ถูกปาก โดยใช้วิธีการค่อยๆเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคของตัวเอง



รูปที่ 1 คือ ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 ผู้แนะนำคนในชุมชนซอย 8 ให้หันมาบริโภคอาหารคลีน (ภาพนี้ได้รับอนุญาตจากสถานที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์ในชุมชน ณ วันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2560)



รูปที่ 2 คือ ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1, ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 และผู้สูงอายุในชุมชนที่บริเวณอาหารคลีน (ภาพนี้ได้รับอนุญาตจากสถานที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์ในชุมชน ณ วันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2560)



รูปที่ 3 คือ ชายสุดคือ ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3 ตรงกลางคือผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 ด้านขวาคนที่1 คือผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 6 ด้านขวาคนที่2 คือผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5 ผู้สูงอายุในชุมชนที่บริเวณอาหารคลีน (ภาพนี้ได้รับอนุญาตจากสถานที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์ในชุมชน ณ วันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2560)



รูปที่ 4 คือ ชายสุดคือผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5 ตรงกลางผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 6 ขวาสุด ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4 ผู้สูงอายุในชุมชนที่บริเวณอาหารคลีน (ภาพนี้ได้รับอนุญาตจากสถานที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์ในชุมชน ณ วันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2560)

ตอนที่ 2 รูปแบบแนวคิดทัศนคติในทางบวกส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตในการเลือกที่จะบริโภคอาหารคลีน

ทัศนคติในความคิดเป็นสิ่งที่เราแสดงออกมาในรูปแบบการดำเนินชีวิตความคิดความชอบหรือความพึงพอใจของเราจะส่งผลในเราแสดงออกมาในชีวิตประจำวันดังนั้นการมีทัศนคติที่ดีเป็นไปในทิศทางบวกต่อการอาหารคลีนก็จะทำให้เรามีรูปแบบการดำเนินชีวิตในการบริโภคอาหารคลีนเป็นไปโดยง่าย

(Hornby, 2001) ให้ความหมายของทัศนคติว่าวิถีทางที่คิดหรือรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือคนใดคนหนึ่ง และวิถีทางที่คุณประพฤติต่อใครหรือคนใดคนหนึ่ง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า คุณคิดหรือรู้สึกอย่างไร

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3 ผู้สูงอายุในชุมชนซอย 8 ที่มีอายุ 61 ปี ได้เล่าว่าแต่ก่อนผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 และผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 นำอาหารคลีนมารับประทานในกลุ่มใหญ่รู้สึกว่าคุณให้สัมภาษณ์คนที่ 1 ได้ทำอาหารรสชาติเปลี่ยนไปและเน้นผักเน้นปลามากขึ้นตอนที่ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 บอกว่ามันคือ อาหารคลีน “ตัวเรานั้นไม่รู้ว่าอาหารคลีนคืออะไรและมีประโยชน์อย่างไรมีทัศนคติในทางลบ” รู้สึกว่าแค่อาหารเปลี่ยนไปมันช่วยรักษาโรคได้จริงหรือ ดังนั้นผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 3 ได้เกิดความสงสัยและไปถามลูกสาวว่า “อาหารคลีน คืออะไรเพื่อนแม่เขากินกัน” จึงให้ลูกสาวทำการหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตให้ จึงได้ข้อมูล บวกด้วยความรู้เพิ่มขึ้นจากที่ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 1 และผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 2 เล่า จึงได้ปรับเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไปในทิศทางบวก และได้หาข้อมูลและเริ่มทำอาหารคลีนไปทานร่วมกับกลุ่มชุมชน

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 4 ผู้สูงอายุในชุมชนซอย 8 ที่มีอายุ 68 ปี ได้เล่าว่า เริ่มรับประทานอาหารคลีนจากเพื่อนผู้สูงอายุในชุมชน ชักชวน และบอกถึงประโยชน์ของอาหารคลีน ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารคลีน จึงเกิดทัศนคติทางบวกได้ความรู้และปรับเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิตใหม่หันมาบริโภคอาหารคลีน “เราก็กินตามเขาแล้วมันก็ช่วยลดโรคร้ายไข้เจ็บที่เราได้จริงเราก็มั่นใจกินต่อไปเรื่อยๆ”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 5 ผู้สูงอายุในชุมชน ซอย 8 ที่มีอายุ 65 ปี ได้เล่าว่า เพื่อนผู้สูงอายุในชุมชนนำอาหารคลีนมารับประทานส่วนตัวคิดว่าเป็นสิ่งใหม่ แต่เพื่อนกลับบอกว่าเราก็สามารถทำเองได้ไม่ยาก ประกอบด้วยเคยอ่านเจอในหนังสือพิมพ์ก็พบว่าตนเองสามารถทำเองได้จริงๆ จึงเกิดทัศนคติเชิงบวกตั้งใจจะดำเนินชีวิตในรูปแบบการบริโภคอาหารคลีนไปตลอด “พอเริ่มมากินตามเขา เพื่อนๆนั้นแหละเราเป็นคนอ้วน อ้วนลงพุง พอเริ่มกินไปได้สักพักน้ำหนักเรลดจริงจะทำอะไรก็ทำได้ง่ายสะดวก นี่แหละที่เขาเรียก กินดี อยู่ดีชีวิตดี ก็ตั้งใจจะกินไปเรื่อยๆ”

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 6 ผู้สูงอายุในชุมชนซอย 8 ที่มีอายุ 69 ปี ได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตการบริโภคอาหารเพราะมีทัศนคติความเชื่อตามเพื่อนๆที่บริโภคแล้วโรคร้ายไข้เจ็บหายจึงหันมาบริโภคอาหารคลีนตาม เพื่อนๆ ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 6 ได้กล่าวว่า “ถามลูกชายว่าอาหารคลีน มันมีประโยชน์อย่างไร ลูกชายก็ตอบกลับมาว่าแม่ควรกินแล้วพวกแม่ๆก็ปลูกผักสวนครัวกินเองแต่ละบ้านอยู่แล้ว ตัวผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 6 จึงหันมารับประทานอาหารคลีนและปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตตามมีพฤติกรรมบริโภคอาหารคลีนในที่สุด

การมีทัศนคติในทางบวกเกี่ยวกับอาหารคลีนได้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคและรูปแบบการดำเนินชีวิต เนื่องจาก มีความเข้าใจว่าอาหารคลีนคืออะไร จึงเกิดความรู้สึกที่อยากจะบริโภคอาหารคลีนส่งผลต่อไปในส่วนของ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในที่สุด

ตอนที่ 3 แนวทางในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารคลีนของกลุ่มชุมชนซอย 8

จากการศึกษาแนวทางตัดสินใจ ของผู้สูงอายุชุมชนซอย 8 เป็นไปตาม กระบวนการตัดสินใจของ (อูดลย์ จาตุรงค์กุล, 2543) ที่กล่าวว่าผู้บริโภคจะมีกระบวนการตัดสินใจหลายขั้นตอนและจะนำไปสู่การบริโภค ผู้บริโภคจะต้องผ่านการคัดกรองข้อมูลต่างๆ ก่อนตัดสินใจบริโภค

1. การรับรู้ถึงความต้องการหรือปัญหา ผู้สูงอายุที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เป็นขั้นแรกผู้สูงอายุจะนึกถึงความต้องการและปัญหาของ อาหารคลีนว่าจำเป็นหรือเปล่า ช่วยในการรักษาโรคและช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรงได้จริงหรือไม่



รูปที่ 5 คือ ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 7 ผู้สูงอายุในชุมชนที่บริโภคอาหารคลีน
(ภาพนี้ได้รับอนุญาตจากสถานที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์ในชุมชน ณ วันที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2560)

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 7 ผู้สูงอายุชุมชนซอย 8 ที่มีอายุ 66 ปี มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพเป็นโรคเบาหวาน ถึงตอนนี้จะยังรักษาไม่หายขาดแต่ก็ดีขึ้นมาก เพราะหันมารับประทานอาหารคลีน แบบคนในชุมชน คุณรุ่งทิว่าได้แล้วว่า “ตั้งแต่ฉันตัดสินใจมากินอาหารคลีนเพราะโรคเบาหวาน คุณหมอก็ชมฉันเรื่องสุขภาพที่ดีขึ้นเรื่อยๆของฉัน”

2) การหาข้อมูล

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 8 ผู้สูงอายุชุมชนซอย 8 วัย 60 ปี ได้เล่าว่าตนได้ถามข้อมูลจากเพื่อนผู้สูงอายุ และตนสามารถเข้าอินเทอร์เน็ต สืบหาข้อมูลเองได้ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 8 ได้สืบค้นข้อมูลในอินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับการบริโภคอาหารคลีน ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 8 ได้กล่าวว่า “ฉันหาข้อมูลจากถามเพื่อนผู้สูงอายุในชุมชน คนที่มีประสบการณ์ที่เคยกินมาก่อน และหาตามเว็บไซต์ต่างๆว่ามันมีประโยชน์อย่างไรจากนั้นฉันถึงตัดสินใจเลือกกินอาหารคลีน”

3) การประเมิน โดยผู้สูงอายุจะนำปัญหาและข้อมูลที่ได้มาคิดพิจารณาในการตัดสินใจ

4) การตัดสินใจบริโภค หลังจากผู้สูงอายุได้ วิเคราะห์โดยเริ่มจากปัญหาที่ตนมี ส่งไปยังการหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ ทำให้เกิดการประเมินผลที่จะ ตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหารคลีน จนทำให้เกิดพฤติกรรมหลังการบริโภคอาหารคลีนมีความพึงพอใจกับผลที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุตั้งใจว่าจะบริโภคอาหารคลีนต่อไปเรื่อยๆ ในอนาคต

ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 9 ผู้สูงอายุในชุมชนซอย 8 วัย 61 เล่าว่าตนมีแนวคิดที่จะตัดสินใจบริโภคอาหารคลีนจาก ตนอยากมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง จึงถามข้อมูลจากลูกๆ และเวลาตนไปพบแพทย์ก็ได้ถามข้อมูลจากแพทย์เพิ่มเติมด้วย และนำกลับมาประเมินคิดพิจารณาและตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารคลีน “ฉันอยากมีสุขภาพที่ดีคนในชุมชนก็แนะนำให้ฉันลองกินอาหารคลีน ฉันจึงให้ลูกๆหาข้อมูลให้ถามหมอเองบ้าง พอคิดว่ามันก็ดี ฉันเลยลองกินดู สุขภาพฉันตอนนี้แข็งแรง หน้าตาฉันคนก็ชมว่าอ่อนกว่าวัยฉันปลื้มมาก ฉันจะกินไปเรื่อยๆแหละอาหารคลีน ฉันว่ามันดี ฉันว่าทุกคนก็สามารถกินได้นะ ไม่ใช่คนแก่หรอก”



รูปที่ 5 คือ ผู้ให้สัมภาษณ์คนที่ 9 ผู้สูงอายุในชุมชนที่บริโภคอาหารคลีน
(ภาพนี้ได้รับอนุญาตจากสถานที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์ในชุมชน ณ วันที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2560)

9.อภิปรายผลการวิจัย

1.จากการศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน ในชุมชนผู้สูงอายุอายุ เขตดุสิต กรุงเทพมหานครพบว่าปัจจัยในรูปแบบการดำเนินชีวิตและทัศนคติส่งผลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารคลีน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณิชภัทร วัฒนถาวร 2558 ที่ทำเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร

2.จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน ในชุมชนผู้สูงอายุอายุ เขตดุสิต กรุงเทพมหานครพบว่า การตัดสินใจบริโภคอาหารคลีน มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณิชฐนรี ชูกลม 2558 ที่ทำเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้ออาหาร เพื่อสุขภาพ(คลีนฟู้ด)ของผู้บริโภคในเขตนิคมอมตะนคร จังหวัดชลบุรี



รูปที่ 6 คือ กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนซอย 8 ที่บริโภคอาหารคลีน
จากภาพจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้บริโภคอาหารคลีนร่วมกัน
(ภาพนี้ได้รับอนุญาตจากสถานที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์ในชุมชน ณ วันที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2560)

จากผลวิจัย พบว่าแทบทุกบ้านในชุมชนผู้สูงอายุซอย8ปลูกพืชผักสวนครัวรับประทานเอง และรับประทานอาหารคลีนร่วมกัน เป็นกลุ่มโดยแต่ละบ้านทำกันมาเองและมากินร่วมกัน และผู้สูงอายุส่วนใหญ่สอบถามเรื่องการบริโภคอาหารคลีนจากคนรอบข้าง เพื่อนผู้สูงอายุและบุตรหลาน ดังนั้น ครอบครัว และกลุ่มผู้สูงอายุจึงสำคัญอย่างมาก ในการดูแลและในคำแนะนำแก่ผู้สูงอายุให้ได้รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ไม่นำ พามาซึ่งโรคร้ายไข้เจ็บ สุขภาพแข็งแรง และจากการวิจัยนี้ยังพบอีกด้วยว่า จุดมุ่งหมายของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่รับประทานอาหารคลีนเพราะ 1) เพื่อประกอบการรักษาโรค ผู้สูงอายุในชุมชนนี้มีโรคร้ายที่ต่างกันแต่ก็มีจุดหมายที่จะ กินคลีนเพื่อลดโรคเหล่านี้ที่เกิดจากพฤติกรรมของผู้สูงอายุเอง 2) ดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุในชุมชนแห่งนี้บางคนไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บแต่ด้วยวัยที่ล่วงเลยทำให้อยากหันมาดูแลสุขภาพของตนเองให้มากขึ้น 3) ลดน้ำหนัก ผู้สูงอายุที่ต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรงมีความกระฉับกระเฉงการกินคลีน จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ผู้สูงอายุในชุมชนนี้เลือก

ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์การกินคลีน นั้นไม่เพียงแต่แค่วัยสูงอายุ ที่ร่างกายถดถอยเสื่อมสภาพไปเรื่อยๆ ดังนั้นกินเลือกกินเพื่อช่วยให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เพื่อให้ร่างกายสามารถอยู่กับผู้สูงอายุไปได้นานๆ วัยหนุ่มสาวที่เป็นลูกหลานของผู้สูงอายุก็สามารถรับประทานได้ เพราะอาหารคลีน เป็นอาหารที่ดีต่อคนทุกวัย เพียงแค่ไม่ยึดติดก็สามารถรับประทานได้

10. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. ผู้วิจัยขอเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาคุณภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคโดยมีรายละเอียดดังนี้ ควรถ่ายทอดความรู้ที่ได้จากการวิจัย ให้แก่หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมโภชนาการใน การเลือกบริโภคของผู้สูงอายุให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารคลีน มากขึ้นเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการให้คำแนะนำในการส่งเสริมบทบาทของครอบครัวและบุตรหลานของผู้สูงอายุให้ดูแลผู้สูงอายุในด้านคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี
2. การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มชุมชนในซอย 8 ผู้สูงอายุในพื้นที่เขตดุสิตเท่านั้น ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่จำกัด จึงควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ให้มากขึ้นเพื่อให้เกิดข้อมูลที่หลากหลายและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้
3. ผู้ประกอบการควรเพิ่มผลผลิตเกี่ยวกับอาหารคลีน ให้มีเมนูและมีความหลากหลายที่มากขึ้น เพื่อตอบสนองกับความต้องการของผู้ที่อยากจะมีสุขภาพดีที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในอนาคต

ข้อเสนอแนะงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาด้านพฤติกรรมแนวโน้มของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อไปปรับใช้ในอนาคต โดยเน้นถึงอาหารที่มีประโยชน์และโภชนาการสูง
2. ศึกษาด้านความพึงพอใจทัศนคติ รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีต่อการบริโภคอาหารคลีนในพื้นที่จังหวัดอื่น เพราะอาจจะมีความคิดเห็นและแนวทางที่ต่างออกไป โดยเน้นการส่งผลต่อการตัดสินใจในการเลือกบริโภค

11. กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากรทุกท่าน ที่ท่านได้ให้ความรู้และความกรุณาช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาและคำแนะนำในการศึกษาค้นคว้านี้ รวมถึงช่วยตรวจสอบ แก้ไข และปรับปรุงในการวิจัยครั้งนี้ให้ออกมาเสร็จสมบูรณ์ ขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านและชุมชนผู้สูงอายุซอย 8 ที่มีความกรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ และทำให้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

12. บรรณานุกรม

- [1] ธีรภัทร วัฒนถาวร. (2558). ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารคลีนฟู้ดของประชากรในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- [2] ณัฐนรี ชูดม. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้ออาหาร เพื่อสุขภาพ(คลีนฟู้ด)ของผู้บริโภคในเขตนิคมอมตะนคร จังหวัดชลบุรี.
- [3] ดารา ทีปะปาล. (2542). พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์.
- [4] อธิมา พัดลม.(2555). พฤติกรรมการตัดสินใจซื้ออาหารคลีนฟู้ด ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- [5] ธนภูมิ อติเวทิน. (2543). วัฒนธรรมบริโภคนิยมกับอาหารเพื่อสุขภาพในบริบทสังคมเมือง. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- [6] เบญจมาศ คำดา. (2552). ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี. กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- [7] สุข หีบ. (2554). ปัจจัยการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค ในเขตจังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสยาม.

- [8] สมบุญ ยมนา. (2551). ประชากรวัยกลางคน : การเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพในสังคมผู้สูงอายุในอีก 10 – 20 ปีข้างหน้า. สถาบันทรัพยากรมนุษย์ กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- [9] ศันสนีย์ กระจ่างโฉม. (2557). การบริโภคอาหารที่ทำให้มีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุ กลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน ในอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่.เชียงใหม่. สถาบันวิจัยสังคม: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- [10] อุดลย์ จาตุรงค์กุล. (2543). พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- [11] อิชฎาภัทร จังศิริวิทยากร. (2549). เคล็ดลับสุขภาพกินอย่างเพื่อชีวิตที่ดีกว่า. กรุงเทพฯ: โอเดียนิพับลิชชิง.
- [12] Boston: Irwin/McGraw Hill. McGuire, W.J. (1969). The mature of attitudes and attitude change. Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Company
- [13] Hawkins, D. I., Best, R. J., & Coney, K. A. (2001). Consumer behavior: Building marketing strategy.
- [14] Engel Kollat and Blackwell. (1968). Consumer Behavior.
- [15] Schiffman, L. G., & Kanuk, L. L. (1994). Consumer behavior (5th ed.)
- [16] Hornby, A. S. (2001). Oxford advanced learner's dictionary (6th ed.). Oxford: Oxford University.